

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 5 năm 2024

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Phòng, chống Tăng huyết áp, Đái tháo đường

Thưa toàn thể Nhân dân!

Bệnh Tăng huyết áp, Đái tháo đường là “kẻ giết người thầm lặng”, nếu không được phát hiện và điều trị có thể gây nên các biến chứng đe dọa tính mạng, tử vong hay tàn phế suốt đời cho người bệnh như tai biến mạch máu não (ĐỘT QUỴ), nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận; có thể dẫn đến mù lòa, suy thận, nhiễm trùng bàn chân, tắc mạch dẫn đến cụt chi....

Theo Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế, hiện nay Việt Nam có khoảng 12 triệu người bị tăng huyết áp, tức là cứ trong 5 người trưởng thành thì có 1 người mắc, trong đó gần 60% chưa được phát hiện và trên 80% chưa được điều trị.

***Nguyên nhân gây bệnh:** Bên cạnh yếu tố như di truyền, lão hóa, thì nguyên nhân chính là do lối sống thiếu lành mạnh với các hành vi nguy cơ như dinh dưỡng không hợp lý, thiếu hoạt động thể lực, hút thuốc và lạm dụng rượu bia.

***Cách phòng ngừa**

- Giảm cân ở người thừa cân hoặc béo phì, duy trì cân nặng ở mức hợp lý.
- Thực hiện chế độ ăn uống hợp lý nhằm kiểm soát cân nặng và lượng mỡ dư thừa

Cần ăn nhiều rau, trái cây, thực phẩm tự nhiên còn tươi, tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn hoặc thực phẩm nhiều chất béo.

Ăn nhạt: Nhu cầu muối ăn trung bình của một người khoảng 15gam/ngày, trong đó có tới 10g sẵn có trong thực phẩm tự nhiên, vì vậy chỉ nên bổ sung thêm một thìa cà phê muối ăn (5g)/ngày là đủ.

- Tăng cường hoạt động thể lực

Tích cực vận động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày. chọn một môn thể thao để luyện tập. Đi bộ là phương pháp dễ thực hiện và không gây tổn kém

- Bỏ thói quen xấu

Không hút thuốc, hạn chế bia, rượu là biện pháp hữu hiệu nhất để phòng bệnh.

Bên cạnh các biện pháp phòng ngừa trên thì việc sàng lọc, phát hiện sớm là vô cùng quan trọng đặc biệt là ở những người trên 40 tuổi.

- **Đối với tăng huyết áp:** Đo huyết áp miễn phí theo đúng quy trình tại Trạm Y tế.

- **Đối với Đái tháo đường:** Sàng lọc, đánh giá nguy cơ Đái tháo đường bằng bộ câu hỏi miễn phí tại Trạm Y tế.

“Hãy đến **TRẠM Y TẾ để được sàng lọc, phát hiện sớm Tăng huyết áp, Đái tháo đường **MIỄN PHÍ**”./.**

(Phát thanh ngày 02 lần)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa - TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số - CSSKSS;
- Phòng Kế hoạch - Nghiệp vụ
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn