



## 如何預防高血壓(越南文)

### Phòng ngừa cao huyết áp như thế nào

#### 一、高血壓的影響

##### Ảnh hưởng cao huyết áp

高血壓是指人體在平靜的狀態下測量血壓，需測量血壓兩次以上，以求其平均血壓值，並且兩次測量間至少需間隔一分鐘以上，長期血壓偏高容易發生嚴重的併發症，例如腦中風、短暫性腦缺血發作、心肌梗塞、心絞痛我心室肥大、心衰竭、腎臟病變、腎衰竭等，輕者半身不遂，器官功能喪失，重者危害性命，故不可不謹慎。

Cao huyết áp là chỉ con người đo huyết áp trong trạng thái bình tĩnh, cần đo huyết áp 2 lần trở lên, để lấy giá trị huyết áp bình quân, hơn nữa khoảng cách giữa 2 lần đo huyết áp là 1 phút trở lên, huyết áp cao trong thời gian dài dễ gây ra biến chứng nghiêm trọng, ví dụ như tai biến mạch máu não, cơn thiếu máu não thoáng qua, nhồi máu cơ tim, cơn đau thắt ngực, phì đại tâm thất, suy tim, bệnh thận, suy thận..., người nhẹ thì liệt nửa người, tổn thương chức năng nội tạng, người nặng nguy hiểm tính mạng, do đó không thể không thận trọng.

#### 二、如何預防高血壓

##### Phòng ngừa cao huyết áp như thế nào

- (一) 定期接受健康檢查及測量血壓：配合衛生福利部健康署成人健檢規定，40~65歲成人，每3年1次健康檢查；65歲以上老人每年1次健康檢查；家族有高血壓病史者應定期接受門診追蹤；18歲以上民眾應每年至少要量一次血壓，並維持血壓低於120/80 mmHg，在早上起床且尚未進食及活動前測量血壓，並隨時注意血壓的變化。

Định kỳ kiểm tra sức khỏe và đo huyết áp: phối hợp quy định kiểm tra sức khỏe người thành niên của Sở Sức khỏe Bộ Phúc lợi Y tế, người thành niên 40-65 tuổi, cứ 3 năm kiểm tra sức khỏe 1 lần; người già 65 tuổi trở lên kiểm tra sức khỏe 1 năm 1 lần, người mà gia đình có tiền sử huyết áp cao cần định kỳ khám theo dõi ngoại trú; Người 18 tuổi trở lên cần tối thiểu đo huyết áp 1 lần mỗi năm, đồng thời giữ huyết áp thấp hơn 120/80 mm Hg, đo huyết áp vào buổi sáng khi ngủ dậy chưa ăn sáng và trước khi vận động, đồng thời luôn chú ý sự thay đổi của huyết áp.

三軍總醫院 護理部 編印  
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



## (二) 建立健康生活型態

### Xây dựng lối sống lành mạnh

1. 充分睡眠與休息，避免過度疲勞。  
Ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, tránh mệt mỏi quá mức.
2. 常保持愉快的心情。  
Thường xuyên giữ tâm trạng vui vẻ.
3. 不要用太冷或太熱的水洗澡或浸泡過久。  
Không nên tắm nước quá lạnh hoặc quá nóng hoặc ngâm quá lâu.
4. 隨天氣增加衣服，注意保暖。  
Bổ sung thêm quần áo theo thời tiết, chú ý giữ ấm.
5. 保持排便通暢，預防便秘。  
Giữ tiêu tiện dễ dàng, phòng ngừa táo bón.
6. 控制體重、適合的運動。可以選擇讓你感覺稍為吃力、不能唱歌、但仍可以說話的運動強度，如慢跑、游泳、騎腳踏車、健身操、快走、爬樓梯等。沒有運動習慣的人：從運動 15 分鐘開始，再慢慢增加到 30 分鐘，運動時間充足才有控制血壓的功用。有運動習慣的人：至少每次要維持 30 分鐘。每週至少運動 3 次，然後漸漸養成每天都有運動的習慣。  
Kiểm soát cân nặng, vận động thích hợp. Có thể lựa chọn cường độ vận động bạn cảm thấy hơi hao sức lực, không thể hát, nhưng vẫn có thể nói chuyện, như chạy bộ, bơi, đi xe đạp, thể dục nhịp điệu, đi bộ nhanh, leo cầu thang... Người không có thói quen thể thao; bắt đầu từ vận động 15 phút, dần dần tăng lên 30 phút, thời gian vận động đủ mới có tác dụng kiểm soát huyết áp. Người có thói quen thể thao, tối thiểu mỗi ngày duy trì 30 phút, mỗi tuần tối thiểu thể thao 3 lần, sau đó dần dần rèn thành thói quen tập thể thao mỗi ngày.
7. 不吸菸或戒菸，節制飲酒。  
Không hút thuốc hoặc cai thuốc lá, hạn chế uống rượu.
8. 飲食控制：維持均衡飲食，採「三少二多」的原則：  
Kiểm soát ăn uống: Duy trì ăn uống cân bằng, giữ nguyên tắc “3 ít 2 nhiều”.
  - (1) 多蔬果：多食用各式水果及蔬菜。  
Ăn nhiều rau quả: Ăn nhiều các loại hoa quả và rau xanh.
  - (2) 多高纖：多食用糙米、大麥、燕麥、以及堅果類食物。  
Nhiều chất xơ: ăn nhiều gạo lứt, lúa mạch, yến mạch và các loại



### hạt.

- (3) 低油脂：減少使用動物油，如豬油、牛油，適量使用植物油，如芥籽油、橄欖油。烹調應多採清蒸、水煮、涼拌、清燉、白切、燒烤、燙、滷等方式。

Ít dầu mỡ: sử dụng ít mỡ động vật, như mỡ lợn, mỡ bò, sử dụng dầu thực vật với lượng phù hợp, như dầu hạt cải, dầu ô liu. Đun nấu cần dùng nhiều cách thức như hấp, nấu, trộn, hầm, luộc, nướng, trần, kho...

