TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

# Lời khuyên giúp người tăng huyết áp đón xuân vui, khỏe

10:11 12/02/2020

Tết là ngày vui lớn trong năm nên nhiều người thường "ăn uống thả ga", không chú ý đến sức khỏe. Bên cạnh đó, các món ăn đặc trưng trong ngày Tết lại không phù hợp với những người thừa cân, béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường. Vậy, phải làm sao để ổn định huyết áp mỗi dịp đón xuân?

**Vì sao sau Tết, người bị tăng huyết áp lại phải điều trị tích cực?**

Trong và sau Tết hàng năm là thời điểm số người tăng huyết áp ồ ạt nhập viện. Các chuyên gia cho biết, việc ăn uống thất thường, không đúng bữa, lượng thực phẩm tiêu thụ lớn hơn, trong đó rất nhiều món từ thịt cá, ít món rau so với bữa ăn hàng ngày dẫn đến khẩu phần ăn mất cân đối.

Điều này rất nguy hại đối với những người mắc bệnh tăng huyết áp, khiến mỡ máu tăng cao, gây xơ vữa và chít hẹp lòng mạch hoặc hình thành các cục máu đông, khiến người bị tăng huyết áp có thể mắc đột quỵ bất cứ lúc nào.

Ngày Tết, vì nể nang mà uống rượu, bia, không chỉ làm giảm tác dụng của thuốc hạ áp, mà còn kích thích hệ thần kinh trung ương và thần kinh giao cảm dẫn đến tăng huyết áp kịch phát, thúc đẩy nguy cơ nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu não. Ngoài ra, phong tục thờ cúng trong dịp Tết cũng làm cho sinh hoạt của người tăng huyết áp bị đảo lộn. Họ phải thức khuya để lễ bái dẫn đến thiếu ngủ, mất ngủ, mệt mỏi, đau đầu, bốc hỏa, stress... khiến huyết áp dễ tăng cao. Bên cạnh đó, có người "mải vui" mà quên đo huyết áp hàng ngày. Nhiều trường hợp bận đi du Xuân, thăm hỏi bạn bè, họ hàng mà quên không mang thuốc để uống.

Và họ tặc lưỡi "bữa này không uống, thôi để bữa sau"... Tuy nhiên, đây lại là sai lầm nghiêm trọng khiến huyết áp có thể tăng vọt lên cao bất cứ lúc nào.

*Lời khuyên giúp người tăng huyết áp đón xuân vui, khỏe*

Thực tế, dùng duy nhất thuốc tây không phải biện pháp điều trị tăng huyết áp hiệu quả nhất. Bởi thuốc chỉ tác động được vào một trong 5 cơ chế gây tăng huyết áp (giảm độ nhớt máu; làm giãn và tăng tính đàn hồi của mạch máu; điều hòa nhịp tim; hạ mỡ máu, giảm áp lực của dòng máu; giảm thể tích tuần hoàn máu), dùng lâu dài dễ gây nhờn thuốc và dẫn đến nhiều tác dụng phụ. Để góp phần kiểm soát huyết áp, đón Xuân vui, khỏe, người bệnh nên tuân thủ phác đồ điều trị, xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý, tập luyện thường xuyên, kết hợp sử dụng thực phẩm bảo vệ sức khỏe Định Áp Vương. Sản phẩm Định Áp Vương có thành phần chính là cao cần tây.

Theo nhiều nghiên cứu, rau cần tây có tác dụng lợi tiểu, chất apigenin trong cần tây có thể giúp giãn mạch điều hòa nhịp tim nên ngăn ngừa không cho huyết áp tăng cao. Ngoài ra, Định Áp Vương còn chứa các dược liệu quý như cao tỏi, cao hoàng bá, cao lá dâu tằm, nattokinase, magie… giúp nâng cao sức đề kháng, hiệp đồng tác dụng lên cả 5 cơ chế gây tăng huyết áp, làm giảm lipid máu, hạn chế mệt mỏi do dùng thuốc hạ áp, hỗ trợ giảm và dần ổn định huyết áp, phòng ngừa các biến chứng của bệnh một cách an toàn, hiệu quả.

*Định Áp Vương – Giải pháp cho người tăng huyết áp*

Sản phẩm Định Áp Vương có thành phần chính là cao cần tây. Theo nhiều nghiên cứu, rau cần tây có tác dụng lợi tiểu, chất apigenin trong cần tây có thể giúp giãn mạch điều hòa nhịp tim nên ngăn ngừa không cho huyết áp tăng cao. Ngoài ra, Định Áp Vương còn chứa các dược liệu quý như: Cao tỏi, cao hoàng bá, cao lá dâu tằm, nattokinase, magie,... giúp nâng cao sức đề kháng, hiệp đồng tác dụng lên cả 5 cơ chế gây tăng huyết áp, làm giảm lipid máu, hạn chế mệt mỏi do dùng thuốc hạ áp, hỗ trợ giảm và dần ổn định huyết áp, phòng ngừa các biến chứng của bệnh một cách an toàn, hiệu quả.

**Khánh Linh**