

Nho Quan, ngày tháng 5 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Về cách phòng ngừa bệnh tăng huyết áp

Tăng huyết áp là khi huyết áp tối đa từ 140mmHg trở lên và/hoặc huyết áp tối thiểu từ 90mmHg trở lên. Tăng huyết áp là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu và dẫn đến cái chết của hàng triệu người mỗi năm, đồng thời là nguyên nhân hàng thứ hai gây nhồi máu cơ tim cấp, suy tim và đột quỵ não. Tỷ lệ người mắc tăng huyết áp ngày càng tăng và tuổi bị mắc mới cũng ngày một trẻ hóa.

Tăng huyết áp là bệnh lý có thể gây ra rất nhiều biến chứng khác nhau như: cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, suy tim, xuất huyết não, mờ mắt, phình tách thành động mạch, ... Những biến chứng này có ảnh hưởng lớn đến người bệnh, gây tàn phế hoặc tử vong và trở thành gánh nặng về tinh thần cũng như vật chất đối với gia đình bệnh nhân và xã hội.

Tăng huyết áp còn được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” bởi chỉ có một số ít các bệnh nhân tăng huyết áp có một vài triệu chứng gợi ý cho họ đi khám bệnh như: đau đầu, chóng mặt, cảm giác “ruồi bay”, mặt đỏ bừng, ù tai... Nhưng đa số bị tăng huyết áp lại thường không có các dấu hiệu cảnh báo trước. Nhiều bệnh nhân thấy có triệu chứng đau đầu xuất hiện thì khi bệnh đã tiến triển nặng.

Có nhiều yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh tăng huyết áp như: tuổi cao, hút thuốc lá, uống nhiều rượu bia, khẩu phần ăn không hợp lý (ăn mặn, ăn nhiều chất béo), ít hoạt động thể lực, béo phì, căng thẳng trong cuộc sống, rối loạn lipid máu, đái tháo đường, tiền sử gia đình có người bị tăng huyết áp... Phần lớn những yếu tố nguy cơ này có thể kiểm soát được nếu có hiểu biết đúng và biết cách phòng tránh.

Đề chủ động phòng ngừa bệnh tăng huyết áp mọi người dân hãy thực hiện các biện pháp sau:

- Kiểm tra huyết áp thường xuyên là biện pháp quan trọng nhất để phát hiện sớm bệnh tăng huyết áp. Mọi người dân cần thường xuyên kiểm tra huyết áp thông qua khám sức khỏe định kỳ hoặc qua các lần đi khám, kiểm tra sức khỏe tại các cơ sở y tế...

- Chế độ ăn hợp lý: Thực hiện ăn nhạt: càng ăn ít muối, càng tốt cho người bệnh tăng huyết áp. Nhu cầu muối ăn trung bình của một người khoảng 5g/ngày, trong đó đã sẵn có trong thực phẩm tự nhiên, vì vậy mọi người cần cho bớt muối chấm nhẹ tay và giảm đồ ăn mặn. Tăng cường ăn rau xanh, hoa quả tươi; hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và acid béo no như các loại thịt đỏ (thịt heo, thịt bò...), các loại sữa béo, lòng đỏ trứng, phủ tạng động vật, tiết động vật, các loại

thức ăn nhanh và những món ăn chế biến sẵn; đảm bảo đủ kali và các yếu tố vi lượng. Duy trì cân nặng lý tưởng với chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 18,5 đến 22,9; cố gắng duy trì vòng bụng dưới 90cm ở nam và dưới 80cm ở nữ. Tích cực giảm cân (nếu quá cân).

- Làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, tăng cường hoạt động thể lực ở mức thích hợp: tập thể dục, đi bộ, đi xe đạp hoặc vận động ở mức độ vừa phải trong vòng 30 - 45 phút, 3 - 4 lần/tuần. Bỏ các thói quen xấu: Ngưng hút thuốc là biện pháp hữu hiệu nhất để phòng bệnh tăng huyết áp và các bệnh tim mạch. Bớt uống rượu: uống nhiều rượu dễ làm tăng huyết áp.

- Bên cạnh áp dụng các biện pháp tích cực thay đổi lối sống như trên, bệnh nhân cần được theo dõi, quản lý bệnh lâu dài và điều trị theo hướng dẫn của thầy thuốc để giảm bớt các nguy cơ xảy ra biến chứng và để duy trì mức huyết áp hợp lý./.

(Phát thanh từ ngày 08/5 đến ngày 12/5/2020, ngày phát 01 lần)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa – TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT-HIV/AIDS;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn