

Huyết áp cao đột ngột: Nguyên nhân và cách ổn định từ Định Áp Vương

13:51 15/04/2025

Bài viết sau sẽ cung cấp cho bạn các nguyên nhân gây ra tình trạng huyết áp cao đột ngột để có các biện pháp ổn định huyết áp nhanh chóng, hiệu quả tại nhà.

Bạn có bao giờ cảm thấy đau đầu dữ dội, chóng mặt hoặc khó thở một cách bất ngờ? Đó có thể là dấu hiệu của huyết áp cao đột ngột - một tình trạng nguy hiểm, dễ dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng như đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim. Việc nhận biết sớm các dấu hiệu và có biện pháp xử lý kịp thời là vô cùng quan trọng để bảo vệ sức khỏe của bạn.

Huyết áp cao đột ngột là gì?



Huyết áp tăng cao đột ngột khiến người bệnh choáng váng

Huyết áp cao đột ngột, hay còn gọi là cơn tăng huyết áp kịch phát, là tình trạng huyết áp tăng vọt lên mức 180/120mmHg hoặc cao hơn. Đây là một tình trạng khác biệt so với tăng huyết áp mãn tính, khi huyết áp tăng cao một cách từ từ và kéo dài trong thời gian dài. Huyết áp cao đột ngột có thể gây ra những tổn

thương nghiêm trọng cho các cơ quan đích như tim, não và thận, dẫn đến những biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim cấp hoặc suy thận cấp. Do đó, việc kiểm soát và ổn định huyết áp kịp thời là vô cùng quan trọng.

Nguyên nhân khiến huyết áp tăng cao đột ngột bạn cần biết

Có rất nhiều yếu tố khác nhau dẫn đến tình trạng huyết áp cao đột ngột, bao gồm:

Các bệnh lý nền

Một số bệnh lý mạn tính có thể là thủ phạm khiến huyết áp tăng cao như:

Tăng huyết áp mãn tính không kiểm soát tốt: Đây là nguyên nhân phổ biến nhất. Khi huyết áp không được kiểm soát tốt trong thời gian dài, nó có thể tăng vọt lên một cách đột ngột.

Bệnh tim mạch: Các bệnh lý như suy tim, bệnh van tim hoặc bệnh mạch vành có thể gây ra tình trạng huyết áp cao đột ngột.

Bệnh thận: Suy thận hoặc hẹp động mạch thận có thể ảnh hưởng đến khả năng điều hòa huyết áp của cơ thể.

Bệnh nội tiết: Cường giáp hoặc u tủy thượng thận có thể sản xuất ra các hormon làm tăng huyết áp.

Lối sống chưa khoa học

Căng thẳng, stress quá mức: Có thể kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, làm tăng nhịp tim và huyết áp.

Chế độ ăn uống không lành mạnh: Ăn quá nhiều muối, chất béo bão hòa và cholesterol có thể làm tăng huyết áp.

Uống nhiều rượu bia, hút thuốc lá: Các chất kích thích này có thể làm tăng huyết áp một cách đột ngột.

Ít vận động thể chất: Lười vận động làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tăng huyết áp.

Thừa cân, béo phì: Béo phì có liên quan đến tăng huyết áp và các bệnh tim mạch khác.

Sử dụng thuốc không theo chỉ định

Ngừng thuốc hạ huyết áp đột ngột: Việc ngừng thuốc hạ huyết áp đột ngột có thể gây ra tình trạng huyết áp tăng vọt.

Sử dụng các thuốc làm tăng huyết áp: Như thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs), thuốc thông mũi, thuốc giảm cân hoặc chất kích thích có thể làm tăng huyết áp.

Tương tác thuốc: Sự tương tác giữa các loại thuốc khác nhau có thể gây ra tình trạng huyết áp cao đột ngột.



Một số loại thuốc có thể khiến huyết áp tăng cao đột ngột

Các yếu tố khác

Đau nặng: Cơ đau dữ dội có thể làm tăng huyết áp.

Ngộ độc thuốc hoặc chất kích thích: Ngộ độc có thể gây ra những thay đổi đột ngột trong cơ thể, bao gồm cả tăng huyết áp.

Biến chứng thai kỳ: Tiền sản giật hoặc sản giật là những biến chứng thai kỳ nguy hiểm có thể gây ra huyết áp cao đột ngột.

Các phương pháp cải thiện tình trạng huyết áp cao đột ngột

Trong trường hợp huyết áp cao đột ngột, bạn hãy thực hiện các bước sau để ổn định huyết áp tại nhà:

Bước 1: Giữ bình tĩnh

Ngồi hoặc nằm nghỉ ngơi ở nơi yên tĩnh, thoáng mát.

Thực hiện các bài tập thở sâu để giảm căng thẳng. Hít vào từ từ bằng mũi, giữ hơi trong vài giây, sau đó thở ra từ từ bằng miệng.

Bước 2: Uống thuốc hạ áp đầy đủ

Nếu bạn đang sử dụng thuốc hạ huyết áp, hãy uống ngay liều theo chỉ định của bác sĩ. Tuyệt đối không tự ý dùng thêm thuốc hoặc bỏ thuốc khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

Bước 3: Theo dõi

Đo lại huyết áp sau 15-30 phút.

Nếu huyết áp không giảm hoặc các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn, hãy đến bệnh viện ngay lập tức.

Bước 4: Gọi cấp cứu

Nếu huyết áp của bạn quá cao (trên 180/120mmHg) và bạn có các triệu chứng nghiêm trọng như đau ngực, khó thở hoặc thay đổi ý thức, hãy gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhờ người thân đưa đến bệnh viện gần nhất.



Khi huyết áp tăng quá cao, bạn hoặc người thân hãy gọi ngay cấp cứu 115

Cách phòng ngừa huyết áp cao đột ngột

Để phòng ngừa huyết áp cao đột ngột, bạn có thể thực hiện các biện pháp sau:

Kiểm soát tốt huyết áp mãn tính (nếu có) bằng thuốc và thay đổi lối sống.

Tuân thủ chế độ ăn uống lành mạnh: Giảm muối, chất béo bão hòa, cholesterol; tăng cường rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt.

Tập thể dục đều đặn ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Duy trì cân nặng hợp lý.

Hạn chế rượu bia, không hút thuốc lá.

Giảm căng thẳng, stress bằng các phương pháp như yoga, thiền hoặc massage.

Khám sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ và được tư vấn điều trị kịp thời.

Dùng Định Áp Vương hỗ trợ hạ và ổn định huyết áp hiệu quả

Ngoài việc dùng thuốc tây cũng như điều chỉnh lối sống thì dùng sớm TPBVSK Định Áp Vương cũng là một giải pháp hữu hiệu trong việc hạ và ổn định huyết áp, ngăn ngừa các cơn tăng huyết áp đột ngột xảy ra trong tương lai. Viên uống Định Áp Vương là một giải pháp hỗ trợ kiểm soát huyết áp hiệu quả và an toàn từ thiên nhiên. Với thành phần chính là cao cần tây – đã được chứng minh có khả năng giảm huyết áp và ổn định huyết áp trong ngưỡng an toàn – Định Áp Vương còn được bổ sung thêm sức mạnh từ 4 loại thảo dược quý khác. Sự kết hợp độc đáo này giúp tác động toàn diện vào các cơ chế gây tăng huyết áp, hỗ trợ bạn hạ huyết áp một cách tự nhiên và duy trì sự ổn định lâu dài. Đây là một giải pháp giúp bạn chủ động bảo vệ sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ gặp phải các cơn tăng huyết áp đột ngột và các biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim hay các vấn đề về thận.



TPBVSK Định Áp Vương chứa cao cần tây được 92,8% người huyết áp cao hài lòng về hiệu quả

Đặc biệt, viên uống Định Áp Vương được phân phối bởi Công ty Dược phẩm Á Âu, uy tín 20 năm trên thị trường, được ứng dụng công nghệ Lượng tử tiên tiến, đảm bảo an toàn và lành tính, cho hiệu quả hạ và ổn định huyết áp cao nhất. Viên uống Định Áp Vương còn được 92,8% người dùng hài lòng và rất hài lòng về hiệu quả hạ và ổn định huyết áp. Năm 2024, sản phẩm vinh dự nhận được giải thưởng “Top 10 thương hiệu mạnh quốc gia” nên bạn hoàn toàn yên tâm sử dụng Định Áp Vương ngay hôm nay để huyết áp ổn định không cao, sợ chi tai biến, phòng ngừa suy tim. Để mua sản phẩm tại nhà thuốc gần nhất, bạn có thể truy cập điểm bán Định Áp Vương ngay.

** Sản phẩm có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.*

** Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

Quỳnh Chi