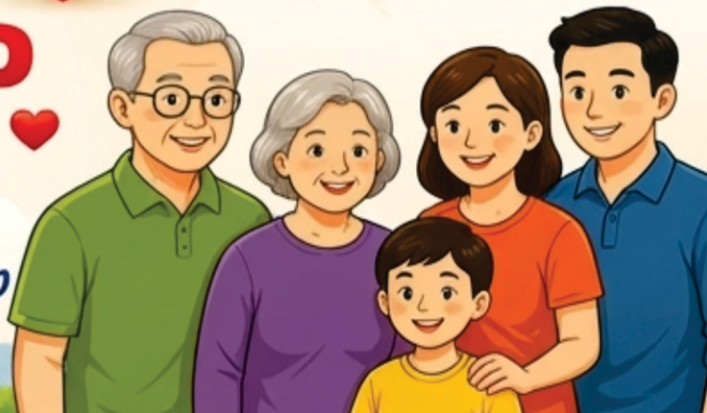


TUẦN LỄ TOÀN DÂN ĐO HUYẾT ÁP.

11/5 – 17/5/2026

Cùng nhau kiểm soát tăng huyết áp

ỦY BAN NHÂN DÂN
XÃ TAM ANH



Hãy đến tại: Trạm Y tế xã Tam Anh và các điểm Trạm: Từ 11/5 đến 17/5
 Chợ Tam Anh (thôn Diêm Phố): Ngày 16/5 và 17/5

TĂNG HUYẾT ÁP LÀ GÌ?

Là tình trạng huyết áp của bạn **cao hơn** mức bình thường.



TĂNG HUYẾT ÁP - MỐI NGUY HIỂM THẦM LẶNG

THƯỜNG KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG
nhưng có thể gây ra các biến chứng
nguy hiểm:



Đột quỵ



Nhồi máu cơ tim



Suy thận



Mù lòa

Phát hiện sớm - Kiểm soát tốt - Sống khỏe, sống lâu hơn!

AI DỄ BỊ TĂNG HUYẾT ÁP?



Người
≥ 40 tuổi



Thừa cân,
béo phì



Tiền sử
gia đình



Ít vận động,
stress

GIẢI PHÁP PHÒNG NGỪA & KIỂM SOÁT



Ăn uống
lành mạnh,
giảm muối



Vận động
thường xuyên
≥ 30 phút/ngày.



Giữ cân nặng
hợp lý



Không hút thuốc,
hạn chế rượu bia



Giữ tinh thần
thoải mái

MỖI NGƯỜI HÃY NHỚ SỐ ĐO HUYẾT ÁP NHƯ NHỚ SỐ TUỔI CỦA MÌNH!

HƯỞNG ỨNG TUẦN LỄ TOÀN DÂN ĐO HUYẾT ÁP TỪ 11/5 - 17/5/2026



Đo huyết áp
MIỄN PHÍ



Tư vấn, phát hiện sớm
tăng huyết áp



Lập hồ sơ, theo dõi
và quản lý sức khỏe



Vì một cộng đồng
khỏe mạnh, hạnh phúc

THÔNG ĐIỆP VÀNG

- Ổn định huyết áp để bảo vệ trái tim
- Đo huyết áp thường xuyên - biện pháp đơn giản nhất, quan trọng nhất.
- Đo huyết áp đúng - Kiểm soát huyết áp tốt - Sống lâu hơn