

CÂU LẠC BỘ LIÊN THỂ HỆ TỰ GIÚP NHAU

**SỔ THEO DÕI CÂN NẶNG, HUYẾT ÁP
VÀ BẢO HIỂM Y TẾ CỦA THÀNH VIÊN**

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <i>CLB</i> | |
| <i>Xã/Phường/Thị trấn</i> | |
| <i>Quận/Huyện/Thành phố</i> | |
| <i>Tỉnh/Thành phố</i> | |
| <i>Thời gian:</i> | <i>Từ tháng.....năm..... Đến tháng.....năm</i> |

1. HƯỚNG DẪN ĐO CHỈ SỐ CƠ THỂ

Công thức để tính cân nặng hợp lý của người có nhiều cách, thông thường là tính theo Chỉ số khối cơ thể (BMI) của Tổ chức Y tế Thế giới.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao <m> x chiều cao <m>}}$$

Đánh giá cân nặng theo chỉ số cơ thể như sau:

- Suy dinh dưỡng - dưới 18.5 (Thiếu cân): **Số in nghiêng**
- Bình thường - từ 18.5 đến 24.9 (Vừa phải): **Số in thường**
- Béo – từ 25 đến 29.9 (Thừa cân): **Số gạch dưới**
- Béo phì - trên 30 (Thừa cân): **Số in đậm**

| | 140 cm | 145 cm | 150 cm | 155 cm | 160 cm | 165 cm | 170 cm | 175 cm | 180 cm |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 42 kg | 21.4 | 20.0 | 18.7 | <i>17.5</i> | <i>16.4</i> | <i>15.4</i> | <i>14.5</i> | <i>13.7</i> | <i>13.0</i> |
| 45 kg | 23.0 | 21.4 | 20.0 | 18.7 | <i>17.6</i> | <i>16.5</i> | <i>15.6</i> | <i>14.7</i> | <i>13.9</i> |
| 48 kg | 24.5 | 22.8 | 21.3 | 20.0 | 18.8 | <i>17.6</i> | <i>16.6</i> | <i>15.7</i> | <i>14.8</i> |
| 51 kg | <u>26.0</u> | 24.3 | 22.7 | 21.2 | 19.9 | 18.7 | <i>17.6</i> | <i>16.7</i> | <i>15.7</i> |
| 54 kg | <u>27.6</u> | <u>25.7</u> | 24.0 | 22.5 | 21.1 | 19.8 | 18.7 | <i>17.6</i> | <i>16.7</i> |
| 57 kg | <u>29.1</u> | <u>27.1</u> | <u>25.3</u> | 23.7 | 22.3 | 20.9 | 19.7 | 18.6 | <i>17.6</i> |
| 60 kg | 30.6 | <u>28.5</u> | <u>26.7</u> | <u>25.0</u> | 23.4 | 22.0 | 20.8 | 19.6 | 18.5 |
| 63 kg | 32.1 | 30.0 | <u>28.0</u> | <u>26.2</u> | 24.6 | 23.1 | 21.8 | 20.6 | 19.4 |
| 66 kg | 33.7 | 31.4 | <u>29.3</u> | <u>27.5</u> | <u>25.8</u> | 24.2 | 22.8 | 21.6 | 20.4 |
| 69 kg | 35.2 | 32.8 | 30.7 | <u>28.7</u> | <u>27.0</u> | <u>25.3</u> | 23.9 | 22.5 | 21.3 |
| 72 kg | 36.7 | 34.2 | 32.0 | 30.0 | <u>28.1</u> | <u>26.4</u> | 24.9 | 23.5 | 22.2 |
| 75 kg | 38.3 | 35.7 | 33.3 | 31.2 | <u>29.3</u> | <u>27.5</u> | <u>26.0</u> | 24.5 | 23.1 |

2. HƯỚNG DẪN ĐO HUYẾT ÁP BẰNG MÁY ĐO HUYẾT ÁP TỰ ĐỘNG

Hiện nay trên thị trường có nhiều loại máy đo HA tự động. Mỗi loại máy đo HA có hướng dẫn sử dụng riêng. Bản hướng dẫn này dùng cho máy đo HA tự động có băng hơi (vòng bít) cuốn vào vùng cánh tay, phù hợp với máy đo HA nhãn hiệu OMRON mã hiệu HEM - 7111 do Dự án mua và cung cấp cho các CLB

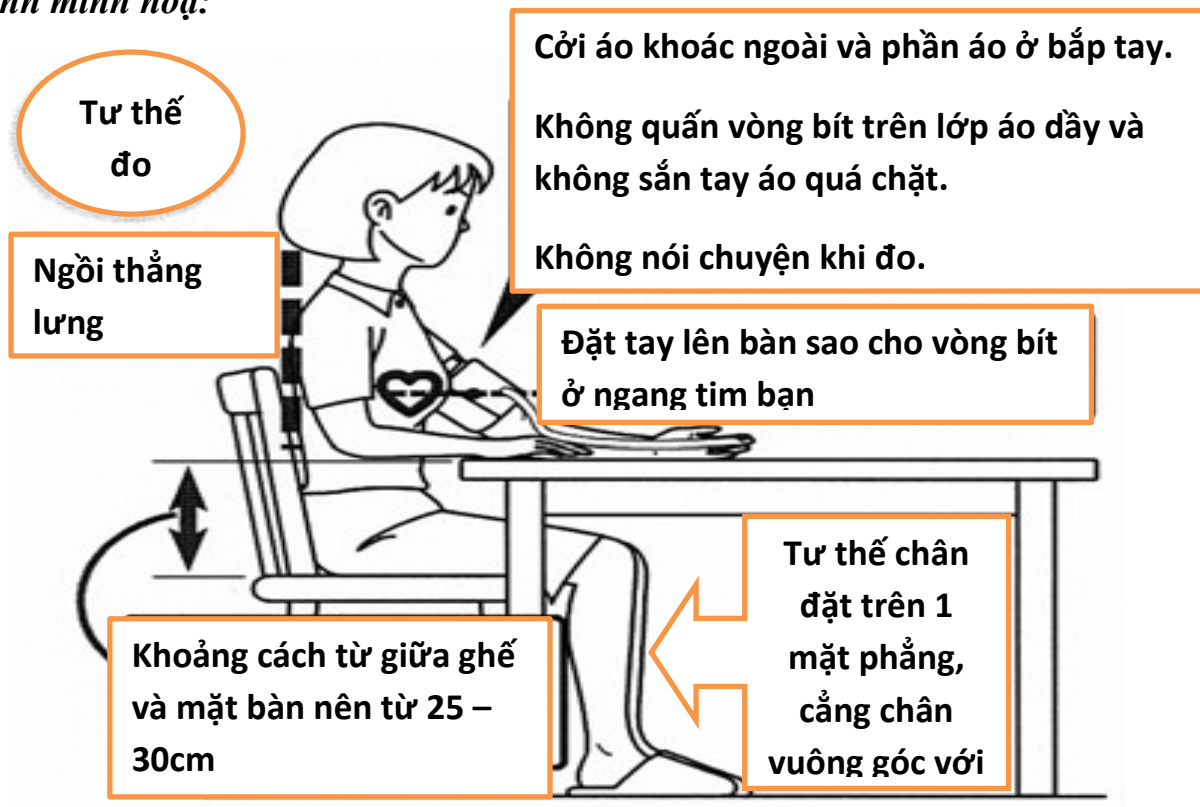
1. Chuẩn bị đo HA:

- Nơi đo HA (HA) cần yên tĩnh, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, nhiệt độ trong phòng không quá nóng hoặc quá lạnh.
- Trước khi đo HA, người đo HA phải đảm bảo được nghỉ ngơi, thư giãn khoảng 5 phút trước khi đo huyết.
- Không đo HA sau khi tắm, uống rượu bia, tập thể dục, lao động mệt, đi dưới trời nắng về

2. Tư thế tốt nhất khi đo HA:

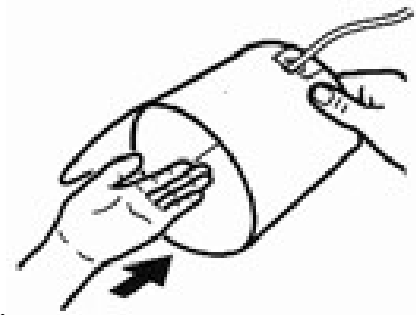
- 1) Người đo HA cần cởi áo khoác ngoài, xắn tay áo bên trái lên sát nách, nếu tay áo chật phải cởi áo để bộc lộ phần cánh tay (bắp tay)
- 2) Người đo HA ngồi trên một ghế tựa có dựa lưng, ngồi thẳng dựa lưng vào tựa ghế, máy đo HA để trên mặt bàn, kéo mép trên của ghế ngang với mép bàn.
- 3) Khoảng cách giữa mặt ghế và mặt bàn nên từ 25 – 30 cm.
- 4) Hai chân đặt lên 1 mặt sàn, căng chân và đùi vuông góc.
- 5) Đặt tay trái lên bàn, quấn vòng bít vào cánh tay (bắp tay), sao cho vòng bít ở ngang với tim. Không quấn vòng bít trên lớp áo dày, và không xắn tay áo quá chặt
- 6) Không nói chuyện, cười đùa khi đo HA.

