Thông tin truyền thông vận động giảm tiêu thụ muối

để phòng, chống tăng huyết áp, đột quỵ và các bệnh không lây nhiễm khác

1. **Trên thế giới:**
   1. Các bệnh tim mạch là nguyên nhân tử vong hàng đầu trên thế giới, chiếm 30% tổng số tử vong toàn cầu.
   2. Ăn thừa muối là yếu tố nguy cơ chính gây tăng huyết áp, dẫn đến đột quỵ, nhồi máu cơ tim và nhiều bệnh tim mạch khác. Ăn thừa muối làm tăng nguy cơ gây ung thư dạ dày, suy thận, loãng xương và gây những rối loạn khác cho sức khỏe.
   3. Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo: mỗi người trưởng thành chỉ nên tiêu thụ dưới 5 gam muối/ngày (tương đương với một thìa cà phê). Tuy nhiên đa số người dân đều tiêu thụ muối nhiều gấp đôi so với khuyến cáo, tức là khoảng 10g/người/ngày.
   4. Nếu mọi người đều giảm tiêu thụ muối như khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới thì sẽ cứu sống được khoảng 2,5 triệu người trên toàn cầu.
   5. Tổ chức Y tế thế giới đã ban hành Tài liệu Hướng dẫn các biện pháp thay đổi thói quen ăn muối của người dân và khuyến nghị các quốc gia áp dụng để lập kế hoạch can thiệp giảm tiêu thụ muối. Rất nhiều quốc gia trên thế giới đã ban hành chiến lược giảm tiêu thụ muối và một số nước đã đạt được thành công trong giảm mức tiêu thụ muối của quần thể như: Trung Quốc, Nhật Bản, Anh, Phần Lan và Mỹ.
2. **Tại Việt Nam:**
   1. Theo kết quả điều tra toàn quốc năm 2015 trung bình một người trưởng thành tiêu thụ 9,4 gam muối trong một ngày, nghĩa là cao gần gấp đôi so với khuyến cáo.
   2. Ăn nhiều muối là nguyên nhân quan trọng góp phần làm gia tăng tỷ lệ mắc tăng huyết áp và các trường hợp tử vong do bệnh tim mạch. Số liệu cho thấy hiện nay tại Việt Nam cứ 5 người trưởng thành thì có một người bị tăng huyết áp, cứ trong 3 trường hợp tử vong thì có một trường hợp do các bệnh tim mạch, chủ yếu là tử vong do tai biến mạch máu não và nhồi máu cơ tim. Trong năm 2016 ước tính toàn quốc có tới 81.800 trường hợp chết chỉ riêng do đột quỵ (chiếm tới 15% tổng số tử vong toàn quốc) và 67.500 trường hợp chết do bệnh tim thiếu máu cục bộ (chiếm 12% số tử vong).
   3. Khác với các quốc gia phát triển, muối ăn vào hằng ngày chủ yếu là từ thực phẩm chế biến sẵn hoặc do ăn ở nhà hàng (chiếm 77%); ở Việt Nam hầu hết lượng muối ăn vào hằng ngày là từ muối, gia vị thêm vào trong khi chế biến, nấu ăn hoặc do chấm/trộn mắm, muối, gia vị trên bàn ăn.
   4. Trên cơ sở các khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới, Bộ Y tế đã ban hành Kế hoạch quốc gia Truyền thông vận động thực hiện giảm muối trong khẩu phần ăn để phòng, chống tăng huyết áp, đột quỵ và các bệnh không lây nhiễm khác giai đoạn 2018-2025 (tại Quyết định số 2033/QĐ-BYT ngày 28/3/2018).
3. **Thông điệp chính về giảm muối để phòng chống bệnh tật:**
4. *Hiện nay hầu hết người Việt Nam ăn thừa muối, với số lượng gần gấp đôi so với khuyến cáo là dưới 5g/ngày.*
5. *Ăn thừa muối là một nguyên nhân quan trọng của tăng huyết áp,đột quỵ, nhồi máu cơ tim, các bệnh tim mạch và bệnh không lây nhiễm khác.*
6. *Mỗi người hãy giảm một nửa lượng muối ăn hằng ngày để phòng chống tăng huyết áp, đột quỵ,nhồi máu cơ tim, bệnh tim mạch và các bệnh không lây nhiễm khác.*
7. *Để giảm ăn muối: (1) hãy giảm dần lượng muối và gia vị cho vào khi chế biến thức ăn, (2) hạn chế sử dụng và hạn chế lượng muối, gia vị, nước chấm đặt trên bàn ăn trong khi ăn (3) hạn chế lựa chọn, sử dụng thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm đóng hộp có nhiều muối và tăng cường ăn thực phẩm tự nhiên.*

**Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế**