

Comunicado dos Serviços de Saúde, de 16 de Maio de 2024

Os Serviços de Saúde realizam actividade de “5.17 VAMOS MEDIR A TENSÃO ARTERIAL” para responder ao Dia Nacional da Hipertensão

A *World Hypertension League* designou o dia 17 de Maio como o Dia Mundial da Hipertensão, e o tema deste ano é "*MeasureYourBlood Pressure Accureately, ControlIt, LiveLonger*", com vista a aumentar os conhecimentos do público sobre a hipertensão e a precisão da medição da pressão arterial, controlando a hipertensão arterial e as doenças crónicas relacionadas (como acidente vascular cerebral, doença cardíaca, doença renal, etc.), de modo a prolongar a vida saudável do público.

A hipertensão é a doença cardiovascular mais comum em Macau e, de acordo com a Direcção dos Serviços de Estatística e Censos (DSEC), em 2022, a hipertensão foi a segunda causa de morte (11,1%), logo a seguir ao tumor maligno. Em 2022, os Serviços de Saúde e o Hospital Kiang Wu registaram cerca de 97 mil pacientes com hipertensão, o que representa um aumento de 2500 pessoas em comparação com o ano de 2021, e uma tendência de aumento nos últimos 10 anos, sendo evidente o aumento do número de homens em comparação com as mulheres. De acordo com os resultados do Inquérito sobre a Saúde de Macau de 2016, a taxa de conhecimento sobre a hipertensão em Macau é de 70,1%, a taxa de tratamento é de 78,6% e a taxa de controlo é de 49,9%, entre as quais, a taxa de conhecimento já atingiu a meta de 65% em 2030, estabelecido pela "Iniciativa Saudável da China".

“5.17 VAMOS MEDIR A TENSÃO ARTERIAL”

Os Serviços de Saúde prosseguem o conceito de “Tratamento eficaz em que se privilegia a prevenção”, através da elaboração de políticas de saúde, da criação de um ambiente saudável e da promoção de comportamentos

saudáveis individuais, a fim de atingir o objectivo de construir uma Macau saudável. Com o objectivo de chamar a atenção da população para a questão da pressão arterial, reforçar a gestão proactiva da sua saúde, sobretudo elevar a atenção dos jovens para a medição da pressão arterial, e em articulação com o “Dia Mundial da hipertensão”, realiza-se no dia 17 de Maio a actividade “5.17 VAMOS MEDIR A TENSÃO ARTERIAL”, Os detalhes são os seguintes:

1. Entidades / serviços participantes e número de participantes: Convidando a participação de empresas que participam no "Programa Empresa Saudável", serviços públicos, entidades a que pertencem os membros da Comissão de Prevenção e Controlo das Doenças Crónicas, associações, organizações e residentes.

2. Procedimento da actividade: No dia da actividade, os participantes podem medir a pressão arterial em casa, no local de trabalho, no estabelecimento de saúde, no centro de serviços sociais ou nos postos de medição “A minha saúde depende de mim”, a instituição/ serviço responsável pelo posto de medição recolhe, no dia da actividade, o número de pessoas que procedem à medição da pressão arterial, digitalizando o código QR da página electrónica para uniformizar o número de pessoas que preenchem o boletim de inscrição e, após a sua conclusão, atribui, por via electrónica, um certificado de louvor, as entidades participantes podem imprimir por si próprias, ao mesmo tempo, as instituições que participam nesta actividade são bem-vindas a tirar fotos para os seus funcionários ou residentes para “fazer check-in”, e a colocá-lo nas redes sociais, para que mais pessoas saibam que medir a pressão arterial é muito simples.

Lançamento do “Programa Empresa Saudável” e criação do “Sistema de Avaliação da Qualidade da Gestão das Doenças Crónicas”

Os Serviços de Saúde incentivam a comunidade e as instituições a instalarem equipamentos de medição da pressão arterial e do peso nos locais de trabalho e nos equipamentos sociais, de modo a aumentar a facilidade de medição da pressão arterial e do peso dos residentes, bem como a promover a gestão activa da saúde, a saber:

1. Implementação do “Programa Empresas Saudáveis”: Até à presente data, 17 empresas de Macau participaram neste Programa, tendo cerca de 100 mil trabalhadores respondido activamente, entre os quais 15 empresas instalaram equipamentos de medição da pressão arterial e do peso nos locais de trabalho para uso dos seus trabalhadores.

