

Bệnh tăng huyết áp (THA) là một bệnh mòn tính phỏng bịnh nhót trên thõi giõi. THA không chõ có nh hõng lõn đõn gánh nõng bñh lý tim mõch mà cũng có nh hõng nhieu đõn gánh nõng bñh tõt toàn cõu. Tõ chõc Y tõ Thõ giõi (WHO) xõp THA là mõt trong sáu yeu tõ nguy cõ chính nh hõng tõi phân bñ gánh nõng bñh tõt toàn cõu.

Tõ lõi ngõi bñ bñh THA trong cõng đõng ngày càng gia tăng và hiõn đang mõc rõt cao, đõc biõt cõ các nõc phát triõn. Tõ lõi ngõi bñ bñh THA trên thõi giõi nói chung là trên 20% dân sõngõi lõn. Tõ lõi mõc bñh mõt sõ nõc nhõ: Hoa Kì (28,7%, 2000); Canada (22%, 1992); Anh (38,8%, 1998); Thõy Đôl n (38,4%, 1999); Ai Cập (26,3%, 1991); Cameroon (15,4%, 1995); Trung Quõc (27,2%, 2001); Thái Lan (20,5%, 2001); Singapore (26,6%, 1998)...

Các biõn chõng cõa THA là rõt nõng nõ nhõ tai biõn mõch máu não (TBMMN), nhõi máu cõ tim, suy tim, suy thõn, mù lòa... Nhõng biõn chõng này có nh hõng lõn đõn ngõi bñh, gây tàn phõ và trõ thành gánh nõng võ tinh thõn cũng nhõ võt chõt cõa gia đình bñh nhân và xã hõi. Bệnh THA là nguyên nhân chính (chiõm 59,3% các nguyên nhân) gây ra TBMMN, nhõi máu cõ tim, suy tim... Nhõ võ y, hàng năm chúng ta phõi chi mõt khoõn kinh phí rõt lõn, tõi cõ ngàn tõ đõng đõ trõc tiõp đõu trõ bñh và phõc võ nhõng ngõi bñ liõt, tàn phõ, mõt sõc lao đõng do TBMMN, nhõi máu cõ tim, suy tim...



Các bài tõp thõ dõc tõt cho phòng chống tăng huyết áp.

THA không nhỉu ng là bệnh phổi biến mà còn là “kết giật nguyên thám lồng”.

Có nhỉu yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh THA trong công đồng nhỉ: tuổi cao, hút thuốc lá, uống nhỉu rượu/bia, khói phổi ăn không hợp lý (ăn mặn, ăn nhỉu chất béo), ít hoạt động thể lực, béo phì, căng thẳng trong cuộc sống, rủi ro lipid máu, đái tháo đường, tiền sử gia đình có nguy cơ bùi THA... Phân lồng nhỉu yếu tố nguy cơ này có thể kiểm soát được khi ngay lập tức có hiếu biến đúng và biết đúng cách phòng tránh. Đa số người dân (77%) hiếu sai về bệnh THA và các yếu tố nguy cơ.

Thực hiện lối sống lành mạnh, phù hợp là một biện pháp chính để phòng ngừa THA cũng nhỉ góp phần điều trị bệnh THA.

Điều chỉnh lối sống bao gồm các vấn đề:

1. Giảm cân và nguy cơ thám cân hoạc béo phì:

Nhu cầu tăng 5 - 10kg trong lồng cung cấp so với cân nặng chuẩn (lúc 18 tuổi) sẽ làm tăng gấp đôi nguy cơ xuất hiện THA. Tăng cân trong thời gian dài là yếu tố nguy cơ (chiếm tới 48%) không nồng mực bùn. Nguy cơ này tăng dần theo độ tuổi, sau mãn kinh. Những người béo phì, bùn to (với vòng thắt lồng >85cm ở nữ và >98cm ở nam) cũng có nhỉu khả năng bùi THA.

