

BAN CHẤP HÀNH TRUNG ƯƠNG ĐẢNG
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

BẢN TIN

BẢO VỆ

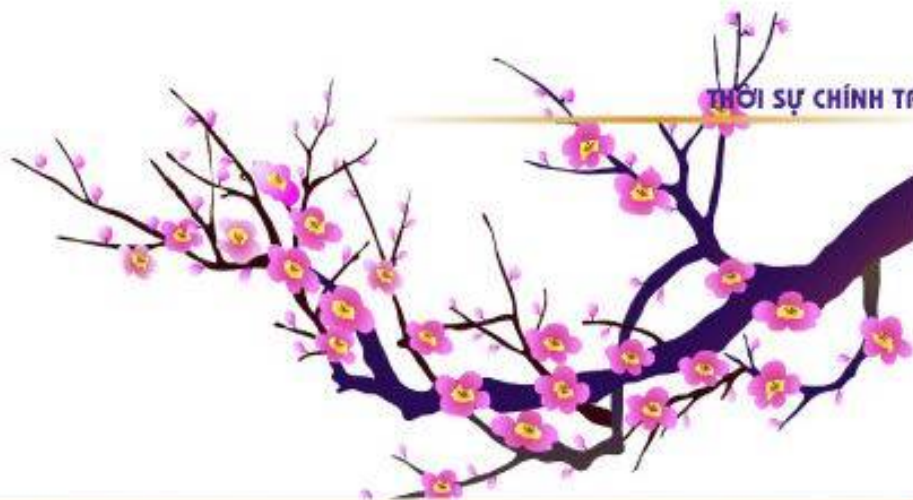
SỨC KHỎE CÁN BỘ



Lưu hành nội bộ

- **Thư chúc Tết của Chủ tịch nước**
- **Thư chúc mừng Bản tin "Bảo vệ sức khỏe cán bộ" ra số đầu tiên**
- **Chúc mừng năm mới- Tư duy mới, Thắng lợi mới**
Những nhiệm vụ trọng tâm năm 2012

SỐ 1
1-2012



Chúc mừng năm mới

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Trương Tấn Sang", written over a thin horizontal line.

TRƯƠNG TẤN SANG

Chủ tịch

Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam

*Xuân Nhâm Thìn
2012*



Hà Nội, ngày 15 tháng 12 năm 2011

THƯ CHÚC MỪNG BẢN TIN “BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ” RA SỐ ĐẦU TIÊN

Công tác Bảo vệ sức khỏe cán bộ được hình thành từ những năm đầu của cuộc kháng chiến chống Pháp (tháng 6-1949), tại ATK Việt Bắc để phục vụ các đồng chí Lãnh đạo Đảng và Nhà nước.

Tháng 6-1960, Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương được thành lập do đồng chí Lê Đức Thọ, ủy viên Bộ Chính trị, Trưởng Ban Tổ chức Trung ương trực tiếp làm Trưởng Ban.

Sau trên 50 năm hoạt động, nhìn chung công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ được Đảng và Nhà nước quan tâm chỉ đạo thực hiện đã làm tốt công tác Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp từ Trung ương đến địa phương; kể cả trong thời gian kháng chiến đến thời kỳ hòa bình, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ các tỉnh, thành phố có mô hình tổ chức tương đối ổn định, hoạt động nề nếp và có hiệu quả góp phần giúp cấp ủy thực hiện chính sách đối với cán bộ.

Việc ra đời Bản tin “Bảo vệ sức khỏe cán bộ” mà tháng 01/2012 ra số đầu tiên có ý nghĩa rất quan trọng, là diễn đàn trao đổi về công tác quản lý, triển khai chính sách của Đảng trong công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ, là điều kiện thuận lợi cho cán bộ trong toàn hệ thống trao đổi về chuyên môn: phòng bệnh, chăm sóc sức khỏe ban đầu, khám điều trị khi có bệnh, an dưỡng, điều dưỡng và dinh dưỡng nhằm hướng tới mục tiêu “sức khỏe ngày càng tăng, bệnh tật ngày càng giảm, tuổi thọ ngày càng cao, chất lượng sống ngày càng tốt”.

Tôi hoan nghênh Hội đồng biên tập, Ban biên tập của Bản tin đã cố gắng cho ra đời bản tin kịp đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ của Bộ Chính trị, Ban Bí thư Trung ương Đảng giao phó trong tình hình mới.

Chúc các đồng chí hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ ■

TÔ HUY RÚA

Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Trung ương Đảng,
Trưởng Ban Tổ chức Trung ương



CHÚC MỪNG NĂM MỚI

Tư duy mới - Thắng lợi mới

Những nhiệm vụ trọng tâm năm 2012

TS. NGUYỄN QUỐC TRIỆU

Trưởng Ban Bảo vệ, CSSK cán bộ Trung ương



Nhân dịp năm mới 2012 - Xuân Nhâm Thìn, thay mặt Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, tôi xin gửi tới toàn thể cán bộ, công nhân, viên chức, trong toàn hệ thống BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ và bạn đọc Bản tin "BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ" lời chúc Sức khỏe- Hạnh phúc - An khang - Thịnh vượng.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương được thành lập từ năm 1960. Để làm tốt hơn công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ trong tình hình, nhiệm vụ mới, năm 2002 - Ban Bí thư đã ban hành Quyết định số 27-QĐ/TW, về việc kiện toàn chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ Trung ương tới địa phương. Sau 10 thực hiện Quyết định 27-QĐ/TW mô hình cơ quan làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ được hoàn thiện, củng cố một cách đồng bộ, thống nhất và ổn định hơn, phương thức hoạt động khoa học và hiệu quả hơn. Đặc biệt, đội ngũ cán bộ chuyên môn được đào tạo cơ bản, có tay nghề cao và có kinh nghiệm đông đảo hơn trước nhiều, đồng thời các cơ quan Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cũng đã tập hợp được đội ngũ chuyên gia giỏi, thường xuyên tham gia bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ. Đội ngũ cán bộ trực tiếp làm công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ ở Trung ương và các địa phương đã có nhiều cố gắng, không quản ngại khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ và luôn nhận được sự quan tâm tin cậy của Bộ Chính trị, Ban Bí thư và cấp ủy các cấp.

Phát huy kết quả đã đạt được, khắc phục mặt còn hạn chế, năm 2012, với tinh thần của Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI; công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ cần tiếp tục với tinh thần đổi mới, tư duy sáng tạo, bám sát thực tiễn và đường lối của Đảng và Nhà nước. Cụ thể cần tập trung công việc sau:

1. Tổng kết 10 năm thực hiện Quyết định số 27-QĐ/TW của Ban Bí thư Trung ương; các hoạt động Bảo vệ sức khỏe cán bộ từ Trung ương đến địa phương, những thành tựu và mặt hạn chế. Từ đó, với tư duy thiết thực và hiệu quả, tham mưu cho Bộ Chính trị, Ban Bí thư và cấp ủy các cấp tiếp tục hoàn thiện chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy và cơ chế hoạt động theo hướng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ

THỜI SỰ CHÍNH TRỊ

thực sự là ban: phối hợp, tham mưu cho Bộ Chính trị, Ban Bí thư và cấp ủy các cấp về công tác Bảo vệ sức khỏe với mục tiêu “sức khỏe ngày càng tăng, bệnh tật ngày càng giảm, tuổi thọ ngày càng cao, chất lượng sống ngày càng tốt”.

2. Xây dựng chương trình mục tiêu một cách cơ bản và toàn diện của công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ từ phòng bệnh, chăm sóc sức khỏe ban đầu, quản lý diễn biến của sức khỏe cán bộ để phát hiện sớm (nếu có bệnh) nhằm điều trị sớm, hiệu quả điều trị cao - tạo điều kiện phát huy kỹ thuật y tế chất lượng cao với trang thiết bị hiện đại và đội ngũ cán bộ y tế chuyên môn cao, tinh thần, thái độ phục vụ tốt ngang tầm các nước tiên tiến trong khu vực và thế giới. Xây dựng, nâng cấp, củng cố các cơ sở nghỉ dưỡng, điều dưỡng. Có cơ chế huy động các dịch vụ cao cấp điều dưỡng, nghỉ dưỡng của các ngành và các địa phương phục vụ cho công tác nghỉ dưỡng và điều dưỡng cán bộ thường kỳ hàng năm hoặc sau điều trị bệnh nặng.

3. Đánh giá việc triển khai thực hiện Hướng dẫn số 23-HD/BTCTW của Ban Tổ chức Trung ương về việc thực hiện chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy, cơ chế hoạt động của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố. Từ đó hoàn thiện, bổ sung cho phù hợp tình hình thực tiễn.

4. Rà soát tất cả các chính sách, chế độ đã ban hành trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe cán bộ từ Trung ương đến địa phương để tham mưu, đề xuất với Bộ Chính trị, Ban Bí thư và các ngành, các cấp liên quan bổ sung, hoàn thiện cho phù hợp tình hình thực tế một cách hiệu quả thiết thực.

5. Tiếp tục đẩy mạnh thực hiện việc học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh và phong trào thi đua trong toàn ngành. Kết hợp chặt chẽ giữa kiểm tra và thi đua, khen thưởng, tạo động lực để toàn ngành phấn khởi thi đua hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ Đảng và Nhà nước giao phó.

6. Tập trung đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất và trang thiết bị các cơ sở khám, chữa bệnh, phương tiện phục vụ các đồng chí lãnh đạo cao cấp của Đảng và Nhà nước. Đào tạo, chuyển giao công nghệ cho đội ngũ cán bộ kỹ thuật tiếp cận thành tựu mới của Khoa học kỹ thuật y tế ■



Giới thiệu sơ lược về hệ thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ

TS. TRẦN HUY DUNG

Ủy viên Ban, Chánh Văn phòng
Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Ngay từ những năm đầu của Cách mạng Việt Nam, để chăm sóc sức khỏe Hồ Chủ tịch và các đồng chí lãnh đạo tại chiến khu Việt Bắc đã có những cán bộ y tế, giường bệnh phục vụ công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe lãnh đạo. Từ khi cách mạng Tháng Tám thành công đến năm 1960, công tác này càng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Năm 1960, Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương chính thức được ra đời, đồng chí Lê Đức Thọ, Ủy viên Bộ Chính trị, Trưởng Ban Tổ chức Trung ương, đồng thời làm Trưởng ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương và hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ được hình thành từ Trung ương đến địa phương. Năm 1988, Ban Bí thư giao Bộ Y tế tổ chức và bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo, thành lập Hội đồng Bảo vệ sức khỏe Trung ương. Đứng trước yêu cầu nhiệm vụ trong giai đoạn cách mạng mới, ngày 04 tháng 2 năm 2002, Ban Bí thư ban hành Quyết định số 27-QĐ/TW, thành lập Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương. Đồng chí Trần Đình Hoan, Ủy viên Bộ Chính trị, Bí

thư Trung ương Đảng, Trưởng Ban Tổ chức Trung ương làm Trưởng Ban; từ năm 2007, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Ủy viên Trung ương Đảng khóa X, Bộ trưởng Bộ Y tế (2007-2011), được giao nhiệm vụ là Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.

Trải qua quá trình hình thành và phát triển, công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ ngày càng được quan tâm, phát huy, làm cho cán bộ có đủ sức khỏe, hoàn thành tốt các trọng trách được giao, góp phần hoàn thành nhiệm vụ lãnh đạo việc bảo vệ và xây dựng Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương là cơ quan phối hợp, tham mưu giúp Bộ Chính trị, Ban Bí thư về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ; đồng thời là cơ quan chuyên môn - nghiệp vụ về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp của Trung ương (cả đương chức và nguyên chức).

Ban có nhiệm vụ chính là: nghiên cứu, đề xuất chủ trương, chính sách và những giải pháp về công tác bảo vệ,

THỜI SỰ CHÍNH TRỊ

chăm sóc sức khỏe đối với đội ngũ cán bộ nói chung và trực tiếp quản lý, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp của Đảng và Nhà nước; theo dõi, chỉ đạo, hướng dẫn hoạt động của ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương, Bộ Quốc phòng và Bộ Công an. Trước yêu cầu của công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe trong tình hình mới, Thường trực Ban Bí thư đã giao nhiệm vụ cho Ban chủ trì, phối hợp với các cơ quan, đơn vị liên quan xây dựng đề án, chương trình mục tiêu bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ lãnh đạo với định hướng “sức khỏe ngày càng tăng, bệnh tật ngày càng giảm, tuổi thọ ngày càng cao, chất lượng sống ngày càng tốt”.

Về hệ thống tổ chức bộ máy, ở Trung ương có lãnh đạo Ban (gồm Trưởng ban và các Phó trưởng ban); thành viên Ban gồm một số đồng chí lãnh đạo thuộc các Ban, Bộ, ngành, các đơn vị trực thuộc liên quan (kiêm nhiệm) và một số đồng chí chuyên trách; Văn phòng Ban là cơ quan thường trực giúp việc cho lãnh đạo Ban; gồm các cán bộ về lĩnh vực chuyên môn liên quan và lĩnh vực nghiên cứu, tham mưu thực hiện chế độ, chính sách bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp; chức năng, nhiệm vụ do Trưởng ban quyết định; Hội đồng Chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương và các miền gồm các giáo sư, bác sỹ đầu ngành về lĩnh vực y tế, lĩnh vực bảo vệ sức khỏe cán bộ giúp Ban trong công tác khám, chữa bệnh ở trong

nước; tư vấn điều trị, gửi cán bộ đi điều trị bệnh ở nước ngoài; Các Phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương, Khoa Nội A trực thuộc các bệnh viện cán bộ thuộc Bộ Y tế và Khoa A11 thuộc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, Viện Y học Cổ truyền Quân đội do Bộ Y tế, Bộ Quốc phòng đảm nhiệm về chuyên môn, cơ sở vật chất, biên chế; Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương chỉ đạo về chế độ chính sách.

Cả nước có 63 Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương là cơ quan thuộc Tỉnh ủy, có chức năng tham mưu về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ; đồng thời là cơ quan chuyên môn, nghiệp vụ quản lý về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại các địa phương; với các nhiệm vụ tham mưu cho Ban Thường vụ Tỉnh ủy, Thành ủy về chế độ, chính sách và những giải pháp bảo vệ, chăm sóc sức khỏe đối với cán bộ, trực tiếp quản lý, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại các địa phương; giúp cho hoạt động của Ban có Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ cấp tỉnh, Phòng khám- quản lý sức khỏe cán bộ, một số nơi quản lý trực tiếp nhà điều dưỡng tỉnh...

Ở Bộ, ngành hiện nay có Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng và Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an, làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thuộc ngành... ■

Sức khỏe là vốn quý nhất của mỗi con người và của toàn xã hội, là nhân tố quan trọng trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc

Nghị quyết Trung ương 4 (khóa VII)

Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương góp phần thực hiện công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cán bộ

BS. ĐẶNG QUỐC VIỆT

Giám đốc Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương



Giám đốc Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương Đặng Quốc Việt chúc mừng Ban Biên tập Bản tin Sức khỏe cán bộ

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất coi trọng cán bộ và vai trò của cán bộ. Người cho rằng: “Cán bộ là gốc của mọi việc”. Công việc thành hay bại là do cán bộ. Cán bộ là nhân tố đóng vai trò quyết định thắng lợi của sự nghiệp cách mạng. Quán triệt tư

tưởng của Người, mấy chục năm qua, Đảng và Nhà nước ta đã có đường lối đúng đắn và đề ra chính sách phù hợp để nâng cao vai trò của cán bộ và công tác xây dựng đội ngũ cán bộ cách mạng “vừa hồng, vừa chuyên”.

Sinh thời, Bác Hồ cũng đánh giá

THỜI SỰ CHÍNH TRỊ

cao vai trò của sức khỏe và rất coi trọng công tác chăm sóc sức khỏe. Trên cương vị người đứng đầu Đảng và Nhà nước 24 năm (9/1945-9/1969), mặc dù bận trăm công, ngàn việc, nhưng Bác đã dành cho ngành Y tế và cán bộ y tế sự quan tâm sâu sắc đặc biệt. Bác đã có nhiều bài viết cho cán bộ y tế và bài nói khi đi thăm các cơ sở y tế, trong đó có 2 sự kiện đáng ghi nhớ nhất:

Một là, năm 1946, Bác viết: “Khí huyết lưu thông, tinh thần thoải mái, như vậy là sức khỏe” (13 từ). Theo các chuyên gia y tế của Việt Nam, đó là định nghĩa về sức khỏe của Bác. Có lẽ, đó là định nghĩa sớm nhất về sức khỏe và có thể Bác là vị lãnh tụ đầu tiên trên thế giới đưa ra định nghĩa sức khỏe. Ba mươi hai năm sau - năm 1978 - Tổ chức Y tế Thế giới mới đưa ra định nghĩa về sức khỏe: “Sức khỏe là một tình trạng hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không chỉ là không có bệnh tật hay tàn tật” (29 từ). Cũng theo các chuyên gia y tế, nội dung hai định nghĩa về sức khỏe nêu trên cơ bản giống nhau, nhưng định nghĩa về sức khỏe của Bác ngắn gọn hơn, dễ hiểu hơn, dễ nhớ hơn và dễ thực hiện hơn.

Hai là, tháng 2/1955, Bác gửi thư cho Hội nghị cán bộ y tế toàn quốc, trong thư Bác căn dặn cán bộ y tế ba điều: “Phải thật thà đoàn kết/ Phải thương yêu người bệnh như người thân

ruột thịt của mình, coi họ đau đớn cũng như mình đau đớn/ Xây dựng một nền y học của ta dựa trên nguyên tắc: khoa học, dân tộc và đại chúng”. Bức thư ấy đã đi vào lịch sử của ngành Y tế và ngày Bác viết bức thư ấy đã trở thành ngày truyền thống của ngành Y tế - Ngày Thầy thuốc Việt Nam 27/2.

Để người cán bộ có thể toàn tâm, toàn ý cống hiến tốt nhất cho công việc, thì vai trò của sức khỏe là vô cùng quan trọng. Từ khi ra đời, nền Y tế cách mạng Việt Nam luôn coi công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe nhân dân là một nhiệm vụ chính trị, trong đó công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cán bộ cấp cao - nguồn nhân lực quý báu của Đảng và Nhà nước - là vô cùng quan trọng. Từ nhận thức trên, trong thời gian qua, ngành Y tế đã phối hợp chặt chẽ với hệ thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các cấp trong cả nước thực hiện có hiệu quả công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cán bộ.

Có thể khái quát quá trình tác động của y tế đối với con người là một chuỗi với 4 công đoạn cơ bản sau: truyền thông y tế - y tế dự phòng - y tế điều trị - y tế phục hồi chức năng. Trong chuỗi tác động ấy, truyền thông đi trước, có thể coi truyền thông là dự phòng của dự phòng và có người còn ví truyền thông là siêu dự phòng. Xác định rõ trách nhiệm của mình, Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương

nói riêng và hệ thống Trung tâm Truyền thông GDSK cả nước nói chung đã triển khai rất nhiều hoạt động tuyên truyền trong lĩnh vực công tác này. Thông qua các hoạt động tuyên truyền, phổ biến kiến thức phòng, chống bệnh tật, giữ gìn và nâng cao sức khỏe... đã góp phần cung cấp cho nhân dân và cán bộ kiến thức về cách chăm sóc, tự bảo vệ sức khỏe, thay đổi các hành vi không có lợi cho sức khỏe bằng các hành vi có lợi cho sức khỏe.

Với sự tin tưởng và tín nhiệm đó, từ tháng 1 năm 2012, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã đề nghị và Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương đã nhận lời phối hợp biên tập và xuất bản Bản tin “Bảo vệ Sức khỏe cán bộ”. Đây là một hoạt động được Ban Giám đốc Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương coi là một trong những nhiệm vụ chính trị quan trọng, góp phần cùng hệ

thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cả nước và Ngành Y tế thực hiện tốt công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cán bộ trung, cao cấp của Đảng, Nhà nước, Quân đội, Lão thành Cách mạng, Bà mẹ Việt Nam Anh hùng, Anh hùng Lực lượng vũ trang...

Với đội ngũ cán bộ có kinh nghiệm trong việc biên tập và xuất bản các bản tin, có kiến thức về chuyên môn y tế và nghiệp vụ báo chí cùng với quyết tâm cao, Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương sẽ phấn đấu hoàn thành nhiệm vụ một cách tốt nhất. Ngoài ra, các thông tin về sức khỏe và công tác chăm sóc sức khỏe còn được Trung tâm giới thiệu trên các ấn phẩm khác như: Bản tin Đề án 1816, Bản tin Giáo dục sức khỏe và Trang tin điện tử Truyền thông giáo dục sức khỏe (www.t5g.org.vn) ■



TIM MẠCH CAN THIỆP VỚI NHIỆM VỤ BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

GS.TS. PHẠM GIA KHẢI

Ủy viên Ban, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn
bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương,
Chủ tịch Hội đồng chuyên môn
bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc,
Chủ tịch Hội Tim mạch Việt Nam

Tim mạch can thiệp là kỹ thuật chẩn đoán và xử trí các tổn thương Tim và các mạch máu lớn bằng ống thông và các phương tiện được đưa theo ống thông đó. Tại Việt Nam, kỹ thuật này được đưa vào và triển khai đầu tiên tại Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai từ năm 1996. Đến hết năm 2010, tại Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai đã có 37.279 người bệnh được chẩn đoán và điều trị bằng kỹ thuật này. Cho tới nay, kỹ thuật này đã được phát triển sang các Bệnh viện Hữu nghị, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.

Nguyên tắc xây dựng và phát triển Tim mạch can thiệp:

Để xây dựng và phát triển Tim mạch can thiệp, một bệnh viện phải thực hiện những nguyên tắc sau:

- Xây dựng và phát triển nhân lực: Khâu quan trọng nhất là nhân lực, vì trước hết phải có người thạo và yêu nghề, được đào tạo lý thuyết và thực hành có quy củ, liên tục và những người này phải biết làm việc theo tinh thần hợp tác cộng đồng.

- Phải có Phòng Thông tim Chụp mạch đạt tiêu chuẩn tối thiểu được quốc tế công nhận.

- Phải được sự trợ giúp cần thiết của bệnh viện và cơ chế thuận lợi để phát triển: Thiếu khâu này, nhân viên không làm việc lâu dài được.

- Phải được quản lý sao cho việc

vận hành mọi khâu công tác chuyên môn, công tác nhân lực, được tiến hành nhẹ nhàng, thuận lợi.

Dựa trên những nguyên tắc trên, Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai đã thực hiện thành công và có thể chuyển giao cho các bệnh viện để phục vụ công tác điều trị bệnh nhân, đặc biệt là đối với bệnh nhân là cán bộ trung, cao cấp thuộc lĩnh vực ưu tiên.

Các loại kỹ thuật đã được thực hiện và trở thành thường quy

Hiện nay, Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai đã thực hiện được và trở thành thường quy các kỹ thuật sau: chụp động mạch vành, can thiệp động mạch vành, nong van hai lá, thông tim ống lớn, can thiệp tim bẩm sinh, thăm dò điện sinh lý, triệt phá các ổ gây loạn nhịp tim bằng năng lượng sóng radio, cấy máy tạo nhịp tim, bơm và làm tắc các mạch máu bị tổn thương gây chảy máu.

Tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, đã thực hiện đạt kết quả tốt các kỹ thuật chụp động mạch vành, can thiệp động mạch vành, bơm và làm tắc các mạch máu bị tổn thương gây chảy máu và đôi khi thực hiện kỹ thuật cấy máy tạo nhịp tim. Theo báo

cáo của BS. Lê Văn Trường, phụ trách đơn vị Tim mạch can thiệp: Cho tới nay, có 3 đồng chí lãnh đạo cấp cao thuộc diện quản lý của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương được điều trị bằng kỹ thuật can thiệp tim mạch tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.

Tại Bệnh viện Hữu Nghị, với sự giúp đỡ của 2 cán bộ Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai cử sang giúp đỡ khi có yêu cầu, Bệnh viện đã thực hiện 1.112 thủ thuật can thiệp tim mạch là cán bộ trung, cao cấp thuộc Bệnh viện quản lý. Bệnh viện cũng đã tự thực hiện được kỹ thuật can thiệp trên đa số người bệnh, cứu sống được nhiều trường hợp bệnh nặng.

Trong kế hoạch tương lai gần và trung hạn, nếu muốn triển khai thành công kỹ thuật Tim mạch can thiệp thì 4 nguyên tắc nêu trên của Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai là không thể thiếu. Mặt khác, sự quan tâm, chỉ đạo của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc triển khai thành công và nhân rộng kỹ thuật này ở các cơ sở y tế ■

Sức khỏe là một tình trạng hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không chỉ là không có bệnh tật hay tàn tật

Tổ chức Y tế Thế giới



PGS. TS. TRẦN DUY ANH

Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108

Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo cấp cao của Đảng, Nhà nước và Quân đội là một nhiệm vụ đặc biệt có ý nghĩa chính trị hết sức quan trọng. Ngay từ khi thành lập (01/4/1951), bên cạnh nhiệm vụ điều trị, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ, chiến sĩ trong Quân đội, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 được giao nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo Đảng, Nhà nước và Bộ Tổng tư lệnh tại vùng ATK- đây chính là tiền thân của Khoa Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương A11- Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.

Sau hơn 10 năm chiến đấu và xây dựng (cuối những năm 60), bộ phận được giao nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo Đảng, Nhà nước và Quân đội của Bệnh viện từng bước được trang bị đầy đủ hơn về các trang thiết bị, hình thành khu điều trị riêng lấy tên là Khoa A11 (ngày

20/12/1970). Khoa được giao các nhiệm vụ: theo dõi, chăm sóc sức khỏe, khám, điều trị, cấp cứu cho các đồng chí lãnh đạo cấp cao của Đảng, Nhà nước và Quân đội do Bộ Chính trị và Ban Bí thư quy định (các đồng chí đương chức và nguyên chức trong Bộ Chính trị, Ban Bí thư, Chủ tịch và Phó Chủ tịch nước, Thủ tướng và Phó Thủ tướng, Chủ tịch và Phó Chủ tịch Quốc hội, Chủ tịch Ủy ban Mặt trận Tổ quốc, Chủ tịch Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam); Cấp cứu, điều trị và tham gia bảo vệ sức khỏe cho cán bộ lãnh đạo các nước bạn Lào và Campuchia; Tham gia công tác đảm bảo Y tế tại các kỳ họp của Quốc hội, Bộ Chính trị, Hội nghị Ban Chấp hành Trung ương, các đoàn công tác của Trung ương và nước bạn Lào, Campuchia. Đây không chỉ là vinh dự của các thế hệ cán bộ, nhân viên Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, mà còn là niềm tự hào chung của Quân đội - lực lượng trung thành vô

hạn với Đảng, Nhà nước và nhân dân, sẵn sàng chiến đấu hy sinh vì độc lập tự do của Tổ quốc.

Trong điều kiện chiến tranh của những ngày đầu mới thành lập, hệ thống trang thiết bị y tế và thuốc men gặp nhiều thiếu thốn... Cán bộ, nhân viên Khoa A11 đã chủ động khắc phục mọi khó khăn, tận tụy, đoàn kết một lòng, tích cực học tập nâng cao trình độ chuyên môn; tích cực nghiên cứu áp dụng, triển khai thành công nhiều kỹ thuật mới trong đó có một số kỹ thuật tiên tiến của thế giới lúc bấy giờ như: chụp mặt qua da, sinh thiết gan, chụp động mạch gan chọn lọc, soi dạ dày, soi ổ bụng, soi trực tràng, lọc thận nhân tạo... Với tinh thần yêu nước, yêu thương người bệnh, các bác sỹ, y sỹ, y tá, hộ lý đã không quản ngày đêm túc trực cấp cứu, kịp thời xử trí tốt các vết thương chiến tranh, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe các đồng chí lãnh đạo Đảng, Nhà nước. Bệnh viện đã đạt được rất nhiều thành công đặc biệt trong cấp cứu, điều trị bệnh nhân được bệnh viện của các nước có nền y học tiên tiến đánh giá cao.

Bước vào thời kỳ đổi mới, được sự quan tâm giúp đỡ của các Bộ, Ngành và Trung ương, Bệnh viện tiếp tục được xây dựng và phát triển về mọi mặt, cơ sở hạ tầng được nâng cấp và xây mới, bổ sung thêm nhiều trang thiết bị y tế hiện đại, nâng cao chất lượng chẩn đoán và điều trị nhiều mặt bệnh: Trung tâm kỹ thuật cao với hệ thống phòng

mổ, hồi sức, trung tâm phẫu thuật nội soi, hệ thống các máy xét nghiệm, X-quang, chụp mạch 2 bình diện, siêu âm mẫu 3, 4 chiều; Khoa A11 mới, đầy đủ tiện nghi; Trung tâm máy gia tốc Cyclotron 30MeV sản xuất các đồng vị phóng xạ có đời sống ngắn, tạo ra một bước ngoặt trong lĩnh vực chẩn đoán, kiểm soát, đánh giá kết quả điều trị các bệnh lý ung thư và tim mạch là 2 bệnh hàng đầu gây tử vong hiện nay ở nước ta... Những trang bị trên đã giúp bệnh viện đáp ứng tốt yêu cầu chất lượng cao trong chẩn đoán, điều trị, cấp cứu, chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo cấp cao của Đảng, Nhà nước và Quân đội.

Đội ngũ cán bộ khoa học của Bệnh viện khá đồng đều, nhiều lứa lớp, được đào tạo cơ bản tại các trung tâm lớn ở trong và ngoài nước. Trong đó có 39 giáo sư, phó giáo sư, 85 tiến sỹ, 90 thạc sỹ, 51 bác sỹ chuyên khoa cấp II, 49 bác sỹ chuyên khoa cấp I, cùng đội ngũ điều dưỡng, y tá, hộ lý có năng lực chuyên môn tốt, đáp ứng được với yêu cầu của bệnh viện tuyến cuối toàn quân - Bệnh viện hạng đặc biệt Quốc gia. Được sự giúp đỡ của các chuyên gia đầu ngành trong và ngoài Quân đội, sự quan tâm thường xuyên, sâu sát của Hội đồng chuyên môn Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung ương và sự chỉ đạo trực tiếp của Ban Giám đốc, Bệnh viện đã thực hiện thành công, an toàn nhiều kỹ thuật khó, phức tạp trong điều trị nội khoa, ngoại khoa và chuyên khoa. Bệnh

KẾT QUẢ HOẠT ĐỘNG

viện đã cứu sống nhiều bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo, trả lại sự sống và khả năng lao động, khả năng tự phục vụ tái hoà nhập cộng đồng cho người bệnh, không phải gửi ra nước ngoài điều trị như những năm trước đây, khẳng định được chức năng đầu ngành về kỹ thuật của các chuyên khoa tuyến cuối.

Nhận thức được đây là nhiệm vụ chính trị trung tâm của Bệnh viện, trong những năm qua lãnh đạo chỉ huy Bệnh viện luôn quan tâm làm tốt công tác theo dõi, chăm sóc toàn diện người bệnh. Với lòng thành kính biết ơn đối với cán bộ lãnh đạo của Đảng, Nhà nước đã từng một thời vào ra sinh tử không tiếc hy sinh xương máu, cống hiến cả cuộc đời cho cách mạng, các y bác sỹ của Khoa A11 luôn tận tụy trong theo dõi, chăm sóc và điều trị, giúp các đồng chí với đi nỗi đau bệnh tật và mau chóng bình phục sức khỏe để phục vụ Cách mạng. Các bệnh nhân luôn nhận được sự tận tâm, phục vụ hết mình, vô điều kiện của các giáo sư, chuyên viên, y bác sỹ, hộ lý. Ai ai cũng đều trăn trở làm sao các mũi tiêm không gây đau, các viên thuốc trở nên dễ uống nhất, nâng niu từng bữa ăn, giấc ngủ. Có đồng chí thực sự coi Bệnh viện là nhà, có mặt 24/24 giờ trong suốt nhiều năm tháng công tác, không ngày nghỉ, lễ tết, không nghỉ phép, hết lòng phục vụ chăm lo sức khỏe của bệnh nhân, theo dõi sát sao, nắm chắc từng diễn biến nhỏ nhất về bệnh tật, sức khỏe cũng như trong sinh hoạt, tâm lý tình cảm do vậy phát hiện sớm các bệnh lý, có biện

pháp điều trị phù hợp và hiệu quả. Các cán bộ, công nhân viên Bệnh viện thực hiện giao tiếp và ứng xử với người bệnh, người nhà người bệnh bằng sự kính trọng, lịch thiệp tận tình chu đáo. Chính điều này tạo sức mạnh tổng hợp trong điều trị, nhiều người bệnh được cứu chữa thành công, tạo niềm tin cho người bệnh và người nhà bệnh nhân. Điển hình có bệnh nhân nằm tại chỗ, thở máy kéo dài gần 600 ngày, đại, tiểu tiện không chủ động, đã được chăm sóc, phục vụ chu đáo tận tình, nuôi dưỡng tốt, không bị loét. Có bệnh nhân bị hội chứng tâm thần hoang tưởng, đại tiểu tiện không tự chủ, rối loạn hành vi... việc chăm sóc và điều trị gặp nhiều khó khăn nhưng các thầy thuốc đã làm công tác tâm lý tiếp xúc, động viên bệnh nhân điều trị đạt kết quả tốt, bệnh nhân ra viện với sức khỏe tốt.

Bệnh viện luôn chấp hành nghiêm chế độ chuyên môn, thực hiện tốt các quy định của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và Hội đồng chuyên môn. Duy trì nghiêm túc 4 bộ phận trực hàng ngày: trực hội đồng chuyên môn, trực bác sỹ nội tim mạch, trực bác sỹ hồi sức cấp cứu và trực y tá điều dưỡng, công vụ. Phân công, phân nhiệm rõ ràng, các bộ phận thực hiện tốt chế độ bàn giao trực và nhiệm vụ trực hàng ngày. Bệnh án bảo đảm chất lượng, đúng quy định, 100% các trường hợp được hội chẩn ở khoa và các Hội đồng chuyên môn. Bảo đảm tốt chất lượng khám và điều trị, công tác vô khuẩn phòng mổ, các phòng kỹ thuật,

vô trùng dụng cụ và phương tiện chuyên môn; các quy trình vô khuẩn khi tiến hành các thủ thuật và chăm sóc bệnh nhân được thực hiện nghiêm ngặt, công tác lưu trữ và tài liệu theo dõi của người bệnh luôn thực hiện đúng nguyên tắc, quy định.

Bệnh viện thường xuyên làm tốt việc tự đào tạo và đào tạo lại cho đội ngũ cán bộ, nhân viên khoa cán bộ cấp cao A11; động viên khuyến khích việc tự học và cập nhật thông tin khoa học; tham gia đầy đủ các đợt tập huấn chuyên môn của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, do vậy, việc điều trị, cấp cứu, theo dõi luôn được cập nhật theo các phác đồ mới... Đồng thời, Bệnh viện triển khai nhiều đề tài khoa học cấp Nhà nước, Bộ Quốc phòng và Bộ Y tế có giá trị khoa học và thực tiễn cao. Hàng năm tổ chức huấn luyện lý thuyết và thực hành cho đội ngũ điều dưỡng thực hiện tốt các kỹ thuật chăm sóc chuyên môn; tổ chức huấn luyện các bác sỹ, y tá sử dụng và vận hành thành thạo các phương tiện máy móc cấp cứu như máy thở, monitor, hollter, các máy trang thiết bị kỹ thuật về răng, tai mũi họng, máy nội soi các loại.

Cán bộ,thầy thuốc, nhân viên Khoa A11 luôn đề cao tinh thần trách nhiệm, ý thức tổ chức kỷ luật tốt, đảm bảo nề nếp tác phong chính quy, thực hiện tốt 4 an toàn: an toàn chuyên môn, an toàn chính trị, an toàn giao thông và an toàn vệ sinh thực phẩm. Cán bộ, nhân viên không có hành vi nói, viết, làm trái với quan điểm đường lối, Nghị quyết của

Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước, quy định của Quân đội, không để xảy ra sai phạm và sơ hở ảnh hưởng đến an toàn của người bệnh và của đơn vị.

Với những thành tích đặc biệt xuất sắc trong bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Khoa A11- Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 đã vinh dự được Đảng, Nhà nước, Quân đội, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tặng nhiều phần thưởng cao quý như danh hiệu đơn vị "Anh hùng Lực lượng Vũ trang Nhân dân"...

Những kết quả đã đạt được trên đây của Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 là sự nỗ lực phấn đấu không mệt mỏi của tập thể các thế hệ cán bộ, thầy thuốc, nhân viên toàn bệnh viện; khẳng định sự tiến bộ, phát triển không ngừng và đúng định hướng của Bệnh viện tuyến cuối toàn quân.

Cùng quân và dân bước vào thời kỳ đẩy mạnh công nghiệp hóa - hiện đại hóa đất nước, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 luôn ý thức được rằng, đây vừa là cơ hội để bệnh viện tiếp tục phát triển, song cũng là thách thức rất lớn đối với cán bộ, nhân viên của Bệnh viện, đòi hỏi phải tập trung trí tuệ, nhân tài, vật lực, nỗ lực phấn đấu, khắc phục mọi khó khăn, tập trung đem hết sức mình xây dựng và phát triển Bệnh viện về mọi mặt, ngang tầm với các bệnh viện lớn trong khu vực và thế giới; hoàn thành tốt nhiệm vụ mà Chính phủ và Quân đội giao cho, xứng đáng với niềm tin yêu của Đảng, Nhà nước, Quân đội và nhân dân ■

Phòng Khám - Quản lý sức khỏe cán bộ tỉnh Thừa Thiên - Huế:

TẠO NIỀM TIN, SỰ HÀI LÒNG VÀ YÊN TÂM CÔNG TÁC CHO CÁN BỘ

BS. CKII. LÊ NHÀN

Phó trưởng Ban thường trực

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Thừa Thiên - Huế

Thành lập từ năm 1976, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế mà nòng cốt là Phòng Khám - Quản lý, bảo vệ sức khỏe cán bộ đã dày công vun đắp cho sự nghiệp bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên - Huế. Ban đã phát triển không ngừng, hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao và đạt nhiều kết quả xuất sắc. Đặc biệt, kể từ sau khi Ban Bí thư Trung ương Đảng ban hành Quyết định số 27-QĐ/TW ngày 04/2/2002 về việc thành lập Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và thành lập hệ thống Bảo vệ sức khỏe cán bộ từ Trung ương đến các tỉnh, thành phố trên toàn quốc.

Cùng với Văn phòng Ban, Phòng Khám - Quản lý sức khỏe cán bộ, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế có biên chế 15 cán bộ. Với sự quan tâm, ủng hộ của Thường vụ Tỉnh ủy Thừa Thiên - Huế, Phòng đã có cơ sở vật chất ổn định, với một văn phòng khang trang, gồm 16 phòng làm việc và một số trang thiết bị,

máy móc phục vụ công tác chẩn đoán và điều trị, như: Máy sinh hoá tự động đa chức năng Hitachi902, máy huyết học 18 thông số D3 (Mỹ), máy xét nghiệm nước tiểu 10 thông số Bayer (Đức), 2 máy điện tim và 1 máy đo huyết áp lưu động 24 giờ (Hollter HA), hệ thống ghế máy răng hiện đại, thực hiện được tất cả các kỹ thuật cao cấp về răng-hàm-mặt, có máy X-quang răng chuyên dụng (Nhật)...

Trong những năm qua, Phòng Khám - Quản lý sức khỏe cán bộ, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế đã luôn hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chính trị được giao, đảm bảo một phòng khám đa khoa khám chữa bệnh chất lượng cao giữa trung tâm thành phố Huế, tạo niềm tin, sự hài lòng và yên tâm công tác cho cán bộ. Chỉ tiêu công tác hàng năm đều đạt và vượt kế hoạch được giao, năm 2011 hoàn thành 161% kế hoạch (2010 vượt 142% kế hoạch). Ghi nhận những cố gắng đó, liên tục từ 2001 - 2011, Ban đã nhận được nhiều Bằng khen các cấp:

Thủ tướng Chính phủ, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Bộ Y tế, Chủ tịch Ủy ban Nhân dân tỉnh Thừa Thiên - Huế. Đặc biệt, năm 2008, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế đã được Chủ tịch nước tặng Huân chương Lao động hạng Ba, 20 năm liền, Chi bộ Ban liên tục đạt Chi bộ trong sạch, vững mạnh.

Với những kết quả trên, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế đã đúc rút ra những bài học kinh nghiệm trong quá trình hoạt động như sau:

Một là, chú ý công tác đào tạo cán bộ. Với phương châm mỗi người “chuyên một việc, biết nhiều việc”, Ban luôn tạo điều kiện, có kế hoạch và chính sách hỗ trợ để cán bộ tích cực học tập nâng cao kiến thức chuyên môn. Hiện tại, Ban có 7 bác sỹ nhưng mỗi bác sỹ đều có từ 2 đến 3 chuyên khoa sâu, có thể sử dụng thành thạo 2 đến 3 thiết bị cận lâm sàng và chuyên khoa lâm sàng trong khám chữa bệnh.

Hai là, không ngừng tranh thủ sự ủng hộ của các cấp lãnh đạo, tạo các nguồn thu chính đáng để nâng cao và cải thiện đời sống cán bộ.

Ba là, chú trọng công tác khám chữa bệnh bảo hiểm y tế. Xác định rõ, bảo hiểm y tế là nguồn kinh phí đáng kể, bổ sung cho kinh phí bảo vệ sức khỏe còn hạn chế, nâng cao tay nghề, tận dụng công suất trang thiết bị máy móc... Năm 2011, Ban đã khám cho 2.900 lượt bệnh nhân có thẻ bảo hiểm y tế, bổ sung ngân sách gần 1 tỷ đồng.

Bốn là, thực hiện sự đoàn kết, dân chủ, thống nhất giữa Đảng, chính

quyền, Công đoàn và các đoàn thể, thông qua việc phân chia thu nhập tăng thêm công bằng, minh bạch được tính theo bình bầu A,B,C/tháng. Ban đã triển khai với việc chăm công cụ thể đến từng buổi, nên động viên cán bộ tự giác cống hiến ngày giờ công cho cơ quan, phục vụ công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ.

Năm là, thường xuyên trau dồi phẩm chất, Y đức, trình độ chuyên môn của người thầy thuốc, tận tụy, hoà nhã với bệnh nhân, từ đó tạo uy tín, giữ vững và nâng cao thương hiệu Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế.

Sáu là, phối hợp chặt chẽ với các đơn vị trong ngành Y tế tỉnh Thừa Thiên - Huế, Bệnh viện Đa khoa Trung ương Huế và Bệnh viện Trường Đại học Y Dược Huế để trao đổi chuyên môn, nâng cao uy tín...

Công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ, nhất là cán bộ chủ chốt của Đảng và Nhà nước là một công tác hết sức quan trọng, cấp thiết, luôn được xác định là một trong những nội dung quan trọng được đề cập đến trong các Nghị quyết của Bộ Chính trị, Ban Chấp hành Trung ương, thông tư hướng dẫn của Bộ Y tế và các ban, ngành liên quan. Nhận thức được tầm quan trọng đó, trên cơ sở các thành quả đã đạt được và các bài học kinh nghiệm, tin tưởng rằng Phòng Khám - Quản lý sức khỏe cán bộ, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Thừa Thiên - Huế không ngừng phát triển để trở thành một trong những lá cờ đầu trong hệ thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cả nước ■

TĂNG HUYẾT ÁP "KẺ GIẾT NGƯỜI THẦM LẶNG"



GS.TS. NGUYỄN LÂN VIỆT
Viện trưởng Viện Tim mạch Việt Nam

Tại sao lại nói “tăng huyết áp là kẻ giết người thầm lặng”?

Thứ nhất, tăng huyết áp (THA) là một vấn đề sức khỏe rất thường gặp trong cộng đồng. Tỷ lệ người mắc THA ngày càng tăng và tuổi bị mắc mới cũng ngày một trẻ. Vào năm 2000, theo ước tính của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), toàn thế giới có tới 972 triệu người bị THA và con số này được ước tính là khoảng 1,56 tỷ người vào năm 2025. Các yếu tố nguy cơ về lối sống như lười vận động, ăn không hợp lý với chế độ ăn quá nhiều chất béo hay ăn mặn, hút thuốc lá... là những nguyên nhân dẫn đến sự gia tăng gánh nặng này. Một vấn đề khá quan trọng nữa là tỷ lệ người mắc THA ngày một tăng nhanh chóng ở

các nước đang phát triển (châu Á, châu Phi). Ngay tại Việt Nam, thống kê kê năm 2007 cho thấy tỷ lệ THA ở người lớn là 27,4% (!).

Thứ hai, THA đã và đang trở thành nguy cơ hàng đầu của các biến chứng tim mạch. Năm 2002, WHO đã ghi nhận trong báo cáo sức khỏe hàng năm và liệt kê THA là “kẻ giết người số 1”. Nói một cách ngắn gọn, đối với người bị THA, nguy cơ bị đột quỵ (tai biến mạch não) tăng gấp 4 lần, nguy cơ bị nhồi máu cơ tim tăng gấp 2 lần nếu so với người không bị THA. Nguy cơ tử vong sẽ tăng gấp đôi khi số đo huyết áp tăng thêm 20mmHg đối với huyết áp tâm thu và tăng 10mmHg đối với huyết áp tâm trương. Năm 2008, trên toàn thế giới có khoảng 16,5 triệu

người chết vì THA. Các biến chứng thường gặp của THA gồm biến chứng tim mạch (nhồi máu cơ tim, bệnh động mạch vành khác, suy tim...), biến chứng não (tai biến mạch não, kể cả xuất huyết não và nhũn não, bệnh não do THA...), biến chứng thận (đái ra protein, suy thận...), biến chứng mắt (tiến triển theo các giai đoạn, thậm chí có thể dẫn đến mù lòa), biến chứng về mạch ngoại vi (đặc biệt nguy hiểm là biến chứng tách thành động mạch chủ có thể dẫn đến chết người).

Thứ ba, đại đa số các bệnh nhân bị THA (trên 90%) thường không có các dấu hiệu nào cảnh báo trước. Quan điểm trước đây cho rằng cứ THA là phải có đau đầu, mặt bừng đỏ, béo... là hết sức sai lầm. Nhiều khi, sự xuất hiện triệu chứng đau đầu đã có thể là sự kết thúc của người bệnh THA do đã bị tai biến mạch não. Do vậy, việc kiểm tra huyết áp thường xuyên, nhất là những người có nguy cơ cao, là hết sức cần thiết và quan trọng.

Thứ tư, THA ở người lớn đại đa số là không có căn nguyên (còn gọi là THA nguyên phát). Chỉ chưa đầy 5% là THA có căn nguyên (tức là do hậu quả của một số bệnh lý khác). Do vậy, những dấu hiệu thể hiện bệnh THA không đặc hiệu và không có gì khác biệt so với người bình thường.

Thứ năm, mặc dù THA đã được chứng minh là nguy hiểm như vậy, nhưng cho tới nay, THA vẫn tồn tại

như một “bộ ba nghịch lý”, đó là:

- THA là bệnh rất dễ phát hiện (bằng cách đo khá đơn giản) nhưng người ta lại thường không được phát hiện mình bị THA từ bao giờ.

- THA là bệnh điều trị được nhưng số người được điều trị không nhiều.

- THA là bệnh có thể khống chế được với mục tiêu mong muốn nhưng số người mắc dù được điều trị đạt mục tiêu cũng không nhiều.

Và do vậy, đã rất nhiều người bệnh cho đến khi bị các biến chứng của THA, thậm chí tử vong, mới biết mình bị THA hoặc mới hiểu rõ việc khống chế tốt THA là quan trọng như thế nào.

Tại Việt Nam, thống kê năm 2007, có tới gần 70% không biết bị THA, trong số bệnh nhân biết bị THA chỉ có 11,5% được điều trị và chỉ có khoảng 19% được khống chế huyết áp đạt yêu cầu.

Tại sao lại như vậy?

Đây là vấn đề thực sự khá nan giải. Để trả lời được câu hỏi này, chúng ta cần có một cái nhìn tổng thể đối với phía các nhà quản lý, người dân và thầy thuốc.

