**Tăng huyết áp: Nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị**

## SKĐS - Tăng huyết áp là tình trạng huyết áp tối đa ≥140mmHg và/hoặc huyết áp tối thiểu ≥ 90mmHg. Huyết áp thông thường của mỗi người ở mức 120/80 mmHg.

## 1. Nguyên nhân tăng huyết áp

[Tăng huyết áp](https://suckhoedoisong.vn/ly-do-dot-quy-do-tang-huyet-ap-thuong-xay-ra-vao-mua-lanh-169240228082622868.htm) xảy ra khi áp lực của máu tác động lên thành động mạch tăng cao. Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới, tăng huyết áp là tình trạng huyết áp tối đa (huyết áp tâm thu) ≥140mmHg và/hoặc huyết áp tối thiểu (huyết áp tâm trương) ≥ 90mmHg. Huyết áp thông thường của mỗi người ở mức 120/80 mmHg.

[Tăng huyết áp áo choàng trắng](https://suckhoedoisong.vn/tang-huyet-ap-ao-choang-trang-mot-yeu-to-gay-tu-vong-do-benh-tim-169159360.htm) là tình trạng huyết áp thường xuyên tăng khi đo tại bệnh viện hoặc phòng khám trong khi huyết áp hàng ngày đo tại nhà hoặc trung bình trong 24 giờ là bình thường.

Tăng huyết áp ẩn giấu là tình trạng ngược lại của tăng huyết áp áo choàng trắng.

Nguyên nhân gây tăng huyết áp được chia thành 2 nhóm: tăng huyết áp nguyên phát và tăng huyết áp thứ phát:

- **Tăng huyết áp nguyên phát** (không có căn cứ): chiếm tỷ lệ lớn trong các trường hợp bệnh nhân. Hiện vẫn chưa xác định rõ được nguyên nhân gây bệnh. Tuy nhiên có một số yếu tố làm tăng nguy cơ như:

*Các yếu tố có thể thay đổi*

* [Béo phì](https://suckhoedoisong.vn/nguoi-thua-can-beo-phi-de-mac-nhung-benh-nao-169240219112444017.htm)
* Ăn mặn
* Uống/rượu bia
* [Lười vận động](https://suckhoedoisong.vn/can-benh-co-ti-le-tu-vong-den-30-tang-o-nguoi-tre-do-luoi-van-dong-hut-thuoc-la-ruou-bia-nhieu-169240220073928696.htm)
* Hút thuốc
* Ăn ít rau xanh
* Thường xuyên căng thẳng

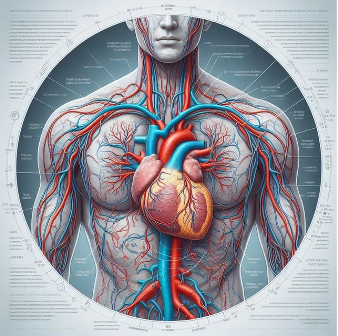
*Các yếu tố không thể thay đổi*

* Tuổi cao
* Chủng tộc
* Di truyền
* Giới tính nam

Ngoài ra những bệnh lý như đái tháo đường, [béo phì](https://suckhoedoisong.vn/nguoi-thua-can-beo-phi-de-mac-nhung-benh-nao-169240219112444017.htm)… cũng làm tăng nguy cơ tăng huyết áp. Trong số 10 người mắc đái tháo đường thì có khoảng 6 người bị tăng huyết áp kèm theo.

- **Tăng huyết áp thứ phát**: là những trường hợp xác định được nguyên nhân gây bệnh. Với những trường hợp tăng huyết áp thứ phát, người bệnh có khả năng chữa khỏi nếu được phát hiện sớm và điều trị đúng cách. Các nguyên nhân gây tăng huyết áp thứ phát bao gồm:

* Hội chứng cường Aldosterol tiên phát
* Bệnh thận: viêm cầu thận mạn, viêm bể thận…
* Bệnh mạch máu thận
* Các nguyên nhân do tuyến thượng thận
* Bệnh lý các tuyến nội tiết: tuyến giáp, tuyến yên
* Chứng ngưng thở khi ngủ
* Uống rượu
* Sử dụng thuốc tránh thai đường uống
* Sử dụng các thuốc khác: Corticoid, chống viêm không Steroid, cam thảo…
* Nguyên nhân tại tim như: hở van động mạch chủ, hẹp eo động mạch chủ



*Tăng huyết áp xảy ra khi áp lực của máu tác động lên thành động mạch tăng cao.*

## 2. Dấu hiệu tăng huyết áp

Ở Việt Nam, cứ 4 người thì có 1 người tăng huyết áp và tăng huyết áp là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu.

Tăng huyết áp là bệnh lý diễn biến âm thầm và thường phát hiện khi người bệnh khám sức khỏe hoặc khi bệnh đã có biến chứng. Tăng huyết áp được gọi là kẻ giết người thầm lặng, việc phát hiện sớm tăng huyết áp là rất quan trọng.

Một số triệu chứng cảnh báo tăng huyết áp bao gồm:

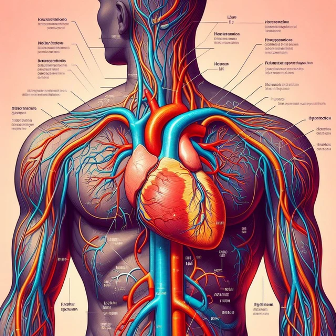
* Đau đầu
* [Chóng mặt](https://suckhoedoisong.vn/dau-dau-chong-mat-vao-vien-phat-hien-khoi-u-mang-nao-khong-lo-169240227081346024.htm)
* Nóng bừng mặt, có các cơn nóng đầu nóng mặt như bốc hỏa
* Hồi hộp
* Tức ngực
* Có thể hụt hơi

Những dấu hiệu này thường dễ gây nhầm lẫn với các bệnh lý khác. Ngoài ra, còn có một trường hợp bệnh nhân tăng huyết áp có biểu hiện dữ dội hơn như:

* Đau nhói vùng ngực
* [Suy giảm thị lực](https://suckhoedoisong.vn/suy-giam-thi-luc-do-dau-va-cach-dieu-tri-tot-nhat-169231112170942304.htm)
* Thở gấp
* Đỏ mặt hoặc da tái xanh
* Nôn hoặc buồn nôn
* Hồi hộp, đánh trống ngực

## 3. Tăng huyết áp có lây không?

Tăng huyết áp không phải là bệnh lây nhiễm, tuy nhiên lại có thể gây ra những bệnh lý nghiêm trọng và ảnh hưởng tới sức khỏe cũng như tính mạng người bệnh.



*Nhiều trường hợp huyết áp cao nhưng không có triệu chứng, do vậy cần thường xuyên đo*

*huyết áp để biết huyết áp của bạn có tăng hay không.*

## 4. Phòng bệnh tăng huyết áp

Tại Việt Nam, có đến 90% trường hợp tăng huyết áp là không rõ nguyên nhân. Việc phòng ngừa tăng huyết áp chủ yếu tập trung vào các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi. Để phòng ngừa bệnh tăng huyết áp, cần thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày như:

- Duy trì cân nặng hợp lý. Những người thừa cân, [béo phì](https://suckhoedoisong.vn/nguoi-thua-can-beo-phi-de-mac-nhung-benh-nao-169240219112444017.htm) nên cố gắng giảm cân và những người có cân nặng bình thường nên duy trì ở mức hợp lý (chỉ số BMI nên ở mức 18,5 -22,9).

- Có chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng. Một số thực phẩm có thể giúp kiểm soát huyết áp như trái cây và rau quả. Bên cạnh đó, cần hạn chế đồ ăn có chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, đường, thịt đỏ… trong khẩu phần ăn hàng ngày. Bạn có thể áp dụng chế độ ăn [DASH](https://suckhoedoisong.vn/giam-can-bang-che-do-an-kieng-dash-nen-chon-va-nen-tranh-thuc-pham-nao-169230814154550929.htm) – đã được chứng minh giúp kiểm soát huyết áp.

