

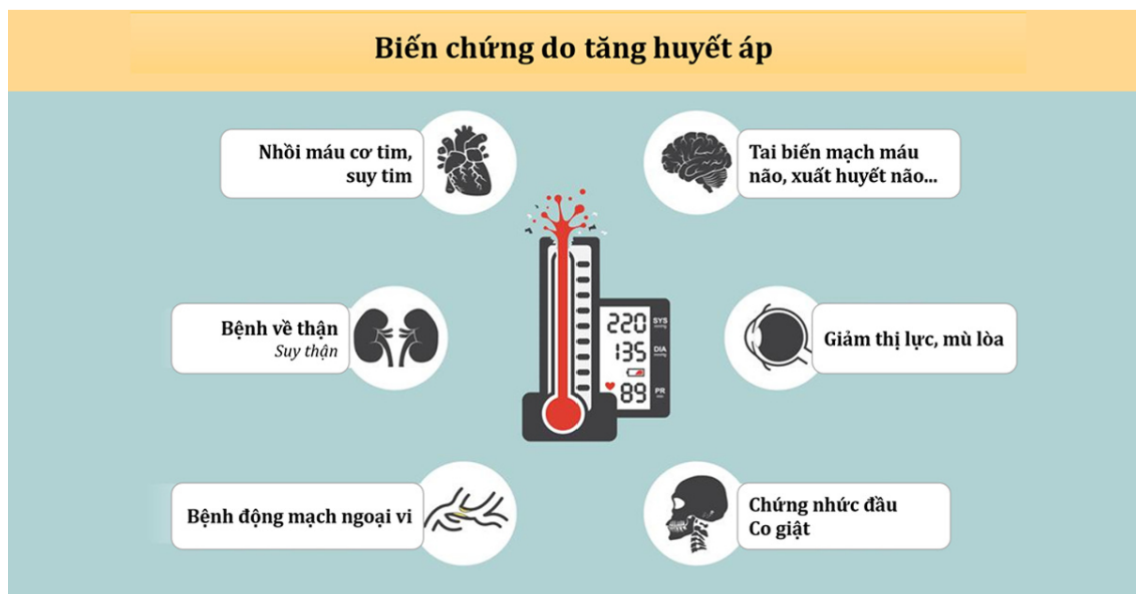
Kiểm soát tăng huyết áp: Người mới mắc và lâu năm cần lưu ý gì?

10:55 11/06/2026

Tăng huyết áp (cao huyết áp) là bệnh lý mạn tính phổ biến và có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không kiểm soát tốt. Tuy nhiên, người mới mắc và người bị tăng huyết áp lâu năm lại có những nguy cơ và lưu ý khác nhau trong quá trình điều trị. Hiểu đúng điều này sẽ giúp người bệnh kiểm soát huyết áp hiệu quả hơn và hạn chế biến chứng về tim mạch, não và thận.

Tăng huyết áp nguy hiểm như thế nào?

Nhiều người cho rằng chỉ khi huyết áp tăng quá cao mới nguy hiểm. Tuy nhiên, trên thực tế, ngay cả tình trạng huyết áp tăng nhẹ nhưng kéo dài cũng có thể âm thầm làm tổn thương mạch máu và các cơ quan trong cơ thể.



Tăng huyết áp có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không kiểm soát sớm

Huyết áp trong cơ thể con người có thể ví như áp lực dòng chảy trong một hệ thống ống dẫn nước khổng lồ – đó chính là hệ mạch máu. Khi áp lực ổn định, máu sẽ lưu thông thuận lợi để nuôi dưỡng tim, não, thận và toàn bộ cơ thể. Nhưng nếu áp lực tăng quá cao trong thời gian dài, “thành ống” là mạch máu sẽ bị căng giãn, xơ cứng, thậm chí nứt vỡ.

Đây cũng là nguyên nhân khiến người tăng huyết áp dễ gặp các biến chứng như:

Đột quỵ não

Nhồi máu cơ tim

Suy tim

Suy thận

Tổn thương mắt

Sa sút trí nhớ

Điều đáng lo ngại là bệnh thường diễn tiến âm thầm. Nhiều người chỉ phát hiện khi đã xuất hiện các dấu hiệu như méo miệng, yếu liệt tay chân hoặc đau tức ngực dữ dội.

Người mới mắc tăng huyết áp cần lưu ý gì?

Với người mới phát hiện tăng huyết áp, điều quan trọng nhất là không được chủ quan. Nhiều trường hợp thấy huyết áp chỉ khoảng 140-150 mmHg nên nghĩ chưa nguy hiểm, chỉ uống thuốc khi mệt hoặc tự ý bỏ điều trị giữa chừng.

Đây là sai lầm khiến huyết áp ngày càng khó kiểm soát hơn và làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch từ sớm.



Người mới phát hiện tăng huyết áp nên ưu tiên điều chỉnh lối sống

Ở giai đoạn mới mắc, người bệnh cần tập trung thay đổi lối sống càng sớm càng tốt như:

Giảm muối trong khẩu phần ăn

Hạn chế bia rượu, thuốc lá

Giảm thức ăn nhiều dầu mỡ

Kiểm soát cân nặng

Duy trì vận động nhẹ nhàng

Ngủ đủ giấc và tránh căng thẳng kéo dài

Ngoài ra, người bệnh nên hình thành thói quen đo huyết áp mỗi ngày vào sáng và tối để theo dõi sự thay đổi của huyết áp.