- (4) 少調味：除了少糖、少味素、少胡椒外，更要少鹽。食鹽、醬油和味精等調味料是鈉的主要來源，高血壓患者每天以不超過 1 茶匙食鹽（6 公克）為宜。善加利用少許原味（如魚貝類、藻類、蔬菜等）、酸味（如新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳橙汁等）及辛香料的自然調味料（如肉桂、花椒、月桂葉、蒔蘿草等）來取代一般調味品，可以讓你吃得更健康。

Ít gia vị: Ngoài ít đường, ít hương liệu, ít tiêu, còn cần ít muối. Ăn gia vị như muối, xì dầu và mì chính...là nguồn cung cấp natri chính, người mắc bệnh huyết áp cao nên mỗi ngày tối đa không dùng quá 1 thìa muối nhỏ (6 gam). Tận dụng tốt các hương vị tự nhiên (như loại cá và động vật có vỏ, loại tảo, loại rau xanh..), vị chua (như chanh tươi, dứa, cà chua, nước cam..) và thơm cay (như quế, hoa tiêu, lá nguyệt quế, thì là..) để thay thế các gia vị thông thường, có thể giúp bạn ăn uống lành mạnh hơn.

- (5) 少加工食品：少吃罐頭及各種加工食品，如火腿、燻雞、香腸、醬菜等。

Giảm thiểu ăn thực phẩm chế biến: ăn ít đồ hộp và các loại thực phẩm chế biến, như giảm bông, gà hun khói, xúc xích, dưa chua, v.v.

(三) 遵照醫師指示服藥，勿隨便亂服藥及停藥，也不要隨意服用成藥。

Uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ, không tùy tiện uống thuốc hoặc dừng thuốc, cũng không tùy tiện uống thuốc không có đơn.

### 參考資料

中華民國防高血壓協會（2021，3 月 20 日）· 防治高血壓 · <http://hypertension.org.tw/prevent.php>

衛生福利部國民健康署（2021，3 月 20 日）· 三高防治專區（高血壓、高血脂、

三軍總醫院 護理部 編印  
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



糖尿病) · <http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463>

衛生福利部國民健康署 (2021, 3月20日) · 高血壓防治學習手冊 ·

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1163>

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. Hypertension, 75(6), 1334-1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>.

### 護理指導評值 **Đánh giá chỉ dẫn điều dưỡng :**

#### ⊙是非題 **Đề đúng sai**

1. ( ) 醫生說酒精對我身體不好，所以我要滴酒不沾。  
**Bác sỹ nói rượu không tốt cho sức khỏe tôi, do đó tôi cho dù 1 giọt rượu cũng không uống.**
2. ( ) 醫生說抽菸對我身體不好，所以我要戒菸。  
**Bác sỹ nói hút thuốc không tốt cho sức khỏe tôi, do đó tôi cần cai thuốc lá.**
3. ( ) 高血壓這種疾病，只要發作時看醫生，若血壓正常就可以不用看醫生了。  
**Bệnh cao huyết áp này, chỉ cần khi phát bệnh đi khám bác sỹ, nếu huyết áp bình thường thì có thể không cần khám bác sỹ nữa.**

#### ⊙選擇題 **Đề lựa chọn**

4. ( ) 定期接受健康檢查，下列何者為正確？(1) 40~65歲成人，每年1次健康檢查；(2) 65歲以上老人，每年1次健康檢查；(3) 18歲以上民眾，每年1次健康檢查。  
**Định kỳ kiểm tra sức khỏe, những nội dung nào sau đây là chính xác ? (1) 40-65 tuổi, mỗi năm kiểm tra sức khỏe 1 lần (2) người già 65 tuổi trở lên, mỗi năm kiểm tra sức khỏe 1 lần (3) người 18 tuổi trở lên, mỗi năm kiểm tra sức khỏe 1 lần**
5. ( ) 正常人一週需要運動幾天？(1) 1天；(2) 2-3天；(3) 3-4天。  
**Người bình thường 1 tuần cần vận động mấy ngày ? (1) 1 ngày**

三軍總醫院 護理部 編印  
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330



(2) 2-3 ngày (3) 3-4 ngày

6. ( ) 每次運動至少多少分鐘有氧運動? (1)1 小時; (2) 2 小時; (3) 30 分鐘

Mỗi lần vận động có oxy cần tối thiểu bao nhiêu phút ? (1) 1 tiếng (2) 2 tiếng (3) 30 phút

(答對 5-6 題 ⇨ 完全了解; 答對 3-4 題 ⇨ 部分了解; 答對 1-2 題 ⇨ 完全不瞭解)

(Trả lời đúng 5-6 câu ⇨ Hiểu hoàn toàn, Trả lời đúng 3-4 câu ⇨ Hiểu một phần, Trả lời đúng 1-2 câu ⇨ Hoàn toàn không hiểu)

1. (x) 2. (o) 3. (x) 4. (2) 5. (3) 6. (3)

三軍總醫院 護理部 編印  
心臟內科

諮詢電話：(02)24633330