

Tăng huyết áp do stress: Nguyên nhân và cách phòng ngừa

11:16 18/07/2025

Tăng huyết áp không chỉ gặp ở người cao tuổi hay những ai có bệnh nền như tiểu đường, béo phì... mà còn ngày càng phổ biến trong giới trẻ. Một trong những nguyên nhân âm thầm nhưng đặc biệt nguy hiểm ở nhóm đối tượng này là stress kéo dài. Vậy làm sao để kiểm soát hiệu quả tình trạng trên? Hãy cùng tìm hiểu trong bài viết sau.



Stress là thủ phạm gây tăng huyết áp ở nhiều người trẻ tuổi

Stress - thủ phạm âm thầm gây tăng huyết áp

Stress là phản ứng tự nhiên của cơ thể khi đối mặt với những áp lực về tinh thần, thể chất hoặc cảm xúc. Khi stress diễn ra thường xuyên và kéo dài, nó sẽ ảnh hưởng xấu đến nhiều cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là hệ tim mạch.

Khi cơ thể bị căng thẳng, hệ thần kinh giao cảm sẽ được kích hoạt, làm tăng tiết các hormone như adrenaline và cortisol. Những hormone này khiến tim đập nhanh hơn, mạch máu co lại, làm huyết áp tăng cao tạm thời.

Nếu stress chỉ xảy ra trong thời gian ngắn, huyết áp sẽ nhanh chóng trở lại bình thường. Tuy nhiên, nếu stress kéo dài, huyết áp sẽ có xu hướng duy trì ở mức cao hơn bình thường, dẫn đến tăng huyết áp mãn tính, kèm theo nguy cơ xuất hiện các biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, suy tim, nhồi máu cơ tim, tổn thương thận...

Dấu hiệu nhận biết tăng huyết áp do stress

Khác với tăng huyết áp thông thường, tăng huyết áp do stress thường có tính chất tạm thời, dao động mạnh trong ngày và liên quan trực tiếp đến cảm xúc hoặc tình huống căng thẳng. Các dấu hiệu bao gồm:

Đau đầu, choáng váng, hoa mắt

Cảm giác tim đập nhanh, đánh trống ngực

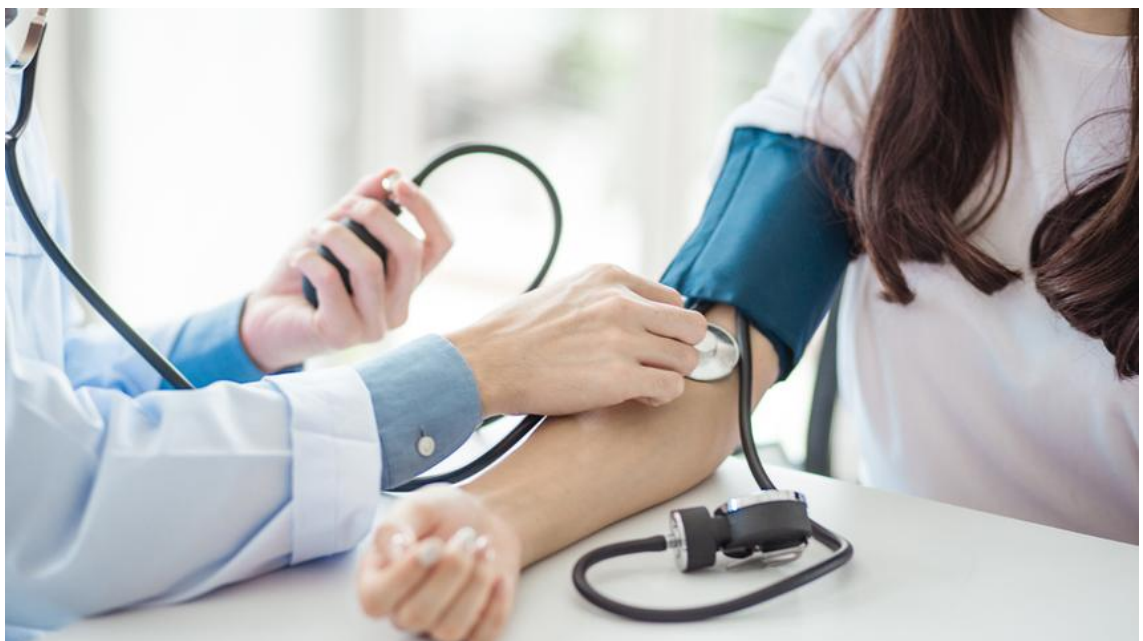
Hơi thở nông, khó thở khi căng thẳng

Đổ mồ hôi nhiều, run tay chân

Căng cơ vùng cổ - vai - gáy

Lo âu, mất ngủ, hay cáu gắt

Đặc biệt, nếu đo huyết áp trong thời điểm đang căng thẳng hoặc lo âu, chỉ số huyết áp có thể vượt quá 140/90 mmHg - mức được xem là ranh giới của tăng huyết áp.



Dù bạn còn trẻ cũng nên theo dõi huyết áp thường xuyên để phát hiện sớm bệnh này

Những ai dễ bị tăng huyết áp do stress?

Tăng huyết áp do stress có thể gặp ở bất kỳ ai, nhưng những nhóm sau có nguy cơ cao hơn:

Người làm việc trí óc, áp lực cao (doanh nhân, nhân viên văn phòng, giáo viên...)

Người thiếu ngủ kéo dài

Người từng có rối loạn lo âu, trầm cảm

Người có tiền sử gia đình bị tăng huyết áp

Phụ nữ trong thời kỳ tiền mãn kinh

Người nghiện thuốc lá, rượu, cà phê

Với những đối tượng này, nếu không có biện pháp kiểm soát stress sớm, khả năng phát triển thành bệnh lý tăng huyết áp mạn tính là rất lớn.

Biến chứng nguy hiểm do huyết áp cao nếu không kiểm soát kịp thời

Huyết áp cao do stress kéo dài nếu không kiểm soát tốt có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm:

Đột quỵ não: Huyết áp tăng đột ngột có thể làm vỡ mạch máu não hoặc gây tắc nghẽn do cục máu đông.

Nhồi máu cơ tim: Tim phải làm việc quá tải để bơm máu, dễ dẫn đến tổn thương cơ tim.

Suy tim: Khi tim hoạt động liên tục trong trạng thái căng thẳng, cơ tim sẽ dày lên, mất khả năng bơm máu hiệu quả.

Tổn thương thận: Huyết áp cao làm hỏng các mạch máu nhỏ trong thận, giảm chức năng lọc máu.

Rối loạn thần kinh và trí nhớ: Thiếu máu lên não khiến khả năng tập trung, ghi nhớ suy giảm rõ rệt.



Huyết áp cao gây nhiều biến chứng nguy hiểm nên bạn không được chủ quan

Cách phòng ngừa và kiểm soát tăng huyết áp do stress

Stress kéo dài không chỉ khiến tâm lý căng thẳng mà còn làm huyết áp tăng cao một cách âm thầm và nguy hiểm. Tuy nhiên, tăng huyết áp do stress hoàn toàn có thể phòng ngừa và kiểm soát nếu người bệnh biết điều chỉnh lối sống, cải thiện chế độ sinh hoạt, kết hợp theo dõi huyết áp thường xuyên và sử dụng giải pháp hỗ trợ phù hợp. Dưới đây là những biện pháp hiệu quả, dễ áp dụng để giúp ổn định huyết áp một cách bền vững, nhất là với những người thường xuyên sống trong môi trường áp lực cao.

Điều chỉnh lối sống

Thay đổi lối sống khoa học là bước quan trọng giúp kiểm soát huyết áp do stress, giảm nguy cơ biến chứng tim mạch mà không phụ thuộc vào thuốc.

1. Giảm stress bằng các biện pháp tâm lý - thư giãn

Thiền định, yoga, thở sâu

Nghe nhạc nhẹ, đọc sách

Dành thời gian cho sở thích cá nhân: làm vườn, vẽ tranh, nấu ăn...

Tâm sự với người thân, bạn bè để giải tỏa áp lực

2. Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ đóng vai trò cực kỳ quan trọng. Người trưởng thành nên ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm và nên đi ngủ trước 23h.

3. Tập thể dục đều đặn

Chỉ cần 30 phút vận động nhẹ mỗi ngày (đi bộ, bơi lội, đạp xe chậm...) cũng giúp giảm stress, tăng cường tuần hoàn và ổn định huyết áp.

4. Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh

Giảm muối xuống <5g/ngày

Tăng rau xanh, trái cây tươi, thực phẩm giàu kali (chuối, cam, đậu...

Hạn chế caffeine, rượu bia, đồ ngọt

Uống đủ nước, ăn đúng bữa, không bỏ bữa sáng

Đo huyết áp định kỳ

Huyết áp nên được theo dõi ít nhất 2 lần mỗi ngày: buổi sáng khi thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ. Việc này giúp người bệnh phát hiện sớm những bất thường và điều chỉnh kịp thời.

Sử dụng sản phẩm giúp ổn định huyết áp từ thảo dược

Đối với những người bị tăng huyết áp do stress kéo dài, việc sử dụng thuốc tây có thể gây mệt mỏi, tụt huyết áp quá mức hoặc lệ thuộc thuốc. Vì vậy, nhiều người lựa chọn giải pháp an toàn từ thiên nhiên để ổn định huyết áp một cách tự nhiên và bền vững.



Người tăng huyết áp có thể dùng viên uống thảo dược để hạ và ổn định huyết áp

Một trong những sản phẩm được nhiều người tin dùng hiện nay là viên uống thảo dược có thành phần chính là cao cần tây kết hợp cùng hoàng bá, tỏi, dâu tằm, nattokinase giúp tác động vào cả 5 cơ chế gây tăng huyết áp bao gồm: Giảm độ nhớt máu, giãn mạch, điều hòa nhịp tim, hạ mỡ máu và giảm thể tích tuần hoàn.

Vì vậy, sản phẩm giúp cải thiện các triệu chứng như đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, tim đập nhanh, giúp hạ và ổn định huyết áp bền vững, không gây tụt huyết áp quá mức nên phù hợp với người có nguy cơ bị huyết áp cao hay những người bị tăng huyết đang điều trị.

Tăng huyết áp do stress là tình trạng ngày càng phổ biến trong xã hội hiện đại. Bằng cách giảm stress, điều chỉnh lối sống, theo dõi huyết áp thường xuyên và kết hợp sử dụng các sản phẩm hỗ trợ từ thảo dược, bạn hoàn toàn có thể kiểm soát tốt huyết áp, bảo vệ trái tim khỏe mạnh và phòng ngừa đột quỵ hiệu quả.

Quỳnh Chi

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Định Áp Vương - Dùng cho người huyết áp cao



Thành phần

Cao Cẩn tây, Nattokinase, Cao lá Dâu tằm 100mg, cao Hoàng bá 100mg, Chiết xuất T

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