

**THẦY THUỐC ƯU TÚ
BS. QUÁCH TUẤN VINH**

**TĂNG HUYẾT ÁP
KẼ GIẾT NGƯỜI THÂM LẶNG**
(Tái bản lần thứ nhất)

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2021**

LỜI NÓI ĐẦU

Bệnh tim mạch đã và đang là mối hiểm họa của nhiều quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Tổ chức Y tế Thế giới đã khuyến cáo: bệnh tim mạch đã và đang là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu đối với con người. Trên thế giới đã có rất nhiều các công trình nghiên cứu khoa học về bệnh tim mạch. Kết quả của các công trình nghiên cứu đó đã ngày càng mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho xã hội, cho người bệnh.

Phòng và điều trị các bệnh không lây nhiễm, trong đó có bệnh tăng huyết áp là một chương trình quốc gia tại Việt Nam. Một trong những mục tiêu của chương trình quốc gia này là giảm tỷ lệ mắc bệnh, biến chứng và tử vong của bệnh tim mạch và đái tháo đường. Để đạt được mục tiêu đó, nâng cao hiểu biết về bệnh tăng huyết áp cho người bệnh được coi là một trong những biện pháp tích cực đi đôi với việc phát hiện, nâng cao hiệu quả điều trị, chăm sóc, phục hồi chức năng cho người bệnh.

Tài liệu này được biên soạn nhằm mục đích giúp cho người bệnh có thêm những hiểu biết thường thức trong việc tự chăm sóc bảo vệ sức khỏe cho chính bản thân, gia đình và cộng đồng với mong muốn những kết quả công trình nghiên cứu khoa học trên thế giới đến được với người đọc, phục vụ người đọc với phương châm "khoa học vị nhân sinh".

Rất mong bạn đọc tham gia đóng góp ý kiến phê bình để cuốn sách ngày càng hoàn thiện.

Tác giả

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
Phần I: BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP	11
Tăng huyết áp, kẻ giết người thầm lặng	11
Huyết áp là gì?	12
Huyết áp bình thường là bao nhiêu?.....	14
Khi nào được coi là huyết áp thấp?	14
Khi nào được coi là tăng huyết áp và phân loại mức độ tăng huyết áp.	15
Sự điều hòa huyết áp	16
Thể nào là tăng huyết áp nguyên phát?	16
Thể nào là tăng huyết áp thứ phát?.....	17
Thể nào tăng huyết áp tâm thu đơn thuần?.....	18
Thể nào là tăng huyết áp tâm trương đơn thuần?	19
Thể nào là tăng huyết áp giả tạo?	19
Sự biến đổi sinh lý của huyết áp như thế nào?	23
Bạn hãy nên biết cách tự đo huyết áp.....	26
Liên quan giữa tăng huyết áp và vữa xơ động mạch như thế nào?	29
Ảnh hưởng của bệnh tăng huyết áp đến cơ thể con người như thế nào?	31
Các triệu chứng của bệnh tăng huyết áp?.....	33
Tổn thương của tăng huyết áp trên các cơ quan đích.	34
Tiến triển và tiên lượng của bệnh tăng huyết áp như thế nào?..	40
Con tăng huyết áp là gì? Xử trí tại gia đình như thế nào?.....	41

Cơn tăng huyết áp kịch phát là gì?	42
Cơn tăng huyết áp ác tính là gì?	43
Làm gì khi bệnh nhân bị tăng huyết áp kịch phát hoặc tăng huyết áp ác tính?	45
Giá trị của xét nghiệm nước tiểu với bệnh tim mạch hoặc tăng huyết áp như thế nào?	45
Chế độ ăn nhạt ở người bị tăng huyết áp.....	47
Phòng và chữa bệnh tăng huyết áp như thế nào?	48
Căng thẳng thần kinh, cáu giận và nguy cơ tai biến tim mạch..	49
Một số vấn đề điều trị tăng huyết áp	52
Việc điều chỉnh hành vi, lối sống ở người bệnh tăng huyết áp như thế nào?.....	56
Nên đưa huyết áp xuống bao nhiêu khi điều trị tăng huyết áp?.....	57
Người bệnh tăng huyết áp cần làm những xét nghiệm gì?	60
DASH và chế độ tiết thực phòng bệnh tăng huyết áp	62
Phần II: TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO DO TĂNG HUYẾT ÁP	65
Tai biến mạch máu não không còn là cách kết thúc cuộc đời người già.	65
Một số đặc điểm của xuất huyết não do tăng huyết áp ở người cao tuổi.	69
Phát hiện sớm các dấu hiệu đe dọa tai biến mạch máu não	70
Một số vấn đề cấp cứu, điều trị	72
Xử trí tại nhà khi bệnh nhân bị tai biến mạch máu não như thế nào?	73
Làm gì để đề phòng tai biến mạch máu não?	74

"Hội chứng té buồng tắm" ở người cao tuổi.....	75
Phần III. NHỒI MÁU CƠ TIM	78
Nhồi máu cơ tim, cơn ác mộng của người cao tuổi.....	78
Một cách đơn giản phát hiện sớm nhồi máu cơ tim	80
Bạn làm gì để phòng nhồi máu cơ tim?.....	80
Làm gì khi nghi ngờ đã bị nhồi máu cơ tim?	82
Phần IV. MỘT SỐ YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP.....	83
Một số các yếu tố nguy cơ của bệnh tăng huyết áp.....	83
Stress có hại cho sức khỏe.....	87
Béo phì, đại nạn của thế kỷ 21	91
Thống phong - “Bệnh của những thiên tài”	101
Đái tháo đường	104
Phần V. CHĂM SÓC, BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO BỆNH NHÂN TIM MẠCH VÀ TĂNG HUYẾT ÁP	110
Nếp sống dưỡng sinh ngay từ buổi sáng	110
Bạn hãy lắng nghe lời khuyên của thầy thuốc.....	111
12 điều cần biết để phòng đột tử ở người cao tuổi.	113
Thay đổi hành vi nếp sống - Lời khuyên của Tổ chức Y tế	
Thế giới dành cho những người mắc bệnh tăng huyết áp.	114
Đi bộ và luyện tập thể lực với bệnh tim mạch.....	117
Bơi lội - một phương pháp hỗ trợ chữa bệnh tăng huyết áp....	123
Tập thư giãn - một cách làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch	125
Tắm hơi và bệnh tim mạch	127
Nước lạnh, liệu có phải là vô ích?	129
Xoa bóp với bệnh tim mạch	131

Xoa sát vành tai, một phương pháp bảo vệ sức khỏe.....	133
Tự bấm huyệt chữa bệnh huyết áp cao	134
Kinh nghiệm tác động lên huyết trong cấp cứu đột quỵ, ngất	137
Tự đắp thuốc làm giảm huyết áp ở người cao tuổi.....	139
Sự kỳ diệu của đôi bàn chân.....	142
Khiêu vũ và vận động cơ thể với nguy cơ mắc bệnh tim mạch ..	151
Âm nhạc, “thần dược” với sức khỏe và tim mạch.....	154
Tác hại của thuốc lá với sức khỏe.	155
"Chuyện ấy" với sức khỏe và tim mạch	156
Phần VI. DINH DƯỠNG VỚI SỨC KHỎE BỆNH NHÂN TIM MẠCH VÀ TĂNG HUYẾT ÁP	159
Nhân sâm với bệnh tim mạch	159
Đậu nành: đồ ăn trẻ - khỏe - tự nhiên.....	162
Chế độ ăn kiểu phương Tây làm tăng nguy cơ đột quỵ	166
Ăn chay liệu có ngăn ngừa bệnh tim mạch	167
"Ngư nhục sinh tinh", con cá và bệnh tim mạch	168
Thịt vịt với bệnh tim mạch	171
Tác dụng chữa bệnh của gừng.....	172
Chanh và nước cam tươi với bệnh tim mạch.....	173
Ăn táo phòng bệnh tim mạch	175
Cà chua, "trái táo vàng"	176
Cà rốt, không nên coi thường	177
Ăn chuối làm hạ huyết áp.....	178
Mì chính với sức khỏe và bệnh tim mạch	179
Rượu bia với sức khỏe.....	180

Lộc nhung và tác dụng trên tim mạch	183
Socola và bệnh tim mạch.....	185
Gạo lứt - thức ăn tuyệt vời mà tạo hóa dành cho con người ...	186
Cà phê với sức khỏe và tim mạch.....	187
Rau xanh với sức khỏe	189
Tác dụng chữa bệnh của mật gấu	192
Nấm linh chi	194
Nước chè phòng và chữa bệnh tim mạch	196
Tỏi, điều thần diệu với sức khỏe	200
Trứng với khả năng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch ...	203
Con rùa và bệnh tim mạch.....	206
Tác dụng của kali với bệnh tim mạch	207
Muối mặn, kẻ giết người thầm lặng	208
Selen, một vi chất diệu kỳ với tim mạch và sức khỏe con người.....	211
Rau cần, một thực phẩm có lợi cho người bệnh tim mạch.....	212
Tam thất.....	213
Món cháo đồng quê chữa bệnh.....	215
Phần VII. MỘT SỐ THUỐC VỚI BỆNH TIM MẠCH VÀ TĂNG HUYẾT ÁP	218
Coversyl, viên thuốc định mệnh của người bệnh tim mạch và tăng huyết áp	218
Nifedipin, cứu cánh của người bệnh nghèo mắc bệnh tăng huyết áp	220
Aspirin - người bạn đường của người bệnh tim mạch	221
Vitamin B ₂ và bệnh tim mạch	229

Vitamin C với phòng và chữa bệnh tim mạch.....	230
Vitamin E, sự cần thiết với cuộc sống.....	232
Vitamin B ₉ với bệnh tim mạch.....	235
Thiên sứ hộ tâm đân	237
Chữa bệnh tăng huyết áp bằng thuốc Nam.....	238
Thuốc với người cao tuổi	252
Túi thuốc cấp cứu tim mạch, sự cần thiết phải có của mỗi người bệnh tim mạch	255
Hãy thận trọng khi dùng thuốc cảm!	255
Phần VIII. GIỚI THIỆU MỘT SỐ THUỐC THƯỜNG DÙNG CHỮA BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP.....	258
Thuốc điều trị tăng huyết áp.....	258
Thuốc lợi tiểu	261
Thuốc chống đau thắt ngực	262
Thuốc an thần	264
Thuốc giảm lipid máu.....	265
Thuốc tăng cường tuần hoàn não	266
Tài liệu tham khảo.....	267
Sách đã xuất bản.....	275

Phần I

BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

TĂNG HUYẾT ÁP, KẼ GIẾT NGƯỜI THẦM LẶNG!

Tăng huyết áp (THA) là một bệnh (THA nguyên phát) hay chỉ là một triệu chứng của bệnh khác (THA thứ phát), thường hay gặp ở người cao tuổi.

Căn bệnh này được coi là bệnh của nền văn minh, bệnh của những người làm công tác quản lý, là một vấn đề xã hội có tính chất toàn cầu. THA có thể gây nhiều tai biến nguy hiểm đến tính mạng con người như: Cơn THA ác tính, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim... Người ta đã coi "Tăng huyết áp là kẻ giết người thầm lặng!"

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), ở Việt Nam, các bệnh tim mạch là nguyên nhân gây ra 31% tổng số ca tử vong trong năm 2016. Tỷ lệ tăng huyết áp ở người trưởng thành từ 18-69 tuổi là 18,9%, theo điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm STEPS năm 2015; tuy nhiên chỉ có 13,6% bệnh nhân tăng huyết áp được báo cáo là được quản lý tại cơ sở y tế.

Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, bệnh THA ảnh hưởng đến 25% người trưởng thành và những ai đã mắc căn bệnh này thì rất có thể bị các biến chứng suy thận, đái tháo đường, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não....

Tai biến của THA có thể dẫn đến tử vong cho người bệnh là tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim. Trong năm 1998, có tới 44.000 người dân Mỹ tử vong do căn bệnh THA. Căn bệnh này cũng đã góp phần vào nguyên nhân tử vong của 210.000 người dân Mỹ khác.

Cũng theo WHO, bệnh tim mạch bao gồm bệnh mạch vành (nhồi máu cơ tim), tai biến mạch máu não (đột quỵ), tăng huyết áp tăng (cao huyết áp), bệnh động mạch ngoại biên, bệnh thấp tim, bệnh tim bẩm sinh và suy tim. Các nguyên nhân chính của bệnh tim mạch là sử dụng thuốc lá, thiếu hoạt động thể lực, chế độ ăn uống không lành mạnh và sử dụng rượu-bia ở mức độ nguy hại. Vì vậy, hầu hết các bệnh tim mạch có thể phòng ngừa được bằng cách giải quyết các yếu tố nguy cơ hành vi này.

Hiện tại, bệnh tim mạch là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. Tại Việt Nam, bệnh tim mạch chịu trách nhiệm cho 31% tổng số ca tử vong trong năm 2016 tương đương với hơn 170.000 tử vong/năm.

HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

Huyết áp là áp suất của máu trong lòng động mạch. Huyết áp tối đa (HATĐ - còn gọi là HA tâm thu) là áp lực của tim đo được khi tim bóp; huyết áp tối thiểu (HATT - còn gọi là HA tâm trương) là sức cản của máu trong lòng động mạch, đo được khi tim giãn. HA được tính bằng mmHg. Khi ghi chỉ số HA của bệnh nhân, người ta thường ghi HATĐ/HATT: Ví dụ 160/95mmHg được hiểu là HATĐ là 160 mmHg, HATT là 95 mmHg.

HA được tính bằng công thức: $P = Q \times R$ trong đó P là huyết áp động mạch, Q là cung lượng tim và R là sức cản ngoại vi.

Cung lượng tim hay được gọi là tần số của dòng máu là lượng máu được tim bơm đi trong một đơn vị thời gian, thường là phút. Nghĩa là thể tích máu được tim bơm vào động mạch trong vòng 1 phút. Thông thường, ở trạng thái nghỉ ngơi thì cung lượng tim của người bình thường khoảng 5L/phút, cung