

Hưởng ứng Ngày Tăng huyết áp thế giới 17/5 cùng sản phẩm Định Áp Vương

16:10 15/05/2023

Vì những ảnh hưởng nghiêm trọng của tăng huyết áp đối với sức khỏe tim mạch mà Hiệp hội Phòng chống tăng huyết áp thế giới đã lựa chọn ngày 17/5 là Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp. Hãy cùng tìm hiểu thêm về ý nghĩa của ngày này và những cách hạ và ổn định huyết áp hiệu quả trong bài viết sau.

Thực trạng bệnh tăng huyết áp tại Việt Nam hiện nay

Theo kết quả khảo sát mới nhất của Bộ Y tế cho thấy, tại Việt Nam, có đến hơn 12 triệu người bị tăng huyết áp, chiếm đến gần 25% dân số. Trong đó, có gần 60% người bệnh không biết bản thân mình bị mắc bệnh và có trên 80% người chưa được điều trị bệnh tăng huyết áp.

Nguyên nhân là do hầu hết người bệnh tăng huyết áp không có các triệu chứng điển hình như đau đầu, chóng mặt... bệnh diễn biến âm thầm và làm hư hại toàn bộ hệ thống mạch máu trên cơ thể. Đó cũng là lý do khiến **tăng huyết áp** được mệnh danh là **“Kẻ giết người thầm lặng”** và là nguyên nhân gây ra hàng triệu ca tử vong trên toàn thế giới, phần lớn liên quan đến biến chứng tăng huyết áp như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận...

Tại Việt Nam, tỷ lệ người bị bệnh tăng huyết áp không ngừng gia tăng và đang dần có xu hướng trẻ hóa. Điều này, đánh lên hồi chuông báo động cảnh báo về các nguy cơ nguy hiểm đến sức khỏe tim mạch cộng đồng.



Tỷ lệ người mắc bệnh tăng huyết áp ngày càng gia tăng

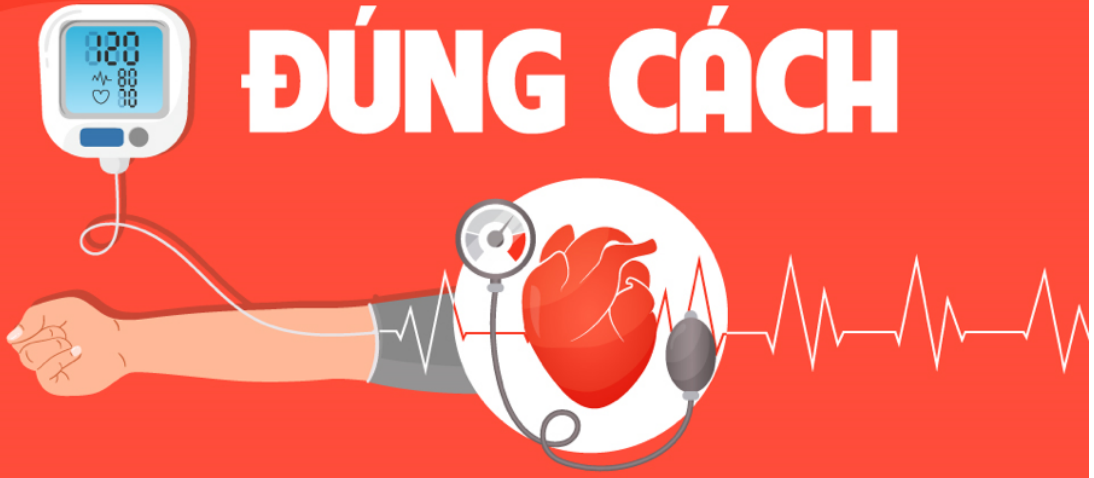
Ý nghĩa Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp

Để giúp mọi người nâng cao nhận thức về bệnh tăng huyết áp, ngày 17/5 hằng năm đã được chọn là Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp. Năm 2023, chủ đề cho ngày lễ này đã được chọn là ***“Hãy đo đúng, kiểm soát tốt huyết áp để sống khỏe, sống lâu”!***

Như tên chủ đề, Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp 2023 truyền thông đến mọi người rằng, hãy đo và theo dõi chỉ số huyết áp thường xuyên để phát hiện sớm bệnh tăng huyết áp. Việc chủ động kiểm soát huyết áp và duy trì chỉ số về ngưỡng an toàn sẽ giúp người bệnh hạn chế được tối đa các biến chứng nguy hiểm và giúp kéo dài tuổi thọ cho người bệnh.

NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP 17-5

KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP ĐÚNG CÁCH



“Hãy đo đúng, kiểm soát tốt huyết áp để sống khỏe, sống lâu”!

Giải pháp giúp phòng chống và kiểm soát huyết áp hiệu quả

Hưởng ứng Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp, các chuyên gia đưa ra những giải pháp giúp người bệnh phòng ngừa và ổn định huyết áp hiệu quả như sau.

