

Cách ổn định huyết áp an toàn và giải pháp hỗ trợ từ Định Áp Vương

14:41 26/12/2022

Huyết áp ổn định sẽ giúp bảo vệ sức khỏe cho người bệnh và phòng chống những biến chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy tim, suy thận. Tuy nhiên bệnh tăng huyết áp gây ra bởi đa cơ chế, nên việc ổn định huyết áp là điều không hề đơn giản. Cùng tìm về ổn định huyết áp trong bài viết dưới đây.

Huyết áp ổn định là gì? Hậu quả nếu không ổn định huyết áp

Theo Hiệp hội Tim mạch học Hoa Kỳ, một người có huyết áp ổn định khi chỉ số đo được nằm ở ngưỡng an toàn 120/80 mmHg. Khi chỉ số này tăng giảm thất thường, thay đổi đột ngột trong một thời gian dài thì được xem là huyết áp không ổn định.

Với người bệnh huyết áp cao, nếu chỉ số tăng giảm với biên độ lớn, lúc lên cao vượt mức 140/90 mmHg lúc hạ quá thấp sẽ gây nên các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, đánh trống ngực, nặng ngực, khó thở. Huyết áp không ổn định nếu không được điều trị còn có thể tác động trực tiếp đến hệ tim mạch và các cơ quan khác gây nên các biến chứng nguy hiểm như:

Đột quỵ, nhồi máu não, xuất huyết não, nếu không được cấp cứu kịp thời có thể gây tử vong.

Bệnh mạch vành, thiếu máu cơ tim, đau thắt ngực.

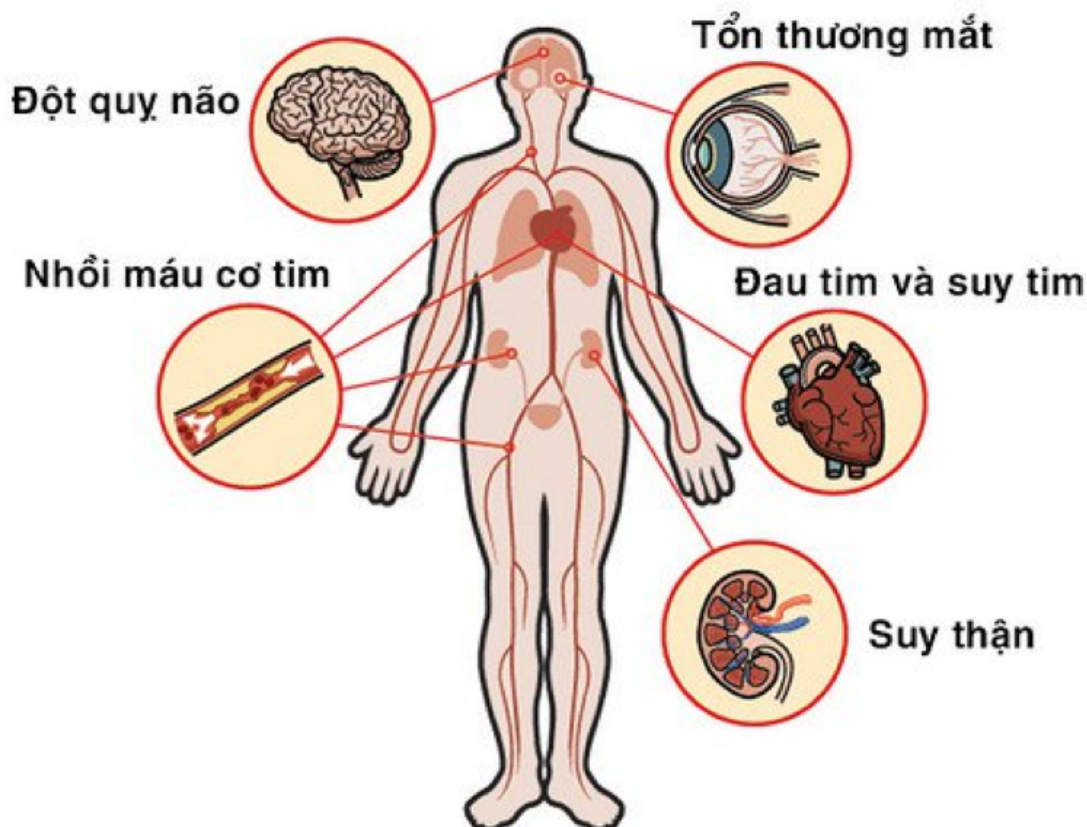
Nhồi máu cơ tim.

Suy tim thậm chí là ngừng tim.

Suy thận.

Mất thị lực nặng hơn là mù lòa.

Bệnh động mạch ngoại biên làm thiếu máu các chi, gây viêm loét, hoại tử đầu chi.



Huyết áp không ổn định gây tổn thương trên mọi cơ quan.

Các phương pháp ổn định huyết áp

Các chuyên gia khuyến cáo người bệnh nên áp dụng và phối hợp nhiều biện pháp để ổn định huyết áp một cách toàn diện nhất, bao gồm:

Ổn định huyết áp không cần dùng thuốc

Ở giai đoạn đầu, người bệnh có thể ổn định được huyết áp mà chưa cần đến can thiệp thuốc nếu tuân thủ các cách tự nhiên sau:

Áp dụng **chế độ ăn cho người tăng huyết áp**: Người bệnh nên ăn nhiều rau củ quả, bổ sung thêm thực phẩm giàu magie, kali, canxi, protein như ngũ cốc, các loại quả hạch, trái cây, cần tây, nên hạn chế muối và đồ ăn nhiều dầu mỡ.

Tập luyện thể thao thường xuyên: Nên tập luyện thể thao mỗi ngày 30-45 phút mỗi ngày, ít nhất 5 buổi/tuần. Các bài tập nên áp dụng là: Đạp xe, đi bộ, tập yoga, aerobic...

Hạn chế đồ uống chứa cồn (rượu, bia): Sử dụng rượu, bia thường xuyên, trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến chuyển hóa làm tăng lipid máu, ảnh hưởng

đến hoạt động của hệ tim mạch và làm **tăng huyết áp**. Vì thế người bệnh nên hạn chế tối đa rượu bia và các đồ uống có cồn để ổn định huyết áp.

Tránh để cơ thể bị nóng, lạnh đột ngột: Nhiệt độ môi trường thay đổi đột ngột khiến mạch máu bị co lại bất thường làm ảnh hưởng đến huyết áp.

Không sử dụng thuốc lá, thuốc lào: Các chất độc hại trong thuốc lào, thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch, giảm đàn hồi mạch máu và gây tăng huyết áp. Bỏ thuốc lào, thuốc lá là điều đầu tiên người bệnh nên làm để ổn định huyết áp.

Hạn chế stress, căng thẳng: Giữ cho tinh thần luôn thoải mái, lạc quan sẽ giúp ổn định nhịp tim và cải thiện huyết áp hiệu quả hơn.

Giảm cân: Với người béo phì, chỉ cần giảm từ 2 đến 5kg là có thể góp phần đáng kể trong việc ổn định huyết áp nhờ giảm mỡ máu, chống xơ vữa, kiểm soát đường huyết.



Hạn chế hút thuốc để ổn định huyết áp và bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Thuốc uống ổn định huyết áp

Tùy thuộc vào mức độ tăng huyết áp và sự đánh giá nguy cơ tim mạch mà người bệnh sẽ được chỉ định dùng các loại thuốc khác nhau.

Bệnh tăng huyết áp được gây ra bởi đa cơ chế tuy nhiên các thuốc điều trị hiện nay thường chỉ tác động vào một cơ chế hạ áp. Chuyên gia khuyến cáo nên phối hợp các thuốc ngay từ giai đoạn đầu để tăng cường tác dụng hạ và ổn định huyết áp. Một số nhóm thuốc thường được kê đơn cho người bệnh tăng huyết áp như:

Thuốc ức chế kênh canxi như: Amlodipine, verapamil, nifedipine...

