

Dấu hiệu cao huyết áp ở người trẻ và cách cải thiện từ Định Áp Vương

17:12 16/01/2023

Cao huyết áp là bệnh thường gặp ở người cao tuổi. Tuy nhiên, khoảng 10 năm trở lại đây, tỷ lệ cao huyết áp ở người trẻ đang ngày càng gia tăng. Điều này ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe và là tăng nguy cơ mắc các biến cố tim mạch cho người bệnh.

Nguyên nhân, dấu hiệu cao huyết áp ở người trẻ

Theo một khảo sát được thực hiện tại Trung Quốc trên 85.371 người cho thấy, tỷ lệ mắc cao huyết áp ở người trẻ tuổi từ 18-29 tuổi là khoảng 4,4 - 14.1%. Đối với nhóm đối tượng từ 30 - 39 tuổi, tỷ lệ mắc tăng huyết áp là từ 7,9 đến 28,5 %. Tỷ lệ mắc bệnh cao huyết áp ở người trẻ tăng cao như vậy có thể đến từ các nguyên nhân sau:

Thừa cân, béo phì, ngồi nhiều, ít vận động.

Lối sống thiếu khoa học, thường xuyên thức khuya, căng thẳng, stress, lạm dụng đồ uống có cồn...

Ăn uống không lành mạnh, ăn mặn, ăn nhiều đồ ăn giàu chất béo, phủ tạng động vật, thức ăn nhanh...

Yếu tố di truyền.

Mất cân bằng nội tiết tố.

Mắc các bệnh lý như bệnh thận mạn tính, bệnh tuyến giáp...



Thường xuyên căng thẳng có thể là nguyên nhân gây cao huyết áp ở người trẻ.

Dấu hiệu cao huyết áp ở người trẻ cũng tương tự như ở nhóm đối tượng người cao tuổi với các triệu chứng như: Đau đầu, chóng mặt, đánh trống ngực, nặng ngực, khó thở và khi kiểm tra thì huyết áp tăng cao trên 140/90 mmHg.

Tuy nhiên hầu hết người bệnh tăng huyết áp thường không có biểu hiện rõ ràng, họ chỉ vô tình phát hiện khi thăm khám định kỳ hoặc khi tăng huyết áp đã chuyển thành biến chứng nguy hiểm. Để tránh những hậu quả nghiêm trọng, tốt nhất người trẻ tuổi không nên chủ quan với bệnh tăng huyết áp mà nên thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe 1-2 lần/năm để phát hiện và điều trị sớm bệnh.

4 cách trị cao huyết áp ở người trẻ

Để điều trị cao huyết áp hiệu quả, bạn nên kết hợp đồng thời nhiều phương pháp, cụ thể:

Dùng thuốc tây giúp hạ huyết áp

Khi đến bệnh viện thăm khám, bác sĩ sẽ đánh giá mức độ tăng huyết áp và phân tầng nguy cơ tim mạch từ đó kê đơn cho người bệnh những loại thuốc hạ áp phù hợp. Một số nhóm thuốc giúp hạ huyết áp hiệu quả như sau:

Thuốc ức chế men chuyển/ ức chế thụ thể Angiotensin: Enalapril, perindopril, losartan, telmisartan...

Thuốc chặn kênh canxi: Amlodipine, verapamil, nifedipine...

Thuốc lợi tiểu: Thiazid, furosemid, spironolacton...

Thuốc chặn beta giao cảm: Metoprolol, atenolol...

Tuy nhiên, vì còn trẻ tuổi, bạn nên ưu tiên áp dụng các cách trị **tăng huyết áp** không dùng thuốc trước. Vì bạn sẽ rất dễ gặp tình trạng lạm dụng thuốc tây, về lâu dài sẽ gây tình trạng nhờn thuốc, kháng thuốc, giảm hiệu quả của thuốc, làm cho việc kiểm soát huyết áp trở nên khó khăn hơn.



Dùng thuốc để điều trị cao huyết áp ở người trẻ tuổi.

Ăn uống lành mạnh giúp giảm cao huyết áp ở người trẻ

Áp dụng **chế độ ăn cho người tăng huyết áp** một cách nghiêm ngặt có thể giúp kiểm soát huyết áp hiệu quả. Cụ thể:

Bổ sung rau củ quả tươi và các thực phẩm giàu magie, kali, canxi, protein như ngũ cốc, các loại quả hạch, đậu nành, đậu phụ...

Ăn ít nhất 2-3 bữa cá/ tuần, nên ăn các loại thịt trắng, thịt gia cầm thay thế cho các loại thịt đỏ như thịt lợn, thịt bò, thịt cừu, dê...

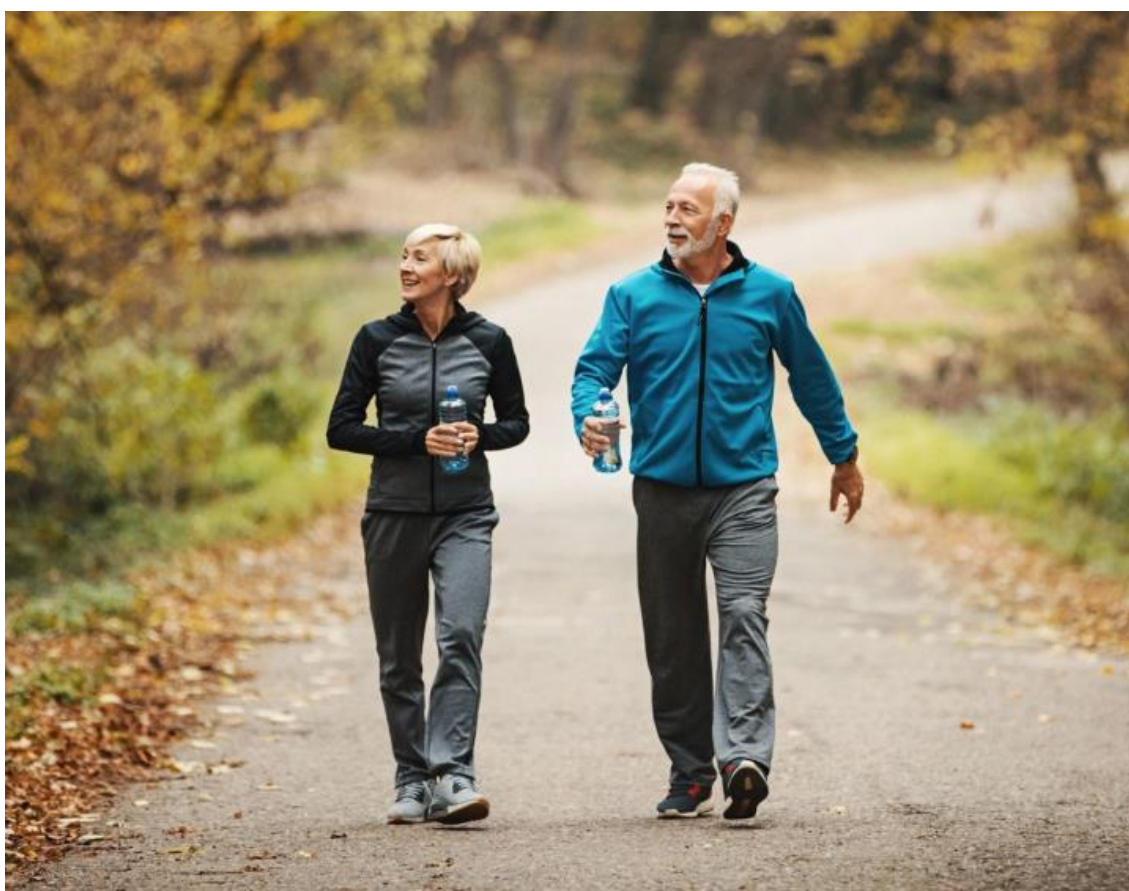
Nên ăn đồ tự nấu để kiểm soát lượng muối tối thiểu dưới 5g/ ngày, giảm lượng đường, hạn chế ăn thức ăn nhanh, đồ ăn bán sẵn, đồ ngọt, bánh kem, trà sữa...

Nên ăn các thực phẩm chứa chất béo lành mạnh (dầu cá, dầu thực vật, bơ, sữa...), giảm ăn đồ ăn nhiều chất béo xấu (phủ tạng động vật, đồ ăn chiên rán nhiều dầu...).

Hạn chế đồ uống có cồn (rượu, bia...) và các chất kích thích (cà phê, thuốc lá...).

Tập thể dục giúp kiểm soát huyết áp

Tập thể dục thể thao giúp giảm mỡ máu, chống xơ vữa, kích thích cơ thể tiết ra các hormon làm giãn mạch, hạ huyết áp. Chuyên gia khuyến cáo, bạn nên tập thể dục đều đặn ít nhất 30 - 45 phút mỗi ngày (buổi sáng sớm hoặc buổi chiều tối) vận động tay chân, hít thở, chơi thể thao, tập yoga, tập thiền...



Tập thể dục thường xuyên giúp ổn định huyết áp.

Dùng sản phẩm thảo dược giúp hỗ trợ hạ ổn định huyết áp

Hiện nay, có nhiều người cao huyết áp trẻ tuổi tìm đến các cách giúp hạ và ổn định huyết áp từ thiên nhiên. Những phương pháp này có ưu điểm như

cho hiệu quả kiểm soát huyết áp tốt, an toàn, lành tính ngay cả khi dùng lâu dài, không lo bị phụ thuộc như cách điều trị bằng hóa dược.

Thảo dược nổi bật nhất tốt cho người bị tăng huyết áp phải kể đến là cao cần tây. Nghiên cứu tại Iran năm 2013 đã chứng minh, chiết xuất cần tây có khả năng hạ thấp chỉ số huyết áp từ 23-38 mmHg, không gây tụt áp quá mức, giúp ổn định huyết áp lâu bền theo đa cơ chế (giãn mạch, ức chế men chuyển, chẹn beta giao cảm...), chiết xuất cần tây an toàn, không gây độc ngay cả khi dùng liều cao lên đến 5000 mg/kg.

Ứng dụng điều này, **sản phẩm thảo dược hỗ trợ hạ và ổn định huyết áp** với thành phần chính là cao cần tây, kết hợp thêm cao hoàng bá, lá dâu tằm, cao tỏi, nattokinase đã được ra đời và được nhiều người tin dùng.

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 thảo dược hỗ trợ giảm huyết áp cao có chứa cao cần tây.

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 giúp hạ và ổn định huyết áp hiệu quả.

Với tình trạng tăng huyết áp ở người trẻ tuổi ngày càng gia tăng, mỗi chúng ta nên chú ý và bảo vệ sức khỏe và phòng chống bệnh huyết áp cao bằng cách tập thể dục đều đặn, ăn uống khoa học. Ngoài ra, bạn có thể tham khảo sử dụng sản phẩm thảo dược với thành phần chính là cao cần tây mỗi 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.

**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.

Mai Hồng