

Các biện pháp giảm huyết áp cao tại nhà đơn giản, dễ áp dụng

11:23 21/09/2025

Có nhiều biện pháp giảm huyết áp cao tại nhà rất đơn giản, hiệu quả và dễ thực hiện. Mời bạn theo dõi trong bài viết dưới đây.



Huyết áp cao gây nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không kiểm soát tốt

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, huyết áp cao (tăng huyết áp) là khi huyết áp tâm thu từ 140 mmHg trở lên và/hoặc huyết áp tâm trương từ 90 mmHg trở lên. Đây là bệnh lý mãn tính cần theo dõi và kiểm soát suốt đời.

Điều đáng lo ngại là huyết áp cao không có triệu chứng rõ ràng trong giai đoạn đầu, nhưng nếu không được kiểm soát kịp thời, nó có thể gây:

Đột quỵ não (tai biến mạch máu não).

Nhồi máu cơ tim.

Suy tim, suy thận.

Giảm thị lực, suy giảm trí nhớ.

Chính vì vậy, việc áp dụng các biện pháp điều chỉnh huyết áp tại nhà là nền tảng quan trọng giúp phòng bệnh và nâng cao chất lượng cuộc sống. Dưới đây là những biện pháp giúp giảm huyết áp tại nhà mà bạn nên áp dụng.

Tuân thủ thuốc theo chỉ định của bác sĩ

Với người đã được chỉ định dùng thuốc hạ áp, việc tuân thủ điều trị có vai trò rất quan trọng. Tuy nhiên, nhiều người bệnh chủ quan, thấy huyết áp ổn là tự ý ngừng thuốc, hoặc thay đổi liều không theo chỉ dẫn - đây chính là nguyên nhân khiến huyết áp tăng vọt trở lại, thậm chí gây đột quỵ, tai biến nguy hiểm.

Nguyên tắc khi dùng thuốc hạ áp:

Dùng đúng thuốc, đủ liều, đúng giờ

Không ngưng thuốc đột ngột, kể cả khi huyết áp về mức bình thường

Báo với bác sĩ nếu gặp tác dụng phụ để được điều chỉnh kịp thời

Việc phối hợp đúng giữa thuốc điều trị + thay đổi lối sống + hỗ trợ từ thảo dược chính là chìa khóa để người bệnh kiểm soát huyết áp hiệu quả, phòng ngừa biến chứng lâu dài.

Giảm muối trong khẩu phần ăn hằng ngày

Natri trong muối là “thủ phạm” hàng đầu khiến huyết áp tăng cao. Theo khuyến cáo, mỗi người chỉ nên tiêu thụ dưới 5g muối/ngày (tương đương 1 thìa cà phê). Mẹo giảm muối bạn có thể áp dụng là:

- Hạn chế nước chấm, đồ muối chua, thức ăn chế biến sẵn.
- Đọc kỹ nhãn sản phẩm, ưu tiên loại “ít natri”
- Dùng thảo mộc, chanh, giấm để tăng vị thay vì muối.

Duy trì cân nặng hợp lý

Thừa cân, béo bụng làm tăng áp lực lên thành mạch máu và khiến tim phải làm việc nhiều hơn. Giảm 5 - 10% trọng lượng cơ thể có thể giúp huyết áp giảm 5 - 20 mmHg. Mẹo áp dụng:

Ăn nhiều rau xanh, hạn chế tinh bột trắng, đồ chiên.

Không bỏ bữa sáng, ăn tối nhẹ.

Kiểm soát khẩu phần bằng chén nhỏ.

Sử dụng sản phẩm thảo dược hỗ trợ giảm huyết áp cao, giãn mạch

Bên cạnh các biện pháp thay đổi lối sống, nhiều người đã chủ động sử dụng thực phẩm bảo vệ sức khỏe có nguồn gốc thảo dược để hỗ trợ kiểm soát huyết áp tại nhà.

Bạn nên lựa chọn sản phẩm có mặt lâu năm trên thị trường có thành phần chính từ cần tây, tỏi, hoàng bá, dầu tầm và nattokinase kết hợp cùng hoạt chất có lợi cho tim. Đây là sản phẩm chuyên biệt dành cho người bị tăng huyết áp, với công thức kết hợp các thảo dược được nghiên cứu bài bản, giúp tác động toàn diện vào các nguyên nhân gây huyết áp cao.



Sản phẩm chứa thảo dược cần tây giúp cải thiện tình trạng cao huyết áp hiệu quả

Sản phẩm tác động đến nhiều cơ chế: giúp giảm độ nhót máu, giãn và tăng đàn hồi thành mạch, điều hòa nhịp tim, lợi tiểu làm giảm thể tích tuần hoàn, hạ mỡ máu và thông thoáng lòng mạch. Ưu điểm nổi bật là không gây tụt huyết áp quá mức, không gây mệt mỏi, có thể kết hợp cùng thuốc Tây để hạn chế tác dụng phụ. Vì vậy, bạn có thể yên tâm sử dụng liên tục 3 - 6 tháng để đạt hiệu quả bền vững. Sản phẩm đặc biệt phù hợp cho người tăng huyết áp do xơ vữa

động mạch hoặc có nguy cơ cao như rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch.

Tăng cường vận động thể lực

Tập thể dục đều đặn giúp giãn mạch, giảm nhịp tim, cải thiện tuần hoàn, từ đó hỗ trợ hạ huyết áp tự nhiên. Các bài tập phù hợp bao gồm:

Đi bộ nhanh 30 phút/ngày.

Yoga, khí công, đạp xe, bơi lội.

Tập nhẹ nhàng sau bữa sáng và chiều tối.



Người huyết áp cao nên tập thể dục vừa sức

Hạn chế đồ uống có cồn và chất kích thích

Rượu, bia, cà phê, thuốc lá... đều làm co mạch, tăng nhịp tim và huyết áp. Vì vậy:

Hạn chế uống rượu dưới 2 ly/ngày với nam, 1 ly/ngày với nữ.

Tuyệt đối không hút thuốc lá.

Không uống cà phê khi đang căng thẳng hoặc mất ngủ.

Kiểm soát stress - kẻ thù âm thầm của huyết áp

Căng thẳng tâm lý kích thích hệ thần kinh giao cảm, tăng co bóp tim và co mạch, khiến huyết áp tăng vọt. Giải pháp thư giãn:

Ngồi thiền 10 phút mỗi sáng.

Nghe nhạc, đọc sách, đi dạo công viên.

Tránh xa môi trường tiêu cực, tranh cãi, lo âu.

Ngủ đủ và đúng giờ

Giấc ngủ chất lượng giúp hệ tim mạch và thần kinh hồi phục, điều hòa huyết áp. Ngủ không đủ có thể khiến huyết áp tăng cao vào sáng hôm sau. Mẹo giúp ngủ ngon:

Ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm.

Không dùng điện thoại trước khi ngủ.

Giữ phòng ngủ yên tĩnh, nhiệt độ mát.



Người huyết áp cao nên đi ngủ sớm và ngủ đủ giấc

Uống đủ nước mỗi ngày

Thiếu nước khiến máu đặc, tim phải hoạt động mạnh hơn để bơm máu đi khắp cơ thể, từ đó gây tăng huyết áp.

Nên uống 1,5 - 2 lít nước/ngày.

Ưu tiên nước lọc, nước ép rau củ, tránh nước ngọt có ga.

Theo các chuyên gia tim mạch, người huyết áp cao nên kết hợp các biện pháp tại nhà với:

Đo huyết áp đều đặn mỗi ngày.

Tái khám định kỳ 3 - 6 tháng/lần.

Không tự ý ngưng thuốc hạ áp khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

Tham khảo sản phẩm hỗ trợ từ thảo dược để tăng hiệu quả kiểm soát huyết áp, đồng thời giảm nguy cơ dùng nhiều loại thuốc tây kéo dài.

Giảm huyết áp cao tại nhà không khó nếu bạn kiên trì thực hiện lối sống lành mạnh, kiểm soát cảm xúc và kết hợp với sản phẩm hỗ trợ phù hợp. Sản phẩm thiên nhiên, công nghệ sản xuất hiện đại và cơ chế tác động toàn diện chính là giải pháp giúp người huyết áp cao yên tâm sống khỏe, sống chủ động mỗi ngày.

Quỳnh Chi

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Định Áp Vương - Dùng cho người huyết áp cao



Thành phần

Cao Cần tây, Nattokinase, Cao lá Dâu tằm, cao Hoàng bá, Chiết xuất Tỏi, Magiê, Kali.

Công dụng

- Hỗ trợ giảm huyết áp cao, giãn mạch, hỗ trợ làm giảm lipid máu.

Đối tượng sử dụng

- Dùng cho những người tăng huyết áp do xơ vữa động mạch.
- Những người có nguy cơ cao bị tăng huyết áp: Tăng lipid máu, xơ vữa động mạch.

Tiếp thị và phân phối bởi: Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu

Á Âu - Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm.

Địa chỉ: 171 Chùa Láng - Phường Láng - Thành phố Hà Nội

ĐT: 024.38461530 - 028.62647169

(*) XNQC: 1078/2020/XNQC-ATTP

(*) *Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc*