

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Ý Đức, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

Thấp ng thì chúng ta e ng i b cao huyết áp, nhi u h n là th p huyết áp.

Vì s b r i vào c nh li t h chi đi xe lãn vì tai bi n m ch máu não ho c b suy th n suy tim, nh ng bi n ch ng tr m tr ng c a “tên sát nhân th m l ng” này.

Tuy nhiên, n u huyết áp quá th p thì l i có nhi u r i ro cho s c kh e, đôi khi đe d a t i tính m nh.

Huyết áp là s c ép c a máu lên lòng đ ng m ch khi trái tim thu bóp đ đ y máu vào đ ng m ch và khi tim tr ng giãn ra đ ti p nh n máu.

Huyết áp đ c đo theo đ n v mili mét th y ngân (mmHg), v i hai con s : S trên là huyết áp tâm thu (systolic) và s d i là huyết áp tâm tr ng (diastolic).

Huyết áp thay đ i tùy theo th i gian trong ngày: th p nh t vào ban đêm khi ng , cao h n khi th c đ y; bu i chi u cao h n bu i sáng, nh t là khi đi l i, lao đ ng chân tay, tinh th n căng th ng.

Huyết áp cũng thay đ i tùy theo t th c th .

Khi ng i huyết áp tâm tr ng cao h n n m kho ng 5mmHg. Ng i không d a l ng, tâm tr ng cao h n 6mmHg. Ng i chéo c ng chân, tâm thu tăng t 2-8mmHg. Ng i mà tay buông th ng, HA cao h n là khi tay d cao.

C th r t nh y c m v i s thay đ i huyết áp, đ c bi t là m t s t bào thành đ ng m ch. Khi huyết áp đ t nhiên tăng ho c gi m, các t bào này s can thi p khi n cho huyết áp tr l i m c trung bình đ có đ máu chuy n t i các c quan sinh t nh tim, não, th n.

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Ý Đ&#225;c, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

HA ở tay trái hoặc tay phải không khác biệt mấy, tuy nhiên nếu đo lần đầu, nên đo cả hai bên để so sánh.

Hiện nay các nhà chuyên môn coi huyết áp bình thường là bằng hoặc dưới 120/80, lý tưởng là 115/75.

Thế nào là huyết áp thấp

Các nhà y học cũng đã nghĩ với nhau là huyết áp thấp khi mất trong hai khoảng bằng hoặc dưới 90 cho tâm thu, 60 tâm trương. Nếu vậy nếu có khoảng 115/50 thì là huyết áp thấp.

Đây là con số chung chung, với người này là thấp nhưng lại bình thường với người khác vì họ không có các khó khăn do huyết áp thấp như chóng mặt, sùu hoặc bất tỉnh.

Người tập luyện thể thao, các bác sĩ thường hay có huyết áp và nhịp tim hơi thấp hơn bình thường mà họ vẫn khỏe mạnh.

Có nhiều loại thấp huyết áp khác nhau:

a-Thấp với tư thế đứng (Orthostatic hypotension).

Chúng hơi khi đang nằm hoặc ngồi mà đứng lên, nhất là với đứng quá nhanh, đứng xếp hàng lãnh “tem phiêu” cả nửa ngày, đứng lâu khi tắm hoa sen, đôi khi do ngồi làm việc liên tục nhiều giờ.

Bình thường, khi đi tư thế nhấc vẩy, sẽ có khoảng 300-800 cc máu dồn xuống phần dưới cơ thể theo sức hút của trái đất, khi dồn cho não thì u dinh dưỡng. Con người có cơ thể xây dựng, lớn, khỏe, chóng mặt.

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Ý Đức, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

May mắn là cơ thể đã có sẵn một số đáp ứng tìm mạch, thận kinh, sinh hóa để đối phó với rối loạn này. Chúng hạn chế các cơn bão huyết áp chi cơ bắp, thành bên ép vào tĩnh mạch đẩy máu trở về phía trên. Do đó huyết áp của huyết áp thấp chỉ thoáng qua khoảng vài ba giây-phút. Nếu các cơn này hoạt động kém hiệu quả, huyết áp sẽ lâu dài.

Hiện tượng này thường thấy ở người cao tuổi hoặc người suy nhược, nhưng đôi khi cũng có ở người trung niên khỏe mạnh khi huyết áp lâu với chứng chân bết chéo rồi bết chết đột ngột.

Nguyên nhân có thể do tác động của một số dòng cảm, khiếm khuyết hệ thống tĩnh mạch, giảm khối lượng máu, suy tim, rối loạn thận kinh.

Trong trường hợp này, các nhà chuyên môn coi thấp huyết áp là khi tâm thu giảm ít nhất 20mmHg, tâm trương giảm ít nhất 10mmHg sau khi đứng dậy khoảng 3 phút.

### b-Thấp do rối loạn liên quan giữa thận kinh tim-não

Khi đứng quá lâu, huyết áp thường thấp, nhưng cơ thể có thể điều chỉnh để bình thường hóa.

Tuy nhiên, một số người, nhất là giới trẻ thì cần chú ý vì chứng này không làm việc đúng đắn. Thay vì báo động huyết áp thấp, thận kinh tim lại phát ra tín hiệu ngược lại (huyết áp cao), não bên bên giảm nhịp tim và hạ huyết áp. Máu đưa xuống phần bên và hạ chi dưới, lên não ít. Tình trạng này nên xử lý và bệnh nhân cần thay đổi lối sống, quay cuồng.

### c-Thấp sau bữa ăn (Postprandial hypotension)

Trong vòng 2 giờ sau khi ăn, huyết áp có thể giảm tới 20mmHg, đặc biệt là ở người tuổi cao, người đang bị cao huyết áp, có bệnh tim mạch, người già có tim số tế ngã, người đang dùng thuốc trị cao huyết áp. Số kiến này có thể gây ra ngất xỉu, cơn đau thắt ngực, chóng mặt, mất cân bằng, mất thẩm chí có thể stroke nữa.

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Ý Đức, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

Có nhiều cách gì thích:

Như là sau khi ăn, máu từ nhiều u ở cơ quan nội tạng (ruột, bao tử) để giúp sự tiêu hóa thực phẩm, giảm khi lưu thông máu cho các bộ phận khác (não).

Hoặc là sau bữa ăn có sự giảm lưu thông máu từ tim đưa ra;

Hoặc thì huyết áp là do tác động của insulin làm giảm đường huyết kéo theo giảm huyết áp;

Hoặc sự quá giãn tĩnh mạch ngoại vi.

Bình thường thì cơ thể điều chỉnh để các bộ phận cách tăng lưu thông máu bơm ra từ tim và cơ mạch máu ngoại vi. Nhưng ở nhiều người, cơ chế này “trục trặc”, thì máu tuồn hoàn toàn, khi cơn ngưng ở đó đó, quay cuồng.

Nguyên nhân gây ra huyết áp

a-Giảm khi máu do mất nước từ các mô cơ thể vì ói mửa, tiêu chảy, nóng sốt, dùng nhiều thuốc lợi tiểu, phồng nong, vận động quá mức vì đi mùa hè. Máu lưu thông giảm, huyết áp thấp, không đủ dưỡng khí nuôi tế bào, cơ thể mệt mỏi, yếu, chóng mặt.

Nếu mất nước quá nhiều và không được điều trị bệnh nhân có thể rơi vào tình trạng shock, nguy hiểm tính mạng.

b-Nội ngoại xuất huyết đưa giảm khi lưu thông máu và đưa tới huyết áp.

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Ý Đ&#225;c, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

c-Trong thời gian có thai, mạch máu giãn mở, giảm sức ép của máu lên động mạch do đó áp huyết thấp xuống thấp khi nở cho bà bầu hay chóng mặt. May mắn là huyết áp sẽ trở lại bình thường sau khi sanh.

d-Một số bệnh tim như suy tim, rối loạn van tim, nhồi máu tim chết, cơn suy tim đều làm huyết áp xuống thấp vì máu lưu hành ít đi.

đ-Một số bệnh nội tiết như tiểu đường, nhồi máu cơ tim cũng gây nên giảm huyết áp thấp.

e-Nhiễm trùng huyết, cơn đau họng trầm trọng, dinh dưỡng thiếu sinh tố B12, folic acid.

g-Dùng các phẩm như thuốc lợi tiểu, thuốc giãn mạch, thuốc viagra, vài loại thuốc chẹn thụ thể, thuốc chẹn đau, rượu.

h-Bệnh Parkinson, chứng thoái hóa sọ não, ngộ độc hóa chất, phẫn nộ với thuốc, suy gan, nhiễm bệnh đường quá lâu.

Đau đầu, triệu chứng

Các dấu hiệu thường thấy gồm có chóng mặt, ngất xỉu, buồn ngủ, kém tập trung, buồn nôn, mất ngủ, hơi thở nhanh, da lạnh, khát nước.

Khi huyết áp thấp trầm trọng, bệnh nhân có thể bị tụt huyết áp hoàn (shock).

Điều trị

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Ý Đ&#225;c, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

Thấp huyết áp là tình trạng khi huyết áp thấp hơn mức bình thường mà không có chứng mất thông qua khi đứng lên ngồi xuống hoặc thay đổi tư thế không cần điều trị.

Với các triệu chứng nhẹ, điều trị nguyên nhân gây ra huyết áp thấp có thể giải quyết dứt điểm.

Triệu chứng nhẹ huyết áp xuống rất thấp gây ra shock thì cần điều trị cấp cứu tại bệnh viện.

Bác sĩ có thể cho dùng thuốc làm tăng huyết áp (fludocortione, clonidine, viên ngừa thai); thuốc co mạch (midrodine, ritalin, vài loại thuốc trị trầm cảm) hoặc thuốc điều trị suy sụp epinephrine/norepinephrine (như beta atenolol, propanolol) để nâng huyết áp.

### Phòng tránh

Các phòng ngừa thực sự sau đây để áp dụng để giảm thiểu nguy cơ hạ huyết áp:

1-Uống nhiều nước để ngăn ngừa mất nước và nâng cao huyết áp.

2-Dùng thêm muối có thể nâng cao huyết áp, nhưng cần điều trị bác sĩ hướng dẫn để tránh rủi ro suy tim.

3-Mang tất đàn hồi để tránh máu tụ ở chi, như đo máu huyết áp phần trên chi.

4-Tránh uống rượu vì rượu làm mất nước và làm giãn mạch.

5-Đứng dậy quá lâu; đứng dậy khi nằm hoặc ngồi.

## Huyết Áp Thấp

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Ý Đức, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

6-Có huyết áp thấp sau khi ăn: không nên uống thuốc chống huyết áp trước khi ăn; tránh dùng bột tình lình và nên nằm nghỉ sau khi ăn; giảm tinh bột trong phần ăn, chia phần ăn làm nhiều bữa nhỏ.

7-Vitamin B<sub>12</sub> và sắt, nước uống có caffeine làm co mạch nên uống vào buổi sáng để tránh khó ngủ ban đêm.

8-Nằm nghỉ với gối cao hơn chân có thể giảm triệu chứng bằng cách giảm lượng natri, bột tiêu u đêm.

9-Khi dùng lâu: Massage chân có hiệu quả trên gối; lâu lâu nghiêng xuống cúi mình về phía trước, đưa tay lên đầu gối.

Khi nào cần đi khám bệnh

Thấp huyết áp mà lại thêm đau ngực, nhiệt độ cơ thể trên 101° F (38.3 ° C), rối loạn hô hấp, tim đập không đều, tiêu chảy và nôn ói kéo dài, ho ra đờm, không ăn uống được, đưa cần đi bác sĩ ngay để được khám bệnh và điều trị.

Kết luận

Một trong những triết lý sống khá hay của người Á Đông là không thái quá mà cũng chống nên bột chấp.

Cao quá cũng có hại mà thấp quá cũng mang lại rủi ro. Cho nên câu “Trung Dung”, câu sống giữ huyết áp suất soát 120/80 là tốt hơn cả.

Đó là điều mong chờ của mọi người.

## Huy t Áp Th p

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n Ý Đ c, M.D.

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 05:42

---

Nguy n Ý Đ c, M.D.