

Một số mục tiêu quan trọng về công tác dân số đến năm 2030

1. Nâng mức sinh: số liệu của Tổng cục Thống kê, mức sinh (số con trung bình một phụ nữ tuổi sinh đẻ) của tỉnh trong 5 năm gần đây dưới mức sinh thay thế (năm 2019 = 1,82; năm 2020 = 1,85; năm 2021 = 1,83; năm 2022 = 1,72; năm 2023 = 1,66) phấn đấu để đạt mức sinh thay thế 2,1 con vào năm 2030, sau đó duy trì mức sinh thay thế lâu dài;

2. Tỷ số giới tính khi sinh về mức cân bằng tự nhiên (dưới 107 bé trai/100 bé gái), giảm mất cân bằng giới tính khi sinh (nam nhiều hơn nữ);

3. Nam, nữ thanh niên được tư vấn, khám sức khỏe trước khi kết hôn đạt 90%;

4. Chiều cao 18 tuổi, đối với nam đạt 168,5cm, nữ đạt 157,5cm.

5. Phụ nữ mang thai được sàng lọc trước sinh ít nhất 4 loại bệnh tật bẩm sinh phổ biến nhất: Hội chứng Down, Patau, Edward, tan máu bẩm sinh (thalassemia) đạt 90%;

6. Trẻ sơ sinh được sàng lọc ít nhất 5 loại bệnh tật bẩm sinh phổ biến nhất: suy tuyến giáp trạng, thiếu men G6PD, tăng sản thượng thận bẩm sinh (17OH-P), tim bẩm sinh, khiếm thính bẩm sinh đạt 90%;

7. Tuổi thọ bình quân ≥ 76 tuổi, trong đó thời gian sống khỏe mạnh đạt tối thiểu 69 năm;

8. Người cao tuổi được khám sức khỏe định kỳ ít nhất 1 lần/năm đạt 70% năm 2025, đạt 100% năm 2030;

9. Người cao tuổi được phát hiện, điều trị, quản lý các bệnh không lây nhiễm (ung thư, tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, sa sút trí tuệ...) đạt 70% năm 2025; đạt 90% năm 2030;

10. Người cao tuổi và người thân trực tiếp chăm sóc được cung cấp kiến thức, kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe đạt 50% năm 2025; đạt 90% năm 2030;

Để thực hiện đạt các mục tiêu nêu trên, cần *tài liệu ngắn gọn, dễ nhớ, dễ thực hiện, dễ ngành y tế và các Ban, ngành, đoàn thể tuyên truyền, vận động người dân biết, thực hiện.*

**NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN, VẬN ĐỘNG
THỰC HIỆN CHÍNH SÁCH DÂN SỐ ĐẾN NĂM 2030**

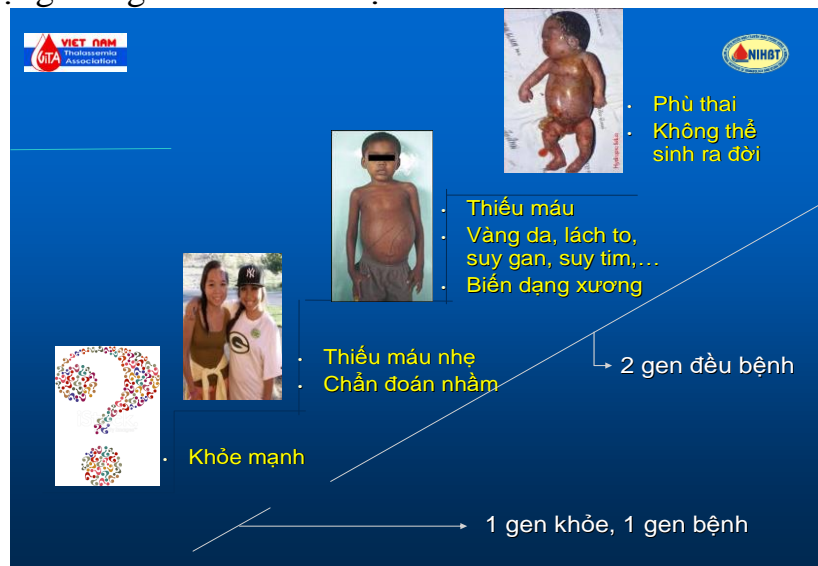
Nội dung	Nhóm tuổi ưu tiên tuyên truyền, thực hiện
<p>1. Sàng lọc trước sinh: khi có thai từ 11 đến dưới 14 tuần (tốt nhất), chậm nhất trước tuần 21; để phát hiện 4 loại bệnh tật bẩm sinh: Hội chứng Down, Patau, Edward, tan máu bẩm sinh (thalassemia) và các dị dạng, dị tật khác (nếu có) xử trí theo chuyên môn y tế, hạn chế trẻ dị dạng, dị tật. <i>Thực hiện tại y tế tuyến huyện; BV Phụ sản tỉnh; BVĐK khu vực Gò Công, Cai Lậy,...</i></p>	Phụ nữ mang thai
<p>2. Sàng lọc sơ sinh: trong những ngày đầu trẻ sinh, để phát hiện bệnh Đần (suy giáp), thiếu men G6PD, suy thượng thận, khiếm thính, tim bẩm sinh (nếu có), xử trí theo chuyên môn y tế, hạn chế trẻ dị dạng, dị tật. <i>Thực hiện tại y tế tuyến huyện; BV Phụ sản tỉnh; BVĐK khu vực Gò Công, Cai Lậy,...</i></p>	Phụ nữ mang thai, sinh con
<p>3. Trẻ em, tuổi học đường: dinh dưỡng, uống sữa mỗi ngày,... thể dục, thể thao, để nâng cao tầm vóc, thể lực.</p>	Cha, mẹ đang nuôi con; trẻ em, tuổi học đường
<p>4. Vị thành niên, thanh niên: không tảo hôn, khám sức khỏe trước kết hôn... không quan hệ tình dục trước hôn nhân, biết biện pháp tránh thai để không có thai ngoài ý muốn. <i>Khám sức khỏe trước kết hôn tại y tế tuyến huyện,...</i></p>	Vị thành niên, thanh niên và cha mẹ
<p>5. Tuổi kết hôn, sinh con: kết hôn trước 30 tuổi, sinh con trước 35 tuổi, nên sinh đủ hai (02) con, không lựa chọn giới tính thai nhi để giảm mất cân bằng giới tính khi sinh (tra nhiều hơn gái).</p>	Nam, nữ từ 15 đến 49 tuổi
<p>6. Sàng lọc bệnh tan máu bẩm sinh (Thalassemia): tuổi 15- 49 xét nghiệm Công thức máu, xem chỉ số MCV, MCH nếu giảm, xét nghiệm thêm Ferritin (sắt); nếu Ferritin không giảm, nghi ngờ mang gene; cần khám chuyên khoa huyết học. Nếu mang gene không nên kết hôn với người mang gene. <i>Thực hiện tại y tế tuyến huyện; BV Phụ sản; BV tỉnh; BVĐK khu vực Gò Công, Cai Lậy,...</i></p>	Nam, nữ trước khi kết hôn
<p>7. Sử dụng biện pháp tránh thai để không có thai ngoài ý muốn (đặc biệt người đã sinh đủ 02 con và tuổi vị thành niên)</p>	Nam, nữ từ 15 đến 49 tuổi
<p>8. Lối sống tốt để phòng tránh bệnh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Không hút thuốc lá, kể cả thuốc lá điện tử. - Ăn uống hạn chế muối (mặn), dưới 6g (01 muỗng cafe)/ngày. - Hạn chế mỡ, chất béo; ăn nhiều rau, trái cây; uống sữa không hoặc ít đường mỗi ngày. - Không uống rượu, bia quá mức (ít hơn 2 lon bia loại 330 ml, 120 ml rượu vang, 30 ml rượu mạnh/ngày). - Đi bộ nhanh hơn 30 phút mỗi ngày. - Giữ cân nặng hợp lý {90% của chiều cao (cm)-100}, thí dụ, cao 170 cm, nặng 63 Kg. Vòng bụng nam < 90 cm, nữ < 80 cm 	Người ≥ 18 tuổi, đặc biệt người ≥ 50 tuổi

<p>9. Khám sức khỏe định kỳ khi chưa có bệnh, tầm soát bệnh để phát hiện bệnh sớm và xử trí kịp thời (chi phí thấp), tránh bệnh muộn, nặng (chi phí cao, di chứng nặng nề, gánh nặng cho gia đình-xã hội, giảm thọ)</p>	<p>Người ≥ 18 tuổi, đặc biệt người ≥ 50 tuổi</p>
<p>10. Khám ngay khi có dấu hiệu nghi ngờ ung thư: Phát hiện sớm giai đoạn I,II chữa khỏi càng cao, chi phí thấp. Phát hiện muộn giai III, IV di căn, khó chữa khỏi, chi phí cao, gánh nặng cho gia đình-xã hội, giảm thọ.</p>	<p>Mọi người, đặc biệt người ≥ 40 tuổi</p>
<p>11. Tăng huyết áp “kẻ giết người thầm lặng” - Nên đo huyết áp định kỳ 03 tháng 1 lần; - Nếu HA $\geq 140/90$ mmHg nên uống thuốc đều đặn hàng ngày, liên tục, giữ huyết áp $\leq 130/80$ mmHg, tái khám hàng tháng, khám ngay khi có triệu chứng bất thường.</p>	<p>Người ≥ 18 tuổi, đặc biệt người ≥ 40 tuổi</p>
<p>12. “Giờ vàng” trong đột quỵ - Mạch máu não bị tắc nghẽn hoặc vỡ. Đột ngột hôn mê hoặc yếu, liệt nửa người. <i>“Méo cười, ngọng nói, xuôi tay Mau gọi cấp cứu đi ngay đừng chờ”.</i> - Mỗi phút, 2 triệu tế bào não chết không hồi phục. - Khẩn trương đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được sơ cứu, đến Trung tâm can thiệp mạch máu não trong giờ vàng (trong vòng 6 giờ từ khi đột quỵ) để điều trị kịp thời (thông mạch máu), hạn chế tử vong, không di chứng yếu, liệt nửa người.</p>	<p>Người ≥ 18 tuổi, đặc biệt người ≥ 40 tuổi</p>
<p>13. “Giờ vàng” trong nhồi máu cơ tim. - Mạch máu nuôi tim bị tắc, nghẽn, hẹp,... Đau ngực trái, mệt, khó thở,... - Khẩn trương đến ngay cơ sở y tế gần nhất để đo điện tâm đồ, sơ cứu, tư vấn. Khẩn trương đến Trung tâm can thiệp mạch vành trong giờ vàng (trong vòng 4 giờ) để điều trị kịp thời, hạn chế tử vong, di chứng,...</p>	<p>Người ≥ 18 tuổi, đặc biệt người ≥ 40 tuổi</p>
<p>14. Đái tháo đường: Nên xét nghiệm đường huyết (máu) định kỳ mỗi 1-2 năm 1 lần. - Nếu bệnh tiểu đường, đường huyết lúc đói ≥ 7.0 mmol/L (126mg/dL) hoặc HbA1c $\geq 6.5\%$ cần ăn hạn chế chất bột, đường, béo; tăng vận động và uống (hoặc tiêm) thuốc đều đặn hàng ngày, liên tục, giữ đường huyết lúc đói <126mg/dL, hoặc HbA1c $<7,0 -7,5\%$ - Tái khám mỗi tháng, khám ngay khi có triệu chứng bất thường.</p>	<p>Người ≥ 18 tuổi, đặc biệt người ≥ 40 tuổi</p>
<p>15. Tuyên truyền thực hiện Nghị quyết số 17/2021/NQ-HĐND của Hội đồng nhân dân tỉnh: <i>nhà nước hỗ trợ kinh phí cho người hộ nghèo, cận nghèo, khuyết tật</i>, thực sàng lọc trước sinh, sơ sinh, khám sức khỏe trước kết hôn, ...tại các cơ sở y tế công lập.</p>	<p>Người thuộc hộ nghèo, cận nghèo, người khuyết tật</p>
<p>16. Tuyên truyền thực hiện Nghị quyết số 26/2021/NQ-HĐND của Hội đồng nhân dân tỉnh: <i>phụ nữ sinh đủ 02 con trước 35 tuổi được khen, kèm hỗ trợ 1 triệu đồng,...</i></p>	<p>Cặp vợ chồng từ 20 đến 35 tuổi</p>

SÀNG LỌC/tầm soát BỆNH TAN MÁU BẨM SINH (Thalassemia)

Thế giới chọn ngày 08/5 hàng năm là ngày Thalassemia, là bệnh di truyền từ cha, mẹ mang gene bệnh. Bệnh gây ra hậu quả nghiêm trọng đến giống nòi. Là bệnh thiếu máu, tan máu hàng đầu ở trẻ em Việt Nam, bệnh không chữa khỏi. Tại Việt Nam, có khoảng 10 triệu người mang gene, tỷ lệ mang gene của người Kinh 2 – 8%.

Có thể hạn chế được 90 - 95% số mắc mới Thalassemia nếu không hoặc hạn chế kết hôn giữa người mang gene bệnh (dự phòng cấp 1); đồng thời tầm soát, chẩn đoán trước sinh (dự phòng cấp 2) sẽ phát hiện thêm các trường hợp mắc bệnh ở thai nhi để tư vấn chỉ định đình chỉ thai nghén với các trường hợp mắc bệnh thể nặng; giảm số người mang gene bệnh, giảm số người mắc mới, giảm gánh nặng cho gia đình và xã hội.



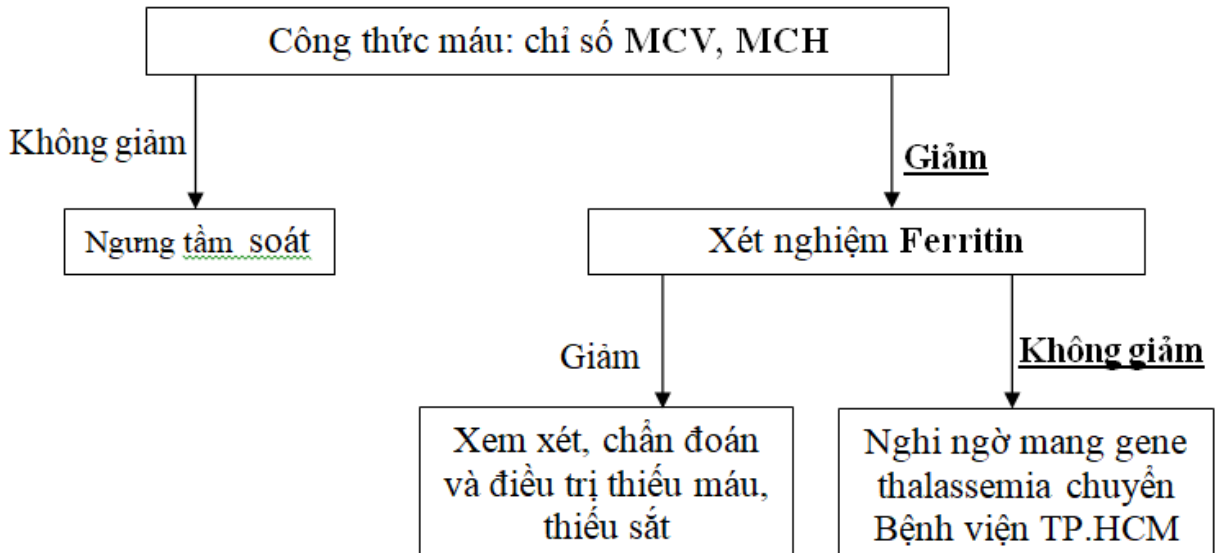
Mỗi người (đặc biệt vị thành niên, thanh niên người chuẩn bị kết hôn và phụ nữ mang thai) cần xét nghiệm công thức máu để sàng lọc bệnh.

Nếu công thức máu có kết quả *MCV giảm*, *MCH giảm*: nghi ngờ bệnh, cần xét nghiệm Ferritin.

Các xét nghiệm này thực hiện được tại các cơ sở y tế tuyến huyện trở lên và một số phòng khám, xét nghiệm ngoài công lập.

SÀNG LỌC/tầm soát BỆNH TAN MÁU BẨM SINH (Thalassemia)
 Tuổi 15- 49, trước kết hôn, đang mang thai: xét nghiệm Công thức máu (xem chỉ số MCV, MCH) và Ferritin

- Học sinh
- Sinh viên
- Người trước khi kết hôn
- Người khám sức khỏe xin việc làm
- Người có nhu cầu....



Khi chẩn đoán xác định mang gene, không nên kết hôn với người mang gene.

Tầm soát Thalassemia trước sinh

Nếu đã mang gene kết hôn với người mang gene, mỗi lần có thai xác suất thai/con 25% bệnh, 50% mang gene, 25% bình thường. Khi có thai, cần sàng lọc trước sinh lúc thai 11 đến 22 tuần, tại Bệnh viện Từ Dũ hoặc Hùng vương.

Đối tượng : Dịch Vụ
 Chẩn đoán : xét ngày 3
 Ngày lấy mẫu : 27/10/2018 13:38
 Ngày trả kết quả : 27/10/2018 13:44:00

Tên xét nghiệm	Kết quả	Đơn vị	Trị số tham chiếu
CÔNG THỨC MÁU (24 THÔNG SỐ)			
WBC	3.33	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(4.00 - 10.00)
NEUT	2.64	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(2.00 - 7.50)
LYMPH	1.70	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(1.00 - 3.50)
MONO	0.80	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(0.00 - 1.00)
EO	0.20	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(0.00 - 0.60)
BASO	0.01	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(0.00 - 0.10)
NEUT%	49.3	%	(40.0 - 77.0)
LYMP%	31.8	%	(16.0 - 44.0)
MONO%	15.0	%	(1.0 - 10.0)
EO%	3.7	%	(0.0 - 7.0)
BASO%	0.2	%	(0.0 - 1.0)
RBC	6.40	$\times 10^6/\mu\text{L}$	(3.60 - 5.5)
HGB	14.8	g/dL	(12.0 - 16)
HCT	43.8	%	(35.0 - 47)
MCV	68.4	fL	(80.0 - 100)
MCH	23.1	pg	(26.0 - 32)
MCHC	33.8	g/dL	(31.0 - 36)
RDW-SD	38.5	fL	(35.1 - 46)
RDW-CV	16.2	%	(11.6 - 14)
LT	215	$\times 10^3/\mu\text{L}$	(150 - 400)
PDW	14.2	fL	(9.0 - 16)
	11.3	fL	(7.0 - 12)

Ngày lấy mẫu : 27/10/2018 13:38

Tên xét nghiệm	Kết quả	Đơn vị	Trị số tham chiếu
Sinh Hoá			
Ferritin	283.4		(31.5 - 231.7)

KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ (khi chưa có bệnh)

Từ vong hàng đầu từ 45 tuổi trở lên: Ung thư, Bệnh tim mạch (tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, thiếu máu cơ tim, suy tim,..); Bệnh mạch máu não/đột quy; Đái tháo đường,... Các bệnh này là “**kẻ giết người thầm lặng**” thường không hoặc ít có triệu chứng, khi có triệu chứng thì bệnh đã nặng, tỷ lệ tử vong cao, điều trị khó, chi phí nhiều, để lại nhiều di chứng nặng nề,..Khám sức khỏe định kỳ sẽ phát hiện sớm các bệnh nêu trên để điều trị sớm, ngăn chặn tàn tật và tử vong sớm.

Khuyến nghị khám sức khỏe định kỳ cho tất cả mọi người, rất cần thiết cho người từ 50 tuổi trở lên

- Đo huyết áp mỗi 3 tháng
 - Khám tổng quát (khám sức khỏe xin việc, khám cho NCT) mỗi năm
 - X-quang phổi mỗi năm. - Đo điện tim mỗi năm.
 - Siêu âm bụng mỗi năm - Công thức máu mỗi năm.
 - Đường máu, mỡ máu, từ 35 tuổi, mỗi 1-2 năm 01 lần.
 - Viêm gan siêu vi B, C: xét nghiệm 01 lần, nếu âm tính hoặc có kháng thể, không cần xét nghiệm lại (trừ người quan hệ tình dục không an toàn, tiêm chích, tiếp xúc với máu không an toàn). Nếu có nhiễm, chưa có kháng thể, xét nghiệm định kỳ 3-6 tháng định lượng, nêu cao cần khám bác sĩ chuyên khoa để điều trị
 - Soi toàn bộ đại tràng, từ 50 tuổi, mỗi 10 năm 01 lần
 - Xét nghiệm PSA, từ 50 tuổi, mỗi năm 01 lần, tầm soát ung thư tiền liệt tuyến nam
 - *Chụp nhũ ảnh, nữ từ 40 tuổi trở lên, mỗi 2-3 năm 01 lần, để phát hiện sớm Ung thư vú (nếu có).* - *Khám phụ khoa, xét nghiệm tế bào cổ tử cung mỗi 2-3 năm với nữ có chồng từ 21 tuổi, để phát hiện sớm ung thư cổ tử cung (nếu có)*
- Khi có tiền sử gia đình có người thân (cha, mẹ, anh, chị, em ruột) mắc bệnh ung thư thì nên bắt đầu tầm soát khoảng 10 năm trước tuổi mà thành viên trẻ nhất trong gia đình mắc bệnh ung thư.*

PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ

Khám sức khỏe định kỳ hàng năm (như trên) có thể phát hiện sớm ung thư. Tuyên truyền, vận động, nâng cao nhận thức phát hiện sớm bệnh ung thư;

“Ung thư – sàng lọc ngay, điều trị trong tầm tay”.

