

Khoa Nhi Tim mạch -

Trong cu c s ng hi n đ i ngày nay, b nh tăng huyết áp đang ngày càng ph bi n và tr thành m t trong nh ng nguyên nhân hàng đ u gây t vong và tàn t t trên toàn th gi i. Theo T ch c Y t Th gi i (WHO), c 5 ng i tr ng thành thì có ít nh t 1 ng i m c tăng huyết áp. T i Vi t Nam, t l này đang gia tăng nhanh chóng, đ c bi t ng i tr do l i s ng thi u lành m nh và áp l c cu c s ng.

I. Tăng huyết áp là gì?

Tăng huyết áp là tình tr ng áp l c máu trong đ ng m ch tăng cao h n m c bình th ng. Huyết áp đ c đo b ng hai ch s :

- Huyết áp tâm thu (ch s trên): áp l c khi tim b m máu ra đ ng m ch.
- Huyết áp tâm trương (ch s d i): áp l c khi tim ngh gi a hai nh p đ p.

Theo h ng d n c a WHO và B Y t Vi t Nam, ng i l n đ c coi là b tăng huyết áp khi huyết áp $\geq 140/90$ mmHg trong nhi u l n đo khác nhau.

Vi t b i Biên t p viên

Th b y, 16 Tháng 5 2026 15:52 - L n c p nh t cu i Th b y, 16 Tháng 5 2026 16:02



Đo huyết áp đúng là một trong những yếu tố quan trọng để kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ biến chứng. Việc đo huyết áp đúng cách đòi hỏi người đo phải tuân thủ các bước sau: Chuẩn bị: Trước khi đo, người đo nên nghỉ ngơi ít nhất 5 phút, tránh vận động mạnh, uống rượu bia, hút thuốc lá và uống cà phê gần thời điểm đo. Tư thế: Người đo nên ngồi thoải mái trên ghế, lưng tựa vào tường, mắt ngang tầm với tim, chân để thoải mái, không vắt chéo chân. Đặt袖帶: Đặt袖帶 (cuff) đúng vị trí trên cánh tay trái, ngang tầm với tim, quấn vừa khít nhưng không quá chặt. Đo huyết áp: Người đo nên hít thở bình thường, giữ yên lặng trong quá trình đo. Đọc kết quả: Đọc kết quả sau khi đo xong, ghi lại kết quả. Nếu cần đo lại, nên chờ ít nhất 1-2 phút trước khi đo tiếp. Lưu ý: Nên đo huyết áp thường xuyên để theo dõi tình hình sức khỏe. Nếu huyết áp tăng cao liên tục, cần tham khảo ý kiến bác sĩ để được điều trị kịp thời.