**CÁCH PHÒNG TRÁNH BỆNH CAO HUYẾT ÁP**

Cao huyết áp – căn bệnh nhiều người ở tuổi trung niên, cao tuổi đang mắc phải, và tỷ lệ trẻ hóa tăng lên chóng mặt. Hãy tìm hiểu về nguyên nhân, triệu chứng của căn bệnh Huyết áp cao này và tìm những phương án phòng chống, chữa trị bệnh được hiệu quả.

Huyết áp của một người bình thường ở mức 120 / 80mmHg, khi mức huyết áp ở mức trên 140 / 90mmHg, thì có thể có nguy cơ mắc bệnh [**cao huyết áp**](https://dieuhoahuyetap.com/cao-huyet-ap-trieu-chung-cach-phong-chong-va-nguyen-nhan/). **Huyet ap cao** có thể thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi, và điều kiện sinh lý, nên cần theo dõi huyết áp thường xuyên, nhất là người ở độ tuổi ngoài 30.



Thực ra huyết áp là lực tác động của máu lên thành động mạch trong quá trình lưu thông. Vậy nên, khi một người mắc **bệnh cao huyết áp** thì các thành động mạch  của người đó đang nhận được quá nhiều áp lực, trong quá trình bơm máu cho tim.

**1. Triệu chứng của bệnh cao huyết áp.**

– Khi huyết áp của bệnh trên mức 180 / 110mmHg, và có kèm theo nhức đầu thì rất có thể đang bị **tăng huyết áp**. Tuy nhiên, cũng nên chú ý một điều rằng, triệu chứng đau đầu sẽ không xuất hiện ở trong trường hợp huyết áp của bạn chỉ tăng nhẹ. Chỉ khi bệnh cao huyết áp đã trở nên ác tính, thì lúc đó mới thấy xuất hiện những cơn đau đầu.

**– Chảy máu mũi:** Đây cũng là cũng là một trong những **dấu hiệu của căn bệnh huyết áp cao ở giai đoạn đầu**. Khi huyết áp của tăng cao và đột ngột bị chảy máu mũi nhiều, máu khó ngừng chảy,  thì bạn nên đi khám ngay để được kiểm tra huyết áp, và điều trị bệnh kịp thời.



– Thấy có **xuất hiện vệt máu bên trong mắt**, hoặc bị xuất huyết kết mạc cũng có thể là dấu hiệu của người đang bị bệnh huyết áp cao hoặc tiểu đường.



**– Thấy tê hoặc ngứa râm ran ở các chi:** đây cũng có thể là một dấu hiệu cảnh báo sớm của bệnh đột quỵ do huyết áp tăng gây ra. Khi bạn bị tăng huyết áp liên tục và không được kiểm soát được, thì cần chú ý, vì đây có thể là lý do dẫn đến sự tê liệt  các dây thần kinh ở trong cơ thể .

– Một dấu hiệu khác của căn bệnh cao huyết áp là **buồn nôn và nôn**. Tuy nhiên, triệu chứng này, còn liên quan đến một số những bệnh lý khác. Do đó, nên kiểm chứng với một số triệu chứng liên quan khác đi kèm như: nhìn không rõ, nhìn mờ, khó thở. Nếu gặp phải các triệu chứng này thì hãy tới cơ sở y tế để thăm khám bệnh, kiểm tra lại sức khỏe để có thể an tâm hơn.



– Thấy chóng mặt đi kèm với hai triệu chứng là:**choáng và chóng mặt**, thì đó cũng là dấu hiệu cảnh báo của bệnh huyết áp cao và không nên bỏ qua triệu chứng này nhất là khi nó xảy ra  đột ngột.

– Ngoài ra còn có các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến huyết áp của như: béo phì, lười hoạt động thể chất, hút thuốc lá, uống rượu…

Khi đã gặp phải các dấu hiệu kể trên thì có thể khẳng định được đã bị mức bệnh huyết áp cao. Nếu tình trạng này không sớm được điều trị thì nó có thể dẫn đến rất nhiều những vấn đề khác nghiêm trọng như suy thận, bệnh tim, và đột quỵ dẫn tới tử vong.

**2. Nguyên nhân của bệnh cao huyết áp**

Có khá nhiều nguyên nhân gây ra **tăng huyết áp** ở con người, chúng ta có thể kể ra như sau

* Bệnh thận mãn tính
* Hẹp động mạch chủ bẩm sinh, bệnh này có thể gây ra cao huyết áp ở cánh tay.
* U hoặc những bệnh khác về tuyến thượng thận.
* Sử dụng thuốc ngừa thai.
* Bệnh của tuyến giáp.
* Có thai.
* Nghiện rượu.



Ngoài ra còn lại một số nguyên nhân khác cũng góp phần gây ra **triệu chứng** **tăng huyết áp** là:

**– Tuổi tác:**  Khi tuổi càng cao, thì sẽ càng dễ bị tăng huyết áp, đặc biệt là chỉ số huyết áp tâm thu, khi huyết áp tâm thu tăng sẽ làm động mạch trở nên cứng hơn, đây là nguyên nhân gây bệnh xơ vữa động mạch. Vì vậy, người cao tuổi cần phải kiểm tra  [đo chỉ số huyết áp đúng cách](https://dieuhoahuyetap.com/cach-do-huyet-ap-chuan/) hàng ngày để phát hiện bệnh tình sớm hơn.

