

# Giới thiệu về bệnh cao huyết áp



Cao huyết áp là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến tàn tật và chết yểu ở Anh quốc qua các cơn đột quy, đau tim và bệnh tim. Cứ ba người lớn ở Anh quốc lại có một người bị cao huyết áp và mỗi ngày lại có 350 người bị đột quy hoặc đau tim gây ra bởi căn bệnh này vốn có thể phòng ngừa được.

# Huyết áp là gì?

Khi tim bạn đập, nó bơm máu đi khắp cơ thể để cung cấp năng lượng và lượng oxy cần thiết cho cơ thể. Khi di chuyển, máu ép vào các thành mạch máu. Cường độ ép này chính là huyết áp của bạn.

Huyết áp thường không phải là một thứ gì đó mà bạn có thể cảm giác hoặc nhận thấy. Cách duy nhất để biết huyết áp của bạn là đo đạc.

Huyết áp được đo bằng đơn vị ‘milimét thủy ngân’ (mmHg).

Khi đo, huyết áp của bạn sẽ được thể hiện thành hai con số. Ví dụ, nếu số đo là 120/80mmHg, huyết áp của bạn sẽ là ‘120 trên 80’.

Bảng dưới đây cho thấy ý nghĩa của các số đo huyết áp khác nhau.



Số đo huyết áp	Ý nghĩa	Biện pháp cần thực hiện
Dưới 120 trên 80	Huyết áp của bạn bình thường và khỏe mạnh	Duy trì một lối sống lành mạnh để giữ huyết áp của bạn ở mức này
Giữa 121 trên 81 và 139 trên 89	Huyết áp của bạn hơi cao hơn mức bình thường và bạn nên cố gắng giảm xuống	Thay đổi theo lối sống lành mạnh
140 trên 90 hoặc cao hơn (trong nhiều tuần)	Bạn bị cao huyết áp	Thay đổi lối sống của bạn – đi khám bác sĩ hoặc y tá và dùng mọi loại thuốc mà họ chỉ định

# Cao huyết áp là gì?

Nếu số đo huyết áp của bạn thường xuyên là 140 trên 90 hoặc cao hơn trong nhiều tuần, bạn chắc chắn đã bị cao huyết áp. Huyết áp của bạn cũng có thể cao nếu chỉ một trong hai con số này cao hơn mức bình thường.

Cao huyết áp thường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng, vì vậy cách duy nhất để biết bạn có bị cao huyết áp hay không là đo huyết áp. Tuy nhiên, chỉ một số đo cao không phải lúc nào cũng có nghĩa là bạn bị cao huyết áp. Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến huyết áp của bạn hàng ngày, vì vậy bạn sẽ phải xem liệu con số này có tiếp tục cao theo thời gian hay không.

## ♥ Tại sao cao huyết áp lại quan trọng?

Nếu huyết áp của bạn quá cao, nó sẽ khiến tim và mạch máu của bạn bị căng thêm. Theo thời gian, độ căng quá mức này có thể làm tổn thương các bộ phận trong cơ thể khiến bạn có nguy cơ gặp phải các vấn đề về sức khỏe.

Nếu bạn bị cao huyết áp mà không kiểm soát, điều này sẽ khiến bạn dễ bị đau tim hoặc đột quỵ. Cao huyết áp cũng có thể gây bệnh tim, bệnh thận và có liên quan chặt chẽ đến một số loại bệnh tâm thần.



## Nguyên nhân gây cao huyết áp?

Đối với hầu hết mọi người, cao huyết áp có thể không chỉ do một nguyên nhân duy nhất. Chúng tôi không biết chính xác nguyên nhân gây cao huyết áp. Chúng tôi biết lối sống của bạn có thể ảnh hưởng đến nguy cơ phát triển căn bệnh này. Bạn dễ bị cao huyết áp hơn nếu:

- ♥ ăn quá nhiều muối;
- ♥ không ăn đủ trái cây và rau quả;
- ♥ không vận động đủ;
- ♥ bị béo phì; hoặc
- ♥ uống quá nhiều rượu.