Trong lồng cung cấp một lượng calo theo dõi bằng cách chia cho khối lượng (kg) chia cho bình phẳng chiều cao (mét). Chia số khối lượng với Việt Nam khác với các dân tộc có tầm vóc to lớn, nhu con số này >22 đã là mức cân và >25 được coi là béo phì. Tuy nhiên phổi duy trì chỉ số khối lượng từ 18 - 22, tức là giữ trọng lượng cung cấp cho một mức bình thường. Với người thám cân hoạc béo phì, chỉ giảm 10kg cân nặng sẽ làm giảm 5 - 10mmHg mức huyết áp tâm thu.

2. Tuân thủ chế độ ăn nhỉu trái cây, rau, các thực phẩm ít chất béo, giảm ăn các loại mì bão hòa và mì toàn phởn:

Nên ăn 3 bữa một ngày. Khoảng mít nhất mỗi bữa là chổi bột, rau xanh, trái cây. Không

dùng nhiều mì và chả t ngót. Cứ gừng ăn các thức ăn có nhiều chất xơ hòa tan nhau: đỗ u xanh quanh, đỗ u hột các loài, măng... Hàng ngày nên ăn khoảng 55 - 85g các chất phổi mặn sả a nhút phomát, sả a chua...

Mỗi bão hòa có nhiều trong mỗi đỗ ng vặt, bò, phomát, đậu dầm, đậu cù... Nghiên cứu khuyên rông, khửu phèn ăn hàng ngày (tính theo mỗi cung cấp năng lượng) không quá 1/10 lượng mỗi bão hòa. Nên ăn chả t béo có nguồn gốc thực vật, các loài đậu thực vật, đậu cá và mít sả hột có chất béo nhau: hột mè, hột hòn ng dòn ng, hột hòn nh nhân. Acid béo omega-3 trong cá và các loài hột có tác dụng làm giảm cholesterol xấu, tăng lượng cholesterol tốt và giảm nguy cơ máu đông. Nhóm loài hột này còn có nhiều loài khoáng chất cần thiết để điều hòa huyết áp như magie. Thật và trứng có nhiều chất mao bão hòa làm giảm lượng cholesterol xấu (LDL), đồng thời làm giảm lượng cholesterol tốt (HDL) có khả năng làm sạch lòng mạch. Tuân thủ chế độ ăn nhau trên có thể sẽ giúp giảm huyết áp tâm thu từ 8 -14mmHg.

Nhiều nghiên cứu khoa học khác nhau đều cho thấy, chất xơ trong rau quả và nhung loài ngũ cốc thô nhau: gạo lứt, bắp lứt, các loại đậu có tác dụng chuyển hóa các chất béo và làm giảm huyết áp. Các chất xơ, nhau là chất xơ tan trong nước, có khả năng hút nước và trung ней lên đến 8 - 10 lần trọng lượng ban đầu, qua đó có thể kết dính và đào thải nhu cầu cồn bã và chất độc hại ra khỏi cơ thể. Đặc biệt, chất xơ cũng thu hút nhung acid mêtanol để thải sinh ra để tiêu hóa các chất béo và đào thải chúng ra ngoài theo đường ruột. Điều này buộc cỗ thận huy động đến kho để trả cholesterol và gan để tạo ra nhung acid mêtanol để đào hú cholesterol. Ngoài chất xơ và nhung vi chất khác, ăn nhiều rau quả giúp bao gồm chất đạm kali và ít natri là yếu tố vô cùng quan trọng vi côn đênh huyết áp. Nhiều loại rau quả như: khoai tây, bắp, đậu hũ, đậu nành có lượng kali rất cao. Đặc biệt, chuối có tỷ lệ kali/natri rất cao (396/1). Do đó, chuối có tác dụng rất tốt trong việc hạ huyết áp và chống đột quỵ. Lượng kali cao còn giúp bù trả lượng phèn nào khuynh hướng ăn vào lượng muối nhiều hơn khuyễn cáo.

