

Nho Quan, ngày tháng 7 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa) $\geq 140\text{mmHg}$ và hoặc huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu) $\geq 90\text{mmHg}$.

Tăng huyết áp là kẻ giết người thầm lặng vì thường không có biểu hiện bất thường và một nửa số người tăng huyết áp không biết mình bị bệnh. Để phòng chống bệnh tăng huyết áp thì việc đo huyết áp thường xuyên là cách duy nhất để biết mình có bị tăng huyết áp hay không.

Tăng huyết áp gây nên các biến chứng: Tai biến mạch máu não, suy tim, nhồi máu cơ tim, phình tách thành động mạch, giảm thị lực, mù lòa, suy thận.

Các yếu tố nguy cơ gây tăng huyết áp: Ăn mặn; hút thuốc lá, thuốc lào; thừa cân; béo phì; uống nhiều rượu, bia; do stress (căng thẳng, lo âu quá mức); tuổi cao; đái tháo đường; rối loạn lipid máu; tiền sử có người bị tăng huyết áp.

Mọi người dân hãy thực hiện các biện pháp dự phòng tăng huyết áp sau:

- Hằng ngày tập thể dục hoặc đi bộ 30-45 phút
- Ăn nhạt < 5g muối/người/ngày (01 thìa cà phê muối; 1,5 thìa cà phê bột canh; 2 thìa cà phê hạt nêm; 5 thìa cà phê nước mắm; 7 thìa cà phê xì dầu)
- Hạn chế ăn mỡ động vật và thức ăn chứa nhiều cholesterol
- Hạn chế uống rượu bia và các chất kích thích như cà phê
- Không hút thuốc lá, thuốc lào
- Làm việc và nghỉ ngơi hợp lý
- Ăn nhiều rau xanh, trái cây, các loại ngũ cốc./.

Mọi người hãy nhớ số đo huyết áp như nhớ số tuổi của mình!

(Phát thanh từ ngày 28/7 đến ngày 02/8/2020, 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

