

Đo Huyết Áp Đúng Cách

Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức

Mục đích của tự đo huyết áp:



xác.

- Biết huyết áp của mình cao thấp là bao nhiêu, để thay đổi nếp sống, giữ gìn ăn uống và coi xem thuốc hạ huyết áp có công hiệu hay không;
 - Cho bác sĩ hay kết quả đo huyết áp để bác sĩ điều chỉnh được phẩm, duy trì huyết áp ở mức độ chấp nhận được;
 - Để phòng tránh các hậu quả trầm trọng khi huyết áp đột nhiên lên cao, như tai biến não, heart attack, suy thận, khiếm thị do tổn thương võng mạc...
- Do đó, bệnh nhân bị cao huyết áp cần phải thường xuyên đo huyết áp ở nhà một cách đều đặn. Việc này tưởng như giản dị, nhưng cũng có nhiều điều cần lưu ý, để kết quả được chính

Xin nhắc lại là huyết áp thay đổi tùy theo sự hoạt động của cơ thể và tùy theo thời gian trong ngày. Huyết áp thấp nhất vào ban đêm trong khi ta ngủ, cho tới khi ta thức dậy vào buổi sáng. Ngay sau khi ta đứng dậy rời khỏi giường và bắt đầu sinh hoạt thì huyết áp bắt đầu nhích lên tới cao độ vào buổi trưa. Tới nửa chiều thì huyết áp xuống dần cho tới tối.

Nếu vào buổi sáng mà huyết áp lên cao và tiếp tục cao suốt ngày thì có thể là ta bị cao huyết áp. Nên đo và ghi số kết quả trong vài ngày và cho bác sĩ hay để xác định bệnh.

Một số thắc mắc thường được nêu ra là **khi nào đo huyết áp? Đo bao nhiêu lần trong ngày? Tại sao khi đi bác sĩ thì huyết áp cao hơn là khi đo ở nhà? Tại sao kết quả đo không giống nhau sau khi đo hai ba lần? Máy đo huyết áp nào tốt?...**

Xin lần lượt tìm hiểu.

Bao Giờ Thì Đo và Đo Mấy Lần Trong Ngày?

Tùy theo tình trạng bệnh nặng hay nhẹ, bác sĩ gia đình sẽ cho ta hay là phải đo bao nhiêu lần trong ngày. Thường thường có thể đo vào buổi sáng trước khi uống thuốc hạ huyết áp hoặc ăn điểm tâm. Không dưới 1 giờ sau khi vận động cơ thể, hút thuốc lá hoặc uống cà phê. Nên nhớ là cần ngồi nghỉ thoải mái khoảng 10 phút để cơ thể thích nghi với nhiệt độ trong phòng. Không đặt máy đo ở cánh tay bị thương hoặc đang được truyền dịch tĩnh mạch. Phụ nữ đã cắt bỏ một bên vú hoa bị bệnh, nên đo ở cánh tay phía bên kia; Không đo huyết áp ngay sau khi vận động cơ thể hoặc đang trong tình trạng căng thẳng tinh thần. Ta có thể đo hai lần một ngày trong hai tuần rồi một lần mỗi ngày trước khi uống thuốc. Khi máu đã tương đối bình thường thì chỉ cần đo vài lần trong tuần.

Làm Gì Trước Khi Đo?

- Đi tiểu dốc hết bầu tâm sự trước khi đo;
- Ngồi nghỉ khoảng dăm ba phút, không nói chuyện trước khi đo;
- Ngồi thoải mái trên một cái ghế có dựa lưng và dựa tay, hai chân thoải mái để xuống sàn nhà, không bắt chéo cẳng chân;
- vén tay áo, đặt cánh tay lên mặt bàn, ngang tầm trái tim, bàn tay ngửa;
- Nhẹ nhàng quấn vòng bít (băng huyết áp) xung quanh phần trên của cánh tay trần. Quấn vừa chặt để ta vẫn

luôn được ngón tay vào giữa vòng và da;

– Nhớ đặt phần dưới của vòng khoảng ½ cm trên nếp gấp của khuỷu tay;

Có Mấy Loại Máy Đo Huyết Áp?

Có hai loại hiện đang rất phổ biến:

a- Loại máy bơm bằng tay, có kim đồng hồ chỉ số huyết áp trong khi ta nghe nhịp tim bằng ống nghe. Loại này dễ mang theo khi di chuyển, có sẵn ống nghe nhịp tim, giá tiền vừa phải từ 20- 30 Mỹ kim. Nhưng máy có vài điểm bất tiện là dễ hư, không chính xác, không thuận tiện cho người lãng tai vì phải nghe nhịp tim bằng ống nghe. Mà lão niên thì cũng hay ngễnh ngãng, kém nghe.

b- Máy digital hiện nay phổ thông hơn, dễ đọc vì con số hiện trên màn ảnh, dễ sử dụng, tiện lợi cho người bị kém thính giác vì không phải nghe nhịp tim. Một vài loại máy có thể in kết quả, nhờ đó ta không phải ghi vào sổ tay. Máy có thể bơm căng bằng tay hay tự động, xả hơi thì tự động.

Bất tiện của máy trước hết là đắt tiền hơn, từ 40 tới 100 Mỹ kim; độ chính xác của máy thay đổi khi cơ thể cử động hay khi nhịp tim không đều; máy cũng cần cục pin để điều hành.

Dẫu xài loại nào thì ít nhất mỗi năm một lần, mang máy đo huyết áp tới nhờ bác sĩ hoặc y tá kiểm soát coi xem máy còn hoạt động tốt hay không.

Cách đo máy đo với ống nghe:

– Mang ống nghe nhịp tim vào hai tai;

– Đặt đĩa nghe nhịp tim của ống nghe vào phía trong của nếp gấp khuỷu tay;

– Lẹ làng bơm vòng băng cho tới khi vượt quá huyết áp tâm thu (S) thường lệ khoảng 30- 40 điểm. Bơm quá chậm có thể làm số đo sai lệch

– Từ từ nhả van khoảng 2- 3 mmHg/ 1giây để không khí thoát ra. Nhả quá nhanh ta sẽ không đọc được kết quả.

– Trong khi không khí bắt đầu thoát ra thì tai để ý nghe nhịp tim xuất hiện. Khi nghe thấy tiếng đập đầu tiên thì đó là huyết áp tâm thu.

– Tiếp tục từ từ thả không khí, khi không còn nghe tiếng tim đập thì lúc đó là huyết áp tâm trương.

– Ghi kết quả, huyết áp tâm thu trước rồi đến huyết áp tâm trương. Chẳng hạn 120/80 mmHg.

– Nếu muốn đo lại, nên đợi chừng vài ba phút rồi lại bơm hơi.

Thường thường nên đo ba lần, cách nhau 5 phút.

Nên đo ở cả hai cánh tay, bên nào có số đo cao thì lấy số đó làm kết quả chính thức.

Cách đo máy digital:

Máy có loại đo ở cổ tay hoặc cánh tay, đôi khi cũng đo được ở cổ chân.

– Đặt vòng bít vào cánh tay. Ấn nút điện khởi động máy.

– Bơm tự động sẽ bắt đầu đưa hơi vào vòng bít rồi từ từ nhả hơi.

– Đọc kết quả huyết áp trên màn hình và ghi kết quả.

– Muốn đo lại, đợi vài ba phút.

Nên dè dặt với kết quả từ các máy đo công cộng ở siêu thị, không được chính xác vì máy không được điều chỉnh và cũng vì vòng băng có thể không vừa với cánh tay của mình.

Những yếu tố nào ảnh hưởng tới huyết áp?

Huyết áp có thể tạm thời thay đổi trong những hoàn cảnh sau đây:

– Khi ta ở trong tâm trạng lo âu căng thẳng thì huyết áp tăng lên đáng kể và sẽ trở lại bình thường sau khi ta thoải mái thư giãn. Vì thế khi đi khám bệnh huyết áp thường hơi cao hơn khi đo ở nhà vì nhiều người lúc đó cũng hơi emotion. Và cũng vì thế, nên nghỉ vài phút trước khi đo.

– Nghiền cứu cho hay trong khi đo mà ta nói chuyện với người khác hoặc với nhân viên y tế, huyết áp cũng lên cao. Vì thế nên giữ im lặng trong khi đo.

– Nhiệt độ xung quanh như phòng quá lạnh, mạch máu co lại cũng khiến cho huyết áp tạm thời nhích cao.

- Băng huyết áp quá nhỏ so với cánh tay có thể tăng huyết áp tới cả chục mmHg mà băng quá lớn lại cho số đo thấp hơn thường lệ.
- Khi đo, nên để cánh tay trực tiếp với băng huyết áp, vì nếu mặc áo, huyết áp có thể cao hơn thường lệ. Nhớ cất bỏ trang sức vướng víu cánh tay, cổ tay
- Đo huyết áp khi không ngồi nghỉ mấy phút có thể khiến cho huyết áp tâm thu tạm cao tới 10- 20mmHg.
- Vị thế ngồi khi đo cũng quan trọng. Khi đo, nên ngồi hết sức thoải mái trên ghế, dựa lưng vào thành ghế, để cánh tay trên chỗ dựa tay ngang tầm trái tim, hai bàn chân chạm mặt đất, chân để thẳng không bắt chéo. Chéo chân có thể làm huyết tăng vài ba độ; cánh tay thấp hơn tim tăng huyết áp tới 2 độ mà thấp hơn cũng giảm vài ba độ.
- Hút thuốc lá trước khi đo huyết áp sẽ cao hơn, vì chất nicotine trong thuốc là làm mạch máu co lại và sức ép của máu lên động mạch tăng. Vậy thì đừng hút thuốc lá trước khi đo.
- Rượu và cà phê cũng làm tăng huyết áp, vậy ta nên tránh trước khi đo huyết áp.
- Ăn quá no huyết áp cũng hơi nhích cao, ví thể chỉ đo trước bữa ăn hoặc sau đó vài giờ;
- Và nhớ trút hết bầu tâm sự trước khi đo, vì bàng quang đầy nước tiểu cũng khiến cho huyết áp tâm thu tăng tới 10- 15mmHg.
- Nhưng đừng đo huyết áp sau khi đại tiện, huyết áp sẽ cao vì đại tiện cũng là một activity.
- Một vài loại dược phẩm như thuốc chống cảm dị ứng, thuốc steroid, chữa viêm khớp, hen suyễn cũng khiến huyết áp lên cao.

Tóm lại, tự đo huyết áp cũng không lấy gì là khó, quý thân hữu nhỉ. Chì cần để ý tới các điều kể trên là có kết quả chính xác rồi. Tuy nhiên, cũng xin đừng quên hẹn tái khám với bác sĩ theo đúng ngày hẹn để được theo dõi bởi nhà chuyên môn và cũng để tìm hiểu coi có biến chứng hay không.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.