Nhận thức của nhân dân về nguy cơ, thái độ và hành động đối với THA chưa đầy đủ và đúng mực. Nhiều người còn coi thường về THA hoặc coi THA là có thể chữa khỏi hoàn toàn. Điều chỉnh lối sống là vấn đề rất quan trọng trong khống chế THA, nhưng lại

SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

là vấn đề khó khăn nhất trong áp dụng, do sự thay đổi đời sống xã hội và nhận thức còn hạn chế của người dân. Hơn nữa, điều trị THA là một hoạt động liên tục, kiên trì, lâu dài, có thể suốt cả đời. Do vậy, cần có sự nhận thức đầy đủ và tuân thủ điều trị. Trong khi đó, điều kiện kinh tế, xã hội chưa cho phép tất cả người dân được tiếp cận điều trị THA đầy đủ và đúng mức. Người bệnh THA thường kèm theo nhiều rối loạn và bệnh tật khác như: béo phì, hội chứng chuyển hóa, rối loạn lipid, đái tháo đường... làm cho việc khống chế huyết áp càng khó khăn.

Bên cạnh đó, ngay cả trong giới chuyên môn, các khuyến cáo cũng chưa hoàn toàn được thống nhất. Các mục tiêu đích thực cần đạt được trong điều trị THA cũng còn bàn cãi. Các thuốc điều trị THA có nhiều sự thay đổi, giá thành còn cao và vẫn còn có nhiều tác dụng phụ.

Chúng ta có thể ngăn chặn, chống lại được "Kẻ giết người thầm lặng" này không?

Câu trả lời là hoàn toàn có thể. Vấn đề phụ thuộc rất nhiều vào chính bản thân người bệnh. Việc thay đổi lối sống đóng một vai trò quyết định. Thêm vào đó, hãy dùng thuốc đều đặn và liên tục theo chỉ định của thầy thuốc.

Theo ước tính của Hội Tim mạch Canada năm 2009, khi giảm ăn mặn từ

3.500mg muối xuống 1.700mg muối trong một ngày đã giúp giảm 1 triệu người bị THA, giảm 5 triệu lượt người phải đi khám bác sỹ/năm; tiết kiệm chi phí khám và chữa bệnh 450 - 540 triệu đô-la/năm, giảm được 13% tử vong do các biến chứng tim mạch và tổng cộng chi phí y tế giảm được 1,3 tỷ đô-la/năm. Những thống kê khác về thay đổi lối sống là: cứ giảm được 1.800mg muối/ngày thì giảm được trung bình 5,5mmHg huyết áp; cứ giảm được mỗi 1kg cân nặng thừa thì giảm được trung bình 1,5mmHg; tập thể dục đều ít nhất 60 phút mỗi ngày và hàng ngày thì giảm được trung bình 5,5mmHg; chế độ ăn hợp lý (chế độ DASH theo khuyến cáo của Canada) sẽ giúp giảm được 11mmHg. Đây là một dẫn chứng nhỏ để nói lên rằng nếu chúng ta nghiêm túc thực hiện các khuyến cáo, thì những biện pháp dù đơn giản cũng có hiệu quả đáng kể.

Khi có chỉ định dùng thuốc điều trị, cần tuân thủ chặt chẽ theo đúng các chỉ dẫn của thầy thuốc. Dùng đúng các thuốc hạ huyết áp không chỉ làm giảm huyết áp như mong muốn mà còn giúp giảm đáng kể các tổn thương cơ quan đích (hay các biến chứng của THA). Hiện ngày càng nhiều loại thuốc có hiệu quả cao trong điều trị THA, ít tác dụng phụ. Tuy nhiên, một vấn đề khá nan giải là sự tuân thủ điều trị của người bị THA còn kém, làm cho số bệnh nhân đạt được

mục tiêu còn khiêm tốn.

Tóm lại, việc kiểm soát THA chủ yếu dựa vào cộng đồng và có ý nghĩa quyết định, mang lại lợi ích đáng kể. Việc cổ vũ lối sống lành mạnh và thay đổi những lối sống có hại cho mỗi cá nhân là vũ khí lợi hại hàng đầu trong cuộc chiến chống lại “kẻ thù thầm lặng này”. Những lời khuyên hữu ích là:

- Giảm cân nặng nếu thừa cân.
- Không hút thuốc lá, thuốc lào.
- Ăn uống hợp lý, không ăn nhiều

chất béo bão hòa.

- Không ăn mặn (giảm muối trong khẩu phần).
- Tập thể dục đều đặn.
- Uống rượu bia có chừng mực (nếu đã có thói quen).
- Tránh căng thẳng, tự tạo cho mình cuộc sống hài hòa.
- Hãy kiểm tra huyết áp của bạn thường xuyên hơn theo khuyến cáo.
- Hãy kiểm tra các nguy cơ khác: rối loạn đường máu, lipid máu...■



NHỮNG CÔNG DỤNG TUYỆT VỜI CỦA NƯỚC KHOÁNG NÓNG

BS. CKII. PHẠM THỊ MAI PHƯƠNG
Viện Bông Quốc gia

Nước suối khoáng nóng là một tài nguyên thiên nhiên quý giá mà thiên nhiên ban tặng cho con người. Ở nước ta, đã phát hiện nhiều nguồn nước khoáng nóng và đã được khai thác, tạo ra các khu nghỉ dưỡng phục vụ cho sức khỏe. Nhưng tác dụng của nước khoáng nóng như thế nào và sử dụng tốt với những bệnh lý gì thì không phải ai cũng biết.

Tác dụng chữa bệnh của nước suối khoáng nóng là tác dụng tổng hợp của ba liệu pháp điều trị vật lý, đó là: thủy trị liệu, nhiệt trị liệu và khoáng trị liệu.

Thủy trị liệu

Đây là liệu pháp điều trị bằng nước, đã được con người sử dụng từ thời cổ xưa. Ngày nay thủy trị liệu được sử dụng ở các khoa vật lý trị liệu và các khu nghỉ dưỡng suối khoáng. Có các hình thức sử dụng thủy trị liệu là: tắm ngâm bộ phận

cơ thể, tắm ngâm toàn thân, bể bơi tĩnh hoặc bồn tạo sóng, bọc chân ấm, ngâm trong túi nước, tắm bùn, tắm phun mưa, tắm phun tia nước áp lực, tắm phun lên, tắm hơi nước, tắm hơi khô.

Các biện pháp thủy trị liệu có tác dụng tạo thuận lợi cho cử động khớp, làm giảm cường độ co cơ cần thiết. Tốt cho người bị bệnh khớp mạn tính, những người bị bại liệt hoặc yếu cơ do bệnh lý thần kinh, giúp phục hồi chức năng khớp, cơ và thần kinh.

Thủy trị liệu giúp tăng cường lưu thông máu, do chịu áp lực thay đổi của nước, làm thuận lợi cho hồi lưu máu từ hệ tĩnh mạch về tim. Tốt cho những người sau thời gian phải bất động lâu, những người bị giảm vận động, người bị suy nhược cơ thể sau các bệnh cấp và mạn tính, trong thời gian dưỡng bệnh.

Thủy trị liệu giúp cho phục hồi chức năng hô hấp và tim mạch, nhờ tác dụng tăng cường lưu thông máu, tăng hô hấp, có lợi cho người bị bệnh hen, bệnh phổi phế quản tắc nghẽn mạn tính, bệnh tim phổi mạn tính, người già.

Thủy trị liệu còn có lợi cho tiêu hóa, kích thích hoạt động của hệ tiêu hóa, người bệnh cảm giác nhanh đói và ăn ngon miệng hơn. Ngoài ra, thủy trị liệu còn tác động tới hệ thần kinh, cả thần kinh ngoại vi và thần kinh trung ương do áp lực nước tác động lên da tạo ra thư giãn, giảm căng thẳng, dễ đi vào giấc ngủ và ngủ sâu.

Nhiệt trị liệu

Là do tác dụng nóng của nước. Các hình thức sử dụng nhiệt trị liệu gồm: làm nóng một bộ phận cơ thể như đắp nóng bằng các chất trung gian truyền nhiệt, ngâm trong bồn nước nóng, đắp bằng túi nước nóng. Làm nóng toàn bộ cơ thể như tắm trong bồn nước nóng, bể bơi nước nóng, tắm hơi nước nóng. Tắm bùn nóng có thể là bùn khoáng nóng hoặc bùn hữu cơ nóng.

Khi chịu tác dụng của nhiệt nóng, vùng cơ thể chịu tác dụng của nhiệt sẽ nóng lên, làm giãn nở các mao mạch, tăng cường lưu thông máu, tăng tính thấm thành mạch, tăng quá trình trao đổi chất, tăng chuyển hóa, dinh dưỡng của mô được tăng cường, thúc đẩy quá trình tái tạo tổ chức và giảm phản ứng viêm. Tăng nhiệt độ mô có tác dụng tăng cường quá trình bảo vệ, tăng hồi phục và hàn gắn tổn thương, làm giảm quá trình phá hủy, giảm viêm, giảm đau.

Vì vậy, nhiệt nóng có tác dụng tốt trong điều trị các bệnh viêm mạn tính như viêm khớp dạng thấp, viêm quanh khớp vai, các bệnh thoái hóa xương khớp, bệnh thần kinh ngoại biên, tăng cường hồi phục ở người yếu cơ, thiếu dinh dưỡng cơ, như sau một quá trình nằm lâu, bại hoặc liệt do bệnh lý thần kinh. Cần lưu ý nếu tắm ngâm nóng thời gian lâu với nhiệt độ nóng nhiều có thể gây rối loạn thân nhiệt, những người bị bệnh tim mạch nặng, người tăng huyết áp, người bệnh tâm thần, không nên tắm nóng.

Khoáng trị liệu

Là tác dụng của các chất khoáng có trong nguồn nước khoáng được thấm qua da, có tác dụng điều trị và tăng cường sức khỏe. 60% trọng lượng cơ thể là nước, lượng nước này được phân bố 80% ở trong tế bào, 20% ở khoang ngoài tế bào (mô kẽ và lòng mạch máu). Nước trong cơ thể hòa tan rất nhiều khoáng chất cần thiết cho sự sống.

Có những khoáng chất có nồng độ cao được gọi là các chất điện giải như natri, clo, calci, kali, magne, bicarbonat..., nhưng có nhiều khoáng chất chỉ có nồng độ rất thấp, nhưng lại không thể thiếu, được gọi là các nguyên tố vi lượng, như sắt, đồng, kẽm, coban, iod... Các chất điện giải và các nguyên tố vi lượng được cung cấp hàng ngày qua thức ăn và nước uống. Tùy theo nguồn thực phẩm và vùng địa chất, có thể xảy ra thiếu các chất điện giải hoặc các yếu tố vi lượng.

Cũng có thể nguồn cung cấp hàng

SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

ngày đủ, nhưng do nhu cầu cơ thể tăng do lao động, bệnh tật, thời tiết khí hậu, gây ra thiếu các chất điện giải hoặc các yếu tố vi lượng, làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Như thiếu iod gây ra bướu cổ, suy chức năng tuyến giáp, chậm phát triển trí tuệ, gây dẫn độn ở trẻ em. Sử dụng nước khoáng thiên nhiên là hình thức bổ sung khoáng chất và tăng cường sức khỏe. Có các hình thức sử dụng như tắm ngâm nước khoáng, sử dụng nước khoáng đóng chai để uống.

Các nguồn nước khoáng ở các vùng địa lý khác nhau có các thành phần khoáng chất khác nhau, như nước khoáng chứa nhiều lưu huỳnh có tác dụng tốt với bệnh ngoài da. Nước khoáng chứa nhiều bicarbonat có tác dụng tốt với người bị bệnh hô hấp mạn tính như hen, tâm phế mạn, người bị bệnh gút, đái tháo đường, khớp mạn tính. Người sử dụng cần tham khảo thành phần khoáng của từng nguồn nước khoáng và những lời khuyên chữa bệnh kèm theo cho phù hợp.

Như vậy, nước khoáng nóng là một liệu pháp điều trị tổng hợp giúp tăng cường sức khỏe, hỗ trợ chữa nhiều bệnh mạn tính, đặc biệt là các bệnh thuộc hệ thống cơ khớp, thần kinh, rối loạn tuần hoàn dinh dưỡng, hồi phục sức khỏe trong thời gian dưỡng bệnh, các bệnh phải bất động lâu ngày. Chúng ta có thể tới các khoa vật lý trị liệu của các bệnh viện và các khu điều dưỡng suối khoáng để được hưởng lợi ích của liệu pháp điều trị này ■

Sau những ngày làm việc vất vả trong cả năm thì những ngày Tết là dịp để mọi người nghỉ ngơi, gia đình đoàn tụ. Đây cũng là dịp để mỗi gia đình ôn lại những phong tục tốt đẹp của quê hương, cùng nhau nấu nướng các món ăn ngon và quây quần vui vẻ bên mâm cỗ sum họp. Với suy nghĩ đầu năm dư đủ để cả năm sung túc, nên dường như gia đình nào cũng mua rất nhiều thực phẩm ngon lành, bổ dưỡng: thịt, cá, bánh chưng, bánh mứt, trái cây... nhằm chuẩn bị cho những bữa cỗ “dầy dặn”, vừa để tưởng nhớ ông bà tổ tiên, vừa để chào năm cũ và đón năm mới.

Những món ăn ngày Tết thường được các gia đình tự nấu hoặc mua thực phẩm chế biến sẵn (bánh chưng, chè kho, giò chả, bánh ngọt, mứt các loại...) với số lượng nhiều. Nhưng thực phẩm, thức ăn này để lâu trong thời tiết ẩm ướt đầu xuân rất dễ bị các loại vi sinh vật và nấm mốc làm hư hỏng, khi ăn vào dễ bị ngộ độc. Do vậy, việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm để phòng tránh ngộ độc do ăn uống trong dịp Tết là hết sức cần thiết.

Bánh chưng

Bánh chưng là một món ăn cổ truyền độc đáo của dân tộc Việt Nam trong ngày Tết. Ăn bánh chưng ngon và bổ nhưng không nên để lâu ngày vì bánh dễ bị chua, mốc... Từ lớp lá bọc ngoài, nấm mốc phát triển vào bên trong, lan rộng làm hỏng bánh. Dưới tác dụng của men amylase của nấm mốc, tinh bột chuyển thành đường glucose,

một số men khác lại chuyển tiếp glucose thành rượu ethylic làm bánh bị vữa tại nơi nấm phát triển và có vị cay, hăng mùi rượu. Một số chủng nấm mốc khác có những men có khả năng lên men glucose, mantose tạo thành acid gluconic, acid fumaric... làm bánh bị chua. Đáng sợ hơn là một số loại nấm mốc thuộc họ *Aspergillus* có thể tiết ra độc tố gây độc mạnh. Do vậy, bánh chưng cần được treo ở nơi thoáng mát, chỉ ăn khi bánh còn mùi thơm. Khi

cũng nên làm vừa đủ ăn, không làm quá nhiều. Thức ăn còn dư lại sau các bữa ăn phải được bảo quản cẩn thận (tốt nhất là để trong tủ lạnh). Trước khi ăn cũng cần phải kiểm tra, nếu không bị ôi, thiu mới đun kỹ lại để ăn và cũng chỉ nên ăn lại 1 lần. Ngày Tết, nhiều gia đình thường dùng một số loại thực phẩm chế biến sẵn như giò, chả, nem chua... Những thực phẩm này thường được chế biến với số lượng lớn nên có thể bị pha trộn nhiều phụ gia, kể cả phụ

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH TRONG DIP TẾT

TS. HOÀNG KIM THANH

Giám đốc Trung tâm Truyền thông, Viện Dinh dưỡng Quốc gia

bánh đã bị nấm mốc, chua, vữa, đáng phải kiên quyết bỏ đi. Những chiếc bánh mới bị mốc chút ít bên ngoài phải cắt bỏ rộng ra xung quanh, chỉ lấy phần bánh còn nguyên lành (ngửi còn thấy thơm mùi bánh chưng) đem hấp hoặc rán lại cẩn thận rồi mới ăn.

Các thức ăn giàu đạm tươi sống

Thịt, cá, trứng, thủy sản... nên chọn mua loại còn tươi trong các cửa hàng đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Chỉ nên mua một lượng vừa phải đủ ăn trong 2 đến 3 ngày Tết. Khi chế biến



gia được phép dùng lẫn những chất bị cấm sử dụng, giúp cho thực phẩm bảo quản được lâu hơn, có hương vị thơm ngon hơn. Điển hình là hàn the, đây là chất nhiều độc tính, có khả năng tích

SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

lũy ở gan, tim, phổi, não... gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Do vậy, người tiêu dùng thông thái nên chọn mua các loại thức ăn này tại những địa chỉ đáng tin cậy và cũng chỉ nên ăn các thức ăn nguội khi thấy còn mới, sạch.

Các loại hải sản như tôm, cua, mực, sò... cũng là những món ăn khá hấp dẫn trong những ngày Tết. Nhiều người cho rằng, vi khuẩn gây bệnh không sống được trong môi trường nước biển mặn và ăn hải sản là yên tâm vì chúng sống thường xuyên trong nước biển không bị ô nhiễm. Thực ra, có nhiều loại vi khuẩn ưa mặn, đáng chú ý là vi khuẩn *Vibrio parahaemolyticus*, một trong những nguyên nhân gây ra những vụ ngộ độc thức ăn ở vùng biển. Đây là một loại vi khuẩn Gram âm, có lông ở một đầu, di động, kỵ khí tùy nghi và ưa môi trường kiềm mặn, thường sống ở các cửa sông và ven biển. Người ta đã phân lập được vi khuẩn này trong cát bùn và nước biển. Khi ăn phải thức ăn nhiễm *Vibrio parahaemolyticus* sẽ bị mắc 2 loại hội chứng lâm sàng là tiêu chảy kiểu tả nhẹ và tiêu chảy phân có nhiều máu kèm theo đau bụng và sốt kiểu nhiễm khuẩn lý trực trùng. Thông thường bệnh nhẹ và ít nguy hiểm nếu được phát hiện và điều trị kịp thời, nhưng phát hiện và xử trí chậm cũng có thể gây tử vong. Do vậy, tốt nhất là dùng hải sản còn tươi sống, nếu mua hải sản đông lạnh nên mua ở những cửa hàng lớn đã được kiểm duyệt về vệ sinh an toàn thực phẩm.

Các loại rau, củ, quả chín

Trong ngày Tết, chúng ta ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng, hàm lượng chất đạm, chất béo đưa vào cơ thể cao, nếu không được chuyển hóa hết sẽ tạo ra các sản phẩm trung gian không tốt cho cơ thể. Tăng cường ăn rau, củ, quả trong những ngày Tết là hết sức cần thiết. Rau, quả cung cấp các vitamin và muối khoáng tham gia vào quá trình chuyển hóa các thành phần dinh dưỡng của thức ăn. Mặt khác, rau, quả còn cung cấp một lượng chất xơ cần thiết có tác dụng kích thích nhu động ruột chống táo bón, tăng cường đào thải cholesterol và các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Rau sống với đa dạng các loại rau gia vị cung cấp cho cơ thể một lượng vitaminC, tiền vitaminA, vitaminE... cũng như chất khoáng và một số yếu tố vi lượng. Các vitamin trong rau sống được bảo toàn nguyên vẹn, ít bị hao hụt (do không qua nấu). Ngoài ra, các loại rau thơm còn cung cấp các tinh dầu thơm giúp kích thích tiêu hóa và kháng sinh thực vật giúp tăng cường sức đề kháng. Nhưng nếu rau không đảm bảo vệ sinh (do được tưới bón phân bắc hay phân chuồng chưa ủ kỹ làm rau bị nhiễm khuẩn và nhiễm trứng giun-sán, sử dụng thuốc trừ sâu không đúng quy định...) lại là thức ăn mang theo mầm bệnh làm cho người sử dụng dễ bị ngộ độc cấp và mạn tính. Do vậy, để đảm bảo vệ sinh, nên chọn rau, củ, quả chín còn tươi, không bị dập nát, sản xuất theo quy trình sạch, có giấy chứng nhận an toàn vệ sinh thực phẩm. Với rau

sống, cần nhặt sạch rau rồi rửa trực tiếp dưới vòi nước chảy hay rửa nhiều lần bằng nước sạch, sau đó nên ngâm khoảng 10 phút trong nước đun sôi để nguội có pha chút muối trắng rồi vớt ra vẩy ráo nước trước khi ăn. Quả chín nên chọn mua đúng mùa, rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn.

Rượu, bia

Ngày Tết, nâng ly chúc nhau chén rượu, cốc bia để chia vui khiến cho không khí ngày xuân thêm rộn ràng. Uống rượu, bia vừa phải sẽ có tác dụng kích thích tiêu hóa. Nhưng nếu chiuốc, ép nhau uống nhiều sẽ gây tổn hại đến gan, não, đặc biệt nguy hiểm cho những người bị bệnh tim mạch, tăng huyết áp, tiểu đường... hoặc thậm chí là gây tai nạn giao thông do lái xe khi đã ngà ngà hơi men. Bên cạnh đó, cần lưu ý tránh mua nhầm phải rượu, bia giả vì khi uống sẽ gây ngộ độc làm tổn thương đường tiêu hóa, suy giảm chức năng gan và tổn hại tế bào thần kinh, có thể dẫn đến tử vong. Tốt nhất, nên mua một lượng vừa phải để uống có cồn để có thể uống vừa phải, tránh quá chén. Chúc rượu ngày xuân là một phong tục không dễ thay đổi một sớm một chiều, nhưng hãy biết điểm dừng, tránh ép uống nhiều làm ngày Tết mất vui.

Các loại hạt dưa, hạt bí, hạt hướng dương

Món ăn chơi này cũng được sử dụng nhiều trong dịp Tết. Nhưng hạt dưa thường được nhuộm bằng phẩm màu đỏ không rõ nguồn gốc. Mặt khác,

do phải rang chín và đóng gói với số lượng lớn nên các nhà sản xuất phải tiến hành làm sớm, việc bảo quản lâu không đúng quy định nên hay bị nhiễm nấm mốc, đặc biệt là nấm mốc *Aspergillus flavus* tiết ra độc tố aflatoxin cực kỳ nguy hiểm. Ngoài tác hại gây ngộ độc cấp tính, aflatoxin còn là chất gây ung thư mạnh. Không nên sử dụng các loại hạt dưa có nhuộm phẩm màu lòe loẹt, các loại hạt đã để lâu và bị nấm mốc. Tốt nhất là nên chọn mua các loại hạt còn sống, không bị mốc mang về nhà rửa sạch, phơi khô rồi tự rang chín để sử dụng.

Dụng cụ chế biến

Hầu hết các vụ ngộ độc *Salmonella* (thường hàn) đều do có sự tiếp xúc giữa thực phẩm tươi sống và thức ăn chín qua bàn tay hay dụng cụ chế biến như dao, thớt, bát, đĩa hay dụng cụ bảo quản thực phẩm. *Salmonella* thường có mặt trong các loại thịt gia cầm, cá, trứng sống. Do vậy, cần có riêng dao, thớt dùng cho chế biến thức ăn đã nấu chín và thực phẩm sống, không để thức ăn chín gần thức ăn sống. Nấu xong thức ăn nên ăn ngay, vừa đảm bảo dinh dưỡng, vừa tránh bị lây nhiễm vi khuẩn.

Giữ an toàn vệ sinh thực phẩm trong những ngày Tết là để đảm bảo sức khỏe cho các thành viên trong gia đình và cả khách đến chơi. Đón xuân mới về, mỗi người, mỗi gia đình hãy là người tiêu dùng thông thái, ăn uống lành mạnh để có một năm mới vui khỏe và hạnh phúc ■

NHỮNG TỐ CHẤT CẦN CÓ CỦA NGƯỜI LÃNH ĐẠO

Theo đúc kết của nhiều chuyên gia quốc tế, một nhà lãnh đạo tài năng phải có những tố chất dưới đây:

* **Niềm say mê:** một nhà lãnh đạo hiệu quả là người luôn khát khao làm điều gì đó tốt hơn, to tát hơn so với hiện tại; tốt hơn cho xã hội hoặc chí ít là cho mình. Nếu không có sự say mê thì một nhà lãnh đạo sẽ không thể có được những quyết định táo bạo và tâm huyết.

* **Sự hiểu biết và tính ham học hỏi:** người lãnh đạo không thể điều hành tốt nếu họ không hiểu biết gì về lĩnh vực hoạt động của họ, nên ngoài những kiến thức cơ bản trong lĩnh vực hoạt động của mình, người lãnh đạo phải đọc nhiều, luôn có tinh thần học hỏi để không ngừng nâng cao kiến thức và cập nhật những thông tin, tri thức mới.

* **Nhìn xa trông rộng:** người lãnh đạo phải có tầm nhìn, cách nhìn nhận và những ý tưởng nhất định trước những thay đổi, để từ đó vạch ra những biện pháp phù hợp.

* **Óc sáng tạo:** người lãnh đạo luôn phải suy nghĩ để đưa ra những chiến lược, tầm nhìn hiệu quả. Trong bất cứ công việc nào, cũng cần phát huy trí sáng tạo để thực hiện công việc nhanh nhất, hiệu quả nhất, chất lượng đảm bảo nhất.

* **Khả năng truyền đạt thông tin:** người lãnh đạo phải có khả năng diễn thuyết và truyền đạt thông tin để thuyết phục người khác tin tưởng, nghe theo và làm theo.

* **Khả năng lập kế hoạch và tổ chức:** người lãnh đạo phải luôn nhìn thấy những việc cần làm và có khả năng giúp tập thể lập kế hoạch và tổ chức việc thực hiện.

* **Khả năng làm việc theo nhóm:** người lãnh đạo cần phải có khả năng hoạt động cùng những người khác, biết lắng nghe, sống trung thực và cởi mở, biết sắp xếp và bố trí công việc cho nhân viên một cách khoa học và hợp lý, giải quyết những mâu thuẫn trong nội bộ...

* **Tài xoay xở:** người lãnh đạo cần có nghị lực, khi khó khăn không nản chí. Khi công việc quá khó sẽ tìm cách tiếp cận khác. Họ luôn tìm kiếm các giải pháp cho vấn đề, để từ đó lựa chọn hướng đi tối ưu.

* **Lòng dũng cảm:** người lãnh đạo là người có một trong những công việc khắc nghiệt nhất. Họ luôn xác định rõ, họ đại diện cho ai và cần phải làm gì. Họ phải dũng cảm và cương quyết trong các vấn đề liên quan đến sự sinh tồn và phát triển của tập thể.

* **Sẵn sàng chấp nhận rủi ro:** người lãnh đạo tài năng là người không trốn tránh trước thực tế giảm sút, biết lường trước những kịch bản xấu nhất có thể xảy ra và sẵn sàng lập kế hoạch hỗ trợ ■

Nguyễn Quốc Triệu - sưu tầm

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

Ngày 24/11/2011, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã ra Quyết định số 41-QĐ/BBVCSSK thành lập Ban Biên tập Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

1. Đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch.
2. Đồng chí Nguyễn Văn Quỳnh, Phó trưởng ban Tổ chức Trung ương, Phó trưởng ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch.
3. Đồng chí Nguyễn Thị Xuyên, Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch.

CÁC ỦY VIÊN:

4. GS.TSKH. Phạm Mạnh Hùng, Chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam.
5. GS.TS. Phạm Gia Khải, Ủy viên Ban, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Tim mạch Việt Nam.
6. GS.TS. Bùi Đức Phú, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Trung, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Huế.
7. PGS.TS. Trần Duy Anh, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.
8. PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.
9. PGS.TS. Nguyễn Đức Công, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Thường trực Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất.
10. GS.TS. Đỗ Kim Sơn, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Ngoại khoa Việt Nam.
11. GS.TS. Vũ Văn Đình, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc.
12. PGS.TS. Nguyễn Tiến Quyết, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Việt Đức.
13. PGS.TS. Lê Văn Thạch, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Hữu Nghị.
14. PGS.TS. Nguyễn Minh Hà, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Viện trưởng Viện Y học Cổ truyền Quân đội.
15. TS. Nguyễn Trường Sơn, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Chợ Rẫy.
16. TS.BS. Nguyễn Quốc Anh, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai.

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

- TS. Trần Huy Dung, Ủy viên Ban, Chánh văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- BS. CKI. Đặng Quốc Việt, Giám đốc Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- TS. Đặng Xuân Tin, Ủy viên chuyên trách Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- BS. CKII. Hà Chính Nghĩa, Phó chánh văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- CN. Hà Văn Nga, Phó trưởng phòng Thông tin- Thư viện, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Phan Quỳnh Hoa, Phó trưởng phòng Tổng hợp- Hành chính Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

ỦY VIÊN BIÊN TẬP

- ThS. Lê Thanh Sơn, Trưởng phòng Tổng hợp- Hành chính Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- BS. Đặng Phương Liên, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Phạm Trà Giang, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Quán Thủy Linh, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN TRỊ SỰ

- CN. Trần Thị Kim Thảo, Trưởng phòng Tài chính- Quản trị, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- ThS. Dương Quang Tùng, Trưởng phòng Tài chính- Kế toán, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN THIẾT KẾ

- HS. Nguyễn Huyền Trang, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

