

Số: /KH-UBND

Tân Uyên, ngày tháng 9 năm 2021

KẾ HOẠCH

Hưởng ứng “Ngày Tim mạch thế giới 29/9/2021”

Căn cứ Công văn số 255/BVBM-TM ngày 14/9/2021 của Viện tim mạch Trung ương về việc hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9”;

Thực hiện Công văn số 1690/SYT-NVY ngày 23/9/2021 của Sở Y tế tỉnh Lai Châu về việc hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021”.

Ủy ban nhân dân huyện Tân Uyên xây dựng Kế hoạch Hưởng ứng nội dung “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021” cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tổ chức các hoạt động truyền thông, vận động người dân về mục đích, lợi ích của việc đến các cơ sở y tế để đo huyết áp; truyền thông thay đổi hành vi sức khỏe phòng chống tăng huyết áp.

- Tăng tỷ lệ người dân được đo huyết áp. Nâng cao sức khỏe người dân trên cơ sở bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe và tăng khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu cho Nhân dân trên địa bàn huyện. Nâng cao chất lượng mạng lưới y tế chăm sóc sức khỏe, phòng bệnh, khám chữa bệnh và quản lý các bệnh mạn tính cho người dân đáp ứng ngày càng cao nhu cầu khám chữa bệnh của Nhân dân.

2. Yêu cầu

- Đẩy mạnh các hoạt động truyền thông về phòng, chống tăng huyết áp, đồng thời vận động người dân đến cơ sở y tế để đo huyết áp trong thời gian từ 24/9 -30/9/2021.

- Tổ chức các điểm đo huyết áp miễn phí cho người dân có độ tuổi từ 18 tuổi trở lên trong thời gian triển khai hoạt động “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021” từ ngày 27/9 -30/9/2021. Tư vấn dự phòng và điều trị cho những người mắc tăng huyết áp đúng quy định. Những bệnh nhân tăng huyết áp được phát hiện sẽ được cơ sở y tế khám, chẩn đoán, quản lý, theo dõi và điều trị theo đúng hướng dẫn của Bộ Y tế.

II. NỘI DUNG

1. Đối tượng áp dụng

Toàn bộ công chức, viên chức, người lao động, Nhân dân trên địa bàn huyện Tân Uyên.

2. Thời gian thực hiện: Từ ngày 24 - 30/9/2021.

3. Địa điểm: Trên địa bàn toàn huyện.

4. Các hoạt động chính

4.1. Hoạt động truyền thông

- Thời gian: từ ngày 24/9/2020 - 30/9/2020.

- Tổ chức các hoạt động truyền thông, vận động người dân về mục đích, lợi ích của việc đến các cơ sở y tế để đo huyết áp; truyền thông thay đổi hành vi sức khỏe phòng chống tăng huyết áp.

Tổ chức treo băng rôn, khẩu hiệu về thông điệp của “Ngày tim mạch Thế giới 29/9/2021”: “Ổn định huyết áp để bảo vệ trái tim”, thời gian từ ngày 24/9-30/9/2021 ở trụ sở cơ quan, đơn vị, tuyến đường nơi đông người đi lại.

4.2. Tuần hành động (sàng lọc)

- Thời gian từ ngày 27/9 - 30/9/2020.

- Tại Trung tâm Y tế huyện và tất cả các Trạm y tế xã, thị trấn trên địa bàn tổ chức 01 điểm đo huyết áp (miễn phí) để tổ chức sàng lọc đo huyết áp cho người dân từ 18 tuổi đến khám. Các bệnh nhân tăng huyết áp được phát hiện sẽ được cơ sở y tế khám, chẩn đoán, quản lý, theo dõi và điều trị theo đúng hướng dẫn của Bộ Y tế.

- Hướng dẫn chi tiết về tổ chức sàng lọc và các biểu mẫu sàng lọc, tư vấn sau sàng lọc (*có biểu mẫu kèm theo*).

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Trung tâm Y tế

- Chủ trì, phối hợp hướng dẫn các đơn vị tổ chức, triển khai, thực hiện các hoạt động hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021” trên địa bàn huyện. Xây dựng kế hoạch tổ chức triển khai các hoạt động Hưởng ứng của ngành.

- Chịu trách nhiệm việc chỉ đạo, giám sát, hướng dẫn các cơ quan, đơn vị, ban ngành đoàn thể huyện, UBND các xã thị trấn trên địa bàn tổ chức các hoạt động hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021”.

- Tổng hợp báo cáo kết quả thực hiện “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021” gửi về UBND huyện, Sở Y tế theo quy định.

- Phối hợp với các cơ quan, đơn vị, ban ngành đoàn thể huyện, có liên quan đẩy mạnh các hoạt động truyền thông về phòng, chống Tăng huyết áp, các bệnh tim mạch cho người dân.

- Chuẩn bị đầy đủ các điều kiện về cơ sở vật chất, phương tiện, máy đo huyết áp, nhân lực, để tổ chức thực hiện đo huyết áp cho các đối tượng đến đo huyết áp. Bố trí địa điểm đo huyết áp. Treo 01 băng rôn tại trụ sở cơ quan, đơn vị. Tư vấn dự phòng và điều trị cho những người mắc, có nguy cơ mắc tăng huyết áp đúng quy định.

- Chỉ đạo Trạm Y tế các xã, thị trấn tham mưu cho UBND các xã, thị trấn tổ chức các hoạt động hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021”.

- Tổng hợp, theo dõi và quản lý bệnh nhân tăng huyết áp trên địa bàn toàn huyện và thực hiện báo cáo theo quy định.

2. Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Truyền thông

- Phối hợp với Trung tâm Y tế huyện đẩy mạnh các hoạt động truyền thông, vận động người dân tích cực hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021”.

- Treo băng rôn khẩu hiệu thông điệp của “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021”: “**Ổn định huyết áp để bảo vệ trái tim**”, tại các khu vực đông dân cư qua lại, vị trí treo đảm bảo dễ nhìn, dễ thấy.

3. Ủy ban nhân dân các xã, thị trấn

- Phối hợp với Trung tâm Y tế huyện triển khai các hoạt động Hưởng ứng “Ngày Tim mạch thế giới 29/9/2021” trên địa bàn quản lý.

- Tăng cường các hoạt động truyền thông, tuyên truyền, vận động cán bộ, công chức, viên chức và Nhân dân trên địa bàn tích cực tham gia các hoạt động Hưởng ứng “Ngày tim mạch thế giới 29/9/2021” đến cơ sở y tế đo huyết áp.

- Chỉ đạo Trạm Y tế xây dựng kế hoạch, chuẩn bị các điều kiện để tổ chức triển khai các hoạt động hưởng ứng “Ngày Tim mạch thế giới 29/9/2021” tại địa phương. Chỉ đạo các tổ chức đoàn thể phối hợp với Trạm Y tế tuyên truyền, vận động đoàn viên, hội viên, Nhân dân đến trạm y tế đo huyết áp.

Báo cáo kết quả tổ chức triển khai thực hiện về Trung tâm Y tế trước ngày 01/10/2021.

4. Đề nghị Ủy ban Mặt trận tổ quốc và các tổ chức đoàn thể huyện

Phối hợp với ngành y tế tuyên truyền về mục đích, lợi ích của việc đo huyết áp, vận động cán bộ, công chức, đoàn viên, hội viên, Nhân dân đến các cơ sở y tế để đo huyết áp.

Trên đây là kế hoạch Hưởng ứng “Ngày Tim mạch thế giới 29/9/2021” của UBND huyện Tân Uyên./.

Nơi nhận:

- Sở Y tế;
- TT. Huyện ủy; (B/c)
- TT. HĐND huyện;
- Chủ tịch, Phó Chủ tịch UBND huyện;
- Các cơ quan, ban ngành, đoàn thể huyện;
- UBND các xã, thị trấn;
- Cổng thông tin điện tử huyện (đăng tải);
- Lưu: VT, TTYT.

**TM. ỦY BAN NHÂN DÂN
CHỦ TỊCH**

Nguyễn Thanh Văn

Phụ lục 1: Quy trình đo huyết áp đúng

1. Nghỉ ngơi trong phòng yên tĩnh ít nhất 5 - 10 phút trước khi đo huyết áp.
2. Không dùng chất kích thích (cà phê, hút thuốc, rượu bia) trước đó 2 giờ.
3. Tư thế đo chuẩn: người được đo huyết áp ngồi ghế tựa, cánh tay duỗi thẳng trên bàn, nếp khuỷu ngang mức với tim. Ngoài ra, có thể đo ở các tư thế nằm, đứng. Đối với người cao tuổi hoặc có bệnh đái tháo đường, nên đo thêm huyết áp tư thế đứng nhằm xác định có hạ huyết áp tư thế hay không.
4. Sử dụng huyết áp kế thủy ngân, huyết áp kế đồng hồ hoặc huyết áp kế điện tử (loại đo ở cánh tay). Các thiết bị đo cần được kiểm chuẩn định kỳ. Bề dài bao đo (nằm trong băng quấn) tối thiểu bằng 80% chu vi cánh tay, bề rộng tối thiểu bằng 40% chu vi cánh tay. Quấn băng quấn đủ chặt, bờ dưới của bao đo ở trên nếp lằn khuỷu 2cm. Đặt máy ở vị trí để đảm bảo máy hoặc mốc 0 của thang đo ngang mức với tim.
5. Nếu không dùng thiết bị đo tự động, trước khi đo phải xác định vị trí động mạch cánh tay để đặt ống nghe. Bơm hơi thêm 30 mmHg sau khi không còn thấy mạch đập. Xả hơi với tốc độ 2 - 3 mmHg/nhịp đập. Huyết áp tâm thu tương ứng với lúc xuất hiện tiếng đập đầu tiên (pha I của Korotkoff) và huyết áp tâm trương tương ứng với khi mất hẳn tiếng đập (pha V của Korotkoff).
6. Không nói chuyện khi đang đo huyết áp.
7. Lần đo đầu tiên, cần đo huyết áp ở cả hai cánh tay, tay nào có con số huyết áp cao hơn sẽ dùng để theo dõi huyết áp về sau.
8. Nên đo huyết áp ít nhất hai lần, mỗi lần cách nhau ít nhất 1 - 2 phút. Nếu số đo huyết áp giữa 2 lần đo chênh nhau trên 10mmHg, cần đo lại một vài lần sau khi đã nghỉ trên 5 phút. Giá trị huyết áp ghi nhận là trung bình của hai lần đo cuối cùng.
9. Trường hợp nghi ngờ, có thể theo dõi huyết áp bằng máy đo tự động tại nhà hoặc bằng máy đo huyết áp tự động 24 giờ (Holter huyết áp).
10. Ghi lại số đo theo đơn vị mmHg dưới dạng HA tâm thu/HA tâm trương (ví dụ 126/82 mmHg), không làm tròn số quá hàng đơn vị và thông báo kết quả cho người được đo.

Phụ lục 3: Mẫu Phiếu tư vấn

PHIẾU TƯ VẤN SAU SÀNG LỌC (phát cho người dân sau khám sàng lọc)

Họ Tên Bệnh nhân.....Giới: nam/nữ

Số đo huyết áp:

Lần 1: HA tâm trương.....mmHg; HA tâm thu.....mmHg; Tần số tim...../phút

Lần 2: HA tâm trương.....mmHg; HA tâm thu.....mmHg; Tần số tim...../phút

HA < 140/90 mmHg: Huyết áp của ông/bà hiện ở mức bình thường, ông /bà cần thực hiện những điều sau để phòng bệnh THA và các bệnh tim mạch:

1. Ăn nhạt, không nên ăn thực phẩm nhiều chất béo, dầu mỡ.
2. Ăn nhiều rau xanh, quả tươi
3. Không hút thuốc lá, thuốc lào.
4. Tập thể dục thể thao thường xuyên, hàng ngày (đi bộ, đạp xe, bơi lội..)
5. Phòng lạnh, giữ ấm cơ thể, tránh gió lạnh.
6. Cân bằng cảm xúc trong cuộc sống, không nên để quá căng thẳng.
7. Định kỳ đo huyết áp, ít nhất 6 tháng một lần.

HA ≥ 140/90 mmHg: ông / bà cần đến khám bác sỹ phụ trách quản lý bệnh nhân tăng huyết áp tại y tế cơ sở.

Họ tên Bác sỹ:Địa chỉ:.....

Hẹn ngày khám tăng huyết áp:/...../..... SĐT liên hệ:

(Ghi chú: Cán bộ sàng lọc đánh dấu vào tình huống phù hợp với huyết áp của bệnh nhân)

Phụ lục 4: Quy trình chẩn đoán THA



