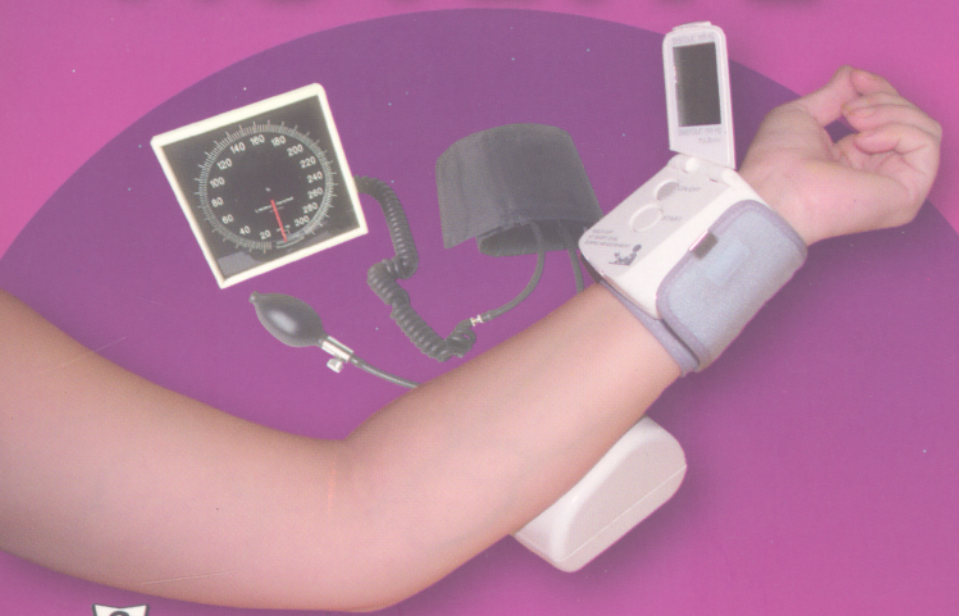
TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CÚC HOA
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH

100 cách chữa bệnh HUYẾT ÁP



NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

TS : LÊ NGUYỆT NGA - TS: NGUYỄN CÚC HOA -
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

Tủ Sách Y Học Thực Hành

100 Cách Chữa Bệnh Huyết Áp

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

Liệu pháp ăn uống, liệu pháp xoa bóp

1. Huyết áp của bạn không đáng ngại chứ?

Theo tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) (tiêu chuẩn mới nhất của WHO), kết quả đo nhiều lần ở trạng thái tĩnh, cao áp 160mmHg, thấp áp trên 95mmHg, gọi là huyết áp cao. Đây là trạng thái cần điều trị ngay. Ngoài ra, cao áp vào giữa 140 -159mmHg, thấp áp khoảng 90-94mmHg gọi là huyết áp cao tới hạn, có nguy cơ mắc huyết áp cao, cần hết sức lưu ý. Theo tính toán, ở Nhật Bản, người huyết áp cao (bao gồm cả huyết áp cao tới hạn) có tới hai mươi triệu người. Nghe nói, cứ hai người 50 tuổi thì có một người huyết áp cao.

Trong huyết áp cao, có một loại không phải là do bệnh tật gây nên; tức "Huyết áp cao nguyên phát" huyết áp trở nên cao. Một trong các biểu hiện của bệnh là "Huyết áp cao tục phát"; chiếm 5-10% trong toàn bộ bệnh huyết áp cao. Nếu điều trị hết bệnh nguyên phát, huyết áp sẽ khôi phục bình thường.

Tương ứng với điều đó, huyết áp cao mang tính nguyên phát chiếm 90-95%; bất kể kiểm tra chỗ nào của cơ thể, đều phát hiện bệnh tật khiến huyết

áp tăng cao. Nguyên nhân huyết áp tăng cao rất không rõ ràng. Dược biết, trên cơ sở thể chất di truyền dễ tăng cao huyết áp, cộng với nhiều nhân tố phức tạp về môi trường, hoàn cảnh như tuổi già, béo phì, căng thẳng, hấp thu quá nhiều muối, rét mướt, hút thuốc v.v... mới gây nên chứng bệnh này.

2. Huyết áp cao có thể dẫn đến bệnh tật nguy hiểm tính mạng

Vậy, tại sao huyết áp cao có thể nguy hiểm đến tính mạng?

Cái gọi là huyết áp cao, nói một cách đơn giản là trạng thái tăng cao áp lực trong động mạch.

Nếu động mạch chịu cao áp thì các thành phần trong máu sẽ thẩm thấu vào thành động mạch. Động mạch sẽ trở nên cứng và dày. Đó chính là xơ cứng động mạch thường nói tới. Cùng với xơ cứng động mạch, trong động mạch dễ tạo nên nghẽn mạch (tích tụ máu). Hơn nữa nếu áp lực trong động mạch tăng lên để vận chuyển máu, tim phải làm việc nhiều hơn bình thường vì thế tim dần dần to lên.

Sự biến chứng của bệnh trong cơ thể sẽ dẫn tới bộc phát các bệnh đáng sợ đối với tính mệnh. Đáng sợ nhất là xuất huyết não (não bị chảy máu, nghẽn mạch), đau thắt cơ tim, nhồi máu cơ tim. Ngoài ra các chứng tim tụ máu, ung thư động mạch mang tính phân giải, giảm chức năng thận, xuất huyết

đáy mắt cũng đều do huyết áp cao gây nên. Trên thực tế chúng ta biết rằng tỷ lệ người huyết áp cao mắc chứng xuất huyết não gấp 10-20 lần so với người bình thường, còn tỷ lệ dẫn tới nhồi máu cơ tim ung thư động mạch có tính phân giải cao hơn khoảng năm lần so với người bình thường.

Điều đáng sợ hơn là tuy ẩn chứa nguy hiểm lớn như vậy nhưng bề ngoài huyết áp cao lại rất yên tĩnh, thiếu các triệu chứng để dễ dàng phát hiện. Vài năm, vài chục năm bệnh huyết cao cứ từ từ xâm nhập vào cơ thể cho đến khi đột ngột uy hiếp tính mạng, cho nên gọi là "*Sát thủ kín tiếng*".

Biện pháp quyết định hạ huyết áp là tự quản lý sinh hoạt ăn uống.

Ngoài huyết áp cao mang tính tiếp tục ra, do chưa rõ nguyên nhân, cho nên ngày nay vẫn chưa có phương pháp điều trị huyết áp cao mang tính cơ bản. Cũng tức là vẫn không thể điều trị khỏi một cách cơ bản đối với đa số bệnh nhân huyết áp cao.

Nhưng, mặc dù vậy cũng không nên bi quan, lo lắng quá mức. Nếu kiên trì cải thiện đời sống hàng ngày tốt hơn, tích cực áp dụng liệu pháp ăn uống với liệu pháp thuốc thì có thể phòng ngừa bệnh tái phát, sẽ sống, hưởng tuổi già như những người khỏe mạnh.

Bất kể bệnh gì, điều đặc biệt quan trọng đối với người huyết áp cao là cần nhận thức tự quản lý tình trạng sức khỏe của mình.

Quyển sách này sẽ giới thiệu tỉ mỉ "Bí quyết của phương pháp ăn, uống" hạ huyết áp, "Các điều lưu ý trong cuộc sống", "Liệu pháp huyệt, thể dục dễ thực hiện", "Phương pháp sử dụng thuốc bắc, thuốc dân gian", "Phương pháp sử dụng chính xác thuốc hạ huyết áp" v.v... Mong các bạn tham khảo, khống chế huyết áp được tốt, sống cuộc sống khỏe mạnh.

Chương 1

ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH BÍ QUYẾT HẠ HUYẾT ÁP

Các loại khoai chứa nhiều Kali và xenlulo là thực phẩm kéo dài tuổi thọ, phòng huyết áp cao

Người dân ở Bilakhaban thuộc Ecuado châu Nam Mỹ là những người sống thọ nổi tiếng trên thế giới. Nhân dân vùng này dùng khoai lang, một loại khoai giống như khoai sọ mà dân ở đây gọi là xilam và ngô làm thức ăn chính, họ cũng thường ăn khoai tây củ nhỏ. Ngoài ra, theo điều tra của tổ chức Y tế thế giới (WHO) thành phố Quý Dương miền nam Trung Quốc, người huyết áp cao rất ít. Nơi đây có địa thế cao 1.000m so với mặt nước biển, sản vật không thể nói là phong phú. Ở đó cũng dùng ngô, đậu các loại khoai củ nhỏ làm món ăn chính.

Thôn Phong Nguyên huyện Sơn Lý ở Nhật Bản là thôn nổi tiếng có nhiều người sống lâu. Người ở đây cũng thường ăn khoai sọ, khoai tây củ nhỏ.

Ngoài ra người Nhật ở đảo Okynaoa, có thể nói là nơi có tuổi thọ bình quân cao nhất thế giới, trước đây món ăn chính là khoai lang.

Nếu điều tra nơi được gọi là thôn trường thọ, có thể phát hiện người ở những nơi đó có chung một điểm, đều ăn khoai thường xuyên. Các loại khoai có tác dụng giúp

sống lâu do các nguyên nhân như sau: điều quan trọng nhất vì các loại khoai chứa nhiều Kali và Xenlulo là thực phẩm có thể phòng ngừa sự nguy hại của Natri, một thành phần muối; phòng ngừa huyết áp cao. Thực tế người ở những vùng trường thọ ăn khoai là chính, số người mắc huyết áp cao rất ít. Kali và Natri đều là những khoáng chất quan trọng không thể thiếu của cơ thể.

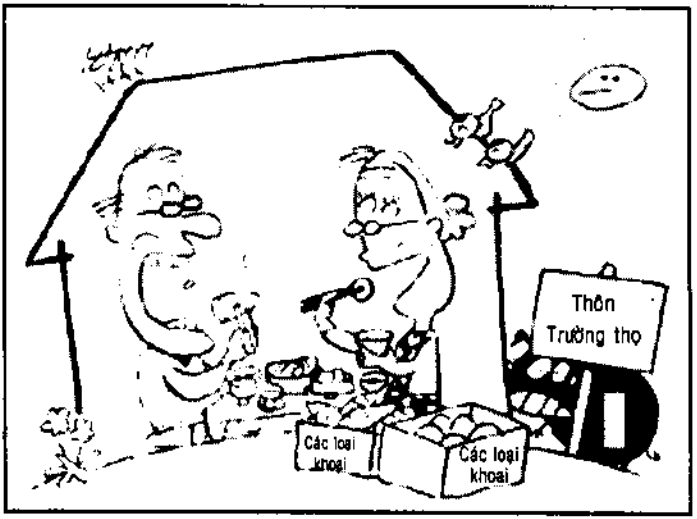
Phân biệt đại thể, Kali thường chứa trong tế bào, Natri giúp tế bào hoạt động bình thường, hai khoáng chất đó phải giữ nồng độ nhất định. Nhưng nếu hấp thu muối quá nhiều, Natri trong cơ thể tăng lên, dẫn đến làm tăng Natri trong tế bào. Vì Natri có tính chất hút nước, cho nên tế bào chứa nhiều Natri thành trạng thái trương nước. Nếu xảy ra trong tế bào vách mạch máu, vách mạch máu sẽ nở ra, đường máu lưu thông hẹp lại, áp lực ở thành mạch máu tăng lên, huyết áp tăng cao.

Nhưng nếu lúc đó hấp thu nhiều Kali, tế bào thu nhận Kali, đẩy Natri ra sẽ bài tiết theo nước tiểu. Nhờ thế tế bào không trở thành trạng thái trương nước, phòng ngừa huyết áp tăng cao.

Xenlulo thực phẩm có tác dụng hút Natri, đồng thời bài tiết phân. Nếu hấp thu đầy đủ Xenlulo thì lượng muối hấp thu trong cơ thể sẽ giảm.

Do đó, để phòng huyết áp cao thì việc hấp thu Kali và Xenlulo đầy đủ là vô cùng quan trọng. Đương nhiên việc không làm tăng Natri, giảm lượng hấp thu muối trong cơ thể cũng rất quan trọng. Nếu hấp thu nhiều Kali và

Xenlulo thì cho dù lượng hấp thu muối có nhiều một chút huyết áp cũng không thể tăng cao.



Trên thực tế, kiểm tra nước tiểu của những người ở các vùng trường thọ ăn nhiều khoai lang có thể phát hiện lượng Kali hấp thu tương đối nhiều so với người dân các vùng khác. So sánh lượng hấp thu giữa Natri và Kali thì lượng hấp thu Natri ở đây ổn định dưới 3 lần Kali. Các vùng khác, lượng hấp thu Natri cao hơn Kali từ 4-7 lần, tương ứng với nó, số người huyết áp cao cũng nhiều.

Chúng ta nên học tập nhân dân ở các thôn trường thọ, ăn các loại khoai như khoai tây, khoai sọ, khoai lang chứa Kali phong phú có tác dụng phòng ngừa huyết áp cao.

Táo, quýt có tác dụng phòng ngừa sự nguy hại của muối, đề phòng huyết áp tăng cao

Cũng như trước đây, trong các loại quả trên thị trường thì táo và quýt được ưa thích nhất. Từ khi vào thu cho đến xuân chúng ta hãy tận hưởng vị chua ngọt thanh thoát của chúng. Hơn nữa táo và quýt có tác dụng quan trọng phòng huyết áp cao.

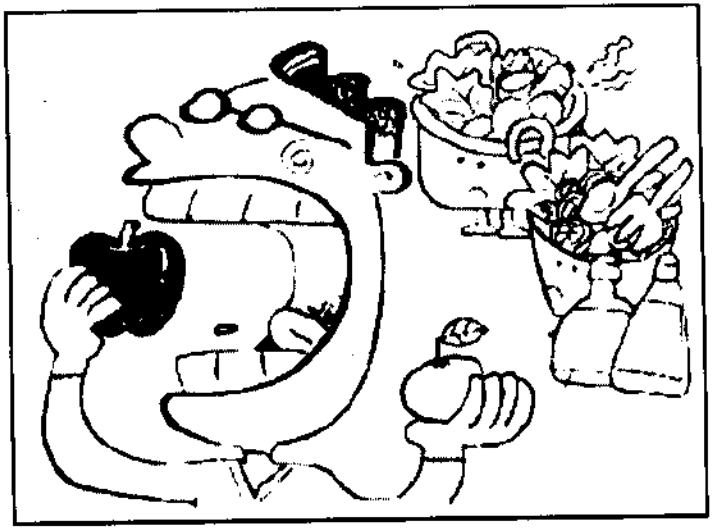
Các thành phần có tác dụng hạ huyết áp trong táo, quýt có thể chia thành hai loại, một loại là Kali có tác dụng trực tiếp; loại kia là Xenlulo thực phẩm có tác dụng gián tiếp.

Trước kia, về tác dụng hạ huyết áp của Kali, những người nghiên cứu thuộc các nước trên thế giới đã phát biểu nhiều báo cáo kết quả, dựa theo nhiều tài liệu chứng minh rằng Kali có tác dụng thúc đẩy bài tiết Natri. Nếu thiếu Kali sẽ dẫn tới huyết áp cao.

Do đó, nếu bố mẹ bị chết bởi huyết áp cao hoặc xuất huyết não thì trong gia tộc sẽ có nhân tố di truyền huyết áp cao, song song với việc hạn chế hấp thu Natri, cần luyện tập thói quen ăn uống bổ sung đầy đủ Kali là vô cùng quan trọng.

Ngoài táo, quýt ra, rau xanh cũng chứa nhiều Kali, nhưng Kali trong rau xanh dễ bị mất, vì Natri có tính chất hòa tan trong nước. Nếu chế biến rau xanh bằng cách nấu hoặc xào thì Natri trong rau xanh hòa tan trong nước. Hơn nữa, khi ăn sống thì phần lớn lại cho muối vào rau hoặc các gia vị chứa muối như nước tương, nước sốt. Như thế sẽ dẫn tới hấp thu Natri quá nhiều.

Về mặt ý nghĩa này thì táo, quýt có thể ăn sống không cần một sự chế biến nào, có thể nói là nguồn bổ sung Kali hiệu quả, không lãng phí.



Ngoài ra, cũng không thể xem thường hiệu quả về Xenlulo chứa trong táo, quýt.

Chúng ta đã biết, Xenlulo thực phẩm có tác dụng thông tiện, phòng ngừa ung thư đại tràng. Ngoài ra nó còn có tác dụng tốt đối với trao đổi Cholesterol. Dưới đây giới thiệu qua về quan hệ giữa huyết áp cao với Cholesterol trong máu tăng thì sẽ gây xơ cứng động mạch, đặc biệt là xơ cứng các động mạch nhỏ sẽ tăng lên, sức đề kháng của mao mạch tăng lên, khiến áp lực tuần hoàn máu tăng, huyết áp tăng.

Cholesterol trong máu, phần hấp thu được từ thực phẩm chỉ chiếm 10-20%, phần lớn tổng hợp từ gan. Mật

khác chất Cholesterol ở trong gan biến thành axitbile, thành phần của nước mật, bài tiết đến ruột non. Nếu nó bài tiết ra ngoài cùng với phân thì không có vấn đề gì. Nhưng axitbile lại được ruột non hấp thụ chuyển đến gan với ruột, nên quá trình đó gọi là tuần hoàn ruột gan.

Lúc đó, nếu trong ruột có Xenlulo thực phẩm, nó sẽ bám lên axitbile. Vì thế, axitbile khó được hấp thu lần nữa. Tác dụng này của Xenlulo rất ôn hòa, nhưng đã hạn chế tái hấp thu đầy đủ Xenlulo, tuy tác dụng của nó rất nhỏ, nhưng duy trì ổn định lâu dài rõ ràng sẽ có lợi phòng ngừa huyết áp cao và xơ cứng động mạch. Đề nghị các bạn trong khi ăn uống cân bằng dinh dưỡng, hãy tích cực ăn táo, quýt.

Axit Taurine phong phú trong cá, hàu có thể làm giảm huyết áp và Cholesterol

Ra phố nhiều nơi đâu đâu cũng nồng nặc mùi thơm cá mực nướng. Mùi thơm thần tiên đó là do Taurine chứa trong thân cá mực bị đốt cháy sinh ra. Taurine không những có trong cá mực mà nghêu sò đều có. Trong các loài cá thì hàm lượng Taurine trong cá moruy và cá thờn bơn đặc biệt phong phú. Nghiên cứu gần đây chứng tỏ sau khi hấp thu vào cơ thể, Taurine sẽ phát huy tác dụng tích cực. Một trong các tác dụng đó là hạ huyết áp.

"Chuột xuất huyết não" do chúng tôi tạo ra, chỉ cho ăn bằng thức ăn bình thường (chứa 24% Protein) đã mắc huyết áp cao trầm trọng. Trong đó, phần lớn đã chết do huyết áp cao. Nhưng chuột nuôi bằng thực phẩm Protein

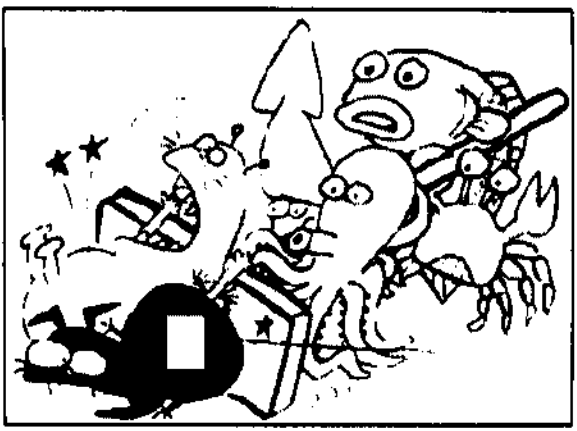
cao cho thêm 50% cá, so với chuột nuôi bằng thực phẩm bình thường thì huyết áp giảm và không có hiện tượng xuất huyết não.

Cũng dùng thực phẩm Protein cao, cho vào 50% Protein đậu, tuy không dẫn tới xuất huyết não, nhưng huyết áp không giảm.

Từ kết quả thực nghiệm đó suy ra trong Protein cá có chất tác dụng hạ huyết áp. Khi tiến hành điều tra tỉ mỉ hơn một bước, được biết axit amin lưu huỳnh của Taurine có tác dụng hạ huyết áp.

Thế thì tại sao Taurine có thể hạ huyết áp?

Thần kinh thực vật trong cơ thể chúng ta chia thành hai loại: thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm; chúng đề kháng lẫn nhau lại có tác dụng với nhau. Trong thần kinh thực vật kiểm soát huyết áp nếu sự hưng phấn của thần kinh giao cảm tăng lên thì mao mạch sẽ co lại, tim hoạt động mạnh vì thế huyết áp tăng.



Theo suy đoán, do tác dụng của Taurine lên trung khu thần kinh thực vật, giảm hưng phấn của thần kinh giao cảm, có thể hạ huyết áp. Trên thực tế, chúng ta đã xác nhận, nếu trực tiếp chích Taurine vào não chuột huyết áp cao thì huyết áp sẽ giảm rõ rệt.

Ngoài ra, Taurine còn có tác dụng giảm Cholesterol trong máu. Cholesterol là thành phần không thể thiếu của cơ thể. Nhưng nếu hàm lượng quá nhiều sẽ gây nên xơ cứng động mạch, Cholesterol dư thừa được xử lý trong gan thành nước mật để bài tiết ra ngoài. Vì thế, hấp thu đầy đủ Taurine thì Cholesterol dư thừa sẽ bị bài tiết khỏi cơ thể, Cholesterol trong máu sẽ giảm.

Khi thần kinh giao cảm hưng phấn sẽ giảm chất tuyến thượng thận, chất này sẽ từ thần kinh giải phóng vào máu. Nếu căng thẳng tăng, kích tố đó tiếp tục tăng, khiến huyết áp không ổn định, cản trở thành động mạch khiến Cholesterol dễ tích tụ. Đó là một trong những nguyên nhân khi căng thẳng quá mức dễ dẫn tới xơ cứng động mạch, nhồi máu cơ tim trầm trọng. Vì thế cần cố gắng tránh căng thẳng, tuy trên thực tế khó thực hiện được, nhưng nếu hấp thu đầy đủ Taurine thì thần kinh giao cảm không đến nỗi hưng phấn quá mức, cũng có thể phòng ngừa xơ cứng động mạch.

Như chúng ta đã biết trong cá, mực, tôm cua, trong các loại sò đều chứa Taurine phong phú, có tác dụng nhiều mặt. Để thu được các hiệu quả do taurine mang lại, mong bạn hãy ăn nhiều cá, sò trong thức ăn hàng ngày.

Nếu cùng lúc ăn cá chứa Protein và chất béo, có thể để phòng huyết áp cao

Chúng tôi từng tiến hành điều tra so sánh giữa làng cá trên đảo Okireto ít mắc bệnh xuất huyết não và thôn nông nghiệp vùng núi có nhiều người mắc chứng xuất huyết não, kết quả phát hiện chỗ khác nhau lớn nhất giữa hai nơi là lượng hấp thu Protein. Nhân dân trên đảo Okireto 4 mặt biển cả, đương nhiên ăn nhiều cá tôm, cũng hấp thu nhiều Protein động vật.

Hấp thu đầy đủ Protein rất có ích để phòng ngừa xuất huyết não. Điều này đã được chứng minh trong thực nghiệm trên động vật của chúng tôi.

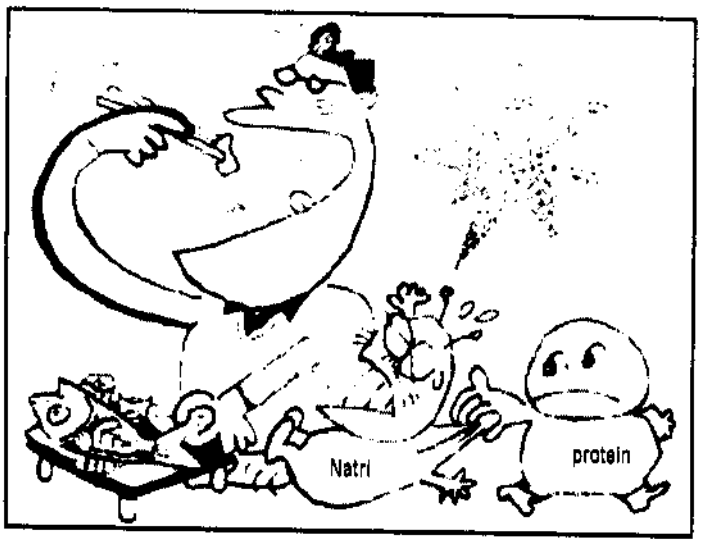
Chuột xuất huyết não do chúng tôi tạo nên, nuôi bằng thực phẩm bình thường dễ mắc chứng huyết áp cao. Trong đó có nhiều chuột thực nghiệm dễ dẫn tới xuất huyết não. Lần lượt cho các chuột mắc chứng xuất huyết não ăn thực phẩm Protein thấp (hàm lượng Protein 10%), ăn thực phẩm bình thường (hàm lượng Protein 24%), thực phẩm Protein cao (hàm lượng Protein 50%), sau đó điều tra tỷ lệ mắc chứng xuất huyết não.

Kết quả, chuột ăn thực phẩm thường và thực phẩm Protein thấp thì 75-85% bị xuất huyết não và khi uống nước cho thêm 1% muối thì huyết áp tăng cực nhanh, cả hai nhóm chuột đều bị xuất huyết não chết. Nhóm chuột đối chứng cho ăn thực phẩm Protein cao, bất kể cho uống nước có muối hay không cũng không bị xuất huyết não?

Thế thì tại sao chất Protein lại có thể phòng chống xuất huyết não?

Tế bào hình thành huyết quản, chất keo liên kết tế bào, vây quanh và bảo vệ huyết quản là cơ trượt đều lấy Protein làm nguyên liệu chủ yếu. Do đó, nếu Protein không đủ, mạch máu toàn thân sẽ giòn, huyết quản mất tính đàn hồi, dễ nứt vỡ, dẫn tới xuất huyết não, đương nhiên mạch máu trong não cũng không ngoại lệ.

Bình thường hấp thu đủ Protein thì có thể duy trì tính đàn hồi mạch máu não, phòng ngừa xuất huyết não.



Một nguyên nhân khác là tác dụng phòng ngừa huyết áp cao của Protein, mà huyết áp cao là một trong các nguyên nhân dẫn tới xuất huyết não.

Chúng ta biết rằng, thành phần Natri trong muối là

nguyên nhân dẫn tới huyết áp cao. Sau khi Protein được sử dụng trong cơ thể sẽ biến thành Urê bài tiết ra ngoài cùng nước tiểu, như vậy là bài tiết cả Natri. Protein có thể giảm thiểu sự nguy hại của muối, phòng ngừa huyết áp cao. Các thực phẩm chứa Protein gồm có: các loại thịt, ốc hến, sản phẩm chế biến từ đậu. Ăn các thực phẩm đó một cách cân đối là vô cùng quan trọng. Nhưng ăn quá nhiều thịt thì mỡ động vật sẽ thúc đẩy xơ cứng động mạch, gây nên nhồi máu cơ tim. Về điểm này thì chất béo trong cá, tôm và sản phẩm đậu có tác dụng phòng ngừa xơ cứng động mạch, có thể yên tâm ăn.

Cá là loại thực phẩm chứa Protein phong phú. Hơn nữa, cho dù chất béo trong cá là một loại mỡ động vật nhưng lại có tác dụng phòng ngừa xơ cứng động mạch, chống tụ máu (tập trung máu). Đối với con người, cá là loại thực phẩm lý tưởng có thể cùng lúc hấp thu chất Protein và mỡ có lợi cho sức khỏe.

Nhật Bản vốn là dân tộc thường xuyên ăn cá. Nhưng, mấy năm gần đây , cùng với sự Âu Mỹ hóa đời sống ăn uống, số người không thường xuyên ăn cá tăng lên. Để phòng ngừa huyết áp cao, xuất huyết não, bảo vệ sức khỏe và kéo dài tuổi thọ, mong mọi người hãy tích cực ăn cá trong đời sống hàng ngày.

Ăn cá lưng xanh như cá thu, cá mòi có tác dụng phòng ngừa nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, huyết áp cao v.v...

Những người quan tâm sức khỏe chắc đều nghe cụm từ elcosalentaenvie (EPA), elcosadienoic (DHA). Hai loại

axit này đều được coi là một thành phần của axit béo không bão hòa nhiều giá trị; có chứa nhiều trong dầu cá.

Khi vào cơ thể, axit béo sẽ trở thành vật liệu của kích tố tuyến tiền liệt và đông máu. Những thứ được gọi là chất hoạt tính sinh lý này sẽ phát huy tác dụng quan trọng thúc đẩy hoặc hạn chế sự ngưng tụ tiểu cầu trong máu (máu dễ đông hoặc khó đông).

Chất hoạt tính sinh lý sẽ tác dụng theo hướng làm máu đông hay tác dụng theo hướng làm máu khó đông.

Do đó, thường cho rằng EPA-DHA tăng lên trong máu sẽ rất có lợi cho việc phòng ngừa nhồi máu cơ tim, tắc nghẽn mạch máu não.

Chất hoạt tính sinh lý phát huy tác dụng theo chiều hướng làm mạch máu giãn nở. Cho nên, có thể nói, ăn cá, hấp thu EPA-DHA là rất lý tưởng đối với người huyết áp cao.

Điều thú vị là EPA-DHA đặc biệt phong phú trong các loại cá lưng xanh, giá rẻ như: cá mòi, cá thu, cá thu hè, cá trúc anh v.v...

Vấn đề là phải ăn bao nhiêu cá lưng xanh mới đạt hiệu quả thu được EPA-DHA? Về vấn đề này, nhóm nghiên cứu của y khoa trường đại học Xi-an-đi đã tiến hành thực nghiệm thú vị.

Chia 14 người khỏe mạnh thành hai nhóm. Nhóm thứ nhất, mỗi ngày mỗi người ăn một hộp cá thu bán ở thị trường. Nhóm thứ hai, mỗi người ăn hai hộp. Tất cả đều

ăn liên tục 7 ngày. Kết quả phát hiện nhóm một ngày ăn hai hộp thì nồng độ EPA-Cholesterol tốt trong máu tăng lên rõ.

Chỉ ăn một tuần cá thu đóng hộp bình thường thì thành phần máu kém hơn. Cho nên, nếu thường xuyên tích cực ăn cá lưng xanh, thu được kết quả rõ rệt và phòng ngừa chứng tụ máu, huyết áp cao.

Gan là kho báu đặc hiệu có thể khống chế huyết áp một cách hiệu quả

Nếu nói "*Gan có lợi cho sức khỏe*", thì nhất định sẽ có người trả lời rằng: "*Nghe nói có thể chữa thiếu máu*"; "*Có tác dụng khắc phục mệt mỏi*". Quả thực, gan có công hiệu xuất sắc phòng ngừa, cải thiện thiếu máu, mệt mỏi và cản trở chức năng gan.

Gan là thực phẩm dinh dưỡng phong phú; thậm chí được gọi là "*Chất dinh dưỡng dùng để ăn*" hoặc "*Kho báu sinh tố và khoáng chất*". Nó có tất cả các loại vitamin và các khoáng chất mà sắt là chính. Hơn nữa, Protein gan có tác dụng cân bằng axit amin cần thiết trong cơ thể; tỷ lệ hấp thụ trong cơ thể tốt hơn thịt bình thường. Các chất dinh dưỡng trong gan có tác dụng khôi phục mọi chướng ngại đối với sức khỏe.

Nhưng tác dụng của gan không chỉ có vậy, nó còn có hiệu quả đặc biệt về mặt khống chế huyết áp, vấn đề mấu chốt của người cao tuổi.

Trước tiên thành phần axetin cholin phong phú trong gan có tác dụng hạ huyết áp. Trong cơ thể chúng ta chứa

nhiều chất tăng và giảm huyết áp. Một trong các chất có tác dụng hạ huyết áp là axetin cholin. Khi hàm lượng của nó trong cơ thể nhiều thì có thể duy trì trạng thái căng của huyết quản một cách cân bằng khiến huyết áp ổn định. Một bộ phận trong axetin cholin là do cholin tạo thành. Cholin là chất tạo thành axetin cholin. Nếu bình thường hấp thu đầy đủ cholin thì cơ thể sẽ không ngừng tạo ra axetin cholin, huyết áp sẽ giảm.

Sinh tố B_1 cũng liên quan tới axetin cholin. Được biết trong cơ thể chứa nhiều sinh tố B_1 có thể khống chế huyết áp tăng cao.

Ngoài ra sinh tố B_1 có tác dụng hạn chế sự hình thành Peroxite chất béo trong cơ thể. Peroxite chất béo có thể làm tăng nhanh xơ cứng động mạch, mà sự phát triển của xơ cứng động mạch khiến huyết áp tăng cao, cho nên sinh tố B_2 có thể gián tiếp hạn chế huyết áp tăng cao.

Gan là thực phẩm chứa nhiều Cholin và sinh tố B_1. Nhiều loại sinh tố B_1 trong gan tác dụng hỗ trợ lẫn nhau, cho nên gan có tác dụng rõ rệt đối với kiểm soát huyết áp.

Do một số ít loại sinh tố đã có thể phát huy hiệu quả, cho nên số lượng hấp thu gan mỗi lần chỉ bằng hộp diêm là đủ. Thỉnh thoảng mới ăn nhiều gan chi bằng hàng ngày cắt nhỏ 10-20g gan rồi xào với nhiều rau để ăn. Nếu mỗi ngày ăn lượng gan ít thì cũng không phải lo lắng vấn đề hấp thu lượng Cholesterol quá cao. Như vậy có thể tích cực duy trì ăn hàng ngày.

Muốn hạ huyết áp, bình thường nên ăn nhiều thực phẩm giàu canxi

Mọi người đều biết rằng canxi là chất vô cùng quan trọng đối với sức khỏe chúng ta. Mấy năm gần đây người ta còn biết canxi có tác dụng phòng ngừa huyết áp cao.

Người đầu tiên chú ý đến tác dụng này của canxi là tiến sĩ người Mỹ. Ông ta phát hiện ra rằng dân tộc hấp thu canxi ít thì số người bị huyết áp cao rất nhiều, từ đó suy ra liệu canxi có tác dụng hạn chế huyết áp tăng cao hay không? Thực tế những người huyết áp cao sau khi hấp thu canxi thì quả nhiên huyết áp giảm.

Để nghiên cứu một cách tường tận, nhóm nghiên cứu chúng tôi đã dùng chuột để thực nghiệm. Kết quả phát hiện quả thực canxi có tác dụng giảm huyết áp.

Sau đó chọn những người già thiếu canxi trong những người huyết áp cao cho họ mỗi ngày sử dụng 6-9mg Cacbonat canxi (một loại chất canxi). Thực nghiệm lâm sàng đó chứng tỏ sau 14 tuần, huyết áp cao bệnh nhân giảm 5-6mmHg, huyết áp thấp giảm 3-4mmHg.

Thế thì tại sao hấp thu canxi thì huyết áp hạ?

Huyết áp cao là do thắt mạch máu và cơ tim gây nên. Mạch máu bị co thắt, lòng mạch máu trở nên hẹp, sự tuần hoàn máu gặp khó khăn, nên huyết áp cũng tăng. Sự co thắt này là do canxi xâm nhập tế bào cơ gây nên. Khi hàm lượng canxi trong tế bào của mạch máu và tim tăng lên thì cơ sẽ co thắt, huyết áp sẽ tăng cao. Cũng có người cho rằng: "*Thế thì, hấp thu nhiều canxi không sinh*

ra hiệu quả ngược lại sao?". Kỳ thực không phải như vậy.

Trong cơ thể chúng ta có chứa chất có thể làm cho canxi tăng đều trong máu như kích tố phó giáp trạng, sinh tố D, ngoài ra còn có kích tố có tác dụng trực tiếp đối với tế bào mạch máu, điều chỉnh tác dụng của canxi đối với tế bào. Nhưng canxi hấp thu trong ăn uống sẽ kiềm chế tác dụng của các chất đó, từ đó, hạn chế sự xâm nhập của canxi vào tế bào cơ của mạch máu và tim, ngăn ngừa huyết áp tăng.

Ngày nay, "*Chất chống thiếu canxi*" sử dụng rộng rãi làm thuốc giảm huyết áp, thông qua hạn chế canxi xâm nhập vào tế bào để hạ huyết áp.

Chúng tôi còn biết được canxi có tác dụng hạn chế chất tăng áp (chất có tác dụng làm tăng huyết áp trong cơ thể như phenolic và anyiotorin.

Ngoài ra canxi còn có tác dụng đẩy Natri (thành phần chủ yếu của muối), nguyên nhân chủ yếu hình thành huyết áp cao và dung dịch nước tiểu bài tiết ra ngoài. Vì thế người huyết áp cao cần lưu ý ăn thực phẩm chứa hàm lượng canxi cao là vô cùng quan trọng.

Lượng hấp thu canxi mỗi ngày 1000mg là vừa. Thực phẩm dễ hấp thu canxi là các sản phẩm chế biến từ sữa như sữa bò. Uống một chai sữa bò có thể hấp thu lượng canxi 200mg.

Nhưng trong sữa bò còn chứa nhiều chất béo, nếu uống quá nhiều sẽ cản trở việc điều trị, huyết áp cao. Cho nên theo người viết thì mỗi ngày uống hai chai là vừa.

Gần đây trên thị trường có bán "Bic quy xương" (bánh mỳ xương) dùng bột xương động vật làm nguyên liệu hỗ trợ. Từ các thực phẩm đó có thể thu được nhiều canxi.

Về tác dụng phụ do hấp thu nhiều canxi gây nên thì tạm thời chưa phải lo. Canxi trong nước tiểu tăng lên, mọi người sợ dẫn tới sỏi thận nhưng nói chung nếu hấp thu canxi từ trong thức ăn thì không lo lượng hấp thu quá nhiều. Mong các bạn hãy yên tâm ăn thực phẩm chứa nhiều canxi trong ăn uống hàng ngày.

Giấm có tác dụng ức chế chất làm huyết áp tăng cao, là thuốc hạ áp thiên nhiên ưu việt

Từ lâu người ta đã biết giấm có tác dụng hạn chế huyết áp tăng cao. Các nghiên cứu gần đây chứng minh rằng tại sao giấm có thể hạn chế huyết áp tăng cao.

Đây là vấn đề tương đối khó. Để giúp bạn hiểu được mối quan hệ giữa giấm với huyết áp, tôi xin giải thích tại sao huyết áp tăng cao.

Nếu trong mạch máu có axit conte của chất có tên là Angrotoni II, huyết áp sẽ tăng cao. Sở dĩ gọi axit conte vì đó là chất hóa hợp hình thành từ hai axit amin trở lên.

Thế thì Angrotonin II được sinh ra như thế nào? Nó là do axit conte có tên là Angrotoni I biến thành dưới tác dụng của loại men nào đó. Lúc đó men phát huy tác dụng được gọi là men chuyển đổi Angrotonin, nó được hình thành trong tế bào phía trong thành mạch máu.

Trong thuốc đặc hiệu điều trị huyết áp cao có một loại

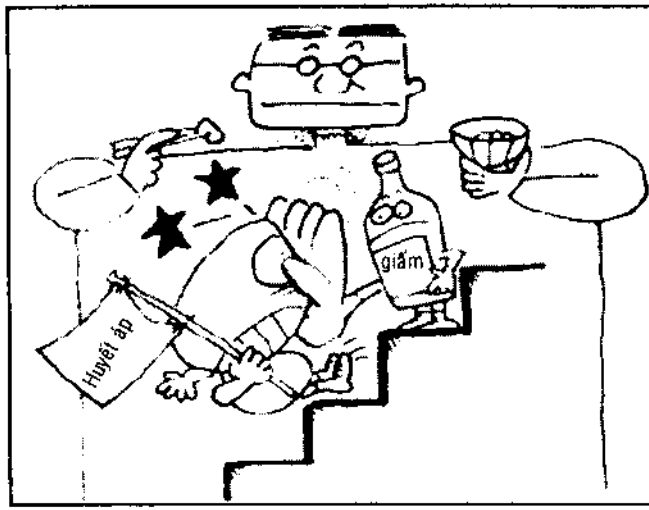
thông qua việc hạn chế sự hoạt động mạnh của men chuyển đổi Angrotoni. Chúng tôi đã dùng chuột tiến hành thực nghiệm sau: lấy men chuyển đổi Angrotoni từ trong phổi chuột ra và cho nó khô đông, sau đó cho giấm để quan sát tác dụng của men thay đổi như thế nào.

Kết quả, khi nồng độ giấm dưới 1ml 62,5Mg thì không có tác dụng hạn chế huyết áp tăng cao.

Dựa vào kết quả xét nghiệm này, để chứng minh quan hệ giữa giấm với huyết áp, chúng tôi đã tiến hành điều tra tình hình thay đổi huyết áp của chuột ăn giấm và không ăn giấm.

Khi thực nghiệm, chia chuột thành ba nhóm, nhóm một: cho tự do uống nước bình thường. Nhóm hai: theo tỷ lệ 1kg trọng lượng chuột cho 1g giấm nguyên chất vào trong nước, cho uống tự do. Nhóm ba: mỗi kỳ trọng lượng chuột cho 0,25g giấm nguyên chất vào nước, để uống tự do. Tiến hành đo huyết áp chuột ngay ngày đầu tiên khi thực nghiệm, ngày thứ hai và ngày thứ sáu. Kết quả huyết áp chuột ở nhóm một nếu ngày đầu tiên là 100, ngày thứ hai là 104, ngày thứ sáu là 101. Nhóm thứ hai, ngày thứ nhất là 100, ngày thứ hai, ngày thứ sáu giảm còn 91. Nhóm thứ ba ngày đầu tiên 100, ngày thứ hai, ngày thứ sáu lần lượt giảm còn 81, 86.

Nhóm thứ ba nồng độ giấm thấp nhất, huyết áp chuột giảm thấp nhất. Điều này thực tế rất khó hiểu, có phải do chuột dùng làm thực nghiệm quá nhỏ mới xuất hiện kết quả đó? Nhưng bất kể thế nào, sau khi uống nước có cho giấm thì huyết áp chuột đã giảm.



Như kết quả thực nghiệm đã chứng tỏ giấm có tác dụng trực tiếp hạn chế huyết áp tăng cao, đồng thời cũng có tác dụng gián tiếp ổn định huyết áp. Giấm còn có tác dụng hạn chế sự hình thành mỡ phòng ngừa béo phì, kẻ thù của huyết áp cao, ngoài ra còn có tác dụng lợi tiểu. Nếu đi tiểu thường xuyên thì có thể bài tiết nhiều thành phần muối (Natri) một trong các nguyên nhân gây nên huyết áp cao.

Như trên đã nói, giấm có thể trực tiếp và gián tiếp hạn chế huyết áp tăng cao, cho nên những người lo lắng huyết áp tăng cao thì cần ăn giấm hàng ngày.

Protein hảo hạng trong sữa bò có thể phòng ngừa xơ cứng động mạch hạ huyết áp

Ngày nay khó tìm được những gia đình mà trong tủ lạnh không có sữa bò. Sữa bò đã ăn sâu trong đời sống

hàng ngày. Nhưng những người trung niên và cao niên hình như vẫn thiếu thói quen tích cực uống sữa bò, sản phẩm chế biến từ sữa.

Vùng Caucase là vùng có người già trên 100 tuổi nhiều nhất trên thế giới. Tuy họ đã nhiều tuổi nhưng vẫn rất khỏe mạnh, nguyên nhân là do ít mắc bệnh về mạch máu. Điều tra đời sống ăn uống của họ, phát hiện thực tế họ uống rất nhiều sữa bò và sản phẩm sữa chế biến. Lấy dân du mục ở vùng biển Bắc làm đối tượng điều tra cũng phát hiện người uống sữa bò phần lớn đều sống lâu. Những người trên 80 tuổi ở đây bất kể nam hay nữ, 80% số đó hàng ngày đều uống sữa bò.

Chất Protein trong sữa bò có tác dụng phòng ngừa huyết áp cao. Điều này được chứng minh trong thực nghiệm dưới đây.

Protein trong sữa là do Protein sữa nguyên chất và Protein pho mát tạo thành. Chia chuột xuất huyết não (loài chuột cho ăn thức ăn bình thường sẽ mắc chứng xuất huyết não) thành ba nhóm: nhóm một cho ăn thức ăn bình thường. Nhóm hai cho uống sữa nguyên chất chứa Protein. Nhóm ba cho ăn thức ăn chứa Protein pho mát. Sau đó kiểm tra tình hình thay đổi huyết áp và chứng tắc nghẽn mạch máu não. Ở nhóm một, chuột cho ăn thức ăn bình thường, sau 100 ngày, huyết áp tăng cao tới 200mm Hg và dừng ở đó không hạ. Tình trạng này kéo dài, do áp lực cao, mạch máu mất dần tính đàn hồi gây xơ cứng động mạch, dẫn tới huyết áp càng ngày càng cao do máu buộc phải chảy qua mạch máu đã xơ cứng,

xơ cứng động mạch ngày càng tiến triển, càng không ngừng lặp lại tình hình xấu đó, dần dần chuyển thành chứng huyết áp cao mãn tính, không lâu sau thì chết do tắc nghẽn mạch máu não.

Còn chuột ở nhóm thứ hai, nhóm ba cho ăn Protein sữa thì thời gian huyết áp tăng cao bị ngắt quãng và hiện ra số trị ổn định, bệnh tắc nghẽn mạch máu não cũng chậm hơn nhiều.

Thực nghiệm này chứng tỏ chất Protein trong sữa có tác dụng làm mềm mạch máu phòng ngừa xơ cứng động mạch, vì thế cũng có tác dụng phòng ngừa bệnh huyết áp cao mãn tính.

Protein sữa bò chứa axitamin có lưu huỳnh. Loại axitamin này tác dụng lên trung khu đại não, hạn chế sự hưng phấn của thần kinh giao cảm, có tác dụng hạ huyết áp. Ngoài ra Protein sữa bò còn có tác dụng tách ly Natri, hung thủ gây nên huyết áp cao ra khỏi tế bào vi bài tiết khỏi cơ thể.

Sữa bò chúng ta uống hàng ngày không phải là loại sữa chỉ có thuần chất Protein dùng trong thực nghiệm, loại sữa bò chúng ta uống chứa nhiều chất dinh dưỡng khác như Kali, Canxi có tác dụng hạ huyết áp, đặc biệt đối với người trung niên và người già thì sữa bò có thể nói là loại thực phẩm quý hơn cả thuốc.

Rong biển chứa nhiều thành phần có thể hạ huyết áp

Từ xưa đến nay người ta đều cho rằng ăn các loại rong biển như rau câu, hải đới có thể giảm được huyết áp. Đó là căn cứ rất khoa học.

Rong biển chứa nhiều Xenlulo thực phẩm có tên axit algin. Nó có tác dụng bài trừ Natri (muối) gây nên huyết áp cao, làm giảm huyết áp. Dưới đây tôi xin giới thiệu qua chức năng của nó.

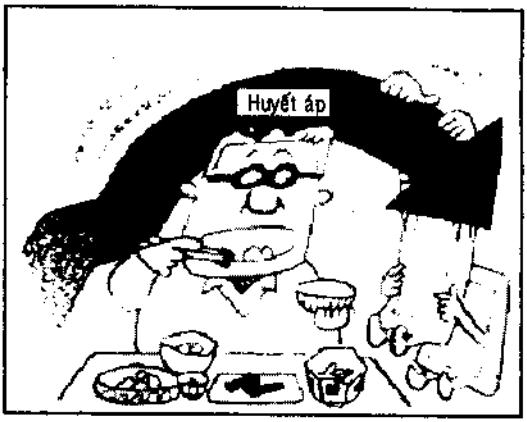
Rong biển chứa nhiều khoáng chất mà chủ yếu là Kali, Canxi. Chúng có thể kết hợp với axit algin. Nhưng, khi đã vào ruột thì các khoáng chất sẽ tách rời khỏi axit algin, bởi vì dịch vị có tính axit, dưới tác dụng của trạng thái axit, axit algin và khoáng chất tổng hợp sẽ tách rời nhau.

Axit algin hầu như không tiêu hóa trong dạ dày mà trực tiếp vào ruột chuyển thành tính kiềm, cho nên các khoáng chất lại kết hợp với axit algin lúc đó các khoáng chất trong ruột không chỉ là các khoáng chất của rong biển mà còn bao gồm các khoáng chất của các thực phẩm khác. Trong đó hàm lượng Natri nhiều nhất. Cho nên, lúc đó Natri và axit algin kết hợp với nhau cũng nhiều. Chúng bị hấp thu và bám vào các phần tử axit algin. Axit algin hầu như không bị hấp thu, tiêu hóa trong ruột mà bị đẩy ra ngoài cùng phân, nước tiểu; Natri cũng bị đào thải theo. Nhờ thế làm giảm huyết áp.

Axit algin giữ lại nhiều các thành phần như Kali, có

tác dụng làm tăng huyết áp lại trong cơ thể mà đẩy Natri ra ngoài. Chức năng này đã được chứng minh bằng thực nghiệm trên động vật: cho chuột ăn nhiều Natri để tăng huyết áp, sau đó cho axit algin vào, huyết áp liền hạ.

Ngoài ra, trong rong biển còn có một loại Xenlulo thực phẩm gọi là đường tảo. Axit algin và loại đường này đều có tác dụng giảm Cholesterol trong máu. Một phần Cholesterol bị axit algin và đường tảo hút trong thực phẩm sẽ bị đẩy ra ngoài cùng phân, nước tiểu, giảm lượng Cholesterol hấp thu trong ruột. Ngoài ra, Cholesterol sẽ di chuyển trong máu theo sự vận chuyển của Protein béo. Còn đường tảo có tác dụng gián tiếp thúc đẩy sự phân giải Protein béo. Tất cả các điều đó liên quan đến hạ Cholesterol trong máu; có thể phòng ngừa xơ cứng động mạch; có tác dụng tích cực đối với hạ huyết áp.



Ngoài Xenlulo thực phẩm kể trên, rong biển còn chứa sterol. Đây là thành phần chỉ có trong rong biển. Đặc

biệt có nhiều trong hải đới, hàm lượng khoảng 0,2-0,3%. Sterol là đồng loại của Cholesterol. Nó có tác dụng hạ huyết áp, khác với Cholesterol nói chung.

Nói một cách đơn giản, sterol có tác dụng gián tiếp giúp vận chuyển Kali và duy trì sự cân bằng Natri với Kali. Hơn nữa, sterol có tác dụng giúp máu lưu thông, phòng ngừa tụ máu, cho nên có tác dụng phòng ngừa nhồi máu cơ tim, tắc nghẽn mạch máu não.

Ngoài ra, iôt hữu cơ trong rong biển có tác dụng giảm Cholesterol trong máu, cũng có tác dụng điều chỉnh huyết áp.

Rong biển có chứa nhiều thành phần phòng chống bệnh tuổi già mà huyết áp cao là chính. Mong các bạn hàng ngày cần chú ý, trên cơ sở bảo đảm ăn uống cân bằng dinh dưỡng, nên ăn nhiều rong biển.

Luyện thành thói quen mỗi ngày uống một ly nước ngâm nấm, có thể hạ huyết áp hiệu quả

Từ xưa đến nay, ở Trung Quốc, Nhật Bản đều nói đến tác dụng của nấm điều trị huyết áp cao. Mấy năm gần đây, qua thực nghiệm khoa học, cũng tăng thêm lòng tin đối với nấm.

Dưới đây xin giới thiệu thực nghiệm của tiến sĩ Kinôlimu Trân, thuộc Viện nghiên cứu dinh dưỡng Nhà nước Nhật Bản. Ông cũng dùng chuột phát bệnh huyết áp cao tự nhiên để chứng thực nước nấm có tác dụng hạ huyết áp.

Trước tiên chia chuột huyết áp cao 11 tuần tuổi thành hai nhóm. Tiếp tục nuôi chuột bằng tinh nấm (nước ngâm

nấm), cho đến 20 tuần tuổi. Tỉnh nấm khô cho vào một lít nước, ngâm một đêm.

Kết quả phát hiện: huyết áp chuột ăn nấm được hạn chế rất thấp so với chuột không ăn nấm. Sau 20 tuần ngừng cho chuột ăn nấm, trở lại trạng thái chỉ cho uống nước. Thế là huyết áp chuột lại tăng. Cuối cùng không còn chênh lệch với chuột chỉ uống nước.

Kết quả thực nghiệm này chứng minh rằng: nấm có tác dụng hạ huyết áp tốt, cho dù chuột bị huyết áp cao bẩm sinh, chỉ cần uống nước nấm thì có thể khống chế được huyết áp tăng.

Nấm có chứa thành phần xeton. Hiện nay đã chứng minh được xeton có tác dụng hạ Cholesterol trong máu. Được biết nó cũng có tác dụng hỗ trợ hạ huyết áp.

Thế thì, nước nấm ngâm cũng sẽ phát huy tác dụng với người chứ? Về vấn đề này, ông Cô-phô-phu-ta-na người Nhật Bản thuộc "Y viện hội tắm gió" bệnh viện riêng của người già đã phát biểu kết quả ứng dụng lâm sàng, cho người bệnh uống nước nấm, kết quả rất tốt, dưới đây xin giới thiệu qua. Nước ngâm nấm là cho một hay hai cái nấm khô vào trong ly nước để qua một đêm là được.

Bà E đã 80 tuổi. Huyết áp cao và thấp lần lượt là 210mmHg và 98mmHg, đều tương đối cao. Sau hai tuần huyết áp cao, thấp lần lượt hạ xuống còn 152mmHg và 82mmHg hạ xuống dưới mức an toàn.

Bà S. 62 tuổi, hơi mập. Bà bị di chứng sau khi bị tắc nghẽn mạch máu não. Huyết áp cao thấp lần lượt là 186mmHg và 84mmHg. Sau khi uống nước ngâm nấm kết hợp với điều trị bằng ăn uống, một tuần sau đo lại với các chỉ số 140mmHg - 80mmHg. Sau hai tuần, đo lại được 116mmHg - 80mmHg. Huyết áp giảm nhiều. Sau đó, số trị có xu thế ổn định.

Ông Y. 40 tuổi, huyết áp cao thấp lần lượt là 146mmHg, 106mmHg. Huyết áp thấp rất cao, mười ngày sau khi uống nước ngâm nấm, huyết áp cao thấp lần lượt là 118mmHg, 94mmHg.

Tuổi tác, triệu chứng, hoàn cảnh sống, tập quán ăn uống mỗi người một khác. Cho nên, dù uống nước ngâm nấm giống nhau cũng không thể hy vọng có kết quả như nhau, như chuột trong thực nghiệm. Có người sẽ không

xuất hiện trong kết quả thực nghiệm. Nhưng tôi nghĩ bạn sẽ biết nước ngâm nấm có hiệu quả tốt đối với giảm huyết áp.

Đem nước ngâm nấm nấu lên, để nguội cho thêm nước chanh để uống.

Ăn nấm đầu khỉ có thể hạ huyết áp

Nấm đầu khỉ, chữ Hán trong tiếng Nhật viết thành "Nhung đầu khỉ". Do nó rất quý nên khi người ta tìm thấy trong núi, sướng quá nhảy cẫng lên, vì thế mới có tên đó. Nghe nói, thời Giang Hộ, nấm đầu khỉ có thể đổi ngang cùng trọng lượng với bạc. Hiện nay, nấm đầu khỉ đã được nuôi trồng nhân tạo, nên đã có thể dễ dàng mua được ở thị trường.

Vị thơm của nó rất được ưa chuộng. Nấm đầu khỉ có tác dụng đặc biệt đối với sức khỏe, trong đó rất hiệu quả làm giảm huyết áp.

Chúng tôi đã dùng động vật làm thực nghiệm, kết quả xác nhận nấm đầu khỉ có tác dụng hạ áp.

Cho những con chuột huyết áp cao chỉ hơi chạm đã lên cơn mà chết, ăn bột nấm đầu khỉ. Huyết áp chuột dần giảm. Mà sau khi giảm một mức nhất định, huyết áp hầu như không giảm nữa. Song, nếu không cung cấp nấm nữa thì huyết áp lại tăng cao.

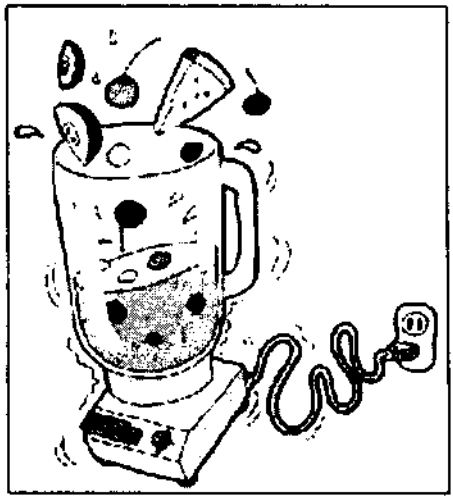
Nấm đầu khỉ có tác dụng hạ áp nên giữa chuột ăn nấm và chuột không ăn nấm khác nhau rõ rệt. Từ lúc ăn đến khi có hiệu quả phải mất 4-5 ngày. Đây là chỉ khác nhau giữa thuốc hạ áp với ăn nấm đầu khỉ.

Do đó, muốn dùng nấm đầu khỉ để hạ áp thì hàng ngày ăn một chút nấm là vô cùng quan trọng. Lượng dùng đối với người trưởng thành mỗi ngày 20-30g nấm đầu khỉ.

Nấm đầu khỉ có tác dụng giảm Cholesterol, giảm số trị đường trong máu, nâng cao khả năng miễn dịch, đồng thời có cả tác dụng dự phòng lẫn điều trị.

Song cần lưu ý phương pháp nấu. Thành phần có tác dụng hạ huyết áp trong nấm đầu khỉ có tính chất hòa tan trong cồn, ête. Nếu dùng mỡ rán thì thành phần có ích hòa tan trong nước xào, rán, cho dù ăn nấm, cũng không có hiệu quả điều trị.

Để tận dụng một cách có hiệu quả, không lãng phí thành phần hữu ích, phương pháp nấu rất quan trọng. Cho nấm đầu khỉ vào cơm làm thức ăn như canh có thể ăn cả nước.



Ăn trái cây có thể phòng ngừa huyết áp cao, tắc nghẽn mạch máu não

Viện nghiên cứu bệnh tật tuần hoàn Quốc gia Hoa Kỳ đã nghiên cứu chuột tắc nghẽn mạch máu não. Đây là động vật dùng làm thực nghiệm, có mầm mống di truyền tắc nghẽn mạch máu não mạnh. Nếu nuôi tự nhiên nhất định sẽ chết vì tắc nghẽn mạch máu não.

Nhưng, một thời gian sau Viện nghiên cứu cho biết những chuột nuôi này không phát chứng tắc nghẽn mạch máu não.

Tại sao xảy ra tình trạng đó? Điều tra các nguyên nhân, kết quả phát hiện, nguyên nhân khiến chuột tắc nghẽn mạch máu não không xảy ra tắc nghẽn mạch máu não là vì ngoài việc lượng Protein trong thức ăn của hai nước Mỹ, Nhật khác nhau, còn liên quan đến một loại

chất béo PDA (Doomavi axít) trong thức ăn của Mỹ, hàm lượng PDA gấp 5-10 lần thức ăn của Nhật.

Thực tế, chuột tắc nghẽn mạch máu não không cho ăn thức ăn có muối chứa PDA thì bình quân 33 ngày là chết. Chuột cho ăn PDA bình quân 97 ngày chết, tuổi thọ gấp 3 lần.

Thế thì, tại sao PDA có thể phòng ngừa tắc nghẽn mạch máu não?

Cho chuột ăn PDA, điều tra xem nó xâm nhập chỗ nào vào cơ thể chuột, phát hiện ngoài huyết tương ra, thành mạch máu, tim, gan đều có nhiều PDA. PDA xâm nhập thành mạch máu trở thành chất của tế bào tạo nên mạch máu, được lợi dụng làm năng lượng tế bào.

Điều quan trọng là chỉ có dinh dưỡng rất hạn chế mới có thể xâm nhập mạch máu não. Do đó, não bộ của chúng ta là khí quan vô cùng quan trọng. Mạch máu có lớp bảo vệ khiến chất có hại khó xâm nhập. Nhưng cũng vì thế, cho dù là thành phần dinh dưỡng cũng chỉ có một phần nhỏ xâm nhập vào mạch máu. Đó là nguyên nhân quan trọng gây rối loạn dinh dưỡng mạch máu não dẫn tới tắc nghẽn mạch máu não.

Vì PDA là một trong rất ít chất dinh dưỡng có thể xâm nhập mạch máu và được tận dụng một cách có hiệu quả. Cho nên, nếu bình thường hấp thu nhiều PDA thì trong mạch máu não tích tụ dinh dưỡng quan trọng sẽ có lợi cho việc phòng ngừa tắc nghẽn mạch máu não.

PDA chứa nhiều trong các thực phẩm như quả cây, cá

thu, cá lầm. Những người lo lắng về huyết áp cao, tắc nghẽn mạch máu não nên ăn nhiều các loại đó để bảo đảm có đủ dinh dưỡng cho mạch máu não.

Uống trà hàng ngày có thể ức chế huyết áp tăng cao

Mấy năm gần đây, các nước trên thế giới, đặc biệt là ở Nhật Bản đã chính thức tiến hành nghiên cứu công dụng của trà. Đến nay đã chứng thực trà có nhiều công dụng, một trong các công dụng đó là hạn chế huyết áp tăng cao.

Một nhóm người do Viện trưởng Viện nghiên cứu tổng hợp thực phẩm nông thôn đã tiến hành thực nghiệm dưới đây để kiểm nghiệm tác dụng hạn chế huyết áp tăng cao của trà. Họ dùng các axit chiết xuất từ lá trà cho chuột mắc bệnh huyết áp cao tự nhiên ăn. Axit trà là thành phần chất, còn chuột mắc bệnh huyết áp cao tự nhiên có nhân tố di truyền, chỉ nuôi bằng thức ăn bình thường cũng có thể gây cho chuột thực nghiệm mắc chứng huyết áp cao.

Trong thực nghiệm chia chuột non chưa bị huyết áp cao thành hai nhóm. Một nhóm nuôi bằng thức ăn bình thường. Nhóm kia nuôi bằng thực phẩm có cho thêm 0,5% axit trà. Thế là cả hai nhóm chuột huyết áp đều tăng. Nhưng phát hiện huyết áp nhóm chuột nuôi bằng thức ăn có cho thêm axit trà thì huyết áp tăng cao chậm hơn so với nhóm kia.

Sau đó đổi thức ăn giữa hai nhóm chuột. Trong hai tuần, trị số huyết áp đã đảo ngược. Điều đó chứng tỏ, tiếp tục uống trà có thể hạn chế huyết áp tăng cao.

Thế thì, tại sao axit trà có thể hạn chế huyết áp tăng cao? Nguyên nhân bệnh huyết áp trạng thái thực chiếm phần lớn bệnh huyết áp cao còn chưa được làm rõ, nhưng đã phát hiện nó có quan hệ với các chất men gốc Angrotonin và men gốc Protein huyết áp cao.

Trong dung dịch máu có chất gọi là men gốc angrotonin. Nếu men gốc Angrotonin bài tiết từ thận ra tác dụng với nó sẽ trở thành chất men gốc Protein huyết áp cao I. Nếu men biến đổi của men gốc Protein huyết áp cao I (dưới đây gọi là ACE) tác dụng với men gốc Protein huyết áp cao sẽ sinh ra men gốc Protein huyết áp cao II. Men gốc Protein huyết áp cao II có tác dụng co mạch máu mạnh. Chính tác dụng này dẫn tới huyết áp cao.

Như đã chứng minh, axit trà có công dụng cản trở tác dụng đó của ACE. Nếu tác dụng của ACE bị cản trở thì trong máu sẽ khó hình thành men gốc Protein huyết áp cao II. Huyết áp khó tăng cao.

Các thực nghiệm trên đây được tiến hành bằng axit trà chiết xuất từ trong trà xanh. Trong các loại trà như trà Ô long đều có axit trà.

Trà là loại thức uống được mọi người yêu thích, song song với thưởng thức hương vị trà còn có thể phòng ngừa huyết áp cao. Thật là nhất cử lưỡng tiện.

"Nước thân hải đới" dễ chế biến có thể giảm huyết áp

Bạn có biết "nước thân hải đới" không, cho hải đới

(rong biển) vào nước ngâm một đêm, nước trong bình chứa sẽ trở nên nhớt. Đó là vì phần dung dịch nhầy trong hải đới hòa tan vào nước. Trong đó chứa nhiều axit algin và đường tảo, Xenlulo thực phẩm đặc thù của rong biển. Như phần 10 trong bài này đã giới thiệu, các thành phần đó có tác dụng hạ huyết áp và Cholesterol trong máu. Mỗi ngày uống một ly "nước thân hải đới" có chứa các thành phần đó sẽ rất có lợi đối với bệnh huyết áp cao.

Hiện nay thân hải đới bán trên thị trường, nói một cách chính xác không hoàn toàn là thân. Đoạn từ gốc lên kể cả thân mới là thân. Đoạn này chứa thành phần dinh dưỡng phong phú. Được biết thành phần axit algin, đường tảo gấp 1,2 lần hàm lượng ở lá. Hơn nữa thân hải đới có đặc trưng ổn định chất lượng so với hải đới nói chung. Lá hải đới nói chung có đẳng cấp chất lượng từ cấp 1 đến cấp 5. Màu sắc mùi vị của hải đới cấp 1 tốt nhất, hàm lượng dung dịch nhớt cũng nhiều còn giá trị dinh dưỡng của hải đới cấp 5 tương đối thấp. Còn thân hải đới không chênh lệch về mặt này.

Khi làm nước thân hải đới, trước tiên ngâm hải đới vào nước 20-30 phút cho ra hết muối nhằm loại bỏ muối và iôt bất lợi cho huyết áp. Hấp thu lượng iôt vừa phải là điều không thể thiếu để điều tiết chức năng tuyến giáp trạng. Nhưng hấp thu quá nhiều sẽ cản trở tuyến giáp trạng. Vì thế phải cố gắng loại bỏ iôt trong nước hải đới, làm thành nước thân hải đới và thành phần chủ yếu là dung dịch nhớt (Xenlulo thực phẩm) là hết sức quan

trọng. Khi loại bỏ muối, 90% iôt hòa tan trong nước còn dung dịch nhớt chỉ mất một phần rất ít, cho nên hiệu quả hạ áp của hải đới hầu như không thay đổi. Loại bỏ nước khi dùng để rửa muối trong hải đới, sau đó ngâm hải đới vào nước, cho vào tủ lạnh một đêm.

Ngoài ra, không nên chỉ uống nước thân hải đới, mà sau khi đã ngâm nước nên nấu thành canh để ăn, như vậy càng có hiệu quả tốt.

Cách làm nước thân hải đới:

★ Lấy 1-1,5kg hải đới khô (tùy loại hải đới, 1-2 lá) rửa sạch, loại bỏ hết chất bẩn, ngâm vào một ly nước (108ml).

★ Rửa nước 20-30 phút, loại bỏ nước dùng để rửa, cho nước sạch vào.

★ Cho vào tủ lạnh để một đêm, sáng hôm sau uống.

Xin giới thiệu món bí đỏ, loại thực phẩm đặc hiệu với những người lo lắng về huyết áp

Nghe nói, đông chí ăn bí đỏ có thể trường thọ. Từ trước đến nay, bí đỏ được coi là thực phẩm có lợi cho sức khỏe. Trước đây người ta chỉ phán đoán theo kinh nghiệm sống lâu. Nhưng xem xét trên phương diện y học, có thể nói bí đỏ là loại thực phẩm vô cùng tốt.

Ví dụ bí đỏ chứa Kali phong phú, có tác dụng hạ huyết áp, đồng thời cũng có tác dụng phòng ngừa huyết áp cao.

Như các mục trên đã nói Kali giúp bài tiết Natri, để

phòng hấp thu quá nhiều muối làm tăng huyết áp. Ngoài ra Kali còn có thể ức chế thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật, ức chế sự bài tiết và tác dụng của chất tăng áp (chất khiến huyết áp tăng cao) như Lab bài tiết từ trong thận ra. Ngoài ra, một lần ăn có thể hấp thu lượng Kali nhất định. Đó là ưu việt của bí đỏ. Hàm lượng Kali trong rau xanh cũng rất nhiều, nhưng cho dù hàm lượng Kali trong 1kg ở bảng thực phẩm có nhiều. Nếu mỗi lần chỉ ăn rất ít thực phẩm cũng khiến lượng hấp thu Kali có hạn. Từ điều này, có thể nói bí đỏ là loại thực phẩm hấp thu Kali thích hợp nhất.

Chương 2

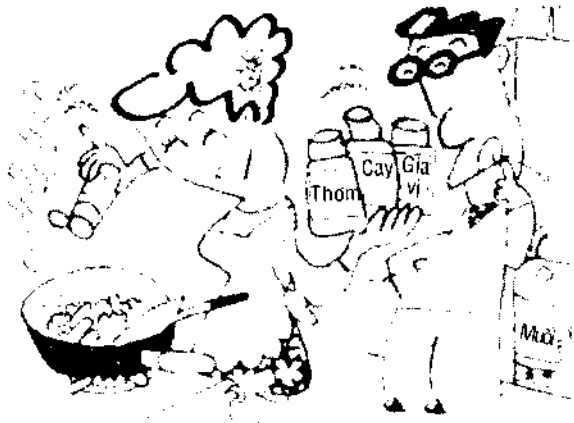
Phương pháp ăn uống và bí quyết giảm muối hiệu nghiệm có thể hạ huyết áp

Cho các gia vị cay như ớt, mù tạt, tiêu có thể hạ huyết áp đối với người huyết áp cao

Hễ nhắc đến các gia vị cay như ớt, mù tạt, tiêu có thể đã bị kích thích bởi vị cay của nó. Trước đây người ta nói rằng chúng không có ích gì cho cơ thể, đặc biệt đối với bệnh nhân càng phải kiêng kỵ. Hơn nữa còn thường xuyên nghe nói ăn nhiều gia vị cay, huyết áp sẽ tăng cao. Nhưng thực tế như thế nào?

Trước đây tôi từng làm thực nghiệm như thế này:

Trước tiên, mỗi ngày dùng ống bơm cho 6 gia vị cay như mù tạt, ớt, tiêu, gừng, cà ri bơm vào dạ dày chuột. Khoảng một tháng sau quan sát sự thay đổi dạ dày, ruột gan của chuột. Nếu tính cho mù tạt, ớt bằng 100 lần trọng lượng chuột thì dạ dày chuột có thể thay đổi chút ít, nhưng nếu cho lượng mù tạt, ớt ít thì hầu như không ảnh hưởng. Kết quả còn chứng tỏ cà ri, tiêu, gừng hầu như không nguy hại.



Các bạn bị huyết áp cao hãy ăn liên tục hai tuần cơm trưa cà ri. Cà ri sử dụng mấy chục loại hương liệu. Nhưng điều tra sau hai tuần, chức năng huyết áp nội tạng không ảnh hưởng gì. Cũng xin những người bệnh thận, gan mãn tính hãy ăn lâu dài các món ăn có mù tạt. Kết quả không những thận, gan được cải thiện mà chức năng dạ dày, ruột, huyết áp cũng không ảnh hưởng gì.

Căn cứ vào các thực nghiệm đó, chúng ta có thể biết, sử dụng với liều lượng bình thường thì gia vị thơm cay không ảnh hưởng gì đến sức khỏe.

Người ta thường nói ăn gia vị thơm cay, huyết áp sẽ tăng. Đó là sự giới thiệu sai lầm do lẫn lộn giữa vị cay của gia vị với vị mặn của muối. Giống như thực nghiệm đã chứng minh, vị cay của gia vị thơm cay không hề liên quan đến huyết áp. Người huyết áp cao càng cần tích cực sử dụng gia vị thơm cay, do các nguyên nhân sau:

Người huyết áp cao cần phải khống chế thành phần muối. Nhưng, ăn uống như vậy dễ mất hết mùi vị. Do đó có người không thể thực hiện chế độ hạn chế muối nên rất khổ tâm. Lúc đó nếu cho gia vị thơm cay vào trong thức ăn thì sẽ ăn rất ngon.

Ngoài ra không được xem nhẹ hiệu quả tăng tiết dịch vị của gia vị thơm cay.

Trước đây đã từng thực nghiệm: các nhân viên y tế bôi mù tạt lên bánh mì để ăn, sau đó quan sát dạ dày bằng X quang. Dạ dày của người ăn mù tạt hoạt động hẳn lên, bài tiết dịch vị tăng lên, nhờ thế tăng sự thèm ăn.

Do đó hạn chế muối trong ăn uống đối với bệnh huyết áp cao, bệnh thận, ăn cơm thấy vô vị. Những người không muốn ăn hoặc những người do các bệnh khác mà không muốn ăn thì sử dụng gia vị thơm cay trong thức ăn là phương pháp tốt.

Nhưng đó là những sự việc nắm được trong thực nghiệm trước đây. Những người mà dạ dày ít hoạt động, chỉ là do ăn ít mù tạt (0,5g). Những người ăn nhiều mù tạt (3g) thì hoạt động của dạ dày lại có xu bị ức chế. Hấp thu quá nhiều gia vị thơm thế cay sẽ sinh ra hiệu quả ngược lại. Tóm lại nên xem chúng là một gia vị hấp thu vừa phải.

Canh tương có thể giảm muối một cách hiệu quả

Những người cần giảm muối thì khi nấu canh cần phải chú ý. Quan trọng là phải hấp thu nhiều canh tương. Trong sử dụng lượng tương như nhau nhưng khi dùng hải đới, cá con khô để nấu canh và khi không dùng

các thứ đó nấu canh thì hương vị sẽ khác nhau rất xa. Để giảm muối, cho một ít tương vào cũng có thể thưởng thức món canh tương vô cùng thơm ngon.

Ngoài ra cũng là một bát canh, nhưng cho thêm nhiều rau, vẫn giảm được muối một cách hiệu quả. Nếu cho vào thức ăn các loại rau xanh, các loại khoai, các loại rong biển giàu Kali thì hiệu quả càng tốt. Vì rằng, Kali có tác dụng giúp đào thải Natri thừa ra khỏi cơ thể nên đạt hiệu quả giảm muối tốt. Đứng về góc độ này thì củ cải, khoai tây, rau câu là những thứ làm canh tương thích hợp. Nhưng do Kali có tính hòa tan trong nước cho nên khi nấu phải cho vật liệu vào nấu trong nước canh. Khi rau mềm cho thêm tương, thì sẽ không lãng phí Kali mà còn tăng hương vị cay.

Hãy chú ý nhiều hơn đến tương vì nó giúp ăn ngon và giảm được nhiều muối

Tương nước là biện pháp tối đa giảm muối.

Trước tiên phương pháp cơ bản là "Thường xuyên dùng canh để làm loãng tương". Các bạn hãy thử làm loãng tương đặc bình thường bằng cách thêm 2-3 lần nước, sẽ thấy mùi vị của tương vẫn không thay đổi. Dùng nước canh làm loãng tương đương nhiên càng dễ ăn hơn.

★ **Cách làm canh như sau**

Cho lá hải đới tốt dài 10 cm vào ngâm trong 3-5 ly nước khoảng nửa giờ, sau đó đun sôi, trước khi sôi vớt hải đới ra cho cá (5g) vào nấu nhỏ lửa 5-6 phút, ngừng đun, cá chìm xuống lọc qua.

Ví dụ, khi ăn rau trộn nguội cho canh vào làm loãng xì dầu với tỷ lệ 2 canh 1 xì dầu, hương vị vẫn như cũ. Cho xì dầu đã làm loãng vào trong chai xì dầu vẫn sử dụng. Như vậy sẽ luyện thành thói quen sử dụng xì dầu loãng như khi ăn cá sống hoặc các món ăn khác, dần dần bạn sẽ quen với vị nhạt. Sau khi đã quen dần với vị nhạt có thể tiếp tục giảm lượng xì dầu.

Ngoài ra xin giới thiệu mấy cách làm loãng xì dầu.

Tỷ lệ: Vừng 4g, xì dầu 0,5g, nước 2g, đường cát 1,5g. Bất kể vừng trắng hay đen đều được, tùy theo sở thích của bạn hãy phối hợp với cải bó xôi, cải cúc, rau cải, xúp lơ, đậu ván non.

★ **Xì dầu giấm**

Tỷ lệ: Giấm 2g, xì dầu 0,5g, nước 2g.

Cho thêm cá thu, các mòi đã ngâm lượng muối ít hoặc các thức ăn nguội trộn giấm hoặc thực phẩm khô như các loại cá, nghêu sò.

★ **Điều chỉnh giấm**

Tỷ lệ: giấm 3g, xì dầu 0,5g, nước 2g, đường 1g cho vào trong thức ăn nguội trộn giấm hoặc thực phẩm khô như các loại cá, nghêu, sò, rau xanh. Cũng có thể dùng muối cá trắm.

★ **Nước cam**

Tỷ lệ: chanh, bưởi, nước quýt chua 2g, xì dầu 0,5g, nước 2g.

Cho vào trong thịt gà non hầm, cá nướng, rán mỡ, cá rán dầu.

Ngoài ra mỗi lần làm loãng xì dầu chỉ làm ít một, 2-3 ngày dùng hết lại làm thứ mới.

Cho giấm, sữa bò vào trong thức ăn thì việc giảm muối trở nên dễ dàng

Không cần nói cũng biết, giấm có ích cho sức khỏe. Nếu sử dụng tốt giấm vào trong bữa ăn sẽ trở thành liệu pháp ăn uống hạ huyết áp và có lợi để giảm muối. Nếu làm các loại cá, ốc, sò, rong biển thành các món rau trộn nguội với giấm hoặc dùng giấm trộn dưa chuột, cà, bắp cải, khi cho gia vị không cần cho muối ăn vẫn rất ngon. Hơn nữa trong cá trắm trộn giấm cho ít muối cũng được. Trên cơ sở dùng giấm, cũng có thể dùng nước chanh, bưởi, cam, nho (vị chua) vào trong thức ăn. Ví dụ, nếu cho các thứ nước đó vào trong cá rán, tôm bột thì càng có hương vị độc đáo hơn so với cho xì dầu lại có thể giảm lượng hấp thu muối.

Ngoài ra sữa bò cũng là thực phẩm giảm muối rất tốt. Sử dụng sữa bò trong các món ăn cũng sẽ có hương vị tốt, chỉ cần một tý muối ăn vẫn rất ngon. Mọi người đều biết, sữa bò là thực phẩm cân bằng dinh dưỡng. Nó có hàm lượng Protein và Kali rất quan trọng phòng ngừa huyết áp cao, tắc nghẽn mạch máu não. Sữa bò có giá trị dinh dưỡng cao, có thể giảm muối.

Ngoài ra, xin giới thiệu mấy phương pháp giảm muối, tuy vị nhạt những vẫn ăn rất ngon.

★ **Cho rau vào giữa các món ăn**

Nếu cho rằng cơm là món ăn chính, muốn ăn nhiều cơm thì bất kể thế nào đều phải có rau mặn. Do đó, nếu không coi rau là món ăn chính, làm nhiều món ăn nhạt, khi ăn nhiều rau cho thêm ít cơm.

★ **Sử dụng vật liệu mới**

Cá, rau tươi bản thân nó đã có vị thơm, cho nên không cần phải pha chế gia vị.

★ **Lợi dụng vị rán, vị cháy**

Nếu có mùi rán, vị cháy cho dù muối rất nhạt thì vẫn ăn rất ngon. Vắt tý nước chanh lên cá rán khiến vị thơm hơn nhiều.

★ **Lợi dụng gia vị thơm cay và rau thơm**

Nếu lợi dụng tốt mù tạt, tiêu, cary các gia vị cay và các rau thơm như tía tô, gừng, hành tỏi, bạc hà ... thì không lo vị nhạt.

★ **Sử dụng tốt canh và vị thơm**

Vị thơm của canh như hải đới, nấm thơm v.v... có thể che lấp vị nhạt

Hãy chú ý thực phẩm chế biến như chả cá, dăm bông, bánh mì chứa hàm lượng muối rất nhiều

Thực phẩm thiên nhiên đều chứa lượng muối nhất định. Bình quân mỗi ngày mỗi người phải hấp thu 1-2g muối. Do đó, khi tính toán lượng hấp thu muối, trước tiên phải trừ phần muối này. Người huyết áp cao hoặc muốn

để phòng huyết áp cao thì hãy nhớ đến điều đó.

Nhưng so với lượng muối chứa trong thực phẩm thiên nhiên, các bạn phải chú ý hơn thành phần muối trong thực phẩm chế biến. Trong các loại thực phẩm như thức ăn mặn, cá muối, cá nấu có gia vị đều chứa rất nhiều muối. Điều này nhiều người chưa biết. Đặc biệt các loại thực phẩm nhắm rượu đều chứa nhiều muối, cho dù ăn ít cũng có khả năng hấp thu quá nhiều muối, cho nên cần hết sức lưu ý.

Do mùi vị và gia vị của vật liệu các thực phẩm chế biến đó, nhiều khi cảm giác không có nhiều muối khiến chúng ta vẫn cứ ăn thoải mái. Vì vậy không nên chỉ dựa vào vị giác mà điều quan trọng là phải hiểu rõ hàm lượng muối trong thức ăn.

Đương nhiên không phải hoàn toàn cấm ăn thực phẩm chế biến, như chả cá, bánh hấp có thể trộn giấm, những thứ phơi khô có thể nướng ăn chỉ lưu ý không dùng muối và xì dầu.

Dưới đây xin giới thiệu hàm lượng muối của một số loại thực phẩm chế biến để tham khảo.

Trong lượng thực phẩm chế biến chứa lượng muối như sau (trong 100g thực phẩm):

Mì cán	3,0g	Cá nướng cuộn	2,5g
Mì sợi	1,5g	Cá thoi đóng hộp	0,9g
Bánh ngô	2,1g	Cá hồi mặn	6,6g
Bánh mì	1,3g	Thực phẩm muối	11,6g

Pho mát chế biến	2,8g	Tương cẩn gai	12,0g
Dăm bông	2,0g	Cá nấu hải đới	12,5g
Thịt lợn xông khói	2,2g	Rau long tu hộp	0,8g
Lạp xưởng	2,3g	Củ cải mặn Nhật	4,5g
Thịt bò mặn	2,0g	Mơ mặn	20,0g
Xâu cá khô mặn	3,3g	Mì đóng ly	3,5g
Cá mặn	3,0g	Canh đóng ly	7,0g
Chả cá	2,5g	Bánh hấp	2,0g
Món ăn đông	0,6g	Viên đông	0,9g

Đi ăn cơm bên ngoài thường hấp thu rất nhiều muối. Cơm Tây ít muối hơn cơm Nhật, cơm Tàu

Những người làm việc thường đi ăn cơm bên ngoài nhiều. Đó là một nguyên nhân làm tăng lượng hấp thu muối. Khi đi ăn ngoài thường ăn cả tô cơm, mì sợi, cơm cà ri chứa nhiều muối. Hơn nữa, khi ăn cơm ở ngoài, các tiệm ăn thường dùng các vật liệu rẻ tiền, cũng không dùng nước, gia vị mà chỉ dùng muối để khóa lấp vị nhạt nhẽo. Do đó những người thường đi ăn cơm ngoài, đặc biệt là những người trung niên nhiều tuổi có huyết áp tăng cao cần đặc biệt lưu ý.

Những người đi ăn ngoài nhiều nên lưu ý mấy điểm sau:

★ Đi ăn cơm ngoài cố gắng hạn chế mỗi ngày một lần và nên chọn món ăn ít muối. Nếu buộc phải ăn ngày hai lần bên ngoài thì một bữa nên tự mang cơm ở nhà theo.

★ Nước mì gói, mì sợi, kiều mạch, không nên uống.

★ Do cơm phần, cơm cà ri, cơm thịt gà xào, cơm xào, mạch xào tương đều chứa nhiều muối, không nên ăn hàng ngày. Về mặt cân bằng dinh dưỡng thì các món ăn đơn điệu này cũng không được ưa chuộng.

★ So với món ăn Tàu, món ăn Nhật, lượng muối sử dụng trong món ăn Tây tương đối ít, mà sử dụng nhiều rau xanh.

★ Cần phải lưu ý hương vị, một lúc cho cả xì dầu, nước tương, gia vị hóa học, cần ít nhất đối với gia vị đó.

★ Trong các món ăn nếu còn thức ăn mặn, canh tương còn lại thì có thể giảm được nhiều lượng muối hấp thu.

★ Yêu cầu nhân viên quán ăn giảm bớt lượng muối sử dụng cũng vô cùng quan trọng.

Hàm lượng muối trong các món ăn chủ yếu khi đi ăn ở ngoài.

Sợi kiều mạch	3,2g
Mì canh không (sợi đậu phụ rán với lá hành)	5,7g
Kiều mạch thiên phủ	4,9g
Tán thọ tư (món ăn với cơm, có rau xanh, trứng gà, cá, thịt thêm giấm)	5.2g
Cơm rưới nước sốt thịt rán	6,9g
Cơm gừng nướng	6,9g
Cơm thịt nướng	3,8g

Cơm hộp	6,8g
Mì sợi thịt dăm	4,1g
Cơm cà ri	4,1g
Cơm thập cẩm	2,9g
Rau xào thịt gà, sữa	3,8g
Xương sườn bò	2,6g
Mì thập cẩm	2,3g
Bánh tỵ san	3,6g
Cơm thịt bò	4,1g
Mì canh Trung Quốc	5,2g
Vằn thắn	5,9g
Mì xào lăn	6,4g
Mì xào	2,8g
Cơm xào	2,0g
Mạch xào	3,0g
Cơm trộn giấm, đường	5,0g
Cơm vừng ớt, đậu phụ	5,8g
Cơm vắt	3,6g
Cơm rau và cơm đậu phụ rán	5,0g
Cơm hộp cá hồi	6,1g
Cơm hộp rau rừng	6,2g

Khẳng đắc cơ	3,5g
Mì xào tương	6,0g
Bánh bao Hán Bảo	2,1g
Mì cá thơi	1,8g

Tùy tiện cho rằng Cholesterol là đồ bỏ đi quả là sai lầm. Thiếu Cholesterol sẽ dẫn tới xuất huyết não

Trong liệu pháp ăn uống phòng huyết áp cao, bước đầu tiên là phải giảm muối. Thế thì, nên đặt vấn đề thế nào về hấp thu Cholesterol?

Thực tế, nếu Cholesterol và huyết áp cao cùng tồn tại sẽ tăng nhanh xơ cứng động mạch vành, thúc đẩy sự bộc phát bệnh nhồi máu cơ tim. Song, mặt khác, nếu chỉ mắc huyết áp cao, mà Cholesterol huyết thanh thấp, cũng rất nguy hiểm.

Xơ cứng động mạch vành chia ra làm hai loại: loại đầu tiên là xơ cứng động mạch do Cholesterol trầm lắng ở thành mạch máu động mạch vành rải rác bề mặt tim khiến mạch máu trở nên hẹp; gọi là xơ cứng dạng não; là nguyên nhân gây nhồi máu cơ tim. Một loại nữa là do hấp thu Cholesterol, Protein không đủ, động mạch nhỏ trong não trở nên cứng, giòn. Bởi vì Cholesterol là vật liệu tạo nên màng tế bào, cho nên thiếu Cholesterol, màng tế bào của thành mạch máu trở nên yếu, trở thành nguyên nhân xuất huyết não.

Từ trước đến nay, số người xơ cứng động mạch ở Nhật Bản đã tương đối nhiều. Những người mắc chứng xơ cứng động mạch do Cholesterol không đủ gây nên cũng tương

đối nhiều. Cho dù bây giờ kiểm tra máu của nhân dân vùng Đông Bắc nơi mà nhiều người xuất huyết não sẽ phát hiện nồng độ Protein thấp và trị số Cholesterol cũng thấp. Dân tộc Nhật Bản dù hấp thu nhiều Cholesterol nhưng trị số Cholesterol trong máu cũng khó tăng cao. Nguyên nhân chủ yếu là do người Nhật không ăn nhiều chất béo có tác dụng thúc đẩy sự hấp thu Cholesterol như người châu Âu và Bắc Mỹ. Cho nên dù ăn nhiều Cholesterol cũng khó bị ruột hấp thu.

Người huyết áp cao thì thành mạch máu bị tổn thương. Nếu lúc đó, Cholesterol, vật liệu cấu tạo màng tế bào mới không đủ, thì sẽ sinh ra xuất huyết não. Đó quả là việc không ngờ tới.

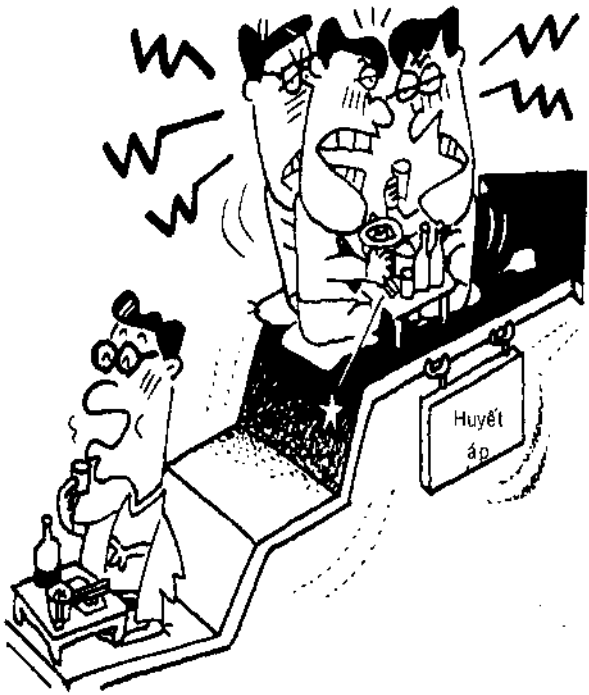
Người huyết áp cao nếu trị số Cholesterol huyết thanh quá cao là điều đương nhiên, nhưng quá thấp cũng cần lưu ý.

Trị số Cholesterol huyết thanh luôn bảo đảm ở 180-200mg/phân lít là lý tưởng nhất. Dưới 150mg/phân lít thì có nguy cơ xuất huyết não. Nếu dưới 200mg/phân lít thì cũng có thể yên tâm ăn thực phẩm chứa nhiều Cholesterol. Nhưng nếu vượt quá 220mg/phân lít thì có nguy cơ nhồi máu cơ tim cho nên phải giảm lượng hấp thu Cholesterol, chất béo, nên ăn nhiều thực phẩm có xenlulo thực vật.

Sửa đổi cách uống rượu có thể trở thành chất hạ huyết áp, ổn định huyết áp

Người huyết áp cao có lúc hỏi "Rượu tốt hay xấu đối với huyết áp?" Vì uống rượu đã được chứng minh làm

tăng huyết áp. Cho nên trên thế giới đã khuyến cáo lượng rượu uống mỗi ngày hạn chế dưới 30ml. Nhưng đối với người Nhật Bản, muối mới là kẻ thù chính của huyết áp cao, cho nên coi nhẹ giảm muối mà chỉ chú trọng giảm rượu là không đúng.



Một trong các tác dụng của rượu là giảm căng thẳng thần kinh vì công việc, loại bỏ áp lực. Nói chung, nghỉ ngơi, uống một chút rượu thì huyết áp cao do công việc

căng thẳng một ngày sẽ được hạ xuống một cách hiệu quả. Về điểm này, chúng ta biết rằng, uống rượu vừa phải có hiệu quả dự phòng đối với những người huyết áp cao lo xảy ra nhồi máu cơ tim, bởi vì so sánh giữa những người nghiện rượu với những người không uống giọt rượu nào, thì Cholesterol tăng lên, giúp phòng ngừa được phát sinh nhồi máu cơ tim.

Người ta thường cho rằng hấp thu lượng muối quá nhiều, căng thẳng, béo phì, vận động không đủ đều là nguyên nhân tăng huyết áp. Quan điểm chung của người Nhật hiện nay không coi vấn đề uống rượu là nguy hiểm.

Nhưng, những người bình thường không uống rượu, bây giờ uống rượu để giảm huyết áp, tăng Cholesterol là một việc không nên.

Hơn nữa, cho dù những người bình thường quen uống rượu thì khi đi ra ngoài uống rượu cũng cần hết sức lưu ý. Vì rằng, thức ăn nhắm rượu ở quán có tỷ lệ muối nhiều, e rằng hấp thu muối quá cao. Say rượu, chuyện phiếm, cãi vả với người khác thì huyết áp sẽ tăng cao. Cho dù lặng lẽ uống rượu, khi từ quán rượu về nhà gió đông lạnh buốt, huyết áp cũng tăng đột ngột.

Vì thế rút ra kết luận là khi uống rượu cần căn cứ vào tình hình sức khỏe của mình và cố gắng chỉ uống ở nhà.

Người huyết áp cao không nên uống cà phê, uống trà sấy là tốt nhất

Chất cafein trong cà phê ngoài tác dụng làm co mạch máu, còn có tác dụng tăng huyết áp, thúc đẩy tiết hóc môn tuyến thượng thận. Do đó, người huyết áp cao nên hạn chế mức uống cà phê mỗi ngày 1-2 ly là vừa.

Trong trà xanh cũng có chứa cafein. Cho nên về mặt này, trà xanh không có lợi cho người huyết áp cao. Nhưng, so sánh giữa cà phê với trà thì ảnh hưởng của cà phê càng xấu hơn. Sở dĩ nói như vậy vì uống cà phê phải cho đường.

Nếu hấp thu đường quá nhiều thì mỡ trung tính trong máu sẽ tăng lên. Loại mỡ trung tính này đọng lại trên thành mạch máu khiến xơ cứng động mạch trầm trọng hơn. Hơn nữa mỡ trung tính thậm chí còn có thể tích tụ lại trong cơ thể như là mỡ dưới da, trở thành nguyên nhân béo phì. Béo phì là nguyên nhân quan trọng dẫn tới huyết áp cao. Cho nên về mặt này cà phê cũng có ảnh hưởng xấu đến huyết áp.

Không những cà phê mà trà đen cũng thuộc loại tương tự. Vì trong trà đen cũng có cafein và khi uống cũng cho đường.

Chương 3

Bí quyết hạ huyết áp không tốn sức trong đời sống hàng ngày

Chỉ cần quan tâm tới hình thức tắm thì huyết áp cao lập tức hạ xuống

Người huyết áp cao cần hết sức lưu ý khi tắm, đặc biệt là mùa lạnh thu đông. Người vào tắm thường cởi hết quần áo ở phòng thay quần áo nhiệt độ rất thấp rồi vào nước nóng tới 42°C, lúc đó huyết áp có thể tăng đột ngột lên 50mmHg. Nguyên nhân xảy ra tắc nghẽn mạch máu não khi tắm chính là từ chỗ này. Trước tiên cần lắp máy sưởi ấm ở phòng thay quần áo để làm ấm phòng.

Cần mở bồn tắm hoặc xả một ít nước làm ấm phòng. Tóm lại, nhiệt độ trong phòng nên giữ ở mức 22°C.

Ngoài ra, không nên ngay lập tức vào bồn tắm, trước tiên dùng nước nóng tắm lên người rồi mới tắm. Như vậy không chỉ có thể tắm sạch các chất bẩn trên cơ thể mà còn có tác dụng làm cho cơ thể quen với nước nóng. Nước tắm phải đạt nhiệt độ nhất định (mùa hè 38°C, mùa đông 40°C). Tắm từ khoảng 10 phút là được. Nước nóng có tác dụng hòa hoãn sự hưng phấn của thần kinh, giảm huyết áp.

Cho dù là nước nóng, để vòi nước tắm vào bồn tắm, làm thành dạng tắm phun đơn giản khiến cả bồn tắm

nổi bọt, có thể làm ấm cơ thể một cách đầy đủ. Đương nhiên dùng dung dịch tắm phun cũng được. Đặc biệt là dung dịch tắm phun dioxit cacbon và muối vô cơ khác không những có thể làm ấm cơ thể mà còn có tác dụng hạ áp, tối ngủ ngon.

Như vậy, chắc có người sẽ nói, nếu không có nước nóng thì không thể tắm. Những người như vậy, lúc đầu dùng nước ấm để tắm, khi cơ thể đã quen mới làm nóng nước (khoảng 42°C) như vậy sẽ không còn lo huyết áp tăng đột ngột. Tắm xong cơ thể mới vào bồn tắm. Cho dù nước rất nóng nhưng vì cơ thể đã quen, cho nên sẽ không có vấn đề gì.

Nhưng những người huyết áp cao nên tránh ngâm cả cổ vào trong nước. Nếu ngâm ngực sâu trong nước, áp lực nước tác động vào cơ thể sẽ làm tăng gánh nặng của tim. Nếu cổ ngâm trong nước thì nên nằm trong bồn tắm kiểu Tây, cố gắng để phần ngực sát mặt nước.

Khi sử dụng bồn tắm kiểu Tây, ngâm đến phía dưới xương sườn là kiểu tắm an toàn và hợp lý. Người có cảm giác lạnh nửa thân dưới thì song song với tắm trong bồn cạn, có thể dùng hai tay khoát nước hoặc phun nước lên hai vai.

Không nằm ngủ trên sàn nhà, mà nên ngủ trên giường là cách hạ áp ban đầu kỳ diệu

Bất kể người nào, trong thời gian ngủ, huyết áp đều giảm. Đó là vì trong thời gian ngủ, tác dụng của thần kinh phó giao cảm trong thần kinh thực vật chiếm ưu thế.

Thần kinh thực vật có hai loại: thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm, chúng có tác dụng chống đối nhau để giành cân bằng lẫn nhau. Thần kinh giao cảm có tác dụng làm tăng huyết áp. Khi ngủ tác dụng của thần kinh phó giao cảm mạnh, lấn át tác dụng của thần kinh giao cảm, cho nên huyết áp giảm.

Người huyết áp cao cũng có tình trạng như vậy. Huyết áp cao chỉ tác hại vào ban ngày, khi ngủ thậm chí có người huyết áp trở lại bình thường.

Huyết áp cao trước khi ngủ, sẽ hạ xuống khi ngủ. Sáng sớm khi tỉnh lại, huyết áp khôi phục bình thường để đối phó áp lực cả ngày. Đó là hiệu quả của ngủ. Nếu ngủ được đầy đủ thì ban ngày huyết áp cũng giảm. Đối với người huyết áp cao thì ngủ đầy đủ có thể nói là phương thuốc linh đơn tốt nhất.

Người huyết áp cao khi ngủ nằm trên giường Tây càng lý tưởng, bởi khi ngủ dậy từ trên giường nệm độ thay đổi của tim nhỏ, cho nên huyết áp cũng khó thay đổi. Hơn nữa, giường cao hơn sàn nhà, bụi bặm, khí hỗn tạp ít tích tụ, tương đối vệ sinh.

Ngoài ra, theo điều tra, tiến hành so sánh tình trạng hô hấp và điện não đồ trong giấc ngủ của người nằm trên giường và người nằm trên sàn phát hiện, người ngủ trên giường tình trạng hô hấp và điện não đồ đều tương đối ổn định.

Tiếp đến là mền, tính giữ nhiệt của mền càng tốt, trọng lượng nhẹ càng tốt. Có lúc chỉ để tay lên ngực mà

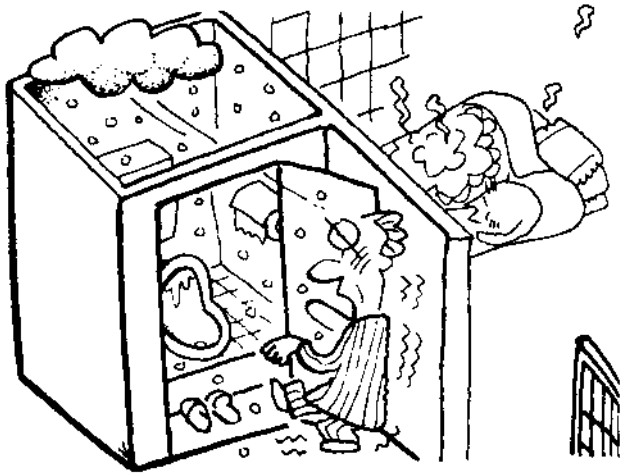
đêm cũng nóng đột ngột phải thức dậy. Mền nặng sẽ ép chặt vào tim, nguy cơ gây bệnh tim.

Gối quá cao cũng không tốt, vì mạch máu ở cổ bị chèn ép, có nguy cơ làm xấu tuần hoàn máu trong não. Gối quá cứng cũng không tốt, vì máu ở cổ bị chèn áp, có nguy cơ xấu cho tuần hoàn máu trong não. Gối quá cứng, ngủ cũng không thoải mái. Mềm quá, đầu lún sâu trong gối cũng không tốt. Gối phải cứng vừa phải, hơi thấp một chút càng tốt.

Để ngủ một cách thoải mái, không những chỉ là đồ ngủ mà hoàn cảnh phòng ngủ cũng rất quan trọng. Đối với người huyết áp cao thì vấn đề hết sức quan trọng là nhiệt độ phòng ngủ. Miền Bắc rét mướt cần lắp thiết bị sưởi ấm. Lò sưởi bằng dầu hỏa, bằng than đều làm ô nhiễm không khí, nếu thao tác sai còn dẫn tới hỏa hoạn. Trong phòng cần lưu ý đổi không khí, nên sử dụng thiết bị sưởi ấm sạch, trong đó hình thức cung cấp hơi ấm tập trung và cung cấp hơi ấm riêng đều tương đối tốt.

Đối với người huyết áp cao, toa lét là nơi nguy hiểm

Nhiều người nghe nói đến việc trong những ngày lạnh giá, người huyết áp cao thường bị ngã trong toa lét. Đối với người huyết áp cao có thể nói toa lét là nơi nguy hiểm.



Nguy hiểm của toa lét, trước tiên là tư thế ngồi. Khi ngồi xổm thì máu của nửa thân dưới không lưu thông, chỉ một điểm đó thôi, người già yếu đã phải gánh chịu một áp lực ghê gớm. Ở tư thế đó cần phải dùng sức, huyết áp ở đầu tăng, có thể làm cho mạch máu vốn đã giòn do xơ cứng động mạch sẽ bị nứt, gây xuất huyết não mạch máu não, dẫn đến tử vong.

Dùng sức khi đi cầu là điều bất đắc dĩ. Để giảm dùng sức, bạn nên sử dụng bàn cầu kiểu Tây, vì có thể ngồi bệt, cho nên máu nửa thân dưới không bị ngừng trệ, cho dù phải dùng sức thì huyết áp cũng không đến nỗi tăng đột ngột như kiểu ngồi xổm. Nếu có vòng đệm càng tốt. Khi lau cũng không phải ở tư thế gò bó, lại không mất sức nên có thể phòng ngừa huyết áp tăng.

Một nguyên nhân khác của nguy hiểm toa lét là chênh lệch nhiệt độ với các phòng khác. Đặc biệt sáng sớm

mùa đông rét mướt, từ trong chăn ấm đến phòng vệ sinh nhiệt độ lạnh, khiến mạch máu co lạnh, huyết áp đột ngột tăng cao.

Hơn nữa, sau khi đại tiểu tiện, cơ thể có lúc run lên vì nhiệt độ cơ thể giảm thấp. Như vậy cũng làm cho mạch máu co lại, huyết áp tăng.

Nên có một thiết bị sưởi ấm toa lét. Có thể dùng thiết bị sưởi ấm như lò điện để giữ nhiệt. Chỗ ngồi ở bàn cầu cũng nên có thiết bị làm ấm.

Ngoài ra, thời gian đại tiểu tiện của người già đều lâu. Nếu toa lét quá lạnh, tâm lý muốn kết thúc sớm đại tiểu tiện nhưng lại không kết thúc sớm được sẽ mâu thuẫn với nhau khiến con người trở nên căng thẳng. Nếu toa lét ấm áp, có thể từ từ tiến hành đại tiểu tiện thì sẽ không xảy ra tình trạng căng thẳng.

Luyện thói quen đo huyết áp cho mình tại nhà là bước đầu tiên kiểm soát huyết áp một cách hiệu quả

Ghi lại sự thay đổi của huyết áp trong đời sống hàng ngày là việc làm có ý nghĩa để kiểm soát huyết áp. Đo huyết áp của mình ở nhà, rồi giao cho bác sĩ các ghi chép một tuần thì bác sĩ có thể tham khảo khi điều chỉnh thuốc giảm áp. Ngoài ra, nghe nói trong số người chết vì xuất huyết não thì phần lớn là không biết mình bị mắc huyết áp cao; khiến bệnh tiến triển thành xuất huyết não. Từ thực tế đó có thể thấy được tầm quan trọng của việc luyện thói quen đo huyết áp tại nhà.

Khi đo huyết áp tại nhà không cần quá chăm chú vào sự thay đổi trị số. Sở dĩ nói vậy, vì trong một ngày huyết áp thay đổi rất lớn. Hơn nữa, khi tự mình đo huyết áp ở nhà, cách quấn băng lên cánh tay cũng ảnh hưởng đến số trị. Cho nên, số trị đo huyết áp hàng ngày chỉ dùng để tham khảo.

Trong khoảng một tháng đầu, để tìm hiểu hình thức thay đổi huyết áp hàng ngày của mình, đề nghị bạn hãy đo vài lần vào thời gian nhất định, để tìm hiểu tình hình thay đổi huyết áp của mình. Sau đó không cần đo hàng ngày nữa. Huyết áp còn thay đổi theo tư thế đứng, ngồi, nằm của con người. Cho nên trước tiên quyết định tư thế đo là rất quan trọng.

Nếu độ kính đeo không phù hợp, huyết áp cũng có thể tăng

Khi đeo kính có độ không phù hợp, sẽ xảy ra trường hợp những cái muốn xem lại xem không rõ. Nhất là khi đọc sách, làm bài tập, bất kể xem gần, xem xa đều nhìn không rõ, sẽ rất lo lắng, buồn bực. Sự căng thẳng đó khiến thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật hưng phấn lên; cũng là nguyên nhân làm huyết áp tăng. Có người, tuy uống thuốc hạ áp mà huyết áp vẫn không giảm, kiểm tra kỹ, thì ra do độ kính không phù hợp gây nên.

Cho dù người không đeo kính cũng không được khinh suất. Mức độ lão hóa của mắt thường tiến triển từng bước mà bản thân chúng ta không ngờ tới. Các ví dụ

huyết áp tăng cao do nguyên nhân này không phải là ít, cho nên cần hết sức lưu ý.

Nếu bạn đã đến tuổi trung niên, tuổi già, đề nghị nên kiểm tra mắt một năm một lần, đồng thời kết hợp kiểm tra đáy mắt. Trạng thái mạch máu não thông thường không thể nhìn thấy được từ bên ngoài cơ thể. Đáy mắt là nơi quan sát được trạng thái mạch máu não. Nơi đây có thể nhận được các tin tức về huyết áp có thay đổi không, xơ cứng động mạch có tiến triển không. Cho nên cần kiểm tra đáy mắt.

Những ngày giá rét khi đi ra ngoài nhớ mang theo khăn quàng. Nếu cổ ấm sẽ giảm một nửa nỗi lo về huyết áp

Mấy năm gần đây, thiết bị sưởi ấm càng hoàn thiện, ngay giữa mùa đông con người vẫn có thể sống ấm áp trong phòng. Nhưng đối với người huyết áp cao thì lại càng phải chú ý. Bởi vì trong mùa đông, nhiệt độ trong phòng khiến người ta cảm thấy ấm áp dễ chịu. Nhiệt độ trong phòng và nhiệt độ ngoài trời chênh lệch rất lớn dễ làm huyết áp tăng cao.

Nếu từ nơi ấm áp đột ngột đến nơi rét mướt thì thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật sẽ căng thẳng, mao mạch co lại, máu chảy ở biểu bì da, huyết áp đột ngột tăng cao. Hơn nữa, mùa đông do bị kích thích bởi lạnh, huyết áp vốn cao hơn mùa hè khoảng 10-20mmHg. Mùa đông rét mướt thường xảy ra xuất huyết não, nhồi máu cơ tim chính là do nguyên nhân này.

Khi đo huyết áp tại nhà không cần quá chăm chú vào sự thay đổi trị số. Sở dĩ nói vậy, vì trong một ngày huyết áp thay đổi rất lớn. Hơn nữa, khi tự mình đo huyết áp ở nhà, cách quấn băng lên cánh tay cũng ảnh hưởng đến số trị. Cho nên, số trị đo huyết áp hàng ngày chỉ dùng để tham khảo.

Trong khoảng một tháng đầu, để tìm hiểu hình thức thay đổi huyết áp hàng ngày của mình, đề nghị bạn hãy đo vài lần vào thời gian nhất định, để tìm hiểu tình hình thay đổi huyết áp của mình. Sau đó không cần đo hàng ngày nữa. Huyết áp còn thay đổi theo tư thế đứng, ngồi, nằm của con người. Cho nên trước tiên quyết định tư thế đo là rất quan trọng.

Nếu độ kính đeo không phù hợp, huyết áp cũng có thể tăng

Khi đeo kính có độ không phù hợp, sẽ xảy ra trường hợp những cái muốn xem lại xem không rõ. Nhất là khi đọc sách, làm bài tập, bất kể xem gần, xem xa đều nhìn không rõ, sẽ rất lo lắng, buồn bực. Sự căng thẳng đó khiến thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật hưng phấn lên; cũng là nguyên nhân làm huyết áp tăng. Có người, tuy uống thuốc hạ áp mà huyết áp vẫn không giảm, kiểm tra kỹ, thì ra do độ kính không phù hợp gây nên.

Cho dù người không đeo kính cũng không được khinh suất. Mức độ lão hóa của mắt thường tiến triển từng bước mà bản thân chúng ta không ngờ tới. Các ví dụ

huyết áp tăng cao do nguyên nhân này không phải là ít, cho nên cần hết sức lưu ý.

Nếu bạn đã đến tuổi trung niên, tuổi già, đề nghị nên kiểm tra mắt một năm một lần, đồng thời kết hợp kiểm tra đáy mắt. Trạng thái mạch máu não thông thường không thể nhìn thấy được từ bên ngoài cơ thể. Đáy mắt là nơi quan sát được trạng thái mạch máu não. Nơi đây có thể nhận được các tin tức về huyết áp có thay đổi không, xơ cứng động mạch có tiến triển không. Cho nên cần kiểm tra đáy mắt.

Những ngày giá rét khi đi ra ngoài nhớ mang theo khăn quàng. Nếu cổ ấm sẽ giảm một nửa nỗi lo về huyết áp

Mấy năm gần đây, thiết bị sưởi ấm càng hoàn thiện, ngay giữa mùa đông con người vẫn có thể sống ấm áp trong phòng. Nhưng đối với người huyết áp cao thì lại càng phải chú ý. Bởi vì trong mùa đông, nhiệt độ trong phòng khiến người ta cảm thấy ấm áp dễ chịu. Nhiệt độ trong phòng và nhiệt độ ngoài trời chênh lệch rất lớn dễ làm huyết áp tăng cao.

Nếu từ nơi ấm áp đột ngột đến nơi rét mướt thì thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật sẽ căng thẳng, mao mạch co lại, máu chảy ở biểu bì da, huyết áp đột ngột tăng cao. Hơn nữa, mùa đông do bị kích thích bởi lạnh, huyết áp vốn cao hơn mùa hè khoảng 10-20mmHg. Mùa đông rét mướt thường xảy ra xuất huyết não, nhồi máu cơ tim chính là do nguyên nhân này.

Do đó để an toàn vượt qua mùa đông giá rét, người huyết áp cao cần chú ý cố gắng giảm chênh lệch nhiệt độ giữa trong phòng và ngoài trời.

Vì thế, trước tiên không nên để nhiệt độ trong phòng quá nóng. Giảm sự chênh lệch nhiệt độ trong ngoài phòng là hết sức quan trọng. Ví dụ, nhiệt độ ngoài trời xuống thấp thì cũng phải giảm nhiệt độ thiết bị trong phòng xuống tương ứng. Chênh lệch nhiệt độ trong ngoài phòng tốt nhất 5°C. Nhiều lắm cũng nên hạn chế ở 7-8°C.

Khi đi ra ngoài không được mặc ít quần áo, trước tiên phải mặc áo khoác ngay trong nhà rồi mới mở cửa. Ở phòng khác làm một vài động tác cho cơ thể nóng lên rồi mới ra ngoài, như vậy sẽ không xảy ra vấn đề.

Để giảm sự chênh lệch nhiệt độ lớn, ngoài thiết bị sưởi ấm trong phòng ra còn phải chú ý quần áo mặc khi ra ngoài, cố gắng giảm phần da thịt lộ ra ngoài, nên mặc quần áo có tính năng giữ nhiệt cao. Cho nên cần đặc biệt chú ý bàn chân, bàn tay dễ bị lạnh. Cần mang vớ (tất) chân và bao tay. Ngoài ra cho dù mặc áo khoác thì cổ cùng dễ bị lộ ra bên ngoài. Nếu không quàng khăn, ngay cả cà vạt cũng không có, thì không khí ấm ở dưới áo sẽ bay mất, không những cổ lạnh mà thân cũng lạnh. Cho nên khăn quàng là thứ chống lạnh cần thiết. Tuy vậy cũng không nên dùng khăn quàng quá dày, khăn vừa nhẹ vừa mỏng là đủ.

Ngày nay, bất kể đi đâu đều có thiết bị sưởi ấm, cho nên không xảy ra tình hình khiến người ta rét run cầm

cập. Do đó để ngăn chặn gió lạnh chỉ cần khăn quàng mỏng là đủ, không cần thiết phải làm cho ra mồ hôi.

Nếu mặc quần áo quá nhiều thì không những đổ mồ hôi mà còn gây cảm, tăng thêm gánh nặng cho cơ thể bởi quá nhiều quần áo. Cho nên, người huyết áp cao, người yếu chức năng tim tránh mặc áo khoác dày, khăn quàng cổ dày, hãy chọn hàng dệt bằng bông vừa mỏng vừa có tính năng giữ nhiệt tốt.

Ở văn phòng, trên xe điện tự mình không thể điều chỉnh nhiệt độ theo ý mình muốn. Cần lưu ý căn cứ vào nhiệt độ môi trường để tự điều chỉnh, vừa không quá nóng cũng không quá lạnh, tích cực mặc, cởi quần áo để giảm sự thay đổi nhiệt độ là vô cùng quan trọng.

Mùa giá rét đi đến các nhà hàng uống rượu là điều tuyệt đối tránh của người huyết áp cao

Những phần trên đã nói, đối với người huyết áp cao thì sự kích thích của gió lạnh có thể làm huyết áp tăng cao, đặc biệt là từ nơi ấm áp đến nơi lạnh lẽo, chênh lệch nhiệt độ lớn là kẻ thù của huyết áp.

Từ nơi ấm áp đột ngột chuyển đến nơi lạnh lẽo thì thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật sẽ căng thẳng, da nổi da gà, hơn nữa mạch máu co, ngay lập tức máu ở ngoài da sẽ tập trung về tim, huyết áp đột ngột tăng.

Đứng về mặt này, trong mùa giá lạnh, người huyết áp cao nên tránh đi hết nhà hàng này đến nhà hàng khác uống rượu. Như vậy sẽ ra vô quán rượu nhiều thì cũng từng ấy lần tiếp xúc với khí lạnh bên ngoài. Tiêu khiển một lúc trong quán rượu ấm áp, lại uống thêm rượu, cơ thể nóng lên. Như vậy khi đi ra ngoài sẽ bị lạnh đột ngột, cứ lặp lại như vậy rất nguy hiểm.

Bởi vậy không nên đi hết nhà hàng này đến nhà hàng khác uống rượu mà nên ngồi uống ở một nhà hàng hoặc tự tự uống ở nhà.

Nên lưu ý một chút khi đi làm và tan ca, có thể phòng ngừa huyết áp tăng cao

Đối với người huyết áp cao thì hình thức đi làm, tan ca nào là thích hợp nhất? Đi làm và tan ca bằng hình thức đi bộ ít làm huyết áp tăng cao. Còn đi làm và tan ca bằng

ô tô, xét từ góc độ nghỉ ngơi thì rất tốt, nhưng vận động lại không đủ.

Hình thức đi làm xấu nhất và dễ làm huyết áp tăng cao nhất là tự mình lái ô tô đi làm. Hễ nhìn thấy xe mình là muốn lái xe đi ngay. Lái xe khiến thần kinh căng thẳng, mà khi căng thẳng áp lực lên đến đỉnh điểm thì chất tăng áp gọi là catecholamin (chủ yếu do chất phó thận tủy tiết ra) liên tục kích thích tim, mạch máu, dẫn đến huyết áp tăng.

Theo một tài liệu của Mỹ, trong tích tắc người lái xe cầm vô lăng, huyết áp sẽ tăng cao 10-20 mmHg.

Ở Nhật Bản, xét đến tình hình giao thông của thành phố thời điểm đi làm, tan ca nhất định sẽ xảy ra kẹt xe. Tâm lý lo lắng, nóng vội xuất hiện. Điều đó sẽ bất lợi cho huyết áp.

Ngoài ra, khi đi tàu điện, ô tô buýt để đi làm còn phải tranh giành chỗ ngồi. Khi người đông còn phải giữ mình.

Từ quan hệ giữa tư thế cơ thể với huyết áp thì tư thế đứng, huyết áp cao hơn ngồi, chưa nói đến sự đung đưa khi đi và sự va, giật khi thắng xe gấp, khiến thần kinh luôn luôn căng thẳng, gây bất lợi cho cơ thể.

Hơn nữa, trên tàu điện đông người, xô đẩy nhau, căng thẳng đến tột bậc. Cần lưu ý đến trạng thái rất nguy hiểm đó.

Mặt khác kiếm được chỗ ngồi trên xe, tàu vào giờ cao điểm đi làm, tan ca quả là khó. Bởi vậy bạn nên đi sớm một chút, tránh sự hỗn loạn giờ cao điểm.

Sáng sớm là khoảng thời gian giao nhau của hai loại thần kinh giao cảm và phó giao cảm của thần kinh thực vật, tạo nên nhịp điệu của cơ thể. Khi ngủ, chủ yếu thần kinh phó giao cảm phát huy tác dụng. Mạch đập giảm, huyết áp thấp, có xu thế ổn định.

Sau khi ngủ dậy, bắt đầu một ngày mới, thần kinh giao cảm chiếm địa vị thống trị. Nếu tình hình chuyển đổi đó tiến hành không thuận lợi sẽ khiến huyết áp tăng cao. Để không bị vội vã, buổi sáng bạn nên sắp xếp thời gian hợp lý.

Làm việc, nghỉ ngơi một cách hợp lý là bí quyết hạ huyết áp nâng cao tuổi thọ

Huyết áp không ổn định, luôn thay đổi. Trong một ngày, huyết áp của mình lúc nào cao nhất. Người huyết áp cao không những phải nắm vững chỉ số huyết áp của mình mà việc nắm vững huyết áp trong từng thời điểm trong ngày cũng rất quan trọng.

Trong những người huyết áp cao, người làm việc thực sự, ban ngày khi làm việc huyết áp đều có xu thế tăng. Những người biết huyết áp của mình tăng vào ban ngày, nếu trong khi làm việc chú ý các vấn đề sau có thể ngăn ngừa huyết áp tăng.

Trước tiên, sau khi làm việc liên tục căng thẳng cần chợp mắt 5-10 phút hoặc thở sâu 5-6 lần. Nhưng vậy, tác dụng của thần kinh phó giao cảm trong thần kinh thực vật sẽ trở nên hoạt bát, có thể hòa hoãn căng thẳng thần kinh. Thực tế, ngủ gật hoặc thở sâu, nhiều trường

hợp huyết áp có thể giảm 10-20 mmHg.

Hội họp căng thẳng rất dễ dẫn tới huyết áp tăng cao. Cho nên dù chưa muốn tiểu tiện thì họp giữa chừng cũng nên đi vào phòng rửa mặt xả hơi một chút. Lúc đó vào phòng uốn éo lưng, ngáp vài cái, vận động đơn giản, hiệu quả càng tốt. Thỉnh thoảng bạn có thể giả như đi vệ sinh nhưng thực tế ra ngoài phòng hít thở không khí một chút.

Đối với người huyết áp cao, trạng thái căng thẳng kéo dài là một trong các nguyên nhân gây huyết áp cao. Cho nên, thường xuyên chú ý loại bỏ căng thẳng là vô cùng quan trọng.

Nếu bạn là người hay cáu gắt, trong hội nghị thì nhân khi sắp phát cáu hãy rời khỏi chỗ ngồi, đi ra ngoài. Nêu lên câu hỏi hoặc để người khác thảo luận, bạn tạm thời ra ngoài, khi vấn đề được kết luận bạn trở lại chỗ ngồi.

Nếu bạn không muốn đi toa lét nhiều thì có thể ngồi tại chỗ, nhưng nghĩ tới vấn đề khác.

Thể dục tuần hai lần, mỗi lần 30 phút có thể giúp huyết áp ổn định

Ở phòng chẩn đoán chuyên về huyết áp cao kết hợp với liệu pháp giảm muối, phương pháp hiệu quả giảm huyết áp được thừa nhận là thể dục. Có rất nhiều nguyên nhân khiến kiên trì tập luyện có thể ổn định huyết áp. Một trong các nguyên nhân đó là thể dục đã sử dụng toàn bộ cơ bắp chân tay khiến mao mạch nở ra, tuần hoàn máu được lưu thông.

Nhưng thể dục chỉ thích hợp với người huyết áp cao nhẹ, tức là chỉ "Huyết áp cao giới hạn" còn khi huyết áp thấp, thường vượt quá 100 mmHg thì thể dục lại nguy hiểm, cho nên không thể tiến hành vận động mạnh. Dùng máy đo huyết áp tại nhà thường xuyên đo khi huyết áp thấp dưới 95mmHg thì có thể tiến hành vận động.

Hễ nhắc tới thể dục mọi người đều nói không thể thiếu hàng ngày. Nếu không kiên trì luyện tập thì không có kết quả. Nhưng mỗi ngày đều miễn cưỡng tiến hành cũng không có hiệu quả, có thể mỗi tuần hai lần, mỗi lần 30 phút là được, vận động bảo đảm số mạch mỗi phút là 120 lần là vừa.

Nếu một ngày liên tục vận động 30 phút, gặp khó khăn, có thể chia thành hai lần. Nếu luyện tập thành

thói quen mỗi tuần thể dục hai ngày thì nhất định thu được hiệu quả ổn định huyết áp.

Nên tiến hành môn thể dục gì? Xét đến thể lực của người trung niên, cao tuổi, trước tiên giới thiệu với bạn môn bơi lội, đi bộ và nhảy dây nhẹ nhàng. Nếu đi xe đạp đường bằng phẳng thì cũng có thể chưa đủ mức vận động, chạy đường dốc thì rất hiệu quả. Ngoài ra, giới thiệu với bạn đánh ten nít, đặc biệt là khi đánh đôi. Cũng là đánh ten nít nhưng đánh đơn do liên tục tấn công mạnh, số lần mạch đập cao nhất mỗi phút có thể lên tới 180-200 lần. Khi thi đánh đôi, số lần mạch đập khoảng 120 lần /phút, ở mức hơi đổ mồ hôi. Cho nên ten nít là môn thể dục có cường độ vận động tương đối lý tưởng đối với người huyết áp cao. Một lần đánh 30 phút, lâu nhất một giờ rưỡi. Thời gian vận động như vậy rất thích hợp với người huyết áp cao.

Tóm lại để có thể lâu dài cần chọn hình thức vận động thích hợp với mình. Điều đó rất quan trọng.

Khi mới bắt đầu tập luyện, không nên tăng lượng vận động lên một cách vội vàng. Một ngày thể dục 30 phút mà vẫn cảm thấy tim đập mạnh, mệt mỏi, thở không ra hơi thì cần ngừng vận động. Ngoài ra sau khi vận động đổ mồ hôi cần tránh tắm nước lạnh hoặc xông hơi vì rất nguy hiểm.

Người huyết áp cao có hứng thú với việc mình thích là vô cùng quan trọng

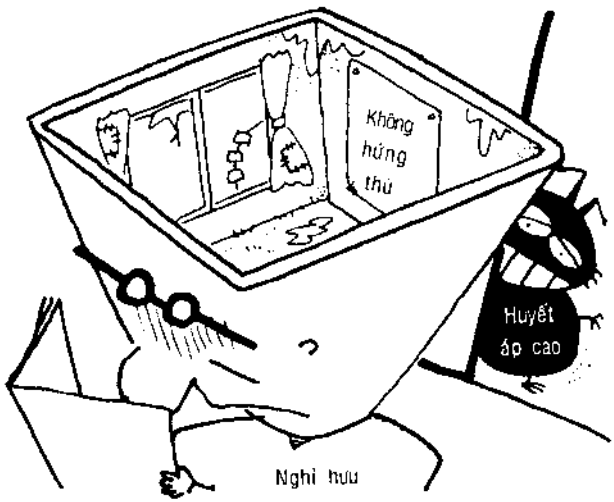
Sở dĩ nói như vậy là vì thưởng thức hội họa, sử dụng âm nhạc, chụp hình, câu cá, sử dụng 5 cảm giác như

"xem", "nghe", "tiếp xúc" v.v... Khi bạn đã có hứng thú với công việc ưa thích thì có thể hòa hoãn hưng phấn của thần kinh giao cảm, đạt được hiệu quả giảm huyết áp.

Đương nhiên cũng rất có lợi đối với việc khắc phục căng thẳng thần kinh tích tụ hàng ngày. Trên ý nghĩa này cũng sẽ có ảnh hưởng tốt đối với huyết áp.

Hơn nữa, nếu đã có hứng thú với việc nào đó thì tự nhiên đã mở rộng mối quan hệ bạn bè với người ngoài đơn vị. Mối quan hệ bạn bè này nên tiếp tục ngay cả khi nghỉ hưu để làm phong phú đời sống hưu trí.

Những người ít quan hệ bạn bè, không có ai mời đi uống rượu sẽ cảm thấy vô cùng buồn tẻ. Trường hợp đó không phải hiếm. Cảm giác hụt hẫng và sự buồn tẻ về tinh thần đó thực tế đã làm tăng huyết áp.



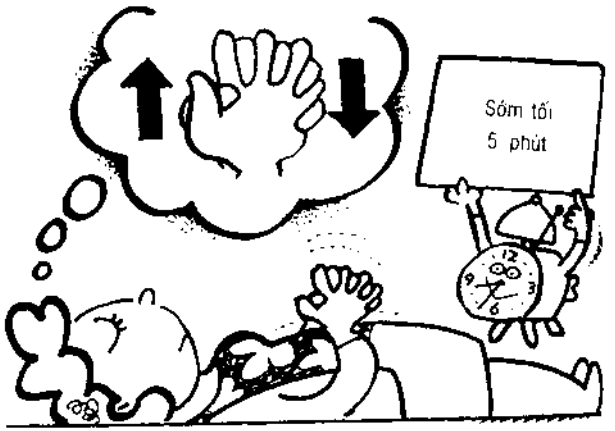
Có thể nói, khi còn trẻ hãy thông qua các sở thích để kết giao với nhiều bạn bè, đó là bí quyết giữ gìn sức khỏe, sống lâu.

Nhưng, người huyết áp cao thường có xu thế việc gì cũng nhiệt tình. Cho nên đối với việc gì cũng nên biết một chút là vô cùng quan trọng.

Ví dụ, người thích chạy bộ chậm và đi bộ vừa hứng thú vừa đem lại lợi ích thiết thực rất nhiều. Nhưng nếu vì cố thực hiện điều đã đề ra, cho nên bất kể trời mưa gió đều phải miễn cưỡng chạy, miễn cưỡng đi như một nghĩa vụ. Điều đó sẽ đem lại tổn thất về thể xác và tinh thần.

Thói quen thở sâu có hiệu quả đặc biệt cải thiện huyết áp cao

Song song với việc giới thiệu liệu pháp ăn uống và liệu pháp thể dục cho những người huyết áp cao còn phải giúp họ thư giãn thể xác và tâm hồn. Căng thẳng hoặc mệt mỏi quá sức sẽ làm hưng phấn thần kinh giao cảm đồng thời tăng lượng tiết chất tăng áp (chất có tác dụng làm huyết áp tăng cao) như catecholamin của cơ thể. Tránh căng thẳng, mệt mỏi quá sức, thả lỏng thể xác và tâm hồn sẽ có tác dụng hòa hoãn sự hưng phấn của thần kinh giao cảm.



Do đó, trước đây tôi đã từng đề nghị những bệnh nhân huyết áp (ở mức độ nhẹ) áp dụng phương pháp hô hấp bằng bụng. Mỗi ngày hai lần sáng và tối, mỗi lần 5 phút, nằm trên giường vừa tập trung ý thức vừa hô hấp sâu bằng bụng.

Phần lớn những người huyết áp cao do căng thẳng gây nên thường thở nông, thở nhanh. Khi yên tĩnh một phút thở 14-15 lần, có lúc 20-30 lần. Nhờ áp dụng phương pháp thở bằng bụng, có những người bệnh hoàn toàn không phải dùng thuốc, khoảng ba tháng thì huyết áp giảm còn 160-140 mmHg.

Dưới đây xin giới thiệu phương pháp thở bằng bụng:

Trước tiên, nằm ngửa, mặt ngoảnh lên trên, hai tay đan chéo nhau trước bụng, tay phối hợp với thở vừa trượt một cách có ý thức (khi thở ra, bụng lõm vào, tay trượt

xuống dưới; khi hít vào tay trượt lên trên) vừa hô hấp từ từ.

Cố gắng thở ra dài hơi một cách có ý thức hít vào tự nhiên.

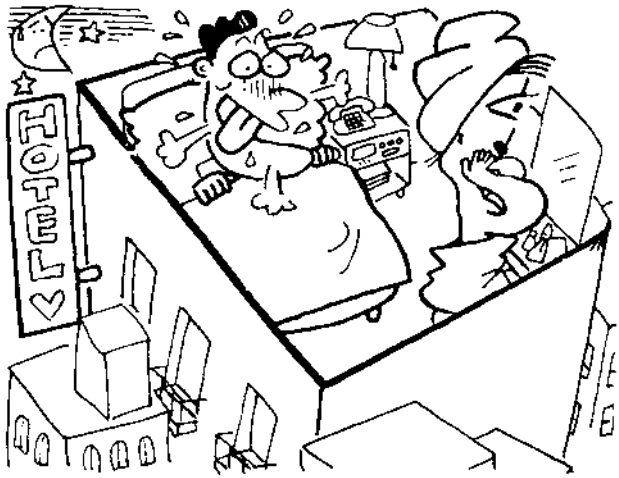
Khi bắt đầu mỗi phút thở ra hít vào 7-8 lần, khi quen rồi sau khi hít vào, hơi ngừng thở. Số lần thở giảm còn một phút 4-5 lần. Nếu kiên trì mỗi ngày sáng tối hai lần, mỗi lần 5 phút, sau 2-3 tháng dù không cố tình vẫn có thói quen thở bằng bụng.

Nếu có điều kiện nửa năm đầu mỗi ngày đều làm. Về sau, nhớ đến thì làm, như vậy sẽ có hiệu quả tốt đối với khống chế huyết áp.

Người bị huyết áp cao tránh quan hệ tình dục có đúng không?

Trong những người mắc chứng huyết áp cao đều sợ đời sống tình dục. Những người tuy muốn nhưng đành phải rời xa cũng không ít. Thế thì trên thực tế huyết áp thay đổi như thế nào khi quan hệ tình dục lên đến cao điểm?

Theo tìm hiểu, nam giới tuổi 20-44 trong thời gian làm tình, khi yên tĩnh, mỗi phút mạch đập 66 lần, thì khi quan hệ tình dục lên đến cao điểm sẽ tăng lên 120 lần, thậm chí có thể lên đến 185 lần. Cùng với sự tăng lên của mạch đập, khi yên tĩnh huyết áp cao 129mmHg, khi cao điểm lên tới 163mmHg, cũng tức là nó cao lên 50mmHg.



Nhưng qua điều tra đối với đàn ông 50-60 tuổi đã trải qua đời sống vợ chồng lâu, kết quả phát hiện số mạch đập tức thì khi làm tình lên đến cao điểm là 120 lần, từ đó có thể suy đoán trong đời sống tình dục của những người trung niên, giá thì huyết áp thay đổi không lớn. Nếu huyết áp thay đổi 50mmHg thì trong đời sống hàng ngày như khi làm việc, khi lái xe, khi bê vật nặng v.v.... cũng thường xảy ra. Cho nên sợ đời sống tình dục dẫn tới huyết áp cao là không đúng. Trên thực tế, theo một tài liệu của Mỹ, trong số những người chết đột ngột do bệnh tim bột phát thì những trường hợp gọi là chết trên bụng chỉ chiếm 10%. Cho nên nếu đời sống tình dục giữa hai vợ chồng vẫn bảo đảm thỏa mãn thì có thể hy vọng bảo đảm ổn định huyết áp.

Nhưng những người huyết áp cao trên 180mmHg và

những người xơ cứng mạch vành, tắc nghẽn mạch máu não, bệnh đái tháo đường đang phát, nếu không chú ý đời sống tình dục thì sẽ rất nguy hiểm. Nhưng nếu sử dụng thuốc hạ áp để giảm áp xuống mức độ an toàn thì vẫn có thể hưởng thụ khoái lạc của đời sống tình dục. (Việc này chỉ áp dụng trong đời sống tình dục giữa vợ chồng chứ không phải với những cuộc tình vụng trộm.)

Được biết, 70-80% số vụ chết trên bụng là xảy ra ở những cuộc tình vụng trộm ngoài vợ chồng. Đó là do quá căng thẳng và hưng phấn tình dục ở những khách sạn, khiến huyết áp tăng cực mạnh gây nên. Cho nên, người huyết áp cao nên cẩn thận với tình dục.

Những người không thể nào cai thuốc lá được thì cũng không cần miễn cưỡng

Được biết chất nicotin trong thuốc lá có thể làm cho mạch máu, huyết áp tăng cao, còn có tác dụng thúc đẩy xơ cứng động mạch. Nhưng, cho dù biết thuốc lá không tốt đối với huyết áp cao, song nhiều người vẫn không tài nào bỏ được thuốc lá.

Tốt nhất vẫn là không hút thuốc. Nhưng những người tìm đủ mọi cách mà vẫn không cai được thì cũng không cần miễn cưỡng. Tôi cho rằng sau khi kết thúc công việc, thả lỏng cơ thể, đốt một điếu thuốc cũng rất thú vị.

Nhưng điều tệ hại nhất là tuy biết phải cai thuốc, nhưng vẫn cứ hút thuốc. Vì rằng mỗi lần hút thuốc đều rất căng thẳng. Thuốc lá và căng thẳng tinh thần sẽ làm tăng sự nguy hại của huyết áp lên gấp đôi.

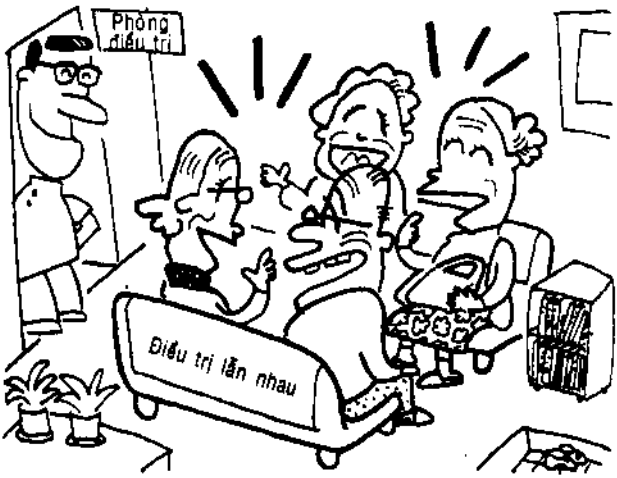
Khi tâm thần bất định thì đừng hút thuốc. Lo lắng bực bội vốn đã làm huyết áp tăng cao. Lúc đó nếu cứ hút thuốc thì càng tăng co thắt mạch máu. Ngoài ra, bụng đói hút thuốc cũng không tốt, bởi vì khi bụng đói niêm mạc dạ dày dễ hấp thu nicôtin, huyết áp dễ tăng cao. Nếu hút thuốc thì nên hút sau khi ăn.

Người thích hút thuốc thường có thói quen vừa ngủ dậy liền hút thuốc ngay trên giường. Đó hình như là công việc phải làm. Nhưng như vậy cũng không tốt. Vì khi chưa ăn sáng, dạ dày còn trống rỗng. Người không tài nào thay đổi được thói quen đó thì không nên hít khói thuốc vào tận phổi mà chỉ nhấp đầu miệng là đủ.

Như trên đã nói, song song với việc chú ý thời điểm hút thuốc còn cần chú ý cố gắng giảm hút thuốc. Điều này hết sức quan trọng.

Nói chuyện vui vẻ có thể giảm bớt căng thẳng, giảm nhẹ huyết áp

Là một bác sĩ, hàng ngày tiếp xúc với rất nhiều bệnh nhân, tôi cảm nhận sâu sắc rằng biện pháp "đối thoại" tức là nói chuyện, là một trong các nghệ thuật điều trị vô cùng quan trọng. Nói chuyện có lúc còn phát huy hiệu quả điều trị lớn hơn cả thuốc.



Tôi là bác sĩ nội khoa. Các bệnh nhân đến phòng khám của tôi không chỉ nói chuyện về các bệnh nội khoa mà còn có rất nhiều áp lực trong cuộc sống. Cơ thể phát bệnh nhiều trường hợp là do áp lực, căng thẳng đó gây nên. Để khắc phục căng thẳng, nói chuyện đóng vai trò rất quan trọng.

Xin lấy ví dụ: mấy người già đến phòng chẩn đoán của

tôi để điều trị. Họ đều quen nhau. Họ hỏi thăm nhau tình hình bệnh tật, an ủi nhau, khích lệ nhau. Đó quả là đã điều trị cho nhau một nửa bệnh tật. Nếu nói chuyện vui vẻ với bác sĩ thì tinh thần càng ổn định, sức khỏe hồi phục nhanh, thậm chí có hiện tượng không phải uống thuốc. Đó là hiệu quả điển hình của nói chuyện hỗ trợ điều trị.

Nhiều bệnh nhân huyết áp cao nằm điều trị ở bệnh viện của tôi đương nhiên phải tiến hành chỉ đạo tỉ mỉ về sinh hoạt của họ, kiểm tra lượng hấp thu muối. Đối với những bệnh nhân do căng thẳng, thần kinh giao cảm hưng phấn nặng, từ đó làm huyết áp tăng cao, tôi thường lấy đối thoại làm mục đích điều trị. Ví dụ có một phụ nữ do quan hệ giữa mẹ chồng, con dâu không tốt, thường dẫn đến huyết áp cao. Do đó, tôi cố tình nói xấu về mẹ chồng. Thế là huyết áp chị ta liền giảm rất nhanh. Trường hợp đó không phải là hiếm.

Đương nhiên hình thức hỏi han cũng đòi hỏi phải khéo léo, phản bác là cấm kị. Ví dụ "không được nói như thế, cũng phải xét đến lập trường của mẹ chồng". Như vậy sẽ có kết quả ngược lại. Chị ta sẽ phản kích mà nói rằng: "Ông là bạn của mẹ chồng tôi phải không?" và huyết áp lại càng tăng hơn. Nói tóm lại phải an ủi người bệnh khiến họ ổn định tinh thần. Trọng điểm nói chuyện phải luôn luôn quán triệt nội dung đó. Là bác sĩ gia đình muốn thực hiện nói chuyện điều trị thì phải nắm vững hoàn cảnh sống của người bệnh mới có thể tiến hành được.

Khi nói chuyện, phải hô hấp bằng bụng nhẹ nhàng, phương pháp hô hấp như vậy giúp phổi hoạt động thoải mái, tăng cường hoạt động của chức năng phổi. Khi chúng ta thở một cách bình thường thì 7-8 triệu tế bào cấu tạo nên phổi (có tác dụng cung cấp ôxy cho máu, tiếp nhận điôxit cacbon trong huyết thanh) không hoàn toàn hoạt động mà có tới một nửa đến 2/3 tế bào ở trạng thái nghỉ ngơi. Nhưng, chuyển sang thở bằng bụng, do lượng ôxy vào phổi nhiều hơn hẳn hô hấp bình thường, cho nên rất nhiều tế bào hoạt động hẳn lên, chức năng phổi được tăng cường.

Hơn nữa, ôxy tươi mới vào tới mọi ngóc ngách trong cơ thể khiến chức năng các khí quan nội tạng hoạt động hẳn lên, tăng thêm sức khỏe cho cơ thể. Tất cả các liệu pháp bảo vệ sức khỏe đều rất coi trọng hô hấp bằng bụng là vì nguyên nhân này. Những người biết dùng âm nhạc, ca dao, ngâm thơ để luyện thói quen hô hấp bằng bụng, nói chung đều sống lâu. Đó là kết quả của phương pháp thở này. Bởi vì khi nói cuyện không phải thở sâu, mà là liên tục thở nhẹ nhàng bằng bụng, cho nên rất có lợi cho sức khỏe so với kiểu hô hấp bình thường.

Nhưng, những người muốn dùng cách nói chuyện để khắc phục căng thẳng, nếu thời gian nói chuyện quá lâu thì kết quả sẽ ngược lại, vì làm cổ họng tổn thương, dẫn tới cảm giác khó chịu. Lúc đó, nên dùng nước đun sôi để nguội súc miệng làm sạch cổ họng, không cần dùng thuốc diệt khuẩn, nước muối. Cho nước vào sâu trong họng và thè lưỡi ra để súc. Đó là bí quyết về súc miệng.

Thói quen "đọc kinh" có thể điều chỉnh thần kinh thực vật, hạ huyết áp, cải thiện tình trạng sức khỏe

Gần đây, không chỉ có các hòa thượng, tăng ni thường xuyên đọc kinh ở trong chùa, mà còn có một số người thường đọc kinh ở nhà.

Tôi cho rằng, thói quen mỗi ngày đọc kinh khoảng 10 phút như vậy là phương pháp bảo vệ sức khỏe tốt, giải thoát con người ra khỏi bệnh tật căng thẳng.

Thời đại hiện nay được gọi là thời đại áp lực. Đứng trên góc độ sinh lý học thần kinh mà xét, cái gọi "căng thẳng" có thể nói là trạng thái liên tục căng thẳng quá mức của thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật.

Quan sát tình hình bên trong cơ thể do áp lực tăng khiến thần kinh giao cảm căng thẳng thì thấy: hô hấp của phổi tăng nhanh, số mạch đập tăng, mao mạch co lại, huyết áp tăng cao. Đồng thời, sự hưng phấn cơ thể thần kinh giao cảm khiến bài tiết hóc môn của tuyến thượng thận hoạt động hơn. Do tác dụng của hóc môn, tác dụng của thần kinh giao cảm tăng cường khiến huyết áp tiếp tục tăng.

Nếu căng thẳng mạnh, thời gian kéo dài sẽ phá hoại sự cân bằng giữa thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm, sự chuyển đổi không thuận lợi sẽ dẫn tới chứng bệnh căng thẳng như huyết áp cao.

"Liệu pháp rèn luyện thần kinh thực vật" có hiệu quả phòng và điều trị chứng căng thẳng. Đây là "Phương pháp điều chỉnh thần kinh thực vật" do tiến sĩ Houlusky,

nhà y học thần kinh người Đức khám phá ra. Từ động tác thứ nhất "hai tay, hai chân nặng" cho đến động tác thứ sáu "thanh thản trán", nhắm mắt lại tiến hành luyện tập tự ám thị. Tiến hành phương pháp rèn luyện này sẽ xuất hiện cảm giác sóng não gọi là "sóng an-pha" thả lỏng cơ thể. Nhưng người mệt mỏi cả thể xác lẫn tinh thần nên áp dụng phương pháp này.

Được biết, đọc một đoạn kinh có hiệu quả hoàn toàn giống phương pháp luyện tập thần kinh thực vật này.

Đọc một đoạn kinh mở đầu khoảng 12-13 giây, đọc một mạch không lấy hơi. Như vậy, tự nhiên mỗi phút đọc 4-5 lượt, hít thở kiểu bụng một cách có quy luật. Động tác thứ tư của phương pháp rèn luyện thần kinh thực vật gọi là: "Luyện tập điều chỉnh hô hấp". Xác nhận cảm thấy hô hấp tự nhiên thoải mái. Khi rèn luyện thần kinh thực vật, hít vào phải dài hơn thở ra. Còn khi đọc kinh, thở ra dài hơn hít vào. Tuy có sự khác biệt đó nhưng tất cả đều là hô hấp bằng bụng. Thở sâu, thoải mái là biểu hiện của trạng thái thả lỏng.

Đọc kinh còn có hiệu quả là phát âm lớn. Phát âm từ chỗ sâu dưới bụng buộc phải tiến hành khi thả lỏng. Đọc kinh lớn tiếng chính là tạo trạng thái thả lỏng cơ thể ngay từ bên trong.

Được biết Karaoke cũng có tác dụng tới điều trị các chứng thể xác và tinh thần, mà đọc kinh có hiệu quả không kém Karaoke.

Chứng huyết áp cao cũng là do sự cân bằng của thần kinh thực vật (như đã nói trên đây) bị phá hoại gây nên. Mỗi ngày chỉ đọc 10 phút kinh là có thể giảm bệnh.

Không những có vậy, mỗi ngày vừa ngủ dậy đã đọc kinh, do thở bằng bụng, có tác dụng làm ruột nhu động, giúp đại tiện thông suốt. Sau khi hít thở không khí vào sáng sớm thì bữa cơm sáng cũng trở nên ngon miệng, tăng thêm ăn.

Nếu biết tận dụng tốt, Karaoke cũng có thể thu được hiệu quả hạ huyết áp như biện pháp vận động

Khi hát, lấy hơi từ bụng là rất quan trọng. Cơ bản, đó là hình thức thở bằng bụng. Bình thường chúng ta thở chủ yếu là ở ngực, khi thở bằng ngực thì trong 7-8 trăm triệu tế bào cấu tạo nên phổi (có tác dụng vận chuyển ôxy cho máu, tiếp nhận dioxit cacbon trong huyết thanh) có một nửa đến 2/3 ở trạng thái nghỉ ngơi. Nếu chuyển sang thở bằng bụng, lượng ôxy đưa vào phổi sẽ tăng lên nhiều lần so với thở bình thường, chức năng nhiều tế bào phổi hoạt động hẳn lên, chức năng phổi được tăng cường.

Ngoài ra, ôxy mới sẽ được chuyển đến mọi ngóc ngách của cơ thể khiến chức năng các khí quan toàn thân hoạt động nhiều hơn. Do đó thở bằng bụng là phương pháp thở làm căng bụng lên, rất hiệu quả đối với ruột, dạ dày. Chức năng ruột, dạ dày càng hoạt động thì càng tăng sự thèm ăn, không đầy hơi, có hiệu quả khắc phục táo bón.

Hô hấp bằng bụng một cách từ từ lâu dần sẽ có hiệu quả hạ huyết áp. Theo báo cáo lâm sàng, đặc biệt là huyết áp cao do căng thẳng gây nên, thực hiện thở bằng bụng có thể giảm huyết áp xuống 20mmHg. Hát Karaoke tương đương như lượng vận động đi bộ. Nếu biết tận dụng thì có thể thu được hiệu quả điều trị như liệu pháp vận động của người huyết áp cao, lúc hát, huyết áp ít nhiều có tăng, nhưng sau đó sẽ giảm xuống rất nhiều. Thực tế chứng tỏ huyết áp cao hay thấp đều giảm, nhưng đã là một liệu pháp thì mỗi tháng chỉ hát Karaoke một hai lần là đủ. Mỗi ngày đều kiên trì hát thì hiệu quả sẽ tốt.

Điều quan trọng là, tất cả các hiệu quả đó đều là hiệu quả của việc thở bằng bụng. Cũng là hát Karaoke nhưng hát với kiểu mấp máy môi hoặc hát kiểu gào thét thì hiệu quả cũng rất thấp. Chỉ có luyện tập kiểu phát âm thở bằng bụng mới thu được hiệu quả.

Ngoài ra, hát Karaoke một cách vui vẻ là tốt nhất. Nếu bắt buộc hát hoặc miễn cưỡng hát thì càng căng thẳng. Áp lực như vậy quá lớn sẽ sinh hiệu quả ngược lại.

Một người chiếm giữ micrô lâu cũng không tốt. Hát xong một hai bài phải nghỉ ngơi chốc lát vừa phù hợp với quy định hát Karaoke cũng là bí quyết giữ giọng. Sau khi hát xong cần súc miệng bằng nước sôi để nguội, thè lưỡi ra súc vào sâu trong họng. Đó là cách súc miệng tốt nhất.

Nếu khắc phục được táo bón thì huyết áp sẽ hạ, nguy cơ xuất huyết não cũng tiêu tan

Trong số người huyết áp cao thì táo bón cũng thường xuyên xảy ra. Trước tiên, táo bón dẫn tới các bệnh khó chịu như trương bụng, đau bụng, các chứng đó dẫn tới căng thẳng khiến huyết áp tăng cao. Hơn nữa, khi táo bón, vi khuẩn độc hại trong ruột tăng lên, các loại vi khuẩn này sinh ra các độc tố ảnh hưởng đến sức khỏe đồng thời ảnh hưởng xấu đến huyết áp.

Một vấn đề khác liên quan đến táo bón là khi đi cầu phải lấy sức khiến huyết áp tăng lên 40-50mmHg. Đó là nguyên nhân gây xuất huyết não.

Người huyết áp cao nên lưu ý mấy điểm sau đây để loại bỏ táo bón:

★ Ăn đầy đủ rau xanh, trái cây, những thực phẩm chứa nhiều xenlulo.

★ Luyện tập thói quen đi đại tiện đúng giờ (đặc biệt sau bữa ăn sáng đã có ý muốn đi đại tiện).

★ Tiến hành các vận động thích hợp.

★ Uống nhiều nước (sáng ngủ dậy nên uống nước sôi để nguội, hoặc uống sữa, tương đối tốt).

Chương 4

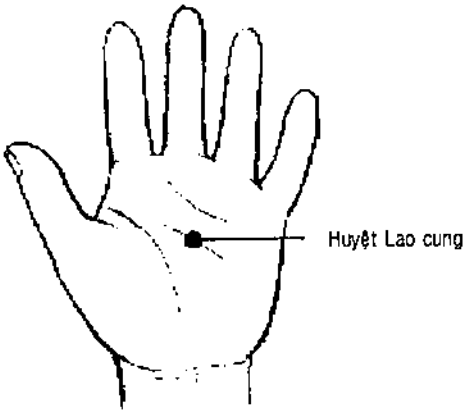
BÍ QUYẾT KÍCH THÍCH HUYỆT, HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC, KHẮC PHỤC HUYẾT ÁP CAO LÂU NĂM

Vừa hô hấp vừa dùng ngón tay ấn huyệt Lao cung có thể hạ ngay huyết áp cao do căng thẳng

Khi đo huyết áp ở bệnh viện, phần lớn do tinh thần căng thẳng mà kết quả đo hơi cao. Đó là vì huyết áp do thần kinh thực vật khống chế, thần kinh thực vật còn gọi là (thần kinh vận động của mạch máu), tinh thần căng thẳng có thể làm sai lệch số trị huyết áp đo được. Để đối phó với huyết áp cao, chỉ cần kích thích huyệt Lao cung giữa lòng bàn tay có thể đạt hiệu quả hạ huyết áp tốt. Vì huyệt Lao cung là huyệt khiến con người cảm thấy mệt mỏi về tinh thần, bị ức chế hưng phấn tinh thần.

Huyết áp có liên quan với hô hấp. Khi thở ra và hít vào huyết áp chênh nhau 5-10mmHg. Khi thở ra đo huyết áp thì số trị trên máy hơi thấp. Nếu kích thích huyệt Lao cung khi thở ra càng dễ hạ huyết áp, hiệu quả càng tốt.

Phương pháp kích thích là ấn ngón tay cái vào huyệt Lao cung phối hợp hô hấp. Khi thở ra, bụng ngón tay cái hơi tăng lực. Nếu dùng lực quá lớn sẽ khiến cơ thể cảm thấy mệt mỏi. Cho nên chỉ cần hơi tăng lực là được. Khi hô hấp trọng điểm phải chú ý phương pháp thở ra. Hơi thở ra phải nhẹ và dài, nên liên tục thở ra khoảng 30 giây, khi cảm giác hơi khó chịu thì ngừng thở. Khi hít vào thì giảm lực ngón tay. Chỉ cần thực hiện tốt các bước trên thì có thể thở được tự nhiên. Mấu chốt là ở chỗ không phải thở để phối hợp ấn huyệt Lao cung mà là ấn huyệt Lao cung phối hợp với thở. Nếu phối hợp được tốt, sau khi hít thở 5-6 lần không ấn huyệt Lao cung huyết áp vẫn giảm 5-10mmHg. Nếu điều chỉnh tốt nhịp điệu hít thở, huyết áp sẽ còn giảm tiếp 10mmHg.



Kích thích huyệt Lao cung tay trái, hiệu quả rất tốt nhưng nếu kích thích huyệt hai tay thì hiệu quả càng rõ rệt.

Mỗi ngày thực hiện kích thích ba lần sáng, trưa, tối một thời gian sau, khi bạn bị căng thẳng thì huyết áp cũng không đến nỗi tăng cao quá.

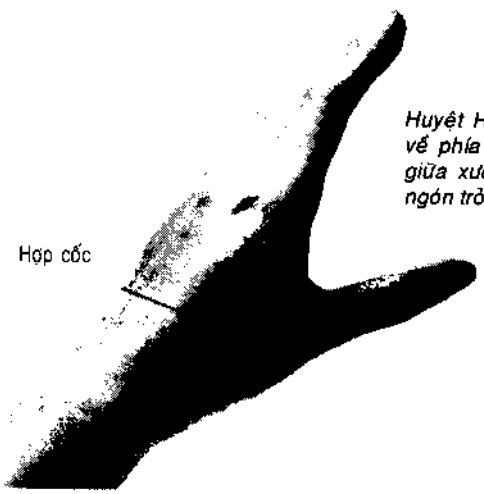
Vừa thở hơi ra vừa dùng ngón tay ấn nhẹ huyệt Lao cung liên tục 30 giây, khi cảm giác hơi khó chịu thì ngừng thở ra. Song song với hít hơi vào giảm lực ấn của tay.

Sờ xương ngón giữa và ngón đeo nhẫn men theo lòng bàn tay, sẽ cảm giác hai xương đó giao nhau ở phía trên cổ tay, giữa lòng bàn tay. Nơi giao nhau đó là huyệt Lao cung.

Huyệt Hợp cốc trên mu bàn tay là huyệt đặc thù phòng ngừa và cải thiện huyết áp cao

Huyệt Hợp cốc có tác dụng điều trị nhất định đối với nhiều chứng bệnh, đặc biệt có hiệu quả phòng ngừa và cải thiện chứng huyết áp cao của người trung niên và người già.

Huyệt Hợp cốc là huyệt nằm trên kinh lạc (đường thông của năng lượng sinh mệnh) của "Đại tràng kinh". Từ xưa đến nay đã được mọi người thừa nhận có hiệu quả điều trị tốt chứng huyết áp cao. Đặc biệt tác dụng hạn chế hưng phấn thần kinh não của nó được sử dụng phổ biến trong y học phương Đông. Áp lực tinh thần là nguyên nhân quan trọng gây nên huyết áp cao. Kích thích huyệt Hợp cốc có thể ức chế thần kinh đang hưng phấn, nhờ thế đạt được mục đích hạ huyết áp.



Huyệt Hợp cốc nằm hơi tiến về phía trước chỗ giao nhau giữa xương ngón tay cái với ngón trỏ gần về phía ngón trỏ.

Ngón trỏ để trên, ngón cái để dưới ấn nhẹ huyệt Hợp cốc của tay kia 2-3 lần sau đó đổi tay khác.

Phương pháp tìm huyệt Hợp cốc rất đơn giản, sờ theo chỗ giao nhau của xương ngón tay cái với ngón trỏ ở mu bàn tay. Từ chỗ giao nhau hơi tiến về trước, sát về phía ngón trỏ. Ấn vào chỗ đó sẽ có cảm giác tê. Đó chính là huyệt Hợp cốc. Phương pháp kích thích như thể hiện trong sơ đồ. Dùng ngón trỏ, ngón cái kẹp chặt huyệt Hợp cốc, khi xoa nhẹ kết hợp với thở ra từ từ. Khi hít hơi vào thì tay không động đậy. Mỗi tay xoa 2-3 phút sau đó đổi tay kia, đổi đi đổi lại 4-5 lần. Cứ thế luyện thành thói quen hàng ngày lúc nhàn rỗi có thể tiến hành.

Dùng đầu thuốc lá hơ huyệt ở chân có tác dụng điều trị huyết áp cao do buồn bực nóng nảy gây nên

Hưng phấn thần kinh, áp lực bên ngoài kích thích tinh thần là nguyên nhân chủ yếu khiến huyết áp tăng cao. Thường xuyên lo lắng, bất an, trạng thái thần kinh căng thẳng liên tục thường dễ dẫn đến đầu xung huyết, huyết áp tăng cao. Ngược lại, nếu có thể ức chế được tình cảm lo lắng bất an, khắc phục chứng "Xung huyết ở đầu" sẽ có lợi cho việc dự phòng và điều trị huyết áp cao.

Về vấn đề này, có một phương pháp rất hữu hiệu. Đó chính là dùng lửa ấm hun đốt. Trong đó, phương pháp đơn giản nhất, hiệu quả nhất là hun nóng bằng đầu mẩu thuốc lá. Phương pháp rất đơn giản, dùng đầu mẩu thuốc lá hun đốt hai huyệt Hành gian và Giáng áp điểm ở chân. Hai huyệt đó đều liên quan đến kinh lạc gọi là "can kinh". Trong y học phương Đông thường coi "can" là khí quan quản lý tình cảm "phẫn nộ". Nếu "can" xuất hiện trạng thái khác thường thì sẽ dẫn tới các chứng mất xung huyết, phát nóng, huyết áp tăng cao. Trường hợp đó, nếu dùng đầu mẩu thuốc lá hun nóng hai huyệt Hành gian và Giáng áp điểm thì có thể khôi phục chức năng gan làm tiêu xuất huyết đầu, huyết áp sẽ được kiềm chế. Đặc biệt Hành gian được gọi là "Huyệt hóa trên can kinh" có tác dụng ức chế hỏa khí.

Người huyết áp cao thích hợp hun nóng huyệt Hành gian. Người huyết áp thấp thích hợp hun nóng Giáng áp

điểm. Đốt thuốc lá thơm, kề đầu thuốc lá vào huyệt cách khoảng 5cm giữ ở khoảng cách đó, cho đến khi không chịu được nóng nữa mới lùi mấu thuốc lá ra, sau đó làm lại theo phương pháp trên 7-8 lần. Tốt nhất tiến hành cả hai chân, mỗi ngày thực hiện hai lần vào sáng tối. Nếu mỗi ngày tiến hành một lần thì nên tiến hành trước khi đi ngủ vào buổi tối. Lưu ý không để đầu mấu thuốc lá làm bỏng. Người ghét mùi thuốc lá có thể dùng nhang trừ muỗi.

Huyệt Hành gian nằm ở chỗ giao hội giữa ngón chân cái với ngón thứ hai trên mu bàn chân. Huyệt này thích hợp với người huyết áp cao.

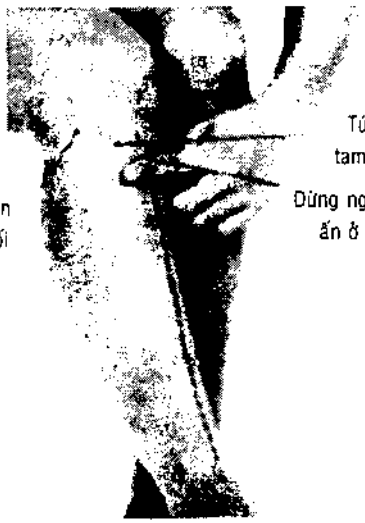
Giáng áp điểm nằm giữa gốc ngón chân cái và lòng bàn chân. Người huyết áp thấp ấn huyệt này sẽ có cảm giác đau. Huyệt này thích hợp với người huyết áp thấp.

Hàng ngày dùng ngón tay ấn huyệt Túc tam lý, huyết áp cao sẽ hạ

Từ xưa đến nay Túc tam lý vẫn được coi là huyệt trị bách bệnh, là một trong các huyệt nổi tiếng bảo vệ sức khỏe, cường tráng cơ thể. Nó có thể điều tiết chức năng

dạ dày, ức chế hưng phấn thần kinh, hạ huyết áp, luôn luôn dùng điều trị huyết áp cao.

Có nhiều cách tìm huyệt Túc tam lý. Ở đây xin giới thiệu phương pháp đơn giản. Trước tiên co gối, đầu ngón tay tì vào xương chày trượt từ cổ chân lên, khi gần đến đầu gối sẽ sờ thấy một mẩu xương lồi ra, dưới mỏm xương đó một chút với điểm giữa đường nối từ điểm đó đến cục xương tròn mé ngoài đầu gối chính là huyệt Túc tam lý. Ấn huyệt đó cổ chân sẽ có phản ứng.



Phương pháp tìm huyệt Túc tam lý

Co gối, đầu ngón tay di động trên xương chày từ cổ chân lên, khi sờ đến mỏm xương lồi ra, điểm giữa nối từ phía dưới mỏm xương này với mỏm xương tròn phía ngoài đầu gối là huyệt Túc tam lý.

Dùng lực vừa phải ấn huyệt đó ba giây. Kỹ xảo ấn huyệt là phải kết hợp với hô hấp, khi thở ra từ từ thì ấn huyệt. Lúc ấn huyệt, thần kinh phó giao cảm trong thần

kinh thực vật ở vào vị trí chủ đạo. Do đó vừa thở ra vừa ấn huyệt càng có tác dụng hạ áp.

Kỹ xảo ấn: Dùng ngón tay ấn huyệt Túc tam lý khi thở.

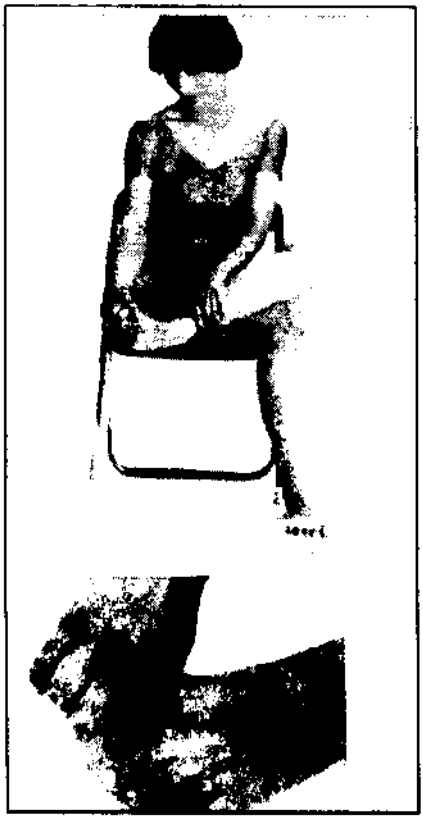
Mỗi ngày ấn huyệt cả hai chân 5-10 lần. Huyết áp cao thường dẫn tới mất ngủ. Kiên trì thực hiện phương pháp ấn huyệt này sẽ cải thiện giấc ngủ, huyết áp hạ rõ rệt.

Xoa bóp cổ chân và ngón chân cái có tác dụng hạ áp

Huyết áp cao sẽ dần dần xâm nhập vào tim, mạch máu và sẽ trực tiếp gây nên các chứng bệnh nguy hiểm đến tính mệnh như xuất huyết não, nhồi máu cơ tim. Do đó sau khi đã chẩn đoán mắc chứng huyết áp cao thì mấu chốt là phải khống chế được huyết áp.

Có nhiều nguyên nhân dẫn tới huyết áp cao như béo phì, áp lực tinh thần, ăn quá nhiều muối... Nhưng cũng có nhiều nguyên nhân bị người ta bỏ quên. Một trong các nguyên nhân đó là lưu thông máu ở tứ chi không tốt.

Chân vốn rất xa tim cho nên dễ xảy ra máu không lưu thông. Nếu tuần hoàn máu ở chân không tốt, để chuyển máu từ tim xuống chân phải tăng áp lực máu, kết quả huyết áp tăng cao.



Cổ chân hướng ra ngoài, quay 20 lần, hai chân thay nhau.

Vừa quay ngón chân vừa xoa bóp. Hai chân thay nhau.

Để cải thiện tuần hoàn máu của hai chi dưới, hạ thấp huyết áp phải làm cho cổ chân mềm. Ngồi lên ghế, chân này đặt chéo chân kia, cổ chân hướng ra ngoài quay 20 lần. Hai chân thay nhau thực hiện.

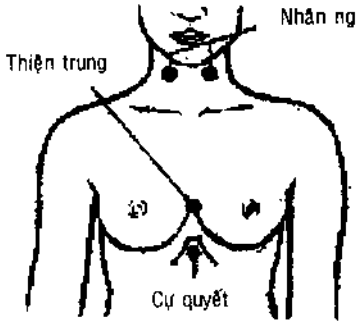
Tiếp đó xoa bóp ngón chân cái cả hai chân. Trên ngón chân có nhiều huyệt giúp hạ huyết áp. Nắm chặt ngón chân, vừa xoay vừa xoa bóp. Như vậy có thể thúc đẩy tuần hoàn máu chi dưới.

Đặt tay lên cổ có thể giảm huyết áp

Vị trí giữa cổ, hai bên yết hầu, dùng tay sờ sẽ có cảm giác mạch đập, hai nơi đó gọi là huyệt Nhân nghênh. Đặt tay vào huyệt đó có tác dụng khống chế huyết áp.

Trừ ngón tay cái ra, bốn ngón còn lại khép lại, hai tay kẹp lấy yết hầu, dùng ngón tay ấn huyệt Nhân nghênh nhẹ nhàng tăng lực ấn, cổ từ từ nghiêng sang phải, sau đó từ từ ngẩng lên rồi nghiêng về bên trái. Làm như vậy 7-15 lần. Mỗi ngày tiến hành hai đến ba lần huyết áp sẽ giảm và giữ trạng thái ổn định.

Phương pháp này có căn cứ khoa học. Vị trí huyệt Nhân nghênh được coi là động mạch cổ, là vị trí mấu chốt giám sát lượng cung cấp máu cho não và hàm lượng oxy trong máu. Nếu lượng cung cấp máu cho não hoặc hàm lượng oxy trong máu không đủ nó sẽ phát báo động cho tim, chỉ thị tim tăng lượng vận chuyển máu, tăng hàm lượng oxy trong máu. Nếu máu đầy đủ, nó sẽ mệnh lệnh tim giảm lượng cung cấp máu.



Huyệt Nhân nghênh nằm giữa cổ, hai bên yết hầu. Ấn vào đây sẽ cảm thấy mạch đập. Huyệt Thiện trung nằm chính giữa đường nối hai vú. Huyệt Cự quyết nằm dưới mỏ ác.

Trừ ngón tay cái, bốn ngón còn lại khép chặt, hai tay kẹp lấy yết hầu, ấn huyệt Nhân nghênh, đầu từ từ nghiêng sang hai bên, thao tác như vậy 7-15 lần.

Ấn ngón tay vào huyệt này sẽ tăng áp lực khiến trung tâm giám sát lầm tưởng lượng máu quá nhiều liền mệnh lệnh tim giảm lượng cung cấp máu. Như vậy lượng cung cấp máu của tim cho toàn cơ thể sẽ giảm. Huyết áp sẽ giảm theo.

Ngoài ra chính giữa đường nối giữa hai đầu vú có huyệt gọi là Thiện trung. Dùng hai lòng bàn tay lồng lên nhau, ấn vào huyệt đó cũng có tác dụng ổn định huyết

áp. Huyệt Cự quyết phía dưới mỏ ác cũng có chức vụ tương tự.

Hai huyệt này đều có mối liên hệ sâu sắc với hoạt động của tim. Dùng lòng bàn tay ấn hai huyệt sẽ làm cho tinh thần ổn định. Người ta khi sợ hãi thường dùng tay ấn ngực để ổn định tinh thần. Khi lo lắng bất an thì ấn tay vào bụng. Trên thực tế những nơi ấn tay đó là huyệt thiện trung và Cự quyết. Huyết áp rất dễ bị ảnh hưởng bởi tinh thần, chỉ cần ổn định tinh thần thì huyết áp cũng sẽ tự nhiên ổn định.

Huyệt Thiện trung nằm giữa đường nối hai đầu vú. Lòng hai tay chồng lên nhau ấn huyệt này sẽ có tác dụng ổn định tinh thần.

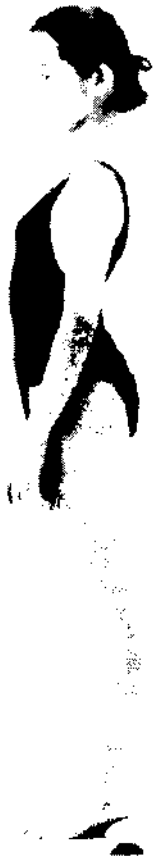
Huyệt Cự quyết nằm chính giữa bụng trên, phía dưới mỏ ác. Chồng hai bàn tay lên nhau rồi ấn huyệt này sẽ ổn định tinh thần, hạ huyết áp.

Sử dụng thanh tre một cách khéo léo có thể hạ huyết áp

Điều quan trọng nhất để hạ huyết áp là phải làm cho tuần hoàn máu toàn thân thông suốt. Máu tuần hoàn trong cơ thể chúng ta, thông qua tim, mà chảy khắp toàn thân. Chân cách tim tương đối xa. Nếu tác dụng của bơm không đến được chân thì dễ hình thành máu không lưu thông. Nhưng may mà chân còn được gọi là "tim thứ hai", bản thân nó cũng có chức năng cải thiện tuần hoàn máu.

Để nâng cao chức năng của tim thứ hai, bình thường chúng ta phải hoạt động đầy đủ cơ bắp của chân. Nhân đây giới thiệu phương pháp đạp tre xanh. Thất nhãn, Giáng áp điểm ở lòng bàn chân là hai huyệt có chức năng hạ áp. Do đó, đạp tre xanh sẽ sinh ra tác dụng nhất cử lưỡng tiện vừa vận động vừa kích thích huyệt.

Huyệt Thất nhãn nằm chính giữa gót chân, thường dùng để điều trị phù thũng, cũng có tác dụng lợi tiểu. Kích thích huyệt này, tiểu tiện sẽ dễ dàng, muối sẽ theo nước tiểu ra ngoài. Muối kích thích huyệt Thất nhãn một cách có hiệu quả thì đặt gót chân lên đầu thanh tre, dậm lên thanh tre một cách nhịp nhàng như đi bộ, mỗi lần 10 phút.



Giáng áp điểm nằm ở góc ngón chân cái có tác dụng hạ thấp áp. Huyệt Thất nhãn nằm chính giữa gót chân có tác dụng giảm cao áp.

Muốn kích thích huyệt Thất nhãn thì đặt gót chân lên thanh tre và dậm thanh tre nhịp nhàng như đi bộ.

Giáng áp điểm ở góc ngón chân cái, đúng như tên gọi của nó, đây là huyệt nổi tiếng về hạ áp. Dậm ngón chân cái lên góc đầu thân tre, ấn một cách nhịp nhàng, mỗi chân thực hiện 1-2 phút, sáng một lần, tối một lần.

Người huyết áp cao thì huyệt Thất nhãn rất cứng. Người huyết áp thấp thì Giáng áp điểm cũng rất cứng. Cho nên cần kích thích nhiều vào các huyệt cứng, như vậy hiệu quả sẽ càng tốt.

Ngón chân cái đặt lên góc thanh tre, ấn một cách nhịp nhàng, kích thích Giáng áp điểm mỗi chân 1-2 phút.

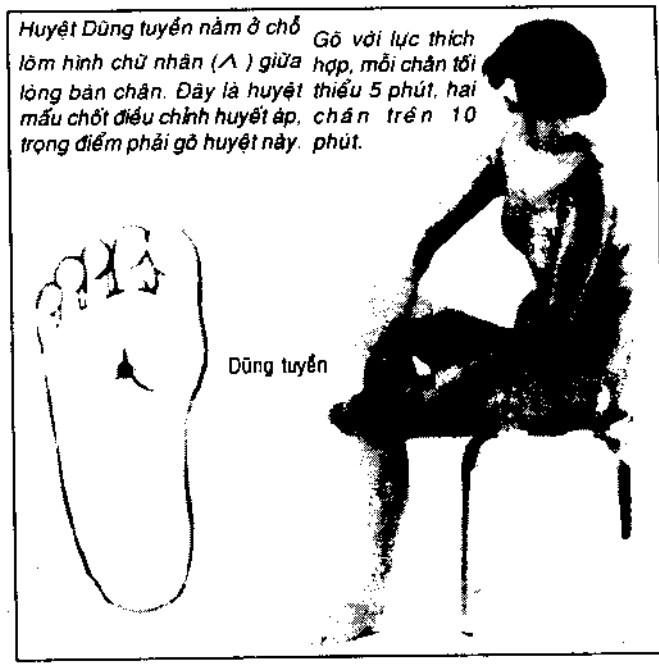
Ngoài ra, liệu pháp dậm tre xanh vào buổi sáng là nhằm ổn định huyết áp cả ngày hôm đó. Dậm tre xanh vào buổi tối trước khi ngủ là nhằm giảm áp ban ngày. Cho nên cần kiên trì thực hiện cả sáng và tối.

Gõ lòng bàn chân có thể hạ huyết áp và ổn định huyết áp

Dưới đây giới thiệu liệu pháp sức khỏe cho các bạn bị chứng huyết áp cao, liệu pháp "Gõ lòng bàn chân". Liệu pháp này không những có hiệu quả đối với chứng lạnh

chân, loại trừ mệt mỏi mà còn có tác dụng tốt điều trị huyết áp cao.

Chân cách xa tim, là khí quan thấp nhất của cơ thể. Cho nên máu ở chân khó quay về tim, dễ dẫn tới tuần hoàn máu không thông suốt. Đứng lâu, sẽ có cảm giác phù chân chính là vì nguyên nhân trên. Chân bị tụ máu sẽ ảnh hưởng tuần hoàn máu toàn thân. Để thúc đẩy tuần hoàn máu tim phải tăng cường hoạt động, kết quả tăng áp lực máu khiến huyết áp tăng cao.



Gõ lòng bàn chân sẽ kích thích mạch máu ở chân nở ra, có lợi cho tuần hoàn máu, khắc phục tụ máu. Như

vậy máu sẽ thuận lợi chảy về tim, nhờ thế giảm được huyết áp.

Y học phương Đông cho rằng lòng bàn chân có rất nhiều huyệt. Kích thích các huyệt đó sẽ có tác dụng hạ huyết áp.

Có thể dùng búa gỗ hoặc chai rượu gõ lòng bàn chân với lực thích hợp ở chỗ lõm hình chữ nhân (^) giữa lòng bàn chân có huyệt Dũng tuyền, tương đương với điểm xuất phát của kinh lạc "Thận kinh", là huyệt quan trọng điều chỉnh huyết áp. Vì thế trọng điểm phải gõ huyệt này. Mỗi chân tối thiểu gõ 5 phút, hai chân trên 10 phút, cho đến khi chân có cảm giác nóng lên, máu lưu thông.

Dùng túi nhiệt kiểu một lần làm nóng lưng, cổ có thể cải thiện chứng huyết áp cao

Khi bạn có cảm giác đau, khó chịu luôn luôn dùng tay sờ chỗ đau một cách vô ý thức. Kỳ thực đó là sự bắt đầu của liệu pháp nhiệt, cũng là điểm khởi đầu của điều trị.

Hơi cúi đầu, phía sau gáy có mỏm xương lồi lên. Túi nóng dán mép xương trên để cách 2cm. Lấy xương này làm điểm giữa dán ngang là được.

Trước đây, người ta có kinh nghiệm làm nóng chỗ đau hoặc chỗ khó chịu, có thể giảm đau. Không chỉ dùng tay mà có thể dùng đá hơ nóng hoặc các vật chứa trong đó đựng nước nóng hoặc than nóng. Dùng khăn mặt nóng đắp vào chỗ đau cũng cùng lý lẽ.

Nhân đây xin giới thiệu với mọi người "Liệu pháp túi nóng một lần", tức là phương pháp hết sức tiện lợi tự mình kích thích bằng túi nóng. Phương pháp này rất đơn giản, tiện dụng, có thể thực hiện bất kỳ nơi nào, bất cứ ở đâu, hơn nữa nhiệt độ duy trì được lâu.

Điểm giữ túi nhiệt nhằm đúng góc bên cổ, dán dọc là được, nên dùng khăn mặt lót phía dưới.

Gần đây trên thị trường bán túi nhiệt một lần có mặt dán không khó. Như vậy càng dễ sử dụng, dán lên người không bị xê dịch, bất cứ ai cũng có thể tự mình thực hiện.

Giới thiệu theo y học phương Tây, liệu pháp làm nóng bằng túi nóng một lần có thể giúp tuần hoàn máu, tăng hoạt tính của tế bào, thúc đẩy tái tạo đồng thời điều chỉnh chức năng thần kinh thực vật, thư giãn gân cốt toàn thân.

Ngoài ra, liệu pháp huyệt trong y học phương Đông cũng có thể sử dụng liệu pháp túi nhiệt khác nhau tùy chỗ đau. Điều trị huyết áp cao thì dán phần trên lưng, dưới cổ. Vùng này có các huyệt Kiên ngoại du, Kiên trung du, thích hợp với điều trị đau nhức vai, đau lưng, đau đầu, ngoài ra còn có tác dụng ổn định huyết áp.

Cũng có thể khi nghỉ ngơi trong phòng, dùng túi nóng làm nóng hai bên cổ cho đến vai. Vùng này tập trung các huyệt như Nhân nghênh có lợi cho việc điều trị huyết áp cao. Đau đâu, làm nóng ở đó.

Có một điều cần nhắc nhở bệnh nhân, không được để túi nhiệt trực tiếp tiếp xúc với da. Thông thường giữ nhiệt độ của túi nhiệt ở nhiệt độ 50^{0}C, vì rằng làm nóng chỗ đau thời gian lâu dễ gây bỏng nhiệt độ thấp, nên tốt nhất trước khi sử dụng dùng khăn mặt, khăn mùi xoa bọc lại mới dùng hay dán ngoài lớp quần áo dày. Nếu vẫn cảm thấy rất nóng thì phải tăng lớp đệm rồi mới dùng.

Kích thích hai bên mu bàn tay có thể giảm sự căng thẳng cơ bắp, loại bỏ huyết áp cao

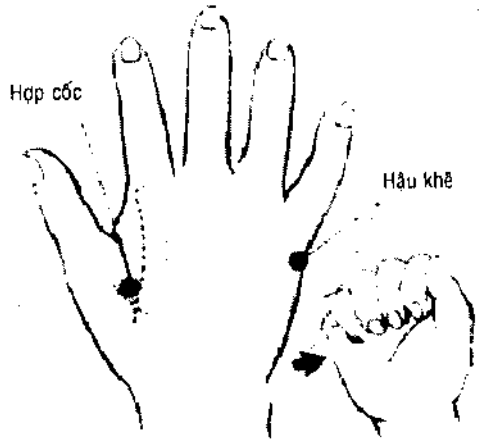
Người huyết áp cao hãy thử phương pháp dưới đây, kích thích bộ phận lấy huyệt Hợp cốc và huyệt Hậu khê hai bên mu bàn tay.

Huyệt Hợp cốc nằm ở chỗ giao nhau giữa ngón cái với xương ngón trỏ mu bàn tay. Người huyết áp cao thì mạch đập huyệt Hợp cốc rất mạnh. Đây là đường thông của kinh lạc "Đại tràng kinh" từ ngón trỏ kéo dài ra. Đại tràng kinh có các huyệt điều trị huyết áp cao hiệu quả như huyệt Nhân nghênh nằm ở hai yết hầu, nhưng cũng là đường thông của Đại tràng kinh. Lấy huyệt Hợp cốc ở tay làm tâm, kích thích cả vùng từ góc ngón tay trỏ đến cổ tay, có thể thông qua phản xạ của kinh lạc dạ dày đạt được hiệu quả kích thích như kích thích trực tiếp huyệt Nhân nghênh. Mạch máu căng thẳng có thể dẫn tới huyết áp cao. Kích thích nơi này có thể giảm mức độ căng thẳng mạch máu cổ.

Huyệt Hậu khê nằm giữa đường thông của Tiểu tràng kinh từ ngón tay út kéo dài ra. Do Tiểu tràng kinh nối liền với vùng từ mé ngoài cổ đến sau gáy. Cho nên kích thích đường thông của tiểu tràng kinh là huyệt Hậu khê làm tâm có thể đạt được mục đích hòa hoãn căng thẳng cơ bắp cổ. Tìm huyệt Hậu khê rất đơn giản. Nắm chặt tay lại, chỗ nếp nhăn ngang ở lòng bàn tay nơi đầu ngón tay út chỉ đến là huyệt Hậu khê.

Huyệt này nằm trên xương ngón út phần trong lòng bàn tay.

Phương pháp kích thích lý tưởng là mu bàn tay hướng lên trên, dùng ngón tay cái của tay khác ấn huyệt Hợp cốc, ngón giữa ấn huyệt Hậu khê, như vậy kẹp chặt cả bàn tay, ấn nhẹ cả hai huyệt. Không những chỉ ấn hai huyệt Hợp cốc, Hậu khê mà còn phải kích thích cả chung quanh. Có thể dùng cả ngón nhẫn, ngón út kích thích huyệt Hậu khê như vậy hiệu quả càng tốt.



Huyệt Hợp cốc nằm ở chỗ giao nhau xương ngón cái với xương ngón trỏ mu bàn tay. Khi nắm tay lại, nơi đường nhận ngang lòng bàn tay, chỗ đầu ngón tay út chỉ đến là huyệt Hậu khê.

Mu bàn tay hướng lên trên, ngón cái ấn huyệt Hợp cốc, ngón giữa ấn huyệt Hậu khê, kẹp chặt cả bàn tay, cùng lúc ấn nhẹ hai huyệt đồng thời kích thích cả chung quanh. Cường độ kích thích cảm thấy đau nhưng trong người thấy dễ chịu là tốt. Mỗi tay tiến hành 4-5 phút.

Cường độ kích thích đến mức có cảm giác đau là được, nhưng cảm giác dễ chịu là tốt nhất. Hai tay thay nhau thực hiện 4-5 phút. Nếu chỉ tiến hành một tay thì sẽ cảm giác rất mệt. Cho nên phải thay đổi tay. Hai tay kích thích khoảng 10 phút, so với trước khi kích thích huyết áp sẽ giảm 10-15mmHg.

Nếu không tiện cùng lúc kích thích hai huyệt Hợp cốc. Hậu khê thì tiến hành lần lượt cũng không sao. Tốt nhất một ngày hai lần tối thiểu cũng phải một ngày một lần. Nếu tiến hành một lần thì nên tiến hành trước khi đi ngủ. Ngoài ra tốt nhất kích thích khi cả thể xác và tinh thần đều thoải mái. Do đó tiến hành khi nằm nghỉ ở nhà hoặc trước khi vào tắm là lý tưởng nhất.

Kích thích ngón giữa và lòng bàn tay có thể hạ huyết áp

"Liệu pháp châm cứu bằng ngón tay Cao Ly" là liệu pháp do nhà châm cứu Hàn Quốc Liễn Thái Tác nghiên cứu ra. Chỉ cần kích thích ngón tay có thể đạt hiệu quả tốt, tuy khác với liệu pháp huyệt mà chúng tôi đã giới thiệu ở trên, nhưng có cùng công hiệu. Liệu pháp này không chỉ sử dụng rộng rãi ở Hàn Quốc mà còn được chú ý ở các nơi trên thế giới. Nhóm nghiên cứu với hạt nhân là lớp gây mê nha học trường đại học Tung Hu Nhật Bản đang tiến hành thực nghiệm khoa học và tiến hành điều trị lâm sàng, đã thu được hiệu quả tốt.

Các huyệt chủ yếu trên lòng bàn tay

Các huyệt trên cơ thể người tương ứng với các huyệt ở tay như thể hiện ở trong hình.

Liệu pháp châm cứu bằng ngón tay Cao Ly cho rằng các bộ phận của cơ thể người đều phản ánh lên ở các vị trí tương ứng trên tay. Các huyệt phân bố khắp cơ thể đều có các vị trí tương ứng trên tay, và đều có công hiệu điều trị như nhau.

Dùng đầu ngón cái kích thích đầu ngón giữa tương đương với huyệt Bách hội. Cũng có thể dùng đầu bút bi hoặc tăm để kích thích.

Sự đối ứng này cũng thật đơn giản. Trước tiên phía lòng bàn tay đối ứng với mặt trước cơ thể. Phía mu bàn tay đối ứng với mặt sau cơ thể. Hãy để mu bàn tay trái hướng về phía mình. Lúc đó chúng ta có thể nhìn thấy: ngón giữa với đầu, ngón trỏ với tay phải, ngón nhẫn với tay trái, ngón cái với chân phải, ngón út với chân trái lần lượt đối ứng nhau. Có thể gọi tay là sơ đồ thu nhỏ toàn thân.

Trong đó, ngón giữa đặc biệt thu hút sự chú ý. Bởi vì ngón giữa trung tâm của lòng bàn tay cũng là trung tâm

của cơ thể. Ngón giữa và bộ phận trung tâm trên đường kéo dài ở lòng bàn tay của nó lần lượt đối ứng với đầu, cổ, bụng, âm hộ của cơ thể, là những vị trí rất quan trọng. Các huyệt liên quan với khí quan nội tạng chủ yếu trong cơ thể cũng đều tập trung ở đây, vì thế chỉ cần kích thích ngón giữa và lòng bàn tay là có thể cải thiện các chứng bệnh, trong đó huyết áp cao, một trong những bệnh mà những người trung niên, người già đều lo lắng.

Thần kinh thực vật bao gồm thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Trong đó, một khi thần kinh giao cảm hưng phấn lên thì hoạt động của tim tăng nhanh, mạch máu co, huyết áp tăng. Nếu thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế thì hoạt động của tim sẽ khôi phục ổn định, mạch máu nở, huyết áp giảm. Ở trạng thái bình thường thì hai loại thần kinh đó giữ thế cân bằng. Lúc đó, huyết áp bình thường. Song, nếu thần kinh bị kích thích, tác dụng của thần kinh giao cảm mạnh lên, huyết áp sẽ tăng cao, cũng tức là huyết áp cao. Do đó để hạ huyết áp thì phải kìm chế sự hưng phấn khác thường của thần kinh giao cảm khiến tác dụng của thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế.

Dùng đầu ngón cái ấn mạnh kích thích giữa lòng bàn tay trên đường nối với ngón giữa, tương đương với huyệt Thần quyết.

Trong các huyệt ức chế sự hưng phấn thần kinh giao cảm thì huyệt Bách hội ở đỉnh đầu là huyệt nổi tiếng nhất. Liệu pháp châm cứu bằng ngón tay Cao Ly chỉ rõ huyệt đầu ngón giữa có công hiệu giống như huyệt Bách hội. Ngoài ra, chỗ chính giữa lòng bàn tay tương ứng với huyệt Thần quyết của cơ thể. Nếu kích thích ở đây tương đương như kích thích vùng thái dương kinh, đạt hiệu quả làm cho thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế. Cần kích thích cả hai huyệt trên.

Cho dù bạn rất bận cũng có thể học ngay được "Bước đi người mù" bài thuốc hạ huyết áp tốt

Những người huyết áp cao còn chưa ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày đều muốn hoạt động thể dục hàng ngày. Đi bộ là cơ sở của vận động. Đi bộ không những giúp khắc phục các ảnh hưởng do hoạt động không đủ gây nên, mà còn có thể hoạt động gân cốt ở chân, đẩy lùi tụ máu, khiến máu toàn thân lưu thông, đạt hiệu quả giảm áp.

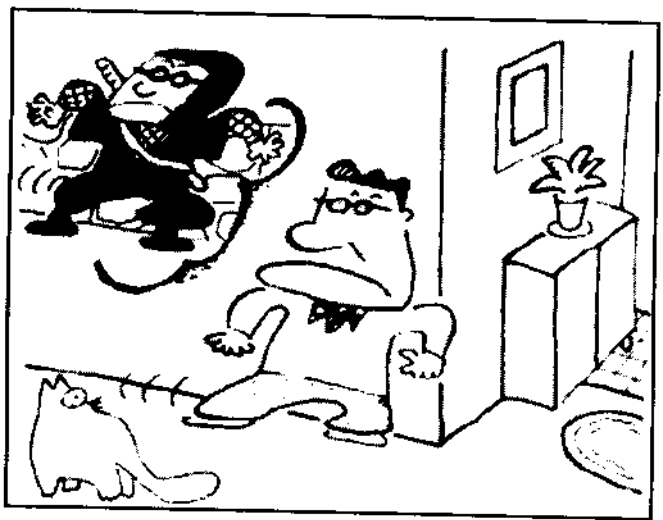
Nhưng, do bận, nhiều người không có thời gian đi bách bộ. Đặc biệt mùa đông, rét mướt ảnh hưởng lớn đến huyết áp.

Cho nên, ở đây, chúng tôi xin giới thiệu phương pháp khắc phục ảnh hưởng vận động không đủ lại có tác dụng cải thiện huyết áp, thực hiện đơn giản, tiện lợi ngay ở nhà.

Trước tiên là "Đi bộ bằng đầu ngón chân" mà ai cũng có thể thực hiện. Khi đi lại trong nhà, nhón gót lên, chỉ

đi bằng ngón chân. Như vậy có thể huy động được năng lượng lớn hơn đi bình thường. Đồng thời cũng hoạt động các khớp đầu bàn chân mà bình thường ít hoạt động; cải thiện tuần hoàn máu toàn thân.

Dưới đây giới thiệu "Bước đi người mù". Đứng tựa lưng vào tường. Di động men theo tường. Nếu di động sang trái thì trước tiên bắt chéo chân phải sang trước chân trái, tiếp đó chân trái bước mạnh sang trái, lặp đi lặp lại như thế tựa như người mù đi trong đêm. Vì thế gọi là "Bước đi người mù". Cách đi như thế càng tiêu hao năng lượng hơn bước đi bình thường, đồng thời hoạt động được đầy đủ các khớp chân.



Y học phương Đông cho rằng lòng bàn chân có tất cả 150 huyệt. Đặc biệt ở góc ngón chân tập trung rất nhiều huyệt liên quan đến khí quan tuần hoàn. "Đi bằng đầu ngón chân" và "Bước đi người mù" đều lấy kích thích

huyệt ở chân làm chính, điều chỉnh cơ năng thần kinh thực vật nhằm đạt hiệu quả cải thiện huyết áp cao.

Điều chỉnh xương chậu bằng cách di động mông có thể cải thiện ngay huyết áp cao

Những người ít đi bộ hoặc suốt ngày làm việc ở công ty thì xương chậu thường mất thăng bằng. Cơ bắp từ khớp chân đến hai bên hông trở nên cứng. Như vậy, sự cân bằng hệ thống tuần hoàn, thần kinh, huyết quản ở khớp chân, ở bụng dưới sẽ bị phá hoại. Hóc môn tác dụng với thần kinh vận động huyết quản cũng trở nên khác thường, dẫn đến huyết áp tăng cao.

Muốn làm nó khôi phục bình thường, bước đầu tiên phải điều chỉnh xương chậu. Xương chậu là bộ phận quan trọng của cơ thể. Do đó, phải điều chỉnh xương chậu mới mong khôi phục sự cân bằng của cơ thể.

Phía trái hông có liên quan với động mạch khớp chân trái. Cho nên, phía trái hông bị cứng, căng thì động mạch chảy xuống chân bị cản trở; khi đứng lên mạnh, đột ngột sẽ có cảm giác chóng mặt. Phía phải hông có liên quan đến tĩnh mạch. Những người huyết áp thông thường có cảm giác căng thẳng hông phải. Bất kể thế nào, hễ hông và khớp chân cứng, căng sẽ chèn ép mạch máu; ảnh hưởng tuần hoàn máu. Do đó, điều chỉnh sự cân bằng hông, xương chậu, khắc phục cảm giác căng thẳng là mấu chốt để hạ áp.

Ngồi xuống sàn nhà, duỗi thẳng hai chân, tiến lên bằng cách di động mông, phối hợp khéo léo, nhịp nhàng

giữa chân với tay. Mỗi ngày thực hiện một lần, lúc nào cũng được.

Phương pháp vận động điều chỉnh mông có hiệu quả gọi là "di động mông". Phương pháp rất đơn giản. Người thể lực kém có thể mệt một chút, nhưng không cần miễn cưỡng cố gắng làm là được.

Trước tiên ngồi xuống sàn nhà, duỗi thẳng hai chân, hai tay, tiến lên phía trước bằng cách di chuyển mông. Phải phối hợp một cách nhịp nhàng khéo léo tay với chân. Ngoài ra, cố gắng sử dụng phần dưới xương chậu (xương tọa) như vậy hiệu quả sẽ tốt. Một ngày một lần thực hiện lúc nào cũng được. Di chuyển khoảng cách 10 mét trong 90 giây là vừa. Trước tiên di chuyển 2-3 mét với tốc độ mà mình có thể đạt được, sau đó tiếp tục tiến

hành. Cần kiên trì luyện tập hàng ngày có thể từng bước hạ huyết áp, khôi phục bình thường.

"Kiểu chim đứng" Yoga phòng ngừa xơ cứng động mạch, hạ huyết áp

"Kiểu chim đứng" trong Yoga (mô phỏng chim đứng một chân, nên có tên vậy) là liệu pháp bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa xơ cứng động mạch, hạ huyết áp rất hữu hiệu. Đứng ở tư thế này 30 giây, trầm tư yên tĩnh, có thể ổn định tinh thần, khắc phục mệt mỏi.

Trước tiên nâng một chân lên, đặt lòng bàn chân của chân này lên đầu gối chân trụ, hai tay chấp lại như niệm Phật. Chân nâng lên cố gắng giữ cùng mặt phẳng với cơ thể. Nhắm mắt, hít thở bằng bụng, đứng yên 30 giây. Nếu nhắm mắt đứng không vững thì có thể mở mắt.

Đầu hơi cúi xuống, đứng im, tập trung tư tưởng vào bàn tay.

Giữ tư thế đó 30 giây có thể kích thích huyệt ở chân và lòng bàn chân, một ngày sau khi ngủ dậy vào buổi sáng và trước khi đi ngủ vào buổi tối.

Tư thế này có thể hạ huyết áp, đề phòng xơ cứng động mạch, nguyên lý là ở chỗ kích thích huyệt ở chân và lòng bàn chân. Các huyệt đó có thể điều chỉnh cơ năng mạch máu.

Hoàn thành "Kiểu chim đứng" đòi hỏi phải có cảm giác cân bằng tốt. Cùng với sự lão hóa của cơ thể, rất khó giữ được tư thế ổn định. Vì rằng giữa cảm giác ổn định với sự lão hóa của cơ thể có mối liên hệ mật thiết. Nói một cách khác, giữ cảm giác cân bằng của cơ thể cũng có tác dụng phòng ngừa lão hóa của cơ thể.

Phương pháp hoạt động khớp đùi, cải thiện tuần hoàn máu, hạ huyết áp

Người huyết áp cao thường cứng khớp đùi. Trong hình là phương pháp chẩn đoán huyết áp cao. Người nghi ngờ mình bị huyết áp cao có thể thử theo phương pháp này.

Trước tiên nằm ngửa, một chân duỗi thẳng, chân kia cong gối, nghiêng gối cong xuống phía sàn nhà. Người huyết áp cao rất khó để gối xuống sàn nhà. Chân trái có liên quan lớn đến tuần hoàn máu của động mạch. Cho nên khớp đùi trái bị cứng, chứng tỏ tuần hoàn máu không tốt.

Do đó, làm mềm khớp đùi là vấn đề cơ bản để hạ huyết áp. Lưu ý có người khớp đùi phải bị căng cứng. Cho nên cần căn cứ vào phương pháp này để xác định khớp đùi nào bị cứng, sau đó mới tiến hành vận động.

Phương pháp chẩn đoán

Phương pháp chẩn đoán

Nằm ngửa, một chân duỗi thẳng, một chân co, nghiêng gối về phía mặt đất, lần lượt thử cả hai chân.

Phương pháp chuyển động khớp đùi

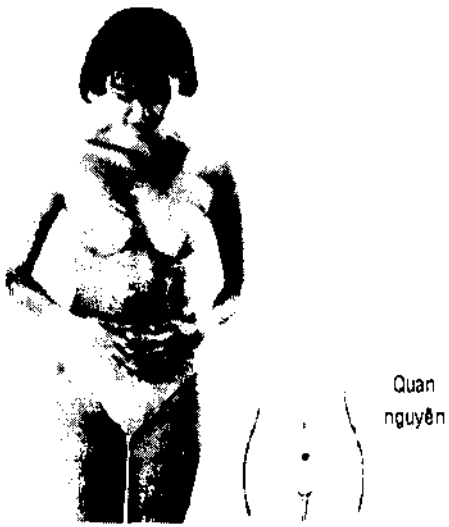
Căn cứ vào phương pháp chẩn đoán, cong gối một chân về phía sàn nhà, kéo0' lên trên, sau đó từ từ chuyển động nghiêng về phía dưới, một ngày một lần, mỗi lần 4-5 lượt, kiên trì hàng ngày.

Phương pháp vận động hiệu nghiệm là hoạt động khớp đùi. Nằm ngửa, co gối chân bị cứng khớp đùi, trước tiên kéo lên trên, sau đó từ từ chuyển động nghiêng xuống dưới. Mỗi ngày thực hiện một lần, làm 4-5 lượt, kiên trì hàng ngày. Sau một lần làm huyết áp sẽ giảm 10-20mmHg.

Dùng ấm rượu làm nóng lòng bàn tay, chân và bụng có thể giúp huyết áp ổn định.

"Liệu pháp ấm rượu nóng", về mặt ý nghĩa, là liệu pháp vừa thưởng thức rượu ngon, vừa làm ấm các chỗ trên cơ thể.

Thần kinh thực vật bao gồm thần kinh giao cảm khiến cơ thể hoạt động và thần kinh phó giao cảm khiến cơ thể yên ổn, tích trữ sức mạnh. Cảm thấy ấm áp sẽ khiến cơ thể thoải mái, tâm hồn vui vẻ. Tuần hoàn máu lưu thông. Nguyên lý của nó là: kích thích làm nóng da, khiến thần kinh phó giao cảm trong thần kinh thực vật phát huy tác dụng; đồng thời ức chế sự hưng phấn của thần kinh phó giao cảm.



Huyệt Quan nguyên ở chính giữa bụng dưới, giữa rốn với xương cùng có thể ổn định huyết áp, ảnh hưởng cơ năng tim. Có thể dùng ấm rượu nóng để làm nóng nơi này.

Hình thức kích thích nóng này đơn giản, dễ thực hiện ngay tại nhà. Ấm rượu nóng rất lâu nguội, có thể giữ nhiệt lâu. Hơn nữa, đồ sứ sau khi nóng có thể phóng thích tia hồng ngoại xa, khiến nhiệt lượng thấm sâu vào da. Đương nhiên, uống rượu nóng trong ấm rượu cũng làm nóng người; qua tác dụng của cồn, làm thoải mái tinh thần, có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu.

Người huyết áp cao thường được nhắc nhở "Mùa đông phải cẩn thận" vì mùa đông, da bị kích thích lạnh, làm hưng phấn thần kinh giao cảm, mạch máu co vào khiến huyết áp tăng mạnh. Ngược lại, nếu dùng ấm rượu nóng làm nóng da, có thể làm nở mao mạch, tăng nhanh tuần hoàn máu, huyết áp giữ ở trạng thái tương đối ổn định. Y học phương Đông cho rằng, huyệt Lao cung ở chính giữa lòng bàn tay (chỗ giao nhau của xương ngón giữa với ngón nhẫn) có lợi cho việc cải thiện các chứng mỏi mệt tinh thần và thể xác. Mệt mỏi về tâm hồn, đương nhiên là do áp lực tinh thần dẫn tới; từ đó kích thích thần kinh giao cảm, khiến huyết áp tăng. Điều đó chứng tỏ, làm ấm lòng bàn tay, có thể hạ huyết áp.

Trên cơ sở đó, kích thích lòng bàn tay, làm ấm lòng bàn chân, hiệu quả càng tốt.

Ngoài ra, nếu dùng ấm rượu nóng làm ấm vùng dưới rốn thì hiệu quả tăng gấp bội. Giữa bụng dưới, giữa rốn với xương cùng có huyệt Quan nguyên rất quan trọng. Huyệt Quan nguyên được gọi là huyệt Tiểu trường mộ, rất nhạy cảm với cơ năng tiểu trường. Trong y học phương Đông, tiểu trường có vô số nếp nhăn, chứa nhiều máu.

Nếu nâng cao được cơ năng tiểu trường thì có thể nâng cao năng lực điều tiết máu của cơ thể, nhờ thế ổn định huyết áp.

Ngoài ra, vùng dưới rốn được gọi là Đơn điền, có liên quan mật thiết đến cơ năng thần kinh. Làm nóng nơi này có thể thư giãn, ổn định tinh thần. Điều chỉnh mức độ căng thẳng của thần kinh giao cảm sẽ có ảnh hưởng tốt đến huyết áp, tim.

Cầm ô một cách nghệ thuật, kích thích ngón tay có thể hạ huyết áp

Cải thiện, dề phòng huyết áp cao thì việc kích thích ngón tay sẽ có hiệu quả. Có nhiều cách kích thích ngón tay. Tuy bạn không cố ý nhưng rất nhiều động tác trong đời sống hàng ngày đều có thể đạt mục đích đó. Dưới đây giới thiệu phương pháp "Cầm ô một cách nghệ thuật, kích thích ngón tay".

Ngày mưa đi ra ngoài hoặc dùng ô để che, bạn chỉ cần dùng ngón tay để cầm ô là được. Nếu cán ô thẳng thì dùng ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa để cầm. Nếu cán ô cong thì dùng góc ba ngón cái, trỏ, giữa để cầm đoạn thẳng của cán, cho đoạn cong nằm trong lòng bàn tay, đồng thời đế tay cao. Cầm cách này khác hẳn với bình thường, đương nhiên sẽ có cảm giác không chắc, thế thì bạn hãy coi như đang làm xiếc để giữ thăng bằng của ô. Điểm mấu chốt là phải thư giãn tinh thần. Nếu cầm mệt quá thì không nên miễn cưỡng, chuyển sang cách cầm bình thường, nghỉ một lúc lại tiếp tục tiến hành. Cứ thế lặp đi lặp lại, lúc sau sẽ quen.

Giới thiệu phương pháp cầm ô cán cong nhằm ổn định huyết áp.

Như hình biểu thị, nắm toàn bộ ngón tay có tác dụng kích thích ngón tay và cạnh ngón tay.

Nếu cán ô thẳng, cách cầm như trong hình.

Y học phương Tây cho rằng các ngón tay liên quan đến kinh lạc. Kích thích ngón tay có thể làm kinh lạc thông suốt, thúc đẩy tái tạo toàn thân.

Ngón cái nối liền với Phế kinh. Các chứng bệnh do máu dồn lên đầu gây nên cảm, xuất huyết não có thể thông qua Phế kinh để điều trị. Ngoài ra ngón trỏ nối liền với Đại tràng kinh rất hiệu quả đối với chứng nhiệt. Ngón giữa nối liền với Tâm bao kinh. Trên ngón giữa tập trung nhiều huyệt có tác dụng điều trị đau tim, đau đầu. Ngoài ra, huyệt Lao cung giữa lòng bàn tay có tác dụng điều chỉnh thần kinh thực vật.

Qua những điều nói trên, cầm cán ô một cách nghệ thuật, kích thích ngón tay rất có lợi đối với huyết áp cao.

Xét từ góc độ y học hiện đại, kích thích ngón tay không những có thể cải thiện tuần hoàn máu, mà thần kinh tri giác của ngón tay trực tiếp nối liền với não, còn có thể nâng cao cơ năng đại não.

Nói chung nếu lưu thông máu của mao mạch không tốt sẽ làm tăng áp lực trong mạch máu, dẫn tới huyết áp cao. Kích thích ngón tay có thể cải thiện lưu thông máu, huyết áp sẽ tự động giảm xuống.

Cần lưu ý mọi người là khi sử dụng phương pháp này, không nên căng thẳng mà phải thả lỏng tinh thần, coi nó như một trò xiếc. Như vậy có thể loại bỏ cảm giác căng thẳng, mang lại hiệu quả tốt cho huyết áp.

Phương pháp hạ huyết áp bằng khí công có hiệu quả đặc biệt

Trong y học Trung Quốc, huyết áp cao chỉ là trạng thái cơ thể "Thượng thịnh hạ hư". Gọi "Thượng thịnh" là chỉ "Khí" bạn cản trở, tích tụ, nghĩa là trạng thái "máu

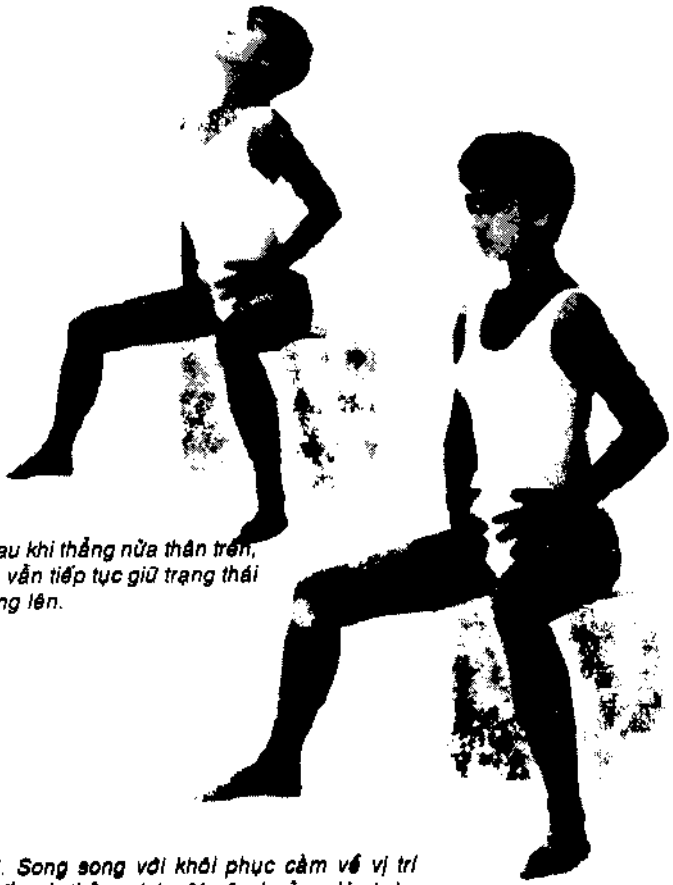
lên đầu" khiến hư hỏa tăng, huyết áp tăng. Đồng thời "khí huyết" nửa thân dưới thiếu hụt, lâm vào tình trạng "hạ hư", chân không ổn định.

Nhằm đối phó với tình hình ấy có thể áp dụng phương pháp hạ áp bằng khí công, chuyển "Thượng thịnh hạ hư". Thành "Thượng hư hạ thực" là có thể cải thiện được huyết áp, nghĩa là chuyển "khí" ở bên trên xuống dưới.

1. Ngồi với tư thế dang rộng hai chân, hai tay ấn vào bụng dưới, ngón út tì vào góc đùi.

2. Vừa thở ra vừa gập nửa thân trên xuống cho tới lúc song song với mặt đất.

3. Ngẩng cổ lên, vừa hít hơi vào vừa từ từ nâng nửa thân trên lên.



4. Sau khi thẳng nửa thân trên, cằm vẫn tiếp tục giữ trạng thái ngẩng lên.

5. Song song với khôi phục cằm về vị trí vốn có, thở ra. Lúc đó sẽ có cảm giác toàn thân được thả lỏng.

Dưới đây giới thiệu phương pháp hạ huyết áp bằng khí công gọi là "Thần quy phục khí" do mô phỏng dáng điệu của rùa đen đang thở nên có tên như vậy. Thực hiện theo phương pháp này có thể làm cho toàn thân, đặc

biệt là vai, cổ, gáy được thả lỏng, làm hạ "khí huyết" đang thượng lên ở nửa thân trên, sẽ có cảm giác nóng hôi hổi ở lòng bàn chân. Một lượt làm 8 lần, thực hiện một cách thực sự sẽ có hiệu quả không ngờ. Lưu ý phải thả lỏng tinh thần, chỉ tiến hành khi thể xác và tinh thần được thư giãn, không nên miễn cưỡng.

Chương 5

Bí quyết sử dụng thuốc bắc, thuốc dân gian để hạ huyết áp

Căn cứ vàp bệnh chọn thuốc bắc hạ huyết áp thích hợp với mình

a. Khi táo bón, nhức vai, đau đầu hãy dùng "Đại sài hồ thang"

Gan là khí quan có chức năng giải độc. Nó có thể giải các chất độc từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể, cũng có thể giải các chất độc do cơ thể sinh ra. Do đó, nếu chức năng gan yếu, khả năng giải độc kém thì các chất độc sẽ sinh ra ảnh hưởng không tốt đối với các bộ phận của cơ thể. Tại sao lại nói đến gan vào lúc này? Vì nếu chức năng gan bị cản trở sẽ dẫn đến huyết áp cao.

"Đại sài hồ thang" là loại thuốc bắc có công hiệu điều trị huyết áp cao do táo bón, nhức vai, đau đầu gây nên. Thang thuốc này đặc biệt thích hợp với người có thể lực, sức khỏe cường tráng thường kèm theo triệu chứng khát nước, ấn mỏ ác có cảm giác đau tức. Trong: "Đại sài hồ thang" gồm có 8 vị: Sài hồ, Bán hạ, Sinh khương, Hoàng cầm, Thược dược, Đại táo, Chỉ thực, Đại hoàng. Trong đó Sài hồ và Hoàng cầm có tác dụng giải nhiệt, tiêu viêm, có thể khắc phục chứng đau, tức ngực. Chỉ thực giúp tiêu hóa, cùng với Thược dược có tác dụng điều tiết chức

năng ruột và dạ dày. Bán hạ và Sinh khương trừ nôn, Đại hoàng trị táo bón và huyết áp cao do buồn bực về tinh thần gây nên.

b. Sài hồ gia long cốt mẫu hệ thang

Có nhiều nguyên nhân dẫn tới huyết áp cao. Một trong các nguyên nhân đó là nguyên nhân về tinh thần. Áp lực lớn, tinh thần không ổn định khiến sự tái tạo nước trong cơ thể kém, ảnh hưởng tuần hoàn máu, dẫn tới huyết áp cao.

Sài hồ gia long cốt, mẫu hệ thang thích hợp với người dễ hưng phấn về tinh thần. Mẫu hệ trong thang thuốc này có công dụng ức chế buồn bực và tinh thần bất an.

c. Người huyết áp thấp hoặc huyết áp cao do viêm thận hãy dùng "Thất vật giáng áp thang"

Theo quy định của tổ chức Y tế thế giới (WHO) thì huyết áp cao là trên 140mmHg, huyết áp thấp là trên 90mmHg, như vậy mới gọi là huyết áp cao, có lúc huyết áp cao có thể hạ xuống nhưng huyết áp thấp không hạ.

Đối với những người thể chất suy nhược, dễ mỏi mệt, huyết áp thấp hay cao hoặc người có nước giải màu trắng sữa hoặc có sỏi thận, những người huyết áp cao do viêm thận gây nên thì "Thất vật giáng áp thang" rất hiệu nghiệm.

Gọi "Thất vật giáng áp thang" là chỉ thang thuốc ngoài tứ vật thang điều trị chứng thiếu máu, máu không lưu thông còn có thêm ba vị thuốc: Hoàng kỳ, Câu đằng,

Hoàng bá, Địa hoàng, Xuyên khung, trong tứ vật Thang là vị thuốc dễ tích lại trong dạ dày, cho nên không thích hợp với người mà chức năng dạ dày kém. Nhưng nếu thêm vị hoàng bá có tác dụng tiêu viêm kiện vị, làm co huyết quản, khắc phục tụ máu thì có thể ngăn ngừa thuốc tích lại trong dạ dày. Ngoài ra Câu đằng có thể điều chỉnh máu lưu thông trong não. Hoàng kỳ giải độc nước. Có thể nói, song song với thúc đẩy tuần hoàn máu. Thất vật giáng áp thang còn có thể đào thải chất cặn bã trong cơ thể, phòng ngừa xơ cứng động mạch, hạ huyết áp.

d. Người dễ đổ mồ hôi, phát nóng, buồn bực hãy dùng "Hoàng liên giải độc thang"

Y học phương Đông nhấn mạnh trước khi điều trị phải làm cho cơ thể điều hòa, kết quả làm cho huyết áp ổn định.

"Hoàng liên giải độc thang" là thông qua làm lạnh nhiệt lượng từ trong cơ thể để đạt mục đích hạ huyết áp. Có thể loại bỏ nhiệt lượng thừa trong cơ thể, điều trị căn bản chứng huyết áp cao kèm theo dễ ra mồ hôi, mặt đỏ, phát nóng, lo lắng, buồn bực, ngủ không yên, chảy máu cam, mắt xung huyết. Bốn vị Hoàng liên, Hoàng cầm, Hoàng bá, Sơn ích tử trong "Hoàng liên giải độc thang" thích hợp với người mặt đỏ dễ phát nóng.

Thang thuốc bắc kỳ diệu, điều chỉnh sự cân bằng lục phủ ngũ tạng, cải thiện huyết áp

Đông y cho rằng, ba yếu tố lớn duy trì sinh mệnh là "Khí", "Huyết", "Tân dịch". "Khí" chủ yếu biểu hiện ở bể

mặt cơ năng thân thể. "Huyết" là chỉ huyết dịch. "Tân dịch" chỉ các chất lỏng ngoài huyết dịch ra.

Sự khỏe mạnh của cơ thể được giữ vững nhờ tác dụng điều tiết lẫn nhau của "Khí" (dương) "Huyết, tân dịch" (âm). Huyết, tân dịch là cơ sở của nguyên động lực khí, sau khi cả hai thứ được hoạt tính hóa sẽ tuần hoàn khắp cơ thể, cung cấp dinh dưỡng cho lục phủ ngũ tạng. Âm dương điều hòa, cơ thể sẽ khỏe mạnh. Âm dương rối loạn sẽ dẫn tới nhiều loại bệnh tật.

Đông y cho rằng "gan" trong lục phủ ngũ tạng, một khi âm dương mất điều hòa sẽ dẫn tới huyết áp cao. Còn chứng huyết áp cao trong y học phương Tây lại bắt nguồn từ sự mất điều hòa âm dương của gan, trạng thái "can âm" không đủ, "can dương" quá thừa. Hơn nữa gan còn là khí quan có liên quan mật thiết đến trạng thái tinh thần. Cho nên nếu áp lực tinh thần quá lớn, khiến âm dương mất điều hòa bệnh trầm trọng hơn.

Do đó, muốn điều trị huyết áp cao thì phải bổ sung "can âm" điều chỉnh cân bằng âm dương của gan. Ngoài ra điều chỉnh cân bằng âm dương của thận cũng không thể thiếu. Sở dĩ nói như vậy là vì sự mất cân bằng âm dương của gan là do "thận âm" không đủ, nghĩa là do mất điều hòa âm dương của thận gây nên.

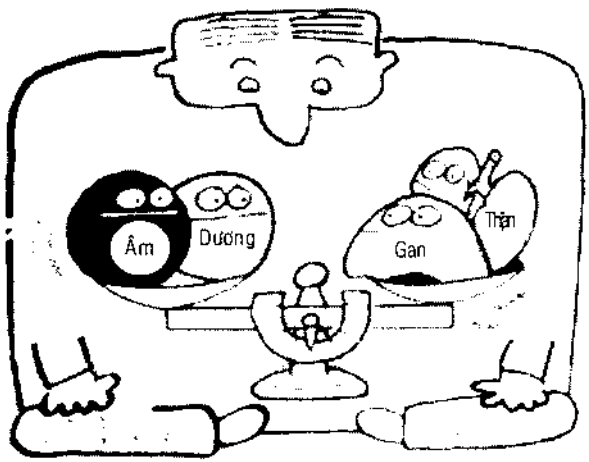
Do đó, điều trị huyết áp cao phải đồng thời điều chỉnh sự cân bằng của thận và gan.

"Kỷ cúc địa hoàng hoàn" là thang thuốc bắc có công hiệu đó. Kỷ cúc địa hoàng hoàn được bào chế trên cơ sở

Lục vị địa hoàng hoàn cho thêm Cẩu kỷ, Cúc hoa. Lục vị địa hoàng hoàn là phương thuốc điều trị "thận âm" Bất túc, Cúc hoa, Cẩu kỷ là vị thuốc cải thiện "can âm" bất túc. Chỉ cần chịu tốn thời gian, nhẫn nại kiên dùng thuốc thì có thể khôi phục sự cân bằng âm dương của thận, gan. Nếu không tìm ra "Kỷ cúc địa hoàng hoàn" thay thế. Ngoài ra nếu thêm một số bột Sài hồ và tinh bột nhân trần thì hiệu quả càng tốt.

Đối với điều trị các chứng đau đầu, nhức vai, xung huyết mắt đi kèm với huyết áp cao thì "Cau đằng tán", "Thất vật giáng áp thang" là thích hợp nhất.

Khi lo lắng bất an thì uống "Sài hồ gia long cốt mẫu lệ thang" hoặc "Ức gan tán". Nếu có phù thũng thì uống cùng với "Trần bì ngũ linh tán".



Ngoài ra đối với những người trung niên, cao niên mắc huyết áp cao, đặc biệt những người lo lắng mất ăn, mất ngủ thượng hỏa thì "Trí bá địa hoàng hoàn" sẽ có hiệu quả. (Loại thuốc này ở Nhật bán với tên "Trí bá tráng kiện hoàn"). Đông y cho rằng huyết áp chỉ là kết quả của chứng bệnh, còn nguyên nhân suy cho cùng là do lão hóa, các bệnh mãn tính, ăn uống không đủ chất dẫn tới "thận âm" bất túc gây nên bệnh. Tuy xơ cứng động mạch được coi là chứng bệnh không thể điều trị dứt điểm nhưng có thể bổ thận âm, điều chỉnh cân bằng âm dương của thận. Uống lâu dài các bài thuốc trên có thể làm mềm mạch máu, hạ áp.

"Giáng áp hoàn" có thể khắc phục các chứng khó chịu do huyết áp cao gây nên

Theo thống kê, số người bị khổ sở vì huyết áp cao ở Nhật lên tới trên 20 triệu người (kể cả những người bị nhẹ). Huyết áp cao là bệnh phổ biến của những người trưởng thành, chủ yếu điều trị bằng thuốc hạ áp. Nhưng thuốc hạ áp không thể điều trị tận gốc huyết áp cao, chỉ có tính cách hạ tạm thời. Nếu ngừng dùng thuốc, huyết áp lại tăng. Cho nên phải kiên trì uống lâu dài. Nhưng như vậy, tác dụng phụ của nó lại khiến người ta lo lắng.

Ví dụ thuốc hạ áp lợi tiểu sử dụng trước đây đều có kèm tác dụng phụ. Ngoài tác dụng phụ lợi tiểu, bài tiết nước, muối, từ đó đạt được mục đích hạ áp, nhưng cùng lúc đào thải cả canxi trong cơ thể ra ngoài, sẽ dẫn tới chứng phong thấp, đái tháo đường. Nếu uống lâu dài thì hàm lượng Cholesterol, chất béo trung tính trong máu

tăng lên, dẫn tới làm tăng mỡ trong máu. Ngoài ACE ra phần lớn thuốc hạ áp đều có tác dụng phụ như liệt dương, cơ thể mệt mỏi, cướp đi niềm khoái lạc của bệnh nhân, tăng nhanh tốc độ lão hóa.

Do đó, mấy năm gần đây người ta coi trọng hiệu quả của thuốc bắc vì nó ít có tác dụng phụ. Nhiều bác sĩ đã áp dụng phương pháp sử dụng phối hợp giữa thuốc bắc với thuốc hạ áp trong điều trị huyết áp cao, đồng thời cố gắng giảm lượng sử dụng thuốc hạ áp.

"Giáng áp hoàn" là một trong các bài thuốc bắc mới được bào chế trên nguyên tắc đó. Thông qua tác dụng đặc hiệu của các vị thuốc, có thể hạ huyết áp đồng thời có thể khắc phục đau đầu, tim đập mạnh, nhức mỏi vai, chân tay tê, thượng hỏa, hoa mắt, lo lắng bất an, giảm được tác dụng phụ của thuốc hạ áp. "Giáng áp hoàn" có nhiều vị thuốc bắc như Đại hoàn, Hoàng liên, Đương quy, Xuyên khung, Địa hoàng, A dao, Linh dương giác, Thiên ma, Trầm hương, Hổ phách, Cam thảo, Mật ong. Công hiệu của các vị thuốc bắc đó không chỉ ở chỗ hạ áp mà còn có thể điều chỉnh tuần hoàn máu, cơ năng nội tạng, lượng mỡ trong cơ thể khiến chúng trở lại bình thường.

"Tam hoàng tả tâm thang" gồm Đại hoàng, Hoàng liên, Hoàng cầm bào chế thành cũng là phương thuốc nổi tiếng điều trị huyết áp cao. Trong "Giáng áp hoàn" cũng có hai vị là Đại hoàng và Hoàng liên. Các vị thuốc này có tác dụng chống đông. Ngoài ra, "khung quy giao ngải thang" được bào chế từ Đương quy, Xuyên khung,

Địa hoàng,A dao, Cam thảo cộng với Thược dược và lá ngải cứu có trong phương "Giáng áp hoàn" sử dụng khi chảy máu não, có tác dụng cầm máu hơn cả Tây y.

"Giáng áp hoàn" có thể nói là bài thuốc bắc tập trung của hai phương thuốc nổi tiếng là "Tam hoàng tả tâm thang". Nghĩa là nói song song với tác dụng thư huyết giáng áp còn có tác dụng làm khỏe mạch máu, chống xuất huyết, đông máu khi xuất huyết não.

Thế thì làm thế nào để khắc phục các chứng bệnh khó chịu đi kèm với huyết áp cao? Đại hoàng là thuốc tẩy rửa, có thể làm máu tập trung ở bụng dưới, khắc phục xung máu ở đầu, thượng hỏa, đau đầu, lo lắng bất an. Đương quy và Xuyên khung có tác dụng cải thiện tuần hoàn máu toàn thân đồng thời có hiệu quả nhất định đối với tê buốt chân tay, mắt hoa, tai ù. Địa hoàng, A dao, Cam thảo có thể cung cấp nước, làm nhuận cơ thể cho cơ bắp đã lão hóa, khô kiệt, loại bỏ các chứng nóng chân tay. Trầm hương, Hổ phách có tác dụng ổn định tinh thần.

Nói đến huyết áp cao, thực tế mỗi người một khác. Có người đầu nóng, chân tay lạnh. Có người chân tay nóng, mất ngủ. "Giáng áp hoàn" có 12 vị thuốc bắc có thể điều hòa hai loại bệnh trái ngược nhau. Ngoài ra, Đại hoàng có tác dụng giảm Cholesterol. Địa hoàng có tác dụng giảm lượng đường trong máu. Thông qua tác dụng hạ áp, song song với việc giảm lượng dùng thuốc hạ áp, "Giáng áp hoàn" còn có tác dụng hạn chế các nhân tố gây béo phì, đái tháo đường, từ đó đạt mục đích ngăn ngừa tác dụng phụ của thuốc hạ áp.

Đơn thuần xét về hiệu quả hạ áp thì "Giáng áp hoàn" trong thuốc bắc không có hiệu quả nhanh như Tây y. Do đó, về mặt này tốt nhất là sử dụng phối hợp với thuốc hạ áp, bù trừ cho nhau mới đạt hiệu quả tốt nhất. Khi bác sĩ kê toa thuốc hạ áp cần hỏi rõ tên thuốc và tác dụng phụ của nó, đồng thời phải tuân theo lời dặn của bác sĩ uống kết hợp với "Giáng áp hoàn".

Trà Đỗ trọng có tác dụng giảm Cholesterol, chất béo và cải thiện huyết áp

Đỗ trọng là loại cây rụng lá vốn sinh trưởng ở miền Trung và miền Tây lục địa Trung Quốc. Đỗ trọng mà đặc biệt là vỏ cây Đỗ trọng từ hơn 2000 năm về trước đã rất được coi trọng dùng làm "Thần dược cải lão hoàn đồng". Trong cuốn "Thần nông bản thảo kinh" cuốn sách nói về

các cây thuốc nổi tiếng đã có viết công hiệu thần kỳ của cây thuốc này. Từ đó tôi đã rất chú ý đến Đỗ trọng, đặc biệt là thành phần và tác dụng bộ phận lá. Qua nghiên cứu tổng hợp, cuối cùng đã kết luận lá Đỗ trọng có tác dụng thúc đẩy tái tạo chất nhờn, Protein. Gần đây lại có phát hiện mới tức Đỗ trọng có tác dụng làm giảm chất béo, Cholesterol gây nên bệnh người già như: xơ cứng động mạch, huyết áp.

Dưới đây xin giới thiệu thí nghiệm sử dụng lá Đỗ trọng.

Trước tiên dùng thực phẩm bằng bột lá Đỗ trọng không 2,5% để nuôi thỏ một năm một tháng tuổi, cho ăn khoảng một tháng. Sau đó mời đầu bếp nấu món thịt thỏ, và mời 6 chuyên gia thực phẩm cùng đánh giá chất thịt thỏ đó.

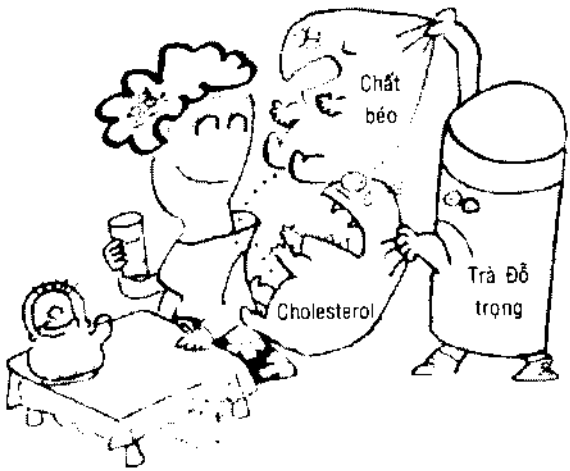
Kết quả: Các đầu bếp đều thừa nhận, thịt thỏ được ăn bằng lá Đỗ trọng không có mỡ thừa, chất thịt cũng rất chắc như thỏ rừng. Các chuyên gia thực phẩm đánh giá độ mềm, hàm lượng mỡ của thịt hoàn toàn giống với thỏ sinh trưởng tự nhiên. Vị hơi khác.

Sau đó tiến hành đo hàm lượng chất nhờn, Protein trong bắp thịt thỏ. So sánh số liệu này với số liệu đo được trước khi chưa cho ăn bột Đỗ trọng, Protein tăng lên rõ rệt. Chất keo xương là chất quan trọng cấu tạo nên cơ bắp, xương, mạch máu của động vật. Cùng với tuổi tác tăng cao, việc phân giải hợp thành chất keo không được tiến hành tốt. Da, cơ bắp, xương, nội tạng, mạch máu dần lão hóa, các bệnh tật cũng lần lượt xuất hiện. Các

bệnh người lớn tuổi tiêu biểu là người huyết áp cao và việc phát sinh các chứng đau lưng, đau vai, xuất hiện các nếp nhăn đều có mối liên quan mật thiết đến sự phân giải tổng hợp chất keo không bình thường.

Dưới đây làm thực nghiệm khác: chia đàn thỏ chứa hàm lượng mỡ, Cholesterol tương đối cao gần với chứng mỡ trong máu cao thành hai nhóm. Một nhóm cho ăn trà Đỗ trọng. Nhóm kia không cho ăn Đỗ trọng. Sau 35 ngày tiến hành so sánh sự thay đổi giữa hai nhóm. Kết quả nhóm ăn trà Đỗ trọng có hàm lượng Cholesterol trong huyết thanh thấp hơn nhóm kia hai lần, chất béo trung tính thấp hơn 7 lần, gần với số trị bình thường.

Chất béo trung tính là do một số loại axít béo tạo thành. Axít béo trong máu của nhóm thỏ ăn trà Đỗ trọng thấp hơn nhóm kia. Điều đó có nghĩa nguyên vật liệu của chất béo trung tính đã giảm. Hơn nữa axít béo có rất nhiều loại, song song với giảm hàm lượng axít béo thì axít béo có ích EPA có tác dụng phòng ngừa đường trong máu lại tăng lên. Vì EPA có tác dụng giảm Cholesterol, chất béo trung tính. Cho nên khi hấp thu trà Đỗ trọng thì tác dụng giảm hàm lượng giảm chất béo trung tính, Cholesterol càng lớn.



Những người mắc huyết áp cao, và những người buồn bực vì béo phì nên kiên trì uống trà Đỗ trọng.

Dưới đây giới thiệu phương pháp chế biến và cách sử dụng cho nước nóng vào trà theo tỷ lệ 2g trà một lít nước, đun sôi 5 phút. Mỗi ngày uống 4-5 ly. Muốn có hiệu quả nhanh thì cần uống đặc, nấu với tỷ lệ 6g trà 150mm lít nước. Nhưng cũng không nên quá câu nệ với các tiêu chuẩn đó, có thể uống theo nồng độ mà mình thích.

"Đậu phộng ngâm giấm" mùi vị thơm ngon có tác dụng hạ áp rõ rệt.

Nhắc đến thực phẩm các loại đậu ngâm giấm, trước hết người ta nghĩ đến chắc là đậu tương ngâm giấm. Nhưng nếu chúng ta đến Trung Quốc, nước láng giềng thân thiện thì đậu phộng ngâm giấm rất phổ biến. Đậu phộng ngâm giấm đã có trong các văn tự cổ đại của

Trung Quốc. Nó có tác dụng nhất định đối với các chứng đau mỏi của người già, đặc biệt là huyết áp cao.

Ở Trung Quốc, đậu phộng ngâm giấm lại được người coi trọng. Bởi vì người ta phát hiện nó có lợi cho việc điều trị xơ cứng động mạch, huyết áp cao. Cho nên, số người trung niên, người già ở Trung Quốc thích ăn đậu phộng ngâm giấm ngày một tăng.

Bản thân đậu phộng đã có nhiều chất dinh dưỡng. Đặc biệt hàm lượng Protein rất cao. Trong 100g đậu phộng chứa khoảng 25,4g Protein, loại Protein phẩm chất cao có 8 loại axit amin mà cơ thể người không thể thiếu, tác dụng tăng đàn hồi mạch máu, phòng bệnh tuổi già.

Ngoài ra, đậu phộng còn có sinh tố E, sinh tố B1, B2 và các loại xenlulo thực phẩm chống lão hóa, có thể gọi là kho dinh dưỡng.

Mặt khác, giấm cũng chứa nhiều axit amin cần thiết cho cơ thể. Trong giấm còn có axít Hổ phách làm mềm cơ, mạch máu tăng tuần hoàn máu.

Đậu phộng vốn không phải là thực phẩm tiêu hóa, qua ngâm giấm, thành phần dinh dưỡng trong đậu phộng trở nên dễ hấp thu. Nói cách khác, sau khi ngâm giấm, dược tính của đậu phộng được nâng lên nhiều.

Hơn nữa, đậu phộng ngâm giấm có hiệu quả không ngờ đối với việc cải thiện táo bón. Nó còn có tác dụng khôi phục nhức vai, mệt mỏi toàn thân.

Phương pháp ngâm giấm đậu phộng rất đơn giản. Tốt nhất dùng đậu phộng tươi phơi 2-3 ngày rồi dùng. Bỏ vỏ

cứng, không bỏ vỏ lụa, cho vào bình rộng miệng, đổ giấm vừa ngập. Sử dụng giấm gạo, giấm đen. Bịt kín miệng bình để vào tủ lạnh một tối. Đậu phộng hút no giấm nở ra. Nếu giấm cạn thì phải bổ sung. Để trong tủ lạnh khoảng một tuần là dùng được.

Nên lưu ý phải giữ vỏ lụa đỏ tươi. Nếu làm mất vỏ lụa sẽ giảm hiệu quả của thuốc mất một nửa. Đậu phộng ngâm giấm không cần ăn một lần nhiều. Một ngày 5-6 hạt là vừa.

Nước rau cần có thể cải thiện huyết áp cao nguyên phát.

Rau cần là loại thực vật có dược tính mạnh, từ xưa đến nay đã được sử dụng rộng rãi ở Trung Quốc.

Rau cần có nhiều tác dụng, ngoài hạ áp, làm sạch máu ra còn có tác dụng cầm máu, kiện vị, lợi tiểu, trấn tĩnh thần kinh, kềm chế co giật, đã được ứng dụng vào điều trị huyết áp cao, mỡ trong máu cao, đái tháo đường, đái ra máu, kinh nguyệt không đều. Trong đó hiệu quả tốt nhất của rau cần là hạ áp. Trong huyết áp cao có một loại không có nguyên nhân, gọi là huyết áp cao nguyên phát (chịu yếu tố di truyền) còn huyết áp cao do thận vì tái tạo nước không tốt gây nên, huyết áp cao do chức năng gán khác thường, huyết áp cao do rối loạn sinh lý của phụ nữ gây nên.

Đông y cho rằng điều trị huyết áp cao không chỉ là hạ áp mà trước tiên phải làm rõ nguyên nhân huyết áp tăng cao, sau đó mới cho thuốc, như vậy huyết áp sẽ

được điều chỉnh, các chứng huyết áp cao mới được khắc phục. Hạ áp chẳng qua là kết quả của điều trị mà thôi.

Nước rau cần rất có hiệu quả điều trị chứng đau căng đầu, mặt đỏ, tinh thần dễ hưng phấn trong huyết áp cao. Kiên trì uống hàng ngày không những hạ được huyết áp mà các chứng khác cũng giảm theo. Ngoài ra, tác dụng cầm máu của nó cũng rất tốt có thể phòng xuất huyết não.

Nước rau cần chỉ nói tới trong thuốc bắc là chỉ sử dụng 250g rau cần tươi đã bỏ lá gốc, rửa sạch, sau đó trụng với nước sôi 2 phút vớt ra thái nhỏ, ép lấy nước.

Mỗi ngày uống hai lần, có thể cho thêm mật ong để uống tùy theo sở thích.

Ngoài ra dùng toàn bộ cây rau cần (cả rễ) nấu ép lấy nước cũng có hiệu quả hạ áp. Xin giới thiệu qua: dùng 10 cây rau cần, đại táo 10 quả cho vào 500ml nước nấu, cho đến khi còn lại 250ml, một ngày hai lần uống vào lúc bụng đói. Đây là liệu pháp dân gian của Trung Quốc có từ thời xa xưa vẫn truyền lại đến ngày nay.

Ở Trung Quốc ngày nay tác dụng hạ áp của rau cần đã được chứng minh bằng thực nghiệm khoa học. Có báo cáo cho biết cho lượng mật ong thích hợp vào nước rau cần mỗi ngày chia ba lần, mỗi lần 40ml lần lượt cho 16 người uống, kết quả huyết áp 14 người giảm, đặc biệt đối với huyết áp cao nguyên phát chiếm 90% và huyết áp cao thời kỳ văn minh thì hiệu quả điều trị càng rõ rệt. Cho thêm cà chua càng tốt. Theo nghiên cứu gần đây nhất, cà chua cũng có tác dụng hạ áp rõ rệt.

Cho thỏ ăn cà chua, chỉ trong thời gian ngắn nhất huyết áp đã giảm rõ rệt. Trên thực tế, ở Trung Quốc luôn khuyến khích ăn nhiều cà chua làm liệu pháp hỗ trợ điều trị huyết áp cao.

Nước rau cần ép càng dễ được cơ thể hấp thu, hiệu quả nhanh. Trên cơ sở nước rau cần, cho thêm ít nước cà chua thì được tính, hương vị đều được tăng lên rõ rệt.

Lưu ý người dễ bị lỵ hoặc sợ lạnh không nên uống nhiều giảm lượng uống một lần tăng số lần sử dụng.

Chỉ cần kiên trì uống ngãi cứu sẽ có hiệu quả rõ rệt làm máu lưu thông, hạ huyết áp

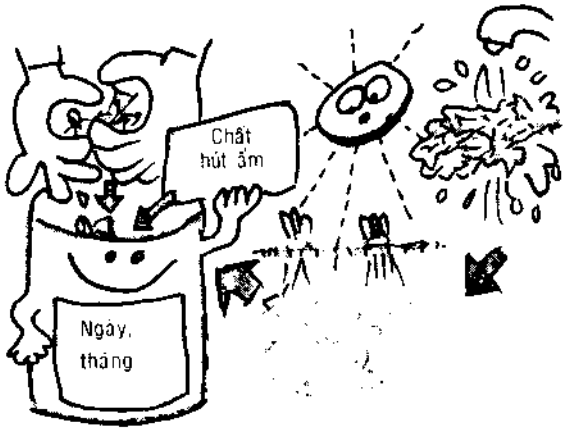
Người xưa sớm đã biết công hiệu của ngãi cứu. Mỗi lần hái ngãi cứu, mẹ tôi đều giảng giải cho tôi nghe về các dược tính của ngãi cứu.

Chính bản thân tôi đã từng thể nghiệm sự kỳ diệu của ngải cứu. Khi tôi sắp đến tuổi 40 đã bị huyết áp cao là 190mmHg, và huyết áp thấp là 120mmHg, mắt hoa đầu nặng, chân nhẹ, nhức vai, chóng quên, điều trị không có hiệu quả, rất buồn bực. Về sau qua sự giới thiệu của bạn bè, bắt đầu uống nước ngải cứu và trà ngải cứu. Nửa năm sau huyết áp bắt đầu giảm, sức khỏe của tôi được phục hồi.

Rốt cuộc, chất gì trong ngải cứu có công hiệu thần kỳ như vậy? Qua sự phân tích nghiên cứu của tôi thì ngải cứu có được tính quý báu. Đối với điều trị huyết áp cao thì chất diệp lục trong lá ngải cứu và công hiệu của Kali là lớn nhất.

Chất Diệp lục trong ngải cứu có tác dụng làm sạch máu, cải thiện tuần hoàn máu. Ngày nay do bị ảnh hưởng bởi các món ăn Tây, trong mạch máu dễ bị tích tụ thành từng lớp Cholesterol dẫn tới xơ cứng động mạch, gây ảnh hưởng xấu đối với huyết áp. Thường xuyên uống nước ngải cứu, trà ngải cứu sẽ quét sạch lớp váng cứng bám trên thành mạch máu, khiến máu lưu thông, ổn định hạ huyết áp. Ngoài ra ngải cứu chứa nhiều Kali. Trong 200g ngải cứu chứa 670mg Kali. Kali có tác dụng giúp đào thải Natri dư thừa của cơ thể, là khoáng chất không thể thiếu trong điều trị huyết áp cao, cộng với chất tổng hợp khác của ngải cứu tác dụng vào cơ thể, đương nhiên sẽ có hiệu quả.

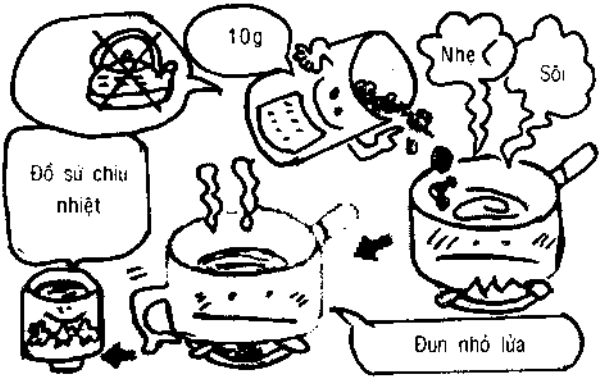
Phương pháp làm ngải cứu khô



- Thu hái vào thượng tuần tháng 7 đến hạ tuần tháng 8 ở vùng ấm áp. Ở vùng lạnh thu hái vào thượng tuần tháng 8 đến hạ tuần tháng 9. Chọn loại ngải cứu không bị bẩn.

- Phương pháp làm khô: rửa sạch rồi phơi ngoài trời một ngày (mùa hè) sau đó chuyển vào trong nhà phơi tiếp. Mùa xuân, mùa đông phơi 3-7 ngày. Ngày mưa hoặc độ ẩm cao thì dùng máy sấy khô. Sau khi phơi khô cho vào thùng giấy hoặc hộp trà, cho thêm chất hút ẩm, ghi rõ thời gian thu hái.

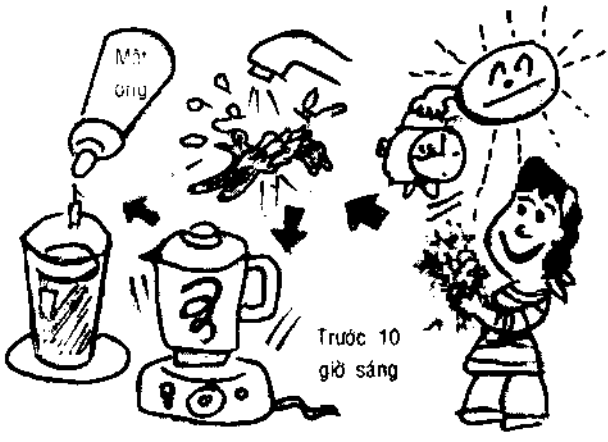
Phương pháp nấu ngải cứu:
(phương pháp làm trà ngải cứu)



Dùng một lít nước nấu sôi, cho 10g ngải cứu khô, đun nhỏ lửa hơn 10 phút. Ngày nào làm uống ngày đó, cho vào bình sứ giữ nhiệt, không được dùng bình sắt. Nước sử dụng phải là nước đã để qua ngày.

Làm rõ lý lẽ sẽ càng tin vào công hiệu thần kỳ của ngải cứu. Ngày nay phương pháp này đã phổ biến khắp toàn quốc. Nhiều người huyết áp cao nhờ thế mà khôi phục sức khỏe. Ngay những người huyết áp cao nặng đứng không nổi, uống trà ngải cứu lâu cũng đã khôi phục được huyết áp.

Phương pháp làm nước ngải cứu



- Trước 10 giờ sáng mỗi ngày hái lá ngải cứu tươi. Rửa sạch cho vào máy sinh tố, xay thành nước ngải cứu, nếu uống có thể cho mật ong hoặc đường cát đen.

- Phương pháp bảo quản tươi: rửa sạch cho vào túi nylông, loại bỏ hết không khí bên trong, đóng kín miệng cho vào tủ lạnh, nhớ ghi rõ ngày thu hái.

Người bệnh huyết áp cao mỗi ngày uống một ly nước ngãi cứu vào lúc bụng đói trước bữa sáng hoặc một ngày nấu 10g trà ngãi cứu chia làm ba lần uống trước bữa ăn. Đó là phương pháp cơ bản nhất, cũng có thể ăn lá ngãi cứu, dùng lá ngãi cứu ngâm nước nóng tắm, ngãi cứu không phải là thuốc hạ áp cho nên hiệu quả không thể có ngay được.

Trà giấp cá đơn giản dễ làm, có hiệu quả hạ áp.

Giấp cá còn có tên "Trùng dược" hoặc "Thập dược", vì trước đây lưu truyền rằng giấp cá có tới 10 công hiệu nên mới có tên đó.

Các nghiên cứu về giấp cá đang vào thời kỳ cuối. Từ khi xuất hiện cao trào sử dụng giấp cá lần đầu tiên, giấp cá đã trở thành "Người hùng của các vị dược thảo" nên mọi người chú ý. Qua nhiều nghiên cứu, phát hiện lá, thân giấp cá có tác dụng tốt phòng ngừa bệnh dạ dày, đường ruột, huyết áp cao, xơ cứng động mạch, chảy máu não.

Phương pháp sử dụng như sau: thu hái lá, thân giấp cá phơi ngoài trời cho khô, thái thành trà. Ngoài ra, có thể nghiền thành bột để uống hoặc làm rượu giấp cá. Bất cứ áp dụng phương pháp nào đều phải tuân thủ nguyên tắc uống lâu dài có hiệu quả tốt. Mỗi người đều có cách làm trà giấp cá, rượu giấp cá riêng. Dưới đây xin giới thiệu phương pháp làm của tôi để bạn đọc tham khảo.

a. Cách làm trà giấp cá:

★ Rửa sạch giấp cá vừa thu hái, đem lá thán phơi khô ở chỗ thông gió.

★ Khoảng 2-3 tuần sau khi khô, cắt thành khúc 2-3cm.

★ Dùng nồi rang để sao, dùng tay để đảo cho đến khi tỏa mùi thơm.

★ Để nguội, cho chất hút ẩm vào bảo quản trong hộp hoặc túi nylông.

★ Khi uống cho nước vào nồi đất hoặc nồi nhôm nấu sôi, cho một nắm giấp cá khô vào nấu 5 phút, sau đó cho vào bình thủy để uống bất cứ lúc nào.

b. Cách làm rượu giấp cá:

★ Dùng cả thân, rễ giấp cá, rửa sạch để ngoài trời phơi khô hẳn.

★ Cho vào bình rượu mơ (nếu không có thì bình không cũng được) cho giấp cá đã khô 7 phần, sau đó cho rượu trắng vào ngập giấp cá.

★ Để ở nơi râm mát bảo quản khoảng 1 tháng, sau đó khi uống cho vào ly nhỏ uống buổi tối trước khi đi ngủ một ly.

c. Cách làm bột giấp cá:

★ Giống như cách làm trà giấp cá, trước tiên phải phơi khô, sau đó sao lửa nhỏ.

★ Xay nhỏ giấp cá đã phơi khô.

★ Bảo quản giấp cá đã xay bột trong bình nhỏ để tiện sử dụng, người huyết áp cao mỗi bữa ăn, uống một thìa nhỏ. Người táo bón có thể tăng lượng dùng và số lần.

Bột giấp cá có thể cho vào thức ăn hoặc ăn với cơm.

Người mắc chứng huyết áp cao lâu năm, nếu dùng "Gối hoa cúc" của Trung Quốc thì bệnh sẽ giảm.

Đông y gọi hoa cúc là cúc hoa, được sử dụng rộng rãi làm thuốc bắc. Nó có tác dụng tán phong, thanh nhiệt, giảm đau, giải nhiệt, giải độc, trấn tĩnh. Cúc hoa bán trong tiệm thuốc bắc thường là cúc hoa nhỏ dùng để uống.

Từ thời nhà Minh ở Trung Quốc đã biết lợi dụng các đặc tính của cúc hoa làm thành "Gối cúc hoa", rất được ưa thích, còn được mệnh danh là "Gối an thần, trường sinh bất lão". Ngày nay, nếu đến Trung Quốc vẫn thấy bán gối hoa cúc màu đỏ tươi hoặc màu vàng.

Thật thế, "Gối hoa cúc" rất có công hiệu cải thiện tuần hoàn máu.

Người huyết áp cao, máu dễ lên đầu, đầu nặng trịch, không khi nào thoải mái. Do đó so với người bình thường thì người huyết áp cao buổi tối rất khó ngủ, sáng lại dậy sớm. Vì thế, đối với người huyết áp cao, điều quan trọng nhất là phải ức chế sự hưng phấn của cơ thể và thần kinh, bảo đảm ngủ ngon. Trước khi đi ngủ phải giữ tinh thần ổn định, như vậy mới có thể chuyển vào trạng thái ngủ, khắc phục sự mệt mỏi và căng thẳng toàn thân.

Hoa cúc có hương thơm mạnh. "Gối hoa cúc" để giữ phòng, cả phòng đầy mùi thơm khiến người ta sảng khoái. Tinh dầu hoa cúc có tác dụng ổn định thần kinh. Khi sử dụng "Gối hoa cúc" thì tinh dầu hoa cúc thông qua mũi vào cổ, đầu xâm nhập vào cơ thể, từ đó ức chế hưng

phấn của thần kinh khiến tinh thần ổn định. Trong cuộc sống thực tế có những người huyết áp cao lên tới 180mmHg, sau khi dùng "Gối hoa cúc" một tháng huyết áp đã giảm gần như bình thường. Ngoài tác dụng hạ huyết áp ra, hoa cúc còn điều trị mất ngủ, các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh.

"Gối hoa cúc" ở Trung Quốc đâu đâu cũng có, nhưng ở Nhật rất khó mua được, bạn có thể tự làm lấy.

Trước tiên chuẩn bị vỏ gối bằng vải bông, một lớp e rằng dễ rơi rụng, tốt nhất làm hai, ba lớp, sau đó cho hoa cúc khô mua ở tiệm thuốc bắc vào làm thành gối. Hoa cúc rất mềm, chỉ cần cho riêng hoa cúc là được, nhưng tốt nhất cho thêm một ít vị thuốc hơi cứng khác. Như vậy có thể làm cho độ cứng của "Gối hoa cúc" tương tự với các gối bình thường.

Lượng dùng hoa cúc của một gối 1kg là vừa. Các vị thuốc khác cho vào cùng với hoa cúc có tác dụng trấn tĩnh như Bạch chỉ, Xuyên khung, Mẫu đơn bì, có tác dụng giảm đau như Phòng phong. Tất cả các vị thuốc này đều có thể mua ở tiệm thuốc bắc.

Khi làm "Gối hoa cúc", có thể cho các vị thuốc theo tỷ lệ sau thì càng có hiệu quả tốt: Hoa cúc 10, Xuyên khung 4, Bạch chỉ, Mẫu đơn bì, Phòng phong 2.

Hiệu quả loại gối này có thể duy trì từ 6-8 tháng. Sau thời gian đó nên thay cái khác. Một lần mua nhiều hoa cúc quá dễ bị sâu, tốt nhất dùng đến đâu, mua đến đó.

Chương 6

Theo toa bác sĩ phát huy 100% hiệu quả của thuốc hạ huyết áp

Lúc cần thiết có thể uống thuốc hạ huyết áp thích hợp, người huyết áp cao vẫn sống 100 tuổi

Mỗi khi kê toa cho người huyết áp cao uống thuốc hạ áp, người bệnh luôn luôn hỏi một số câu như: "Uống thuốc này có hại không?", "Uống lâu có an toàn không?", "Nếu bắt đầu uống hạ áp, có phải uống suốt cả đời không?", "Uống lâu có an toàn không?". Nghe qua đã biết họ rất lo lắng.

So với các loại thuốc khác thì thuốc hạ huyết áp có độ an toàn tương đối cao, tuy có tác dụng phụ nhất định, nhưng chỉ sử dụng lượng vừa phải sẽ không làm hại đến tính mệnh, cũng không gây tổn thất lớn đến các khí quan nội tạng. Cho dù xuất hiện tác dụng phụ, nhưng ngừng thuốc thì tác dụng phụ của thuốc hạ huyết áp không nghiêm trọng như người ta tưởng.

Điều đầu tiên chúng ta phải nhận thức được đó là thông qua uống thuốc hạ áp thì có thể kiểm soát được huyết áp cao, phòng ngừa các chứng xuất huyết não hoặc bệnh tim. Ngoài ra còn phải biết tại sao mình phải uống thuốc hạ áp. Trên thực tế, người uống thuốc hạ áp sẽ có tỷ lệ xuất huyết não và tim đập không đều ít hơn người không uống thuốc hạ áp.

Khi uống thuốc phải biết mình uống loại thuốc hạ áp nào. Ví dụ như thuốc cảm, chỉ cần uống mấy ngày là khỏi, như vậy uống theo lời bác sĩ là được. Còn thuốc hạ áp phải uống lâu dài. Bản thân mình phải hiểu rõ loại thuốc mình uống có tác dụng gì, sẽ có tác dụng phụ nào. Như vậy mới nhớ uống thuốc và không lo lắng về tác dụng phụ.

Thuốc hạ áp có thể chia làm ba loại:

Loại thứ nhất là thuốc lợi tiểu đào thải Natri trong cơ thể ra ngoài cùng với nước tiểu, hạ thấp huyết áp, đồng thời giảm lượng muối.

Loại thứ hai là thuốc ức chế thần kinh giao cảm. Sau khi thần kinh giao cảm hưng phấn lên, tim co thắt mạnh, huyết áp tăng cao. Mạch đập nhanh, mạch máu co thắt, khí bực tức căng thẳng, huyết áp tăng cao là do thần kinh giao cảm phát huy tác dụng. Do đó, ức chế được tác dụng của thần kinh giao cảm thì có thể khống chế huyết áp.

Loại thứ ba là thuốc làm nở mạch máu. Huyết áp tăng là do mạch máu co thắt, cho nên làm giãn nở mạch máu thì có thể hạ huyết áp. Xuất phát từ lý lẽ đó nên trước đây sử dụng glyxerin axit nitric. Nhưng thời gian tác dụng của nó chỉ 5-10 phút, không đạt hiệu quả ổn định hạ huyết áp. Hơn nữa, loại thuốc này khi sử dụng lâm sàng còn tồn tại nhiều vấn đề. Mấy năm gần đây các thuốc làm giãn nở mạch máu như thuốc thiếu canxi, thuốc biến đổi cản trở men lần lượt ra đời, kết thúc việc sử dụng Glyxerin axit nitric, mà cách sử dụng cũng tiện lợi hơn.

Làm sao để sử dụng ba loại thuốc đó? Trước đây tôi thường cho bệnh nhân sử dụng thuốc lợi tiểu trước. Nếu không có hiệu quả mới dùng thuốc ức chế thần kinh giao cảm. Cuối cùng dùng thuốc giãn nở mạch máu, tiến hành điều trị theo nguyên tắc "Chia thành giai đoạn điều trị". Phương pháp này rất đơn giản, ngay cả bác sĩ không chuyên khoa cũng có thể tiến hành, song sẽ thiếu linh hoạt. Ngày nay tôi đã nghiên cứu cách sử dụng thuốc hạ áp phù hợp với bệnh tình cụ thể từng người. Nếu sử dụng thuốc lợi tiểu không có kết quả thì sẽ không tiếp tục dùng thuốc ức chế thần kinh giao cảm mà thay hẳn sang thuốc khác.

Một loại thuốc có phù hợp với mình không phải qua 3-4 tuần mới biết được. Do đó, phải bỏ ra nữa năm để thử các loại thuốc mới tìm ra loại thích hợp với mình. Cách thử thuốc như vậy có vẻ hơi mất thì giờ một chút, nhưng so với toàn bộ quá trình điều trị huyết áp cao thì mấy tháng thử thuốc đâu phải vô dụng. Xuất phát từ sự suy nghĩ ấy, tôi nghĩ các bệnh nhân hãy bàn bạc với bác sĩ, tìm cho mình một kế hoạch điều trị thích hợp.

Uống thuốc theo lời bác sĩ dặn là điều đương nhiên, không cần phải nói. Nhưng muốn kiên trì uống lâu dài thì thời gian dùng thuốc phải thích hợp với thói quen sinh hoạt của mình. Điều đó rất quan trọng. Nếu không dễ quên uống thuốc, hậu quả không tốt. Vì thế phải bàn bạc với bác sĩ điều trị, xác định thời gian uống thuốc theo thói quen của mình.

Huyết áp cao là căn bệnh có thời gian điều trị lâu, do

đó việc trao đổi thường xuyên với bác sĩ là rất quan trọng. Là người bệnh nhất định phải có ý kiến của bác sĩ, phải biết tự quản lý mình.

Phương pháp uống thuốc hạ áp loại bỏ tác dụng phụ.

Hiện nay, thuốc hạ áp được sử dụng rộng rãi ở Nhật Bản, tuy mức độ khác nhau đều có 10-15 tác dụng phụ. Nhận rõ tác dụng phụ của nó là mấu chốt để uống thuốc hạ áp một cách đúng đắn.

Tùy loại thuốc sử dụng mà tác dụng phụ của thuốc hạ áp cũng khác nhau.

1. Thuốc lợi tiểu.

Thuốc lợi tiểu có Thiarine và không có Thiarine. Đây là phương pháp thông qua đào thải Natri ra ngoài cơ thể cùng với nước tiểu để hạ huyết áp. Nhưng nhược điểm của nó là không thể đào thải Natri theo lượng cần thiết của cơ thể, do đó dẫn tới mạch đập không đủ, chân dưới tê dại, toàn thân mệt mỏi, tiết chất Insulin kém, bệnh đái tháo đường nặng thêm, viêm niệu đạo, chứng đái ra máu, Axit nitric cao, chứng đái ra máu chất béo cao.

Thuốc lợi tiểu tuần hoàn, là loại thuốc mà tính Thiarine càng mạnh, tác dụng phụ tương tự như thuốc lợi tiểu Thiarine, có thể có tác dụng phụ như bệnh về máu Kali thấp, chứng đái tháo ra máu chất béo cao và đường trong máu cao.

2. Các ức chế thần kinh giao cảm.

Chất cản trở: Chất này dễ gây tác dụng phụ như ức chế cơ năng tim, hoàn mạch (mạch đập chậm lại) suyễn, tuần hoàn máu mao mạch bị cản trở, chân tay lạnh.

Chất thúc đẩy trung khu: Chất này có tác dụng phụ như gây mệt mỏi, khát, liệt dương ở đàn ông, rối loạn tiết sữa ở phụ nữ.

Chất tăng tiến đầu cuối thần kinh giao cảm: Ngoài gây ngạt mũi ra còn có thể gây chóng mặt. Những người trẻ tuổi nên uống ít.

3. Chất giãn nở mạch máu.

Sau khi mạch máu giãn nở dễ xuất hiện tim đập nhanh, mặt nóng bừng, đau đầu.

4. Chất chống thiếu canxi.

Ngoài tác dụng phụ giống như chất giãn nở mạch máu ra còn dễ gây các chứng chân phù thũng, táo bón.

5. Chất cản trở thuốc biến đổi giãn nở mạch máu thành men tác dụng phụ.

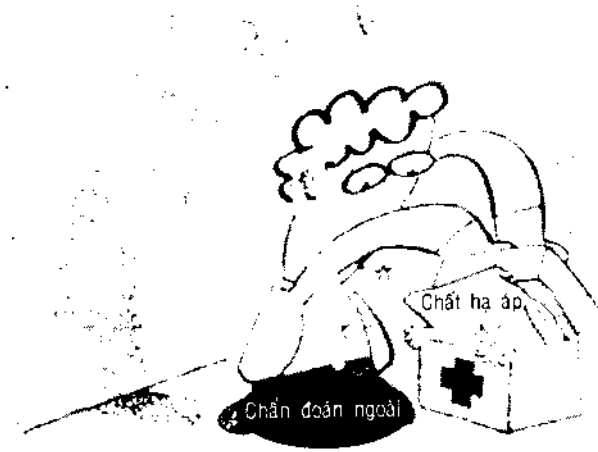
Dễ thấy nhất là gây suyễn, có lúc gây đau, ngứa.

Theo kinh nghiệm của tôi thì trước khi cho bệnh nhân uống thuốc, bác sĩ nên báo cho bệnh nhân biết uống thuốc hạ áp nào thì sẽ có tác dụng phụ gì.

dụng phụ xuất hiện sau khi uống thuốc hạ áp.

Nhiều người sau khi uống thuốc hạ áp cảm thấy mệt mỏi, chân tay vô lực, tinh thần uể oải. Nhưng các hiện tượng chỉ tồn tại trong một giờ, sau đó tự nhiên mất nên không cần lo lắng.

Đáng lẽ sau khi uống thuốc hạ áp, sẽ cảm thấy rất thoải mái, không phải chịu đựng các tác dụng phụ. Sau khi uống loại thuốc A nếu có tác dụng phụ thì đổi sang thuốc B hoặc thuốc C, đổi loại nào cũng được, nhưng không được tự ý đổi mà phải có ý kiến của bác sĩ.



Uống thuốc hạ áp không đúng giờ giấc cũng có ảnh hưởng xấu. Các loại thuốc hạ áp đều có thời gian tác dụng khác nhau. Một ngày uống mấy lần cũng phải tùy theo loại. Bác sĩ phải căn cứ và hiệu lực của thuốc mạnh hay yếu, thời gian tác dụng lâu hay mau rồi mới kê toa.

Người bệnh phải trên cơ sở thực hiện uống thuốc theo lời dặn của bác sĩ để cùng với bác sĩ vạch ra phương pháp điều trị. Ngược lại, nếu không tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ, tùy tiện thay đổi số lần thuốc uống sẽ có ảnh hưởng xấu đến điều trị.

Để đề phòng tác dụng phụ của thuốc hạ áp, giữa thầy thuốc với bệnh nhân phải xây dựng mối quan hệ tin cậy. Bác sĩ cần giới thiệu cho bệnh nhân biết tác dụng của thuốc cũng như tác dụng phụ của chúng, để khắc phục tâm lý không yên tâm của bệnh nhân. Bệnh nhân phải tích cực phối hợp với thầy thuốc, không nên tự ý ngừng hoặc giảm dùng thuốc.

Có thể nói mối giao lưu tốt giữa thầy thuốc với bệnh nhân là sự bảo đảm cho thành công điều trị huyết áp cao.

Thường thức đời sống, nâng cao hiệu quả của thuốc hạ áp, khắc phục lo lắng bất an về tác dụng phụ của thuốc.

Ông A và B khi 40 tuổi đi kiểm tra sức khỏe đều được cảnh báo "Phải chú ý huyết áp cao" nhưng khi đến tuổi 50 thì số mệnh của họ mỗi người một khác.

Ông B cho rằng "không có bệnh tật gì đáng kể, cần gì phải lo lắng quá, huyết áp cao là bệnh phổ biến của người trung niên, người già" do đó chểnh mảng uống thuốc hạ áp, không kịp thời đi khám bác sĩ, hơn nữa là một nhân viên của công ty nổi tiếng, bình thường làm việc căng thẳng, áp lực tinh thần rất lớn, thường xuyên

tăng ca. Khi nghỉ ngơi lại uống rượu, đánh mạt chược, hút thuốc, không chú ý tập quán ăn uống, kết quả bị chết do xuất huyết não.

Phụ thân của ông A cũng bị chết bởi xuất huyết não, hơn nữa nhiều người thân của ông cũng khổ sở bởi huyết áp cao. Nhìn thấy cảnh đó, ông nhận thức được mình là một thành viên trong gia đình có tỷ lệ huyết áp cao tương đối lớn, cho nên thấy được tính nguy hại của huyết áp cao. Vì thế ông đã mua máy đo huyết áp tại gia đình, luyện thành thói quen thường xuyên đo huyết áp, đồng thời học hỏi các tri thức liên quan đến huyết áp cao, nắm vững sự cần thiết uống thuốc hạ áp, kiên trì uống thuốc đúng giờ để khống chế huyết áp.

Nếu không nhận thức đầy đủ tính tất yếu uống thuốc hạ áp, thì sẽ tạo nên thói quen uống thuốc tùy tiện, vô trách nhiệm. Đây là thuốc gì? Chỉ có hiểu rõ các điều đó mới nâng cao hiệu quả của thuốc. Điều này vô cùng quan trọng. Do đó, phải yêu cầu bác sĩ nói rõ các việc liên quan với thuốc. Còn một điểm nữa cũng rất quan trọng, cần dùng thuốc theo toa. Nhưng điều đáng kinh ngạc là rất nhiều người không thực hiện đúng điều này. Theo kết quả điều tra của chúng tôi, thì số người uống thuốc sau bữa cơm sáng, bữa cơm chiều theo qui định đạt 60-70%, nhưng cũng có khoảng 1/2 số người không uống thuốc theo quy định sau bữa cơm trưa.

Ông A do ăn cơm trưa ở công ty không thể uống thuốc

đúng giờ, cho nên đã cùng bàn với bác sĩ đổi sang loại thuốc uống ngày hai lần có kết quả tương tự. Vì thế tỷ lệ uống đúng qui định tăng lên.

Chủng loại thuốc quá nhiều cũng gây phiền phức cho bệnh nhân. Nếu có thể được thì nên bàn với bác sĩ giảm chủng loại thuốc. Khi xuất hiện tác dụng phụ cũng nên phản ánh ngay với bác sĩ. Thuốc hạ áp sẽ theo suốt cuộc đời của bạn, nên cần chọn loại thuốc dễ uống, không đau đớn, đương nhiên phải trên cơ sở giữ vững hiệu quả của thuốc. Đó là trọng điểm nâng cao hiệu quả thuốc hạ áp.

Đi bệnh viện nhiều lần, tốn kém lớn, gây trắc trở sử dụng thuốc ảnh hưởng kết quả điều trị. Để đề phòng xảy ra các hiện tượng đó, nên đi bác sĩ tư kiểm tra huyết áp, thời gian và địa điểm sẽ tiện lợi hơn. Ngoài ra các bệnh đa khoa trong thành phố không phải bác sĩ nào cũng có kiến thức chuyên môn về thuốc hạ áp. Cho nên khi tình hình sức khỏe xấu đi, muốn thay thuốc khác hay quyết định lượng dùng thuốc tốt nhất nên đến khám ở bác sĩ có kiến thức về huyết áp cao. Như vậy sẽ yên tâm hơn.

Ông A đã tiến hành điều trị theo yêu cầu trên.

Uống thuốc là việc liên quan cả đời của bệnh nhân cho nên phải nghĩ tới vấn đề chi phí. Nhưng có những loại thuốc hiệu quả tốt, tác dụng phụ ít song giá cả lại gấp 10 lần loại vẫn dùng trước đây. Gặp những trường hợp đó thật đau đầu. Lúc đó tốt nhất thương lượng thẳng với bác sĩ để tìm phương pháp điều trị tốt nhất. Nếu kết

hợp với các liệu pháp bình thường sẽ nâng cao thêm hiệu quả của thuốc hạ áp. Giảm béo, vận động ăn uống đều là những liệu pháp đời sống bình thường. Điều quan trọng là phải bàn bạc với bác sĩ để các liệu pháp đó trở thành thói quen sinh hoạt của mình. Ông A đã bắt đầu từ mục tiêu như vậy.

Nếu cực đoan, liều lượng chống chế trọng lượng cơ thể sẽ không có lợi.

Phải phối hợp hạ áp, thực hiện kế hoạch giảm cân một cách hợp lý.

Liệu pháp thể dục chỉ có thể tiến hành với các điều kiện bản thân mình không mắc chứng thiếu máu, hẹp van tim mà huyết áp cũng không thật cao lắm. Nội dung vận động cũng phải phối hợp với tình hình huyết áp và sức khỏe của mình.

Phương pháp giảm lượng muối, hạn chế nhiệt lượng trong ăn uống cũng chỉ thực hiện dưới sự chỉ đạo của chuyên gia.

Còn một vấn đề mà nhiều người thường hỏi, liệu thuốc cảm, thuốc giảm đau, thuốc dạ dày có cùng sử dụng với thuốc hạ áp được không? Theo kinh nghiệm của tôi, các thuốc đó không có nguy hại gì, chỉ cần tuân thủ theo định lượng thì có thể uống.

Cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ và những điều cần lưu ý khi giảm lượng dùng hoặc ngừng thuốc giảm huyết áp.

Khi bệnh tình đã giảm hoặc đã khỏi thì cần giảm hoặc ngừng thuốc điều trị. Nhưng đó là phương pháp sử dụng thuốc thông thường còn thuốc giảm áp không đơn giản như vậy.

Sở dĩ nói như vậy, vì cho đến nay 90% người huyết áp cao vẫn chưa rõ nguyên nhân, chưa có thuốc điều trị huyết áp một cách cơ bản. Thuốc hạ áp là một loại giảm huyết áp dưới tiền đề không làm tổn hại cơ thể, chứ không có tác dụng điều trị huyết áp cao một cách cơ bản. Cho nên, nếu ngừng thuốc giữa chừng thì huyết áp lại khôi phục trạng thái cao như cũ.

Cho dù vận khí tốt, huyết áp được khống chế trong thời gian nhất định. Nhưng những người có truyền thống di truyền huyết áp cao thì huyết áp có thể lên bất cứ lúc nào. Những bác sĩ chúng tôi không thể tùy tiện để các bệnh nhân chưa điều trị khỏi bệnh một cách căn bản ngừng dùng thuốc. Ngừng thuốc không phải là biện pháp tốt.

Hơn nữa, có những người bệnh không ngán dùng thuốc, nếu không cho họ uống thuốc, họ càng lo lắng khiến huyết áp tăng. Những người không có tác dụng phụ khi dùng thuốc mà đang kiểm chế huyết áp một cách thuận lợi thì không cần thiết phải ngừng dùng thuốc.

Chỉ có những người mà sau khi uống thuốc tác dụng

phụ hoặc ghét uống thuốc thì có thể xét việc ngừng thuốc để tìm phương pháp khác.

Người dùng thuốc nên hạn chế ở những người huyết áp cao độ nhẹ mà huyết áp thời kỳ chuyển qua áp thấp, trước khi điều trị là 90-104mmHg. Căn cứ vào số liệu điều tra của viện nghiên cứu đối với 300 bệnh nhân, trong 137 người có huyết áp đó thì kết quả sau một năm ngừng thuốc, số khá có 17% nhưng huyết áp cao hơn mức bình thường đó, tức huyết áp cao trung bình (115-119mmHg) không có ai chuyển biến tốt.

Có thể phán đoán sau khi ngừng thuốc khí quan nội tạng bị tổn thất, bởi thời kỳ điều trị huyết áp cao. Sau giai đoạn huyết áp cao chuyển thành nặng, điện tâm đồ trở nên khác thường, tim to lên, võng mạc, động mạch đều thay đổi. Do đó nếu tiếp tục uống thuốc sẽ gây tắc nghẽn mạch máu não, hẹp van tim, viêm cơ tim, giảm chức năng thận.

Theo điều tra của chúng tôi, trong những người huyết áp cao độ nhẹ mà huyết áp thời kỳ bắt đầu chuyển qua áp thấp là 90-104mmHg thì những người trước lúc điều trị mà điện tâm đồ bình thường thì có 31% ngừng thuốc thành công. Những người điện tâm đồ không bình thường chỉ có 11% ngừng thuốc thành công. Mức độ tổn hại nội tạng có mối liên hệ sâu sắc với khả năng ngừng thuốc.

Còn có một số người huyết áp cao là do kích thích ngẫu nhiên từ bên ngoài. Khi hết kích thích thì huyết áp sẽ tự nhiên hạ. Những người đó đương nhiên có thể ngừng thuốc.

Trong những người già trên 80 tuổi, có nhiều người huyết áp cao thọ 100 tuổi. Những người huyết áp cao vượt quá 117mmHg, áp thấp trên 90mmHg không cần uống thuốc hạ áp vẫn có thể sống yên ổn.

Theo chuẩn đoán của bác sĩ thì khi tình trạng huyết áp tốt, sức khỏe bình thường, có thể ngừng thuốc vào lúc thời tiết tốt là thích hợp.

Đối với thuốc hạ áp bệnh nhân là người ngoài ngành, không được tự tiện giảm lượng hoặc ngừng sử dụng. Ví dụ thuốc ức chế thần kinh giao cảm trung khu, một khi ngừng sử dụng huyết áp thường tăng mạnh, sinh ra hiện tượng phản lại. Đặc biệt khi ngừng sử dụng cả hai loại thuốc ức chế thần kinh giao cảm với thuốc cản trở thì tác dụng của nó càng rõ. Ngoài ra những người hẹp van tim hễ ngừng dùng thuốc cản trở, bệnh càng xấu thêm. Cho nên cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Nếu thực sự cần ngừng thuốc thì bác sĩ sẽ giảm dần lượng dùng và thay thuốc dược tính yếu hơn. Nếu đang uống hai loại thuốc, trước tiên ngừng dùng một loại, quan sát tình hình, nếu huyết áp vẫn giữ mức độ tương đối thấp thì có thể dừng tiếp loại kia.

Nếu quyết tâm ngừng thuốc thì tốt nhất mua máy đo huyết áp ở gia đình, song song với thường xuyên đo kiểm tra huyết áp còn cần phối hợp một số liệu pháp cần thiết (giảm béo, hạn chế cồn, hạn chế muối khắc phục áp lực, liệu pháp vận động).

Có một điều cần nhớ rõ: Ngừng dùng thuốc không có nghĩa là huyết áp cao đã khỏi, đây chỉ là ngừng tạm thời. Chỉ cần sơ suất, huyết áp lại càng tăng cao. Cần kiên trì ghi chép huyết áp của mình, hễ phát hiện khác thường phải lập tức liên hệ với bác sĩ.

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH BÍ QUYẾT HẠ HUYẾT ÁP 7

Các loại khoai chứa nhiều Kali và xenlulo là thực phẩm kéo dài tuổi thọ, phòng huyết áp cao 7

Táo, quýt có tác dụng phòng ngừa sự nguy hại của muối, để phòng huyết áp tăng cao 10

Axit Taurine phong phú trong cá, hàu có thể làm giảm huyết áp và Cholesterol 12

Nếu cùng lúc ăn cá chứa Protein và chất béo, có thể để phòng huyết áp cao 15

Ăn cá lưng xanh như cá thu, cá mòi có tác dụng phòng ngừa nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, huyết áp cao v.v... 17

Gan là kho báu đặc hiệu có thể khống chế huyết áp một cách hiệu quả 19

Muốn hạ huyết áp, bình thường nên ăn nhiều thực phẩm giàu canxi 21

Giấm có tác dụng ức chế chất làm huyết áp tăng cao, là thuốc hạ áp thiên nhiên ưu việt 23

Protein hảo hạng trong sữa bò có thể phòng ngừa xơ cứng động mạch hạ huyết áp 25

Rong biển chứa nhiều thành phần có thể hạ huyết áp 28

Luyện thành thói quen mỗi ngày uống một ly nước ngâm nấm, có thể hạ huyết áp hiệu quả 30

Ăn nấm dầu khỉ có thể hạ huyết áp 33

Ăn trái cây có thể phòng ngừa huyết áp cao, tắc nghẽn mạch máu não 35

Uống trà hàng ngày có thể ức chế huyết áp tăng cao 37

"Nước thần hải đới" dễ chế biến có thể giảm huyết áp 38

Xin giới thiệu món bí đỏ, loại thực phẩm đặc hiệu với những người lo lắng về huyết áp 40

CHƯƠNG 2 : PHƯƠNG PHÁP ĂN UỐNG VÀ BÍ QUYẾT GIẢM MUỐI HIỆU NGHIỆM CÓ THỂ HẠ HUYẾT ÁP 42

Cho các gia vị cay như ớt, mù tạt, tiêu có thể hạ huyết áp đối với người huyết áp cao 42

Canh tương có thể giảm muối một cách hiệu quả 44

Hãy chú ý nhiều hơn đến tương vì nó giúp ăn ngon và giảm được nhiều muối 45

Cho giấm, sữa bò vào trong thức ăn thì việc giảm muối trở nên dễ dàng 47

Hãy chú ý thực phẩm chế biến như chả cá, dăm bông, bánh mì chứa hàm lượng muối rất nhiều 48

Đi ăn cơm bên ngoài thường hấp thu rất nhiều muối. Cơm Tây ít muối hơn cơm Nhật, cơm Tàu 50

Tùy tiện cho rằng Cholesterol là đồ bỏ đi quả là sai lầm. Thiếu Cholesterol sẽ dẫn tới xuất huyết não 53

Sửa đổi cách uống rượu có thể trở thành chất hạ huyết áp, ổn định huyết áp 54

Người huyết áp cao không nên uống cà phê, uống trà sấy là tốt nhất 57

CHƯƠNG 3 : BÍ QUYẾT HẠ HUYẾT ÁP KHÔNG TỐN SỨC TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY 58

Chỉ cần quan tâm tới hình thức tắm thì huyết áp cao lập tức hạ xuống 58

Không nằm ngủ trên sàn nhà, mà nên ngủ trên giường là cách hạ áp ban đầu kỳ diệu 59

Đối với người huyết áp cao, toa lét là nơi nguy hiểm 61

Luyện thói quen đo huyết áp cho mình tại nhà là bước đầu tiên kiểm soát huyết áp một cách hiệu quả 63

Nếu độ kính đeo không phù hợp, huyết áp cũng có thể tăng ... 64

Những ngày giá rét khi đi ra ngoài nhớ mang theo khăn quàng. Nếu cổ ấm sẽ giảm một nửa nỗi lo về huyết áp 65

Mùa giá rét đi đến các nhà hàng uống rượu là điều tuyệt đối

tránh của người huyết áp cao 68
Nên lưu ý một chút khi đi làm và tan ca, có thể phòng ngừa huyết áp tăng cao 68
Làm việc, nghỉ ngơi một cách hợp lý là bí quyết hạ huyết áp nâng cao tuổi thọ 70
Thể dục tuần hai lần, mỗi lần 30 phút có thể giúp huyết áp ổn định 72
Người huyết áp cao có hứng thú với việc mình thích là vô cùng quan trọng 73
Thói quen thở sâu có hiệu quả đặc biệt cải thiện huyết áp cao 75
Người bị huyết áp cao tránh quan hệ tình dục có đúng không? 77
Những người không thể nào cai thuốc lá được thì cũng không cần miễn cưỡng 79
Nói chuyện vui vẻ có thể giảm bớt căng thẳng, giảm nhẹ huyết áp 81
Thói quen "đọc kinh" có thể điều chỉnh thần kinh thực vật, hạ huyết áp, cải thiện tình trạng sức khỏe 84
Nếu biết tận dụng tốt, Karaoke cũng có thể thu được hiệu quả hạ huyết áp như biện pháp vận động 86
Nếu khắc phục được táo bón thì huyết áp sẽ hạ, nguy cơ xuất huyết não cũng tiêu tan 88

CHƯƠNG 4 : BÍ QUYẾT KÍCH THÍCH HUYỆT, HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC, KHẮC PHỤC HUYẾT ÁP CAO LÂU NĂM 89

Vừa hô hấp vừa dùng ngón tay ấn huyệt Lao cung có thể hạ ngay huyết áp cao do căng thẳng 89
Huyệt Hợp cốc trên mu bàn tay là huyệt đặc thù phòng ngừa và cải thiện huyết áp cao 92
Dùng đầu thuốc lá hơ huyệt ở chân có tác dụng điều trị huyết áp cao do buồn bực nóng nảy gây nên 93
Hàng ngày dùng ngón tay ấn huyệt Túc tam lý, huyết áp cao sẽ hạ 95
Xoa bóp cổ chân và ngón chân cái có tác dụng hạ áp 97

Đặt tay lên cổ có thể giảm huyết áp 99
Sử dụng thanh tre một cách khéo léo có thể hạ huyết áp 102
Gõ lòng bàn chân có thể hạ huyết áp và ổn định huyết áp... 104
Dùng túi nhiệt kiểu một lần làm nóng lưng, cổ có thể cải thiện chứng huyết áp cao 106
Kích thích hai bên mu bàn tay có thể giảm sự căng thẳng cơ bắp, loại bỏ huyết áp cao 108
Kích thích ngón giữa và lòng bàn tay có thể hạ huyết áp 111
Cho dù bạn rất bận cũng có thể học ngay được "Bước đi người mù" bài thuốc hạ huyết áp tốt 115
Điều chỉnh xương chậu bằng cách di động mông có thể cải thiện ngay huyết áp cao 117
"Kiểu chim đứng" Yoga phòng ngừa xơ cứng động mạch, hạ huyết áp 119
Phương pháp hoạt động khớp đùi, cải thiện tuần hoàn máu, hạ huyết áp 120
Dùng ấm rượu làm nóng lòng bàn tay, chân và bụng có thể giúp huyết áp ổn định. 122
Cầm ô một cách nghệ thuật, kích thích ngón tay có thể hạ huyết áp 124
Phương pháp hạ huyết áp bằng khí công có hiệu quả đặc biệt 126

CHƯƠNG 5 : BÍ QUYẾT SỬ DỤNG THUỐC BẮC, THUỐC DÂN GIAN ĐỂ HẠ HUYẾT ÁP 130

Căn cứ vàp bệnh chọn thuốc bắc hạ huyết áp thích hợp với mình 130
Thang thuốc bắc kỳ diệu, điều chỉnh sự cân bằng lục phủ ngũ tạng, cải thiện huyết áp 132
"Giáng áp hoàn" có thể khắc phục các chứng khó chịu do huyết áp cao gây nên 135
Trà Đỗ trọng có tác dụng giảm Cholesterol, chất béo và cải thiện huyết áp 138

"Đậu phộng ngâm giấm" mùi vị thơm ngon có tác dụng hạ áp rõ rệt 141
Nước rau cần có thể cải thiện huyết áp cao nguyên phát 143
Chỉ cần kiên trì uống ngãi cứu sẽ có hiệu quả rõ rệt làm máu lưu thông, hạ huyết áp 145
Trà giấp cá đơn giản dễ làm, có hiệu quả hạ áp 150
Người mắc chứng huyết áp cao lâu năm, nếu dùng "Gối hoa cúc" của Trung Quốc thì bệnh sẽ giảm 152
CHƯƠNG 8 : THEO TOA BÁC SĨ PHÁT HUY 100% HIỆU QUẢ CỦA THUỐC HẠ HUYẾT ÁP 155
Lúc cần thiết có thể uống thuốc hạ huyết áp thích hợp, người huyết áp cao vẫn sống 100 tuổi 155
Phương pháp uống thuốc hạ áp loại bỏ tác dụng phụ 158
Thường thức đời sống, nâng cao hiệu quả của thuốc hạ áp, khắc phục lo lắng bất an về tác dụng phụ của thuốc 161
Cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ và những điều cần lưu ý khi giảm lượng dùng hoặc ngừng thuốc giảm huyết áp 165

100 cách chữa bệnh huyết áp

Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin
DATABANK INFOSTREAM

Chịu trách nhiệm xuất bản
DS. HOÀNG TRỌNG QUANG
BS. TRẦN THÚY HỒNG

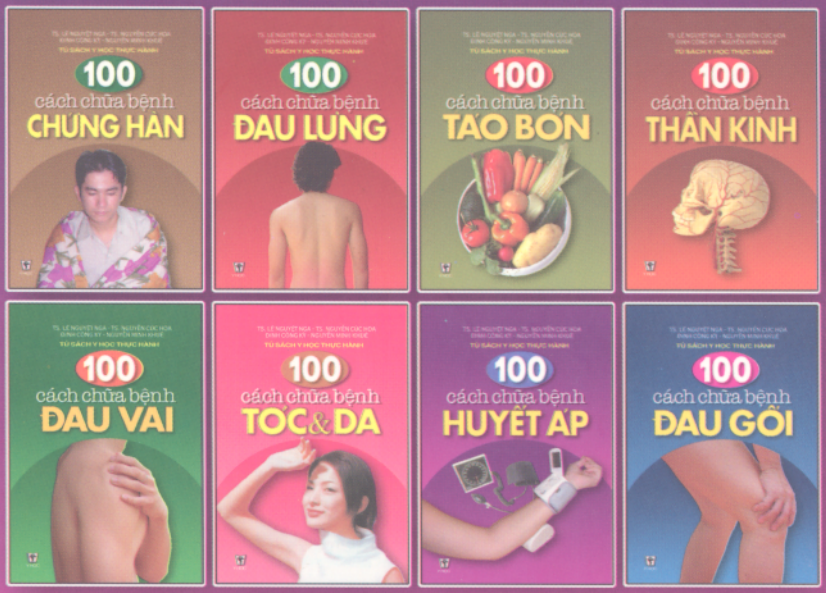
Biên tập
BS. LÊ CƯỜNG
Vẽ bìa:
ĐỖ DUY NGỌC

61 - 6190
MS ——————— 836 - 2001
YH - 2001

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng In Ban TT-VH Thành Ủy TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 1- 836/XB - QLXB ngày 19/06/2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV - 2002.

Mời các bạn tìm đọc:



TỔNG PHÁT HÀNH

- **CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II**
  140B NGUYỄN VĂN TRỖI - PN - TP. HCM
  ĐT: 8457061-8441409 - FAX: 8440168
  Email: savinatphcm@hcm.vnn.vn
- **TRUNG TÂM PHÁT HÀNH SÁCH MIỀN NAM**
  6A AN DƯƠNG VƯƠNG - Q.5 - TP. HCM - ĐT: 8301303
- **NHÀ SÁCH LÊ LỢI**
  44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069

YH 0207000012
GIÁ:17.000đ
100 CÁCH CHỮA BỆNH
HUYẾT ÁP