

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 CỘNG SẢN VIỆT NAM
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG
★

Chúc Mừng
Năm Mới

Xuân 2014 - Giáp Ngọ

TRƯỞNG BAN

TS. BS - NGUYỄN QUỐC TRIỆU

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

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

CÁC ỦY VIÊN:

4. **GS.TSKH. Phạm Mạnh Hùng**, Chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam.
5. **GS.TS. Phạm Gia Khải**, Ủy viên Ban, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Tim mạch Việt Nam.
6. **GS.TS. Bùi Đức Phú**, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Trung, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Huế.
7. **PGS.TS. Trần Duy Anh**, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.
8. **PGS.TS. Lương Ngọc Khuê**, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.
9. **PGS.TS. Nguyễn Đức Công**, Ủy viên Ban, 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. Vũ Văn Đính**, 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. **PGS.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. **PGS.TS. Nguyễn Quốc Anh**, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai.

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

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

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- **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- Tạp chí 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
- **TS. Phạm Minh Hoàng**, Phó 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, 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

Mục Lục

* Những nhiệm vụ trọng tâm năm 2014	1
* Ấm áp ngày xuân nhờ Bác	3
* 50 năm hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ	6
* Đôi điều về dinh dưỡng và vệ sinh quanh bữa ăn ngày Tết	8
* Hội nghị tập huấn chuyên môn và hướng dẫn triển khai một số văn bản luật	10
* Rượu và bệnh tim mạch	11
* Hội thảo về việc sửa đổi một số nội dung trong quy định bác sỹ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp	12
* Một số cách giải say rượu bia hiệu quả	13
* Một số kiêng kỵ ngày Tết	15
* Một số loại thuốc cần dự phòng trong dịp Tết	17
* Tắc Kè với sức khỏe con người	19
* Món ăn trị chứng chuột rút	22
* Dưỡng sinh Kinh lạc thao với sức khỏe người cao tuổi	23
* Những thời điểm không nên tập thể dục đối với người cao tuổi	25
* 6 thói quen tốt cho sức khỏe trong mùa đông	27
* Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với Lãnh đạo Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng	29

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 1/2014.



CHÚC MỪNG NĂM MỚI

Tư duy mới - Thắng lợi mới

NHỮNG NHIỆM VỤ TRỌNG TÂM NĂM 2014

TS. NGUYỄN QUỐC TRIỆU

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

Nhân dịp năm mới 2014 - Xuân Giáp Ngọ, 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. Nắm chắc tình hình sức khỏe cán bộ diện quản lý, kịp thời chỉ đạo điều trị chăm sóc các trường hợp cán bộ cao cấp bị bệnh.

Thường xuyên tổng hợp báo cáo tình hình với cơ quan có trách nhiệm (hàng tháng và báo cáo đột xuất).

2. Tích cực triển khai có hiệu quả Chương trình mục tiêu với các chương trình cụ thể trong công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ từ lập hồ sơ sức khỏe cán bộ; kiểm tra sức khỏe định kỳ; nâng cao chất lượng khám chữa bệnh kỹ thuật cao; tích cực đào tạo nâng cao trình độ chuyên môn; đầu tư cải tạo nâng cấp cơ sở khám chữa bệnh trong hệ thống và các bệnh viện chuyên khoa đầu ngành; tổ chức các đợt điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý... Phối hợp với Văn phòng Trung ương Đảng, Ban Tổ chức Trung ương tăng cường công tác kiểm tra các đơn vị trong hệ thống về việc xây dựng kế hoạch, thực hiện triển khai Thông báo kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013

của Ban Bí thư về “Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo 2013 - 2016 và định hướng những năm tiếp theo”.

3. Từng bước hoàn thiện các cơ chế chính sách phục vụ cho các đối tượng cán bộ thuộc diện quản lý sức khỏe và những người trực tiếp làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ.

4. Phối hợp với Bảo hiểm Xã hội Việt Nam nâng cao chất lượng trong việc thực hiện khám, chữa bệnh Bảo hiểm Y tế cho các đối tượng thuộc diện quản lý trong toàn hệ thống bảo vệ sức khỏe cán bộ.

5. Triển khai, thực hiện nghiêm túc Luật Khám bệnh, chữa bệnh và Thông tư số 41/2011/TT-BYT, ngày 14/11/2011 của Bộ trưởng Bộ Y tế hướng dẫn cấp chứng chỉ hành nghề và giấy phép hoạt động đối với cơ sở khám bệnh, chữa bệnh cho các bác sỹ trong hệ thống.

6. Phối hợp với các Ban, ngành, đơn vị triển khai có hiệu quả các hoạt động công tác trên cơ sở phát huy thế mạnh chuyên môn của các ban ngành.

7. Nâng cao chất lượng biên soạn, phát hành Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ 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.

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. Tiếp tục nâng cao chất lượng hoạt động các Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe Trung ương và các miền và các địa phương nhằm nâng cao chất lượng khám, điều trị, hạn chế thấp nhất phải chuyển

bệnh nhân đi nước ngoài điều trị.

10. Tăng cường công tác kiểm tra cả 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.

11. Tiếp tục nghiên cứu, hoàn thiện mô hình Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố cho phù hợp tình hình thực tiễn.

12. Tiếp tục đẩy mạnh việc Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh một cách thiết thực, cụ thể, tạo động lực toàn ngành phấn khởi thi đua hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ Đảng và Nhà nước giao phó ■



ẤM ÁP NGÀY XUÂN

NGƯỜI BẮC



ĐỨC TÁM

Noi gương và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh, trong những ngày xuân đang tới, chúng ta càng thêm nhớ những lời dạy của Người về tấm lòng nhân ái, về những trăn trở mong một ngày mai ấm no hạnh phúc cho dân tộc qua những chuyến thăm, những vần thơ và câu chuyện của những người đã từng ở bên cạnh Người, để càng hiểu hơn, yêu hơn Vị Lãnh tụ vĩ đại của dân tộc.

Tết năm nay, phải là một Tết kháng chiến

67 năm đã trôi qua nhưng lời Kêu gọi của Người nhân Tết Nguyên Đán Đinh Hợi ngày 8/1/1947 vẫn mãi khắc ghi. Tết là dịp để gia đình được đoàn tụ, người đi xa được trở về nhà, nhưng khi nước nhà còn bóng giặc, dù Tết đã cận kề, nhưng tấm lòng của Người không ngừng nhung nhớ, nghĩ suy về

những chiến sĩ đang xông pha nơi trận mạc, để rồi Người động viên toàn dân:

“Tết đã đến gần,

Theo tục lệ thường, thì đồng bào từ Nam chí Bắc, từ thành thị đến thôn quê, ai cũng sắm sửa ăn Tết.

Song Tết năm nay, phải là một Tết kháng chiến. Chiến sĩ ở tiền phương đang chịu đói chịu rét, xông pha bom đạn, đem xương máu để giữ gìn Tổ quốc, để bảo vệ cho đồng bào hậu phương được an toàn.

Đồng bào các chiến khu thì nhà tan cửa nát, lưu lạc, tản cư, ăn đói mặt rét, cực khổ điêu linh.

Trước tình trạng đó, đồng bào các nơi khác có nở lòng ăn Tết linh đình không?

Chắc là không!”.

Và Người kêu gọi:

“Vây, tôi kêu gọi toàn thể đồng bào:

1. Phải hết sức tiết kiệm, để dành tiền bạc, cơm gạo, cho cuộc kháng chiến lâu dài.

2. Nhân dịp Tết kháng chiến, mọi người thi nhau đào hầm trú ẩn và làm những việc cần kíp, đề phòng trước bọn địch tấn công.

3. Ra sức thi đua tăng gia sản xuất.

4. Rủ nhau gửi đồ ứ lạo cho chiến sĩ ở tiền phương, có gì gửi nấy, quà bánh và thư từ, để tỏ tình thân ái. Nhất là phụ nữ, thanh niên và thiếu nhi, nên phụ trách tổ chức việc này”.

Rồi Người khẳng định: *“Chúng ta phải làm sao cho Tết này thật là một Tết kháng chiến. Bao giờ kháng chiến thắng lợi, độc lập thành công, chúng ta sẽ cùng nhau ăn Tết linh đình”.*

Chủ tịch Hồ Chí Minh đã đi xa, nhưng lời dạy của Người vẫn còn mãi, như một dấu ấn khó phai trong lịch sử đấu tranh dựng nước và giữ nước của dân tộc ta.

Làm thế nào để chia sẻ cuộc vui Xuân mừng Tết

Những ngày giáp Tết Bính Tuất - Tết đầu tiên nước nhà độc lập. Hà Nội ngày đêm tung bừng một khí sắc tinh khôi, sống động. Cả chục vạn người Hà Nội từ các cửa ô nhập vào các ngõ phố phường, đổ về khu học xá sinh viên Đông Dương, chào mừng thành công của “Cuộc Tổng tuyển cử tự do ngày 6/1/1946, mở ra kỷ nguyên dân chủ của lịch sử dân tộc Việt Nam” và đón chào 6 vị đại biểu quốc hội của Thủ đô Hà Nội. Rét tháng Chạp như tan biến khi Hồ Chủ tịch dẫn đầu đoàn đại biểu quốc hội của Thủ đô xuất hiện trên lễ đài, dàn đồng ca trên hai trăm người do nhạc sĩ Minh Tâm chỉ huy tấu bài “Ca ngợi Hồ Chủ tịch”.

Giọng hiền hoà, Người xúc động kể với đồng bào Thủ đô về tình thân dũng cảm, không sợ hy sinh của đồng bào Nam Bộ đi bầu quốc hội trong khói lửa. Rồi Người nhấn mạnh: Tôi xin tỏ lòng tôi trước đồng bào Thủ đô mà hôm qua tôi đã trình bày với Ủy

ban nghiên cứu kế hoạch kiến thiết, họp tại giảng đường trường Đại học Việt Nam rằng: Chúng ta tranh được tự do, độc lập rồi mà dân ta cứ chết đói, chết rét, thì tự do, độc lập cũng không làm gì. Dân chỉ biết rõ giá trị của tự do, của độc lập khi mà dân được ăn no, mặc đủ.

Có thể thấy, mong ước của Người trong dịp Tết đoàn viên nào cần cao xa, mâm cao cỗ đầy. Người chỉ mong mọi người có một cái Tết thật đầm ấm, đủ no, đủ mặc. Và rồi, Người khẳng khái: Để thực hiện được mục đích đó thì phải tranh thủ hoà bình. Vì có hoà bình thì mới kiến thiết được đất nước. Càng gần Tết, Người càng trăn trở nhiều. Người cải trang đi phố với đồng chí Vũ Kỳ, rồi ông Vũ Đình Huỳnh... Mỗi lần Người đều đi bộ dọc phố, vào các cửa hàng, vào sâu trong chợ Đồng Xuân, chợ Hàng Da để biết bà con sắm Tết.

Người đã viết báo “Tết”, bài báo được in trang trọng trên báo Cứu quốc và các báo ở Thủ đô Hà Nội:

“Dân tộc ta là một dân tộc giàu lòng đồng tình và bác ái. Trong lúc này toàn quốc đồng bào từ giàu đến nghèo, từ già đến trẻ, ai cũng sửa soạn ăn Tết mừng Xuân.

Tôi kêu gọi đồng bào và các đoàn thể làm thế nào để chia sẻ cuộc vui Xuân mừng Tết với:

Những chiến sĩ oanh liệt ở trước mặt trận.

Những gia quyến các chiến sĩ

Những đồng bào nghèo nàn

Sao cho mọi người đều được hưởng các thú vui về Tết, Xuân đầu tiên của nước Việt Nam độc lập.

Hồ Chí Minh”.

Người đã đi xa, nhưng những lời dạy của Người dường như vẫn vang vọng đâu đây. Càng gần Tết, gần Xuân chúng ta càng thấm thía lời dạy của Người, về tình cảm, thái độ sẻ chia và quan tâm đến những người còn khó khăn, vất vả trong cuộc sống.