2. Criação do “Sistema de Avaliação da Qualidade de Gestão das Doenças Crónicas”: Na primeira fase, a diabetes e a hipertensão foram os pontos experimentais, tendo sido concluída a avaliação básica sobre a prevenção e controlo da diabetes e da hipertensão arterial em Macau, e definidos os indicadores de avaliação e o mecanismo de monitorização permanente. Actualmente, através da participação multiprofissional, os resultados dos diversos indicadores estão a ser optimizados através da melhoria da prestação de cuidados de saúde.

3. Promoção da gestão activa de saúde: Lançamento da "recomendações referentes ao rastreio das doenças crónicas mais comuns ", desenvolvimento contínuo do do programa “A minha saúde depende de mim” e do "Workshop de auto-gestão das doenças crónicas", entre outros.

Métodos de prevenção da hipertensão

De acordo com os actuais padrões de hipertensão amplamente utilizados no sector médico, quer os jovens, quer as pessoas de meia-idade ou idosos, desde que a pressão arterial seja superior ou igual a 140 mmHg e/ou a pressão arterial seja superior ou igual a 90 mmHg, é considerado hipertensão. De acordo com os dados estatísticos, quanto maior for a idade maior é o risco, e a taxa de incidência da hipertensão é superior a 60% entre os indivíduos com

idade superior a 60 anos. Os maus hábitos alimentares, a falta de exercício físico e as pessoas obesas têm maior probabilidade de contrair a doença. De acordo com alguns estudos, a hipertensão está relacionada com uma variedade de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, incluindo acidente vascular cerebral hemorrágico, acidente vascular cerebral isquêmico, enfarte do miocárdio, morte súbita, insuficiência cardíaca e doença vascular arterial periférica.

Os Serviços de Saúde afirmam que um estilo de vida saudável é o meio mais básico e importante para prevenir a hipertensão, incluindo a criação de hábitos alimentares de baixo teor de sal (a Organização Mundial de Saúde recomenda que os adultos consumam 2 gramas de sódio por dia, ou seja, ingere menos de 5 gramas de sal por dia), pratique mais exercício físico (30 minutos de exercícios aeróbicos de baixa a média intensidade todos os dias, pelo menos 5 vezes por semana, não inferior a 150 minutos), faça uma boa gestão emocional, controle do peso, deixe de fumar e reduza o consumo de álcool, entre outros, todas as medidas podem reduzir eficazmente a incidência de hipertensão arterial e controlar a pressão arterial; Se a pressão arterial ainda não atingir o nível padrão, recomenda-se tomar medicamentos anti-hipertensivos para controlar a pressão arterial o mais rápido possível, o que pode reduzir efectivamente a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais, infarto do miocárdio, morte súbita e insuficiência cardíaca, entre outros. Além disso, devem tomar medicamentos de acordo com as instruções médicas, em horário fixo, e prestar atenção às reacções adversas após o consumo de medicamentos. No caso de sofrer hipotensão, tosse seca ou edema no tornozelo, não devem suspender o uso de medicamentos por iniciativa própria, e devem informar o médico atempadamente.

Foto 1: Os Serviços de Saúde realizam actividade de “5.17 VAMOS MEDIR A TENSÃO ARTERIAL”

別以為高血壓是長者獨有，年輕人都可能有這個健康問題！衛生局建議年滿18歲或以上人士都應該至少每年一次測量血壓。

就趁著今日5月17日世界高血壓日，大家一起參與“5.17血壓齊齊check”活動，測量血壓，關注自己健康。如有不妥請儘快諮詢醫生！

Não pense que a tensão arterial elevada é apenas para os idosos, os jovens podem sofrer deste problema de saúde! Os Serviços de Saúde recomendam que todas as pessoas com idade igual ou superior a 18 anos meçam a sua tensão arterial pelo menos uma vez por ano. Aproveitando o Dia Mundial da Hipertensão, que se comemora hoje, 17 de Maio, vamos participar na actividade “5.17 Vamos medir a pressão arterial”, para medir a pressão arterial e prestar atenção à sua saúde. Se se sentir indisposto, consulte o seu médico o mais rápido possível!

Hypertension is not limited to the elderly but can also be a health issue among young people. Therefore, the Health Bureau suggests everyone aged 18 or over to measure their blood pressure at least once every year. Today is 17 May, World Hypertension Day, so let's join the “17 May Blood Pressure Check” activity by measuring our blood pressure to check our own health. Please consult with a doctor as soon as possible if you experience any problems.



5.17 血壓齊齊 check

5.17 VAMOS MEDIR A TENSÃO ARTERIAL
17 MAY BLOOD PRESSURE CHECK

齊來關注血壓 管理自己健康
GESTÃO DA SUA SAÚDE CONTROLANDO A TENSÃO ARTERIAL
MONITOR YOUR BLOOD PRESSURE FOR HEALTH MANAGEMENT



5.17 血壓齊齊 check 活動
活動 QR code

Usando o QR code, pode consultar a informação 5.17 Vamos medir a pressão arterial.

Use "Meu Saúde QR code for 17 May Blood Pressure Check".

衛生局提提您：
上壓 ≥ 140 mmHg 或下壓 ≥ 90 mmHg，稱為**高血壓**。

Lembrete dos Serviços de Saúde: é considerada a pressão arterial elevada quando a máxima é ≥ 140 mmHg ou a mínima é ≥ 90 mmHg.

Tip from the Health Bureau: Hypertension refers to cases when the systolic blood pressure (SBP) is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure (DBP) is below 90 mmHg.

參加方法：

- 1 年滿18歲或以上人士，可於設有血壓機的工作場所，社區服務中心和設有自家健康自家管理的檢測站點測量血壓；
- 2 每個設有血壓機的機構/部門可於5月17日0時至24時掃入此二維碼統一報數，一起參與是次測量血壓活動。
- 3 歡迎大家將測量血壓的照片上傳到社交媒體與大眾分享，標籤#517世界高血壓日#517血壓齊齊check#活力健康站，讓更多人關注自己的血壓健康！

Métodos de participação:

- 1 As pessoas com idade igual ou superior a 18 anos podem medir a sua tensão arterial nos locais de trabalho com aparelhos de medição da tensão arterial, nos centros de serviços comunitários ou nos postos de verificação do programa “A minha saúde depende de mim”;
- 2 Todas as instituições/departamentos com aparelhos de medição da tensão arterial podem participar na actividade de medição da tensão arterial, digitalizando este código QR das 0h00 às 24h00 do dia 17 de Maio.
- 3 Todos são bem-vindos a carregar fotografias da sua medição da tensão arterial nas redes sociais para compartilhar com o público, marcando #517 Dia Mundial de Hipertensão #517 Vamos medir a tensão arterial #Estação de Saúde Dinâmica, permitindo mais pessoas prestarem atenção à sua saúde e tensão arterial!

How to join in:

- 1 Anyone aged 18 or over can measure their blood pressure at a workplace or social service centre equipped with a blood pressure monitor, or a “My Health Depends on Me” self-check station.
- 2 To join this blood pressure check activity, each of the institutions/departments equipped with blood pressure monitors can scan this QR code to report their data from 00:00 to 24:00 on 17 May.
- 3 Everyone is welcome to upload and share their blood pressure check photos with the public on social media using hashtags: #17MayWorldHypertensionDay #17MayBloodPressureCheck #HealthClub, so as to raise more people's awareness of their blood pressure status.

自家健康 自家管理
A minha saúde, depende de mim
My Health depends on me

衛生局
Serviços de Saúde

Foto 2: Leitura do horário do Workshop de Auto-Gestão das Doenças Crónicas através do scan do código QR



Foto 3-5: Infografias sobre a gestão activa de saúde.

主動健康管理系列

睇極光、學彈吉他、追星、買樓、跳傘、喺3星餐廳打卡...

你嘅人生 To Do List 邊只咁少！仲有……

18歲或以上人士至少
每年一次測量血壓和體重質量指數 (BMI)

40歲或以上人士至少
每三年一次測量血糖、血脂

衛生局
Serviços de Saúde

常見慢性病患者服務

An infographic with a light blue background and colorful geometric shapes. It features a clipboard icon, a group of four people jumping, a blood pressure cuff, a glucose meter, and a QR code. The text is in Chinese and English, promoting health management for different age groups.

18歲或以上人士



40歲或以上人士



至少每年一次
測量血壓和體重
質量指數 (BMI)



至少每3年一次
測量血糖、血脂

趨吉避凶有妙法
控制慢病有辦法



諱疾忌醫



常見慢性病患者建議

自家健康 自家管理
A minha saúde, depende de min



自家健康 自家管理
53個檢查站

