D□□i đây là nh□ng nguy c□ khi□n huy□t áp cao đ□□c các chuyên gia s□c kh□e c□a M□ c□nh báo, theo Health Day:

Ti□n s□ gia đình: N□u cha m□ ho□c ng□□i thân b□ cao huy□t áp, b□n cũng có th□ m□c b□nh này.

L□n tu□i: Càng l□n tu□i, m□ch máu càng thi□u linh ho□t, làm tăng áp l□c lên h□ tim m□ch.

Gi□i tính: N□ gi□i d□ b□ cao huy□t áp □ tu□i 55-64, l□a tu□i m□c b□nh này □ nam là 45-50

Th□ đ□ng: Ng□i làm vi□c quá lâu cũng d□ b□ cao huy□t áp. Năng đ□ng là cách t□ nhiên giúp duy trì huy□t áp □n đ□nh.

Tiêu th□ quá nhi□u mu□i: Tiêu th□ quá nhi□u mu□i s□ tăng "gánh n□ng" cho tim, khi□n tăng r□i ro b□ huy□t áp cao.

Tăng cân hay béo phì: Th□□ng xuyên theo dõi cân n□ng. N□u quá cân, c□n gi□m cân đ□ giúp huy□t áp t□t.

U□ng quá nhi□u r□□u bia: Tiêu th□ ch□t c□n th□□ng xuyên ho□c quá nhi□u có th□ khi□n huy□t áp tăng cao, đ□t qu□ và nh□p tim b□t th□□ng.