

Nhịp ng nguy c^o cao huy^ot áp

Vi^ot b^oi Administrator

Th^o năm, 31 Tháng 5 2012 14:21 -

Đ^oi đây là nh^ong nguy c^o khi^on huy^ot áp cao đ^oc các chuyên gia s^oc kh^oe c^oa M^oc nh báo, theo Health Day:

Ti^on s^o gia đình: N^ou cha m^o ho^oc ng^o i thân b^o cao huy^ot áp, b^on cũng có th^o m^oc b^onh này.

L^on tu^oi: Càng l^on tu^oi, m^och máu càng thi^ou linh ho^ot, làm tăng áp l^oc lên h^o tim m^och.

Gi^oi tính: N^o gi^oi đ^o b^o cao huy^ot áp ^o tu^oi 55-64, l^oa tu^oi m^oc b^onh này ^o nam là 45-50

Th^o đ^ong: Ng^oi làm vi^oc quá lâu cũng đ^o b^o cao huy^ot áp. Năng đ^ong là cách t^o nhiên giúp duy trì huy^ot áp ^o n đ^onh.

Tiêu th^o quá nhi^ou mu^oi: Tiêu th^o quá nhi^ou mu^oi s^o tăng "gánh n^ong" cho tim, khi^on tăng r^oi ro b^o huy^ot áp cao.

Tăng cân hay béo phì: Th^ong xuyên theo dõi cân n^ong. N^ou quá cân, c^on gi^om cân đ^o giúp huy^ot áp t^ot.

U^ong quá nhi^ou r^o u bia: Tiêu th^o ch^ot c^on th^ong xuyên ho^oc quá nhi^ou có th^o khi^on huy^ot áp tăng cao, đ^ot qu^o và nh^op tim b^ot th^ong.