

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

Ngày 25/06/2024

nâng cao máu áp, hoặc còn gọi là tình hình cao huyết áp, rõ ràng mang việc áp lực trong mạch máu của bạn quá lớn (140/90 mmHg hoặc lớn hơn). Khi thời tiết trở thành nóng nực, nó có thể dẫn đến những nguy hiểm tiềm tàng mà bạn không ngờ tới. Hãy cộng đọc bài văn để tìm hiểu về những bí quyết giữ an toàn trong khi đó nhé.

## quá trình nguy hiểm của thời tiết nóng bức mang tim mạch

1 nhận biết mới được công bố phía trên tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association - AHA) từng chỉ ra 1 liên quan đáng sợ ngại giữa nhiệt độ và tính mạng tim mạch. Rõ ràng, khi nhiệt độ trung bình thường nhật leo vào mức cực đoan, vào tới 109°F (tương đương 42,7°C), số trường hợp mất mạng bởi những câu hỏi liên quan tới tim mạch có thể tăng lên gấp chập hoặc thậm chí gấp ba.

Trong mùa oi nóng, cơ thể bạn sẽ tìm mọi cách tự khiến cho mát bằng bí quyết đổi sang máu từ những cơ quan chủ yếu xuống ở dưới da. Quá trình biến đổi này khiến cho tim nên vận động phổ biến hơn để bơm máu. Việc này có thể gây ra 1 lực tác động mạnh mẽ vào cơ tim, và có thể trở thành mối đe dọa tiềm ẩn đối với những bệnh nhân đang chịu đựng những câu hỏi liên quan tới tim mạch kể chung và bệnh nhân nâng cao máu áp kể riêng rẽ.

## những biểu hiện và biểu hiện nên được lưu tâm

trong bài viết này là một vài biểu hiện mà cơ thể “báo động” cho bạn khi sờ mang nhiệt rất nhiều trong chừng khoảng khi dài:

biểu hiện kiệt sức bởi nhiệt, bao gồm:

- đau đốn đầu;
- ra mồ hôi nhiều;
- Da lạnh, ẩm, ón lạnh;
- hoa mắt hoặc ngất xỉu;
- Mạch yếu và nhanh;
- Chuột rút cơ bắp;
- Thở nhanh, nông;
- buồn nôn, nôn hoặc cả hai.

nếu thấy những biểu hiện phía trên, bạn hãy nhanh chóng chuyển động tới nơi mát mẻ hơn, giới hạn những vận động và hạ nhiệt ngay tắp lự bằng bí quyết dội nước lạnh và bù nước. Bạn có thể mua tới giúp đỡ y học nếu thiết yếu.

biểu hiện say nắng, bao gồm:

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

- rất buốt ở đầu;
- buồn nôn, nôn hoặc cả hai.

nếu thấy những biểu hiện phía trên, bạn nên mua kiểm giúp đỡ y học ngay để có can thiệp kịp thời.

## 5 bí quyết giữ an toàn trong mùa oi nóng

trong bài viết này là 5 mẹo cho bạn giữ an toàn cho hệ thống tim mạch của mình dưới thời tiết oi nóng, bởi Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ chỉ ra, để phòng ngừa những nguy hiểm có thể nguy hiểm tới máu áp.

### giảm thiểu ở không kể trời và ở trong chỗ mát

mẹo tốt nhất là giảm thiểu hầu hết quá trình sờ mang nguồn nhiệt. Bạn nên tránh ra không kể trời vào đầu giờ chiều (từ chừng khoảng trưa tới 3 giờ chiều) bởi đây là chừng khoảng khi mặt trời và những tia có hại vận 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 thoải mái**

vào những ngày nóng nực thí dụ thế này, khi ra không kể bạn nên sử dụng đồ thoáng mát, chọn mua những loại vải thoáng khí thí dụ cotton, và ăn sử dụng sáng màu để giảm thiểu quá trình hấp thụ nhiệt vào cơ thể. Cung cấp thêm mũ, bao tay và kính râm là 1 sáng kiến không tồi. Và cần nhớ rằng việc sử dụng kem tránh nắng có chỉ số SPF từ 30 trở vào là 1 mẹo cấp thiết để bảo vệ da khỏi những tác động tiêu cực.

## **cung cấp đầy đủ nước**

giữ cho cơ thể rất hay đủ nước chính là chìa khóa để tránh lại oi nóng. Biến mất nước sẽ khiến cho tim nên lao động phổ biến hơn, nước cho máu không mắc phải cô đặc, từ đó tim dễ dàng bơm máu đi những cơ quan.

Bạn nên uống vài cốc nước trước, trong và dưới khi đi ra không kể hoặc tập luyện thể thao dưới trời nóng bức.

## **Nghỉ giải lao thường xuyên**

Bạn không được vận động rất hay dưới oi nóng kéo dài. Điều đó có thể là lý do khởi nguồn 1 cơn đột quy. Hãy mua nơi mát mẻ hoặc bóng râm, nằm nghỉ vài phút, cung cấp nước và tiếp tục vận động của mình.

## **uống thuốc đúng quy chuẩn**

việc đáp ứng chỉ định sử dụng thuốc của bác sỹ vẫn là 1 tác nhân không thể thiếu trong lúc chữa trị nâng cao máu áp. Không tự tiện bỏ thuốc và nên uống thuốc đúng liều, đúng loại. Nếu có bất cứ câu hỏi gì, bạn nên mua tới bác sỹ để được tư vấn và chỉ ra điều chỉnh thích hợp mang tình hình cơ thể của mình.

bài văn phía trên từng cung cấp cho bạn những thông tin về mối đe dọa mà oi nóng đem lại cho hệ thống tim mạch, cũng thí dụ những mẹo bảo vệ mình trong điều kiện thời tiết nóng bức theo lời khuyên rằng của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (AHA). Mong rằng bạn từng thu thập được thêm phổ biến thông tin bổ ích để giữ gìn tính mạng cho mình và những bệnh nhân bên cạnh.