

Huyết áp cao âm thầm gây tổn thương mạch máu như thế nào?

14:10 22/10/2026

Huyết áp cao có thể diễn tiến nhiều năm mà không gây triệu chứng rõ ràng, nhưng áp lực dòng máu tăng kéo dài vẫn âm thầm tác động lên thành mạch. Vậy huyết áp cao gây tổn thương mạch máu như thế nào và cần làm gì để hạn chế tình trạng này?



Huyết áp cao gây nhiều mối nguy hiểm không nên chủ quan

Nguyên nhân khiến huyết áp cao gây tổn thương mạch máu

Huyết áp cao kéo dài không chỉ là sự gia tăng áp lực dòng máu mà còn tạo ra những tác động bất lợi lên thành mạch. Khi mạch máu phải liên tục chịu áp lực lớn trong thời gian dài, cấu trúc và chức năng của thành mạch có thể dần bị ảnh hưởng, làm giảm khả năng co giãn và cản trở quá trình lưu thông máu.

Thành mạch bị tổn thương và giảm đàn hồi

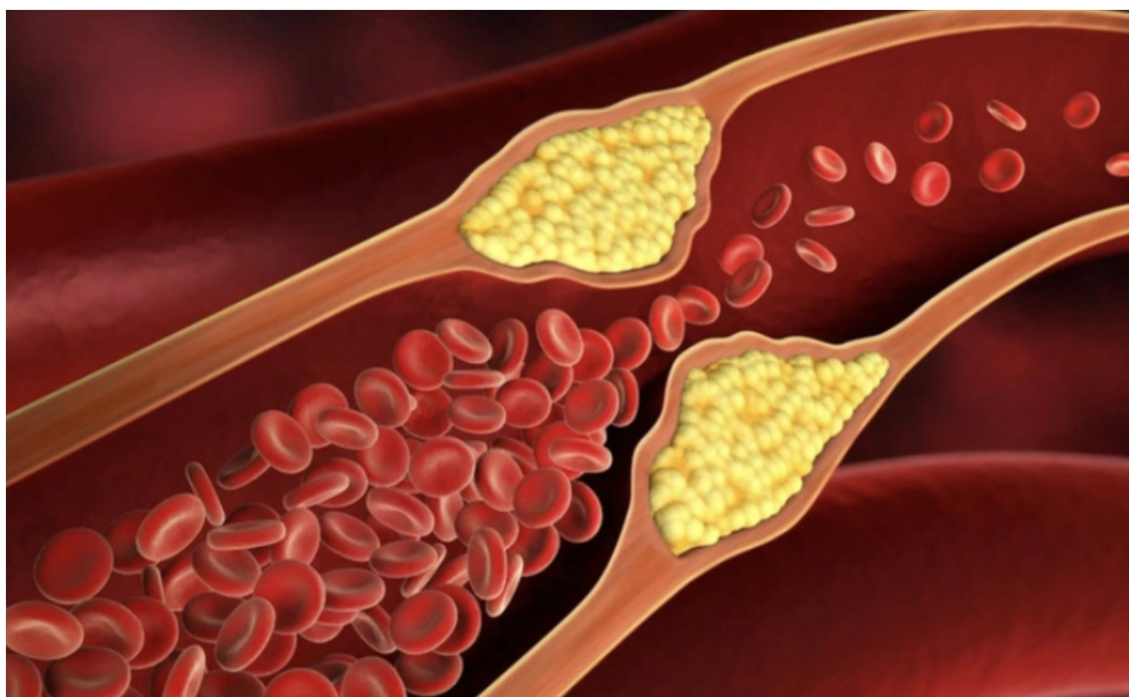
Lớp nội mạc là phần nằm bên trong lòng mạch, có vai trò điều hòa sự co giãn của mạch máu và duy trì dòng chảy ổn định. Khi huyết áp tăng cao kéo dài, lớp nội mạc có thể bị tổn thương, khiến chức năng bảo vệ và điều hòa mạch máu suy giảm.

Theo thời gian, thành động mạch có xu hướng trở nên dày hơn, cứng hơn và kém đàn hồi. Khi mạch máu không còn co giãn linh hoạt, sức cản của dòng máu tăng lên, khiến tim phải hoạt động nhiều hơn để đưa máu đi nuôi cơ thể.

Xơ vữa khiến lòng mạch ngày càng thu hẹp

Tổn thương thành mạch do huyết áp cao kéo dài có thể tạo điều kiện cho cholesterol và các chất khác tích tụ bên trong thành động mạch, hình thành các mảng xơ vữa.

Khi mảng xơ vữa phát triển, lòng mạch ngày càng thu hẹp, khiến dòng máu lưu thông khó khăn hơn. Lúc này, cơ thể phải tạo ra áp lực lớn hơn để duy trì việc cung cấp máu đến các cơ quan, từ đó tạo thành vòng xoắn: huyết áp cao làm tổn thương mạch máu, còn mạch máu bị tổn thương lại khiến việc kiểm soát huyết áp trở nên khó khăn hơn.



Xơ vữa mạch máu khiến huyết áp tăng cao và ngược lại

Dòng máu lưu thông kém làm gia tăng áp lực lên hệ tuần hoàn

Khi thành mạch mất độ đàn hồi và lòng mạch bị thu hẹp do xơ vữa, khả năng vận chuyển máu của hệ tuần hoàn có thể bị ảnh hưởng. Dòng máu gặp nhiều cản trở khiến tim phải tăng cường hoạt động để duy trì lượng máu cần thiết cho cơ thể.

Chính quá trình này không chỉ làm gia tăng gánh nặng cho hệ tuần hoàn mà còn tạo điều kiện để các tổn thương mạch máu tiếp tục tiến triển nếu huyết áp không được kiểm soát phù hợp.

Làm gì để bảo vệ mạch máu khi bị huyết áp cao?

Dưới đây là những biện pháp có thể giúp người bị huyết áp cao bảo vệ mạch máu:

Kiểm soát huyết áp và thay đổi lối sống

Người bệnh nên đo huyết áp thường xuyên tại nhà, ghi lại kết quả và sử dụng thuốc đúng hướng dẫn. Không nên tự ý giảm liều hoặc ngừng thuốc khi thấy chỉ số đã ổn định.

Chế độ ăn nên giảm muối, hạn chế đồ ăn chế biến sẵn, chất béo bão hòa và tăng rau xanh, trái cây. Duy trì vận động vừa sức khoảng 30 phút mỗi ngày, kiểm soát cân nặng, hạn chế rượu bia và không hút thuốc cũng có lợi cho sức khỏe tim mạch.

Bên cạnh huyết áp, người bệnh cần theo dõi mỡ máu và đường huyết bởi rối loạn lipid máu, đái tháo đường, thừa cân có thể làm tăng thêm nguy cơ tổn thương mạch máu.



Người cao huyết áp nên ăn uống và tập luyện điều độ

Kết hợp các thành phần hỗ trợ huyết áp và hệ mạch

Bên cạnh thay đổi lối sống và điều trị theo hướng dẫn, một số thành phần nguồn gốc tự nhiên cũng được quan tâm trong hỗ trợ ổn định huyết áp.

Nổi bật là cao cần tây chứa apigenin, được nghiên cứu về khả năng hỗ trợ giãn mạch và cải thiện chỉ số huyết áp. Chiết xuất lá cần tây còn hỗ trợ giảm lipid máu, từ đó tác động thêm vào yếu tố liên quan đến sức khỏe mạch máu.

Cao tỏi chứa allicin hỗ trợ duy trì tính đàn hồi của thành mạch và góp phần cải thiện các yếu tố liên quan đến xơ vữa. Cao lá dâu tằm và cao hoàng bá cũng được sử dụng theo hướng hỗ trợ giãn mạch, giúp máu lưu thông thuận lợi hơn.

Bên cạnh đó, kali và magie tham gia vào hoạt động của tim và hệ mạch, hỗ trợ điều hòa nhịp tim. Nattokinase hỗ trợ giảm sự kết dính của các tế bào máu và độ nhớt của máu.



Người cao huyết áp dùng sản phẩm thảo dược sẽ giúp giảm huyết áp lâu bền

Sự kết hợp giữa các thành phần này tạo ra tác động toàn diện: giúp mạch máu - hệ thống đường ống khổng lồ của cơ thể - được thư giãn và duy trì độ đàn hồi, hỗ trợ hạn chế các yếu tố khiến lòng mạch kém thông thoáng, đồng thời cải thiện đặc tính của “dòng chảy” bên trong. Nhờ đó, hỗ trợ giảm và ổn định huyết áp, góp phần bảo vệ sức khỏe mạch máu hiệu quả hơn.

Tổn thương mạch máu do huyết áp cao có thể âm thầm tiến triển trước khi người bệnh nhận thấy triệu chứng. Vì vậy, không nên chờ đến khi xuất hiện đau đầu, chóng mặt hay mệt mỏi mới quan tâm đến huyết áp. Theo dõi huyết áp, kiểm soát mỡ máu, duy trì lối sống lành mạnh và sử dụng thảo dược hỗ trợ bảo vệ mạch máu từ sớm là những yếu tố quan trọng giúp hạn chế nguy cơ biến chứng lâu dài.

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.

Hướng dẫn sử dụng

- Uống 6 viên/ngày, chia làm 2 lần. Sau khi huyết áp ổn định, dùng 2 - 4 viên/ngày, chia 2 lần.
- Nên uống trước ăn 30 phút hoặc sau ăn 1 giờ.
- Nên uống theo đợt từ 3 - 6 tháng.

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 Thượng - Quận Đống Đa - Hà Nội.