

Dinh Dưỡng và Cao huyết áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

- Có lẽ, tôi bị cao huyết áp hơn mười năm, uống thuốc gì cũng không khỏi.

Mọi đây người ta mách tôi uống nước lá... Mọi ngày chỉ uống một lá thôi. Thế mà không đỡ!



- Còn bà nhà tôi... à, chúng ta nên uống gì, chỉ tập thể dục mà huyết áp xuống trông thấy.

Nói với nhau về cao huyết áp là chuyện đäu môi trong nhäng đäp gäp gäp cäa nhiäu ngäi, vì đây là bệnh rất thông thường xảy ra. Có người sống với bệnh cả mấy chục năm mà không biết hoặc không thấy có triệu chứng gì, cho tới khi bị biến chứng bất ngờ như thän suy, cän đau tim hoặc tai biến não, thì đã quá trễ.

Vậy thì xin cùng quý thân hữu tìm hiểu về bệnh "tension" một chút, để coi xem bệnh này là cái gì mà thiên nhiên cũng nghĩ ra như thế này.

Trước hết xin ôn lại một chút về sinh lý học.

Dinh Dưỡng và Cao Huyết Áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác

Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

Huyết áp là áp lực hay sức ép của máu vào thành động mạch. Áp lực này được tạo ra khi trái tim bóp, đẩy máu vào huyết quản. Tùy theo sức lưu thông máu và sức cản của động mạch mà áp suất cao hoặc thấp. Huyết áp được đo ở hai con số :

-huyết áp tâm thu (systolic) khi tim bóp vào đẩy đưa máu sang đi động mạch;

-huyết áp tâm trương (diastolic) khi tim thả dần giữa hai nhịp đập và máu từ động mạch chảy vào các mao quản để nuôi cơ thể.

Thí dụ sau khi đo, cô y tá nói: huyết áp của là 120/80, có nghĩa rằng áp suất tâm thu là 120 và áp suất tâm trương là 80. Huyết áp tính bằng milimét thủy ngân= 120/80 mmHg.

Trung bình, người từ 18 tới 50 tuổi có huyết áp dưới 140/90. Buổi sáng khi mới ngủ dậy, huyết áp thường thấp; huyết áp cao hơn buổi sáng tối chiều. Huyết áp cũng tạm thời nhích lên khi ta có xúc động hoặc vận động.

Đo huyết áp là việc đáng khuyến khích để ghi sự thay đổi áp suất trong ngày, giúp thầy thuốc dễ dàng điều chỉnh thuốc men. Ta có thể đo hai lần một ngày trong hai tuần rồi một lần một ngày trước khi uống thuốc. Khi huyết áp đã ổn định bình thường thì chỉ cần đo vài lần trong tuần. Xin hỏi sức khỏe, thoải mái khi đo huyết áp.

Với máy đo thì có hai loại: Loại máy bơm bằng tay, có kim đo bằng hồ chứa số huyết áp trong khi ta nghe nhịp tim bằng ống nghe, và loại máy mà số huyết áp hiện trên màn hình nh.

Loại trên dễ mang khi di chuyển, giá tiền vừa phải từ 20-30 triệu kim. Nhưng máy có vài điểm bất tiện là dễ hỏng hóc, không chính xác, không thuận tiện cho người nghẹn tai vì phải nghe nhịp tim bằng ống nghe.

Máy digital hiện nay phổ thông hơn, dễ dùng vì con số hiện trên màn hình, đôi khi lại in kết quả luôn, dễ sử dụng, tiện lợi cho người bị kém thính giác vì không phải nghe nhịp tim.

Dinh Dưỡng và Cao huyết áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác
Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

Bät tiän cäa máy träc hät là đät tiän hän, tä 40 täi 100 mä kim, đä chính xác cäa máy thay đäi khi cä thä cä đäng hay khi nhäp tim không đäu, máy cũng cän cä pin đä đäu hành.

Trong cä thä, huyết áp đäc giä mäc trung bình nhä có hä thän kinh giao cäm và thän.

Khi huyết áp xuäng thäp, hä giao cäm tiät ra chät norepinephrine làm mäch máu co căng, tăng läc cän và nâng cao huyết áp.

Thän tiät ra chät Renin đä đäu hòa thäng bäng khäi läng dung däch chät läng äng ngoài tä bào.

Räi ta nói täi cao huyết áp.

Vì mäi đäy, các nhà chuyên môn đä nghä thêm mät tiêu chuän coi nhä bä tiän-täng-huyät-áp näu täm thu tä 120-139 mmHg và täm träng tä 80-90 mmHg. Nhäng ngäi này trong täng lai gän có nhiäu nguy cä bä bänh cao huyết áp hän, näu không giä gän, đä phòng.

Cao huyết áp là räi ro län đäa täi tai biän đäng mäch não đäng thäi cũng là yäu tä gây bänh träm träng cäa cän suy tim và bäi thän.

Nên nhä huyết áp cao là bänh kéo dài suät đäi nên cän dùng thuäc liên täc đä duy trì huyết áp ä mäc đä bình thäng. Huyết áp chä chäa lành ä mät sä träng häp gây ra do mät nguyên nhân rõ ràng và có thä giäi trä đäc. Thä đä cao huyết áp vì bänh co häp cäa mäch máu ä thän hoäc do u bäu nang thäng thän

Chä có khoäng 5% träng häp cao máu là do sä suy yäu, hä hao cäa mät cä quan nhä trái thän, còn 95% các träng häp khác đäu không rõ nguyên nhân nhäng mät sä nguy cä gây bänh đä đäc nêu ra.

Dinh Dưỡng với Cao Huyết Áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc

Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

Thì ông lang phải nói với nguy cơ đäa täi cao huyết áp chä!

Vâng, có một số yếu tố có khả năng đäa täi cao huyết áp như :

1- Di truyền - Huyết áp thường hay xảy ra cho những người trong một gia đình.

2- Chế độ tập thể dục - Theo thống kê, người ở châu Phi, châu Á, châu Mỹ La Tinh thường bị cao huyết áp hơn các sắc dân khác.

3- Tuổi tác - Tuổi càng cao thì nguy cơ tăng huyết áp cũng lên theo. Đến ông thường bị cao huyết áp sớm, những người tuổi 45-50 thì các bà cũng bị cao huyết áp nhiều như các ông.

4- Béo phì - Những người béo phì dễ bị cao huyết áp và mắc các bệnh của đäng mäch vành

5- Muối - Muối ăn làm tăng huyết áp ở người mắc bệnh về thận nhiều muối.

Ngoài ra, một số nguy cơ khác cũng có thể gây cao huyết áp, những người có chế độ dinh dưỡng không tốt. Đó là tiêu thụ nhiều rượu, thuốc lá, stress, cam thảo (licorice). Cho nên dùng các chất này một cách vừa phải là điều nên làm để tránh rủi ro.

Còn Ăn Uống có liên hệ tới Cao Huyết Áp không nhé ?

Đä thäa cä nhìn những nguy cơ vừa kể thì ta thấy huyết áp có một chút liên hệ nào đó với số tiêu thụ muối và bệnh béo phì. Đây là hai yếu tố mà con người có thể thay đổi được. Chúng ta cùng "nghiên cứu" xem có thể giảm được hay không.

Dinh Dưỡng và Cao huyết áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

1- Vấn đề Muối

Cách đây dăm thập niên, khi chúng ta có dữ liệu chứng minh mối liên hệ giữa cao huyết áp thì giới hạn tiêu thụ muối là phương pháp chính. Đã có nhiều điều kiện thực nghiệm chứng minh rằng ăn giảm muối và vận động thể dục làm giảm cao huyết áp. Ngày nay, giảm muối không còn là phương pháp căn bản, nhưng vẫn có vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị cao huyết áp ở một số người.

Đã có nhiều ý kiến khác nhau về việc giảm giới hạn lượng muối tiêu thụ hàng ngày.

Một số nghiên cứu cho rằng muối không có ảnh hưởng gì đến việc người có huyết áp bình thường. Việc người tăng huyết áp thì giới hạn muối chế độ thực phẩm ít hơn rất nhiều. Do đó các nhà nghiên cứu của nhóm này không tin tưởng nhiều vào công hiệu của việc giảm muối trong việc trị cao huyết áp. Giới hạn số lượng muối dĩ nhiên là rất hoàn hảo khi nghiên cứu này vì họ sử dụng dữ liệu nhiều muối.

Trong khi đó lại có nhóm nghiên cứu khác quyết định là có một số liên hệ giữa cao huyết áp và dùng nhiều muối, đặc biệt là ở người trung niên và cao tuổi. Theo họ, giới hạn tiêu thụ muối là điều cần thiết để phòng ngừa và phòng ngừa cao huyết áp.

Nhiều người rất nhạy cảm với một lượng lớn muối, khi ăn chế độ giàu nhiều nước để cân bằng dung môi chế độ. Họ uống là máu huyết nhiều hơn, mạch máu căng ra, làm huyết áp tăng lên. Trái tim và thận cũng phải làm việc nặng nhọc hơn để lưu hành máu phải. Việc những người này thì giới hạn muối là điều nên làm trước khi trị huyết áp lên cao.

Điều đáng ý là nhiều muối chế độ nâng cao huyết áp ở một số người (10-20%) nhưng đây cũng là con số đáng kể. Hơn nữa, quá nhiều muối ở người già có cao huyết áp mà không biết. Có thể là do dùng nhiều muối trong lúc thiếu tuổi đã làm suy yếu số bộ phận của gene di truyền và biến thể này.

Nhưng xét về cách ăn uống của một số sắc dân trên thế giới cho thấy rằng, nhóm dân nào dùng nhiều muối thì tỷ lệ cao huyết áp gia tăng và ngược lại, khi tiêu thụ ít muối thì ít bệnh.

Dinh Dưỡng với Cao huyết Áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

Theo các chuyên viên dinh dưỡng, ta chỉ nên dùng dưới 2000mg muối mỗi ngày, tổng lượng muối mỗi ngày chỉ nên là bao gồm toàn thể số lượng muối cho mỗi việc ăn uống, nếu không trong một ngày.

Đa số thực phẩm làm nên nhu cầu muối, thực phẩm đông lạnh đều có nhiều muối. Các nhà sản xuất đã cố gắng giảm muối trong thực phẩm chế biến, nhưng phân lượng vẫn còn cao. Lý do là khi thêm muối thì món ăn sẽ hấp dẫn hơn so với một món ăn nhạt phèo. Vì thế, các vị cao niên thường dùng nhiều muối gấp hai lần người trẻ tuổi, đặc biệt là ăn vặt. Thành ra, đời cha ăn mặn, đời cha cao máu là vậy.

Đảm bảo lượng muối thì cũng không khó khăn lắm, mà chỉ cần sự quyết tâm.

Khi nấu, nên cho muối hơi nhạt, rồi thêm muối khi ăn, nếu cần thì thay củn; xào bột muối trong rau đóng hộp; để ý số lượng muối sodium trong nước uống vì nhiều người có lượng rất cao; để cảnh giác nhãn hiệu trên thực phẩm để biết rõ số lượng muối trong món ăn và dùng muối thay thế.

2- Rối loạn cholesterol

Cholesterol trong máu nhiều quá sẽ làm các thành phần khác của máu kết dính với nhau, tìm kiếm tăng số cơ bắp để đẩy máu dính các này vào động mạch và áp suất động mạch tăng theo.

Một số nghiên cứu cho thấy khi giảm cholesterol thì huyết áp cũng giảm theo. Có ý kiến cho rằng giảm cholesterol làm hệ huyết áp tốt hơn là giảm muối. Một vài loại cá chứa nhiều omega-3 giúp làm hạ huyết áp.

3- Bệnh mất ngủ

Rối loạn giấc ngủ nghiên cứu chứng minh sự liên hệ nhân quả giữa mất ngủ và huyết áp cao. Người mất ngủ có nguy cơ bị cao huyết áp hơn người không mất ngủ hai lần. Theo một vài thống kê thì tới 60% người cao máu đều mất ngủ.

Dinh Dưỡng và Cao huyết áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đác

Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

Lý do là khi ta mäp thì trái tim phải làm việc liên tục nhiều hơn để cung cấp đủ máu cho khối lượng tế bào lớn hơn của cơ thể. Một lý do nữa là nồng độ mäp đường máu tăng lên, mà tim mạch là một trong những nguy cơ dẫn tới cao huyết áp. Do đó, giảm ký thực phẩm là bước đầu tiên trong việc trị cao huyết áp ở người mäp.

Giảm tổng số calories tiêu thụ, giảm muối, tăng vận động cơ thể là những phương pháp thực hữu hiệu để giảm ký. Bät mäp béo cũng giảm cholesterol, giảm tim mạch và cuối cùng là giảm các nguy cơ bệnh tim mạch.

4- Một chút Rượu

Thường kê cho hay, từ 5 tới 7% nồng độ cao huyết áp đều tiêu thụ nhiều các loại. Chỉ cần 3 oz (100 phân khối) là đủ để nâng áp suất mạch máu lên 3 mmHg. Do đó, để giảm cao huyết áp và nếu có uống rượu thì nên giới hạn ở mức độ 2 drinks mỗi ngày. Mỗi drink là 50 cc rượu mạnh, 150 cc rượu vang và 350 cc bia.

5- Vài muối khoáng như potassium (K), Magnesium, Calcium cũng có vai trò tuy khiêm nhường nhưng rất đối với huyết áp.

Theo một số nghiên cứu, K giảm huyết áp bằng cách làm thư giãn mạch máu, lòng mạch máu rộng hơn, giảm sức cản máu lưu thông; làm tăng số bài tiết nước và muối sodium khỏi cơ thể; làm giảm renin tiết ra từ thận. K có nhiều trong chuối, trái cam, trái bưởi, khoai tây, hạt đậu.

Magnesium làm hạ huyết áp bằng cách làm giãn mạch máu, giảm lực cản đường mạch. Mg có nhiều trong các rau có lá xanh, các loại hạt, thịt, cá, trứng.

Calcium làm giảm cao huyết áp gây ra do ăn nhiều muối sodium. Calcium có nhiều trong rau lá xanh, sữa, phomat, sữa chua, cá hộp sardine, salmon.

6- Nhiều Rau, Trái cây

Dinh Dưỡng và Cao huyết áp

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Chúa Nhật, 27 Tháng 6 Năm 2010 14:56

Thức phẩm thực vật cũng làm giảm cao huyết áp, đó là những chất xơ trong trái cây và các chất chống oxy hóa như sinh tố C. Các chuyên gia chuyên môn dinh dưỡng đã đưa ra một số khuyến nghị dùng nhiều loại rau, trái cây, các loại hạt khác nhau. Tuy nhiên, rau cần tây, mướp đắng, đã được dân gian ta dùng từ nhiều ngàn năm để chữa cao huyết áp vì tính cách lợi tiểu của chúng.

Ngoài ra, để kiểm soát huyết áp, người bệnh cũng cần có một chế độ sinh hoạt đúng đắn, và ăn uống điều độ. Người bệnh không nên dùng thuốc chữa cao huyết áp hơn người bệnh tăng 30%. Số lượng thuốc điều trị cần dùng có thể làm hạ huyết áp tâm trương và tâm thu từ 6-7 mmHg.

Và xin có đôi lời từ Luân Xuân Dũng.

Nhiều thầy thuốc, nhiều nhà nghiên cứu y khoa học đã coi bệnh cao huyết áp như những "tên sát nhân thầm lặng". Vì nhiều người mắc bệnh chỉ dăm năm mà không biết cho tới khi tình cờ khám phá ra khi đi khám bệnh.

Có bệnh mà không điều trị thì tuổi thọ còn khoảng vài chục năm kể từ khi triệu chứng xuất hiện. Khi đã có bệnh nhưng không được điều trị đúng cách dăm bảy năm là giới hạn. Còn nếu điều trị đúng đắn hàng ngày thì tuổi thọ sẽ bình thường hơn.

Thành ra, số liệu cho thấy là trong tầm tay của mọi người, có phải không thể quý thân mình!

Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐÉc
Texas Ngày Buôn Tháng TÉ.