

HƯỚNG ỨNG NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP 17/5/2026

Ngày 17 tháng 5 hàng năm được Hiệp hội tăng huyết áp áp dụng làm “Ngày thế giới phòng chống tăng huyết áp” (THA) nâng cao hiểu biết về cộng đồng, xã hội về căn nặng bệnh tật, các biện pháp hiệu quả phòng, chống tăng huyết áp và các bệnh tim mạch.

Tăng huyết áp là nguyên nhân gây xung đột, bỏ máu cơ tim và suy. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hơn 1,3 tỷ người đang sống chung với tăng huyết áp, tuy nhiên gần một nửa trong số đó chưa được dự đoán và điều trị đầy đủ.

Trước thực trạng này, Ngày Tăng huyết áp Thế giới năm nay mang đến thông điệp : "**Chung tay kiểm soát tăng huyết áp**".

1. Tăng huyết áp là gì?; Đo huyết áp như nào là đúng cách? Và kiểm soát huyết áp như nào là đúng?

Tăng huyết áp là gì?

Tăng huyết áp (cao huyết áp) là tình trạng áp lực của máu tác động lên thành động mạch tăng cao hơn mức bình thường trong thời gian dài.

Theo khuyến cáo của ngành y tế:

- Huyết áp bình thường: dưới 120/80 mmHg
- Tiền tăng huyết áp: 120–139/80–89 mmHg
- Tăng huyết áp: từ 140/90 mmHg trở lên

Tăng huyết áp được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” vì bệnh thường diễn biến âm thầm, ít triệu chứng nhưng có thể gây hậu quả rất nghiêm trọng.

Đo huyết áp đúng cách:

Việc đo huyết áp đúng cách, xác định là bước đầu tiên và quan trọng nhất để phát hiện bệnh sớm. Hãy nghỉ ngơi ít nhất 5 phút, không sử dụng chất kích thích (cà phê, thuốc lá, vv) trong vòng 30 phút, và nên ngồi ở tư thế thoải mái với khả năng đặt ngang bằng thời gian. Cần sử dụng thiết bị đo huyết áp để kiểm tra tiêu chuẩn, phép đo ưu tiên tại cơ sở y tế hoặc hướng dẫn nhân viên sử dụng đúng cách tại nhà. Đo sai kỹ thuật có thể dẫn đến phòng rộp sai lệch, ảnh hưởng đến việc điều trị và bệnh tiên lượng.

Kiểm soát hiệu quả:

Khi được dự đoán áp dụng tăng huyết áp chính xác, mục điều trị là kiểm soát huyết áp ở khuyến nghị (dưới 140/90 mmHg với hầu hết bệnh). Việc kiểm soát hiệu quả cần phối hợp giữa Cường thủ phác đồ điều trị, hướng dẫn từ bác sĩ và điều chỉnh lối sống lành mạnh như: ăn nhạt, tập thể giáo dục đều, hạn chế rượu bia, thuốc lá, vv

2. Tăng huyết áp nguy hiểm như thế nào?

Nếu không được phát hiện sớm và điều trị đúng cách, tăng huyết áp có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như:

Đối với tim mạch

- Nhồi máu cơ tim
- Suy tim
- Phì đại tim

Đối với não

- Tai biến mạch máu não
- Xuất huyết não
- Liệt, tử vong hoặc để lại di chứng nặng nề

Đối với thận

- Suy thận mạn tính
- Phải chạy thận nhân tạo

Đối với mắt

- Giảm thị lực
- Mù lòa

Đối với mạch máu

- Xơ vữa động mạch
- Phình hoặc tắc mạch máu

Đáng lo ngại, hiện nay bệnh tăng huyết áp ngày càng trẻ hóa do chế độ ăn uống thiếu lành mạnh, ít vận động, căng thẳng kéo dài và sử dụng nhiều rượu bia, thuốc lá.

3. Dấu hiệu nhận biết tăng huyết áp

Nhiều người mắc tăng huyết áp nhưng không có triệu chứng rõ ràng. Một số trường hợp có thể gặp:

- Đau đầu, chóng mặt
- Hoa mắt, ù tai
- Hồi hộp, khó thở
- Mệt mỏi, mất ngủ
- Chảy máu cam

Tuy nhiên, cách tốt nhất để phát hiện bệnh là **đo huyết áp thường xuyên**.

4. Các biện pháp phòng và kiểm soát tăng huyết áp hiệu quả

Ăn uống lành mạnh

- Giảm muối trong khẩu phần ăn
- Hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, thức ăn nhanh
- Tăng cường rau xanh, trái cây
- Uống đủ nước mỗi ngày

Tăng cường vận động

- Tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày
- Duy trì cân nặng hợp lý
- Đi bộ, đạp xe, tập dưỡng sinh, yoga...

