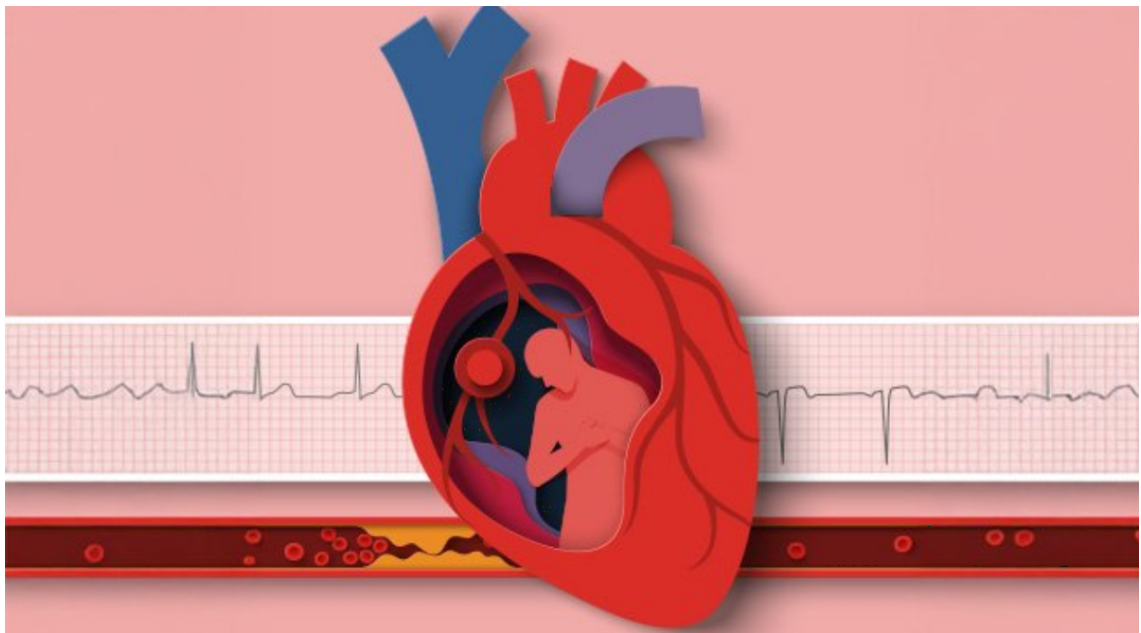


Tăng huyết áp lâu năm có nguy hiểm hơn mới mắc không?

15:11 27/07/2026

Không ít người cho rằng chỉ cần huyết áp được kiểm soát là có thể yên tâm. Tuy nhiên, người bị tăng huyết áp lâu năm thường đối mặt với nhiều nguy cơ biến chứng hơn so với người mới mắc bệnh.



Tăng huyết áp có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm

Tăng huyết áp lâu năm và mới mắc khác nhau như thế nào?

Người mới mắc tăng huyết áp thường chỉ mới xuất hiện tình trạng huyết áp tăng cao trong thời gian ngắn. Lúc này, các cơ quan như tim, não, thận hay mắt chưa bị tổn thương đáng kể. Ngược lại, ở người bị tăng huyết áp nhiều năm, hệ tim mạch đã phải chịu áp lực liên tục trong thời gian dài. Dù người bệnh có thể không cảm nhận rõ triệu chứng, nhưng những tổn thương âm thầm vẫn đang diễn ra bên trong cơ thể.

Để dễ hình dung, hệ mạch máu có thể được ví như một hệ thống đường ống dẫn nước khổng lồ. Tim đóng vai trò là máy bơm, còn huyết áp chính là áp lực của dòng nước trong đường ống. Nếu áp lực nước chỉ tăng trong thời gian ngắn, hệ

thống đường ống có thể chưa bị ảnh hưởng đáng kể. Ngược lại, khi áp lực duy trì ở mức cao trong nhiều năm, thành ống sẽ dần xơ cứng và xuống cấp. Đây cũng chính là điều xảy ra với hệ mạch máu ở người bị tăng huyết áp kéo dài.

Vì sao tăng huyết áp lâu năm nguy hiểm hơn?

Tăng huyết áp kéo dài không chỉ làm các chỉ số huyết áp tăng cao mà còn âm thầm gây tổn thương mạch máu, tim, não và thận theo thời gian. Càng mắc bệnh lâu năm, nguy cơ đột quỵ, suy tim và suy thận càng gia tăng nếu huyết áp không được kiểm soát tốt.

Thành mạch bị tổn thương kéo dài

Huyết áp cao liên tục khiến thành mạch luôn phải chịu áp lực lớn. Theo thời gian, lớp nội mạc mạch máu bị tổn thương, mất tính đàn hồi và trở nên xơ cứng hơn. Đây là điều kiện thuận lợi để cholesterol và các chất béo lắng đọng, hình thành các mảng xơ vữa động mạch. Khi lòng mạch ngày càng hẹp, lượng máu cung cấp cho các cơ quan cũng giảm theo, làm tăng nguy cơ thiếu máu cơ tim, thiếu máu não và nhiều biến chứng khác.



Tăng huyết áp là thủ phạm gây xơ vữa động mạch

Nguy cơ đột quỵ tăng cao

Đột quỵ là biến chứng đáng sợ nhất của tăng huyết áp. Ở người mắc bệnh lâu năm, thành mạch máu não thường yếu hơn do phải chịu áp lực kéo dài. Chỉ cần một đợt huyết áp tăng đột ngột cũng có thể làm mạch máu não bị vỡ hoặc hình thành cục máu đông gây tắc mạch. Nhiều nghiên cứu cho thấy phần lớn các

trường hợp đột quỵ có liên quan đến tăng huyết áp kéo dài không được kiểm soát tốt.

Tăng nguy cơ suy tim

Khi huyết áp cao, tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu đi khắp cơ thể. Ban đầu, cơ tim sẽ dày lên để thích nghi với áp lực này. Tuy nhiên, sau nhiều năm, tim dần suy yếu và mất khả năng co bóp hiệu quả. Kết quả là người bệnh có thể xuất hiện:

- Khó thở khi gắng sức
- Mệt mỏi kéo dài
- Phù chân
- Hồi hộp, đánh trống ngực

Đây là những dấu hiệu điển hình của suy tim do tăng huyết áp.

Làm suy giảm chức năng thận

Thận chứa rất nhiều mạch máu nhỏ có nhiệm vụ lọc máu. Khi huyết áp tăng cao kéo dài, các mao mạch cầu thận sẽ bị tổn thương dần, làm giảm khả năng lọc của thận. Người bệnh có thể không nhận thấy bất thường trong giai đoạn đầu. Tuy nhiên, sau nhiều năm, tình trạng này có thể tiến triển thành suy thận mạn tính.

Ảnh hưởng đến trí nhớ và khả năng nhận thức

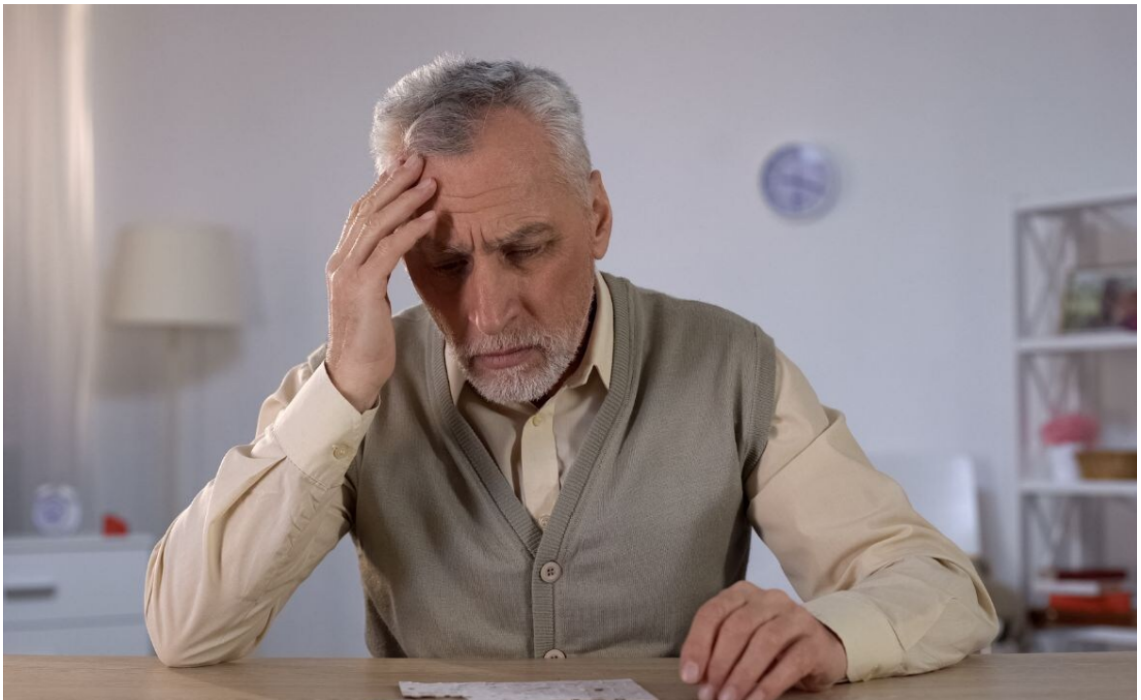
Nhiều nghiên cứu cho thấy người tăng huyết áp lâu năm có nguy cơ suy giảm nhận thức và sa sút trí tuệ cao hơn người bình thường. Nguyên nhân là do các mạch máu nhỏ trong não bị tổn thương, làm giảm lượng máu nuôi dưỡng tế bào thần kinh. Người bệnh có thể gặp các biểu hiện như:

Hay quên

Giảm khả năng tập trung

Phản ứng chậm hơn

Khó ghi nhớ thông tin mới



Người bị tăng huyết áp lâu năm dễ bị suy giảm trí nhớ

Làm sao để ổn định huyết áp và hạn chế biến chứng?

Người bệnh cần tuân thủ điều trị theo chỉ định của bác sĩ, đồng thời xây dựng lối sống lành mạnh. Một số nguyên tắc quan trọng gồm:

Ăn nhạt, giảm lượng muối trong khẩu phần ăn.

Tăng rau xanh, trái cây và cá.

Hạn chế thực phẩm nhiều chất béo bão hòa.

Duy trì vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Kiểm soát cân nặng hợp lý.

Hạn chế bia rượu và thuốc lá.

Ngủ đủ giấc và tránh căng thẳng kéo dài.

Cùng với đó, hiện nay nhiều người lựa chọn kết hợp thêm các giải pháp hỗ trợ từ thảo dược nhằm tác động vào nhiều cơ chế gây tăng huyết áp. Nổi bật phải kể đến:

Cao cần tây hỗ trợ giãn mạch, lợi tiểu tự nhiên và góp phần giảm cholesterol máu. Một số nghiên cứu còn cho thấy các hoạt chất trong cần tây có thể giúp giảm áp lực lên thành mạch và hỗ trợ duy trì huyết áp ổn định.

Cao tỏi giúp hỗ trợ lưu thông máu và giảm cholesterol xấu.

Hoàng bá hỗ trợ chống oxy hóa và hỗ trợ giảm mỡ máu.

Lá dâu tằm giúp hỗ trợ điều hòa lipid máu.

Nattokinase hỗ trợ giảm độ nhớt máu và hạn chế hình thành cục máu đông.

Sự kết hợp của các thành phần này giúp tăng độ đàn hồi thành mạch, cải thiện tuần hoàn máu, từ đó góp phần duy trì huyết áp ổn định lâu dài ở cả người mới mắc tăng huyết áp và người mắc bệnh lâu năm.



Người mới mắc và người tăng huyết áp lâu năm có thể kết hợp thảo dược để hỗ trợ ổn định huyết áp tốt hơn

Tăng huyết áp lâu năm thường nguy hiểm hơn người mới mắc do các tổn thương ở mạch máu, tim, não và thận đã tích lũy theo thời gian. Việc kiểm soát huyết áp từ sớm, duy trì lối sống lành mạnh và kết hợp các giải pháp hỗ trợ phù hợp sẽ giúp giảm nguy cơ biến chứng và bảo vệ sức khỏe tim mạch lâu dài.

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, 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.

Hướng dẫn sử dụng

- Uống 6 viên/ngày, chia làm 2 lần. Sau khi huyết áp ổn định, dùng 2 - 4 viên/ngày, chia 2 lần.
- Nên uống trước ăn 30 phút hoặc sau ăn 1 giờ.
- Nên uống theo đợt từ 3 - 6 tháng.

Tiếp thị và phân phối bởi: Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu

Tăng huyết áp lâu năm có nguy hiểm hơn mọi lúc không?

<https://thuonghieucongluan.com.vn/tang-huyet-ap-lau-nam-co-nguy-hiem-hon-moi-luc-khong-a328100.html>

