

## **Khoa Nhi Tim mạch -**

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, bệnh tăng huyết áp đang ngày càng phổ biến và trở thành một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và tàn tật trên toàn thế giới. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), cứ 5 người trưởng thành thì có ít nhất 1 người mắc tăng huyết áp. Tại Việt Nam, tỉ lệ này đang gia tăng nhanh chóng, đặc biệt ở người trẻ do lối sống thiếu lành mạnh và áp lực cuộc sống.

### **I. Tăng huyết áp là gì?**

Tăng huyết áp là tình trạng áp lực máu trong động mạch tăng cao hơn mức bình thường. Huyết áp được đo bằng hai chỉ số:

- Huyết áp tâm thu (chỉ số trên): áp lực khi tim bơm máu ra động mạch.
- Huyết áp tâm trương (chỉ số dưới): áp lực khi tim nghỉ giữa hai nhịp đập.

Theo hướng dẫn của WHO và Bộ Y tế Việt Nam, người lớn được coi là bị tăng huyết áp khi huyết áp  $\geq 140/90$  mmHg trong nhiều lần đo khác nhau.

Vị 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 tốt huyết áp, giảm nguy cơ biến chứng tim mạch và các bệnh lý liên quan. Việc đo huyết áp đúng cách đòi hỏi người đo phải tuân thủ các bước sau đây: Chuẩn bị: Trước khi đo, người đo nên nghỉ ngơi ít nhất 5 phút, tránh vận động mạnh, uống rượu bia, hút thuốc lá hoặc 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, hai chân để thoải mái, không vắt chéo chân. Chuẩn bị dụng cụ: Kiểm tra dụng cụ đo huyết áp (máy đo huyết áp cơ hoặc máy đo huyết áp điện tử) trước khi sử dụng. Đặt dụng cụ đo huyết áp đúng vị trí: Đặt dụng cụ đo huyết áp lên cánh tay trái, quấn chặt nhưng không quá chặt, sao cho ống dẫn khí nằm ngang tim. Đo huyết áp: Người đo nên hít thở sâu và bình thường trong quá trình đo. Đọc kết quả: Đọc kết quả đo huyết áp sau khi đo xong, ghi lại kết quả để theo dõi và báo cáo cho bác sĩ.