

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

BẢN TIN

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

ĐẢNG CÔNG SẢN VIỆT NAM
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

*Chúc Mừng
Năm Mới*

Xuân 2013 - Quý Tỵ

TRƯỞNG BAN



TS. BS. NGUYỄN QUỐC TRIỆU



happy new year
CHÚC MỪNG NĂM MỚI

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

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

CÁC ỦY VIÊN:

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

CHỦ TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

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

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- **CN. Hà Văn Nga**, Trưởng phòng Biên tập- In chỉ
Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- **CN. Phan Quỳnh Hoa**, Phó trưởng phòng Tổng hợp- Hành chính
Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

ỦY VIÊN BIÊN TẬP

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

ỦY VIÊN TRỊ SỰ

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

ỦY VIÊN THIẾT KẾ

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



Chào mừng năm mới

Tư duy mới - Thắng lợi mới

NHỮNG NHIỆM VỤ TRỌNG TÂM NĂM 2013



TS. NGUYỄN QUỐC TRIỆU

Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Nhân dịp năm mới 2013 - Xuân Quý Tỵ, thay mặt Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, tôi xin gửi tới toàn thể cán bộ, công nhân, viên chức trong toàn hệ thống **BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ** và bạn đọc bản tin “**BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ**” lời chúc Sức khỏe - An khang - Thịnh vượng.

Phát huy kết quả đã đạt được, khắc phục mặt còn hạn chế, năm 2013, với tinh thần của Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI; công tác Bảo vệ sức khỏe cán bộ cần tiếp tục với tinh thần đổi mới, tư duy sáng tạo, bám sát thực tiễn và đường lối của Đảng và Nhà nước. Cụ thể cần tập trung công việc sau:

1. Nghiên cứu xây dựng, trình Ban Bí thư để từng bước triển khai Đề án Chương trình mục tiêu với các chương trình cụ thể

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

Nghiên cứu, thành lập Hội đồng dinh dưỡng cho cán bộ cao cấp.

2. Tiếp tục nghiên cứu, hoàn thiện cơ

chế Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố cho phù hợp tình hình thực tiễn.

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

4. Làm tốt việc quản lý sức khỏe cán bộ, kịp thời báo cáo, tham mưu cho lãnh đạo các cấp. Tiếp tục nâng cao chất lượng hoạt động các Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe Trung ương, các miền và các địa phương nhằm nâng cao chất lượng khám, điều trị bệnh ở trong và ngoài nước.

5. Tăng cường công tác kiểm tra về quản lý và chuyên môn của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đối với địa phương và các Khoa Nội A, Khoa A11 thuộc các bệnh viện cán bộ, các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương; kiểm tra chéo, tổ chức giao ban nhằm trao đổi, học tập kinh nghiệm tốt nâng cao chất lượng phục vụ người bệnh.

6. Phối hợp với các cơ quan chức năng từng bước đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất và trang thiết bị các sở khám, chữa bệnh, phương tiện phục vụ các đồng chí lãnh đạo cao cấp của Đảng và Nhà nước. Đào tạo, chuyển giao công nghệ cho đội ngũ cán bộ kỹ thuật tiếp cận thành tựu mới của khoa học kỹ thuật y tế. Nâng cao

chất lượng trong công tác tập huấn chuyên môn, quản lý cho đội ngũ cán bộ, nhân viên làm công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ trong hệ thống.

7. Biên soạn, phát hành Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ đảm bảo chất lượng ngày càng nâng cao góp phần tích cực trong việc cung cấp thông tin chỉ đạo, định hướng, quản lý, chuyên môn nghiệp vụ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tới các đơn vị trong hệ thống; hướng dẫn phòng chống bệnh tật, nâng cao sức khỏe cho cán bộ diện quản lý; tạo diễn đàn để các đơn vị học hỏi, trao đổi, phổ biến những thành tựu mới; tham khảo phương thức, mô hình hoạt động tiêu biểu, những phương pháp làm hiệu quả, gương người tốt, việc tốt... góp phần nâng cao chất lượng công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trong toàn quốc.

8. Tích cực việc triển khai nghiên cứu khoa học; triển khai ứng dụng tin học trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ ở Trung ương và địa phương.

9. Phối hợp với các Ban, ngành, đơn vị triển khai tốt các hoạt động công tác đối ngoại của Ban.

10. Tiếp tục đẩy mạnh hoạt động việc Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh một cách thiết thực, cụ thể và phong trào thi đua trong toàn ngành. Nâng cao chất lượng, kết hợp chặt chẽ giữa kiểm tra và thi đua khen thưởng, tạo động lực toàn ngành phấn khởi thi đua hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ Đảng và Nhà nước giao phó ■

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu

GÓP PHẦN NÂNG CAO SỨC KHOẺ CÁN BỘ

KIM YẾN

Trung tâm Truyền thông GDSK tỉnh Lai Châu

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu được thành lập đầu năm 2004 có mô hình hoạt động lồng ghép với ngành Y tế. Đến nay, Ban đã từng bước hoàn thiện về tổ chức bộ máy cán bộ, trình độ chuyên môn của y, bác sỹ đã được nâng lên, đảm bảo cho nhu cầu chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cán bộ thuộc diện quản lý trong tỉnh.

Với 13 cán bộ chuyên môn, Ban thường xuyên duy trì chế độ khám, kê đơn, điều trị ngoại trú tại phòng khám - quản lý sức khỏe cho các cán bộ trong diện Tỉnh ủy quản lý tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh. Các bác sỹ, dược sỹ, y tá luôn thực hiện tốt nguyên tắc, quy chế chuyên môn và 12 điều Y đức, thái độ phục vụ cán bộ tận tình. Hàng năm, Ban tổ chức các đợt khám, kiểm tra sức khỏe cho cán bộ thuộc Tỉnh ủy và Trung ương quản lý.

Với sự sắp xếp, bố trí hợp lý từ khâu đón tiếp đến các phòng khám, kết hợp trang thiết bị hiện đại ở phòng siêu âm, chụp X.quang... cán bộ đến khám đều được kiểm tra sức khỏe tổng thể và được thông báo kết quả kịp thời. Cán bộ bị ốm được tiếp đón tận tình khi đến, khi về được dặn dò chu đáo, không để xảy ra sai sót chuyên môn ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh. Những bệnh nhân mắc bệnh mạn tính đều được Ban làm hồ sơ điều trị ngoại trú, theo dõi, cấp thuốc điều trị liên tục, hướng dẫn về chế độ ăn uống và nghỉ ngơi hợp lý, phòng tránh những tai biến do bệnh lý mang lại. Đó là thành công bước đầu vô cùng to lớn, thể hiện sự đúng đắn về chính sách của Đảng, Nhà nước đối với công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ. Đặc biệt, từ năm 2011, Bệnh viện Đa khoa tỉnh chính thức chuyển ra

KẾT QUẢ HOẠT ĐỘNG

địa điểm mới hoạt động đã bố trí 3 phòng dành cho Phòng Khám và 20 giường bệnh tại Khoa Nội A điều trị nội trú. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ khi đến khám chữa bệnh và lưu trú.

Bên cạnh đó, công tác quản lý hồ sơ sức khỏe cũng được Ban thực hiện theo đúng quy chế, chế độ bảo mật của cơ quan, mọi thành viên trong đơn vị đều được quán triệt tốt công tác bảo mật, góp phần ổn định chính trị trong cơ quan cũng như trong tỉnh. Công tác chỉ đạo tuyến ngày càng được quan tâm, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu thường xuyên cử các bác sỹ chuyên khoa xuống kết hợp với huyện tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho các cán bộ tại huyện, thị. Trong 9 tháng đầu năm 2012, Ban đã tổ chức kiểm tra sức khỏe định kỳ 2 đợt cho 425 cán bộ, phục vụ và cấp thuốc cho các đoàn nước ngoài tới tỉnh và các đoàn của tỉnh đi thăm nước ngoài là 118 lần, khám ngoại viện 101 lượt, điều trị ngoại trú các bệnh mạn tính là 3.112 lượt, tổ chức 1 đợt đi điều dưỡng tập trung cho 5 đồng chí và điều dưỡng tại nhà cho 27 đồng chí.

Thầy thuốc Nhân dân Nguyễn Công Huấn, Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu cho biết: “Để đảm bảo sức khỏe cho cán bộ, nhất là cán bộ lãnh đạo, quản lý, đội ngũ y, bác sỹ làm việc tại Ban không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn, thường xuyên cập nhật những kiến thức mới, cần thiết, đồng thời, cử cán bộ học hỏi kinh

nghiệm các tỉnh bạn, tham gia các lớp tập huấn để phục vụ tốt hơn nữa công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ”.

Tuy nhiên, Phòng khám quản lý sức khỏe cán bộ tỉnh vẫn còn thiếu một số thiết bị làm việc, thiết bị phục vụ bệnh nhân nội trú như máy thở ôxy khí trời, máy siêu âm xách tay. Những năm tiếp theo, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu sẽ tập trung đầu tư nhiều hơn nữa về cơ sở vật chất lẫn trang thiết bị để phục vụ công tác bảo vệ và chăm sóc sức khỏe cho cán bộ.

Với sự tâm huyết và trên hết là đề cao vai trò trách nhiệm về chăm sóc sức khỏe cán bộ, nên nhiều năm liền, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu được Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Ủy ban Nhân dân tỉnh, Ban Thường vụ Tỉnh ủy Lai Châu tặng Bằng khen cho tập thể và các cá nhân hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ. Phát huy thành tích, tập thể cán bộ Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu phấn đấu hoạt động ngày càng đạt hiệu quả để góp phần nâng cao sức khỏe cán bộ của tỉnh Lai Châu ■



KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ CHO CÁN BỘ THUỘC ĐIỆN TỈNH ỦY BẾN TRE QUẢN LÝ

BS. VÕ PHÚC ÁNH
Phó Trưởng ban Thường trực
Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ
tỉnh Bến Tre

Hiện nay, tổng số cán bộ thuộc diện Tỉnh ủy Bến Tre quản lý (đối tượng A) là 933 người; diện Tỉnh ủy mở rộng (đối tượng B, C) là 4.614 người, (trong đó, 1.185 cán bộ đương chức và hưu trí công tác tại các sở, ban ngành, đoàn thể tỉnh kiểm tra sức khỏe định kỳ tại Phòng khám-Quản lý sức khỏe cán bộ tỉnh; 3.429 cán bộ cư trú trên địa bàn huyện, thành phố do Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện, thành phố kiểm tra sức khỏe định kỳ). Nhằm phát hiện sớm các tình trạng bệnh lý tiềm ẩn, các yếu tố nguy cơ, các bệnh lý thường gặp để đề ra phương pháp phòng bệnh và có hướng điều trị kịp thời, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bến Tre đã tổ chức đợt kiểm tra sức khỏe tổng quát năm 2012 cho cán bộ thuộc diện Tỉnh ủy quản lý và diện mở rộng trên toàn tỉnh Bến Tre.

840/933 cán bộ thuộc diện Tỉnh ủy quản lý đã được kiểm tra sức khỏe (đạt tỉ lệ 90%); trong đó, số cán bộ đương chức: 349 người (chiếm 37,4%), số cán bộ hưu trí: 491 người (chiếm 52,6%). Dựa theo tiêu chuẩn phân loại sức khỏe đối với cán bộ theo Quyết định của Bộ trưởng Bộ Y tế ngày 15/6/2005, tình hình sức khỏe cán bộ đương chức thuộc diện Tỉnh ủy quản lý xếp loại sức khỏe loại A và B1 chiếm 59,3%, sức khỏe loại B2 chiếm 40,1%, sức khỏe loại C chiếm 0,6%. Cán bộ hưu trí sức khỏe loại A và B1 chiếm 19,6%, sức khỏe loại B2 chiếm 51,5%, sức khỏe loại C và D chiếm 28,9%. Đối với cán bộ thuộc diện Tỉnh ủy mở rộng: xếp loại sức khỏe loại A và B1 đạt 36,02%, sức khỏe loại B2 là 48,61%, sức khỏe loại C và D là 15,37%. Tình hình sức khỏe cán bộ đương chức năm

KẾT QUẢ HOẠT ĐỘNG

2012 so với năm 2011 không có gì thay đổi, tình hình sức khỏe cán bộ hưu trí có chiều hướng tốt, sức khỏe được nâng lên. Bệnh lý gặp nhiều nhất là bệnh lý tiêu hóa, gan mật, tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, đặc biệt bệnh mắt gặp nhiều ở cán bộ hưu trí.

Sau kiểm tra sức khỏe, Ban đã có hướng xử trí thích hợp các trường hợp phát hiện bệnh, hoặc điều trị ngoại trú hoặc nhập viện tại Bệnh viện Nguyễn Đình Chiểu. Các trường hợp nghi ngờ ung thư, bệnh nặng được chuyển lên tuyến trên để xác định chẩn đoán và điều trị kịp thời. Đối với các trường hợp có hội chứng chuyển hóa hoặc có các yếu tố nguy cơ tim mạch như tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim, đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa lipid, thừa cân béo phì... được hướng dẫn chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, luyện tập thể dục, chế độ điều trị, theo dõi liên tục định kỳ phù hợp cho từng đối tượng. Trường hợp nhiễm viêm gan siêu vi B, C được tư vấn nên điều trị hay tiếp tục theo dõi định kỳ nhằm tránh các biến chứng nguy hiểm do bệnh gây nên. Tình hình thừa cân, béo phì chưa được cải thiện (có chiều hướng tăng so với năm trước). Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ sẽ tiếp tục tư vấn trực tiếp qua các kênh thông tin sức khỏe để cán bộ có chế độ làm việc, tập luyện, ăn uống, sinh hoạt hợp lý nhằm ngăn chặn sớm các bệnh do béo phì gây nên (đái tháo đường, tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim...).

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán

bộ tỉnh Bến Tre cũng sẽ tiếp tục lập những tờ bướm thông tin ngắn gọn về các bệnh lý tăng huyết áp, đái tháo đường, thoái hóa cột sống... cũng như hướng dẫn cách tập luyện hay các biện pháp điều trị khác ngoài thuốc. Đồng thời, tham gia viết các chuyên đề về giáo dục sức khỏe trên các phương tiện thông tin đại chúng, qua đó thông tin về những vấn đề cần biết về bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường và các bệnh lý khác tới được đông đảo các đối tượng.

Kiểm tra sức khỏe định kỳ cho cán bộ kết hợp với việc tuyên truyền giáo dục sức khỏe bằng nhiều hình thức khác nhau là biện pháp hữu hiệu nhằm nâng cao tuổi thọ, cải thiện chất lượng cuộc sống cho cán bộ ngày càng tốt hơn ■



GỐC TỰ DO, LÃO HÓA VÀ BỆNH TẬT



ThS. NGUYỄN LÊ

Khoa Truyền nhiễm, Bệnh viện Quân đội 103

Theo các nhà khoa học, con người có thể sống tới 140 tuổi nhưng trong thực tế con người chưa bao giờ đạt tới tuổi thọ như vậy. Trong cơ thể người thường xuyên sản sinh ra các mảnh phân tử không ổn định gọi là gốc tự do. Các gốc này phá huỷ tế bào, mô, các tổ chức của cơ thể, đồng thời gây tắc nghẽn động mạch, phát triển các bệnh như ung thư, Alzheimer và hàng trăm bệnh khác khiến cơ thể lão hoá nhanh chóng và tử vong.

Nguyên nhân gây lão hóa được giải thích bằng nhiều thuyết khác nhau: thuyết di truyền, thuyết gốc tự do, đột biến gen... Các nhà khoa học đã phát hiện ra một trong những nguyên nhân chính của sự lão hóa tế bào là việc sản sinh ra các gốc tự do.

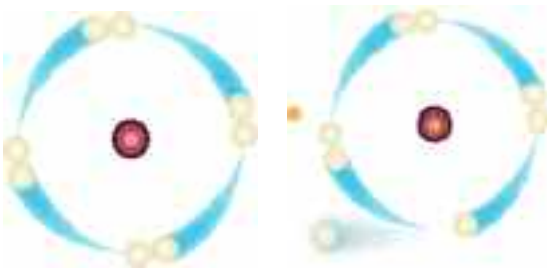
Sự xâm nhập của những chất độc từ môi trường, các chất thải lưu cữu trong cơ thể do quá trình chuyển hóa sẽ gây độc cho tế bào và làm cho con người già đi. Sự tích tụ gốc tự do là dấu hiệu đặc trưng cho sự lão hóa ở mức độ phân tử.

Vậy gốc tự do là gì?

Gốc tự do là các nguyên tử hoặc phân tử có lớp quỹ đạo ngoài cùng chứa một điện tử (electron) đơn lẻ (tổng số điện tử của gốc tự do là một số lẻ). Do vậy, các gốc tự do có khả năng oxy hóa rất cao. Trong cuộc sống hiện đại, cơ thể chúng ta thường tiếp xúc với các độc tố tự nhiên và nhân tạo như: khí thải, bức xạ, thuốc trừ sâu, kim loại nặng, hóa chất bảo quản... Lối sống căng thẳng chịu nhiều áp lực,

các chế độ ăn uống quá dư thừa không tốt cho sức khỏe càng làm trầm trọng thêm quá trình tự nhiên hình thành nên các gốc tự do. Do vậy, số lượng gốc tự do tăng cao bất thường và hàng rào chống oxy hóa tự nhiên trong cơ thể không kiểm soát được.

Các gốc tự do này sẽ gây nên những rối loạn các phản ứng và chuỗi phản ứng hóa học trong cơ thể, phá hủy màng tế bào, tiếp đó là các tổn thương như: biến đổi cấu trúc protein, ức chế các men, thay đổi nội tiết tố, kích thích các mầm bệnh và dẫn đến các chứng bệnh: xơ vữa động mạch, tiểu đường, tai biến, ung thư...

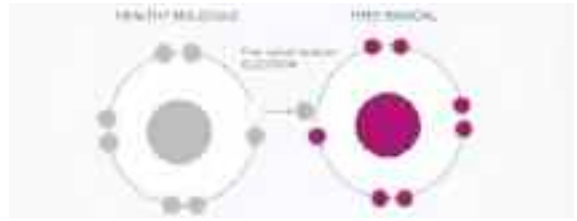


Phân tử bình thường

Phân tử mất electron
(Gốc tự do)

Vì chỉ có một điện tử đơn lẻ, nên gốc tự do luôn ở trạng thái bất ổn và luôn tìm cách chiếm đoạt điện tử của nguyên tử khác. Theo các nhà nghiên cứu, gốc tự do hủy hoại tế bào theo diễn biến sau đây: trước hết, gốc tự do oxy hóa màng tế bào, gây trở ngại trong việc thải chất bã và tiếp nhận thực phẩm, dưỡng khí; rồi gốc tự do tấn công các ty lạp thể, phá vỡ nguồn cung cấp năng lượng. Sau cùng, bằng cách oxy hóa, gốc tự do làm suy yếu kích thích tố, enzyme khiến cơ thể không

tăng trưởng được.



Theo các nhà khoa học thì gốc tự do có thể là thủ phạm gây ra tới trên 60 bệnh, đáng kể nhất là: bệnh xơ động mạch, ung thư, Alzheimer, Parkinson, đục thủy tinh thể, bệnh tiểu đường, cao huyết áp không nguyên nhân, xơ gan.

Trong cơ thể có rất nhiều loại gốc tự do, mà các gốc nguy hiểm hơn cả là superoxide, ozone, hydrogen peroxide, lipid peroxy nhất là hydroxyl radical, một gốc rất phản ứng và gây ra nhiều tổn thương.

Gốc tự do sinh ra từ đâu?

Hoạt động sống của mỗi tế bào (hô hấp tế bào), stress (căng thẳng thần kinh, chấn thương tâm lý...), tác động của môi trường sống (tia phóng xạ, tia tử ngoại, các bức xạ có năng lượng cao, các chất độc hại do ô nhiễm môi trường...) chính là những yếu tố sản sinh ra các gốc tự do.

Các tình huống gây tăng gốc tự do:

1. Các căng thẳng tinh thần, thể chất: lao động quá sức, lo lắng, áp lực, buồn, sợ...

2. Ăn uống không hợp lý: tỷ lệ chất béo quá cao trong khẩu phần ăn gây rối loạn chuyển hóa lipid, thừa năng lượng,

thiếu vitamin B, PP, C, A, E, thiếu Acid amin thiết yếu, thực phẩm không an toàn...

3. Những điều kiện gây trở ngại cho sự sống và hoạt động cơ thể: thiếu oxy mô, bỏng, nhiễm trùng cấp...

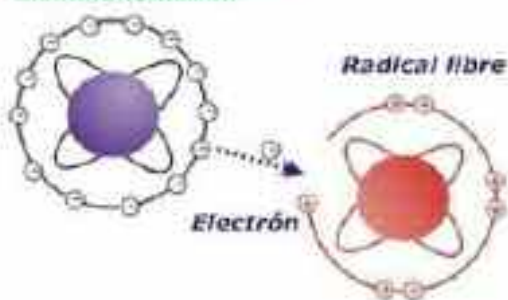
4. Môi trường ô nhiễm, chất độc hại, hóa chất, nhiễm xạ...

5. Trạng thái giảm trữ lượng Antioxydant trong tế bào: do cao tuổi, do thiếu cung cấp antioxydant qua thức ăn.

Làm thế nào để chống lại gốc tự do?

Khoa học đã chứng minh việc vô hiệu hóa các gốc tự do và phục hồi các tế bào bị tổn thương bằng các chất chống oxy hóa sẽ tăng cường hệ thống miễn dịch, ngăn ngừa bệnh tật và làm chậm quá trình lão hóa. Các chất chống oxy hóa có khả năng giải phóng ra những điện tử, "tặng" những điện tử này cho các gốc tự do, vô hiệu hóa khả năng oxy hóa của chúng và ngăn chặn chúng tấn công các tế bào khỏe mạnh. Để bảo vệ chính mình, cơ thể luôn tự sản sinh ra các cơ chế chống oxy hóa thiết yếu, nhưng với thời gian chúng dần trở nên kém hiệu quả theo tuổi tác.

Antioxidante de agua
alcalina ionizada



Hệ thống bảo vệ giúp cho cơ thể chống lại gốc tự do chính là hệ thống các chất chống oxy hóa (antioxydant) với tác dụng chung nhất là:

1. Khử các gốc tự do bằng cách “gài bẫy”, “bắt” và biến chúng thành những chất vô hại.

2. Hủy các Superoxyd (do các gốc tự do tạo ra) và ngăn chặn quá trình sản xuất chúng. Các Antioxydant gồm: các men (enzyme) đặc hiệu, các bẫy gốc tự do như vitamin C, A, E...

Các chất chống oxy hóa thông thường bao gồm: vitamin C và E, Betacarotene và Selen... có trong các loại rau quả.

Vitamin C: có vai trò lớn trong việc làm tăng sức đề kháng của cơ thể, hỗ trợ hấp thu sắt từ bữa ăn, góp phần phòng chống thiếu máu thiếu sắt. Quan trọng hơn, vitamin C có tác dụng chống lại các gốc tự do, chống căng thẳng.

Vitamin E: có nhiều trong mầm ngũ cốc, các loại dầu thực vật, rau xanh, trái cây, gan động vật, lòng đỏ trứng.

Betacaroten: là tiền vitamin A có nhiều trong các loại quả có màu vàng, đỏ và trong các loại rau có màu xanh đậm.

Selen: là một nguyên tố vi lượng thiết yếu của tế bào sống, là yếu tố không thể thiếu được của yếu tố miễn dịch chống lại gốc tự do và các vai trò sinh học khác. Selen có nhiều trong các cây họ đậu, cà phê, nấm, trong gan và da các loại cá nhất là cá ngừ. Gan cá, dầu cá, mỡ cá có hàm lượng selen rất lớn.

Như vậy, một điều không thể phủ

SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

nhận được rằng các gốc tự do là nguyên nhân chính gây ra hiện tượng lão hoá trong cơ thể, cũng như trong quá trình hình thành và phát triển một loạt các bệnh thoái hoá, đặc biệt là khi bạn bắt đầu bước vào tuổi từ 40 trở đi. Việc cung cấp đủ chất chống oxy hoá cho cơ thể hàng ngày là một việc tối cần thiết với mỗi chúng ta.

Để giữ gìn sức khỏe, chống lão hóa và bệnh tật, chúng ta phải vận dụng tổng thể nhiều biện pháp. Trong đó, các biện pháp cơ bản để chống lão hóa và phòng chống bệnh tật đó là:

1. Tinh thần: luôn lạc quan yêu đời, chủ động gạt bỏ những cái làm ảnh hưởng đến bộ não, hạn chế tối đa căng thẳng.

2. Thường xuyên luyện tập đều đặn về trí tuệ và thể lực: không ngừng vận động não bộ, vận động thể chất, luyện tập thường xuyên.

3. Sinh hoạt điều độ: không

làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ngủ, nghỉ và làm việc, hạn chế thức khuya, bia rượu, thuốc lá. Ngủ đủ giấc (7- 8 tiếng/ngày).

4. Dinh dưỡng hợp lý: ăn nhiều rau quả, trái cây tươi, uống nhiều nước, hạn chế đường, muối, thịt (theo tháp dinh dưỡng của Bộ Y tế).

5. Cần có môi trường sống tự nhiên tốt: phần lớn các cụ sống 100 tuổi trở lên đều ở vùng núi, nông thôn.

6. Kết hợp dùng bổ sung thêm dưỡng chất, antioxydant ■



BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TYP2, VẤN ĐỀ SỨC KHỎE CỦA THỜI ĐẠI



PGS.TS. TẠ VĂN BÌNH

Viện trưởng Viện Đái tháo đường và Rối loạn Chuyển hóa

Vào những năm chín mươi của thế kỷ 20, Paul Zimmet - một chuyên gia của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), đã có nhận xét: “Những gì đã và đang xảy ra cho đại dịch HIV/AIDS của 20 năm cuối thế kỷ 20 sẽ là của đái tháo đường typ 2 ở 20 năm đầu thế kỷ 21”. Lúc đó nhiều người còn nghi ngờ nhận xét này. Nhưng với những gì đã, đang xảy ra lại chứng minh nhận xét này hoàn toàn đúng đắn. Hãy xem một số thông tin gần đây nhất của Hiệp hội đái tháo đường thế giới (IDF).

Năm 2012, toàn thế giới có 371 triệu người mắc bệnh đái tháo đường, đưa số dự báo năm 2030 lên trên 500 triệu (trước kia chỉ là 330 triệu vào năm 2030). Có những quốc gia tỷ lệ mắc bệnh tới 37%: Liên bang Micronesia (so với những năm cuối của thế kỷ trước tỷ lệ mắc bệnh cao nhất cũng chỉ tới 25%). Tỷ lệ người bệnh không được chẩn đoán cao tới 81% (khu vực châu Phi); tỷ lệ không được chẩn đoán trung bình của thế giới lên tới 50%, đưa số bệnh

nhân không được chẩn đoán lên tới 187 triệu người. Nếu cứ 5 người mắc bệnh đái tháo đường thì có tới 4 người là ở các nước đang phát triển. Điều này một lần nữa cho thấy bệnh đái tháo đường không phải là “bệnh của nhà giàu” như chúng ta thường nói. Về tiên lượng bệnh đái tháo đường còn bi đát hơn, trung bình có tới một nửa số người mắc bệnh đái tháo đường chết dưới 60 tuổi; năm 2012 toàn thế giới chi phí hơn 471 tỷ USD cho chữa bệnh đái tháo đường nhưng số người chết do căn bệnh này vẫn là 4,8 triệu người.

Việt Nam tuy chưa có những thống kê chi tiết như của IDF, nhưng những kết quả nghiên cứu dịch tễ học quốc gia năm 2002 và 2008 cũng rất đáng lo ngại. Năm 2008, tỷ lệ người mắc bệnh đái tháo đường typ 2 là 5,7% so với năm 2002 chỉ có 2,2%; cá biệt những thành phố lớn và khu công nghiệp tỷ lệ cao từ 7-12%. Tỷ lệ người mắc bệnh đái tháo đường không được chẩn đoán năm 2008 là 73% so với năm 2002 là

64,5%. Chi phí cho điều trị bệnh cũng tăng vọt. Tỷ lệ các biến chứng liên quan đến bệnh đái tháo đường xảy ra thường xuyên nhất là nhóm bệnh tim mạch, thần kinh, biến chứng thận gây suy thận buộc phải lọc máu...

Có thể nói bệnh đái tháo đường typ 2 là vấn đề xã hội rất lớn. Bệnh không chỉ gây ảnh hưởng ở lớp người cao tuổi (trên 65 tuổi - theo WHO); bệnh thường xuất hiện ở lứa tuổi trên 40, cao nhất là ở giai đoạn 40-65 tuổi, là lứa tuổi chủ công để tạo ra của cải vật chất và tinh thần cho xã hội. Nhưng không chỉ có vậy, nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy bệnh xuất hiện ngày càng nhiều ở lứa tuổi học sinh trung học phổ thông. Tỷ lệ thừa cân, béo phì yếu tố chính dẫn đến đái tháo đường typ 2, có liên quan chặt chẽ tới tăng tỷ lệ các hành vi phạm pháp ở lứa tuổi học đường.

Để phòng chống bệnh đái tháo đường có hiệu quả, năm 2006, Đại hội đồng Liên hiệp quốc đã có khuyến cáo chính thức đến các quốc gia nên có các chính sách phòng, chống bệnh phù hợp với điều kiện của quốc gia mình. Liên hiệp quốc cũng đã lấy ngày 14 tháng 11 hàng năm là ngày Thế giới phòng chống bệnh đái tháo đường. Hàng năm, Hiệp hội đái tháo đường thế giới đều tổ chức các hội thảo khu vực và toàn cầu để tìm ra các phương pháp phòng và điều trị bệnh hữu hiệu nhất. Mặc dù vậy, kết quả của việc điều trị bệnh còn ít hiệu quả.

Theo nghiên cứu GIAN năm 2008, nghiên cứu ngẫu nhiên có đối chứng, đa quốc gia, đa trung tâm về khả năng sử dụng tài liệu hướng dẫn điều trị bệnh đái

tháo đường typ 2 của IDF khu vực Tây Thái Bình dương (IDF-WPR), cho các bác sỹ đa khoa, đã chứng minh khả năng sử dụng tài liệu hướng dẫn này rất hạn chế. Điều đáng lưu ý là Việt Nam cũng tham gia nghiên cứu này.

Thực tế đã chứng minh rằng, chẩn đoán bệnh đái tháo đường không khó khi bệnh đã có biến chứng, nhưng rất khó nếu muốn phát hiện bệnh ở giai đoạn sớm. Cũng sẽ là như vậy nếu điều trị đạt mục tiêu hạn chế được các biến chứng của bệnh, nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh đái tháo đường là một cuộc chiến không dễ dàng. Trước người thầy thuốc là một người bệnh chứ không phải một bệnh đái tháo đường chung chung. Gần đây, người ta đã đưa ra khái niệm cá thể hóa mục tiêu điều trị để giải quyết vấn đề này; ví dụ, mục tiêu điều trị cho một người 45-50 tuổi mắc bệnh khác với người 65-70 tuổi cũng mắc đái tháo đường typ 2 lại có kèm theo các biến chứng tim mạch...

Việc chuẩn hóa qui trình chẩn đoán và điều trị bệnh đái tháo đường typ 2 là cần thiết và cấp bách. Chúng ta đã lãng phí quá nhiều thời gian, sức lực, của cải và thậm chí còn mất nhiều cái lớn hơn... nếu không có những quyết sách kịp thời. Chúng ta đã có chương trình mục tiêu Quốc gia nhưng Chương trình mục tiêu phải được xem là “một cú hích” để tìm ra các biện pháp chiến lược để giải quyết một vấn đề chiến lược. Chương trình mục tiêu phải có thời hạn nhất định, không thể một chương trình mục tiêu lại kéo dài hết “chục năm này sang chục năm khác” ■

PHÒNG BỆNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI KHI THỜI TIẾT LẠNH



PHẠM NGUYỄN

Miền Bắc đang trải qua mùa đông với những đợt rét đậm, rét hại kéo dài, nhiệt độ ngoài trời có lúc xuống dưới 10°C. Khi thời tiết thay đổi, nhất là vào mùa lạnh, ở người cao tuổi mọi chức năng cơ thể đều suy giảm, trong đó sức đề kháng cũng giảm hơn, bệnh tật có thể tấn công dễ dàng, nhất là các bệnh gây ra bởi vi sinh vật (vi rút, vi khuẩn, vi nấm). Những bệnh gặp nhiều nhất mà người cao tuổi dễ mắc khi trời trở lạnh là các bệnh liên quan đến đường hô hấp và tim mạch.

Các bệnh người cao tuổi thường gặp trong thời tiết lạnh

Viêm mũi họng là một bệnh có thể gặp quanh năm nhưng vào mùa lạnh người cao tuổi hay gặp nhất gây nên hiện tượng hắt hơi, sổ mũi, chảy mũi nước; đau rát họng gây ho, tức ngực, có khi gây khó thở.

Viêm họng mạn tính kéo dài (thường gọi là viêm họng hạt) hoặc viêm mũi mạn tính rất. Khi thời tiết thay đổi đều có khả

năng tái phát trở lại. Người cao tuổi vào mùa lạnh còn hay mắc viêm phế quản, viêm phổi.

Một điều cần lưu ý là viêm phế quản, viêm phổi cấp tính ở người cao tuổi do lạnh thân nhiệt thường không tăng cao như người trẻ tuổi nên dễ nhầm là bệnh nhẹ ít được người nhà quan tâm do đó dễ dẫn đến bệnh nặng cho đến khi vào bệnh viện thì bệnh đã rất nặng.

Một số người có bệnh mạn tính như hen suyễn, bệnh viêm phổi tắc nghẽn mạn tính thì vào mùa lạnh thì bệnh rất dễ tái phát dễ xuất hiện các biến chứng. Yếu tố thuận lợi gây bệnh trước hết phải kể đến người nghiện hút thuốc lá, thuốc lào. Thuốc lá, thuốc lào khi hít vào đường hô hấp sẽ làm tổn thương các nhu mô phổi (tổ chức phổi) do đó làm tăng nguy cơ bội nhiễm.

Môi trường ô nhiễm, nhiều bụi, khói của bếp than, bếp củi, bếp dầu, nhà ở chật

chội, không thông thoáng cũng là những yếu tố thuận lợi làm cho người cao tuổi dễ mắc các bệnh đường hô hấp nhất là vào mùa lạnh.

Một số bệnh mạn tính kéo dài ở người cao tuổi như tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh về rối loạn nội tiết cũng là những lý do làm tăng nguy cơ viêm đường hô hấp vào mùa lạnh ở người cao tuổi.

Để bảo vệ sức khỏe, người cao tuổi cần lưu ý:

- Việc giữ ấm cho cơ thể là biện pháp hàng đầu để phòng bệnh, nhiệt độ thấp kèm với độ ẩm cao cơ thể người già rất dễ bị nhiễm lạnh dẫn đến viêm đường hô hấp. Thường xuyên mặc đủ ấm, chú ý giữ ấm đầu, cổ, ngực, đôi bàn chân; không nên đi xa, không đi chơi khuya, nhất là những ngày trời rét, cần tránh ra ngoài. Đặc biệt là không ra ngoài trời khi vừa uống rượu, bia... để đề phòng cảm lạnh. Khi nhiệt độ thay đổi đột ngột từ nóng chuyển sang lạnh hoặc lạnh vừa chuyển sang rét đậm thì người cao tuổi nên hạn chế ra khỏi nhà lúc sáng sớm.

- Duy trì nề nếp sinh hoạt, ăn uống, nghỉ ngơi. Có thể vẫn tập thể dục hoặc đi lại, vận động thân thể ở trong nhà không nên ra khỏi nhà khi thời tiết còn lạnh nhất là lúc đang có gió mùa. Cần vệ sinh họng, miệng sạch sẽ thường xuyên hằng ngày như đánh răng đều đặn trước và sau khi ngủ dậy; súc họng bằng nước muối sinh lý (có thể tự pha chế). Theo khuyến cáo của các bác sỹ, vào lúc sáng sớm, số đo huyết áp của người già thường thay đổi, đặc biệt

là khi nhiệt độ xuống thấp. Với thời tiết lạnh như ở miền Bắc hiện nay, những gia đình có người già cần đặc biệt đề phòng bệnh tai biến mạch máu não dẫn đến liệt nửa mặt, liệt nửa người, thậm chí tử vong.

- Về ăn uống, nên ăn ra bữa; tránh quá bữa, bỏ bữa nhưng cũng không ăn quá nhiều bữa; dù ngon miệng cũng chỉ nên ăn no vừa phải, nên ăn giảm khối lượng thực ăn, chỉ nên ăn no bụng từ 70-80%. Một bữa ăn quá no như một “stress tiêu hóa” có thể gây ra những hậu quả xấu. Người có bệnh tim mạch chẳng hạn, ăn quá no, làm máu dồn nhiều về dạ dày để tăng cường tiêu hóa thức ăn dẫn đến thiếu máu cục bộ ở cơ tim và não bộ làm phát sinh các cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, gây mất ngủ, nhức đầu, ù tai, chóng mặt, giảm độ tập trung chú ý, thậm chí gây đột quỵ nếu có tình trạng thiếu năng tuần hoàn trước đó. Chất lượng bữa ăn nên tăng cường nhiều đạm, đường như: thịt lợn nạc, gà, bò, tôm, cua, trứng, sữa... Đặc biệt lưu ý, người cao tuổi không nên ăn thức ăn như thịt mỡ, thịt đông, các loại giò chả, xúc xích, bánh kẹo, bia rượu, nước ngọt.

- Cần bỏ thuốc lá, thuốc lào nhất là những người cao tuổi đã bị các bệnh mạn tính như viêm họng, viêm phế quản, hen suyễn, viêm xoang. Bên cạnh đó, những người già đã có tiền sử bệnh cao huyết áp, cần uống thuốc đầy đủ theo chỉ định của bác sỹ.

- Mùa lạnh, người cao tuổi cũng cần tắm, rửa hằng ngày hoặc vài lần/tuần ■

BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG NGÀY TẾT



Vào dịp tết, sự thiếu điều độ trong đi lại, ăn uống, nghỉ ngơi... là nguy cơ phát sinh bệnh tật, làm tiến triển bệnh mạn tính và phát sinh bệnh cấp tính. Trong những ngày lễ tết, số ca cấp cứu thường tăng 20-30% so với ngày thường. Đối tượng mắc bệnh là toàn xã hội, từ người già đến trẻ em, từ người lành đến người bệnh.

Các vấn đề về sức khỏe có thể chỉ là cảm cúm, nhức đầu, rối loạn tiêu hóa...,

TS. VÕ THỊ HÀ HOA
Phó Giám đốc Bệnh viện C Đà Nẵng

nhưng cũng có thể là các tai biến nguy hiểm. Do đó, mỗi người cần chuẩn bị một sức khỏe tốt để an tâm ăn Tết và chào đón một năm Quý Tỵ tràn đầy sinh lực.

Bệnh về Gan mật

Ăn uống vào dịp Tết thường không điều độ dễ phát sinh béo phì, gan nhiễm mỡ, viêm gan cấp và viêm gan do rượu...

Gan nhiễm mỡ, viêm gan: Người có tiền sử bệnh gan nhiễm mỡ, viêm gan B hoặc có nguy cơ bị gan nhiễm mỡ (béo phì, đái đường, tim mạch...). Nên có chế độ sống cân bằng, phòng ngừa biến chứng nặng nề như viêm gan tiến triển hoặc xơ gan.

Viêm gan do rượu: Biểu hiện: chán ăn, nôn, đau bụng, sốt, vàng da, thỉnh thoảng có rối loạn tâm thần. Diễn biến nặng nề sau thời gian uống rượu nhiều và liên tục. Viêm gan do rượu có thể gây tử vong, đặc biệt với những người có tiền sử bệnh gan mật. Không nên uống hơn 2 cốc rượu nhỏ một ngày. Rượu có thể gây tổn thương gan dù uống ít nếu dùng chung với thuốc có chứa acetaminophen (Panadol, Decolgen, Efferalgan, Alaxan...).

Ngộ độc thức ăn

Nguyên nhân: dùng thức ăn kém vệ sinh, ôi thiu; không quen thức ăn hoặc ăn cùng lúc những món kỵ nhau.

Biểu hiện: nôn ói và đi tiêu chảy; tùy theo tác nhân gây ngộ độc mà triệu chứng nôn ói nổi bật hơn hay tiêu chảy nhiều hơn.

Xử lý:

- Tìm cách nôn ra hết số thực phẩm đó ra vì cơ thể không hấp thu được.

- Cần bổ sung oresol để bù lại lượng nước và muối đã mất.

- Tuyệt đối không dùng thuốc cầm tiêu chảy trừ khi đi quá nhiều lần và kéo dài, vì cơ thể cần thải ra các chất độc đã xâm nhập.

- Bệnh nhân tiêu chảy không nên uống nước ép trái cây đậm đặc vì có thể làm tình trạng tiêu chảy nặng hơn do làm tăng áp lực thẩm thấu trong ruột.

Viêm dạ dày cấp

Nguyên nhân: chủ yếu là do uống nhiều rượu và sử dụng các chất kích thích như cà phê, ớt...

Biểu hiện: chủ yếu là đau bụng cồn cào nóng rát vùng thượng vị, kèm theo ợ hơi, ợ chua, có thể có cảm giác buồn nôn hoặc nôn. Trường hợp nặng có thể có biểu hiện xuất huyết tiêu hóa là nôn ra máu và đại tiện phân đen, phải được đưa đến bệnh viện.

Bệnh nhân viêm loét dạ dày, tá tràng hay viêm tuyến tụy tuyệt đối không uống các loại nước ép trái cây có vị chua như: chanh, cam, táo, nho, dâu... vì loại trái cây này có nhiều chất hữu cơ làm tăng axit dạ dày, gây ợ nóng.

Bệnh táo bón

Nguyên nhân: chế độ ăn ít chất xơ và thiếu vận động; lạm dụng cà phê và các loại nước giải khát có chứa cafein càng làm

cho cơ thể mất nước.

Tránh bị táo bón nên:

- Ăn đủ chất xơ: lớn hơn hoặc bằng 300g rau/ngày (rau quả, trái cây, các loại đậu, bột ngũ cốc nguyên vỏ cám).

- Uống nhiều nước: từ 6-8 cốc nước mỗi ngày (tương đương từ 1,5-3 lít). Uống nước vào buổi sáng sớm, trước khi ăn, sẽ kích thích nhu động ruột khiến việc đi tiêu dễ dàng hơn.

- Các loại nước trái cây, nước rau luộc cũng rất tốt.

Cảm lạnh và bệnh đường hô hấp

Viêm họng, cúm, viêm phế quản, viêm xoang, cảm lạnh. Khi cảm lạnh kéo dài quá một tuần thì có khả năng đã bị cúm, có thể dẫn đến viêm phổi, phế quản, viêm xoang...

Phòng bệnh: mặc ấm khi trời lạnh, không dùng chung khăn mặt và bàn chải đánh răng với người khác, che miệng khi ho, hắt hơi.

Nếu bị cảm lạnh, nên dùng nước đường nóng có vài lát gừng nướng chín, đồng thời bổ sung vitamin C và ăn cháo gà nóng để nâng cao sức khỏe.

Bệnh nhân bị sốt không nên uống nước ép trái cây ngọt vì dễ làm tăng đường huyết, khi đó các tế bào bạch cầu sẽ diệt khuẩn chậm chạp hơn.

Không nên sử dụng muỗng kim loại để khuấy nước ép trái cây vì kim loại có khả năng phá hủy vitamin C có trong hoa quả tươi.

Đái tháo đường

Đái tháo đường gây ra rất nhiều biến chứng nguy hiểm. Để dự phòng liên tục kiểm soát được đường huyết và các yếu tố liên quan.

Thành phần thực phẩm trong bữa ăn phong phú, có nhiều loại ảnh hưởng đến

đường máu, lipid máu, đặc biệt tăng đường huyết sau ăn. Đồ uống như bia có chứa nhiều đường, còn uống nhiều rượu sẽ không có lợi cho tim mạch và huyết áp, mà bệnh nhân đái tháo đường 50- 70% có biến chứng tim mạch.

Người bệnh đái tháo đường cần nhớ nguyên tắc: trước Tết, nên kiểm tra sức khỏe để bác sỹ điều chỉnh đường máu, huyết áp, mỡ máu về giới hạn tối ưu, dùng thuốc đúng và đủ liều (phải bảo đảm đủ thuốc trong những ngày Tết). Ngay sau Tết nên đi khám lại sớm nhất nếu có thể.

Trong những ngày Tết cần gạt bỏ tâm lý “kiêng chữa bệnh”, không vì vui mà quên uống thuốc, chích insulin.

Người bệnh đái tháo đường nên hạn chế tối đa uống nước ép nho và các loại trái cây có vị ngọt vì chúng chứa nhiều đường fructose, có thể gây tăng đường huyết, có thể dùng nước ngọt ăn kiêng nhưng hạn chế không nên dùng quá 1 lon/ngày. Tránh uống bia, rượu quá độ. Giữ giấc sinh hoạt cố gắng đảm bảo điều độ.

Người bệnh đái tháo đường cần giới hạn lượng nếp từ bánh chưng, bánh tét. Không nên ăn quả khô sấy, trái cây ngọt mà thay bằng trái cây nhiều nước như bưởi, thanh long, mận và rau.

Bệnh Gút

Nhiều yếu tố tác động có thể gây khởi phát cơn gút cấp hoặc làm nặng thêm tình trạng bệnh. Đầu tiên là chế độ ăn uống không hợp lý, nhiều rượu bia. Chế độ ăn giàu đạm thịt như các loại thịt có màu đỏ, phủ tạng động vật, hải sản, trứng gia cầm là nguyên nhân quan trọng gây khởi phát cơn gút. Ngoài chế độ ăn uống thì chế độ sinh hoạt cũng là một trong những yếu tố góp phần khởi phát cơn gút cấp. Người mắc bệnh gút còn có thể mắc nhiều bệnh

và các yếu tố nguy cơ kèm theo, nên khám trước và sau Tết để dự phòng thuốc sẵn sàng phòng xảy ra cơn gút cấp.

Những người bệnh gút nên ăn gạo, hoa quả các loại giúp làm chậm quá trình hấp thu đạm. Tuyệt đối không ăn, uống bất kỳ một dạng chất chứa cồn nào như rượu, bia.

Duy trì một chế độ sinh hoạt điều độ. Trong ngày Tết vẫn cần các bài tập rèn luyện sức khỏe như ngày thường.

Tăng huyết áp

Không khí vui vẻ thoải mái của ngày xuân, bệnh nhân tăng huyết áp thường bỏ qua các nguyên tắc và kiêng kỵ làm cho số người huyết áp tăng đột biến trong dịp Tết.

Phòng ngừa: dù vui hay buồn cũng phải cố gắng giữ bình tĩnh. Tuyệt đối giữ đúng các kiêng cử vẫn thực hiện hàng ngày. Đặc biệt, không uống rượu bia, hút thuốc lá, cần ngủ đủ và nghỉ ngơi ngay khi có dấu hiệu đau đầu, chóng mặt. Lúc nào trong người cũng phải có thuốc hạ áp và lợi tiểu để xử lý kịp thời mọi bất trắc có thể xảy ra.

Đột quỵ

Tai biến này cũng thường tăng cao trong những ngày lễ tết. Cách phòng ngừa cũng tương tự như đối với bệnh tăng huyết áp. Người bệnh tim mạch cần mang theo mình các thuốc tim mạch thường dùng để phòng bất trắc. Phải ngừng mọi hoạt động, nằm ở một nơi yên tĩnh, uống thuốc trợ tim và gọi ngay cấp cứu khi thấy những dấu hiệu.

Những dấu hiệu cần lưu ý:

- Đau ngực trái, khó thở...
- Mệt mỏi, tê cứng ở cánh tay, chân, mặt hay một bên cơ thể.
- Hoa mắt, choáng váng khiến không nhìn thấy mọi vật, sây sẩm mặt mày, đứng

không vững, khó nghe và khó nói.

Tự theo dõi trị số huyết áp thường xuyên; dự trữ đủ lượng thuốc trong dịp Tết để có thể phòng ngừa và xử trí kịp thời.

Những yếu tố có hại cho người bị bệnh tim mạch trong những ngày lễ Tết

Lượng tiêu thụ thuốc lá tăng cao trong những ngày Tết ngay cả khi họ không hút thuốc nhưng phải tiếp xúc với người hút thuốc.

Uống nhiều rượu bia có thể gây ra những tiến triển đột ngột và nặng nề như đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim...

Chỉ cần một bữa ăn nhiều cholesterol cũng có thể gây ra những diễn biến xấu cho người có bệnh động mạch vành.

Thịt kho trứng vịt là món ăn hầu như không thiếu trong ngày Tết. Nhưng đừng quên một lòng đỏ trứng chứa khoảng 200mg cholesterol.

Bên cạnh đó thì tiết trời lạnh vào dịp Tết cũng làm tăng nguy cơ bệnh động mạch vành, tai biến mạch máu não và bệnh mạch máu ngoại vi.

Người bệnh tăng huyết áp duy trì chế độ ăn ít muối, ít béo, giàu canxi (sữa ít béo, cá, tép nhỏ ăn cả xương, rau xanh, đậu đỗ), giàu kali (rau trái).

Hạn chế rượu, bia; không nên ăn thực phẩm chế biến sẵn (thường có hàm lượng muối cao) như đồ hộp, chả giò, mực khô; hạn chế các món ăn mặn như tương, chao, cá khô.

Quan tâm đến việc ăn uống trong ngày Tết như thế nào cho đúng?

Trong ngày Tết, mỗi bữa chỉ nên ăn khoảng 70-80% lượng thức ăn so với bình thường, chia làm nhiều bữa. Món ăn bánh chưng, bánh tét hầu như có đủ các chất dinh dưỡng gồm đạm, tinh bột và mỡ, chỉ thiếu thành phần xơ (không quá

200g/ngày). Các món thịt nguội, giò chả chủ yếu cung cấp chất đạm và béo nhưng lại chứa nhiều acid béo no bão hòa nên không tốt cho sức khỏe (không quá 100g/ngày). Các loại bánh mứt có chứa hàm lượng đường cao nên không phù hợp với người tăng huyết áp, đái tháo đường.

Giữa bao nhiêu loại thực phẩm đe dọa sức khỏe thì trái cây được xem là lành hơn cả. Đối với người bình thường có thể dùng 2 hoặc 3 suất trái cây trong ngày (mỗi suất tương đương một trái táo, hoặc ba múi bưởi, hoặc hai trái mận, hoặc một trái cam, hoặc một góc dưa hấu...).

Kết luận

Không có thức ăn nào là hoàn toàn xấu hay tốt. Thức ăn tốt hay xấu phụ thuộc vào cách ăn uống của mỗi người, nên ăn uống điều độ, vừa phải, đảm bảo đủ ba bữa chính trong ngày.

Thuốc lá làm rối loạn chức năng điều hòa mạch máu (vận mạch), hoạt hóa tiểu cầu, tăng đông máu, tăng huyết áp và nhịp tim, khởi phát và thúc đẩy quá trình xơ động mạch tiến triển.

Nghỉ ngơi hợp lý, nên đi ngủ đúng giờ, đủ giấc.

Người bình thường uống 300-400ml bia hoặc 60ml rượu nhẹ (rượu vang)/ngày là tốt cho sức khỏe ■



BÀI THUỐC TỪ MÂM NGŨ QUẢ

TÙNG DUY

Ngày Tết nhà nào cũng có một mâm ngũ quả bày rất công phu, phối màu đẹp mắt, hương vị thơm ngon.

Nải chuối là thành phần chính, trọng tâm, bao trùm toàn bộ mâm ngũ quả, thường là chuối già còn xanh với các quả đều nhau tạo cho mâm quả sự vững chắc. Có thể sử dụng một hoặc nhiều nải chuối để bày mâm quả tạo thành hình vòng cung đẹp mắt.

Bưởi là loại quả chiếm diện tích lớn thứ hai trong mâm quả ngày Tết. Quả bưởi to tròn ngự trên nải chuối biểu hiện cho sự

tăng trưởng của gia đình.

Với hình dạng khá đặc biệt, quả phật thủ tạo nên điểm nhấn trong mâm ngũ quả.

Những quả táo tròn, nhỏ, xanh hoặc xanh vàng, những quả ớt đỏ, vàng, những quả quýt tròn mọng, những quả trứng gà, hồng xiêm... nằm xen kẽ tạo nên sự phối hợp sinh động.

Gọi là mâm ngũ quả nhưng thực ra người ta có thể sử dụng đến 9, 10... loại quả để bày. Đó không chỉ là mâm quả mà còn là một mâm chứa đầy các loại thuốc quý.



Chuối: Chuối chín có tác dụng chống táo bón, hạ huyết áp, tẩy giun. Chuối xanh cắt ra lấy nhựa bôi vào chỗ hắc lao mới phát rất hiệu nghiệm.



Bưởi: Tất cả các thành phần của quả bưởi đều có tác dụng chữa bệnh. Vỏ bưởi chứa tinh dầu, là một trong các nguyên liệu của nồi nước xông giải cảm, đốt vỏ bưởi khô hơ vào rốn có tác dụng chữa cảm lạnh, trị đau bụng do lạnh. Múi bưởi trị các chứng nôn nghén khi mang thai, khó tiêu, là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào.

Phật thủ: Phật thủ chữa ho, đờm nhiều bằng cách nhai cùi cả vỏ nuốt nước hoặc hấp vỏ với đường phèn và ăn cả cái lẫn nước. Quả Phật thủ thái lát nhỏ hãm với nước sôi uống như uống trà có tác dụng chữa ăn khó tiêu, Phật thủ khô cùng gạo tẻ sao vàng sắc nước uống ngày 3 lần chữa đau dạ dày khi trời lạnh.



Táo: Táo có nhiều công dụng đối với sức khỏe con người. Ăn táo thường xuyên có thể bảo vệ răng miệng, chống các bệnh viêm nhiễm ở răng lợi, phòng chống sỏi đường mật và giảm cholesterol máu. Nước táo ép để uống hoặc xoa lên đầu có tác dụng giảm căng thẳng và đau đầu. Rượu táo xúc miệng làm giảm hôi miệng, pha vào nước gội đầu làm giảm gàu và pha vào nước tắm giảm mùi hôi cơ thể.



Ớt: Ớt vị cay, tính nóng, có tác dụng giảm viêm, kích thích tiêu hóa. Quả ớt cùng với lá đu đủ, rễ chỉ thiên rửa sạch, giã nhỏ, trộn đều rồi ngâm với cồn tạo thành dung dịch dùng để xoa bóp chữa đau lưng, đau khớp. Ớt được chế biến dưới dạng cồn thuốc làm nước xúc miệng chữa ho và khản cổ... ■



VĂN PHÒNG BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG ĐÁP ỨNG NGÀY Càng TỐT HƠN NỮA CÔNG TÁC THAM MƯU

CHÍNH NGHĨA

Ngày 16/01/2013, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tổ chức Hội nghị Tổng kết công tác năm 2012, triển khai nhiệm vụ năm 2013. Đến dự và chỉ đạo Hội nghị có đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.

Năm 2012, mặc dù tình hình kinh tế thế giới và trong nước có nhiều khó khăn, nhưng tập thể cán bộ, công chức, nhân viên Văn phòng Ban đã nêu cao tinh thần trách nhiệm đoàn kết, thống nhất phấn đấu hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao. Thực hiện chỉ đạo của Cấp ủy và Lãnh đạo Ban, Văn phòng Ban đã quán triệt và thực hiện nghiêm túc, có hiệu quả toàn diện các mặt công tác chuyên môn, đáp ứng ngày càng tốt hơn công tác tham mưu, phục vụ Lãnh đạo Ban trong lãnh đạo, chỉ đạo, điều hành công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ.

Công tác xây dựng Đảng, xây dựng cơ quan và các đoàn thể có nhiều chuyển biến tích cực. Cán bộ, đảng viên, công chức, nhân viên có lập trường tư tưởng kiên định, vững vàng; tận tụy, có trách nhiệm cao với công việc, hoàn thành xuất

sắc nhiệm vụ được giao. Năm 2012, Chi bộ Văn phòng Ban được công nhận là Chi bộ trong sạch, vững mạnh; Văn phòng Ban đang đề nghị được Chính phủ tặng Cờ thi đua.

Phát biểu ý kiến tại Hội nghị, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu đã ghi nhận những thành tích đạt được và biểu dương sự nỗ lực, phấn đấu hoàn thành tốt nhiệm vụ của tập thể cán bộ, công chức, nhân viên Văn phòng Ban trong năm 2012. Đồng chí cũng nhất trí với phương hướng, nhiệm vụ mà Văn phòng Ban đề ra trong năm 2013 và nêu rõ: Văn phòng Ban cần tiếp tục đổi mới các mặt công tác để nâng cao chất lượng, hiệu quả công tác tham mưu. Công tác tham mưu phải nhạy bén, kịp thời, đúng, trúng và chuyên nghiệp hóa công tác tham mưu giúp Lãnh đạo Ban đề ra các chủ trương, kế hoạch chính xác và quyết sách tối ưu nhất trong lãnh đạo, chỉ đạo các mặt công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe cán bộ. Tổ chức tốt công tác tham mưu, hướng dẫn các đơn vị, địa phương thực hiện nghiêm túc chế độ thông tin, báo cáo, thống kê trong hệ thống bảo vệ, chăm sóc

sức khỏe cán bộ. Tham mưu với Lãnh đạo Ban tăng cường quan hệ phối hợp với các ban, bộ, ngành chức năng để trao đổi thông tin... hoàn thiện tổ chức bộ máy, cơ chế hoạt động của hệ thống, sửa đổi bổ sung các chế độ chính sách bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ. Tiếp tục đẩy mạnh cải cách hành chính, đổi mới phương pháp làm việc; đồng thời chú trọng công tác xây dựng Đảng, xây dựng cơ quan và các đoàn

thể trong sạch, vững mạnh, coi đây là yếu tố quyết định trực tiếp đến chất lượng công tác tham mưu, phục vụ của cơ quan Văn phòng Ban.