Một nhân cách, một tình yêu

Trong những ngày Tết cổ truyền của dân tộc, như đã thành lệ, trong giờ phút thiêng liêng già từ năm cũ, đón chào năm mới, Bác Hồ thường đi chúc Tết đồng bào. Theo ý kiến của Bác, lãnh đạo thành phố Hà Nội thường mời Bác đến thăm một số gia đình có công với cách mạng, gia đình liệt sĩ, thương binh, cán bộ miền Nam tập kết, những công nhân, cán bộ, trí thức... có nhiều thành tích. Tết năm ấy, Bác bảo đồng chí Cục trưởng Cục bảo vệ cho đến thăm một gia đình lao động nghèo, để Bác biết rõ hơn đời sống của người dân lao động Thủ đô. Bác còn căn dặn thêm rằng cho Bác đến thăm một gia đình Tết này không có bánh chưng. Và đêm giao thừa năm ấy, Bác đã đến thăm nhà chị Tín, một gia đình nghèo ở mãi trong ngõ cụt phố Lý Thái Tổ. Nhà chị Tín chỉ có một gian nhỏ, lợp lá cọ, vách đất. Giữa nhà là một cái giường cũ. Quần áo không có chỗ treo, để cả ở một góc giường. Mấy đứa bé thấy người lạ vào thì đứng vào một góc nhà, chỉ có đứa bé nhất là ngồi trên giường. Trên bàn thờ nhỏ, chỉ thấy có một nải chuối xanh và mấy nén hương đang tỏa khói. Nhìn thấy cảnh sống của gia đình chị, Bác không khỏi chạnh lòng và Người càng lặng đi khi nghe về hoàn cảnh của chị: chồng mất sớm, một mình chị phải đi làm thuê đủ mọi việc, kể cả việc gánh nước thuê cho hàng phố để nuôi bốn đứa con...

Khi được hỏi năm nay mẹ con cô ăn Tết thế nào? Chị Tín thưa: Thưa Bác mẹ con cháu có gì đâu mà ăn Tết ạ! Ngày mai, chỉ còn một lon gạo. Đến giờ này, cháu vẫn phải đi gánh nước để đổi lấy gạo cho các cháu... Nghe xong Bác thật sự xúc động, rồi lấy chiếc bánh chưng đặt lên bàn thờ, cho quà các cháu, rồi nói với chị Tín: Hôm nay, Bác đến thăm, chúc sức khỏe cô và các cháu! Cô cố gắng nuôi các cháu mạnh khỏe và cho các cháu đi học.

Khi Bác ra về thì ngoài đường bà con

dân phố nghe tin Bác đến, đã tề tựu đông đủ. Có tiếng hô: “Bác Hồ muôn năm”. Bác giơ tay ra hiệu cho mọi người yên lặng, rồi chậm rãi nói: Hôm nay, Bác đến thăm bà con trong ngõ ta, nhưng vì thời giờ có ít, nên không đến từng nhà được, Bác chúc bà con ta mạnh khỏe, vui vẻ, đón một cái Tết mọi sự tốt lành. Nhưng Bác có ý kiến: Tại sao trong lúc bà con ta ăn Tết vui vẻ, lại không nghĩ đến những gia đình còn nghèo và đang gặp khó khăn như nhà cô Tín đây?

Đêm ấy, trên đường về, ngồi trên xe Bác không nói gì, vẻ mặt đượm buồn! Bác về đến nhà, cũng là lúc giao thừa! Các đồng chí trong Bộ Chính trị ra tận xe đón Bác. Bác mời mọi người vào nhà và câu chuyện đầu tiên Bác kể với các đồng chí trong Bộ Chính trị là nhà chị Tín! Bác nói: “Ta đã có chính quyền trong tay, nhưng một số lãnh đạo địa phương còn chưa gần dân, nên phục vụ nhân dân chưa tốt!”. Hôm sau, mặc dù là ngày mồng một Tết, Bác cũng trực tiếp gặp và phê bình lãnh đạo thành phố Hà Nội. Bác chỉ thị phải trợ cấp khó khăn ngay cho gia đình chị Tín và sau phải bố trí cho chị Tín có công ăn việc làm, để có điều kiện nuôi các con và cho các cháu đi học...

Đã từ lâu, lặng đi trong thời khắc giao thừa để lắng nghe thơ chúc Tết của Bác Hồ đã trở thành nét đẹp của đồng bào ta. Từ các cụ già râu tóc bạc phơ đến bầy em nhỏ, tất cả đều cảm thấy lòng lắng dịu khi nghe giọng nói ấm áp, thiết tha của Người đọc thơ chúc Tết. Và cả khi Người không còn nữa, Tết đến mọi nhà vẫn ước mong. Nhiều năm đã qua đi, nước nhà giờ liền một dải theo đúng tâm nguyện của Người. Càng gần Tết, đọc những bài thơ Tết, những dòng thư, lời chúc của Người gửi tới chiến sĩ đồng bào, những câu chuyện đầy cảm động về những chuyến thăm nhà những người công nhân vất vả... càng thêm thấm thía phẩm chất cao đẹp của Người, mỗi chúng ta lại thêm ấm áp hơn trong mùa Xuân đất nước ■

50 NĂM HOÀN THÀNH XUẤT SẮC NHIỆM VỤ BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ

VŨ VĂN SƠN

Phó Bí thư Thường trực Tỉnh ủy Hải Dương

Con người là nguồn tài sản quý của xã hội, quyết định sự phát triển của đất nước. Trong đó, sức khỏe là vốn quý nhất của mỗi con người. Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho mọi người là một trong những mục tiêu tốt đẹp nói lên tính ưu việt của chế độ ta, thể hiện sự quan tâm của Đảng, Nhà nước ta tới sức khỏe cộng đồng.

Hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ là một bộ phận trong hệ thống y tế, được Đảng, Nhà nước lập ra để làm nhiệm vụ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lão thành cách mạng, cán bộ tiền khởi nghĩa,... thể hiện đạo lý “uống nước nhớ nguồn” của Đảng và nhân dân ta. Chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí cán bộ lãnh đạo Đảng, Nhà nước có cường độ lao động cao, có điều kiện, hoàn cảnh và đặc thù riêng về phạm vi, tính chất hoạt động, nhằm giúp cho cán bộ có đủ sức khỏe để hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

Trước và sau Cách mạng Tháng 8 năm 1945, nhiều lương y, bác sỹ đã có đóng góp quan trọng vào việc bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ của Đảng, Nhà nước, bảo đảm sức khỏe hoạt động liên tục trong điều

kiện cách mạng còn rất nhiều khó khăn. Trải qua hai cuộc trường kỳ kháng chiến và hơn 20 năm tiến hành công cuộc đổi mới đất nước, phương thức hoạt động và mô hình tổ chức bộ máy của cơ quan chăm sóc cán bộ được thay đổi nhiều lần cho phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh cụ thể của mỗi thời kỳ. Nhưng các mô hình, các phương thức khác nhau ấy đều có cùng một mục đích là tập trung làm tốt công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe cho cán bộ lãnh đạo để hoàn thành tốt nhiệm vụ. Có thể nói, trong những thành công của Đảng, nhân dân ta trong công cuộc kháng chiến, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, hợp tác quốc tế, tiến hành đổi mới thành công... luôn có sự đóng góp quan trọng của ngành Y tế, trong đó có các thầy thuốc làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ.

Năm 1963, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Hải Dương chính thức được thành lập, lúc đó cơ sở vật chất, kỹ thuật, phương tiện làm việc, thuốc men phục vụ cho công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ còn hạn chế. Năm 2002, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương được tái lập,



năm 2004, Ban Thường vụ Tỉnh ủy Hải Dương đã có Quyết định kiện toàn Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh. Mô hình tổ chức cơ quan bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Hải Dương được hoàn thiện, phương thức hoạt động khoa học, hiệu quả hơn. Đặc biệt, đội ngũ cán bộ chuyên môn được đào tạo cơ bản, có tay nghề và kinh nghiệm hơn trước. Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Hải Dương cũng đã tập hợp được đội ngũ bác sỹ có trình độ chuyên môn cao ở Bệnh viện Đa khoa tỉnh, huyện, thị xã, thành phố, các bệnh viện chuyên khoa tuyến tỉnh... thường xuyên tham gia công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ tỉnh đến cơ sở; đồng thời đã mời các chuyên gia, giáo sư, bác sỹ đầu ngành tuyến Trung ương tham gia hội chẩn và xử lý kịp thời các ca bệnh khó, tiên lượng xấu, đem lại hiệu quả cao trong điều trị, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ diện bảo vệ, chăm sóc sức khỏe của tỉnh.

Trong thời gian tới, việc chăm lo sức khỏe cho đội ngũ cán bộ phải được quan tâm theo hướng: Tiếp tục kiện toàn tổ chức, tăng cường đầu tư, đổi mới phương thức hoạt động, mở rộng phối hợp, kết hợp các bệnh

viện chuyên khoa tuyến tỉnh, tuyến trung ương nhằm nâng cao chất lượng phục vụ, quan tâm đầu tư các điều kiện, cơ sở vật chất thiết yếu, trang bị hiện đại, chú trọng bồi dưỡng, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, thực hiện tốt chính sách đối với đội ngũ cán bộ làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ.

Nhìn lại chặng đường 50 năm xây dựng và phát triển, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Hải Dương đã trải qua không ít thăng trầm. Mặc dù, còn nhiều khó khăn, thách thức, nhưng tập thể lãnh đạo Ban và những người làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cũng đã từng bước phấn đấu vươn lên, hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao, góp phần vào thành tích chung của ngành Y tế trong sự nghiệp bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Phát huy những thành tích đã đạt được, tập thể lãnh đạo Ban, cán bộ, công chức trong cơ quan cần tiếp tục phấn đấu để luôn hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao, đáp ứng được yêu cầu của cán bộ diện bảo vệ, chăm sóc sức khỏe trong thời kỳ mới ■



ĐÔI ĐIỀU VỀ DINH DƯỠNG VÀ VỆ SINH QUANH BỮA ĂN NGÀY TẾT



Sao lại gọi là ăn Tết?

Trước đây kinh tế còn nghèo nàn, ngày thường bữa ăn của dân ta còn đạm bạc nên những ngày đầu năm mới gia đình nào cũng thể hiện mong muốn đón một năm mới an nhàn, thịnh vượng, được mặc đẹp, ăn ngon, thể hiện rõ nét hơn cả là chi phí và sự chuẩn bị cho những bữa ăn ngày Tết. Chắc là thế nên khái niệm “ăn Tết” đã hình thành và do đó có những câu thăm hỏi như nhà bác, nhà anh ăn Tết có to không? Chắc là thế nên ngay cả “những lời tiên tri” của các bác thầy bói xưa kia cũng khẳng định với thân chủ của mình rằng: số cô chẳng giàu thì nghèo ngày 30 Tết thịt treo trong nhà(!). Hay trong câu “Đói ngày giỗ Cha, no 3 ngày tết” - cũng thể hiện sự tập trung cao độ cho việc đón khách, tiếp khách trong ngày giỗ và thể hiện sự ăn uống đầy đủ, thậm chí dư thừa trong những ngày Tết của dân ta...

Ngày nay, nhu cầu đón Tết, vui xuân có những thay đổi đáng kể, vấn đề ăn trong ngày Tết không còn là điều rất quan trọng

PGS.TS.BS. TRẦN ĐÌNH TOÁN
Ủy viên Hội đồng Dinh dưỡng và Thuốc bảo vệ sức khỏe TW
Trưởng khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Hữu Nghị

nữa, nhiều cơ quan xí nghiệp không phải lo chia thịt, chia gạo cho nhân viên, các nguồn lương thực, thực phẩm từ thành phố đến nông thôn cũng đa dạng, phong phú hơn trước rất nhiều. Có những món trước đây chỉ thấy trong dịp Tết (như bánh chưng loại to...) thì nay muốn ăn ngày nào cũng có thể mua được. Thậm chí, rất nhiều loại hàng hóa lương thực, thực phẩm của nước ngoài nay muốn ăn đều có thể mua được tại các siêu thị ở các thành phố hoặc các chợ nông thôn... Chính vì vậy, việc ăn Tết quá to, quá nhiều so với ngày thường vẫn còn là một vấn đề đáng được quan tâm.

Phải chăng: “Ăn vào người chứ có mất đi đâu”?

Nếu xét về góc độ tài chính, ngày Tết vẫn là những ngày hầu hết mọi gia đình chi phí rất nhiều cho các loại đồ uống, bánh mứt kẹo, thực phẩm... tăng hơn hẳn ngày thường về số lượng, chủng loại và chất lượng. Nếu về thăm một vùng quê nào đó vào những ngày 28, 29, 30 Tết ta dễ dàng nhận thấy

không khí chuẩn bị đón Tết như rửa lá dong, gói bánh chưng hay mổ bò, giết lợn... Khi đi thăm hỏi, chúc Tết các gia đình trong thành phố trong những ngày Tết ta dễ dàng nhận thấy những gương mặt đỏ bừng, những chai rượu đang uống dở hay hàng đồng vỏ bia chai, bia lon... Khi được khuyên hãy tiết kiệm, hay đừng “no dồn đói góp” cũng đã có những ý kiến biện minh rằng “ăn vào người chứ có mất đi đâu”! Thực ra thì... đúng vậy, nhưng, cũng không phải vậy. Khoa học đã chứng minh được rằng không phải cứ ăn vào bao nhiêu là cơ thể sẽ tiêu hóa, hấp thu được bấy nhiêu. Khi đã hấp thu rồi thì không phải cứ hấp thu (vào máu) được bao nhiêu thì sử dụng được từng ấy. Ví dụ: một ngày, một người thường chỉ cần 1,2mg B1, 1,8mg B2 và 75mg vitamin C là đủ, nếu ăn (hoặc uống) vào nhiều thì cơ thể cũng lại thải ra ngoài theo nước tiểu mà thôi. Hoặc như đối với protein (chất đạm), bình thường một người lớn cần từ 1gr/kg thể trọng (khoảng 60gr với người nặng 60kg) - cơ thể sẽ tạo ra một bilan cân bằng (chỉ tiêu hao bằng chừng ấy không thừa cũng không thiếu). Nhưng chỉ cần ăn thêm 20gr chất đạm một ngày (tương đương một lát thịt lợn nạc), thì cũng phải mất 6 ngày sau cơ thể mới lập lại được sự cân bằng ni tơ cho sự tăng thêm đó, do đó trong mấy ngày Tết dù ta có ăn tăng thêm nhiều chất đạm bao nhiêu thì cơ thể cũng không hấp thu thêm được là bao.

Không nên ăn nhiều, cũng đừng quá chén!

Nếu ăn một cái Tết linh đình thì không chỉ đơn thuần là lãng phí về tài chính. Ăn nhiều cũng có những ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe. Trước đây Hải Thượng Lãn Ông đã từng viết: “Có câu tham thực cực thân, bệnh từng khẩu nhập ta cần phải kiêng, muốn cho ngũ tạng được yên, bớt ăn mấy miếng nhin thềm hơn đau”. Hay một câu khác: “Chết vì bội thực cũng nhiều, ngờ đâu lại có người nghèo chết no”. Trong một số tài

liệu Y học hiện đại cũng đã nêu một trong những nguyên nhân gây nên viêm tụy cấp (một bệnh có tỷ lệ tử vong khá cao) là sau khi ăn một bữa ăn thịnh soạn. Đối với người già và những người bị bệnh tim mạch không nên ăn quá no, quá nhiều những thức ăn khó tiêu, nhất là vào buổi tối vì khi ấy dạ dày căng to, đẩy cơ hoành lên chèn ép vào tim, tim làm việc nhiều trong tình trạng ấy dễ xảy ra tai biến nguy hiểm.

Đối với rượu bia, cần đề phòng rượu bia giả, nhái nhãn mác, chất lượng không được kiểm duyệt, không rõ nguồn gốc xuất xứ. Nhưng với rượu thật, bia xịn thì cũng chỉ nên uống trong một chừng mực nhất định. Khác với thức ăn thường, khi uống rượu, cơ thể không phải “tiêu hóa rượu” mà rượu được hấp thu rất nhanh - khi xuống đến đoạn đầu của ruột non - 80% rượu đã được hấp thu vào máu, đến các tổ chức, kích thích hệ thần kinh, hô hấp, tim mạch. Nếu uống nhiều sẽ gây nên hiện tượng “tửu nhập ngôn xuất” và đôi khi tửu nhập nhưng không chỉ có ngôn xuất mà đôi khi cả thức ăn cũng “xuất” theo, chưa kể đến những phát sinh nguy hiểm như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, tai nạn giao thông khi đi ra đường sau khi uống bia rượu...

Cần chú ý đề phòng ngộ độc thức ăn!

Ngày Tết cũng là những ngày hay xảy ra ngộ độc thức ăn. Những món ăn chế biến sẵn như giò chả, bánh chưng, chè kho, thịt đông, mứt kẹo rất dễ bị ôi thiu hư hỏng, nhất là khi trời nồm. Ngộ độc có thể do thức ăn bị nhiễm vi sinh vật gây bệnh (chẳng hạn như bị nhiễm vi khuẩn salmonella, E. Coli, các loại vi sinh vật gây bệnh truyền từ súc vật sang người; ngộ độc cũng có thể do nấm mốc (vi nấm) và độc tố của nó (chẳng hạn thực phẩm bị nhiễm nấm A. Flavus có độc tố aflatoxin); do thức ăn bị biến chất (chẳng hạn do mỡ bị ôi khét sinh ra nhiều peroxid), do bản thân thức ăn có độc (ví dụ như ăn phải nấm độc lẫn vào nấm hương), hay do những chất

hóa học dùng tùy tiện trong quá trình chế biến, bảo quản thức ăn và các hóa chất bảo vệ thực vật lẫn trong rau củ quả, hải sản đông lạnh...

Để phòng ngộ độc thức ăn có hiệu quả, cần loại bỏ thói quen mua dự trữ quá nhiều thực phẩm trước Tết, vì hiện nay gần như trưa chiều mùng 1 Tết đã có nhiều thực phẩm hàng hóa, rau củ quả bày bán. Đối với những loại thức ăn nguội, chế biến sẵn như đầu giò, góc bánh chưng, các món xôi, nộm, dưa

muối... cần được kiểm tra cẩn thận trước khi dùng, nếu nghi ngờ có các dấu hiệu ôi thiu hư hỏng thì cần loại bỏ ngay không nên “tiếc”.

Ngoài ra, bát đĩa, cốc chén, thìa đĩa, xoong nồi, trong ngày Tết thường dính nhiều dầu mỡ, đường mật cần được rửa sạch sẽ bằng nước ấm, nước chuyên dụng và để nơi khô ráo tránh bụi, ẩm mốc, chuột bọ...

Kính chúc quý vị độc giả có một cái Tết an toàn, hiệu quả trong ăn uống để an khang, thịnh vượng cả năm ■

HỘI NGHỊ TẬP HUẤN CHUYÊN MÔN VÀ HƯỚNG DẪN TRIỂN KHAI MỘT SỐ VĂN BẢN LUẬT

Ngày 23/12/2013, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương phối hợp với Bộ Y tế tổ chức Hội nghị tập huấn chuyên môn về cấp cứu, quản lý tăng huyết áp, đái tháo đường và Hướng dẫn triển khai thực hiện một số Điều của Luật Khám chữa bệnh và Thông tư số 41/2011/TT-BYT ngày 14/11/2011 của Bộ Y tế hướng dẫn cấp chứng chỉ hành nghề và giấy phép hoạt động đối với cơ sở khám bệnh, chữa bệnh.

Chủ trì Hội nghị có GS.TS. Phạm Gia Khải, 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; TS. Trần Huy Dũng, Ủy viên Ban, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Ủy viên Ban, Cục trưởng Cục Quản lý Khám chữa bệnh, Bộ Y tế và các đồng chí đại diện lãnh đạo Ban, lãnh đạo Phòng Khám - quản lý sức khỏe cán bộ của 28 Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh, thành phố khu vực phía Bắc và đại diện các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương, các Khoa Nội A, A11 thuộc các bệnh viện cán bộ.

Tại Hội nghị, các đại biểu đã được giới thiệu về: Hướng dẫn triển khai thực hiện một

số Điều của Luật Khám bệnh, chữa bệnh và Thông tư số 41/2011/TT-BYT ngày 14/11/2011 của Bộ Y tế hướng dẫn cấp chứng chỉ hành nghề và giấy phép hoạt động đối với cơ sở khám bệnh, chữa bệnh do BS. Trần Quốc Khoa, Trưởng phòng Hành nghề Y tư nhân, Cục Quản lý Khám chữa bệnh, Bộ Y tế trình bày; Chẩn đoán và xử trí cấp cứu sốc do PGS.TS. Đặng Quốc Tuấn, Phó Trưởng khoa Hồi sức tích cực, Bệnh viện Bạch Mai trình bày; Chẩn đoán và xử trí cấp cứu sốc phản vệ do PGS.TS. Nguyễn Văn Đoàn, Giám đốc Trung tâm Dị ứng-miễn dịch lâm sàng, Bệnh viện Bạch Mai trình bày; Chẩn đoán và điều trị tăng huyết áp, thực hành ca lâm sàng do GS.TS. Đỗ Doãn Lợi, Viện trưởng Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai trình bày; Chẩn đoán và điều trị đái tháo đường do PGS.TS. Tạ Văn Bình, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Viện trưởng Viện Nghiên cứu Đái tháo đường và Rối loạn chuyển hóa, Trường Đại học Y Hà Nội trình bày.

Các đồng chí dự Hội nghị đã tham gia nhiều ý kiến thảo luận và đánh giá cao về chất lượng, nội dung, tính cấp thiết của chương trình tập huấn ■

Qua rất nhiều công trình nghiên cứu trên thế giới người ta đã nhận thấy rằng: nếu uống rượu lượng nhỏ và thường xuyên sẽ làm giảm một cách đáng kể nguy cơ bệnh tim mạch nói chung và bệnh mạch vành nói riêng. Và có lẽ chính vì vậy mà không ít người đã vô tình hoặc cố ý hiểu một cách chung chung rằng: uống rượu có lợi cho tim mạch. Tuy nhiên, “chân lý” này có lẽ nên được bình tĩnh nhìn nhận một cách thấu đáo hơn.

Đã có những nghiên cứu rất lớn trên thế giới với gần 30.000 biến cố tim mạch cho thấy là những người dùng 1 cốc chuẩn (oz) rượu/ngày sẽ làm giảm 20% tỷ lệ tử vong do bệnh mạch vành so với người không uống rượu. Trong một nghiên cứu phân tích gộp từ 51 nghiên cứu trên rất nhiều quốc gia khác nhau từ năm 1966 đến năm 1998, Giovanni Corrao và cộng sự đã đưa ra kết luận: nguy cơ bệnh mạch vành giảm đi một cách đáng kể ở nhóm người uống dưới 20 gam rượu/ngày, tác dụng này cũng còn tiếp tục được nhận thấy ở nhóm uống 20 - 72 gam/ngày. Tuy nhiên, ở nhóm uống trên 89 gam/ngày nguy cơ bệnh mạch vành lại tăng lên rõ rệt.

Người ta cho rằng rượu làm giảm nguy cơ bệnh mạch vành là do rượu đã có những tác

động nhất định lên quá trình chuyển hóa lipid và bên cạnh đó là quá trình đông cầm máu. Cụ thể là rượu làm tăng HDL-C và Apo A1, giảm Fibrinogen, mặc dù làm tăng nhẹ

Triglyceride, ngoài ra còn có tác dụng ức chế kết tập tiểu cầu. Trong tất cả các loại nước uống có cồn thì rượu đỏ được cho là có tác dụng tốt nhất với hệ thống tim mạch, có lẽ vì loại rượu này có nhiều Antioxidant Polyphenol. Tuy nhiên, trong nhiều nghiên cứu người ta lại thấy rằng loại rượu nào không phải là quan trọng mà các cách dùng khác nhau mới có ảnh hưởng khác nhau lên hệ tim mạch.

Tác dụng tích cực của uống rượu trên hệ tim mạch không được tìm thấy ở người uống rượu không đều và uống nhiều. Ở các đối

tượng này thường thấy tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch, nhất là đột tử do tim và xuất huyết não. Ở những người này cũng thường thấy tăng nguy cơ bị tắc mạch do huyết khối xảy ra sau khi ngưng uống rượu và tăng nguy cơ tử vong do rung thất. Trong một nghiên cứu dọc theo dõi trong trung bình 5,7 năm ở 28.448 phụ nữ và 25.052 nam giới tại Đan Mạch, Janne Tolstrup và cộng sự đã nhận thấy: nguy cơ mắc bệnh mạch vành thấp nhất ở những người uống một lượng rượu nhỏ đều đặn hàng ngày, trong khi đó nguy cơ này lại cao hơn nhiều ở những người uống trung bình dưới 1 ngày/tuần.

Tuy nhiên, bên cạnh một số mặt được cho là tích cực do rượu mang lại trên tim mạch thì rất nhiều nghiên cứu khác lại cho thấy những tác hại, đôi khi lại rất nghiêm

RƯỢU VÀ BỆNH TIM MẠCH

TS.BS. NGUYỄN VĂN CÔNG
Phó chánh Văn phòng Ban Bảo vệ,
chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

trọng do rượu nói chung và đồ uống có cồn nói riêng gây ra trên hệ thống tiêu hoá cũng như nguy cơ mắc các bệnh ung thư nói chung. Theo Tổ chức Y tế thế giới, rượu là một trong những nguyên nhân hàng đầu làm tăng nguy cơ ung thư miệng, thực quản, gan, vú... Phụ nữ uống rượu trong thời kỳ có thai còn có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư nói chung cho con sau khi ra đời. Uống rượu kéo dài còn là một trong những nguyên nhân gây loạn thần và ảo giác, đặc biệt là ở những người nhiều tuổi. Bên cạnh vấn đề sức khỏe thì một loạt các vấn đề khác cũng có thể bị tác động bởi rượu như vấn đề kinh tế, tội phạm, hạnh phúc gia đình...

Vậy, vị trí nào dành cho rượu trong cuộc sống con người? Một câu hỏi có lẽ có rất nhiều câu trả lời và mỗi câu trả lời có thể sẽ

là một câu chuyện với những hồi kết thật khác nhau! ■

Tài liệu tham khảo

1. Giovanni C., Luca R., Vincenzo B., et al (2009), "Alcohol and coronary heart disease: a meta-analysis", *Addiction*, Volume 95, Issue 10; 1505-23.
2. Janne T., Majken K.J., Anne T., et al (2006), "Prospective study of alcohol drinking patterns and coronary heart disease in women and men", *BMJ* ;332:1244-48.
3. Stampfer M.J., Hu F.B., Manson J.E., et al (2000), "Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle", *N Engl J Med.* Jul 6;343(1):16-22.
4. WHO/FAO (2003), "Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases", Report of a Joint Expert Consultation, 916.
5. Yusuf S., Hawken S., Ounpuu S., Dans T., et al (2004), "Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study", *Lancet.* Sep 11-17;364(9438):937-52.

HỘI THẢO VỀ VIỆC SỬA ĐỔI MỘT SỐ NỘI DUNG TRONG QUY ĐỊNH BÁC SĨ BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ CAO CẤP

Ngày 25/12/2013, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tổ chức Hội thảo về việc sửa đổi một số nội dung trong "Quy định bác sĩ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe đối với các đồng chí Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Trung ương Đảng, Phó Chủ tịch nước, Phó Thủ tướng Chính phủ, Phó Chủ tịch Quốc hội và cán bộ cao cấp" tại Quyết định số 22-QĐ/BBVCSSK ngày 19/8/2008 của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.

Chủ trì Hội thảo có GS.TS. Phạm Gia Khải, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Phó Chủ tịch Hội đồng Khoa học Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; TS. Trần Huy Duyệt, Ủy viên Ban, Chánh Văn phòng Ban

Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Ủy viên Ban, Cục trưởng Cục Quản lý Khám chữa bệnh, Bộ Y tế. Tham dự Hội thảo còn có các đồng chí ủy viên ban; lãnh đạo, thành viên Hội đồng chuyên môn; lãnh đạo các bệnh viện cán bộ; lãnh đạo Văn phòng Hội đồng Khoa học các cơ quan Đảng Trung ương, đại diện các khoa, phòng và các đồng chí bác sĩ tiếp cận...

Các đồng chí tham gia Hội thảo đã thảo luận góp ý một số các nội dung cụ thể, đề nghị nghiên cứu, sớm ban hành quy định bổ sung cho phù hợp với sự biến động về độ tuổi, phân loại sức khỏe đối tượng quản lý và thực tiễn công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ ■

MỘT SỐ CÁCH GIẢI SAY RƯỢU BIA HIỆU QUẢ



Một chút rượu, bia trong những bữa ăn là điều rất tốt cho tiêu hoá, nhưng với tình trạng quá chén, ép uống, thường dễ gặp và rất khó để chới từ, đặc biệt trong các liên hoan cuối năm, gặp mặt bạn bè... lại gây những điều bất lợi cho sức khỏe, sự an toàn của bạn. Những tham khảo dưới đây về cách chống say rượu và giải rượu phần nào đó giúp bạn có một cuộc vui trọn vẹn, không ảnh hưởng xấu tới sức khỏe mà an toàn cho bạn và người thân.

Để hạn chế tình trạng bị say lúc nào chẳng hay, trước khi uống rượu, bạn nên chú ý một số điểm sau:

Không uống rượu khi bụng đang đói: Khi bụng đang đói, cơ thể lúc này sẽ đang thiếu dinh dưỡng và háo nước. Vì vậy, nếu uống rượu trong lúc này sẽ rất nguy hiểm. Bởi vậy, trước khi uống rượu bia, hãy ăn một chút gì đó gọi là lót dạ. Tốt nhất là ăn một bát cơm với rau luộc để làm chậm mức hấp thụ rượu. Ngoài ra, bạn cũng có thể ăn một hộp sữa chua vì trong sữa chua có chứa rất nhiều chất keo thực vật có thể bảo vệ niêm mạc dạ dày, làm chậm quá trình hấp thụ rượu, hơn nữa, hàm lượng canxi phong phú trong sữa chua còn rất tốt cho việc giải tỏa khó chịu sau khi uống rượu say.

Ăn một ít trái cây: Ăn một chút trái cây trước khi uống rượu cũng sẽ giúp tăng sức chịu đựng cho cơ thể bởi trong hoa quả chứa rất nhiều nước giúp giải rượu, đặc biệt chất keo trong hoa quả là chất có thể hấp thụ rượu giúp dạ dày. Có rất nhiều loại trái cây để lựa chọn nhưng với nhiều người chanh là loại trái cây được ưa chuộng nhất. Nếu không ăn được chanh, bạn có thể pha nước chanh uống trước khi uống rượu để làm giảm nguy cơ bị quá chén và say xỉn.

Uống một muống canh dầu: Với nhiều người, việc uống một muống canh dầu trước khi uống rượu là kinh nghiệm được rĩ tai nhiều nhất. Thực tế, canh dầu sẽ tạo cho dạ dày một vỏ bọc để chống ngấm rượu nhanh hơn, vì thế làm chậm cơn say của bạn. Tuy nhiên, điều này chỉ giúp bạn lâu say và có thể an toàn khi về nhà nhưng đặc biệt không lên lạm dụng vì nó khiến bạn không cảm giác và cảm nhận được cơ thể mình đang chứa quá nhiều rượu và điều này đặc biệt nguy hiểm tới sức khỏe và sự an toàn của bạn.

Để hạn chế tình trạng bị say xỉn trong khi uống rượu, bạn nên chú ý một số điểm sau:

Không nên uống chung rượu với các loại



nước ngọt có ga: Rất nhiều cuộc nhậu người ta thích pha chế rượu với các loại đồ uống khác

nhằm tăng thêm vị cho chén rượu. Tuy nhiên, bạn không nên uống các loại bia, champagne, rượu mạnh pha với soda hay các loại nước ngọt có ga khác... Những đồ uống này sẽ làm bạn say nhanh hơn. Đặc biệt, không nên uống rượu chung với nước ngọt, vì trong nước ngọt có ga làm cho chất cồn nhanh chóng lan toả khắp người và sinh ra một lượng lớn CO_2 , rất có hại cho dạ dày, ruột, gan, thận.

Uống nhiều nước: Cách đơn giản nhất để giải bia, rượu là uống nhiều nước vì nước sẽ giúp pha loãng nồng độ cồn trong máu. Có thể uống nước lọc hoặc các loại canh trong bữa ăn cũng sẽ giúp làm giảm cơn say nhanh chóng của bạn.

Không ai muốn bị say, tuy nhiên trong nhiều tình huống, bạn đã bị say và điều cần làm nhất lúc này là những biện pháp giải rượu. Hãy ghi nhớ và áp dụng những biện pháp dưới đây:

Uống một cốc nước mía ép: Khi say rượu hãy uống một cốc nước mía ép. Nước mía ép sẽ có tác dụng giải rượu nhanh chóng.

Uống nước gừng tươi: Ngay khi biết mình đã bị say, nếu không tự làm được hãy nhờ người thái một củ gừng tươi khoảng 60gr thành từng lát mỏng, sau đó đem sắc nước uống. Vị gừng nóng có tác dụng chống say rượu, vì gừng 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 và giúp giải say rượu.

Ăn một bát cháo nóng nấu loãng: Nhiều

người vẫn có kinh nghiệm cho người say rượu uống một bát nước cháo nóng, nấu loãng cũng sẽ giúp cơn say tan biến nhanh chóng. Thực tế chất cồn trong rượu gặp nước cháo loãng sẽ bị ngưng tụ lại làm cơ thể không hấp thụ được chất cồn nữa.

Uống nước cam pha mật ong: Nước cam và mật đều có đường fructose, một loại đường có khả năng giúp cơ thể tiêu hóa chất rượu nhanh hơn. Bởi vậy, nếu uống vào sáng hôm sau khi tỉnh dậy, bạn sẽ thấy tỉnh táo và đỡ khát nước. Đặc biệt trong cam có chứa axit giúp bạn giải rượu rất hiệu quả.

Sắn dây: Lấy khoảng 25-50g sắn dây nấu nước uống, hoặc pha một cốc bột sắn dây với một chút nước chanh rồi cho người say uống, một lúc sau sẽ tỉnh táo trở lại. Sắn dây cũng rất tốt cho gan.

Cà chua: Cà chua cũng giải ngộ độc và say rượu. Uống rượu say bị nôn không chỉ gây mệt mỏi mà còn làm cho cơ thể mất đi một lượng lớn các chất nguyên tố cali, canxi, natri....

Cách đơn giản, dễ làm nhất là uống một cốc nước ép cà chua chín, sẽ kịp thời bổ sung cho cơ thể các nguyên tố nói trên.



Đây là một trong số những cách chống say rượu và giải rượu hữu hiệu, nhưng bạn đừng nên lạm dụng chúng và tốt hơn cả là nên kiểm soát và kiểm chế trong khi uống, lắng nghe cơ thể mình, hạn chế đến mức thấp nhất việc đưa quá nhiều rượu vào bên trong cơ thể ảnh hưởng xấu tới sức khỏe, sự an toàn và hình ảnh của bạn trong mắt mọi người ■

Tết Nguyên đán được xem là ngày đặc biệt linh thiêng và ý nghĩa nhất đối với mỗi người Việt. Tết là dịp để gia đình, họ hàng, làng xóm, người thân xa gần sum họp, đoàn tụ, thăm hỏi, cầu chúc nhau và tưởng nhớ, tri ân ông bà tổ tiên. Mọi người tin rằng đầu năm làm những điều tốt đẹp thì cả năm sẽ may mắn, sung túc. 3 ngày đầu năm trong Tết Nguyên đán người Việt thường có những tục kiêng kỵ để tránh những điều xui xẻo, không hay đến với gia đình, người thân của mình.

Các chuyên gia văn hóa cho biết, những tập tục kiêng kỵ ngày đầu xuân được người dân truyền tai nhau như một phương thức tâm linh để tự bảo vệ trước những điều bất trắc, điềm “gỗ”, đồng thời chủ động đón điều lành đến nhà. Những tục kiêng kỵ này tùy thuộc vào quan niệm tín ngưỡng riêng của từng người, từng gia đình. Trên thực tế chưa có trường hợp cụ thể nào chứng minh được tính đúng sai của nó. Song việc hiểu biết các tập tục này sẽ giúp người ta biết cách cư xử sao cho tế nhị, tránh gây hiểu lầm, khó xử trong các mối quan hệ.

1. Kiêng đi chúc Tết vào sáng mừng 1 Tết:

Người dân Việt Nam quan niệm mừng 1 là ngày đầu tiên của một năm. Nếu mọi việc diễn ra suôn sẻ, may mắn thì cả năm cũng sẽ được tốt lành, thuận lợi. Người khách đến thăm nhà đầu tiên trong một năm cũng vì thế mà quan trọng. Người này chính là người quyết định đem lại sự may mắn hoặc xui xẻo cho gia đình ấy trong cả năm. Người được chọn xông đất thường là nam giới, có tính tình vui vẻ, rộng lượng và làm ăn phát đạt, có tuổi “tam hợp” với chủ nhà và hợp với con vật đại diện năm đó. Người ta thường tránh đi chúc Tết vào sáng mừng 1 nếu không được gia chủ mời vì sợ sẽ mang đến điều không tốt đẹp cho gia đình đó.

2. Kiêng quét nhà trong 3 ngày đầu năm:

Người Việt quan niệm rằng nếu quét nhà trong 3 ngày đầu năm thì sẽ quét hết tiền bạc, vận đỏ ra khỏi nhà, cả năm gia đình sẽ nghèo túng, khánh kiệt. Do đó, trước Tết, dù bận rộn đến đâu mọi người cũng phải lau dọn dẹp nhà cửa, sân vườn... và trong những ngày

MỘT SỐ KIÊNG KỴ NGÀY TẾT

YẾN CHI (tổng hợp)



Tết hết sức giữ gìn nhà cửa, không vứt rác bừa bãi. Riêng ở Nam bộ người ta còn cho rằng sau khi quét dọn phải cất hết chổi, bởi nếu trong ngày Tết bị mất chổi là điềm gở, cả năm đó nhà sẽ bị trộm vào vét sạch cửa cải.

3. Kiêng làm vỡ đồ đạc:

Ông bà ta quan niệm, từ “vỡ”, “bể” là những từ tạo nên sự chia cắt, đứt lìa, đó có thể là vật dụng trong nhà hoặc thậm chí là các mối quan hệ trong gia đình và xã hội. Do đó, người già thường khuyên con cháu trong những ngày này không được đánh vỡ bát đĩa, ấm chén... sẽ khiến gia đình chia rẽ, bất hòa.

4. Kiêng mặc quần áo màu đen (hoặc trắng):

Mùa xuân là mùa của trăm hoa đua nở, rực rỡ sắc màu, thể hiện sức sống vạn vật và con đàn cháu đống nên người xưa quan niệm, đầu năm phải mặc trang phục màu sắc sặc sỡ (hồng, đỏ, vàng, xanh...) nhằm tạo nên sự phấn khởi, vui tươi. Màu đen và trắng là màu của tang lễ, chết chóc, bị kiêng triệt để.

5. Kiêng xuất hành ngày mừng 5 Tết:

“Mùng năm, mười bốn, hăm ba/Đi chơi còn thiệt nữa là đi buôn”, người Việt tin rằng ngày này không thích hợp cho xuất hành hay các cuộc du xuân. Đặc biệt, theo quan niệm của ông cha ta thì ngày mừng 5 tháng 1 âm lịch là ngày nguyệt kỵ.

6. Kiêng khóc lóc, buồn tủi, bực tức, cãi vã, mắng mỏ nhau:

Người xưa quan niệm rằng, nếu ai khóc, buồn bã và bực tức thì cả năm sẽ phải khóc, có nhiều chuyện buồn, lo lắng, suy nghĩ. Nếu cãi vã, mắng mỏ, to tiếng với nhau thì quanh năm sẽ xui xẻo, đen đủi. Vì thế, nếu bất đắc dĩ phải rơi vào hoàn cảnh không vui, chúng ta nên cố gắng kìm chế để hưởng thụ một năm mới trọn vẹn niềm vui bên người thân, bạn bè, gia đình.

7. Kiêng ăn thịt chó, cá mè, thịt vịt...

Người Việt cho rằng nếu ăn thịt chó, cá mè, thịt vịt... vào những ngày đầu năm mới

hay đầu tháng thì sẽ gặp nhiều điều không may mắn.

8. Kỵ cho nước, cho lửa ngày mừng 1 Tết:

Quan niệm lửa là đỏ, là may mắn nên cho người khác lửa tức là cho cái “may”, khiến cả năm trong nhà sẽ gặp nhiều điều không may. Cũng như lửa, nước được ví như nguồn tài lộc, nguồn công năng cho gia đình. Nếu cho nước thì sẽ bị mất “lộc”. Do đó, ngày mừng 1 Tết, người ta rất kỵ người khác đến xin lửa, xin nước nhà mình.

9. Kỵ vay mượn, trả nợ ngày đầu năm

Người xưa quan niệm ngày đầu xuân con người mở cửa để đón lộc vào nhà, nếu cho mượn hoặc trả giống như “dâng” tài lộc vào tay người khác. Điều đó có thể làm cả năm gia đình rơi vào cảnh túng thiếu, nợ nần, không may mắn trong công việc, làm ăn. Thế nên, ông bà, cha mẹ thường răn dạy con cháu trong dịp Tết không nên vay tiền hay mượn đồ đạc của người khác

10. Kỵ mai táng:

Tết Nguyên Đán là ngày vui nhất của một năm, có ý nghĩa rất thiêng liêng. Vì thế, dù gia đình có tang cũng phải tạm gác chuyện buồn để hòa chung với niềm vui toàn dân tộc. Nếu gia đình có tang, nên kiêng đi chúc Tết, mừng tuổi bà con, xóm giềng, ngược lại bà con xóm giềng lại cần đến chúc Tết và an ủi gia đình bất hạnh đó. Trường hợp gia đình có người chết vào ngày 30 tháng 1 âm lịch, nếu có thể định liệu được thì gia đình sẽ chôn cất cho kịp trong ngày đó. Trường hợp chết đúng ngày mừng 1 Tết thì chưa phát tang vội nhưng phải chuẩn bị mọi thứ để sáng mùng 2 làm lễ phát tang.

Những tục kiêng kỵ từ ngày xưa này không biết có từ bao giờ, song việc được lưu truyền đến hôm nay cũng tạo nên những nét riêng cho ngày Tết. Các chuyên gia khẳng định, những tập tục quá mê tín cần phải loại trừ, đừng kiêng quá khiến ngày xuân trở nên phiến hà, mất vui ■



MỘT SỐ LOẠI THUỐC CẦN DỰ PHÒNG TRONG DỊP TẾT



Để sử dụng thuốc an toàn, hợp lý, trước khi mua thuốc, bạn nên có sự tư vấn của bác sĩ hoặc dược sĩ ở nhà thuốc để được hướng dẫn nên mua những thuốc gì cần thiết và cách sử dụng đúng thuốc. Một tủ thuốc trong gia đình hay một túi thuốc khi đi xa sẽ giúp bạn và người thân yên tâm hơn khi có sự cố xảy ra, bởi chắc chắn bạn sẽ khó có thể tìm ra hiệu thuốc nào đó mở cửa trong những ngày đặc biệt này.

PHÚC TRÍ

Trong những ngày nghỉ Tết, nhịp sống thường ngày của chúng ta bị đảo lộn, vui chơi và ăn uống thiếu điều độ có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và khiến cơ thể dễ bị nhiễm bệnh, đặc biệt là các bệnh về đường tiêu hóa. Đây cũng là lúc thời tiết phía Bắc có nhiều thay đổi như lạnh giá, mưa phùn - gió bắc làm ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt. Lạnh giá, người cao tuổi rất dễ mắc các bệnh cảm lạnh, cúm, viêm mũi, họng, viêm phế quản; trẻ em dễ bị nhiễm siêu vi á cúm; các bệnh mạn tính như thấp khớp, loét dạ dày, tăng huyết áp cũng nặng lên; người bệnh tim mạch dễ bị nhồi máu cơ tim, đột quy... Vì vậy, ngoài việc sắm thực phẩm Tết, các gia đình nên chuẩn bị một số loại thuốc thông dụng và dụng cụ cần thiết để sử dụng khi bị sốt, cảm, dị ứng, đau bụng, khó tiêu....

1. Về thuốc Nam: gừng tươi; gừng khô thái lát; trà gừng (kẹo gừng); tỏi; lạc nhân; hạt đậu xanh xay nát; cam thảo bắc; tía tô...

2. Thuốc Tây: Một số loại thuốc thông thường như thuốc hạ sốt; thuốc giảm đau, hạ nhiệt; thuốc điều trị rối loạn tiêu hóa; thuốc kháng acid có chứa chất chống đầy hơi hoặc thuốc tăng nhu động dạ dày để trị khó tiêu, đầy bụng; thuốc chống dị ứng (phòng khi ăn phải đồ lạ); thuốc chống say xe (phòng khi đi chơi xa, về quê, du lịch...); nước muối sinh lý 0,9%; Orezol... Và đặc biệt là phải có đầy đủ thuốc chữa bệnh nếu gia đình có người bệnh bị tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh xương khớp...

3. Dụng cụ: Nhiệt kế, bông gòn, băng Urgo, băng thun, băng vải, cao dán, miếng dán hạ sốt, găng tay cao su, dung dịch sát khuẩn (povidine), oxy già...



4. Các trường hợp hay gặp và cách sử dụng các loại thuốc trên:

- *Cảm lạnh:* Nếu cảm nhẹ, dùng trà gừng pha với nước sôi rồi uống, kết hợp xoa dầu cao vào chân, tay hoặc uống thuốc hạ sốt. Nếu cảm nặng, giã nát một củ gừng tươi (50g), vắt lấy nước, thêm nước sôi để nguội vào bã để lấy được khoảng 30ml nước gừng cho bệnh nhân uống; lấy bã xát vào lòng bàn tay, bàn chân. Nếu không đỡ thì phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

- *Rối loạn tiêu hóa:* Nếu do cảm lạnh (đau bụng, đi ngoài ra nước, có khi nôn dữ dội), lấy 50g gừng tươi nướng chín, cạo sạch vỏ, giã nát, hòa với nước ấm để gạn lấy 30ml nước, uống bằng nước cháo hoặc nước cơm. Có thể lấy 50g tỏi giã nát, đắp vào 2 lòng bàn chân. Nếu do ăn uống, có các triệu chứng như tiêu chảy, đau bụng, ói, mất nước nhiều nên dùng dung dịch bù nước như Oresol đã pha hoặc muối dạng pha sẵn bán tại các hiệu thuốc sau mỗi lần đi tiêu lỏng hay ói.

- *Đầy hơi, chướng bụng:* việc ăn uống không điều độ, thức ăn chứa nhiều dầu mỡ, chất ngọt vào ngày Tết có thể khiến cho nhiều người bị đầy bụng, khó tiêu. Lấy 1-2 nhánh tỏi giã nát, đắp lên rốn (nên lót một lớp giấy mỏng, cứ 2 phút lại bỏ ra để tránh bỏng da). Cũng có thể thái vài lát gừng cho vào nước trà nóng uống hoặc nhai gừng tươi nướng 2 lần/ngày, mỗi lần 15g để giảm bớt

triệu chứng khó chịu này. Nếu không sử dụng gừng hoặc tỏi, có thể cho bệnh nhân sử dụng thuốc kháng acid có chứa chất chống đầy hơi hoặc thuốc làm tăng nhu động dạ dày domperidon.

- *Dị ứng:* Nếu dị ứng do ăn uống, lấy 50g tía tô và 20g gừng tươi, sắc 2 lần lấy 300ml nước, chia 3 lần uống trong ngày. Hoặc chuẩn bị một số thuốc chống dị ứng như: Chlopheniramin, polaramin, Fexofenadine, Astemizol hoặc Cetirizin... trong trường hợp trẻ bị dị ứng do ăn phải thức ăn lạ, hoặc bị dị ứng do côn trùng cắn; dị ứng do thời tiết...

- *Thuốc chống say:* Với những gia đình có kế hoạch về quê, đi chơi, du lịch bằng ô tô, nên chuẩn bị thuốc chống say và dùng trước khi lên xe ít nhất 30 phút. Nếu thời gian di chuyển lâu, kéo dài nhiều giờ thì có thể uống thêm theo hướng dẫn của thầy thuốc và không nên sử dụng cho trẻ dưới 2 tuổi.

- *Trị vết thương ngoài da:* Nên trữ nước oxy già (eau oxygénée), Povidine để rửa và sát trùng vết thương do chấn thương nhẹ. Nếu không có sẵn, có thể dùng nước muối (một muống canh muối gọt bằng pha trong 1 lít nước) để rửa sạch vết thương. Nên có bông băng vô trùng, đặc biệt là băng dán cá nhân (Bandaid, Urgo) để dán lên vết thương trầy xước da, chảy máu ít ■



TẮC KÈ

VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Đại tá, TS.BS. NGUYỄN ĐÌNH NHÂN

Chủ nhiệm Khoa A11, Viện Y học Cổ truyền Quân đội

Bộ phận làm thuốc là toàn con bỏ ruột dùng tươi hay sấy khô, lần đầu tiên được ghi trong sách thuốc Lôi công bào chích luận. Tên trong y học cổ truyền là Cáp giới. Vị thuốc cáp giới còn gọi Tiên thiềm (Bản Thảo Cương Mục), Cáp giải (Nhật Hoa Tử Bản Thảo), Đại bích hổ (Trung Quốc Dược Học Đại Từ Điển). Tên khoa học: Gekko gekko Lin; họ: Tắc Kè (Gekkonidae). Tên gọi: con đực gọi là Cáp, con cái gọi là Giới.

1. Mô tả:

Tắc kè hình dáng gần giống như con Thạch sùng (hay con Thần lằn, nhưng to hơn nhiều). Có loại da màu nâu đen, hoặc nâu xanh, loại thì màu xám lưng có chấm lốm đốm. Con đực da sần sùi, miệng rộng, đuôi nhỏ dài, con cái da mịn nhẵn, miệng bé, đuôi lớn mà ngắn hơn. Phần bụng phình to có 4 chân, ngón chân có màng mỏng, có thể leo bò trên các vách núi

treo leo và trên cây. Minh dài khoảng 10-17cm (chưa kể phần đuôi) đuôi có thể dài bằng phần mình, miệng có hai hàm răng nhọn. Tắc kè sống ở vách núi hay các hốc thân cây trong rừng. Cũng thường sống thành từng đôi một. Sách cổ nói con đực kêu “tắc” con cái kêu “kè” nhưng thực tế một con có thể kêu cả hai tiếng “Tắc kè”. Nếu dùng Tắc kè ngâm thuốc thường phải kiếm đủ cả đôi. Ban ngày mắt của nó bị lóa nên chỉ đi kiếm mồi vào ban đêm, chúng chỉ thích ăn những



loại sâu bọ có cánh, lúc bắt mỗi động tác rất nhanh nhẹn, linh hoạt. Vào khoảng tháng 4 bắt đầu mùa hoạt động của Tắc kè, tháng 5-6 là tháng hoạt động nhanh nhất, cuối tháng 10 đã ít thấy, sau tiết Sương giáng thì đã bắt đầu bước vào ngủ qua đông, nó nằm im không hoạt động trong mùa đông. Nếu bắt Tắc kè bỏ vào lồng sắt vào mùa nóng thì chúng dễ bị chết, nhưng gặp điều kiện khí hậu thích nghi mặc dù qua mấy tháng không cho ăn nhưng Tắc kè vẫn sống. Những con nuôi trong lồng như thế thì khoảng tháng 5-6 đã đẻ nhiều trứng màu trắng vỏ mềm, một lần đẻ hai trứng, chừng 100 ngày sau bắt đầu nở (3 tháng 10 ngày), không phải ấp, Tắc kè con sau khi nở 3-4 năm sau mới trưởng thành.

Các vùng nông thôn Việt Nam, nhiều gia đình đã nuôi tắc kè. Tắc kè hoa chủ yếu được tìm thấy ở châu Phi và Madagascar. Khoảng 50% tắc kè hoa trên thế giới là loài đặc hữu ở Madagascar. Hiện mới chỉ có 66 loài được nhận dạng. Có lẽ tắc kè hoa là loài đặc biệt nhất trong số mọi loài thằn lằn, do được “thiết kế” hoàn hảo để sống trên cây. Cơ thể của chúng dẹt, tạo điều kiện để di chuyển dễ dàng qua các cành cây và cho phép chúng hấp thụ nhiệt hiệu quả trong buổi sáng và buổi tối bằng cách hướng phần cơ thể về phía Mặt trời.

Tắc kè là vận động viên bơi lội rất giỏi, tự căng phồng cơ thể bằng không khí. Con người của chúng có thể xoay độc lập nên tắc kè có thể nhìn theo hai hướng cùng lúc mà không cần di chuyển đầu. Khi đã định vị được con mồi, thường là côn trùng, tắc kè hoa phóng lưỡi để tóm nó, khả năng phóng lưỡi dài và dính với tốc độ chóng mặt để bắt con mồi đang di chuyển nhanh. Khi tức giận, tắc kè hoa mở tế bào chứa sắc tố nâu - melanin, giúp biến nó thành màu thẫm. Khi nó thư giãn, tế bào chứa sắc tố vàng hoặc xanh kết hợp, làm cho da có màu xanh dịu. Khi bị kích thích tình dục, tắc kè hoa tạo ra rất nhiều màu sắc và hoa văn. Vào ban đêm,

nhiều tắc kè hoa biến thành màu trắng.

2. Tính vị qui kinh: Vị mặn tính bình, vào kinh Phế thận.

Về tính vị: Theo sách Khai bảo bản thảo: vị mặn tính bình, có độc ít; theo sách Nhật hoa tử bản thảo: ngọt mặn, ôn, tiêu độc; theo sách Trung dược học: mặn bình.

Về qui kinh: Theo sách Bản thảo kinh sơ: thủ thái âm, túc thiếu âm kinh; theo sách Bản thảo tái tân: nhập Tâm thận; theo sách Bản thảo hội ngôn: nhập Thủ thái âm, quyết âm kinh; theo sách Trung dược học: qui Phế thận kinh.

3. Thành phần chủ yếu: Theo sách Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam của Đỗ Tất Lợi: chất béo tỷ lệ toàn thân 13 - 15%, trong đuôi tỷ lệ chất béo cao hơn 23 - 25%, acid amin có các loại: acid lutamic, alanin, glycin, acid aspatic, acginin, lysin, serin, leucin, Isoleucin, phenylamin, valin, prolin, histidin, treonin và xystein. Theo sách Trung dược học: thành phần có nhiều loại acid amin, nguyên tố vi lượng.

4. Tác dụng dược lý:

* Theo Y học cổ truyền: Tắc kè có tác dụng bổ phế khí, bình suyễn, chỉ khái (chủ yếu trị hư suyễn, lao khái), ích tinh huyết, bổ thận dương (chủ yếu trị cơ thể suy nhược, liệt dương).

* Kết quả nghiên cứu dược lý hiện đại:

- Dung dịch nước Tắc kè có tác dụng tăng trọng tinh hoàn của chuột đực (P nhỏ hơn 0,01) biểu hiện như tác dụng của kích tố đực. Còn dịch tan trong mỡ có tác dụng làm tăng trọng tử cung của chuột cái và tinh hoàn chuột đực (P nhỏ hơn 0,01).

- Dịch chiết xuất Tắc kè có tác dụng bảo vệ chuột môi trường thiếu oxy, nóng quá hoặc lạnh, nâng cao khả năng miễn dịch của chuột.

- Thuốc có tác dụng kháng viêm và tác dụng như ACTH, đồng thời có tác dụng hạ đường huyết.

5. Ứng dụng lâm sàng:

* Trị chứng hen phế quản, tâm phế mạn, phế khí thũng, lao phổi có triệu chứng phế âm hư và thận dương hư như ho suyễn kéo dài, đờm có máu, có thể phối hợp với Bách bộ, Tử uyển, Ngũ vị tử hoặc Bối mẫu, Tang bạch bì, Hạnh nhân dùng các bài:

- Tắc kè lượng vừa đủ, tán bột mịn, mỗi lần uống 5 phân, gia ít đường, ngày 2 - 3 lần uống với nước cơm. Trị suyễn lâu ngày, di tinh.

- Sâm giới tán: Tắc kè 1 cặp, Nhân sâm 6g, tán bột, mỗi lần uống 2g, ngày uống 2 - 3 lần với nước sôi nguội hoặc nước cơm. Trị chứng thận hư, suyễn lâu ngày.

- Cáp giới thang: Tắc kè 8g, Tri mẫu, Bối mẫu, Lộc nhung (chưng), Tang bì, Hạnh nhân, Tỳ bà diệp, Đảng sâm, mỗi thứ 12g, Cam thảo 4g, sắc nước uống. Trị ho suyễn, đờm có máu.

* Trị chứng suy nhược cơ thể, liệt dương, đục tinh giảm, tiểu nhiều lần, ngũ canh tả do thận dương hư: thường phối hợp với Nhân sâm, Ngũ vị tử, Hạnh đào nhục, tán bột làm thành hoàn hoặc phối hợp với Ba kích, Phục linh, Bạch truật.

Liều thường dùng: sắc uống: 2 - 8g, dùng bột: 1 - 2g/lần; ngâm rượu uống: 1 - 2 cặp.

Kiêng kỵ: Ho suyễn do ngoại tà phong hàn, người có thực nhiệt không dùng.

Các cách dùng khác:

Rượu Tắc kè: Tắc kè 24g, Đảng sâm 40g, Huyết giác 3g, Trần bì 3, Tiểu hồi 1, đường rượu đủ 1.000ml uống tối trước khi đi ngủ 1 cốc con (30ml). Trị thận suy dương kém, đau lưng, mỏi gối, đái rắt, hen suyễn thuộc hàn.

Tắc kè dùng tươi bỏ da, nội tạng, chặt thành từng miếng đem ướp gia vị: Nước mắm, gừng tươi rồi đem nấu cháo. Hoặc sau khi làm sạch để ráo nước, tắm nước gừng rồi sấy khô, tán thành bột. Bột tắc kè có thể trộn mật ong, làm thành viên để dùng dần.

Đơn thuốc kinh nghiệm:

- Ho phù mặt, tứ chi phù: Tắc kè 1 con

đực, 1 con cái còn đầu và đuôi theo cách biến chế trên, hòa mật tẩm sao cho chín rồi dùng. Nhân sâm thượng hạng giống hình người nửa lượng tán bột, sáp ong nóng chảy 4 lượng, trộn thuốc trên làm thành 6 cái bánh, mỗi lần nấu cháo nếp lấy 1 chén trộn với cái bánh trên khuấy ra ăn lúc nóng (Phổ Tế Phương).

- Dùng 3-4 con Tắc kè đã chế biến khô, chặt bỏ 4 bàn chân, bỏ từ 2 u mắt tới miệng, cắt thành miếng nhỏ, tẩm nước gừng rồi sao vàng. Sau đó đem giã nhỏ hay để cả miếng, ngâm vào 1 lít rượu trắng, rồi cho thêm 1 ít Trần bì ngâm 10 ngày càng lâu càng tốt. Ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 1 cốc nhỏ (Kinh nghiệm phương).

- Dùng 1-2 con Tắc kè to còn cả đuôi, chặt bỏ 4 bàn chân, chặt bỏ đầu từ 2 u mắt trở lên, lột da, mổ bụng, bỏ ruột rửa sạch. Sau khi làm xong chặt từng miếng cho thêm gừng, chữa kém ăn, gầy còm, suy dinh dưỡng, tinh thần mệt mỏi, trẻ chậm lớn (Trung Quốc Dược học đại Từ điển).

- Phế hư, ho lâu ngày không lành, phế tích tụ hư nhiệt lại thành ung, ho ra máu mủ, ho cả ngày không cầm, tắc tiếng hết hơi, đau nhói trong lồng ngực: dùng Cáp giới, A giao, Lộc giác giao, Tê giác (Sống), Linh dương giác, mỗi thứ 2 chỉ rưỡi, dùng 3 thăng nước sống sắc còn nửa thăng trong nồi bằng bạc hay sành uống ngày 1 lần (Trung Quốc Dược học đại Từ điển).

- Bổ phế bình suyễn, trị suyễn lâu năm, di tinh, ho suyễn, ho ra máu do Phế Thận bất túc: Cáp giới tán bột, lần uống 5 phân ngày uống 2-3 lần với nước đường cát trắng khuấy nước cơm (Lâm sàng thường dụng Trung dược thủ sách).

- Trị Phế Thận đều hư, ho lâu không bớt: Cáp giới 1 cặp, Nhân sâm 1 chỉ 5 tán bột, lần uống 5 phân, ngày uống 2-3 lần với nước cơm (Sâm cáp tán - Lâm sàng thường dụng Trung dược thủ sách).

- Trị ho suyễn, tổn thương phế, trong đờm có lẫn máu: Cáp giới 2 chỉ, Tri mẫu, Bối mẫu, Lộc giao (chưng), Anh bì, Hạnh nhân,

Tỳ bà diệp, Đảng sâm mỗi thứ 3 chỉ, Cam thảo 1 chỉ, sắc uống (Cấp giới thang - Lâm sàng thường dụng Trung dược thủ sách).

- Bổ thận tráng dương, trị di tinh, liệt dương do Thận dương bất túc: Cấp giới 1 cặp tán bột, mỗi lần 1 chỉ ngày uống hai lần với rượu ngọt (Lâm sàng thường dụng Trung dược thủ sách).

6. Bảo quản: Tắc kè dễ bị hư hỏng do sâu, mốc, đục khoét. Chuột rất thích ăn Tắc kè, nhất là đuôi. Tắc kè sấy xong phải cho vào thùng kín. Trong thùng có thể để lẫn

Long não, Tế tân. Nếu có điều kiện thì cho thêm chút hút ẩm như Silicagel, gạo rang. Về mùa xuân và mùa hè cứ sau 10 ngày sấy 1 lần. Sấy kỹ bằng than củi hoặc tủ sấy ở 60-70°C. Khi sấy cần chú ý, đuôi phải chống lên vì đuôi là bộ phận chủ yếu lại nhiều chất béo. Nhiệt độ nóng quá có thể làm chất béo chảy. Về mùa thu và mùa đông sau một ngày sấy 1 lần. Mỗi lần sấy xong vuốt lại sữa nẹp ngay ngắn. Không nên sấy Tắc kè bằng diêm sinh vì diêm sinh làm biến chất, màu sắc bóng bị bạc, thân bị mốc ■

MÓN ĂN TRỊ CHỨNG CHUỘT RÚT

Theo Đông y, chuột rút là do thiếu vi chất, chủ yếu là thiếu canxi, kali, kẽm... và một số loại vitamin khác. Để điều trị, y học cổ truyền thường áp dụng một số món ăn có tác dụng phòng chống co cơ, chuột rút, xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo và áp dụng hai món ăn bài thuốc để thực hiện.

