

Số: 48/KH-PB, ATTP

Bắc Kạn, ngày 12 tháng 5 năm 2026

KẾ HOẠCH

Hường ứng ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026

Thực hiện Công văn số 730/KSBT-KLN ngày 08/5/2026 của Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh Thái Nguyên về việc Hướng ứng ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026.

Trạm Y tế phường Bắc Kạn xây dựng Kế hoạch Hướng ứng ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026, cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH

Nhằm nâng cao hiểu biết của cộng đồng, xã hội về dự phòng tăng huyết áp và các yếu tố nguy cơ tim mạch để góp phần cải thiện kiến thức, thái độ và thực hành của người dân, bệnh nhân tăng huyết áp, bệnh nhân tim mạch.

II. THÔNG điệp, NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN

1. Thông điệp: Thông điệp ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026: "CHUNG TAY KIỂM SOÁT TĂNG HUYẾT ÁP".

2. Nội dung tuyên truyền: Có phụ lục gửi kèm.

III. THỜI GIAN TRIỂN KHAI: Từ ngày 13/5/2026 đến ngày 30/5/2026.

IV. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG

1. Tổ chức đo huyết áp, phát hiện sớm tăng huyết áp

- Thực hiện đo huyết áp cho người dân từ 18 tuổi trở lên đến khám, chữa bệnh tại Trạm Y tế.

- Lòng ghép hoạt động đo huyết áp trong quá trình triển khai các chương trình y tế, các buổi truyền thông, tư vấn sức khỏe và các hoạt động chăm sóc sức khỏe tại cộng đồng.

- Tăng cường phát hiện sớm người mắc tăng huyết áp và người có nguy cơ cao mắc các bệnh tim mạch để tư vấn, quản lý và theo dõi điều trị.

- Hướng dẫn người bệnh tuân thủ điều trị, theo dõi huyết áp thường xuyên và thực hiện chăm sóc sức khỏe tại nhà.

2. Hoạt động tuyên truyền

- Tăng cường truyền thông nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi của cộng đồng trong công tác dự phòng tăng huyết áp và các bệnh tim mạch; tập trung tuyên truyền về giảm ăn muối, bảo đảm dinh dưỡng hợp lý, phòng chống tác hại của thuốc lá, rượu bia và tăng cường hoạt động thể lực.

- Đẩy mạnh tuyên truyền, vận động người dân thường xuyên đo huyết áp để phát hiện sớm tăng huyết áp. Khuyến cáo tới mọi người dân đo huyết áp thường

xuyên là biện pháp đơn giản nhất và quan trọng nhất để phát hiện sớm bệnh tăng huyết áp, góp phần phòng ngừa các biến chứng nguy hiểm do bệnh gây ra.

- Khuyến khích người dân thực hiện lối sống lành mạnh, chủ động theo dõi sức khỏe và tham gia các hoạt động phòng chống tăng huyết áp tại địa phương.

- Thực hiện truyền thông bằng nhiều hình thức phù hợp với điều kiện thực tế của địa phương như: Truyền thông trực tiếp tại cộng đồng; phát thanh trên hệ thống loa truyền thanh phường; tuyên truyền trên các phương tiện thông tin đại chúng và các nền tảng mạng xã hội như Facebook, Zalo, Youtube...; lồng ghép tuyên truyền tại các cuộc họp tổ dân phố, họp chi bộ...; tuyên truyền tại hộ gia đình, trong các buổi khám bệnh, tư vấn sức khỏe, các đợt khám bệnh miễn phí tại Trạm Y tế và các hoạt động y tế cộng đồng khác.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Trung tâm Dịch vụ tổng hợp phường Bắc Kạn

Kính đề nghị đơn vị phối hợp thực hiện tuyên truyền các nội dung trong kế hoạch trên hệ thống đài truyền thanh, cổng thông tin điện tử phường và trên các phương tiện thông tin đại chúng khác.

2. Khoa phòng bệnh, An toàn thực phẩm

- Tham mưu ban hành kế hoạch; phối hợp các khoa, phòng, ban, ngành, đoàn thể tại địa phương tổ chức triển khai các hoạt động truyền thông đạt hiệu quả.

- Đẩy mạnh công tác tuyên truyền bằng nhiều hình thức nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi của cộng đồng trong phòng chống tăng huyết áp và các bệnh tim mạch.

- Thực hiện lồng ghép đo huyết áp cho người dân từ 18 tuổi trở lên đến khám bệnh tại Trạm Y tế và trong các hoạt động y tế cộng đồng nhằm phát hiện sớm người mắc tăng huyết áp và người có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch.

- Tư vấn, hướng dẫn người bệnh tuân thủ điều trị, theo dõi huyết áp thường xuyên và chăm sóc sức khỏe tại nhà; phối hợp quản lý người bệnh tăng huyết áp theo quy định.

- Tổng hợp báo cáo kết quả triển khai Hưởng ứng Ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026 theo quy định.

3. Các khoa, phòng thuộc Trạm Y tế

Căn cứ chức năng, nhiệm vụ được giao, phối hợp triển khai thực hiện các hoạt động hưởng ứng Ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026.

4. Nhân viên y tế thôn bản

- Tham mưu tổ trưởng tổ dân phố, phối hợp với các ban, ngành, đoàn thể tại địa phương tổ chức tuyên truyền, vận động người dân nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi trong phòng chống tăng huyết áp và các bệnh tim mạch thông qua các buổi họp tổ dân phố, sinh hoạt chi bộ, sinh hoạt đoàn thể và các hoạt động cộng đồng khác.

- Phối hợp với Trạm Y tế vận động người dân từ 18 tuổi trở lên đo huyết áp, khám sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm bệnh; thực hiện đo huyết áp cho người dân từ 18 tuổi trở lên tại cộng đồng, đồng thời hướng dẫn các trường hợp có huyết áp cao, người có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch đến Trạm Y tế để được khám, tư vấn, quản lý và điều trị theo quy định.

- Chủ động nắm bắt các trường hợp người dân đã được chẩn đoán tăng huyết áp và đang điều trị trên địa bàn quản lý; đồng thời tư vấn đến Trạm Y tế phường để khám và quản lý điều trị theo hướng dẫn chuyên môn.

Trên đây là Kế hoạch Hướng ứng ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026 của Trạm Y tế phường Bắc Kạn, đề nghị các khoa, phòng, đơn vị phối hợp triển khai, thực hiện./.

Nơi nhận:

- Trung tâm KSBT tỉnh;
- UBND phường;
- Các Khoa, phòng TYT;
- TT Dịch vụ tổng hợp phường;
- Y tế thôn bản các tổ;
- Lưu: VT, Khoa PB, ATTP.



Q. GIÁM ĐỐC

Hà Thị Đượm

Phụ lục: Nội dung tuyên truyền

Hưởng ứng ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026

(Kèm theo KH số: 48/KH-PB, ATTP, ngày 12 tháng 5 năm 2026 của TYT phường Bắc Kạn)

Thông điệp ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp năm 2026: “CHUNG TAY KIỂM SOÁT TĂNG HUYẾT ÁP”.

Tăng huyết áp là bệnh lý nguy hiểm, thường diễn biến âm thầm nhưng có thể gây ra nhiều biến chứng nặng nề như: Tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy tim và suy thận. Vì vậy, mỗi người dân cần chủ động thực hiện các biện pháp dự phòng bệnh.

Để phòng chống tăng huyết áp hiệu quả, người dân cần:

- Giảm ăn muối, hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhiều dầu mỡ.
- Thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, tăng cường rau xanh và hoa quả tươi.
- Không hút thuốc lá, hạn chế sử dụng rượu bia.
- Tăng cường hoạt động thể lực, luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.
- Giữ tinh thần thoải mái, hạn chế căng thẳng.

Bên cạnh đó, người dân cần thường xuyên đo huyết áp để phát hiện sớm tăng huyết áp. Đo huyết áp định kỳ là biện pháp đơn giản, hiệu quả và quan trọng nhất giúp phát hiện sớm bệnh và phòng ngừa các biến chứng nguy hiểm.

Người dân từ 18 tuổi trở lên nên chủ động kiểm tra huyết áp định kỳ tại Trạm Y tế hoặc trong các hoạt động y tế cộng đồng. Đối với người đã mắc tăng huyết áp cần tuân thủ điều trị, uống thuốc theo hướng dẫn của cán bộ y tế và tái khám đúng hẹn.

“Sức khỏe là tài sản quý giá nhất, hãy chủ động phòng ngừa tăng huyết áp ngay từ hôm nay để sống khỏe, sống vui và sống an toàn cùng cộng đồng”.