



Quý vị hiểu rõ huyết áp của mình như thế nào?

Huyết áp cao là yếu tố nguy cơ chính gây bệnh tim. Cách duy nhất muốn biết quý vị có bị huyết áp cao hay không là đo huyết áp thường xuyên, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh.

Huyết áp của tôi

Ngày	Giờ	Tâm thu (số trên) / Tâm trương (số dưới)
		/
		/
		/

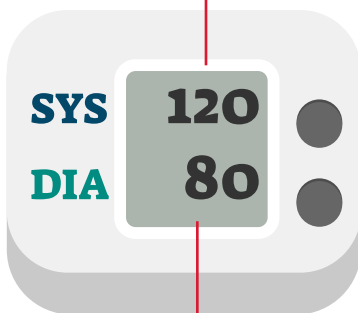
Ghi lại huyết áp của quý vị vào khung và mang theo khi đi khám bác sĩ lần tới. Bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ có thể đo huyết áp của quý vị. Hoặc quý vị có thể tự đo tại nhà bằng máy đã xác thực.

Chỉ số huyết áp khỏe mạnh là bao nhiêu?

Bác sĩ sẽ cho quý vị biết mức huyết áp lý tưởng dựa trên bệnh sử của quý vị.

Chỉ số huyết áp 'bình thường' sẽ là

Số trên thấp hơn
120mmHg



Số dưới thấp hơn
80mmHg

Ba bước đơn giản để bảo vệ trái tim quý vị:

1. Nếu quý vị từ 18 tuổi trở lên, hãy đo huyết áp ít nhất mỗi hai năm.
2. Nếu quý vị ở độ tuổi từ 35 đến 75, hãy tìm hiểu nguy cơ bị bệnh tim của mình bằng Máy Tính Tuổi Tim (Heart Age Calculator): **hrt.how/HAC** (hoàn toàn tiếng Anh).
3. Nếu quý vị từ 45 tuổi trở lên, hoặc từ 30 tuổi trở lên đối với Thổ dân Úc và/hoặc dân đảo Torres Strait, hãy đến gặp bác sĩ để Kiểm tra Sức khỏe Tim mạch (Heart Health Check).

Tìm hiểu thêm về huyết áp và cách chăm sóc sức khỏe tim mạch quý vị tại **heartfoundation.org.au**

Điều khoản Sử dụng: Tài liệu này do Quỹ Tim mạch Toàn quốc Úc (Heart Foundation) soạn thảo chỉ nhằm mục đích phổ biến thông tin tổng quát và giáo dục. Tài liệu này không cấu thành lời khuyên y khoa. Vui lòng hỏi ý kiến bác sĩ nếu quý vị có hoặc nghi ngờ mình có vấn đề về sức khỏe. Thông tin đã cung cấp dựa trên bằng chứng có vào thời điểm xuất bản. Vui lòng tham khảo trang mạng Heart Foundation tại heartfoundation.org.au để biết Điều khoản Sử dụng (Terms of Use).

