

10 NGUYÊN NHÂN LÀM TĂNG HUYẾT ÁP

Lười tập thể dục, hay ăn mặn, cơ thể tích nhiều mỡ thừa, thường xuyên uống thuốc tránh thai... có thể khiến huyết áp của bạn tăng cao.

Các nguyên nhân khiến huyết áp của bạn tăng cao

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), các bệnh về tim mạch ảnh hưởng đến khoảng 80% dân số sống ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình. Nguyên nhân chính của căn bệnh gây tử vong cao này là do cao huyết áp. Dưới đây là 10 nguyên nhân hàng đầu khiến bạn bị tăng huyết áp, bạn cần biết để phòng tránh:

1. Tuổi tác

Khi bạn càng nhiều tuổi, bạn càng có nhiều nguy cơ bị huyết áp cao. Những người cao tuổi có nguy cơ cao tăng chỉ số huyết áp tâm thu. Nguy cơ này là do xơ cứng động mạch.

2. Di truyền

Nếu bạn có tiền sử gia đình bị cholesterol tăng thì bạn cần cảnh giác. Dạng cao huyết áp do di truyền có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe đối với người trẻ tuổi.

Ảnh minh họa: Doctormurray.com.

3. Giới tính

Nam giới được cho là có nguy cơ lớn hơn bị huyết áp cao so với nữ giới. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa phụ nữ không cần lo lắng. Vì vậy hãy duy trì thói quen sống và ăn uống lành mạnh.

4. Thừa cân

Thừa cân hoặc béo phì có thể là một trong những nguyên nhân hàng đầu của huyết áp cao nhưng có sự khác nhau ở mỗi người. Những người tích trữ nhiều mỡ ở bụng, hông và đùi có nguy cơ cao hơn bị huyết áp cao. Vì vậy hãy duy trì cân nặng.

5. Ăn mặn

Một số người bị nhạy cảm với muối hoặc natri, điều này khiến cho họ bị tăng huyết áp. Nếu bạn nằm trong số này thì lựa chọn an toàn duy nhất là giảm lượng muối tiêu thụ. Bạn phải rất thận trọng khi sử dụng muối để chế biến thức ăn và đọc kỹ nhãn mác của bất cứ loại thực phẩm chế biến sẵn nào. Thức ăn nhanh có hàm lượng muối cao vì vậy bạn nên hạn chế những loại thức ăn này.

6. Uống rượu

Nếu bạn bị say chỉ với 2 cốc rượu thì đó là dấu hiệu cho thấy bạn nên ngừng uống. Uống nhiều rượu có hại cho sức khỏe cũng như huyết áp của bạn. Do đó, hãy tránh uống nhiều rượu để duy trì huyết áp ổn định.

Hãy tránh uống nhiều rượu để duy trì huyết áp ổn định. Ảnh minh họa: internet

7. Cuộc sống căng thẳng

Cuộc sống của bạn bị căng thẳng thường xuyên do công việc hoặc các nguyên nhân khác, đây là lý do có thể khiến huyết áp của bạn bị tăng lên. Hãy giải tỏa mọi căng thẳng, giữ sự bình tĩnh và thư giãn chính bạn.

8. Tránh thai

Trong một nghiên cứu gần đây, người ta thấy rằng sử dụng thường xuyên thuốc tránh thai làm tăng nguy cơ bị huyết áp cao.

9. Lối sống lười vận động

Lối sống lười vận động không chỉ khiến vòng bụng của bạn to ra mà còn khiến bạn có nguy cơ cao bị tăng huyết áp. Vì vậy hãy tăng cường vận động dưới bất cứ hình thức nào mà bạn thích, có thể là tập một môn thể thao hoặc đi bộ tới chỗ làm. Lý do mà hoạt động thể chất có thể làm giảm nguy cơ tăng huyết áp của bạn là vì vận động sẽ giúp bạn lưu thông mạch máu, duy trì áp suất trong tĩnh mạch và động mạch trong giới hạn bình thường.

10. Một số loại thuốc

Một số loại thuốc được sử dụng để điều trị các triệu chứng cảm lạnh hoặc dị ứng có thể làm tăng huyết áp của bạn. Do đó, hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất cứ loại thuốc nào và cho bác sĩ biết về tiền sử bệnh của bạn để tránh các biến chứng.