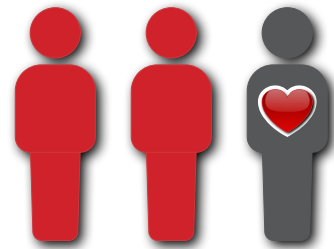


## Mối quan hệ giữa huyết áp cao và bệnh tiểu đường tuýp 2

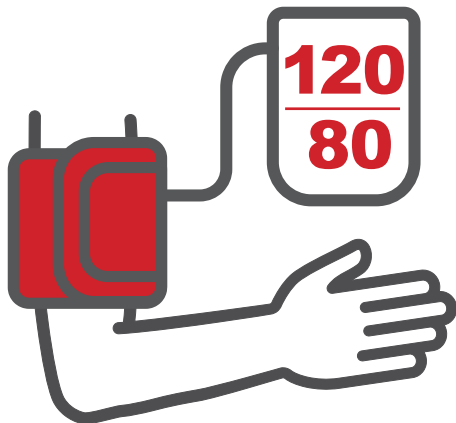
Nếu mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, quý vị cũng có thể bị huyết áp cao. Tình trạng này có thể làm tăng nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ và các tình trạng liên quan đến bệnh tiểu đường, chẳng hạn như bệnh thận. Duy trì huyết áp khỏe mạnh có thể làm giảm nguy cơ của quý vị.

### Huyết áp cao

là tình trạng khi máu chảy qua các mạch máu với một lực lớn hơn mức bình thường.



**Cứ 3 người** mắc bệnh tiểu đường thì có 2 người bị huyết áp cao



### Kiểm tra các chỉ số của quý vị...

Huyết áp được viết dưới dạng hai số, ví dụ như 120/80 mm Hg. Đọc là “120 trên 80 milimet thủy ngân”.

- **Huyết áp tâm thu** – **Số trên hay số lớn hơn** là áp lực khi tim đập.
- **Huyết áp tâm trương** – **Số dưới hay số nhỏ hơn** là áp lực khi tim nghỉ giữa các nhịp đập.

| Danh mục huyết áp                                  | Tâm thu (mm HG) | Tâm trương (mm HG) |
|----------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| Bình thường                                        | dưới 120        | dưới 80            |
| Huyết áp cao                                       | 120 đến 129     | 80                 |
| Cao huyết áp - Tăng huyết áp - Giai đoạn 1         | 130 đến 139     | 80 đến 89          |
| Cao huyết áp - Tăng huyết áp - Giai đoạn 2         | 140             | 90                 |
| Cơn tăng huyết áp - Gọi ngay cho bác sĩ của quý vị | cao hơn 180     | cao hơn 120        |

## Cải thiện các chỉ số của quý vị

Quý vị có thể làm rất nhiều việc để cải thiện các chỉ số huyết áp của mình **theo hướng lành mạnh hơn**.



**Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 có thể nhận được lợi ích ngay cả khi họ không bị cao huyết áp.**



**Ăn uống lành mạnh:** Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh gồm rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, các loại đậu, các loại hạt, protein thực vật và protein động vật nạc như cá và hải sản. Hạn chế các loại thực phẩm và đồ uống có đường, thịt đỏ hoặc thịt chế biến sẵn, thực phẩm mặn, carbohydrate tinh chế và thực phẩm siêu chế biến.



**Vận động nhiều hơn:** Hoạt động thể chất giúp kiểm soát huyết áp, cân nặng và mức độ căng thẳng. Cố gắng tập thể dục 150 phút mỗi tuần.



**Kiểm soát cân nặng:** Nếu quý vị thừa cân thì chỉ giảm vài cân cũng có thể làm giảm huyết áp cao.



**Tránh xa nicotine:** Mỗi khi quý vị hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc thuốc lá, nicotine có thể làm tăng huyết áp tạm thời.



**Ngủ ngon:** Giấc ngủ kém chất lượng có liên quan đến huyết áp cao. Cố gắng ngủ 7-9 tiếng mỗi đêm.



**Kiểm soát bệnh tiểu đường:** Duy trì mức đường huyết (đường trong máu) trong phạm vi khỏe mạnh. Đạt được các mục tiêu đường huyết đã được chứng minh là sẽ làm giảm các biến chứng trong mạch máu.

## Kiểm soát và kiểm tra huyết áp của quý vị

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe phải xác nhận chẩn đoán cao huyết áp. Họ có thể đo huyết áp và đưa ra hướng dẫn điều trị.