

Lá Thư Thụ Nhân

Fwd: Tăng huyết áp gây đột quy: Không thể xem thường

From: Chung Thé Hùng via nhathunhan
Date: Fri, Aug 7, 2020 at 6:31 AM

Tăng huyết áp gây đột quy: Không thể xem thường



Tăng huyết áp là gì?

Mỗi khi tim đập, máu được bơm qua động mạch và tĩnh mạch trong hệ thống tuần hoàn. Huyết áp được tạo ra bởi lực tác động của máu lên thành động mạch, khi chúng mang máu đi nuôi các tế bào và mô trong cơ thể. Tăng huyết áp là khi áp lực của máu được bơm qua các động mạch cao hơn mức cần thiết. Theo thời gian, áp suất máu lên thành mạch lớn gây ra các tổn thương không hồi phục, hệ thống tuần hoàn của bạn khó có thể xử lý, thường dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, trong đó có cơn đột quy não.

Đột quy não là gì?

Đột quy xảy ra khi lưu lượng máu đến một vùng não bị gián đoạn. Khi điều này xảy ra, các tế bào não bị thiếu oxy và bắt đầu chết. Lúc này, khả năng kiểm soát bộ nhớ và cơ bắp của não bị mất đi, dẫn đến tê liệt vĩnh viễn ở một bên cơ thể hoặc mất khả năng nói. Một số người hồi phục hoàn toàn sau cơn đột quy, nhưng hơn 2/3 số người sống sót sẽ bị một số loại khuyết tật.

Nguyên nhân gây tăng huyết áp?

Nguyên nhân gây tăng huyết áp chia làm 2 nhóm chính:

Nhóm 1: Tăng huyết áp nguyên phát

Nguyên nhân gây tăng huyết áp nguyên phát không được xác định một cách chính xác. Có đến 95% trường hợp tăng huyết áp thuộc nhóm này. Các nhà nghiên cứu nhận thấy sợi dây liên kết giữa tăng huyết áp nguyên phát với các yếu tố: Do tiền sử gia đình (di truyền), những người thừa cân, ăn mặn, sử dụng thuốc tránh thai, giới tính, lười tập thể dục, vận động, uống rượu, bia, hút thuốc lá, căng thẳng...

Nhóm 2: Tăng huyết áp thứ phát

Tăng huyết áp thứ phát chiếm 5 - 10% số trường hợp được chẩn đoán. Khác với tăng huyết áp nguyên phát, chuyên gia luôn xác định được nguyên nhân gây ra tăng huyết áp thứ phát. Nhiều căn bệnh khác nhau có thể biến chứng thành tăng huyết áp thứ phát, trong đó phải kể đến: Bệnh thận, nguyên nhân nội tiết, tim mạch, nhiễm độc thai nghén, tiền sản giật, bệnh tăng hồng cầu, nguyên nhân thần kinh, cơ thể thiếu hụt vitamin, thiếu hấp thu calci, kali, magie, tác dụng phụ của thuốc,...

Cần trọng nguy cơ tử vong vì biến chứng tăng huyết áp gây đột quy

Biến chứng tăng huyết áp được biến đến như một hậu quả vô cùng nặng nề, thậm chí có thể gây tử vong hoặc để lại các di chứng ảnh hưởng đến sức khỏe, sức lao động của người mắc. Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới, hiện có hơn 1,5 tỷ người mắc tăng huyết áp. Tại Việt Nam, kết quả khảo sát cho thấy, 25% người dân mắc tăng huyết áp, trong đó 40% không được điều trị. Nếu bạn đã từng bị đột quy, rất có thể nguyên nhân là do tăng huyết áp. Các chuyên gia cho rằng, 80% cơn đột quy có thể được ngăn chặn bằng cách giữ huyết áp trong phạm vi an toàn, thấp hơn 120/80 mmHg.

Tăng huyết áp đặt động mạch dưới sự căng thẳng liên tục. Quá nhiều áp lực bên trong mạch máu sẽ gây tổn thương các thành động mạch và làm chúng yếu hơn. Tổn thương ngày càng nhiều (nếu bị những cơn tăng huyết áp ác tính) có thể làm mạch máu vỡ ra, nặng thì gây xuất huyết não, nhẹ thì gây ra những tổn thương nhỏ ở thành mạch. Lúc này, hệ thống tiêu cầu và các sợi fibrin sẽ kéo đèn để gây đông máu, làm lành vết thương, nhưng việc này lại dẫn đến hình thành các cục máu đông. Cùng với đó, tình trạng rối loạn mỡ máu, thừa cholesterol thường gặp ở những người tăng huyết áp sẽ làm cho thành mạch bị dày lên, lâu dần dần đến bít tắc các mạch máu não, gây ra thiếu máu cục bộ tại não (nhồi máu não), dẫn đến triệu chứng đột quy.

Trong 10 trường hợp thì có đến gần 9 ca bị đột quy là do cục máu đông ngăn dòng máu chảy vào não. Không có oxy, tế bào não bắt đầu chết trong vòng vài phút. Cục máu đông xảy ra thường xuyên hơn khi huyết áp tăng cao vì nó làm tăng xơ cứng động mạch, một tình trạng làm cho các động mạch trở nên hẹp hơn và bị tắc nghẽn do mảng bám. Tăng huyết áp cũng khiến bạn dễ bị rung tâm nhĩ hơn, làm tăng nguy cơ bị đột quy gấp 5 lần. Vì vậy, để ngăn chặn nguy cơ đột quy thì điều quan trọng là phải kiểm soát huyết áp.

Điều trị tăng huyết áp như thế nào để ngăn chặn nguy cơ đột quy?

Ngoài những trường hợp bị tăng huyết áp do bệnh lý thì đa số tăng huyết áp là do cách sống không phù hợp. Chính vì vậy, biện pháp điều trị tăng huyết áp không dùng thuốc hiệu quả nhất là thay đổi lối sống như bỏ hút thuốc lá, hạn chế uống rượu, điều chỉnh chế độ ăn, giảm cân và tập thể dục, tránh căng thẳng và làm việc quá sức.

Khi không thể kiểm soát huyết áp bằng cách thay đổi lối sống, bạn có thể được chỉ định dùng thuốc với liều từ từ và tăng dần để đạt trị số huyết áp mục tiêu sau vài tuần. Chuyên gia có thể phối hợp nhiều thuốc để kiểm soát huyết áp. Các thuốc được dùng phối hợp theo liều thấp để giảm tác dụng phụ. Tăng huyết áp cần điều trị nhiều năm, do đó, bạn nên hiểu biết về bệnh, tuân thủ điều trị và tái khám đúng hẹn. Bên cạnh đó, bạn nên kết hợp sử dụng những loại thảo dược được cho là có tác dụng tốt giúp cải thiện tình trạng tăng huyết áp, tiêu biểu là cần tây. Đây là giải pháp an toàn, hiệu quả và cũng là xu hướng đang được giới chuyên gia khuyên dùng và nhiều người bị tăng huyết áp tin tưởng lựa chọn sử dụng hiện nay.

Hải Văn