

CAO MÁU

Quả là một đề tài thuộc về Y Khoa thường thức: mới đây tạp chí Hypertension vừa đăng một số thống kê mới nhất cho thấy số người trong khối dân chúng tổng quát bị chứng cao máu đã tăng từ 1 trong các cá nhân cách đây 5 năm, lên đến 1 trong 3 người. Nghĩa là, mặc dầu ta đã biết cách điều trị bệnh chứng và các hậu quả của bệnh cao máu như là các bệnh tim, thận và các tai nạn mạch não, nhưng ta hiện vẫn không có hữu hiệu mấy khi muốn dự phòng bệnh cao huyết áp, vẫn là một bệnh "thông thường" trong xã hội Mỹ.

Phần nào có thể là tại chúng ta đã quá thành công. Hai chục năm trước, tổng số người Mỹ cao máu đã xuống phần nào. Người ta do đó sống được lâu hơn... và máu tự nhiên cao hơn (càng già càng dễ máu cao). Và một số lớn người dân cũng đã mập phì, nặng ký, vì ăn béo bở hơn xưa (và ai cũng hiểu: khi ăn nhiều mỡ, nhiều đường thì dễ cao máu và sinh biến chứng).

Vậy đến khi nào thì cao huyết áp? Thiết thực là những khi nào đo máu thấy ở trên số tối đa là 140 và trên con số tối thiểu là 90 mm Hg (thủy ngân), thì phải coi như là bệnh.

Tin vui là khi cao máu, chúng ta không phải hoàn toàn bất lực và với một vài chuyển đổi trong lối sinh sống, chúng ta có thể tự cứu, ngưng bệnh và ngăn biến chứng.

Không, không phải cữ kiêng gì nhiều hay phải nhất thiết sụt cân, bớt ký. Tốt nhất tất nhiên là giảm vài ba kí-lô. Nhưng cân hơn hết là phải vận động, thường hơn và cách chuyên cần - mỗi ngày ít nhất là phải nửa giờ, mỗi tuần hầu hết hay là phần lớn các ngày trong tuần. Lắm khi, vừa bớt mập phì vừa tập thể thao cũng đủ để làm huyết áp trụt xuống mà không cần dùng tới thuốc.

Mặt khác, thức ăn bạn dùng cũng rất ảnh hưởng đến số huyết áp trong người. Có nhiều chương trình chỉ dẫn công cuộc kiêng khem người cao huyết áp. Kết quả tuy nhiên cũng chỉ có một: tất cả cuối cùng cũng giống như nhau - ăn nhiều rau cải, trái cây, khuyên dùng cá và ngư sản, các món từ sữa nhưng mà ít mỡ, ít muối... Tất cả đều tốt và có thể giúp để kèm huyết áp, dầu có dùng thêm dược phẩm hay không nhờ thuốc men.

Nhưng bạn chỉ biết mình bị đe dọa hay không nếu bạn đo máu vài tháng một lần. Và xin bạn nhớ: nếu máu bạn cao thì bạn vẫn còn nhiều cơ để tránh tiến thêm trên đường bệnh tật.