

THỰC HIỆN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

# Phòng chống TĂNG HUYẾT ÁP

TĂNG HUYẾT ÁP LÀ KẼ GIẾT NGƯỜI THÂM LẶNG

## NGUYÊN TẮC ĐIỀU TRỊ TĂNG HUYẾT ÁP

### Mục tiêu

1. Đưa huyết áp về trị số bình thường ( $< 140/90$  mmHg). Nếu có đái tháo đường hay bệnh thận mạn tính thì số huyết áp phải  $< 130/80$  mmHg.
2. Kiểm soát tốt các yếu tố nguy cơ.
3. Ngăn ngừa lâu dài các biến chứng.

### Điều trị tăng huyết áp

1. Điều trị tăng huyết áp cần liên tục và lâu dài.
2. Cần phối hợp chặt chẽ việc điều chỉnh lối sống với việc dùng thuốc hạ huyết áp theo hướng dẫn của nhân viên y tế.