

## **Cần tránh những sai lầm trong điều trị tăng huyết áp**

Bệnh tăng huyết áp chiếm vị trí hàng đầu trong tỷ lệ mắc bệnh và tử vong trên phạm vi toàn thế giới. Tại Việt Nam, bệnh suất tăng huyết áp ngày càng gia tăng. Tại Hải Phòng, một cuộc khảo sát gần đây cho thấy, có tới hơn 20% những người tuổi từ 40 trở lên bị tăng huyết áp. Đáng chú ý là số người dân không biết mình bị tăng huyết áp chiếm tới hơn 51% và số người dân bị tăng huyết áp nhưng không điều trị chiếm tới 58%.

Nếu không được điều trị đúng và đầy đủ, bệnh sẽ gây ra nhiều biến chứng nặng nề, nguy hiểm như suy tim, nhồi máu cơ tim, nhồi máu não, xuất huyết não, suy thận, phình động mạch chủ..., có thể gây tử vong hoặc để lại di chứng, bệnh nhân trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội. Y học hiện đại khẳng định, tăng huyết áp nguyên phát hay vô căn là bệnh phải được điều trị suốt đời bằng chế độ sinh hoạt, rèn luyện thân thể, ăn uống hợp lý và dùng thuốc hạ áp thường xuyên, kiên trì, theo chỉ định của chuyên khoa tim mạch.

*Những sai lầm cần tránh trong điều trị bệnh tăng huyết áp:*

- Biết mình bị tăng huyết áp mà không hề dùng thuốc điều trị.
- Tự ý sử dụng thuốc hạ áp: mượn đơn thuốc của người khác để dùng cho mình. Chúng ta cần lưu ý, một loại thuốc có thể hợp với thời kỳ này của bệnh nhưng lại không hợp với chính cơ thể ấy vào một thời kỳ khác. Một loại thuốc có thể tốt với bệnh nhân này, nhưng có thể không tốt khi sử dụng cho bệnh nhân khác.
- Dùng thuốc không thường xuyên, không dài ngày.
- Ý lại vào dùng thuốc, coi nhẹ các biện pháp toàn thân.

*Những điều nên làm đối với bệnh nhân tăng huyết áp:*

- Dùng thuốc hạ áp đều đặn, hàng ngày, liều lượng theo chỉ định của chuyên khoa tim mạch.
- Duy trì chế độ làm việc, sinh hoạt, rèn luyện thân thể, ăn uống hợp lý (giảm mặn, nhiều hoa quả...).
- Loại bỏ các thói quen có hại cho sức khỏe như hút thuốc lá, ăn mặn, nghiện rượu, ít vận động thân thể.
- Kiểm tra sức khỏe định kỳ, thường xuyên theo dõi số đo huyết áp. Tự mình trang bị những kiến thức tối thiểu về sức khỏe tim mạch.

Bệnh nhân tăng huyết áp rất nên tham gia Câu lạc bộ tăng huyết áp do Hội Tim mạch Hải Phòng tổ chức, sinh hoạt 3 tháng một lần tại Bệnh viện Đại học Y Hải Phòng. Tại đây, bệnh nhân được các thầy thuốc chuyên khoa truyền đạt kiến thức, hướng dẫn, phổ biến những phương pháp điều trị đạt kết quả cao nhất.

*Nguyễn Quốc Thử (Hội Y dược học Hải Phòng)*