

Xử lý nhanh khi bị tụt huyết áp

Tụt huyết áp thường gây ra những biến chứng nguy hiểm cho người bệnh. Tham khảo những thông tin dưới đây sẽ giúp bà con có cách xử lý nhanh khi bản thân hay người thân bị tụt huyết áp:

1. Về tư thế

Khi người bệnh có dấu hiệu tụt huyết áp, tùy vào vị trí hãy nhanh chóng để người bệnh ngồi ở nơi thoáng mát hoặc đặt người bệnh nằm trên giường, đầu hơi thấp, nâng cao hai chân. Nếu có dụng cụ đo huyết áp hãy đo huyết áp hiện tại của người bệnh để có phương pháp xử lý thích hợp.

2. Tiến hành sơ cứu

Cho người bệnh uống 2 cốc nước tương đương 480ml vì uống nước giúp điều tiết huyết áp; có thể cho người bệnh uống trà gừng, nước sâm, cà phê, nước chè đặc, ăn thức ăn đậm muối, bột tam thất, rau cần tây, nước nho.

3. Xoa bóp bấm huyết

- *Day huyết thái dương*: Khi xuất hiện dấu hiệu tụt huyết áp hãy dùng hai ngón tay day vào huyết thái dương (nằm ở cuối mi mắt). Lưu ý: Đặt phần tay mềm của ngón vào đúng huyết, cần day đi day lại với mức độ mạnh dần. Thực hiện động tác này từ 20 - 50 lần.

- *Vuốt trán*: Dùng hai ngón tay vuốt từ giữa trán sang hai bên đến cuối huyết thái dương. Lặp đi lặp lại động tác này 30 lần.

Người bị tụt huyết áp nên có chế độ ăn uống hợp lý; có thể ăn sô-cô-la khi thấy dấu hiệu huyết áp giảm, do thành phần của sô-cô-la chứa nhiều flavon giúp bảo vệ thành mạch máu).

Nguồn: Afamily.vn