

## **Lưu ý với những người bị huyết áp cao**

Những người có chỉ số huyết áp cao cần lưu ý những điều sau:

### **\* Thay đổi lối sống để kiểm soát huyết áp**

Thay đổi lối sống giúp mọi người kiểm soát tình trạng lo âu, căng thẳng và tránh nguy cơ tăng huyết áp. Cụ thể:

- Loại trừ các tác nhân gây căng thẳng như: Thức khuya, làm việc với cường độ cao, suy nghĩ quá nhiều,...

- Thiên định mỗi ngày, tập thể dục thường xuyên, ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc,... Khi những cảm xúc tiêu cực được chế ngự thì tình trạng tăng huyết áp sẽ được cải thiện đáng kể;

- Không sử dụng rượu bia, tránh hút thuốc lá, hạn chế các món ăn mặn, cay nóng và thực phẩm chứa chất béo bão hòa. Nên tăng cường bổ sung trái cây, rau xanh, thực phẩm giàu Omega 3 và probiotic (lợi khuẩn) vào chế độ ăn để cải thiện sức khỏe và chức năng tim mạch;

- Uống đủ 2 lít nước/ngày để thanh lọc cơ thể, kích thích quá trình trao đổi chất. Những bệnh nhân bị cao huyết áp liên tục nên uống trà râu bắp, trà hoa cúc, nước ép rau củ,... để cải thiện sức khỏe;

- Lên kế hoạch làm việc khoa học và hợp lý, đảm bảo công việc được hoàn thành trong 7 - 8 giờ;

- Đi lại nhẹ nhàng sau mỗi 2 giờ làm việc, dành khoảng 30 phút nghỉ trưa để giảm căng thẳng do công việc;

### **\* Biến chứng nguy hiểm của tăng huyết áp**

Bệnh tăng huyết áp có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm về sau. Các biến chứng thường gặp bao gồm:

1. Biến chứng ở tim: nhồi máu cơ tim, suy tim, suy tim mất bù, rung nhĩ,...
2. Biến chứng ở não: nhồi máu não, xuất huyết não, suy giảm trí nhớ,...
3. Biến chứng ở thận: suy thận ở nhiều mức độ khác nhau, nặng nhất là diễn tiến đến suy thận mạn giai đoạn cuối phải điều trị thay thế thận (ghép thận hoặc chạy thận định kỳ)
4. Biến đổi mạch máu ở đáy mắt do huyết áp cao, có thể gây xuất huyết, phù nề mạch máu võng mạc, nghiêm trọng hơn là gây mù
5. Bệnh động mạch ngoại biên hai chân: do xơ vữa mạch máu gây hẹp hoặc tắc mạch máu nhỏ ở hai chân, gây đau chân khi đi lại, nặng hơn là loét, hoại tử phải cắt chi gây tàn phế

6. Rối loạn cương dương: thường gặp, đặc biệt nếu có kèm đái tháo đường, hút thuốc lá.