

## Huyết Áp Cao và COVID-19

Huyết áp cao, hay còn gọi là tăng huyết áp, có thể làm tăng nguy cơ gặp phải các biến chứng nặng do nhiễm COVID-19. Tìm hiểu cách [Yêu Lấy Trái Tim Mình](#) để bảo vệ bản thân khỏi COVID-19, đồng thời kiểm soát huyết áp để bản thân khỏe mạnh.

### Các Nguy Cơ của Huyết Áp Cao và COVID-19



Huyết áp cao là một trong những bệnh nền phổ biến nhất, liên quan đến tình trạng nhiễm COVID-19 nghiêm trọng.

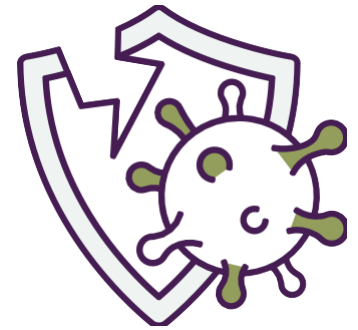
Theo dữ liệu thực tế, người cao niên mắc bệnh tim hoặc bị huyết áp cao thường gặp phải các triệu chứng nghiêm trọng hơn và thường đối mặt với nguy cơ gặp biến chứng cao hơn khi bị nhiễm COVID-19.

Người Mỹ gốc Phi và người gốc Tây Ban Nha/Latinh bị huyết áp cao cũng có tỷ lệ tử vong do COVID-19 cao hơn.

Nguồn: Các biện pháp phòng tránh virus corona cho bệnh nhân và cho các đối tượng khác có nguy cơ cao | Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ.

### Huyết Áp Cao và COVID-19 Có Mối Liên Hệ Gì?

Mối liên hệ chính xác giữa COVID-19 và huyết áp cao là gì, tuy vẫn chưa thể xác định, nhưng người ta tin rằng tình trạng bệnh lý lâu dài gây ảnh hưởng đến hệ miễn dịch đã khiến người bệnh nhiễm COVID-19 nghiêm trọng. Huyết áp cao có thể làm suy yếu hệ miễn dịch và gây khó khăn trong việc chống lại virus COVID-19.



Nguồn: Huyết Áp Cao & Virus Corona (Nhóm Người Có Nguy Cơ Cao): Triệu Chứng, Biến Chứng, Cách Điều Trị (webmd.com)

### Huyết Áp Cao, COVID-19 và Hoạt Động Thể Chất

Có bằng chứng chỉ ra rằng hoạt động thể chất ở bất kỳ mức độ nào cũng có thể làm giảm nguy cơ bị nhiễm COVID-19 nghiêm trọng hoặc nguy cơ tử vong do COVID-19 ở những bệnh nhân có nguy cơ cao, ví dụ như những bệnh nhân bị huyết áp cao (HBP) hoặc bị bệnh tim.

Một nghiên cứu gần đây cho thấy, chỉ cần đi bộ ngắn 10 phút mỗi tuần cũng đã cho thấy kết quả điều trị COVID-19 với tiến triển tốt hơn ở những bệnh nhân bị huyết áp cao hoặc bị bệnh tim. Kết quả điều trị tốt nhất với bệnh nhân bị huyết áp cao được ghi nhận ở những người đi bộ nhanh với thời gian hơn 150 phút mỗi tuần.



Nguồn: Mối Liên Hệ của việc Không Vận Động Thể Chất và Kết Quả Điều Trị COVID-19 ở Các Nhóm Nhỏ - Tạp Chí Y Học Dự Phòng Mỹ (ajpmonline.org)

Tìm hiểu thêm về:

COVID-19 tại [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)

Sức khỏe tim mạch tại [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)



## Cách Kiểm Soát Huyết Áp và Giữ Gìn Sức Khỏe

Nếu quý vị bị huyết áp cao và/hoặc (các) bệnh nền khác, việc tuân thủ các khuyến nghị của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Dịch Bệnh (CDC) để giảm thiểu nguy cơ nhiễm bệnh là cực kỳ quan trọng. Để chăm sóc sức khỏe tim mạch của quý vị và ngăn ngừa lây lan tình trạng nhiễm COVID-19 nghiêm trọng, quý vị nên:



**Tiêm vắc xin hoặc tiêm mũi vắc xin tăng cường, nếu đủ điều kiện.**



**Mang khẩu trang.**



**Giữ khoảng cách 6 feet (2 mét) với người khác**



**Tránh đám đông và các khu vực không thông thoáng.**



**Rửa tay trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng dung dịch rửa tay nếu không có nước và xà phòng.**

### Các mẹo hữu ích khác để kiểm soát huyết áp bao gồm:



**Ăn Uống Thông Minh:** Thực hiện Chế Độ Ăn Ngừa Huyết Áp Cao (DASH). Chế độ ăn này khuyến khích ăn trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein từ thịt nạc và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo.



**Kiểm Soát Trạng Thái Căng Thẳng:** Căng thẳng quá độ có thể dẫn đến các hành vi làm tăng huyết áp, ví dụ như chế độ ăn uống kém, không vận động thể chất, hút thuốc lá hoặc uống rượu nhiều hơn bình thường. Cân nhắc ngồi thiền hoặc tập yoga để giảm bớt các hành vi không lành mạnh.



**Vận Động Nhiều Hơn:** Vận động thể chất thường xuyên cho chúng ta một trái tim khỏe mạnh hơn. Một trái tim khỏe có thể bơm được nhiều máu hơn mà không cần dùng quá nhiều sức. Theo đó, lực tác động lên động mạch giảm đi, từ đó làm giảm huyết áp.



**Kiểm Soát Cân Nặng:** Thừa cân gây thêm căng thẳng cho tim, tăng nguy cơ hình thành nên tình trạng huyết áp cao và làm hỏng các mạch máu của quý vị. Giảm cân nhẹ có thể làm thuyên giảm tình trạng huyết áp cao và giảm căng thẳng cho tim của quý vị.



**Không Hút Thuốc:** Mỗi lần hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc sử dụng thuốc lá, chất nicotin là quý vị lại có nguy cơ tăng huyết áp tạm thời. Trong vòng một năm sau khi bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim của quý vị sẽ giảm xuống một nửa.



**Uống Thuốc Đúng Cách:** Thuốc điều trị huyết áp cao chỉ có tác dụng khi quý vị uống theo chỉ định. Nếu được kê đơn, quý vị hãy tiếp tục uống thuốc điều trị huyết áp cao theo hướng dẫn của bác sĩ/cơ sở y tế kê đơn cho quý vị. Uống thuốc đúng giờ mỗi ngày.

Để biết thêm thông tin về cách kiểm soát huyết áp cao, vui lòng truy cập [Huyết Áp Cao | Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ](#)

Tìm hiểu thêm về:

COVID-19 tại [coronavirus-sd.com](https://coronavirus-sd.com)  
Sức khỏe tim mạch tại [LoveYourHeartSD.org](https://LoveYourHeartSD.org)