Dưới đây là hình minh họa:

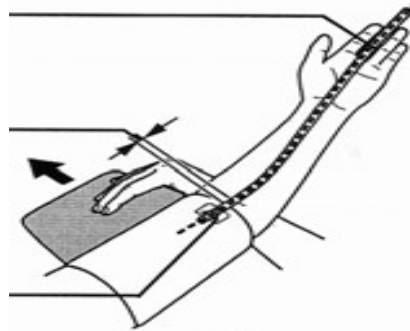


3. **Cách quấn vòng bút:** Quấn vòng bút đúng cho ra kết quả đúng

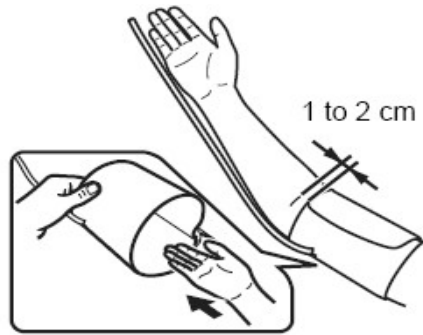
- Luồn tay trái qua vòng bút như hình vẽ (H1). Ống dẫn khí phải ở mặt trong của bắp tay và thẳng với ngón tay giữa (H2). Quấn vòng bút vào bắp tay sao cho phần vải màu đánh dấu nằm ở chính giữa bắp tay (H2).
- Vòng bút cách phía trên khuỷu tay từ 1 – 2cm (H3)



H1.



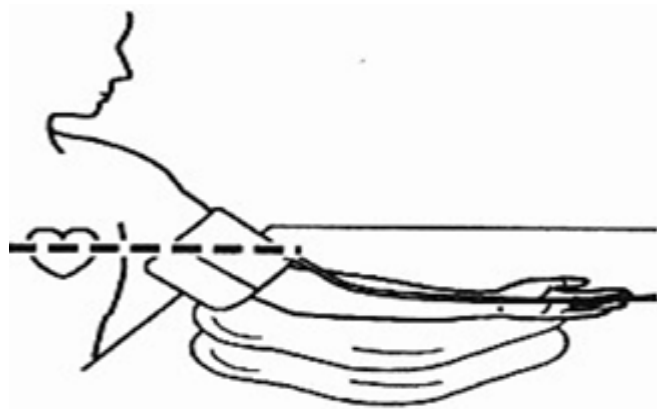
H2.



H3.

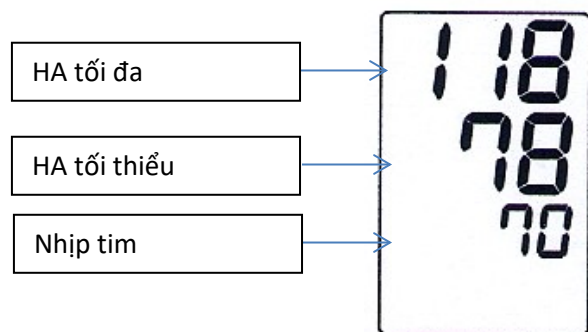
Nếu quấn vòng bít tay phải sẽ như hình này

- Dùng gô hoặc đệm kê tay để điều chỉnh vòng bít cao ngang với tim.



4. Thực hiện đo:

- Ấn phím START/STOP để bật máy, chờ cho máy thực hiện (vòng hít được bơm hơi căng dần lên). Trong khi đo không nói chuyện hay cử động.
- Khi quá trình đo kết thúc, vòng hít xả hết hơi và kết quả của HA, nhịp tim sẽ hiển thị giống như hình sau:



- Ghi kết quả đo HA vào Sổ/phiếu theo dõi
- Nếu muốn đo lại lần hai hoặc đo tiếp cho người tiếp theo nên cho máy nghỉ khoảng 1 phút.

Tình trạng huyết áp được xác định như thế nào?

