

Bác sĩ tốt nhất là chính mình

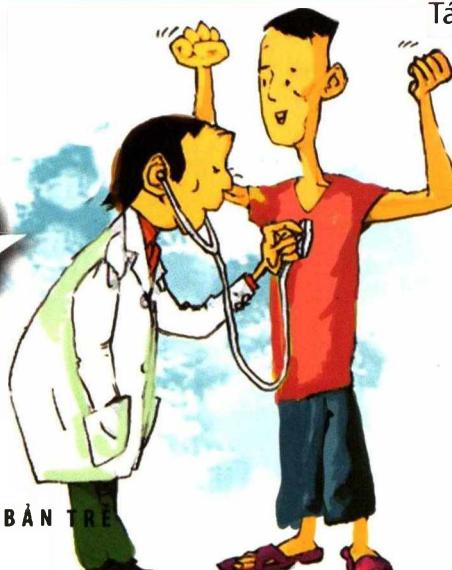
CAO HUYẾT ÁP - SÁT THỦ THẨM LẶNG

9

Tái bản lần thứ 7

Cao huyết áp
thì ốm hay
mập gì mà
hồng bị.

Tui ốm nhách
vầy sao lại “cao
huyết áp” được
chứ???



Bác sĩ tốt nhất là chính mình

Tập 9: Cao huyết áp – Sát thủ thầm lặng

BÌA GHỊ BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Bác sĩ tối nhất là chính mình. T.9, Cao huyết áp - Sát thủ thầm lặng / Lê Quang tổng hợp.
- Tái bản lần thứ 7. - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016.

140tr. ; 20cm. - (Y học - Sức khỏe).

1. Huyết áp cao. 2. Huyết áp cao - Phòng ngừa. 3. Huyết áp cao - Điều trị. 4. Huyết áp cao -- Khía cạnh dinh dưỡng. I. Lê Quang. II. Ts: Cao huyết áp - Sát thủ thầm lặng.
1. Hypertension. 2. Hypertension -- Prevention. 3. Hypertension -- Treatment. 4. Hypertension -- Nutritional aspects.

616.132 – dc 22

B116

Bác sĩ tối nhất chính mình 9



Y HỌC + SỨC KHỎE
Nhiều tác giả

Bác sĩ tốt nhất là chính mình

Tập 9: Cao huyết áp – Sát thủ thầm lặng

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

Trân trọng sức khỏe!

Tận hưởng sức khỏe!

Sáng tạo sức khỏe!

Nếu bạn còn trẻ, và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn đã già, và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn nghèo khó, không đủ sức mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn giàu có, nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!

Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kỹ quyển sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quý giá cho cả cuộc đời bạn!

TỔNG QUÁT VỀ HUYẾT ÁP VÀ BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Huyết áp là gì?

Huyết áp là áp lực gây ra trên một đơn vị diện tích huyết quản khi máu lưu thông trong huyết quản.

Do huyết quản được phân chia thành động mạch, mao mạch và tĩnh mạch nên có huyết áp động mạch, huyết áp mao mạch và huyết áp tĩnh mạch. *Thông thường khi ta nói đến huyết áp thì đó là huyết áp động mạch.*

Huyết dịch (máu) trong huyết quản giống như nước máy. Nước gây áp lực trong ống nước giống như huyết dịch gây áp lực trong huyết quản. Áp lực của nước phụ thuộc vào dung lượng nước có trên tháp nước và đường ống lớn hay nhỏ. Nước trên tháp càng nhiều và đường ống càng nhỏ thì áp lực nước càng mạnh và ngược lại. Huyết áp cũng vậy, khi huyết quản phồng lên thì huyết áp giảm, khi huyết quản co lại thì huyết áp tăng. Nhân tố ảnh hưởng đến huyết áp, tức là hệ thống điều tiết huyết áp động mạch, chủ yếu phụ thuộc vào

dung lượng máu tăng hay giảm hoặc mạch máu co hay giãn, hoặc một hay cả hai nhân tố cùng diễn ra. Khi tim co mạnh để đẩy máu đi thì đó là lúc cao huyết áp nhất, được gọi là “áp cao”. Khi tim giãn ra để thu máu về, động mạch co lại cũng tạo ra áp lực, được gọi là “áp thấp”. Thông thường huyết áp được biểu thị bằng milimét thủy ngân (mmHg).

Huyết áp hình thành từ đâu?

Hệ thống tuần hoàn của cơ thể bao gồm tim, mạch máu và tuyến hạch, chúng liên kết với nhau thành “hệ thống đường ống” khép kín. Quả tim bình thường là một khôi cơ mạnh mẽ, giống như chiếc bơm, nó hoạt động đều đặn suốt đêm ngày. Quả tim lúc co lúc giãn làm cho máu lưu thông tuần hoàn trong mạch máu. Khi máu lưu thông trong mạch máu, bất luận là tim co hay giãn đều tạo ra một áp lực nhất định lên thành mạch máu. Khi tim co lại, áp lực đối với động mạch chủ đạt mức cao nhất, lúc đó huyết dịch được gọi là “áp cao”; khi tâm thất trái giãn ra, áp lực ở thành động mạch chủ hạ xuống mức thấp nhất, lúc đó gọi là “áp thấp”. Bình thường, cái mà ta gọi huyết áp chính là chỉ số đo huyết áp của động mạch ở hốm cánh tay, là cách đo gián tiếp huyết áp của động mạch chủ.

Huyết áp thường biến động phụ thuộc vào chế độ ăn uống, đi đứng, lao động trí óc, lao động chân tay và trạng thái tâm lý của mỗi người.

Huyết áp tự điều tiết như thế nào?

Áp lực máu trong cơ thể không phải cố định bất biến, mà nó thường tự thay đổi phụ thuộc vào chế độ ăn uống, đi đứng, lao động trí óc, lao động chân tay và trạng thái tâm lý của mỗi người. Ví dụ: Khi ta ngủ, đại não và các cơ ở trạng thái nghỉ ngơi, cơ thể ít tiêu hao năng lượng; theo đó, nhịp tim và nhịp thở đều giảm, máu lưu thông chậm, huyết áp cũng giảm đến mức thấp nhất trong ngày. Sáng sớm sau khi thức dậy, một ngày làm việc mới bắt đầu, hoạt động trao đổi chất lại nhộn nhịp; để thích ứng với sự thay đổi sinh lý đó, tim và phổi phải hoạt động mạnh hơn, máu lưu thông nhanh, do đó huyết áp tăng cao. Thí nghiệm cho thấy, mức chênh lệch huyết áp cao nhất và thấp nhất trong 24 giờ thấp dưới mức 40mmHg, khi ngủ dậy huyết áp lập tức tăng khoảng 20mmHg. Sự thay đổi đột ngột đó ảnh hưởng xấu đến cơ thể. Có trường phái cho rằng bệnh nhồi máu cơ tim dẫn đến đột quy thường xảy ra vào lúc sáng sớm, rất có thể có liên quan đến nhân tố này. Mỗi người với trạng thái tâm lý khác nhau thì mức độ biến đổi của huyết áp cũng khác nhau. Ví dụ khi ta nói chuyện, huyết áp có thể tăng 10%; trẻ con khi khóc, học sinh khi học bài, ca sĩ khi hát... huyết áp có thể tăng 20%; khi ta làm việc hoặc tập thể dục thì huyết áp (cả áp cao và áp thấp) đều có thể tăng từ 50% trở lên. Thời tiết thay đổi cũng làm cho huyết áp thay đổi, trời lạnh thường làm tăng huyết áp và trời nóng thì huyết áp giảm. Huyết áp của người sở dĩ thay đổi chủ yếu là do quá trình điều tiết của thần kinh điều khiển sự vận động của tim,

mạch và thận lọc chất thải từ máu. Do đó, huyết áp dao động là một hiện tượng sinh lý bình thường.

Thế nào là cao huyết áp?

Huyết áp cao là trong trường hợp không dùng thuốc hạ huyết áp mà chỉ số khi tim co là 140mmHg hoặc chỉ số khi tim giãn là 90mmHg. Ủy ban cao huyết áp của Mỹ và Liên Hiệp Quốc (JNC) xác định số đo huyết áp tốt nhất là 120/80mmHg; khi cao huyết áp 130/85mmHg mà còn bị tiểu đường thì phải điều trị ngay; nếu không có triệu chứng về cao huyết áp thì không cần điều trị nhưng cần chú ý bảo vệ tim, não, thận bằng thuốc hạ huyết áp theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Huyết áp cao có những loại nào?

Căn cứ vào nguyên nhân làm cho cao huyết áp, người ta chia cao huyết áp thành hai loại chính: cao huyết áp nguyên phát và cao huyết áp thứ phát.

1. Cao huyết áp nguyên phát là cao huyết áp chưa rõ nguyên nhân, người ta quen gọi là bệnh cao huyết áp nguyên phát hoặc bệnh cao huyết áp. Đặc trưng của nó là huyết áp động mạch tăng cao, kèm theo những thay đổi khác thường ở tim, não, thận, mạch máu gây bệnh toàn thân. Theo thống kê có từ 90- 95% số người mắc bệnh cao huyết áp thuộc loại cao huyết áp nguyên phát. Trong bệnh tim mạch thì cao huyết áp nguyên phát là loại bệnh mãn tính thường gấp hơn cả.

2. Cao huyết áp thứ phát là loại bệnh phát sinh theo một số bệnh khác, khi chữa khỏi bệnh thì huyết áp sẽ hạ. Do đó, loại cao huyết áp này được gọi là cao huyết áp có tính triệu chứng, nó chỉ chiếm từ 5-10% trong tổng số những người mắc bệnh cao huyết áp. Những người mắc bệnh viêm thận mãn tính, hẹp động mạch thận không có ung thư tế bào, chỉ có ung thư tế bào gan nguyên phát... đều xuất hiện triệu chứng cao huyết áp.

Những triệu chứng thường gặp ở những người mắc bệnh cao huyết áp là gì?

Biểu hiện lâm sàng của bệnh cao huyết áp cũng tùy theo người, tùy theo thời kỳ mắc bệnh khác nhau mà khác nhau. Có một số người bệnh lúc đầu chẳng thấy có triệu chứng gì cả, có người có triệu chứng như bệnh thần kinh, nếu không đo huyết áp rất dễ nhầm lẫn. Điều cần đặc biệt chú ý là triệu chứng của người bệnh không phụ thuộc vào cao huyết áp hay thấp. Có người huyết áp không cao lắm nhưng xuất hiện nhiều triệu chứng, có người huyết áp rất cao nhưng triệu chứng không rõ ràng. Triệu chứng thường thấy ở người mắc bệnh cao huyết áp là nhức đầu, chóng mặt, nặng đầu, buồn ngủ... Có một số người có triệu chứng tê chân tay hoặc có cảm giác buồn bực, cũng có người có cảm giác như kiến bò trên người hoặc bàn chân, dễ có phản ứng khi bị lạnh...

Người mắc bệnh cao huyết áp cần kiểm tra những gì?

1. Kiểm tra chức năng thận: đo lượng urea trong nước tiểu, lượng kali trong máu...
2. Đo lượng đường trong máu.
3. Kiểm tra lượng calcium trong máu.
4. Kiểm tra lượng acid uric trong máu.
5. Kiểm tra lượng cholesterol trong máu.
6. Đo điện tâm đồ.
7. Chụp X quang lồng ngực.

Bệnh cao huyết áp dẫn đến 70% xuất huyết não, cho nên người mắc bệnh cần đi khám bệnh thường xuyên.

Đo huyết áp cần chú ý những vấn đề gì?

Muốn đo huyết áp chính xác cần chú ý:

1. Đo động mạch cánh tay phải, khi đo phải véo cao tay áo, không nắm chặt tay, đặt tay cao bằng độ cao của tim.
2. Khi đo phải thoải mái tinh thần, ngồi thư giãn 15 phút.
3. Nếu đo lần đầu thấy cao huyết áp, cần thư giãn một tiếng đồng hồ rồi đo lại.
4. Mỗi khi đo huyết áp nên đo hai lần. Nếu hai lần đo có kết quả chênh nhau 4mmHg thì đo lại, nếu kết quả không đổi thì lấy chỉ số trung bình giữa hai lần đo.

Tại sao người mắc bệnh cao huyết áp phải đo huyết áp thường xuyên?

Hiện nay, bệnh cao huyết áp là một trong những chứng bệnh nguy hiểm nhất đối với sức khỏe con người. Có nhiều người do thiếu kiến thức tự phòng bệnh, không đo huyết áp định kỳ, dễ dẫn đến bệnh nặng lúc nào không hay. Thông thường, người bệnh khi huyết áp tăng cao sẽ cảm thấy nhức đầu, chóng mặt, mệt mỏi... Nhưng có một số người do thường xuyên bị cao huyết áp hoặc huyết áp có biến động lớn nên đã thích nghi dần với nó mà không cảm thấy có triệu chứng rõ ràng. Nếu không đo huyết áp định kỳ, không uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ, sẽ dễ phát sinh những triệu chứng ở tim, não, thận... rất nguy hiểm. Theo thống kê, có đến 70% trường hợp xuất huyết não do cao huyết áp, trong số đó có đến 80% số người bị cao huyết áp mà không đo huyết áp thường xuyên. Do đó người mắc bệnh cao huyết áp phải đo huyết áp thường xuyên, điều này rất quan trọng.

Người mắc bệnh cao huyết áp phải uống thuốc như thế nào?

Kết quả nghiên cứu cho thấy huyết áp hạ 6mmHg sẽ giảm được 34% trường hợp xuất huyết não, nhồi máu cơ tim cũng giảm. Do đó, mục tiêu của việc chữa bệnh cao huyết áp là làm giảm huyết áp đến mức có thể chịu đựng, đồng thời phải chú ý bảo vệ tim, não, thận... Muôn trị bệnh huyết áp thì phải uống thuốc suốt đời nhưng có nhiều người bệnh thiếu kiên nhẫn để làm

được điều này. Ngoài những quan niệm sai còn có những loại thuốc gây phản ứng xấu, nếu cùng một lúc uống nhiều loại thuốc có tác dụng khác nhau và uống thuốc không đúng cách sẽ gây hậu quả đáng tiếc. Do đó cần phải chọn loại thuốc thích hợp, có hiệu quả lâu dài.

Xuất huyết não, triệu chứng thứ nhất của bệnh cao huyết áp

Xuất huyết não, trong dân gian gọi là “trúng gió” hay “trúng phong”. Lâm sàng gọi xuất huyết não, chấn não và thiếu máu não cấp là TIA. Những triệu chứng thường gặp gồm: chân tay thiếu cảm giác, vận động khó khăn, tư duy ngôn ngữ kém, giảm trí nhớ, nhìn không rõ nét... Người bị trúng gió là một gánh nặng đối với gia đình. Nguyên nhân gây trúng gió phần lớn do huyết áp biến động mạnh, thiếu máu não cấp và nhiều nguyên nhân khác. Lao động quá sức, tâm trạng bị kích động mạnh, ăn uống không hợp lý, dùng sức quá mạnh, thời tiết thay đổi, uống nhiều rượu, tức giận... đều là những nhân tố có liên quan đến huyết áp biến động và xơ vữa động mạch.

Phòng bệnh là quan trọng: Cần chú ý loại bỏ những nhân tố nguy hiểm, làm chậm quá trình xơ vữa động mạch.

Trị bệnh cao huyết áp: Chọn sử dụng loại thuốc giảm huyết áp tốt có thể giảm tỷ lệ xuất huyết não và tử vong.

Những nhân tố nguy hiểm:

1. Huyết áp cao kéo dài mà chưa được chế tốt.

2. Nghiện thuốc lá, nghiện rượu.
3. Mỡ trong máu cao, thích ăn mặn.
4. Thể trọng cao hơn mức bình thường 20% trở lên.
5. Bệnh tiểu đường.

Lựa chọn thuốc hạ huyết áp: Kết quả nghiên cứu cho thấy việc xuất huyết não và chỉ số huyết áp có liên quan với nhau. Nguyên tắc của hạ huyết áp là có hiệu quả và ổn định, trong đó ổn định quan trọng hơn. Vì nguyên nhân quan trọng nhất dẫn đến xuất huyết não là do huyết áp biến động; còn thuốc giảm huyết áp tạm thời dễ làm cho huyết áp của người bệnh uống thuốc theo giờ giấc bị biến động, nên không phù hợp với những người bệnh loại này.

Nhồi máu cơ tim, triệu chứng thứ hai của bệnh cao huyết áp

Nhồi máu cơ tim là một triệu chứng chủ yếu có hại cho sức khỏe con người, bởi có nhiều nguyên nhân gây tổn hại tế bào bên trong động mạch tim dẫn đến xơ vữa động mạch tim, làm cho nó bị hẹp và tắc. Triệu chứng lâm sàng của nó là đau thắt tim và đờ cơ tim. Tỷ lệ nhồi máu cơ tim rất cao và rất nghiêm trọng ở những người mắc bệnh cao huyết áp. Huyết áp cao có thể gây tổn hại trực tiếp đối với tế bào tim, làm tụ mỡ, giòn động mạch và xuất hiện những cơn đau thắt. Nếu như bệnh tiếp tục phát triển, ở những vết cứng lốm đốm trên thành động mạch có thể xuất huyết, gây tắc nghẽn động mạch, làm tim ngừng đập. Tỷ lệ tắc nghẽn động mạch vành

do xơ vữa động mạch ở người mắc bệnh huyết áp là rất cao. Do đó cao huyết áp là hung thủ chính của bệnh nhồi máu cơ tim, tắc nghẽn động mạch. Huyết áp cao khó lưu thông nên tim làm việc rất vất vả, tế bào cơ tim to lên, lâu ngày làm cho thành tâm thất cũng dày lên, dẫn đến mọi thứ trở nên thất thường, cuối cùng thì công năng tim suy yếu.

Những nhân tố nguy hiểm cần phòng trừ:

1. Huyết áp cao.
2. Mỡ trong máu cao.
3. Đường trong máu cao.
4. Hút thuốc lá.

Lựa chọn thuốc hạ huyết áp: Tiêu chí là hạ huyết áp đồng thời bảo vệ được tim. Để phòng có một số thuốc hạ huyết áp nhưng lại làm tăng mỡ và đường hoặc kali và mangan trong máu, khiến cho động mạch xơ vữa thêm.

Bệnh thận, triệu chứng thứ ba của bệnh cao huyết áp

Thận là cơ quan bài tiết chủ yếu của cơ thể, máu nhờ tiểu cầu thận lọc chất thải để bài tiết ra ngoài. Lâm sàng có nhiều loại bệnh gây hại cho thận như bệnh cao huyết áp, tiểu đường, bệnh viêm do virus, bệnh về hệ thống miễn dịch... Khi huyết áp cao sẽ làm cho một bộ phận động mạch nhỏ và mao mạch ở thận bị tổn thương dẫn đến tiểu cầu thận trở nên cứng. Khi bệnh phát triển, khả năng lọc của tiểu cầu thận và khả năng hấp thụ của mao mạch suy giảm thì người bệnh sẽ xuất hiện

nhiều triệu chứng như máu nhiễm urea, nước tiểu có nhiều albumin, phù thũng... Nếu bệnh tiếp diễn sẽ dẫn đến suy thận, phải lọc thận bằng máy hoặc thay thận thì mới mong kéo dài sự sống. Nói tóm lại, cao huyết áp có thể dẫn đến hại thận mà thận bị tổn hại thì huyết áp càng cao.

Cách phòng ngừa: Có thể chữa các bệnh có liên quan như:

1. Huyết áp cao.
2. Bệnh tiểu đường.
3. Viêm thận mãn tính.
4. Bệnh liên quan đến hệ miễn dịch.

Chọn lựa thuốc hạ huyết áp: Thuốc hạ huyết áp nhưng không làm tăng gánh nặng cho thận, không chỉ dựa vào việc chữa bệnh nguyên phát, mà tốt nhất là phải bảo vệ thận như thay đổi thuốc để giảm lượng albumin trong máu và làm chậm quá trình suy thận.

Khí hậu và thời tiết có ảnh hưởng đến huyết áp không?

Huyết áp cao là do gene di truyền kết hợp với nhân tố bên ngoài gây ra. Môi trường làm cho cơ thể có những biến đổi về thần kinh và dịch thể để thích ứng với hoàn cảnh mới. Thời tiết gây biến động huyết áp, ở người cao tuổi biến động lại càng rõ. Mùa hè huyết áp giảm nhẹ, mùa đông huyết áp tăng cao, thông thường mùa đông so với mùa hè huyết áp số cao tăng 12, số thấp tăng 6mmHg. Điều này chủ yếu do ảnh

hưởng của khí hậu, mùa hè mạch máu dưới da nở ra, còn mùa đông thì co lại. Thí nghiệm cho thấy khi nhiệt độ bên ngoài giảm 1°C thì áp cao tăng 1,3mmHg và áp thấp tăng 0,6mmHg. Mùa đông nhiệt độ giảm thì người ta đi tiểu nhiều, mạch máu co lại để bớt phân tán nhiệt lượng cơ thể, khi nước tiểu nhiều thì thận và tim phải hoạt động nhiều, làm cho huyết áp tăng cao. Mùa hè trời nóng nực, mạch máu giãn ra, máu lưu thông dễ hơn, nhiều hơn, đồng thời với tháo mồ hôi thì dung lượng máu ít đi... làm cho huyết áp hạ. Do đó, những người mắc bệnh cao huyết áp khi trời lạnh bị kích thích, huyết áp tăng đột ngột rất dễ bị đột quy.

Người mắc bệnh cao huyết áp khi dùng thuốc cần chú ý điều gì?

Những người được bác sĩ xác định mắc bệnh cao huyết áp, khi dùng thuốc phải theo lời chỉ dẫn của bác sĩ, hạn chế dùng thuốc hạ huyết áp, dùng ít mà hiệu quả cao. Phải kiên trì uống thuốc đúng cách, đúng giờ, chú ý tránh uống nhầm thuốc, tránh tự mình tăng, giảm liều lượng hoặc ngừng uống thuốc. Dùng thuốc hạ huyết áp phải kết hợp đo huyết áp và ghi chép cẩn thận để theo dõi, giúp bác sĩ điều trị có kết quả. Khi ngủ dậy nên từ từ, tránh thay đổi tư thế đột ngột, rất dễ ngã. Khi sử dụng thuốc lợi tiểu để hạ huyết áp cần chú ý uống đúng liều lượng; đôi với người đi tiểu nhiều cần bổ sung thêm kali, muối ăn và thức uống (chủ yếu là nước trái cây và rau xanh...). Khi dùng thuốc trợ tim nên giảm dần liều lượng, tránh giảm hoặc ngừng đột ngột, dễ làm cho tim bị đau thắt.

Có phải hạ áp càng nhanh càng tốt không?

Không. Huyết áp cao là một quá trình diễn ra chậm chạp nhưng lâu dài, khả năng điều tiết của cơ thể có thể thích ứng từ từ (đương nhiên cũng có người không có cảm giác thích ứng) nhưng cũng có giới hạn. Cho nên, ngoài triệu chứng cao huyết áp thì điều trị hạ áp cũng cần phải từ từ, không thể cấp tốc được. Nếu như điều tiết vượt giới hạn cho phép làm cho các cơ quan nội tạng chủ yếu không được cung cấp máu đầy đủ sẽ gây ra hiện tượng nhức đầu, chóng mặt, tim đập nhanh... rất nguy hiểm.

Mục tiêu phòng bệnh tim mạch của Tổ chức Y tế Thế giới là gì?

- *Dinh dưỡng hợp lý*, mỗi năm giảm 1% số người béo phì ở độ tuổi từ 15 - 64, đồng thời giảm 0,5% lượng chất béo và 2 gam muối. Thông qua chương trình giáo dục sức khỏe, mỗi năm tăng 5% số người ở độ tuổi từ 15- 64 hiểu được tác hại của việc ăn nhiều mỡ, đường và muối.

- *Tăng cường vận động*, làm cho những người ở độ tuổi từ 15 - 64 mỗi tuần vận động 3 lần, mỗi lần liên tục 20 phút trở lên, để mỗi năm có 5% trong số đó biết vận động như thế nào là có lợi cho sức khỏe.

- *Phòng bệnh cao huyết áp*, mỗi năm tăng thêm 2% số người ở độ tuổi từ 15 - 64 chịu đo huyết áp để biết huyết áp của mình có bình thường hay không. Mỗi năm tăng thêm 5% số người ở độ tuổi này biết được cao huyết áp là nhân tố nguy hiểm nhất

đối với bệnh tim mạch. Làm cho họ biết được thắc kinh căng thẳng, béo phì, ăn nhiều đường, nhiều muối, nhiều chất béo và ít vận động là nhân tố nguy hiểm chủ yếu của bệnh cao huyết áp, để họ biết được bệnh cao huyết áp không có triệu chứng nhất định.

- *Bớt hút thuốc lá*, mỗi năm giảm 1,5% số người ở độ tuổi từ 15 - 64 nghiện thuốc lá, để họ nhận được lời khuyên cần phải cai thuốc; tăng 5% số người trong độ tuổi này biết được hút thuốc là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh nhồi máu cơ tim và ung thư; biết được việc hút thuốc lá ở nơi công cộng là thiếu đạo đức.

Huyết áp giảm đến mức nào là vừa?

Trước hết cần phải nhấn mạnh rằng, tiêu chuẩn để trị bệnh cao huyết áp không phải chỉ đơn thuần là hạ số đo huyết áp, mà chủ yếu là để phòng và hạn chế tổn hại cho các cơ quan nội tạng. Hiện nay người ta cho rằng cần phải hạ huyết áp đến giới hạn có thể. Nhưng cơ quan y tế dự phòng của Mỹ và Liên Hiệp Quốc cho rằng, tiêu chuẩn tốt nhất của huyết áp là $<120/80\text{mmHg}$; tiêu chuẩn của huyết áp bình thường là $<140/90\text{mmHg}$.

Giới hạn cao bình thường của huyết áp là 130 - 139/85 - 89 mmHg. Người mắc bệnh đái tháo đường cần khống chế huyết áp dưới mức 130/85mmHg.

Phòng bệnh cao huyết áp như thế nào?

Huyết áp cao là một loại bệnh phát triển chậm, có thể dễ phòng.

a) Những người lao động trí óc dễ mắc bệnh cao huyết áp nên cần tham gia lao động chân tay trong chừng mức có thể. Lao động giúp nâng cao thể chất, làm cho mạch máu xung quanh các cơ giãn ra, giảm mệt mỏi cho đại não, hạn chế tăng huyết áp.

b) Sắp xếp hợp lý cuộc sống, ngủ đủ giấc để não được nghỉ ngơi đúng mức, cơ thể giảm trao đổi chất, tim đập chậm, mạch giảm, huyết áp hạ.

c) Cần hạn chế tối đa những nhân tố kích thích có hại như thuốc lá, rượu; những người 40 tuổi trở lên cần hạn chế ăn những thức ăn có nhiều cholesterol.

d) Cần nuôi dưỡng tinh thần lạc quan, giữ cho tâm trạng luôn thoải mái, thường xuyên tham gia hoạt động văn hóa, văn nghệ tập thể và thường xuyên tập thể dục.

e) Những người đã mắc bệnh cao huyết áp cần phải trị bệnh sớm để huyết áp được tương đối ổn định; tránh làm cho tim, thận, mạch máu bị tổn hại, người bệnh duy trì được sức khỏe để làm việc. Nếu phát hiện bệnh quá muộn, chậm trễ trong điều trị, cũng không nên quá lo lắng. Trong trường hợp này nên dùng thuốc hạ huyết áp hay dùng biện pháp khác để huyết áp giảm đến mức cho phép, tránh gây tổn hại cơ quan nội tạng, vẫn có thể khống chế được sự phát triển của bệnh.

Huyết áp đã hạ đến mức cho phép, vậy có thể ngừng uống thuốc được không?

Trừ một số ít người mắc bệnh cao huyết áp nhẹ, ở giai đoạn đầu, ngoài ra phần lớn đều phải mang bệnh suốt đời. Do đó cần phải uống thuốc dài ngày hoặc suốt đời. Nếu thấy huyết áp trở lại bình thường mà ngừng uống thuốc thì sớm hay muộn bệnh cũng tái phát. Tốt nhất là sau khi đã không chế và ổn định huyết áp được một năm thì có thể giảm liều lượng hoặc giảm loại thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ. Thuốc hạ huyết áp phải uống dài ngày để tránh “hội chứng tổng hợp của ngừng thuốc” dẫn đến mắc các chứng bệnh về tim, não, thận, mạch máu...

Ở nhà nên dùng loại máy đo huyết áp nào?

Có 3 loại máy đo huyết áp thường dùng: máy đo bằng cột thủy ngân, máy đo điện tử và máy đo bằng khí nén.

Máy đo huyết áp bằng cột thủy ngân thường dùng ở các cơ sở y tế vì nó có tính chính xác và ổn định tương đối cao nên các bác sĩ thường dùng để có thể khám bệnh chính xác hơn. Nhưng khi dùng loại máy này phải có ống nghe, bất tiện hơn dùng máy điện tử. Mặc dù cách đo huyết áp tương đối dễ học, nhưng nếu đo không đúng cách cũng sẽ có sai số lớn hơn máy điện tử. Những người mắc bệnh cao huyết áp đều cần có máy đo huyết áp để sử dụng thường xuyên nhưng khi cảm thấy có điều gì bất thường thì phải lập tức đi bệnh viện.

Máy đo huyết áp điện tử hiện nay có bán nhiều trên thị

trường. Do nó tinh xảo, tiện lợi, thao tác đơn giản, không cần phải tốn nhiều công sức bảo dưỡng (cần chú ý đừng để ướt và đánh rơi), nên nhiều gia đình thích sử dụng máy đo huyết áp điện tử. Máy đo huyết áp điện tử hiện có hai loại chính, một loại đo ở cổ tay, một loại đo ở cánh tay; nếu phân loại theo cách đo thì một loại đo tự động, một loại đo bán tự động.

Máy đo huyết áp điện tử tự động đeo ở cổ tay có giá cao hơn loại máy bán tự động đo ở cánh tay. Nếu dùng cho người cao tuổi thì nên mua loại thứ hai vì động mạch ở cổ tay, chân thường bị xơ vữa nhiều hơn ở phần trên, cho nên đo huyết áp ở phần trên chính xác hơn; còn nếu có điều kiện mua máy đo tự động thì quá tốt.

Máy đo huyết áp điện tử tuy có nhiều ưu điểm nhưng khi sử dụng cũng có những hạn chế nhất định, chẳng hạn như xung quanh có nhiều tiếng ồn hoặc xắn tay áo tạo ma sát cũng có ảnh hưởng đến kết quả. Người sử dụng máy cần chú ý, mỗi lần trước khi sử dụng phải bóp túi khí cho xẹp hết và ngồi yên từ 5 - 10 phút cho thật bình tĩnh, ngồi đúng tư thế, khi đo không nên nói chuyện, không cựa quậy. Nếu một người cần phải đo liên tục vài lần thì nên duỗi tay nghỉ vài ba phút cho thoái mái rồi đo tiếp. Do con người ta có huyết áp ở hai tay không như nhau nên đã đo huyết áp thì chỉ đo ở một tay để tiện theo dõi. Máy đo huyết áp điện tử, nếu sử dụng đúng cách cũng cho kết quả chính xác như máy đo bằng cột thủy ngân.

CAO HUYẾT ÁP - SÁT THỦ THẦM LẶNG

Cao huyết áp còn gọi là huyết áp cao và khái niệm thường dùng trong dân chúng là bệnh tăng xông (tension).

Cao huyết áp là bệnh lý thường gặp trong cộng đồng và gia tăng theo tuổi. Bệnh chiếm 8-12% dân số. Một số yếu tố gia tăng nguy cơ cao huyết áp như tiểu đường, thuốc lá, tăng lipid máu, gene di truyền. Cao huyết áp là bệnh lý gây tử vong và di chứng thần kinh nặng nề như liệt nửa người, hôn mê với đờï sống thực vật, đồng thời có thể góp phần vào cơn suy tim, thiếu máu cơ tim làm ảnh hưởng nhiều đến chất lượng sống (không cảm thấy khỏe khoắn, mất khả năng lao động) và gia tăng khả năng tử vong. Do đó điều trị cao huyết áp là vấn đề cần lưu ý trong cộng đồng vì những hậu quả to lớn của nó.

Ngày nay với những tiến bộ về kỹ thuật chẩn đoán (máy đo huyết áp phổ biến rộng rãi) và càng có nhiều loại thuốc điều trị ít tác hại, việc điều trị đã giúp bệnh nhân cải thiện chất lượng cuộc sống, giảm đáng kể tử vong và các di chứng (liệt nửa người, suy tim) do cao huyết áp gây nên.

Người bệnh cao huyết áp cũng cần phải chấp nhận việc điều trị tốn kém lâu dài để đổi lấy một cuộc sống an toàn. Cao huyết áp thường không có triệu chứng rõ ràng, do đó nhiều người chỉ nhận ra bản thân họ bị cao huyết áp khi họ bị tai biến mạch máu não (còn gọi là đột quy). Không thể căn cứ vào triệu chứng nhức đầu, chóng mặt để uống thuốc hạ áp bởi vì nhức đầu, chóng mặt không phải thường xuyên xuất hiện khi huyết áp tăng cao đột ngột và các triệu chứng này có thể gặp ở bệnh lý khác (ví dụ nhức đầu do căng thẳng, viêm xoang, và chóng mặt có thể do tụt huyết áp...). Tốt nhất nên thường xuyên kiểm tra huyết áp định kỳ với những người chưa cao huyết áp và khi nghi ngờ cao huyết áp cần đo huyết áp nhiều lần. Nếu huyết áp vẫn cao thì nên bắt đầu biện pháp điều chỉnh cách sống (tập thể dục, cai thuốc lá, điều chỉnh chế độ ăn) và đi khám bệnh để điều trị bằng thuốc.

Huyết áp không phải là con số hằng định

Trị số huyết áp thay đổi rất nhiều khi có các yếu tố tác động như tâm lý (lo âu, sợ hãi, mừng vui...), vận động (đi lại, chạy nhảy) hoặc môi trường (nóng, lạnh), chất kích thích (thuốc lá, cà phê, rượu bia) và bệnh lý (nóng sốt, đau đớn). Trong những trường hợp trên, huyết áp thường tăng cao hơn bình thường. Ví dụ huyết áp của bạn lúc nghỉ thường là 130/80mmHg; khi lên cầu thang lầu 3, nếu bạn đo huyết áp ngay thì trị số huyết áp của bạn có thể trong khoảng 150/80-180/90mmHg. Trong những trường hợp này không thể cho rằng bạn bị cao huyết áp. Do đó, tốt nhất bạn phải nghỉ ngơi ổn định trước khi đo

huyết áp. Nếu bạn muốn có trị số huyết áp trung thực thì cần phải đo nhiều lần, sau đó tính trung bình sau 3 lần đo. Bạn cũng đừng thắc mắc nhiều nếu trị số huyết áp trước đó khác với trị số bây giờ.

Nhịp sinh học huyết áp của bạn thường dao động rõ rệt, huyết áp thường cao dần từ lúc bạn thức giấc và gia tăng tùy theo bạn vận động hoặc căng thẳng hay không. Vào chiều tối khi bạn nghỉ ngơi thư giãn, huyết áp xuống nhẹ và sẽ xuống thấp nhất khi bạn ngủ say vào ban đêm cho đến gần sáng. Các nghiên cứu ghi nhận rằng ở người cao huyết áp mà huyết áp không hạ vào ban đêm hoặc hạ quá mức hoặc tăng vọt vào buổi sáng đều là yếu tố bất lợi vì dễ bị đột quy.

Khi nào gọi là cao huyết áp?

Người ta thường dùng khái niệm *huyết áp tâm thu* (hoặc *huyết áp tối đa*) cho trị số huyết áp trên và *huyết áp tâm trương* (hoặc *huyết áp tối thiểu*) cho trị số huyết áp dưới. Ví dụ khi bác sĩ ghi huyết áp của bạn: 180/95mmHg tức là huyết áp tâm thu (hoặc tối đa) là 180mmHg và huyết áp tâm trương (hoặc tối thiểu) là 95mmHg.

Trị số huyết áp tâm thu $>140\text{mmHg}$ và huyết áp tâm trương $>90\text{mmHg}$ được xem là cao huyết áp. Đối với người cao tuổi, dạng cao huyết áp phổ biến là cao huyết áp tâm thu đơn thuần tức là chỉ số huyết áp tâm thu $>160\text{mmHg}$ nhưng huyết áp tâm trương không cao ($<90\text{mmHg}$).

Ở trẻ em, trị số huyết áp có thấp hơn quy ước của người lớn.

Cách đo huyết áp

Để có trị số huyết áp đúng, việc đo huyết áp là bước chẩn đoán quan trọng nhất vì tránh được việc điều trị quá mức hoặc không đầy đủ. Cần đo nhiều lần và nhiều vị trí khác nhau (2 tay, 2 chân) để so sánh, đôi khi lại phát hiện bệnh lý mạch máu, ví dụ như trong teo hẹp eo động mạch chủ, huyết áp chỉ trên cao hơn chi dưới.

Đo huyết áp cần thực hiện trong phòng yên tĩnh, trạng thái tinh thần thoải mái. Tư thế đo huyết áp thông thường là tư thế nằm và ngồi để làm sao băng quấn cánh tay ngang mức với tim. Băng quấn cánh tay (cuff) phải phù hợp kích thước cánh tay. Trẻ em cần có băng quấn cánh tay kích thước nhỏ hơn.

Hướng dẫn đo huyết áp

Nên sử dụng máy đo huyết áp nào?

Máy đo huyết áp thủy ngân được xem là tiêu chuẩn. Ngày nay người ta giảm dần việc sử dụng máy đo huyết áp thủy ngân vì độc tính với môi trường. Các loại máy dạng đồng hồ thường sử dụng phổ biến trong giới thầy thuốc, trong khi đó các máy đo huyết áp điện tử thường sử dụng rộng rãi trong dân chúng vì dễ đo. Theo Ủy ban cao huyết áp Hoa Kỳ (JNC) và Tổ chức Y tế Thế Giới (WHO), đối với máy đo huyết áp điện tử, chỉ nên sử dụng loại băng quấn cánh tay, không nên sử dụng cổ tay và ngón tay vì không chính xác.

Bạn có thể chọn máy đo huyết áp đồng hồ hoặc máy đo điện tử để tự đo huyết áp ở nhà. Máy đo huyết áp đồng hồ

thường kèm theo ống nghe với giá rẻ hơn máy đo huyết áp điện tử nhưng bạn cần được nhân viên y tế chỉ dẫn cách đo. Máy đo huyết áp điện tử có ưu điểm là dễ sử dụng, nhưng nhược điểm là các máy tại thị trường Việt Nam chỉ có số ít hãng như Omron là được kiểm định theo tiêu chuẩn Anh - Mỹ. Ta nên chọn các loại máy đo huyết áp đã được các tổ chức uy tín kiểm định chất lượng. Hiện nay hai tổ chức có uy tín trong kiểm tra chất lượng máy đo huyết áp là Hiệp hội cao huyết áp Anh quốc (British Hypertension Society) và Hiệp hội Phát triển Dụng cụ y tế Hoa Kỳ (Association for Advancement of Medical Instrumentation).

Một số máy đo huyết áp điện tử được khuyên dùng:

- *Loại tự động:*

AND UA-767 và Sunbeam 7652

Omron HEM-711, Omron HEX -712

Omron HEM-705CP, Omron HEM-735C, Omron HEM-713C,
Omron HEM-737 Intellisense,

- *Loại bán tự động (bơm tay), giá thành rẻ hơn:*

AND UA-702, Omron HEM-412C, Lumiscope 1065, Sunmark 144.

- Một số máy có thể chấp nhận:

Omron HEM-703CP, Omron M4, Omron MX2, Omron HEM-722C

- Một số máy không nên dùng:

Philips HP5332, Nissei DS-175

Omron HEM-706, Omron HEM-403C

Bên cạnh đó, một số máy ra đời sau này được cải tiến về chất lượng tốt hơn đã được bày bán trên thị trường nhưng chưa được kiểm định bởi hai tổ chức trên. Do đó bảng trên đây chỉ có giá trị tham khảo.

Các xét nghiệm cần làm khi bạn bị cao huyết áp

Xét nghiệm cơ bản đối với tất cả các bệnh nhân

- Tổng phân tích nước tiểu.
- Công thức máu toàn phần.
- Sinh hóa máu (kali, natri, creatinine, glucose, cholesterol toàn phần, HDL cholesterol).
- Điện tâm đồ.

Xét nghiệm tối ưu

- Độ thanh thải creatinine, vi đạm niệu, protein nước tiểu 24 giờ, calcium, acid uric, triglyceride lúc đói, LDL cholesterol, glycosolated hemoglobin, TSH.
- Siêu âm tim.

Xét nghiệm tìm nguyên nhân

Cao huyết áp hơn >90% không tìm thấy nguyên nhân hay còn gọi là vô căn. Chỉ một số ít bệnh nhân cao huyết áp có

nguyên nhân. Cao huyết áp có nguyên nhân cần nghi ngờ ở những bệnh nhân trẻ tuổi hoặc quá lớn tuổi, kém đáp ứng điều trị hoặc khởi phát cao huyết áp đột ngột. Do đó bác sĩ của bạn sẽ đề nghị thêm những xét nghiệm tầm soát tốn kém hơn để tìm nguyên nhân của cao huyết áp, và như vậy mới có thể giải quyết tận gốc nguyên nhân cao huyết áp.

Nếu huyết áp dao động nhiều, có những cơn kịch phát kèm nhịp tim nhanh, vã mồ hôi, nhức đầu nhiều thì bác sĩ nghi ngờ khối u ở thượng thận túy sẽ cho làm thêm các xét nghiệm như siêu âm thận để tìm khối u vùng thượng thận, xét nghiệm catecholamine nước tiểu 24 giờ và chất chuyển hóa vanillylmandelic acid (VMA), chụp đồng vị phóng xạ MIBG.

Nếu cao huyết áp kèm chênh lệch huyết áp chi trên và chi dưới hoặc mạch đùi khó bắt cần xem xét hẹp eo động mạch chủ. Có thể sử dụng siêu âm Doppler mạch máu, chụp mạch máu chọn lọc DSA, chụp mạch bằng cộng hưởng từ MRI (Magnetic Resonance Angiography). Những kỹ thuật này có thể sử dụng khi nghi ngờ hẹp động mạch thận.

Các xét nghiệm Renin, Aldosterone và Cortisone cũng giúp ích nhiều trong xác định cao huyết áp do bệnh lý nội tiết tố như hội chứng Conn và Cushing...

ĐỊNH BỆNH VÀ CHỮA TRỊ CAO HUYẾT ÁP

Bệnh cao huyết áp nếu không chữa trị, sẽ làm hại cơ thể ta theo nhiều cách. Huyết áp cao hơn bình thường khiến tim và các mạch máu phải làm việc nhiều hơn. Tim lúc nào cũng phải gắng sức, về sau sẽ trở nên mệt mỏi và yếu dần. Cho đến một lúc, trái tim suy yếu sẽ không còn bơm đủ máu, không đáp ứng được nhu cầu của các cơ quan trong cơ thể, gây các triệu chứng mau mệt, choáng váng, khó thở... nhất là khi người bệnh vận động.

Áp suất cao trong các mạch máu có thể làm tổn thương thành mạch máu. Những chỗ tổn thương trong lòng các mạch máu dễ bị chất mỡ cholesterol và các tế bào tiểu cầu (platelet) luôn luôn có sẵn trong máu bám vào. Cơ chế dây chuyền này lại càng làm lỏng các mạch máu tổn thương thêm nữa và dần dần nhô hẹp lại. Hãy tưởng tượng, nếu các mạch máu dẫn máu đến nuôi tim càng lúc càng tổn thương và nhô hẹp lại, dĩ nhiên đến một ngày nào đó, sẽ không còn mang đủ máu đến để nuôi tim. Nếu một phần tim thiếu máu nuôi trầm trọng, phần tim đó có thể chết và gây ra hiện tượng nhồi máu cơ tim cấp tính hay nhồi máu cơ tim (heart attack).

Tương tự, cao huyết áp làm tổn thương các mạch máu nuôi não, nuôi thận, nuôi mắt... gây các biến chứng tai biến mạch máu não, suy thận, giảm thị giác... So với người thường, người cao huyết áp nếu không chữa dễ bị bệnh hẹp hay tắc các động mạch tim khiến tim bị thiếu máu nuôi (ischemic heart disease) gấp 3 lần, dễ suy tim gấp 6 lần, và dễ bị tai biến mạch máu não gấp 7 lần.

Định bệnh

Đa số người cao huyết áp không có triệu chứng. Một số người có những triệu chứng mơ hồ như hồi hộp (cảm thấy tim đập mạnh), nhức đầu, chóng mặt... Cách tốt nhất là cứ 1-2 năm, dù cảm thấy mình chẳng có bệnh gì, bạn cũng nên đi khám bác sĩ và nhờ đo huyết áp, nhất là nếu bạn lại có những yếu tố không tốt như đã kể trên.

Với bác sĩ, định bệnh cao huyết áp thường chẳng khó gì. Một người xem là có cao huyết áp, nếu huyết áp cao từ 140/90 trở lên, đo 2 lần vào 2 dịp thăm khám khác nhau (người bệnh không nên dùng cà phê, hút thuốc lá trước đó, nên ngồi nghỉ một lát, sau đó huyết áp được đo ở tư thế ngồi hay nằm). Sau khi xác định một người có cao huyết áp, phải tìm xem các cơ quan bên trong cơ thể đã tổn thương do cao huyết áp hay chưa, để từ đó hoạch định đường hướng trị liệu, bác sĩ sẽ khám kỹ mắt, tim, các mạch máu. Đồng thời, bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm điện tâm đồ, và chụp phim ngực (chest X-ray: nhiều người hay quen gọi phim phổi). Những thử nghiệm và

phim ngực này giúp bác sĩ tìm hiểu thêm được người bệnh có cao cholesterol trong máu hay không; tim, thận đã tổn thương vì cao huyết áp hay chưa. Đây là những yếu tố quan trọng cần nắm vững trước khi bác sĩ quyết định trị liệu bằng phương cách nào.

Nhưng nếu bạn bị cao huyết áp, khi đi khám, bạn nên kể bệnh như thế nào? Hãy thử nghe một người biết cách kể bệnh, trình bày cho bác sĩ về vấn đề cao huyết áp của mình:

“Tôi đến đây để nhờ bác sĩ xem hộ tôi bệnh cao huyết áp. Tôi năm nay 45 tuổi. Hai năm trước, một hôm đau bụng, tôi đi khám, được bác sĩ cho biết huyết áp tôi hôm đó 142/90. Huyết áp đo lại 2 tuần sau đó cũng vẫn cao, 150/92. Bác sĩ kết luận là tôi có cao huyết áp nhẹ. Bác sĩ cho thử máu, thử nước tiểu, làm điện tâm đồ, chụp phim phổi, và cho biết tôi không bị tiểu đường, cao cholesterol hay bị bệnh gì khác. Sau 3 tháng theo dõi và khuyên tôi bỏ thuốc lá, ăn lạt, thường xuyên vận động vẫn không có kết quả, bác sĩ cho tôi uống Aldomet 250mg, ngày 3 lần. Huyết áp tôi xuống còn 120/80, bác sĩ bảo là bình thường. Có điều Aldomet hay làm tôi mệt mỏi và buồn ngủ. Giữa tôi với bác sĩ, tôi cũng xin nói thực, nó cũng làm vấn đề chồng vợ của tôi bị suy giảm. Tôi ngưng Aldomet từ 1 tháng trước, và từ đó đến nay, không dùng thuốc gì cả. Tôi hoàn toàn không có triệu chứng gì bất thường. Tôi bỏ hẳn thuốc lá từ 2 năm trước, khi được biết bị cao huyết áp, theo lời khuyên của bác sĩ. Tôi không uống rượu thường xuyên, chỉ thỉnh thoảng cuối tuần làm vài lon bia với bạn bè cho vui”.

Vậy bạn cũng nhớ cho bác sĩ biết bạn có hút thuốc lá, có uống rượu, hoặc đang dùng bất cứ thuốc nào không, kể cả những thuốc mua bên ngoài không cần toa bác sĩ, vì nhiều thuốc như thuốc ngừa thai, thuốc chữa sổ mũi, nghẹt mũi (Actifed, Dimetapp, Sudafed...) có thể làm huyết áp tăng cao.

Chữa trị

Cao huyết áp cần được chữa trị cẩn thận để giảm thiểu những biến chứng, giúp ta sống lâu hơn và vui hơn. Sự chữa trị tùy vào mức độ của căn bệnh và cũng tùy vào nhiều yếu tố khác.

Cao huyết áp có 3 mức độ: cao nhẹ (mild: khi áp suất tâm trương, nôm na là số dưới, cao từ 90 đến 104), cao vừa (moderate: khi số dưới từ 105 đến 119), và cao nặng (severe: số dưới 120 trở lên). Loại cao vừa và cao nặng chắc chắn phải dùng đến thuốc. Loại cao nhẹ, tùy trường hợp sẽ cần chữa trị sớm bằng thuốc hay không.

Thí dụ, người bị cao huyết áp là đàn ông lại hút thuốc, có thêm tiểu đường hoặc cao chất cholesterol trong máu, dù chỉ bị cao huyết áp nhẹ, cũng cần được chữa sớm bằng thuốc. Ngược lại, một phụ nữ cao huyết áp nhẹ và không có các bệnh khác đi kèm, có thể thử các phương pháp chữa trị chưa cần dùng thuốc trước trong vòng 3 đến 6 tháng.

Sau thời gian 3 đến 6 tháng, huyết áp vẫn chưa xuống trở lại bình thường, bác sĩ có thể sẽ nghĩ đến việc phải dùng thuốc chữa cho người bệnh.

Các phương pháp chữa trị lúc chưa cần dùng thuốc: xuông cân nếu béo mập, chế độ ăn ít mặn và ít béo, bỏ thuốc lá, bớt uống rượu, thường xuyên vận động. Mỗi người có một cân nặng lý tưởng so với chiều cao và vóc người. Nếu người cao huyết áp có cân nặng trên cân nặng lý tưởng, bác sĩ thường khuyên người bệnh tìm cách xuống ký bằng ăn kiêng (diet) và vận động (exercise).

Nếu chữa bằng thuốc, có rất nhiều điều bác sĩ cần suy tính trước khi đặt bút biên toa. Lý tưởng, ta đưa được huyết áp xuống 130/80, dưới hơn vậy càng tốt, với một thuốc rẻ, không gây phản ứng phụ, ngày dùng chỉ một lần cho tiện. Đây là đích nhắm ta cố đạt tới, song không phải trường hợp nào cũng thực hiện được.

Thuốc chữa cao huyết áp có nhiều loại, ra đời ngày càng lăm, giá cả rất khác biệt. Thuốc nào cũng có mặt lợi và mặt hại, cùng những tác dụng phụ của nó. Nếu có thể, ta bao giờ cũng nên thử những thuốc rẻ tiền trước, khi không được mới dùng đến thuốc đắt tiền hơn. Song nhiều thuốc đắt, bảo hiểm không cho, mua bằng tiền mặt khó mua được dài lâu. Rồi có khi người bệnh dùng thuốc đang tốt, hợp, nhưng vì đổi bảo hiểm, bảo hiểm mới không cho thuốc như bảo hiểm cũ, lại đổi thuốc, chữa trị lại từ đầu. Chữa cao huyết áp thật không dễ.

Nhiều thuốc cao huyết áp có tác dụng chữa được cả bệnh khác, chẳng hạn các thuốc propranolol, timolol ngừa được các cơn nhức đầu một bên (migraine); hai thuốc hytrin, cardura làm giảm các triệu chứng của bệnh to tiền liệt tuyến. Khéo dùng thuốc, ta có thể chữa cả hai bệnh.

Bạn nên uống thuốc đều, không nên ngưng thuốc khi thấy huyết áp đã xuống lại bình thường và nhớ trở lại tái khám đúng hẹn với bác sĩ. Cao huyết áp là bệnh kinh niên, suốt đời ta cần kiên trì chữa.

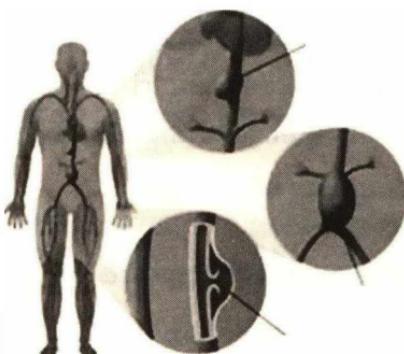
Sự chữa trị nào trong y khoa cũng là dò dẫm, bạn nên để bác sĩ có dịp suy nghĩ, nghiên cứu và theo dõi vài lần. Nếu dùng một loại thuốc cao huyết áp không hợp, gây cho bạn phản ứng khó chịu, bạn nên trở lại cho bác sĩ biết, nhờ bác sĩ điều chỉnh sự chữa trị, cả khi đổi một thuốc khác xem sao. Bạn chớ vội nghe rỉ tai: “Thuốc tây “nóng” lắm, chả nên dùng”. Rồi mất tiền vào những chữa trị chẳng có sách vở nào nói đến, cho đến một sáng đẹp trời, bạn mở mắt thức dậy, thấy một bên người liệt vì tai biến mạch máu não. Muộn mất rồi!

Cao huyết áp, “sát thủ thầm lặng”, lặng lẽ làm tổn thương các cơ quan của cơ thể và rút ngắn tuổi thọ của ta. Khám phá tên sát thủ thầm lặng này, đặt “hắn” vào vòng kiểm soát, ta cứu vãn được nhiều việc.

BIẾN CHỨNG VÀ CÁC THỂ CỦA TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp kịch phát

Biến chứng thường gặp nhất của tăng huyết áp kịch phát (THAKP) là suy tim trái cấp tính (cả thất trái và nhĩ trái, làm cho bệnh nhân đồng thời xuất hiện phù phổi cấp. THAKP có thể dẫn đến vỡ mạch máu não gây ra những dấu hiệu thần kinh khu trú như liệt nửa người, liệt nửa mặt và/hoặc liệt cơ vùng hâu họng làm cho người bệnh khó nói, khó nuốt. Nặng hơn, bệnh nhân có thể bị hôn mê ngay trong những giờ đầu, dẫn đến tàn phế hoặc tử vong. THAKP có thể dẫn đến tắc thành động mạch chủ. Lớp áo trong và giữa của động mạch chủ của những người bị cao huyết áp thường bị xơ vữa, khi áp lực thành động mạch tăng lên đột ngột



Tăng huyết áp kịch phát dẫn đến phình tách động mạch chủ.

do huyết áp tăng có thể làm nứt và vỡ lớp áo trong và giữa của thành động mạch chủ. Từ đó máu sẽ chảy vào các khe nứt gây phình và tắc động mạch chủ. THAKP là một trong những nguyên nhân dẫn đến suy thận cấp. Mù vĩnh viễn cũng là một hậu quả do THAKP gây ra, đó là tình trạng xuất huyết nặng ở đáy mắt và vỡ động mạch trung tâm võng mạc khi huyết áp tăng quá cao và đột ngột. Tất cả các biến chứng của THAKP đều đặc biệt nguy hiểm. Vì thế người bệnh cần tuân thủ chặt chẽ chỉ định điều trị của bác sĩ và tái khám định kỳ, nếu thấy có dấu hiệu nào khác thường cần phải đến ngay cơ sở y tế.

Tăng huyết áp thể đặc biệt

Cùng với sự phát triển của xã hội, chế độ lao động, sinh hoạt, ăn uống không điều độ làm cho tỷ lệ bệnh nhân mắc bệnh tăng huyết áp (THA) ngày càng cao và có xu hướng trẻ hóa. Để điều trị, ngoài việc người bệnh cần có chế độ ăn uống, vận động, sinh hoạt, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý thì việc dùng thuốc là một vấn đề hết sức quan trọng. Hiện nay có rất nhiều nhóm thuốc điều trị THA, mỗi nhóm có cơ chế tác dụng khác nhau, việc sử dụng như thế nào còn phụ thuộc vào tình trạng của từng bệnh nhân.

• *Tăng huyết áp ở trẻ em (dưới 12 tuổi)*

Tăng huyết áp ở trẻ em thường ít gặp, thường rất khó tiên lượng về lâu dài; nếu có thì cố gắng tìm nguyên nhân để điều trị nguyên nhân; nếu không tìm thấy nguyên nhân (vô căn)

thì chủ yếu là điều trị triệu chứng, cải thiện chế độ sinh hoạt và sử dụng thuốc điều trị nội khoa như người lớn theo chỉ dẫn của bác sĩ.

• *Tăng huyết áp ở người cao tuổi*

Ngay từ thập niên 1990 đã có nhiều công trình nghiên cứu chứng minh là người cao tuổi nên và cần điều trị THA, ngay cả với người đã trên 85 tuổi. Ở độ tuổi này do xơ cứng động mạch lớn nên thường xảy ra tình trạng THA tâm thu đơn độc, do đó sẽ tiến hành điều trị huyết áp tâm thu từ 160mmHg trở lên mà không cần căn cứ có THA tâm trương hay không.

Trong quá trình điều trị, cần lưu ý một số đặc điểm cơ bản sau:

- Chuyển hóa chậm, đào thải chậm do giảm sút tuần hoàn tại gan và thận.

- Béo phì ở lứa tuổi trung niên và cao tuổi.

Có thể có nhiều bệnh lý mạn tính khác đi kèm, hoặc là nguyên nhân, hoặc là hậu quả của THA như đái tháo đường, viêm phế quản tắc nghẽn mạn tính, rối loạn lipid máu, suy mạch vành...

Thể tích huyết tương giảm, cung lượng tim giảm, renin huyết tương cũng giảm nên huyết áp thường dao động nhiều.

Điều trị:

- *Chế độ sinh hoạt*: ăn giảm mỡ và phủ tạng động vật, không dùng các chất kích thích như trà, cà phê hay rượu, bia, chế độ

ăn bớt mặn kèm lợi tiểu có thể thích hợp; tập thể dục dưỡng sinh đều đặn.

- Dùng thuốc: Bắt đầu từ liều thấp, tăng liều từ từ, thận trọng. Các loại thuốc lợi tiểu, chẹn calcium, ức chế men chuyển đều có tác dụng; chẹn beta chỉ dùng khi không có nguy cơ đái tháo đường, suy tim, viêm phế quản tắc nghẽn mãn tính. Cần chú ý điều trị các bệnh phối hợp.

• *Tăng huyết áp ở phụ nữ có thai*

Mục đích của điều trị là phòng ngừa các biến chứng cho người mẹ và giảm tử vong ở thai nhi.

Chế độ sinh hoạt: nghỉ ngơi; ăn hạn chế muối; theo dõi huyết áp và khám thai đều đặn, đặc biệt trong 2 tháng cuối.

Chú ý: Trong trường hợp phòng ngừa sản giật, tốt nhất nên nằm theo dõi tại bệnh viện và được điều trị THA. Nếu huyết áp mẹ vẫn tăng cao, có huyết tán, suy thận, giảm tiểu cầu, suy giảm chức năng gan, mờ mắt... thì phải xét khả năng cho đẻ sớm hoặc lấy thai ra.

• *Tăng huyết áp ở người béo phì*

Những năm gần đây, do chế độ sinh hoạt và ăn uống không điều độ nên tỷ lệ người béo phì tăng lên đáng kể. Trong điều trị THA ở các đối tượng này cần lưu ý:

Thể tích máu cao, máu phân phổi về khu vực tim, phổi nhiều hơn, tình trạng tăng lưu lượng máu về tim kết hợp với tăng sức cản ngoại vi làm cho thất trái vừa dày, vừa giãn.

Có thể có kết hợp rối loạn lipid máu trong đó đáng kể nhất là tăng cholesterol, triglyceride trong máu làm cho hoạt động cường giao cảm mạnh lên, trương lực và sức cản mạch máu cũng tăng lên.

Điều trị:

Giảm cân nặng, giảm lượng muối ăn, tăng cường luyện tập, chế độ ăn và sinh hoạt hợp lý. Dùng thuốc nhu ở các đối tượng THA khác.

• *Tăng huyết áp ở người đái tháo đường*

Ở những người mắc bệnh đái tháo đường, nguy cơ THA đi kèm tăng cao hơn ở người bình thường; cần điều trị ngay khi huyết áp tăng.

Chế độ ăn hợp lý, giúp giảm cân kết hợp với thể dục, bỏ rượu bia và thuốc lá.

• *Tăng huyết áp kèm suy mạch vành*

Điều trị THA trong trường hợp này có tác dụng làm giảm sức căng vách tim, giảm tiền gánh, hậu gánh và nhờ đó có lợi cho tuần hoàn động mạch vành.

Chú ý: Không nên làm giảm huyết áp quá nhiều vì có nguy



cơ giảm tuần hoàn động mạch vành. Không dùng các loại thuốc hạ huyết áp gây tăng nhịp tim vì sẽ gây tăng nhu cầu oxy ở cơ tim.

Tóm lại, điều trị THA (mà phần lớn là vô căn) cần phối hợp chế độ sinh hoạt hợp lý phù hợp với thể trạng, tổn thương đã có hay chưa có ở các cơ quan đích, chú ý các yếu tố nguy cơ đi kèm. Sử dụng thuốc khi huyết áp đã cao nhiều hoặc kèm theo các tổn thương ở tạng đích. Điều trị các thể THA khác nhau với sự lựa chọn các thuốc khác nhau trong số các thuốc hiện có. Trong mọi trường hợp nhất thiết phải có ý kiến của bác sĩ, không được tự ý sử dụng thuốc.

TẠI SAO PHẢI ĐIỀU TRỊ CAO HUYẾT ÁP?

Cao huyết áp thường gây tai biến nghiêm trọng như tử vong và hôn mê do tai biến mạch máu não, di chứng liệt nửa người, suy tim, thiếu máu cơ tim, suy thận, phình bóc tách động mạch chủ... Do đó, mục đích chính của điều trị cao huyết áp là để phòng ngừa những biến chứng này.

Thông qua trị số huyết áp được hạ bằng thuốc hạ áp chúng ta có thể nhận biết huyết áp có thể kiểm soát tốt hay không. Tốt nhất nên đưa trị số huyết áp về $<140/85\text{mmHg}$; đối với người cao tuổi trị số huyết áp ban đầu có thể đưa về $<160/90\text{mmHg}$ sau đó điều chỉnh tùy theo mức chịu đựng của bệnh nhân.

Điều trị cao huyết áp là điều trị suốt đời, do đó khi huyết áp đã trở về gần bình thường cũng không nên ngưng thuốc hạ áp mà phải điều trị tiếp tục vì huyết áp gia tăng trở lại khi ngưng thuốc. Cần tham vấn thường xuyên bác sĩ của bạn khi huyết áp quá cao hoặc quá thấp trong quá trình điều trị.

Có thể phối hợp thuốc hạ áp với các nhóm thuốc khác nhau để tăng hiệu quả và giảm tác dụng phụ (do sử dụng liều

thấp). Cần lưu ý đến tác dụng phụ của thuốc khi điều trị, đặc biệt là tụt huyết áp ở người cao tuổi. Ở người cao tuổi, bác sĩ điều trị thường cho thuốc hạ áp với liều khởi đầu chỉ bằng nửa liều người trẻ vì người cao tuổi dễ tụt huyết áp do thuốc hơn.

Ngoài việc điều trị cao huyết áp, cần lưu ý điều trị các yếu tố nguy cơ khác kèm theo như tiểu đường, tăng lipid máu...

Bác sĩ sẽ điều trị như thế nào?

Thông thường khi đo trị số huyết áp của bạn, nếu kết quả $>140/90\text{mmHg}$ với nhiều lần đo trong nhiều ngày bạn có thể được xem là cao huyết áp. Nếu huyết áp của bạn không cao lăm túc khoảng $140/90-150/95\text{mmHg}$ với tình trạng chung là tốt và không mắc các bệnh làm xấu thêm tình trạng tim mạch, bạn có thể không dùng thuốc mà cần phải điều chỉnh cách sống. Nếu cao huyết áp hơn hoặc không cải thiện thì bác sĩ có thể xem xét điều trị thuốc ngay sau khi cân nhắc cẩn thận.

Điều chỉnh cách sống

Điều chỉnh chế độ ăn uống như giảm ăn mặn ($<2,5\text{g sodium chloride}$), giảm mỡ, giảm đường (nếu có tiểu đường); không uống quá nhiều bia rượu, chỉ uống với số lượng hạn chế để giúp có lợi cho sức khỏe của bạn (chừng 15ml ethanol , 360ml bia/ngày).

Tập thể dục đều đặn là cách thức giảm cân, hoạt động thể lực aerobic hàng ngày 30-45 phút hầu hết các ngày trong tuần.

Ngưng hút thuốc lá.

Đời sống tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi giải trí hợp lý.

Điều trị bằng thuốc hạ áp

Bác sĩ sẽ điều trị bệnh cao huyết áp bằng thuốc cho bạn khi trị số huyết áp khá cao.

Một số thuốc hạ áp thường dùng:

- Nhóm thuốc lợi tiểu

Furosemid (Lasix, Lasilix)

Hydrochlorothiazid (Hypothiazid)

Indapamid (Natrilix SR)

- Nhóm thuốc ức chế calcium:

Nhóm Dihydropyridine: Nifedipine (Adalat, Procardia) chỉ nên sử dụng chế phẩm tác dụng kéo dài, không nên sử dụng các chế phẩm tác dụng ngắn đặc biệt là dạng ngậm dưới lưỡi vì không an toàn (gia tăng cơn đau thắt ngực hoặc nhồi máu cơ tim dẫn đến tử vong).

Felodipine (Plendil), Amlodipine (Amlor Amdepin, Amlopress)

Nhóm Không Dihydropyridine: Tildiem (Diltiazem), Verapamil (Isoptin)

- Nhóm thuốc ức chế men chuyển:

Captopril (Lopril), Enalapril (Renitec), Lisinopril (Zestril), Perindopril (Coversyl)

- Nhóm thuốc ức chế beta giao cảm:

Propranolol (Avlocardyl, Inderal), Atenolol (Tenormin), Metoprolol (Lopresor), Acebutolol (Sectral), Pindolol (Visken)

Việc lựa chọn thuốc hạ áp nào là phụ thuộc vào tình trạng huyết áp và tình trạng bệnh lý (bệnh tim, bệnh phổi, bệnh HA). Ví dụ, người có bệnh phổi như hen suyễn hoặc nhịp tim chậm (< 60 lần/phút) thì không nên sử dụng thuốc ức chế beta. Nhưng thuốc ức chế beta có lợi hơn ở những bệnh nhân cao huyết áp kèm thiếu máu cơ tim mà nhịp tim nhanh. Người bị suy tim thì thuốc ức chế men chuyển hóa có lợi hơn. Thuốc ức chế calcium Dihydropyridine thường được chỉ định rộng rãi vì ít tác dụng phụ, nhưng tốt nhất nên sử dụng dạng tác dụng kéo dài. Nhóm Không Dihydropyridine (verapamil, diltiazem) có tác dụng tốt cho cao huyết áp kèm bệnh mạch vành, nhưng làm chậm dẫn truyền và suy giảm sức bóp của tim.

CAO HUYẾT ÁP Ở TRẺ EM

Thế nào là cao huyết áp ở trẻ em?

Cao huyết áp thường được xem là căn bệnh chỉ có ở người lớn tuổi. Tuy nhiên, trẻ em cũng có thể bị cao huyết áp, thậm chí ở giai đoạn nhũn.

Điều này có thể khiến các bậc phụ huynh lo lắng, bởi cao huyết áp có thể không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe và lối sống của bệnh nhân mà còn đe dọa tính mạng nếu không được điều trị.

Vấn đề ở đây là quan niệm lầm lẫn cho rằng cao huyết áp chỉ biểu hiện muộn, ở thời kì trưởng thành. Thậm chí đa số người lớn bị cao huyết áp không nghĩ rằng nguồn gốc của bệnh có thể có liên quan đến thời thơ ấu của họ. Họ cũng không suy nghĩ về những tác động nguy hiểm của cao huyết áp có thể ảnh hưởng đến con cái mình.

Từ khi trẻ được 3 tuổi, việc đi khám sức khỏe khá đều đặn trong đó có đo huyết áp. Nhưng việc xác định một mức cao huyết áp đơn thuần, ít nhất qua các lần đo riêng biệt - lại hiếm khi được thực hiện, đặc biệt ở trẻ con.

Nguyên nhân tăng huyết áp ở trẻ em?

Có nhiều nguyên nhân gây tăng huyết áp, tùy thuộc vào độ tuổi. Tuổi càng nhỏ, tăng huyết áp càng có khả năng hướng tới một bệnh lý đặc biệt. Trong đại đa số trường hợp ở tuổi thiếu nhi, nguyên nhân là bệnh lý của thận; mặc dù những bệnh khác như là dị dạng mạch máu hay rối loạn hormone cũng có thể là nguyên nhân của tăng huyết áp. Một vài loại thuốc (như steroid hay thuốc ngừa thai) cũng có thể dẫn đến tăng huyết áp.

Ngay cả trẻ sơ sinh cũng có thể bị cao huyết áp. Nguyên nhân thường nhất của tăng huyết áp ở trẻ sơ sinh là những biến chứng của sinh non như huyết khối trong động mạch thận hay loạn sản phế quản. Nguyên nhân thường gặp khác ở trẻ sơ sinh là bất thường thận bẩm sinh và hẹp eo động mạch chủ - một khiếm khuyết bẩm sinh khá thường gặp, biểu hiện là hẹp một phần động mạch chủ, động mạch chính đưa máu ra khỏi tim.

Trẻ càng lớn càng nhiều khả năng bị cao huyết áp vô căn - tăng huyết áp mà không nhận định được nguyên nhân. Tăng huyết áp vô căn phát hiện chủ yếu ở tuổi thiếu niên và người lớn. Đa số thiếu niên tăng huyết áp có cùng nguyên nhân như người lớn: tiền sử gia đình, chế độ ăn, cảng thẳng, béo phì, thiếu luyện tập thường xuyên.

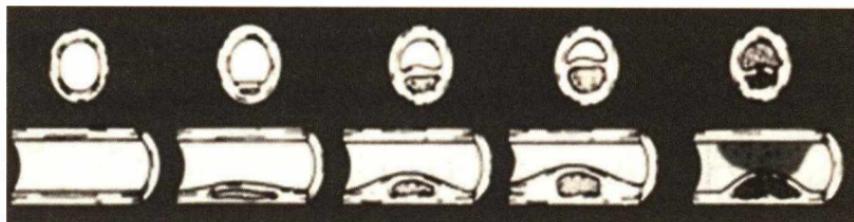
PHÒNG NGỪA HUYẾT KHỐI DO XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

Nhồi máu cơ tim và đột quy (hay còn gọi là tai biến mạch máu não) là hai biến chứng nguy hiểm và để lại hậu quả nặng nề, thậm chí tử vong cho con người. Hàng năm trên thế giới ước tính có khoảng 7 triệu người chết do nhồi máu cơ tim và 5 triệu người chết vì đột quy.

Cả hai biến chứng này đều xuất phát từ một nguyên nhân là huyết khối do xơ vữa động mạch (gọi tắt là huyết khối xơ vữa).

Huyết khối xơ vữa gây bệnh như thế nào?

Khi huyết khối xuất hiện ở động mạch dẫn máu nuôi tim, sẽ làm tim không thể co bóp, gây loạn nhịp, thậm chí tử vong, hiện tượng này được gọi là nhồi máu cơ tim. Nhồi máu cơ tim thường xảy ra đột ngột, diễn tiến nhanh và rất nguy hiểm. Khoảng 1/4 đến 1/3 số bệnh nhân chết trước khi kịp đến bệnh viện. Trong số những người nhập viện, có 5 - 10% chết do các biến chứng như suy tim, choáng tim, rối loạn nhịp tim. Và cứ 6 người bị nhồi máu cơ tim thì có 1 người sẽ bị tái phát cơn nhồi máu cơ tim, đột quy tử vong do tim mạch sau 1 năm.



Tiến triển xơ vữa động mạch

Bên cạnh đó, nếu huyết khối xuất hiện tại động mạch có nhiệm vụ đưa máu lên nuôi não, gây ra tình trạng một phần não sẽ chết, làm liệt nửa người (nếu nhẹ) hoặc tử vong ngay lập tức nếu rơi vào trường hợp nặng và không được phát hiện, xử lý kịp thời. Hiện tượng này được gọi là đột quy hay tai biến mạch máu não. Đây là căn bệnh nguy hiểm chỉ sau các bệnh tim mạch và ung thư, với nguy cơ tái phát cũng rất cao. Ví dụ, cứ 7 người đột quy sẽ có 1 người tái phát sau 1 năm nếu không biết cách điều trị, phòng ngừa. Đặc biệt, những người đã từng bị đột quy có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim cao gấp 3 - 4 lần và nguy cơ bị đột quy tái phát cao gấp 9 lần so với người bình thường.

Ai có nguy cơ mắc bệnh huyết khối xơ vữa và phòng ngừa như thế nào?

Huyết khối xơ vữa xuất phát từ lối sống thụ động, thường xuyên ăn các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ và những người trung niên (trên 40 tuổi) là nhóm đối tượng nguy cơ cao. Tuy nhiên, do cuộc sống công nghiệp hiện đại, tỷ lệ người bị huyết khối xơ vữa ngày càng trẻ hóa, bằng chứng là ngày nay có

không ít người trẻ tuổi bị đột quy hay nhồi máu cơ tim do ít vận động, ăn uống không hợp lý, áp lực công việc, môi trường xung quanh... Bên cạnh đó, những người người béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường và cả những người thường xuyên hút thuốc, uống rượu bia nhiều cũng đều là nhóm đối tượng nguy cơ cao bị huyết khối xơ vữa.

Vì vậy, huyết khối xơ vữa động mạch và biến chứng của bệnh (đột quy, nhồi máu cơ tim, bệnh động mạch chân) không còn là nỗi lo riêng của những người lớn tuổi như trước đây. Nếu không có những biện pháp phòng ngừa bệnh, cũng như phát hiện và điều trị nhanh chóng, kịp thời thì cuộc sống của bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim hay đột quy có thể bị đe dọa bất cứ lúc nào.

Một chế độ sống lành mạnh, thường xuyên vận động, kết hợp với việc ăn uống hợp lý và không hút thuốc, uống rượu bia nhiều... sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ mắc huyết khối xơ vữa. Nếu không may đã mắc phải chứng bệnh nguy hiểm này, điều quan trọng nhất là phải tuân thủ nghiêm ngặt các hướng dẫn và chỉ định điều trị của bác sĩ, từ việc thăm khám đến việc dùng thuốc như thế nào là hiệu quả nhất.

HUYẾT KHỐI TĨNH MẠCH THẬN

Huyết khối tĩnh mạch thận là một cục máu đông phát triển trong tĩnh mạch dẫn máu từ thận đi.

Nguyên nhân, tỷ lệ mắc, và các yếu tố rủi ro

Huyết khối tĩnh mạch thận là một tình huống khá phổ biến có thể xảy ra sau chấn thương đối với bụng hay lưng, hay nó có thể xảy ra do khối u, do nghẽn (sự hình thành sẹo), hay sự chặn lại khác ở tĩnh mạch. Nó có thể có liên quan với hội chứng thận hư.

Ở một số trẻ em, nó xảy ra sau khi mất nước trầm trọng, và là một bệnh nghiêm trọng hơn ở người trưởng thành. Mất nước là nguyên nhân phổ biến nhất của huyết khối tĩnh mạch thận ở trẻ nhỏ.

Các triệu chứng

- + Đau cạnh sườn, đau phần thấp của lưng, có thể đau nặng.
- + Nước tiểu có máu.
- + Lượng nước tiểu giảm.

Các dấu hiệu và các xét nghiệm

Một xét nghiệm có thể không cho biết vấn đề gì đặc biệt, nhưng có thể xác định được hội chứng thận hư hay các nguyên nhân khác của huyết khối tĩnh mạch thận.

+ Xét nghiệm nước tiểu có thể cho thấy lượng lớn protein trong nước tiểu, hay các tế bào hồng cầu trong nước tiểu.

+ CT scan bụng, MRI vùng bụng, hay siêu âm bụng có thể cho thấy tình trạng bị bít kín của tĩnh mạch thận.

+ Chụp X quang tĩnh mạch chủ hay tĩnh mạch thận có thể xác định được huyết khối tĩnh mạch thận.

Điều trị

Điều trị tập trung vào việc ngăn chặn sự hình thành huyết khối và giảm nguy cơ cục máu đông di chuyển tới các khu vực khác trong cơ thể. Các chất chống đông có thể được kê để ngăn chặn sự hình thành các cục máu đông. Nên nghỉ ngơi tại giường hay giới hạn các hoạt động trong một thời gian ngắn.

Tiền lượng

Huyết khối tĩnh mạch thường được giải quyết qua thời gian mà không gây ra tổn thương lâu dài nào đối với thận.

Các biến chứng

+ Suy thận cấp (nếu huyết khối xảy ra ở một đứa trẻ đã bị mất nước).

- + Sự dịch chuyển của huyết khối tới phổi (tắc mạch phổi).
- + Hình thành các huyết khối mới.

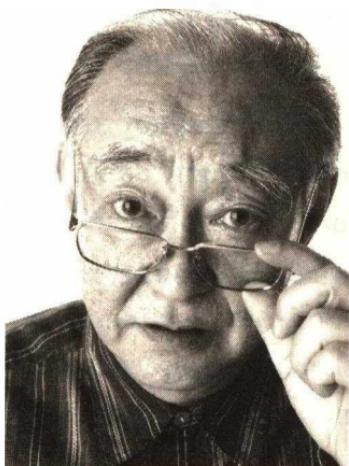
Ngăn chặn

Không có cách ngăn chặn riêng biệt nào dành cho chứng huyết khối tĩnh mạch thận. Duy trì đủ chất lỏng trong cơ thể để tránh mất nước có thể giảm nguy cơ của chứng bệnh này.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CAO HUYẾT ÁP ẢNH HƯỞNG TỚI MẮT NHƯ THẾ NÀO?

Cao huyết áp là bệnh lý toàn thân thường gặp nhất, gây ảnh hưởng rất nhiều đến các cơ quan khác nhau trong cơ thể; trong đó, mắt là một trong những cơ quan dễ bị tổn thương. Những tổn thương trên mắt do cao huyết áp tiến triển qua nhiều giai đoạn, có thể dẫn đến mù lòa nếu không được chẩn đoán và điều trị sớm.

Vì vậy, việc kiểm tra mắt định kỳ là tối cần thiết đối với bệnh nhân tiểu đường, dù cho người bệnh có thể không thấy bất kỳ triệu chứng nào bất thường ở mắt. Kiểm tra mắt có chụp huỳnh quang mạch máu võng mạc giúp phát hiện các giai đoạn bệnh tiểu đường từ mắt, từ đó có hướng điều trị và theo dõi phù hợp.



Bệnh cao huyết áp và tiểu đường có thể gây tổn thương về mắt. Vì vậy, bệnh nhân cần được theo dõi, kiểm tra định kỳ.

Cao huyết áp thường gặp ở người lớn tuổi. Nếu không điều trị có thể sẽ có biến chứng ở nhiều cơ quan khác như tim, não, thận, mạch máu; có thể gây tổn thương trên những mạch máu nhỏ ở võng mạc. Cao huyết áp có khả năng gây tắc nghẽn mạch máu ở mắt, chảy máu trong mắt, phù gai thị... ảnh hưởng tới thị lực người bệnh.

Ở những giai đoạn đầu, tổn thương nhỏ trên mắt có thể dùng laser điều trị và ngăn ngừa bệnh phát triển. Tuy nhiên, với những tổn thương nặng hơn, điều trị sẽ kém hiệu quả và bệnh có thể tiếp tục tiến triển, không ngăn chặn được.

Những người trên 40 tuổi dễ mắc bệnh cao huyết áp nên cũng có nguy cơ mắc các bệnh về mắt cao. Vì vậy, kiểm tra mắt sẽ giúp bác sĩ theo dõi được mức độ nặng của huyết áp để có biện pháp phòng ngừa, điều trị huyết áp tích cực.

HỎI ĐÁP TỔNG QUÁT VỀ CAO HUYẾT ÁP

Sự khác biệt về trị số giữa huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương gọi là gì?

Trị số khác biệt đó gọi là áp lực mạch. Ví dụ, nếu huyết áp khi đang nghỉ ngơi có trị số là 120/80 milimét thủy ngân (mmHg) thì áp lực mạch là 40 tức chênh lệch của 120 và 80.

Một số bệnh có thể làm tăng áp lực mạch, ví dụ như bệnh ở van động mạch chủ, thiếu máu nặng và cường tuyến giáp. Nhưng nguyên nhân quan trọng nhất gây tăng áp lực mạch là tình trạng xơ cứng và viêm động mạch chủ - động mạch lớn nhất của cơ thể. Bệnh có thể do cao huyết áp hay có mảng bám mỡ trên thành các động mạch (gây xơ vữa mạch máu).

Ý nghĩa của sự khác biệt nhiều giữa trị số huyết áp tối đa (huyết áp tâm thu) và tối thiểu (huyết áp tâm trương) là gì?

Sự chênh lệch giữa trị số huyết áp tâm thu và trị số huyết áp tâm trương càng lớn thì thành mạch có thể đã xơ cứng và tổn thương càng nhiều. Áp lực mạch có thể là một chỉ số báo hiệu tốt về tình trạng tim, nhất là ở người cao tuổi.

Nhưng huyết áp tâm thu là chỉ số báo hiệu tốt nhất đối với những người trên 50. Với những người trên 60, áp lực mạch trên 60mmHg là bất thường. Điều trị cao huyết áp thường có thể làm giảm được áp lực mạch.

Đang khỏe mạnh thì không cần quan tâm đến huyết áp?

Đặc tính của cao huyết áp là không có dấu hiệu hay triệu chứng gì, vì vậy người ta mới gọi đó là kẻ giết người thầm lặng. Nếu chỉ căn cứ vào cảm giác khỏe mạnh để coi là mình có huyết áp bình thường là không đủ. Cách duy nhất để biết có cao huyết áp không là kiểm tra huyết áp. Nhiều nước công nghiệp người bệnh cao huyết áp chiếm đến gần một phần ba dân số, ở Mỹ ít nhất có 65 triệu người bị cao huyết áp.

Có phải chỉ những người cao tuổi mới lo bị cao huyết áp?

Mặc dù người có tuổi có nguy cơ bị cao huyết áp lớn hơn nhưng họ không phải là đối tượng duy nhất; cả trẻ em cũng có thể bị cao huyết áp. Đừng cho rằng còn trẻ thì không cần quan tâm kiểm tra định kỳ huyết áp hay cần phải thay đổi lối sống như bỏ hút thuốc lá hay duy trì cân nặng. Bất cứ ai cũng có thể bị cao huyết áp.

Nếu không ăn mặn thì không lo bị cao huyết áp?

Ăn ít muối là một phần quan trọng để kiểm soát huyết áp. Mỗi người cần ăn dưới 2,5g muối mỗi ngày, tương đương với một thìa cà phê. Lượng muối như vậy là cho cả ngày, không

phải là lượng ăn thêm trong bữa ăn. Đồ hộp dùng cho bữa ăn và các thực phẩm chế biến khác thường có nhiều muối. Cho nên nếu đọc nhãn thực phẩm để biết lượng muối, bạn sẽ ngạc nhiên là mình đã ăn quá quy định.

Cao huyết áp chỉ xảy ra ở những người luôn phải sống trong tình trạng căng thẳng và gặp nhiều stress?

Ai cũng có thể bị cao huyết áp dù tính cách như thế nào. Nếu bạn có cuộc sống luôn phải tranh chấp, căng thẳng và lo lắng thì không nhất thiết là bạn sẽ bị cao huyết áp. Ngược lại, dù bạn luôn sống vô tư trầm tĩnh, ung dung tự tại thì cũng không phải sẽ được miễn dịch với bệnh.

Kiểm soát stress vẫn là một yếu tố quan trọng vì những hoàn cảnh có nhiều stress có thể làm cao huyết áp tạm thời; theo thời gian những stress liên tục xảy ra hay đi kèm với cao huyết áp sẽ gây tổn thương cho các động mạch, tim, não, thận và mắt.

Cao huyết áp không được điều trị sẽ gây ra những hậu quả gì?

Thành động mạch chịu áp lực quá tải do cao huyết áp gây ra có thể làm tổn thương nghiêm trọng nhiều cơ quan quan trọng của cơ thể.

Nói chung, huyết áp càng cao hay càng để lâu không kiểm soát thì tổn thương càng lớn. Nếu không biết huyết áp của

mình thì cần được thầy thuốc kiểm tra. Có ý thức về huyết áp và biết cần phải làm gì nếu bị cao huyết áp sẽ giúp phòng ngừa được các biến chứng nghiêm trọng do cao huyết áp có thể gây ra như đột quỵ, suy tim, nhồi máu cơ tim, suy thận, mù lòa.

Nguyên nhân chính nào gây cao huyết áp?

Những yếu tố của lối sống như hút thuốc lá, stress... có thể góp phần gây ra cao huyết áp nhưng với hầu hết mọi người thì cao huyết áp không rõ nguyên nhân. Một số yếu tố góp phần gây cao huyết áp lại không thể kiểm soát được như tuổi tác, chủng tộc, tiền sử gia đình nhưng có thể kiểm soát được nhiều yếu tố nguy cơ khác như béo phì, sử dụng thuốc lá và rượu, ăn mặn hay ít vận động.

Nếu là người trưởng thành và không có tiền sử cao huyết áp, định kỳ bao lâu cần được kiểm tra huyết áp?

Nếu huyết áp bình thường, dưới 120/80mmHg thì cần được kiểm tra ít nhất 2 năm 1 lần hoặc mỗi lần gặp thầy thuốc theo hẹn. Nếu có tiền sử cao huyết áp hay nếu có bệnh nào đó như tiểu đường, bệnh tim, bệnh thận thì cần được kiểm tra thường xuyên hơn.

Nếu huyết áp luôn tốt khi đo ở nhà nhưng lại luôn cao khi đo tại phòng mạch hay bệnh viện thì có đáng lo không?

Có thể do hội chứng áo choàng trắng tức cao huyết áp tạm thời mỗi khi gặp thầy thuốc với tâm trạng lo lắng. Thầy thuốc

sẽ giúp xác định đó là cao huyết áp chỉ xảy ra khi đi khám bệnh hay có bệnh cao huyết áp thực sự. Tuy huyết áp vẫn bình thường khi đo ở nhà nhưng vẫn nên kiểm tra thường xuyên hơn và vẫn nên theo chế độ kiểm soát huyết áp như thay đổi chế độ ăn, bỏ thuốc lá, hạn chế rượu, thực hành vận động và giảm stress.

Nhóm dân số nào có nguy cơ cao nhất bị cao huyết áp?

Người da đen hay những người Mỹ gốc Phi là nhóm dân số có nguy cơ cao nhất bị cao huyết áp; dễ bị từ khi còn trẻ và huyết áp trung bình của họ cũng cao hơn các nhóm chủng tộc khác. Cao huyết áp cũng thường nghiêm trọng và tiến triển nhanh hơn ở người da đen.

Nếu các thành viên gia đình tôi bị cao huyết áp thì tôi cũng sẽ bị cao huyết áp?

Cao huyết áp là bệnh có thể tránh được dù trong gia đình bạn có người bị cao huyết áp. Thường có thể phòng ngừa cao huyết áp bằng những biện pháp sau: duy trì cân nặng hợp lý; luôn có lối sống năng động; ăn nhiều hoa quả và rau; giảm ăn mặn; hạn chế rượu hay bỏ hoàn toàn. Và nếu trong gia đình bạn đang có người bị cao huyết áp thì ngay từ bây giờ bạn cần có những bước phòng ngừa để không bị cao huyết áp sau này; hỏi ý kiến thầy thuốc về những việc cần làm để giảm nguy cơ.

Nếu huyết áp dưới 140/90mmHg thì không lo cao huyết áp?

Hướng dẫn xử trí cao huyết áp đã thay đổi từ năm 2003 và đã đề ra trị số mới về huyết áp bình thường. Huyết áp dưới 140/90 đã có thời gian được chấp nhận nhưng ngày nay nếu huyết áp trên 120/80 nhưng dưới 140/90 thì vẫn coi là tiền cao huyết áp (prehypertension) nghĩa là cao huyết áp vẫn có thể trở thành một vấn đề nếu không điều trị để giảm. Cần có huyết áp bình thường với trị số dưới 120/80.

Thuốc là tất cả những gì cần thiết để chữa cao huyết áp?

Không nên cho rằng chỉ có thuốc mới giảm được cao huyết áp. Thay đổi lối sống cũng rất quan trọng, ví dụ như chế độ ăn nhiều rau quả, đi bộ hàng ngày và không hút thuốc lá. Thay đổi lối sống còn có thể làm cho thuốc hiệu quả hơn và đôi khi có thể làm giảm huyết áp đủ để giảm liều lượng thuốc hàng ngày.

Dùng thuốc thay thế muối có phải là cách an toàn để giảm ăn mặn?

Có nhiều sản phẩm thay thế muối sodium chloride (NaCl). Nếu dùng nhiều sản phẩm thay thế muối cho dễ ăn thì rốt cuộc lại ăn nhiều muối hơn cần thiết. Ngoài ra còn vấn đề tiềm ẩn nữa: potassium chloride là chất phụ gia thường dùng trong muối ăn; nếu dùng quá nhiều potassium có thể gây tổn thương khi có vấn đề về thận.

Cho nên cần có ý kiến của thầy thuốc trước khi dùng sản phẩm thay thế muối. Thay vì dùng sản phẩm thay thế muối, thử dùng các loại gia vị cây cỏ như rau húng, rau thơm, ớt khô... để ăn ngon miệng mà không làm cao huyết áp.

Loại thức ăn nào chứa ít muối nhất?

Bạn sẽ ngạc nhiên về lượng muối ẩn chứa trong một số thực phẩm thường dùng. Vì vậy cần đọc nhãn dán trên một số thực phẩm. Không dùng hơn 2-2,5mg muối mỗi ngày, tương đương một thìa cà phê. Nếu bị cao huyết áp thì cần giảm nửa lượng muối hàng ngày. Khi nhãn ghi salt-free hay sodium-free có nghĩa là vẫn có một lượng dưới 5mg sodium chloride trong một suất ăn.

Nếu muốn giảm huyết áp, loại chế độ ăn nào tốt nhất?

Loại chế độ ăn có nhiều rau quả cũng như những sản phẩm sữa ít béo có thể giúp giảm huyết áp nhưng phải thực hành chế độ ăn này trong 2 tuần mới có tác dụng. Người ta nghiên cứu một chế độ ăn gọi là DASH gồm thức ăn ít béo và ít cholesterol; sản phẩm làm từ hạt toàn phần, cá, gia cầm và giảm thịt đỏ, kẹo và đồ uống ngọt.

Để giảm huyết áp, cần vận động thân thể ít nhất một giờ mỗi ngày?

Ít nhất 30 phút tập thể dục vừa phải hàng ngày hay 5 ngày mỗi tuần có thể giúp phòng hoặc kiểm soát cao huyết áp. Nếu

quá bận thì chia làm nhiều lần, mỗi lần 10 phút. Hoặc để xe xa cơ quan; xuống xe buýt trước vài bến đỡ để đi bộ; nửa giờ lau rửa xe, lao động ở vườn nhà... cũng có ích.

Nếu bị quá cân thì cần giảm mấy kí nữa để giảm được huyết áp?

Khoảng 4,5kg thường là đủ để tạo ra sự thay đổi về huyết áp. Cần phải đạt được chỉ số khối lượng cơ thể lành mạnh. Cho nên thầy thuốc sẽ cho biết nên giảm mấy kí và làm cách nào tốt nhất để đạt được sự giảm cân.

Thuốc uống tránh thai có làm cao huyết áp không?

Thuốc uống tránh thai thường gây cao huyết áp một chút nhưng không đủ để làm cao huyết áp trên mức bình thường. Tuy vậy, thầy thuốc thường yêu cầu phụ nữ kiểm tra huyết áp 6 tháng một lần. Phụ nữ có nguy cơ bị cao huyết áp nhiều hơn khi từ 35 tuổi trở lên và hút thuốc lá khi dùng viên thuốc tránh thai.

NGƯỜI CAO TUỔI TỰ ĐO HUYẾT ÁP TẠI NHÀ

Các biến chứng về tim, mạch não, thận, mạch máu... đều có liên quan chặt chẽ với mức huyết áp. Mỗi khi huyết áp tăng 10-20mmHg sẽ làm tăng gấp đôi nguy cơ nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não ở người cao tuổi. Ngược lại, khi làm giảm được mức huyết áp, sẽ giảm 35-40% tỷ lệ tai biến mạch máu não; giảm 20-25% nhồi máu cơ tim và giảm hơn 50% tỷ lệ bị suy tim.

Để hạn chế các bệnh có liên quan đến cao huyết áp, gần đây Tổ chức Y tế Thế giới đã khuyến khích việc tự đo huyết áp tại nhà, nhất là đối với người cao tuổi, nhằm giúp bệnh nhân biết về mức huyết áp hàng ngày, sự đáp ứng với thuốc hạ huyết áp và quan tâm hơn đối với vấn đề điều trị.

Để khai thác tối ưu các điểm mạnh của phương pháp này, cần tuân thủ một số hướng dẫn sau:

1. Cân chỉnh đúng huyết áp kế: Đo huyết áp bằng huyết áp kế thủy ngân vẫn được coi là phương pháp tốt nhất để đánh giá số đo của huyết áp. Sau một thời gian sử dụng, đa số huyết

áp kế đồng hồ, huyết áp điện tử đều có sai lệch, vì vậy nên được chỉnh lại sau mỗi 3 tháng sử dụng.

2. Trước khi đo huyết áp, người được đo cần ngồi nghỉ hoàn toàn trên ghế ít nhất 5 phút, chân đặt lên sàn nhà, tay đặt trên bàn ngang mức tim. Đây là tư thế của mức huyết áp thường diễn ra hàng ngày.

3. Đo huyết áp đúng tư thế, đo định kỳ mỗi 3-6 tháng, đặc biệt ở những người có nguy cơ hạ huyết áp tư thế (suy tĩnh mạch, đái tháo đường...).

4. Băng quấn tay phải quấn được 80% cánh tay người được đo. Với người có thể trạng to lớn, người quá béo, nếu băng quấn tay đo huyết áp nhỏ có thể làm tăng số đo, sai tới 10-15mmHg và ngược lại.

5. Đo ít nhất 2 lần và cách nhau ít nhất 2 phút cho mỗi lần đo. Trị số huyết áp chính xác là giá trị trung bình cộng của 2 lần đo nói trên. Nếu 2 lần đo chênh lệch nhau $>5\text{mmHg}$, cần thực hiện đo lần thứ 3 và lấy trung bình cộng của cả 3 lần đo.

6. Huyết áp tâm thu được tính từ 2 tiếng đập liên tiếp đầu tiên, để tránh nhầm với “lỗ thủng huyết áp” của người cao tuổi có xơ vữa động mạch hay người bị hẹp van động mạch chủ, chỉ có một tiếng đập đầu tiên.

7. Huyết áp tâm trương được tính khi tiếng đập cuối cùng mất đi.

8. Cần đo huyết áp của tay bên kia và đối chiếu mức huyết áp của hai tay.

9. Người đo huyết áp nên nói hoặc ghi lại cho người được đo trị số huyết áp cũng như mức huyết áp mục tiêu của họ.

Theo quy định, ở bất cứ lứa tuổi nào, người có mức huyết áp bằng hoặc lớn hơn $140/90\text{mmHg}$ thì được xem là bị cao huyết áp. Còn những người tự đo huyết áp tại nhà có mức huyết áp lớn hơn hoặc bằng $135/85\text{mmHg}$ đã được xem như bị cao huyết áp.

PHÒNG TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO Ở NGƯỜI CAO HUYẾT ÁP

Tai biến mạch máu não xuất hiện do rối loạn tuần hoàn não cấp tính. Đây là loại bệnh nặng, tỷ lệ tử vong cao và có nhiều di chứng. Nguy cơ gặp tai biến này rất lớn ở những người bị cao huyết áp.

Ở người cao huyết áp mãn tính, thành mạch máu thoái hóa dày lên, sẽ ảnh hưởng tới tuần hoàn não. Khi những động mạch đưa máu lên não bị tắc nghẽn, não sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng và oxy, dẫn đến đột quỵ và tử vong.

Các chấn động tâm lý có thể gây rối loạn tuần hoàn não. Khi làm việc căng thẳng về trí lực, sinh hoạt gia đình có khó khăn đột xuất, khi về hưu mà không có chuẩn bị trước về tinh thần... người cao tuổi rất dễ bị chấn thương tâm lý và nếu có kèm bệnh cao huyết áp, tai biến mạch máu não sẽ rất dễ xảy ra. Để phát hiện sớm tai biến mạch máu não do cao huyết áp, bác sĩ có thể soi đáy mắt để đánh giá tình trạng mạch máu ở võng mạc.

Cách phòng tránh chủ yếu đối với tai biến trên là điều trị, không chế tốt bệnh cao huyết áp và các vấn đề tim mạch khác.



Nên theo dõi,
khám định
kỳ để phòng
tránh, khống
chế tốt bệnh
cao huyết áp.

(Ảnh minh họa)

Nên định kỳ đi khám, nhất là ở tuổi chuyển tiếp “49 chưa qua, 53 đã tới”. Nên lưu ý và đến bác sĩ ngay khi có những biểu hiện sau:

- Nhức đầu.
- Chóng mặt (cảm giác quay). Có hiện tượng quên, rối loạn cảm xúc (buồn giận thất thường...), rối loạn tâm lý.
- Hiện tượng ruồi bay (nhìn thấy những điểm đen).

Ngoài việc điều trị đều, liên tục, giữ huyết áp ở trị số ổn định, hợp lý, bác sĩ sẽ tư vấn cho người bệnh về dinh dưỡng (ăn uống hợp lý, không cho mỡ máu tăng, không uống rượu, bia). Bệnh nhân có thể tập luyện xoa bóp, khí công, giảm stress, tham gia các câu lạc bộ dưỡng sinh, thể dục ngoài trời...

Những khi thời tiết thay đổi đột ngột, lúc chuyển mùa, người cao tuổi, nhất là người có bệnh cao huyết áp, không nên đi tiểu ngoài trời lạnh vào ban đêm.

TĂNG HUYẾT ÁP DO THUỐC

Những lưu ý về HA

Ở một số người, việc điều trị được xem là ổn khi số HA ổn định ở mức cao hơn, như đối với người bệnh tuổi trung niên hoặc có bệnh đái tháo đường, mục tiêu của việc điều trị là đưa HA về dưới 130/85mmHg, hoặc ở người từ 60 tuổi trở lên đưa HA về dưới 140/90mmHg. Điều đặc biệt lưu ý đối với người bị bệnh HA, bên cạnh việc dùng thuốc (có khi phải dùng thuốc suốt đời) để kiểm soát tốt HA, còn phải quan tâm đến những yếu tố trong cuộc sống có thể ảnh hưởng đến HA, làm HA tăng cao. Như trong chế độ dinh dưỡng, người bị bệnh HA không được ăn mặn, tức hạn chế ăn muối (muối sodium chloride NaCl) vì natri của muối hiện diện nhiều trong cơ thể sẽ làm tăng huyết áp. Nếu người dư cân béo phì phải có chế độ ăn uống giúp giảm cân, bởi vì có nhiều công trình nghiên cứu cho thấy người thực hiện chương trình giảm cân tích cực sẽ giảm nguy cơ tăng huyết áp rất rõ. Về chế độ sinh hoạt, người bệnh cao huyết áp nên năng vận động thể lực thích hợp (vừa giúp hạ huyết áp vừa giảm nguy cơ bị các bệnh tim mạch và nội khoa khác). Nếu hút thuốc lá phải ngưng thói quen xấu này, hạn chế tối đa việc uống rượu bia, tập thư giãn để chống stress.



trong cuộc sống. Điều mà rất ít người quan tâm là việc dùng thuốc (người bệnh cao HA không chỉ dùng thuốc trị THA, mà còn dùng nhiều thuốc để trị bệnh từ thông thường như cảm cúm đến các bệnh nội khoa khác) có thể gây tăng HA một cách bất thường.

Các thuốc có thể gây tăng HA

Dạng thuốc sủi bọt: Khá nhiều thuốc được dùng ở dạng sủi bọt (còn gọi là viên sủi), chỉ uống khi hòa tan hoàn toàn thuốc này trong ly nước. Hai loại thuốc thông dụng là thuốc giảm đau hạ nhiệt trị cảm sốt và thuốc bổ cung cấp vitamin, chất khoáng thường được dùng với dạng sủi bọt để giúp cho dễ uống. Nhưng chính dạng thuốc sủi bọt này làm cho người uống

bị tăng HA. Do dạng thuốc sủi bọt luôn chứa tá dược rã sinh khí là sodium bicarbonate hoặc sodium carbonate (khi hòa vào nước sẽ phản ứng với acid citric cũng là tá dược phóng thích khí CO₂ gây sủi bọt), cho nên, trong thuốc sủi bọt luôn chứa sodium (mỗi viên thuốc sủi bọt có chứa 274 - 460mg sodium), có thể gây tăng HA đối với người bị sẵn bệnh lý này và đang kiêng muối. Người cao tuổi đang điều trị bệnh cao HA tuyệt đối không dùng thuốc dạng sủi bọt.

Thuốc trị cảm - sổ mũi: Chứa phenylpropanolamine, pseudoephedrine: các thuốc trị cảm - sổ mũi ngoài dược chất paracetamol thường chứa thêm thuốc có tác dụng làm co mạch, chống sung huyết ở niêm mạc mũi như phenylpropanolamine hoặc pseudoephedrine (vì vậy thuốc rất tốt làm cho hết sổ mũi, nghẹt mũi). Nhưng chính do chứa chất co mạch vừa kể mà chỉ dùng thuốc để trị cảm sổ mũi không thôii, có thể bị HA rất đáng ngại. Người đã sẵn bị bệnh HA cần xem kỹ thành phần của thuốc trị cảm (chỉ có paracetamol là không đáng ngại) để dùng thuốc cho an toàn.

Thuốc giảm cân: Có một số thuốc giảm cân có thể làm tăng HA đối với người đang điều trị bệnh này, đó là sibutramine và ephedra. Sibutramine là tân dược chính thức được công nhận điều trị dư cân béo phì. Còn ephedra (thực chất ephedra là vị thuốc Đông y tên Ma hoàng) có trong chế phẩm thực phẩm chức năng, dùng để giảm cân thông dụng ở Hoa Kỳ (có thể chế phẩm loại này được nhập không chính thức vào Việt Nam). Cũng cần lưu ý một số thuốc trị cảm có thể chứa ephedrine là

dược chất có trong ephedra (ephedrine dùng liều cao để giảm cân trong khi dùng liều thấp giúp trị nghẹt mũi, sổ mũi giống như pseudoephedrine).

Thuốc trị viêm xương khớp: Đó là các thuốc được gọi tên chung là các thuốc chống viêm không steroid (viết tắt là NSAID). Không chỉ có thuốc NSAID cổ điển như diclofenac, ibuprofen... mà cả thuốc mới như celecoxib có thể gây tăng HA. Người cao tuổi thường dễ mắc bệnh viêm xương khớp (còn gọi là thoái hóa khớp) nếu có thêm bệnh cao HA mà lại dùng bừa bãi thuốc NSAID thì dễ bị tai biến nguy hiểm.

Thuốc hormone: Có 2 loại hormone (còn gọi là nội tiết tố do tuyến nội tiết tiết ra) được dùng làm thuốc. Dùng lâu dài có thể gây tăng HA là estrogen và glucocorticoid (thường được gọi corticoid). Estrogen là hormone thường có trong thuốc ngừa thai phổi hợp (vừa chứa estrogen và progesterone là 2 hormone sinh dục nữ) và thuốc trị rối loạn do mãn kinh ở phụ nữ (gọi là liệu pháp hormone thay thế). Estrogen không chỉ có nguy cơ tăng HA mà còn gây huyết khối làm thuỷt tắc tĩnh mạch. Còn corticoid là tên chung của các thuốc như: dexamethasone, prednisolone, prednisone... là thuốc chống viêm, chống dị ứng (trị viêm xương khớp, hen suyễn...) có thể gây tăng HA do giữ nước và sodium lại trong cơ thể.

Thuốc Đông y: Ở các nước phương Tây, thuốc Đông y được xem là chế phẩm “hỗ trợ dinh dưỡng” hay “thực phẩm chức năng”, nhưng lưu ý có một số thuốc Đông y có thể gây tăng HA. Như cam thảo có thể gây tăng HA do tác dụng giữ nước

và sodium lại trong cơ thể. Đặc biệt, nhân sâm là vị thuốc quý dùng lâu đời trong Đông y được nhiều người chuộng dùng. Đối với người bình thường, thuốc được xem là an toàn nhưng đối với người bị cao HA hoặc bị các bệnh tim mạch khác, nhân sâm do có tác dụng kích thích, đặc biệt nhân sâm thường phối hợp với các vị thuốc kích thích dùng lâu ngày có thể gây tăng HA. Cần lưu ý có tình trạng lưu hành thuốc Đông y giả mạo, thường kết hợp với thuốc Tây y là corticoid nhằm đạt các tác dụng: trị đau nhức, ăn được, mập ra... nhưng dùng lâu ngày sẽ bị các tác dụng phụ nguy hiểm, trong đó có gây tăng HA.

NGƯỜI TĂNG HUYẾT ÁP CẦN LƯU Ý GÌ?

Tăng huyết áp (THA) là bệnh khá phổ biến, ai cũng có thể mắc phải. THA rất nguy hiểm, nó để lại nhiều biến chứng: gây rối loạn nhịp tim, suy tim, nhồi máu cơ tim dẫn đến đột tử hoặc gây đột quỵ dẫn đến xuất huyết não, hôn mê, liệt nửa người; nhẹ hơn thì nước tiểu có đạm, suy thận, xơ vữa động mạch, thị giác mờ, có hiện tượng ruồi bay trước mắt... Biết mình bị HA, nhưng việc dùng thuốc và cách phòng ngừa bệnh là một việc rất quan trọng, đòi hỏi người bệnh phải có một quyết tâm cao.

Đối với người bệnh HA trong khoảng từ 140-150mmHg thì chưa cần phải dùng thuốc hạ áp mà quan trọng là điều chỉnh chế độ ăn, loại bỏ các thói quen làm THA như uống chè, cà phê và luyện tập thể lực vừa sức. Sau 3 tháng thực hiện nghiêm chỉnh chế độ ăn uống và tập luyện mà huyết áp không có xu hướng giảm thì phải dùng thuốc hạ huyết áp. Theo nghiên cứu thì có tới 90% trường hợp bị HA nguyên phát và không rõ nguyên nhân.

THA lâu dài ảnh hưởng trên nhiều cơ quan, nhất là suy tim trái, suy thận mạn, làm hại mạch máu vũng mô và gây tai biến mạch máu não.

Tai biến mạch máu não là biến chứng nguy hiểm, gây nhiều tử vong nhất ở người THA. Trường hợp nhẹ biểu hiện bởi cơn thiếu máu não thoáng qua. Bệnh nhân đột ngột ngã, liệt nửa người, cầm khẩu nhưng có thể hồi phục hoàn toàn trong vài ngày.

Một tai biến khác nặng hơn thiếu máu não thoáng qua là nhũn não: bệnh nhân đột ngột ngã, liệt nửa người, cầm khẩu, còn tỉnh hoặc hôn mê nhẹ, huyết áp bình thường hoặc hơi cao. Điều trị thật tích cực trong 15 ngày đầu, bệnh nhân có hy vọng hồi phục sớm. Nếu chậm trễ tổn thương thành sẹo thì khó có cơ may đi lại bình thường.

Trường hợp nặng nhất, bệnh nhân bị xuất huyết não. Xuất huyết não xảy ra đột ngột sau khi ăn tiệc, đi tiểu đêm nơi gió lùa. Bệnh nhân đột ngột ngã, hôn mê, thở phì phò. Trong trường hợp này tránh cạo gió vì sẽ làm tình trạng chảy máu trầm trọng hơn. Đây là trường hợp tai biến rất nặng, gây tử vong rất cao (khoảng 90%), đa số bệnh nhân tử vong trong vòng 3 ngày đầu.

Để chủ động ngăn ngừa tai biến do THA, người bệnh nên:

- Có chế độ ăn uống đúng mực: Không nên ăn mặn, ăn nhiều mỡ, chọn các thực phẩm ít muối, thực phẩm không chứa cholesterol. Không uống rượu bia vì rượu bia làm hạn chế tác

dụng của thuốc hạ huyết áp; bỏ thuốc lá vì chất nicotine trong thuốc lá có tác dụng xấu tới tim mạch... Những người THA nên chọn những thực phẩm giàu vitamin như rau xanh, trái cây...

- Có chế độ luyện tập thích hợp: Vận động thường xuyên (chơi thể thao nhẹ, đi bộ hằng ngày) là lời khuyên số một của các bác sĩ cho những người bị HA. Tránh những hoạt động mạnh, hoạt động gây căng thẳng thần kinh. Hạn chế tăng cân. Đi xe đạp hàng ngày làm giảm huyết áp tốt hơn đi bộ; đặc biệt chú ý: phải khám sức khỏe định kỳ; không nên tự mua thuốc điều trị hoặc tự ý thay đổi liều lượng thuốc.

CẢI THIỆN TÌNH TRẠNG CAO HUYẾT ÁP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Cách hữu hiệu nhất để người cao tuổi đối phó với bệnh cao huyết áp là thay đổi lối sống: giảm ăn muối, kiêng rượu, thuốc lá và chất kích thích, vận động vừa phải... Ngoài ra, bệnh nhân có thể sử dụng một số bài thuốc cổ truyền để hạ áp.

Cao huyết áp là một bệnh mãn tính, biểu hiện chính là tăng áp lực động mạch, có thể gây ra biến chứng ở nhiều cơ quan như tim mạch, não, thận và mắt. Có hai loại cao huyết áp. Loại nguyên phát chiếm khoảng 90%, gặp hầu hết ở lứa tuổi trung niên và tuổi già do những thay đổi cơ chế gây co hoặc giãn mạch. Cao huyết áp thứ phát thường gặp ở người trẻ và trẻ em do các bệnh ở thận, nội tiết... Ở người cao tuổi, hẹp tắc động mạch thận là nguyên nhân chủ yếu gây cao huyết áp thứ phát.

Các yếu tố nguy cơ gây bệnh bao gồm:

- Tuổi tác: Ở lứa tuổi 60 trở lên, tỷ lệ cao huyết áp là 1/3.
- Yếu tố xã hội: Tỷ lệ mắc bệnh ở thành thị cao hơn nông thôn do nhịp sống căng thẳng, khẩn trương.



Uống rượu quá nhiều cũng gây tăng huyết áp.

- Béo phì: Trọng lượng cơ thể vượt quá mức cho phép (chỉ số BMI ở nam hơn 25, nữ hơn 30).

- Nghiện rượu và thuốc lá.
- Ăn mặn: Lượng muối quá 5g/ngày.
- Rối loạn lipid máu và tiểu đường.

Để điều trị, người bệnh cần có chế độ giảm cân ăn ít muối, bỏ thuốc lá, hạn chế rượu và các chất kích thích; năng vận động thể lực như đi bộ, bơi, tập dưỡng sinh, thái cực quyền... Nên sử dụng nước uống có tác dụng hạ huyết áp, an thần, lợi

tiểu như hoa hòe, chè sen vông, chè thanh nhiệt, nước ngô luộc... Chế độ sinh hoạt, làm việc và nghỉ ngơi phải hợp lý, đảm bảo giấc ngủ đầy đủ. Hạn chế dùng thuốc ngủ khi không cần thiết.

Ngoài ra, người bị cao huyết áp cũng có thể điều trị theo một số bài thuốc y học cổ truyền sau:

Bài 1 - Thiên ma, câu đằng, đỗ trọng, tang ký sinh, bạch thược, chi tử, ngưu tất mỗi thứ 12g, hoàng cầm 8g, thạch quyết minh, mẫu lệ mỗi thứ 20g. Ngày một thang, sắc uống làm 3 lần. Dùng cho người cao huyết áp thể can dương thịnh (đau đầu, chóng mặt, mặt đỏ, bứt rứt, ngủ ít, hay mê, miệng đắng, tiểu vàng, đại tiện táo).

Bài 2 - Thục địa, hạ khô thảo mỗi thứ 16g; hoài sơn, sơn thù, bạch linh, dan bì, trạch tả, kỷ tử, bạch mao cǎn, cúc hoa mỗi thứ 12g, thạch quyết minh 20g, câu đằng 10g. Ngày một thang, sắc uống làm 3 lần. Dùng cho người cao huyết áp thể can thận âm hư (hoa mắt, chóng mặt, ù tai, đau đầu, tức ngực, tay chân tê dại, ngủ kém).

Bài 3 - Bán hạ chế, thiên ma, trần bì, thạch xương bồ mỗi thứ 8g; bạch linh, bạch truật, câu đằng mỗi thứ 12g, cam thảo 4g. Ngày một thang, sắc uống làm 3 lần. Dùng cho người cao huyết áp kèm béo phì hoặc cholesterol máu cao.

MÙA HÈ NGUY HIỂM VỚI NGƯỜI CAO HUYẾT ÁP

Tiết trời mùa hè làm tăng nguy cơ tai biến tim mạch cho bệnh nhân cao huyết áp. Bạn có thể giảm nguy cơ này nếu làm theo 3 nguyên tắc dưới đây:

Không khát cũng phải chăm uống nước

Vào mùa hè, sự bài tiết mồ hôi gia tăng, quá trình trao đổi chất của cơ thể cũng tăng mạnh. Cơ thể bị mất một lượng nước khá lớn sẽ khiến cung độ máu giảm, độ kết dính trong máu tăng cao, dễ dẫn đến những bệnh lý có liên quan đến máu, làm tăng nguy cơ cho tim và não.

Thực tế cho thấy, rất nhiều bệnh nhân cao huyết áp không nhận thức được việc phải bổ sung nhiều nước cho cơ thể. Họ thường nghĩ nếu không khát nước thì không có lý do gì phải uống; đây chính là một sai lầm vô cùng tai hại. Cảm giác khát là một phản ứng khá mạnh của hệ thần kinh đối với tình trạng thiếu nước của cơ thể. Khi chúng ta cảm thấy khát thì chứng tỏ cơ thể đã bị mất nước khá nghiêm trọng.

Vì vậy, vào mùa hè, bệnh nhân cao huyết áp nên uống nhiều nước và uống đều đặn, không nên đợi đến lúc khát mới uống, để giảm được độ kết dính trong máu, thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể. Nên tạo thói quen uống 1 ly nước sau khi thức dậy vào buổi sáng và 1 ly trước lúc đi ngủ ban đêm.

Nên dùng nước trắng dun sôi để nguội hoặc đã tiệt trùng, tránh dùng các loại nước giải khát có đường hay nước đóng chai có gas. Bệnh nhân cao huyết áp không nên uống nhiều các thức uống có đường mà có thể thay bằng các loại trà thảo dược thanh nhiệt như trà hoa cúc, trà kỷ tử, trà xanh.

Thời tiết nóng cũng cố gắng vận động

Khi thời tiết nóng bức, dù vận động ít, cơ thể cũng sẽ ra nhiều mồ hôi, điều này khiến nhiều bệnh nhân cao huyết áp, đặc biệt là người cao tuổi thường ngại vận động, đi lại. Thực tế, vận động sẽ giúp mạch máu co giãn và đàn hồi tốt, làm tăng tính bền của thành mạch máu. Vì thế có người đã ví sự vận động chính là tập thể dục cho mạch máu.

Điều quan trọng nên tập luyện điều độ, phân bổ hợp lý về cường độ và thời gian tập. Từ tuổi trung niên trở lên, nên vận động toàn thân với nhịp độ chậm vừa, không nên tập nặng. Có thể chọn các bài tập dưỡng sinh, thái cực quyền, leo xuông cầu thang, đi xe đạp chậm, đi bộ.

Du lịch cũng là một loại hình vận động hiệu quả, nhưng bệnh nhân cao huyết áp có tiền sử tim mạch thì tốt nhất không nên đi du lịch đến những vùng đồi núi cao. Trước khi đi du

lịch, cần kiểm tra xem đã đem đầy đủ các loại thuốc giảm áp cần thiết chưa.

Đừng mở máy điều hòa với nhiệt độ thấp

Bình thường, nhiều bệnh nhân cao huyết áp rất chú ý giữ gìn, khống chế có hiệu quả huyết áp của mình, nhưng cứ đến mùa hè nóng bức thì huyết áp lại kém ổn định, điều này có thể là do thói quen sử dụng máy điều hòa không đúng.

Không ít người điều chỉnh nhiệt độ máy điều hòa xuống rất thấp, nhất là khi mới từ ngoài trời nóng vào nhà để mau chóng có cảm giác mát lạnh dễ chịu. Nhưng sự thay đổi nhiệt độ từ nóng đến lạnh đột ngột như thế sẽ khiến những mạch máu vốn đang ở trạng thái giãn nở bình thường tức thời bị co lại, dẫn đến huyết áp tăng cao. Hoặc người đó nếu ở trong phòng có máy điều hòa trong một thời gian rồi đi ra ngoài mà thời tiết đang nóng bức thì các mạch máu sẽ giãn nở, điều này khiến huyết áp không ổn định.

Ngoài ra, do phòng có máy điều hòa phải đóng kín nên không khí lưu thông kém, nếu ở lâu sẽ dễ bị những chứng bệnh do máy điều hòa gây ra như chóng mặt, khô cổ, tim đập nhanh. Vì vậy, việc thường xuyên mở cửa để không khí lưu thông là rất cần thiết.

CAO HUYẾT ÁP VÀ SINH HOẠT TÌNH DỤC

Cao huyết áp ngoài những biến chứng nguy hiểm như tai biến mạch máu não, suy tim, suy thận, nhồi máu cơ tim, còn ảnh hưởng khá lớn đến sinh hoạt tình dục. Sinh hoạt tình dục là nhu cầu sinh lý của cơ thể bình thường, là cần thiết để duy trì nòi giống. Ham muốn về tình dục thay đổi tùy theo tuổi tác và tình trạng sức khỏe.

- Tình trạng huyết áp và tim mạch nếu không ổn định, có thể xấu hơn khi giao hợp. Lúc giao hợp, nhịp tim tăng cao 180 lần/phút có thể xuất hiện ngoại tâm thu, thiếu máu cơ tim, nhồi máu cơ tim, rung tim,... dẫn đến tử vong đột ngột.

- Huyết áp tăng cao lúc giao hợp có thể gây tai biến mạch máu não nếu huyết áp không được điều trị ổn định.

- Tình trạng mệt do vấn đề tim mạch làm cho đối tượng không đạt đến cực khoái trong quá trình giao hợp.

- Ngoài ra, việc dùng thuốc điều trị cao huyết áp có thể ảnh hưởng đến chất lượng sinh hoạt tình dục ở cả hai phái. Có khoảng 1/3 trường hợp dùng thuốc điều trị cao huyết áp gây ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục. Ở nam có thể bị giảm ham muốn về tình dục. Ở nữ quá trình bôi trơn âm đạo bị giảm,

cảm giác đau khó chịu lúc giao hợp làm thay đổi cảm giác lúc đạt cực khoái.

- Các nhóm thuốc điều trị cao huyết áp như ức chế men chuyển, chẹn beta, chẹn calcium, lợi tiểu đều có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục như nhau, không có sự khác biệt theo một số công trình nghiên cứu.

Một số biện pháp khắc phục

Những vấn đề nêu trên có thể làm cho người bệnh cao huyết áp lo ngại sẽ ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình. Nhưng thực tế cho thấy trên 2/3 trường hợp dùng thuốc điều trị cao huyết áp vẫn có sinh hoạt tình dục bình thường; nếu có vấn đề trắc trở nên bình tĩnh giải quyết:

- Sự thông cảm, động viên an ủi của đối tượng còn lại sẽ có tác dụng rất lớn.

- Thông báo; mô tả cho bác sĩ điều trị biết ngay khi gặp trớn ngai trong sinh hoạt tình dục.

- Áp dụng tốt việc điều trị cao huyết áp không dùng thuốc bằng các biện pháp sau đây để giảm liều thuốc hay ngừng hẳn việc dùng thuốc là phương pháp tốt nhất. Các biện pháp này là:

- Nếu bị béo phì, bạn nên áp dụng chế độ ăn giảm cân: ít đường, ít mỡ, nhiều chất đạm và chất xơ, rau quả, trái cây. Cần hạn chế tối đa việc ăn ngọt và béo. Ngoài ra, nên giảm bớt khẩu phần trong mỗi bữa ăn, không nên giảm bớt số bữa ăn hàng ngày. Không nên ăn quà bánh vặt.

- Nên ăn lạt, tức là hạn chế ăn muối mỗi ngày, không quá 1,5g muối, tức là gần nửa muỗng cà phê muối mỗi ngày. Lượng muối này bao gồm cả lượng muối được nêm trong thức ăn và nước chấm. Nếu ăn quá thiếu muối, bạn sẽ cảm thấy suy yếu, giảm khả năng gắng sức và ham muốn sinh hoạt tình dục.
- Nên ăn chất đậm có nguồn gốc từ cá và thực vật hơn là các loại thịt heo, bò, gà,...
- Không nên ăn quá ngọt ngay cả khi không bị tiểu đường.
- Hạn chế ăn mỡ động vật và dầu dừa. Tốt nhất là dùng dầu ô liu, dầu hướng dương, dầu mè, dầu đậu nành.
- Nên ăn nhiều rau cải, trái cây để cung cấp nhiều chất khoáng, vitamin và chất xơ.
- Ngừng hoặc hạn chế uống nhiều bia rượu. Trong trường hợp bắt buộc phải uống, bạn không nên uống quá 2 lon bia một ngày.
- Cố gắng bỏ hút thuốc lá.
- Giữ nếp sinh hoạt điều độ, ổn định. Tránh trạng thái căng thẳng, xúc động, lo âu.
- Rèn luyện thân thể thường xuyên: tập thể dục đều đặn mỗi ngày, không nên gắng sức.

Giữ nếp sống lành mạnh trong sinh hoạt gia đình, vì trong sinh hoạt vợ chồng còn nhiều khía cạnh khác chứ không phải chỉ có vấn đề sinh hoạt tình dục.

CHỮA TRỊ CAO HUYẾT ÁP BẰNG KHÍ CÔNG

Cao huyết áp là bệnh phải chữa suốt đời, không lúc nào được chủ quan ngừng nghỉ. Y học phương Đông lấy đả thông làm trọng, nên các bài khí công từ lâu đã được coi trọng trong điều trị cao huyết áp.

Tập khí công sẽ giúp thu lại dương khí từ thượng tiêu, tăng cường khí hạ tiêu giúp huyết áp hạ, người bệnh cảm thấy ăn ngon, ngủ tốt, hệ tuần hoàn cũng được cải thiện. Tập kiên trì, khi thấy cảm giác từng hơi thở kết hợp được với sự lưu thông khí trong cơ thể theo các bài tập dưới đây thì không những có thể thuyên giảm mà còn có thể đẩy lùi cao huyết áp.

Trước khi tập, lưu ý phải giữ cho tâm bình, loại bỏ cảm xúc, giữ tư tưởng thoải mái, không mặc quần áo chật, tránh gió mạnh.

- Bài tập 1 dành cho người mới tập, sức yếu: Đứng hai chân bằng vai, thả lỏng toàn thân. Dùng ý niệm tưởng tượng khí huyết đang trở về huyết dũng tuyến (ở phần lõm giữa bàn



Ảnh 1: Hai bàn tay đưa lên ngang ngực, thở ra ấn tay xuống.



Ảnh 2: Ấn đến khi tay cẳng kết thúc thở ra.



Ảnh 3: Lật tay lên, hít vào đến ngang ngực dừng lại, tiếp tục làm lại từ đầu.

chân, cách mũi chân xuống một khoảng cách bằng $\frac{1}{3}$ chiều dài bàn chân). Giữ ý thủ ở huyệt dũng tuyến giúp bài trừ khí hỏa bốc lên, tăng cường lưu thông khí huyết xuống phần dưới cơ thể. Bài này chỉ cần giữ ý thủ, hít ra thở vào đều. Thời gian tập 10 - 30 phút.

- Bài tập 2 bổ sung các động tác giúp hạ huyết áp nhanh hơn. Đứng hai chân bằng vai, toàn thân thả lỏng, hai bàn tay đưa lên ngang ngực, lòng bàn tay hướng xuống đất, hai ngón tay giữa hướng vào nhau, lấy huyệt đản trung làm trung tâm (huyệt này nằm giữa đầu núm vú).

- Thở ra: Từ từ đưa hai tay xuống như đang ấn một vật gì đó đến khi tay căng (không cúi) nhưng vẫn tưởng tượng khí trong thân thể đi xuống đan điền (dưới rốn khoảng 3cm) rồi thoát ra ngoài qua huyệt dũng tuyến (*ảnh 1, 2*).

- Hít vào: Lật hai bàn tay ngửa lên, hai ngón tay giữa chạm nhau và từ từ kéo hai tay lên ngực (*ảnh 3*). Tới huyệt dản trung dừng lại, tiếp tục xoay hai bàn tay úp xuống và lại thở ra đưa tay xuống (mỗi động tác đẩy tay xuống và kéo tay lên là một lần - làm 36 lần).

Những người huyết áp thấp không nên tập bài này, còn lại các bệnh khác đều được.

THIẾU KIÊN NHẪN HAY HUNG HÃNG DẪN ĐẾN CAO HUYẾT ÁP

Đây là kết luận của cuộc nghiên cứu do nhóm khoa học dưới sự hướng dẫn của tiến sĩ Lijing Yan thuộc Đại học Northwestern ở Chicago (Mỹ) tiến hành trong 15 năm.

Quá trình khảo sát năm yếu tố tâm lý chính có tác động đến cao huyết áp (gồm tính thiếu kiên nhẫn, tinh thần đua tranh, hung hăng, suy sụp và lo âu) được thực hiện ở hơn 3.300 thanh niên gồm cả hai giới từ 18 - 30 tuổi, sinh sống tại các vùng đô thị, trong hai năm 1985-1986.

Các nhà nghiên cứu đã nhận thấy tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp xuất hiện ở những người có tính thiếu kiên nhẫn và hung hăng cao hơn hẳn.

Ngược lại, ba tính cách còn lại không có liên hệ đáng kể nào đến căn bệnh này. Tuy nhiên các yếu tố gây cao huyết áp rất nhiều, từ di truyền đến lối sống. Vì vậy các yếu tố tâm lý chỉ được xem xét trong một bối cảnh rộng hơn.

Làm việc càng nhiều càng dễ bị cao huyết áp?

Những người làm việc nhiều có nguy cơ bị chứng cao huyết áp hơn là những người làm việc điều độ, một nghiên cứu đăng trên tạp chí *Hypertension* (Cao huyết áp) cho biết.

Tiến sĩ Haiou Yang và các cộng sự ở ĐH California phân tích dữ liệu của hơn 24.300 người trưởng thành ở California làm việc 11 giờ/ngày hoặc nhiều hơn. Thông tin của những trường hợp này được tiến hành phỏng vấn qua điện thoại vào năm 2001.

Sau khi loại trừ những nhân tố có ảnh hưởng như tình trạng kinh tế xã hội, trọng lượng cơ thể, các nhà nghiên cứu nhận thấy rất có khả năng chứng cao huyết áp có liên quan đến thời lượng làm việc. Những người trưởng thành làm việc 39 giờ mỗi tuần hoặc ít hơn thì ít có nguy cơ bị cao huyết áp. Với những người làm việc 40 giờ mỗi tuần thì nguy cơ bị cao huyết áp tăng 14%. Nguy cơ này tăng lên 17% ở những người làm việc từ 41 đến 50 giờ mỗi tuần và tăng 29% ở những người làm việc trên 51 giờ mỗi tuần.

Nguy cơ ở những người làm việc văn phòng và không đòi hỏi lao động chân tay cũng cao hơn những người làm việc chân tay.

Theo các chuyên gia, mỗi người có thể tự điều chỉnh bản thân mình để kiểm soát chứng cao huyết áp qua thay đổi lối sống:

- Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức khỏe mạnh.

- Tích cực vận động.
- Ăn nhiều trái cây, rau và ăn những thức ăn ít chất béo.
- Ăn ít muối.
- Hạn chế các thức uống có cồn, tốt nhất là không uống.

CAO HUYẾT ÁP GIẢM KHẢ NĂNG HOẠT ĐỘNG TRÍ NÃO

Qua nhiều năm nghiên cứu, các chuyên gia đã khám phá ra rằng "cao huyết áp có liên quan đến khả năng nhận thức kém ở người lớn tuổi và có thể dẫn đến những biến đổi bất lợi cho não bộ". Theo một kết quả nghiên cứu mới đây, ngay cả thanh niên và trung niên nếu mắc chứng bệnh này cũng sẽ dễ dẫn đến suy giảm trí tuệ như những người cao tuổi.

Một cuộc khảo sát của tạp chí Hypertension, những người trẻ trong độ tuổi 18-46, cũng như những người trên 47, có dấu hiệu sút giảm khả năng trí não khi huyết áp của họ tăng cao.

"Cho dù khả năng thực hiện các tiến trình tư duy ở người trẻ nhìn chung tốt hơn người cao tuổi, nhưng khi huyết áp tăng họ vẫn bị suy giảm khả năng hoạt động thần kinh", Merrill F. Elias, đồng tác giả nghiên cứu với vợ ông, bà Penelope K. Elias, cả hai đều là những nhà tâm lý học của Đại học Maine (Orono) đã nhận xét như vậy.

Cao huyết áp gây gia tăng sự nguy hiểm cho các cơn đột

quy (stroke) và bệnh tim, chúng cũng có mối liên hệ mật thiết với chứng mất trí nhớ. Cao huyết áp thường được biết đến là nguyên nhân gây tắc nghẽn mạch máu, một căn bệnh phổ biến đứng hàng thứ hai sau bệnh Alzheimer.

Bắt đầu nghiên cứu về vấn đề này từ năm 1976, hai chuyên gia tâm lý học Merrill F. Elias và Penelope K. Elias tại Đại học Maine (Orono, Mỹ) đã chọn ra 529 người gồm cả đối tượng cao huyết áp và huyết áp bình thường. Họ được chia làm hai nhóm: một nhóm từ 18 đến 46 tuổi, nhóm kia từ 47 đến 83 tuổi. Huyết áp của họ được đo tại thời điểm bắt đầu tiến hành nghiên cứu và được đo lại tại một thời điểm bất kỳ trong khoảng thời gian 4 năm sau đó. Trong lần đo đầu tiên và những lần sau, người tham gia được yêu cầu làm các bài kiểm tra chức năng tư duy.

Kết quả cho thấy, ở bất kỳ độ tuổi nào, cao huyết áp hơn có mối tương quan với sự giảm sút khả năng nhận thức và chức năng ghi nhớ của não.

Mối liên quan giữa cao huyết áp với tình trạng suy giảm khả năng hoạt động trí não không phải là vấn đề mới, nhưng kết quả nghiên cứu này đã khẳng định điều mà các nhà khoa học đã nghi ngờ từ lâu. Điểm mới của kết quả nghiên cứu này là nó giúp giới trẻ nhận thức thêm nguy cơ giảm khả năng tư duy phát sinh từ chứng cao huyết áp, từ đó có ý thức kiểm soát huyết áp một cách thường xuyên.

BỆNH NHÂN CAO HUYẾT ÁP KHÔNG NÊN NÓI NHIỀU

Sau hai mươi năm nghiên cứu, bác sĩ James Lynch và cộng sự nhận thấy rằng, khi ta nói, không chỉ thanh quản hoạt động mà các cơ quan khác cũng chịu ảnh hưởng. Rõ nét nhất là hệ tim mạch với biểu hiện cao huyết áp động mạch.

Khi cho một nhóm sinh viên đại học đọc to một trang sách và liên tục đo huyết áp của họ bằng máy vi tính, các nhà khoa học nhận thấy huyết áp tăng dần trong quá trình đọc. Sự gia tăng này biểu hiện rõ nét hơn ở những người bị xúc động hoặc bức tức khi đọc.

Thử nghiệm khác tiến hành trên 38 người câm cũng cho thấy, khi họ tranh luận với nhau bằng ngôn ngữ dấu hiệu, huyết áp cũng tăng. Theo dõi trên trẻ nhỏ cũng cho thấy, khi trẻ khóc, huyết áp tăng cao hơn bình thường.

Như vậy, khi giao tiếp (dù bằng lời nói hay dấu hiệu); lúc bị xúc động, hồi hộp, tức giận, huyết áp động mạch đều tăng.

Từ đánh giá thực nghiệm, các tác giả khuyên những người bị cao huyết áp nên tự kiềm chế, im lặng để nghe nhiều hơn là nói. Ngoài ra, cũng nên luôn cố gắng tạo cho mình một môi trường ấm cúng, nhẹ nhàng, tránh gây cảm xúc mạnh hoặc bức tức để đề phòng cơn tăng huyết áp đột ngột.

CÔ ĐƠN DỄ BỊ CAO HUYẾT ÁP

Ngoài béo phì và thiếu vận động, cô đơn cũng là một nguyên nhân làm tăng nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp.

Nghiên cứu do các nhà khoa học tại ĐH Chicago thực hiện trên 229 người cho thấy tình trạng cô đơn có thể làm huyết áp lên cao hơn 30 điểm ở những người trên 50 tuổi.

Cụ thể, chỉ số huyết áp của người cao tuổi cô đơn cao hơn 30 điểm so với những người khác, ngay cả khi đã loại bỏ các yếu tố khác như buồn bực, stress hay thù hằn.

Ngoài gây cao huyết áp, cô đơn còn làm tăng các nguy cơ bệnh tim mạch và các bệnh tâm lý xã hội khác.

Để giải quyết tình trạng này, các nhà khoa học đưa ra lời khuyên: Những người cô đơn cần tăng cường các mối quan hệ hiện có và thiết lập các mối quan hệ mới cũng như tham gia vào nhiều hoạt động xã hội.

MẸO NHỎ LÀM GIẢM TÁC HẠI CỦA CAO HUYẾT ÁP

Một số thao tác như vuốt ấm vành tai, vuốt dọc hai bên mũi... có thể ngăn nguy cơ tai biến mạch máu não trước khi bệnh nhân được bác sĩ chăm sóc.

Những thao tác đơn giản sau có thể làm giảm huyết áp khi có cơn, nhưng chỉ áp dụng cho các trường hợp nhẹ chưa có biến chứng.

Vuốt ấm hai vành tai

Dùng ngón cái và ngón trỏ vuốt dọc vành tai từ trên xuống dưới khoảng 9-10 lần. Vành tai và cột sống có những điểm phản xạ tương ứng với nhau, do đó vuốt ấm vành tai cũng là tác động vào cột sống lưng, vừa có tác dụng điều hòa thần kinh giao cảm, vừa kích thích sự lưu thông khí huyết.

Nếu có người bên cạnh, có thể nhờ họ ngồi sau lưng, dùng bàn tay phải vuốt dọc sống lưng từ trên gáy xuống eo để tăng tác dụng.

Vuốt dọc hai bên mũi

Mỗi bàn tay vuốt một bên mũi. Dùng ngón tay trỏ vuốt từ huyệt ấn đường (điểm giữa hai đầu chân mày) xuống dọc theo hai bên mũi qua khóe miệng đến tận chót cằm. Vuốt chậm, nhẹ 15-20 lần.

Việc kích thích huyệt ấn đường làm phóng thích endorphine nội sinh, giúp an thần, hạ huyết áp và giáng khí. Vuốt dọc theo hai bên mũi xuống cằm làm tăng sự lưu thông khí huyết, gây ấm người và làm nhẹ áp lực ở phần đầu.

Vuốt dọc hai chân mày

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa vuốt từ ấn đường, đi dài theo chân mày ra thái dương, đến tận chân tóc ở phía ngoài đuôi mắt, mỗi bên khoảng 10 lần. Vùng chân mày và hai cánh tay có những điểm phản xạ tương ứng nhau. Do đó động tác này giải tỏa sự sung huyết tại những huyệt vị hay bị tắc nghẽn ở vùng trán, làm cho khí huyết lưu thông ra hai cánh tay và bàn tay, giúp giảm nhẹ áp lực ở đầu.

Ngồi hoặc nằm thư giãn, tập trung vùng đan điền

Theo y học cổ truyền, thần ở đâu khí ở đó. Do đó khi tập trung ý nghĩ tại vùng đan điền, khí trong cơ thể từ phía trên đầu sẽ lưu chuyển xuống dưới nên có tác dụng hạ khí. Việc tập trung tư tưởng càng tốt, hiệu quả hạ khí càng cao. Động tác này cần kéo dài hơn 10 phút.

Mỗi khi cảm nhận được những dấu hiệu cao huyết áp như căng, nặng ở vùng thái dương, đau đầu, mờ mắt, mắt đỏ hay trong người thấy bức tức vô cớ, ngực sườn đầy tức..., người bệnh nên ngồi xuống, áp dụng lần lượt 4 động tác trên. Bình tĩnh và tự tin là yếu tố cần thiết trong quá trình thực hiện. Sau khoảng 15 phút thực hành, bệnh nhân có thể cảm thấy bớt khó chịu ở vùng đầu, nhịp đập của tim chậm lại, tay chân ấm lên. Đó là lúc huyết áp đã hạ bớt.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG PHÒNG CHỐNG CAO HUYẾT ÁP

Tìm hiểu những nguy cơ và thay đổi lối sống cùng chế độ ăn uống có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phòng chống cao huyết áp.

Ăn ít muối giúp giảm huyết áp

Một nghiên cứu của Viện Tim, Phổi và Huyết học Quốc gia ở Mỹ, liên quan đến những chế độ ăn uống ngăn chặn cao huyết áp - DASH (dietary approaches to stop hypertension) đã cho thấy, chỉ cần giới hạn ăn muối trong khoảng 1,5g/ngày sẽ làm giảm đáng kể huyết áp ở cả 2 nhóm người, nhóm ăn theo chế độ thông thường cũng như nhóm ăn theo chế độ kiểm soát huyết áp. Càng ăn ít muối, huyết áp càng thấp. Trong khi đó, một khảo sát gần đây đã cho biết, người Việt chúng ta đang có khuynh hướng ăn khá nhiều muối. Lượng muối trung bình mỗi người tiêu thụ từ 18-22g mỗi ngày, trong khi lượng khuyến cáo không quá 5g. Người đang bị cao huyết áp chỉ nên ăn khoảng 2-3g mỗi ngày. Ngoài việc giảm lượng muối trong khi nấu nướng, hạn chế dùng thêm muối hoặc nước chấm ở

bàn ăn, cần cẩn thận với những loại thức ăn nhanh, những món ăn công nghiệp luôn có lượng muối khá cao.

Muối thường được đề cập trong chế độ ăn hàng ngày là muối ăn sodium chloride (NaCl). Tuy nhiên, có nhiều loại muối khác có cùng gốc sodium tồn tại trong các loại thức ăn, thức uống công nghiệp như: monosodium glutamate (bột ngọt), sodium citrate, sodium bicarbonate... cũng có tác hại tương tự NaCl khi dùng nhiều. Theo Drug Bulletin, FDA, Cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm Hoa Kỳ cho biết những loại nước ngọt có gas, các loại bia có hàm lượng Na còn cao hơn so với nhiều loại thực phẩm công nghiệp khác. Đừng quên các loại thuốc tiêu mặn, bột nở, bột nổi, loại bột làm sủi bọt cũng thuộc nhóm muối gốc Na.

Rau quả, ngũ cốc giúp giảm độ mỡ và điều hòa huyết áp

Nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đều cho thấy, chất xơ trong rau quả và những loại ngũ cốc thô như: gạo lứt, bắp lức, các loại đậu có tác dụng chuyển hóa các chất béo và làm hạ huyết áp. Các chất xơ, nhất là chất xơ tan trong nước, có khả năng hút nước và trương nở lên đến 8-10 lần trọng lượng ban đầu, qua đó có thể kết dính và đào thải nhiều cặn bã cùng chất độc hại ra khỏi cơ thể. Đặc biệt, chất xơ cũng thu hút những acid mật do cơ thể sản sinh ra để tiêu hóa các chất béo và đào thải chúng ra ngoài theo đường ruột. Điều này buộc cơ thể huy động đến kho dự trữ cholesterol ở gan để tạo ra những acid mật mới dẫn đến hạ độ cholesterol. Những nghiên

cứu của các bác sĩ Michael Murray, Joseph Pizzorno và Dean Ornish, những nhà khoa học về liệu pháp dinh dưỡng đối với bệnh tim mạch đều khẳng định chế độ ăn nhiều chất xơ giúp giảm mạnh các chứng cao huyết áp và ngăn chặn một cách hiệu quả các cơn đau tim. Ngoài chất xơ và những vi chất khác, ăn nhiều rau quả giúp bảo đảm chế độ nhiều potassium (kali) và ít sodium (natri), yếu tố vô cùng quan trọng trong việc ổn định huyết áp. Người ta cho rằng, nguyên nhân tỷ lệ cao huyết áp rất thấp (chỉ khoảng 1%) ở thời sơ khai và những người ăn chay là do họ ăn nhiều rau quả. Nhiều loại rau quả như: khoai tây, bơ, dưa hấu, đậu nành có lượng kali rất cao. Đặc biệt, chuối còn có tỷ lệ potassium/sodium cực cao (396/1).



Chất xơ trong rau củ quả giúp giảm độ mờ máu và điều hòa huyết áp

Do đó, chuối có tác dụng rất tốt trong việc hạ huyết áp và chống đột quỵ. Lượng potassium cao còn giúp bù trừ lại phần nào khuynh hướng ăn vào lượng muối nhiều hơn khuyến cáo.

Ăn nhiều cá, hải sản, giảm các loại thịt đỏ

Thịt và mỡ động vật, nhất là các loại thịt đỏ như: thịt heo, thịt bò và các loại sữa và trứng có hàm lượng mỡ bão hòa cao là nguồn gốc phát sinh ra các chứng xơ vữa. Do đó, các nhà khoa học khuyên nên chuyển dần chế độ ăn nhiều thịt sang ăn nhiều cá và đậm thực vật.

Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyên chỉ nên giới hạn khẩu phần chất béo trong khoảng 30% năng lượng ăn vào hàng ngày. Theo TS. Dean Ornish, một nhà tim mạch học nổi tiếng thế giới về phương pháp “đảo ngược bệnh tim mạch” bằng liệu pháp tự nhiên, những người bệnh tim không nên ăn quá 10% chất béo. Nên ăn chất béo có nguồn gốc thực vật, các loại dầu thực vật, dầu cá và một số hạt có chất béo như: hạt mè, hạt hướng dương, hạt hạnh nhân. Acid béo omega-3 trong cá và các loại hạt có tác dụng làm hạ cholesterol xấu, tăng lượng cholesterol tốt và giảm nguy cơ máu đông. Những loại hạt này còn có nhiều loại khoáng chất cần thiết để điều hòa huyết áp như: magnesium. Ngược lại, thịt và trứng có nhiều chất mỡ bão hòa làm gia tăng lượng cholesterol xấu (LDL), đồng thời làm giảm lượng cholesterol tốt (HDL) có khả năng làm sạch lòng động mạch.

Các loại đậu, nhất là đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành với nhiều chất xơ, chất khoáng và những chất chống oxy

hóa là một nguồn chất đạm và chất béo lý tưởng cho phòng chống cao huyết áp.

Ngoài ra, ăn vài tép tỏi trong mỗi bữa ăn có tác dụng kiện tỳ, giải độc, tăng cường lưu thông khí huyết, hỗ trợ làm hạ huyết áp và cải thiện độ mỡ trong máu. Những người có khuynh hướng ăn nhiều thịt và mỡ động vật, thỉnh thoảng nên có chế độ ăn thanh lọc cơ thể. Có thể nhịn ăn một buổi mỗi tuần và thay bằng uống nước trái cây. Theo BS. Frank Sacks, chuyên gia Dinh dưỡng Đại học Y Harvard: “Chỉ cần không ăn thịt và những sản phẩm từ sữa vài lần mỗi tuần thì tỷ lệ bệnh tim mạch sẽ giảm đáng kể”.

Thường ăn canh mộc nhĩ, khổ qua cũng có tác dụng rất tốt để giải độc, cải thiện độ mỡ trong máu và làm hạ huyết áp. Mộc nhĩ đen hoặc trắng 12g, khổ qua (mướp đắng) 50g, đậu phụ 200g. Thêm gia vị vừa đủ, nấu canh ăn hàng ngày.

Ngoài ra, người cao huyết áp được khuyên không nên hút thuốc, uống rượu. Hút thuốc làm tăng nhịp tim, cao huyết áp và làm giảm lượng oxy cần thiết đến các tế bào cùng các cơ quan. Đối với rượu, nhiều nghiên cứu gần đây đều cho thấy, mỗi ngày dùng khoảng 100ml rượu vang đỏ sẽ có lợi cho hoạt động của hệ tim mạch.

