

5 nhâ... về

áp và protein trong nước tiểu của phụ nữ mang thai, gây tiền sản giật, gây nhiễm độc thai nghén do đe dọa đến tính mạng của người mẹ và thai nhi.

- **Chế độ ăn uống:** chế độ ăn uống không hợp lý trong các bữa ăn hàng ngày: ăn nhiều muối, làm giữ nước trong cơ thể và gây áp lực lên thành mạch máu, chất béo và cholesterol có thể làm tăng huyết áp ở những người trẻ tuổi dẫn đến tình trạng thừa cân béo phì là một trong những yếu tố nguy cơ gây tăng huyết áp.

Phòng bệnh tăng huyết áp ở người trẻ tuổi

Điều quan trọng nhất là phải tìm ra được nguyên nhân gây bệnh, việc dùng thuốc hạ huyết áp nhằm bạn chế biến chứng, người trẻ tuổi cần phát hiện bệnh sớm, đơn giản nhất là do huyết áp thường xuyên cho dù không có triệu chứng bệnh. Hoặc khi có một số triệu chứng gợi ý như: nhức đầu ở vùng chẩm vào buổi sáng, mặt hay đỏ phừng, hoa mắt, chóng mặt, thấy té yếu tay chân thường xuyên. Cần điều chỉnh cân nặng của mình ở mức hợp lý, phù hợp với các chỉ số cơ thể; không để tăng cân gây béo phì, hàng ngày không ăn quá 4g muối/ngày; nên ăn nhiều thức ăn có chứa kali như chuối, nước dừa, ăn nhiều rau xanh và hoa quả tươi, ăn dầu thực vật thay vì ăn mỡ động vật.

Để giảm nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp ở người trẻ tuổi tốt nhất là hạn chế những loại thực phẩm chế biến sẵn, chứa nhiều mỡ và muối, thay đổi lối sống, ăn uống hợp lý. Nên dùng thực phẩm giàu chất xơ, thực phẩm tươi sống. Hạn chế rượu, hút thuốc lá, thời gian làm việc, nghỉ ngơi hợp lý, tránh thức khuya, xúc động quá mức, căng thẳng thần kinh stress kéo dài. Cần thường xuyên vận động cơ thể, thể dục tăng cường sức khỏe, đi bộ, chạy bộ, đi xe đạp tùy theo thể trạng sức khỏe của mình, điều chỉnh lối sống, ăn uống hợp lý hàng ngày sẽ giúp huyết áp được ổn định hơn. Nên thường xuyên theo dõi do huyết áp, cho dù không có triệu chứng gợi ý của bệnh.



Có khi nào bạn lo âu về tăng huyết áp của bản thân bạn, của người thân trong gia đình bạn hay bạn hữu của bạn không? Mỗi quan tâm của bạn là rất đúng đắn. Nếu bạn chủ quan không điều trị, cao huyết áp có thể dẫn đến các nguy cơ khác, kể cả nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Hiểu biết rõ về cao huyết áp có thể giúp phòng ngừa được tai biến của chứng bệnh này cho bản thân bạn hay người thân của bạn.

Sau đây là 5 nhận thức sai lầm về chứng bệnh cao huyết áp:

Nhận thức sai lầm đầu tiên là cao huyết áp không phải là vấn đề nghiêm trọng

Trong thời gian đầu, có thể bạn chưa thấy có triệu chứng gì của cao huyết áp, nên bạn không mấy quan tâm. Tuy nhiên, trong thời gian sau, cao huyết áp có thể giết chết bạn. Thông thường, tim bạn đậm đà, bơm máu vào mạch máu di khắp cơ thể. Khi được tim bóp đẩy ra, máu sẽ chuyển sút đẩy này vào thành mạch máu. Mạch máu rất dẻo dai, nên có thể dãn ra và co lại khi cần để giữ cho máu lưu thông ổn định. Nếu vì lý do gì đó, máu đẩy vào mạch máu trở nên nồng nê khó khăn hơn: đó là cao huyết áp.

Cao huyết áp có thể dẫn đến tổn thương mạch máu, tim, thận và các cơ quan khác. Biến chứng tim mạch và đột quỵ là nguyên nhân hàng

đầu và thứ ba dẫn đến tử vong ở Hoa Kỳ. Vì vậy, các bác sĩ thường gọi cao huyết áp là "sát thủ 黑暗". Các chuyên gia về sức khỏe đều đồng ý: cao huyết áp là vấn đề nghiêm trọng.

Nhận thức sai lầm thứ hai là cao huyết áp không thể phòng ngừa được

Có lẽ bạn có nhiều vấn đề khác với cao huyết áp. Có thể bạn là một thành viên của nhóm có nguy cơ cao. Vì những lý do này hoặc những lý do khác, nên bạn nghĩ rằng mình không thể làm gì đó với căn bệnh cao huyết áp này.

Đây là vài tin rất mới về cao huyết áp: kể cả khi bạn có nhiều yếu tố nguy cơ, bạn vẫn có thể thực hiện từng bước phòng ngừa căn bệnh này: hãy giữ trọng lượng cơ thể bạn ở mức vừa phải. Bạn có thể đạt được yêu cầu này bằng cách kết hợp tập luyện đều đặn với chế độ ăn thích hợp.



Chế độ ăn thích hợp bao gồm chỉ ăn một lượng thức ăn cần thiết cho cơ thể, chọn lựa những loại thức ăn nhiều chất dinh dưỡng và ăn ít chất mờ, đường và muối.

Hạn chế uống rượu, không hút thuốc.

Tập luyện đều đặn, tối thiểu là 30 phút mỗi ngày. Tập luyện vừa làm dịu stress lại vừa kiểm soát được trọng lượng cơ thể.

