

## THAY ĐỔI LỐI SỐNG TRONG ĐIỀU TRỊ TĂNG HUYẾT ÁP

ThS. BS. Nguyễn Xuân Trung Dũng

### 1. Đại cương

Một bước quan trọng trong việc ngăn ngừa và điều trị tăng huyết áp là có một lối sống lành mạnh. Một lối sống lành mạnh có thể giúp giảm huyết áp mà không cần dùng thuốc đồng thời cũng giúp nâng cao tình trạng sức khỏe chung toàn cơ thể.

### 2. Thay đổi lối sống bao gồm những thay đổi sau:

- Giảm cân
- Bỏ thuốc lá
- Chế độ ăn uống lành mạnh
- Giảm natri trong chế độ ăn uống
- Tập thể dục
- Hạn chế rượu bia

2.1. Giảm cân: nếu có thừa cân, béo phì hay có tình trạng dư chất béo, mỡ.

Nếu có quá nhiều mỡ bụng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

Chất béo có thể tồn tại ở ngay dưới da hay sâu bên trong, xung quanh các tạng. Chất béo cũng cần cho các tạng nhưng với số lượng vừa phải, nó dùng làm mô đệm cho các cơ quan. Nhưng nếu chất béo quá nhiều sẽ tăng khả năng mắc bệnh tăng huyết áp, tiểu đường type 2, bệnh tim, bệnh suy giảm trí nhớ, và một số bệnh ung thư như ung thư vú, ung thư ruột kết. Chất béo sâu bên trong tạng là vấn đề sức khỏe nguy hiểm hơn chất béo xung quanh các tạng, ngay cả đối với người gầy.

Để biết được chính xác có bao nhiêu mỡ nội tạng thì cần chụp CT hay MRI nhưng có một cách đơn giản hơn có thể áp dụng trên lâm sàng là số đo vòng eo.

### 2.1.1. Vòng eo

Đo vòng eo bằng cách dùng thước dây, quấn quanh eo vị trí ngang rốn ở tư thế đứng.

Số đo được cho là tốt khi nhỏ hơn 35 inch ( ) đối với nữ, nhỏ hơn 40 inch() đối với nam. Nếu vòng eo càng lớn có nghĩa là số lượng mỡ nội tạng càng nhiều. Thậm chí, một người được cho là gầy thì vẫn có thể có nhiều mỡ nội tạng. Điều này phụ thuộc vào: di truyền, lối sống và đặc biệt là chế độ hoạt động thể lực hiện tại.

Vậy phải làm giảm số đo vòng eo, được thực hiện qua 4 cách: tập thể dục, chế độ ăn uống, chế độ ngủ và kiểm soát tinh thần.

2.1.1.1. Tập thể dục: Tập thể dục có lợi ích trực tiếp nhất vì nó có hiệu quả vừa giảm cân, giảm áp lực tinh thần cũng như là tăng khả năng miễn dịch của cơ thể.

Tập thể dục cường độ vừa phải, ít nhất 30 phút/ ngày, ít nhất 5 ngày/ tuần. Hình thức đơn giản nhất là đi bộ: vận động sao cho nhịp tim nhanh hơn mức bình thường, nhịp thở nhanh và mạnh hơn một ít, đồng thời người nóng lên và ít mồ hôi thấm ra. Hay có thể tập với cường độ cao hơn với thời gian ít hơn cũng có hiệu quả tương tự: như chạy bộ, 20 phút/ngày và 4 ngày/tuần.

Các hình thức khác: đi bộ rất nhanh, đạp xe đạp, thăm máy đi – chạy bộ hoặc chèo thuyền cũng đạt hiệu quả cao. Thậm chí việc quét dọn lá cây cho vườn cây, khiêu vũ hay chơi bóng với trẻ em cũng tốt cho tiêu mỡ nội tạng.

Việc chọn lựa hình thức tập thể dục do chính người tập chọn để phù hợp với sở thích, thời gian rỗi cũng như thể trạng của chính bản thân họ.

2.1.1.2. Chế độ ăn uống: không có chế độ ăn uống nào làm tiêu mỡ bụng, nhưng khi giảm cân theo chế độ ăn uống thì chất béo sẽ phải giảm trước tiên. Tiếp theo là tăng lượng chất xơ sẽ giúp giảm cân hiệu quả hơn.

2.1.1.3. Ngủ: ngủ đủ giờ, không ít quá cũng không nhiều quá. Khoảng 6 – 7 giờ mỗi đêm sẽ tăng ít chất béo nội tạng hơn là ngủ ít hơn 6 giờ mỗi đêm và nhiều hơn 8 giờ mỗi đêm. Giấc ngủ không phải là yếu

tổ quyết định nhưng nó là yếu tố hỗ trợ cho vấn đề giảm chất béo nội tạng.

2.1.1.4. Kiểm soát trạng thái tinh thần: tránh áp lực tinh thần, mọi người ai cũng có áp lực tinh thần. Để giảm áp lực tinh thần, chúng ta có thể:

Thư giãn với gia đình và bạn bè

Tập thiền, yoga, tập thể dục giữa khoảng thời gian làm việc căng thẳng.

Gặp chuyên gia tư vấn

#### ❖ Nguyên nhân gây tăng cân

Tăng cân thường gặp khi chúng ta cung cấp nhiều calo hơn bình thường hoặc giảm bớt việc tập thể dục. Ngưng nếu những gì chúng ta đang làm là ăn uống thích hợp và tập thể dục hợp lí mà vẫn tăng cân thì chúng ta nên dò xét lại những yếu tố gây tăng cân khác:

- ✓ Thiếu ngủ: tăng cân và giấc ngủ có liên quan với nhau. Ngủ dậy muộn và thức khuya sẽ dễ tăng cân hơn. Những loại hormon tăng cảm giác đói và thèm ăn sẽ tăng lên khi chúng ta thiếu ngủ làm chúng ta vẫn cảm giác đói sau khi ăn.
- ✓ Căng thẳng: khi cơ thể chúng ta căng thẳng, cơ thể chúng ta sẽ có tình trạng của chế độ sinh tồn, nghĩa là cortisol được tăng tiết ra, gây cảm giác thèm ăn. Và hiển nhiên khi chúng ta bị căng thẳng, chúng ta dùng thức ăn uống giàu calo là tốt. Do đó, kết hợp cả hai yếu tố hormon và cung cấp năng lượng sẽ rất dễ tăng cân.
- ✓ Thuốc chống trầm cảm: tăng cân là tác dụng của thuốc chống trầm cảm, tuy nhiên cần cần hiểu là bản thân bệnh trầm cảm cũng gây thay đổi và trọng lượng cơ thể, khi bắt đầu hiệu quả điều trị → bớt trầm cảm → tinh thần thoải mái hơn → ăn uống dễ dàng hơn, thèm ăn hơn → tăng cân. Do đó, chúng ta phải xem xét kỹ việc tăng cân là do nguyên nhân nào?

- ✓ Steroids: tăng cân do giữ nước và tăng ngon miệng. Việc dùng steroids sẽ tăng giữ chất béo ở mặt, bụng và sau cổ. Nếu chúng ta đã dùng thuốc 1 tuần hơn thì không nên dùng thuốc đột ngột, muốn dùng thuốc thì phải giảm liều dần.
- ✓ Các loại thuốc điều trị chống loạn thần, đau nửa đầu, động kinh, tăng huyết áp và tiểu đường cũng có thể gây tăng cân.
- ✓ Thuốc viên tránh thai: estrogen và progestin không gây tăng cân kéo dài. Dùng thuốc tránh thai dạng kết hợp sẽ gây tăng trọng do giữ nước nhưng ngắn hạn.
- ✓ Suy giáp: khi hormon tuyến giáp tiết ra không đủ, sự trao đổi chất trong cơ thể sẽ chậm lại → tăng cân có thể xảy ra. Cân nặng sẽ giảm nếu suy nhược tuyến giáp được điều trị.
- ✓ Thời kỳ mãn kinh: có nhiều nguyên nhân gây tăng cân. Đầu tiên, chất béo tích tụ eo nhiều hơn hông và đùi. Lão hóa làm chậm sự trao đổi chất → đốt cháy calo ít hơn. Tập thể dục ít hơn. Và cuối cùng là thay đổi hormon.
- ✓ Hội chứng Cushing: do sử dụng corticoid, cường tuyến thượng thận hay u thượng thận. Sự tăng cân có thể biểu hiện ở mặt, cổ, lưng, thắt lưng hoặc eo.
- ✓ Hội chứng buồng trứng đa nang: mất cân bằng nội tiết tố → ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt, rụng tóc, mụn trứng cá và kháng insulin → gây tăng cân. Tăng cân chủ yếu quanh bụng, mạp bụng → tăng chất béo nội tạng → nguy cơ tim mạch cao.

## 2.2. Ngưng hút thuốc lá

Ngưng hút thuốc lá là việc làm tốt cho sức khỏe. Khi bỏ thuốc lá có thể làm tăng cân nhưng không nhiều, chỉ khoảng 3 – 5 kg, và cảm giác đói sẽ ngưng sau vài tuần.

## 2.3. Chế độ ăn lành mạnh

Hạn chế ăn uống thức ăn nhanh: loại thức ăn cung cấp lượng calo nhiều, nhất là có hàm lượng chất béo bão hòa cao, lượng đường nhiều, ít rau củ.

Nên ăn các loại thức ăn tốt cho sức khỏe:

✓ Cá:

Cá hồi, cá thu, cá trích, cá mòi, cá ngừ là nguồn cung cấp axit béo omega-3, là loại axit béo không bão hòa, tốt cho sức khỏe tim mạch, chúng cũng giúp cho hệ thần kinh khi về già được minh mẫn. Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyên nên ăn hai khẩu phần cá các loại kể trên mỗi tuần, chế biến dưới dạng luộc, nướng hay hấp là tốt nhất.

✓ Trái bơ

Bơ tốt cho tim mạch, giảm triệu chứng viêm khớp và giúp hấp thu các chất khác tốt hơn, đồng thời cũng cung cấp năng lượng (1 trái cung cấp khoảng 115-160 calo).

✓ Các loại hạt

Hạt bí, hướng dương, vừng cung cấp chất béo tốt có thể giảm cholesterol.

Quả hạnh nhân, óc chó tốt cho tim mạch.

✓ Rau

Rau màu xanh đậm cung cấp một lượng omega-3, nhưng không nhiều bằng cá.

#### 2.4. Hạn chế Natri (muối)

Hạn chế muối trong bữa ăn mà vẫn có thức ăn ngon miệng bằng 4 gợi ý sau:

Tự nấu ăn: thức ăn đóng gói, chế biến sẵn thường có nhiều muối, vì muối là một chất bảo quản. Cho nên muốn kiểm soát lượng muối ăn vào, tự nấu ăn là cách tốt nhất.

Kiểm tra hàm lượng muối trên tất cả sản phẩm lương thực.

Nêm thức ăn không theo công thức nấu ăn là phải nêm muối, mà có thể nêm bởi vị khác.

Chế biến, ướp thức ăn bởi các loại sản phẩm ít hoặc không có muối: nước chanh, nước cam, rượu vang, mè, quế...

2.5. Hạn chế uống rượu để hai ly một ngày đối với nam giới, một uống một ngày cho phụ nữ.