**BÀI TRUYỀN THÔNG**

**NHẬN BIẾT VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP SỚM**

**I. KHÁI NIỆM:**

- Tăng huyết áp là khi đo huyết thấy huyết áp tâm thu ≥ 140mmHg và/hoặc huyết áp tâm trương ≥ 90mmHg hoặc đã được chẩn đoán và điều trị tăng huyết áp trước đó.

- Tăng huyết áp áo choàng trắng là tình trạng huyết áp thường xuyên tăng khi đo tại bệnh viện hoặc phòng khám trong khi huyết áp hằng ngày đo tại nhà hoặc huyết áp trung bình 24 giờ lại bình thường.

- Tăng huyết áp ẩn giấu là tình trạng ngược lại, huyết áp có trị số bình thường khi đo tại phòng khám nhưng lại tăng cao khi đo tại nhà hoặc khi theo dõi huyết áp 24 giờ.

**II. NGUYÊN NHÂN:**

Phần lớn tăng huyết áp (THA) ở người trưởng thành là không rõ nguyên nhân (THA nguyên phát), chỉ có khoảng 10% các trường hợp là có nguyên nhân (THA thứ phát).

Các nguyên nhân tăng huyết áp thứ phát thường gặp: Bệnh nhu mô thận, Bệnh lý mạch thận, Cường aldosterone nguyên phát, Bệnh phổi tắc nghẽn, Thuốc hoặc rượu.

**III. CHẨN ĐOÁN XÁC ĐỊNH TĂNG HUYẾT ÁP:**

Hãy đến với Trung tâm Y tế Bàu Bàng để được thăm khám, đo huyết áp và làm các cận lâm sàng.

Dựa vào trị số huyết áp đo được sau khi đo huyết áp đúng quy trình. Ngưỡng chẩn đoán THA thay đổi tùy theo từng cách đo huyết áp

**VI. CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA TĂNG HUYẾT ÁP**

*Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được:* Hút thuốc lá, Đái tháo đường, Rối loạn lipid máu, Tăng cholesterol, Thừa cân/ béo phì (BMI ≥23), Ít vận động thể lực, Chế độ ăn không có lợi cho sức khỏe : Ăn mặn, ăn ít rau ... Tăng acid uric máu, Nhịp khi nghỉ ≥80 nhịp/ phút

 *Các yếu tố nguy cơ không thể hoặc khó thay đổi được:* Bệnh thận mạn tính, Tiền sử gia đình có người mắc bệnh tim mạch sớm.

**V. ĐIỀU TRỊ:**

Nguyên tắc chung:

- Tăng huyết áp là bệnh mạn tính nên cần theo dõi đều, điều trị đúng và đủ hàng ngày.

- Điều trị lâu dài và chỉnh liều định kỳ

- Điều trị tăng huyết áp bằng thuốc

- Các biện pháp tích cực thay đổi lối sống: Biện pháp này là bắt buộc, áp dụng cho mọi bệnh nhân để ngăn ngừa tiến triển và giảm được huyết áp, giảm số thuốc cần dùng:

+ Chế độ ăn hợp lý, đảm bảo đủ kali và các yếu tố vi lượng

+ Giảm ăn mặn (< 6 gam muối hay 1 thìa cà phê muối mỗi ngày).

+ Tăng cường rau xanh, hoa quả tươi.

+ Hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và axít béo no, đồ uống ngọt có gas.

+ Tích cực giảm cân (nếu quá cân), duy trì cân nặng lý tưởng với chỉ số khối cơ thể (BMI: body mass index) từ 18,5 đến 22,9 kg/m2.

+ Cố gắng duy trì vòng bụng dưới 90cm ở nam và dưới 80cm ở nữ.

+ Hạn chế uống rượu, bia: số lượng ít hơn 3 cốc chuẩn/ngày (nam), ít hơn 2 cốc chuẩn/ngày (nữ) và tổng cộng ít hơn 14 cốc chuẩn/tuần (nam), ít hơn 9 cốc chuẩn/tuần (nữ). 1 cốc chuẩn chứa 10g ethanol tương đương với 330ml bia hoặc 120ml rượu vang, hoặc 30ml rượu mạnh.

 + Ngừng hoàn toàn việc hút thuốc lá hoặc thuốc lào.

 + Tăng cường hoạt động thể lực ở mức thích hợp: tập thể dục, đi bộ hoặc vận động ở mức độ vừa phải, đều đặn khoảng 30-60 phút mỗi ngày.

+ Tránh lo âu, căng thẳng thần kinh; cần chú ý đến việc thư giãn, nghỉ ngơi hợp lý.

+ Tránh bị lạnh đột ngột.

|  |
| --- |
| *Bàu Bàng, ngày 01 tháng 11 năm 2024* |
|  | **Người viết tin bài** |
|  | **Bác sĩ. Nguyễn Đình Thương** |