

## Đái tháo đường type 2: Các khuyến cáo kiểm soát huyết áp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 10 Tháng 10 2013 21:45 - Lần cập nhật cuối: Thứ năm, 15 Tháng 12 2013 22:14

---

### Bs Huỳnh Ngọc Tin - Khoa Nội Thận Nội Tiết

#### 1. Chăm sóc tiêu chuẩn (Standard care)

**BP1.** Đo huyết áp hàng năm và mời bệnh nhân thăm khám nếu thấy huyết áp trên mức mức tiêu (xem bảng), hoặc nếu đang điều trị:

- + Dùng máy đo huyết áp thay ngân hoặc máy đo có giá trị đang hoạt động tốt và bảo quản thích hợp.

- + Đo sau khi nghỉ ít nhất 5 phút, với cánh tay ngang với trí tim, nghe thì 1 và 5 của tiếng Korotkoff.

- + Lưu lại tất cả dữ liệu trong thời gian của người bệnh đái tháo đường.

- + Dùng máy đo huyết áp 24 giờ nếu nghi ngờ tăng huyết áp do hội chứng “áo choàng trắng” hoặc để chẩn đoán mức tiêu chuẩn xu hướng thấp hơn 100/50 mmHg.

## Đài thảo luận type 2: Các khuyến cáo kiểm soát huyết áp

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 10 Tháng 10 2013 21:45 - Lần công bố nội dung cuối cùng, 15 Tháng 12 2013 22:14

**Phòng chống TĂNG HUYẾT ÁP**

**Thời gian là vàng ngọc của người tăng huyết áp**  
Giảm tăng huyết áp thì huyết áp tăng thì chất lượng cuộc sống huyết áp tăng tương ứng 10 mmHg

**Sau khi mắc bệnh tăng huyết áp**  
• Đi khám bác sĩ cách đều một để biết mình có tăng huyết áp hay không

**Đảm bảo nỗ lực của người tăng huyết áp**  
• Ăn nhạt  
• Hút thuốc lá, thuốc lá  
• Uống rượu  
• Tập thể dục, thể thao  
• Uống thuốc đúng giờ  
• Không uống rượu, bia  
• Không hút thuốc lá, thuốc lá  
• Không ăn đồ ăn nhanh

**Đảm bảo nỗ lực của người tăng huyết áp**  
• Ăn nhạt  
• Hút thuốc lá, thuốc lá  
• Uống rượu  
• Tập thể dục, thể thao  
• Uống thuốc đúng giờ  
• Không uống rượu, bia  
• Không hút thuốc lá, thuốc lá  
• Không ăn đồ ăn nhanh

**Thực hiện lợi ích sống lành mạnh**

**Phòng chống TĂNG HUYẾT ÁP**

**TĂNG HUYẾT ÁP LÀ KẼ GIẾT NGƯỜI THẨM LẺNG**

**CHƯƠNG TRÌNH QUỐC GIA PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP**