

5 biến chứng tăng huyết áp và cách phòng ngừa từ Định Áp Vương

09:35 13/03/2023

Đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận, mù lòa... là những biến chứng tăng huyết áp nguy hiểm, làm suy giảm chất lượng cuộc sống và ảnh hưởng đến tính mạng người bệnh. Cùng tìm hiểu thêm về các biến chứng này và cách phòng ngừa trong bài viết dưới đây.

Những biến chứng tăng huyết áp nguy hiểm cần đề phòng

Nếu huyết áp tăng cao trên 140/90 mmHg trong thời gian dài mà không được kiểm soát về ngưỡng bình thường, người bệnh sẽ có nguy cơ gặp những biến chứng tăng huyết áp sau:

Đột quỵ

Theo nghiên cứu thống kê của chuyên gia y khoa cho thấy, có đến 60% trường hợp đột quỵ có nguyên nhân đến từ tăng huyết áp. Tăng huyết áp có thể gây ra cả đột quỵ nhồi máu não và đột quỵ xuất huyết não, để lại cho người bệnh nhiều di chứng não (sa sút trí tuệ, liệt nửa người, méo miệng, khó nuốt...), có thể gây tàn tật suốt đời thậm chí gây tử vong.

Đối tượng có nguy cơ cao gặp biến chứng này nhất là người trên 65 tuổi tuy nhiên tình trạng này đang có xu hướng trẻ hóa trong những năm gần đây. Vì thế nếu bạn bị tăng huyết áp và gặp các triệu chứng đau đầu dữ dội, chóng mặt, mắt mờ, tê yếu người thì hãy đi khám ngay để được chẩn đoán và phòng ngừa biến chứng tăng huyết áp - đột quỵ sớm nhất.



Đột quỵ là biến chứng tăng huyết áp thường gặp và nguy hiểm nhất

Nhồi máu cơ tim

Tăng huyết áp, huyết áp lên xuống thất thường là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây nhồi máu cơ tim. Hệ mạch vành và các mạch máu nuôi dưỡng tim có thể bị tổn thương do tăng huyết áp, bị mất tính đàn hồi, tắc nghẽn. Về lâu dài người bệnh có thể bắt đầu xuất hiện các triệu chứng như đau thắt ngực, nặng ngực, khó thở. Trường hợp cấp tính, biến chứng tăng huyết áp gây cơn đau tim kéo dài hơn 20 phút mà không thuyên giảm thì đây là dấu hiệu của cơn nhồi máu cơ tim, người bệnh cần được cấp cứu ngay, tránh nguy hiểm đến tính mạng.

Suy tim

Tăng huyết áp làm tim phải hoạt động với cường độ cao hơn để thắng áp lực máu trong lòng động mạch. Vì thế người bệnh tăng huyết áp mạn tính có thể có nguy cơ bị dày thất trái, thay đổi cấu trúc tim, tim bị suy nhược, giảm chức năng và cuối cùng là dẫn đến suy tim.

Suy thận

Hệ mạch máu tại thận bị tổn thương do tăng huyết áp làm ảnh hưởng đến chức năng của bộ lọc cầu thận, làm giảm khả năng loại bỏ các chất thải, chất độc, nước thừa từ máu ra khỏi cơ thể. Những chất cặn này dư thừa vượt quá hàm lượng cho phép kèm theo đó là tình trạng ứ nước có thể dẫn đến suy thận. Vì

các hormon tuyến thượng thận cũng có vai trò giúp điều hòa huyết áp, nên đây là một vòng xoắn bệnh lý. Tăng huyết áp sẽ làm nặng hơn, gây biến chứng trên thận và ngược lại.

Rối loạn cương dương

Có đến 30% nam giới bị tăng huyết áp có gặp biến chứng rối loạn cương dương. Ngoài ra sử dụng thuốc tây điều trị tăng huyết áp trong thời gian dài cũng có thể khiến người bệnh chịu những tác dụng phụ làm suy giảm ham muốn hoặc rối loạn cương dương.



Dùng thuốc huyết áp trong thời gian dài có thể gây rối loạn cương dương

Giải pháp phòng ngừa biến chứng tăng huyết áp

Điều trị hạ và ổn định tăng huyết áp là mục tiêu hàng đầu giúp phòng ngừa biến chứng tăng huyết áp hiệu quả. Để làm được điều này, người bệnh nên áp dụng các cách sau:

Sử dụng thuốc theo hướng dẫn điều trị

Tăng huyết áp là bệnh mạn tính, người bệnh sẽ phải dùng thuốc điều trị gần như suốt cuộc đời. Tùy thuộc vào từng thể trạng của người bệnh mà các bác sĩ sẽ kê đơn thuốc phù hợp nhất, ít tác dụng phụ nhất cho người bệnh.

Nhóm thuốc thường được kê đơn điều trị tăng huyết áp phổ biến nhất là nhóm thuốc ức chế men chuyển (ACE), ức chế thụ thể (ARBs), chẹn kênh canxi, lợi

tiểu, chẹn beta giao cảm.

Những thuốc này thường chỉ tác động lên 1 cơ chế tăng huyết áp, vì thế để tăng hiệu quả điều trị, các chuyên gia thường kết hợp nhiều loại thuốc hạ áp với nhau. Tuy nhiên trong quá trình sử dụng người bệnh nên chú ý theo dõi các tác dụng phụ của thuốc hạ áp như làm tụt áp quá mức, ho khan, sưng phù, dị ứng. Dùng thuốc trong thời gian dài cũng người bệnh cũng có thể bị nhờn thuốc, kháng thuốc. Người bệnh nên đi khám thường xuyên để bác sĩ đánh giá lại thuốc hạ áp và thay thế thuốc nếu cần thiết.



Dùng thuốc theo chỉ định để kiểm soát huyết áp, ngăn ngừa biến chứng

Áp dụng lối sống khoa học lành mạnh

Một trong những nguyên tắc điều trị và phòng ngừa các biến chứng tăng huyết áp nguy hiểm là phải phối hợp thêm việc thay đổi lối sống lành mạnh dành riêng cho người huyết áp cao, bao gồm:

- Kiên trì tập thể dục đều đặn hàng ngày từ 30-45 phút với những bài tập được chuyên gia khuyến cáo như đi bộ nhanh, chạy bền, yoga, tập thể dục nhịp điệu...
- Giảm cân nếu thừa cân, béo phì, kiểm soát cân nặng và vòng bụng phù hợp (dưới 102 cm với nam và dưới 89 cm đối với nữ).
- Ăn uống tăng cường các loại rau, củ, quả, các loại hạt, đậu nành, đậu phụ, trứng, sữa, dầu cá, cá, thịt gia cầm, khoai lang, khoai tây...
- Hạn chế đồ ăn chế biến nhiều dầu mỡ, nên thường xuyên ăn đồ hấp, luộc.

- Ăn nhạt dưới 5g muối/ ngày.

- Hạn chế các chất kích thích như trà đặc, cà phê, đồ uống có cồn (rượu, bia, cocktail...).

Sử dụng giải pháp thảo dược hỗ trợ hạ huyết áp, ngừa biến chứng

Xu hướng mới hiện nay trong hỗ trợ cải thiện tăng huyết áp, phòng ngừa biến chứng hiệu quả là sử dụng thảo dược đã được nghiên cứu như cần tây.

Theo nghiên cứu tại Trung tâm Công nghệ Dược phẩm Iran năm 2013, chiết xuất cần tây có thể làm hạ huyết áp tâm thu và tâm trương từ 23-38 mmHg. Cần tây giúp ổn định huyết áp lâu bền mà không ảnh hưởng đến huyết áp bình thường, không làm tụt áp quá mức rất phù hợp với người tăng huyết áp mạn tính, huyết áp thất thường không ổn định.

Nắm bắt xu hướng mới này, sản phẩm thảo dược hỗ trợ giảm huyết áp có thành phần chính là cao cần tây kết hợp với cao hoàng bá, lá dâu tằm, cao tỏi, nattokinase đã được ra đời. Sản phẩm đã được nhiều chuyên gia đánh giá cao và nhiều người sử dụng đạt hiệu quả tốt. Đã có 92,8% người dùng sản phẩm hỗ trợ giảm huyết áp cao có chứa cần tây hài lòng và rất hài lòng về hiệu quả của sản phẩm (theo khảo sát của Tạp chí VN Economy năm 2021). Vì thế đây sẽ là giải pháp hỗ trợ giảm huyết áp cao, phòng ngừa biến chứng hiệu quả mà bạn nên tham khảo.

GPQC: 1078/2020/XNQC-ATTP

THỰC PHẨM BẢO VỆ SỨC KHỎE

ĐỊNH ÁP VƯƠNG

Thành phần chính là **Cao cần tây**

92,8% NGƯỜI SỬ DỤNG HÀI LÒNG

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe
ĐỊNH ÁP VƯƠNG
Dùng cho người huyết áp cao

Hỗ trợ giúp giãn mạch, giảm huyết áp cao

Hỗ trợ giảm lipid máu

Khảo sát theo Tạp chí Kinh tế Việt Nam năm 2021
*Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh

TPBVSK Định Áp Vương có thành phần chính là cao cần tây hỗ trợ giảm huyết áp cao

Để phòng ngừa các biến chứng tăng huyết áp nguy hiểm (nhồi máu cơ tim, đột quỵ...) hãy áp dụng các cách trên và dùng sản phẩm thảo dược hỗ trợ giảm huyết áp cao hằng ngày bạn nhé.

Mai Hồng

**Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

Sản phẩm có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc