

BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp được xem là “kẻ giết người thầm lặng” vì không có triệu chứng điển hình, và nhiều người không biết mình bị bệnh, gây biến chứng nguy hiểm có thể dẫn đến tàn phế hoặc tử vong



Tăng huyết áp (THA) là khi:

- Huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa, số trên) $\geq 140\text{mmHg}$ và/hoặc
- Huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu, số dưới) $\geq 90\text{mmHg}$.

MỘT SỐ YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA BỆNH



Dinh dưỡng không hợp lý (ăn mặn, cay, ít hoa quả tươi, rau xanh...)



Người thường xuyên lo âu, căng thẳng



Ít vận động



Tuổi cao (tuổi càng cao thì nguy cơ mắc bệnh càng lớn)



Các bệnh lý đi kèm (bệnh thận, tim, đái tháo đường, tuyến giáp...)



Hút thuốc lá/lào, lạm dụng rượu bia



Thừa cân, béo phì, béo bụng



Yếu tố di truyền

MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN CỦA BỆNH



Đau đầu, giật 2 bên thái dương



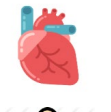
Hoa mắt, chóng mặt, choáng váng



Nóng bừng mặt, tê và ngứa ran các chi



Mất ngủ



Hồi hộp, trống ngực, khó thở



Chảy máu mũi



Giảm thị lực

MỘT SỐ BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH



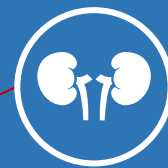
Đột quỵ, rối loạn trí nhớ, sa sút trí tuệ



Mù loà



Suy tim; nhồi máu cơ tim



Suy thận



Phình tách động mạch chủ bụng

CÁCH PHÒNG NGỪA VÀ KIỂM SOÁT BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

1. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

➤ **Giảm ăn mặn**

- Muối: Ăn dưới 5g muối/ngày (dưới 1 thìa cà phê/ngày)
(1 thìa cà phê muối = khoảng 1,5 thìa cà phê bột canh = khoảng 2,5 thìa cà phê nước mắm)

- Hạn chế ăn dưa cà muối, các món kho, rim, các loại nước sốt, nước chấm mặn...

➤ **Uống đủ nước:** 8 - 10 cốc nước/ngày (khoảng 1,5 - 2 lít nước/ngày)

➤ **Hạn chế ăn mỡ động vật**

- Ăn khoảng 20 - 25g chất béo/ngày (4 - 5 thìa cà phê)
- Hạn chế tối đa mỡ động vật, sử dụng các loại dầu thực vật, các loại hạt: lạc, điều...

➤ **Nên ăn nhiều cá tốt hơn nhiều thịt**

- Chất đạm: Ăn từ 0,8 - 1g đạm/1kg cân nặng/ngày
- Nên ăn các loại thực phẩm nhiều acid béo omega 3: cá thu, cá nục, cá trích, cá hồi...
- Hạn chế ăn các loại thịt đỏ: thịt bò...
- Hạn chế ăn nội tạng động vật, cá hộp, thịt muối,...

➤ **Vitamin và khoáng chất**

- Ăn từ 400 - 500g rau củ quả/ngày
- Quả chín nên ăn dạng miếng/múi, không ép/xay hay vắt lấy nước để tăng cường chất xơ

➤ **Hạn chế ăn nhiều chất bột, đồ ngọt**

- Ăn từ 250 - 300g chất bột/ngày (mỗi bữa 2 lưng bát cơm)
- Nên dùng thực phẩm giàu chất xơ: gạo lứt, miến dong...
- Hạn chế ăn các loại thực phẩm chứa nhiều năng lượng: sô cô la, đường mía, và các món ăn chứa nhiều đường khác...
- Hạn chế dùng các loại nước ngọt, đồ uống có ga...

2. Vận động thể lực hàng ngày, phù hợp

Nên vận động thể lực ít nhất 30p/ngày, 5 ngày/tuần (đi bộ nhanh, đạp xe, tập dưỡng

3. Duy trì cân nặng và vòng bụng phù hợp

- Chỉ số khối cơ thể: 18.5 - 23.0
- Vòng bụng: nam < 90 cm, nữ < 80 cm

4. Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Nên kiểm tra sức khỏe định kỳ ít nhất 2 lần/năm

5. Không hút thuốc lá/thuốc lào. Tránh lạm dụng rượu/bia

- Nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày
(1 đơn vị cồn = 3/4 chai/lon bia 330 ml (5%) hoặc 1 cốc bia hơi 330 ml hoặc 1 ly rượu vang 100 ml (13.5%) hoặc 1 chén rượu mạnh 30 ml (40%))

6. Giữ tinh thần thoải mái

Suy nghĩ tích cực; Nghỉ ngơi, thư giãn; Ngủ đủ giấc (khoảng 6 - 8 tiếng/ngày); Tham gia các CLB, Hội đoàn thể...

7. Uống thuốc giảm Huyết áp nếu đã bị bệnh

Theo dõi huyết áp thường xuyên, nếu có dấu hiệu bất thường cần đi khám ngay. Nếu đã mắc huyết áp, uống thuốc đúng giờ, đúng liều, không bỏ thuốc.