- Cách viết thể hiện HA: VD: “120/75 mmHg”, theo đó số đầu tiên là HA tối đa hay HA Tâm thu, số sau là HA tối thiểu, hay HA Tâm trương.
- Theo các tài liệu y học ngày nay thì trình trạng HA được xác định như sau:

Phân độ huyết áp

| Tình trạng/loại | HA tối đa/Tâm thu (mmHg) | HA tối thiểu/Tâm trương (mmHg) |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Huyết áp thấp: Low blood pressure | | |
| Nguy hiểm | Ít hơn 60 | Dưới 40 |
| Quá thấp | 60-89 | 40-59 |
| Danh giới huyết áp thấp | 90-109 | 60-74 |
| Bình thường: Normal blood pressure | | |
| Mức thấp | 110-119 | 75-79 |
| Trung bình | 120-129 | 80-84 |
| Mức cao | 130-139 | 85-89 |
| Huyết áp cao: High blood pressure | | |
| Giai đoạn 1 | 140-159 | 90-99 |
| Giai đoạn 2 | 160 -179 | 100 -109 |
| Giai đoạn 3 | 180 hoặc cao hơn | 110 hoặc cao hơn |

Lưu ý: CLB sẽ căn cứ vào các chỉ số trên để khuyên các TV điều chỉnh chế độ ăn và vận động cho thích hợp. Ngoài ra, nếu thấy cân nặng, huyết áp của TV tăng hoặc giảm đột ngột thì cần thì khuyên họ đến ngay cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.

KHÔNG VIẾT VÀO PHẦN NÀY
ĐÂY LÀ MẪU DÙNG ĐỂ PHÔ TÔ KHI HẾT SỔ

CÂU LẠC BỘ LIÊN THỂ HỆ TỰ GIÚP NHAU

SỔ THEO DÕI CÂN NẶNG, HUYẾT ÁP VÀ BẢO HIỂM Y TẾ CỦA THÀNH VIÊN

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|
| <i>CLB</i> | |
| <i>Xã/Phường/Thị trấn</i> | |
| <i>Quận/Huyện/Thành phố</i> | |
| <i>Tỉnh/Thành phố</i> | |
| <i>Thời gian:</i> | <i>Từ tháng.....năm..... Đến tháng.....năm</i> |

1. HƯỚNG DẪN ĐO CHỈ SỐ CƠ THỂ

Công thức để tính cân nặng hợp lý của người có nhiều cách, thông thường là tính theo Chỉ số khối cơ thể (BMI) của Tổ chức Y tế Thế giới.

Cân nặng (Kg)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao <m> x chiều cao <m>}}$$

Đánh giá cân nặng theo chỉ số cơ thể như sau:

- Suy dinh dưỡng - dưới 18.5 (Thiếu cân): **Số in nghiêng**
- Bình thường - từ 18.5 đến 24.9 (Vừa phải): **Số in thường**
- Béo – từ 25 đến 29.9 (Thừa cân): **Số gạch dưới**
- Béo phì - trên 30 (Thừa cân): **Số in đậm**

| | 140 cm | 145 cm | 150 cm | 155 cm | 160 cm | 165 cm | 170 cm | 175 cm | 180 cm |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 42 kg | 21.4 | 20.0 | 18.7 | <i>17.5</i> | <i>16.4</i> | <i>15.4</i> | <i>14.5</i> | <i>13.7</i> | <i>13.0</i> |
| 45 kg | 23.0 | 21.4 | 20.0 | 18.7 | <i>17.6</i> | <i>16.5</i> | <i>15.6</i> | <i>14.7</i> | <i>13.9</i> |
| 48 kg | 24.5 | 22.8 | 21.3 | 20.0 | 18.8 | <i>17.6</i> | <i>16.6</i> | <i>15.7</i> | <i>14.8</i> |
| 51 kg | <u>26.0</u> | 24.3 | 22.7 | 21.2 | 19.9 | 18.7 | <i>17.6</i> | <i>16.7</i> | <i>15.7</i> |
| 54 kg | <u>27.6</u> | <u>25.7</u> | 24.0 | 22.5 | 21.1 | 19.8 | 18.7 | <i>17.6</i> | <i>16.7</i> |
| 57 kg | <u>29.1</u> | <u>27.1</u> | <u>25.3</u> | 23.7 | 22.3 | 20.9 | 19.7 | 18.6 | <i>17.6</i> |
| 60 kg | 30.6 | <u>28.5</u> | <u>26.7</u> | <u>25.0</u> | 23.4 | 22.0 | 20.8 | 19.6 | 18.5 |
| 63 kg | 32.1 | 30.0 | <u>28.0</u> | <u>26.2</u> | 24.6 | 23.1 | 21.8 | 20.6 | 19.4 |
| 66 kg | 33.7 | 31.4 | <u>29.3</u> | <u>27.5</u> | <u>25.8</u> | 24.2 | 22.8 | 21.6 | 20.4 |
| 69 kg | 35.2 | 32.8 | 30.7 | <u>28.7</u> | <u>27.0</u> | <u>25.3</u> | 23.9 | 22.5 | 21.3 |
| 72 kg | 36.7 | 34.2 | 32.0 | 30.0 | <u>28.1</u> | <u>26.4</u> | 24.9 | 23.5 | 22.2 |
| 75 kg | 38.3 | 35.7 | 33.3 | 31.2 | <u>29.3</u> | <u>27.5</u> | <u>26.0</u> | 24.5 | 23.1 |

