

Số: 118/KH-TTYT

Đồng Văn, ngày 22 tháng 5 năm 2017

KẾ HOẠCH
Truyền thông phòng, chống bệnh tăng huyết áp

Thực hiện Công văn số 668/SYT-NVY, ngày 18 tháng 5 năm 2017 của Sở Y tế Hà Giang về việc hưởng ứng Ngày Thế giới phòng, chống tăng huyết áp;

Trung tâm Y tế huyện Đồng Văn xây dựng Kế hoạch truyền thông phòng, chống bệnh tăng huyết áp như sau:

I. MỤC TIÊU

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi của cộng đồng về bệnh tăng huyết áp và các yếu tố nguy cơ.

Tăng cường năng lực của nhân viên Y tế trong công tác dự phòng, phát hiện sớm và điều trị đúng bệnh tăng huyết áp theo phác đồ của Bộ Y tế quy định

2. Mục tiêu cụ thể

Nâng cao nhận thức của nhân dân về dự phòng và kiểm soát bệnh tăng huyết áp, trên 85% nhân dân được truyền thông phòng, chống bệnh tăng huyết áp.

Phối hợp với các cơ quan, ban ngành đoàn thể huyện, xã, thị trấn tổ chức truyền thông qua các phương tiện thông tin đại chúng, trực tiếp truyền thông qua các buổi họp thôn, bản và các chợ phiên.

II. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

Bệnh tăng huyết áp và sự nguy hiểm của bệnh, dự phòng tăng huyết áp và các bệnh tim mạch, tập trung vào chủ đề phòng chống tác hại của thuốc lá và rượu bia, bảo đảm dinh dưỡng hợp lý, giảm ăn muối và tăng cường hoạt động thể lực.

Hướng dẫn, tuyên truyền, vận động người dân thường xuyên đo kiểm tra 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.

III. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian: Từ ngày 22/5 đến 30/12/2017.

2. Địa điểm: Tại 19/19 xã, thị trấn.

IV. KINH PHÍ

- Tuyển huyện sử dụng nguồn kinh phí truyền thông lồng ghép các chương trình mục tiêu Y tế Quốc gia năm 2017 (nếu có) và hỗ trợ của đơn vị.

- Các xã, thị trấn xây dựng kế hoạch xin kinh phí hỗ trợ của UBND xã, thị trấn.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Giao cho Phòng truyền thông GDSK Trung tâm Y tế huyện phối hợp với Khoa ATVSTP&YTCC chuẩn bị các nội dung bài truyền thông, tài liệu truyền thông. Cử cán bộ tham gia các buổi truyền thông tại huyện, xã, thị trấn. Sau khi kết thúc đợt truyền thông, Trạm Y tế các xã, thị trấn, PKĐKKV gửi báo cáo về Trung tâm Y tế huyện (Phòng truyền thông GDSK) trước ngày 22 hàng tháng để tổng hợp báo cáo gửi Sở Y tế Hà Giang.

Trên đây là Kế hoạch truyền thông phòng, chống bệnh tăng huyết áp. Trung tâm Y tế huyện Đồng Văn yêu cầu các Khoa, phòng liên quan, Trạm Y tế các xã, thị trấn, PKĐKKV nghiêm túc triển khai thực hiện ./.

Nơi nhận:

- Sở Y tế;
- Ban Giám đốc;
- TYT các xã, TT, PKĐKKV;
- Lưu: VT.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**



Lương Triệu Huỳnh

Tăng huyết áp

Hiện mỗi năm trên thế giới có 1,5 tỉ người bị tăng huyết áp và 7 triệu người chết do chứng bệnh này. Tại Việt Nam, số người từ 25 tuổi trở lên chiếm 25% tổng số người bị tăng huyết áp. Với những biến chứng nguy hiểm, có thể gây tử vong như tai biến mạch não, nhồi máu cơ tim... tăng huyết áp được coi là kẻ sát nhân thầm lặng.

Thế nào là huyết áp khỏe mạnh?

Huyết áp của chúng ta được biểu hiện qua hai con số: (1) huyết áp tâm thu (áp lực máu lúc tim co bóp, còn được gọi là huyết áp tối thiểu): *bình thường là từ 90 đến 139 mmHg*, (2) huyết áp tâm trương (áp lực máu lúc tim nghỉ co bóp, còn gọi là huyết áp tối đa): *bình thường là từ 60 đến 89 mmHg*.

Huyết áp khỏe mạnh là số đo huyết áp dưới 120/80 mm Hg, mà lý tưởng là 115/75 mm Hg.

Lối sống ra sao được coi là lành mạnh?

- Ăn uống lành mạnh: ăn nhạt (*tổng lượng muối ăn vào mỗi ngày ít hơn 6 g*); ăn nhiều rau, trái cây và cá; ăn ít thịt và mỡ động vật; tránh ăn thức ăn chế biến sẵn như đồ hộp, thức ăn nhanh...

- Không hút thuốc lá và tránh hít phải khói thuốc. Người đang hút thuốc nên cai thuốc, dù ở bất kỳ lứa tuổi nào, để có được lợi ích sức khỏe không những cho bản thân mà còn cho gia đình mình.

- Uống rượu bia ít và điều độ, không uống rượu bia khi không biết uống rượu bia và lúc huyết áp chưa ổn định.

- Có cuộc sống năng động: vận động thân thể ở mức độ trung bình mỗi ngày 30-45 phút với các hình thức như đi bộ nhanh (7 km/giờ), đi xe đạp nhanh, chạy chậm, chơi bóng bàn, bơi; tận dụng mọi cơ hội để hoạt động như tản bộ khi rảnh rỗi, đi thang bộ thay vì đi thang máy ở nơi làm việc.

- Giữ cho tâm trí bình thản trong cuộc sống, tránh những xúc động thái quá, dù là vui vẻ hay buồn rầu, lo âu...

- Giữ cân nặng và vòng bụng chuẩn: duy trì chỉ số khối cơ thể (*tính bằng cách lấy cân nặng, đơn vị là kilogam, chia cho bình phương chiều cao mà đơn vị là mét*) nằm trong khoảng 18,5 đến 24,9, còn vòng bụng ở nam từ 90cm trở xuống, ở nữ từ 80cm trở xuống.

Duy trì được lối sống lành mạnh có thể làm huyết áp giảm trung bình 20 mmHg, giúp ngăn ngừa tăng huyết áp, kiểm soát huyết áp, tăng hiệu quả của thuốc điều trị huyết áp, đồng thời cũng giúp chúng ta phòng tránh các bệnh tim mạch khác, đái tháo đường và ung thư.

Trần Nhị (soạn)



Những biện pháp phòng chống bệnh cao huyết áp

Ngày nay, cao huyết áp là căn bệnh khá phổ biến và rất nguy hiểm, muốn phòng chống bệnh cao huyết áp đạt hiệu quả không gì khác hơn chúng ta cần phải duy trì một lối sống lành mạnh.

Khi mắc bệnh cao huyết áp thì việc dùng thuốc đặc trị theo sự hướng dẫn của bác sĩ là cần thiết. Tuy nhiên, vấn đề đặt ra là nên có chế độ ăn uống thích hợp để giảm nguy cơ cao huyết áp. Chúng ta nên ăn bình quân 3 bữa/1 ngày và không nên ăn vặt, tránh ăn những món ăn nhiều mỡ, dầu như: xào, chiên,... các loại thức ăn có nhiều mỡ động vật, ưu tiên ăn cá. Để **phòng chống bệnh cao huyết áp** tốt, chúng ta không nên dùng những thức uống có kích thích như trà hay cà phê, đặc biệt là rượu, bia. Những nghiên cứu cho thấy có mối tương quan chặt chẽ giữa uống rượu, huyết áp và tỷ lệ bệnh cao huyết áp trong cộng đồng, dùng nhiều rượu, bia sẽ làm giảm tác dụng của thuốc hạ huyết áp, đồng thời sẽ làm tăng nguy cơ bị tai biến mạch máu não.

Một **biện pháp phòng chống bệnh cao huyết áp** trong chế độ dinh dưỡng là ăn nhiều rau xanh để cung cấp nhiều chất xơ cho cơ thể và hỗ trợ tốt cho tiêu hóa, dùng nhiều trái cây, các loại ngũ cốc,... Hạn chế ăn muối và các loại thức ăn chứa nhiều natri như tôm khô, trứng vịt muối,... cũng là phương pháp phòng chống bệnh cao huyết áp hiệu quả.

Đặc biệt trong **phòng chống bệnh cao huyết áp**, chúng ta cần phải bỏ đi những thói quen xấu như hút thuốc lá, đây được coi là một biện pháp hữu hiệu nhất đối với việc **phòng chống bệnh cao huyết áp** cũng như một số bệnh khác. Đồng thời, tập thể dục đều đặn ở mức vừa phải như đi bộ nhanh hoặc bơi lội trong vòng 30 - 45 phút, 3 - 4 lần/tuần. Các hoạt động thể dục có thể làm giảm huyết áp.

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người, để việc **phòng chống bệnh cao huyết áp** đạt kết quả, bạn nên thực hiện tốt các biện pháp nêu trên để bảo vệ sức khỏe.

Trần Nhị (soạn)