Tại Hội nghị, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tặng danh hiệu Tập thể lao động xuất sắc cho 03 tập thể, tặng Bằng khen cho 01 tập thể, tặng danh hiệu Chiến sỹ thi đua cấp Ban cho 02 cá nhân và các danh hiệu thi đua khác ■

BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC, SỨC KHỎE CÁN BỘ TỈNH ĐỒNG NAI TỔ CHỨC KHÁM BẢO HIỂM Y TẾ

Bắt đầu từ quý I năm 2013, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đồng Nai tổ chức khám bảo hiểm y tế cho tất cả các cán bộ đương chức và nghỉ hưu có sổ, thẻ khám chữa bệnh của Ban và Bệnh viện Thống Nhất tại TP. Hồ Chí Minh.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đồng Nai là cơ quan trực thuộc Tỉnh ủy Đồng Nai, thực hiện nhiệm vụ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ thuộc diện quản lý khi đang làm việc cũng như khi về hưu. Thời gian qua, Ban được đầu tư trang thiết bị y tế hiện đại và đội ngũ y, bác sỹ có trình độ chuyên môn cao là điều kiện cần và đủ cho việc tổ chức và thực hiện theo Luật Bảo hiểm Y tế. Nhờ vậy, việc tổ chức khám bảo hiểm y tế tại Ban sẽ làm công tác khám, điều trị cho cán bộ

được tốt hơn. Bên cạnh đó, việc tổ chức khám tại Ban bệnh nhân sẽ không gặp tình trạng quá tải như các bệnh viện, được khám đầy đủ các chuyên khoa, thời gian bác sỹ dành cho bệnh nhân nhiều hơn, công tác tư vấn về bệnh tật, sức khỏe và hướng dẫn tập luyện thể dục - thể thao cho người bệnh được coi như trách nhiệm của y, bác sỹ công tác tại Ban.

Bệnh nhân là đối tượng do Ban quản lý không phải đóng thêm bất kỳ khoản tiền nào, ngoài thuốc được nhận như quy định của Bảo hiểm xã hội tỉnh, còn có nguồn từ ngân sách cấp nếu thiếu thuốc đặc trị. Khi cần phải chuyển viện sang Bệnh viện Đa khoa Đồng Nai, Bệnh viện Thống Nhất tại TP. Hồ Chí Minh cũng sẽ được thuận lợi hơn rất nhiều ■

BẢO VỆ, NÂNG CAO SỨC KHỎE CÁN BỘ, CHIẾN SĨ CÔNG AN VÀ NHÂN DÂN



Bộ trưởng Trần Đại Quang trao Quyết định xếp hạng I cho Bệnh viện Y học cổ truyền Bộ Công an và tặng hoa chúc mừng Ban Giám đốc Bệnh viện (ảnh: CAND)

Ngày 08/1/2013, Đại tướng Trần Đại Quang, Ủy viên Bộ Chính trị, Bộ trưởng Bộ Công an đã làm việc với lãnh đạo Tổng cục Hậu cần - Kỹ thuật, Tổng cục Xây dựng lực lượng và các đơn vị chức năng về công tác chăm sóc sức khỏe cho cán bộ, chiến sĩ công an. Sau khi nghe Tổng cục Hậu cần - Kỹ thuật báo cáo về tình hình, kết quả công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ, chiến sĩ thời gian qua, Bộ trưởng Trần Đại Quang đã ghi nhận, đánh giá cao và nhiệt liệt biểu dương những thành tích đã đạt được của các thầy thuốc, cán bộ quản lý, công nhân viên Y tế Công an nhân dân trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ, chiến sĩ.

Bộ trưởng Trần Đại Quang khẳng định, Y tế Công an nhân dân ngày càng phát triển về số lượng và chất lượng; hình thành hệ thống bệnh viện, bệnh xá, y tế cơ sở, đáp ứng yêu cầu chăm sóc, bảo vệ và

nâng cao sức khỏe cho cán bộ, chiến sĩ và nhân dân, phục vụ có hiệu quả công tác, chiến đấu và xây dựng lực lượng Công an nhân dân.

Tuy nhiên, trước yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới, Y tế Công an nhân dân cần tiếp tục đổi mới các mặt công tác, thực hiện tốt lời dạy của Chủ tịch Hồ Chí Minh “Lương y như từ mẫu”; không ngừng học tập, nâng cao trình độ chuyên môn, áp dụng những thành tựu y học và kỹ thuật tiên tiến, tích cực chăm sóc, bảo vệ và nâng cao sức khỏe cán bộ, chiến sĩ và nhân dân, góp phần đảm bảo an ninh, trật tự và xây dựng lực lượng Công an nhân dân trong sạch, vững mạnh.

Tại buổi làm việc, Bộ trưởng Trần Đại Quang đã trao Quyết định công nhận Bệnh viện Y học cổ truyền Công an nhân dân là bệnh viện loại I trong Công an nhân dân ■

Theo Chinhphu.vn

HOA NỞ BỐN MÙA

Tác giả: PHẠM ĐÌNH THỨC (90 tuổi)
Xã Thái Tân, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình
(Nguyên cán bộ lão thành tỉnh Thái Bình)

*Tuổi trẻ qua rồi ai cũng già thôi
Mái tóc xanh đã thêm màu mây bạc.
Đeo kính lên rồi bắt đầu mở sách
Bao chuyện đời tưởng những đã xa xôi.*

*Tuổi trẻ qua rồi ai cũng già thôi
Nhưng cùng với tuổi già là một kho trí tuệ
Chiến đấu, hy sinh, lên rừng, xuống bể
Một ngày đàng, tích lũy một sàng khôn.*

*Có bình minh, ắt phải có hoàng hôn
Nắng vẫn đẹp khi chiều về ấm áp
Ta lại đi trong tiếng cười rộn rã
Của bà con, làng xóm, cháu con.*

*Qua mùa thu là sẽ đến mùa đông
Quy luật ấy, thời gian ai cản được (?)
Nhưng cái đẹp là đầu xanh trong tóc bạc
Đôi mắt nhìn qua cặp kính chẳng già nua.*

*Với thiên nhiên, hoa vẫn nở bốn mùa,
Với tình yêu, suốt cuộc đời mới mẻ
Ta già rồi, thì cháu con ta trẻ
Và mùa xuân, nào có hết bao giờ.*



LỐI TẠ T LỆ LÀNG

HOÀI DUY

Ông Toàn ngồi dậy một cách khó nhọc, đầu ông nặng trĩu, mắt mũi hoa hết như có hàng ngàn con đom đóm đang quay xung quanh. Ông định đứng dậy nhưng vừa nhấc được một chân thì đã khuyu xuống, ông nằm vật xuống giường. May sao, bà Toàn vừa đi chợ về tới nơi. Bà vội vàng chạy đỡ ông dậy: Ông làm sao thế này, không dậy được thì cứ nằm yên đấy, cố mà làm gì.

Miệng vừa nói bà vừa nhanh chóng đỡ ông nằm ngay ngắn trên giường rồi đi gọi cô Thảo ở trạm y tế đến khám cho ông. Cô Thảo giật mình vì huyết áp của ông xuống thấp quá trong khi ông đang điều trị cao huyết áp. Cô giục bà gọi các con đưa ông đi bệnh viện ngay.

Ông phải nằm điều trị gần 2 tuần mới hồi phục và ra viện. Mọi người cứ thắc mắc vì không hiểu sao ông Toàn lại bị đột ngột như vậy vì ông là người thực hiện rất nghiêm túc các chỉ định về dùng thuốc men, ăn uống, sinh hoạt và không quên khám kiểm tra sức khỏe định kỳ đều đặn. Chỉ có ông bà Toàn là biết tại sao.

Mấy hôm trước, ông Tuất, anh họ của ông Toàn, mất do tai biến mạch máu não. Nhớ lời bác sỹ dặn không nên đến những nơi hội hè, đình đám vì không khí ngột ngạt có thể ảnh hưởng xấu đến tim mạch huyết áp, ông Toàn chỉ định đến đám tang một chút cho phải phép nhưng rồi đến nơi thì ông không thể về ngay được. Chả là làng quê ông có lệ không chỉ người trong gia đình mà các anh em trai họ gần cũng phải đứng xung quanh linh cữu người quá cố từ khi phát tang đến lúc hoàn thành việc chôn cất. Mà ông Toàn với ông Tuất lại là anh em con chú con bác nên ông Toàn chắc chắn là có tên trong danh sách này. Thà rằng ông bị ốm liệt giường hoặc đau chân đau tay thì còn đi một nhẽ, đằng này ông vẫn đi lại, ăn uống bình thường, ông mà từ chối làm nhiệm vụ thì còn mặt mũi nào nhìn anh em họ tộc nữa.

Mới đầu ông còn đứng vững để đáp lễ mọi người nhưng được một lúc thì ông thấy mặt mày xây xẩm. Buổi sáng ông chỉ ăn uống qua quýt nên trong bụng không còn thứ gì, ông lại giữ ý không dám bỏ đi ăn

nên ông cố chịu. Bà Toàn hiểu ý đã mang thuốc và một cốc sữa cho ông nhưng không khí nhà đám vẫn làm ông khó thở. May sao ông vẫn trụ được cho đến khi ông anh họ mồ yên mả đẹp. Ông về nhà ngay, ăn tạm bát mì và uống thuốc xong là ông đi ngủ. Và đến sáng hôm sau thì sự mệt mỏi cả một ngày hôm trước đã quật ông ngã và ông phải trả giá bằng chục ngày nằm viện.

Bà xót ông, cứ than thở suốt ngày. Tại ông không chịu nghe bà, cứ xằng xái đòi đi bằng được. Nếu ông là ai thì bà không nói, đằng này ông là Chủ tịch Hội Người cao tuổi ở xã, là người thường xuyên đưa vấn đề chăm sóc sức khỏe ra bàn luận mỗi lần sinh hoạt Hội mà còn không biết tự chăm sóc bản thân mình thì còn nói ai. Ông vẫn còn may mắn, chứ như ông Mão ở thôn Hạ, tháng trước đi dự đám cưới đứa cháu về rồi liệt luôn, thế có khổ không. Nằm một chỗ vừa khổ mình vừa khổ vợ con.

Ông thở dài. Ừ thì bà đúng, nhưng biết làm sao khi lệ làng đã đặt ra như vậy, trừ khi mình ở đâu chứ còn ở làng thì không thể nào làm trái được. Nay đám cưới, mai

đám ma, đám giỗ, sang cát... đám nào cũng là chỗ họ hàng không xa thì gần, mình không đến còn mặt mũi nào nhìn mọi người?

Bà không đồng ý với quan điểm của ông. Lệ làng chẳng qua là do con người đặt ra, thì chính con người có thể thay đổi được nó. Hay là, hôm nào sinh hoạt Hội Người cao tuổi, ông đưa vấn đề này ra để bàn bạc xem ý kiến mọi người thế nào? Làng mình việc hiếu hỷ liên miên quanh năm mà cứ còn những cái lệ kiểu này thì khối người chết oan. Không chỉ ông mà nhiều ông bà khác cũng quá mệt mỏi với việc “chạy xô” đi đám xá, họ nhất định sẽ ủng hộ ông ngay.

Ừ nhỉ, có thế mà ông cũng không nghĩ ra. Dù mới chỉ là thay đổi trong ý nghĩ cũng khiến ông thấy phần chán, nhất định ông phải kêu gọi mọi người giữ chừng mực khi tham gia đám xá, hội hè để không làm mất nghĩa tình và cũng không tổn hao sức khỏe. Việc này khó nhưng nếu quyết tâm là sẽ làm được ■



Bác sỹ

Có một anh bị bệnh, đi đến phòng mạch bác sỹ. Bác sỹ nhìn anh ta và bảo:

- Trước tiên, anh hãy đi đến bên cửa sổ kia và đứng đó thè lưỡi ra trong 5 phút.

Anh chàng này lấy làm lạ nhưng cũng làm theo lời. Sau 5 phút, anh bèn đến bên bác sỹ hỏi:

- Bác sỹ có thể cho biết tôi bị bệnh gì không?

- Ô, tôi vẫn chưa khám cho anh đâu. Tại vì tôi ghét thằng cha ở đối diện cửa sổ phòng khám của tôi quá!

Trích “Thuốc Nam chữa bệnh từ cổ đô Hoa Lư” của tác giả Nguyễn Hoán

Bệnh trĩ

1.

Bệnh trĩ có sợ hay không?
Thưa không, nhưng cũng phiền lòng xiết bao
Cuộc sống chất lượng không cao
Đi phân ra máu, tiêu hao ít nhiều.
Riêng chung cũng bởi mấy điều
Máu rỉ mức độ ít, nhiều, khác nhau
Trước đại tiện hay là sau
Bao phân, nhỏ giọt, máu mầu đỏ tươi
Còn khi huyết chảy lâu rồi
Đọng trong bóng trực⁽¹⁾, phân thời mầu đen.
Lại thêm cái chứng đau kèm
Tắc mạch búi trĩ, hay viêm nhiễm rồi
Hậu môn nứt kẽ đấy thôi
Áp xe nơi ấy là nơi đau nhiều.
Chứng đau chỉ có bấy nhiêu
Còn như búi trĩ chia nhiều độ hơn:
Trĩ sa trong ống hậu môn
Là trĩ độ một, dẫn nguồn độ hai.
Đến khi trĩ đã ra ngoài
Do đi đại tiện, rặn dài trĩ ra
Trĩ ra, trĩ tự lên mà
Nếu không lên được ấy là độ ba.
Độ bốn búi trĩ lồi sa
Đẩy lên lại xuống, trĩ ra cả ngày.

2.

Người ơi lợi thấp làm ngay
Khu phong, thanh nhiệt⁽²⁾. Xưa nay chẳng nề
Hoạt huyết chỉ thống, thăng đề⁽³⁾.
Tuỳ theo từng thể, chân quê tìm thầy.



3.

Lương y xem mạch, chẩn ngay
 Là do ứ huyết, mạch nay hoạt trầm
 Máu tươi chảy lẩn theo phân
 Hậu môn đau rát. Rêu sần lưỡi vàng.
 Mỗi ngày thuốc sắc một thang
 Hoè hoa, kinh giới sao vàng như nhau
 Trắc bách diệp ta tìm mau
 Nhọ nổi lặn lẽ đi sau âm thầm
 Sinh địa cùng với huyền sâm
 Mười hai gam/vị, lượng cần bằng nhau⁽⁴⁾
 Chiều quê, ngả bóng hàng cau
 Em là thầy thuốc, chuyên sâu, thẩm hồng.

4.

Thấp nhiệt: đầu lưỡi đỏ hồng
 Lưỡi rêu vàng mỏng, mạch trông sắc huyền
 Hậu môn sưng đỏ triển miên
 Đốn đau, dịch rỉ, trĩ liên sưng to.
 Hoè hoa, rau má nhớ cho
 Muồng trâu cùng lá vông (khô), nhọ nổi
 Rau sam sẵn hái đem phơi
 Mỗi vị có lượng đều mười hai gam
 Lại thêm tám gam bình lang⁽⁵⁾
 Chỉ xác bằng ấy nhớ mang theo cùng
 Nhân đôi diếp cá⁽⁶⁾, dùng chung
 Sáu gam kinh giới xin đừng lẫn đơ⁽⁷⁾.

5.

Khí huyết hư mới gây gò
 Mất hoa, mệt nhọc, đi dờ dẫm chân,
 Ù tai, xem mạch tế trầm
 Đại tiện ra máu theo phân ngày ngày
 Đoản hơi, tự hãn⁽⁸⁾ bấy nay
 Lưỡi rêu trắng mỏng, đoán ngay chứng này.
 “Tứ vật gia giảm⁽⁹⁾” phương hay
 Khung, quy, thực, thược⁽¹⁰⁾ gia ngay nhọ nổi⁽¹¹⁾
 Kinh giới, trắc bách⁽¹²⁾, người ơi
 Hoàng liên, chỉ xác, đồng thời mộc hương⁽¹³⁾
 Thuốc này em sắc theo phương⁽¹⁴⁾
 Vui cùng năm tháng, tình thương nào bằng.



⁽¹⁾ Bóng trực tràng

⁽²⁾ Pháp điều trị: Khu phong thanh nhiệt, hoạt huyết, thăng đề.

⁽³⁾ Pháp điều trị: Khu phong thanh nhiệt, hoạt huyết, thăng đề.

⁽⁴⁾ Tất cả cho vào 1.000ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trong ngày. Mỗi ngày sắc 1 thang.

⁽⁵⁾ Bình lang là hạt cau già phơi khô.

⁽⁶⁾ Lá diếp cá 16g.

⁽⁷⁾ Mỗi ngày sắc 1 thang chia 2 lần uống sáng, chiều.

⁽⁸⁾ Ngất hơi và tự ra mồ hôi.

⁽⁹⁾ Bài thuốc tứ vật gia giảm.

⁽¹⁰⁾ Xuyên khung 8g, đương quy 12g, thực địa 12g, bạch thược 12g.

⁽¹¹⁾ Nhọ nổi 12g.

⁽¹²⁾ Kinh giới tuế 12g, trắc bách diệp 12g.

⁽¹³⁾ Hoàng liên 12g, chỉ xác 8g, mộc hương 4g.

⁽¹⁴⁾ Mỗi ngày sắc uống 1 thang, uống vào lúc đói khi thuốc còn nóng.

Thư mời của Ban Biên tập

Bản tin Bảo vệ Sức khỏe cán bộ của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương ra đời nhằm cung cấp thông tin chỉ đạo, định hướng, quản lý, chuyên môn nghiệp vụ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ các đơn vị trong hệ thống; tạo diễn đàn để các đơn vị học hỏi, trao đổi, phổ biến những thành tựu mới, tham khảo phương thức, mô hình hoạt động tiên tiến, những phương pháp làm việc hiệu quả; cung cấp các thông tin y - dược học, các thành tựu và tiến bộ y học góp phần nâng cao chất lượng công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trong tình hình mới.

Tờ có được thông tin đa dạng, phong phú về các hoạt động bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trong cả nước; thông tin về các lĩnh vực sức khỏe Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đề nghị Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh/thành phố cung cấp thông tin, tin, bài, ảnh để đăng Bản tin.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương trân trọng kính mời các cộng tác viên trong và ngoài hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tham gia viết tin, bài, ảnh cho Bản tin.

Tin, bài, ảnh hoặc thông tin xin gửi về Ban biên tập Bản tin theo địa chỉ email: bantinsuckhoecb@yahoo.com hoặc trực tiếp gửi về Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung ương (Số 4, Thiên Quang, Hà Nội).

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương mong nhận được sự cộng tác nhiệt tình, thường xuyên của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh/thành phố và các cộng tác viên trong toàn quốc.

Mục Lục

* Những nhiệm vụ trọng tâm 2013	1
* Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Lai Châu góp phần nâng cao sức khỏe cán bộ	3
* Khám sức khỏe định kỳ cho cán bộ thuộc diện Tỉnh ủy Bến Tre quản lý	5
* Gốc tự do, lão hóa và bệnh tật	7
* Bệnh đái tháo đường typ 2, vấn đề sức khỏe của thời đại	11
* Phòng bệnh cho người cao tuổi khi thời tiết lạnh	13
* Bệnh thương gập trong ngày Tết	15
* Bài thuốc từ mâm ngũ quả	19
* Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đáp ứng ngày càng tốt hơn nữa công tác tham mưu	21
* Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đồng Nai tổ chức khám bảo hiểm y tế	22
* Bảo vệ, nâng cao sức khỏe cán bộ, chiến sỹ công an và nhân dân	23
* Thơ: Hoa nở bốn mùa	24
* Lỗi tại lễ làng	25
* Trích "thuốc Nam chữa bệnh từ Cổ đô Hoa Lư": Bệnh trĩ	27

Cơ quan chủ quản báo chí:

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
Địa chỉ: 04 Thiên Quang, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Điện thoại: 08044600
Fax: 08044185
Email: bantinsuckhoecb@yahoo.com

In 1.500 bản, khổ 19X 27cm tại Công ty Cổ phần In truyền thông Việt Nam, 34A, Nguyễn Khoái-Hai Bà Trưng-Hà Nội
Giấy phép số 16 ngày 24/1/2013
In xong và nộp lưu chiểu tháng 2/2013



Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương thăm, chúc Tết đồng chí Trần Quốc Hương, Nguyên Bí thư Trung ương Đảng, Nguyên Trưởng ban Nội chính Trung ương và gia đình.



Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương thăm, chúc Tết bà Nguyễn Thị Vân (phu nhân nguyên Tổng Bí thư Lê Duẩn) và gia đình.