

Treating High Blood Pressure in People with Diabetes

Điều Trị Áp Huyết Cao cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Toolkit No. 16

Bộ Dụng Cụ Số 16

An important part of taking care of yourself is keeping your blood pressure under control. High blood pressure—also called hypertension—raises your risk for heart attack, stroke, eye problems, and kidney disease. As many as 2 out of 3 adults with diabetes have high blood pressure.

Một phần quan trọng trong việc tự chăm sóc cho bản thân là giữ cho áp huyết trong vòng kiểm soát. Áp huyết cao—cũng còn gọi là hypertension—làm gia tăng cơ nguy bị lên cơn đau tim, đột quỵ, các vấn đề về mắt, và bệnh thận. Cứ 2 trong 3 người lớn có bệnh tiểu đường là bị áp huyết cao.

Having your blood pressure checked regularly and taking action to reach your blood pressure target can prevent or delay diabetes problems.

Kiểm tra thường xuyên áp huyết của quý vị và hành động để đạt đến mục tiêu về áp huyết có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn các vấn đề của bệnh tiểu đường.

What is high blood pressure?

Thế nào là áp huyết cao?

Blood pressure is the force of blood flow inside your blood vessels. When your health

care team checks your blood pressure, they record two numbers, such as 130/80 mmHg. You'll hear them say this as "130 over 80." Both numbers are important:

Áp huyết là áp lực của máu chảy trong các huyết quản của quý vị. Khi nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị kiểm tra áp huyết, họ ghi lại hai con số như 130/80 mmHg. Quý vị sẽ nghe thấy họ nói như thế này "130 trên 80." Cả hai con số đều quan trọng:

- The first number is the pressure as your heart beats and pushes blood through the blood vessels. Health care providers call this the "systolic" pressure.
- The second number is the pressure when the vessels relax between heartbeats. It's called the "diastolic" pressure.
- Con số đầu là áp huyết khi tim đập và đẩy máu qua các huyết quản. Các nhân viên y tế gọi con số này là áp lực "tâm thu".
- Con số thứ hai là áp lực khi các huyết quản thư giãn giữa các lần tim đập. Con số này được gọi là áp lực "tâm trương".

When your blood moves through your vessels with too much force, you have high blood pressure. Your heart has to work

harder when blood pressure is high, and your risk for diabetes problems goes up. High blood pressure is a problem that won't go away without treatment.

Khi máu di chuyển trong huyết quản với áp lực quá mạnh, quý vị bị áp huyết cao. Tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn khi áp huyết cao, và cơ nguy bị các vấn đề của bệnh tiểu đường gia tăng. Áp huyết cao là một vấn đề không biến mất đi nếu không được điều trị.



Choosing foods wisely, being physically active, and taking medications are all part of treating high blood pressure.

Chọn thực phẩm một cách khôn ngoan, hoạt động thể chất tích cực, và dùng thuốc men, tất cả đều là để điều trị áp huyết cao.

What is the recommended target for blood pressure?

Mục tiêu được đề nghị cho bệnh áp huyết cao là gì?

Both diabetes and high blood pressure increase your risk of heart attack, stroke, and eye and kidney disease. Because of this, people with diabetes have a lower blood pressure target than the general public. The American Diabetes Association (ADA) and

the National Institutes of Health recommend a target blood pressure of less than 130/80 mmHg for people with diabetes. When you keep your blood pressure below 130/80 mmHg, you'll be lowering your risk for diabetes problems.

Cả bệnh tiểu đường và áp huyết cao đều làm gia tăng cơ nguy bị lên cơn đau tim, đột quỵ, bệnh về mắt và bệnh thận. Vì lẽ đó, những người bị bệnh tiểu đường có mục tiêu về áp huyết thấp hơn công chúng. Hiệp Hội về Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) và các Viện Y Tế Quốc Gia đề nghị áp huyết theo đúng mục tiêu phải dưới 130/80 mmHg đối với những người bị bệnh tiểu đường. Khi quý vị giữ cho mức áp huyết dưới 130/80 mmHg, quý vị sẽ hạ thấp cơ nguy bị các vấn đề của bệnh tiểu đường.

How will I know if I have high blood pressure?

Làm thế nào để tôi biết được là mình bị áp huyết cao?

High blood pressure is a silent problem—you won't know you have it unless your health care provider checks your blood pressure. The ADA recommends that you have your blood pressure checked at every office visit, or at least two to four times a year. Keep track of your blood pressure by recording the results of your checkups here.

Áp huyết cao là một căn bệnh thầm lặng—quý vị không biết được là mình bị bệnh này trừ khi nhân viên y tế kiểm tra áp huyết của quý vị. ADA đề nghị là quý vị đi kiểm tra áp huyết của mình vào mỗi lần đi khám tại phòng mạch, hoặc ít nhất là từ hai tới bốn lần một năm. Theo dõi áp huyết của

Quý vị bằng cách ghi lại kết quả vào những lần đi khám sức khỏe tổng quát vào đây.

ADA blood pressure target: Below 130/80 mmHg		
Office Visit	My Results	My Target
Date:		
Date:		
Date:		
Date:		

Mục tiêu về áp huyết của ADA: áp huyết của quý vị dưới 130/80 mmHg		
Khám tại phòng mạch	Các kết quả của tôi	Mục tiêu của tôi
Ngày:		
Ngày:		
Ngày:		
Ngày:		

What treatments are recommended?

Đề nghị điều trị như thế nào?

Both lifestyle changes and medication help control blood pressure. Treatment differs from one person to the next. Work with your health care provider to find a treatment that's right for you.

Thay đổi lối sống và thuốc men cả hai đều giúp kiểm chế áp huyết. Cách điều trị cho mỗi người đều khác nhau. Làm việc với nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm cách điều trị thích hợp với quý vị.

Lifestyle changes

Các thay đổi về lối sống

Lifestyle changes can help control your blood pressure as well as your blood glucose (sugar) and blood lipid (cholesterol and triglyceride) levels. Place a check mark next to steps you're willing to try.

Thay đổi về lối sống có thể giúp kiểm chế áp huyết cũng như các mức glucose (đường) trong máu và chất béo trong máu (cholesterol và triglyceride). Đánh dấu vào ô vuông kế bên những biện pháp quý vị muốn thử.

Make wise food choices

Lựa Chọn Thực Phẩm một cách Khôn Ngoan

- I'll eat a serving of fruit at each meal.
- I'll eat one or two servings of vegetables at lunch and at dinner.
- I'll switch to low-fat or fat-free dairy products (such as low-fat cheese and skim milk).
- I'll eat whole-grain breads (such as whole-wheat bread) and cereals.
- I'll eat nuts or peanut butter sometimes.
- I'll choose lean meats and meat substitutes (such as chicken without the skin, fish, lean beef such as flank steak or chuck roast, boiled ham, or pork tenderloin).
- I'll cook using low-fat methods such as baking, roasting, broiling, or grilling.
- I'll add little or no salt to my food at the table and during cooking.
- I'll try herbs and spices instead of salt.
- I'll check food labels and choose foods with less than 400 mg of sodium per serving.
- Tôi sẽ ăn một khẩu phần trái cây vào mỗi bữa ăn.
- Tôi sẽ ăn một hoặc hai khẩu phần rau

- vào bữa trưa và vào bữa tối.
- Tôi sẽ đổi sang các sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo (như phó mát ít béo và sữa gạn kem).
- Tôi sẽ ăn bánh mì nguyên hạt (như bánh mì làm bằng lúa mì nguyên hạt) và ngũ cốc.
- Thỉnh thoảng tôi sẽ ăn các loại hạt “nuts” hoặc bơ đậu phộng.
- Tôi sẽ chọn thịt nạc và các món thay cho thịt (như thịt gà không da, cá, thịt bò nạc như thịt vai hoặc thịt bả vai, thịt giảm bông nấu chín, hoặc thịt heo nạc lửng).
- Tôi sẽ nấu ăn dùng các phương pháp ít béo như luộc, quay, nướng, hoặc nướng vỉ.
- Tôi sẽ thêm một chút muối hoặc không chút nào vào thức ăn của tôi trên bàn và trong lúc nấu ăn.
- Tôi sẽ thử dùng thảo mộc và gia vị thay vì muối.
- Tôi sẽ kiểm tra các nhãn hiệu thực phẩm và chọn thực phẩm có ít hơn 400 mg sodium (chất muối) mỗi khẩu phần.

Lose weight or take steps to prevent weight gain

Sụt cân hoặc áp dụng các biện pháp ngăn ngừa lên cân

- I'll cut down on calories and fat.
- I'll try to be more physically active than I am now.
- Tôi sẽ cắt giảm ca lô ri và chất béo.
- Tôi sẽ cố gắng hoạt động thể chất tích cực hơn là bây giờ.

Be physically active

Tích cực hoạt động về thể chất

- Before I start a new routine, I'll check with my doctor to find out which activities will be safe for me.
- I'll try to do a total of about 30 minutes of aerobic exercise, such as brisk walking, most days of the week. If I'm just starting out, I'll begin with 5 minutes a day and gradually add more time.
- Trước khi tôi bắt đầu một thông lệ mới, tôi sẽ kiểm tra lại với bác sĩ để tìm hiểu xem các hoạt động nào sẽ an toàn cho tôi.
- Tôi sẽ cố gắng tập thể dục vận động tổng cộng khoảng 30 phút, như đi bộ nhanh, đa số các ngày trong tuần. Nếu khởi sự, tôi sẽ bắt đầu 5 phút mỗi ngày và từ từ tăng thêm thời gian.

Be careful with alcohol

Thận trọng về tiêu thụ rượu

- I'll talk with my health care team about whether it's wise for me to have alcoholic beverages.
- If and when I drink alcoholic beverages, I'll limit myself to 1 serving a day (for women) or 2 servings a day (for men).
- Tôi sẽ bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi về việc tôi có nên tiêu thụ rượu hay không.
- Nếu và khi tôi uống rượu, tôi sẽ tự giới hạn 1 khẩu phần một ngày (cho phụ nữ) hoặc 2 khẩu phần một ngày (cho đàn ông).

Quit smoking

Bỏ hút thuốc lá

- I'll talk with my health care team about methods that can help.

- Tôi sẽ bàn với nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi về các phương pháp có thể hữu ích.

Medications

Thuốc men

Several types of medications are available. Not everyone takes the same blood pressure medication, and many people take more than one kind. Which ones you take will depend on your blood pressure readings and other factors such as cost.

Hiện có nhiều loại thuốc. Không phải ai cũng dùng cùng một loại thuốc áp huyết, và có nhiều người dùng nhiều hơn một loại thuốc. Quý vị dùng loại nào tùy thuộc vào số đọc về áp huyết của mình và các yếu tố khác như chi phí.

- **ACE inhibitors**—These medications lower blood pressure by keeping your blood vessels relaxed. ACE inhibitors prevent a hormone called angiotensin from forming in your body and narrowing your blood vessels. These medications also help protect your kidneys and reduce your risk of heart attack and stroke.
- **ARBs**—These medications keep the blood vessels open and relaxed to help lower blood pressure. Like ACE inhibitors, ARBs also protect your kidneys.
- **Beta blockers**—These medications help lower blood pressure and relax your heart by allowing it to beat slower and less forcefully. Beta blockers help prevent heart attack and stroke.
- **Calcium channel blockers**—These medications help the blood vessels relax by keeping calcium out of your blood

vessels and heart.

- **Diuretics**—These medications, sometimes called “water pills,” help rid your body of extra water and sodium through urine.
- **Chất ức chế ACE** —Các loại thuốc này hạ áp huyết bằng cách giữ cho huyết quản được thư giãn. Chất ức chế ACE ngăn ngừa một chất kích thích tố được gọi là angiotensin cho khởi hình thành trong cơ thể của quý vị và làm hẹp các huyết quản của quý vị lại. Các loại thuốc này cũng giúp bảo vệ cho thận và làm giảm cơ nguy bị lên cơn đau tim và đột quy.
- **ARBs**—Các loại thuốc này giữ cho các huyết quản mở ra và thư giãn để giúp làm hạ áp huyết. Giống như các chất ức chế ACE, ARB cũng bảo vệ cho thận.
- **Chất ngăn chặn Beta** —Các loại thuốc này giúp làm hạ áp huyết và thư giãn cho tim bằng cách cho tim đập chậm hơn và bớt mạnh đi. Chất ngăn chặn Beta giúp ngăn cho khỏi bị lên cơn đau tim và đột quy.
- **Chất ngăn chặn kênh Calcium**—Các loại thuốc này giúp cho huyết quản thư giãn bằng cách giữ cho calcium không vào được huyết quản và tim.
- **Thuốc Lợi Tiểu**—Các loại thuốc này, đôi khi được gọi là "thuốc viên nước", giúp cho cơ thể loại bớt nước dư và sodium ra ngoài qua nước tiểu.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04