Một số người có thể bị cao huyết áp liên quan đến một căn bệnh y khoa khác, chẳng hạn như các vấn đề về thận. Đối với những người này, điều trị vấn đề y khoa đó có thể hạ huyết áp trở về mức bình thường.



## Một số yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến huyết áp của bạn

**Tuổi tác:** khi bạn già đi, các ảnh hưởng của một lối sống không lành mạnh có thể tích tụ và huyết áp của bạn có thể gia tăng.

**Nguồn gốc chủng tộc:** những người thuộc cộng đồng Châu Phi-Caribê và Nam Á thường có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp hơn những người khác.

**Tiền sử gia đình:** bạn dễ bị cao huyết áp hơn nếu các thành viên khác trong gia đình bị mắc hoặc đã từng mắc bệnh cao huyết áp.

# Lối sống lành mạnh sẽ giảm huyết áp của bạn

Nếu huyết áp của bạn quá cao, bạn có thể thực hiện các thay đổi lành mạnh trong lối sống để giúp giảm huyết áp. Các thay đổi sau đây về chế độ ăn uống và vận động có thể mang lại hiệu quả thật sự cho huyết áp của bạn.

## 1 Ăn ít muối

Ăn quá nhiều muối sẽ khiến bạn tăng huyết áp, vì vậy bạn cần ăn càng ít muối càng tốt. Phần lớn lượng muối bạn ăn không phải là khi bạn thêm vào thực phẩm mà có trong các thức ăn chế biến sẵn như bánh mì, ngũ cốc điểm tâm và các bữa ăn sẵn.

Không thêm muối vào thức ăn khi nấu nướng hoặc khi dùng tại bàn. Khi mua thực phẩm, hãy kiểm tra nhãn và chọn các loại thực phẩm ít muối nếu có thể.

## 2 Ăn nhiều trái cây và rau quả

Ăn trái cây và rau quả giúp hạ huyết áp của bạn. Người lớn nên ăn ít nhất năm phần trái cây và rau quả mỗi ngày. Mỗi phần khoảng 80g hoặc khoảng bằng nắm tay của bạn.

Cố gắng ăn nhiều loại trái cây và rau quả khác nhau. Trái cây khô, đông lạnh và đóng hộp đều tốt nhưng hãy cẩn thận với muối, đường hoặc chất béo bổ sung.



### 3 Uống ít rượu

Nếu bạn uống quá nhiều rượu, điều này sẽ khiến huyết áp của bạn tăng theo thời gian. Giới hạn khuyến dùng hiện tại là 14 đơn vị rượu mỗi tuần cho nam giới và 14 đơn vị mỗi tuần cho nữ giới. Một đơn vị gồm khoảng nửa lít bia hoặc rượu táo, một ly rượu nhỏ hoặc một đơn vị rượu mạnh của quán rượu.

Nếu bạn tuân thủ các giới hạn rượu khuyến dùng, điều này sẽ giúp bạn duy trì việc giảm huyết áp.

### 4 Duy trì số cân nặng khỏe mạnh

Giảm cân, nếu cần thiết, sẽ giúp bạn giảm huyết áp cũng như giảm nguy cơ gặp các vấn đề về sức khỏe. Cách tốt nhất để giảm cân là chọn thêm nhiều thực phẩm ít béo, ít calo và tăng cường hoạt động thể chất. Bạn có thể áp dụng biện pháp này mà không cần ‘ăn kiêng’.

Tự đặt ra cho bạn các mục tiêu cụ thể. Thực hiện các thay đổi nhỏ trong chế độ ăn uống và mức độ vận động mà bạn có thể duy trì trong cuộc sống.

### 5 Năng động hơn

30 phút tập luyện vừa phải năm lần mỗi tuần có thể giúp tim bạn khỏe mạnh và giảm huyết áp. Nếu bạn không thể dành 30 phút mỗi ngày, tăng cường vận động trong thậm chí những thời gian ít ỏi cũng có thể giúp ích cho bạn.

Hãy nghĩ về cách bạn có thể năng động hơn trong cuộc sống hàng ngày. Mọi hoạt động khiến bạn thấy ấm người và hơi thở dốc đều lý tưởng.



# Thuốc điều trị cao huyết áp

Thay đổi chế độ ăn uống và năng động hơn có thể thực sự giúp bạn kiểm soát được huyết áp nhưng cũng không mấy hiệu quả nếu áp dụng riêng lẻ. Bạn có thể cần dùng thuốc để giảm thêm huyết áp.

Hiện có nhiều loại thuốc dùng cho bệnh cao huyết áp. Phần lớn các loại thuốc này được phân loại thành bốn nhóm chính:

- ♥ Chất ức chế ACE
- ♥ Chất chặn hấp thu Angiotensin
- ♥ Chất chặn luân chuyển canxi
- ♥ Thuốc lợi tiểu Thiazide

Hiện cũng có các loại thuốc khác nhưng là đây bốn loại thuốc thông dụng nhất hiện nay.

Bác sĩ có các nguyên tắc giúp họ quyết định bạn sẽ dùng loại thuốc nào nhưng có thể phải mất thời gian mới tìm ra các loại thuốc phù hợp với bạn.

## ♥ Tìm các loại thuốc phù hợp cho bạn

Mọi người đều khác nhau và một số loại thuốc hiệu quả hơn đối với những nhóm người khác nhau. Loại thuốc hiệu quả cho một người bạn hay người thân của bạn lại có thể không mấy hiệu quả đối với bạn.

Nhiều người nhận thấy chỉ dùng một loại thuốc sẽ không đủ làm giảm huyết áp. Mỗi loại thuốc hoạt động theo các phương thức khác nhau trong cơ thể, vì vậy dùng hơn một loại thuốc sẽ có nhiều hơn một tác dụng cho huyết áp của bạn.







Đưa việc dùng thuốc vào công việc hàng ngày của bạn – dùng thuốc vào một giờ nhất định mỗi ngày và tập thói quen dùng thuốc. Điều này sẽ giúp bạn tận dụng tối đa lợi ích của thuốc.

## ♥ Tận dụng tối đa thuốc điều trị của bạn

Ca0 huyết áp là bệnh không thể chữa khỏi và nếu cần dùng thuốc, chắc chắn bạn sẽ phải dùng thuốc cả đời. Nếu bạn ngưng dùng thuốc, huyết áp của bạn sẽ tăng trở lại.

Bạn phải luôn dùng thuốc ngay cả khi không cảm thấy mệt. Bằng cách giảm huyết áp, bạn đang giúp tim và các mạch máu khỏi bị tổn thương và bệnh tật.

## ♥ Gặp bác sĩ hoặc y tá

Bác sĩ hoặc y tá của bạn sẽ muốn gặp lại bạn khá sớm sau khi bạn bắt đầu dùng một loại thuốc mới. Điều này nhằm đảm bảo loại thuốc đó hiệu quả với bạn cũng như đảm bảo bạn không nhận thấy bất cứ tác dụng phụ nào.

Nếu bắt đầu cảm thấy khác sau khi dùng một loại thuốc mới, bạn có thể kiểm tra danh mục tác dụng phụ trên tờ bướm đi kèm thuốc. Nhưng sẽ hữu ích hơn nếu bạn nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc dược sĩ. Họ là các chuyên gia về thuốc và có thể đưa ra lời khuyên cho bạn.

Nếu bạn gặp tác dụng phụ khi dùng một loại thuốc nào đó, bác sĩ hoặc y tá có thể đổi liều dùng hoặc cho bạn thử một loại thuốc khác có thể hiệu quả hơn cho bạn.



# Đo huyết áp tại nhà

Bạn có thể thấy hữu ích khi tự đo huyết áp tại nhà giữa các lần hẹn khám bác sĩ hoặc y tá. Đây có thể là cách thực sự hữu hiệu để biết tình trạng huyết áp của bạn trong cuộc sống hàng ngày.

Hãy báo cho bác sĩ hoặc y tá về việc bạn tự đo huyết áp tại nhà. Họ có thể muốn biết tình trạng huyết áp của bạn khi bạn không có mặt tại phòng khám.

## ♥ Máy đo huyết áp

Nếu bạn quan tâm đến việc đo huyết áp tại nhà, bạn phải chọn máy đo huyết áp phù hợp. Các loại máy đo huyết áp ở bắp tay thường chính xác và phù hợp hơn cả.



