BẢN TIN

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

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



Lưu hành nội bộ

SỐ 133 +134
1+2-2023

BẢN TIN
BẢO VỆ
SỨC KHỎE CÁN BỘ

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

1. TS. Trần Huy Dụng, Phó trưởng ban Thường trực điều hành Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch
2 . GS.TS. Nguyễn Lân Việt, Phó Chủ tịch thường trực Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Phó Chủ tịch

CÁC ỦY VIÊN

3. PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Ủy viên Ban, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế
4. GS.TS. Mai Hồng Bàng, 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
5. GS.TS. Nguyễn Đức Công, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam
6. GS.TS. Phạm Như Hiệp, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Trung, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Huế
7. GS.TS. Nguyễn Gia Bình, Ủy viên Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Hồi sức cấp cứu và chống độc Việt Nam
8. ThS.BS. Lê Thanh Sơn, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Uỷ viên thư ký Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

- ThS.BS. Lê Thanh Sơn, Ủy viên ban, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- ThS. Đỗ Võ Tuấn Dũng, Phó Giám đốc Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- BSCKII. Hà Chính Nghĩa, Nguyên Ủy viên chuyên trách Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Nguyên Phó chánh Văn phòng

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- ThS. BS. Đặng Việt Đức, Trưởng phòng Kế hoạch - Tổng hợp, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- ThS. Hà Vân Nga, Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN BIÊN TẬP

- ThS. Nguyễn Thị Hoài Phương, Phó Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, 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. Quản Thùy Linh, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN TRỊ SỰ

- ThS. Vũ Quang Lâm, Trưởng phòng Tài chính, Kế toán trưởng, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- CN. Hoàng Thị Bích Thủy, Phó 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

Mục Lục

- Chúc mừng năm mới và một số nhiệm vụ trọng tâm trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cán bộ năm 2023 — 1
- Đại danh Y Tuệ Tĩnh, sáng mãi tư tưởng "Nam dược trị Nam nhân" — 3
- Công tác bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cán bộ tại Khoa Cán bộ cao cấp, Bệnh viện Thống Nhất năm 2022 — 5
- Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cán bộ tỉnh Bình Phước: Từng bước thực hiện Hướng dẫn 07-HD/BTCTW — 7
- Y khoa thế giới tiêu biểu năm 2022 — 9
- Xông đất đầu năm — 11
- Năm Mão và những sự kiện lịch sử — 12
- Chào Tết Quý Mão, nói chuyện con mèo — 14
- Ý nghĩa của 5 loại bánh truyền thống ngày Tết — 16
- Những trò chơi dân gian trong dịp Tết cổ truyền Việt Nam — 18
- Ăn uống hợp lý để đảm bảo sức khoẻ trong những ngày Tết — 20
- Gìn giữ sức khoẻ để vui Tết trọn vẹn — 23
- Tủ thuốc trong ngày Tết — 25
- Cẩn trọng bệnh tật "mùa Tết" — 27
- Thoái hoá khớp gối và ai là đối tượng nguy cơ — 29
- Bài tập "tư thế cái ghế" giúp cải thiện sức khoẻ xương khớp — 31
- 6 bài tập thể dục hỗ trợ người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính dễ thở hơn — 33
- Phòng bệnh tim mạch trong mùa lạnh — 35
- 7 lý do vì sao nên đi bộ vào buổi sáng — 37
- Cách phòng bệnh đột quỵ khi trời rét đậm — 38
- 9 thực phẩm người bệnh gout nên ăn — 40
- Thực phẩm nên hạn chế giúp giảm nếp nhăn và chống lão hoá từ bên trong — 42
- Những bộ phận cơ thể dễ bị nhiễm lạnh trong mùa đông — 44
- 8 lầm tưởng về bệnh trầm cảm ai cũng nên biết — 46
- Một số cách giúp cải thiện sức khoẻ đường ruột — 48
- Bữa tối nên ăn gì để giúp giảm cân — 50
- Những bí quyết giúp bạn có động lực duy trì tập thể dục trong mùa đông — 51
- Mẹo giải rượu khi tiệc tùng triền miên — 53
- Y khoa trong nước — 55
- Y khoa thế giới — 57

Cơ quan chủ quản báo chí:
Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
Địa chỉ: 04 Thiền Quang, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Điện thoại: 08044600
Fax: 08044185
Email: bantinsuckhoecb@yahoo.com
In 1.500 bản, khổ 19X27cm tại Công ty In Tiến Bộ
Giấy phép số 18/GP-XBBT ngày 08/4/2022
In xong và nộp lưu chiểu tháng 1/2023



CHÚC MỪNG NĂM MỚI

VÀ MỘT SỐ NHIỆM VỤ TRỌNG TÂM CÔNG TÁC BẢO VỆ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CÁN BỘ NĂM 2023

Nhân dịp năm mới 2023 - Xuân Quý Mão, thay mặt Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, tôi xin được gửi lời cảm ơn sâu sắc tới các thầy thuốc, cán bộ và nhân viên trong toàn hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ Trung ương đến địa phương đang ngày đêm nỗ lực phấn đấu, tận tâm cống hiến vì sức khỏe cán bộ, xin gửi lời chúc mừng năm mới Sức khỏe – Hạnh phúc – Thành công.

Phát huy những kết quả đã đạt được, khắc phục những mặt còn hạn chế, công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ năm 2023 cần tiếp tục với tinh thần đổi mới, phấn đấu hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ công tác năm 2023. Cụ thể cần tập trung các công việc sau:

1. Các đơn vị, cán bộ y tế trong hệ thống bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ tiếp tục tổ chức thực hiện, làm tốt công tác phòng chống dịch COVID-19 và các loại dịch bệnh nguy hiểm khác.

2. Thường xuyên nắm chắc tình hình sức khỏe, nâng cao chất lượng công tác tư vấn, dự phòng, điều trị, chăm sóc sức khỏe đối với cán bộ diện quản lý theo phân cấp. Thực hiện nghiêm quy trình chăm sóc, theo dõi sức khỏe đối với cán bộ cấp cao của Đảng, Nhà nước, cán bộ diện quản lý theo phân cấp.

3. Tổ chức triển khai thực hiện các nhiệm vụ và nâng cao chất lượng đối với các nội dung công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại Quyết định số 215-QĐ/TW ngày 02/01/2020 và Quy định 121-QĐ/TW ngày 25/01/2018 của Ban Bí thư về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cấp cao thuộc diện Bộ Chính trị, Ban Bí thư quản lý. Tham mưu kiện toàn thành viên Ban, Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Hội đồng chuyên môn Bảo vệ chức khỏe cán bộ các miền.

4. Tổ chức, triển khai thực hiện Hướng dẫn số 07-HD/BTCTW, ngày 20/8/2021 của Ban Tổ chức Trung ương về chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố thuộc Trung ương; Phối hợp với Bộ Y tế sớm ban hành văn bản Hướng dẫn việc tổ chức thực hiện Hướng dẫn số 07-HD/BTCTW, đối với hoạt động của cơ sở y tế làm nhiệm vụ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại các địa phương, nghiên cứu áp dụng mô hình phòng khám quản lý sức khỏe cán bộ hoạt động theo nguyên lý y học gia đình.

5. Phối hợp với Ban Tổ chức Trung ương, Văn phòng Trung ương Đảng, Bộ Y tế, Bộ Tài chính, Bảo hiểm Xã hội Việt Nam và các cơ quan chức năng nghiên cứu, tham mưu, đề xuất các chính sách về khám, chữa bệnh và bảo hiểm y tế đối với cán bộ thuộc diện

quản lý, mã hóa hồ sơ sức khỏe cán bộ, thông tuyến bảo hiểm y tế đối với cán bộ diện Trung ương quản lý.

6. Phối hợp với Bộ Y tế, các cơ quan đơn vị chức năng tiếp tục nâng cấp trang thiết bị y tế các Bệnh viện (Trung ương Quân đội 108, Hữu Nghị, C Đà Nẵng, Thống Nhất); khẩn trương triển khai việc đầu tư xây dựng 03 Trung tâm chăm sóc, khám và điều trị chất lượng cao phục vụ cán bộ tại Bệnh viện Hữu Nghị, Bệnh viện Thống Nhất và Bệnh viện C Đà Nẵng, đáp ứng nâng cao chất lượng chăm sóc bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp tại các khu vực.

7. Phối hợp với các cơ quan chức năng của Ban Tổ chức Trung ương, Văn phòng Trung ương Đảng nghiên cứu đề nghị điều chỉnh chế độ phụ cấp đặc thù đối với các thành viên Hội đồng chuyên môn, các bác sỹ, điều dưỡng làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến Trung ương và phụ cấp trách nhiệm cho cán bộ y tế làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại Trung ương và các địa phương.

8. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin quản lý hồ sơ sức khỏe, theo dõi sức khỏe, kiểm tra sức khỏe định kỳ, khám chữa bệnh và quản trị hệ thống; hội chẩn từ xa (telemedicine), đối với Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến dưới trong các trường hợp: chẩn đoán khó, chuyển giao kỹ thuật, đào tạo...; Triển khai Kế hoạch phát triển ứng dụng công nghệ thông tin giai đoạn 2022 - 2026.

Thực hiện nghiêm các chế độ quy định về công tác bảo mật thông tin đối với sức khỏe của cán bộ cấp cao theo quy định của Pháp luật.

9. Tăng cường công tác kiểm tra, hướng dẫn, hỗ trợ hoạt động bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại các bệnh viện, các đơn vị và các địa phương làm nhiệm vụ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ.

10. Tăng cường hợp tác quốc tế, đẩy mạnh các hoạt động hợp tác phối hợp, hỗ trợ chuyên môn của các nước có nền y học tiên tiến, trao đổi chuyên gia, hợp tác kỹ thuật, nguyên cứu thu hút chuyên gia giỏi hợp tác, hỗ trợ trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cấp cao, cán bộ diện quản lý theo phân cấp.

PHÓ TRƯỞNG BAN THƯỜNG TRỰC ĐIỀU HÀNH
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG



TRẦN HUY DỤNG

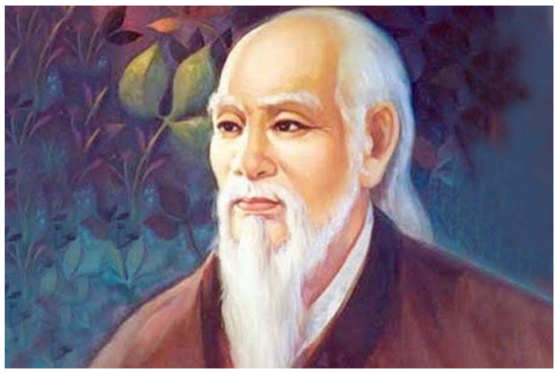
ĐẠI DANH Y TUỆ TĨNH, SÁNG MÃI TƯ TƯỞNG "NAM DƯỢC TRỊ NAM NHÂN"

NHẤT CHI MAI

Tuệ Tĩnh Thiền sư (1330-1400) có tên thật là Nguyễn Bá Tĩnh, tự Linh Đàm, hiệu Tráng Tử Vô Dật, Hồng Nghĩa, quán tại hương Xưa, tổng Văn Thai, huyện Cẩm Giàng, phủ Thượng Hồng (nay là thôn Nghĩa Phú, xã Cẩm Vũ, huyện Cẩm Giàng, tỉnh Hải Dương). Người là một lang y sống ở giai đoạn cuối thời Trần, nổi tiếng với quan điểm chữa bệnh: "Nam dược trị Nam nhân", được hậu thế suy tôn là đại danh y, là tiên thánh của ngành thuốc Nam. Cuộc đời của Thiền sư từ thủa thiếu thời cho đến lúc mất đi nơi xứ người lạnh lẽo là những chuỗi biến bố thăng trầm, nhưng vẫn ngời sáng một nhân cách lớn, một tài năng lớn về y thuật nam dược. Hiện nay tại Hải Dương có các đền thờ Đại danh y ở xã Cẩm Văn, Cẩm Vũ (Đền Bia, Đền Xưa), ở chùa Hải Triều làng Yên Trung, nay là chùa Giám, xã Cẩm Sơn, huyện Cẩm Giàng, Hải Dương. Tên của Thiền sư được đặt cho nhiều tuyến đường, tuyến phố, nhiều ngôi trường đào tạo y học trên cả nước.

Cuộc đời nhiều biến cố

Mồ côi cha mẹ từ lúc 6 tuổi, Nguyễn Bá Tĩnh may mắn được các nhà sư chùa Hải Triều và chùa Giao Thủy nuôi cho ăn học. Không phụ công nuôi dưỡng của nhà chùa, Nguyễn Bá Tĩnh từng đỗ Tiến sỹ dưới triều Vua Trần Dụ Tông nhưng không ra làm quan mà ở lại chùa đi tu, lấy pháp hiệu Tuệ Tĩnh, lấy việc nghiên cứu về cây cỏ làm thuốc chữa bệnh cứu người làm chí hướng cuộc đời. Năm 1385, khi đã 55 tuổi nhưng bởi y thuật uyên thâm, Tuệ Tĩnh bị đưa đi cống cho triều đình nhà Minh để chữa bệnh cho vua chúa bên đó. Sang Trung Quốc, Tuệ Tĩnh được trọng dụng tài năng, vua Minh phong là Đại y Thiền sư. Có thể với nhiều người khác, đây sẽ là niềm vui lớn khi được



công nhận, được vua ban chức vị, bổng lộc. Thế nhưng với vị Danh y người Việt, đây lại là nỗi khổ tâm theo ông đến tận khi nhắm mắt xuôi tay. Tuệ Tĩnh qua đời tại Giang Nam, Trung Quốc, tâm nguyện lớn nhất của Thiền sư trước lúc ra đi được gói gọn trên tấm bia mộ, ý rằng: "Sau này, ai về nước Nam cho tôi về với". Cuối đời phải sống nơi đất khách, chết nơi quê người lạnh lẽo thực sự là một bi kịch với mỗi người dân Việt nói chung cũng như với người trí sỹ, người thầy thuốc thương người, tự tôn dân tộc Tuệ Tĩnh nói riêng. Năm 1690 tiến sĩ Nguyễn Danh Nho đi sứ sang Trung Quốc, tình cờ thấy mộ Tuệ Tĩnh, nhận ra là người cùng làng. Cảm động với lời nhắn gửi thiết tha của vị danh y, tiến sĩ Nguyễn Danh Nho đã sao chép bia mộ và tạc khắc bia đá mang về quê Hải Dương để nhân dân lập đền thờ tự cho đến tận bây giờ.

Sự nghiệp "Nam Dược trị Nam nhân"

22 tuổi đã đỗ cao, đường quan trường thênh thang, công danh bổng lộc đã không níu được con người nặng lòng với tâm nguyện bốc thuốc trị bệnh, cứu người. Tuệ Tĩnh chọn tu nơi cửa chùa để chuyên tâm

hành thiền và nghiên cứu về Nam dược. Giữa thời kỳ Bắc thuộc, thuốc bắc đang thịnh hành nhưng phương châm y thuật của Người lại đi ngược với thời thế, là lấy "Nam dược trị Nam nhân", tức là lấy thuốc nam chữa bệnh cho người Nam. Người nghiên cứu, đúc rút kinh nghiệm chữa bệnh của thuốc Bắc để sáng chế ra các bài thuốc thông dụng từ nguyên liệu là cỏ cây, hoa lá, củ quả phong phú của đất mẹ Việt Nam. Từ những bài thuốc đơn giản ấy, nhiều người bệnh nghèo khổ được cứu sống, nhiều trận dịch được dập tắt, như năm 1533, với cây thuốc sẵn có mà dân chúng thoát khỏi bệnh sốt rét hoành hành. Hay như dịch tả tại Thái Nguyên năm Giáp Tuất (1574) cũng nhờ những bài thuốc của Danh y mà chấm dứt. "Nam dược trị Nam nhân" thể hiện quan điểm biện chứng của danh y về mối quan hệ mật thiết giữa con người với tự nhiên. Vạn vật sinh ra đều có một sứ mệnh nhất định. Cỏ cây cũng vậy, có loại sinh ra gây hại cho con người thì cũng không thiếu loại mang sứ mệnh cứu người. Theo đuổi con đường "Nam dược trị Nam nhân" ấy đã đưa Tuệ Tĩnh lên ngôi vị cao nhất của nền y học cổ truyền Việt Nam: Đại danh y, vị Thánh thuốc Nam. Vốn là một thiền sư, cửa chùa là ngôi nhà, để phát triển sự nghiệp "Nam dược trị Nam nhân", Đại danh y đã lấy vườn chùa làm cơ sở trồng cây thuốc. Có tài liệu cho biết, trong suốt quãng đời 30 năm từ khi khoác áo tu cho đến khi đi sứ, Đại danh y đã xây dựng 24 ngôi chùa và biến chùa thành cư xá chữa bệnh, vườn chùa thành vườn thuốc, các tăng, ni trở thành thầy thuốc của nhân dân. Cũng trong 30 năm ấy, Đại danh y đã tổng hợp y dược dân tộc cổ truyền trong bộ sách Nam dược thần hiệu chia làm 10 khoa và bộ Hồng Nghĩa giác tư y thư (2 quyển). Đặc biệt bộ "Hồng nghĩa giác tư y thư" được biên soạn bằng quốc âm, trong đó có bản thảo 500 vị thuốc nam, viết bằng thơ Nôm Đường luật, và bài "Phú thuốc Nam" 630 vị cũng bằng chữ Nôm. Ngoài ra còn có một số bộ sách khác như "Dược tính chỉ nam" và "Thập tam phương gia giảm"… nhưng không còn nguyên vẹn do giặc ngoại xâm sang chiếm nước ta và phá hủy nhiều tịch thư lớn. Năm 1972, Nhà xuất bản Y học đã tiến hành in ấn, phát hành cuốn "Nam dược thần hiệu" với một bộ 11 cuốn, quyển đầu tiên nói về dược tính của 119 vị thuốc nam, 10 quyển còn lại mỗi quyển đi sâu về một khoa điều trị bệnh. Còn cuốn: "Hồng nghĩa giác tư y thư" của Tuệ Tĩnh cũng được in năm 1978 gồm 9 phần, dày gần 400 trang.

Không chỉ chuyên tâm nghiên cứu về Nam dược, Đại danh y Tuệ Tĩnh rất chú trọng đến tìm nguyên nhân gây bệnh và biện pháp phòng bệnh tích cực để chỉ bảo người dân. Đại danh y Tuệ Tĩnh phân tích, Việt Nam là quốc gia nằm trong khu vực có khí hậu nhiệt đới gió mùa, nóng ẩm thường xuyên, chính vì vậy, dân thường mắc các bệnh thiên về nhiệt, đờm hỏa hoặc khí hư yếu nên cần tìm những bài thuốc điều trị tả hỏa, hóa đàm, thanh nhiệt… Đại danh y Tuệ Tĩnh từng đúc kết lại phương pháp rèn luyện, gìn giữ sức khoẻ để người dân dễ nhớ, dễ hiểu bằng câu thơ: "Bế tinh, dưỡng khí, tồn thần/Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình". Quan điểm hành nghề, nguyên tắc điều trị của Đại danh y Tuệ Tĩnh không chỉ xuất phát từ lý tính mà còn có sự kết hợp giữa y đức, lòng yêu nước thương dân. Luôn lo lắng con dân phải chết vì bệnh tật, Đại danh y Tuệ Tĩnh đã không chỉ dày công kiếm tìm những cây cỏ thông dụng ngoài tự nhiên để làm thuốc mà còn kết hợp sử dụng các phương pháp như xoa bóp, châm cứu, bấm huyệt để chữa bệnh cứu người. Có thể nói, Danh y Tuệ Tĩnh là người mở đầu trong sự nghiệp nghiên cứu các bài thuốc Nam, xây dựng nền móng cho Y học cổ truyền dân tộc Việt Nam. Những bài thuốc, kinh nghiệm quý báu của Đại danh y Tuệ Tĩnh không chỉ cứu sống hàng trăm, hàng nghìn người mà còn là kim chỉ nam cho thế hệ sau thừa kế và phát huy những tinh hoa, giá trị cũ, đưa nền y học Việt Nam phát triển bền vững ■

CÔNG TÁC BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TẠI KHOA CÁN BỘ CAO CẤP, BỆNH VIỆN THỐNG NHẤT NĂM 2022

BS. TRƯƠNG VĂN TRỊ
Trưởng Khoa Cán bộ Cao cấp, Bệnh viện Thống Nhất

Lịch sử hình thành

Khoa Điều trị Cán bộ Cao cấp - Bệnh viện Thống Nhất, tiền thân là Khoa Cán bộ của Quân Y viện K71, được thành lập trong giai đoạn kháng chiến chống Mỹ cứu nước. Khoa là nơi điều trị cho cán bộ cao cấp của Đảng và Nhà nước tại chiến trường miền Nam. Sau năm 1975, Quân Y viện K71 được đổi tên thành Bệnh viện Thống Nhất và Khoa Cán bộ cũng được đổi tên thành Khoa Nội A1. Đến năm 2012, Bộ Y tế đổi tên Khoa Nội A1 thành Khoa Điều trị Cán bộ Cao cấp. Văn phòng thường trực Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam đặt ngay tại Khoa. Khoa hoạt động dưới sự chỉ đạo của Ban Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất, Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương và miền Nam, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và Bộ Y tế.

Thế mạnh

- Sự quan tâm, chỉ đạo sát sao của Ban Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất, Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và Bộ Y tế.

- Sự phối hợp tốt của các khoa phòng ban trong Bệnh viện Thống Nhất, của các Bệnh viện trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh và cả nước.

- Sự đoàn kết, nhất trí; tinh thần cầu tiến, ham học hỏi; sự phục vụ tận tụy, vô điều kiện; thái độ vui vẻ, hòa nhã; khả năng chịu đựng áp lực công việc và kỹ năng giao tiếp tốt của tất cả các thành viên trong khoa.



- Chuyên môn: Huy động và tập trung được trí tuệ của tất cả những chuyên gia giỏi, chuyên sâu, đầu ngành về tất cả chuyên khoa ở phía Nam; nên đã điều trị tối ưu gần hầu hết những trường hợp bệnh nhân nặng, khó khăn, phức tạp; đặc biệt là về lão khoa, tim mạch, hồi sức, nội tiết, ung bướu.

Chức năng, nhiệm vụ

- Hiện nay, Khoa thực hiện công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp cho 25 tỉnh/thành phía Nam và một số tỉnh/thành miền Trung với 443 cán bộ diện Bộ Chính trị, Ban Bí thư quản lý và một số lượng rất đông cán bộ diện tỉnh/thành ủy quản lý; khám và chữa bệnh nội trú cho cán bộ cao cấp hai nước bạn Campuchia, Lào.

- Khoa còn thực hiện nhiệm vụ của Văn phòng thường trực Hội đồng chuyên môn bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán miền Nam (tổ chức hội chẩn, chỉ đạo tuyến, tư vấn sức khỏe, kiểm tra sức khỏe định kỳ, phục vụ y tế các hội nghị).

Nhân lực

- Khoa có 28 nhân viên: 8 bác sĩ, 18 điều dưỡng và 2 hộ lý; Chi bộ Khoa gồm 15 đảng viên (3 lãnh đạo Khoa đều là cấp ủy của Chi bộ Khoa).

- Số giường bệnh thực kê của Khoa là 60.

Trang thiết bị y tế

02 máy phá rung, 04 máy thở xâm lấn, 02 máy thở BiPAP, 03 máy thở CPAP, hệ thống Monitor trung tâm, 03 monitor di động, 03 máy đo điện tim, 02 máy đo oxy bão hòa, 03 máy hút đàm, hệ thống hút đờm trung tâm, 02 máy thử đường huyết, 07 máy khí dung, 06 bơm tiêm điện, 01 máy siêu âm màu.

Đào tạo và nghiên cứu khoa học

Lãnh đạo khoa luôn tạo điều kiện thuận lợi cho các bác sĩ, điều dưỡng tham gia nghiên cứu khoa học, tham dự các hội thảo, hội nghị chuyên ngành để cập nhật kiến thức; nâng cao và chuẩn hóa bằng cấp (hiện tại có 1 Bác sĩ đang nghiên cứu sinh). Thực hiện khá tốt việc đào tạo, bồi dưỡng cho các bác sĩ, điều dưỡng trẻ ngay tại khoa thông qua thực hành lâm sàng và giao ban hàng ngày. Mỗi năm Khoa có từ 2 - 4 đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở được nghiệm thu và ứng dụng có hiệu quả trong thực hành lâm sàng.

Kết quả đạt được

- Điều trị nội trú cho khoảng gần 1.400 lượt bệnh nhân, trong đó có nhiều trường hợp tuổi rất cao, đa bệnh lý, bệnh hiểm nghèo, phức tạp; có khoảng gần 1.100 bệnh nhân nhập viện nội trú vào Khoa trong năm 2022.

- Công suất sử dụng giường bệnh là 83%, tỉ lệ luân chuyển bệnh là 71%, ngày điều trị nội trú trung bình là 8,6 (do đa số là cao tuổi; nhiều bệnh mạn tính, hiểm nghèo).

- Khoa đã tổ chức 163 cuộc hội chẩn Hội đồng BVSKCB miền Nam/Trung ương cho 130 cán bộ cấp cao; trong đó có cả các cuộc hội chẩn trực tuyến với các chuyên gia tại nhiều bệnh viện trong và ngoài nước.

- Khám kiểm tra sức khỏe định kỳ, tư vấn chăm sóc sức khỏe cho 465 lượt cán bộ cao cấp thuộc diện Bộ Chính trị, Ban Bí thư quản lý chu đáo, chất lượng, hiệu quả.

- Tiếp nhận khám chữa bệnh cho 12 lượt cán bộ cấp cao các nước bạn, góp phần thực hiện thắng lợi công tác đối ngoại của Đảng và Nhà nước.

- Phối hợp với các bộ phận liên quan đảm bảo công tác y tế đón các đoàn cán bộ cấp cao về dự hội nghị và làm việc tại thành phố Hồ Chí Minh; thường xuyên liên hệ và nắm tình hình sức khỏe cán bộ, sẵn sàng tiếp nhận điều trị cán bộ khi có yêu cầu.

- Công tác tư vấn sức khỏe cho cán bộ thuộc Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh/thành phía Nam quản lý được duy trì thường xuyên, hiệu quả, được đánh giá cao.

- Ngoài ra, lãnh đạo Khoa đã thường xuyên, tích cực tham gia công tác chỉ đạo tuyến, kiểm tra và tư vấn sức khỏe cho cán bộ diện quản lý tại các tỉnh/thành ủy.

Định hướng phát triển của Khoa

- Điều trị Cán bộ Cao cấp đang tiếp tục thực hiện đề án "Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo (2017 - 2020) và định hướng những năm tiếp theo" đã được Ban Bí thư thông qua.

- Tiếp tục triển khai dự án "Đầu tư cải tạo, nâng cấp Điều trị Cán bộ Cao cấp thành Trung tâm khám chữa bệnh tuyến cuối cho cán bộ cao cấp tại phía Nam" trong hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ chung của cả nước.

Những thành tích Khoa đã đạt được

Huân chương Lao động hạng 3 của Chủ tịch nước, Huân chương Hữu nghị của Chủ tịch nước Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào, Bằng khen của Thủ tướng Chính phủ, Bằng khen và Cờ thi đua của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Bằng khen của Bộ trưởng Bộ Y tế, Tập thể lao động xuất sắc nhiều năm liền và Khoa đã nhận được rất nhiều Bằng khen của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh/thành phía Nam ■

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bình Phước:

TỪNG BƯỚC THỰC HIỆN HƯỚNG DẪN 07-HD/BTCTW

BS. CKII. ĐỖ THỊ NGUYÊN
Phó giám đốc Sở Y tế
Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cán bộ tỉnh Bình Phước

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bình Phước được thành lập từ năm 1998. Năm 2015, Ban đã có trụ sở làm việc riêng, được đầu tư đầy đủ trang thiết bị y tế đảm bảo phục vụ công tác khám chữa bệnh ngoại trú cho trên 5.000 cán bộ thuộc diện quản lý; cán bộ có huy hiệu từ 40 đến 50 tuổi đảng trở lên trên toàn tỉnh và người có công theo pháp lệnh ưu đãi người có công với cách mạng.

Thực hiện Hướng dẫn số 07-HD/BTC-TW ngày 20/8/2021 của Ban Tổ chức Trung ương về chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn, tổ chức bộ máy của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cán bộ tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương. Ban Bình Phước đã và đang từng bước kiện toàn để thực hiện nhiệm vụ. Sau khi kiện toàn về cơ cấu tổ chức bộ máy, hiện nay Ban có đồng chí Trưởng ban; 03 đồng chí Phó ban. Ban còn 06 biên chế (được giao 12 biên chế) và 50 hợp đồng lao động đang làm việc tại Phòng Khám và quản lý sức khỏe. Ban có hai bộ phận trực thuộc là: Văn Phòng Ban và Phòng khám và Quản lý sức khỏe.

Kết quả đạt được trong năm 2022 của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bình Phước là:

Công tác chuyên môn: Đảm bảo 100% cán bộ thuộc diện Bộ chính trị và Trung ương quản lý được kiểm tra sức khỏe định kỳ theo quy định. Thực hiện tốt công tác kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm cho các đồng chí thuộc diện Ban Thường vụ tỉnh ủy quản lý 06 tháng 01 lần và 01 năm 01 lần. Sau kiểm tra sức khỏe 100% cán bộ tham gia khám sức khỏe được thông báo tình trạng sức khỏe và yêu cầu đến tư vấn cách phòng bệnh, trường hợp có bệnh được chỉ định điều trị bệnh, đối với trường hợp cần hội chẩn mời hội chẩn để có giải pháp điều trị kịp thời.

Công tác khám chữa bệnh tại nhà vẫn được duy trì, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh đã phối hợp cùng với các Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe của các huyện, thị, thành phố triển khai công tác chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí thuộc diện quản lý trên toàn tỉnh. Trong năm 2022, Phòng Khám và quản lý sức khỏe đã tiếp nhận khám chữa bệnh BHYT cho 22.345 lượt cán bộ, đảm bảo đủ cung ứng thuốc, hóa chất, vật tư y tế, thực hiện công tác khám tại nhà cho 90 lượt cán bộ thuộc diện quản lý có nhiều bệnh nền cần chăm sóc tại nhà, thực hiện hội chẩn cho 23 lượt ca bệnh khó để có hướng điều trị tại chỗ hay chuyển tuyến điều trị đạt hiệu quả.

Công tác phòng chống dịch: thực hiện nghiêm công tác phòng chống bệnh COVID-19.

Công tác đào tạo: luôn được chú trọng. Trong năm 2022 Ban đã phối hợp với Sở y tế tổ chức được 06 chuyên đề: Tim mạch, Nội tiết, Cơ xương khớp, Hô hấp, Tiêu hóa và Chẩn đoán hình ảnh do bác sĩ và các chuyên gia đầu ngành tại các bệnh viện viện tuyến trên về trực tiếp đào tạo. Sở Y tế đã cấp giấy chứng nhận cho 514 lượt bác sĩ trên toàn tỉnh tham dự.