Không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia

- Thuốc lá làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ
- Rượu bia làm huyết áp tăng cao và khó kiểm soát

Giữ tinh thần thoải mái

- Ngủ đủ giấc
- Hạn chế căng thẳng, áp lực
- Sắp xếp công việc và nghỉ ngơi hợp lý

Kiểm tra sức khỏe định kỳ

- Đo huyết áp thường xuyên
- Khám sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm bệnh
- Tuân thủ điều trị và dùng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ

5. Những đối tượng cần đặc biệt lưu ý

Người có nguy cơ cao mắc tăng huyết áp gồm:

- Người trên 40 tuổi
- Người thừa cân, béo phì
- Người có tiền sử gia đình bị tăng huyết áp
- Người hút thuốc lá, uống nhiều rượu bia
- Người ít vận động
- Người mắc đái tháo đường, rối loạn mỡ máu

Những đối tượng này cần theo dõi huyết áp thường xuyên để phòng ngừa biến chứng.

6. Thông điệp hưởng ứng Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp 17/5

- “Đo huyết áp đúng – Kiểm soát tốt – Sống khỏe lâu dài”
- “Chủ động phòng ngừa tăng huyết áp từ hôm nay”
- “Kiểm soát huyết áp để bảo vệ trái tim và não bộ”
- “Ăn nhạt hơn – Sống khỏe hơn”
- “Khám sức khỏe định kỳ vì một cộng đồng khỏe mạnh”

7. Kêu gọi hưởng ứng

Mỗi người dân hãy chủ động:

- Theo dõi huyết áp thường xuyên
- Thực hiện lối sống lành mạnh
- Khám sức khỏe định kỳ
- Tuân thủ điều trị khi mắc bệnh

Sống lâu, sống khỏe:

Kiểm soát huyết áp hiệu quả không chỉ mang đến cho bạn một trái tim khỏe mạnh mà còn làm giảm nguy cơ bị tắc, huyết cơ tim, suy thận, suy giảm trí nhớ, vv Do đó một áp lực “ổn định” là nền tảng vững chắc cho một sức khỏe toàn diện. Vì vậy, việc chủ động kiểm soát huyết áp ngay từ hôm nay chính là cách bạn đầu tư cho tương lai sức khỏe và kéo dài tuổi thọ, để sống một cuộc đời hoàn toàn, năng động và không lo biến chứng gây bệnh nguy hiểm ra.

Mỗi người dân cần thường xuyên kiểm tra huyết áp thông qua sức khỏe

hoặc đo huyết áp tại nhà để phát hiện sớm bệnh THA.

Hưởng ứng Ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp 17/5, Bệnh viện Đa khoa khu vực Mai Sơn kêu gọi toàn thể cán bộ, nhân viên và Nhân dân nâng cao nhận thức, chủ động phòng ngừa và kiểm soát bệnh tăng huyết áp nhằm bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng.

Chung tay phòng chống tăng huyết áp chính là bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và giảm gánh nặng bệnh tật trong xã hội.

Vì một cộng đồng khỏe mạnh – hạnh phúc!

BỆNH VIỆN ĐA KHOA KHU VỰC MAI SƠN

Chăm sóc tận tâm – Nâng tầm sức khỏe

HƯỞNG ỨNG NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP

ĐO HUYẾT ÁP
ĐÚNG – KIỂM SOÁT TỐT
SỐNG KHỎE
LÂU DÀI



17/5/2026



KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP HÔM NAY
ĐỂ BẢO VỆ TRÁI TIM NGÀY MAI



CHỦ ĐỘNG PHÒNG NGỪA – KIỂM SOÁT TĂNG HUYẾT ÁP



ĐO HUYẾT ÁP
THƯỜNG XUYÊN



ĂN UỐNG LÀNH MẠNH
GIẢM MUỐI



TẬP THỂ DỤC
ĐỀU ĐẶN



KHÔNG HÚT THUỐC LÁ
HẠN CHẾ RƯỢU BIA



GIỮ TINH THẦN
THOẢI MÁI



TUÂN THỦ ĐIỀU TRỊ
THEO HƯỚNG DẪN
CỦA BÁC SĨ



VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG KHỎE MẠNH – HẠNH PHÚC!

KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP TỐT SỐNG LÂU HƠN



TĂNG HUYẾT ÁP HAY CAO HUYẾT ÁP

TRIỆU CHỨNG

- Đau nhức đầu vào sáng sớm
- Chảy máu cam
- Nhịp tim nhanh
- Thay đổi thị lực, ù tai

- Nghiêm trọng hơn có thể mệt mỏi
- Buồn nôn, nôn mửa
- Lú lẫn, hồi hộp
- Đau tức ngực, run



CÁCH PHÒNG NGỪA TĂNG HUYẾT ÁP

Kiểm soát
cân nặng



Tập thể dục
thường xuyên



Ăn uống
lành mạnh



Giảm muối trong
chế độ ăn uống



Giới hạn lượng
rượu bia



Không
hút thuốc lá



Đảm bảo
ngủ đủ giấc

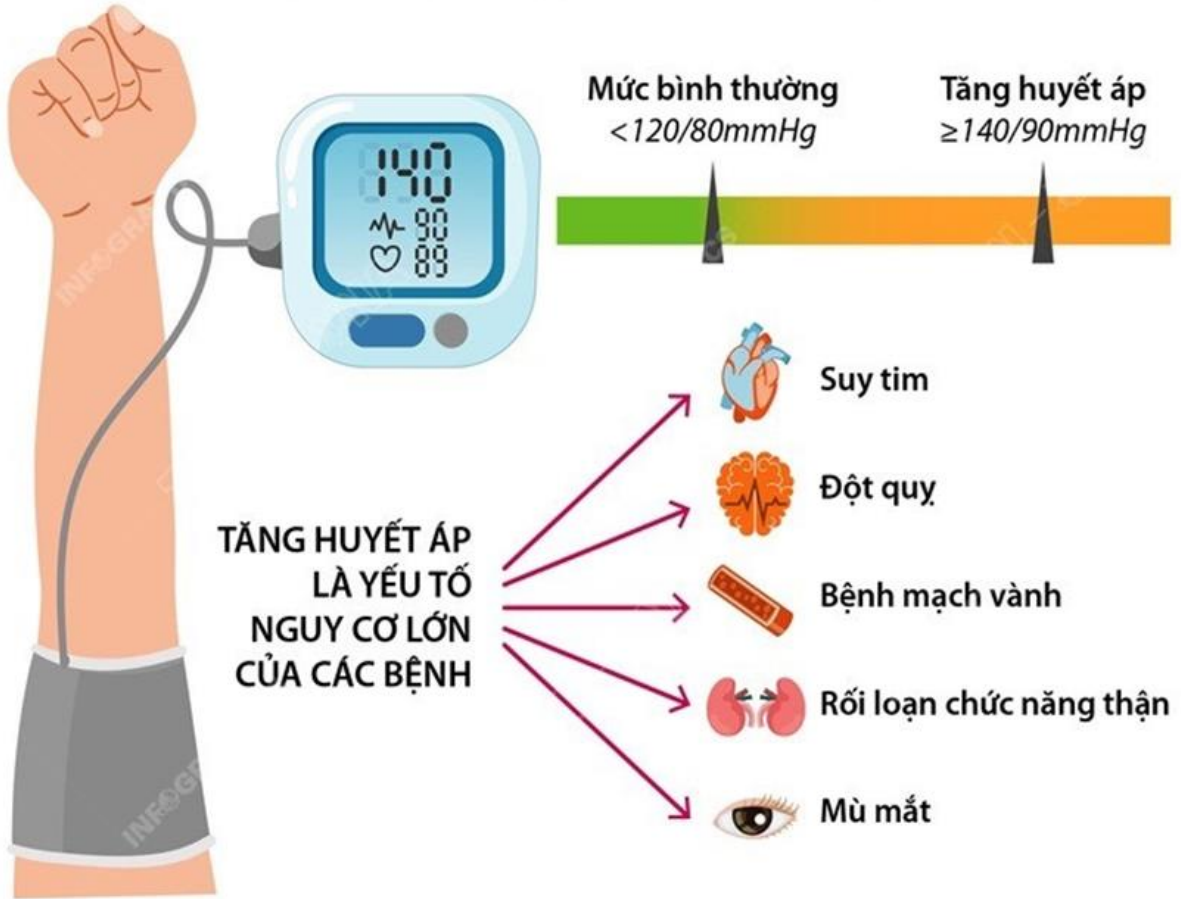


Giảm
căng thẳng

NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP 17/5

KIỂM SOÁT TĂNG HUYẾT ÁP ĐỂ GIẢM NHIỀU BỆNH

Tăng huyết áp là bệnh mạn tính phổ biến gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm và cũng là 1 trong 8 bệnh gây tử vong lớn nhất hàng năm.



Duy trì cân nặng hợp lý



Giảm căng thẳng

Chế độ ăn uống khoa học, bổ sung các thực phẩm Rau xanh và trái cây, ngũ cốc thô, cá, chất béo không bão hòa



**PHÒNG NGỪA BỆNH
TĂNG HUYẾT ÁP**

Thường xuyên theo dõi huyết áp tại nhà, kiểm tra định kỳ



Tránh những thực phẩm Muối, chất béo bão hòa, thịt đỏ, thức ăn chế biến sẵn, chất kích thích



Luyện tập thường xuyên Duy trì luyện tập từ 30 - 60 phút/ ngày, 5 ngày/ tuần

NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP 17-5

KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP ĐÚNG CÁCH



NHỮNG NGƯỜI CÓ NGUY CƠ CẦN ĐỀ PHÒNG



Người dùng bia, rượu, thuốc lá thường xuyên



Người trung niên và cao tuổi



Người có yếu tố di truyền



Người béo phì, thừa cân, kém vận động



Những người thường xuyên ăn mặn

CÁCH PHÒNG NGỪA TĂNG HUYẾT ÁP



Giảm cân và kiểm soát vòng eo



Tập thể dục đều đặn



Ăn uống lành mạnh



Giảm muối trong chế độ ăn mặn



Giới hạn rượu, bia



Ngừng hút thuốc lá



Cắt giảm caffeine



Giảm căng thẳng