Dù bạn chọn loại máy nào, hãy đảm bảo loại máy đó đã được 'chứng nhận về lâm sàng'. Điều này có nghĩa là máy đã được thử nghiệm và mang lại các kết quả mà bạn có thể tin tưởng.

## ♥ Thời gian và cách thức đo huyết áp

Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc y tá về tần suất bạn kiểm tra huyết áp. Cũng có thể tốt nếu thoạt đầu bạn kiểm tra huyết áp định kỳ rồi sau đó ít thường xuyên hơn.

Cố gắng đo huyết áp vào một giờ nhất định trong ngày khi cơ thể đang thư giãn. Cố gắng đảm bảo bạn so sánh 'phù hợp'.

Không phải ai cũng nên đo huyết áp tại nhà. Nếu bạn thấy việc đo huyết áp khiến bạn thêm lo lắng về huyết áp, hãy đến gặp bác sĩ hoặc y tá.

## ‘TÔI CHẴNG CÓ KHÁI NIỆM’: CHUYỆN CỦA TOM

Mọi người nên kiểm tra huyết áp định kỳ. Chúng tôi sắp tổ chức một sự kiện giáo dục về huyết áp và tôi đã được yêu cầu thử huyết áp của mình trước.

Khi tôi đã kiểm tra xong huyết áp, chuyên gia y tế nhìn tôi bằng cặp mắt đầy sự sốt ruột và lo lắng. “Tôi nghĩ ông cần gặp bác sĩ đa khoa – ngay lập tức”, cô nói.



Cho đến lúc đó, tôi chưa hề nghĩ có gì đó không ổn. Tôi đã 62 tuổi, vẫn ổn và đã cố gắng duy trì những hoạt động mà tôi đã làm từ 30 năm trước. À, tôi có đang mập hơn một chút so với cân nặng chuẩn nhưng rồi ai mà chẳng vậy?

“Nhưng tôi không cảm thấy gì cả”, tôi nói. “Đúng”, cô giải thích, “đó là lý do tại sao nó được gọi là sát thủ thầm lặng”.

## VỀ SỔ TAY NÀY

Nếu bạn bị cao huyết áp, sổ tay này dành cho bạn. Nó được biên soạn để cung cấp cho bạn các thông tin cơ bản về huyết áp và về việc chung sống với bệnh cao huyết áp. Nội dung của sổ tay:

- ♥ ý nghĩa thật sự của bệnh cao huyết áp
- ♥ ai bị cao huyết áp và nguyên nhân
- ♥ thay đổi lối sống để giảm huyết áp
- ♥ thuốc điều trị cao huyết áp

Sổ tay này được biên soạn với sự giúp đỡ của những người bị cao huyết áp và những chuyên gia giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực. Nó được thiết kế để cung cấp cho bạn các thông tin cần thiết để đưa ra các lựa chọn phù hợp cho bản thân.

## VỀ BLOOD PRESSURE UK

Blood Pressure UK là tổ chức từ thiện Anh quốc hoạt động để giảm huyết áp của dân chúng trong nước nhằm ngăn ngừa tình trạng tàn tật và chết yểu do đột quỵ, đau tim và bệnh tim. Chúng tôi thực hiện điều này thông qua việc nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của bệnh cao huyết áp trong dân chúng, những người có nguy cơ bị mắc bệnh và các chuyên gia sức khỏe. Chúng tôi hỗ trợ và giúp đỡ những người chung sống cũng như những người có nguy cơ phát triển căn bệnh này. Thông qua chiến dịch của mình, chúng tôi lên tiếng cho những người bị mắc bệnh cao huyết áp để đảm bảo họ được chăm sóc ở mức tốt nhất có thể.

Blood Pressure UK là tổ chức từ thiện đã đăng ký và chúng tôi dựa vào những nguồn quyên góp để hỗ trợ hoạt động. Chúng tôi rất biết ơn về mọi sự quyên góp mà bạn có thể đóng góp vào chi phí để thiết kế sổ tay này.

Blood Pressure UK  
Wolfson Institute  
Charterhouse Square  
London EC1M 6BQ

[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531