

TĂNG HUYẾT ÁP

ThS.BS.Lương Thị Cẩm Nhung biên soạn

Tăng huyết áp là gì?

- Là tình trạng huyết áp động mạch tăng cao hơn bình thường
- **Chẩn đoán**
 - $\geq 140/90$ mmHg (phòng khám) – Theo Bộ Y tế và ESC 2023
 - Hoặc Holter huyết áp $\geq 130/80$ mmHg
- **Nguyên nhân tăng huyết áp**
 - Tăng huyết áp nguyên phát: chiếm khoảng 90-95% các trường hợp
 - Tăng huyết áp thứ phát: chiếm 5-10%, do các bệnh như bệnh thận, u tuyến thượng thận, hẹp động mạch thận, hoặc do tác dụng phụ của một số loại thuốc,...

Những yếu tố nguy cơ của bệnh

- Tuổi cao (nam ≥ 55 tuổi và nữ ≥ 65 tuổi), tiền sử gia đình có người mắc bệnh tim mạch sớm
- Chế độ ăn nhiều muối và ít rau xanh
- Thừa cân, béo phì, ít vận động
- Hút thuốc lá
- Uống rượu bia

Biểu hiện thường gặp của bệnh

- Thường không có triệu chứng
- Triệu chứng có thể gặp:
 - Đau đầu, thường đau vùng chẩm vào buổi sáng
 - Chóng mặt, hoa mắt, ù tai
 - Hồi hộp, tim đập nhanh, đỏ mặt
 - Chảy máu cam hoặc nhìn mờ trong trường hợp huyết áp quá cao

Biến chứng

- 🧠 **Não:** Đột quỵ (xuất huyết não hoặc nhồi máu não), thiếu máu não thoáng qua, sa sút trí tuệ, hẹp động mạch cảnh
- ❤️ **Tim mạch:** nhồi máu cơ tim, bệnh mạch vành, suy tim, phì đại thất trái, phình và bóc tách động mạch chủ.
- 🩸 **Thận:** tiểu đạm, bệnh thận mạn.
- 👁️ **Mắt:** xuất huyết hoặc xuất tiết võng mạc, phù gai thị
- 👉 **Mạch máu:** bệnh động mạch ngoại biên

<p>Các xét nghiệm cần làm</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Đo huyết áp: <ul style="list-style-type: none"> • Đo huyết áp nhiều lần tại phòng khám • Khuyến khích đo huyết áp tại nhà, holter huyết áp 24 giờ ❖ Xét nghiệm cơ bản: <ul style="list-style-type: none"> • Đường huyết đói • Creatinin, eGFR • Điện giải đồ • Bilan lipid máu • Tổng phân tích nước tiểu, tiểu đạm niệu vi thể ❖ Xét nghiệm đánh giá tổn thương cơ quan đích: <ul style="list-style-type: none"> • Điện tâm đồ • Siêu âm tim, van tim • Siêu âm bụng tổng quát • Soi đáy mắt <p>Ngoài ra, còn có xét nghiệm tìm nguyên nhân tăng huyết áp được chỉ định khi lâm sàng nghi ngờ có nguyên nhân gây tăng huyết áp.</p>
<p>Hướng điều trị</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nguyên tắc: <ul style="list-style-type: none"> • Điều trị lâu dài – suốt đời • Cá thể hóa theo nguy cơ tim mạch • Kết hợp giữa lối sống và thuốc ❖ Điều trị không dùng thuốc (bắt buộc) <ul style="list-style-type: none"> • Giảm muối < 5 g/ ngày (khoảng 1 thìa cà phê muối) • Giảm cân (BMI < 23), duy trì vòng bụng ở nam < 90 cm và ở nữ < 80 cm • Tập thể dục ≥ 150 phút/ tuần • Hạn chế rượu bia • Ngưng hút thuốc lá • Áp dụng chế độ ăn DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dành cho người bệnh mắc bệnh tăng huyết áp ❖ Điều trị dùng thuốc: <ul style="list-style-type: none"> • Uống thuốc đúng giờ, đều đặn hàng ngày theo toa bác sĩ. • Không tự ý ngưng thuốc ngay cả khi huyết áp đã về bình thường.
<p>Chế độ theo dõi và phòng ngừa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theo dõi huyết áp tại nhà • Đến bệnh viện ngay nếu: huyết áp tăng cao kèm đau đầu, đau ngực, khó thở, yếu liệt tay chân, nói khó, nhìn mờ đột ngột,... • Giáo dục người bệnh: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Không tự ý ngưng thuốc ➢ Theo dõi huyết áp định kỳ