# Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh bằng cách Kiểm Soát Huyết Áp của Quý Vị

*Giữ cho Trái Tim Khoẻ Mạnh*

Bệnh tim, thường được gọi là chứng tăng huyết áp, là kẻ giết người số một đối với cả đàn ông và phụ nữ trên toàn quốc. Cao huyết áp làm tăng nguy cơ bệnh tim và đột quỵ. Huyết áp cao không gây ra các triệu chứng; quý vị có thể có huyết áp cao mà vẫn cảm thấy trong người rất khỏe.

## Điều Gì Làm Tăng Nguy Cơ Cao Huyết Áp?

- Hút thuốc lá
- Uống rượu bia
- Không vận động
- Chế độ ăn uống nhiều chất béo
- Nặng quá cân
- Chế độ ăn thiếu chất canxi
- Căng thẳng

## Những Lời Khuyên để Ngăn Ngừa các Biến Chứng của Bệnh Cao Huyết Áp

- Tập thể dục đều đặn
- Đạt và duy trì mức cân khỏe mạnh cho cơ thể
- Tránh rượu bia
- Bỏ thuốc lá
- Thường xuyên đi khám bác sĩ
- Thường xuyên kiểm tra huyết áp của mình

## Giảm Huyết Áp của Mình bằng cách Ăn Thức Ăn Tốt cho Sức Khỏe

- Trái cây, rau, cá, và ngũ cốc
- Sản phẩm từ sữa
- Thảo mộc tươi và tỏi
- Gia vị không có muối
- Rau xanh
- Thức ăn nhiều chất canxi, như sữa, yogurt, và rau xanh

Thông tin trên đây do Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ cung cấp.
Chương Trình Giữ cho Mình Luôn Khỏe Mạnh được bảo trợ bởi Cơ Quan Cao Niên California.
Để biết về các dịch vụ và chương trình cho các vị cao niên trong địa phương của quý vị, xin gọi 1-800-510-2020, hoặc máy điện văn TTY 1-800-735-2929.