

## Cuộc sống sau tiền sản giật hoặc tăng huyết áp thai kỳ (Life after preeclampsia or gestational hypertension)

**Mang thai là cửa sổ cho thấy sức khỏe của quý vị trong tương lai**  
(Pregnancy as a window to your future health)

**Biết nguy cơ của quý vị:** Phụ nữ bị tiền sản giật hoặc tăng huyết áp thai kỳ khi mang thai có nhiều nguy cơ bị các chứng sau đây hơn trong tương lai:



**4x** nguy cơ bị tăng huyết áp



**2x** nguy cơ bị bệnh tim



**2-4x** nguy cơ bị tiểu đường loại 2



**2x** nguy cơ bị đột quỵ



**4-8x** nguy cơ bị bệnh thận



**2 trong 3** phụ nữ sẽ chết vì bệnh tim

**Quý vị có thể làm gì**  
(What you can do)

**Quý vị có thể giảm nguy cơ cho mình:** Trước đây bị tiền sản giật không có nghĩa là quý vị sẽ bị các vấn đề về tim mạch.

**Quý vị có thể thay đổi ngay hôm nay để tương lai khỏe mạnh hơn!**



*Tập thể dục đều đặn*



*Dùng các loại thuốc theo toa*



*Theo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh*

**Theo lối sống lành mạnh cho chính mình và cho người thân**



*Bàn thảo với bác sĩ trước khi mang thai nữa*