|  |  |
| --- | --- |
| **English** | **Vietnamese** |
| Managing High Blood Pressure | Quản Lý Huyết Áp Cao |
| If you have high blood pressure, also known as hypertension, you’re far from alone. According to the California Health Interview Survey, 29.5% of adults in San Bernardino County have high blood pressure. In Riverside County, 25.7% of adults have high blood pressure. As a health problem affecting many people in the IE, it’s important to learn ways to manage it. | Nếu quý vị bị huyết áp cao, còn gọi là tăng huyết áp, quý vị không phải là người duy nhất. Theo Khảo Sát Phỏng Vấn Sức Khỏe (Health Interview Survey) California, 29.5% người lớn ở Quận San Bernardino bị huyết áp cao. Ở Quận Riverside, 25.7% người lớn bị huyết áp cao. Là một vấn đề sức khỏe ảnh hưởng đến nhiều người dân ở IE (Inland Empire), điều quan trọng là phải học cách kiểm soát bệnh huyết áp cao này. |
| High blood pressure is closely linked to your heart health. Having high blood pressure puts you at risk for heart attacks, strokes and heart or kidney disease. It’s very common yet serious if untreated, so make sure to keep up with your routine checkups. You can also check your blood pressure at a drug store or at home with your own blood pressure cuff. | Huyết áp cao có liên quan chặt chẽ đến sức khỏe tim mạch của quý vị. Huyết áp cao khiến quý vị có nguy cơ bị đau tim, đột quỵ và bệnh tim hoặc thận. Bệnh này rất phổ biến nhưng lại nghiêm trọng nếu không được điều trị, vì vậy hãy đảm bảo duy trì việc kiểm tra sức khỏe định kỳ. Quý vị cũng có thể kiểm tra huyết áp tại nhà thuốc hoặc tại nhà bằng máy đo huyết áp của quý vị. |
| Tips to control blood pressure | Lời khuyên cho việc kiểm soát huyết áp |
| * Eat a healthy diet, high in fresh fruits and vegetables that are low in fat and salt. * Cut back on processed foods and cooking with salt. Add more fresh herbs for flavor instead! * Limit alcohol (no more than two drinks a day for men and one drink a day for women). * Avoid or quit smoking. * Aim for at least 40 minutes of exercise, three to four days a week. * Maintain a healthy weight. * Lower your stress level. * If you have high blood pressure, check it daily and take your medicine as prescribed. | * Ăn uống lành mạnh, nhiều trái cây và rau quả tươi, ít chất béo và muối. * Cắt giảm thực phẩm chế biến và nấu ăn bằng muối. Thay vào đó, hãy thêm nhiều loại thảo mộc tươi để tăng thêm hương vị! * Hạn chế rượu (không quá hai ly một ngày đối với nam giới và một ly một ngày đối với phụ nữ). * Tránh hoặc bỏ thuốc lá. * Đặt mục tiêu tập thể dục ít nhất 40 phút, ba đến bốn ngày một tuần. * Duy trì cân nặng khỏe mạnh. * Giảm mức độ căng thẳng của quý vị. * Nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy kiểm tra hàng ngày và uống thuốc theo chỉ định. |
| If you want to gain in-depth knowledge on controlling blood pressure and cholesterol, check out our Healthy Heart program. | Nếu quý vị muốn có kiến ​​thức chuyên sâu về cách kiểm soát huyết áp và cholesterol, hãy tham gia chương trình Trái Tim Khỏe Mạnh (Healthy Heart) của chúng tôi. |
| Healthy Heart program | Chương Trình Trái Tim Khỏe Mạnh |
| At IEHP, it’s our goal to help you learn ways to keep your heart healthy. After all, your heart is one of your strongest muscles and keeps your body going.  We offer three hourlong classes in this program: | Tại IEHP, mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị tìm hiểu cách giữ cho trái tim của quý vị khỏe mạnh. Xét cho cùng, trái tim là một trong những cơ bắp khỏe nhất của quý vị và giúp cơ thể quý vị hoạt động.  Chúng tôi cung cấp ba lớp học kéo dài ba giờ trong chương trình này: |
| * **Introduction to Healthy Heart**   + Learn lifestyle changes that can reduce the risk of heart disease.   + Understand how the heart works and how to respond to heart attack signs and symptoms.   + Create a survival plan for a heart attack.   + Learn what to do if a heart attack happens. | * **Giới Thiệu Về Trái Tim Khỏe Mạnh**   + Tìm hiểu về những cách thay đổi lối sống, qua đó có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim.   + Hiểu cách hoạt động của tim và cách ứng phó với các dấu hiệu và triệu chứng đau tim.   + Lên kế hoạch sống sót khi bị đau tim.   + Tìm hiểu những việc cần làm nếu bị đau tim. |
| * **Control Your Blood Pressure**   + Learn what blood pressure is and what level to aim for.   + Be aware of warning signs of strokes and other risks linked with high blood pressure.   + Create a healthy habits checklist on how to control blood pressure. | * **Kiểm Soát Huyết Áp Của Quý Vị**   + Tìm hiểu huyết áp là gì và mục tiêu huyết áp nên ở mức độ nào.   + Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo đột quỵ và các nguy cơ khác liên quan đến huyết áp cao.   + Tạo danh sách kiểm tra thói quen lành mạnh về cách kiểm soát huyết áp. |
| * **Control Your Cholesterol**   + Learn what cholesterol is and how it affects the body.   + Understand the importance of healthy eating.   + Find out the steps to take to lower cholesterol levels.   + Create a plan on how to lower cholesterol levels. | * **Kiểm Soát Cholesterol Của Quý Vị**   + Tìm hiểu cholesterol là gì và cholesterol ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào.   + Hiểu được tầm quan trọng của việc ăn uống lành mạnh.   + Tìm hiểu các bước thực hiện để giảm mức cholesterol.   + Lên kế hoạch về cách giảm lượng cholesterol. |
| Check out our [even](https://www.iehp.org/en/community-resources/community-events)t calendar to see the next class dates, times and location. | Hãy xem [lịch sự kiện](https://www.iehp.org/en/community-resources/community-events) của chúng tôi để biết ngày, giờ và địa điểm của lớp học tiếp theo. |
| **Want to learn more?**  Visit these websites:   * [Heart-Healthy Living - What Is Heart-Healthy Living? | NHLBI, NIH](https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-healthy-living) * [The Heart Truth® | NHLBI, NIH](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/heart-truth) | **Quý vị muốn tìm hiểu thêm?**  Truy cập các trang mạng sau:   * [Sống Khỏe Mạnh Cho Tim - Sống Khỏe Mạnh Cho Tim Là Gì? | NHLBI, NIH](https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-healthy-living) * [The Heart Truth® (Sự thật về trái tim) | NHLBI, NIH](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/heart-truth) |
| **Helpful resources**   * Managing Blood Pressure (PDF)   Your Guide to a Healthy Heart (PDF) | **Các Nguồn Trợ Giúp Hữu Ích**   * Quản Lý Huyết Áp (PDF)   Hướng Dẫn Dành Cho Quý Vị Để Có Một Trái Tim Khỏe Mạnh (PDF) |