Thuốc ức chế men chuyển bao gồm: Enalapril, perindopril, captopril,...

Nhóm thuốc lợi tiểu như: Thiazid, furosemid, spironolacton...

Thuốc tác động lên hệ renin-angiotensin: Losartan, telmisartan, atenolol, bisoprolol, metoprolol.



Sử dụng các thuốc giúp ổn định huyết áp hiệu quả.

*** Lưu ý khi sử dụng thuốc điều trị tăng huyết áp**

Khi dùng thuốc trị tăng huyết áp người bệnh cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

Không được tùy tiện sử dụng đơn thuốc của người khác hay tự mua thuốc về dùng.

Nên dùng đúng theo chỉ định của bác sĩ, không nên tăng giảm liều dùng hay bỏ thuốc khi chưa có chỉ định.

Hầu hết các thuốc huyết áp ít nhiều đều gây ra những tác dụng phụ như ho khan, đau đầu, mệt mỏi, choáng váng, tụt huyết áp quá mức thậm chí dị ứng, phát ban hoặc suy thận cấp (hiếm gặp nhưng nguy hiểm). Ngoài ra nếu sử dụng thuốc trong thời gian dài người bệnh có thể gặp tình trạng nhờn thuốc, kháng thuốc làm giảm hiệu quả hạ huyết áp. Nếu gặp những vấn đề trên người bệnh nên báo lại ngay với bác sĩ để được thay thế thuốc khác hoặc có phương pháp điều trị cho hiệu quả tốt hơn.

Hỗ trợ hạ và ổn định huyết áp hiệu quả với sản phẩm thảo dược Định Áp Vương

Dùng thảo dược để hạ và ổn định huyết áp là phương pháp được ông cha ta sử dụng hàng ngàn năm nay nên hiệu quả của nó là không thể chối cãi. Xu hướng mới hiện nay trong hỗ trợ điều trị tăng huyết áp được nhiều chuyên gia áp dụng là kết hợp các biện pháp từ tây y và thảo dược. Sự kết hợp này vừa giúp hạn chế được các tác dụng phụ của thuốc tây, giảm tình trạng nhờn thuốc, phụ thuộc vào thuốc, giúp tăng cường hiệu quả hạ và ổn định huyết áp.

Ứng dụng điều này, sản phẩm có sự kết hợp của tinh chất cần tây, kết hợp thêm cao hoàng bá, cao lá dâu tằm, cao tỏi, nattokinase từ đậu tương lên men... là giải pháp hỗ trợ an toàn cho người bệnh cao huyết áp.

Một trong số các sản phẩm điển hình như Định Áp Vương có tác dụng:

Hỗ trợ làm giãn mạch, làm hạ huyết áp.

Hỗ trợ giảm lipid máu, dùng cho người tăng huyết áp do xơ vữa động mạch.

Năm 2021, Tạp chí Kinh tế Việt Nam đã thực hiện cuộc khảo sát quy mô lớn trên người bệnh bị tăng huyết áp và rút ra kết luận: 92,8% người tham gia khảo sát hài lòng và rất hài lòng về sản phẩm **Định Áp Vương**.

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

Hộp 3 vỉ x 10 viên nén

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

Định Áp Vương giúp hạ và ổn định huyết áp hiệu quả.

Tăng huyết áp là bệnh mãn tính, người bệnh cần điều trị lâu dài bằng cách dùng thuốc tây của bác sĩ, kết hợp tích cực thay đổi lối sống, tập luyện. Ngoài ra người bệnh cao huyết áp, huyết áp lên xuống thất thường cũng nên sử dụng từ 4-6 viên uống thảo dược này hàng ngày và dùng ít nhất từ 3-6 tháng để duy trì huyết áp luôn được ổn định, ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, đột quỵ.

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

Nguồn khảo sát:

<https://drive.google.com/file/d/1DfPHCvaUZpKdSj6MIWAvCWD5fw4W87yZ/v>

Nguồn nghiên cứu chiết xuất cao cần tây:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23735001/>