**– Do tiền sử gia đình (di truyền):** Khi trong nhà có người bị bệnh cao huyết áp thì bạn cũng sẽ có khả năng mắc bệnh **tăng huyết áp**, vì bệnh này có khuynh hướng di truyền theo gia đình.

**– Những người thừa cân:** Những người béo phì, có nguy cơ bị huyết cao, cao gấp từ 2 đến 6 lần so với những người gầy.



**– Do tình trạng kinh tế xã hội:** Bệnh tăng huyết áp cũng hay gặp nhiều hơn ở những nhóm người mà có trình độ giáo dục, và kinh tế ở mức thấp, do họ không có ý thức phòng và chống các căn bệnh để đảm bảo sức khỏe.

**– Dùng muối:** Những người ăn mặn có tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp cao hơn hẳn so với những người ăn nhạt.

**– Sử dụng thuốc tránh thai:** Với một số phụ nữ , khi dùng thuốc tránh thai, họ cũng  có thể bị tăng huyết áp.

**– Dùng thuốc:** Dùng thuốc kháng sinh lâu dài không chỉ gây bệnh cho dạ dày, mà còn ảnh hưởng tới cả huyết áp của người dùng. Một số loại thuốc như: amphetamine (thuốc kích thích), hay thuốc giảm cân, các loại thuốc cảm và thuốc dị ứng có thể làm tăng huyết áp.

**– Giới tính:** Theo thống kê thì nam giới dễ bị mắc bệnh cao huyết áp hơn nữ giới. Tuy nhiên, điều này thay đổi theo tuổi tác, và chủng tộc.

**– Lười tập thể dục:** những người ngồi chỗ quá lâu, có thể tăng nguy cơ béo phì và tăng huyết áp. Vì vậy, Điều Hòa Huyết Áp khuyên là dân văn phòng, hoặc công việc ngồi một chỗ tốt nhất khoảng 2 tiếng đứng dậy tập các động tác thể dục trong vòng 5 phút để hạn chế các loại bệnh nhé.



**– Uống rượu:** Bệnh cao huyết áp rất nhạy cảm với những người hay sử dụng rượu bia. Uống đồ uống có cồn làm tăng huyết áp. Vì vậy, nếu không muốn gặp phải các triệu chứng tăng huyết áp, tốt nhất là không nên sử dụng rượu bia quá nhiều, hãy giảm thiểu lượng cồn đưa vào cơ thể nhé, sẽ rất tốt cho hệ thống tim mạch.

**3. Điều trị bệnh cao huyết áp**

Bệnh huyết áp cao là một căn bệnh mãn tính mà vì vậy chúng ta cần phải có một phác trình chữa trị lâu dài, phù hợp theo từng độ tuổi. Ngoài ra người bệnh cần một chế độ ăn uống bổ sung chất dinh dưỡng hợp lý, kết hợp các bài tập thể dục đặc biệt để điều hòa chỉ số huyết áp ổn định hơn tránh các hiện tượng tăng huyết áp cấp tính. Dưới đây là những lời khuyên cho người bị cao huyết áp nên ăn gì, không ăn gì và nên tập luyện ra sao nhé.

* Nên ăn nhạt, không nên ăn quá 1 muỗng cà phê muối trong khẩu phần ăn hàng ngày (Lượng muối này bao gồm cả lượng muối đã được thêm vào thức ăn và nước chấm)
* Nếu bị béo phì, thì bạn nên áp dụng chế độ ăn giảm cân: ăn ít đường, hạn chế mỡ mỡ, ăn nhiều cá và chất xơ có trong rau quả, trái cây. Tuy nhiên không được bỏ bữa vì sẽ rất nguy hại tới sức khỏe.
* Không nên ăn quá ngọt ngay cả khi bạn không bị tiểu đường thì đồ ngọt cũng làm người bệnh cao huyết áp tăng huyết áp.
* Rèn luyện cơ thể thể thường xuyên: Bạn nên tập thể dục đều đặn, ít nhất 45 phút mỗi ngày, và 3 lần trong một tuần, tuy nhiên không nên gắng sức quá. Những bài tập thể dục có thể kể tên như: Tập Dưỡng Sinh, đi bộ 10000 bước một ngày, hoặc tập YOGA sẽ rất tốt đấy nhé
* Nên ăn đồ ăn có nhiều chất đạm. Tốt nhất nên ăn các chất đạm có nguồn gốc từ cá, và thực vật, hơn là ăn các loại thịt gà, bò, heo… Vì nguồn gốc đạm tới từ cá và thực vật không làm ảnh hưởng tới sức khỏe, ngoài ra các loại đồ ăn này ít chất béo, không gây ra các hiện tượng xơ vữa động mạch.
* Hạn chế ăn mỡ động vật và dầu dừa. Thay vì dùng mỡ động vật thì tốt nhất bạn nên dùng dầu ô- liu, dầu mè, dầu đậu nành, dầu hướng dương.



* Người mắc bệnh huyết áp cao tốt nhất tránh xa đồ uống có cồn. Nếu sử dụng các loại đồ uống này sẽ rất dễ tăng nguy cơ tăng huyết áp đột ngột, có thể đột quỵ cực kỳ nguy hiểm
* Nên ăn nhiều rau cải, và trái cây để cung cấp nhiều chất khoáng, các khoáng chất và chất xơ.
* Duy trì một nếp sinh hoạt điều độ, ổn định.
* Tránh trạng thái căng thẳng, quá xúc động, và lo âu.
* Bỏ hẳn hút thuốc lá.