

SỞ Y TẾ HẢI PHÒNG  
**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

Số:1041 /TTKSBT- BKLN

Hải Phòng, ngày 11 tháng 05 năm 2026

V/v Hướng ứng ngày

Thế giới phòng chống tăng huyết áp năm 2026

Kính gửi: - Trung tâm Y tế khu vực, đặc khu;  
- Ủy ban nhân dân xã/phường, đặc khu;  
- Trạm Y tế xã/phường, đặc khu.

Thực hiện công văn số 177/VTM-VP ngày 07/05/2026 của Viện Tim mạch về việc hướng ứng ngày Thế giới phòng chống tăng huyết áp năm 2026.

Nhằm cải thiện kiến thức, thái độ, thực hành của người dân về bệnh tăng huyết áp, bệnh tim mạch trên địa bàn thành phố, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật đề nghị các đơn vị xây dựng kế hoạch và tổ chức triển khai truyền thông hướng ứng Ngày Tăng huyết áp thế giới 17/5/2026 với thông điệp “ **CHUNG TAY KIỂM SOÁT TĂNG HUYẾT ÁP**”. Căn cứ vào tình hình thực tế và nguồn lực, các đơn vị địa phương xây dựng nội dung hoạt động truyền thông phù hợp:

- Phát trên loa truyền thanh địa phương (nội dung đính kèm tại phụ lục);
- Trên phương tiện thông tin đại chúng (báo, đài, truyền hình,...);
- Trên mạng xã hội (zalo, facebook, webservice,...);
- Phát tờ rơi, treo băng rôn, khẩu hiệu.

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố đề nghị các Trung tâm Y tế khu vực, UBND các xã, phường, đặc khu chỉ đạo Trạm Y tế trực thuộc chủ động xây dựng kế hoạch và triển khai các hoạt động truyền thông hiệu quả tới người dân từ ngày 12/5/2026 đến hết ngày 31/5/2026.

Khoa Phòng chống bệnh không lây nhiễm phối hợp với Khoa Truyền thông giáo dục sức khỏe, các khoa phòng liên quan của Trung tâm và các đơn vị tổ chức triển khai các hoạt động thông tin, truyền thông theo các nội dung ưu tiên.

Kết thúc các hoạt động, đề nghị các đơn vị báo cáo kết quả theo biểu mẫu đính kèm và gửi về Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Hải Phòng trước ngày 05/06/2026 để tổng hợp.

Mọi chi tiết liên hệ: Ths.Bs Nguyễn Thu Ngọc, Phó trưởng khoa Phòng, chống bệnh không lây nhiễm, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố. ĐT: 0366.100.180.

Trân trọng cảm ơn./.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- Sở Y tế (để b/c);
- BGĐ CDC (để b/c);
- Khoa TTGDSK (để phối hợp);
- Lưu: VT, BKLN.

KT.GIÁM ĐỐC

PHÓ GIÁM ĐỐC



Nguyễn Phúc Thiện



## NỘI DUNG

### Truyền thông phát hiện sớm Tăng huyết áp

Tăng huyết áp (THA) là một căn bệnh không lây nhiễm phổ biến nhất hiện nay. Đây được xem là “kẻ giết người thầm lặng” bởi người bệnh THA không có biểu hiện triệu chứng rõ ràng mặc dù bệnh đã tiến triển nghiêm trọng nhưng đây lại là nguyên nhân chủ yếu gây tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận, mù lòa, tử vong....

Theo số liệu của Tổ chức Y tế thế giới, hiện nay tại Việt Nam ước tính có khoảng 12 triệu người bị tăng huyết áp tại cộng đồng, tức là cứ khoảng 5 người trưởng thành (từ 18 tuổi trở lên) có một người mắc bệnh. Tuy nhiên số người được phát hiện và điều trị chưa cao.

Một người được xác định là THA khi HA tâm thu từ 140 mmHg trở lên *và/hoặc* HA tâm trương từ 90 mmHg trở lên.

Một số yếu tố nguy cơ dẫn tới THA:

- + Người lớn tuổi;
- + Người thừa cân, béo phì;
- + Tiền sử gia đình có người mắc THA;
- + Người có thói quen sử dụng nhiều thuốc lá, rượu bia;
- + Người có chế độ ăn nhiều muối;
- + Người ít hoạt động thể lực;
- + Người thường xuyên bị căng thẳng, stress;
- + Người mắc các bệnh mạn tính như bệnh thận, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu...

Bệnh THA có thể được phòng ngừa hiệu quả và duy trì ở mức lý tưởng nhờ các biện pháp thay đổi lối sống lành mạnh như:

- + Duy trì chế độ ăn hợp lý: giảm ăn mặn, tăng cường rau xanh và hoa quả tươi, hạn chế các thức ăn nhiều dầu mỡ, đảm bảo đủ kali và các yếu tố vi lượng.
- + Duy trì cân nặng lý tưởng, tránh bị thừa cân, béo phì.
- + Hạn chế rượu bia, thuốc lá.
- + Tăng cường vận động thể lực ở mức thích hợp, đều đặn mỗi ngày.
- + Tránh lo âu, căng thẳng thần kinh, cần chú ý đến việc thư giãn, nghỉ ngơi hợp lý, tránh bị lạnh đột ngột.

Để biết mình có bị mắc THA hay không chỉ có một cách duy nhất là đo huyết áp.

Hưởng ứng ngày tăng HA thế giới 17/5 hàng năm, mọi người dân trên 18 tuổi hãy tới TYT để được đo, kiểm tra HA nhằm phát hiện sớm, theo dõi và tư vấn kịp thời, tránh các biến chứng nguy hiểm xảy ra.

Phụ lục 2



**BÁO CÁO**  
**TUẦN LỄ HƯỞNG ỨNG NGÀY TĂNG HUYẾT ÁP THẾ GIỚI 17/5/2026**  
**TẠI CÁC CƠ SỞ Y TẾ**

**I. Hoạt động truyền thông hưởng ứng:**

TT	Hoạt động truyền thông	Số lượng	Ghi chú
1	Phát thanh trên loa đài		
2	Treo băng rôn, khẩu hiệu		
3	Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề phòng chống tăng huyết áp		
4	Phát tờ rơi		
5	Hoạt động khác (Ghi rõ ..... )		

**II. Kết quả sàng lọc người tăng huyết áp tại cơ sở y tế trong tháng 5/2026**

TT	Hoạt động	Kết quả	Ghi chú
1	Tổng số người $\geq 18$ tuổi được đo HA		
2	Số người được chẩn đoán THA		
3	Số BN mới được lập hồ sơ quản lý ngoại trú THA và lĩnh thuốc trong tháng		