Nói chung, trường hợp nghiêm trọng, người bệnh cần tìm đến những biện pháp cấp cứu của y học hiện đại. Tuy nhiên, việc điều trị căn cơ và tận gốc bệnh cao huyết áp phải dựa vào một lối sống lành mạnh gồm: chế độ ăn uống hợp lý, vận động đều đặn và thực hành thư giãn.

NGƯỜI BỊ CAO HUYẾT ÁP NÊN ĂN GÌ?

Khi bị cao huyết áp ngoài bài thuốc ra, việc lựa chọn một chế độ ăn thích hợp có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Cần tây: Dùng thứ càng tươi càng tốt, rửa thật sạch, giã nát rồi ép lấy nước, chế thêm một chút mật ong, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 40ml.

Cải cúc: Nên dùng làm rau ăn hàng ngày hoặc ép lấy nước cốt uống, mỗi ngày khoảng 50ml, chia hai lần sáng, chiều. Đặc biệt thích hợp với những người bị cao huyết áp có kèm theo đau và nặng đầu.

Rau muống: Đặc biệt thích hợp cho những người cao huyết áp kèm theo những triệu chứng đau đầu.

Măng lau: Rất thích hợp cho người bị cao huyết áp và xơ vữa động mạch.

Cà chua: Mỗi ngày ăn thường xuyên 2 quả cà chua sống giúp phòng chống cao huyết áp rất tốt. Đặc biệt là khi có biến chứng xuất huyết đáy mắt.

Cà: Đặc biệt cà tím là thực phẩm rất giàu vitamin P, giúp cho thành mạch máu được mềm mại, dự phòng tích cực tình trạng rối loạn vi tuần hoàn hay gặp ở những người cao huyết áp và các bệnh lý tim mạch khác.

Cà rốt: Nên dùng dạng tươi, rửa sạch, ép lấy nước uống ngày hai lần, mỗi lần khoảng 50ml.

Nấm hương và nấm rơm: Là những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, đồng thời lại có khả năng phòng chống xơ vữa động mạch và cao huyết áp.

Mộc nhĩ (nấm mèo): Hàng ngày có thể dùng mộc nhĩ trắng 10g hoặc mộc nhĩ đen 6g, đem nấu nhừ rồi chế thêm 10g đường phèn, ăn đều đặn trong ngày. Nếu có biến chứng đáy mắt xuất hiện thì đây là thức ăn lý tưởng.

Tỏi: Hàng ngày nếu kiên trì ăn đều đặn 2 tép tỏi sống hoặc đã ngâm giấm, hay uống 50ml giấm ngâm tỏi thì có thể duy trì huyết áp ổn định ở mức bình thường.

Lạc (đậu phộng): Kinh nghiệm dân gian Trung Quốc dùng lạc ngâm với giấm. Sau 5 ngày ngâm thì dùng được, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10 hạt.

Hải tảo, hải dori và thảo dỏ: Có thể dùng phối hợp cả 3 thứ cùng một lúc hoặc thay thế nhau.

Đậu Hà Lan và đậu xanh: Kinh nghiệm dân gian thường dùng đậu xanh hầm với hải dori, hoặc đậu xanh và vừng đen sao thơm tán bột ăn mỗi ngày hai lần, mỗi lần 50g để phòng chống cao huyết áp.

Sữa đậu nành: Mỗi ngày nên dùng 1.000ml sữa đậu nành pha với 100g đường trắng, chia làm vài lần uống trong ngày.

Táo: Mỗi ngày nên ăn 3 quả hoặc ép lấy nước uống 3 lần, mỗi lần khoảng 50ml.

Lê: Mỗi ngày nên ăn đều đặn từ 1-2 quả hoặc ép lấy nước cốt uống.

Chuối tiêu: Mỗi ngày nên ăn từ 1-2 quả hoặc dùng 30-60g vỏ chuối tiêu tươi sắc uống thay trà.

Dưa chuột: Nên dùng dưới dạng ăn sống hoặc chế thành dưa góp, nhưng chú ý không cho quá nhiều muối.

Mã thầy: Mỗi ngày dùng 60-120g rửa sạch, ép lấy nước, chia uống 3 lần trong ngày hoặc dùng 120g sắc uống cùng với hải tảo 60g, uống thay trà trong ngày.

Ngoài ra, người bị cao huyết áp còn nên thường xuyên dùng một số thực phẩm khác như: ngô (bắp) đặc biệt là râu ngô, vừng (mè), hạt sen, ngó sen, củ cải, đậu tương, cải xanh, bắp cải, dầu thực vật, trà tâm sen, trà hoa hòe, trà thảo quyết minh, trà cúc hoa, trà bạch cúc, trà kỷ tử, mật ong... và không nên hoặc hạn chế dùng một số thực phẩm như: lòng đỏ trứng, não động vật, gan dê, thịt chim sẻ, thịt dê, thịt chó, thận lợn, mỡ động vật, rượu trắng, dưa hoặc cà muối mặn, thuốc lá, cà phê, trà đặc, hạt tiêu, ớt, gừng...

DINH DƯỠNG THEO ĐÔNG Y CHO NGƯỜI BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Nguyên tắc điều trị cao huyết áp theo Đông y: Thời kỳ đầu thanh can tả hỏa hạ áp, thời kỳ sau tư âm bình can, dưỡng âm tiêm dương, hay hóa đàm thông lạc, hoạt huyết hóa ứ. Ngoài việc điều trị bằng thuốc thì việc ăn uống một cách khoa học cũng trợ giúp rất lớn trong việc phòng trị căn bệnh này.

***Nấm rơm thập cẩm:** Nấm rơm tươi 30g, nấm hương 20g, củ nǎng 50g, cà rốt 100g, măng 50g, nấm mèo đen 50g, dưa chuột 30g, tàu hũ ki 50g, canh gà 0,5 lít. Nấm rơm tươi và nấm hương rửa sạch. Củ nǎng, măng, cà rốt, dưa chuột thái lát. Tàu hũ ki sau khi ngâm cắt đoạn, nấm mèo đen ngâm nước rửa sạch để sử dụng sau. Đổ canh gà vào nồi, thêm vào tất cả vật liệu trên, sau khi dùng lửa lớn nấu sôi thì chuyển lửa nhỏ để hầm, khi thấm vị, bỏ hạt nêm, gừng, hành gia vị, rưới dầu mè lên thì hoàn tất. Dùng như món phụ kèm, ăn tùy ý. Công hiệu: thanh can giáng hỏa, tư bổ can thận, hạ huyết áp.

***Củ tỏi giấm đường:** Củ tỏi 0,5kg, đường đen 0,5kg, giấm gạo 0,5 lít. Củ tỏi rửa sạch, để ráo, cho vào hũ miệng to, lót

lên từng lớp đường đen, đổ giấm gạo vào, đậy nắp, lắc hũ cho đều, sau đó mỗi ngày lắc đều 1-2 lần, ngâm 10 ngày thì có thể dùng. Ngày 2 lần, mỗi lần nhai 6-7 tép. Công hiệu: giải độc tiêu viêm, giảm áp tiêu mờ.

***Phổ tai xào tàu hũ ki:** Tàu hũ ki 200g, phổ tai 50g. Phổ tai ngâm nước ấm trong nửa giờ, sau khi rửa sạch, thái sợi. Tàu hũ ki thái sợi. Đổ dầu vào chảo chiên nóng, thêm gừng và hành phi thơm, cho tàu hũ ki vào và phổ tai, nước dùng, bột nêm, để lửa mạnh đảo đều trong giây lát, sau khi múc vào thố thì rưới dầu mè lên, trộn đều. Dùng làm món phụ. Công hiệu: bổ dưỡng can thận, tả trọc, giảm huyết áp.

***Nấm rơm hầm bí đao:** Bí đao 0,5kg, nấm rơm 100g. Bí đao rửa sạch thái lát, cho vào chảo nóng có dầu đảo qua, sau đó thêm vào nấm rơm và nước dùng, nấu cho đến khi bí đao mềm nhừ, cho bột nêm, làm xốt, trang trí rau thơm. Dùng làm món phụ. Công hiệu: ích khí giảm béo, hóa đàm tả trọc, giảm huyết áp.

***Gỏi khổ qua:** Khổ qua 250g, bỏ hạt, dùng nước sôi trụng trong 3 phút, thái sợi nhỏ, trộn với hành và gừng nhuyễn, muối, đường trắng, nước tương, dầu mè, bột nêm cho đều. Dùng làm món phụ. Công hiệu: thanh can tả hỏa, giảm huyết áp.

***Cháo hà thủ ô:** Hà thủ ô (chế) 30g, gạo tẻ 100g, đại táo 5 quả. Hà thủ ô nướng khô, tán bột mịn. Gạo nấu cháo thêm vào bột hà thủ ô, đại táo, rồi dùng lửa nhỏ nấu thêm 40 phút thì hoàn tất. Ăn cháo mỗi ngày. Công hiệu: bổ khí huyết, ích

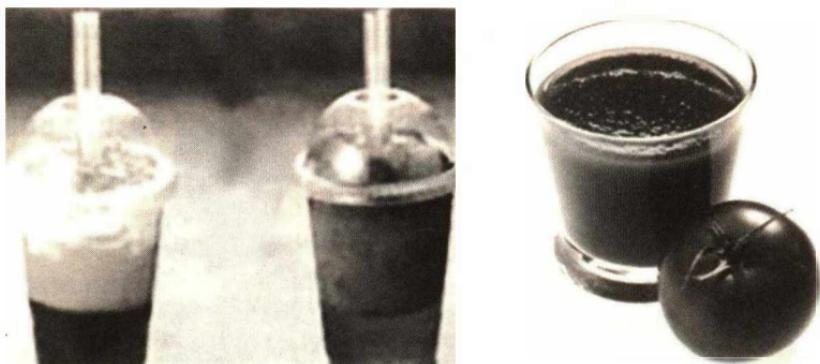


can thận, giảm huyết áp, chống lão hóa. Món ăn sẽ hiệu quả hơn vào mùa xuân.

***Cháo sơn tra – gạo** lức: Gạo lức 100g, sau khi nấu cháo, thêm sơn tra 10g, đẳng sâm 15g, dùng lửa nhỏ nấu thêm 5 phút thì hoàn tất. Dùng điểm tâm sáng. Công hiệu: bổ khí huyết, giảm huyết áp.

***Cháo hải sâm – đại táo**: Hải sâm 50g, sò điệp khô 50g, đại táo 10 quả, gạo 100g. Tất cả vật liệu rửa sạch cùng nấu cháo. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần 1 chén. Công hiệu: bổ can thận, giảm huyết áp. Người bệnh cao huyết áp dùng món này tốt nhất vào mùa thu.

***Cháo cà chua – củ mài**: Cà chua 100g, củ mài 20g, sơn tra 10g, gạo 100g. Gạo, củ mài, sơn tra cùng nấu cháo, rồi thêm cà



Nước cà chua bỗ dưỡng, giúp thanh nhiệt, giảm áp.

chua nấu trong 10 phút thì dùng. Mỗi ngày dùng 1 lần. Công hiệu: bổ tỳ vị, ích khí huyết, giảm huyết áp.

***Nước rau cần – táo tây:** Rau cần 0,5kg, táo tây 300g. Táo tây rửa sạch, cắt nhuyễn cả vỏ. Rau cần cả lá rửa sạch cắt nhuyễn, hai vật liệu này cho vào máy xay ra nước cốt, gạn lọc, dùng lửa nhỏ nấu sôi lại thì dùng. Ngày uống 2 lần. Công hiệu: bình can giảm huyết áp, làm mềm mạch máu.

***Củ hành tây xào:** Củ hành tây 200g, rửa sạch thái sợi. Đổ dầu vào chảo cho nóng, cho vào củ hành thái sợi đảo đều, thêm gia vị nước tương, bột nêm, dùng làm món ăn phụ. Công hiệu: giảm áp tiêu mỡ, trợ tiêu hóa.

***Nước cỏ tam giác – rễ câu kỷ:** Rau tề thái tươi (cỏ tam giác) 250g, rễ câu kỷ tươi 250g. Hai thứ rửa sạch, ngâm trong nước ấm 15 phút, vớt ra, băm nhuyễn, cho vào máy xay ra nước cốt, dùng vải gạn lọc bỏ bã, kế tiếp nấu sôi lại bằng lửa

nhỏ. Chia uống 2 lần sáng và chiều. Công hiệu: thanh nhiệt lợi thủy, lương huyết giảm áp.

***Nước cà chua:** Cà chua tươi 0,5kg. Cà chua rửa sạch, mang cả vỏ thái nhuyễn, cho vào máy xay ra nước cốt, dùng vải gạn lọc bỏ bã, kế tiếp nấu sôi lại bằng lửa nhỏ. Chia uống 2 lần sáng và chiều. Công hiệu: lương huyết bình can, thanh nhiệt giảm áp.

NĂM MÓN RAU QUẢ GIÚP PHÒNG TRỊ TĂNG HUYẾT ÁP, TIỂU ĐƯỜNG

Ít người biết rằng ớt xanh Đà Lạt có tác dụng tốt cho những người béo phì trong việc ngăn chặn nguy cơ mắc các bệnh rối loạn chuyển hóa, chẳng hạn như tiểu đường. Nên thường xuyên dùng nó như một loại sinh tố.

1. Ớt xanh Đà Lạt: Chứa khá nhiều protid, đường, calcium, phosphor, sắt, beta-carotene cùng vitamin B1, B2, PP. Nó là loại rau quả chứa nhiều vitamin C nhất. Các chất trong loại quả này có tác dụng kích thích tuyến dịch vị, gia tăng sự bài tiết, vì thế tăng cường tác dụng tiêu hóa. Ngoài ra, còn kích thích tim đập nhanh, làm tăng tốc tuần hoàn, có tác dụng làm ấm, ức chế tích tụ mỡ, phòng ngừa béo phì. Ớt tính nóng, vị cay, có tác dụng tán hàn, kiện vị, tiêu thực, trị đau bụng do lạnh, nôn ói, tả lỵ.

Một số loại rau quả khác cũng có ích cho bệnh nhân tiểu đường và tăng huyết áp:

2. Táo: Có hàm lượng đường fructose cao nhất trong các loại trái cây. Ngoài ra, nó còn có acid malic, acid tannic, chất xơ, calcium, phosphor, sắt, pectin, kali và nhiều loại vitamin rất tốt cho cơ thể. Theo Đông y, táo tính mát, vị ngọt chua, có công hiệu kiện tỳ, ích vị, trị các chứng buồn nôn, chán ăn, bổ dưỡng tâm khí, dùng trong chứng tinh thần uể oải. Nó còn có tác dụng sinh tân, nhuận táo, chỉ khát, dùng trị ho, tâm phiền miệng khát do nhiệt.

Táo còn có tác dụng hấp thu vi khuẩn và độc tố, trị tiêu chảy. Bên cạnh đó, chất xơ, acid hữu cơ lại kích thích đường ruột, làm mềm phân nên giúp đại tiện thông. Táo chứa chất kali có lợi cho việc bài tiết natri, tốt cho người tăng huyết áp. Acid hữu cơ trong táo còn kích thích bài tiết dịch vị, trợ giúp tiêu hóa.

3. Mướp đắng: Chứa nhiều chất xơ thô, calcium, phosphor, sắt, beta-carotene cùng vitamin B1, B2, PP, C, nhiều loại acid amino, 5-HT..., đều là những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Mướp đắng tính hàn, vị đắng, có công dụng dưỡng huyết, bổ gan, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc, dùng trị các chứng bệnh nhiệt phiền khát, trúng nắng phát sốt, kiết lỵ, ung nhọt, đau mắt đỏ do nhiệt... Các thử nghiệm đã chứng minh loại quả này chứa một chất tựa như insulin, làm giảm đường huyết rõ rệt, có thể dùng làm thuốc trị bệnh tiểu đường.

4. Cần tây Đà Lạt: Chứa calcium, sắt, phosphor, giàu protid - gấp đôi so với các loại rau khác. Cần tây còn chứa nhiều acid amino tự do, tinh dầu, mannitol, inositol, nhiều loại vitamin,

giúp tăng cảm giác thèm ăn, xúc tiến tuần hoàn máu và bổ não. Cần tây tính mát, vị ngọt, tác dụng thanh nhiệt, lợi thủy, trị đàm nhiều đầy ngực, lao hạch... Thủ nghiệm đã chứng minh rau cần có tác dụng giảm áp rõ rệt, thời gian duy trì tùy theo liều lượng.

5. Dưa leo: Chứa calcium, phosphor, sắt, nhiều muối kali, các acid amino, cùng vitamin A, B1, B2, PP và C. Dưa leo tính mát, vị ngọt, tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, lợi tiểu, trừ thấp, tiêu sưng.

Các loại rau quả trên đều có thể giúp phòng trị bệnh tăng huyết áp và tiểu đường. Tuy nhiên, nên cách 3 ngày dùng 1 lần vì hầu hết các loại trái cây đều mang tính mát (trừ ớt xanh). Việc dùng quá nhiều sẽ gây mất cân bằng hàn - nhiệt của cơ thể. Nên dùng cả phần vỏ của các loại trái cây trên để giữ được đầy đủ các hoạt chất.

MỘT SỐ CÁCH DÙNG SƠN TRA CHỮA CAO HUYẾT ÁP

Tùy theo triệu chứng của người bị cao huyết áp mà chọn cách dùng sơn tra kết hợp với những vị khác.

* Sơn tra 15g, hà diệp (lá sen) 20g.

Hai thứ tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh dẫn thông trệ, làm giãn mạch máu, thích hợp cho người bị cao huyết áp và béo phì có kèm theo đau đầu, hoa mắt, chóng mặt.

* Sơn tra 10g, cúc hoa 10g, lá trà tươi 10g.

Ba thứ hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt trừ đàm, bình can tiêm dương, dùng cho người bị cao huyết áp, bệnh lý mạch vành và rối loạn lipid máu.

* Sơn tra 24g, cúc hoa 15g, kim ngân hoa 15g, tang diệp (lá dâu) 12g.

Tất cả sấy khô, tán nhỏ, hãm với nước sôi trong bình kín, chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Thanh can nhiệt, hóa ứ tích, thích hợp cho những người bị cao huyết áp thuộc thể can nhiệt ứ trở, biểu hiện bằng các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, mất ngủ, dễ cáu giận, miệng khô họng khát, đại tiện táo, chốt lưỡi đỏ.

* Sơn tra 50g, gạo tẻ 50g, đường phèn vừa đủ.

Sơn tra bỏ hạt, thái phiến, đem nấu với gạo tẻ thành cháo, chế thêm đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

Công dụng: Khử ứ huyết, tiêu thực tích, dùng cho những người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu.

* Sơn tra sao đen 12g, thảo quyết minh 12g, hoa cúc trắng 9g.

Ba thứ sấy khô, tán nhỏ, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Sơ phong, tán nhiệt, bình can, giáng áp, nhuận tràng thông tiện, dùng rất tốt cho những người bị cao huyết áp có kèm theo táo bón kéo dài.

* Sơn tra 9-15g, hoàng kỳ 30-60g, cát cẩn 15-30g, tang ký sinh 15-30g, đan sâm 20-40g, một lít nước.

Tất cả đem sắc 2 lần, mỗi lần 30 phút, sau đó cô lại còn khoảng 300-400ml, chia uống vài lần trong ngày.

Công dụng: Bổ khí hoạt huyết, ích tâm kiện não, thích hợp

cho những người bị cao huyết áp có kèm theo rối loạn tuần hoàn não. Nó cũng cải thiện rối loạn nhịp tim thuộc thể khí hư huyết ứ, biểu hiện qua các triệu chứng: tinh thần mệt mỏi, hay có cảm giác khó thở, ngại hoạt động, kém ăn, hay hoa mắt chóng mặt, dễ vã mồ hôi, đau tức hoặc đau nhói vùng ngực sườn, mạch có lúc không đều, đại tiện nhiều lần, phụ nữ kinh nguyệt không đều, bế kinh hoặc thông kinh.

* Sơn tra 16g, sinh đỗ trọng 16g, thảo quyết minh 16g, tiên ngọc mẽ tu (râu ngô tươi) 62g, hoàng bá 6g, sinh đại hoàng 3g.

Tất cả đem sắc với 6 bát nước, cô lại còn 3 bát, chia uống vài lần trong ngày.

Công dụng: Bổ can thận, thanh can nhiệt, giáng áp, thích hợp cho những người bị cao huyết áp, béo phì.

* Sơn tra 30g, hải đới 30g, mã thầy 10 củ, chanh 3 quả.

Hải đới rửa sạch, cắt ngắn; sơn tra bỏ hạt, thái miếng; mã thầy bóc vỏ, thái vụn; chanh cắt lát. Tất cả đem sắc kỹ, chia uống vài lần trong ngày.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, cường tim lợi thủy, giáng áp, tốt cho người bị cao huyết áp.

* Sơn tra 30g, táo tây 30g, rau cần tây 3 cây, đường phèn vừa đủ.

Sơn tra và táo bỏ hạt, thái miếng; rau cần rửa sạch, cắt đoạn. Tất cả cho vào bát to, đổ thêm 300ml nước rồi đem hấp cách thủy, sau chừng 30 phút là được, cho thêm đường phèn, chia uống vài lần trong ngày.

Công dụng: Hoạt huyết, giáng áp, dùng cho người bị cao huyết áp và rối loạn lipid máu.

* Sơn tra 150g, đậu xanh 150g, đường phèn vừa đủ.

Sơn tra bỏ hạt, thái miếng; đậu xanh rửa sạch, ngâm trong nước 30 phút. Hai thứ đem sắc kỹ, cho thêm đường phèn, chia uống 2 lần trong ngày.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh nhiệt giáng áp, thích hợp cho người bị cao huyết áp có các biểu hiện nhiệt chứng.

* Sơn tra 500g, sinh địa 200g, đường trắng 100g.

Sinh địa rửa sạch, thái lát; sơn tra bỏ hạt, thái phiến. Hai thứ đem sắc trước cho thật nhừ, cho thêm đường rồi đánh nhuyễn thành dạng cao lỏng, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa canh.

Công dụng: Dưỡng âm lương huyết, hoạt huyết giáng áp và làm mềm mạch máu.

Dùng cho người bị cao huyết áp thuộc thể âm hư, biểu hiện bằng các triệu chứng người gầy, lòng bàn tay, bàn chân nóng, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều, miệng khô họng khát, đại tiện táo, tiểu tiện són đỏ.

* Sơn tra 30g, quyết minh tử 30g, lá sen tươi nửa lá, đại táo 4 quả, thịt lợn nạc 250g, gia vị vừa đủ.

Sơn tra bỏ hạt, thái phiến; quyết minh tử rửa sạch; đại táo bỏ hạt; lá sen rửa sạch thái nhỏ; thịt lợn rửa sạch thái miếng. Tất cả cho vào nồi hầm nhừ, nêm đủ gia vị, chia ăn vài lần.

Công dụng: Thanh can tiết nhiệt, làm giãn mạch máu và giáng áp. Dùng cho người bị cao huyết áp thuộc can dương thương xung, biểu hiện: mặt đỏ, mắt đỏ, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, tính tình nóng nảy, ngực sườn đầy tức, đại tiện táo, có thể hay chảy máu cam.

VẬN ĐỘNG ĐỂ DUY TRÌ HUYẾT ÁP ỔN ĐỊNH

Đó là “nguyên tắc vàng” đối với bệnh nhân cao huyết áp và những người không muốn mắc bệnh này. Vận động thể chất thật đều đặn giúp bệnh nhân cao huyết áp giai đoạn khởi phát không phải dùng thuốc, hoặc nếu phải dùng thì cũng muộn hơn hoặc với liều thấp hơn.

Lời kêu gọi này vừa được các chuyên gia tim mạch Pháp đưa ra nhân Ngày phòng chống Cao huyết áp Quốc gia tổ chức ngày 10/12.

Giáo sư Xavier Gired, Chủ tịch Hội Phòng chống Bệnh cao huyết áp của Pháp, cho biết, bệnh này hay xuất hiện ở những người thừa cân. Giảm 3-4kg trọng lượng khi bệnh mới khởi phát có thể làm chậm lại thời điểm bắt đầu phải dùng thuốc hạ huyết áp. Mục tiêu đề ra là phải đốt cháy 2.000 calorie mỗi tuần. Để đạt được điều đó, bạn có thể chọn cho mình một trong hai chế độ luyện tập sau.

*** Chế độ 1 (kết hợp hai hình thức):**

- Tập luyện với cường độ thấp 60 phút/ngày, chia nhỏ thành nhiều lần; tập tất cả các ngày trong tuần. Hình thức: di bộ chậm rãi, tập giãn người...

- Tập với cường độ trung bình 30 phút/lần, 2 lần mỗi tuần. Hình thức: bơi hay khiêu vũ không gắng sức, đi dạo bằng xe đạp.

*** Chế độ 2:**

Tập với cường độ cao 30 phút/lần, 3 lần trong tuần. Hình thức: chạy bộ, bơi hoặc nhảy với tốc độ cao, đi xe đạp tốc độ.

Giáo sư Gired khẳng định, thể thao không hề nguy hiểm cho người bị cao huyết áp. Trái lại, nó rất tốt đối với huyết áp và sức khỏe nói chung. Tuy nhiên, những người trên 40 tuổi cần đi khám bác sĩ để có lời khuyên cụ thể trước khi bắt đầu việc luyện tập đều đặn.



Thể thao không hề nguy hiểm cho người bị cao huyết áp mà ngược lại, nó rất tốt đối với huyết áp và sức khỏe nói chung. (Ảnh minh họa)

UỐNG TRÀ ĐỂ NGĂN CAO HUYẾT ÁP

Uống trà thường xuyên có thể giảm được nguy cơ bị cao huyết áp. Đó là kết quả nghiên cứu của những nhà khoa học thuộc Đại học Cheng Kung tại Đài Loan thực hiện.

Cũng theo kết quả một cuộc nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí Lưu trữ Y khoa, trong một số loại trà có chứa 4.000 hỗn hợp các chất hóa học có tác dụng giảm các cơn đau tim, đột quy hay yếu thận. Trong số 1.500 người bị cao huyết áp được nghiên cứu thì những người uống từ 120 - 599ml trà mỗi ngày ít nhất trong vòng 1 năm có thể giảm được 46% nguy cơ bị cao huyết áp. Hai loại trà thể hiện tác dụng rõ nhất là trà xanh và trà ô long.

SỮA CHUA TỪ ĐẬU NÀNH GIÚP KIỂM SOÁT CAO HUYẾT ÁP

Sữa chua từ đậu nành, đặc biệt là sữa chua bổ sung trái cây, có thể giúp kiểm soát cả bệnh tiểu đường type 2 và cao huyết áp, theo các nhà nghiên cứu Trường ĐH Massachusetts Amherst (Mỹ).

Trên tạp chí *Journal of Food Biochemistry*, các nhà nghiên cứu cho biết sữa chua đậu nành và một số sản phẩm sữa chua bổ sung trái cây giúp điều chỉnh các enzyme gây ảnh hưởng đến lượng đường trong máu.

Để đưa ra kết luận trên, Giáo sư Kalidas Shett cùng các đồng sự thuộc ĐH Massachusetts Amherst đã tiến hành thí nghiệm với 4 loại sữa chua gồm sữa chua trắng và sữa chua bổ sung đào, dâu tây, việt quất, làm từ 4 nguyên liệu khác nhau, trong đó có loại làm từ đậu nành.

Kết quả họ phát hiện sữa chua từ đậu nành có ảnh hưởng mạnh mẽ đến tất cả các enzyme làm tăng lượng đường trong máu như *alpha-amylase* và *alpha-glucosidase*. Sữa chua bổ

sung dầu tay và đào cũng ảnh hưởng đến các enzyme này, tuy nhiên sữa chua đậu nành có hiệu quả nhất, kế đó là sữa chua bổ sung việt quất.

Nghiên cứu cũng phát hiện sữa chua làm từ đậu nành có nhiều chất chống oxy hóa và các hợp chất có lợi cho tim. Nó cũng được cho là nguồn tốt nhất ngăn cản ACE, tác nhân gây hẹp mạch máu và làm cao huyết áp.

HUYẾT ÁP THẤP, VÌ SAO?

Huyết áp thấp là khi huyết áp tối đa dưới 90mmHg, huyết áp tối thiểu dưới 50mmHg ($<90/50$). Bệnh nhân ý thức lơ mơ hoặc mất hoàn toàn do thiếu oxy não. Nguyên nhân đôi khi chỉ do quá xúc động, như trông thấy tai nạn, chảy máu hoặc đau khi tiêm, nhổ răng.

Huyết áp thấp đột biến là tình trạng huyết áp đang bình thường hay cao từ trước, nay hạ xuống đột ngột (hạ khoảng 30-40mmHg). Trường hợp này thường là do một bệnh lý. Hạ huyết áp đột ngột gây ra tình trạng suy tuần hoàn cấp. Huyết áp có thể rất thấp hoặc mất, mạch nhanh, nhỏ hoặc không bắt được. Ý thức lơ mơ hoặc mất hoàn toàn do thiếu oxy não.

Các mức độ suy tuần hoàn từ nhẹ đến nặng

- Choáng váng, xây xẩm, thoảng ngất, nằm xuống một lúc thì thấy đỡ.
- Ngất: xảy ra nhanh, mất ý thức, ngừng thở, ngừng tim rồi phục hồi nhanh chóng.
- Trụy mạch: xảy ra đột ngột, ý thức lơ mơ, huyết áp hạ, mạch nhanh, nhỏ. Thường gặp ở các bệnh nhiễm trùng, nhiễm độc. Bệnh tim mạch giai đoạn nặng.

- Sốc: xảy ra từ từ, mạch nhanh, huyết áp hạ, trán vã mồ hôi.

- Chết đột ngột: là tình trạng không có huyết áp, không mạch. Không hồi phục mặc dù cấp cứu hồi sức tốt.

Nguyên nhân gây huyết áp thấp đột biến

Cường phó giao cảm: còn gọi là cường phế vị, người xanh xao, mệt mỏi, hay ngáp, nhịp tim chậm. Huyết áp hạ đột ngột xảy ra khi lo sợ, khi quá xúc động như trông thấy tai nạn, chảy máu hoặc đau khi tiêm, khi nhổ răng...

Một số bệnh tim mạch: viêm cơ tim cấp, nhồi máu cơ tim, viêm tim toàn bộ... Nhồi máu cơ tim thường có cơn đau thắt ngực dữ dội hoặc có cảm giác nặng nặng trước ngực từ lâu, do điện tâm đồ sẽ thấy có tổn thương điển hình.

Chảy máu cấp: do chấn thương vỡ tạng đặc biệt (gan, lách, thận) do xuất huyết nội như chảy máu dạ dày tá tràng, chảy máu do vỡ tĩnh mạch thực quản trong xơ gan, ho ra máu, vỡ thai ngoài dạ con...

Mất nước nhiều do tiêu chảy, nôn liên tục

Hạ đường huyết: Do bị đói, dùng quá liều thuốc điều trị đái tháo đường. Bệnh nhân cảm thấy chân tay bủn rủn, chóng mặt, lờ đờ, buồn ngủ, trán vã mồ hôi.

Phản ứng thuốc hay sốc phản vệ với các loại kháng sinh penicillin, streptomycin, aspirin... Sốc có thể xảy ra tức thì

hoặc muộn hơn vài giờ. Bệnh nhân thấy tê mỏi, người bứt rứt khó chịu, mắt có thể sưng húp, mạch nhanh. Không cấp cứu kịp thời có thể chết.

Sốc khi hút dịch ở màng phổi, màng tim, màng bụng: Do hút tốc độ nhanh hoặc hút nhiều dịch trên bệnh nhân sẵn có cơ địa cường phế vị. Có khi chỉ mới chọc kim qua da, bệnh nhân đã thấy choáng váng, mặt tái nhợt, muối nầm, vã mồ hôi trán, mạch nhanh.

Các trường hợp huyết áp hạ đột biến, cần xử trí rất khẩn trương để cứu sống người bệnh.

Huyết áp thấp liên tục: là huyết áp luôn luôn thấp hơn mức bình thường. Hiện tượng này thường gặp ở người có cơ địa huyết áp thấp và ở một số bệnh gây huyết áp thấp.

Hai thể của huyết áp thấp liên tục

Huyết áp thấp tiên phát: do cơ địa hay do cấu tạo của cơ thể, thường xuyên có huyết áp thấp, nhưng không có trở ngại gì trong sinh hoạt. Loại này không có triệu chứng, không cần dùng thuốc điều trị, trừ trường hợp bị ngất, nhất là do lao động chân tay nặng.

Huyết áp thấp hậu phát: thường do một nguyên nhân nào đó gây ra. Bệnh nhân thấy mệt mỏi, thoảng ngất, ngón tay, ngón chân lạnh, có khi tím da.

8 nguyên nhân gây huyết áp thấp hậu phát

- Cơ thể suy mòn lâu ngày do ung thư, lao, đái tháo đường, xơ gan.

- Nhiễm trùng, nhiễm độc kéo dài.

- Thiếu máu mẫn tính: do giun móc, do các bệnh mẫn tính.

- Suy tim: thường hạ huyết áp tối da.

- Do uống thuốc điều trị huyết áp liều cao hay điều trị kéo dài. Cần kiểm tra huyết áp khi uống thuốc, nhất là loại thuốc methyldopa.

- Addison: suy vỏ thượng thận, sạm da, người mệt, chóng miosis các cơ, không làm được các việc gắng sức.

- Bệnh suy giáp trạng: phù cứng, ấn lõm, mặt béo, môi dày, lưỡi to, các ngón chân, ngón tay cũng mập, chậm chạp, lười suy nghĩ. Huyết áp hạ, mạch nhỏ chậm.

- Do các bệnh thần kinh: bệnh tabes, rỗng tủy sống...

Hạ huyết áp tư thế đứng: xảy ra khi đang nằm mà đứng dậy, huyết áp tối đa vẫn cố định hoặc giảm đi 10-20mmHg, còn huyết áp tối thiểu tăng lên. Người hạ huyết áp tư thế đứng là người có huyết áp bình thường, khi chuyển từ tư thế nằm sang tư thế đứng, huyết áp tối đa giảm quá 20mmHg và huyết áp tối thiểu bình thường hay hạ, tức là $<90\text{mmHg}/50\text{mmHg}$.

Triệu chứng: khi đứng dậy, huyết áp hạ, chóng mặt, người loạng choạng, muôn ngất, tim đập nhanh. Thể nặng thì ngất,

ngā gục xuōng. Nếu người bệnh được nǎm thì sē hồi phục bình thường.

Nguyên nhân: Thường do dùng thuốc làm mất nước ngoài tế bào như thuốc lợi tiểu, do chế độ ăn kiêng muối; đang dùng thuốc hạ huyết áp, thuốc trầm cảm; bị cắt đoạn thần kinh giao cảm thất lung, người giãn tĩnh mạch chi quá mức; có thai, nhược cơ, thiếu máu... Hạ huyết áp thế đứng còn gấp ở người làm việc trong các ngành nghề phải đứng liên tục nhiều tiếng đồng hồ (đứng gác, đứng máy, làm tiếp viên).

KHÔNG CHỦ QUAN VỚI BỆNH HUYẾT ÁP THẤP

Chúng ta thường hay quan tâm và nhắc nhiều đến bệnh tăng huyết áp. Nhưng cũng có rất nhiều người huyết áp thấp và đa số đều chủ quan, cho rằng nó không nguy hiểm, điều này dẫn đến một số biến chứng nguy hiểm không kém bệnh tăng huyết áp.

Huyết áp thấp được định nghĩa là khi số đo huyết áp <90/50mmHg, hoặc giảm nhiều hơn 20mmHg so với trị số huyết áp bình thường trước đó kèm theo các triệu chứng do giảm máu đến các cơ quan như chóng mặt, mệt, tay chân tê, lạnh, hồi hộp, tim đập nhanh.

Huyết áp thấp là một trạng thái biến đổi sinh lý do hậu quả của nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra như:

- Huyết áp thấp do giảm thể tích máu: do mất máu hay mất nước (chấn thương gây chảy máu, tiêu chảy, nôn mửa, dùng thuốc lợi tiểu...), do cơ thể giảm tạo ra máu (suy dinh dưỡng, bệnh của tủy xương...).
- Huyết áp thấp do giảm sức bơm của tim: các bệnh lý tim mạch.

- Huyết áp thấp do giảm sức co của mạch máu: dùng các loại thuốc làm giãn mạch máu, do cường thần kinh đối giao cảm (là hệ thần kinh làm giãn mạch) hay do suy yếu thần kinh giao cảm (là hệ thần kinh gây co mạch)...

Một số triệu chứng nổi bật:

- Mệt mỏi, lả và rất muốn được nghỉ ngơi.
- Hoa mắt chóng mặt.
- Khó tập trung và dễ nổi cáu.
- Có cảm giác buồn nôn.
- Suy giảm khả năng tình dục.
- Da nhẵn và khô, kèm theo rụng tóc.
- Vã mồ hôi nhưng vẫn cảm thấy lạnh.
- Thở dốc, nhất là sau khi leo lên cầu thang hay làm việc nặng.

Những người huyết áp thấp cần phải ngủ đầy giấc, khoảng 9-11 tiếng/ngày. Ngoài ra, người huyết áp thấp phải biết thức dậy đúng cách. Vì khi ngủ, máu sẽ tập trung vào khu vực dạ dày (gan, phổi, lá lách), xuất hiện tình trạng thiếu máu não tạm thời. Nếu người huyết áp thấp ngồi dậy đột ngột, có thể bị ngất đi (bất tỉnh). Khi thức dậy, cần phải nằm thêm một lúc, tập một vài động tác thể dục đơn giản (vận động các khớp xương chân tay). Sau đó ngồi dậy, để chân trên giường, rồi mới từ từ cho chân ra khỏi giường và vẫn tiếp tục ngồi. Khi đứng dậy nên vịn vào ghế, cứ đứng như thế một lúc, sau cùng mới bước đi.

LÀM GÌ KHI BỊ TỤT HUYẾT ÁP?

Bên cạnh những biến chứng nguy hiểm do tăng huyết áp (HA) thì tụt HA cũng cần được đặc biệt quan tâm. Tăng hay giảm HA đột ngột đều được xem là những yếu tố không có lợi cho người bệnh tim mạch, người bệnh đái tháo đường, người cao tuổi... Vì vậy, cần xử trí đúng đắn nếu người bệnh rơi vào tình trạng tụt huyết áp.

HA tụt thường gặp ở những đối tượng nào?

Tụt huyết áp có thể gặp ở những người tăng HA đang được điều trị bằng thuốc, đặc biệt là người cao tuổi khi thay đổi tư thế từ nằm hoặc ngồi chuyển sang đứng (gọi là tụt huyết áp tư thế). Tụt huyết áp có thể gây nhiều triệu chứng như: xỉu, hoa mắt, chóng mặt, vã mồ hôi, mất ý thức tạm thời...

Bệnh nhân mắc bệnh mãn tính như suy tim độ 3, 4 cũng thường có HA thấp do giảm cung lượng tim. Chảy máu gây thiếu máu cấp hoặc mạn cũng thường gây ra tụt huyết áp. Giãn tĩnh mạch chi dưới có thể gây tụt huyết áp do máu bị dồn ứ lại ở tĩnh mạch và trở về tim không đầy đủ.

Tụt huyết áp còn gặp trong những trường hợp bệnh lý cấp

tính khác như: nhiễm khuẩn nặng (sốc nhiễm khuẩn), sốc do sốt xuất huyết hay tiêu chảy mất nước. Vì vậy, trong mùa hè, nếu nhiệt độ cơ thể cao kèm theo HA tụt thì phải thận trọng xem bệnh nhân đó có bị sốt xuất huyết hay không? Nhất là khi có dịch sốt xuất huyết ở nhiều địa phương trong cả nước.

Cũng có một số người HA của họ luôn thấp hơn người bình thường, khi hoạt động thể lực mạnh hay thời tiết thay đổi đột ngột làm cho HA không thích ứng kịp, người bệnh có cảm giác mệt mỏi, khả năng lao động giảm sút.

Cần phải kịp thời xử trí tụt huyết áp

Tụt huyết áp tư thế có thể dẫn đến một số biến chứng nguy hiểm như nhũn não, suy tim cấp. Người bệnh tăng huyết áp đang điều trị bằng thuốc cần lưu ý có thể xảy ra biến chứng này nên rất cần đo huyết áp ở tư thế đứng. Nếu HA tâm thu khi đứng thấp hơn khi ngồi từ 30mmHg trở lên có nghĩa là bệnh nhân bị tụt huyết áp khi đứng. Điều này đặc biệt lưu ý đối với những người cao tuổi đang được điều trị bằng thuốc chống tăng huyết áp nhưng hay than phiền rằng có cảm giác hoa mắt, chóng mặt khi đứng lên ngồi xuống.

Với những bệnh nhân bị sốt hay tiêu chảy, khi HA tụt xuống một cách đột ngột thì cần phải bù dịch theo đường tĩnh mạch với một lượng truyền tương đối nhanh và nhiều, sau đó người bệnh nên được đưa ngay đến khoa cấp cứu của cơ sở y tế gần nhất để điều trị và chăm sóc tích cực hơn, đề phòng những biến chứng nặng có thể xảy ra. Với những bệnh nhân bị tụt

huyết áp tư thế thì cần đặt bệnh nhân nằm trên giường, đầu hơi thấp, nâng cao hai chân và truyền dịch nếu cần thiết.

Các trường hợp bệnh mân tính dẫn đến tụt huyết áp thì phải điều trị theo những bệnh mân tính là nguyên nhân gây tụt. Bệnh nhân suy tim có HA thấp cần phải được điều trị bằng các thuốc trợ tim, lợi tiểu và ức chế men chuyển liều thấp nhằm tăng khả năng co bóp của cơ tim, tăng cung lượng tim, giảm tình trạng ứ trệ tuần hoàn ngoại biên để HA có thể tăng lên. Một số trường hợp phải sử dụng các thuốc vận mạch bằng đường tĩnh mạch nhằm duy trì cung lượng tuần hoàn trong cơ thể, nhằm nâng HA, bảo đảm đủ điều kiện cho thận hoạt động, tránh suy thận kéo dài.

Giãn tĩnh mạch chi dưới, một nguyên nhân dẫn đến tụt huyết áp cũng cần điều trị triệt để.

Phòng ngừa tụt huyết áp

Phòng bệnh mùa hè dễ mắc như tiêu chảy, sốt xuất huyết. Khi mắc bệnh cần phải đến ngay cơ sở y tế khám và điều trị để tránh những biến chứng có thể xảy ra, trong đó tụt huyết áp luôn luôn đồng nghĩa với tiên lượng nặng của bệnh.

Người bệnh sốt kéo dài từ 10 ngày trở lên, nhất thiết phải đến bệnh viện để bác sĩ thăm khám và điều trị, tránh bỏ sót những bệnh nhiễm khuẩn nặng như: nhiễm khuẩn đường mật, abscess phổi, viêm nội tâm mạc nhiễm khuẩn mà khi tụt huyết áp có nghĩa là bệnh đã chuyển sang giai đoạn nặng (sốc nhiễm

khuẩn). Ở giai đoạn này, mặc dù điều trị rất vất vả và tốn kém nhưng nguy cơ tử vong vẫn rất cao.

Người bệnh tăng HA đang được điều trị bằng thuốc, cần thông báo ngay cho bác sĩ điều trị những dấu hiệu bất thường của mình khi thay đổi tư thế, để được phát hiện kịp thời triệu chứng tụt huyết áp tư thế. Bác sĩ sẽ điều chỉnh lại thuốc cũng như liều lượng thuốc đang dùng, đồng thời sẽ đưa ra những lời khuyên phù hợp cho bệnh nhân.

Một số người có HA trong giới hạn thấp của bình thường (HA 90/60mmHg) hay than phiền rằng họ làm việc mau bị mệt mỏi, hay buồn ngủ. Những người này có thể uống một số loại trà sâm hàng ngày vào buổi sáng sẽ giúp HA ổn định hơn trong ngày. Tuy nhiên, nên đo lại HA sau 2 - 3 tuần vì HA có thể tăng sau một thời gian dài dùng sâm.

MỤC LỤC

Lời khuyên dành cho mọi người	5
Tổng quát về huyết áp và bệnh cao huyết áp.....	7
Cao huyết áp - sát thủ thầm lặng	24
Định bệnh và chữa trị cao huyết áp.....	31
Biến chứng và các thể của tăng huyết áp.....	37
Tại sao phải điều trị cao huyết áp?	43
Cao huyết áp ở trẻ em.....	47
Phòng ngừa huyết khối do xơ vữa động mạch.....	49
Huyết khối tĩnh mạch thận.....	52
Bệnh tiểu đường và cao huyết áp ảnh hưởng tới mắt như thế nào?	55
Hỏi đáp tổng quát về cao huyết áp	57
Người cao tuổi tự đo huyết áp tại nhà	65
Phòng tai biến mạch máu não ở người cao huyết áp	68
Tăng huyết áp do thuốc	70
Người tăng huyết áp cần lưu ý gì?.....	75
Cải thiện tình trạng cao huyết áp ở người cao tuổi	78
Mùa hè nguy hiểm với người cao huyết áp	81
Cao huyết áp và sinh hoạt tình dục.....	84

Chữa trị cao huyết áp bằng khí công.....	87
Thiếu kiên nhẫn hay hung hăng dẫn đến cao huyết áp	90
Cao huyết áp giảm khả năng hoạt động trí não	93
Bệnh nhân cao huyết áp không nên nói nhiều	95
Cô đơn dễ bị cao huyết áp	97
Mẹo nhỏ làm giảm tác hại của cao huyết áp	98
Chế độ ăn uống phòng chống cao huyết áp	101
Người bị cao huyết áp nên ăn gì?	106
Dinh dưỡng theo Đông y cho người bệnh cao huyết áp	109
Năm món rau quả giúp phòng trị tăng huyết áp, tiểu đường	114
Một số cách dùng sơn tra chữa cao huyết áp	117
Vận động để duy trì huyết áp ổn định	122
Uống trà để ngăn cao huyết áp	124
Sữa chua từ đậu nành giúp kiểm soát cao huyết áp	125
Huyết áp thấp, vì sao?	127
Không chủ quan với bệnh huyết áp thấp	132
Làm gì khi bị tụt huyết áp?	134

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

TẬP 9

Nhiều tác giả

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT

Biên tập: THANH LIÊM

Biên tập lái hàng: VÕ THỊ NGỌC PHƯƠNG

Bìa: BIÊN THÙY

Sửa hàn in: VƯƠNG NGHI

Trình bày: VŨ PHƯƠNG

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,

Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: hopthubandoc@nxbtre.com.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,

Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhhanhhanov@nxbtre.com.vn

CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)

161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM

ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450

Email: info@ybook.vn

Website: www.ybook.vn

Khổ: 14 cm x 20 cm, số: 464-2015/CXBIPH/82-40/Tre

Quyết định xuất bản số 1528A/QĐ-Tre, ngày 31 tháng 12 năm 2015

In 1.500 cuốn, tại Xí nghiệp In Nguyễn Minh Hoàng

Địa chỉ: 510 Trường Chinh, phường 13, quận Tân Bình

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016

Trân trọng sức khỏe! Tận hưởng sức khỏe! Sáng tạo sức khỏe!

CAO HUYẾT ÁP - SÁT THỦ THẨM LẶNG

Cao huyết áp là bệnh lý thường gặp trong cộng đồng và gia tăng theo tuổi, nó chiếm đến 8 – 12% dân số. Đây là bệnh lý gây tử vong và di chứng thần kinh nặng nề như liệt nửa người, hôn mê với đời sống thực vật, đồng thời có thể góp phần vào cơn suy tim, thiếu máu cơ tim làm ảnh hưởng nhiều đến chất lượng sống (không thấy khoẻ khoắn, mất khả năng lao động) và gia tăng khả năng tử vong. Do đó điều trị cao huyết áp là vấn đề cần lưu ý trong cộng đồng vì những hậu quả to lớn của nó.



TEM THÔNG MINH

Cào mả tem phía dưới và nhắn theo cú pháp

NXBTRÉ MATEM gửi 6000 (500VND/tin nhắn) để tham gia chương trình khuyến mãi và chăm sóc khách hàng từ NXB Trẻ.

Mọi thông tin chi tiết về chương trình, xin vui lòng liên hệ:

Hotline: 0932 260 062 - <http://cskh.nxbtre.com.vn>



ISBN 978-604-1-00904-2
Bác sĩ tốt nhất chính mình 9



Giá: 35.000 đ

www.ybook.vn/ebook

nxbtre.com.vn

SỐ SERI

ABA12138

MÃ TEM