- Cắt giảm muối trong khẩu phần ăn bằng cách giảm các loại thực phẩm đóng gói, chế biến sẵn.

- Thường xuyên tập luyện thể dục, thể thao. Việc vận động hàng ngày giúp kiểm soát huyết áp. Bạn có thể lựa chọn các môn thể dục như: đi bộ, đi xe đạp hoặc vận động ở mức độ vừa phải, duy trì khoảng 30-60 phút mỗi ngày.

- Hạn chế rượu bia, thuốc lá. Uống nhiều rượu có thể làm tăng nguy cơ huyết áp cao. Phụ nữ không nên uống quá 1 ly mỗi ngày và nam giới không nên quá 2 ly.

- Hạn chế căng thẳng, stress trong công việc và cuộc sống. Cần có chế độ nghỉ ngơi, thư giãn hợp lý.

- Theo dõi huyết áp tại nhà. Nhiều trường hợp huyết áp cao nhưng không có triệu chứng. Do vậy cần thường xuyên [đo huyết áp](https://suckhoedoisong.vn/do-huyet-ap-khi-nam-hay-khi-ngoi-se-chinh-xac-hon-169230925020043076.htm) để biết huyết áp của bạn có tăng hay không. Nếu huyết áp của bạn dưới 120/80 mmHg thì nên kiểm tra huyết áp 2 năm/lần, bắt đầu từ tuổi 20. Nếu huyết áp của bạn cao hơn, bạn có thể phải kiểm tra thường xuyên hơn.

## 5. Cách điều trị tăng huyết áp

Người bệnh tăng huyết áp cần lưu ý, đây là bệnh lý mạn tính và cần phải điều trị cả đời. Người bệnh tăng huyết áp cần lưu ý phải tuân thủ đúng theo hướng dẫn của bác sĩ và tuyệt đối không bỏ thuốc.

Người bệnh tăng huyết áp cần lưu ý giữ huyết áp đạt mục tiêu:

- Với người bệnh tăng huyết áp đơn thuần cần duy trì huyết áp <140/90 mmHg và có thể thấp hơn tùy theo từng trường hợp cụ thể.

- Với người bệnh tăng huyết áp kèm theo các bệnh lý mạn tính như thận, đái tháo đường cần duy trì huyết áp < 140/90 mmHg.

Nguyên tắc [điều trị tăng huyết áp](https://suckhoedoisong.vn/nhung-loai-thuoc-nao-dung-de-dieu-tri-tang-huyet-ap-16922111112111946.htm) là: Thể dục thể thao; chế độ ăn uống; từ bỏ các thói quen xấu; tái khám đúng hẹn; thuốc điều trị.

### *Phương pháp điều trị tăng huyết áp không dùng thuốc: Thay đổi lối sống*

Giảm cân, duy trì BMI ở mức 18,5 – 23kg/m2. Ở người thừa cân hoặc béo phì: Tăng cân trong thời gian dài là yếu tố nguy cơ làm tăng khả năng mắc bệnh. Nguy cơ này tăng dần ở phụ nữ cao tuổi, sau mãn kinh. Những người béo phì, bụng to (với vòng thắt lưng >85cm ở nữ và >98cm ở nam) cũng có nhiều khả năng bị cao huyết áp. Vì vậy cần duy trì cân nặng ở mức hợp lý.

- Bỏ thuốc lá

- Hạn chế rượu bia. Nếu dùng thường xuyên một lượng rượu nhỏ sẽ có tác dụng làm giảm các nguyên nhân gây tử vong nói chung và do tim mạch nói riêng, nhưng nếu uống nhiều dễ làm tăng huyết áp. Không uống quá nhiều bia rượu mặc dù uống với số lượng hạn chế cũng giúp có lợi cho sức khỏe của bạn (chừng 15ml rượu ethanol, 360ml bia/ngày).

- Ăn nhạt, chế độ ăn giảm muối, giàu kali và canxi. Càng ăn ít muối, huyết áp càng thấp. Nhu cầu muối ăn trung bình của một người khoảng 15g/ngày, trong đó có tới 10g sẵn có trong thực phẩm tự nhiên, vì vậy chỉ nên bổ sung thêm một thìa cà phê muối ăn/ngày là đủ. Ngoài việc giảm lượng muối trong khi nấu nướng, nên hạn chế dùng thêm muối hoặc nước chấm ở bàn ăn, không dùng các loại thức ăn nhanh, những món ăn công nghiệp vì các loại thức ăn này có lượng muối khá cao.

Hạn chế dùng các loại nước ngọt có ga, các loại bia vì có hàm lượng natri còn cao hơn so với nhiều loại thực phẩm công nghiệp khác. Bột nở, bột nổi, các loại bột làm sủi bọt cũng thuộc nhóm muối gốc natri vì vậy không nên dùng nhiều.

- Tuân thủ chế độ ăn nhiều trái cây, rau, các thực phẩm ít chất béo, giảm ăn các loại mỡ bão hòa và mỡ toàn phần. Nên ăn 3 bữa một ngày, ăn nhiều rau xanh và trái cây vì chất xơ trong rau quả và những loại ngũ cốc thô như: gạo lức, bắp lứt, các loại đậu có tác dụng chuyển hóa các chất béo và làm hạ huyết áp. Không dùng nhiều mỡ và chất ngọt, ăn các thức ăn có nhiều chất xơ hòa tan như: đậu xanh quả, các loại đậu hạt, măng…

Hàng ngày nên ăn khoảng 55-85g các chế phẩm từ sữa như pho mát, sữa chua… Nên ăn chất béo có nguồn gốc thực vật, các loại dầu thực vật, dầu cá và một số hạt có chất béo như: hạt mè, hạt hướng dương, hạt hạnh nhân.

- Ăn nhiều cá, hải sản, giảm các loại thịt đỏ như: thịt heo, thịt bò, các loại sữa và trứng.

- Ngủ đủ giấc, không thức khuya, làm việc quá căng thẳng, ngủ ít nhất 7 giờ/ngày và ngủ đúng giờ.

- Tập thể dục đều đặn là cách thức giảm cân, hoạt động thể lực hàng ngày 30-45 phút hầu hết các ngày trong tuần.

### *Phương pháp điều trị bằng thuốc*

Có 5 nhóm thuốc chính trong điều trị tăng huyết áp bao gồm: ABCDE

* A: angiotensin converting enzyme "ucmc"- angiotensin receptor blocker "UCTT"
* B: beta blockers
* C: calcium chanel blockers
* D: diuretic nhóm các thuốc lợi tiểu " lợi tiểu thiazide- hydroclorothiazide-indapmide, lợi tiểu kháng aldosterol
* E: Nhóm các thuốc hạ áp còn lại " nhóm ức chế thần kinh trung ương, giãn mạch trực tiếp.

Theo khuyến cáo hiện tại, đối với bệnh nhân tăng huyết áp thì những nhóm thuốc được lựa chọn sẽ là RASS, chẹn Ca và lợi tiểu.

Tuy nhiên, mỗi bệnh nhân là một cá thể hóa. Trong phác đồ chung vẫn có cá thể hóa từng bệnh nhân. Do vậy không phải bệnh nhân nào cũng sử dụng các loại thuốc giống nhau.

Tùy thuộc vào nhiều yếu tố như mức độ tăng huyết áp (độ 1 hay độ 2), thể trạng người bệnh, độ tuổi và các bệnh lý nền đi kèm, bác sĩ sẽ lựa chọn các loại thuốc để phối hợp với nhau. Tuy nhiên không phải loại thuốc tăng huyết áp nào cũng có thể phối hợp với nhau. Các bác sĩ sẽ cân nhắc lựa chọn để giảm tối đa tác dụng phụ. Người bệnh cần tuyệt đối tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ.



**ThS.BS Nguyễn Thu Huyền**

**Khoa Nội tim mạch - Bệnh viện 19-8**

Nguồn SKĐS Bộ Y tế