

# Cách giữ an toàn trong mùa nắng nóng cho người tăng huyết áp

Ngày 25/06/2024

tăng máu áp, hoặc còn gọi là hiện tượng huyết áp cao, rõ ràng với việc sức ép trong mạch máu của bạn quá lớn (140/90 mmHg hoặc lớn hơn). Khi thời tiết trở nên nóng nực, nó có khả năng dẫn đến những ảnh hưởng tiềm tàng mà bạn không ngờ đến. Hãy cùng đọc nội dung để nghiên cứu về những phương pháp giữ an toàn trong khi đó nhé.

## Sự ảnh hưởng của thời tiết nóng bức với tim mạch

một nhận thấy mới được công bố trên tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association - AHA) đã đưa ra một mối liên quan đáng lo ngại giữa nhiệt độ và tính mệnh tim mạch. Rõ ràng, khi nhiệt độ trung bình thường nhật leo lên mức cực đoan, lên đến 109°F (tương đương 42,7°C), số ca chết người bởi những câu hỏi mối liên quan đến tim mạch có khả năng tăng mạnh gấp cấp hoặc đặc biệt gấp ba.

Trong mùa oi bức, cơ thể bạn sẽ phấn đấu tự làm cho mát bằng phương pháp chuyển thành máu từ những cơ quan chủ yếu xuống dưới kia da. Sự thay đổi này làm cho tim nên hoạt động đa dạng hơn để bơm máu. Việc này có khả năng tạo nên một lực tác động mạnh mẽ lên cơ tim, và có khả năng trở nên mối đe dọa tiềm ẩn đối với những người bệnh đang chịu cất những câu hỏi mối liên quan đến tim mạch để cập tổng quan và người bệnh tăng máu áp để cập riêng.

## Những dấu hiệu và dấu hiệu nên được lưu tâm

sau đây là một vài dấu hiệu mà cơ thể “báo động” cho bạn khi sờ với nhiệt rất nhiều trong khoảng khi dài:

dấu hiệu kiệt sức bởi nhiệt, bao gồm:

- đau đốn đầu;
- toát mồ hôi nhiều;
- Da lạnh, ẩm, ớn lạnh;
- chóng mặt hoặc ngất xỉu;
- Mạch yếu và nhanh;
- Chuột rút cơ bắp;
- Thở nhanh, nông;
- mót nôn, nôn hoặc cả hai.

nếu bắt gặp những dấu hiệu trên kia, bạn hãy nhanh chóng đi lại đến khu vực mát mẻ hơn, ngừng những hoạt động và hạ nhiệt ngay lập tức bằng phương pháp dội nước lạnh và bù nước. Bạn có khả năng sắm đến giúp đỡ y khoa nếu nhu yếu.

dấu hiệu say nắng, bao gồm:

- Da ấm, khô, không đổ mồ hôi;
- Mạch mạnh và nhanh;
- Lú lẫn và/hoặc bất tỉnh;
- Sốt cao;

- đau rát tại đầu;
- mót nôn, nôn hoặc cả hai.

nếu bắt gặp những dấu hiệu trên kia, bạn nên sớm kiểm giúp đỡ y khoa tức thì để có can thiệp sớm.

## 5 phương pháp giữ an toàn trong mùa oi bức

sau đây là 5 mẹo cho bạn giữ an toàn cho hệ thống tim mạch của mình sau thời tiết oi bức, bởi Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đưa ra, để phòng ngừa những ảnh hưởng có khả năng ảnh hưởng đến máu áp.

### **làm giảm tại không kể trời và tại trong vùng mát**

mẹo tin cậy nhất là làm giảm hầu hết sự sờ với nguồn nhiệt. Bạn nên giảm thiểu xuất không kể trời lên đầu giờ chiều (từ khoảng trưa đến 3 giờ chiều) bởi đây là khoảng khi mặt trời và những tia có hại hoạt động mạnh nhất.

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-nam-khoa-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-da-khoa-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-yeu-sinh-ly-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-chua-xuat-tinh-som-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-cat-bao-quy-dau-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/cat-bao-quy-dau-an-toan-uy-tin-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-phu-khoa-uy-tin-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-chua-benh-tri-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-cat-tri-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/phong-kham-pha-thai-an-toan-tai-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-pha-thai-an-toan-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/cach-pha-thai-an-toan-nhat-va-nhanh-nhat>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-sui-mao-ga-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-chua-benh-sui-mao-ga-o-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/kham-chua-benh-lau-o-tot-nhat-tai-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-lau-het-bao-nhieu-tien>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/dia-chi-chua-hoi-nach-o-tai-ha-noi>

<https://sldtbxh.daklak.gov.vn/web/trang8/home/-/blogs/4-cach-tri-mo-hoi-nach-mot-lan-khoi-ca-doi-tai-nha-hieu-qua-nam-2024>

## **Ăn sử dụng vô tư**

lên những ngày nóng nực thí dụ thế này, khi xuất không kể bạn nên sử dụng đồ thoáng mát, lựa sắm những chất liệu vải thoáng khí thí dụ cotton, và ăn sử dụng sáng màu để làm giảm sự hấp thụ nhiệt lên cơ thể. Cung cấp thêm mũ, bao tay và kính râm là một sáng kiến không tồi. Và cần phải rằng việc sử dụng kem tránh nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên là một mẹo cấp thiết để bảo vệ da dứt điểm những tác động tiêu cực.

## **cung cấp hầu hết nước**

giữ cho cơ thể rất hay không thiếu nước chính là chìa khóa để tránh lại oi bức. Biến mất nước sẽ làm cho tim nên lao động đa dạng hơn, nước cho máu không bị đông cứng, từ đó tim đơn giản bơm máu đi những cơ quan.

Bạn nên dùng vài cốc nước trước, trong và sau khi đi xuất không kể hoặc luyện tập thể dục sau trời nóng bức.

## **Nghỉ giải lao thường xuyên**

Bạn không được hoạt động rất hay sau oi bức kéo dài. Điều đó có khả năng là nguyên nhân khởi nguồn một cơn đột quy. Hãy sắm khu vực mát mẻ hoặc bóng râm, nằm nghỉ vài phút, cung cấp nước và tiếp tục hoạt động của mình.

## **dùng thuốc đúng quy định**

việc làm theo chỉ định sử dụng thuốc của bác sĩ vẫn là một yếu tố chưa thể thiếu trong quá trình chữa tăng máu áp. Không tự tiện bỏ thuốc và nên dùng thuốc đúng liều, đúng mẫu. Nếu có bất kỳ câu hỏi gì, bạn nên sắm đến bác sĩ để được giải đáp và đưa ra điều chỉnh hợp lý với hiện tượng cơ thể của mình.

nội dung trên kia đã cung ứng cho bạn những kiến thức về mối đe dọa mà oi bức đem đến cho hệ thống tim mạch, cũng thí dụ những mẹo bảo vệ mình trong cơ hội thời tiết nóng bức theo lời lưu ý của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA). Mong rằng bạn đã thu thập được thêm đa dạng kiến thức bổ ích để đảm bảo tính mệnh cho mình và những người bệnh xung quanh.