

Những yếu tố làm tăng huyết áp và giải pháp kiểm soát từ Định Áp Vương

05:00 20/11/2024

Tăng huyết áp là một căn bệnh mạn tính có thể dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim... Vậy những yếu tố nào gây tăng huyết áp và làm thế nào để kiểm soát tình trạng này? Cùng tìm hiểu câu trả lời qua bài viết dưới đây nhé!

Các yếu tố gây ảnh hưởng đến chỉ số huyết áp

Có nhiều tác nhân khác nhau góp phần làm huyết áp tăng cao. Dưới đây là một số yếu tố chính:

Chế độ ăn uống không lành mạnh

Chế độ ăn uống đóng vai trò vô cùng quan trọng với sức khỏe tim mạch. Việc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chứa nhiều muối, đường, và chất béo bão hòa có thể làm tăng nguy cơ cao huyết áp. Ăn quá mặn làm cơ thể tăng giữ nước, từ đó gia tăng áp lực lên thành mạch, khiến huyết áp tăng lên. Chế độ ăn giàu đường và chất béo cũng gây tích tụ mỡ thừa, dẫn đến béo phì – một yếu tố nguy cơ hàng đầu của tăng huyết áp.

Vì vậy, người bệnh tăng huyết áp cần điều chỉnh chế độ ăn uống: Hạn chế muối, chất béo bão hòa, đường. Thay vào đó, bạn cần tăng cường ăn nhiều rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm từ sữa ít chất béo bão hòa...



Ăn mặn là thói quen xấu góp phần làm tăng huyết áp

Thiếu hoạt động thể chất

Lối sống ít vận động không chỉ khiến cơ thể dễ bị thừa cân mà còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Thiếu vận động, dư thừa chất béo xấu làm tăng áp lực lòng mạch, xơ vữa động mạch, dẫn đến huyết áp cao.

Do đó, người bệnh nên tăng cường vận động, duy trì thói quen tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày với các hoạt động vừa sức như đi bộ, đạp xe, yoga hoặc bơi lội...

Căng thẳng kéo dài

Căng thẳng là yếu tố làm tăng huyết áp một cách đáng kể. Khi cơ thể đối mặt với stress, các hormone như adrenaline và cortisol tăng tiết có thể làm tăng nhịp tim và co mạch máu, dẫn đến huyết áp tăng cao. Căng thẳng, stress thời gian dài có thể dẫn đến tình trạng tăng huyết áp mạn tính và gây ra các biến chứng nguy hiểm.

Để giảm căng thẳng, bạn hãy áp dụng các kỹ thuật như thiền định, yoga, hoặc tập thở sâu và giữ tâm trạng ổn định. Đơn giản hơn, bạn có thể dành thời gian cho các sở thích cá nhân, giải trí và nghỉ ngơi đều đặn, tránh để công việc và cuộc sống có quá nhiều áp lực.



Stress kéo dài - Một trong những thủ phạm khiến huyết áp tăng cao

Lạm dụng rượu bia, thuốc lá

Tiêu thụ rượu bia và thuốc lá là những thói quen rất phổ biến trong cuộc sống hiện đại. Sử dụng rượu, bia thời gian dài làm rối loạn nhịp tim, tăng chỉ số huyết áp và nguy cơ tiến triển thành suy tim. Thuốc lá cũng chứa các hóa chất độc hại, gây co mạch máu, làm tăng áp lực máu và tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, trong đó có cao huyết áp.

Chính vì thế, người bệnh huyết áp cao cần bỏ thuốc lá và hạn chế tiêu thụ rượu bia: Giới hạn lượng rượu tiêu thụ xuống dưới 3 cốc mỗi ngày cho nam và 2 cốc cho nữ. (Một cốc chuẩn chứa 10g ethanol tương đương 30ml rượu mạnh, 120ml rượu vang hoặc 330ml bia).

Tuổi tác và yếu tố di truyền

Tuổi tác và di truyền là hai yếu tố tự nhiên không thể tránh khỏi có thể ảnh hưởng tới chỉ số huyết áp. Khi tuổi càng cao, các thành mạch máu trở nên kém đàn hồi hơn, khiến huyết áp dễ dàng tăng lên. Di truyền cũng là yếu tố không thể kiểm soát. Nếu gia đình có người mắc bệnh cao huyết áp, nguy cơ mắc bệnh của bạn sẽ cao hơn.

Mặc dù vậy, bạn có thể phát hiện tăng huyết áp từ sớm để kịp thời điều chỉnh, điều hòa huyết áp trong giới hạn bình thường. Hãy kiểm tra huyết áp thường xuyên, đặc biệt đối với người trên 40 tuổi hoặc có tiền sử gia đình mắc bệnh. Đồng thời, ngay từ khi còn trẻ, hãy duy trì chế độ ăn uống hợp lý, thường xuyên

vận động, giảm căng thẳng.



Huyết áp thường tăng dần theo độ tuổi

Một số bệnh lý nền

Một số bệnh lý nền như tiểu đường, bệnh thận, rối loạn nội tiết... cũng là các yếu tố làm tăng nguy cơ cao huyết áp. Các căn bệnh này thường gây ra những tổn thương cho hệ mạch máu và thận, khiến việc điều hòa huyết áp trở nên khó khăn hơn.

Do đó, người bệnh cần điều trị các bệnh lý nền theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ, duy trì kiểm tra sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm các dấu hiệu của bệnh.

Cách kiểm soát huyết áp lâu dài với giải pháp thảo dược Định Áp Vương

Như vậy có thể thấy, tăng huyết áp gây bởi nhiều yếu tố và khó có thể kiểm soát tốt khi người bệnh không kết hợp nhiều biện pháp. Song song với đó, để nhanh chóng đưa huyết áp về mức an toàn và duy trì ổn định, nhiều người đã tìm đến các thảo dược hỗ trợ. Nổi bật là TPBVSK Định Áp Vương, sản phẩm sản xuất theo công nghệ Lượng tử tiên tiến được nhiều chuyên gia đánh giá cao.

Định Áp Vương có thành phần hoàn toàn từ các thảo dược quý gồm cần tây, tỏi, hoàng bá, lá dâu tằm và nattokinase, tác động toàn diện đa cơ chế của tăng huyết áp, hỗ trợ hạ và ổn định huyết áp bền vững. Nhờ đó, duy trì sử dụng thảo dược Định Áp Vương tối thiểu một đợt từ 3 đến 6 tháng giúp người bệnh kiểm soát huyết áp tối ưu, hỗ trợ đẩy lùi các biến chứng đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận hiệu quả.



Định Áp Vương - Giải pháp thảo dược hỗ trợ ổn định huyết áp lâu dài

Theo khảo sát của tạp chí VnEconomy, đã có đến 92,8% người dùng hài lòng đến rất hài lòng về khả năng giảm huyết áp cao, giảm rõ rệt các cơn đau đầu, chóng mặt, khó thở, tức ngực và phòng biến chứng của Định Áp Vương.

Tăng huyết áp là một căn bệnh tiềm ẩn nhiều biến chứng nguy hiểm nhưng chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát được bệnh. Bằng việc tuân thủ điều trị, thay đổi chế độ ăn, tăng cường vận động, giảm stress và sử dụng thảo dược Định Áp Vương, giúp 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 đường 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.

Mai Anh