



## QUẢN LÝ TĂNG HUYẾT ÁP VÀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TẠI TRẠM Y TẾ XÃ

*TS. Khương Anh Tuấn*  
Ninh Binh, 29/07/2022






Financed by European Union  
H2020 Project 825026  
SC1-BHC-16-2018  
DG Research and Innovation  
European Commission



1

## Nội dung

- Mục đích quản lý bệnh NCD
- Các nội dung quản lý bệnh THA và ĐTĐ tại TYTX
- Tổ chức thực hiện quản lý bệnh THA, ĐTĐ tại TYTX
- Thảo luận nội dung và phương thức triển khai thí điểm quản lý bệnh THA và ĐTĐ tại địa phương

2

## Mục đích quản lý bệnh không lây nhiễm

HelpAge  
International



VIỆN Y HỌC VÀ DƯỢC LIỆ HỌC  
HỌC VIỆN Y HỌC VÀ DƯỢC LIỆ HỌC

3

## Đặc điểm của bệnh không lây nhiễm

- Thường có chung các yếu tố nguy cơ và có sự kết hợp giữa yếu tố gen và các yếu tố môi trường
- Người đã bị bệnh có thể không có triệu chứng cụ thể hoặc chỉ được phát hiện bệnh khi đã có các biến chứng nặng
- Phòng chống được bằng thay đổi hành vi, lối sống
- Hiệu quả điều trị và kiểm soát mức độ nặng của bệnh phụ thuộc vào sự tương tác và phối hợp giữa bệnh nhân/gia đình giữa NVYT



HelpAge  
International



VIỆN Y HỌC VÀ DƯỢC LIỆ HỌC  
HỌC VIỆN Y HỌC VÀ DƯỢC LIỆ HỌC

4

## Mục đích

### Phát hiện sớm, dự phòng các biến chứng

**Nếu kiểm soát được huyết áp:**

**Giảm nguy cơ**

- Đột quỵ 30%
- Nhồi máu cơ tim 25%
- Các bệnh thận mãn 23%

Logos: HelpAge International, Hanoi University of Education, Hanoi University of Science and Technology.

5

## Xu hướng tiếp cận quản lý bệnh NCD

**Hiện nay**

Phòng bệnh → Khi còn khỏe mạnh → Khi bị bệnh → Điều trị

**Định hướng**

Phòng bệnh → Khi còn khỏe mạnh → Khi bị bệnh → Điều trị

Logos: HelpAge International, Hanoi University of Education, Hanoi University of Science and Technology.

6

# Nội dung quản lý bệnh THA và ĐTĐ



7

## Các nội dung quản lý bệnh NCD

- 1) Xác định và quản lý đối tượng nguy cơ (XĐ nhóm đối tượng, sàng lọc, lập hồ sơ, kế hoạch quản lý)
- 2) Phát hiện sớm bệnh
- 3) Tư vấn thực hiện lối sống lành mạnh
- 4) Theo dõi và kiểm soát huyết áp/mức đường huyết
- 5) Dùng thuốc và tuân thủ điều trị

Lối sống  
lành mạnh



Dùng thuốc



Ăn uống  
lành mạnh



Vận động  
thể lực



Dùng thuốc hoặc  
insulin định kỳ



8

## Nội dung quản lý bệnh NCD (tiếp)

### 1) Quản lý nhóm đối tượng nguy cơ và b/n mới ở cộng đồng

- Sàng lọc xác định nhóm đối tượng nguy cơ bằng Bảng chấm điểm nguy cơ
- Cập nhật b/n mới ngoài danh sách của TYTX
- Lập sổ theo dõi và lập hồ sơ ...
- Lập kế hoạch quản lý**

### 2) Phát hiện sớm bệnh

- Khám sàng lọc (bệnh, biến chứng)
- Xét nghiệm sàng lọc (đường huyết mao mạch)
- Cập nhật danh sách, hồ sơ b/n
- Quản lý chuyên tuyến khám chuyên khoa

Bảng chấm điểm nguy cơ mắc đái tháo đường

	Điểm
<b>Tuổi:</b>	
Dưới 45 tuổi:	0
45 – 49 tuổi:	1
>49 tuổi:	2
<b>Giới tính</b>	
Nữ:	0
Nam:	2
<b>Chỉ số BMI</b>	
23 – 27,5:	3
>=27,5:	5
<b>Vòng eo</b>	
Nam < 90; Nữ < 80:	0
Nam >= 90; Nữ >= 80:	2
<b>Huyết áp</b>	
HA < 140/90:	0
HA >= 140/90:	2
<b>Tiền sử gia đình có người mắc ĐTD</b>	
Có:	4
Không:	0
<b>Tổng cộng điểm:</b>	.....d