Năm 2022, Hội đồng đơn vị xét công nhận 02 sáng kiến cấp cơ sở: Giải pháp

nâng cao chất lượng khám và điều trị ngoại trú tại phòng khám và quản lý sức khỏe cán bộ tỉnh Bình Phước; Giải pháp nâng cao chất lượng quản lý hồ sơ sức khỏe cho cán bộ thuộc diện quản lý.

Công tác thi đua khen thưởng: Trong năm 2022, 02 cá nhân được nhận Bằng khen của Chủ tịch UBND; 01 cá nhân được Tỉnh đoàn tặng Bằng khen; 01 đảng viên được Ban Thường vụ Tỉnh ủy tặng Bằng khen "Hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ" 05 năm liền 2017-2021 và đạt danh hiệu "Chiến sỹ thi đua toàn quốc". 01 Bằng khen của Thủ tướng Chính phủ vì đã có thành tích xuất sắc trong công tác từ năm 2017 đến năm 2021, góp phần vào sự nghiệp Xây dựng Chủ nghĩa xã hội và bảo vệ Tổ quốc.

Công tác chính sách bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bình Phước luôn được sự quan tâm của Thường trực Tỉnh ủy, UBND tỉnh, các sở, ban, ngành đã tạo điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị y tế hiện đại để phục vụ khám chữa bệnh phù hợp với nhu cầu nâng cao chất lượng khám chữa trị bệnh cho cán bộ.

Về hoạt động chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện (thị xã, thành phố) được cấp ủy quan tâm chỉ đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ phối hợp chặt chẽ với Trung tâm y tế, Bệnh viện Đa khoa tổ chức khám, điều trị bệnh ngoại trú, nội trú cho các bộ, thực hiện các quy định về chế độ chính sách hỗ trợ điều trị bệnh.

Bên cạnh những kết quả đạt được trong quá trình thực hiện theo Hướng dẫn 07-HD/BTCTW, Ban cũng còn gặp khó khăn. Hiện nay Phòng Khám và quản lý sức khoẻ hiện đang thực hiện đơn vị sự nghiệp có thu và tự đảm bảo chi thường xuyên (với 50 hợp đồng lao động bao gồm y bác sĩ và điều dưỡng), các hoạt động chuyên môn ổn định và có hiệu quả tuy nhiên theo hướng dẫn mới của Ban Tổ chức Trung ương cần sát nhập vào cơ sở y tế khác vì vậy Ban đang gặp khó khăn trong việc đưa đội ngũ y bác sĩ cùng trang thiết bị y tế sát nhập vào đơn vị khác trong khi các hoạt động của Ban đang ổn định...

Năm 2022, với những kết quả đã đạt được, Ban Bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bình Phước sẽ tiếp tục phát huy và thực hiện các nhiệm vụ cơ bản trọng tâm năm 2023, một số nhiệm vụ cơ bản như sau:

Thứ nhất, tiếp tục triển khai thực hiện nhiệm vụ tham mưu thực hiện chế độ chính sách và những chủ trương giải pháp bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ đối với cán bộ thuộc diện quản lý.

Thứ 2, thực hiện tốt công tác khám chữa bệnh ngoại trú, theo dõi chăm sóc sức khỏe cho cán bộ, kịp thời giải quyết những trường hợp nặng cấp cứu. Đối với các bệnh nhân có nhiều bệnh lý nền cần được quan tâm chăm sóc, hướng dẫn để bệnh nhân tuân thủ điều trị đảm bảo không để bệnh nhân bỏ trị. Tiếp tục thực hiện tốt công tác phòng chống dịch, duy trì tổ điều trị nhiễm COVID-19 cho bệnh nhân mức độ nhẹ không triệu chứng điều trị tại nhà.

Thứ 3, tiếp tục thực hiện tốt công tác chế độ chính sách cán bộ đảm bảo theo quy định. Phối hợp với các Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe tuyến huyện, thị, thành phố trong tỉnh thực hiện tốt công tác chăm sóc sức khỏe và khám chữa bệnh cấp thuốc tại nhà cho các đồng chí thuộc diện quản lý khi có yêu cầu.

Thứ 4, tiếp tục duy trì công tác đào tạo cập nhật kiến thức cho đội ngũ y bác sĩ tại Ban và các y bác sĩ tại các cơ sở y tế trên địa bàn tỉn, tổ chức hội nghị khoa học thường niên.

Thứ 5, thực hiện công tác sơ, tổng kết đánh giá những kết quả đạt được, đồng thời tìm ra các giải pháp khắc phục khó khăn để thực hiện tốt công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho cán bộ ngày càng tốt hơn ■

Y KHOA THẾ GIỚI TIÊU BIỂU NĂM 2022

Năm 2022 đánh dấu những cột mốc lớn về y khoa, mang lại cho con người những loại thuốc, những phương pháp điều trị mà không thể thực hiện trước đây, đặc biệt trong ngành cấy ghép nội tạng, vắc xin, điều trị ung thư và lập bản đồ gene…

1. Khỏi HIV nhờ ghép tế bào gốc

Một phụ nữ có HIV đã khỏi hoàn toàn sau khi được cấy ghép tế bào gốc lấy từ máu cuống rốn của người hiến tặng có đột biến gen hiếm gặp có khả năng kháng lại vi rút. Các bác sĩ cho rằng người được ghép tế bào gốc sẽ phát triển một hệ thống miễn dịch kháng lại vi rút HIV. Bệnh nhân khoẻ mạnh và không phải điều trị bằng thuốc ARV. Việc điều trị hết vi rút HIV nhờ ghép tế bào gốc là một tin tích cực cho nhân loại trong cuộc chiến trường kỳ chống vi rút HIV.

2. Cấy tủy sống giúp bệnh nhân liệt đi lại

Công nghệ cấy thiết bị điện cực vào tủy sống đã giúp những bệnh nhân bại liệt có thể đi lại. Bệnh nhân Michel Roccati (nam, người Italy) gặp một tai nạn nghiêm trọng khiến bị liệt hoàn toàn phần thân dưới nhưng giờ đây, ông đã đi bộ được trở lại nhờ phương pháp cấy ghép tủy sống. Các bác sĩ đã cấy thiết bị điện cực vào khoang ngoài màng cứng - khu vực giữa các đốt sống và màng tủy sống. Thiết bị cấy ghép gửi xung điện đến các cơ của bệnh nhân giống như hoạt động của não. 1 tiếng sau khi phẫu thuật, bệnh nhân đã có thể thực hiện những bước đi đầu tiên. Với việc luyện tập hàng ngày, bệnh nhân có thể đứng và đi bộ gần 1km với sự hỗ trợ của một khung đỡ để giữ thăng bằng. Việc cấy ghép thành công cho bệnh nhân Roccati mở ra hy vọng cho nhiều người bại liệt có thể vận động trở lại.

3. Thuốc mới điều trị Alzheimer

Sau hơn 30 năm nghiên cứu về bệnh Alzheimer, các nhà khoa học cuối cùng đã tìm ra một loại thuốc có thể làm chậm quá trình phát triển của bệnh Alzheimer. 2 hãng dược phẩm Eisai của Nhật Bản và Biogen của Mỹ đã phối hợp phát triển thuốc điều trị bệnh Alzheimer có tên là lecanemab. Loại thuốc này có thể giúp làm chậm quá trình suy giảm chức năng và nhận thức ở các bệnh nhân giai đoạn đầu. Thuốc Lecanemab là một kháng thể tiêm tĩnh mạch được thiết kế để loại bỏ cặn lắng amyloid trong não bệnh nhân. Những người sử dụng thuốc tiêm lecanemab, tiến trình thoái hóa não chậm lại tới 27% so với những người dùng giả dược. Điều này mở ra hy vọng cho các bệnh nhân đang tuyệt vọng kiếm tìm liệu pháp hiệu quả.

4. Ca ghép tim đầu tiên từ lợn sang người

Ngày 11/1/2022, David Bennett, 57 tuổi, trở thành bệnh nhân đầu tiên được cấy ghép tim lợn. Trong ca phẫu thuật kéo dài 9 giờ, các bác sĩ tại Trung tâm Y tế Đại học Maryland đã thay thế trái tim của ông bằng tim của một cơn lợn nặng 108 kg, đã chỉnh sửa gene và nhân giống cho mục đích đặc biệt này. Ca phẫu thuật ban đầu được coi là thành công, song bệnh nhân Bennett qua đời hai tháng sau đó. Dù vậy, giới y khoa vẫn nuôi hy vọng về lĩnh vực cấy ghép dị chủng, tức là ghép các cơ quan hoặc mô từ động vật sang người. Từ lâu, các chuyên gia đã dày công nghiên cứu và biến đổi gene lợn để phù hợp ghép tạng cho người, không xảy ra tình trạng thải ghép. Nghiên cứu được đẩy nhanh trong thập kỷ qua nhờ vào công nghệ nhân bản và chỉnh sửa gene mới. Các nhà khoa học kỳ vọng những quy trình này sẽ

mở ra kỷ nguyên mới của y học trong tương lai, giải quyết tình trạng thiếu hụt tạng hiến.

5. Niềm hy vọng trong điều trị ung thư

Sau hàng chục năm nghiên cứu, giới khoa học có một số đột phá trong phương pháp điều trị, nhưng những thay đổi chưa đáng kể. Đến nay, bằng liệu pháp nhắm mục tiêu vào khối u hoặc vắc xin mRNA, thế giới đang dần thu được quả ngọt trong cuộc chiến ung thư. Liệu pháp nhắm mục tiêu tập trung vào bản thân khối u và các tế bào ung thư thay vì hệ thống miễn dịch. Liệu pháp tấn công những tế bào và các protein phân chia đang có vấn đề, khiến khối u phát triển không kiểm soát. Loại thuốc mới áp dụng cơ chế này có tên trastuzumab deruxtecan. Ở 373 bệnh nhân dùng thuốc trong thử nghiệm lâm sàng, các khối u ngừng phát triển trong khoảng 10 tháng. Đối với các bệnh nhân ung thư vú di căn đang tiến triển bất chấp hóa trị, trastuzumab deruxtecan tấn công trực tiếp vào tế bào ung thư. Nó có độ chính xác tương đương chiếu tia laser, làm chậm sự phát triển của khối u và kéo dài sự sống cho người bệnh ở mức độ chưa từng thấy.

Niềm hy vọng khác của giới khoa học trong việc điều trị và phòng ngừa ung thư là vắc xin sử dụng công nghệ mRNA, tương tự vắc xin COVID-19. Vắc xin huấn luyện hệ miễn dịch tiêu diệt các tế bào ung thư tuyến tụy. Trong nghiên cứu được công bố tại Hiệp hội Ung thư Lâm sàng Mỹ, một nửa số bệnh nhân được tiêm vắc xin không mắc bệnh sau 18 tháng. Vắc xin được thiết kế riêng cho từng bệnh nhân với mã di truyền mRNA tìm thấy trong chính khối u của họ. Sau khi tiêm, vắc xin hướng dẫn cơ thể tạo ra các protein giống hệt protein trên bề mặt khối u, kích hoạt phản ứng miễn dịch.

6. Lập bản đồ gene ở người

Sau hơn hai thập kỷ phát hành bản thảo đầu tiên, các nhà khoa học cuối cùng đã hoàn thành việc lập bản đồ gene ở người. Trong đó có tới 8% vật liệu di truyền không thể giải mã bằng công nghệ trước đây. Các nhà nghiên cứu cho biết sẽ cần nhiều năm để đưa ra kết quả cụ thể. Tuy nhiên, bản đồ gene người có thể sẽ cung cấp hiểu biết sâu sắc về sự phát triển của con người, quá trình lão hóa, các bệnh như ung thư và sự đa dạng, tiến hóa, di cư của loài người tiền sử. Việc lập bản đồ di truyền giúp giải thích cách loài người thích nghi và sống sót sau các đợt dịch bệnh, cách cơ thể tự loại bỏ chất độc, cách con người phản ứng với thuốc. Bản đồ cũng lý giải vì sao bộ não của con người trở nên khác biệt, điều gì khiến người hiện đại ưu việt hơn các động vật khác.

7. Nghiên cứu vắc xin ngừa vi rút hợp bào hô hấp đạt kết quả khả quan

Trong năm 2022, các thử nghiệm lâm sàng quy mô lớn vắc xin ngừa vi rút hợp bào hô hấp (RSV) đã chứng minh hiệu quả và độ an toàn trên hai nhóm ảnh hưởng nhiều nhất là trẻ sơ sinh và người già. Cả hai loại vắc xin đang được thử nghiệm đều ngăn ngừa chuyển nặng ở người trên 60 tuổi mà không gây tác dụng phụ nghiêm trọng. Một loại vắc xin có thể bảo vệ trẻ sơ sinh trong vòng 6 tháng nếu được tiêm cho bà mẹ vào cuối thai kỳ. Mũi tiêm giúp phụ nữ mang thai truyền kháng thể cho con.

Việc phát triển vắc xin RSV đã chững lại trong nhiều thập kỷ, sau khi thử nghiệm lâm sàng cách đây hơn 50 năm gây tử vong cho hai trẻ, khiến 80% trẻ phải nhập viện. Nguyên nhân chính là vắc xin tạo kháng thể tương đối yếu, không những không ngăn được vi rút mà còn thúc đẩy RSV làm hỏng đường thở của trẻ. Các loại vắc xin mới tránh được vấn đề này, dựa vào nghiên cứu quan trọng do Barney Graham và các đồng nghiệp tại Viện Dị ứng và Bệnh truyền nhiễm Quốc gia thực hiện. Protein từ vi rút được sử dụng trong vắc xin có thể thay đổi hình dạng khi gắn vào một thụ thể của tế bào. Kết quả, mũi tiêm kích hoạt phản ứng kháng thể mạnh mẽ hơn nhiều ■

VÂN NGA (Tổng hợp)

XÔNG ĐẤT ĐẦU NĂM



LINH LINH

Xông đất còn gọi là xông nhà hay đạp đất diễn ra sau khoảnh khắc giao thừa, khi đất trời vạn vật đã bước sang một năm mới. Người Việt Nam quan niệm nếu mọi việc diễn ra suôn sẻ, may mắn trong ngày đầu tiên của năm mới thì cả năm sẽ được tốt lành, thuận lợi.

Tập tục xông đất, xông nhà có từ thời xa xưa. Trước đây, khi khai khẩn được một vùng đất mới, người xưa thường mời những người có uy tín như già làng, thủ lĩnh, thầy mo... đến để đánh dấu chủ quyền, chứng nhận con người đã đến vùng đất đó. Sau này khi khởi đầu một việc gì đó trọng đại họ cũng mời người đến "khai trương" với ý nghĩa cầu may, dần dần sau này có tục xông đất, xông nhà trong dịp đầu năm. Tục xông đất đầu năm là nét văn hóa đặc trưng của người Việt, thể hiện tinh thần luôn hướng đến những điều may mắn, tốt lành và cầu mong cho các thành viên trong gia đình những điều tốt đẹp nhất. Giờ xông đất được tính bắt đầu từ sau giờ giao thừa trở đi. Người đến thăm gia đình đầu tiên trong năm mới gọi là người xông nhà hay xông đất, đạp đất.

Theo quan niệm truyền thống, việc xông đất hay xông nhà có ảnh hưởng rất lớn đến vận mệnh, tài lộc của gia chủ trong năm đó. Nếu tìm được người xông đất tốt, hợp tuổi thì làm ăn nên làm ra, mọi chuyện tốt lành. Nếu gặp người xông đất không hợp với gia chủ thì cả năm đó sẽ khó khăn, không may mắn. Chính vì vậy, chủ nhà thường chọn người khách xông nhà rất kỹ. Người xông nhà thường là có tuổi hợp với chủ nhà và con vật đại diện của năm đó, đặc biệt tránh tuổi "tứ hành xung". Người xông nhà cũng phải là người vui vẻ, xởi lởi, hạnh phúc, làm ăn thịnh vượng thì gia chủ sẽ luôn may mắn, sung túc trong năm mới… Người đến xông đất thường mang theo một chút quà Tết như: chai rượu, bánh chưng, bánh Tét hoặc chuẩn bị những phong bao lì xì để mừng tuổi lấy may cho gia chủ, trẻ con, người già trong nhà và chúc mừng năm mới đến toàn thể gia đình. Thông thường, gia chủ sẽ chúc lại vị khách xông nhà, tặng cho vị khách xông nhà phong bao lì xì để chúc may mắn, chuẩn bị đồ ăn nhẹ và thức uống để đón tiếp. Lúc này, mọi người sẽ cùng nhau thưởng thức hương vị đầu năm mới trong không khí đầm ấm, tràn đầy hy vọng.

Trong trường hợp gia gia chủ không chọn được ai hay không muốn nhờ vả ai xông đất thì người trong gia đình tự xông đất. Chủ nhà rời khỏi nhà trước thời khắc Giao thừa, lúc còn năm cũ, đi lễ chùa xin lộc đầu năm và trở về sau nửa đêm để là người đầu tiên đặt chân vào sân nhà. Người trong gia đình sẽ chuẩn bị đón tiếp người này như khách quý đến xông nhà, đem sự an vui, thịnh vượng đến cho những người thân của mình. Bánh mứt sẽ được dọn ra, trà thơm được rót, mọi người sẽ cùng nhau nhấm nháp hương xuân đầu năm trong không khí đầm ấm và tràn trề hy vọng mới.

Người Việt thường tránh xông nhà người khác ngày mùng một Tết nếu trong gia đình mình có những chuyện không hay xảy ra trong năm qua. Các gia đình người Việt cũng rất kỵ những người có phẩm chất đạo đức không tốt, lười biếng xông nhà.

Cuộc sống bận rộn, tục xông đất đầu năm đã được đơn giản hóa nhưng vẫn là một nét đẹp văn hóa của người Việt mỗi khi Tết đến xuân về với mong ước một năm may mắn, thịnh vượng và phúc lộc thọ toàn. Người đi xông đất có niềm vui đã làm được việc phúc, chủ nhà mãn nguyện với niềm tin gia đạo mình sẽ may mắn cả năm ▪





NĂM MÃO VÀ NHỮNG SỰ KIỆN LỊCH SỬ

HẢI ĐĂNG (tổng hợp)

Xuân Quý Mão 2023 đã về. Nhìn vào lịch sử, chúng ta tự hào về những năm Mão mang tính bước ngoặt, mở ra những bước đi vẻ vang mới cho dân tộc.

Năm Tân Mão 931: Dương Đình Nghệ, một vị tướng của Khúc Hạo đã mộ binh rồi đem quân từ Thanh Hóa tiến ra Bắc đánh chiếm thành Đại La (Hà Nội), đập tan quân cứu viện của nhà Nam Hán, giải phóng đất nước. Dương Đình Nghệ xưng làm Tiết độ sứ.

Năm Đinh Mão 967: Nghĩa quân của Đinh Bộ Lĩnh đánh đâu thắng đấy, loạn 12 sứ quân cũng được Đinh Bộ Lĩnh dẹp xong. Đinh Bộ Lĩnh lên ngôi vua tự xưng là hoàng đế (thường gọi là Đinh Tiên Hoàng), lấy niên hiệu là Thái Bình, đặt quốc hiệu Đại Cồ Việt, đóng đô ở Hoa Lư (Ninh Bình), xây dựng triều chính, mở đầu triều Đinh.



Năm Ất Mão 1075: Vua Lý Nhân Tông mở khoa thi Tam trường đầu tiên chọn nhân tài, mở ra quan niệm "hiền tài là nguyên khí quốc gia". Người đỗ thủ khoa là Lê Văn Thịnh - đây chính là vị tiến sĩ đầu tiên ở nước ta.

Năm Tân Mão 1471: Vua Lê Thánh Tông cầm quân đánh Chiêm Thành để bảo vệ giang sơn xã tắc. Cũng năm này, Lê Thánh Tông đã tiến hành cải cách sâu rộng nền hành chính quốc gia ở cả trung ương lẫn địa phương, các đơn vị lãnh thổ được chia đặt lại, hệ thống quan chức và cơ cấu thuế khóa được cải tổ...

Năm Quý Mão 1483: Lê Thánh Tông cho biên soạn và ban hành Bộ Luật Hồng Đức, gồm 722 điều, được gọi là "Quốc triều hình luật" - đây là bộ luật đầu tiên của đất nước.

Năm Ất Mão 1615: Chữ quốc ngữ Việt Nam (do các giáo sĩ Bồ Đào Nha khởi xướng) chính thức hình thành.

Năm Tân Mão 1771: Anh em Tây Sơn phất cờ khởi nghĩa với khẩu hiệu chiến lược: "Lật đổ quyền thần Trương Phúc Loan, phò Hoàng tôn Nguyễn Phúc Dương". Quân Tây Sơn thường lấy của những nhà giàu rồi phân phát cho dân nghèo, do đó nhân dân các nơi theo về nghĩa quân rất đông.

Năm Tân Mão 1831: Vua Minh Mạng bắt đầu thi hành chính sách Trung ương tập quyền, cải tổ nền hành chánh do vua Gia Long đặt ra trước đây, bỏ chức tổng trấn, đổi trấn làm tỉnh, đặt chức tổng đốc, tuần vũ, bố chính sứ, án sát sứ và lãnh binh để cai trị các tỉnh, đồng thời đặt tất cả các tỉnh trực thuộc chính quyền Trung ương.

Năm Đinh Mão 1927: Bác Hồ viết Đường kách mệnh - một tác phẩm lớn mang tầm nhìn văn hóa vượt thời đại, vạch ra con đường đi đúng đắn cho dân tộc Việt Nam.



Năm Kỷ Mão 1939: Đảng Cộng sản Đông Dương ra "Tuyên ngôn về tình hình chung và đường lối cách mạng". Bản Tuyên ngôn kêu gọi toàn dân hãy thống nhất hành động, tham gia Mặt trận Dân chủ Đông Dương. Cũng trong năm này, Hội nghị Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Đông Dương diễn ra dưới sự chủ tọa của Tổng Bí thư Nguyễn Văn Cừ. Hội nghị đã giải quyết vấn đề chuyển hướng đường lối và phương pháp cách mạng trong tình hình mới.

Năm Tân Mão 1951: Ngày 11/2/1951, khai mạc Đại hội toàn quốc lần thứ II của Đảng. Đại hội quyết định đổi tên Đảng Cộng sản Đông Dương thành Đảng Lao động Việt Nam và ra hoạt động công khai, lãnh đạo cách mạng Việt Nam. Đại hội đã bầu đồng chí Hồ Chí Minh làm Chủ tịch Đảng và đồng chí Trường Chinh làm Tổng Bí thư.

Năm Quý Mão 1963: Chiến thắng Ấp Bắc chứng minh khả năng đánh bại chiến lược "Chiến tranh đặc biệt" của quân xâm lược Mỹ.

Năm Ất Mão 1975: Cuộc Tổng tiến công và nổi dậy mùa Xuân 1975 toàn thắng, đất nước thống nhất mở ra kỷ nguyên mới Độc lập, Tự do và Chủ nghĩa xã hội.

Năm Đinh Mão 1987: Cả nước bắt đầu thực hiện công cuộc đổi mới đất nước theo đường lối đổi mới của Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VI của Đảng Cộng sản Việt Nam.

Năm Kỷ Mão 1999: Diễn ra Hội nghị lần thứ 6 (lần 2), lần thứ 7 và 8 Ban Chấp hành Trung ương Đảng (khoá VIII). Cũng trong năm này, diễn ra Kỳ họp thứ 5 và 6 Quốc hội khóa X.

Năm Tân Mão 2011: Diễn ra Đại hội lần thứ XI của Đảng; Kỷ niệm 100 năm ngày Bác Hồ ra đi tìm đường cứu nước; 80 năm Ngày thành lập Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh; 65 năm Tổng tuyển cử Quốc hội...■



CHÀO TẾT QUÝ MÃO, NÓI CHUYỆN CON MÈO

KHẢI QUANG

Con Hổ với sức mạnh phi thường đã đi qua, nhường chỗ cho con Mèo thon thả ung dung bước đến. Trong văn hoá của người Việt, Mão là năm thứ tư trong chu kỳ âm lịch tính theo 12 địa chi. Rất đặc biệt, Mão, tức là Mèo chỉ có trong 12 con giáp của Việt Nam. Trong khi đó "nhân vật" thứ tư này đối với Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản, Ấn độ, Thái Lan... lại là con thỏ. Sự khác biệt này được lý giải do trong quá trình tiếp nhận lịch Can - Chi, người Việt đã có sự biến đổi cho phù hợp với địa lý và văn hóa của mình.

Theo truyện cổ của các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Ấn Độ, Thái Lan, khi Ngọc Hoàng mở cuộc thi chọn 12 con vật để làm đại diện cho 12 năm thì chuột (Tí) đã lừa mèo (Mão) bằng cách thông báo sai thời gian thi khiến hôm ấy mèo ngủ quên. Mèo không có mặt trong 12 con giáp và đó là nguyên nhân khiến mèo thù chuột. Riêng với sự tích 12 con giáp của Việt Nam thì mèo cùng chuột đi thi. Khi đi ngang qua con sông lớn, cả hai phải nhờ trâu để quá giang. Giữa dòng, chuột lựa mèo lúc sơ ý bèn đạp mèo ngả xuống sông, còn trâu cõng chuột đến cửa thiên đình sớm nhất. Lúc ấy cửa hé mở và chuột đã nhanh nhẹn lẻn vào trước, trâu chậm hơn đành xếp thứ hai. Riêng phần mèo may mắn khi rớt xuống sông thì gặp hổ cứu và cặp này chiếm vị trí thứ ba và thứ tư trong 12 con giáp. Cái kết của sự tích 12 con giáp ở Việt Nam hay các nước đều giống nhau: mèo thù chuột do cuộc thi này mà ra.

Loài mèo được thuần hóa từ thời cổ đại và là một trong những loài vật hiện diện trong nhiều nền văn hóa. Ở Việt Nam, trong 12 con giáp có 7 con vật được thuần dưỡng và đã trở thành vật nuôi trong nhà là trâu, mèo, ngựa, dê, gà, chó, lợn. Con mèo tuy không phải là vật nuôi mang lợi ích kinh tế như những con vật khác, nhưng lại là con vật chuyên bắt chuột, bảo vệ thành quả lao động của con người. Không chỉ vậy, từ lâu, mèo đã là người bạn thân thiết trong nhiều gia đình, được thương yêu, cưng chiều như một thành viên đặc biệt.

Trong chu kỳ lịch pháp của người Việt, con mèo được giao quản năm Mão, tháng 2 và từ 5-7 giờ của buổi bình minh mỗi ngày. Giờ Mão, phương Đông nhuốm hồng ánh dương rồi tỏa lên bầu trời những tia sáng đẹp. Tháng Mão, khí trời bắt đầu ấm, mưa xuân lất phất khiến cây cối nảy lộc đâm chồi. Vì thế, Mão trong ngũ hành được gắn với mùa xuân, thuộc hành Mộc, hàm ý dương khí bắt đầu thịnh, vạn vật sáng tươi. Tuy được đặt vào thời gian tươi sáng, bắt đầu ngày mới, nhưng quan niệm về loài mèo cũng có nhiều khác biệt thú vị. Có khi chúng được xem là con vật hữu ích, nhưng cũng có khi chúng được coi là con vật liên quan đến ma quỷ và những điều xui xẻo. Dân gian vẫn lưu truyền câu tục ngữ: Mèo đến nhà thì khó, chó đến nhà thì sang. Còn có quan niệm cho rằng nếu mèo đen nhảy qua xác một người mới chết, người đó sẽ hóa thành quỷ nhập tràng. Người ta cũng cho rằng, mèo gào vào nửa đêm là điềm báo sẽ có tai ương, kêu 7 tiếng thì sẽ có người phải lìa đời, còn kêu 9 tiếng thì như oan hồn người chết về nhập vào con mèo như muốn đi đòi mạng người còn sống.

Ngay cả trong các thể loại văn học dân gian như ca dao, tục ngữ, loài mèo cũng được nhắc đến với mặt đối lập: vừa là hiện thân của sự thanh cảnh, tao nhã, tinh ranh, uyển chuyển nhưng cũng là kẻ ương ngạnh, xấu

tín, khó bảo. Thậm chí, người dân còn mặc định cho loài mèo vô vàn tật xấu rồi mượn những tật xấu ấy của loài mèo để chế diễu, phê phán thói xấu của con người. Như, để chỉ loại người vô giáo dục, sống buông thả thì dân gian có câu "Mèo mả gà đồng"; để chỉ hạng người tinh ranh nguy hiểm càng lâu càng khôn ngoan, quỷ quyệt, có câu "Mèo già hóa cáo"; chỉ loại người bịp bợm ăn chơi đàng điếm linh tinh, có câu "Mèo đàng chó điếm"; muốn phê phán hạng người chỉ ham ăn, ham nói dóc, còn làm thì rất dở, có câu "Ăn như rồng cuốn, nói như rồng leo, làm như mèo mửa"; để chỉ ai đó tỏ ra thèm thuồng, háo hức cái gì đó một cách quá lộ liễu, có câu: "Như mèo thấy mỡ"; để chỉ những ai ngu ngơ, khù khờ, sĩ diện hão, không biết tận dụng cơ hội, có câu "Mèo mà chê mỡ"; để chỉ kẻ tự kiêu, tự đề cao mình quá đáng, chủ quan với hàm ý châm biếm, mỉa mai, có câu "Mèo khen mèo dài đuôi"; để chỉ trường hợp ai đó gặp may, bất ngờ đạt được điều gì đó hoàn toàn ngoài khả năng của mình, với ý mỉa mai, có câu "Mèo mù vớ cá rán"…

Loài mèo không chỉ hiện lên đối lập trong thành ngữ, quan điểm dân gian mà trong trong lĩnh vực hội hoạ cũng vậy. Trong các dòng tranh dân gian như Đông Hồ, Hàng Trống, đều có các bức vẽ khắc hoạ hình ảnh loài mèo rất đối lập. Trong tranh Đám cưới chuột của làng tranh Đông Hồ, là hình ảnh tiến sĩ chuột vinh quy cưới vợ, nhưng vẫn phải biếu quà cho chú mèo đang ngồi quặp đuôi vẻ hiền lành trong tiếng trống, tiếng kèn. Người nghệ sĩ dân gian đã thông qua việc miêu tả cảnh đám cưới để gửi gắm vào bức tranh cả một lẽ sống, rất sâu sắc: Chặn đầu đoàn rước là con mèo đang ngồi chãnh chọe, giơ một chân trước lên, dáng dấp rất hách dịch. Gặp phải hoàn cảnh ấy, họ hàng nhà chuột cử ngay một "phái bộ" đi thương thuyết, công khai mang theo chút "lễ mọn" - là cá và chim đút lót cho mèo nhằm đạt được việc lớn, là không ảnh hưởng đến tài sản, hoặc sinh mạng cá nhân con nào, quan trọng hơn, để đám rước được suôn sẻ. Các bức tranh tuy mô tả quang cảnh đám cưới vui nhộn nhưng thực tế là sự phê phán thói đời của một bộ phận tầng lớp phong kiến xưa. Dòng tranh Đông Hồ còn có bức tranh Em bé ôm mèo thuộc chủ đề tranh chúc tụng. Tranh thể hiện tính dí dỏm, khung cảnh ấm cúng của Tết Nguyên Đán tràn đầy hạnh phúc, may mắn và thịnh vượng, hình ảnh con mèo hiện lên hiền lành, đáng yêu.

Sở dĩ có sự không đồng nhất trong quan niệm về mèo, ngoài vấn đề văn hóa, có lẽ còn bởi sự mâu thuẫn từ hình thức đến tập tính của loài mèo. Về hình dáng, mèo là con vật dễ thương, xinh đẹp, nhỏ nhắn, gần gũi với con người, cử chỉ đáng yêu. Về tính cách, khi nó nằm dài phơi nắng, hoặc cuộn tròn trong ổ ấm; khi nó cạ nhẹ vào chân người, khi nó nũng nịu xà vào lòng người đòi vuốt ve, mèo thật hiền dịu, có chút yếu đuối, mong manh. Nhưng hình dáng xinh đẹp, tính cách mong manh ấy có thể biến mất ngay trong chớp mắt. Mèo sẵn sàng dựng lông, nhe răng gầm gừ, mắt sáng quắc, giơ móng nhọn nghênh chiến với nhiều loài vật khác to lớn hơn. Mèo nằm im bất động tưởng như hiền lành, thảnh thơi nhiều khi lại là tư thế đang rình mồi, vồ chuột nhanh như chớp, cắn xé, giết con mồi trong chớp mắt. Lại có khi, thay vì giết con mồi trong chớp mắt, loài mèo vờn con mồi cho chúng thoi thóp sống dở chết dở rồi mới chịu kết liễu sự sống của chúng. Hành vi ấy cho thấy sự tàn bạo của kẻ mạnh đối với kẻ yếu.

Có thể thấy rằng, dù trong thời đại nào thì hình tượng con mèo cũng có ý nghĩa vô cùng thiết thân với con người. Nó hiện diện trong đời sống người nông dân như một người bạn để bảo vệ thành quả lao động và cả những tình cảm, những biến chuyển trong cuộc sống. Đặc biệt, người bình dân còn thi vị hóa mèo, dùng hình ảnh của chúng vừa răn dạy người đời, vừa để phê phán những thói hư tật xấu của con người ■





Ý NGHĨA CỦA 5 LOẠI BÁNH TRUYỀN THỐNG NGÀY TẾT

TƯỜNG VY

Bánh chưng, bánh tét, bánh in… là một trong các loại bánh truyền thống ngày Tết thường xuất hiện trong mâm cơm mỗi gia đình Việt. Mỗi loại bánh không chỉ có hương vị thơm ngon mà còn ẩn chứa những ý nghĩa đặc biệt.

1. Bánh chưng

Bánh chưng là loại bánh Tết truyền thống không thể thiếu của mỗi gia đình người miền Bắc. Không chỉ là món ăn ngon, bánh chưng còn mang nhiều ý nghĩa văn hóa, tinh thần, biểu trưng cho sum họp gia đình, cho Tết đoàn viên, cho ấm no và hạnh phúc. Tương truyền, bánh chưng xuất hiện từ thời vua Hùng do Lang Liêu - Hoàng tử thứ 18 tạo ra sau khi được thần báo mộng. Bánh chưng có hình vuông tượng trưng cho mặt đất. Những sợi dây lạt buộc chặt bên ngoài dùng để xắt bánh còn thể hiện tinh thần đoàn kết, gắn bó của những thành viên trong gia đình, cũng như sự gắn kết của toàn dân tộc. Nhân của bánh chưng được làm từ gạo nếp và đậu xanh, mang ý nghĩa tượng trưng cho sự phát triển lâu đời của nền nông nghiệp lúa nước truyền thống của Việt Nam. Bên cạnh đó, phần lá dong bọc bên ngoài bánh được ví như công ơn sinh thành hay sự che chở của cha mẹ dành cho con cái. Bánh chưng dùng để cúng Tổ tiên, thể hiện tấm lòng uống nước nhớ nguồn, nhớ công ơn sinh thành dưỡng dục to lớn, bao la như trời đất của cha mẹ. Đồng thời thể hiện sự biết ơn trời đất đã cho mưa thuận gió hòa để mùa màng bội thu đem lại cuộc sống ấm no cho con người.

Bánh chưng ngon thì gạo nếp phải hạt dài, chắc mẩy, to đều; đậu xanh có màu vàng óng; thịt heo phải có cả nạc và mỡ. Lá dong lựa chọn phải có màu xanh mướt, bản to và đều nhau. Thời gian nấu bánh chưng có thể hơn 10 tiếng đồng hồ. Thông thường các gia đình Việt có thói quen gói bánh vào ngày 27 và 28 âm lịch. Trong những phút giây ấm áp trông chờ nồi bánh, cả nhà sum họp và sẻ chia cho nhau muôn kỷ niệm diễn ra suốt một năm bận rộn. Cũng từ đây, chiếc bánh chưng không chỉ gói ghém các nguyên liệu truyền thống để tạo nên hương vị dân tộc mà còn kèm theo dư vị yêu thương, tình cảm thuận hòa của mỗi thành viên trong gia đình. Bánh chưng có thể được ăn kèm củ kiệu, dưa muối hoặc chấm nước mắm để làm tăng sự đậm đà.

2. Bánh tét

Nếu như bánh chưng đại diện cho ngày Tết ở miền Bắc thì bánh tét lại là món ăn không thể thiếu trong mâm cơm đầu năm của người miền Nam. Có rất nhiều truyền thuyết khác nhau để giải thích về nguồn gốc ra đời của bánh tét. Tuy nhiên sự kiện vua Quang Trung đánh đuổi quân Thanh mùa xuân 1789 lại được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm nhất khi giải thích về nguồn gốc của bánh tét. Theo sử xưa, trong quá trình hành quân, có anh lính mang dâng vua loại bánh làm bằng gạo nếp, nhân đậu xanh từ quê mang theo, thế nhưng chưa biết gọi là tên gì. Vua Quang Trung ăn thấy ngon nên

kêu quân lính gói bánh để ăn tết và gọi đây là bánh Tết. Với người dân Nam bộ thì gọi bằng cái tên dân dã bánh tét, một cách phát âm gần giống bánh Tết.

Bánh tét có phần nhân gồm gạo nếp, đậu xanh và thịt lợn. Tuy nhiên, lớp vỏ bánh tét có khi được gói bằng lá chuối, thay vì sử dụng lá dong. Bánh tét được gói thành hình trụ với phần nhân được dàn đều bên trong, gợi liên tưởng đến hình ảnh người mẹ bao bọc lấy các con. Do đó, sự xuất hiện của món bánh tét trong mâm cỗ ngày đầu năm mang ý nghĩa gợi nhớ về công ơn sinh thành của cha mẹ. Không chỉ vậy, bánh tét xanh nhân đậu màu vàng gợi cho người nông dân màu xanh của đồng quê, gợi niềm mơ ước "an cư lạc nghiệp" của một mùa xuân an bình cho mọi nhà. Để bánh được ngon ngoài nếp phải dẻo, nước dừa sao cho thật béo, thì nhân bánh phải thật đậm đà, không quá mặn cũng không quá ngọt. Luộc bánh liên tục khoảng 8 tiếng, sau đó bánh được vớt ra treo lên giàn để nguội.

Theo phong tục ngày Tết, cứ tối 29, 30 Tết cả gia đình thức khuya chờ quanh nồi bánh, tạo nên không khí ấm cúng, sung túc của ngày Tết. Bánh tét truyền thống có hai loại chính là bánh tét chay và bánh mặn. Bánh chay để cúng ông bà, trời đất, bánh mặn dùng trong bữa ăn. Bánh tét hiện được phát triển với nhiều loại hình khác nhau như bánh tét lá dứa, bánh tét chữ, bánh tét thập cẩm… Bánh tét ăn kèm với củ kiệu, dưa chua, thịt kho tàu…

3. Bánh phu thê

Bánh phu thê là một trong những loại bánh đặc sản ngày Tết có xuất xứ từ tỉnh Bắc Ninh. Món bánh này được làm từ bột năng, đậu xanh và dừa sợi, thường có màu xanh của lá dứa và vị ngọt thanh. Bánh phu thê mang ý nghĩa tượng trưng cho lòng thuỷ chung son sắt của các cặp vợ chồng. Phần bột mỏng ôm trọn nhân đậu xanh bên trong, thể hiện sự ôm ấp, chở che ấm áp của tình nghĩa phu thê. Không những vậy, bánh phu thê còn bao hàm trong nó triết lí ngũ hành một cách tinh tế, thể hiện qua 5 màu của bánh: màu trắng của bột lọc và cơm dừa, màu vàng của dành dành dùng làm màu cho vỏ bánh và nhân đỗ xanh, màu đen của hạt vừng, màu xanh của lá và màu đỏ của lạt buộc - đó là sự hòa hợp của con người với trời đất, là sự hòa hợp giữa người với người và giữa vợ với chồng.

4. Bánh in

Là loại bánh truyền thống trong dịp Tết của người Huế. Món bánh này còn có tên gọi khác là bánh cộ, được chế biến từ những nguyên liệu quen thuộc như đậu xanh, bột nếp, bột năng, đường và hạt sen. Sau đó được ép, đúc thành khuôn, mặt đáy của bánh có khắc các hình chữ Thọ, Phúc, Lộc và gói trong giấy ngũ sắc. Theo nhiều ghi chép lịch sử, bánh in ra đời từ thời nhà Nguyễn, thường được dùng để dâng lên vua uống trà vào dịp Tết Nguyên đán. Bánh in mang ý nghĩa cầu chúc sự trường thọ cho nhà vua vì thế dần trở thành món ăn không thể thiếu trong ngày Tết của người Huế.

5. Bánh khảo

Món bánh khảo truyền thống là thứ không thể thiếu được trong những ngày Tết Nguyên đán đối với người Tày. Món bánh có sự kết hợp của bột gạo nếp tượng trưng cho đất mẹ, mùi thơm lừng từ vừng mang ý nghĩa hòa hợp, đoàn kết và vị ngọt của đường phèn, rượu trắng thơm nồng tình yêu thương. Bên cạnh bột nếp là nguyên liệu chính thì để làm bánh khảo người Tày còn dùng đường phèn, rượu trắng, vừng, dầu chuối. Tất cả nguyên liệu này được trộn cùng nhau với một tỉ lệ nhất định và cho bột nếp vào vò cho đến khi nắm thành từng cục là được. Hôn hợp này sẽ cho vào khuôn để làm thành những chiếc bánh khảo vuông, bắt mắt. Tùy thuộc vào số lượng bột gạo nhiều hay ít mà cho lượng đường phên vừa đủ, sau đó cho thêm ít rượu trắng cùng với dầu chuối vào chậu bột, vò cho thật đều tay khoảng 2 tiếng, lúc nào thấy bột dính vào tay, nắm lại được thành từng cục là được■

NHỮNG TRÒ CHƠI DÂN GIAN TRONG DỊP TẾT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM



GIA HÂN

Những trò chơi dân gian không chỉ đơn thuần là những trò chơi tiêu khiển góp phần làm cho bầu không khí Tết thêm sôi động, đem đến những giờ phút giải trí thoải mái và đầy ắp tiếng cười mà nó còn giúp duy trì và phát huy những nét đẹp truyền thống của dân tộc.

Kéo co: Kéo co không chỉ là môn thể thao rèn luyện sức khỏe, mà còn mang tính đồng đội, tôn vinh sức mạnh tập thể, sự đoàn kết của người chơi. Đạo cụ của trò chơi kéo có là một chiếc dây thừng. Mỗi phần thi kéo co thường sẽ có 3 hiệp thi đấu, đội nào giành chiến thắng trong 2 hiệp đấu sẽ là đội giành chiến thắng. Trò chơi dân gian này đòi hỏi số lượng người chơi lớn, chia đều thành 2 đội. Thành viên mỗi đội sẽ đứng ở hai bên đầu dây, đợi hiệu lệnh từ trọng tài rồi ra sức kéo dây về phía đội mình. Ở giữa dây thừng thường sẽ được buộc một chiếc khăn màu đỏ và kẻ một vạch mốc ở phần sân. Đội nào kéo được phần khăn buộc qua vạch mốc thì sẽ giành chiến thắng.

Đấu vật: Đấu vật là một trò chơi thượng võ, cũng là một môn thể thao rất nổi tiếng vào các dịp Tết, dịp Hội. Đấu vật không chỉ đòi hỏi sức khỏe mà cả sự mưu trí và nhanh nhẹn. Về kỹ thuật, môn đấu vật cũng có những chiêu riêng như đệm, bốc, ghì... mà tùy theo từng hoàn cảnh và điều kiện đô vật phải biết lợi dụng triệt để các thời cơ quật ngã hay bê bổng đối phương. Đấu vật là cuộc đấu giữa 2 "võ sĩ" trên sân được nhiều người bao quanh thành vòng tròn với trọng tài là người sẽ điều khiển và giám sát trận đấu. Đô vật khi dự vật phải ở trần và chỉ đóng một chiếc khố. Hai người sẽ lên sàn đấu trong 1 vòng tròn ở bãi đất trống hoặc sân đình, sân làng. Hai người dùng tay và sức để thi đấu với nhau. Người giành chiến thắng là người vật ngã đối phương, hoặc bê bổng đối phương hoặc đẩy người kia ra khỏi vòng tròn thi đấu.

Chơi đánh đu: Chơi đánh đu là trò chơi đòi hỏi tính khéo léo, nhanh nhẹn cũng như sự kết hợp ăn ý giữa 2 người chơi. Có nhiều cách đu nhưng phổ biến nhất vẫn là đu đơn và đu đôi. Đu đơn nữ thường thể hiện sự nhịp nhàng, nhẹ nhàng và duyên dáng của người chơi, đu đơn nam thường thể hiện sự khỏe mạnh, bay bổng và thường đu cao tít lên. Đu đôi gồm có đôi nam, đôi nam nữ. Tuy nhiên đẹp nhất, hấp dẫn và thích thú nhất vẫn là chơi đu đôi nam nữ. Hai người lên đu quay mặt vào nhau, dùng tay vịn thân đu, dùng sức nhún từ đôi chân đẩy cho đu bay bổng càng vượt cao càng hay và giật giải treo trên ngọn đu.

Đập niêu đất: Đập niêu đất giúp rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng ghi nhớ, phán đoán. Đập niêu đất thường diễn ra ở sân đình hay trên sân rộng. Đạo cụ của trò chơi dân gian đập niêu rất đơn giản, bao gồm niêu đất, một chiếc gậy đập và những chiếc cột được buộc lại làm giá treo niêu. Mỗi chiếc niêu đất sẽ được buộc cách mặt đất khoảng từ 3-5m và có kẻ vạch cho người tham gia. Người tham gia trò chơi đập niêu sẽ được bịt mắt bằng khăn vải và

cầm trên tay một chiếc gậy đập niêu. Mỗi người tham gia sẽ đứng ở vạch xuất phát. Họ sẽ tự ước lượng khoảng cách và tiến lên phía trước để đập trúng chiếc niêu treo trên dây. Người nào đập trúng niêu sẽ có một phần thưởng được ghi trong mẩu giấy nhỏ trong niêu bị đập vỡ.

Đi cà kheo: Chơi trò đi cà kheo góp phần rèn luyện sự khéo léo và phối hợp nhịp nhàng tay chân, khả năng giữ thăng bằng trên không.... Đồng thời tạo không khí vui vẻ, thi đua, tinh thần tập thể và xây dựng tính đoàn kết. Người chơi dùng 2 cây tre, trên đó cột hai cái khấc cũng bằng tre làm bàn đạp. Khi có hiệu lệnh xuất phát, những người chơi lập tức lên cà kheo và đi nhanh về phía trước, ai đến đích trước mà không bị ngã, bị hư kheo hoặc không bị phạm luật là người thắng cuộc.

Chơi cờ người: Cờ người được xây dựng dựa trên luật chơi cờ tướng, điều khác biệt là cờ người sử dụng người thật để thay thế cho các quân cờ. Bàn cờ thường là một khu đất rộng bằng phẳng trên đó có vẽ các ô cờ tướng tiêu chuẩn. Giống như bàn cờ tướng, cờ người cũng có 32 người theo vai trò của 32 quân cờ, chia làm 2 đội. Thường 2 đội sẽ mặc 2 màu trang phục khác nhau (đỏ và đen), đứng tại các vị trí tương ứng trên bàn cờ. Trước ngực mỗi người chơi sẽ đeo một bảng tên của các quân cờ. Nhiều địa phương thậm chí còn mặc trang phục tượng trưng cho 32 quân cờ khác nhau. Sau khi có tiếng báo hiệu trận đấu bắt đầu, các đối thủ cầm quân đỏ sẽ đi nước đầu tiên, sau đó đến quân đen và thay phiên nhau. Cờ người ở miền Bắc mang đậm dấu ấn diễn xướng dân gian thông qua các điệu múa kèm theo những bài vè đặc trưng. Còn hội cờ người ở miền Trung và miền Nam, phần biểu diễn của các quân cờ phải xuất tiến tới, tấn công quân cờ đối phương bằng các thế võ, dùng binh khí vô hiệu hóa, đánh ngã đối phương...

Nhảy bao bố: Nhảy bao bố là trò chơi vừa giúp rèn luyện thể lực, sự khéo léo vừa mang lại không khí vui vẻ, đoàn kết khi tham gia. Người chơi được đều chia làm hai đội trở lên. Mỗi đội có một ô hàng dọc để nhảy và có vạch kẻ, một vạch xuất phát và một vạch đích.Mỗi đội sếp thành một hàng dọc. Người đứng đầu bước vào trong bao bố hai tay giữ lấy miệng bao. Sau khi nghe lệnh xuất phát người đứng đầu mỗi đội mới nhảy đến đích rồi lại quay trở lại vạch xuất phát đưa bao cho người thứ 2. Khi nào người thứ nhất nhảy về đến đích thì người thứ 2 tiếp theo mới bắt đầu nhảy. Cứ như vậy lần lượt đến người cuối cùng. Đội nào về trước đội đó thắng.

Đua thuyền: Đua thuyền không chỉ là một trò chơi dân gian mà đó còn là một hình thức thực hiện nghi lễ với thủy thần, xuất phát từ tục cầu nước của cư dân nông nghiệp, tín ngưỡng phồn thực. Mỗi chiếc thuyền sẽ được trang trí màu sắc khác nhau và treo cờ. Khi tiếng còi vang lên, từng mũi thuyền sẽ lao vun vút về phía trước. Các đội thi đấu đều dùng hết sức mình để chèo thuyền trong sự cổ vũ, reo hò của khán giả xung quanh.

Thi nấu cơm: Thi nấu cơm là trò chơi dân gian độc đáo, mang đậm giá trị văn hoá truyền thống gắn với những nét đặc trưng riêng có của nền nông nghiệp lúa nước. Thi nấu cơm còn phản ánh đậm nét đời sống lao động của cư dân trồng lúa, ý thức tôn trọng sản phẩm nông nghiệp là hạt thóc, hạt cơm. Nguyên liệu chuẩn bị cho cuộc thi bao gồm thóc, sẵn củi, chưa có lửa, chưa có nước. Các đội sẽ phải làm gạo, tạo ra lửa, đi lấy nước về nấu cơm. Cuộc thi có ba bước: thi làm gạo; tạo lửa, lấy nước và thổi cơm. Thường mỗi đội chơi sẽ bao gồm 10 người cả nam và nữ, họ sẽ tự xay thóc, giã gạo, dần sàng, lấy lửa, nước và nấu cơm. Cuộc thi diễn ra sôi nổi khi nồi cơm của đội giành chiến thắng sẽ được đem để cúng thần. Tiêu chuẩn của một nồi cơm đạt chuẩn là cơm phải chín dẻo, ngon, trắng và được hoàn thành trong khoảng thời gian sớm nhất ■





ĂN UỐNG HỢP LÝ ĐỂ BẢO ĐẢM SỨC KHOẺ TRONG NHỮNG NGÀY TẾT

PGS.TS. TRẦN THANH DƯƠNG
Viện trưởng Viện Dinh dưỡng

Mỗi khi Tết đến, xuân về, các gia đình lại háo hức chờ đón để quây quần, vui vẻ, hạnh phúc bên gia đình, người thân… Và một câu chúc tốt lành thường không bao giờ thiếu trong những ngày đầu xuân năm mới, đó là chúc nhau có được sức khỏe. Đây cũng là mong muốn của tất cả mọi người, không chỉ cho bản thân mình mà còn mong cầu cho tất cả người thân, bạn bè… luôn có được sức khỏe tốt nhất.

Vậy làm thế nào để có được sức khỏe tốt nhất? Một trong các biện pháp rất quan trọng để giữ gìn và tăng cường sức khỏe đó là thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lý, có lợi cho sức khỏe. Nhưng trong những ngày đón năm mới, theo phong tục Tết cổ truyền của dân tộc, gia đình nào cũng chuẩn bị rất nhiều món ăn truyền thống, rồi thì các bữa cỗ ngày tết, các cuộc vui liên hoan đón xuân, mừng thọ, đoàn tụ người thân đi làm ăn xa trở về… cứ thế liên tục diễn ra ngày này qua ngày khác trong dịp đầu xuân năm mới.

Nhìn chung, các bữa ăn ngày tết thường có đặc điểm là đậm độ năng lượng cao, nhiều chất béo, nhiều đạm nhưng lại ít rau, ít chất xơ, nghèo vi chất dinh dưỡng; một số món ăn lại được chế biến với nhiều đường ngọt (như một số loại bánh, kẹo truyền thống); nhiều muối (như các loại dưa muối; giò chả…); hoặc được làm từ gạo nếp, năng lượng cao, ăn vào lâu tiêu (như xôi nếp, bánh chưng/ bánh tét; bành giầy); còn một "món" ít khi thiếu vắng ở các mâm cỗ ngày tết đó là rượu, bia và các loại nước ngọt; các bữa ăn lại có thể diễn ra bất kể khi nào, làm đảo lộn giờ giấc ăn uống thường ngày, một ngày có thể "phải" ăn nhiều bữa. Những ngày Tết, mọi người có thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn, thời gian làm việc, lao động chân tay giảm đi, việc luyện tập thể lực, một thói quen tốt vốn được duy trì diễn ra thường ngày, nhưng có thể lại bị gián đoạn bỏ bê trong những ngày vui đón xuân, năm mới, do đó nhu cầu năng lượng về cơ bản ít hơn so với ngày thường, thế nhưng việc cung cấp năng lượng qua các bữa ăn nhiều đạm, nhiều béo thì lại tăng lên - đó chính là thủ phạm cho việc tăng cân, gia tăng tái phát bệnh mạn tính. Một vấn đề nữa cũng rất dễ gặp phải trong những ngày Tết, mang lại các nguy cơ về sức khỏe, đó vệ sinh an toàn thực phẩm không được đảm bảo; các món ăn thường không được ăn ngay sau khi chế biến, nấu nướng, do còn phải bày cúng tổ tiên, hoặc chờ đợi khách mời, người thân đến chúc tết, ăn uống…, một số món ăn còn bị thừa nhiều ngày dồn lại, được sử dụng đun đi nấu lại nhiều lần; ngày Tết, các gia đình lại thường có thói quen mua nhiều đồ ăn tích trữ, nếu không biết lựa chọn cất trữ đúng cách, chất lượng thực phẩm sẽ bị ảnh hưởng đáng kể và nguy cơ mất vệ sinh an toàn thực phẩm xảy ra là rất cao.

Do đó, với kiến thức dinh dưỡng và sự khéo léo tinh tế trong văn hóa ứng xử, chúng ta vẫn làm vui lòng bạn bè, anh em, con cháu mà vẫn giữ được chế độ dinh dưỡng hợp lý

để luôn mang lại tình trạng sức khỏe tốt nhất trong những ngày Tết.

Trong những bữa ăn liên hoan, tiệc tùng ngày tết, mặc dù thường có rất nhiều các món ăn khác nhau, bên cạnh những món ăn sơn hào hải vị, giàu đạm, giàu chất béo, nhiều đường, mỡ… nhưng vẫn còn có nhiều món ăn được chế biến từ rau, củ, hoặc các món tổng hợp được chế biến với nhiều loại thực phẩm phối trộn với nhau (như các món nộm, món cuốn)…, chọn ăn món gì và ăn bao nhiêu là quyền của mỗi chúng ta.

Một nguyên tắc chung để bữa ăn ngày Tết mang lại sức khỏe tốt đó là luôn ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm (nhóm chất bột đường; nhóm chất đạm; nhóm chất béo và nhóm vitamin/khoáng chất), ăn đa dạng các loại thực phẩm bằng cách ưu tiên chọn ăn các món ăn được chế biến phối trộn bởi nhiều loại thực phẩm; về cách thức chế biến cũng nên chọn các món hấp, luộc thay cho món xào, rán; ưu tiên chọn các món ăn được chế biến từ rau, củ; các loại ngũ cốc nguyên hạt…, hạn chế ăn các loại thức ăn giàu đạm, béo; thức ăn có nhiều đường, nhiều muối. Hãy tiết chế lượng thực phẩm ăn vào, không nên ăn quá no vào 1 bữa, không nên ăn bữa tối quá muộn và hãy cố gắng duy trì nề nếp sinh hoạt, giờ giấc các bữa ăn trong ngày để bộ máy tiêu hóa không phải mệt mỏi làm việc quá tải trong những ngày Tết. Trong các bữa liên hoan, việc sử dụng rượu bia có thể khó tránh khỏi, nhưng hãy biết cách tiết chế vì sức khỏe của bản thân, hãy biết cách từ chối khéo léo, trong bữa ăn, hãy sử dụng nước lọc thay vì nước ngọt.

Sau đây là một số lời khuyên cụ thể của chuyên gia dinh dưỡng để chúng ta có những ngày đón xuân năm mới bảo đảm sức khỏe:

Với các món ăn chủ yếu được chế biến từ các thực phẩm nhóm chất bột đường: trong số này thường là các món ăn như cơm, bún, miến, các loại bánh được làm từ gạo, bột gạo, bột mỳ, bột ngô, khoai, sắn… Đây là nhóm thực phẩm cung cấp năng lượng chủ yếu trong khẩu phần ăn, vì thế, hãy ăn với lượng vừa phải, nên ưu tiên chọn món ăn được chế biến từ các loại ngũ cốc nguyên hạt, gạo xay rối (kiểu như gạo lứt). Ngày Tết thì thường có món bánh chưng, bánh tét, hoặc các loại bánh ngọt được làm từ bột nếp, chỉ một miếng bánh chưng cỡ vừa (khoảng 114gam), đã cung cấp khoảng 204kcal năng lượng.

Với các món ăn chủ yếu được chế biến từ các thực phẩm nhóm chất đạm: Ngày Tết thì hầu hết các món ăn đều được chế biến từ các thực phẩm giàu đạm, trong đó có đạm nguồn gốc động vật (thịt, cá, trứng…) và đạm nguồn thực vật (chủ yếu là từ các loại đậu). Những người cao tuổi, người mắc các bệnh về chuyển hóa, bệnh tim mạch… nên ưu tiên chọn các món ăn được chế biến từ các thực phẩm giàu đạm nguồn thực vật như vừng, đậu hũ, các loại đậu…, hạn chế ăn các loại thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật, đặc biệt là các loại phủ tạng động vật; nên ăn cá nhiều hơn thịt. Các món ăn giàu đạm lại hay được chế biến với nhiều muối hoặc nhiều chất béo, vì thế cũng nên lưu ý đến cách thức chế biến để chọn món ăn: cũng là thịt gà nhưng gà luộc thì tốt hơn là ăn gà rán; thịt luộc tốt hơn là ăn thịt nướng, nhưng các món luộc lại hay đi kèm là nước chấm hoặc muối chấm, vì thế để hạn chế việc tiêu thụ quá nhiều muối, hãy pha loãng nước chấm, chấm nhẹ tay. Nên ưu tiên chọn các món giàu đạm nhưng được chế biến phối trộn nhiều loại thực phẩm hơn là chỉ với một loại thịt, ví dụ như ăn món thịt bò xào rau cải, nấm sẽ đầy đủ cân đối các chất dinh dưỡng hơn là ăn 1 miếng thịt bò bit-tết.

Với các món ăn được chế biến từ các thực phẩm giàu chất béo: Nhóm thực phẩm giàu chất béo thường là mỡ động vật hay dầu thực vật. Chất béo thường thì không đứng một mình trong các món ăn, mà nó lại có mặt ở hầu hết trong các món ăn ngày Tết. Người trung niên, cao tuổi, đặc biệt là những người mắc các bệnh nền thì cần hạn chế tiêu thụ quá nhiều chất béo, nhất là chất béo nguồn gốc động vật. Những món ăn ngày Tết giàu

chất béo phải kể đến như thịt nấu đông, giò mỡ, giò thủ, thịt mỡ… cũng nên ăn hạn chế.

Với các món ăn được chế biến từ các thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất: Theo điều tra nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng thì người dân Việt Nam hiện nay vẫn tiêu thụ ít rau hơn so với nhu cầu khuyến nghị; theo số liệu điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam năm 2015, có đến 57,2% số đối tượng nghiên cứu (độ tuổi 18-69 tuổi) không ăn đủ lượng rau và trái cây khuyến cáo trong một ngày (tương đương 400g hoặc 5 đơn vị ăn rau, trái cây trong 1 ngày). Tiêu thụ ít rau/trái cây cùng với lối sống tĩnh tại lười vận động là 2 trong 5 yếu tố nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm.

Rau quả là nguồn cung cấp các vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự sống và phát triển của cơ thể, giúp bảo vệ cơ thể và tăng cường sức khỏe chống lại bệnh tật. Rau quả chứa ít chất béo, cholesterol và muối, nhưng lại cung cấp các carbohydrate phức hợp, chất xơ và các chất dinh dưỡng khác. Rau quả đa số ít năng lượng, chứa đường tự nhiên thay vì đường tinh luyện (như trong các loại đồ ngọt chế biến công nghiệp) nên ít làm tăng đột ngột đường máu sau ăn. Điều này đặc biệt tốt với những người mắc hoặc có nguy cơ mắc các bệnh chuyển hóa. Rau quả còn cung cấp chất xơ giúp ích cho hệ tiêu hóa, ổn định hệ vi khuẩn đường ruột, chống táo bón, góp phần bình ổn đường máu, giảm cholesterol. Chế độ ăn nhiều rau quả sẽ giúp giảm nguy cơ tim mạch, đột quỵ, béo phì, sỏi thận, một số loại ung thư, đái tháo đường type 2 và các rối loạn về xương. Tăng cường sử dụng rau quả được xem là biện pháp tích cực cải thiện được thiếu vi chất dinh dưỡng, phòng chống thừa cân béo phì và bệnh không lây nhiễm.

Mặc dù là nhóm thực phẩm được khuyến khích tiêu thụ, nhưng chúng ta cũng cần phải tuân theo một số nguyên tắc khi ăn rau, củ, quả chín để mang lại sức khỏe tốt nhất, đó là hãy ăn đa dạng nhiều loại rau, củ khác nhau, các loại rau có màu xanh sẫm (như rau muống, rau ngót, rau đay, cải ngọt, súp lơ xanh, bông cải, cải xoăn, rau cải, xà lách, bông cải xanh, bắp cải, đậu Hà Lan…); các loại rau quả như bí đỏ, cà rốt… sẽ có nhiều vitamin và khoáng chất hơn. Các loại quả chín thì nên hạn chế ăn các loại quả có hàm lượng đường cao (như nho, xoài…).

Những lưu ý về đồ uống và nếp sống sinh hoạt: Ngày Tết với những chén rượu xuân đôi khi thật khó chối từ, nhưng uống thế nào để vui vẻ, nhưng vẫn đảm bảo sức khỏe là rất quan trọng, đặc biệt ở những người mắc bệnh mạn tính (chúng ta vẫn cần tuyệt đối tuân thủ luật giao thông đường bộ, nếu còn phải lái xe thì tuyệt đối không sử dụng rượu, bia và đồ uống có cồn khác). Trước bữa ăn có thể dùng chút rượu nhẹ như rượu vang đỏ (30-50 ml/ngày) để khai vị, có tác dụng tốt cho tuần hoàn, chống ôxy hóa, trung hòa được các gốc tự do, chống ung thư. Tuy nhiên, không nên cố mời, cố ép nhau uống rượu bia, và bản thân cũng đừng vì quá vui bạn bè hay chiều lòng con cháu mà uống nhiều, ảnh hưởng đến sức khỏe đặc biệt người mắc bệnh về dạ dày, hen suyễn, tiểu đường, tăng huyết áp…

Ngày Tết cũng không được quên uống đủ lượng nước trong ngày (1.500-2.000ml) cho dù có mải vui, hay giờ giấc ăn uống sinh hoạt có thất thường đi chăng nữa. Khi không cung cấp đủ nước, cơ thể thiếu nước sẽ có biểu hiện da khô, hay bị táo bón, các chất cặn bã đào thải qua thận không được thông thoát sẽ bị đọng lại, dễ tạo thành sỏi đường tiết niệu, uống đủ lượng nước khuyến cáo trong ngày giúp thận làm việc tốt hơn, lọc và đào thải các chất độc hại ra khỏi cơ thể, chống táo bón, da không bị khô…, ở những người bị bệnh gout còn giúp nhanh chóng đào thải bớt lượng acid uric ra ngoài cơ thể. Giờ giấc các bữa ăn, cũng như các vận động thể lực cũng nên duy trì một cách đều đặn, vận động còn giúp tiêu hóa tốt hơn, giúp tiêu hao năng lượng, cân bằng lại trạng thái tích cực, vì có thể chúng ta đang bị dư thừa năng lượng bởi những bữa ăn ngày Tết ■



GIỮ GÌN SỨC KHOẺ ĐỂ VUI TẾT TRỌN VẸN

AN AN

Theo truyền thống người Việt, ngày Tết là ngày sum họp gia đình và là mùa lễ hội. Dù làm ăn ở nơi đâu con cháu cũng phải về quê ăn Tết với ông bà, làng xóm. Dù ở tuổi nào ngày Tết đến cũng nôn nao và rộn ràng. Để vui trọn vẹn mùa Tết, chúng ta nên chú ý bảo vệ sức khỏe bằng cách cân đối mọi việc từ ăn uống, ngủ nghỉ đến vui chơi.

Chế độ ăn uống khoa học

Tết là dịp nhiều món ăn và thức uống được làm ra để phục vụ nhu cầu lễ tiệc và đãi khách. Ông bà, cha mẹ nấu ra những món ăn thức uống ngon để cho con cháu và bạn bè thưởng thức; nhà hàng, quán ăn chế biến nhiều món đặc sản để phục vụ thực khách du lịch. Không vì thế mà món nào cũng ăn. Nên lựa chọn thức ăn thức phù hợp với cơ thể mình. Đó là những thức ăn mình ăn thường ngày. Nếu có thưởng thức các món đặc sản, món lạ, chỉ lấy vị, ăn ít, ăn từ từ. Vì món lạ vào cơ thể sẽ làm rối loạn hệ tiêu hóa hoặc bị ngộ độc, thường biểu hiện đau bụng, tiêu chảy, ói mửa, nổi mề đay... Nếu lỡ bị ngộ độc hoặc rối loạn tiêu hóa, nên dùng bột sắn dây như sau.

Để cân bằng giữa món truyền thống như bánh chưng, bánh tét, thịt kho, các loạt mứt... thực đơn ăn uống ngày Tết thì cần tăng cường chất xơ bằng các món salad, rau xanh. Vừa tốt cho hệ tiêu hóa vừa thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Đặc biệt nếu trong gia đình bạn có người bị bệnh tim mạch, cao huyết áp hoặc đái tháo đường thì nên hạn chế tối đa những món ăn dầu mỡ …

Bánh chưng, bánh tét nên ăn vào buổi sáng, tránh ăn vào chiều tối vì khó tiêu, nặng bụng, không tốt cho sức khoẻ và dễ tăng cân. Còn chiều tối thì nên ăn những món nhiều chất xơ như salad, rau củ, uống nhiều nước trái cây - ngoài việc tăng sức đề kháng, cách dùng này còn giúp ích cho việc giữ gìn vóc dáng.

Ngoài các bữa ăn chính, những cuộc gặp mặt vui chơi ngày Xuân cũng là nguyên nhân góp phần làm bạn tăng cân dù đã cố cân bằng dinh dưỡng. Ăn quá nhiều, quá no khiến cho bao tử phải làm việc với cường độ cao, khiến niêm mạc không kịp tiết dịch vị, dễ dẫn đến tình trạng viêm loét dạ dày. Ngoài ra, ăn nhiều còn dẫn đến những hệ luỵ khác: đầy hơi, khó tiêu, đau dạ dày… ảnh hưởng tới chất lượng sống- nhất là trong những ngày Xuân vui tươi. Việc ăn đúng và đủ chất, ngoài việc đảm bảo sức khoẻ còn giúp kiểm soát cân nặng trong ba ngày Tết .

Uống rượu là truyền thống của Việt Nam và nhiều quốc gia khác. Uống rượu để tăng thi hứng, xướng họa, tăng niềm vui cho ngày gặp mặt và lưu niệm cho giờ chia tay. Nói đến "lễ", nói đến "niềm vui" tức nói đến sự "chừng mực" khi uống rượu. Một chút "âm" trong "dương" sẽ tăng "dương". Uống nhiều rượu sẽ ảnh hưởng xấu đến thần kinh và trí thông minh của chúng ta, đặc biệt xấu cho thận và thế hệ con cháu.

Đảm bảo chất lượng giấc ngủ

Những ngày Tết rất vui nhưng đừng để "ham chơi quên ngủ". Muốn hòa vào cuộc vui trọn vẹn, cần phải tỉnh táo. Lúc nào cũng buồn ngủ và mệt mỏi thì làm sao vui vẻ và hòa đồng được. Một ngày có 24 giờ, chia đều 8 giờ làm việc, 8 giờ chơi và 8 giờ



ngủ. Một giờ làm việc với đầu óc sáng suốt sẽ hiệu quả hơn nhiều giờ làm việc với đầu óc mơ mờ.

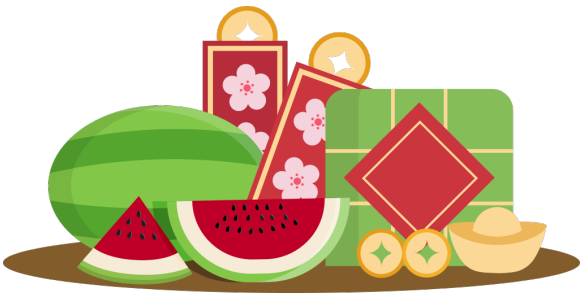
Đảm bảo chất lượng giấc ngủ cũng là cách để bạn giữ gìn sức khoẻ ngày Tết. Không ít người dành hết thời gian vào những bàn tiệc xuyên đêm hay những ván bài, ván cờ kéo dài đến rạng sáng. Việc liên tục ngủ không đủ giấc dễ khiến bạn rơi vào trạng thái mệt mỏi, không tỉnh táo và cáu gắt. Điều này không chỉ tác động trực tiếp đến sức khoẻ mà còn ảnh hưởng đến tinh thần ăn Tết của chính bạn. Một người luôn lờ đờ vì thiếu ngủ chắc hẳn sẽ không thể có được những ngày Tết vui vẻ trọn vẹn.

Duy trì sinh hoạt lành mạnh, luyện tập thể dục điều độ

Không nên lấy cớ ngày Tết để ngủ muộn, ngủ nướng hay thức quá khuya để chơi bời mà bỏ bê tập thể dục mỗi buổi sáng. Điều này không chỉ khiến bạn dễ mệt mỏi, uể oải mà còn phát sinh một số bệnh lý mà bản thân không lường trước được. Vì vậy, để có được một sức khỏe tốt, tinh thần luôn thoải mái, bạn cần duy trì lối sinh hoạt lành mạnh, dành thời gian tập thể dục vào mỗi buổi sáng sớm. Không bắt buộc là những bài tập nặng, bạn hoàn toàn tham gia những bộ môn nhẹ nhàng như tập yoga, đi bộ nhẹ nhàng, chạy quanh sân… Ngoài ra, cần lưu ý: khi du lịch: Đến vùng đất lạ, khí hậu lạ, thời tiết lạ, thức ăn lạ dễ gây bệnh cho du khách. Nên chọn những món ăn thức uống phù hợp với cơ địa của mình, uống nước ít.

Ngày Tết cũng là mùa vui chơi với gia đình, bạn bè, để nghỉ ngơi sau một năm làm việc, và cũng là mùa du lịch để khám phá những lễ hội đặc thù của từng vùng miền. Không vì thế mà quá sa đà mà quên đi sự cân đối.

Đừng lo Tết sẽ hết mà lo không đủ sức để chơi lâu dài. Năm nào cũng có Tết mà, còn nhiều mùa Tết để vui chơi nữa mà. Hãy vui vẻ để cả năm được vui, hãy yêu thương để cả năm được yêu thương, hãy cho đi để cả năm được nhận ▪





TỦ THUỐC TRONG NGÀY TẾT

BÌNH AN

Những ngày Tết, sinh hoạt thất thường cùng chế độ ăn uống có thể khiến bạn và gia đình sẽ gặp một số vấn đề sức khỏe không mong muốn, Vì vậy, bạn nên "thủ" một số thuốc này trong nhà để chăm sóc sức khoẻ cho gia đình và người thân

1. Thuốc tiêu hóa

Rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy hay táo bón đều là tình trạng dễ gặp phải trong dịp Tết vì thói quen ăn uống bị thay đổi, ăn không đúng giờ hoặc ăn quá nhiều… cũng có thể khiến bạn gặp rắc rối. Do vậy, bạn cần "thủ" sẵn một số thuốc thông dụng như:

Các thuốc chống co thắt cơ trơn như alverin citrate, drotaverine hay mebeverine có thể giúp giảm các triệu chứng đau bụng, trào ngược. Domperidone có thể sử dụng để giảm các triệu chứng của nôn và buồn nôn. Than hoạt tính có thể hữu dụng để hấp thu độc tố trong một số trường hợp ngộ độc cấp thực phẩm, hóa chất. Loperamid, smecta giúp cầm tiêu chảy nhanh do nhiều nguyên nhân. Cũng cần lưu ý thêm, tiêu chảy là cơ chế phòng vệ của cơ thể giúp đào thải độc tố ra khỏi đường ruột, vì vậy việc sử dụng ngay các thuốc cầm tiêu chảy do nguyên nhân ngộ độc là không khuyến cáo. Beberin có tác dụng điều trị tiêu chảy do kiết lỵ. Song song đó, oresol cũng cần thiết để bù nước và điện giải mất đi do tình trạng tiêu chảy kéo dài. Các thuốc antacid như nhôm hydroxit, magie hydroxit có thể giúp trung hòa acid dạ dày, giảm nhanh các triệu chứng ợ nóng, rát, đầy hơi. Ngoài ra, simethicone, papain có thể hỗ trợ dạ dày tiêu hóa những bữa ăn giàu chất béo.

2. Thuốc chuyên khoa các bệnh mãn tính: như tăng huyết áp, hen, suyễn, bệnh đái tháo đường, bệnh xương khớp, bệnh gút thường có liên quan đến chế độ ăn uống, đặc biệt trong những ngày Tết. Do vậy, cần bổ sung số lượng thuốc cho đầy đủ với bệnh tật của mình. Những thuốc này không thể mua nếu thiếu toa của bác sĩ, do đó các bạn cần chuẩn bị đầy đủ, đặc biệt trong những chuyến đi chơi xa.

3. Thuốc dị ứng: Có thể trong những ngày Tết, bạn sẽ vô tình bị dị ứng thức ăn, thời tiết hoặc các yếu tố gây bệnh khác. Vì vậy, bạn có thể chuẩn bị trước thuốc kháng histamin. Nhóm thuốc này có tác dụng ngừa và điều trị các triệu chứng dị ứng như ngứa, mày đay, viêm mũi theo mùa. Các thuốc thế hệ mới như fexofenadine, loratadin hay cetririzin sẽ cho tác dụng kéo dài và ít gây buồn ngủ hơn các thuốc thế hệ 1 như clopheniramine, alimemazine.

4. Thuốc ho: Một số thuốc ho không cần kê toa thông dụng thể kể đến đó là: mật ong, tinh dầu bạc hà, eucalyptol. Những thuốc



này vừa có tác dụng trị ho, vừa sát khuẩn đường hô hấp và có thể sử dụng cho trẻ em từ 30 tháng trở lên. Dextromethrophan có hiệu quả tốt trong điều trị ho khan, tuy nhiên chỉ nên dùng cho trẻ em từ 12 tuổi trở lên (đối với dạng viên) và 2 tuổi trở lên (đối với siro).

5. Thuốc hạ sốt, giảm đau: Paracetamol là một thuốc thông dụng cần có, dùng để hạ sốt và giảm đau nhẹ. Bên cạnh đó, các thuốc kháng viêm không steroid (NSAID) như ibuprofen, acid mefenamic… có tác dụng kháng viêm, giảm đau do nhiều nguyên nhân như đau lưng, đau răng…. Tuy nhiên, cần thẩn trọng khi sử dụng ở những đối tượng có cơ địa dị ứng thuốc, các bệnh tim mạch và tiền sử viêm loét dạ dày-tá tràng. Trong trường hợp bị kích ứng dạ dày do thuốc, các NSAID bôi hay dán sẽ phù hợp hơn.

6. Thuốc nhỏ mũi và mắt

Ngày Tết đi lại nhiều trong điều kiện thời tiết lạnh, gió rét, bụi bặm dễ gây khó chịu cho mắt và mũi. Bạn cần dự trữ sẵn Natri clorid 0,9% chỉ định dùng nhỏ mắt trong các trường hợp khô mắt hoặc cảm giác khó chịu, dùng để rửa mắt do bụi, rửa trôi các dị vật nhỏ bám vào mắt, làm giảm các triệu chứng nghẹt, sổ mũi.

Ngoài ra nên có thêm những dụng cụ, máy móc hỗ trợ như:

Nhiệt kế là thứ nhất thiết cần có, để bạn kiểm tra và theo dõi nhiệt độ của các thành viên trong nhà khi bị sốt.

Ống nhỏ giọt, thìa hoặc cốc đúng tiêu chuẩn để lường thuốc cũng cần thiết bởi chiếc muỗng cà phê mà bạn thường dùng không phải lúc nào cũng chính xác. Túi chườm nóng / lạnh giúp làm giảm cơn đau bụng, giảm sưng, hạ sốt.

Ngoài ra bạn còn cần máy đo huyết áp, dụng cụ hút mũi, miếng dán hạ sốt, kéo sạch, nhíp...

Ngoài những loại thuốc kể trên, bạn nên dự trữ urgo phòng khi chế biến thức ăn bị đứt tay; bông băng, dung dịch muối loãng để rửa vết thương, nước oxy già, cồn 70 độ cùng một số dụng cụ y tế khác như nhiệt kế, kéo... ■



CẨN TRỌNG BỆNH TẬT "MÙA TẾT"

TRÀ GIANG

Tết cũng chính là thời điểm giao mùa của thời tiết, thời gian nghỉ Tết và ăn Tết lại kéo dài, tiệc tùng ăn uống trong ba ngày xuân cũng " xả dàn", nếu không cẩn trọng những rắc rối về sức khỏe sẽ xông đất nhà bạn dịp đầu năm.

Bệnh hô hấp

Nhiệt độ ngày Tết thường lạnh và ẩm ướt, các loại vi khuẩn vì thế dễ sinh sôi. Sự thay đổi nhà cửa như: sơn phết, trang trí, trưng bày hoa tươi…cũng vô tình đã gây nên những vấn đề về hô hấp, nhất là những người có cơ địa mẫn cảm với thời tiết như viêm mũi dị ứng, dị ứng phấn hoa... Đặc biệt, thời tiết từ đông sang xuân cũng là thời điểm nguy hiểm đối với bệnh hen, suyễn. Nên ngoài phấn hoa, thì còn phải tránh xa khói bụi, nhang đèn …

Cảm cúm là bệnh rất dễ mắc trong mùa xuân bởi sự thay đổi của tiết trời từ mùa đông chuyển sang xuân với thời tiết lạnh có độ ẩm cao, nhiệt độ thấp, cộng thêm khả năng đề kháng của cơ thể bị suy giảm. Tất cả là điều kiện thuận lợi để các loại vi sinh vật như vi trùng, virus, nấm mốc, ký sinh trùng… phát triển. Cho nên con người nhất là ở người cao tuổi dễ mắc bệnh hơn các mùa khác. Trong đó, cao nhất là bệnh về hô hấp. Các virus gây cảm cúm thường lây qua không khí bởi các hạt nước bọt li ti được bắn ra do ho, hắt hơi hoặc qua các chất dịch tiết của người bệnh. Bệnh lan truyền từ người bệnh sang người lành, khi những hạt nước bọt nhỏ li ti có chứa virus cúm bắn ra từ mũi, miệng người bệnh khi ho, hắt hơi.

Sau khi tiếp xúc với người mắc bệnh cúm, trong vòng bốn ngày sau thì người bị nhiễm có thể xuất hiện các triệu chứng nhiễm bệnh. Sau đó khoảng một đến ba ngày sẽ xuất hiện các dấu hiệu của bệnh cảm cúm. Biểu hiện đầu tiên thường gặp nhất của người mắc bệnh cúm là mệt mỏi, sốt, nhức đầu và lừ đừ. Kế đến người bệnh bị đau hay rát họng, xuất hiện tình trạng nghẹt mũi, chảy nước mũi, ho, sốt. Có thể gặp sốt nhẹ trong những ngày đầu, sau đó sốt cao và bệnh có thể kéo dài từ vài ngày đến chục ngày làm cho người bệnh rất khó chịu. Nếu không được chăm sóc tốt, bệnh có thể dẫn đến những biến chứng nguy hiểm khác như viêm phổi, suy hô hấp nhất là với những người có sức đề kháng kém.

Để có được mùa xuân trọn vẹn, vui vẻ, an toàn thì cần thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, giữ ấm cơ thể, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, tăng cường bổ sung vitamin C cho cơ thể, hạn chế tiếp xúc với người bệnh, hạn chế đến chỗ đông người khi có dịch cảm cúm.

Tăng huyết áp

Chế độ ăn uống nghỉ ngơi trong ngày Tết bị xáo trộn: tiệc tùng ăn uống nhiều hơn, rượu bia- thuốc lá cũng nhiều hơn, trong khi vận động lại ít hơn là nguyên nhân dẫn đến cao huyết áp. Đặc biệt với những người có tiền sử cao huyết áp nên lưu ý để tránh nguy cơ tai biến mạch máu não, co thắt mạch vành, đột quỵ

Bệnh đái tháo đường

Những người bệnh này, ngày Tết phải đặc biệt tuân thủ chế độ dinh dưỡng do thầy



Lưu ý đặc biệt đối với người cao tuổi

Riêng với các bậc cao tuổi để bảo vệ sức khỏe trong ngày Tết cần lưu ý:

- Mặc đủ ấm. Chú ý giữ ấm đầu, cổ, ngực, đôi bàn chân; không nên đi xa, không đi chơi khuya. Những ngày thời tiết giá lạnh cần tránh ra ngoài trời, đặc biệt là khi vừa uống rượu, bia... để đề phòng cảm lạnh.
- Duy trì nề nếp sinh hoạt, ăn uống, nghỉ ngơi.
- Tránh quá bữa, bỏ bữa nhưng cũng không ăn quá nhiều bữa, dù ngon miệng cũng chỉ nên ăn vừa phải.
- Giảm các thức ăn nhiều mỡ, tránh ăn các thực phẩm như thịt mỡ và các phủ tạng, hạn chế uống nước ngọt, ăn mứt, bánh kẹo, nhớ uống đủ nước, nên ăn nhiều rau quả tươi để cung cấp cho cơ thể đủ lượng các chất khoáng, các loại vi-tamin nhất là các vitamin C, E, beta-caroten... là những chất chống ôxy hóa mạnh.

thuốc chỉ định: cố gắng đảm bảo ăn theo giờ nhất định, tránh ăn nhiều quá hoặc ít quá, không nên thay đổi chế độ ăn so với ngày thường. Tránh xa các loại bánh mứt, măng miến, rượu bia . Thậm chí, hoa quả - loại có đường cũng ăn hạn chế

Bệnh gút

Những người bị bệnh gút càng phải cẩn trọng trong việc ăn uống những ngày đầu xuân. Nhiều người lên cơn gút cấp do ăn nhiều thịt, uống nhiều bia, rượu. Để phòng tránh, tốt nhất hạn chế rượu, bia, tăng cường ăn nhiều rau xanh và vận động cơ thể...

Các bệnh tiêu hoá

Mùa xuân còn là dịp để những cuộc vui, tiệc tùng với các món ăn giàu chất dinh dưỡng nên nó phá vỡ chế độ cân bằng thường ngày của mọi người. Cơ thể bị mất cân bằng sẽ gây ra những xáo trộn trên hệ thống tiêu hóa.

Vì vậy, để phòng ngừa rối loạn tiêu hóa, bệnh tiêu chảy do nhiễm khuẩn thức ăn, mọi nhà cần có chế độ bảo quản thức ăn và có chế độ ăn phù hợp; không nên ăn uống nhiều chất bổ dưỡng; không nên sử dụng nhiều bia, rượu.

Với các loại bánh như bánh tét có thể tồn trữ lâu nhưng nếu thấy nấm, mốc xuất hiện bên ngoài lá và lan đến phần bánh bên trong thì kiên quyết hủy bỏ. Lạp xưởng trước khi ăn cần nướng hoặc chiên cẩn thận.

Trong các bữa tiệc có lượng chất dinh dưỡng dồi dào nhưng lượng sinh tố, chất khoáng thường bị thiếu hụt nên gây mất cân bằng của bữa ăn cần thiết. Do vậy thực đơn trong các ngày lễ, tết phải chú ý đến việc gia tăng các loại rau và hoa quả tươi nhằm phòng ngừa một số bệnh đường ruột, giảm tác hại đối với tim mạch do thức ăn gây ra, cần thiết phải cân đối các chất trong bữa ăn và ăn kèm với các thức ăn nhiều chất xơ.

Tuyệt đối không nên uống rượu với các món ăn cứng vì nó sẽ ảnh hưởng đến dạ dày, thần kinh. Tuyệt đối không nên uống nước giải khát có gas vì nó làm cho dạ dày chướng hơi khó chịu. Tốt nhất là uống nước lọc, nước đun sôi để nguội ▪



THOÁI HOÁ KHỚP GỐI VÀ AI LÀ ĐỐI TƯỢNG NGUY CƠ

BS. VŨ LAN ANH

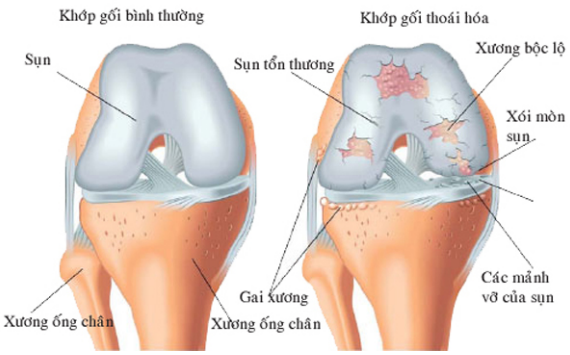
Thoái hóa khớp gối là bệnh thường gặp nhiều ở những người lớn tuổi gây đau nhức và khó khăn trong vận động. Đây là tình trạng bề mặt sụn khớp gối bắt đầu xuất hiện những thương tổn và mất tính đàn hồi, không còn làm tốt nhiệm vụ bảo vệ đầu xương. Thoái hóa khớp gối là khi, biến dạng khớp gối. Theo thống kê của hội Cơ xương khớp Việt Nam, có 30% người trên 35 tuổi gặp tình trạng thoái hóa khớp và 60% người trên 65 tuổi mắc bệnh lý này.

Theo thời gian, sụn bọc hai đầu xương của khớp gối bị mòn, dẫn đến lệch trục, gây vẹo khớp và hình thành các gai xương làm biến đổi hình dạng xương dẫn đến tình trạng hư khớp. Có rất nhiều nguyên nhân gây thoái hóa khớp gối như tuổi tác, sinh hoạt, làm việc và giới tính…

Do tuổi tác: Thoái hóa khớp gối thường gặp ở người cao tuổi (từ 60 - 80 tuổi), trong đó 60% người mắc từ 65 tuổi. Khi tuổi càng cao thì quá trình tổng hợp của sụn lại càng có xu hướng suy giảm. Vì thế các tế bào gần bị bào mòn và không được tái tạo lại khiến sụn bị thoái hóa nhanh chóng. Tuy nhiên, ngày nay tình trạng thoái hóa khớp trong đó có khớp gối trẻ ngày càng trẻ hóa.

Thống kê cho thấy, chỉ có 10% tình trạng thoái hóa khớp gối xảy ra ở người dưới 26 tuổi. Nhưng từ tuổi 27- 45 là 25,5% và độ tuổi 46 - 60 thì tỉ lệ này lại lên tới 50%.

Theo thời gian, sau độ tuổi trưởng thành thì các tế bào sụn cũng mất đi khả năng sinh sản và tự tái tạo, tuy nhiên nếu chúng ta có lối sinh hoạt và làm việc phù hợp thì vẫn hoàn toàn có thể đẩy lùi nguy cơ thoái hóa sớm. Những người càng lớn tuổi thì quá



trình thoái hóa càng diễn ra mạnh mẽ hơn khiến chân đau nhức, đặc biệt khi có sự thay đổi thời tiết đột ngột hay trời lạnh.

Do cân nặng, béo phì: Quá cân, béo phì cũng là một yếu tố đẩy nhanh quá trình thoái hóa khớp gối. Bởi khớp gối chịu ảnh hưởng rất nhiều từ trọng lượng cơ thể. Các nghiên cứu cho thấy trọng lượng dư thừa không chỉ gây ra nhiều bệnh mà còn tăng cường áp lực lên hai khớp gối, khiến cho sụn khớp nhanh bị bào mòn và biến dạng hơn. Đặc biệt ở phụ nữ thừa cân béo phì trên tuổi 40 có nguy cơ bị thoái hóa khớp gối cao gấp 6 lần so với người có cân nặng trung bình và ổn định.

Do chấn thương: Những chấn thương thường ngày trong sinh hoạt, tai nạn lao động, tai nạn giao thông cũng ảnh hưởng đến tình trạng thoái hóa khớp gối. Nếu xảy ra chấn thương trong quá trình vận động hay bị tai nạn giao thông có liên quan đến xương bánh chè, dây chằng, đầu dưới khớp đùi... đều có nguy cơ bị thoái hóa khớp gối sớm do sụn bị tổn thương nghiêm trọng. Nếu không điều trị dứt điểm ngay từ đầu tình trạng thoái hóa có thể diễn ra vô cùng

nhanh chóng và gây ra rất nhiều biến chứng nguy hiểm khác.

Do luyện tập sai cách: Vận động thường xuyên rất tốt cho sức khỏe nói chung và sức khỏe xương khớp nói riêng. Tuy nhiên, vận động không đúng cách, vận động làm việc quá mức có thể dẫn đến quá trình thoái hóa nhanh hơn. Ngược lại nếu quá ít vận động, lười vận động cũng có thể gây ra tình trạng thoái hóa khớp gối.

Giải thích vấn đề này các nhà nghiên cứu cho rằng, nếu người thừa cân vận động đi bộ quá nhiều, làm việc tay chân quá nhiều thì sức nặng tì đè lên khớp gối nhanh hơn. Ngược lại nếu lười tập thể dục, thiếu vận động sẽ làm cho các cơ trở nên lỏng lẻo, thiếu độ linh hoạt dẫn đến các cấu trúc cơ, xương, gân , dây chằng rất dễ bị sai lệch. Vì vậy, việc tập luyện thế nào cho phù hợp vô cùng quan trọng. Có thể thay vì đi bộ thì có thể đạp xe, bơi lội, làm việc vừa sức để không quá ảnh hưởng đến khớp gối.

Do tính chất công việc: Tính chất công việc cũng ảnh hưởng đến thoái hóa khớp gối nhanh hay chậm. Nếu người thường xuyên làm việc nặng quá sức, vận động mạnh khiến quá trình ma sát diễn ra nhiều nên sụn gối nhanh chóng bị bào mòn thoái hóa hơn. Tình trạng này thường xảy ra ở những người làm các công việc chân tay, vận động mang vác nhiều.

Ngoài ra phụ nữ làm những công việc phải đi giao tiếp nhiều, đi bằng giày cao gót cũng làm đẩy nhanh quá trình thoái hóa khớp gối hơn hẳn những người thường đi giày bệt. Những người làm các công việc lễ tân phải đi giày cao gót cũng dễ mắc bệnh này hơn.

Giới tính: Giới tính và tính chất công việc cũng là yếu tố ảnh hưởng đến quá trình thoái hóa khớp gối. Theo thống kê tỷ lệ nữ giới bị thoái hóa khớp gối lên đến 80% số người mắc bệnh đến khám. Đặc biệt những phụ nữ qua tuổi 55 thường có xu hướng mắc bệnh cao hơn hẳn so với nam giới.

Giải thích vấn đề này, các nhà chuyên môn cho rằng, đa phần phụ nữ do tính chất công việc, thói quen đi giày cao gót ở phụ nữ ảnh hưởng đến thoái hóa khớp gối.

Khi phụ nữ mang thai sức nặng của thai nhi thường gây áp lực lớn lên sụn, đồng thời, ở giai đoạn này mẹ không được bổ sung đầy đủ canxi có thể dẫn đến quá trình thai nhi canxi từ mẹ để hỗ trợ quá trình hình thành cơ thể hoàn chỉnh. Chính vì vậy, phụ nữ bị thoái hóa khớp gối nhiều hơn nam giới.

Một số nguyên nhân khác

Ngoài các nguyên nhân trên, chế độ dinh dưỡng không hợp lý, sinh hoạt sai tư thế, lạm dụng thuốc nhất là thuốc corticoid cũng có thể liên quan đến tình trạng thoái hóa khớp gối thường gặp nhất hiện nay.

Các nghiên cứu cho thấy tình trạng lạm dụng corticoid ngày càng nhiều dẫn tới tình trạng thoái hóa khớp gối nhanh hơn. Đây là nhóm thuốc thường được dùng trong điều trị các bệnh dị ứng có tác dụng kháng viêm hay ức chế hệ miễn dịch…

Chế độ dinh dưỡng cũng là vấn đề đáng bàn hiện nay, khi cuộc sống bận rộn nhiều người sử dụng các thức ăn nhanh, uống rượu bia nhiều dẫn đến tình trạng không cân đối đinh dưỡng, thiếu hoặc không hấp thụ được canxi có thể làm xương sụn trở nên yếu và dễ bị thoái hóa hơn. Ngoài ra việc ăn uống thiếu chất và uống nhiều rượu bia cũng làm giảm tiết chất nhờn cho sụn và khiến cơ quan này bị phá hủy nghiêm trọng hơn.

Cuối cùng là những người bị một số bệnh lý như gout, đái tháo đường, viêm khớp dạng thấp hay các hội chứng rối loạn chuyển hóa cũng có xu hướng dễ thoái hóa sụn khớp hơn.

Để phát hiện sớm tình trạng thoái hóa khớp, kiểm soát những cơn đau và hạn chế quá trình tiến triển của bệnh khi có biểu hiện thoái hóa khớp gối người bệnh cần đến cơ sở y tế để được thăm khám và tư vấn điều trị ▪

BÀI TẬP "TƯ THẾ CÁI GHẾ" GIÚP CẢI THIỆN SỨC KHỎE XƯƠNG KHỚP

DIỆU LINH



Càng lớn tuổi, cơ thể càng mất đi sự linh hoạt và độ dẻo dai, khiến ta gặp trở ngại trong các vấn đề di chuyển như đi lại không vững, đứng lên ngồi xuống khó khăn. Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể cải thiện tình trạng này bằng các bài tập cải thiện sức khỏe cơ xương khớp. Đặc biệt là bài tập "tư thế cái ghế" giúp cải thiện sức khỏe cơ xương khớp

"Tư thế cái ghế" được ra đời từ rất lâu và lưu truyền đến ngày nay do có nhiều lợi ích cho sức khỏe như tăng cường cơ xương, cải thiện thăng bằng, khả năng phối hợp giữa tay và mắt... Bài tập "tư thế cái ghế" còn có thể giúp xây dựng sức chịu đựng của phần dưới cơ thể; giúp điều chỉnh các dị tật nhỏ ở chân và bàn chân bẹt; hỗ trợ loại bỏ căng cứng ở vai.

Cách thực hiện "tư thế cái ghế"

Theo TS. Himani Bisht, chuyên gia vật lý trị liệu Ấn Độ, "tư thế cái ghế" là một phần của yoga thời trung cổ và được thực hiện như sau:

Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai. Giơ cao hai tay song song qua đầu, áp tai, hai lòng bàn tay hướng vào nhau.

Thở ra, uốn cong đầu gối, từ từ hạ thân mình sao cho hai đùi song song với sàn và đầu gối không vượt quá mũi chân (nghĩa là bạn vẫn nhìn thấy mũi chân nếu cúi nhìn xuống). Tưởng tượng như đang ngồi vào một chiếc ghế.

Mắt nhìn thẳng một điểm phía trước.

Giữ tư thế trong 30 giây và duy trì nhịp thở bình thường.

Lợi ích giúp cải thiện sức khỏe

Tăng cường cơ xương: Nghiên cứu của các nhà khoa học Trung Quốc (năm 20210, đã phát hiện ra rằng, "tư thế cái

ghế" có thể được tích hợp như một phần của chương trình tăng cường sức mạnh cho đầu gối. Đây cũng có thể là một lựa chọn thay thế cho bệnh nhân thoái hóa khớp gối do có tác dụng giảm thiểu chuyển động khớp. Bên cạnh đó, tư thế này cũng có thể giúp tăng cường cơ đùi, cơ bắp chân và có thể làm giảm các vấn đề liên quan đến bàn chân bẹt.

Cải thiện khả năng phối hợp giữa tay và mắt: Năm 2022, Mitra (nhà khoa học Ấn Độ) và cộng sự đã thực hiện nghiên cứu tác động của "tư thế cái ghế" đối với sự phối hợp giữa tay và mắt của phụ nữ 30-40 tuổi ít vận động.

Kết quả cho thấy, những phụ nữ thực hành thường xuyên tư thế này với các động tác khác có tác động tích cực đáng kể đến sự phối hợp giữa tay và mắt.

Cải thiện thăng bằng: Kanjirathingal, nhà nghiên cứu Ấn Độ và cộng sự, trong nghiên cứu được thực hiện vào năm 2021 đã phát hiện ra rằng, sự can thiệp của các tư thế yoga, bao gồm "tư thế cái ghế" có thể kích thích hệ thống giác quan cần thiết, để tạo cảm giác cân bằng và định hướng không gian (hệ thống tiền đình). Do đó, nó có thể giúp tạo ra nhận thức và kích thích sự phối hợp. Tư thế này cũng có thể nhắm mục tiêu vào các tế bào thần kinh trong cơ thể và não tạo ra nhận thức về sự va chạm.

Kết hợp "tư thế cái ghế" và các biện pháp yoga khác có thể cải thiện khả năng giữ thăng bằng (tĩnh và động) và sức mạnh cơ bắp (từ hông đến ngón chân). Với những bệnh nhân mắc bệnh thần kinh ngoại biên do tiểu đường, tư thế này có thể làm giảm chứng sợ ngã.

Phòng ngừa rủi ro khi thực hiện "tư thế cái ghế"

Tập "tư thế cái ghế" có thể liên quan đến một số rủi ro nếu thực hiện không đúng cách. Do đó, khi thực hành "tư thế cái ghế", bạn nên cẩn thận và làm theo hướng dẫn để tránh rủi ro như:

Giữ đầu gối hướng thẳng về phía trước, hạ thấp vai xuống và ra sau, đồng thời nhìn chằm chằm vào một điểm trước mặt để giữ thăng bằng.

Người cao tuổi đứng không vững, thăng bằng không tốt nên tập tư thế này ở cạnh tường hoặc ghế để nhằm tạo sự ổn định.

Các rủi ro khác liên quan có thể là rách dây chằng, căng cơ và các chấn thương khác, có thể xảy ra trong bất kỳ bài tập nào.

Trong thời kỳ mang thai và kinh nguyệt, nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia.

Theo thời gian, cơ bắp trên thân thể sẽ dần suy giảm, khiến lúc về già, ta thường gặp hiện tượng căng cứng cơ, đau nhức tay chân, dễ mệt mỏi, di chuyển khó khăn và không thể khiêng vác đồ vật. Vậy nên, những người lớn tuổi nên tập luyện các bài thể dục hàng ngày để tăng cường độ dẻo dai cho cơ bắp, đồng thời giữ vững sức khỏe xương khớp ■



6 BÀI TẬP THỂ DỤC HỖ TRỢ NGƯỜI BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH DỄ THỞ HƠN

BS. KIM OANH

Với người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), nếu càng ít vận động sẽ càng khiến cơ bắp yếu dần và gặp trở ngại ngay cả với công việc hàng ngày. Do đó, dù là những vận động đơn giản, người bệnh COPD nên thực hiện đều đặn để tăng cường sức khỏe.

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là bệnh viêm phổi mạn tính do luồng khí tắc nghẽn từ phổi. Theo y học cổ truyền, bệnh thuộc các chứng đàm ẩm, háo suyễn, khái thấu... với các biểu hiện thở gấp, ho có đờm, ho khan, khò khè liên tục, tăng khó thở khi hoạt động... Do đó, người bệnh thường nhanh mệt khi làm việc, ngay cả các công việc hàng ngày như đi chợ, nấu cơm... cũng cảm thấy gắng sức.

Để điều trị bệnh lý này, theo y học hiện đại có thể sử dụng nhiều biện pháp như dùng thuốc, hỗ trợ thở, phục hồi chức năng phổi...

Theo y học cổ truyền có thể sử dụng một số bài thuốc, món ăn từ dược liệu giúp người bệnh tăng cường sức khỏe như các món chứa đẳng sâm, hạnh nhân, cam thảo, bách hợp, mộc nhĩ, gừng...

Các động tác hít thở: Chuẩn bị không gian thoáng mát, một chiếc ghế bành tựa ở phía sau. Khi thực hiện động tác ngồi tư thế thẳng lưng, thoải mái, thả lỏng các cơ, hai chân đặt vuông góc với mặt đất, hai tay đặt lên đùi.

Ngoài ra, người bệnh COPD có thể thực hiện các bài tập thể dục đơn giản để tăng cường cơ bắp và sự dẻo dai như:

1. Đi bộ, đạp xe: Theo BS. Gabriela Pichardo, Hiệp hội bác sĩ Hoa Kỳ cho biết, gần



như tất cả những người bị COPD đều có thể tập thể dục. Trong đó, đi bộ, đạp xe là một lựa chọn phổ biến, phù hợp với nhiều người do có thể thực hiện ở bất cứ đâu, trong nhà hay ngoài trời, trong phòng tập hay trong công viên... Hàng ngày người mắc COPD nên đi bộ nhanh nhất có thể nhưng không được chạy vì ngay cả khi đi chậm thì hoạt động này vẫn hữu ích với người bệnh. Tuy nhiên, người bệnh cần dừng lại và ngồi xuống nghỉ ngơi trong vài phút nếu thấy khó thở, mệt mỏi, quá sức. Thời gian đi khoảng 30 phút, vào thời gian mát mẻ buổi sáng hoặc buổi tối, khu vực thoải mái thoáng mát và an toàn.

2. Nâng tạ nhẹ: Nâng tạ nhẹ có thể giúp người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính tăng cường sức khỏe cánh tay, giúp nâng vật nặng dễ dàng hơn.

Cách thực hiện:

Giữ tạ ở hai bên tay, lòng bàn tay ngửa.

Hít vào, đưa tạ về phía ngực, hướng khủy tay xuống sàn.

Thở ra từ từ và hạ cánh tay xuống về vị trí ban đầu.

Thực hiện 10-15 lần lặp lại.

3. Nâng cánh tay về phía trước: Động tác này giúp cải thiện độ linh hoạt, sức mạnh ở cánh tay và vai.

Cách thực hiện:

Giữ tạ ở hai bên thân người, lòng bàn tay hướng vào trong.

Hít vào, từ từ nâng cả hai tay thẳng ra phía trước mặt.

Thở ra, từ từ hạ cánh tay xuống.

Thực hiện 10-15 lần lặp lại. Bắt đầu với tạ nhẹ và nặng hơn một chút sau mỗi hai đến ba tuần để thử thách cơ bắp.

4. Nâng bắp chân: Bài tập này giúp người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính có thể đi bộ dễ dàng hơn và xa hơn.

Cách thực hiện:

Đứng cách ghế 15-30cm với hai bàn chân rộng bằng hông, hai tay bám vào thành ghế.

Hít vào, kiễng gót chân lên, giữ trong khi đếm đến 6.

Thở ra, hạ gót chân xuống đất.

Thực hiện 10-15 lần lặp lại, khi bạn khỏe hơn, hãy thực hiện từng chân một.

5. Tập thể dục cơ hoành: Bài tập này tăng cường sức mạnh cho cơ hô hấp chính là cơ hoành.

Cách thực hiện:

Nằm ngửa trên sàn, gấp đầu gối vuông góc hoặc ngồi thẳng lưng, hai chân xếp bằng ở tư thế thoải mái nhất. Một tay đặt trên ngực và một tay đặt trên bụng.

Từ từ hít vào bằng mũi sao cho bụng nâng căng tròn, có thể cảm thấy bàn tay di chuyển lên.

Thở ra với đôi môi mím lại và siết chặt bụng. Cảm nhận bàn tay trên bụng hạ thấp xuống.

Thực hiện trong 5-10 phút, 3-4 lần mỗi ngày

Lưu ý: Tay đặt trên ngực không di chuyển.

6. Tập thái cực quyền: Thái cực quyền một bài tập cổ xưa của Trung Quốc về các chuyển động nhẹ nhàng, tốt cho tim, phổi và giúp làm săn chắc cơ bắp. Các động tác thái cực quyền cũng làm giảm căng thẳng và giúp người bệnh thư giãn, một lợi ích đặc biệt nếu bệnh COPD khiến bạn lo lắng hoặc cáu kỉnh.

Lưu ý: Người bệnh phổi mạn tính nên thở chậm trong khi tập thể dục. Hít vào bằng mũi, mím môi để làm ấm và lọc không khí. Thở ra bằng miệng gấp đôi thời gian hít vào. Đừng thở hổn hển vì sẽ ngăn không cho phổi đẩy hết không khí ra ngoài.

Nếu hơi thở của bạn nhanh hoặc nông, hãy dừng lại và nghỉ ngơi và thư giãn cơ thể.

Lưu ý: Trong quá trình tập thể dục, các triệu chứng của bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính xuất hiện và tăng lên như thở khò khè, ho ra nhiều chất lỏng hơn bình thường hoặc khó thở bất thường thì nên ngừng tập thể dục và tham khảo ý kiến bác sĩ. Đặc biệt nếu người bệnh trong tình trạng khó thở không cải thiện, nhịp tim nhanh hoặc không đều và cảm thấy chóng mặt hoặc lâng lâng ▪



PHÒNG BỆNH TIM MẠCH TRONG MÙA LẠNH

NGỌC TRÚC

Trong những ngày đông giá lạnh, tại các trung tâm tim mạch lớn tiếp nhận hàng trăm bệnh nhân nhập viện, chủ yếu người cao tuổi và những người có tiền sử bệnh tim mạch. Bởi vậy, phòng tránh bệnh tim mạch trong mùa lạnh là vô cùng cần thiết.

Tăng nguy cơ các bệnh tim mạch khi thời tiết lạnh

Về mùa lạnh, huyết áp thường tăng cao so với mùa hè khoảng 5mmHg, sự duy trì liên tục mức tăng huyết áp này sẽ làm tăng 21% các biến chứng tim mạch. Nguyên nhân là bởi thời tiết lạnh làm tăng tiết các Catecholamin trong máu dẫn đến co mạch ngoại biên, làm tăng lượng máu trở về tim và tăng huyết áp. Trong khi đó, đa số người dân không biết hoặc chưa kiểm soát tốt huyết áp của mình. Theo thống kê thì chỉ có khoảng 1/3 trong số bệnh nhân tăng huyết áp được điều trị và trong số những người được điều trị chỉ có 1/3 kiểm soát được huyết áp bằng thuốc. Với người cao tuổi, huyết áp thường không quá 140/90mmHg. Khi thời tiết chuyển sang giá lạnh đột ngột, các mạch máu trong cơ thể bị co thắt lại, huyết áp tăng lên, ngoài ra mức huyết áp có thể tăng vọt khi đột ngột ra ngoài trời lạnh hoặc khi đi tắm rửa... Nếu huyết áp tối đa quá 180mmHg là điều rất đáng lo ngại. Nhiều người có tiền sử tăng huyết áp lúc đó huyết áp sẽ tăng mạnh đến 200mmHg, nếu không phát hiện và dùng thuốc kịp thời có thể gây vỡ mạch máu não và tử vong. Đặc biệt những người bị bệnh đái tháo đường nguy cơ biến chứng tăng huyết áp càng cao và dễ có cơn huyết áp kịch phát, nguy hiểm. Đối với bệnh nhân có bệnh mạch vành, khi trời lạnh nhu cầu oxy cho cơ tim tăng hơn vì thế cũng có nguy cơ xuất hiện dấu hiệu của các bệnh mạch vành như đau ngực, nhồi máu cơ tim cấp. Ngoài ra thời tiết lạnh còn làm tăng số lượng tiểu cầu, tăng hồng cầu và độ nhớt của máu, làm tăng nguy cơ bệnh động mạch vành, tai biến mạch máu não và bệnh mạch máu ngoại vi. Bởi vậy phòng tránh bệnh tim mạch trong mùa lạnh là điều hết sức cần thiết.

Cách phòng bệnh tim mạch trong mùa lạnh

Để phòng tránh và điều trị các bệnh tim mạch, các bác sỹ khuyến cáo, vào mùa lạnh, người dân cần được giữ ấm đầy đủ, đặc biệt người cao tuổi hoặc người có tiền sử mắc các bệnh tim mạch như tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh mạch vành. Cần tránh ra trời lạnh đột ngột vào buổi sáng, nhất là lúc mới ngủ dậy. Khi tắm rửa cần làm ấm phòng bằng đèn sưởi và dùng nước ấm, tránh tăng huyết áp đột ngột do lạnh. Với người cao tuổi chưa mắc bệnh huyết áp cao, khi có cơn tăng huyết áp, không nên giảm huyết áp quá nhanh, sẽ rất nguy hiểm do sự phản ứng của mạch máu ở người già không tốt, nếu giảm huyết áp quá nhanh, cơ thể sẽ không thích ứng được sẽ xuất hiện các triệu chứng chóng mặt, đau đầu, buồn nôn. Đối với người đang mắc bệnh tăng huyết áp, cần uống các thuốc hạ huyết áp theo chỉ định của bác sĩ để bảo vệ sức khoẻ. Các thuốc điều trị tăng huyết áp cần được uống liên tục, suốt đời, không được ngừng thuốc đột ngột. Đối với những bệnh nhân có bệnh động mạch vành, cần được theo dõi định kỳ, nhất là khi chuyển mùa, khi thời tiết thay đổi để có biện pháp phòng ngừa và điều trị kịp thời. Đối với trẻ

nhỏ mắc các bệnh tim bẩm sinh, thời tiết lạnh dễ làm bệnh tim nặng hơn, ngoài ra còn dễ khiến trẻ mắc các bệnh lý về hô hấp như viêm họng, viêm đường hô hấp trên, viêm phổi. Do đó cần lưu ý giữ ấm cổ và cơ thể, quàng khăn, đeo khẩu trang và hạn chế ra ngoài trời lạnh, cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ. Khi trẻ có dấu hiệu của bệnh, cần được thăm khám và điều trị tại các chuyên khoa về tim mạch.

Chế độ ăn uống hàng ngày cũng góp phần không nhỏ vào việc bảo vệ trái tim. Các bác sỹ đã đưa ra khuyến cáo chế độ ăn để phòng bệnh như sau:

Ăn nhiều rau xanh và trái cây: Rau xanh và trái cây luôn là những loại thực phẩm cung cấp nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào cho cơ thể. Đặc điểm nổi trội của loại thực phẩm này là ít năng lượng (calo), giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất. Ăn nhiều trái cây và rau quả có thể giúp bạn cắt giảm thực phẩm có lượng calo cao hơn, chẳng hạn như thịt, phô mai và đồ ăn nhanh.

Ăn ngũ cốc nguyên hạt: Ngũ cốc nguyên hạt là nguồn chất xơ tốt và có chứa nhiều chất dinh dưỡng khác có vai trò thiết yếu trong việc điều hòa huyết áp và sức khỏe của tim. Có thể tăng lượng ngũ cốc nguyên hạt trong chế độ ăn để thay thế cho các sản phẩm ngũ cốc tinh chế. Hoặc có thể ăn bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt, yến mạch cũng đều tốt.

Hạn chế sử dụng các chất béo không lành mạnh: Một trong những bước quan trọng để giảm nồng độ cholesterol trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành là hạn chế sử dụng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Nồng độ cholesterol trong máu cao có thể dẫn đến sự tích tụ các mảng bám trong động mạch, gây ra bệnh xơ vữa động mạch, có thể làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ. Theo các khuyến nghị về lượng chất béo nên ăn trong chế độ ăn hỗ trợ cho tim của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ thì chất béo bão hoà không vượt quá 5%- 6% tổng lượng calo hàng ngày của bạn, hoặc không quá 11 đến 13g chất béo bão hòa nếu bạn thực hiện chế độ ăn 2.000 calo mỗi ngày. Bạn có thể giảm lượng béo bão hòa trong chế độ ăn của mình bằng cách chọn thịt nạc hoặc cắt bỏ bớt lượng mỡ trong thịt. Khi nấu ăn, nên giảm lượng bơ, margarine. Khi sử dụng chất béo, hãy chọn các chất béo không bão hòa đơn, như dầu ô liu hoặc dầu hạt cải. Chất béo không bão hòa đa, được tìm thấy trong một số loại cá, bơ và các loại hạt cũng là những lựa chọn tốt cho chế độ ăn có lợi cho tim. Tuy nhiên, hầu hết các loại chất béo đều có lượng calo cao nên cần lưu ý sử dụng chất béo một cách điều độ.

Chọn nguồn đạm ít béo: Một số thực phẩm cung cấp nguồn protein tốt nhất cho bạn như thịt nạc, thịt gia cầm và cá, các sản phẩm từ sữa ít béo và trứng, trong đó cá là một lựa chọn lý tưởng thay cho các loại thịt nhiều chất béo. Các loại cá giàu axit béo omega-3 như cá hồi, cá thu và cá trích, giúp làm giảm triglyceride trong máu. Ngoài ra, còn có nguồn đạm ít chất béo khác là từ thực vật, bao gồm các loại như hạt lanh, quả óc chó, các loại đậu và dầu hạt cải.

Giảm lượng muối trong thức ăn: Ăn nhiều muối có thể góp phần gây ra huyết áp cao, nguy cơ cao bị mắc các bệnh tim mạch. Để có một trái tim khỏe mạnh, bạn nên giảm lượng muối tiêu thụ trong chế độ ăn hàng ngày. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị rằng đối với những người trưởng thành khỏe mạnh nên sử dụng không quá 2.300 miligam (mg) muối mỗi ngày (khoảng một muỗng cà phê muối). Mức lý tưởng nhất là dưới 1.500mg muối mỗi ngày. Phần lớn lượng muối bạn tiêu thụ đến từ các thực phẩm đóng hộp hoặc đã chế biến chẳng hạn như súp, đồ nướng, đồ đông lạnh. Chính vì vậy, bạn nên ăn những thực phẩm tươi và tự nấu các món ăn cho mình để làm giảm lượng muối ▪



7 LÝ DO VÌ SAO NÊN ĐI BỘ VÀO BUỔI SÁNG

Đi bộ buổi sáng là phương thức hữu hiệu giúp tinh thần minh mẫn và khả năng tập trung suốt cả ngày... Vậy làm thế nào để biến việc này trở thành thói quen mỗi ngày của bạn? Sau đây là một số cách giúp bạn có thói quen này:

1. Tăng cường mức năng lượng của bạn: Đi bộ vào buổi sáng có thể cung cấp cho bạn nhiều năng lượng hơn trong cả ngày, đặc biệt là nếu đi bộ ngoài trời. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người trưởng thành đi bộ 20 phút ngoài trời có nhiều năng lượng hơn những người đi bộ trong nhà cùng thời gian đó. Một nghiên cứu khác với những phụ nữ đang cảm thấy thiếu ngủ cho rằng, 10 phút đi bộ lên xuống cầu thang sẽ cung cấp năng lượng nhiều hơn uống một tách cà phê.

2. Cải thiện tâm trạng: Đi bộ vào buổi sáng mang lại nhiều lợi ích về mặt tâm lý như cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng, lo lắng, mệt mỏi, các triệu chứng hoặc nguy cơ mắc bệnh trầm cảm… Để có kết quả tốt nhất, bạn nên đi bộ từ 20 đến 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày/tuần.

3. Hỗ trợ giảm cân: Đi bộ vào buổi sáng có thể giúp bạn đạt được mục tiêu giảm cân. Lượng calo thực tế đốt cháy sẽ phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tốc độ đi bộ, quãng đường, địa hình và cân nặng của bạn. Trung bình đi bộ với tốc độ vừa phải trong 30 phút có thể đốt cháy tới 150 calo. Kết hợp với một chế độ ăn uống lành mạnh và luyện tập kháng lực, đi bộ có thể giúp bạn giảm cân, lấy lại vóc dáng.

4. Ngăn ngừa các nguy cơ bệnh tật: Đi bộ giúp tăng cường khả năng miễn dịch, ngăn ngừa và giúp bạn kiểm soát các nguy cơ bệnh tật như tăng huyết áp, mỡ máu cao, đái tháo đường…Các nghiên cứu cho thấy đi bộ 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần giúp giảm 19% nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Nếu bạn đang sống chung với bệnh đái tháo đường, đi bộ cũng giúp cải thiện lượng đường trong máu. Đi bộ thậm chí có thể giúp bạn tăng tuổi thọ và giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

5. Tăng cường cơ bắp: Đi bộ với tốc độ vừa phải đến nhanh có thể giúp tăng cường cơ bắp ở chân. Đạt được kết quả tốt nhất, bạn nên đi bộ lên xuống hoặc leo dốc trên máy chạy bộ. Nếu muốn cơ bắp săn chắc hơn, hãy kết hợp thêm các hoạt động rèn luyện khác cho chân như đạp xe, chạy bộ hoặc các bài tập kháng lực như squats, lunges…

6. Tăng khả năng tập trung: Đi bộ buổi sáng có thể giúp tinh thần minh mẫn và tăng khả năng tập trung suốt cả ngày. Một nghiên cứu chỉ rõ, những người lớn tuổi đi bộ vào buổi sáng có thể cải thiện khả năng nhận thức tốt hơn so với những người ít vận động. Đối với những người làm việc sáng tạo, đi bộ có thể giúp bạn nảy ra các ý tưởng mới, giải quyết vấn đề tốt hơn so với việc bạn ngồi một chỗ hoặc ít vận động, đặc biệt là khi đi bộ ngoài trời.

7. Ngủ ngon hơn: Một nghiên cứu nhỏ năm 2017 đã chỉ ra rằng, việc khởi đầu ngày mới bằng việc đi bộ có thể giúp bạn ngủ ngon hơn vào tối hôm đó. Những người tập thể dục vào buổi sáng cũng có chất lượng giấc ngủ tốt hơn hẳn so với những người tập vào những thời điểm khác trong ngày ■

Nguồn: Suckhoedoisong.vn



CÁCH PHÒNG BỆNH ĐỘT QUỴ KHI TRỜI RÉT ĐẬM

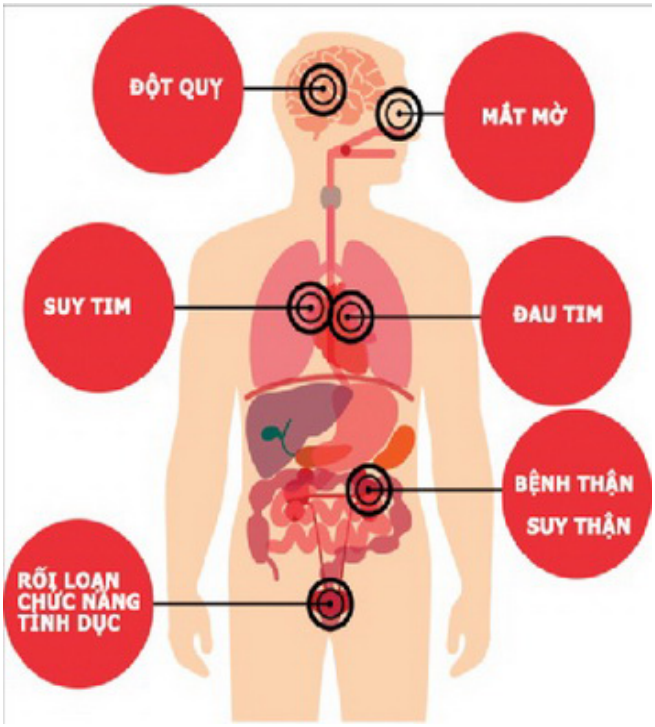
MINH PHÚ

Đột quỵ là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên thế giới cũng như tại Việt Nam. Vào mùa đông, khi thời tiết ngày càng lạnh, số ca nhập viện do đột quỵ càng tăng khiến không ít người lo lắng. Hiểu được nguyên nhân vì sao bệnh đột quỵ gia tăng vào mùa đông sẽ giúp bạn có cách phòng bệnh hợp lý

Vì sao bệnh đột quỵ gia tăng vào mùa đông?

Đột quỵ còn được biết tới với tên gọi khác đó là tai biến mạch máu não. Hiện tượng này cho thấy não bộ đang bị tổn thương nghiêm trọng do chu trình cấp máu não bị gián đoạn hoặc bị giảm do bị thiếu oxy nuôi tế bào. Trong vòng vài phút, nếu các tế bào không được cung cấp đủ máu, não sẽ chết. Vì thế, người bị đột quỵ cần được đưa đi cấp cứu ngay, càng để lâu, số lượng tế bào não chết càng nhiều. Điều này không chỉ tác động xấu đến chức năng vận động, khả năng tư duy của cơ thể mà còn có nguy cơ tử vong rất cao. Đột quỵ được chia làm 2 loại, gồm: Đột quỵ thiếu máu cục bộ: là tình trạng cục máu đông lại làm tắc nghẽn động mạch chủ khiến cho quá trình lưu thông máu lên não bị cản trở; Đột quỵ xuất huyết: là hiện tượng các mạch máu đến não vỡ dẫn tới máu chảy nhiều, ồ ạt, xuất huyết não.

Vào mùa đông, tỷ lệ người bị đột quỵ tăng cao, rạng sáng hoặc nửa đêm là 2 thời điểm dễ bị đột quỵ cao nhất. Nguyên nhân là bởi thời tiết lạnh, cơ thể tăng tiết các catecholamine trong máu dẫn đến co mạch ngoại biên. Mạch máu ở một số vùng co lại sẽ đẩy máu ra những khu vực ít chịu ảnh hưởng hơn, gây giãn mạch thụ động ở những nơi đó (như mạch não, mạch phổi), do đó, dễ gây các biến chứng đứt mạch não hoặc phù phổi cấp. Ngoài ra, thời tiết lạnh cũng làm tăng số lượng tiểu cầu, hồng cầu và độ nhớt của máu, làm tăng nguy cơ bệnh động mạch vành, tai biến mạch máu não và bệnh mạch máu ngoại vi, đặc biệt ở người già bởi khả năng miễn dịch và tính chịu đựng cơ thể kém, mạch máu giảm tính đàn hồi, trở nên cứng hơn, máu tăng độ quánh do tăng cholesterol, giảm enzyme tiêu hủy sợi huyết, lòng mạch bị thu hẹp, máu hay bị kết vón, lưu lượng máu qua não giảm đến 1/5 so với thông thường, dự trữ chức năng không còn nhiều nên rất khó thích nghi với những thay đổi bất thường của thời tiết. Ngoài ra, sự thay đổi lớn về nhiệt độ, từ ấm sang lạnh sẽ làm tăng huyết áp, khiến mạch máu bị thắt lại, biến dạng, sẽ dễ dẫn tới tình trạng phình động mạch chủ, gây đột quỵ. Đặc biệt, với những người có tiền sử huyết áp cao, thành mạch máu thoái hóa dày lên, sẽ ảnh hưởng tới tuần hoàn não. Khi gặp thay đổi đột ngột từ bên ngoài, những động mạch đưa máu lên não bị tắc nghẽn, não sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng và oxy, dẫn đến đột quỵ và tử vong. Thêm vào đó, vào mùa đông, số người uống rượu càng nhiều do lầm tưởng uống rượu sẽ giúp cơ thể ấm áp. Chất cồn lưu lại trong máu lâu do khả năng bài tiết qua đường mồ hôi giảm, dẫn tới tăng huyết áp, nhịp tim, tăng lưu lượng máu và làm giảm độ kết dính của máu. Khi đó, chỉ cần xuất huyết nhẹ là đủ dẫn tới tai biến.



Biểu hiện đột quỵ mùa lạnh có thể đến và biến mất trong chốc lát, rất nhanh và khả năng cao lặp đi lặp lại trong nhiều lần, gồm có: cơ thể đột nhiên mệt mỏi, có cảm giác không còn chút sức lực, mặt hoặc một nửa mặt bị tê cứng khó cử động bình thường, cười méo mó; chân tay không thể vận động hoặc vận động khó khăn, một bên của cơ thể bị tê liệt hoàn toàn. Biểu hiện chính xác của đột quỵ đó là hai cánh tay không thể nâng được qua đầu trong cùng một lúc; phát âm khó, nói không rõ, bị dính chữ, nói ngọng ngắc ngứ bất thường. Bạn cũng có thể thử bằng cách nói các câu đơn giản và yêu cầu họ nhắc lại. Trường hợp họ không thể nhắc lại thì khả năng cao là dấu hiệu của đột quỵ mùa lạnh; cảm thấy chóng mặt, hoa mắt, mất cân bằng đột ngột, không thể kết hợp các hành động cùng lúc; thị lực giảm bất chợt, mắt mờ nhòe, không nhìn rõ xung quanh

Biện pháp phòng ngừa đột quỵ

Để giảm thiểu những rủi ro của đột quỵ vì tác động của thời tiết, khí hậu, bạn nên áp dụng các biện pháp phòng tránh sau:

Thiết lập khẩu phần ăn có dinh dưỡng: Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đẩy lùi nguy cơ đột quỵ mùa lạnh đến từ bệnh tim mạch, đái tháo đường, mỡ máu,... Bạn nên tuân thủ các chế độ ăn uống hợp lý, đầy đủ như: Gia tăng khẩu phần ăn có các loại rau củ quả, đậu, ngũ cốc tốt cho sức khỏe; Chọn thịt trắng, hải sản, trứng để giúp bổ sung protein, hạn chế thịt đỏ; Hạn chế đồ ăn có chứa nhiều dầu mỡ, chất béo, thức ăn nhanh; Hạn chế sử dụng các đồ uống có chứa nhiều đường; Không nên dùng mỡ động vật để nấu nướng, chế biến thức ăn. Chẳng hạn như là mỡ lợn đồng thời tránh ăn nhiều thịt mỡ, tóp mỡ, mỡ hành; Tăng cường uống nhiều nước lọc, nước trái cây, sữa đậu nành.

Vận động, tập thể dục đều đặn: Tập thể dục, vận động cơ thể có vai trò tăng cường lưu lượng tuần hoàn máu trong cơ thể, cải thiện sức khỏe, nhịp tim khỏe mạnh. Vì thế, bạn nên tập thể dục ít nhất 30 phút/ ngày và 4 lần/ tuần để phòng tránh nguy cơ cao mắc tim mạch và đột quỵ mùa lạnh.

Giữ ấm cho bản thân: Nhiễm lạnh là yếu tố chính dẫn đến cao huyết áp làm cho mạch máu chịu áp lực và bị vỡ. Do đó, bạn nên giữ ấm cho bản thân đặc biệt là những người cao tuổi trong thời tiết mùa đông.

Tránh xa các chất kích thích, gây nghiện: Hút thuốc lá, uống rượu bia mỗi ngày là nguyên nhân chính khiến đột quỵ mùa lạnh tăng cao. Trong đó, thuốc lá rất có hại cho sức khỏe của bản thân cũng như mọi người xung quanh. Nếu bạn duy trì lối sống khỏe, bỏ thuốc lá từ 2 - 5 năm thì nguy cơ đột quỵ ngang bằng với người chưa hút thuốc bao giờ.

Thăm khám, theo dõi sức khỏe định kỳ: Kiểm tra, theo dõi sức khỏe định kỳ là một trong các cách giúp ngăn ngừa đột quỵ mùa lạnh cũng như có biện pháp phòng ngừa với người có tiền sử đột quỵ. Từ đó, bác sĩ có thể đề ra kế hoạch điều trị tối ưu để kiểm soát tình trạng của bệnh hiệu quả, an toàn. Nếu bạn đang mắc các bệnh như huyết áp cao, tiểu đường, tăng cholesterol máu cùng với triglyceride máu, đa hồng cầu thì cần tuân theo phác đồ điều trị bệnh của bác sỹ để kiểm soát tốt các bệnh trên ■

9 THỰC PHẨM NGƯỜI BỆNH GOUT NÊN ĂN



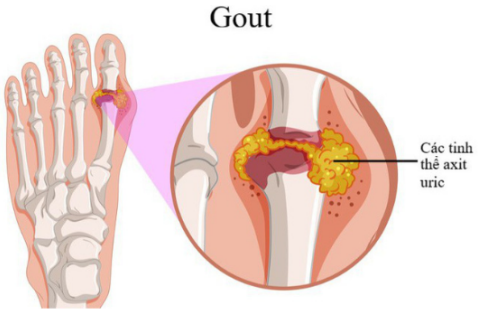
Bệnh gout là một loại bệnh viêm khớp thường gặp do rối loạn chuyển hóa chất dinh dưỡng trong cơ thể. Một chế độ dinh dưỡng khoa học sẽ giúp hạn chế những cơn đau đối với người bệnh.

1. Trái cây: Các loại trái cây giàu vitamin C như cam, chanh, dâu tây, nho, ổi và kiwi… tốt cho người bệnh gout. Vì vitamin C hỗ trợ rất tốt trong quá trình giảm nồng độ axit uric trong máu, chống viêm, chống ôxy hóa, tăng sức đề kháng và sức bền cho thành mạch, giảm nguy cơ mắc bệnh. Trái cây giàu kali như chuối, cam, mơ, bưởi, bơ, dưa hấu và lựu cũng rất tốt cho sức khỏe của người bệnh gout. Kali đóng vai trò quan trọng trong các quá trình trao đổi chất của cơ thể, giúp cân bằng nước và điện giải, giảm huyết áp và sức khỏe của xương. Kali giúp hỗ trợ tăng đào thải axit uric qua đường tiết niệu do đó làm giảm acid uric và các triệu chứng của bệnh gout.

2. Thịt trắng: Nhiều người cho rằng thịt chứa purin không tốt cho người bệnh gout nên loại bỏ loại thực phẩm này ra khỏi bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, việc kiêng thịt có thể khiến cho cơ thể thiếu đạm. Trong khi đó, có nhiều loại thịt không chứa nhiều nhân purin như thịt nạc, ức gà, cá sông, cá nước ngọt như cá trắm, cá chép, cá rô… Các loại đạm này rất tốt cho người bệnh gout, có tác dụng chống lại sự kết tủa của axit uric. Thịt trắng tốt cho người bệnh gout.

Khi ăn thịt, người bệnh Gout cần tuân thủ một số nguyên tắc sau: Ăn không quá 100g chất đạm/ngày, bao gồm cả đạm từ thịt, sữa và các loại đậu, hạt. Người bệnh có thể tham khảo cách quy đổi sau: 100g thịt = 180g đậu phụ = 70g lạc hạt = 100g cá = 100g tôm. Lựa chọn những loại thịt chứa ít axit uric. Thịt cần được nấu chín, không ăn thịt tái sống. Ưu tiên chế biến thịt dưới dạng hấp, luộc thay vì đồ chiên, rán. Không nên dùng phần nước luộc thịt, nước luộc cá, nước hầm xương. Ăn thịt cùng các loại rau xanh để trung hòa bớt lượng purin có trong thịt.

3. Trứng: Mặc dù chứa hàm lượng protein dồi dào nhưng protein trong trứng không gây ra nhiều ảnh hưởng tới nồng độ acid uric trong máu. Hàm lượng chất béo Omega-3 trong trứng còn có khả năng ức chế các phản ứng viêm và làm giảm tình trạng sưng đau tại khớp bị ảnh hưởng bởi bệnh gout. Trong tất cả các loại trứng, trứng gà được khuyến khích thêm vào khẩu phần ăn của người bị bệnh gout. Bởi trứng gà có chứa hàm lượng nhân purin thấp hơn các loại trứng khác nhưng hàm lượng dưỡng chất tốt cho sức khỏe lại cao. Đối với những người bị Gout, việc chế biến trứng thường bị hạn chế hơn do một số món ăn từ trứng có



thể không tốt cho quá trình kiểm soát bệnh. Người bệnh gout nên ăn trứng luộc, trứng hấp đậu phụ, trứng hấp nấm rơm…

4. Dầu oliu, dầu thực vật: Chất béo là thành phần quan trọng đối với cơ thể trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng với người bệnh Gout, nếu dùng quá mức cần thiết sẽ góp phần làm tăng nguy cơ xuất hiện cơn gout cấp. Dầu oliu, dầu lạc, dầu vừng… là những thực phẩm cung cấp chất béo tốt cho người bệnh gout, hỗ trợ chống viêm khớp, giảm sưng đau và giảm axit uric… Người bệnh nên thường xuyên sử dụng dầu oliu, dầu thực vật trong các bữa ăn hàng ngày, cho một số món như: salad để hấp thụ tối đa dưỡng chất, tránh chế biến ở nhiệt độ cao.

Hạn chế hoặc tránh sử dụng dầu đậu nành, dầu hạt hướng dương, các thực phẩm chiên rán, mỡ động vật.

5. Rau củ: Rau củ rất tốt cho những bệnh nhân đang điều trị bệnh gout. Nên bổ sung các loại rau củ trong bữa ăn hằng ngày như cải xanh, rau ngót, khoai tây, cà tím, rau cần, dưa chuột, súp lơ, bắp cải, cải xanh… Đây là những loại rau củ ít purin. Hạn chế một số loại rau như nấm, giá đỗ, măng tây. Loại thực phẩm này chứa các chất chống ôxy hóa có tác dụng chống viêm và hỗ trợ giảm đau xương khớp. Các loại ngũ cốc và tinh bột chứa lượng purin ở ngưỡng an toàn và giúp làm giảm và hoà tan axit uric trong nước tiểu. Đặc biệt, các loại ngũ cốc nguyên hạt có lượng calo thấp, thích hợp sử dụng ở những đối tượng có vấn đề về tăng axit uric trong máu như người bệnh gout.

6. Sữa và các sản phẩm từ sữa: Sữa là nhóm thực phẩm chứa rất ít purin nên không ảnh hưởng tới bệnh nhân gout. Trong sữa còn có một số protein có khả năng ức chế, kháng viêm với những cơn đau do gout và giúp quá trình đào thải axit uric qua thận nhanh hơn bình thường. Người bệnh hãy lựa chọn sữa động vật, nhất là sữa bò và các chế phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai... Ưu tiên chọn các loại sữa tách béo, sữa ít đường hoặc không đường để bảo vệ sức khỏe.

Người bệnh gout nên hạn chế các loại sữa nhiều ngọt như sữa đặc, sữa giàu năng lượng… Đặc biệt, sữa đậu nành có chứa nhiều nhân purin, có khả năng chuyển hóa, làm gia tăng hàm lượng acid uric trong máu khiến các tinh thể muối urat lắng đọng nghiêm trọng ở khớp xương. Nếu sử dụng sữa đậu nành thường xuyên sẽ khiến tình trạng bệnh ngày một chuyển biến xấu hơn.

7. Cà phê: Cà phê chứa nhiều hợp chất gồm khoáng chất, polyphenol và cafein. Cà phê có thể làm giảm nồng độ axit uric thông qua một số cơ chế hoặc làm giảm nồng độ axit uric bằng cách tăng tốc độ cơ thể bài tiết axit uric. Cà phê còn cạnh tranh với enzym phân hủy purin trong cơ thể, khiến làm giảm tốc độ tạo ra axit uric. Việc sử dụng một lượng cà phê đen vừa đủ trong ngày rất tốt cho người bệnh gout.

8. Trà xanh: Trà xanh là đồ uống tuyệt vời dành cho người bệnh gout. Do nồng độ chất chống ôxy hóa trong nước trà xanh rất cao giúp giảm các triệu chứng đau, sưng.

Trà xanh pha đúng cách và dùng một lượng vừa đủ mỗi ngày giúp giảm thúc đẩy sự hình thành nước tiểu và đẩy nhanh quá trình đào thải axit uric.

9. Uống đủ nước: Bệnh nhân gout cần uống nhiều nước trong ngày, đảm bảo từ 2 - 2.5l nước/ngày, đặc biệt là nước khoáng kiềm, không gas sẽ tăng cường giúp thải axit uric qua đường tiểu. Các loại nước uống tốt cho người bệnh gout là nước lọc, nước ép dứa, nước ép dưa chuột, nước ép táo… ■



THỰC PHẨM NÊN HẠN CHẾ GIÚP GIẢM NẾP NHĂN VÀ CHỐNG LÃO HOÁ TỪ BÊN TRONG



Một số loại thực phẩm có thể đẩy nhanh quá trình lão hóa của cơ thể, gây ra các tình trạng như nếp nhăn, chảy xệ, mụn… Để duy trì làn da khỏe đẹp từ bên trong, bạn nên tránh tiêu thụ các loại thực phẩm sau đây:

1. Nguyên nhân khiến làn da nhăn nheo, lão hóa sớm

Da được tạo thành từ hai loại protein chính là collagen và elastin. Nếu collagen là những sợi có khả năng chống đỡ giúp làn da săn chắc, thì elastin được ví như chất "cao su" giúp làn da mềm mại, đàn hồi.

Trên thực tế, có nhiều nguyên nhân khiến da lão hóa, xuất hiện nhiều nếp nhăn. Một trong những tác nhân gây hại da phổ biến nhất là ánh nắng mặt trời. Tia UV từ ánh nắng mặt trời phá hủy cấu trúc dưới da và các tế bào collagen. Với các tác động tiêu cực từ môi trường, làn da nhanh chóng suy yếu, nhăn nheo và chảy xệ.

Bên cạnh đó, các sản phẩm glycation - hình thành khi tiêu thụ protein hoặc chất béo kết hợp với đường - cũng là thủ phạm đẩy nhanh quá trình lão hóa của cơ thể. Bởi vậy, sử dụng kem chống nắng hàng ngày và điều chỉnh chế độ ăn uống có thể giúp bảo vệ làn da và sức khỏe tổng thể.

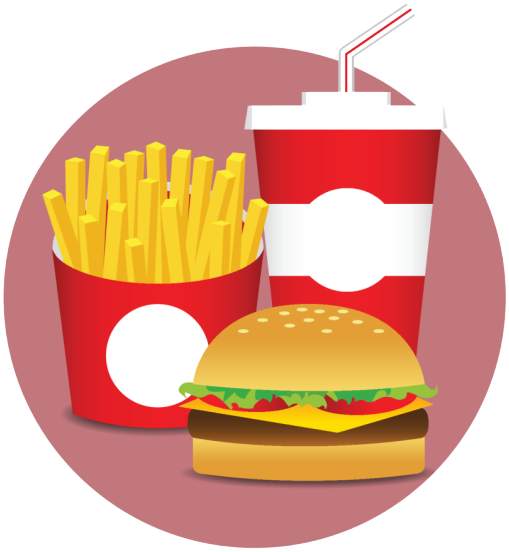
2. Những loại thực phẩm đẩy nhanh quá trình lão hóa

Dưới đây là danh sách những loại thực phẩm đẩy nhanh quá trình lão hóa. Muốn giảm nếp nhăn và chống lão hóa từ bên trong, hãy hạn chế tiêu thụ:

2.1. Thực phẩm chế biến ở nhiệt độ cao

Một số loại dầu chứa nhiều axit béo đa nối đôi, không bão hòa như dầu ngô có thể tạo ra các gốc tự do có hại và làm tăng mức độ viêm trong cơ thể. Việc chiên rán hoặc đun nấu thực phẩm trên nhiệt độ cao khiến nguy cơ sinh ra các gốc tự do càng cao.

Tuy nhiên, không phải tất cả các loại dầu đều có hại cho sức khỏe. Khi nói đến công dụng ngăn ngừa nếp nhăn, hãy chọn chất béo không bão hòa đơn để giúp giữ nước cho da. Dầu ô liu giàu chất chống oxy hóa, vitamin E, phytosterol sẽ là lựa chọn thay thế tốt



hơn cho da và sức khỏe

2.2. Đường

Các thực phẩm chứa nhiều đường có thể góp phần gây ra mụn trứng cá và các vấn đề lão hóa khác. Đặc biệt, đường fructose phá vỡ collagen nhanh hơn các loại đường thông thường, từ đó xuất hiện nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa sớm.

Để bảo vệ làn da, axit lipoic có thể ngăn chặn tác hại của đường fructose.Nếu không thể thay thế loại đường này, bạn có thể bổ sung các loại rau cải (có chứa nhiều axit lipoic) vào chế độ ăn uống của mình.

2.3. Thực phẩm từ bơ sữa

Hầu hết các loại bơ thực vật đều có chất béo chuyển hóa. Chúng làm tăng lượng cholesterol "xấu", giảm cholesterol "tốt" và tạo ra phản ứng viêm trong cơ thể. Các nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng những người ăn bơ thường xuyên xuất hiện dấu hiệu lão hóa sớm hơn những người ít ăn. Các axit béo chuyển hóa này làm cho da dễ bị tổn thương hơn trước tác động từ tia UV, làm hỏng collagen và độ đàn hồi của da.

Trong khi đó, tác động của sữa đối với quá trình lão hóa tùy thuộc vào cơ địa của mỗi người. Sữa có thể làm tăng phản ứng viêm trong cơ thể và dẫn đến stress oxy hóa, gây ra lão hóa sớm. Chế độ ăn ít sữa và các chế phẩm từ bơ sữa có thể bảo vệ làn da khỏi nguy cơ hình thành nếp nhăn.

2.4. Các loại thực phẩm chế biến sẵn

Các loại thịt đã qua chế biến như xúc xích, thịt xông khói, dăm bông, thịt nguội… được tẩm ướp và chế biến để bảo quản được lâu hơn. Chính điều này khiến các loại thịt này chứa nhiều chất béo bão hòa, natri và sulfit, khiến da bị mất nước và gây ra phản ứng viêm làm suy yếu lớp collagen.

Để bổ sung protein, bạn nên lựa chọn trứng, đậu hoặc chọn các loại thịt nạc như thịt gà chứa nhiều protein và các axit amin cần thiết cho sự tổng hợp collagen.

2.5. Rượu và đồ uống chứa caffein

Caffein có tác dụng lợi tiểu, có thể dẫn đến tình trạng mất nước. Khi cơ thể thiếu nước, da dễ bị khô, bong tróc và hình thành các nếp nhăn. Rượu có thể gây ra bọng mắt, mẩn đỏ, làm mất collagen và nếp nhăn. Thức uống này làm suy giảm quá trình hydrat hóa và lượng vitamin A trong cơ thể, có tác động trực tiếp đến việc hình thành các nếp nhăn. Hơn nữa, vitamin A có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển tế bào mới và sản xuất collagen, đảm bảo độ đàn hồi của làn da và ngăn ngừa nếp nhăn ■



NHỮNG BỘ PHẬN CƠ THỂ DỄ BỊ LẠNH TRONG MÙA ĐÔNG

GIÁNG SON

Việc bảo vệ cơ thể không bị nhiễm lạnh khi đông về là vô cùng cần thiết. Đầu, cổ, tai, mũi, tay chân là những bộ phận dễ bị lạnh nhất trong mùa đông, cần phải được ưu tiên giữ ấm để hạn chế các bệnh do thời tiết lạnh gây ra.

Đầu

Đầu là nơi lưu thông hàng trăm mạch máu trong toàn cơ thể. Khi phần đầu bị nhiễm lạnh sẽ rất dễ gây nên các hiện tượng như: cảm mạo, viêm mũi, đau đầu, nhức răng, đau mỏi các dây thần kinh, tê bì chân tay… Đầu cũng là bộ phận không giỏi giữ nhiệt lượng. Theo các nghiên cứu, những người thường xuyên không đội mũ, khi thời tiết ở nhiệt độ 15 độ, nhiệt lượng phát tán ở đầu chiếm đến 30% tổng nhiệt lượng cơ thể, ở nhiệt độ 4 độ thì con số này lên đến 60%. Vì vậy, khi ra ngoài vào mùa đông, cần phải đội mũ, tốt nhất là có thể che luôn phần trán. Khi phần đầu ra mồ hôi không nên lập tức tháo mũ ra mà phải để cho mồ hôi dần dần tan hết. Ngoài ra, mỗi buổi sáng sau khi thức dậy, có thể dùng tay massage da đầu giúp lưu thông mạch máu, làm ấm đầu.

Cổ

Cổ là vùng trung tâm của thần kinh và là con đường duy nhất vận chuyển oxy cũng như dưỡng chất từ tim lên não và cũng là đường hô hấp chính của cơ thể. Khi cổ bị nhiễm lạnh có thể dẫn đến các bệnh về đường hô hấp như ho, viêm họng, khàn giọng… và các bệnh về cột sống, đốt sống cổ, các bệnh về mạch máu não, cao huyết áp, tim mạch đều có thể kéo đến. Vào mùa lạnh nên giữ cho cổ luôn ấm bằng các loại áo cao cổ hoặc sử dụng khăn choàng; mát xa cổ mỗi khi trời lạnh; hạn chế ăn uống đồ lạnh.

Tai

Tai tuy có thể tích nhỏ nhưng diện tích tiếp xúc với không khí lại lớn, nhiệt lượng rất dễ phát tán, da ở ngoài tai lại mỏng, lỗ tai thiếu lớp bảo vệ nên rất dễ bị nhiễm lạnh. Khi đôi tai bị lạnh có thể gây tê cong, cảm lạnh, nhức tai hoặc nhức đầu. Do đó, tốt nhất là nên dùng mũ ấm trùm cả đầu và tai hoặc dùng riêng dụng cụ bịt tai để giữ ấm đôi tai tốt hơn. Khi từ bên ngoài trời lạnh đi vào phòng kín nên chà xát tay cho nóng rồi áp vào lỗ tai giữ khoảng 5 đến 10 phút để làm ấm tai. Nếu trời quá lạnh, hãy nhẹ nhàng xoa tai từ 5-10 phút mỗi buổi sáng, trưa và tối.

Mũi

Khi mũi bị tổn thương vì lạnh, dịch mũi sẽ tiết ra ít đi, tác dụng lá chắn cho mũi trở nên kém sẽ dễ dẫn đến tình trạng: ngạt mũi, sổ mũi, khô rát mũi..., một số trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến chảy máu mũi. Khi mắc các chứng bệnh trên nếu không được phát hiện và chữa trị kịp thời, rất có thể sẽ dẫn đến viêm mũi dị ứng hoặc viêm xoang. Để bảo vệ bộ phận mũi, nên đeo khẩu trang che kín miệng lẫn mũi trước khi đi ra đường nhằm hạn chế không khí lạnh xâm nhập. Vệ sinh mũi bằng nước muối sinh lý hàng ngày để tránh vi khuẩn cho mũi. Đặc biệt, mỗi sáng thức dậy và trước khi đi ngủ có thể mát xa mũi, dùng hai ngón tay cái mát xa nhẹ nhàng dọc hai bên cánh mũi rồi đến sống mũi để tăng tuần hoàn máu, nâng cao

sức chịu lạnh cho mũi.

Lưng

Khi lưng bị lạnh rất dễ dẫn đến bị căng cơ, đau vùng đĩa thắt lưng và các bộ phận cơ bắp khác, thậm chí có thể ảnh hưởng đến phổi và phế quản. Khả năng miễn dịch giảm xuống, gây bệnh như phong hàn, cảm cúm. Vì vậy, vào mùa đông tốt nhất nên mặc áo bông hoặc áo len để giữ ấm lưng. Khi trời nắng, nên ra ngoài để ánh nắng mặt trời chiếu vào lưng, hơi ấm không chỉ khiến cơ thể cảm thấy dễ chịu mà còn là thần dược chữa bệnh trầm cảm mùa đông. Ngoài ra, nên chú ý lưng khi ngủ ban đêm vì mới ngủ có thể thấy nóng nhưng nếu ngủ sâu sẽ bị lạnh lưng dễ bị cảm. Nên ăn nhiều hành tây, cà chua, cà rốt và các loại thực phẩm khác để có thể cải thiện lưu thông máu, làm ấm cơ thể nhanh hơn, hạn chế co rút cơ.

Bụng

Bụng là bộ phận liên quan mật thiết đến hệ tiêu hóa và cực kỳ nhạy cảm khi trời bắt đầu trở lạnh. Trường hợp bụng không đủ ấm sẽ có thể dẫn đến tình trạng nhiễm lạnh bụng, nhu động ruột tăng lên gây đi ngoài, tiêu chảy, nặng hơn có thể gây mất nước, sốt cao và mất sức đề kháng nghiêm trọng. Thậm chí vùng bụng bị nhiễm lạnh cũng sẽ làm cho khả năng miễn dịch thấp, vi khuẩn xấu dễ dàng tấn công dạ dày. Ngoài việc mặc nhiều lớp áo để giữ ấm cơ thể trong mùa đông nên tăng cường sử dụng nước ấm, thức ăn ấm để tăng độ ấm cho bụng hơn, hạn chế các loại đồ ăn thức uống quá lạnh. Buổi tối đi ngủ nên đắp chăn kín vùng bụng. Hoặc khi cần có thể dùng hai tay xoa vào nhau đến khi ấm lên, sau đó ấn chặt tay vào các cơ quanh bụng để lưu thông khí huyết.

Khớp gối

Các dây thần kinh ngoại biên bao quanh khớp gối rất nhạy cảm với sự thay đổi của thời tiết. Vào mùa đông, tuần hoàn máu ở khớp gối bị suy giảm, dễ gây đau nhức, sưng đỏ. Để bảo vệ khớp gối, cần mặc đủ ấm, đặc biệt nên giữ ấm trước khi đi ngủ vào buổi tối. Hạn chế chân tay bị ướt, cần lau khô nhanh sau khi đi mưa hoặc tiếp xúc với nước. Khi khớp có dấu hiệu đau nhức, cần làm ấm bằng cách chườm nóng. Trước khi rời khỏi giường vào buổi sáng, người bệnh cần tập co duỗi các khớp, trong đó có khớp gối, để giảm bớt cảm giác tê cứng. Trong bữa ăn cần chọn những thực phẩm tốt cho khớp, chứa nhiều axit béo omega-3, các vitamin A,E,C.

Bàn tay

Nhiệt độ ngoài trời hạ thấp làm các thành mạch co lại. Lượng máu lưu thông không đủ nuôi dưỡng tế bào, đặc biệt ở phần tay vì vậy tay luôn trong trạng thái lạnh và nhợt nhạt. Để giữ ấm bàn tay, đeo bao tay quá cổ tay; thực hiện một vài động tác với đôi bàn tay như lắc lư các ngón tay, xoay cổ tay, hoặc nắm - thả bàn tay hoặc có thể dùng tay này mát xa cho tay kia: từ cánh tay, lòng bàn tay đến các ngón tay giúp thúc đẩy máu huyết lưu thông. Mặc đồ rộng rãi giúp giữ được nhiều không khí ấm bên trong. Uống trà gừng có thể giúp tay và toàn bộ cơ thể ấm hơn trong không khí lạnh.

Bàn chân

Bàn chân có lớp mỡ dưới da khá mỏng nên khả năng chịu lạnh rất kém. Chân ở dưới cùng hệ tuần hoàn, nằm xa tim, máu chảy ngược lên khiến dinh dưỡng cho chân có phần khó khăn hơn so với các bộ phận khác. Khi thời tiết lạnh nếu không giữ ấm đôi chân, cũng đồng nghĩa các cơ quan nội tạng trong cơ thể cũng không được bảo vệ, từ đó có thể sinh ra bệnh. Để bảo vệ đôi bàn chân trong mùa lạnh, biện pháp đơn giản nhất là đeo tất phù hợp để giữ ấm. Có thể ngâm chân trong nước ấm hoặc nước thảo dược 40-50 độ từ 15-20 phút trước khi đi ngủ để tăng khí huyết lưu thông. Thường xuyên mát xa lòng bàn chân để tuần hoàn máu được tăng cường; không đi chân trần trong nhà; sử dụng nước ấm trong sinh hoạt hàng ngày; vận động nhẹ nhàng ▪



8 LẦM TƯỞNG VỀ BỆNH TRẦM CẢM AI CŨNG NÊN BIẾT

BS. NGUYỄN VĂN THỊNH

Trầm cảm là bệnh lý tâm thần phổ biến trong xã hội hiện đại. Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh trầm cảm có thể được thể hiện khác nhau ở mỗi bệnh nhân. Tuy nhiên, các bệnh nhân thường có các biểu hiện như bi quan, đau buồn, tự ti…

Ở Việt Nam, số người mắc trầm cảm đang tăng nhanh, theo Viện Sức khỏe Tâm thần, có khoảng 30% dân số Việt Nam mắc các bệnh rối loạn tâm thần, trong đó tỉ lệ trầm cảm chiếm 25%. Điều đáng nói là nhiều người vẫn chưa hiểu đúng về căn bệnh này, khiến việc chẩn đoán sớm và điều trị gặp rất nhiều khó khăn. Dưới đây là những lầm tưởng thường gặp về trầm cảm:

1. Trầm cảm không phải là một vấn đề về sức khỏe

Một số người cho rằng trầm cảm không phải là một bệnh lý mà là một vấn đề trạng thái tâm lý. Nhiều người còn cho rằng những người mắc chứng trầm cảm là cố tình tỏ ra buồn bã và làm quá vấn đề lên. Thực tế cho thấy trầm cảm là một nhóm bệnh rất phổ biến, chiếm tới 25% dân số. Gặp ở mọi lứa tuổi, từ thiếu niên cho đến người già. Đặc biệt, số phụ nữ bị trầm cảm cao hơn nam giới từ 2-3 lần, do nội tiết tố và việc sinh nở.

Nguy cơ mắc trầm cảm cũng tăng với các bệnh lý thần kinh, tim mạch kèm theo như đột quỵ, Parkinson. Đáng lưu ý, có tới hơn 2/3 người bị trầm cảm không nhận ra mình có bệnh và không được điều trị. Chỉ có khoảng 20% những bệnh nhân này được điều trị đúng chuyên khoa và đúng phác đồ. Điều đáng báo động là có tới 48% những người trầm cảm có ý tưởng tự sát và 24% những người có ý định tự sát được báo cáo là không nhận được sự hỗ trợ điều trị trước đó.