2. HƯỚNG DẪN ĐO HUYẾT ÁP BẰNG MÁY ĐO HUYẾT ÁP TỰ ĐỘNG

Hiện nay trên thị trường có nhiều loại máy đo HA tự động. Mỗi loại máy đo HA có hướng dẫn sử dụng riêng. Bản hướng dẫn này dùng cho máy đo HA tự động có băng hơi (vòng bít) cuốn vào vùng cánh tay, phù hợp với máy đo HA nhãn hiệu OMRON mã hiệu HEM - 7111 do Dự án mua và cung cấp cho các CLB

5. Chuẩn bị đo HA:

- Nơi đo HA (HA) cần yên tĩnh, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, nhiệt độ trong phòng không quá nóng hoặc quá lạnh.
- Trước khi đo HA, người đo HA phải đảm bảo được nghỉ ngơi, thư giãn khoảng 5 phút trước khi đo huyết.
- Không đo HA sau khi tắm, uống rượu bia, tập thể dục, lao động mệt, đi dưới trời nắng về

6. Tư thế tốt nhất khi đo HA:

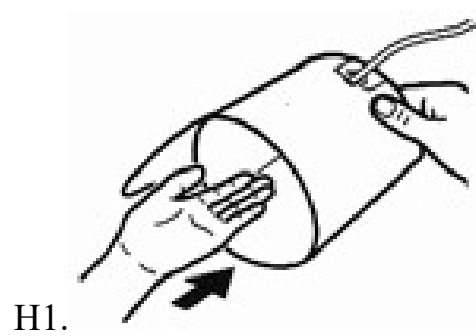
- 7) Người đo HA cần cởi áo khoác ngoài, xắn tay áo bên trái lên sát nách, nếu tay áo chặt phải cởi áo để bộc lộ phần cánh tay (bắp tay)
- 8) Người đo HA ngồi trên một ghế tựa có dựa lưng, ngồi thẳng dựa lưng vào tựa ghế, máy đo HA để trên mặt bàn, kéo mép trên của ghế ngang với mép bàn.
- 9) Khoảng cách giữa mặt ghế và mặt bàn nên từ 25 – 30 cm.
- 10) Hai chân đặt lên 1 mặt sàn, căng chân và đùi vuông góc.
- 11) Đặt tay trái lên bàn, quấn vòng bít vào cánh tay (bắp tay), sao cho vòng bít ở ngang với tim. Không quấn vòng bít trên lớp áo dày, và không xắn tay áo quá chặt
- 12) Không nói chuyện, cười đùa khi đo HA.

Dưới đây là hình minh họa:

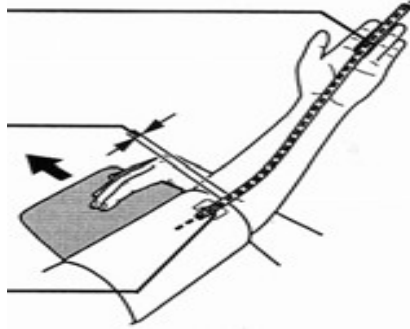


7. **Cách quấn vòng bút:** Quấn vòng bút đúng cho ra kết quả đúng

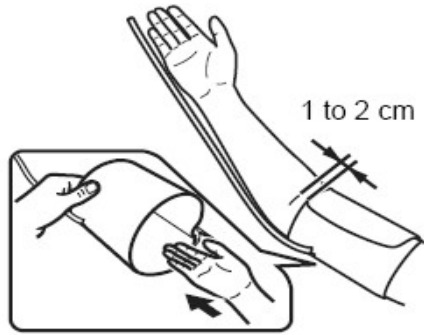
- Luồn tay trái qua vòng bút như hình vẽ (H1). Ống dẫn khí phải ở mặt trong của bắp tay và thẳng với ngón tay giữa (H2). Quấn vòng bút vào bắp tay sao cho phần vải màu đánh dấu nằm ở chính giữa bắp tay (H2).
- Vòng bút cách phía trên khuỷu tay từ 1 – 2cm (H3)



H1.



