

Tăng huyết áp về đêm vì sao nguy hiểm? Nhận biết như thế nào?

07:35 18/09/2026

Tăng huyết áp về đêm thường khó nhận biết nhưng có thể làm tăng nguy cơ tổn thương tim, não, thận. Tìm hiểu dấu hiệu và cách kiểm soát hiệu quả.



Tăng huyết áp về đêm có thể gây biến chứng nguy hiểm

Tăng huyết áp về đêm nguy hiểm vì những lý do này

Huyết áp không cố định trong 24 giờ. Bình thường, khi ngủ, cơ thể thư giãn, hệ thần kinh và tim mạch hoạt động chậm lại nên huyết áp sẽ giảm. Đây là thời gian để tim và mạch máu được “nghỉ ngơi”. Tuy nhiên, ở một số người, huyết áp ban đêm không giảm mà còn tăng. Tình trạng này được gọi là tăng huyết áp về đêm và được xem là yếu tố nguy cơ tim mạch quan trọng. Nhiều nghiên cứu cho thấy huyết áp ban đêm cao liên quan đến nguy cơ cao hơn về suy tim, đột quỵ và bệnh tim mạch.

Có thể hình dung hệ mạch máu như một hệ thống ống dẫn nước, còn tim là máy bơm. Ban ngày, khi cơ thể hoạt động, áp lực trong hệ thống thay đổi theo nhu cầu. Ban đêm, hệ thống cần giảm áp lực để “bảo trì”. Nếu áp lực vẫn cao, các “đường ống” phải chịu căng thẳng liên tục, lâu dần gây tổn thương thành mạch và tăng gánh nặng cho tim, não và thận.

Điều đáng lo ngại là tăng huyết áp về đêm thường “im lặng”. Người bệnh có thể đo huyết áp ban ngày bình thường nhưng lại tăng cao khi ngủ. Vì vậy, nhiều trường hợp chỉ được phát hiện khi đo huyết áp 24 giờ (ABPM) hoặc theo dõi chuyên sâu theo khuyến cáo y khoa.

Cách nhận biết tăng huyết áp về đêm

Khó khăn lớn nhất là tình trạng này thường không có triệu chứng rõ ràng. Do xảy ra khi ngủ nên người bệnh khó tự nhận biết. Tuy vậy, một số dấu hiệu gián tiếp có thể gợi ý như: thường xuyên tỉnh giấc giữa đêm kèm hồi hộp, tim đập nhanh; sáng dậy bị đau đầu, nặng đầu, chóng mặt hoặc mệt mỏi không rõ nguyên nhân. Tuy nhiên, các triệu chứng này không đặc hiệu và có thể do nhiều bệnh lý khác, vì vậy không nên tự kết luận.



Tăng huyết áp về đêm khiến người bệnh mất ngủ, đau đầu

Những người có nguy cơ cao cần đặc biệt chú ý gồm: người đã bị tăng huyết áp, người lớn tuổi, người thừa cân, rối loạn mỡ máu hoặc có bệnh tim mạch. Đây là nhóm dễ gặp tình trạng huyết áp không ổn định trong 24 giờ. Khi nghi ngờ, bác sĩ có thể chỉ định đo huyết áp lưu động 24 giờ. Thiết bị sẽ ghi lại huyết áp cả ngày lẫn đêm, giúp đánh giá chính xác hơn so với đo tại nhà. Đây là phương

pháp quan trọng để phát hiện tăng huyết áp về đêm. Người bệnh cũng không nên tự ý thay đổi thời điểm uống thuốc chỉ vì lo huyết áp tăng khi ngủ. Các nghiên cứu cho thấy việc uống thuốc buổi sáng hay buổi tối không tạo khác biệt lớn về biến cố tim mạch, quan trọng là dùng đúng theo chỉ định bác sĩ.

Làm gì để kiểm soát huyết áp ban đêm tốt hơn?

Muốn cải thiện huyết áp về đêm, điều quan trọng trước hết là kiểm soát huyết áp trong toàn bộ 24 giờ thay vì chỉ quan tâm đến một vài lần đo. Người đã được kê thuốc cần tuân thủ phác đồ, không tự ý bỏ thuốc khi thấy chỉ số ban ngày đã ổn định và cũng không tự tăng liều khi phát hiện một lần đo cao bất thường.

Bên cạnh đó, người tăng huyết áp có thể tham khảo thêm các giải pháp từ thảo dược để góp phần kiểm soát huyết áp lâu dài. Một số thành phần như cần tây, tỏi, lá dâu tằm, hoàng bá, nattokinase, magie và kali thường được phối hợp trong các sản phẩm hỗ trợ tim mạch nhờ khả năng tác động trên nhiều yếu tố liên quan đến huyết áp.

Sự kết hợp này không chỉ góp phần giảm huyết áp cao mà còn hỗ trợ giãn mạch, cải thiện lưu thông máu và làm giảm lipid máu. Nhờ đó, giải pháp phù hợp với người có huyết áp cao, đồng thời có thể sử dụng cho những người thuộc nhóm nguy cơ như tăng lipid máu hoặc đã có dấu hiệu xơ vữa mạch.



Người bệnh nên dùng sản phẩm thảo dược để giảm huyết áp lâu bền

Song song với điều trị, cần kiểm soát những yếu tố có thể khiến huyết áp khó ổn định. Chế độ ăn nhiều muối nên được điều chỉnh bởi lượng natri cao có thể

làm tăng giữ nước và ảnh hưởng đến huyết áp. Hạn chế rượu bia, thuốc lá, kiểm soát cân nặng và duy trì hoạt động thể chất phù hợp cũng là những biện pháp quan trọng.

Giấc ngủ cũng cần được quan tâm. Thay vì thức quá khuya hoặc thường xuyên thay đổi giờ ngủ, nên hình thành thời gian nghỉ ngơi tương đối ổn định. Nếu thường xuyên ngáy to, có những khoảng ngừng thở khi ngủ, thức giấc nhiều lần hoặc buồn ngủ quá mức vào ban ngày, người bệnh nên trao đổi với bác sĩ để được đánh giá nguyên nhân.

Không để ban đêm trở thành “khoảng trống” trong kiểm soát huyết áp

Nhiều người chỉ quan tâm đến huyết áp ban ngày mà bỏ qua ban đêm. Trong khi đó, huyết áp khi ngủ lại phản ánh quan trọng nguy cơ tim mạch. Nếu ban ngày huyết áp ổn định nhưng vẫn có triệu chứng bất thường vào ban đêm hoặc sáng sớm, người bệnh nên đi kiểm tra chuyên sâu. Việc theo dõi huyết áp 24 giờ giúp đánh giá toàn diện hơn. Kiểm soát tăng huyết áp là quá trình lâu dài, cần kết hợp thuốc, lối sống và theo dõi định kỳ.



Người tăng huyết áp nên dùng thuốc đúng giờ để tránh tăng huyết áp về đêm

Nếu coi hệ mạch máu là một mạng lưới ống dẫn khổng lồ thì ban đêm chính là khoảng thời gian hệ thống cần được giảm áp lực sau một ngày hoạt động. Chủ động theo dõi huyết áp, thăm khám khi có bất thường, tuân thủ điều trị, dùng thảo dược giúp hạ huyết áp và duy trì lối sống khoa học là nền tảng quan trọng để giúp kiểm soát huyết áp bền vững.

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**

Á Âu - Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm.