

認識高血壓

Nhận biết cao huyết áp

Cao huyết áp là gì ?

Tiêu chuẩn về cao huyết áp dựa vào báo cáo hội nghị chung các nước của Mỹ:

Phân loại	Huyết áp tâm thu(mmHg)		Huyết áp tâm trương (mmHg)
Bình thường	< 120	và	< 80
Cao huyết áp thời kỳ đầu	120~139	hoặc	80~89
Cao huyết áp cấp 1 (mức độ nhẹ)	140~159	hoặc	90~99
Cao huyết áp cấp 2 (độ vừa)	≥ 160	hoặc	≥ 100

Cao huyết áp có phải là một loại bệnh ?

- 1.Cao huyết áp là trạng thái, không phải là bệnh.
- 2.Khi thần kinh giao cảm của người bình thường bị ảnh hưởng như: vui, cáu giận, buồn, mừng rỡ lạnh, cũng sẽ tác động tới huyết áp.
- 3.Không nên chỉ vì đo huyết áp một lần thấy cao thì cho rằng bị huyết áp cao, thông thường trong thời gian nhất định xảy ra huyết áp bất thường 3 lần trở lên mới cần xem xét tới điều trị.

Cao huyết áp có cảm giác gì ?

Cao huyết áp là sát thủ ẩn mình, bệnh nhân có thể đau đầu, không tỉnh táo, đau mỗi phần cổ .Khi huyết áp quá cao, có thể gây ra triệu chứng buồn nôn, thị giác mờ.

Bệnh kèm theo với huyết áp cao

1. Cứng động mạch, xuất huyết não, tắc huyết quản chi dưới, người bệnh nặng có thể cưa chi.
2. Động mạch chủ bị .Tâm thất bên phì đại, thiếu máu cục bộ tim, thiếu máu cục bộ cơ tim, suy tim.
3. Mắt bị ảnh hưởng, người nghiêm trọng bị mù, chức năng thận giảm, suy thận.

Điều trị

- 1.Kiểm soát ăn uống: giảm hấp thụ của natri, bổ sung thức ăn có ka li, can xi và ma giê, cholesterol thấp, nhiều chất xơ.

2. Hình thái sinh hoạt: giảm áp lực, ngủ đầy đủ, vận động thích hợp, hạn chế rượu và thuốc lá, cân nặng bình thường.
3. Điều trị thuốc: cần chăm sóc tới chất lượng sống và tính tiện lợi trong sử dụng lâu dài.
4. Đột ngột dừng thuốc: dễ xảy ra hiện tượng co thắt tim hoặc suy tim, thậm chí mất mạng.
5. Uống lâu dài: không nên tự điều chỉnh lượng dùng thuốc. Không được căn cứ vào tình trạng huyết áp cao hay thấp mà tự quyết định không uống thuốc.