

## **BÀI TUYÊN TRUYỀN** **Phòng, chống bệnh tăng huyết áp trong mùa nắng nóng**

Mùa hè với thời tiết nắng nóng kéo dài không chỉ gây mệt mỏi, mất nước mà còn làm gia tăng nguy cơ biến chứng ở người mắc bệnh tăng huyết áp. Nhiệt độ môi trường cao khiến cơ thể phải điều chỉnh để thích nghi, làm thay đổi huyết áp, tăng gánh nặng cho tim mạch và có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim.

Người mắc tăng huyết áp, người cao tuổi, người có bệnh tim mạch, đái tháo đường cần đặc biệt chú ý bảo vệ sức khỏe trong những ngày nắng nóng.

Để chủ động phòng, bệnh tăng huyết áp trong mùa nắng nóng Trung tâm Y tế Vĩnh Lộc khuyến cáo người dân thực hiện tốt các biện pháp sau:

### **1. Uống đủ nước**

- Uống từ 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày hoặc theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Không đợi khát mới uống nước.
- Hạn chế rượu, bia, nước ngọt có gas và các đồ uống chứa nhiều caffeine.

### **2. Hạn chế ra ngoài khi trời nắng gắt**

- Tránh làm việc hoặc hoạt động ngoài trời từ 10 giờ đến 16 giờ.
- Khi bắt buộc phải ra ngoài, cần đội mũ, mặc quần áo thoáng mát, chống nắng và bổ sung nước đầy đủ.

### **3. Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh**

- Ăn nhiều rau xanh, trái cây tươi.
- Giảm muối trong khẩu phần ăn, không ăn quá 5g muối/ngày.
- Hạn chế thực phẩm nhiều chất béo, đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn.

### **4. Tuân thủ điều trị**

- Uống thuốc hạ huyết áp đúng theo chỉ định của bác sĩ.
- Không tự ý ngừng thuốc hoặc thay đổi liều lượng.
- Theo dõi huyết áp thường xuyên tại nhà.

### **5. Duy trì lối sống khoa học**

- Ngủ đủ giấc, tránh thức khuya.

- Tập thể dục nhẹ nhàng vào sáng sớm hoặc chiều mát.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng kéo dài.

**\* Dấu hiệu cần đến cơ sở y tế ngay**

Người dân cần đến cơ sở y tế gần nhất khi xuất hiện các dấu hiệu:

- Đau đầu dữ dội.
- Hoa mắt, chóng mặt kéo dài.
- Đau tức ngực, khó thở.
- Tê yếu tay chân.
- Méo miệng, nói khó.

**\* Huyết áp tăng cao bất thường.**

Tăng huyết áp là “kẻ giết người thầm lặng” nhưng hoàn toàn có thể kiểm soát được nếu được phát hiện sớm, điều trị đúng và duy trì lối sống lành mạnh./.

***Nơi nhận:***

- Phòng VHXX xã Vĩnh Lộc (P/h);
- Phòng VHXX xã Tây Đô (P/h);
- Phòng VHXX xã Biện Thượng (P/h);
- Phòng DS & TTGDSK (T/h);
- Trạm Y tế các xã (T/h);
- Lưu VT.

**GIÁM ĐỐC**

**Phạm Văn Tiến**