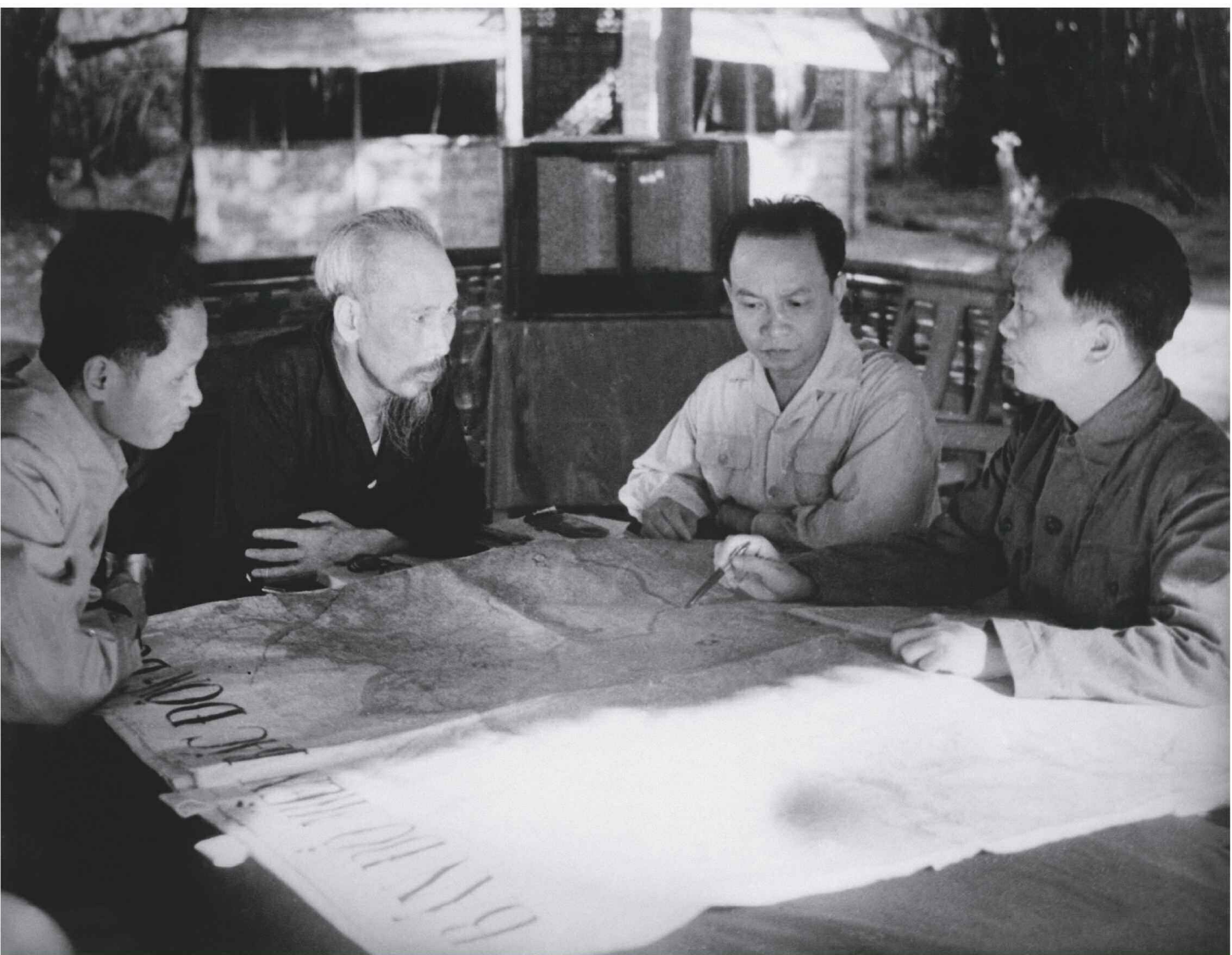


BAN CHẤP HÀNH TRUNG ƯƠNG ĐẢNG
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

BẢN TIN

BẢO VỆ

SỨC KHỎE CÁN BỘ



Lưu hành nội bộ

SỐ 22
10-2013

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 Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất.
10. **GS.TS. Đỗ Kim Sơn**, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Ngoại khoa Việt Nam.
11. **GS.TS. Vũ Văn Đĩnh**, 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.

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

- TS. Trần Huy Dụng, 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. Quân 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

* 1.559 Ngày bảo vệ sức khỏe Đại tướng Võ Nguyên Giáp	1
* Đại tướng luôn từ chối đề nghị ra nước ngoài chữa bệnh	3
* Tuổi cao trí càng cao	4
* Bí quyết trường thọ của danh y Tuệ Tĩnh	6
* Tình hình bệnh tật của người cao tuổi Việt Nam qua nghiên cứu dịch tễ học	8
* Nâng cao hiểu biết phòng chống bệnh tật	11
* Những vấn đề cần lưu ý trong công tác chăm sóc bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp	12
* Cấp cứu người cao tuổi đúng cách	14
* Quan tâm chăm sóc sức khỏe người cao tuổi	15
* Chủ động phòng chống bệnh đau mắt đỏ	16
* Người viêm xương khớp cần lưu ý chế độ dinh dưỡng	18
* Để phụ nữ giữ mãi tuổi xuân	20
* Chơi cầu lông với sức khỏe con người	23
* Chăm sóc sức khỏe thể chất người cao tuổi	25
* 7 thực phẩm giúp kéo dài tuổi thọ	27
* Nâng cao năng lực, đầu tư trang thiết bị phục vụ công tác chăm sóc sức khỏe cán bộ	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: bantinsuckhoeeb@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 10/2013.

Ảnh bìa 1: Đại tướng Võ Nguyên Giáp báo cáo với Bác Hồ về kế hoạch tác chiến trong Chiến dịch Điện Biên Phủ
Ảnh: Tư liệu TTXVN





1.559 NGÀY BẢO VỆ SỨC KHỎE ĐẠI TƯỚNG VÕ NGUYỄN GIÁP

Đại tướng Võ Nguyên Giáp, Nguyên Ủy viên Bộ Chính trị Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam, Nguyên Bí thư Quân ủy Trung ương, Nguyên Phó Thủ tướng Thường trực Chính phủ, Nguyên Bộ trưởng Bộ Quốc phòng, Tổng Tư lệnh Quân đội nhân dân Việt Nam; Người được các thế hệ cán bộ, chiến sĩ Quân đội ta suy tôn là Anh Cả của Quân đội Nhân dân Việt Nam, Tư lệnh của các Tư lệnh và Chính ủy của các Chính ủy, nhưng lại là người “Ông” rất gần gũi, thân thương đối với cán bộ làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và Khoa A11-Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.

Đêm 24 tháng 6 năm 2009, khi nhận thấy sức khỏe yếu, Đại tướng vào Khoa A11-Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, đó là đêm đầu tiên của 1.559 ngày Đại tướng được chăm sóc điều trị tại Bệnh viện.

Trong suốt thời gian Đại tướng nằm điều trị tại Khoa A11-Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, Tiến sĩ Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương cùng đồng chí Nguyễn Văn Quỳnh, Phó trưởng ban Thường trực và PGS.TS Nguyễn Thị Xuyên, Phó Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung ương đã thường xuyên chỉ đạo các giáo sư, tiến sĩ

trong và ngoài Quân đội thuộc Hội đồng Chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ, tập trung nghiên cứu đưa ra phác đồ phù hợp, hiệu quả trong công tác chăm sóc, điều trị sức khỏe Đại tướng.

Đại tướng rất tin tưởng và tuân thủ tuyệt đối vào các phác đồ điều trị theo chỉ định của Hội đồng Chuyên môn, tin tưởng vào trình độ tay nghề chuyên môn của các giáo sư, bác sĩ Việt Nam. Đại tướng không có nguyện vọng đi nước ngoài điều trị (khi được Ban xin ý kiến).

Sau 127 ngày điều trị, ngày 27 tháng 10 năm 2009, Đại tướng bị suy hô hấp cấp, Lãnh đạo Ban, Hội đồng chuyên môn đã chỉ định và phân công Tiến sĩ Đỗ Phương Đông, Chủ nhiệm Khoa A11-Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 cùng ekip trực mở khí quản lưu thông đường thở cho Đại tướng; việc theo dõi, phát hiện kịp thời và triển khai cấp cứu nhanh chóng, hiệu quả; Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã xuống động viên tặng Bằng khen cho tập thể ekip cấp cứu và thưởng “nóng” cho tập thể ekip trực 10 triệu đồng.

Tuy bị bệnh nhưng Đại tướng luôn lạc quan và lạc quan cho đến phút cuối của cuộc đời. Theo Đại tá, bác sĩ Nguyễn Văn Nhựt, bác sĩ riêng của Đại tướng, kể “Đại tướng

nói: trước quân thù như thế nào thì giờ cũng phải vượt qua bệnh tật như thế”.

Ngày 21 tháng 8 năm 2013, sức khỏe Đại tướng yếu dần, tất cả cán bộ làm công tác bảo vệ sức khỏe Trung ương từ Lãnh đạo Ban, các giáo sư thuộc Hội đồng chuyên môn, lãnh đạo Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 và cán bộ, nhân viên Khoa A11-Bệnh viện Trung ương Quân đội 108,...tập trung cứu chữa và đã một lần nữa ra khỏi cơn bệnh nguy kịch cùng Đại tướng “chiến thắng” bệnh, đón mừng sinh nhật lần thứ 103 của Đại tướng (25/8/1911-25/8/2013) và kỷ niệm lần thứ 68 ngày Quốc khánh (02/9/1945-02/9/2013).

Theo Giáo sư, Tiến sĩ Phạm Gia Khải, Chủ tịch Hội đồng Chuyên môn: “Đại tướng Võ Nguyên Giáp không chỉ là bệnh nhân mà ông còn là biểu tượng của văn hóa Việt Nam; nhưng Đại tướng đã 103 tuổi, cơ thể cũng đã già nua và tất cả phương tiện hiện đại không thể chống chọi lại được với sự suy giảm này. Dù rất đau lòng nhưng chúng tôi phải chấp nhận thực tế ấy”. Đại tướng vẫn tỉnh táo, minh mẫn trong suốt thời gian nằm điều trị và Ông rất gần gũi với các y bác sĩ, điều dưỡng của Khoa A11 và Ông trở thành

một thành viên trong “đại gia đình” ấy. Trầm lắng trong tiếng nghẹn ngào, đồng chí Vũ Phi Hải, Phó Chủ nhiệm Khoa A11, cho biết: “Ông vừa vĩ đại, vừa gần gũi, Ông vẫn thường nói chuyện, ân cần hỏi han mọi người như Ông nói chuyện với cháu. Khi sức khỏe yếu đi, mỗi khi y bác sĩ, điều dưỡng đến chăm sóc Ông thường hay cầm phù hiệu nhìn rất lâu xem tên từng người”. Mùa đông đến, rét là vậy, mỗi lần anh chị em đến phiên trực, Ông đều muốn nắm lấy những đôi bàn tay mang hơi lạnh giá của đường phố để cảm nhận những tấm lòng. Anh, chị em điều dưỡng vẫn thường đọc báo, kể chuyện thời sự cho Ông nghe,...

Ngày 04 tháng 10 năm 2013, khi sức khỏe Đại tướng yếu đi nhiều, tập thể Lãnh đạo Ban, Văn phòng Ban, Hội đồng chuyên môn, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, các y bác sĩ, điều dưỡng Khoa A11 và gia đình túc trực Đại tướng từ sáng sớm, bao trùm trong không gian lúc này là sự mất mát to lớn,... Nhịp tim của Đại tướng đã dừng lúc 18 giờ 09 phút ngày 04 tháng 10 năm 2013, xót xa, nghẹn ngào, đau đớn, những tiếng khóc vỡ òa dù biết phút giây này rồi cũng sẽ đến,...■



ĐẠI TƯỚNG LUÔN TỪ CHỐI ĐỀ NGHỊ RA NƯỚC NGOÀI CHỮA BỆNH

LÂM BÍCH NGỌC

Báo Đất Việt

“Đại tướng ra đi là một nỗi đau của dân tộc. Ông là vị lãnh đạo duy nhất tại Việt Nam tính tới nay và là trường hợp lãnh đạo hiếm có trên thế giới thọ trên 100 tuổi. Xét về khía cạnh chuyên môn, Việt Nam có thể tự hào nói chuyện, chia sẻ kinh nghiệm với các nước về việc chăm sóc sức khỏe lãnh đạo cao tuổi”.

Bên lễ lễ tang Đại tướng Võ Nguyên Giáp, ông Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Ban Bảo vệ, Chăm sóc Sức khỏe Trung ương, nguyên Bộ trưởng Bộ Y tế thành viên Ban Tổ chức Lễ tang chia sẻ với Đất Việt.

Nghẹn ngào nói lời tiễn biệt với Đại tướng ông Triệu không dấu được nỗi xót xa. Ông nhớ lại, khi Đại tướng vào nằm viện, ông đến thăm Đại tướng rất hài hước, dí dỏm.

Vị cựu Bộ trưởng Y tế nhớ lại, có lần khách tới thăm, Đại tướng đùa: “Khách đến nhà phải mời nước chứ”. Nói vậy nhưng chưa có nước, Đại tướng làm động tác lật cái cốc lên và nói: “Thôi thế này cũng như mời nước nhé”.

Theo ông, ở con người Đại tướng luôn toát lên sự đức độ, chân tình và gần gũi. Có lẽ cũng chính vì thế không chỉ những người từng làm việc, tiếp xúc có tình cảm sâu nặng mà những người dân chỉ nghe tên Đại tướng, chưa từng gặp mặt lại có thể bật khóc khi hay tin Đại tướng qua đời.

Ông Triệu kể, “Có dịp Đại tướng sang nước ngoài, khi người thư ký quên mang theo hộ chiếu nhưng sáng hôm sau đến giờ vẫn

chưa mang hộ chiếu ra sân bay, Đại tướng chỉ nhẹ nhàng: “hôm qua làm việc khuya quá à. Thôi lấy vợ đi cho vợ nó đánh thức không có lần sau lại quên đấy”.

Theo ông Triệu, sự nhân hậu và đức độ không bao giờ chừa mắt, gắn bó với nhân viên, cấp dưới là đức tính rất đáng quý ở con người Đại tướng.

Không có gì ân hận

Ông Triệu cũng chia sẻ với thời gian Đại tướng nằm viện với hơn 1559 ngày đã ghi dấu một sự trưởng thành của y học Việt Nam.

Khi đó, từng nhiều lần đề đạt đưa Đại tướng sang nước ngoài chữa bệnh, song đều nhận được sự từ chối.

“Tôi từng hỏi bác có nguyện vọng sang nước ngoài chữa bệnh hay không nhưng Đại tướng từ chối và bảo: chỉ cần nằm ở 108 thôi”, ông Triệu nhớ lại.

Ông cũng cho biết Đại tướng qua đời chủ yếu là do già, cơ thể bị lão hóa chứ Đại tướng không phải bệnh gì nghiêm trọng. Trong quá trình chữa bệnh cho Đại tướng các nhà chuyên môn và lãnh đạo quản lý có trao đổi với các chuyên gia nước ngoài, thế nhưng cả Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Singapore và Pháp đều trả lời họ chưa có kinh nghiệm chăm sóc lãnh tụ nào trên 100 tuổi.

Xét về khía cạnh chuyên môn, Việt Nam có thể tự hào nói chuyện, chia sẻ kinh nghiệm với các nước về việc chăm sóc sức khỏe lãnh đạo cao tuổi ■

Bài viết nhân Ngày Quốc tế Người cao tuổi (1/10)



TUỔI CAO TRÍ LÀNG CAO

Từ lâu, vai trò của người cao tuổi đã được khẳng định trong xã hội. Trải qua quá trình lao động, sáng tạo, tích lũy kinh nghiệm, các thế hệ người cao tuổi đã và đang có nhiều đóng góp trong cộng đồng, xã hội. Nhiều người cao tuổi đã nêu gương sáng cho con cháu noi theo thông qua những việc làm thiết thực, nhất là tham gia xây dựng hệ thống chính trị ở cơ sở, quyền góp ủng hộ những người có hoàn cảnh khó khăn tại cộng đồng.

Bất kể ai đến phố Lê Văn Hưu, Hà Nội, hỏi đến nhà “Cụ Nhân từ thiện” là bà con ngõ xóm xung quanh ai ai cũng biết. Tuổi đã gần 90, nhưng những bước chân của cụ đã hiện diện ở mọi con phố. Ở tuổi cụ, những người sống khỏe mạnh không phải nhờ cậy con cháu đã là hiếm có, vậy mà suốt 22 năm qua, cụ Trương Thị Nhân đã miệt mài vận

động quyền góp từ thiện cho những mảnh đời bất hạnh bất kể mưa nắng. Ngay đến tiền lương hưu, tiền con cháu biếu, cụ chi tiêu tận tụy để ủng hộ hết cho người có hoàn cảnh khó khăn. Đi vận động từ thiện, không ít lần bị chối từ nhưng cụ vẫn kiên trì khi nghĩ đến ngoài xã hội đang có rất nhiều mảnh đời bất hạnh cần sự giúp đỡ. Góp nhặt từ những số tiền ít ỏi, vậy mà số tiền có lúc lên đến cả trăm triệu đồng, điều đó có nghĩa sẽ có hàng trăm gia đình được chia sẻ và giúp đỡ. Đối với cụ Nhân, mỗi số tiền được ủng hộ là mỗi lần người nghèo bớt đi một phần khó khăn.

Cụ Trương Thị Nhân là một trong số những người cao tuổi vẫn ngày ngày miệt mài làm những công tác xã hội, làm đẹp cho đời, góp ích cho xã hội. Thực tế cho thấy, nhu cầu chung của người cao tuổi là muốn được cống hiến và phát huy khả năng của mình.

Do vậy, ở hầu hết các lĩnh vực của đời sống xã hội, đâu đâu cũng có những người cao tuổi tham gia đóng góp, nhất là việc xây dựng hệ thống chính trị ở cơ sở, khơi dậy tình đoàn kết ở cộng đồng dân cư. Qua đó, người cao tuổi cũng từng bước nâng cao đời sống của chính mình. Ở nước ta, người cao tuổi chiếm khoảng 10% dân số cả nước. Theo ông Đàm Hữu Đắc, Phó Chủ tịch thường trực Hội Người cao tuổi Việt Nam, để phát huy vai trò của người cao tuổi, Hội người Cao tuổi cần đẩy mạnh các hoạt động chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi phù hợp với tiềm năng và trình độ phát triển kinh tế xã hội của đất nước. Đặc biệt, việc xây dựng nhiều thiết chế văn hóa, câu lạc bộ cũng là môi trường để người cao tuổi có điều kiện thuận lợi để phát huy lợi thế của mình. Ông Đàm Hữu Đắc cho biết: “Đến nay cả nước có 6.724 câu lạc bộ các loại, thu hút gần 2 triệu người cao tuổi tham gia. Người cao tuổi tham gia các hoạt động văn hóa văn nghệ, thể dục thể thao không chỉ nâng cao sức khỏe mà có ý nghĩa góp phần bảo tồn những giá trị bản sắc, văn hóa dân

tộc. Không chỉ vậy, người cao tuổi còn tích cực vận động con cháu cùng tham gia. Điển hình như câu lạc bộ liên thế hệ, qua đó giúp giảm nghèo, truyền giảm bệnh tật cho người cao tuổi. Từ nay đến 2015, ước tính sẽ có thêm 2000 Câu lạc bộ các loại. Đây là cơ hội để chúng ta thúc đẩy các hoạt động cho người cao tuổi”.

Nói về vấn đề này, bà Cù Thị Hậu, Chủ tịch Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam cho biết, người cao tuổi đã tham gia vào chương trình xây dựng nông thôn mới và bảo vệ môi trường, phong trào về giữ vững an ninh trật tự an toàn nơi cư trú ở địa phương và tham gia công tác hòa giải... Người cao tuổi tham gia xây dựng các con đường, lấy tên là đường phụ lão, đường cao tuổi, đóng góp tiền, hiến đất cho chương trình xây dựng nông thôn mới; tham gia giữ gìn sạch ở nơi sinh sống sao cho gọn gàng sạch đẹp, giúp cho môi trường sống tốt hơn.

Những tấm gương sáng, những việc làm tốt của người cao tuổi rất đáng trân trọng. Mong rằng những tấm gương ấy ngày càng nhiều để xã hội ta thêm tươi đẹp ■



Kỳ 1

Danh y Tuệ Tĩnh từ lâu đã đưa ra một bí quyết trường thọ rất nổi tiếng. Bí quyết này được tóm tắt trong hai câu rất dễ nhớ sau:

"Bế tinh, dưỡng khí, tồn thần"

"Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình"

Chúng ta tìm hiểu bí quyết sống khỏe và trường thọ này vì nó liên quan mật thiết đến Tiên Thiên Khí Công, đồng thời bổ túc thêm những điều thiết yếu chưa được đề cập. Hai câu trên bao gồm bảy ý niệm, tất cả đều cần được hiểu rõ và thực hành trong đời sống hằng ngày để sống lâu một cách khỏe mạnh, sáng suốt.

BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ CỦA DANH Y TUỆ TĨNH

(2 kỳ)

1. Bế tinh: "Tinh" tức chất tinh túy được cơ thể chất lọc từ thức ăn, từ các chất bổ dưỡng nhất. Tinh đầy đủ thì sức khỏe khang kiện, tính tình vui vẻ, hăng hái, yêu đời. tinh thiếu thốn thì thường bệnh hoạn, ốm đau, bi quan, buồn chán. Tinh bị mất nhiều nhất trong quan hệ vợ chồng, nam nữ.... Nam giới thường bị mất mát nhiều hơn nữ giới, nhưng không có nghĩa là nữ giới không bị tổn hại nếu lạm dụng tình dục. Đàn ông thường có tuổi thọ ngắn hơn đàn bà là do tiêu phí tinh quá nhiều. Nhiều người già trước tuổi, sức khỏe suy kiệt nhanh chóng đến độ đi đứng không vững cũng do sự phí phạm chất tinh túy của cơ thể này.

Ông vua điển hình của sự phí phạm tinh túy đến nỗi phải nằm trên long sàng là Lê Long Đình, còn được gọi là Lê Ngọa Triều.

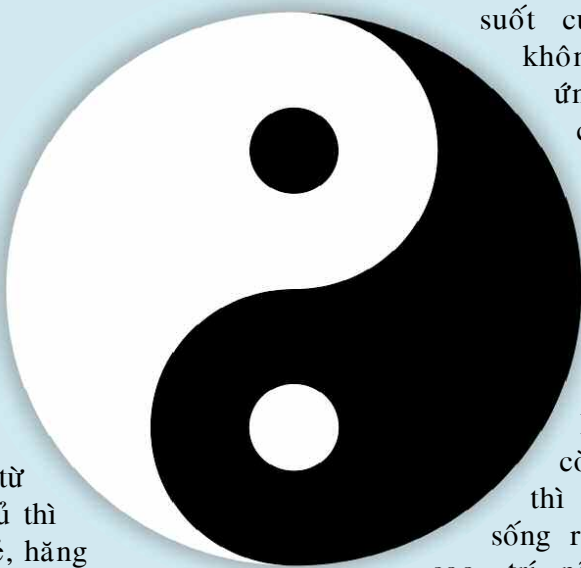
Ngoài ra, trong lịch sử nhân loại có rất nhiều người do có thể lực, do giàu có đã quá lạm dụng tình dục, đưa đến hậu quả tất yếu là giảm sức khỏe, tinh thần suy kiệt, đầu óc mê mồi, đời sống bị rút ngắn trong tối tăm, mịt mờ. Nhiều người, kể cả người có tuổi vẫn không biết chế ngự, vẫn không biết hạn chế, luôn luôn phí phạm tinh chất trong các cuộc truy hoan liên tục, đưa đến tình trạng bại hoại từ vật chất đến tinh thần. Vì thế, Tuệ Tĩnh khuyên chúng ta nên bế tinh.

Nhưng Bế Tinh là thế nào? Có phải hoàn toàn diệt dục, tuyệt đối không giải quyết nhu cầu sinh lý không? Tất nhiên, việc

bế tinh hoàn toàn, suốt cuộc đời không đáp ứng nhu cầu tình dục như những vị tu hành xuất gia ngay khi từ còn nhỏ thì cuộc sống rất thanh cao, trí não sáng

suốt đặc biệt, tu hành mau đắc quả. Nhưng, một cuộc sống thoát tục như thế không phải dễ dàng và không phải ai cũng làm được. Ở đây, chúng ta chỉ muốn đề cập tới đại đa số phàm nhân sống bình thường nhưng biết cách giữ gìn chất tinh túy trong cơ thể.

Chữ Bế tinh mà Tuệ Tĩnh muốn nói đến có ý khuyên chúng ta nên hạn chế tình dục, không nên hoang phí quá độ. Biết khi nào tiêu xài và khi nào nên lưu trữ. Tiêu xài với ai, tiêu xài thế nào là điều luôn luôn phải được nghĩ đến. Đó là chưa nói đến việc tiêu xài không có chọn lọc và cẩn thận sẽ đưa đến



bệnh tật hiểm nghèo bất trị nữa. Chúng tôi muốn nói đến bệnh AIDS của thời đại ngày nay. Thanh niên nam nữ kể cả những người có tuổi thường cũng ít suy nghĩ kỹ lưỡng về vấn đề này. Cứ giải quyết cho thỏa thích và bất chấp hậu quả! Đó là điều thật đáng tiếc... Và Tiên Thiên Khí Công sẽ không giúp cho bạn được bao nhiêu nếu bạn không biết cách bế tinh để bảo toàn sức khỏe và nuôi dưỡng tinh thần.

2. Dưỡng khí: Tinh và khí liên quan mật thiết. Có tinh thì dưỡng khí mới có kết quả. Người xưa thường nói “Tinh hóa khí”. Dưỡng khí là đem năng lượng khí trời trong sạch vào hạ đơn điền để biến thành tinh khí, thành năng lực luân lưu khắp châu thân để bảo toàn sự sống. Vì thế, muốn dưỡng khí hữu hiệu thì phải bế tinh, tức là phải biết tiết dục. Tiết dục chứ không phải diệt dục. Tiết dục dễ hơn diệt dục nhiều.

Khi tinh và khí đầy đủ, sung mãn thì bệnh tật rất khó xâm nhập, mà bệnh tật không xâm nhập được thì có phải là ta đã có được một cơ thể quý báu không? Người luôn luôn khỏe mạnh hay chưa bị ngã bệnh thường rất để ý đến bệnh tật; nhưng khi ngã bệnh, đi đứng không bình thường, ăn ngủ không được, đau nhức hành hạ, lúc đó mới nhận thức được sự quý báu của sức khỏe. Mà nhận thức được như thế nhiều lần thì cuộc đời còn gì là ý nghĩa, hứng thú nữa? “Bệnh” là nỗi khổ triền miên mà nhân loại đang oằn oại gánh chịu, không thoát ra được. Nhiều thứ bệnh của con người không sao kể cho ra hết, nhưng phần lớn đều do mình tạo ra, không ai có thể gây bệnh cho ta được.

Trừ trường hợp bẩm sinh, hầu hết chúng ta đều được sinh ra với một cơ thể bình thường. Nên nếu biết cách sống, ta có thể tránh được nhiều loại bệnh tật. Vậy, tại sao chúng ta không chịu tìm hiểu để áp dụng cho cuộc sống của mình thêm hạnh phúc. Phải bế tinh thì dưỡng khí mới có kết quả. Tinh cạn kiệt thì khí không thể điều

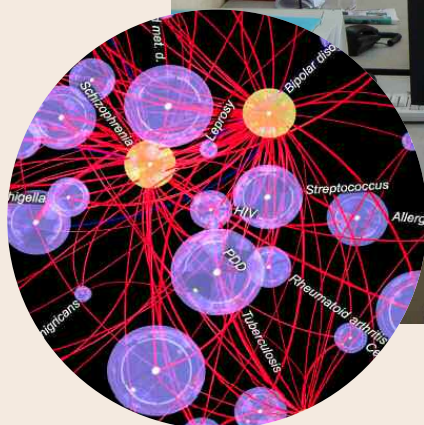
động để trở thành năng lực nuôi sống, bảo toàn sức khỏe một cách tốt nhất được.

3. Tồn thần: Tinh khí đầy đủ chẳng những giúp cho cơ thể khỏe mạnh mà còn giúp cho tinh thần sáng suốt, tinh nhanh. Thần là sắc khí của một con người thường hiện ra trên sắc mặt, trong cặp mắt. Khí và tinh hợp lại biến thành thần khí hay thần sắc. Nhìn sắc diện một người, chúng ta có thể nhận ra được ngay họ có thần sắc hay không? Thần sắc đầy đủ thể hiện một sự lạc quan yêu đời, một cuộc sống sung mãn, thánh thiện. Con người có thể chất tinh thần, cả hai liên quan chặt chẽ với nhau. Không thể có một tinh thần trong một cơ thể bệnh hoạn được. Tinh – khí – thần liên quan chặt chẽ với nhau, vì thế phải giữ tinh để hóa khí và từ tinh khí sẽ biến thành thần sắc. Nhưng chữ “tồn thần” cũng phải được hiểu là “giữ thần”, tồn thần là còn, là giữ gìn cho còn. Thần sắc được tinh khí tạo ra, nhưng phải được bảo tồn, nếu hoang phí thần thì cũng giống như hoang phí tính và khí. Tồn thần hay dưỡng thần cũng giống như ta sử dụng điện năng. Được cung cấp nhiều thì khả năng tồn giữ không mất, lại dồi dào thêm. Ngược lại, tiêu xài nhiều, tiêu phí nhiều thì khả năng tồn giữ bị tiêu hao. Thần bị tán, bị mất khi ta suy nghĩ, làm việc nhiều bằng trí não, nói chuyện nhiều hoặc chăm chú xem hay nghe, kể cả xem truyền hình và nghe đài phát thanh, làm việc nhiều bằng máy tính. Thần cũng bị tán khi ta có quá nhiều cảm xúc dễ giận hờn, thù oán, nhiều tham vọng hay tự cao, tự đại.... Thần được lưu giữ nhờ sự bình an trong tâm hồn, nhờ giấc ngủ yên lành không mộng mị.

Tóm lại, ta phải tập cho mình một phong thái sống, nếp sống, một thời khóa biểu cho sự làm việc và nghỉ ngơi. Chúng ta cần thuộc lòng câu nói sau đây : “Tinh túc thì ít bệnh. Khí túc thì ít ăn. Thần túc thì ít ngủ” ■ (Xem tiếp ky#2)

TÌNH HÌNH BỆNH TẬT CỦA NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM QUA

NGHIÊN CỨU DỊCH TỄ HỌC



PGS. TS. PHẠM THẮNG
Giám đốc Viện Lão khoa Quốc gia

Chúng ta đang chứng kiến một cuộc cách mạng về tăng tuổi thọ trên phạm vi toàn thế giới. Trong thế kỷ qua, tuổi thọ trung bình của loài người đã tăng thêm hơn 30 năm. Đây là một trong những thành tựu vĩ đại nhất của loài người. Thành tựu này, cùng với sự tăng nhanh của dân số trong nửa đầu thế kỷ 21 đồng nghĩa với số người cao tuổi trên thế giới sẽ tăng từ 600 triệu người năm 2000 lên 2 tỷ người năm 2025. Tỷ lệ người cao tuổi sẽ tăng từ 10 lên 15%. Các nước đang phát triển sẽ là nơi có tỷ lệ người cao tuổi tăng cao nhất và nhanh nhất. Mặc dù hiện tại, cấu trúc dân số của nước ta vẫn thuộc loại trẻ, song tỷ lệ người cao tuổi đang có xu hướng tăng nhanh. Theo dự báo sẽ tăng

gấp đôi từ 8,1% năm 1999 lên đến 16,6% năm 2029.

Sự già hoá dân số có tác động sâu sắc tới mọi khía cạnh của mỗi cá nhân, mỗi quốc gia và cả quốc tế. Liên quan đến mọi mặt của đời sống con người: xã hội, kinh tế, chính trị, văn hoá, tâm lý và tinh thần. Ngành Y tế cũng không nằm ngoài những tác động đó, sẽ phải đương đầu với những thách thức mới. Cùng với sự gia tăng của tuổi thọ trung bình, mô hình bệnh tật của nước ta cũng đang thay đổi nhanh chóng. Một mặt chúng ta vẫn phải đương đầu với các bệnh lây nhiễm, thì mặt khác, chúng ta đang phải đối phó với sự gia tăng nhanh chóng của các bệnh không lây nhiễm. Chi phí y tế cho người cao tuổi sẽ

tăng lên nhanh chóng, điều này đặc biệt quan trọng nếu chúng ta biết là bình quân chi phí y tế cho một người cao tuổi cao gấp 7 lần so với một người ở nhóm tuổi trẻ. Một nghiên cứu gần đây cho thấy, chi phí y tế cho nhóm người trên 75 tuổi chiếm tới 30% tổng ngân sách y tế của một quốc gia.

Để tìm hiểu thực trạng người cao tuổi Việt Nam để đưa ra các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng chăm sóc sức khoẻ cho người cao tuổi, Viện Lão khoa Quốc gia đã tiến hành một nghiên cứu dịch tễ học có quy mô lớn với tên gọi: “Điều tra dịch tễ học về tình hình bệnh tật, nhu cầu chăm sóc y tế và xã hội của người cao tuổi Việt Nam” với mục tiêu: đánh giá nhu cầu chăm sóc Y tế và xã hội của người cao tuổi; tìm hiểu mô hình bệnh tật của người cao tuổi; đánh giá một số chỉ tiêu sinh học ở người cao tuổi;

Nghiên cứu này được tiến hành tại 3 xã/phường thuộc ba miền Bắc, Trung, Nam: Phường Phương Mai (Hà Nội), xã Phú Xuân (Huế) và xã Hoà Long (Bà Rịa- Vũng Tàu).

Tổng số đối tượng nghiên cứu là 1305 người cao tuổi. Tuổi thấp nhất là 60, cao nhất là 97, Tuổi trung bình là 70,44 \pm 7,54. Được chia thành hai nhóm tuổi: Nhóm 60-74 tuổi và nhóm \geq 75 tuổi.

Trong đó nam giới là 509 cụ (39%) và nữ giới là 796 cụ (61%)

Để đánh giá tình hình mắc bệnh, Viện Lão khoa Quốc gia đã cử các bác sỹ xuống khám bệnh cho các cụ ngay tại địa phương. Ngoài khám lâm sàng nội khoa thông thường, Viện còn sử dụng các phương tiện như máy điện tâm đồ, sinh hoá máu và nước tiểu, siêu âm... Nội dung khám bao gồm 10 mục lớn: Xác định các chỉ tiêu nhân trắc học (chiều cao, cân nặng, BMI, kích thước các vòng đo, bề dày lớp mỡ dưới da, cơ lực...), khám tim mạch, tâm thần kinh, nội tiết - chuyển hoá, thận tiết niệu, tiêu hoá, hô hấp, xương khớp, mắt và tai mũi họng.

Kết quả nghiên cứu: Sau một quá trình

điều tra, phân tích, đánh giá, nghiên cứu đã đưa ra một số kết quả về tình hình mắc bệnh của người cao tuổi tại cộng đồng.

Bệnh tim mạch: Nổi bật là bệnh tăng huyết áp (HA lớn hơn hoặc bằng 140/90 mmHg), tỷ lệ mắc bệnh THA là 45,6%. Không có sự khác biệt giữa nam và nữ. Tỷ lệ THA ở nhóm tuổi lớn hơn hoặc bằng 75 là 54,6%, cao hơn một cách rõ rệt so với nhóm 60-74 là 42,0%. Tỷ lệ THA tâm thu đơn độc là 24,8%. Có 18,5% người cao tuổi bị tụt huyết áp tư thế. Thứ hai là bệnh mạch vành: 9,9% người cao tuổi có bệnh mạch vành, biểu hiện bằng đau ngực trên lâm sàng và thay đổi trên điện tâm đồ. Tỷ lệ suy tim là 6,7%, chủ yếu ở những người có THA, suy vành, bệnh van tim. Suy tĩnh mạch chi dưới cũng thường gặp: tỷ lệ STMCD là 16,1%.

Bệnh tâm thần kinh: Nổi bật là tình trạng sa sút trí tuệ (dementia). Tỷ lệ SSTT trong nghiên cứu này là 4,9%. Nữ giới có tỷ lệ mắc bệnh cao hơn nam giới, 5,7% so với 3,9%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nhóm \geq 75 tuổi có tỷ lệ SSTT là 9,8%, cao hơn hẳn so với tỷ lệ 3,9 % ở nhóm 60-74. Các bệnh tâm thần kinh khác hay gặp là trầm cảm (1,2%); Bệnh Parkinson (1,3%).

Bệnh nội tiết – chuyển hoá: Tỷ lệ mắc bệnh đái tháo đường chung cho toàn bộ mẫu nghiên cứu là 5,3%. Tỷ lệ có rối loạn đường huyết đói (Impaired Fasting Glucose) là 6,8%. Nếu tính gộp cả hai loại này thì tỷ lệ mắc bệnh toàn bộ là 12,1%. Tỷ lệ có rối loạn lipid máu (bất thường một trong bốn thành phần CT toàn phần, triglycerid, LDL-C và HDL-C) là 45%. Nữ giới có tỷ lệ rối loạn lipid máu cao hơn nam giới, 48,1% so với 40,3%, $p < 0,01$. Tỷ lệ béo phì (BMI lớn hơn hoặc bằng 23) là 18,3%.

Bệnh thận tiết niệu: Tỷ lệ nam giới bị u tuyến tiền liệt (chẩn đoán dựa vào siêu âm) là khá cao: 63,8%. 35,7% có rối loạn tiểu tiện dựa vào thang điểm “Đánh giá triệu chứng u tuyến tiền liệt của hội niệu khoa

Hoa kỳ”. 3,3% các cụ có viêm đường tiết niệu, sỏi thận là 3,5%.

Bệnh tiêu hoá hay gặp là: Loét dạ dày tá tràng: 15,4%, viêm đại tràng: 9,7%; ruột ghen: 10,2% và táo bón: 16,1%, tỷ lệ táo bón ở nhóm tuổi 60-74 là 14,1%, tăng lên 21,3% ở nhóm tuổi lớn hơn hoặc bằng 75, $p < 0,01$. Nữ giới hay bị táo bón hơn nam giới, 18,5% so với 12,3%, $p < 0,01$.

Bệnh hô hấp: Hay gặp là bệnh phổi phế quản tắc nghẽn mãn tính (COPD): 12,6%, tỷ lệ nam giới mắc bệnh này cao hơn hẳn so với nữ giới, 16,8% so với 10%, $p < 0,001$. Tuổi càng tăng, tỷ lệ này càng cao: 10,8% ở nhóm tuổi 60-74, tăng lên tới 17,2% ở nhóm tuổi lớn hơn hoặc bằng 75, $p < 0,01$. Tỷ lệ mắc bệnh lao phổi là 3,6%, hen phế quản là 2,5%.

Bệnh xương khớp: Bệnh xương khớp hay gặp nhất là thoái khớp : 33,9%. Nữ giới hay mắc bệnh thoái khớp hơn nam giới, 42,2% so với 20,8%, $p < 0,001$. Tỷ lệ mắc bệnh viêm khớp dạng thấp là 9%. Loãng xương là 10,4%. Nữ giới bị loãng xương nhiều hơn nam giới, 14,4% so với 4,2%.

Bệnh về giác quan: Kiểm tra thị lực cho thấy có tới 76,7% các cụ có giảm thị lực. Tuổi càng cao thì tỷ lệ giảm thị lực càng tăng, 70,3% ở nhóm tuổi 60-74 tăng lên tới 93% ở nhóm tuổi lớn hơn hoặc bằng 75, $p < 0,001$. Tỷ lệ đục thủy tinh thể là 57,9% (49,3% ở nhóm tuổi 60-74 và 79,6% ở nhóm tuổi lớn hơn hoặc bằng 75). Tỷ lệ các cụ có giảm thính lực là 40,1%.

Như vậy, qua điều tra trên 1.305 người cao tuổi tại cộng đồng, nhóm nghiên cứu nhận thấy: Tỷ lệ mắc các bệnh mãn tính khá cao, các nhóm bệnh thường gặp theo thứ tự giảm dần là: bệnh về giác quan, tim mạch, xương khớp, nội tiết-chuyển hoá, tiêu hoá, tâm thần kinh, hô hấp, thận tiết niệu; Người cao tuổi thường mắc nhiều bệnh đồng thời, trung bình, một người cao tuổi mắc 2,69 bệnh ■

Ngày xưa do ăn chơi trác táng nên các bậc đế vương thường chết yểu. Tuổi thọ trung bình ít vượt qua 50. Cách đây hơn 2000 năm, Hoàng đế Trung hoa hỏi các danh y thời ấy rằng: “Ta nghe nói: Người đời thượng cổ đều sống tới linh trăm tuổi, mà sức khỏe vẫn không sút kém, đến người đời nay tuổi mới năm mươi, mà sức khỏe đã sút kém. Đó là vì thời thế? Hay là lỗi tại người chăng?”(Nội kinh tố vấn)

Kỳ Bá một danh y nổi tiếng lúc bấy giờ đã trả lời rằng: “Về đời thượng cổ những người biết đạo, bắt chước âm dương; Điều hòa với thuật số, ăn uống có chừng mực, khởi cư có thường, không làm quá sức, cho nên giữ gìn được hình hài và tinh thần, sống trọn số giờ, linh trăm tuổi mới thác. Người đời nay thì không thế, lấy rượu làm nước uống, làm cà phê xem là bình thường, đương lúc say lại nhập phòng; Do lòng dục làm kiệt mất tinh, hao tán mất khí chân nguyên, không biết giữ gìn cẩn thận; Không biết điều dưỡng tinh thần, chỉ cốt cho được khoái tâm. Làm trái ngược cái vui thú của sự dưỡng sinh; Ăn uống không có điều độ... Cho nên mới độ nửa trăm tuổi đã rất suy yếu. Bậc thánh nhân đời thượng cổ răn dạy người dưới phải biết xa lánh hư tà, tặc phong, trong lòng luôn điềm đạm hư vô, chân khí thuận theo khí trời, tinh thần bền vững, bệnh còn chỗ nào mà sinh ra được. Vì vậy mà phải sống chí nhàn mà ít dục, tâm yên mà không sợ, hình hài, chân khí điều hòa, mọi sự đều được mãn nguyện, ăn vừa đủ, mặc vừa ấm, hằng ngày vui vẻ, trên dưới êm hòa, người trên không ức hiếp kẻ dưới, kẻ dưới không ganh tỵ người trên. Những điều tâm tà không thể làm bận tâm, những điều ham muốn không thể làm mỗi mất, vì thế nên mới có thể sống linh trăm tuổi, mà sức khỏe vẫn không sút kém”.

Con người khi đã lớn tuổi, vốn cơ thể suy nhược, khí huyết đình trệ không lưu thông, âm dương mất cân bằng, phủ tạng bị tổn thương sinh ra nhiều bệnh tật. Người già dễ

NÂNG CAO HIỂU BIẾT,



PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT

TTND.BS CAO CẤP NGUYỄN XUÂN HƯƠNG
Nguyên PGĐ Bệnh viện Hữu nghị Việt Xô

mắc thận âm hư, Can âm hư sinh nội nhiệt, sinh chứng bốc hỏa, làm huyết vong động mà dễ sinh các chứng như đau đầu, hoa mắt, tai ù, tai điếc, mắc chứng huyết ứ dẫn đến chứng huyết áp cao. Hoặc do dương hư sinh hàn dẫn đến mắc các chứng như: Phong hàn, phong thấp, hàn thấp, tê thấp, mà Tây y gọi là bệnh cơ xương khớp. Muốn tránh bệnh tật, sống lâu trăm tuổi, quy luật tất yếu cần tuân theo là nâng cao hiểu biết về bệnh tật từ đó tự phòng chống bệnh tật theo khả năng của mình.

Về bệnh tật, người cao tuổi thường mắc chứng can âm hư. Trong Đông y can có chức năng tàng huyết, chủ sơ tiết, khi can âm hư làm cho thận âm cũng hư theo, âm hư thì dương cương làm tinh huyết suy kiệt, gân mạch không được nuôi dưỡng mà sinh ra

chứng đau nhức các cơ bắp, ta thường gọi chứng cơ xương khớp của người lớn tuổi. Cũng có trường hợp do can âm hư sinh phong. Theo Đông y can thuộc mộc, thuộc mùa xuân, khí của can vốn mạnh nhưng khi bị uất thì sinh phong, chứng này thuộc phong nhiệt. Khi tinh huyết bị tổn thương, sự vận hành của khí huyết không được lưu thông “Bất thông thì thống”. Trong Đông y Can thận đồng nguyên. Thận sinh ra cốt tủy khi thận âm bị tổn thương thì không sinh ra được xương tủy làm cho xương tủy bị thoái hóa mà sinh bệnh đau nhức xương, đau các khớp, mà Tây y thường gọi là bệnh loãng xương, hoặc thoái hóa xương khớp. Cũng có những trường hợp bị teo cơ, đi lại khó khăn. Ngoài ra, khi lớn tuổi con người thường mắc chứng tỳ dương hư, cho nên ăn uống hấp thụ kém, đại tiện phân lỏng, có khi “đi” ra cả thức ăn chưa tiêu hóa. Hoặc do âm hư sinh nội nhiệt, làm tổn thương tân dịch ở tràng vị (ruột và dạ dày) mà sinh ra chứng táo bón. Hoặc vì ăn uống kém không đủ tinh khí của thủy cốc để trao đổi với khí của trời đất, giúp nuôi dưỡng cơ thể. Khí kém thì huyết kém không đủ để cung cấp cho tim mạch mà sinh ra chứng hồi hộp, mất ngủ triền miên, khi ngủ hay thấy chiêm bao. Trong Đông y phế là thượng nguồn của nước, khi phế khí kém không thông giáng để chế thủy, nên sinh ra chứng đi tiểu tiện về ban đêm...

