



## DINH DƯỠNG CHO BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp (THA) là một bệnh lý được xếp vào nhóm bệnh mạn tính, liên quan đến dinh dưỡng và lối sống xảy ra do rối loạn hệ thống kiểm soát huyết áp của cơ thể và được biểu hiện bằng tình trạng gia tăng mạn tính huyết áp động mạch từ 140/90mmHg trở lên.



*Tăng huyết áp lâu ngày và không điều trị có thể gây nên phì đại thất trái, suy tim sung huyết, đột quỵ, bệnh võng mạc, bệnh thận. THA là yếu tố nguy cơ chính cho bệnh tim mạch, trong đó có cả bệnh mạch vành và đột quỵ.*

Phân loại	Huyết áp (mmHg)
Bình thường	< 120/80
Tiền tăng huyết áp	120-139/80-89
Tăng huyết áp giai đoạn 1	140-159(tâm thu) hoặc 90-99(tâm trương)
Tăng huyết áp giai đoạn 2	≥ 160(tâm thu) hoặc ≥ 100(tâm trương)

### ❖ TRIỆU CHỨNG LÂM SÀNG

- ✓ **Triệu chứng do chính mức huyết áp cao:** nhức đầu, xây xẩm, hồi hộp, mệt và bất lực.
- ✓ **Triệu chứng do bệnh mạch máu của tăng huyết áp:** cơn yếu hay chóng mặt do thiếu máu não thoáng qua, mờ mắt, khó thở, cơn đau thắt ngực, tiểu ra máu.
- ✓ **Triệu chứng do bệnh căn gây ra:** uống nhiều, tiểu nhiều, tăng cân, nhức đầu, hồi hộp, toát mồ hôi.



## ❖ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN TĂNG HUYẾT ÁP

- ✓ Chế độ ăn (ăn mặn)
- ✓ Béo phì
- ✓ Các chất kích thích như: rượu, cà phê, thuốc lá...
- ✓ Yếu tố tâm lý và stress
- ✓ Đái tháo đường
- ✓ Rối loạn lipid máu
- ✓ Tuổi cao
- ✓ Tiền sử gia đình có người bị tăng huyết áp

## ❖ DINH DƯỠNG CHO BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

### ✚ Mục tiêu của chế độ ăn

- ✓ Kiểm soát huyết áp
- ✓ Kiểm soát cân nặng
- ✓ Kiểm soát tình trạng rối loạn mỡ máu
- ✓ Phòng ngừa các biến chứng của tăng huyết áp



### ✚ Nguyên tắc dinh dưỡng

#### 1. Hạn chế muối

Muối là yếu tố thuộc về dinh dưỡng được xác nhận có mối liên quan chặt chẽ nhất đến sự tăng huyết áp và được xem là nguyên nhân gây tăng huyết áp. Muối là trong những tiết chế quan trọng nhất để có thể kiểm soát được tăng huyết áp. Natri trong khẩu phần hàng ngày chủ yếu là qua muối ăn và phụ gia khác (nước mắm, nước tương, các loại nước chấm khác...), một số thực phẩm khác (dưa muối, cá khô...). Chính vì vậy, lượng tối đa muối cho người tăng huyết áp là:  $\leq 5\text{g}$  muối/ngày.



## 2. Hạn chế chất béo

Đặc biệt lượng acid béo no không được quá 5% năng lượng khẩu phần, hạn chế tối đa nguồn thực phẩm có chứa tranfat và cholesterol.

- Các loại thực phẩm có chứa nhiều acid béo no như: sữa nguyên kem, bơ, pho mát, bánh kem, bánh bông lan... các loại mỡ gia súc (heo, bò...)

- Các loại thực phẩm có chứa tranfat: các thực phẩm chế biến sẵn (thức ăn nhanh dạng chiên, các loại đóng hộp...)

- Các thực phẩm giàu cholesterol: Trứng, thịt đỏ, nội tạng động vật...

- Nên sử dụng các nguồn chất béo không no và chất béo có chứa omega như: dầu olive, dầu đậu phộng, dầu mè và các loại đậu như: đậu nành, óc chó ...



## 3. Tăng thực phẩm nhiều canxi

Nhu cầu hằng ngày 800-1000mg ở người tăng huyết áp. Thực phẩm cung cấp canxi tốt nhất là sữa không béo và các loại cá nhỏ ăn cả xương (cá mè, tép gạo, cua đồng...), đậu hũ, mè, rau ngót, rau mồng tơi...

4. **Thêm kali như:** cá ngừ, cá thu, tôm đồng, cua biển, rau dền, rau muống, rau lang, chuối, đu đủ, các loại đậu...

5. **Các vitamin và khoáng chất:** theo nhu cầu khuyến nghị của người Việt Nam.

6. **Nhu cầu chất xơ và nước:** Nhu cầu chất xơ cho người tăng huyết áp vào khoảng 30 gram/ngày tương đương với 300-400g rau, củ và 200g trái cây mỗi ngày. Các loại xơ hòa tan thường có nhiều trong các loại (rau đay, rau mồng tơi, đậu bắp, thanh long...). Nước là yếu tố cần thiết cho mọi hoạt động sống trong cơ thể nên cần bổ sung đủ từ 1,5-2 lít /ngày.





7. Hạn chế các chất kích thích: rượu, bia, thuốc lá...
8. Duy trì ổn định cân nặng ở mức lý tưởng (BMI = 18,5-24,9kg/m<sup>2</sup>). Giảm cân nếu có thừa cân, béo phì.
9. Tăng cường vận động và duy trì tập thể dục ít nhất 30 phút/lần/ngày.
10. Duy trì lối sống ổn định về tinh thần và tâm sinh lý: kiểm soát được stress, ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi hợp lý sau công việc.



### **Nguồn:**

- Đào Thị Yến Phi – Đoàn Thị Ánh Tuyết – Nguyễn Phương Anh (2011), *Dinh dưỡng học, Dinh dưỡng trong bệnh Tăng huyết áp, Nhà xuất bản y học chi nhánh TP.HCM, Trường ĐH Y Khoa Phạm Ngọc Thạch.*
- Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng (Ban hành kèm theo Quyết định số 5517/QĐ - BYT ngày 25 tháng 12 năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Y tế), NXB Y học Hà Nội, tr. 115 - 119.*

**ĐD. Phạm Kim Hoàng- Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu**