

Nho Quan, ngày tháng 7 năm 2020

BÀI TUYÊN TRUYỀN
về giảm muối ăn hằng ngày để phòng chống bệnh Tăng huyết áp
và Tai biến mạch máu não

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.

Tăng huyết áp dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm như bệnh tim mạch, mù lòa, suy thận. Cứ 04 người thì có ít nhất 01 người bị tăng huyết áp và cứ 10 trường hợp tử vong có tới 04 trường hợp là do bệnh tim mạch.

** Tác hại của ăn thừa muối*

- Muối bao gồm: muối ăn và các loại gia vị như bột canh, hạt nêm, nước mắm, xì dầu, mỳ chính.

- Ăn thừa muối có thể gây tăng huyết áp, các bệnh tim mạch như tai biến mạch máu não, bệnh động mạch vành và các bệnh khác như: suy thận, ung thư dạ dày, loãng xương...

** Nhu cầu muối ăn hàng ngày*

- Mỗi người chỉ ăn ≤ 5 gam/ngày. Trẻ em cần ít hơn nữa. Tuy nhiên chúng ta đang ăn nhiều gấp 2-3 lần so với khuyến cáo.

- Những người mắc bệnh tim mạch, tăng huyết áp, bệnh thận cần ăn ít muối hơn theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Nên sử dụng muối và bột canh có chứa I ốt.

** Biện pháp giảm muối ăn*

- Cho bớt muối: Khi nấu ăn hãy giảm dần lượng muối và gia vị chứa nhiều muối cho đến khi giảm một nửa.

- Chấm nhẹ tay: khi ăn hãy giảm một nửa lượng muối và gia vị chứa nhiều muối.

- Giảm ngay đồ mặn: Khi mua thực phẩm, chế biến và nấu ăn, hãy giảm một nửa lượng thực phẩm chứa nhiều muối.

Mọi người dân hãy cho bớt muối – chấm nhẹ tay – giảm ngay đồ mặn để phòng tăng huyết áp và tai biến mạch máu não./.

(Phát thanh từ ngày 02/7 đến ngày 06/7/2020, 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