

PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP

1. Định nghĩa:

- Được gọi là THA (Tăng huyết áp) khi chỉ số HA $\geq 140/90$ mmHg.
- Huyết áp tối ưu là HA $\leq 120/70$ mmHg

2. Nguyên nhân THA :

Phần lớn THA ở người trưởng thành là không rõ nguyên nhân.

3. Nguyên tắc điều trị THA:

- THA là bệnh mãn tính cần theo dõi đều, điều trị đúng, đủ, và điều trị lâu dài.
- Điều trị THA là điều trị đạt HA mục tiêu:
 - + HA mục tiêu là $< 140/90$ mmHg và thấp hơn nữa nếu bệnh nhân còn dung nạp được thuốc.

Nếu bệnh nhân có nguy cơ tim mạch, Đái tháo đường hoặc bệnh thận thì huyết áp mục tiêu $< 130/80$ mmHg.

- + Giảm tối đa nguy cơ tim mạch.
- + Phòng ngừa biến chứng nguy hiểm của THA.

- Khi điều trị đạt được HA mục tiêu cần tiếp tục duy trì phát đồ điều trị lâu dài kèm theo dõi chặt chẽ định kỳ để điều chỉnh kịp thời.

4. Biến chứng nguy hiểm của THA :

Nếu THA không được điều trị và kiểm soát tốt sẽ dẫn đến các biến chứng nguy hiểm sau.

Tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, phình tắc động mạch chủ, suy tim, suy thận... thậm chí dẫn đến tử vong.

5. Phòng ngừa THA:

- Chế độ ăn hợp lý, đảm bảo đủ kali và các yếu tố vi lượng.
 - + Giảm ăn mặn: một thìa café muối mỗi ngày.
 - + Tăng cường rau xanh, hoa quả tươi.
 - + Hạn chế thức ăn có nhiều Cholesterol và chất béo.
- Tích cực giảm cân (nếu mập): Chỉ số BMI từ 18,5-22,9 kg/m².
- Duy trì vòng bụng: < 90 cm/ nam, < 80 cm/ nữ.
- Hạn chế rượu bia:

+ Bia:

- Nam: dưới 3 lon/ngày < 14 lon/tuần.
- Nữ: < 2 lon/ngày, < 9 lon/tuần.

+ Rượu mạnh:

- Nam: < 90 ml/ngày, < 420 ml/tuần
- Nữ: < 60 ml/ngày, < 270 ml/tuần.

- Ngừng hoàn toàn thuốc lá và thuốc lào.

- Tăng cường hoạt động thể lực ở mức thích hợp: tập thể dục, đi bộ hoặc vận động ở mức vừa phải, đều đặn 30-60p mỗi ngày.

- Tránh lo âu, căng thẳng thần kinh, cần thư giãn, nghỉ ngơi hợp lý.
- Tránh bị lạnh đột ngột.

Duyệt BGD



Nguyễn Văn Lễ

TP. KHTH

Nguyễn Ngọc Mười

BSCKI. Nguyễn Ngọc Mười