1. Cháo hến

Hến sông 1,5kg, gạo tẻ 100g, gia vị chanh, ớt.

Cách làm: Hến luộc chín, lấy nước và thịt, bỏ vỏ. Nước luộc hến cùng gạo nấu thành cháo, thịt hến trộn gia vị. Sau đó phi hành mỡ thơm, cho thịt hến vào cùng gia vị mắm muối xào chín. Chờ khi cháo chín kỹ, cho món xào này vào trộn đều là được, thêm chanh, ớt, rau thơm ăn nóng. Một tuần dùng từ 3 - 4 lần.

Công dụng: Thịt hến tính mát, tác dụng bổ âm, cung cấp một số vi lượng cần thiết cho cơ thể, chủ yếu là canxi và kẽm. Tái lập và hoàn thiện quá trình dẫn truyền thần kinh,



ổn định chức năng cơ bắp, từ đó có giá trị hữu hiệu việc phòng chống co cơ, chuột rút.

2. Cháo chân gà, thuốc bắc

Chân gà 6 cái, gạo tẻ 100g, hoàng kỳ, đương quy, phòng sâm, mỗi vị 15g, gia vị vừa đủ.

Cách làm: Chân gà nướng cho vàng và chín thơm là được. Hoàng kỳ, đương quy, phòng sâm cho vào ấm đổ nước sắc cho sôi kỹ, lọc lấy nước bỏ bã. Gạo, nước thuốc, chân gà hầm cùng với nhau thành cháo cho chín kỹ, nêm gia vị, hành hoa ăn nóng.

Công dụng: Bổ khí huyết, tăng cường sức bền và chức năng hoạt động của cơ bắp, phù hợp cho người sức yếu, cân cơ hay bị rung giật, co cơ, chuột rút, ăn ít, sức lao động giảm sút ■

DƯỠNG SINH KINH LẠC THAO VỚI SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI



MINH PHÚ

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người nên luôn được quan tâm, gìn giữ. Để tăng cường sức khỏe, phòng và chống lại nhiều loại bệnh của tuổi già, người cao tuổi đang có xu hướng tập luyện theo các bài tập dưỡng sinh. Hiện nay, người cao tuổi có rất nhiều lựa chọn để tìm một bài tập dưỡng sinh phù hợp. Mỗi phương pháp tập luyện đều dựa trên những cơ sở khoa học khác nhau. Từ xưa, học thuyết kinh lạc được ứng dụng nhiều nhất trong châm cứu và dược học. Những năm gần đây, học thuyết Kinh lạc thao được nghiên cứu và chuyển hóa thành một bài tập dưỡng sinh có tên dưỡng sinh Kinh lạc thao. Tháng 7/2013, Viện nghiên cứu ứng dụng y học dân tộc và Dưỡng sinh Việt được sáng lập, trực thuộc Liên hiệp các Hội khoa học và kỹ thuật Việt Nam. Dưỡng sinh Kinh lạc thao là một trong nhiều đề tài cán bộ Viện đang tiếp tục nghiên cứu, hoàn thiện.

Phương pháp tập luyện dưỡng sinh Kinh lạc thao dựa trên nguyên lý kinh lạc, nguyên tắc vận hành của khí huyết trong cơ thể, từ

đó đưa ra cách thức tác động vào các đường kinh, huyết mạch, giúp dẫn thông tắc nghẽn, ứ trệ khí huyết. Tập Kinh lạc thao thường xuyên có tác dụng nâng cao sức khỏe, phòng và chống lại bệnh tật, đặc biệt là một số bệnh mạn tính hay gặp ở người cao tuổi như hô hấp, tim mạch, tiêu hóa, xương khớp...

Bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao bao gồm 3 phần là khởi động, phần bài tập chính và phần bài tập thư giãn. Phần bài tập chính có 8 động tác, vỗ vào các huyết vị như huyết Đại Trùy, Đản Trung, Thận Du và các đường kinh âm, kinh dương ở tay và chân.

Động tác vỗ huyết Đại Trùy có tác dụng cải thiện hội chứng vùng vai cổ, khai thông huyết vị, làm cho khí huyết vùng vai cổ lưu thông, có tác dụng cải thiện chứng bệnh đau đầu, mất ngủ, rối loạn tiền đình.

“Khoảng trên 80% dân số Việt Nam là khỏe mạnh, bởi vậy việc chăm sóc sức khỏe cho nhóm đối tượng này là đặc biệt quan trọng. Phòng bệnh từ xa giúp tăng cường sức khỏe, hạn chế bệnh tật. Mọi người phải dành thời gian quý báu để rèn luyện giữ gìn sức khỏe. Không có sự hủy hoại cơ thể nào bằng lười vận động. Không có kẻ thù nào xấu bằng bệnh tật”

- Tiên sỹ y học Triệu Hải

Bắt đầu từ tháng 3/2006, bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao được áp dụng thử nghiệm cho khoảng 10.000 người tại các tỉnh, thành như Hà Nội, Hải Phòng, Nghệ An, Thái Bình, Quảng Ninh... Đến nay, trên cả nước đã có 1.000 câu lạc bộ dưỡng sinh Kinh lạc thao tại 22 tỉnh, thành với hàng triệu hội viên tự nguyện thường xuyên luyện tập.



Động tác võ huyết Đản Trung có tác dụng lưu thông khí huyết ứ trệ vùng ngực, giúp cải thiện tình trạng khó thở, đau tức ngực.

Động tác võ huyết Thận Du giúp điều dưỡng tinh khí của thận, cải thiện tình trạng yếu sinh lý của cả nam và nữ, nhức mỏi gối và chứng đi tiểu đêm ở người già.

Động tác võ các đường kinh âm, dương ở chân có tác dụng khôi phục lại cơ thể để hồi phục chức năng gân, cơ, cải thiện các bệnh về huyết áp. Tập luyện thường xuyên sẽ giúp người tập có giấc ngủ ngon.

Động tác võ các đường kinh âm, dương ở tay có tác dụng nhuận tràng, thông tiện, phòng các bệnh về thần kinh ngoại biên. Có tác dụng tốt với người mắc các chứng bệnh về tim mạch, huyết áp.

Theo tiến sỹ y học Triệu Hải - người nhiều năm nghiên cứu, phát triển và ứng dụng bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao ra cộng đồng, phương pháp dưỡng sinh này hội tụ được tính khoa học, dân tộc và đại chúng. Bài tập được ra đời dựa trên nguyên lý điều hòa kinh lạc trong cơ thể nên mang tính khoa học cao. Đặc biệt, khác với nhiều phương pháp dưỡng sinh khác được truyền bá vào

Việt Nam, bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao mang tính thuần Việt, do người Việt nghiên cứu, phát triển nhằm mục đích phòng bệnh từ xa cho chính người dân Việt. Tính ưu việt của bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao còn thể hiện ở sự đơn giản trong cách thức luyện tập. So với nhiều phương pháp dưỡng sinh khác, để theo tập cần đáp ứng nhiều yếu tố như có sức khỏe, có thời gian, có sự bền bỉ, ý chí... Bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao chỉ cần 15 - 20 phút với những động tác nhẹ nhàng, đơn giản, dễ tập, dễ nhớ, có thể tập được ở bất cứ không gian nào. Dựa trên nguyên lý thông kinh lạc, bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao hướng đến mọi đối tượng trong xã hội, từ người trẻ đến người già; từ phụ nữ đến nam giới; từ người có sức khỏe tốt đến người có sức khỏe yếu... đều có thể tham gia luyện tập cộng đồng hoặc tại nhà giúp phòng chống bệnh tật, tăng cường sức khỏe. Đối với người cao tuổi mắc các chứng bệnh về tim mạch, huyết áp, mất ngủ, các bệnh về xương khớp... bài tập này thực sự là một món quà nhiều ý nghĩa.

Hiện nay bài tập dưỡng sinh Kinh lạc thao đã được đăng ký bảo hộ bản quyền ■



NHỮNG THỜI ĐIỂM KHÔNG NÊN TẬP THỂ DỤC ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Nhiều người trong chúng ta đều biết luyện tập thể dục hàng ngày là một trong những “chìa khoá vàng” giúp nâng cao sức khỏe, tăng cường sức đề kháng và đặc biệt là mang đến một vóc dáng thon gọn, tự tin và quyến rũ mà không hề làm tổn kém nhiều tiền của. Tuy nhiên, nhiều người vẫn luyện tập theo một thói quen và đôi khi việc cố gắng luyện tập trong những thời điểm, thời gian không phù hợp lại rất phản tác dụng và mang lại những tác hại không lường hết.

Những kiến thức dưới đây sẽ cung cấp cho bạn đọc những thông tin cần thiết về khi nào không nên tập thể dục, nhằm giúp bạn có thêm những kiến thức trong việc lựa chọn thời điểm luyện tập phù hợp để có một sức khỏe lành mạnh.

Tập thể dục quá sớm vào buổi sáng: Tập thể dục quá sớm khi mặt trời chưa xuất hiện, nhiệt độ còn thấp không hề tốt cho sức khỏe mọi người nói chung, đặc biệt là người cao tuổi. Thời điểm này đang có sự chênh lệch khá lớn về nhiệt độ so với khi đang ngủ dễ khiến cơ thể người cao tuổi gặp lạnh đột ngột làm các mạch máu co lại và tăng trương lực quá mức. Không những thế, sương mù

thường rất độc hại cho cơ thể đặc biệt là làn da sẽ khiến da trở nên khô và rất dễ bị dị ứng. Bởi vậy, không nên tập thể dục khi trời còn quá sớm. Tốt nhất hãy tập thể dục khi mặt trời đã bắt đầu mọc và có sự điều chỉnh hợp lý theo sự thay đổi của thời tiết các mùa: khoảng từ 5h30 - 6h đối với ngày mùa hè và 6h - 6h30 ngày mùa đông.

Tập thể dục quá muộn khi đêm xuống: Hiện nay có rất nhiều người lớn tuổi vẫn còn giữ thói quen tập thể dục trước khi đi ngủ. Tuy nhiên theo các chuyên gia tư vấn y tế, nếu tập thể dục trong vòng 3 tiếng trước khi bắt đầu ngủ sẽ khiến thân nhiệt tăng lên, nhịp sinh học cơ thể bị xáo trộn làm cho bạn khó ngủ, giấc ngủ chập chờn, không sâu giấc. Chính vì vậy, không nên tập thể dục hay vận động mạnh trước khi đi ngủ mà hãy để dành những bài tập đó cho sáng hôm sau.

Tập thể dục khi đã ăn no hoặc khi bụng đang đói: Sau khi ăn no, máu trong cơ thể sẽ tập trung đến dạ dày và một số bộ phận khác để thực hiện chức năng tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng vào cơ thể. Bởi vậy, nếu tập thể dục ngay lúc này sẽ khiến nhịp sinh học ổn định của cơ thể bị rối loạn, gây

ra hiện tượng đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy, chuột rút, đau bụng. Thức ăn không tiêu hóa được sẽ khiến bạn rất khó chịu và không cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động... Nếu điều này diễn ra trong thời gian dài sẽ gây viêm loét dạ dày và các bộ phận của hệ tiêu hóa rất nguy hiểm. Lời khuyên của nhiều chuyên gia là nên đợi 2 tiếng sau khi ăn mới nên tập thể dục. Bên cạnh đó, ngay cả khi bụng đang đói bạn cũng không nên tập thể dục bởi lúc này các cơ quan trong cơ thể rất cần năng lượng để hoạt động, nếu tập thể dục hay vận động mạnh sẽ khiến cơ thể tiêu hao một nguồn năng lượng rất lớn làm cho cơ thể mệt mỏi, suy kiệt và có thể gây ra hiện tượng ngất xỉu, thiếu máu tạm thời rất nguy hiểm.

Tập thể dục khi thời tiết ngoài trời quá nóng hoặc quá lạnh: Khi thời tiết nắng nóng, cơ thể sẽ bị mất đi một lượng nước đáng kể, nên việc tập thể dục lúc này sẽ gây ra tình trạng mất nước (đổ mồ hôi nhiều hơn) nếu bạn không cung cấp đủ nước cho cơ thể. Đặc biệt, khi bạn tập nặng, mồ hôi ra nhiều kết hợp với thời tiết nóng, ánh nắng mặt trời sẽ là lý do khiến bạn dễ bị các bệnh về cảm cúm. Bởi vậy, nên kiểm tra nhiệt độ trong ngày, đặc biệt là tại thời điểm muốn tập thể dục, nếu nhiệt độ ở mức 33°C độ trở lên thì nên ngừng ngay suy nghĩ tập thể dục ngoài trời. Nhiều chuyên gia cho rằng nếu vẫn luyện tập khi thời tiết quá nắng nóng người tập thể dục dễ có nguy cơ bị chuột rút, kiệt sức do nhiệt, và thậm chí là sốc nhiệt. Thời điểm tập thể dục trong những ngày nhiệt độ quá cao nên là lúc bình minh hoặc hoàng hôn - những thời điểm nhiệt độ thấp nhất và đặc biệt cần giữ cho cơ thể đủ nước. Bên cạnh đó, cũng không nên tập thể dục khi trời quá lạnh bởi khi thời tiết quá lạnh, năng lượng của cơ thể được sử dụng để giữ ấm cơ thể nên sức đề kháng của cơ thể yếu, việc tập thể dục lúc này sẽ khiến các cơ bắp của bạn mệt mỏi, thêm vào đó tiết trời lạnh còn là

nguyên nhân dễ khiến người cao tuổi bị cảm lạnh.

Ngoài ra, ngay cả với những người cao tuổi có sức khỏe tốt cũng vẫn không nên tập thể dục khi có các dấu hiệu và triệu chứng như: Cơ bắp đau nhức: Một chút đau nhức là dấu hiệu tốt vì nó cho thấy bạn đang rèn luyện cơ bắp và trở nên mạnh mẽ và dẻo dai hơn. Nhưng hãy lưu ý tới hiện tượng đau cơ trễ thường xuất hiện trong khoảng thời gian một đến hai ngày sau khi tập. Hiện tượng đau cơ trễ sẽ hạn chế phạm vi chuyển động của bạn, gây ra nhiều áp lực hơn cho gân và dây chằng, và do đó tăng nguy cơ bị chấn thương. Sẽ dễ dàng nhận ra sự khác biệt giữa việc đau nhức bình thường và đau cơ trễ. Nếu là đau cơ trễ, bạn sẽ di chuyển rất khó khăn, ví dụ như phải lê bước thay vì đi bộ hoặc nhấc mông khi nâng cánh tay lên. Trong trường hợp đó, hãy cho phép bản thân nghỉ ngơi vài ngày và chườm đá lên những chỗ đau 3 lần mỗi ngày, mỗi lần từ 15 đến 20 phút.

Tập thể dục khi bị bệnh sốt, cảm cúm: Tập thể dục khi đang bị sốt, hoặc có các triệu chứng khó chịu như ho khan, viêm họng, cơ thể mệt mỏi, khó chịu ở dạ dày là điều rất nguy hiểm. Đây là những dấu hiệu cho thấy bạn đang bị nhiễm vi khuẩn hoặc vi rút nghiêm trọng. Chính vì thế, nếu tập thể dục lúc này có thể khiến người cao tuổi dễ bị mất nước và mất nhiều thời gian cho việc phục hồi sức khỏe. Các chuyên gia cho rằng lúc này “cơ thể bạn cần nghỉ ngơi vài ngày” và cho biết thêm: Ngủ nhiều hơn và uống nhiều nước sẽ giúp bạn nhanh chóng hồi phục.

Trên đây là những thời điểm không nên tập luyện thể dục mà người cao tuổi cần tham khảo để lựa chọn cho mình thời điểm luyện tập hợp lý nhằm bảo vệ và nâng cao sức khỏe mỗi ngày đồng thời tránh những tác dụng ngược lại của việc tập luyện không đúng cách, không đúng thời điểm ■

6 THÓI QUEN TỐT CHO SỨC KHOẺ TRONG MÙA ĐÔNG

Mặc ấm:

Bạn nên mặc quần áo đủ ấm, và luôn giữ ấm cho đôi tay và đôi chân. Giữ ấm đôi tay và đôi chân sẽ làm giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh khi lạnh hoặc các bệnh trong mùa đông. Tuy nhiên, khi đi ngủ cần bỏ thói quen mặc quá ấm và chật. Không ít người cho rằng trùm kín chăn khi ngủ vào mùa đông thì khỏi sợ rét, ngủ sẽ ngon hơn. Đây là suy nghĩ sai lầm vì đường khí bạn thở sẽ ít đi. Khi trùm kín chăn, khí CO₂ bạn thở ra sẽ luẩn quẩn trong khoảng không bé nhỏ, số lượng mỗi lúc một nhiều, cộng thêm chất khí có hại cho cơ thể sẽ khiến bạn khó thở, và thấy mệt khi tỉnh giấc...

Ăn uống lành mạnh:

Mùa đông thời tiết rất lạnh, bạn nên tránh ăn bất cứ thứ gì gây cảm lạnh và ho. Các thực phẩm đó bao gồm kem, nước lạnh, và bất cứ thứ gì có nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ cơ thể của bạn. Đặc biệt những người cao tuổi, trẻ em lại càng phải ăn thức ăn nóng, chín. Đồ nóng như súp, các loại thức uống trà, sữa... rất có lợi trong mùa đông này. Bạn nên uống đa dạng sẽ tốt hơn cho cơ thể. Tuy nhiên, không nên ăn đồ quá nóng, bởi vì nếu ăn đồ quá nóng dễ gây ra nóng bên trong cơ thể. Nóng làm tổn thương âm vị, từ đó cũng làm tổn thương dạ dày. Bên cạnh đó, mùa đông sẽ khiến bạn cảm thấy đói nhanh hơn nhưng hãy ăn với số lượng ít. Ăn nhẹ giúp tránh khó tiêu. Bạn nên ăn những thực phẩm giúp giữ cho nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.

Mặc ấm và thường xuyên tập thể dục... giúp tăng cường sức khỏe trong mùa đông

Vào mùa đông, tiết trời lạnh giá cùng những đợt không khí lạnh đột ngột, sự thiếu ánh sáng mặt trời sẽ khiến làn da của bạn bắt đầu khô nẻ, đặc biệt cơ thể cũng sẽ dễ bị "hạ gục". Bởi vậy một chế độ ăn uống phù hợp, một lịch trình luyện tập thể dục đều đặn và một cuộc sống vui khỏe có thể khiến những lo lắng trên tan biến. Những lời khuyên dưới đây về chế độ ăn uống, tập luyện thể dục không những sẽ mang đến cho bạn một mùa đông khỏe mạnh mà còn giúp bạn có được một cơ thể tràn đầy năng lượng.

Tập thể dục thường xuyên:

Tập thể dục không chỉ giúp bạn có một sức khỏe tốt, có một vóc dáng như ý, mà còn giúp bạn cảm thấy ấm người hơn. Khi tập thể dục, cơ thể bạn sẽ tạo ra nhiệt, giúp cơ thể ấm áp hơn. Tuy nhiên, duy trì chế độ luyện tập thể dục đều đặn trong mùa đông thật khó. Nhiều chuyên gia khuyên bạn nên dậy sớm vào buổi sáng để tập thể dục tuy nhiên vào mùa đông, bạn không nên tập thể dục quá sớm. Và cần lưu ý, sau khi thức dậy vào buổi sáng không nên vùng dậy ngay khỏi giường mà ngồi dậy từ từ. Nếu tập ngoài trời vào mùa đông, bạn vẫn nên mặc quần áo dài tay, đi giày, bó tất. Khi tập, cơ thể nóng lên, lúc đó, bạn có thể cởi bớt áo. Ngoài ra, mùa đông buổi tối thường đến rất sớm và nhiều người có thói quen lên giường từ chập tối và nằm ì cho đến lúc đi ngủ. Ngủ ngay sau khi ăn sẽ làm bạn càng lười biếng bởi vậy bạn nên đi bộ sau bữa ăn, đặc biệt là bữa tối. Đi bộ sau bữa tối tốt cho hệ tiêu hóa của bạn.

Hãy lựa chọn cho mình một không gian tập (có thể ở nhà hay đến các phòng tập) với một môn thể thao hay một bài tập thể dục phù hợp và dành ít nhất mỗi ngày 20 phút để tập luyện một cách thường xuyên, đều đặn. Một khi đã hình thành thói quen này, bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt trong chính cơ thể và các hoạt động sống của mình.

Không uống quá nhiều nước và đồ có cồn:

Đúng là sau khi uống rượu, bạn sẽ có cảm giác người ấm lên, đấy là nhờ lượng cồn trong rượu làm cho cơ thể tỏa nhiệt năng sẵn có. Nhưng đó chỉ là cảm giác tạm thời vì ngay khi hết rượu, đa phần nhiệt lượng tỏa ra ngoài sẽ khiến toàn thân nổi gai ốc, cơ thể dễ bị lạnh. Bởi vậy cần hạn chế uống rượu mạnh và mùa đông rất thích hợp với uống rượu nồng độ thấp, tốt nhất là uống rượu vang. Nhưng không nên uống quá nhiều vì uống nhiều sẽ không chỉ tàn phá sức khỏe

của dạ dày, gan, tim mạch, mà còn có nguy cơ phải đi cấp cứu vì ngộ độc.

Bên cạnh đó, nhiều người vẫn cho rằng nên uống nhiều nước trong mùa đông, bởi mùa đông khiến da và cơ thể trở nên khô ráp vì vậy hãy uống nhiều nước. Thực chất, mùa đông cũng như mùa hè, nhu cầu nước cho những hoạt động của cơ thể, cho việc đào thải và loại trừ các độc tố ra khỏi cơ thể là không thay đổi. Uống đủ lượng nước (nước lọc, nước trái cây, nước canh, sữa...) cần thiết sẽ khiến da bạn tươi tắn hơn, hạn chế tình trạng khô da, nứt nẻ, ngừa bệnh cảm cúm, cảm lạnh vào mùa rét.

Bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng:

Các loại vitamin và khoáng chất là những dưỡng chất vô cùng quan trọng cho cơ thể chúng ta, có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc sản sinh năng lượng, duy trì các hoạt động sống của cơ thể. Chính vì vậy hãy bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể đầy đủ bằng cách ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi mỗi ngày... Các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa bao gồm bí ngô, khoai tây... được dùng nhiều trong mùa đông cũng sẽ giúp giữ ấm cơ thể. Bên cạnh đó, việc có rất ít ánh nắng mặt trời trong mùa đông cũng ảnh hưởng nhiều tới việc hấp thụ vitamin D, vì vậy hãy bổ sung vitamin D vào chế độ ăn uống để tránh thiếu vitamin. Đặc biệt nhiều người vẫn nghĩ rằng mùa đông ăn nhiều chất béo sẽ giúp cơ thể ấm hơn, nhưng thực ra protein mới giúp tăng nhiệt độ đáng kể ■





TRƯỞNG BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG LÀM VIỆC VỚI LÃNH ĐẠO BAN BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ CAO CẤP BỘ QUỐC PHÒNG

ThS. LÊ THANH SƠN

Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính

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

Ngày 25/12/2013, Tiến sỹ Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã làm việc với lãnh đạo Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng tại Hội nghị Tổng kết công tác năm 2013 và triển khai nhiệm vụ năm 2014 của Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng.

Tiến sỹ Nguyễn Quốc Triệu đã ghi nhận, đánh giá cao và nhiệt liệt biểu dương những thành tích đã đạt được của đội ngũ cán bộ quân y, cán bộ quản lý trong công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng trong năm 2013. Công tác Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp quân đội đã được triển khai các hoạt động có hiệu quả thiết thực, việc khám, chữa bệnh cho cán bộ cao cấp tiếp tục được quan tâm, chú trọng cả về số lượng và chất lượng. Với sự đóng góp của đội ngũ các bác sỹ quân y trong hệ thống bảo vệ sức khỏe Trung ương như Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, Bệnh viện 175, Viện Y học Cổ truyền Quân đội... đã góp phần giảm việc phải đưa các đồng chí cán bộ cao cấp đi nước ngoài khám và điều trị bệnh.

Tuy nhiên, trước yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới, với phương hướng nhiệm vụ của năm 2014, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đề nghị đội ngũ cán bộ, nhân viên của Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng không ngừng học tập, nâng cao trình độ chuyên môn từng bước triển khai 3 Chương trình mục tiêu của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã được Ban Bí thư thông qua với các chương trình mục tiêu 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, đưa cán bộ cao cấp của Bộ Quốc phòng đi điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý.



TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với Lãnh đạo Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng



Hội nghị tập huấn chuyên môn về cấp cứu, quản lý tăng huyết áp và đái tháo đường do Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương phối hợp với Bộ Y tế tổ chức.