

ĐO ÁP HUYẾT CẢ 2 TAY GIÚP PHÁT HIỆN SỚM BỆNH TIM

Việc kiểm tra áp huyết cả 2 tay, thay vì chỉ một tay có thể giúp các bác sĩ phát hiện sớm bệnh tim tiềm ẩn.

Việc kiểm tra áp huyết cả 2 tay, thay vì chỉ một tay có thể giúp các bác sĩ phát hiện sớm bệnh tim tiềm ẩn.

>>> 7 cách giúp bạn ổn định huyết áp

Một nghiên cứu mới phát hiện, khi có sự khác biệt lớn giữa các số đo huyết áp ở 2 tay, những người dường như khỏe mạnh tăng hơn 1/3 nguy cơ bị bệnh tim, đột quỵ hoặc các vấn đề tim mạch tiềm tàng nguy cơ tử vong khác.

Theo thống kê ở Anh, mỗi năm, bệnh tim và đột quỵ đã cướp đi sinh mạng của hơn 160.000 người. Và cứ 7 phút, một ai đó ở đảo quốc sương mù lại chết vì bệnh tim. Trong khi đó, áp huyết cao tăng gấp 3 nguy cơ bệnh tim và đột quỵ, có thể gây hại thận và mắt, cũng như ngày càng có nhiều liên quan đối với chứng mất trí nhớ. Tuy nhiên, các triệu chứng cao huyết áp thường được nhận biết cho tới khi quá muộn.

Các nhà nghiên cứu thuộc Trường Y, Đại học Havard (Mỹ) đã tiến hành đo huyết áp cả 2 tay cho gần 3.400 nam giới và phụ nữ có bề ngoài khỏe mạnh, từ 40 tuổi trở lên. Sự khác biệt nhỏ về số đo giữa tay phải và tay trái là bình thường. Trong nghiên cứu, áp huyết tâm thu thay đổi trung bình khoảng 5 điểm.

Tuy nhiên, ở 10% đối tượng nghiên cứu tồn tại sự khác biệt tới trên 10 điểm giữa số đo huyết áp tâm thu của 2 tay. Những người đàn ông và phụ nữ này đối mặt với việc tăng 38% nguy cơ bị bệnh tim, đột quỵ và các vấn đề liên quan trong 13 năm tới.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, nếu có khác biệt lớn giữa các số đo ở 2 tay, động mạch cung cấp máu cho cánh tay có chỉ số đo cao hơn nhiều khả năng bị mỡ làm tắc nghẽn. Đây là dấu hiệu cho thấy, các động mạch ở tim và não cũng lâm vào tình trạng tương tự, tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Khám phá trên hé lộ, một việc làm đơn giản, nhanh chóng và không đắt đỏ như đo thêm huyết áp cả 2 tay có thể cung cấp cho chúng ta những cảnh báo sớm, có giá trị về bệnh tiềm ẩn. Các dấu hiệu cảnh báo này sau đó có thể tạo ra những thay đổi đối với lối sống, nhằm cải thiện sức khỏe trái tim của họ.