

## **Cách theo dõi chỉ số huyết áp tại nhà chính xác**

Bệnh huyết áp (HA), bao gồm cả HA cao hay HA thấp, là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến tử vong và tàn phế do các biến chứng về tim, não, mạch máu... Việc thường xuyên kiểm tra HA tại nhà là một phương pháp đơn giản và thuận tiện để chúng ta có thể theo dõi sức khỏe của chính mình, phòng ngừa các bệnh về HA.

ThS. BS. Trương Hồ Tường Vi - Khoa lão - Chăm sóc giảm nhẹ của Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM, cho biết: Có 3 loại máy đo huyết áp, gồm:

1. Máy đo huyết áp thủy ngân, cho chỉ số huyết áp chính xác nhưng cồng kềnh, hiện nay ít dùng, chỉ dùng trong nghiên cứu;

2. Máy đo huyết áp đồng hồ cơ, sử dụng thuận tiện nhưng chỉ số có thể không chính xác do còn phụ thuộc vào kỹ thuật đo và khả năng nghe của người sử dụng.

3. Máy đo huyết áp điện tử, số đo chính xác và không cần sử dụng đến ống nghe tim phổi, có thể sử dụng cho mọi đối tượng. Người dân có thể dùng loại máy này để đo và tự theo dõi HA tại nhà; tuy nhiên, cần mang máy đi kiểm tra định sau mỗi 6 tháng để tránh sai số.

### **1. Những lưu ý khi đo HA**

Kiểm tra máy trước khi đo huyết áp, để đảm bảo máy luôn hoạt động tốt, thường thì kiểm tra pin còn hay hết.

Nếu sử dụng máy đo huyết áp cơ có ống nghe, thì cần đảm bảo bao hơi và ống nghe được sạch sẽ. Ngoài ra, băng quấn tay phải phù hợp với kích cỡ tay người cần đo HA, bởi băng quấn nhỏ có thể sẽ làm tăng từ 2 - 10 mmHg.

Cần giữ cơ thể cố định, ngồi xuống và thở đều đặn, dành vài phút để thư giãn nhẹ nhàng trước khi đo HA, bởi HA có thể tăng hoặc giảm từ trạng thái của cơ thể. Nếu bạn đang lo lắng hoặc kích động, HA sẽ tăng lên, tạo ra báo động giả.

Bạn cần chú ý công đoạn đặt dải quấn của máy đo, nếu quấn vào tay trần khiến cho áo chèn băng quấn sẽ làm tăng từ 5 - 50 mmHg. Người dùng máy nên đọc kỹ hướng dẫn sử dụng của loại máy đang dùng, nhất là phần hướng dẫn về vị trí đặt, mức độ đóng chặt của dải quấn.

Tư thế cánh tay phải có vật phẳng làm chỗ tựa, cánh tay không có chỗ tựa có thể làm tăng 10 mmHg. Nên đặt cánh tay ngang trái tim của bạn, vì nếu cánh tay ở vị trí cao hơn so với tim, thì chỉ số HA có thể thấp. Nếu cánh tay được định vị dưới mức của tim, chỉ số áp suất máu có thể cao. Mép dưới của băng quấn nên ở ngay trên nếp gấp khuỷu tay của bạn.

Ngồi đúng tư thế, lưng thẳng và tựa lưng vào ghế, bàn chân chạm hoàn toàn xuống đất và hai chân không bắt chéo nhau, do bắt chéo chân làm tăng từ 2 - 8

mmHg. Hơi thở sâu và bình tĩnh. Vòng băng đo huyết áp ngang với tim. Nên nghỉ ngơi ít nhất 15 phút, không uống cà phê, rượu bia, chất kích thích, hút thuốc lá trước đo.

## **2. Chỉ số HA ở mức nào thì cần đến bác sĩ hoặc phải nhập viện cấp cứu?**

Có 2 chỉ số HA, HA tối đa (HA tâm thu) và HA tối thiểu (HA tâm trương). HA tâm thu, là áp lực của máu lên động mạch khi tim co bóp. Con số này luôn được quan tâm hơn cả, vì thể hiện được khả năng bơm máu của tim cung cấp đến các cơ quan.

HA tâm trương, là áp lực máu lên thành động mạch khi tim giãn ra. Không được như huyết áp tâm thu, con số này thường ít được chú ý đến, do chỉ phản ánh khả năng đàn hồi của thành mạch mà yếu tố này khó có thể thay đổi.

Sự chênh lệch HA tâm thu và tâm trương giữ một hiệu số nhất định để tạo nên áp lực tưới máu cho các cơ quan. Tuy nhiên, sự chênh lệch này không bao giờ được bằng hay dưới 20 mmHg. Nếu dưới con số này, là huyết áp kẹt, cần xử trí cấp cứu và tìm nguyên nhân. Theo Tổ chức y tế thế giới (WHO), mức HA được xem là bình thường khi:

HA tâm thu dao động từ 90 - 140 mmHg. HA tâm trương dao động từ 60 - 90 mmHg. Huyết áp thấp khi HA tâm thu dưới 85 mmHg hoặc huyết áp tâm trương dưới 60 mmHg, trường hợp này cần nhập viện cấp cứu. Tăng HA khi HA tâm thu từ 140 mmHg trở lên hoặc HA tâm trương từ 90 mmHg trở lên, nên gặp bác sĩ thăm khám để xác định đúng có tăng HA hay không và tìm nguyên nhân tăng HA nếu có và điều trị kịp thời.