Khám ngay khi có triệu chứng kéo dài hơn 2 tuần hoặc tái đi tái lại

- Ho kéo dài, ho ra máu;
- Chảy máu mũi; nghẹt mũi liên tục 01 bên; - Khàn tiếng.
- Nuốt nghẹn, khó nuốt. Đau quặn bụng, sôi bụng;
- Ăn chậm tiêu; đi tiêu có máu; đi tiêu phân dẹt, nhỏ; tiêu chảy xen kẽ táo bón;
- Hạch không đau, to dần;
- Bất kỳ cục u nào cứng không đau (ở vú, nách, quanh cổ)
- Gầy ốm, sụt cân > 2-3 kg trong vòng 1 tháng không biết nguyên nhân;
- Đi tiểu có máu, đỏ. Kinh nguyệt bất thường
- Da (nhất là chỗ có nốt ruồi), lở loét, không đau.

“Tiêu chuẩn vàng” để chẩn đoán ung thư

- Nội soi, sinh thiết, xét nghiệm tế bào ung thư.
- Khi có có dấu hiệu (triệu chứng) nghi ngờ ung thư, nên sớm đến khám tại các cơ sở y tế chuyên khoa có nội soi, sinh thiết.

“GIỜ VÀNG” TRONG ĐỘT QUY

Mạch máu não bị tắc nghẽn (nhồi máu não, nhũn não). Mạch máu não vỡ (xuất huyết não). Đột ngột hôn mê hoặc yếu, liệt nửa người (*Méo cười, ngọng nói, xuôi tay; mau gọi cấp cứu đi ngay đừng chờ*). Mỗi phút, 2 triệu tế bào não chết không hồi phục.

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH NHÂN ĐỘT QUY

F.A.S.T.

MÉO MIỆNG
Biểu hiện rõ khi bệnh nhân cười, nhe răng.

YẾU LIỆT TAY CHÂN
Đánh giá bệnh nhân có bị yếu hoặc liệt một bên hay không, bằng cách yêu cầu bệnh nhân đưa hai tay lên cao.

NGÔN NGỮ BẤT THƯỜNG
Đề nghị bệnh nhân lặp lại một cụm từ đơn giản xem bệnh nhân có hiểu không? có lặp lại được không? nhận xét giọng nói có bị đờ không?

KHI XUẤT HIỆN BẤT KỲ CÁC TRIỆU CHỨNG TRÊN
Hãy **NHANH CHÓNG** gọi cấp cứu 115 và đưa bệnh nhân đến bệnh viện có cấp cứu đột quy gần nhất.






Khẩn trương đến ngay Trung tâm can thiệp mạch máu não trong giờ vàng (**trong vòng 6 giờ từ khi đột quỵ**) để điều trị kịp thời, thông mạch máu càng sớm càng tốt, hạn chế tử vong, không di chứng yếu, liệt nửa người.



Đến ngay BV tỉnh Tiền Giang. Các BV cấp cứu tại TP HCM: BV khu vực Củ Chi, BV Đa khoa Thủ Đức, BV Đa khoa Xuyên Á, BV An Bình, BV Nhân dân 115, BV Nhân dân Gia Định, BV Nguyễn Tri Phương, BV Trung Vương, BV Thống Nhất, BV Quân Y 175, BV Hoàn Mỹ Sài Gòn, BV Đại học Y dược, BV Quận Thủ Đức, BV Quận 2, BV Chợ Rẫy.

“GIỜ VÀNG” TRONG NHỒI MÁU CƠ TIM

Mạch máu nuôi tim bị tắc, nghẽn, hẹp...

