

SỞ Y TẾ HẢI PHÒNG
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 507/TTKSBT- BKLN
V/v truyền thông hưởng ứng ngày
Tăng huyết áp thế giới 2023

Hải Phòng, ngày 5 tháng 5 năm 2023

Kính gửi: Trung tâm Y tế các quận, huyện.

Thực hiện công văn số 130/VTM-HC ngày 20/4/2023 của Viện Tim mạch về việc hưởng ứng ngày Tăng huyết áp thế giới năm 2023.

Nhằm cải thiện kiến thức, thái độ, thực hành của người dân về bệnh tăng huyết áp, bệnh tim mạch trên địa bàn thành phố, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật đề nghị các đơn vị xây dựng kế hoạch và tổ chức triển khai truyền thông hưởng ứng Ngày Tăng huyết áp thế giới 17/5/2023 với thông điệp “ **ĐO HUYẾT ÁP ĐÚNG - KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP TỐT- SỐNG KHỎE**”.

Các đơn vị căn cứ vào tình hình thực tế và nguồn lực tại địa phương xây dựng nội dung hoạt động truyền thông phù hợp:

- Phát trên loa truyền thanh địa phương (*nội dung phát thanh đính kèm tại phụ lục*);

- Trên phương tiện thông tin đại chúng (báo, đài, truyền hình,...).

- Trên mạng xã hội (zalo, facebook, webservice,...).

- Phát tờ rơi, treo băng rôn, khẩu hiệu.

Để hoạt động truyền thông có hiệu quả, kính đề nghị các đơn vị chủ động xây dựng kế hoạch và triển khai sớm các hoạt động tới người dân.

Mọi chi tiết liên hệ: Ths.Bs Nguyễn Thu Ngọc, Phó trưởng khoa Phòng, chống bệnh không lây nhiễm, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố. ĐT: 0366.100.180.

Trân trọng cảm ơn./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Sở Y tế (để báo cáo);
- GD và các PGD CDC;
- Khoa TTGDSK (để phối hợp);
- Lưu: VT, KST-CT.



Nguyễn Duy Hùng



NỘI DUNG

Truyền thông phát hiện sớm Tăng huyết áp

Tăng huyết áp (THA) là một căn bệnh không lây nhiễm phổ biến nhất hiện nay. Đây được xem là “kẻ giết người thầm lặng” bởi người bệnh THA không có biểu hiện triệu chứng rõ ràng mặc dù bệnh đã tiến triển nghiêm trọng nhưng đây lại là nguyên nhân chủ yếu gây tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận, mù lòa, tử vong....

Theo số liệu của Tổ chức Y tế thế giới, hiện nay tại Việt Nam ước tính có khoảng 12 triệu người bị tăng huyết áp tại cộng đồng, tức là cứ khoảng 5 người trưởng thành (từ 18 tuổi trở lên) có một người mắc bệnh. Tuy nhiên số người được phát hiện và điều trị chưa cao.

Một người được xác định là THA khi HA tâm thu từ 140 mmHg trở lên và/hoặc HA tâm trương từ 90 mmHg trở lên.

Một số yếu tố nguy cơ dẫn tới THA:

- + Người lớn tuổi;
- + Người thừa cân, béo phì;
- + Tiền sử gia đình có người mắc THA;
- + Người có thói quen sử dụng nhiều thuốc lá, rượu bia;
- + Người có chế độ ăn nhiều muối;
- + Người ít hoạt động thể lực;
- + Người thường xuyên bị căng thẳng, stress;
- + Người mắc các bệnh mạn tính như bệnh thận, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu...

Bệnh THA có thể được phòng ngừa hiệu quả và duy trì ở mức lý tưởng nhờ các biện pháp thay đổi lối sống lành mạnh như:

- + Duy trì chế độ ăn hợp lý: giảm ăn mặn, tăng cường rau xanh và hoa quả tươi, hạn chế các thức ăn nhiều dầu mỡ, đảm bảo đủ kali và các yếu tố vi lượng.
- + Duy trì cân nặng lý tưởng, tránh bị thừa cân, béo phì.
- + Hạn chế rượu bia, thuốc lá.
- + Tăng cường vận động thể lực ở mức thích hợp, đều đặn mỗi ngày.
- + Tránh lo âu, căng thẳng thần kinh, cần chú ý đến việc thư giãn, nghỉ ngơi hợp lý, tránh bị lạnh đột ngột.

Để biết mình có bị mắc THA hay không chỉ có một cách duy nhất là đo HA.

Hưởng ứng ngày tăng HA thế giới 17/5 hàng năm, mọi người dân trên 18 tuổi hãy tới TYT để được đo, kiểm tra HA nhằm phát hiện sớm, theo dõi và tư vấn kịp thời, tránh các biến chứng nguy hiểm xảy ra.