

CN Trồng Ngô Thụ Cẩm Huy - Khoa Khám bệnh

Tăng huyết áp là một trong những đặc trưng của mô hình bệnh tật thế kỷ 21. Số người mắc bệnh gia tăng theo thu nhập và sự tăng trưởng kinh tế và tuổi thọ của con người. Tăng huyết áp là một bệnh tim mạch phổ biến nhất, từ lâu đã trở thành mối quan tâm của ngyh.

Tại các Quốc gia phát triển xuất hiện hàng loạt các yếu tố phổ biến gây tăng huyết áp như béo phì, hút thuốc lá, ăn mặn, stress, đời sống ít vận động ngày càng tăng tạo ra tình trạng gia tăng huyết áp. Hàng năm có hàng triệu người bị tổn thương do tăng huyết áp gây ra. Bệnh chủ yếu nhất của tăng huyết áp là tai biến mạch máu não, khi bệnh nhân bị liệt không thể sinh hoạt, làm việc bình thường, có người phải nằm liệt giường, đời sống này tạo nên áp lực khó khăn cho bệnh nhân, cho gia đình và cho xã hội. Chi phí cho việc chăm sóc đời sống những người tăng huyết áp, đặc biệt những người có tai biến rồi lại trở thành vấn đề khó khăn cho xã hội.

Đôi khi bệnh tăng huyết áp triệu chứng thường không rõ ràng và không phải triệu chứng nào cũng có. Hầu hết các bệnh nhân phát hiện bệnh tăng huyết áp một cách tình cờ trong những lần đi khám bệnh. Do đó người bệnh cần nhận ra bệnh thân mình bệnh tăng huyết áp khi bị bệnh tai biến mạch máu não. Vì vậy không thể căn cứ vào triệu chứng nào để chẩn đoán, chúng ta nên thực hiện huyết áp. Tất nhiên nên thường xuyên kiểm tra huyết áp để biết với những người bệnh cao huyết áp và khi nghi ngờ cao huyết áp cần phải theo dõi và đo huyết áp nhiều lần.

Đó giúp cho người bệnh không chỉ hiểu biết thêm về một căn bệnh phổ biến này, mà còn giúp cho người bệnh biết được các phương pháp sinh hoạt hàng ngày nhằm kiểm soát được bệnh cũng như tăng cường chất lượng cuộc sống cho chính bệnh nhân bệnh THA. Chúng tôi biên soạn một số nội dung để người bệnh THA có thể tham khảo, thực hiện và hợp tác với các thầy thuốc chuyên khoa nhằm hạn chế tối đa các tai biến của bệnh, đem lại chất lượng cuộc sống có sức khỏe, hạnh phúc và tuổi thọ cho người bệnh.

Chế độ ăn uống

Chế độ ăn uống, luyện tập cho bệnh nhân tăng huyết áp

Viết bởi Biên tập viên

Thứ tư, 24 Tháng 9 2014 12:13 - Lần cập nhật cuối Thứ tư, 24 Tháng 9 2014 12:20

