

10 DẤU HIỆU CỦA HUYẾT ÁP THẤP

Nếu huyết áp của bạn rất thấp, cơ thể sẽ không nhận được lượng oxy dồi dào để thực hiện chức năng bình thường.

>>> 10 nguyên nhân phổ biến gây tụt huyết áp

Khi dòng chảy của máu đến các cơ quan không đủ sẽ hình thành những dấu hiệu của huyết áp thấp. Huyết áp 90/60 hoặc thấp hơn thì được gọi là huyết áp thấp. Dưới đây là một số dấu hiệu của huyết áp thấp, bạn cần hiểu rõ:

Chóng mặt

Một trong những dấu hiệu của huyết áp thấp là khi bệnh nhân bắt đầu cảm thấy chóng mặt. Bạn bắt đầu nhìn thấy những vòng xoáy xung quanh một cách không kiểm soát được.

Chóng quên

Hay quên là một dấu hiệu của huyết áp thấp. Bạn bắt đầu quên đi những điều vừa mới diễn ra chỉ một phút trước.

Đứng không vững

Tay chân của bạn bắt đầu bị tê cứng và một làn sóng lạnh đi qua cơ thể bạn. Trong trường hợp như thế này, biện pháp khắc phục huyết áp thấp là uống nước ấm để tạo ra nhiệt trong cơ thể.

Nhìn mờ đột ngột

Đây có thể là một mối đe dọa thực sự nếu bạn đang di chuyển hoặc trên đường đi. Trong trường hợp như thế này, biện pháp khắc phục duy nhất cho huyết áp thấp là ngồi xuống và nghỉ ngơi, cho đến khi khỏe trở lại.

Ốm yếu

Một dấu hiệu của huyết áp thấp là cảm thấy ốm yếu. Bệnh nhân bị tình trạng này bắt đầu run rẩy.

Mệt mỏi

Ảnh: boldsky

Mệt mỏi và không có khả năng di chuyển là một dấu hiệu của huyết áp thấp. Trong trường hợp này, ăn trái cây tươi sẽ giúp ổn định cơ thể của bạn.

Cảm giác buồn nôn

Cảm giác ghê cổ là một dấu hiệu của huyết áp thấp. Biện pháp khắc phục duy nhất cho điều này là uống nước chanh để kiềm chế cảm giác buồn nôn.

Nổi da gà

Bạn bắt đầu cảm thấy lạnh và run lên. Lý do duy nhất cho điều này là cơ thể không nhận được lượng máu đủ.

Ngất xỉu

Ngất xỉu là một dấu hiệu của huyết áp thấp. Nó thường xảy ra sau khi chóng mặt và bất ổn trong cơ thể.

Da nhợt nhạt

Da của bạn bắt đầu nhợt nhạt và lạnh do dòng chảy bất thường của máu khắp cơ thể. Đây là một trong những dấu hiệu mới nhất và cấp bách của huyết áp thấp.