Đừng để bị căng thẳng. Khi bị căng thẳng, cơ thể sẽ tạo ra các chất dapse ứng. Các chất này sẽ khiến cho tim bạn đập nhanh hơn và mạnh hơn và hậu quả là huyết áp tăng lên.

Nhận thức sai lầm thứ ba về cao huyết áp: miễn là có một thông số bình thường là được

Bạn cần lưu ý là khi bác sĩ đo huyết áp cho bạn thì kết quả sẽ có 2 thông số: một ở trên và một ở dưới. Những con số này có thể bị nhầm lẫn. Số ở trên được gọi là huyết áp tâm thu, con số này biểu thị áp lực của máu trong kỵ tim搏.

119 hay thấp hơn là trị số bình thường của huyết áp tâm thu.

120 – 139 là tiền cao huyết áp.

140 trở lên là cao huyết áp.

Số ở dưới được gọi là huyết áp tâm trương. Con số này biểu thị áp lực của máu trong kỵ tim dần ra.

79 hay thấp hơn là trị số bình thường của huyết áp tâm trương.

80 – 89 là tiền cao huyết áp.

90 trở lên là cao huyết áp.

Nhiều người quan tâm đến trị số tâm thu hơn là tâm trương nhưng các chuyên gia cho rằng tim có thể thích ứng với tâm thu hơn là tâm trương. Huyết áp có thể thay đổi trong ngày tùy thuộc vào hoạt động của bạn. Huyết áp cũng thay đổi

theo thời gian. Huyết áp tâm thu có khuynh hướng tăng lên khi lớn tuổi. Huyết áp tâm trương có thể giảm khi tuổi cao.

Khi trị số huyết áp của bạn trên bình thường, bạn cần hành động ngay. Bạn cần đi khám bệnh để bác sĩ hướng dẫn cho bạn cách điều trị và phòng ngừa tai biến.

Nhận thức sai lầm thứ tư về cao huyết áp là về vấn đề điều trị

Phải từ bỏ những thức ăn yêu thích. Uống thuốc với nhiều tác dụng phụ không mong muốn. Đó hẳn là những điều khiến bạn sợ hãi khi nghĩ đến việc chữa trị cao huyết áp. Thực ra, không hẳn là như vậy bởi vì cao huyết áp có rất nhiều nguyên nhân. Trong них trường hợp, nguyên nhân đặc thù của cao huyết áp vẫn chưa biết rõ.

Bác sĩ sẽ tư vấn cho bạn để tìm ra cách kết hợp điều trị để kiểm soát được huyết áp tối đa. Cơ bản kế hoạch điều trị bao gồm những việc sau:

– Chế độ ăn uống: ăn ít mờ, ăn nhiều trái cây tươi, rau xanh và ngũ cốc. Hạn chế dùng muối và rượu cũng có thể giúp cho huyết áp hạ xuống.

– Kiểm soát trọng lượng cơ thể: tăng cân nhiều làm tăng nguy cơ cao huyết áp. Tập luyện thể lực có thể giúp giảm cân.

– Không hút thuốc. Hút thuốc lá có thể làm cho huyết áp tăng lên. Hút thuốc còn làm tổn hại tim và mạch máu. Bác sĩ có thể tư vấn cho bạn phương pháp để bỏ thuốc.

– Thuốc điều trị. Bác sĩ có thể kê đơn thuốc cho bạn để kiểm soát cao huyết áp. Thông thường là phải dùng hơn một loại thuốc để điều trị cao huyết áp. Bác sĩ có thể thay đổi thuốc hoặc liều lượng cho đến

khi đạt được sự kết hợp tối ưu để làm giảm huyết áp mà phản ứng phụ ít nhất.

Thuốc điều trị cao huyết áp thường dùng là:

- Lợi tiểu: có tác dụng làm giảm lượng nước giúp cơ thể thải bớt lượng natri dư thừa.

- Chất ức chế men chuyển, chất chẹn alpha và chất chẹn kênh calci, có tác dụng làm dần mạch máu.

- Chất chẹn beta để bảo vệ cơ thể khỏi tác dụng của hormon adrenalin. Adrenalin là một loại horroon có tác dụng kích thích, làm cho tim đập mạnh và nhanh. Chất này còn làm cho mạch máu co thắt lại. Tất cả các tác dụng này đều làm cho huyết áp tăng cao.

Nhận thức sai lầm thứ năm về cao huyết áp là điều trị không đúng

Thực vậy, nếu bạn được bác sĩ hướng dẫn một kế hoạch để điều trị cao huyết áp cho bạn thì bạn phải thực hiện đúng. Để tối ưu hóa lợi ích của kế hoạch điều trị, bạn cần làm theo các bước sau:

- Kiểm tra huyết áp mỗi khi bác sĩ yêu cầu. Theo sát kế hoạch điều trị. Báo cho bác sĩ của bạn thấy có vấn đề khi điều trị.

- Đến khám bác sĩ khi cần thiết. Mang theo sổ theo dõi huyết áp và thuốc điều trị. Hỏi bác sĩ hoặc được sĩ về tác dụng phụ của thuốc. Nếu thấy có vấn đề, báo cho bác sĩ ngay.

- Đọc sách báo nói về căn bệnh cao huyết áp để biết căn bệnh này gây nguy hại cho sức khỏe ra sao. Đây là bước đầu tiên để bạn có thể kiểm soát được căn bệnh này và như vậy bạn sẽ giữ được sức khỏe lâu dài.

↔ BS. NGUYỄN VĂN THÔNG
theo WebMD. 5/2014