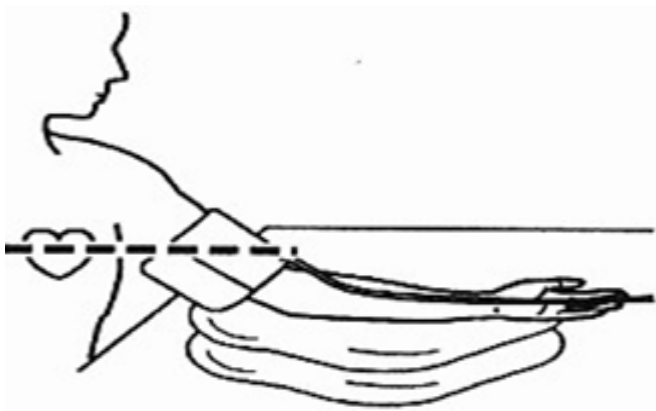
H2.



H3.

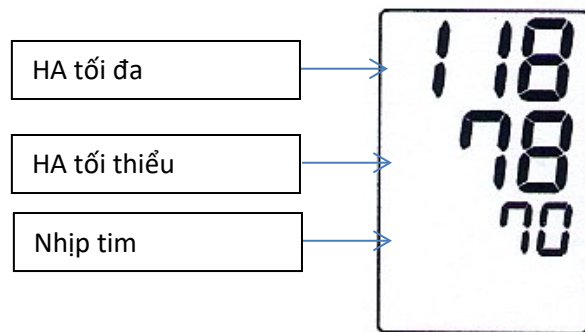
Nếu quấn vòng bít tay phải sẽ như hình này

- Dùng gói hoặc đệm kê tay để điều chỉnh vòng bít cao ngang với tim.



8. Thực hiện đo:

- Ấn phím START/STOP để bật máy, chờ cho máy thực hiện (vòng bít được bơm hơi căng dần lên). Trong khi đo không nói chuyện hay cử động.
- Khi quá trình đo kết thúc, vòng bít xả hết hơi và kết quả của HA, nhịp tim sẽ hiển thị giống như hình sau:



- Ghi kết quả đo HA vào Sổ/phiếu theo dõi
- Nếu muốn đo lại lần hai hoặc đo tiếp cho người tiếp theo nên cho máy nghỉ khoảng 1 phút.

Tình trạng huyết áp được xác định như thế nào?

- Cách viết thể hiện HA: VD: “120/75 mmHg”, theo đó số đầu tiên là HA tối đa hay HA Tâm thu, số sau là HA tối thiểu, hay HA Tâm trương.
- Theo các tài liệu y học ngày nay thì tình trạng HA được xác định như sau:

Phân độ huyết áp

| Tình trạng/loại | HA tối đa/Tâm thu (mmHg) | HA tối thiểu/Tâm trương (mmHg) |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Huyết áp thấp: Low blood pressure | | |
| Nguy hiểm | Ít hơn 60 | Dưới 40 |
| Quá thấp | 60-89 | 40-59 |
| Danh giới huyết áp thấp | 90-109 | 60-74 |
| Bình thường: Normal blood pressure | | |
| Mức thấp | 110-119 | 75-79 |
| Trung bình | 120-129 | 80-84 |
| Mức cao | 130-139 | 85-89 |
| Huyết áp cao: High blood pressure | | |
| Giai đoạn 1 | 140-159 | 90-99 |
| Giai đoạn 2 | 160 -179 | 100 -109 |
| Giai đoạn 3 | 180 hoặc cao hơn | 110 hoặc cao hơn |

Lưu ý: CLB sẽ căn cứ vào các chỉ số trên để khuyên các TV điều chỉnh chế độ ăn và vận động cho thích hợp. Ngoài ra, nếu thấy cân nặng, huyết áp của TV tăng hoặc giảm đột ngột thì cần thì khuyên họ đến ngay cơ sở y tế để được khám và tư vấn kịp thời.