2. Trầm cảm có di truyền

Một số người vẫn còn quan niệm nếu bố mẹ, anh em, họ hàng mắc trầm cảm thì con cái họ cũng sẽ mắc căn bệnh này. Và bản thân những người mắc trầm cảm cũng lo sợ như vậy. Điều này chưa hẳn đúng vì không phải trường hợp nào cũng vậy mà chỉ có nguy cơ bị trầm cảm nếu gia đình có tiền sử trầm cảm. Ngay cả các chuyên gia cũng không chắc chắn về vai trò của di truyền trong việc xác định nguy cơ trầm cảm. Trầm cảm đa phần liên quan đến môi trường sống của bạn. Đó là lý do tại sao những người có mối quan hệ gắn bó, được hỗ trợ từ gia đình và bạn bè thường ít bị trầm cảm hơn.

3. Nam giới không mắc trầm cảm

Mọi người thường cho rằng phụ nữ yếu đuối, sau sinh con mới bị trầm cảm còn nam giới thì không. Nhưng thực tế cho thấy nguy cơ trầm cảm ở nam giới và phụ nữ là như nhau. Và nhiều người biết được phụ nữ trầm cảm là do sự chia sẻ cởi mở còn nam giới không hề tỏ ra buồn bã, chán nản và thường che giấu khi mắc phải những vấn đề về sức khỏe của bản thân. Một số nam giới thường tìm đến các hình thức giải quyết là uống bia rượu để đối phó những vấn đề khó giải quyết.

4. Nghĩ hay nói về chứng trầm cảm sẽ làm bệnh nặng lên

Khi có người thân bị trầm cảm, nhiều người cho rằng không được nói nhiều về vấn đề này. Đây là sai lầm vì nếu khi mắc phải cảm xúc khó giải quyết, những biểu hiện chán nản cần bày tỏ hoặc những người thân yêu bên cạnh chia sẻ.

Không nên ngại ngần chia sẻ bày tỏ cảm



xúc của mình cho người nghe đáng tin cậy - người yêu thương, ủng hộ và không phán xét về vướng mắc, suy nghĩ, thì nó sẽ rất có ích trong việc cải thiện tâm trạng. Trong trường hợp không thể nói với ai thì bác sĩ lý, tâm thần kinh sẽ là lựa chọn tốt cho người bệnh.

5. Khi mắc trầm cảm ai cũng đều có ý định tự tử

Khi có người thân mắc trầm cảm nhiều người lầm tưởng rằng khi đã mắc trầm cảm ai cũng đều có ý định tự tử. Tuy nhiên điều này không hẳn đúng vì hành vi tự tử chỉ xuất hiện trong giai đoạn trầm cảm nặng. Và ý định tự tử chỉ xảy ra với một số ít người trầm cảm vì trầm cảm khiến người ta không muốn hoạt động, thậm chí không muốn rời khỏi giường. Không nên chủ quan nhưng cũng không nên qúa lo lắng về tính chất và mức độ nghiêm trọng của trầm cảm hay sự e ngại với thuốc trầm cảm. Hãy chia sẻ và gần gũi với người thân, bạn bè để tránh trầm cảm và cần có chế độ ăn uống sinh hoạt lành mạnh, tập thể dục và cân bằng cuộc sống là rất cần thiết. Nếu thấy tâm trạng của mình hay người thân đang chán nản kéo dài hoặc khi có các triệu chứng trầm cảm hoặc nghi ngờ người thân của mình bị trầm cảm cần chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ từ bác sĩ tâm thần kinh.

6. Trầm cảm là tình trạng tâm lý "buồn" và có thể tự khỏi

Người ta lầm tưởng rằng những người bị trầm cảm chỉ đơn giản là cảm thấy buồn, hoặc buồn phiền nên dễ dàng tự khỏi nếu suy nghĩ tích cực và lạc quan. Đây là quan niệm sai lầm, thực tế trầm cảm được xem là bệnh khi trạng thái cảm xúc này diễn ra trong thời gian dài, chúng kéo dài trong nhiều tháng, nhiều năm và chúng làm rối loạn hoạt động của cơ thể (như mệt, nhức mỏi cơ thể, đau đầu, đau vai gáy, sụt cân, mất ngủ...) và làm giảm chức năng học tập, sinh hoạt, xã hội của cá nhân đó.

7. Công việc bận rộn có thể chữa khỏi trầm cảm

Nhiều người lầm tưởng rằng công việc bận rộn sẽ cuốn đi giúp người mắc trầm cảm không còn suy nghĩ hoặc ít suy nghĩ tiêu cực nên dần dần có thể chữa khỏi trầm cảm. Trên thực tế nếu người mắc trầm cảm làm quá nhiều việc sẽ làm tăng sự căng thẳng, mệt mỏi, giảm chất lượng các bữa ăn và giấc ngủ, từ đó làm cho chứng trầm cảm trở nên nghiêm trọng hơn.

Người mắc trầm cảm cần cố gắng sống tích cực và tập thể dục. Đi xem phim, chơi bóng hoặc một sự kiện hay hoạt động khác mà trước kia từng thích. Chia những công việc lớn thành những việc nhỏ, đề ra một số ưu tiên và thực hiện những việc có thể làm trong khả năng của mình. Hãy làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, đồng thời dành thời gian gặp gỡ gia đình, bạn bè.

8. Những người trầm cảm đều có biểu hiện giống nhau

Nhiều người cho rằng đã mắc trầm cảm đều có các biểu hiện giống nhau. Tuy nhiên điều này không hẳn đúng, không phải ai mắc trầm cảm đều có biểu hiện giống nhau như: tâm trạng buồn bã, chán nản, mất ngủ, giảm hứng thú với các hoạt động hằng ngày... Thực tế mỗi người mắc trầm cảm có thể có biểu hiện khác nhau, tùy thuộc vào đối tượng, độ tuổi, giới tính. Chính vì vậy, phương pháp điều trị cho các đối tượng khác nhau cũng sẽ khác nhau.

Trầm cảm xuất hiện trong đời sống hằng ngày khi cá nhân có thể đang trong hoàn cảnh: Cảm thấy tiêu cực ở bản thân hay từ môi trường; không đạt được những kỳ vọng, mong đợi của bản thân, người thân hoặc môi trường công việc, xã hội; mất người thân thiết, con vật cưng, tiền của; trải qua hoặc đồng cảm với những vấn đề như bệnh dịch, tai họa, thảm họa... Chính vì vậy, khi cảm thấy buồn chán, mất ngủ, công việc không đạt hiệu quả... cần đến cơ sở có chuyên khoa tâm lý hoặc tâm thần kinh để được tư vấn và điều trị ■





MỘT SỐ CÁCH GIÚP CẢI THIỆN SỨC KHOẺ ĐƯỜNG RUỘT

NGỌC LÂM (tổng hợp)

Hệ vi sinh vật đường ruột đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình tiêu hóa và sức khỏe tổng thể. Một đường ruột khỏe mạnh giúp cơ thể bạn tiêu hóa thức ăn, hấp thụ chất dinh dưỡng, chống lại những tác nhân gây bệnh và giữ cho hệ thống miễn dịch khỏe mạnh.

Đường ruột là nơi tập trung tập trung tới hơn 70% thành phần hệ miễn dịch và cũng chính là địa điểm hệ miễn dịch và vi khuẩn gặp nhau. Hệ miễn dịch đường ruột cùng với sự cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột ngày càng được khẳng định là có vai trò quan trọng đối với nhiều vấn đề sức khỏe của chúng ta như hội chứng ruột co thắt, hội chứng chuyển hóa, béo phì, đái tháo đường type 2, bệnh tim mạch, ung thư…

Sức khỏe đường ruột là một khía cạnh thiết yếu của sức khỏe tổng thể. Đường tiêu hóa (GI) là nơi cư trú của hàng nghìn tỷ vi khuẩn đóng vai trò chính đối với sức khỏe tổng thể của chúng ta. Những vi khuẩn này được gọi là hệ vi sinh vật đường ruột hoặc "hệ thực vật đường ruột" và chúng giúp tiêu hóa thức ăn, tổng hợp vitamin và thậm chí điều chỉnh quá trình trao đổi chất và miễn dịch.

Sau đây là một số cách chăm sóc sức khỏe đường ruột:

1. Ăn thực phẩm giàu chất xơ

Ăn thực phẩm giàu chất xơ là một cách tuyệt vời để cải thiện sức khỏe đường ruột của bạn. Chất xơ giúp điều chỉnh nhu động ruột bằng cách hấp thụ nước trong ruột kết, làm mềm phân và giúp chúng đi qua ruột dễ dàng hơn. Các nguồn cung cấp chất xơ tốt bao gồm đậu, ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau tươi. Thực phẩm giàu chất xơ cũng khiến bạn cảm thấy no nhanh hơn, do đó bạn ít có nguy cơ ăn quá nhiều, tránh tăng cân.

2. Uống nhiều nước

Nước giúp mọi thứ di chuyển trong cơ thể, do đó bạn ít bị táo bón, vốn có thể gây đầy hơi và đau bụng, đồng thời cũng ít bị sỏi thận hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu. Uống 6-8 ly (khoảng 2 lít) nước mỗi ngày để giữ cho cơ thể đủ nước trong ngày.

3. Kiểm soát căng thẳng

Căng thẳng có thể tác động lớn đến hệ thống tiêu hóa của bạn vì nó ảnh hưởng đến việc điều chỉnh các hormone và chất dẫn truyền thần kinh kiểm soát chức năng đường tiêu hóa của bạn. Điều này có thể dẫn đến các vấn đề về dạ dày như buồn nôn, đầy bụng và tiêu chảy.

Căng thẳng cũng có thể làm tăng nguy

cơ mắc các bệnh như hội chứng ruột kích thích (IBS) hoặc bệnh Crohn do thay đổi phản ứng miễn dịch trong đường tiêu hóa của bạn. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy thử dành thời gian cho bản thân để giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến căng thẳng.

4. Ăn thực phẩm lên men tốt cho đường ruột

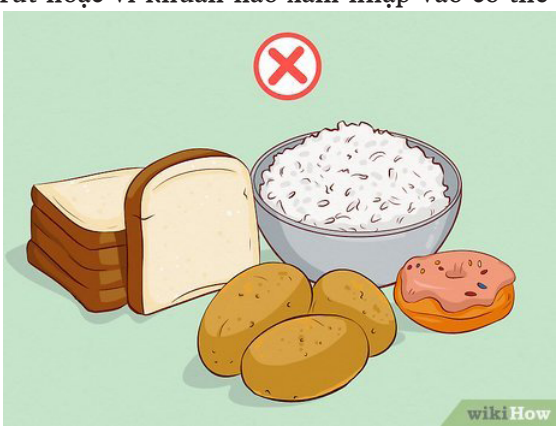
Thực phẩm lên men như sữa chua có chứa men vi sinh - vi khuẩn có lợi giúp cải thiện tiêu hóa, tăng cường khả năng miễn dịch và ngăn ngừa mầm bệnh gây bệnh tồn tại trong đường tiêu hóa của bạn quá lâu.

Bạn có thể bổ sung men vi sinh từ các nguồn thực phẩm hoặc từ các chất bổ sung nếu bạn không thích mùi vị của sữa chua hoặc các thực phẩm lên men như kim chi hoặc dưa cải bắp. Nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi dùng bất kỳ chất bổ sung nào vì chúng có thể tương tác với các loại thuốc bạn đang dùng hoặc có tác dụng phụ.

5. Tập thể dục

Tập thể dục thường xuyên là một trong những cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe đường ruột của bạn. Nó giúp thúc đẩy một hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh và cải thiện tâm trạng của bạn. Tập thể dục cũng có thể giúp giảm viêm và tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn.

Điều này có nghĩa là bạn sẽ ít bị ốm hơn và có nhiều khả năng chống lại bất kỳ loại vi rút hoặc vi khuẩn nào xâm nhập vào cơ thể bạn. Vì vậy, bạn càng năng động, đường ruột của bạn sẽ càng khỏe mạnh.



6. Giảm lượng đường nạp vào cơ thể

Đường không chỉ góp phần làm tăng cân mà còn ảnh hưởng đến mức độ tiêu hóa thức ăn của bạn - đặc biệt nếu bạn ăn nhiều. Đường nuôi vi khuẩn xấu trong ruột của bạn, có thể gây khó chịu và đầy hơi. Vì vậy, cắt giảm lượng đường có thể giúp thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn tốt. Đường cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe khác như mụn trứng cá hoặc mức năng lượng thấp do lượng đường trong máu dao động do tiêu thụ quá nhiều đường cùng một lúc.

7. Thực phẩm chế biến sẵn không có lợi cho vi khuẩn đường ruột

Tránh thực phẩm chế biến là một trong những cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe đường ruột của bạn. Phần lớn thực phẩm được chế biến theo một cách nào đó và điều này có thể gây hại cho vi khuẩn đường ruột của bạn.

Lý do là trong quá trình chế biến thực phẩm lấy đi nhiều chất dinh dưỡng mà cơ thể bạn cần để hoạt động bình thường. Thực phẩm chế biến cũng thường chứa các chất phụ gia có thể gây viêm cho cơ thể - bao gồm chất làm ngọt nhân tạo, đường tinh luyện, gluten và chất béo chuyển hóa. Thay vào đó, hãy chọn các nguồn thực phẩm chưa qua chế biến như trái cây hoặc rau bất cứ khi nào có thể.

8. Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ là điều cần thiết để duy trì đường ruột khỏe mạnh. Khi bạn không ngủ đủ giấc, hệ thống miễn dịch của bạn bị suy yếu và không thể hoạt động bình thường. Điều này có thể khiến cơ thể bạn khó chống lại nhiễm trùng và tự chữa lành sau khi bị bệnh hoặc chấn thương. Thiếu ngủ cũng làm tăng tình trạng viêm trong cơ thể, đây là tin xấu cho bất kỳ ai đã bị viêm đường ruột do nguyên nhân khác ■

BỮA TỐI NÊN ĂN GÌ ĐỂ GIÚP GIẢM CÂN?

Nhiều người có xu hướng bỏ bữa tối vì cho rằng việc này sẽ giúp giảm cân nhanh hơn. Tuy nhiên đây là một quan điểm sai lầm. Thay vào đó, hãy áp dụng những cách dưới đây để có bữa tối vừa ngon miệng, vừa hỗ trợ bạn giảm cân.

1. Bắt đầu với salad rau xanh

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí của Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ cho thấy, việc bắt đầu bữa tối bằng salad có thể cắt giảm lượng calo tiêu thụ lên tới 12%.Các loại rau xanh chứa ít calo nhưng rất nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất. Bên cạnh những lợi ích liên quan tới tiêu hóa, chất xơ là một carb tốt giúp bạn no lâu hơn và kiểm soát cảm giác thèm ăn.

Bạn có thể đơn giản hóa món salad bằng cách trộn các loại rau yêu thích cùng dầu dấm và nếu có thể thêm một ít củ lên trên món salad thì càng tốt.

2. Kết hợp với protein nạc

Protein đóng vai trò thiết yếu trong cơ thể, giúp thúc đẩy cảm giác no, duy trì cơ bắp, hỗ trợ hệ thống miễn dịch, đặc biệt là giúp bạn đạt được mục tiêu giảm cân. Điều này đã được chứng minh qua rất nhiều nghiên cứu. Những người tham gia đều không cảm thấy đói khi bổ sung chất xơ và protein nạc vào chế độ ăn kiêng, nhờ vậy họ có thể giảm cân.

Khi chọn thực phẩm giàu protein, nên ưu tiên nguồn protein nạc hơn từ ức gà, thịt bò nạc, cá hoặc các sản phẩm từ sữa, trứng, đậu phụ, các loại đậu…

3. Đừng quên ngũ cốc nguyên hạt

Có thể xem ngũ cốc nguyên hạt như một trợ thủ đắc lực trong quá trình giảm cân. Đây là một nguồn cung cấp dồi dào chất xơ, giúp bạn no lâu hơn và giảm cảm giác thèm ăn vặt. Bên cạnh đó, ngũ cốc nguyên hạt cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất, chẳng hạn như folate và sắt, giúp tăng cường sức khỏe tổng thể.

Bạn có thể thêm ngũ cốc nguyên hạt vào chế độ ăn của mình như một bữa ăn phụ hoặc một phần trong bữa chính. Một số nguồn ngũ cốc nguyên hạt có thể kể đến như gạo lứt, hạt diêm mạch (quinoa), yến mạch và bánh mì nguyên cám…

4. Tráng miệng

Muốn giảm cân không có nghĩa là bạn cần bỏ qua các món tráng miệng. Tuy nhiên, bạn cần phải hạn chế tiêu thụ các món ăn nhiều đường. Nếu thèm một thứ gì đó có vị ngọt, bạn có thể ăn trái cây và sô cô la đen. Các loại trái cây có vị ngọt tự nhiên và rất giàu vitamin. Trong khi đó, socola đen có hương vị đậm đà và socola càng sẫm màu thì càng ít đường.

5. Một số lưu ý giúp giảm cân hiệu quả khi ăn tối

- Không nên cắt hoàn toàn tinh bột, chỉ nên hạn chế. Tỷ lệ dinh dưỡng phù hợp trong bữa tối là 50% rau củ quả, 50% protein và tinh bột.

- Không nên nhịn bữa tối. Điều này sẽ khiến dạ dày tiết axit nhiều hơn và lâu dài có thể gây đau dạ dày. Ngoài ra, nhịn bữa tối sẽ khiến bạn cảm thấy đói và ăn nhiều hơn vào sáng hôm sau, làm quá trình giảm cân không hiệu quả.

- Không ăn quá nhiều đồ ngọt và chất béo vào buổi tối. Bởi lẽ thói quen này sẽ khiến cơ thể hấp thụ một lượng calo lớn nhưng không thể đốt cháy được, dẫn đến tích tụ mỡ thừa.

- Uống đủ nước để thúc đẩy quá trình giảm cân và duy trì vóc dáng hiệu quả hơn. Hãy đảm bảo uống đủ 2 lít nước mỗi ngày ■

Nguồn: Suckhoedoisong.vn



NHỮNG BÍ QUYẾT GIÚP BẠN CÓ ĐỘNG LỰC DUY TRÌ TẬP THỂ DỤC TRONG MÙA ĐÔNG

THANH THẢO



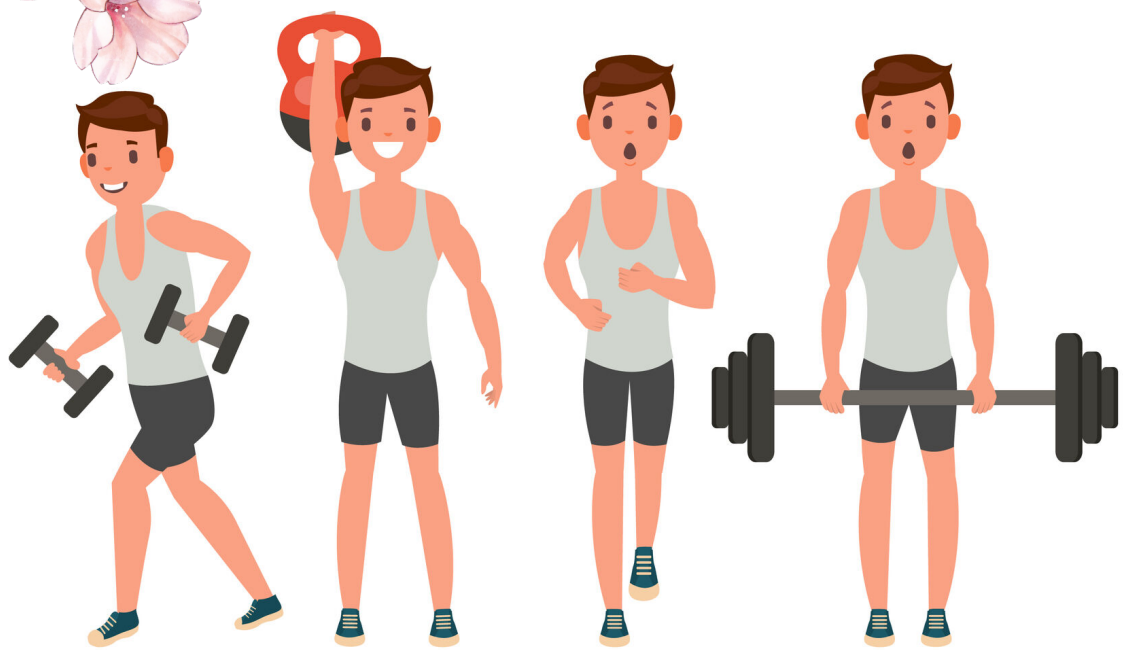
Chạy bộ hoặc tập thể dục khi trời lạnh bên ngoài có vẻ không phải là một điều dễ thực hiện, ngay cả khi bạn muốn làm điều đó nhưng lại thiếu đi động lực và quyết tâm thực hiện. Một số mẹo có thể giúp bạn có động lực duy trì tập thể dục vào mùa đông vì lợi ích sức khỏe của chính mình.

Tập luyện trong nhà: Nếu bạn sống ở vùng có thời tiết rất lạnh, các bài tập trong nhà có thể là một lựa chọn tốt hơn. Môi trường càng ấm thì càng thuận lợi cho việc tập luyện và bạn càng cảm thấy có động lực hơn để thực hiện bất kỳ hoạt động thể chất nào.

Mặc trang phục tập luyện phù hợp: Thông thường ở nơi có khí hậu ẩm ướt, hãy chọn quần áo cotton vì nó hấp thụ độ ẩm (mồ hôi). Nhưng vào mùa đông, bạn nên tránh điều đó vì nếu quần áo của bạn bị ẩm ướt, nó sẽ khiến bạn cảm thấy lạnh hơn. Vì vậy, hãy chọn quần áo thể thao làm từ hỗn hợp bông hoặc sợi tổng hợp vì chúng hút ẩm ít hơn 50% so với bông.

Đừng bỏ qua việc khởi động và giãn cơ: Mùa đông hay không thì việc khởi động trước khi tập luyện là vô cùng cần thiết. Nhưng trong thời tiết lạnh, việc khởi động trở nên bắt buộc.

Khi tập thể dục ở nhiệt độ lạnh hơn, bạn có nguy cơ bị bong gân và chấn thương cao hơn. Khởi động sẽ làm tăng lưu thông máu và nhiệt độ cốt lõi của cơ bắp, điều này có thể ngăn ngừa chấn thương trong quá trình tập luyện mùa đông. Trên thực tế, bạn thậm chí có thể thực hiện một số bài tập khởi động ở nhà trước khi đi tập luyện. Bằng cách này, bạn sẽ ít cảm thấy lạnh hơn khi bước ra ngoài. Tương tự như vậy, việc giãn cơ có mục



tiêu là điều bắt buộc sau khi tập luyện. Cơ bắp của chúng ta co lại trong thời tiết lạnh hơn và dễ bị mất nước, chuột rút và co thắt. Giãn cơ có mục tiêu có thể ngăn ngừa chuột rút hoặc co thắt có thể ảnh hưởng đến việc tập luyện của bạn vào ngày hôm sau.

Cung cấp đủ nước cho cơ thể vào mùa đông: Không khí mùa đông không chỉ lạnh mà còn khô. Để giữ cho làn da của bạn không bị khô, hãy uống nhiều nước trong quá trình tập luyện. Cần phải biến điều này thành một thói quen bắt buộc vì bạn có thể không thấy khát lắm do thời tiết lạnh nhưng cơ thể vẫn có thể bị mất nước.

Đưa tập luyện không ngưng nghỉ vào quá trình tập luyện mùa đông: Nếu bạn bắt đầu cảm thấy lạnh giữa các hiệp, hãy thực hiện 10-20 lần lặp lại động tác squat giữa 2 bài tập. Chân là nhóm cơ lớn nhất sẽ tạo ra nhiều nhiệt nhất. Nếu bạn không quen ngồi xổm, bạn có thể chạy bộ tại chỗ trong 60 giây. Điều này sẽ duy trì sự lưu thông máu của bạn và giúp bạn không cảm thấy lạnh hoặc uể oải.

Rủ thêm người tập luyện cùng: Thật dễ dàng để hủy tập luyện nếu bạn làm điều đó một mình. Vì vậy, tìm một người bạn, hàng xóm hoặc đồng nghiệp thích tập thể dục. Một đối tác tập luyện có động lực cũng sẽ giúp giữ mức độ động lực của bạn cao.

Đừng bỏ cuộc: Trong suốt mùa đông, đôi khi rất khó để có động lực mặc quần áo tập và ra khỏi nhà để tập luyện. Nếu bạn thấy mình trong tình huống như vậy, hãy tập luyện ở nhà. Một buổi tập luyện cân nặng tốt cho cơ thể sẽ tốt hơn nhiều so với việc bạn bỏ tập hoàn toàn.

Bạn chỉ cần chọn video tập luyện trực tuyến yêu thích của mình và tập theo. Nói như các chuyên gia thể lực, bài tập tốt nhất là bài tập mà bạn đã tập. Vì vậy, hãy ghi nhớ điều này thay vì bỏ lỡ buổi tập của bạn hoàn toàn ▪

MẸO GIẢI RƯỢU KHI TIỆC TÙNG TRIỀN MIÊN

MINH NGỌC



Những bữa tiệc cuối năm khiến bạn khó tránh khỏi tình trạng say rượu, bia. Để tránh những trường hợp xấu có thể xảy ra, sau khi say rượu, bạn nên biết cách giải rượu cho chính mình hoặc bạn bè khi lỡ uống quá chén. Dưa hấu, quýt, rau má, lá dong, trà xanh, khổ qua… có thể giúp giải rượu nhanh chóng theo y học cổ truyền.

Say rượu bia là hiện tượng khó tránh khỏi khi cơ thể phải dung nạp quá nhiều lượng thức uống này, gây hậu quả không tốt cho sức khỏe. Trạng thái say rượu khiến bạn cảm thấy chóng mặt, đau đầu, buồn nôn, không thể làm được gì, thậm chí không làm chủ được bản thân, nguy hiểm đến sức khỏe.

Điều cần nhớ đầu tiên là nên tiết chế lượng rượu bia dung nạp vào cơ thể. Bên cạnh đó, y học cổ truyền có một số cách giải rượu giúp làm giảm các triệu chứng khó chịu khi say.

Gừng: Đây là nguyên liệu giúp giải rượu bia nhanh nhất. Chỉ cần thái một củ gừng tươi thành từng lát mỏng, sau đó đem sắc nước uống. Vị gừng nóng có tác dụng làm cho các mạch máu lưu thông tốt hơn, từ đó hóa giải nhanh chất cồn trong cơ thể. Có thể cho thêm vào nước gừng nóng một thìa nhỏ mật ong để có thể hấp thụ nhanh hơn.

Nước ép cam quýt: Lúc bình thường, nước ép cam quýt là thức uống rất bổ dưỡng. Khi say xỉn, cần giải rượu thì nước ép cam quýt cũng rất cần thiết vì giàu vitamin C giúp giải rượu nhanh. Nước cam cũng ngăn tình trạng mất nước và tăng cường hệ miễn dịch.

Nước chanh nóng: Sử dụng nước chanh nóng nhưng không có đường, thêm vài lát gừng sẽ giải rượu nhanh hơn.

Dưa hấu: Ăn dưa hấu hoặc xay vỏ quả dưa hấu lấy nước uống.

Vỏ quýt phơi khô: Dùng 30g vỏ quýt phơi khô, sao thơm tán vụn và 2 quả mơ chua bỏ hạt, thái vụn, sau đó lấy cả 2 vị đem sắc nhỏ lửa với 360ml nước. Sau 30 phút, lọc bỏ bã lấy nước để uống, có thể cho thêm một chút nước gừng tươi hoặc trà.

Lá dong: Lấy một nắm lá dong (khoảng

100g-200g) rửa sạch để ráo nước, đem giã và vắt lấy nước cốt. Uống nước cốt này, cơn say sẽ tan trong 20 phút.

Hoa sắn dây tươi: Rửa sạch 30g-50g hoa sắn dây tươi, giã nát, thêm 50ml nước đã đun sôi quấy đều, ép vắt lấy nước uống 1-2 cốc (100ml-150ml).

Rau má: Sử dụng 100g rau má tươi, 2 trái chanh, 1g muối ăn. Sau đó, rửa sạch rau má, giã nhỏ, ép lấy nước cốt, vắt thêm nước chanh, trộn đều thêm muối, uống 1-2 cốc (150-300ml). Cách thứ 2: Rửa sạch rau má, giã nhỏ rồi ép lấy nước cốt, hoà thêm nước sôi để nguội, uống 2-3 cốc (200-300ml).

Củ địa liền tươi: Rửa sạch, giã nhỏ ép lấy 100ml nước, uống một lần.

Lá cây kiến cò tươi (bạch hạc): Lấy khoảng 50g lá này, rửa sạch, giã nhỏ, hoà vào 200ml nước sôi để nguội quấy đều, gạn lấy nước trong uống.

Rễ cỏ tranh tươi: Lấy 100g rễ này, rửa sạch, giã nhuyễn, thêm 100ml nước sôi để nguội quấy đều, ép lấy nước, pha thêm 10-15g đường để uống.

Trà xanh: Trà xanh là loại thức uống rất tốt cho sức khỏe đồng thời cũng là cách giải rượu bia nhanh nhất. Để giải rượu nhanh, bạn nên rửa sạch lá trà, vò nhẹ lá. Cho lá vào ấm, thả thêm 1- 2 lát gừng tươi. Đổ nước sôi vào và để khoảng 20 phút trước khi uống. Nếu không có lá trà tươi thì bạn có thể dùng trà túi lọc để giải rượu. Chỉ cần pha trà, cho vài lát gừng và uống nóng.

Cà phê đậm đặc: Ít ai biết, cà phê cũng là cách giải rượu hiệu quả. Người say rượu, bia thường ngủ mê mệt. Chỉ cần lấy nước sôi pha một cốc cà phê đặc cho uống, một lúc sau sẽ tỉnh rượu.

Khổ qua (mướp đắng): Rửa sạch hai trái khổ qua, cắt đôi theo chiều dọc, bỏ hạt. Ép lấy nước, hòa với một chút muối.

Nước ép cà chua: Cách giải rượu dễ làm nhất là uống một cốc nước ép cà chua chín. Vì cà chua sẽ bổ sung nhiều nguyên tố giúp cơ thể bạn phục hồi nhanh.



Chuối: Khi say xỉn bạn có thể lập tức ăn 3 - 5 quả chuối, như thế vừa giúp thanh lọc máu, vừa nhuận phổi giải rượu.

⋆ Một số lưu ý khi uống rượu để tránh các nguy cơ về sức khỏe:

Uống rượu từ từ, chậm rãi để giảm kích ứng niêm mạc miệng và dạ dày, đồng thời có thời gian để gan kịp oxy hóa.

Người đang dùng aspirin không nên uống rượu bởi có thể gây chảy máu dạ dày khi đói, nồng độ cồn trong máu sẽ tăng nhanh.

Không sử dụng đồng thời cả rượu và cafein, nên ăn thêm rau xanh để làm loãng nồng độ cồn trong rượu, uống nước lọc trước khi uống rượu. Ngoài ra, đồ ăn có nhiều protein sẽ làm chậm quá trình hấp thu rượu vào máu.

Khi uống rượu, nếu người thân/quen/bạn bè gặp phải các dấu hiệu khó thở, rối loạn nhịp thở, da, niêm mạc nhợt nhạt, tím, rối loạn nhịp tim, lơ mơ, hôn mê, gọi hỏi không trả lời đúng, co giật, động kinh, nôn mửa nhiều lần... cần phải đưa họ đến ngay cơ sở y tế gần nhất.

Khi có các di chứng say rượu, cần uống nhiều nước và ngủ đủ giấc vì rượu khiến cơ thể tăng bài tiết nước tiểu, gây mất nước, mệt mỏi.

Người uống rượu bia cần ăn uống đầy đủ, đề phòng việc rượu khiến lượng đường trong máu giảm. Đồng thời, lớp thức ăn lót dạ dày giúp bảo vệ niêm mạc, tránh kích ứng và giảm tốc độ hấp thu rượu vào cơ thể. ▪

Lần đầu tiên thực hiện "nuôi" chân bị đứt rời vào chân lành chờ nối chi



Bệnh nhân được đưa vào viện trong tình trạng bị đứt lìa 1/3 giữa cẳng chân phải, phần cơ bị dập nát nhiều, không được sơ cứu và bảo quản, dính nhiều dị vật là đất, cát. Để có thể bảo quản phần đứt lìa bị dập nát của cẳng chân cho bệnh nhân, các thầy thuốc Khoa Chấn thương - Chỉnh hình, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Bình Dương đã đi đến quyết định táo bạo đó là cấy ghép tạm thời phần cẳng chân phải đứt lìa vào chân trái để nuôi sống trong tình huống chưa thể nối lại ngay chân cho người bệnh. Điều này giúp người bệnh tránh trải qua ca mổ nặng nề kéo dài trong tình trạng nguy kịch có thể dẫn đến mất quá nhiều máu, rối loạn đông máu, suy đa cơ quan và tử vong. Đặc biệt, việc nuôi cấy ghép tạm thời này cho phép người bệnh có thêm một cơ hội giữ được tay, chân đứt lìa còn khá nguyên vẹn vì cho đến hiện tại y học chưa có có cách nào bảo quản phần đứt lìa trong thời gian đủ dài trong nhiều giờ, nhiều ngày để có thể chờ ghép nối lại cho người bệnh.

Hiện tại, sức khỏe bệnh nhân đã dần ổn định, phần mỏm cụt cẳng chân phải đã được cắt lọc mô dập nát và chăm sóc sạch, cẳng chân phải nuôi ở chân trái hồng tốt, các bác sỹ ở Bệnh viện Đa khoa tỉnh Bình Dương đang gấp rút lên kế hoạch chuyển nối trả lại chân (đầy đủ các cấu trúc gân, cơ, xương, mạch máu, thần kinh cần thiết cho chi đảm bảo chi sống và phục hồi chức năng tối đa về sau) hoàn thiện quá trình điều trị phức tạp và kỳ công cho bệnh nhân ■

Phẫu thuật thành công cho cụ ông 105 tuổi ngã gãy xương

Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 vừa phẫu thuật thành công ca bệnh gãy liên mấu chuyển xương đùi cho cụ ông 105 tuổi (trú tại Thanh Hóa). Bệnh nhân được tiến hành phẫu thuật kết xương bằng nẹp khóa đầu trên xương đùi với đường mổ tối thiểu. Ca mổ diễn ra trong khoảng 45 phút, kết thúc ca phẫu thuật an toàn, bệnh nhân về khoa tỉnh táo. Sau 6 ngày điều trị, bệnh nhân ổn định, ăn ngủ tốt, hết đau tại chỗ, ngồi dậy được, vận động khớp háng phải không đau, vết mổ khô ổn định, bệnh nhân đã được xuất viện về nhà. Trường hợp này là trường hợp người bệnh cao tuổi nhất từ trước đến nay được phẫu thuật kết xương đùi tại Viện Chấn thương Chỉnh hình, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 ■

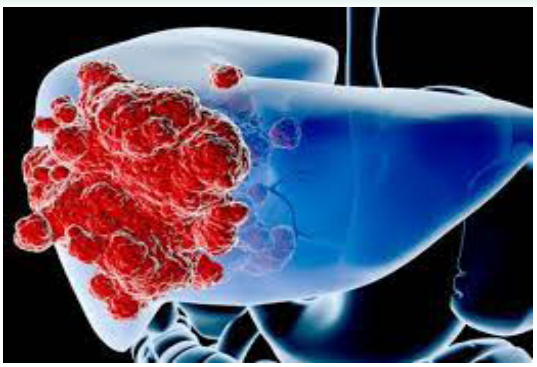
Phẫu thuật thành công cho nữ bệnh nhân trĩ vòng nặng

Thông tin từ Bệnh viện Bạch Mai, nữ bệnh nhân 73 tuổi (địa chỉ tại Phù Ninh, Phú Thọ) đi ngoài ra máu thành tia số lượng nhiều, được các bác sỹ Bệnh viện Bạch Mai tiến hành cắt trĩ theo phương pháp Whitehead. Ca phẫu thuật diễn ra an toàn, thuận lợi. Kết quả giải phẫu bệnh lý là trĩ hỗn hợp. Bệnh nhân sau mổ ổn định và được xuất viện sau 3 ngày phẫu thuật. Hiện tại, sau 3 tháng phẫu thuật, sức khỏe bệnh nhân ổn định, hậu môn lành, sẹo đẹp, không bị hẹp hậu môn. Điều trị trĩ vòng độ IV vẫn còn nhiều khó khăn với nhiều biến chứng sau mổ, bác sỹ khuyến cáo các bệnh nhân mắc bệnh trĩ vòng cần khám sớm, nên tiến hành phẫu thuật từ khi bị trĩ vòng độ III để điều trị đạt được kết quả tốt nhất ■

Mổ ghép thành công chuyển ngón chân thành ngón tay cho người tai nạn

Theo thông tin từ Bệnh viện Quân y 175 (Bộ Quốc phòng), Khoa Phẫu thuật chi trên của Bệnh viện đã phẫu thuật ghép 2 ngón chân thay thế 2 ngón tay cho bệnh nhân bị máy xay thịt cuốn nát bàn tay trái. Ca phẫu thuật chuyển ghép 2 ngón chân làm 2 ngón tay kéo dài 6 giờ. Kíp mổ đã đưa ra hướng kết xương từ ngón chân lên bàn tay, khâu nối mạch máu, dây thần kinh, gân cơ từ 2 ngón chân 2,3 của bàn chân trái với mạch máu 2 ngón tay thứ 4,5 của bàn tay trái giúp phục hồi sự sống của ngón tái tạo. Đến nay, sức khỏe và ngón tay được nối của bệnh nhân phục hồi tốt, ngón tay chuyển hồng ấm, hồi lưu mao mạch rõ. Bệnh nhân cũng được tái khám theo lịch trình để hướng dẫn tập luyện để phục hồi vận động của ngón tay "mới" ▪

Cụ bà 91 tuổi thoát khỏi ung thư dạ dày



Cụ bà Hoàng Thị K. phát hiện bị ung thư dạ dày ở tuổi 91, sức khỏe không tốt, mới đây đã được gia đình đưa đến khám tại Trung tâm Tiêu hóa - Gan mật, Bệnh viện Bạch Mai. Sau khi nội soi và làm các xét nghiệm cận lâm sàng cần thiết, bà K. được chuyển sang Khoa Phẫu thuật Tiêu hóa - Gan mật tụy. Tại đây, các bác sỹ nhận định, bệnh nhân K. có chỉ định phẫu thuật nội soi cắt đoạn dạ dày, nạo vét hạch. Với sự giúp sức của Trung tâm Gây mê và Hồi sức ngoại khoa, qua 5 lỗ nhỏ trên thành bụng, phẫu thuật viên đã đưa camera và các dụng cụ nội soi tiếp cận, phẫu tích, bóc tách dạ dày và các mạch máu, hạch liên quan. Ca mổ kéo dài trong khoảng 3 tiếng và thành công như dự kiến. Sau 2 ngày phẫu thuật, bà K. đã có thể ăn cháo và đi lại nhẹ nhàng. Sau 5 ngày, sức khỏe của bà K. khôi phục gần như bình thường ▪

Cứu sống kịp thời một ca sốc mất máu nặng do vỡ phình động mạch chủ bụng

Bệnh nhân 60 tuổi đột ngột đau bụng dữ dội, mặt tái nhợt vã mồ hôi, khi nhập viện cấp cứu vào sáng 7/1 phát hiện bị vỡ phình động mạch chủ bụng rất nguy kịch. Ngay sau đó, ê kíp phẫu thuật Khoa Ngoại lồng ngực mạch máu, Bệnh viện Đa khoa Thành phố Cần Thơ tiến hành phẫu thuật mở bụng đường giữa trên dưới rốn bệnh nhân. Các bác sỹ đã phát hiện nhiều dịch hồng, phía sau phúc mạc có khối máu tụ lớn từ cơ hoành tới hố chậu. Ê kíp đã tìm đầu trên cổ túi phình kẹp lại; mở khối máu tụ lấy máu tụ; ghi nhận động mạch chủ bụng bệnh nhân phình xơ vữa vỡ ra sau phúc mạc. Sau khoảng 4 giờ 30 phút chạy đua với thời gian, ca phẫu thuật thành công. Các bác sỹ đã cắt bỏ túi phình thay bằng ống ghép tái lập lại lưu thông mạch máu cho bệnh nhân trước khi dẫn lưu và đóng bụng… Quá trình phẫu thuật, bệnh nhân được truyền 5 đơn vị máu và 4 đơn vị huyết tương. Hiện tại, sau phẫu thuật, bệnh nhân tỉnh, dấu hiệu sinh tồn ổn định ▪

Chính thức thông qua Luật Khám bệnh, chữa bệnh (sửa đổi)

Chiều 9/1/2023, Luật Khám bệnh, chữa bệnh (sửa đổi) được Quốc hội khóa XV thông qua tại Kỳ họp bất thường lần thứ 2. Luật Khám bệnh, chữa bệnh (sửa đổi) gồm có 12 Chương, 121 Điều (tăng 3 chương và 30 điều so với Luật hiện hành) quy định về quyền, nghĩa vụ của người bệnh; người hành nghề khám bệnh, chữa bệnh; cơ sở khám bệnh, chữa bệnh; chuyên môn kỹ thuật trong khám bệnh, chữa bệnh; khám bệnh, chữa bệnh bằng y học cổ truyền và kết hợp y học cổ truyền với y học hiện đại; khám bệnh, chữa bệnh nhân đạo, không vì mục đích lợi nhuận; chuyển giao kỹ thuật chuyên môn về khám bệnh, chữa bệnh; áp dụng kỹ thuật mới, phương pháp mới và thử nghiệm lâm sàng; sai sót chuyên môn kỹ thuật; điều kiện bảo đảm hoạt động khám bệnh, chữa bệnh; huy động, điều động nguồn lực phục vụ công tác khám bệnh, chữa bệnh trong trường hợp xảy ra thiên tai, thảm họa, dịch bệnh truyền nhiễm thuộc nhóm A và tình trạng khẩn cấp. Luật Khám bệnh, chữa bệnh (sửa đổi) đã cơ bản đáp ứng được mục tiêu, quan điểm đặt ra. Đồng thời, khắc phục những hạn chế, bất cập, giải quyết những vấn đề mới phát sinh để phát triển, nâng cao chất lượng dịch vụ y tế cho người dân theo định hướng công bằng, chất lượng, hiệu quả, phát triển và hội nhập quốc tế; tăng cường hiệu lực, hiệu quả, trật tự, kỷ cương, kỷ luật của công tác quản lý nhà nước về hoạt động khám bệnh, chữa bệnh ▪

Ghi nhận 200.000 ca đột quỵ/năm, chỉ 1/3 đến bệnh viện kịp giờ vàng

Tại Hội nghị khoa học toàn quốc về điều trị đột quỵ bằng đông tây y kết hợp được Hội Đông Y Việt Nam tổ chức, các báo cáo cho biết mỗi năm Việt Nam ghi nhận 200.000 ca đột quỵ, nhưng chỉ 1/3 trong số này đến bệnh viện trong 6 giờ đầu tiên, giai đoạn được coi là giờ vàng. Các chuyên gia cũng cho biết hậu quả của đột quỵ rất lớn, làm giảm, mất khả năng sống độc lập của cá nhân người bệnh và tạo nên gánh nặng kinh tế đáng kể cho xã hội. Theo các nghiên cứu, tỉ lệ người bệnh bị sa sút trí tuệ sau đột quỵ ở mức 6-41% tùy nghiên cứu ▪

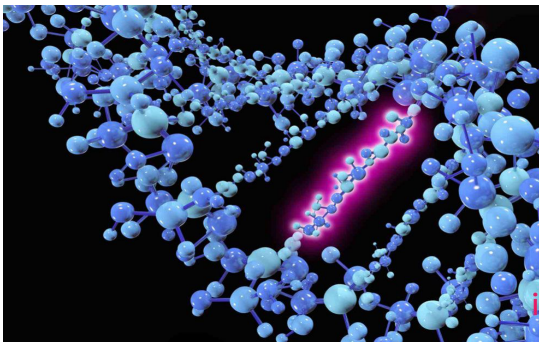
Mỗi năm số người tử vong do các bệnh không lây nhiễm chiếm tới 77%

Theo TS. Hoàng Minh Đức, Phó Cục trưởng, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế, Việt Nam đang phải giải quyết gánh nặng bệnh tật kép. Trong khi các bệnh truyền nhiễm như COVID-19 đang diễn biến rất phức tạp thì nước ta cũng phải đối mặt với sự gia tăng của các bệnh không lây nhiễm. Ước tính mỗi năm tại Việt Nam số ca tử vong do bệnh không lây nhiễm chiếm tới 77% tổng số tử vong do mọi nguyên nhân, chủ yếu là do các bệnh tim mạch, ung thư, đái tháo đường và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Gánh nặng của các bệnh không lây nhiễm đang chiếm tới 70% tổng gánh nặng bệnh tật toàn quốc và các bệnh này là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong. Các bệnh không lây nhiễm đang là nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng quá tải tại các bệnh viện, gây thiệt hại, ảnh hưởng lớn đến phát triển kinh tế, xã hội do bệnh phải điều trị suốt đời làm tăng chi phí y tế, giảm năng xuất lao động và sản phẩm xã hội, ảnh hưởng nặng nề tới sức khỏe cộng đồng ▪

Mở rộng giải trình tự gene đối với vi rút gây các bệnh hô hấp ngoài COVID-19

Hiện nay, các nhà nghiên cứu Anh có kế hoạch sử dụng phương pháp mở rộng giải trình tự gen để hiểu rõ hơn về một loạt các vi rút gây bệnh đường hô hấp khác, từ vi rút bệnh cúm đến vi rút hợp bào hô hấp (RSV). Theo nhóm nghiên cứu tại Viện Wellcome Sanger hợp tác với Cơ quan An ninh y tế Anh, kế hoạch này nhằm mục đích làm sáng tỏ hơn về các mối đe dọa đã biết, mối đe dọa tiềm năng và đang xuất hiện liên quan tới các vi rút gây bệnh đường hô hấp.

Ông Ewan Harrison, người đứng đầu nghiên cứu cho biết thế giới chưa bao giờ được tiếp cận thông tin theo thời gian thực về những loại vi rút này. Thay vào đó các nhà khoa học thu thập thông tin qua giải trình tự hàng triệu bộ gene vi rút SARS-CoV-2 trong đó bao gồm cả chi tiết về cách vi rút lây lan cũng như tiến hóa gặp phản ứng miễn dịch của con người. Ông Harrison bày tỏ hy vọng mở rộng khả năng giải trình tự (bộ gene) các vi rút gây bệnh đường hô



hấp một cách thường xuyên dựa trên công việc đang diễn ra về giải trình tự bộ gene vi rút SARS-CoV-2, từ đó để hiểu về cách lây lan các loại vi rút này cũng như giúp phát triển các phương pháp mới trong điều trị và bào chế vắc xin phòng ngừa. Các nhà nghiên cứu Anh sẽ bắt đầu công việc này vào cuối năm nay, theo đó tiến hành tiến trình giải trình tự bộ gene vi rút SARS-CoV-2, vi rút gây cúm, RSV và các vi rút gây bệnh đường hô hấp phổ biến khác trong một tiến trình kết hợp ■

WHO kêu gọi đeo khẩu trang khi biến thể phụ XBB.1.5 tăng mạnh

WHO hôm 10/1 đưa ra khuyến cáo trong phòng chống dịch bệnh COVID-19 khi ca nhiễm biến thể phụ XBB.1.5 tăng mạnh. XBB.1.5 là một nhánh của biến thể XBB - được phát hiện lần đầu tiên vào tháng 10 năm ngoái.

Theo đó, WHO kêu gọi các quốc gia nên xem xét khuyến nghị hành khách đeo khẩu trang trên các chuyến bay đường dài, do sự lây lan nhanh chóng của biến thể phụ Omicron - XBB.1.5 tại Mỹ: "Đây là khuyến nghị cần được đưa ra cho hành khách đến từ nhiều nơi, khi ca nhiễm COVID-19 gia tăng". Tại châu Âu, biến thể phụ XBB.1.5 được phát hiện với số lượng ca nhiễm bệnh ngày càng tăng. Tại Mỹ, XBB.1.5 hiện là biến thể dễ lây nhiễm nhất - chiếm 27,6% số ca mắc COVID-19 vào tuần trước. WHO hiện chưa có dữ liệu về mức độ nghiêm trọng hoặc về tác động của biến thể phụ XBB.1.5. Theo WHO, chưa có dấu hiệu nào cho thấy biến thể phụ XBB.1.5 gây ra mức độ bệnh nghiêm trọng hơn. Các chuyên gia y tế cho biết các loại vắc xin COVID-19 hiện tại tiếp tục bảo vệ, giúp hạn chế ca nhiễm bệnh nghiêm trọng, nhập viện và tử vong. Nhiều quốc gia đang theo dõi và chuẩn bị cho kịch bản xấu nhất là biến thể phụ XBB.1.5 có thể gây nên một làn sóng dịch nguy hiểm mới. Trước mắt, nhiều nước hối thúc người dân quay trở lại biện pháp phòng dịch như đeo khẩu trang và khử khuẩn thường xuyên, cũng như tiêm liều vắc xin COVID-19 tăng cường cho nhóm người cao tuổi và người có hệ miễn dịch suy giảm ■

NHỮNG TIẾN BỘ Y HỌC ĐƯỢC RA ĐỜI TRONG HOÀN CẢNH CẤP BÁCH

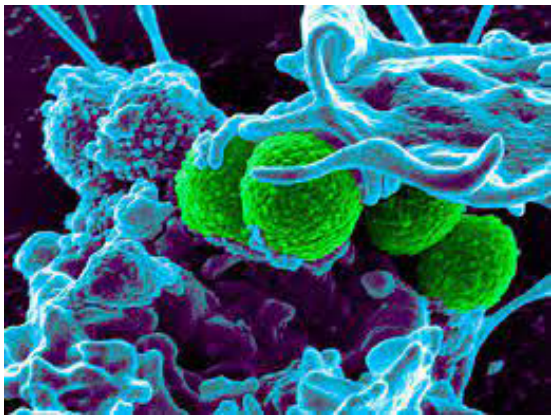
Trong lịch sử, đã có không ít tiến bộ y học ra đời trong tình huống cấp bách, cảm giác giác tuyệt vọng phải tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề y tế.

Ca sinh mổ đầu tiên trên thế giới từ sản phụ còn sống

Vào khoảng năm 1500. Jacob Nufer là bác sĩ thú y ở một thị trấn tại Thụy Sĩ. Khi vợ của ông chuyển dạ, cô đã phải "vật lộn" trong nhiều ngày nhưng không sinh được. Mười ba bà đỡ của thị trấn đã cố giúp bà nhưng không được, không có bác sĩ ở địa phương nên cô có nguy cơ tử vong. Những người như bác sĩ thú y từ lâu đã luôn thực hiện những ca mổ đẻ đối với động vật khó sinh như ngựa, bò, chó, cừu và lợn để cứu con non khi sợ rằng con mẹ có thể chết. Cho nên, về cơ bản, Jacob Nufer biết cách giúp vợ sinh em bé. Tuy nhiên, cho đến đầu thế kỷ 16 thì việc sinh mổ ở người chỉ được phép thực hiện khi người mẹ đã chết. Jacob tuyệt vọng nhưng may mắn là sau đó ông đã xin được sự cho phép khẩn cấp từ chính quyền để thực hiện ca mổ trên người vợ còn sống của mình. Jacob dùng lưỡi dao lam để thực hiện ca mổ, kết quả, cả mẹ và con đều sống sót khỏe mạnh. Ca mổ thành công nhờ thể trạng tốt của sản phụ và tay dao khéo của người chồng, nhưng phần lớn là nhờ người vợ có thai ngoài tử cung. Nếu mang thai bình thường, bà Nufer nhiều khả năng sẽ chết vì xuất huyết ồ ạt do vách tử cung bị phá. Ca mổ này được đa số các nhà khoa học cho là ca sinh mổ trên sản phụ còn sống đầu tiên trên thế giới.

Các bệnh nhiễm trùng chết người thúc đẩy tìm ra loại kháng sinh đầu tiên trên thế giới

Vào đầu những năm 1900, con người không có thuốc chống lại những vi trùng phổ biến sống trên da, trong ruột, miệng và



cổ họng. Mặc dù hệ thống miễn dịch chống lại bệnh tật của cơ thể thường có thể chống lại thành công các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn, nhưng đôi khi vi khuẩn quá mạnh và có thể gây bệnh dẫn đến chết người. Trước khi có kháng sinh, 90% trẻ em bị viêm màng não do vi khuẩn tử vong. Trong số những đứa trẻ còn sống, hầu hết đều bị khuyết tật nặng và lâu dài, từ điếc cho đến chậm phát triển trí tuệ; viêm họng liên cầu khuẩn từng là một căn bệnh gây tử vong và nhiễm trùng tai đôi khi lan từ tai đến não, gây ra các vấn đề nghiêm trọng; các bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng khác, từ bệnh lao, viêm phổi đến ho gà, đều do vi khuẩn hung hãn sinh sản với tốc độ phi thường gây ra và dẫn đến bệnh nặng, đôi khi tử vong. Các nhà khoa học, y bác sỹ bó tay trước các căn bệnh nặng do vi khuẩn gây ra này.

Vào năm 1928, một lần, nhà khoa học Alexander Fleming đã quên làm sạch dụng cụ nghiên cứu của mình trước khi ông đi nghỉ một vài ngày. Khi trở về, Fleming thấy rất nhiều vi khuẩn và nấm mốc trên dụng cụ. Tuy nhiên, ông cũng nhận thấy có một số vùng mà vi khuẩn và nấm mốc không phát triển. Sự bất lực của ngành Y lúc đó trong việc cứu chữa những căn bệnh nhiễm trùng

đã thôi thúc Alexander Fleming tìm ra câu trả lời cho câu hỏi vì sao có những vùng trên dụng cụ mà vi khuẩn và nấm mốc không thể phát triển. Fleming đã phân lập và phát triển nấm mốc trong môi trường nuôi cấy thuần túy. Kết quả thật kinh ngạc: Chất này có thể ngăn chặn một số vi khuẩn nguy hiểm nhất, không cho chúng phát triển. Ngay cả khi được pha rất loãng, chất dịch vẫn làm chết các vi khuẩn độc. Nó lại không gây hại cho cơ thể. Khi chất dịch được tiêm vào cơ thể chuột và thỏ thí nghiệm, chúng vẫn không có những biểu hiện bệnh lý. Nhà khoa học đã xác định rằng nấm mốc tạo ra một chất có thể hòa tan vi khuẩn. Ông gọi chất này là penicillin, được đặt theo tên của nấm mốc Penicillium đã tạo ra nó. Phát hiện này được thúc đẩy một phần bởi sự tuyệt vọng trong việc tìm ra phương pháp điều trị hiệu quả cho các bệnh nhiễm trùng chết người, chẳng hạn như viêm phổi và nhiễm trùng huyết. Ngay sau đó, các nhà nghiên cứu khác ở Châu Âu và Hoa Kỳ bắt đầu tái tạo các thí nghiệm của Fleming. Họ đã có thể tạo ra đủ penicillin để bắt đầu thử nghiệm trên động vật và sau đó là con người. Bắt đầu từ năm 1941, họ phát hiện ra rằng ngay cả nồng độ penicillin thấp cũng có thể chữa khỏi các bệnh nhiễm trùng rất nghiêm trọng và cứu sống nhiều người. Với những khám phá của mình, Alexander Fleming đã giành được giải thưởng Nobel về Sinh lý học và Y học.

Dịch bệnh bại liệt trong thế kỷ 20 thôi thúc tìm ra vắc xin phòng bại liệt

Vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, dịch bệnh bại liệt trở thành căn bệnh đáng sợ nhất trên thế giới. Một đợt bùng phát lớn ở thành phố New York vào năm 1916 đã giết chết hơn 2000 người và đợt bùng phát tồi tệ nhất được ghi nhận ở Hoa Kỳ vào năm 1952 đã giết chết hơn 3000 người. Nhiều người sống sót sau căn bệnh phải đối mặt với hậu quả suốt đời. Các chi bị biến dạng có nghĩa là họ cần nẹp chân, nạng hoặc xe lăn, và một số cần sử dụng các thiết bị thở như phổi sắt, một loại máy hô hấp nhân tạo được phát minh để điều trị bệnh nhân bại liệt. Vào giữa thế kỷ 20, vi rút bại liệt có thể được tìm thấy trên khắp thế giới và giết chết hoặc làm tê liệt hơn nửa triệu người mỗi năm. Không có thuốc chữa và dịch bệnh ngày càng gia tăng, nhu cầu cấp thiết về vắc xin là rất cần thiết. Jonas Salk (1914-1995) đã trở thành người anh hùng khi vắc xin do chính ông tìm ra đã giúp ngăn ngừa an toàn và hiệu quả căn bệnh đáng sợ có khả năng lây lan nhanh chóng ở trẻ nhỏ này. Jonas Salk đã tập trung vào việc phát triển vắc xin để tiêu diệt bệnh bại liệt một lần và mãi mãi. Tháng 6/1952, trong trận dịch bại liệt lớn nhất mà Mỹ từng chứng kiến, Salk đã sẵn sàng cho cuộc thử nghiệm ở người đầu tiên với vắc xin của mình, trên các bệnh nhân bại liệt tại Trung tâm Chăm sóc trẻ khuyết tật D. T. Watson Home ở ngoại ô Pittsburgh. Vắc xin bại liệt do ông phát triển đã hoạt động hiệu quả. Salk lặp lại thử nghiệm với một nhóm lớn hơn gồm 63 trẻ em khuyết tật tâm thần tại Trường Polk State và thử nghiệm này cũng thành công. Những thử nghiệm như vậy của Salk ngày nay chắc chắn không được phép diễn ra vì những vấn đề đạo đức, tuy nhiên, trong bối cảnh của cuộc khủng hoảng thời đó, ông không còn lựa chọn khác cho các nghiên cứu của mình. Ngày 12/4/1955, các nhà nghiên cứu tuyên bố vắc xin của Salk an toàn, đạt hiệu quả 90% trong việc chống lại bệnh bại liệt. Vắc xin bại liệt được cấp phép cùng ngày hôm đó và nhanh chóng trở thành một phần quan trọng của chương trình tiêm chủng cho trẻ em ở Mỹ. Đến năm 1957, các trường hợp bại liệt hàng năm giảm từ 58 000 xuống còn 5600 và đến năm 1961, chỉ còn 161 trường hợp. Năm 1988, Đại hội đồng Y tế Thế giới đã thông qua nghị quyết thanh toán bệnh bại liệt - để đạt được mức giảm vĩnh viễn về 0, không có nguy cơ tái phát ▪

CÔNG BỐ QUYẾT ĐỊNH CỦA BAN BÍ THƯ VỀ CÔNG TÁC CÁN BỘ

BẢO YẾN
Tạp chí Xây dựng Đảng

Chiều 1/3/2023, tại Hà Nội, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tổ chức Hội nghị công bố Quyết định của Ban Bí thư về công tác cán bộ. Đồng chí Hoàng Đăng Quang, Ủy viên Trung ương Đảng, Phó Trưởng Ban Tổ chức Trung ương, Phó Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và đồng chí Trần Huy Dụng, Phó Trưởng ban Thường trực Điều hành Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương chủ trì Hội nghị.

Tại Hội nghị, đồng chí Hoàng Đăng Quang đã trao Quyết định của Ban Bí thư kiện toàn, bổ sung 2 đồng chí tham gia thành viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương gồm: Phó Trưởng Ban kiêm nhiệm đối với đồng chí Trần Văn Thuấn, Ủy viên Ban Cán sự đảng, Thứ trưởng Bộ Y tế và Thành viên đối với đồng chí Nguyễn Đức Hòa, Ủy viên Ban Cán sự đảng, Phó Tổng Giám đốc Bảo hiểm xã hội Việt Nam.

Phát biểu tại hội nghị, đồng chí Hoàng Đăng Quang, Ủy viên Trung ương Đảng, Phó Trưởng Ban Tổ chức Trung ương, Phó Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương khẳng định: Thời gian qua, trong điều kiện có nhiều khó khăn, vất vả, nhưng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ Bộ Chính trị, Ban Bí thư giao về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ. Đồng chí đề nghị, căn cứ chức năng, nhiệm vụ được giao, đồng chí Trần Văn Thuấn và đồng chí Nguyễn Đức Hòa phấn đấu hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao và nhấn mạnh, mặc dù là chức danh kiêm nhiệm, nhưng mỗi đồng chí cần xác định vai trò quan trọng của công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, từ đó khắc phục những khó khăn, sắp xếp công việc khoa học để tham gia đầy đủ các công việc của Ban, cùng với các đồng chí lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương điều hành các hoạt động, tham mưu, giúp việc cho Bộ Chính trị, Ban Bí thư về công tác chăm sóc sức khỏe cán bộ.

Thay mặt cho các đồng chí nhận nhiệm vụ, đồng chí Trần Văn Thuấn bày tỏ niềm vinh dự, tự hào và cảm ơn sự quan tâm, tin tưởng của Ban Bí thư, các đồng chí Lãnh đạo Ban Tổ chức Trung ương và Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương. Khẳng định được bổ nhiệm làm Phó Trưởng Ban kiêm nhiệm và thành viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương vừa là vinh dự, vừa là trọng trách nặng nề, đồng chí Trần Văn Thuấn hứa sẽ luôn nỗ lực hết mình, phát huy năng lực, sở trường, cùng với các thành viên Ban, các hội đồng chuyên môn, các y bác sĩ… để hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao, đóng góp vào thành tích chung của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương ■



Chiều 1/3/2023, tại Hà Nội, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tổ chức Hội nghị công bố Quyết định của Ban Bí thư về công tác cán bộ.



Ngày 10/1/2023, Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương dự chỉ đạo công tác tổng kết năm 2022, triển khai nhiệm vụ năm 2023 của Văn phòng Ban và trao các Bằng khen, Giấy khen cho tập thể, cá nhân Văn phòng Ban có thành tính xuất sắc trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ năm 2022.