

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khi chỉ số huyết áp thấp hơn hoặc bằng 120/80mmHg được xem là huyết áp tối ưu không gây hại cho sức khỏe; trong đó 120 gọi là số huyết áp tối đa (biểu hiện sức bóp của tim), 80 là số huyết áp tối thiểu (biểu hiện sức cản của thành mạch máu). Chỉ khi nào huyết áp tối đa bằng hoặc lớn hơn 140mmHg hoặc số huyết áp tối thiểu bằng hoặc lớn hơn 90mmHg thì được coi là tăng huyết áp.



Tăng áp chia làm 3 mức độ:

- Tăng huyết áp độ 1 (tăng huyết áp nhẹ) khi trị số huyết áp tối đa từ 140 - 159mmHg hoặc chỉ số huyết áp tối thiểu từ 90 - 99mmHg.
- Tăng huyết áp độ 2 (tăng huyết áp trung bình) khi huyết áp tối đa từ 160 - 179mmHg hoặc chỉ số huyết áp tối thiểu từ 100 - 109mmHg.
- Tăng huyết áp độ 3 (tăng huyết áp nặng) khi huyết áp tối đa đo được từ 180mmHg trở lên hoặc huyết áp tối thiểu từ 110mmHg trở lên. Đối với người bệnh tăng huyết áp được điều trị tại nhà thì vẫn cần khám định kỳ huyết áp và theo dõi để kiểm soát các yếu tố làm tác động đến sức khỏe là rất quan trọng, đó là: các yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch; các yếu tố nguy cơ gây tổn thương nội tạng trong cơ thể do tăng huyết áp; tăng huyết áp kèm theo bệnh đái tháo đường. Khi càng có nhiều yếu tố nguy cơ thì khả năng biến tai biến do bệnh tăng huyết áp càng tăng lên.

Điều trị tăng huyết áp và phòng ngừa nguy cơ, người bệnh cần tuân thủ các nguyên tắc sau: uống thuốc và áp dụng chế độ ăn nhạt, ăn đủ dinh dưỡng để không cholesterol huyết áp dưới mức 140/90mmHg; đi kèm theo. Chế độ là: nếu béo phì, nên áp dụng chế độ ăn giảm cân: ít đường, ít mỡ, nhiều chất xơ và chất xơ rau quả, trái cây; ăn nhạt; ăn chất đạm có nguồn gốc cá và thực vật tốt hơn là chất đạm từ thịt gia súc, gia cầm; không nên ăn quá ngọt ngay cả khi không bệnh đái tháo đường; hạn chế ăn mỡ động vật và dầu dừa mà nên dùng dầu hướng dương, dầu vừng, dầu đậu nành; nên ăn nhiều rau củ, trái cây để cung cấp nhiều chất khoáng, vitamin và chất xơ.

Ngoài ra bệnh thuốc phải bệnh ngưng thói quen xấu như uống rượu bia; hút thuốc lá; giữ nếp sinh hoạt đi ngủ, nghỉ ngơi, tránh căng thẳng, xúc động, lo âu; thường xuyên tập thể dục vừa sức ít nhất 45 phút mỗi ngày, 3 lần trong một tuần.

Trong điều trị tăng huyết áp, việc dùng thuốc để không cholesterol huyết áp dưới mức 140/90mmHg là rất cần thiết. Gia đình, người bệnh phải tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ, khám lại đúng kỳ hạn, không nên tự ý mua thuốc hạ huyết áp để uống hay uống thuốc theo chế độ của người quen, bạn bè không phải là bác sĩ. Theo cách điều trị tăng huyết áp hiện nay, các thuốc thuốc phải hợp nhiều loại thuốc hạ huyết áp với liều thấp có hiệu quả hơn là số lượng nhiều loại thuốc hạ huyết áp với liều cao. Các nhóm thuốc hạ huyết áp thông dụng được sử dụng hiện nay bao gồm: nhóm thuốc lợi tiểu; nhóm thuốc chẹn kênh canxi; nhóm thuốc ức chế thụ thể beta; nhóm thuốc ức chế thụ thể alpha; nhóm thuốc ức chế men chuyển; nhóm thuốc ức chế thụ thể angiotensin II.

Khi điều trị tăng huyết áp tại nhà cần tránh 3 sai lầm sau đây: Tự mua thuốc hạ huyết áp để uống. Đã có nhiều trường hợp phải nhập viện cấp cứu do tự uống thuốc hạ huyết áp; chế độ bệnh khi huyết áp tăng cao và ngừng thuốc khi huyết áp bình thường; uống lâu dài với một liều thuốc mà không khám lại để đánh giá điều kiện của bệnh.



Chăm sóc người bệnh tăng huyết áp tại nhà - UGroup | UG Health