

Làm thế nào để cải thiện tăng huyết áp kèm mỡ máu cao?

10:08 25/10/2025

Tăng huyết áp kèm mỡ máu cao là cặp nguy cơ nguy hiểm cho tim mạch. Kiểm soát đúng cách sẽ giúp phòng ngừa đột quỵ, nhồi máu cơ tim hiệu quả.



Tăng huyết áp và mỡ máu cao làm tăng gấp nhiều lần nguy cơ gặp biến cố tim mạch

Huyết áp và mỡ máu cao

Tăng huyết áp và rối loạn mỡ máu (hay còn gọi là rối loạn lipid máu) thường cùng tồn tại và thúc đẩy lẫn nhau. Khi chất béo xấu (LDL, triglycerid) trong máu tăng cao, chúng dễ tích tụ vào thành mạch, gây xơ vữa động mạch, từ đó làm lòng mạch hẹp lại. Hệ quả là áp lực máu phải tăng lên để đẩy máu đi qua vùng hẹp, gây nên tình trạng huyết áp cao.

Ngược lại, huyết áp cao cũng làm tổn thương lớp nội mạc mạch máu, khiến mỡ máu dễ bám vào và hình thành mảng xơ vữa, tạo thành vòng xoắn bệnh lý nguy hiểm.

Vì sao cần điều trị kết hợp cả huyết áp cao và mỡ máu cao?

Nhiều người chỉ tập trung kiểm soát huyết áp mà bỏ quên mỡ máu, hoặc ngược lại, khiến việc điều trị không đạt hiệu quả. Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA), việc kiểm soát đồng thời cả huyết áp và lipid máu sẽ giúp:

Giảm tới **75% nguy cơ đột quỵ não**

Giảm hơn **50% nguy cơ nhồi máu cơ tim**

Hạn chế tổn thương thận, mắt, não do rối loạn chuyển hóa

Kéo dài tuổi thọ và nâng cao chất lượng sống

Dấu hiệu cảnh báo bạn đang mắc cả hai bệnh mỡ máu và huyết áp

Hai bệnh lý này thường **không có triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn đầu**. Tuy nhiên, khi đã xuất hiện một số biểu hiện sau, bạn cần đi kiểm tra huyết áp và xét nghiệm mỡ máu càng sớm càng tốt:

Đau đầu, chóng mặt, nặng gáy

Mệt mỏi, khó thở, hồi hộp

Chân tay lạnh, tê bì

Vàng da, nổi u mỡ dưới da

Đau tức ngực khi gắng sức

Rối loạn giấc ngủ, mất tập trung



Cao huyết áp kèm mỡ máu cao là thủ phạm gây ra cơn đau ngực khi gắng sức

Làm thế nào để cải thiện tăng huyết áp kèm mỡ máu cao?

Việc điều trị cần kết hợp **thay đổi lối sống, ăn uống, vận động** và nếu cần có thể dùng thêm thuốc theo chỉ định bác sĩ. Ngoài ra, **các sản phẩm hỗ trợ từ thảo dược** cũng được nhiều người tin dùng nhờ tính an toàn và hiệu quả dài hạn.

Điều chỉnh chế độ ăn uống

Nguyên tắc ăn uống dành cho người bị tăng huyết áp và rối loạn mỡ máu:

Giảm muối: Dưới 5g/ngày (kể cả trong gia vị và thực phẩm đóng gói)

Giảm chất béo bão hòa: Hạn chế mỡ động vật, nội tạng, bơ, phô mai

Tăng chất xơ: Từ rau xanh, trái cây ít đường, đậu đỗ, ngũ cốc nguyên hạt

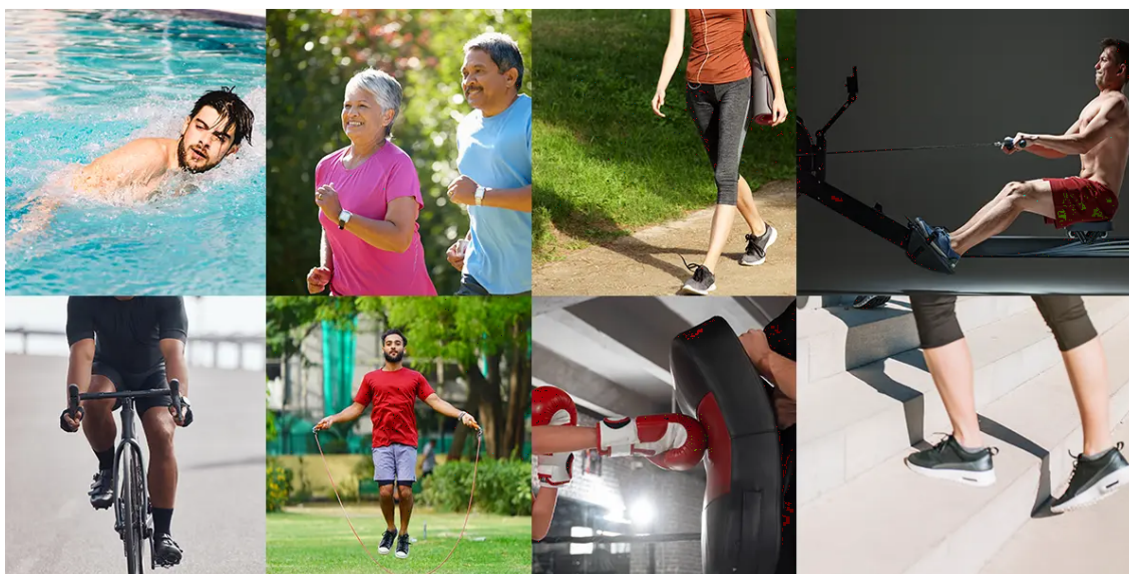
Tăng omega-3: Có trong cá hồi, cá thu, hạt lanh, hạt chia giúp giảm triglycerid

Hạn chế rượu bia, nước ngọt có gas

Tip nhỏ: Sử dụng dầu thực vật (như dầu oliu, dầu cải) thay mỡ lợn sẽ giúp cải thiện đáng kể mỡ máu.

Tăng cường vận động thể lực

Tập thể dục đều đặn giúp làm giãn mạch, tăng nhịp tim hiệu quả, đồng thời thúc đẩy chuyển hóa mỡ thừa. Một số bài tập phù hợp với người tăng huyết áp kèm rối loạn mỡ máu là: Đi bộ nhanh 30 phút/ngày, đạp xe, bơi lội, yoga, thiền giúp giảm căng thẳng – nguyên nhân làm huyết áp tăng cao. Bạn cần lưu ý: Tránh tập gắng sức hoặc trong thời tiết quá nóng/ấm vì có thể gây biến động huyết áp.



Tập thể dục đều đặn và vừa sức giúp kiểm soát cả mỡ máu và huyết áp hiệu quả

Kiểm soát cân nặng và vòng eo

Béo phì là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tăng cả huyết áp và mỡ máu. Bạn nên duy trì chỉ số BMI dưới 23 và vòng eo <90cm (nam), <80cm (nữ). Giảm 5-10% trọng lượng cơ thể có thể giúp: Huyết áp giảm từ 5-20 mmHg, giảm LDL, triglyceride và tăng HDL (cholesterol tốt)

Ngủ đủ giấc và kiểm soát căng thẳng

Stress làm tăng hormone adrenaline, gây co mạch và tăng huyết áp. Đồng thời, thiếu ngủ khiến rối loạn chuyển hóa lipid. Vì vậy, bạn hãy duy trì ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm, tránh thức khuya, dùng thiết bị điện tử trước ngủ, thư giãn bằng âm nhạc, đọc sách, tắm nước ấm.

Sử dụng thảo dược hỗ trợ hạ và ổn định huyết áp an toàn và bền vững

Bên cạnh thuốc điều trị theo chỉ định của bác sĩ, nhiều người bệnh đã lựa chọn sản phẩm từ thảo dược giúp giảm huyết áp, hỗ trợ hạ mỡ máu, phòng ngừa xơ vữa mạch máu, nhờ cơ chế tác động toàn diện. Bạn nên lựa chọn sản phẩm có thành phần chính từ cao căn tây kết hợp các thảo dược như tỏi, hoàng bá, dâu tằm được người dùng đánh giá cao và có mặt nhiều năm trên thị trường. Sản phẩm tác động toàn diện vào 5 cơ chế gây huyết áp như: giảm độ nhớt máu, giãn mạch và tăng đàn hồi thành mạch, điều hòa nhịp tim, hạ mỡ máu – làm thông thoáng lòng mạch, giảm thể tích tuần hoàn nhờ lợi tiểu nhẹ.



Sản phẩm từ thảo dược căn tây giúp hạ và ổn định huyết áp, giảm cholesterol hiệu quả

Nhờ đó, sản phẩm giúp hạ và ổn định huyết áp lâu dài mà không gây tụt huyết áp quá mức, đồng thời hạ cholesterol xấu, làm sạch mạch máu, chống xơ vữa và phòng biến chứng đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim hiệu quả. Sản phẩm từ thảo dược nên không gây mệt, không gây tụt huyết áp và có thể dùng kết hợp thuốc tây để tăng hiệu quả cũng như giảm liều thuốc tây sau một thời gian dài kết hợp.

Tăng huyết áp kèm mỡ máu cao là “sát thủ thầm lặng” của sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên, nếu được phát hiện sớm, can thiệp đúng cách, người bệnh hoàn toàn có thể kiểm soát hiệu quả mà không cần lệ thuộc quá mức vào thuốc tây. Bạn hãy bắt đầu từ chế độ ăn, vận động, lối sống lành mạnh, và kết hợp sản phẩm thảo dược để bảo vệ trái tim và mạch máu của bạn từ gốc – một cách tự nhiên, an toàn và bền vững.

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.

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 - Thành phố Hà Nội

ĐT: 024.38461530 - 028.62647169