Các triệu chứng chung của nhồi máu cơ tim và đột quỵ

World Health Organization
Western Pacific Region

Nhồi máu cơ tim	Đột quỵ
<ul style="list-style-type: none"> ● Đau hoặc khó chịu ở giữa ngực ● Đau hoặc khó chịu ở cánh tay, vai trái, khuỷu tay, hàm hoặc lưng ● Hơi thở ngắn ● Nôn ói ● Cảm thấy đầu lâng lâng hoặc ngất ● Toát mồ hôi lạnh ● Trở nên nhợt nhạt 	<ul style="list-style-type: none"> ● Đột ngột yếu hoặc liệt mặt, cánh tay, chân hoặc thường xuyên nhất là liệt nửa người ● Lẫn, khó nói và khó khăn trong hiểu tiếng nói ● Khó nhìn bằng một mắt hoặc cả hai mắt ● Đi lại khó khăn, chóng mặt, mất cân bằng hoặc khả năng phối hợp các hoạt động ● Đau đầu dữ dội không rõ nguyên nhân ● Ngất xỉu hoặc bất tỉnh

Khẩn trương đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được đo điện tâm đồ, sơ cứu, tư vấn,... Đến Trung tâm can thiệp mạch vành (Bệnh viện đa khoa tỉnh Tiền Giang,...hoặc các BV nêu trên) trong giờ vàng (tốt nhất trong vòng 4 giờ) để điều trị kịp thời, hạn chế tử vong, di chứng,...

5 lối sống cần thiết sau tuổi 60 để sống thọ, sống khỏe



1. Ăn uống khoa học và cân bằng (ăn để khỏe)

Ăn uống tốt là điều quan trọng để giữ sức khỏe và tràn đầy năng lượng. Ăn cân bằng các chất bột đường (ngot); thịt, cá, trứng (đạm); dầu (chất béo); trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt; **uống sữa không đường, ít béo mỗi ngày**,... để sức khỏe tốt, hạn chế xơ mỡ động mạch, bệnh tim mạch, đái tháo đường, ung thư...

2. Vận động, tập thể dục

Các hoạt động như đi bộ, bơi lội hoặc yoga thành thói quen giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, duy trì sức mạnh cơ bắp và cải thiện khả năng giữ thăng bằng. Chọn những hoạt động thú vị giúp bạn luôn vận động và có động lực.



3. Giấc ngủ đủ, chất lượng

Hãy đặt mục tiêu có được giấc ngủ chất lượng từ 7-9 giờ mỗi đêm. Thiết lập thói quen thư giãn trước khi đi ngủ, tạo môi trường ngủ thoải mái và tránh dùng caffeine hoặc bữa ăn nặng gần giờ đi ngủ. Ngủ đủ giấc có thể cải thiện trí nhớ, tâm trạng và sức khỏe tổng thể.

4. Sống lạc quan, luôn rèn luyện trí não

Luôn suy nghĩ, có thái độ lạc quan; tâm trí luôn hoạt động cũng quan trọng như tập thể dục. Đọc sách, giải đố, chơi cờ,... học các kỹ năng mới, hoặc chơi nhạc cụ,... có thể giúp duy trì chức năng nhận thức và trì hoãn sự khởi phát của tình trạng suy giảm nhận thức do tuổi tác.



4. Kết nối cộng đồng

Dành thời gian cho gia đình và bạn bè, tham gia câu lạc bộ hoặc nhóm cộng đồng và tham gia các hoạt động xã hội mang lại niềm vui và tình bạn. Mạng lưới xã hội mạnh mẽ có thể làm giảm nguy cơ trầm cảm và tăng cường hạnh phúc.

5. Khám sức khỏe định kỳ, tiêm vắc xin phòng bệnh.

Khám sức khỏe định kỳ hàng năm, để phát hiện sớm các bệnh tiềm ẩn, nguy cơ tử vong, tàn phế; qua đó theo dõi, điều trị tốt hơn, giúp sống khỏe, sống thọ. Đo huyết áp, đường máu, mỡ máu, tầm soát ung thư,... và các tình trạng khác liên quan đến tuổi tác. Tiêm vắc xin phòng Cúm, phế cầu, zona....



Sức khỏe là trạng thái thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không phải không có bệnh.

Sức khỏe là của riêng mình, không ai thay thế được.



Yếu, thiếu bất kỳ ngón nào bàn tay sẽ không khỏe mạnh

Mọi người hãy nhớ, có nghĩa vụ, trách nhiệm với bản thân
Tạo thói quen rèn luyện, giữ gìn sức khỏe hàng ngày để luôn khỏe mạnh