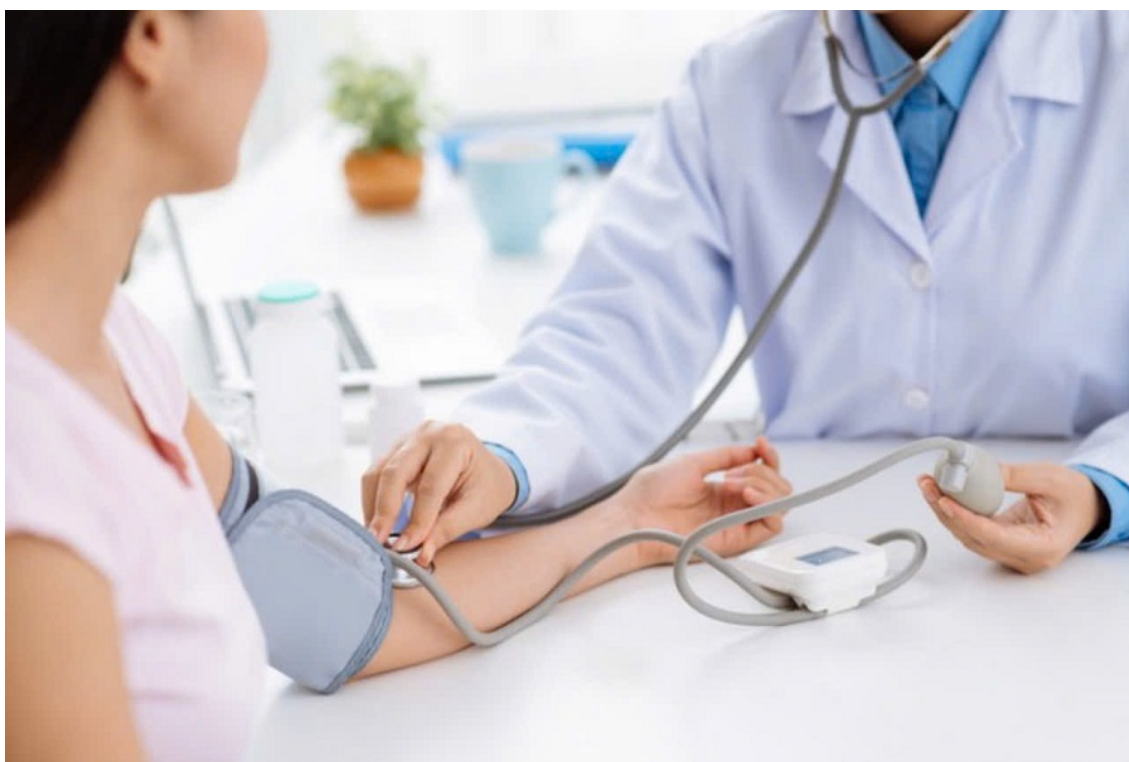


Những dấu hiệu cảnh báo huyết áp cao vào buổi sáng

07:31 11/11/2024

Huyết áp cao là căn bệnh gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và ngày càng xảy ra phổ biến ở những người trẻ tuổi. Chỉ số huyết áp cao liên tục khi thức dậy là dấu hiệu tăng huyết áp vào buổi sáng.



Huyết áp cao là một trong những nguyên nhân gây ra tai biến mạch máu não, đột quy (Ảnh: internet)

Huyết áp cao là căn bệnh xảy ra phổ biến, khi thành mạch chịu áp lực quá lớn từ máu. Phần lớn những người thừa cân béo phì, có chế độ ăn uống không hợp lý, uống nhiều rượu bia,... sẽ có nguy cơ mắc bệnh cao hơn so với người bình thường.

Huyết áp cao có triệu chứng không rõ ràng, huyết áp của chúng ta dao động tự nhiên suốt cả ngày điều quan trọng là phải chú ý đến những thay đổi rất nhỏ trong sức khỏe, đặc biệt là vào buổi sáng. Dưới đây là những dấu hiệu điển hình

cảnh báo huyết áp cao xuất hiện vào buổi sáng.

Cảm giác thiếu ngủ

Nếu bạn thức dậy với cảm giác như thể mình chưa ngủ ngon mặc dù đã dành đủ thời gian trên giường, đó có thể là dấu hiệu cho thấy huyết áp của bạn cao hơn bình thường vào ban đêm và sáng sớm.

Chóng mặt

Dấu hiệu chính của huyết áp cao vào buổi sáng có thể là chóng mặt. Huyết áp tăng có thể làm mất cân bằng hệ tuần hoàn, dẫn đến chóng mặt hoặc mất thăng bằng. Nếu những triệu chứng này vẫn tồn tại, bạn nên đi kiểm tra sớm.

Đổ mồ hôi và suy nhược

Nếu bạn thức dậy vào buổi sáng, cảm thấy đổ mồ hôi và yếu ớt, đó có thể là dấu hiệu của một đợt tăng huyết áp thầm lặng. Triệu chứng này có thể là phản ứng của cơ thể trước căng thẳng do huyết áp tăng cao và không nên bỏ qua.

Đi tiểu thường xuyên vào ban đêm và sáng sớm

Thức dậy thường xuyên vào ban đêm đến sáng sớm để đi tiểu có thể là dấu hiệu điển hình cho thấy huyết áp cao hơn bình thường. Triệu chứng này có thể là do thận của bạn đang bị căng thẳng do huyết áp tăng cao.

Nhức đầu hoặc nôn mửa vào sáng sớm

Huyết áp cao có thể gây căng thẳng cho mạch máu, dẫn đến cơn đau đầu hoặc nôn mửa ngay sau khi thức dậy. Những triệu chứng này đặc biệt đáng lo ngại và cần được kiểm tra kỹ lưỡng.

Khó thở hoặc mệt mỏi

Cảm giác khó thở hoặc cực kỳ mệt mỏi khi thực hiện thói quen buổi sáng có thể cho thấy tim bạn đang phải vật lộn để đối phó với áp lực gia tăng. Đây là dấu hiệu cảnh báo cần được chú ý ngay lập tức.

Khó tập trung

Khó tập trung vào công việc buổi sáng có thể không chỉ là buồn ngủ. Đó có thể là dấu hiệu cho thấy não của bạn không nhận đủ oxy do huyết áp cao, điều này làm suy giảm chức năng nhận thức.

Cách phòng ngừa tăng huyết áp lúc sáng sớm.

Khi thức dậy bạn đừng vội bước xuống giường mà hãy nằm thêm một vài phút để não tỉnh táo hẳn rồi hãy rời khỏi giường. Chú ý thức dậy một cách nhẹ nhàng, không đứng lên nhanh.

Không vận động mạnh ngay sau khi thức dậy.

Tránh sử dụng điện thoại, máy tính ngay khi vừa thức dậy mà hãy vệ sinh cá nhân, ăn sáng xong rồi hãy dùng các thiết bị này.

Uống 1 cốc nước ấm ngay khi tỉnh dậy.

Ngủ sớm, tránh để cơ thể rơi vào căng thẳng kéo dài, thức dậy vào một khung giờ nhất định.

Tầm soát huyết áp, nên định kỳ (ít nhất mỗi năm 1 lần) làm các kiểm tra cận lâm sàng: tổng phân tích nước tiểu, tỷ lệ microalbumin/creatinin niệu, đo điện tim, siêu âm tim, xét nghiệm chức năng thận, đường máu, cholesterol máu, chụp võng mạc, siêu âm động mạch cảnh và đo ABI.

L.T (t/h)