Đi khám sức khỏe định kỳ:

Đa số người bệnh tăng huyết áp không có triệu chứng và không biết bản thân mình đang mắc bệnh. Vì thế, đi khám sức khỏe định kỳ và đo chỉ số huyết áp thường xuyên sẽ giúp bạn phát hiện sớm bệnh tăng huyết áp.

Đặc biệt, đối tượng người cao tuổi (từ 60 tuổi trở lên) nên đi thăm khám sức khỏe thường xuyên từ 1 - 2 lần/ năm. Vì đây là nhóm đối tượng dễ bị tăng huyết áp và có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao nhất, cần được chăm sóc sức khỏe tốt hơn.

Áp dụng lối sống khoa học lành mạnh:

Việc áp dụng **lối sống lành mạnh dành riêng cho người huyết áp cao**, sẽ giúp bạn kiểm soát và phòng ngừa các biến chứng tăng huyết áp tốt hơn. Cụ thể:

Tập thể dục thể thao thường xuyên (đi bộ, chạy bền, đạp xe, yoga...), giảm cân nếu dư thừa cân nặng;

Ăn uống tăng cường các loại rau, củ, quả, các loại hạt, đậu nành, đậu phụ, trứng, sữa, dầu cá, cá biển, 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 5 g muối/ngày;

Hạn chế sử dụng rượu bia, không nên hút thuốc lá.



Tập thể dục đều đặn giúp kiểm soát tốt huyết áp

Sử dụng thuốc đều đặn theo đơn kê:

Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe và nguy cơ bệnh tim mạch của người bệnh mà các bác sỹ sẽ kê đơn các thuốc điều trị tăng huyết áp khác nhau.

Đơn thuốc điều trị tăng huyết áp sẽ mang tính chất cá thể, vì thế bạn không nên dùng thuốc theo đơn của người khác mà nên đi khám để được bác sỹ kê đơn phù hợp nhất.

Các nhóm thuốc thường được sử dụng để điều trị tăng huyết áp hiện nay bao gồm: nhóm thuốc ức chế men chuyển (ACE), ức chế thụ thể (ARBs), chẹn kênh canxi, lợi tiểu, chẹn beta giao cảm.

Các nhóm thuốc trên thường chỉ tác động lên một cơ chế gây tăng huyết áp vì thế nếu đơn trị liệu chỉ bằng 1 thuốc thì sẽ không kiểm soát và đưa được về huyết áp mục tiêu (khoảng 120/80 mmHg).

Thực tế, có đến 40 - 60% các ca bệnh tăng huyết áp không ổn định, nếu chỉ dùng đơn trị liệu 1 thuốc và để khắc phục, các bác sỹ sẽ phải kết hợp nhiều loại thuốc huyết áp với nhau, điều này giúp điều tăng hiệu quả điều trị huyết áp cao. Tuy nhiên, các thuốc có thể gây ra một số tác dụng phụ như tụt huyết áp quá mức, ho khan, sưng phù, đau đầu, chóng mặt, dị ứng...

Ngoài ra, dùng lâu dài 1 đơn thuốc, cũng có thể dễ gây nhờn thuốc, kháng thuốc. Vì thế, bạn nên theo dõi sức khỏe, đo huyết áp thường xuyên khi dùng thuốc, phản hồi ngay nếu gặp bất thường, hoặc nếu huyết áp không hạ được, để bác sỹ đánh giá và thay thế thuốc nếu cần thiết.



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

Dùng thảo dược hỗ trợ hạ huyết áp, ngừa biến chứng:

Xu hướng mới hiện nay, trong hỗ trợ cải thiện tăng huyết áp là kết hợp thuốc tây với thảo dược đã được nghiên cứu chứng minh công dụng hỗ trợ giảm huyết áp cao, điển hình 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 từ 23 - 38 mmHg, giúp ổn định huyết áp lâu bền mà không ảnh hưởng đến huyết áp bình thường, không làm tụt áp quá mức. Cao cần tây rất phù hợp với người tăng huyết áp mạn tính, huyết áp thất thường không ổn định.

Hiện nay, **sản phẩm thảo dược hỗ trợ giảm huyết áp** có thành phần chính là cao cần tây đã được ra đời. Sản phẩm còn là sự kết hợp cần tây với các thảo dược tốt giúp hỗ trợ giảm huyết áp cao như cao hoàng bá, lá dâu tằm, cao tỏi,

nattokinase.

Sản phẩm thảo dược hỗ trợ hạ và ổn định huyết áp đã được nhiều chuyên gia đánh giá cao và nhiều người sử dụng đạt hiệu quả tốt. Có đến 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

Cùng hưởng ứng Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp, bạn hãy kiểm soát tốt huyết áp bằng áp dụng các cách kể trên và sử dụng sản phẩm thảo dược hỗ trợ giảm huyết áp cao chứa cao cần tây hàng 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