Nếu tổng số điểm >= 6 có nguy cơ mắc đái tháo đường

PHIẾU KHÉT QUASANG LỌC TĂNG HUYẾT ÁP VÀ NGUY CƠ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

TT	Họ tên (và số điện thoại)	Giới	Kết quả sàng lọc						Đánh giá	
			Giá trị	Giá định có người mắc đái tháo đường	Chỉ số BMI	Chỉ số vòng eo	Số đo huyết áp	Hiện ngờ	Nội ngữ sàng lọc huyết áp	Có nguy cơ mắc đái tháo đường
(1)	Có	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
1	Trần Thị Thảo 0912 125 016	Nam	48		22	85	120/80	3	X	X
2	Nguyễn Thị Hương 0913 184 422	Nữ	42	X	21	82	120/80	4	X	X
3	Nguyễn Thị Hương 0913 123789	Nam	55		25	92	130/90	11	X	X
4	Trần Thị Thảo 0915 871067	Nữ	48		24	78	125/85	4	X	X

9

## Nội dung quản lý bệnh NCD (tiếp)

### 3) Tư vấn, quản lý thực hiện lối sống lành mạnh

Chế độ ăn uống

Vận động thể lực

Bỏ hút thuốc

Giảm lạm dụng rượu bia

Khuyến cáo lượng rượu bia tối đa sử dụng hàng ngày

Ăn rau và trái cây



Đi bộ



INSERT: frequently consumed examples also and one consumed amount name standard

250 ml bia



PHOTO: frequently consumed examples also and one consumed amount name standard

100 ml rượu vang



PHOTO: frequently consumed examples also and one consumed amount name standard

25 ml whisky



PHOTO: frequently consumed examples also and one consumed beverage of alcohol name drink amount standard

Nam: < 2 cốc  
Nữ: 1 cốc hoặc ít hơn

1 "đơn vị rượu chuẩn" = 10 grams cồn

10

## Lợi ích của lối sống lành mạnh



Uống thuốc  
Hàng ngày

Duy trì huyết  
áp mục tiêu



Giảm  
Muối

2–8 mmHg ↓



Hoạt động  
Thể lực

4–9 mmHg ↓



Giảm 10 kg  
ở người béo

5–20 mmHg ↓



Tránh lạm dụng  
Rượu bia

2–4 mmHg ↓



Bỏ  
Hút thuốc

Giảm nguy cơ  
Tim mạch



11

## Nội dung quản lý bệnh NCD (tiếp)

### 4) Theo dõi huyết áp/mức đường huyết

- Định kỳ đo HA/làm XN đường huyết:
  - Tại TYTX
  - YTTB
  - Gia đình
- Cập nhật thông tin hồ sơ (thẻ b/n, sổ/phần mềm tại TYTX)



12

## Nội dung quản lý bệnh NCD (tiếp)

### 5) Dùng thuốc và tuân thủ điều trị

- Tư vấn dùng thuốc
  - Tại TYTX
  - YTTB
  - Gia đình
- Cập nhật thông tin hồ sơ (thẻ b/n, sổ/phần mềm tại TYTX)



- Dùng thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ.
- Ăn các bữa ăn và uống thuốc thường xuyên đúng giờ.
- Nhận thức đầy đủ về những gì bạn nên làm khi bị hạ đường huyết.
- Dùng thuốc phải phối hợp với ăn uống lành mạnh và hoạt động thể dục thường xuyên. Bỏ thuốc lá và hạn chế sử dụng rượu bia là đặc biệt quan trọng.

13

### Điều trị bằng thuốc

**Tăng HA**

- Tăng huyết áp có thể **quản lý và kiểm soát được**, nhưng **không thể chữa khỏi**.
- Cần phải uống thuốc đã được kê đơn, **hàng ngày, thường xuyên**.
- Thực hành **lối sống lành mạnh** cần kết hợp với việc dùng thuốc.
- **Hỏi ý kiến của thầy thuốc** nếu gặp phải bất kỳ phản ứng phụ nào của thuốc.



### Đái tháo đường



- Dùng thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ.
- Ăn các bữa ăn và uống thuốc thường xuyên đúng giờ.
- Nhận thức đầy đủ về những gì bạn nên làm khi bị hạ đường huyết.
- Dùng thuốc phải phối hợp với ăn uống lành mạnh và hoạt động thể dục thường xuyên. Bỏ thuốc lá và hạn chế sử dụng rượu bia là đặc biệt quan trọng.

14



## Điều trị bằng thuốc



### Hướng dẫn bệnh nhân

- Mặc dù lối sống lành mạnh có thể giúp kiểm soát HA, hầu hết b/n vẫn cần phải uống thuốc.
- Thuốc chống tăng HA có tác dụng từ từ, vì vậy có thể cần một thời gian nhất định để thấy kết quả.
- Kết hợp chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất với dùng thuốc hàng ngày là rất quan trọng.
- Các loại thuốc chống tăng huyết áp khác nhau có các phản ứng phụ khác nhau và điều quan trọng là phải biết những tác dụng phụ phổ biến nhất của thuốc bạn đang dùng.
- Nếu nghĩ rằng đang gặp phải các phản ứng phụ, hãy hỏi ý kiến bác sĩ.



15

## Tổ chức thực hiện



16



## Nhiệm vụ theo quy định hiện hành

### I. Công việc của trạm y tế xã

1. Phát hiện sớm đối tượng mắc bệnh hoặc nghi mắc bệnh: Đánh giá lại nguy cơ cho các đối tượng y tế thôn gửi lên, thực hiện các kỹ thuật khác (khám lâm sàng, làm các xét nghiệm nhanh...) để phát hiện sớm, chuyển tuyến trên chẩn đoán xác định nếu cần.
2. Cung cấp băng/đĩa phát thanh, viết bài và phối hợp với cán bộ tuyên truyền xã để phát, đọc bài phát thanh trên loa truyền thanh xã, thôn.
3. Nói chuyện sức khỏe, truyền thông tại các buổi họp của xã (UBND, ban/ngành đoàn thể): chủ đề về phòng chống bệnh không lây nhiễm (KLN) như giảm muối, phòng chống tăng huyết áp (THA) đái tháo đường (ĐTĐ)...
4. Nói chuyện sức khỏe, truyền thông tại trường tiểu học trong buổi chào cờ hàng tuần, họp với giáo viên: chủ đề về bệnh KLN ...
5. Đào tạo, hướng dẫn, kiểm tra, giám sát nhân viên y tế thôn/xóm và cộng tác viên/tình nguyện viên thực hiện các hoạt động tại cộng đồng.
6. Vận động chính quyền (xã, thôn), ban ngành đoàn thể, tình nguyện viên...tham gia vào các hoạt động truyền thông và quản lý bệnh KLN tại cộng đồng.



17

### II. Công việc của nhân viên y tế thôn

1. Đi thăm các hộ gia đình để:
  - Sàng lọc tăng huyết áp, nguy cơ mắc ĐTĐ.
  - Truyền thông giảm muối, phòng chống THA, ĐTĐ.
  - Theo dõi, hỗ trợ người bệnh KLN tại nhà: Đôn đốc uống thuốc, thay đổi hành vi, đi khám đúng hẹn.
2. Tham gia nói chuyện sức khỏe tại họp thôn, xóm về phòng chống bệnh KLN.
3. Định kỳ tham dự giao ban và báo cáo trạm y tế xã các kết quả công việc: (1) Hộ gia đình đã đi thăm, (2) Danh sách người nghi THA (3) Danh sách người nguy cơ cao mắc ĐTĐ, (4) Danh sách bệnh nhân đang quản lý, (5) Kết quả họp thôn.



18

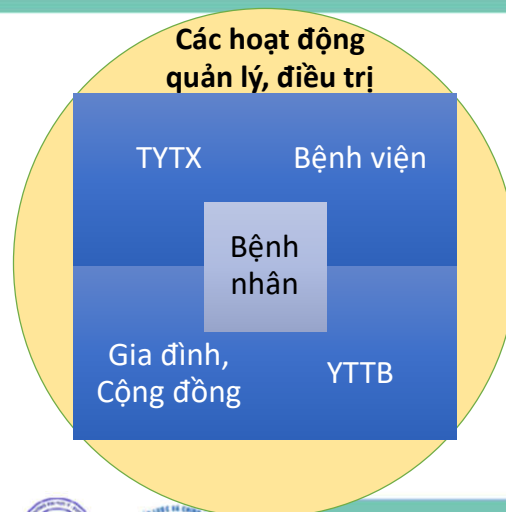
### III. Vận động trưởng thôn tham gia

1. Hỗ trợ nhân viên y tế thôn thực hiện các hoạt động.
2. Đưa nội dung tuyên truyền về bệnh KLN... lồng ghép vào các buổi họp thôn, ban ngành đoàn thể (người cao tuổi, phụ nữ).
3. Vận động cộng đồng thực hiện hoạt động phòng chống bệnh KLN đồng thời hỗ trợ người bệnh và gia đình.

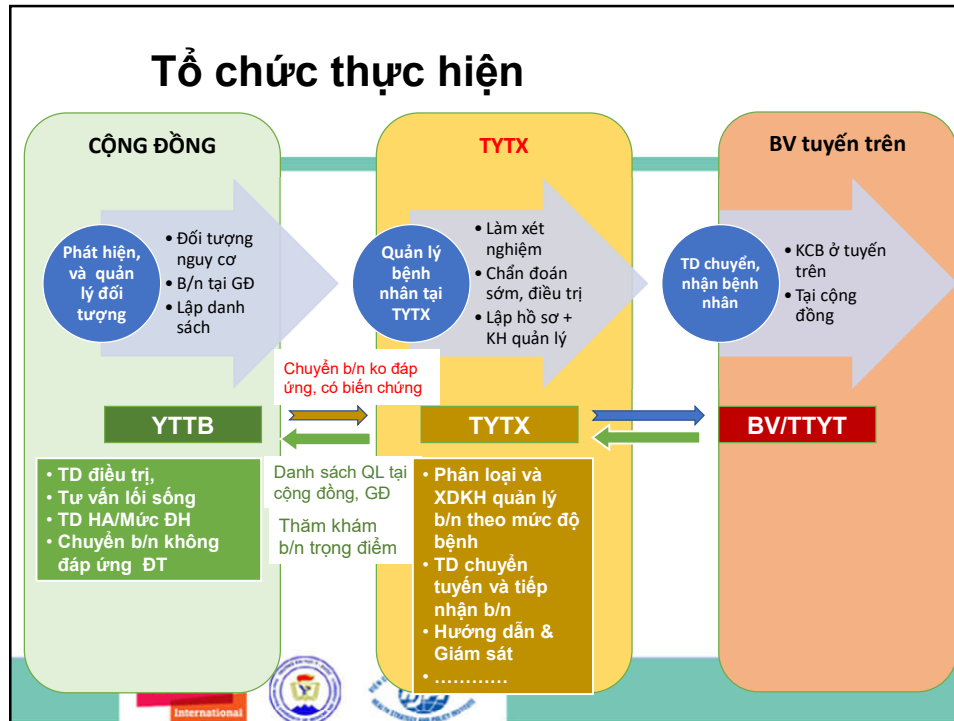


19

### Tổ chức thực hiện



20



21

## Yêu cầu cần đạt được với TYTX

- Phát hiện và cập nhật được danh sách các đối tượng nguy cơ và danh sách b/n
- Các thông tin phải đủ để phân loại được b/n ở các tình trạng khác nhau để có kế hoạch quản lý riêng cho từng nhóm (bệnh ổn định, không đáp ứng thuốc, có biến chứng...)
- Trong KCB luôn chú trọng lồng ghép các nội dung, đảm bảo được thời gian tư vấn và chia sẻ thông tin với b/n về phương pháp điều trị.
- Thiết lập được cơ chế và giải pháp trao đổi, chia sẻ thông tin trong quản lý bệnh nhân giữa các tuyến.

22

**Bảng chấm điểm nguy cơ mắc đái tháo đường**

	Điểm
Tuổi:	Dưới 45 tuổi: 0
	45 – 49 tuổi: 1
	≥ 50 tuổi: 2

**PHIẾU GHI KẾT QUẢ SÁNG LỌC TĂNG HUYẾT ÁP**

Thôn (bản)..... Xã.....  
 Tên Công tác viên.....  
 Ngày đi thăm hộ gia đình.....

Số TT	Họ tên (và số điện thoại)	Giới	Tuổi	Kết quả sáng lọc		Số vào
				Gia đình có người mắc đái tháo đường	Chỉ số BMI	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

**PHIẾU GHI DANH SÁCH**

Thôn..... Xã.....  
 Họ và tên y tế thôn.....

Số TT	Họ và tên bệnh nhân (và số điện thoại liên hệ)	Giới	Tuổi
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Trần Văn Thành-0912 175 418	Nam	46
2	Nguyễn Thị Hòa-0903 196 423	Nữ	42
3	Nguyễn Văn Hùng-0913 527389	Nam	55
4	Trần Thị Diễm-0915 873 067	Nữ	48

**BẢNG KIỂM TƯ VẤN**

**Phần I. Thông tin chung**  
 Họ và tên người tư vấn:.....  
 Họ và tên người được tư vấn:.....  
 Chủ đề tư vấn:.....  
 Thời gian tư vấn:..... Địa điểm tư vấn:.....

**Phần II. Đánh giá việc thực hiện các bước tư vấn**

Các bước	Những việc cần làm	Có	Không
<b>Bước 1:</b>	▪ Bỏ trí chờ ngồi hợp lý, thoải mái		
<b>Tiếp đón (Gặp gỡ)</b>	▪ Chào hỏi thân thiện, nhiệt tình. Tự giới thiệu bản thân		
	▪ Hỏi tên, tuổi, địa chỉ của đối tượng		
	▪ Quan sát, lắng nghe đối tượng		
	▪ Gọi hỏi nhu cầu, mong muốn, lý do đối tượng đến tư vấn		
<b>Bước 2:</b>	▪ Khai thác thông tin liên quan đến vấn đề cần được tư vấn		
<b>Hỏi thu thập thông tin (Gợi hỏi)</b>	▪ Sử dụng các câu hỏi đóng, mở xen kẽ		
	▪ Thực hiện tốt kỹ năng lắng nghe, động viên, giao tiếp không lời...		

23

## Ghi nhớ thông chính trong Chẩn đoán và quản lý TĂNG HUYẾT ÁP

- Tăng huyết áp hầu hết không có triệu chứng **asymptomatic**.
- Quản lý huyết áp ngăn ngừa các **biến chứng**.
- **Có lối sống lành mạnh** là yếu tố quan trọng trong quản lý huyết áp.
- Uống thuốc theo đơn **hàng ngày, thường xuyên**.
- Bệnh nhân cần **xin ý kiến thầy thuốc** trước khi bắt đầu hoặc bỏ điều trị thuốc.

24

## Ghi nhớ thông chính trong Chẩn đoán và quản lý

### Đái tháo đường

- **Kiểm soát chặt chẽ** mức đường máu để tránh xảy ra **biến chứng**.
- **Điều trị bệnh** phải gắn với **lối sống lành mạnh**.
- Nên kiểm tra mức **HbA1c 3 tháng/lần**.
- Nếu không có sẵn test HbA1c, cần **kiểm tra mức đường máu**.

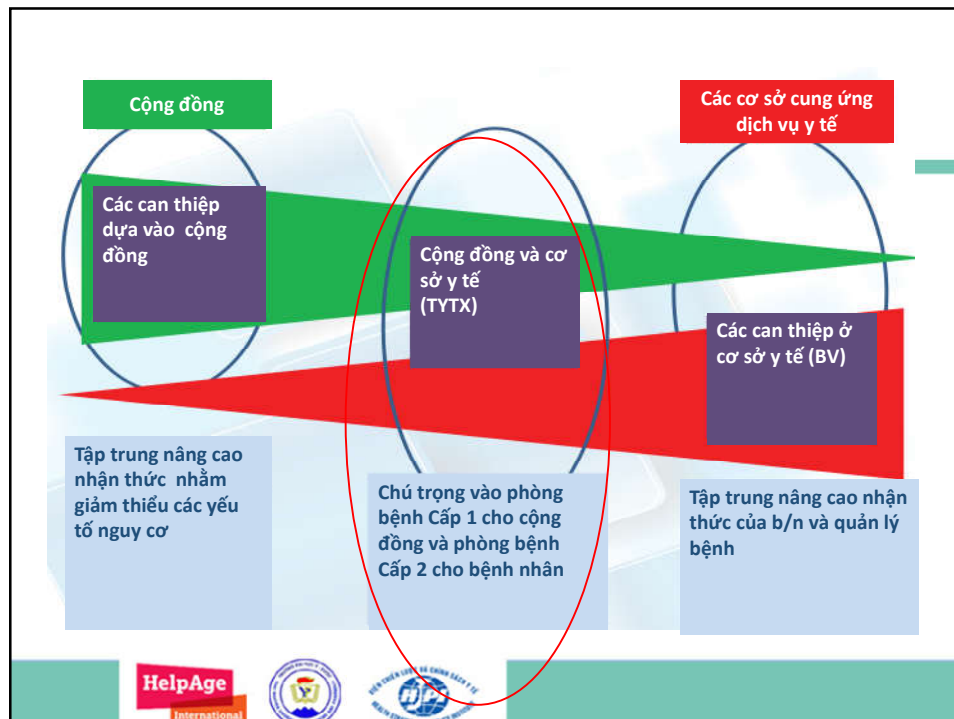


HelpAge  
International



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HÀ NỘI  
HÀ NỘI

25



HelpAge  
International



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HÀ NỘI  
HÀ NỘI

26