Đặc biệt, đây cũng là giai đoạn rất quan trọng để ngăn tổn thương mạch máu tiến triển nặng hơn. Nếu kiểm soát tốt từ sớm, nguy cơ đột quỵ và biến chứng tim mạch sẽ giảm đáng kể.

Người tăng huyết áp lâu năm cần lưu ý gì?

Khác với người mới mắc, người bị tăng huyết áp lâu năm thường đã có tổn thương nhất định ở tim, não, thận hoặc hệ mạch máu.

Nhiều người dù vẫn uống thuốc đều nhưng huyết áp vẫn dao động thất thường, đặc biệt vào sáng sớm hoặc chiều tối. Một số trường hợp còn gặp các biểu hiện như:

Đau đầu kéo dài

Chóng mặt

Tim đập nhanh

Khó ngủ

Tê bì tay chân

Mệt mỏi

Ngoài ra, việc sử dụng nhiều loại thuốc trong thời gian dài cũng khiến một số người gặp tác dụng phụ như ho khan, phù chân hoặc rối loạn tiêu hóa.



Người mắc tăng huyết áp lâu năm cần uống thuốc và đo huyết áp hàng ngày

Với nhóm đối tượng này, mục tiêu không chỉ là hạ huyết áp mà còn phải giúp huyết áp ổn định lâu dài và hạn chế biến chứng.

Người bệnh cần:

Uống thuốc đúng giờ

Không tự ý ngưng thuốc

Theo dõi huyết áp đều đặn

Kiểm tra tim mạch, chức năng thận định kỳ

Kiểm soát mỡ máu và đường huyết

Ngoài ra, người tăng huyết áp lâu năm nên hạn chế xúc động mạnh, thức khuya hoặc làm việc quá sức vì đây là những yếu tố dễ làm huyết áp tăng vọt đột ngột.

Giải pháp hạ và ổn định huyết áp hiệu quả với cả người mới mắc và lâu năm

Bên cạnh việc dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, hiện nay nhiều người lựa chọn kết hợp thêm các giải pháp hỗ trợ từ thảo dược nhằm giúp huyết áp ổn định bền vững hơn.

Một trong những nhóm thành phần được nhiều người quan tâm hiện nay là cao cần tây kết hợp cùng hoàng bá, nattokinase, tỏi và lá dâu tằm.

Trong đó, cao cần tây là thành phần nổi bật đã được nghiên cứu tại nhiều quốc gia về khả năng hỗ trợ giãn mạch, lợi tiểu tự nhiên và hỗ trợ giảm cholesterol máu. Một số nghiên cứu cho thấy cần tây chứa hoạt chất Apigenin và 3-n-butylphthalide giúp hỗ trợ giảm áp lực lên thành mạch, hỗ trợ hạ huyết áp theo hướng ổn định hơn.

Ngoài ra:

Tỏi giúp hỗ trợ lưu thông máu và làm thông thoáng lòng mạch.

Hoàng bá chứa berberin giúp hỗ trợ giảm mỡ máu và chống oxy hóa.

Lá dâu tằm giúp hỗ trợ điều hòa lipid máu.

Nattokinase giúp hỗ trợ giảm độ nhớt máu và hạn chế hình thành cục máu đông – yếu tố nguy hiểm gây đột quỵ và nhồi máu cơ tim.



Người mới mắc và bị tăng huyết áp lâu năm nên kết hợp dùng thảo dược để hạ và ổn định huyết áp

Sự phối hợp của các thành phần này giúp hỗ trợ tác động vào nhiều cơ chế gây tăng huyết áp như giãn mạch, tăng đàn hồi thành mạch, hỗ trợ giảm xơ vữa động mạch và cải thiện tuần hoàn máu.

Làm sao để hạn chế biến chứng do tăng huyết áp?

Dù mới mắc hay đã bị tăng huyết áp lâu năm, người bệnh cũng cần duy trì lối sống khoa học và kiểm soát huyết áp đều đặn mỗi ngày.

Người bệnh nên:

Ăn nhạt hơn

Tăng rau xanh và cá

Hạn chế thức khuya

Duy trì vận động nhẹ

Giữ tinh thần thoải mái

Đo huyết áp thường xuyên

Tái khám định kỳ

Ngoài ra, việc kết hợp thêm giải pháp hỗ trợ từ thảo dược tối thiểu từ 3-6 tháng cũng giúp hỗ trợ ổn định huyết áp bền vững hơn và giảm nguy cơ biến chứng tim mạch.

Người mới mắc và người bị tăng huyết áp lâu năm đều có những lưu ý khác nhau trong quá trình kiểm soát bệnh. Nếu người mới mắc cần tập trung thay đổi lối sống từ sớm thì người mắc lâu năm cần chú trọng ổn định huyết áp bền vững và phòng ngừa biến chứng. Việc kết hợp điều trị đúng cách, duy trì sinh hoạt khoa học và bổ sung thêm giải pháp hỗ trợ từ thảo dược sẽ giúp người bệnh kiểm soát huyết áp hiệu quả hơn và nâng cao chất lượng cuộc sống lâu dài.

Quỳnh Chi

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

Kiểm soát tăng huyết áp: Người mới mắc và lâu năm cần lưu ý gì?

<https://thuonghieucongluan.com.vn/kiem-soat-tang-huyet-ap-nguoi-moi-mac-va-lau-nam-can-luu-y-gi-a322473.html>