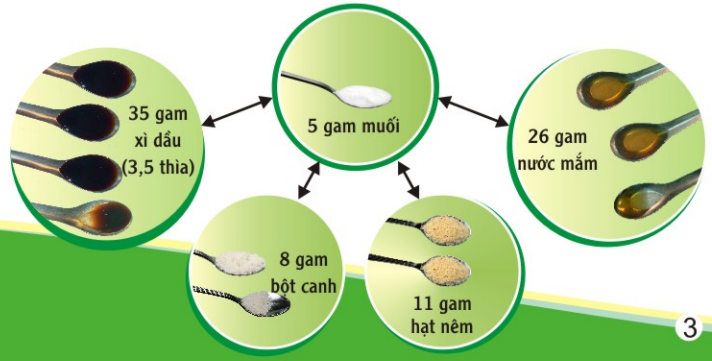
Tăng huyết áp là kẻ giết người thầm lặng

- **Tăng huyết áp rất phổ biến và nguy hiểm:**
  + Cứ 4 người thì có ít nhất 1 người bị tăng huyết áp.
  + Tăng huyết áp dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm như bệnh tim mạch, mù lòa, suy thận. Cứ 10 trường hợp tử vong có tới 4 trường hợp là do bệnh tim mạch.
- **Tăng huyết áp là kẻ giết người thầm lặng** vì thường không có biểu hiện bất thường. Một nửa số người tăng huyết áp không biết mình bị bệnh.
- **Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg và/hoặc huyết áp tâm trương ≥ 90 mmHg**

Hãy đo huyết áp thường xuyên, ít nhất 1 lần/năm để biết số đo huyết áp của mình.

Muối và Tăng huyết áp

- **Tác hại của ăn thừa muối:**
  + Muối bao gồm: Muối ăn và các loại gia vị chứa nhiều muối như bột canh, hạt nêm, nước mắm, xì dầu (nước tương), mỳ chính (bột ngọt).
  + 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...
- **Nguồn cung cấp muối cho cơ thể:** Muối được đưa vào cơ thể qua bữa ăn hàng ngày từ 3 nguồn chính:
  + 70% cho vào khi sơ chế, nấu và khi ăn (chấm, trộn v.v)
  + 20% từ thực phẩm chế biến sẵn.
  + 10% có sẵn trong thực phẩm tự nhiên.
- **Nhu cầu muối mỗi ngày:**
  + Mỗi người chỉ nên ăn dưới 5 gam muối một ngày. Trẻ em cần ăn ít hơn nữa. Tuy nhiên đa số chúng ta đều đang ăn nhiều gấp 2-3 lần so với khuyến cáo.
  + Những người mắc các 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 i-ốt.
  + Cách ước tính 5 gam muối cho một số loại gia vị:



Biện pháp giảm ăn muối

Để giảm ăn muối, mỗi người, mỗi gia đình hãy thực hiện:

CHO BỚT MUỐI - CHẮM NHẸ TAY - GIẢM NGAY ĐỒ MẶN

1. **CHO BỚT MUỐI:** ***Khi nấu ăn hãy giảm dần lượng muối và gia vị chứa nhiều muối cho đến khi giảm một nửa.***

- Tự nấu ăn tại nhà để dễ kiểm soát lượng muối sử dụng.
- Nếm thức ăn trước khi cho thêm mắm, muối.
- Sử dụng các gia vị khác (tiêu, ớt, chanh…) để ăn ngon hơn mà không cần dùng nhiều muối.
- Không nên cho muối hoặc gia vị vào nước luộc rau.