

10 NGUYÊN NHÂN PHỔ BIẾN GÂY TỤT HUYẾT ÁP

Tụt huyết áp hay còn gọi là huyết áp thấp, là một thuật ngữ để chỉ khi áp lực máu tác động lên thành động mạch sau mỗi nhịp tim thấp hơn so với bình thường. Tình trạng này ảnh hưởng đến một lượng lớn dân số thế giới, song đa số chúng ta ít

Tụt huyết áp hay còn gọi là huyết áp thấp, là một thuật ngữ để chỉ khi áp lực máu tác động lên thành động mạch sau mỗi nhịp tim thấp hơn so với bình thường. Tình trạng này ảnh hưởng đến một lượng lớn dân số thế giới, song đa số chúng ta ít để ý và thường bỏ qua. Theo các chuyên gia, việc thường xuyên bị tụt huyết áp có thể cản trở ôxy cũng như các chất dinh dưỡng quan trọng lưu thông lên não, dẫn đến nhiều rủi ro sức khỏe, thậm chí gây tử vong.

>>> Lòng trắng trứng có thể làm hạ huyết áp

Có rất nhiều nguyên nhân gây tụt huyết áp, nhưng dưới đây là 10 nguyên nhân phổ biến nhất mà chúng ta nên biết và khắc phục trước khi quá muộn.

Mất nước. Đây là một trong những vấn đề mà chúng ta đối mặt hàng ngày. Nguyên nhân của mất nước có thể là do nôn ói, tiêu chảy kéo dài hay do tập luyện, ra nhiều mồ hôi và sốc nhiệt. Nếu không bổ sung lượng nước kịp thời có thể dẫn tới tình trạng tụt huyết áp với các triệu chứng như hoa mắt, chóng mặt hoặc ngất xỉu.

Mất máu. Mất máu dù ít hay nhiều đều có thể làm giảm huyết áp. Các trường hợp mất máu gây tụt huyết áp nhanh gồm tai nạn, phẫu thuật hay nhiều nguyên nhân khác.

Viêm nội tạng. Khi các bộ phận trong cơ thể bị viêm, các chất lưu di chuyển khỏi mạch máu để tập trung vào các mô bị viêm xung quanh nội tạng và các khu vực lân cận rồi rút máu, làm mạch máu thiếu hụt một lượng lớn máu gây hạ huyết áp.

Cơ tim yếu. Nếu bạn bị yếu cơ tim, bạn rất dễ bị hạ huyết áp. Cơ tim yếu sẽ làm cho tim gặp trở ngại trong việc bơm máu, làm giảm lượng máu được bơm. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến cơ tim yếu, có thể là do bị nhồi máu cơ tim nhiều lần hay một số cơ tim bị nhiễm trùng do virus.

Nghẽn tim. Tình trạng này có thể xảy ra do nhồi máu cơ tim hay chứng xơ vữa động mạch. Khi đó, các mô đặc biệt giúp dẫn truyền dòng điện trong tim bị tổn hại, gây cản trở một vài hay tất cả các tín hiệu điện đi đến các bộ phận khác của tim, làm cho tim co bóp bất thường, ảnh hưởng đến huyết áp.

Nhịp tim nhanh bất thường. Nhịp tim nhanh cũng có thể gây tụt huyết áp. Khi tim đập không đều hoặc quá nhanh, tâm thất của tim do đó cũng sẽ co bóp với một nhịp độ không bình thường. Chính vì điều này, tâm thất không nhận đủ lượng máu tối đa trước khi co bóp, vì vậy lượng máu trong mạch bị giảm, cho dù nhịp tim đập nhanh.

Mang thai. Phụ nữ mang thai có nguy cơ cao bị tụt huyết áp. Dù đây là hiện tượng thường thấy trong thai kỳ nhưng tốt hơn là chị em nên kiểm soát càng chặt càng tốt nhằm phòng tránh các biến chứng.

Nhiễm trùng nặng. Theo đó, vi khuẩn ở những nơi bị nhiễm trùng như phổi hay bụng thâm nhập vào dòng máu, sau đó sản sinh ra các độc tố làm ảnh hưởng đến các mạch máu, dẫn đến huyết áp bị hạ.

Thiếu hụt dinh dưỡng. Tất cả mọi người đều cần bổ sung dinh dưỡng để sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Việc thiếu hụt bất kỳ chất dinh dưỡng nào ở bất kỳ thời điểm nào cũng có thể gây ra các biến chứng, trong đó có tình trạng hạ huyết áp.

Các vấn đề nội tiết. Các vấn đề về nội tiết như suy giảm chức năng tuyến giáp, bệnh ở tuyến cận

giáp, tuyến thượng thận suy yếu, hạ đường huyết và bệnh tiểu đường... đều có thể gây tụt huyết áp. Theo các chuyên gia, sở dĩ chứng hạ huyết áp xảy ra khi mắc các vấn đề về nội tiết là vì một số biến chứng xuất hiện trong quá trình sản xuất hormone tuyến nội tiết.