Cán bộ cao cấp là nhân tố quan trọng quyết định sự thành bại của cách mạng, gắn liền với vận mệnh của Đảng, của đất nước và chế độ. Cán bộ cao cấp phải là những người có tâm – tài – đức; vai trò của họ với Đảng và Nhà nước rất quan trọng. Để phát huy được tốt năng lực trong công việc họ cần phải có một sức khỏe tốt. Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm đến vấn đề chăm sóc sức khỏe cán bộ “sức khỏe của cán bộ, nhân dân được đảm bảo thì tinh thần càng hăng hái. Tinh thần và sức khỏe đầy đủ thì kháng chiến càng gần thắng lợi, kiến quốc càng mau thành công”. Vì vậy, vấn đề chăm sóc sức khỏe cho đội ngũ cán bộ cần phải được chú trọng.

NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN LƯU Ý TRONG CÔNG TÁC CHĂM SÓC, BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ CAO CẤP

Đại tá. Ths. ĐỖ THẾ LỘC

Giám đốc Bệnh viện Y học cổ truyền, Bộ Công an

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO): “Sức khỏe là trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội chứ không chỉ bao gồm tình trạng không có bệnh hay thương tật”. Mục tiêu chung của Tổ chức Y tế thế giới là phấn đấu để đạt được cho tất cả mọi người một mức độ cao nhất có thể được về sức khỏe.

Theo định nghĩa trên, mỗi người chúng ta đều cần phải chủ động để có một sức khỏe tốt. Cần chủ động cho mình một kiến thức về phòng bệnh và rèn luyện sức khỏe. Thực hành dinh dưỡng hợp lý, luyện tập thể dục thể thao phù hợp, an toàn lao động và khám bệnh định kỳ để chủ động trong việc phòng và chữa bệnh.

Từ xa xưa ông cha ta cũng đã rất chú trọng công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe. Danh y Tuệ Tĩnh đã đúc kết trong 14 từ:

“Bế tinh, dưỡng khí, tồn thần

Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình”

Như vậy, muốn có sức khỏe tốt mỗi người phải là bác sỹ của chính mình trên các mặt sau đây:

Phải giữ cho tâm luôn được an, biết cách chấp nhận và đương đầu với các căng thẳng trong cuộc sống.

Phải rèn luyện thể lực phù hợp với từng lứa tuổi.

Phải tiết chế ăn uống, ngủ nghỉ, sinh hoạt, kết hợp với chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.

Phải được khám bệnh sớm khi có các dấu hiệu bất thường để phát hiện và điều trị bệnh sớm.

Đối với hệ thống y tế nói chung và hệ thống chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho cán bộ cao cấp nói riêng cần phải phối hợp tất cả các phương pháp Đông Tây y và khoa học kỹ thuật hiện đại để có thể bảo vệ, chăm sóc sức khỏe toàn diện.

- Phải có chương trình chăm sóc sức khỏe ban đầu cho cán bộ cao cấp, tổ chức tư vấn về vấn đề chăm sóc sức khỏe và phòng bệnh, đặc biệt các bệnh cán bộ cao cấp thường gặp như: tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa, gut, đái tháo đường, hội chứng thất lưng hông, viêm loét dạ dày, tá tràng, rối loạn chức năng gan...

- Phải có kế hoạch tầm soát phát hiện bệnh sớm qua khám sức khỏe định kỳ cho cán bộ cao cấp, từ đó có các phương pháp điều trị sớm và thích hợp.

- Phải coi trọng các thuốc Đông y và các biện pháp dưỡng sinh, khí công của ông cha để lại về vấn đề chăm sóc sức khỏe, giữ gìn vệ sinh và phòng bệnh.

- Phải có chế độ dinh dưỡng đặc biệt, chế độ nghỉ dưỡng định kỳ hợp lý, tăng cường xoa bóp bấm huyệt, âm nhạc thư giãn... tạo điều kiện duy trì và phục hồi sức khỏe cho cán bộ cao cấp.

Bên cạnh đó, cần chú ý tới vấn đề môi trường, tạo môi trường làm việc và nghỉ ngơi yên tĩnh, thoải mái, không khí trong lành cũng quan trọng không kém để có một sức khỏe tốt ■

Các chứng phong trong đông y, khi điều trị nên khu phong tán hàn, trừ thấp, thông kinh hoạt lạc. Nói theo cách khác là điều trị chứng đau nhức mỗi thì phải phục hồi chứng thoái hóa xương khớp. Phải bồi bổ Can thận để sinh ra tinh và huyết. Khi tinh huyết đầy đủ thì bệnh sẽ khỏi. Khi mắc chứng này điều trị bằng phương pháp Đông y mang lại hiệu quả cao. So với điều trị bằng Tây y, điều trị bằng Đông y tuy chuyển biến chậm nhưng kết quả tốt hơn, lâu bền hơn mà chúng ta thường gọi là “có hậu”.

Về ăn uống, nghỉ ngơi, người lớn tuổi không nên lao động quá sức, nên ở nơi thoáng mát, ăn uống điều độ, không ăn các loại thức ăn sống, khó tiêu. Đối với người cơ thể hàn không nên ăn nhiều thức ăn lạnh, lạnh vào cơ thể dễ sinh ra hàn, sinh ra chứng đau khắp mình mẩy, hoặc hàn tích lâu ngày hóa hỏa, hỏa dễ biến thành phong. Đối với người cơ thể nhiệt không nên ăn nhiều thức ăn cay nóng, uống nhiều rượu, bia làm huyết nhiệt, dẫn đến cao huyết áp. Người phế nhiệt không nên hút thuốc, làm phế khí tổn thương, sinh ra đàm ẩm dẫn đến ho, hen suyễn, có khi sinh ra chứng phế ung, phế nuy (Phổi bị ung nhọt, bị xẹp) hoặc bị ung thư phổi. Người phế hàn về mùa đông phải luôn luôn giữ ấm. Trong cuộc sống khi gặp những trường hợp khó xử không nên quá bức xúc làm can khí uất, dẫn đến bốc hỏa mà sinh ra các chứng đau đầu, hoa mắt chóng mặt, huyết áp cao.

Về luyện tập, đối với người lớn tuổi, do cơ thể ở vào giai đoạn suy yếu nên ngoài chế độ ăn uống, nghỉ ngơi “thuận theo âm dương” hợp lý thì luyện tập là một việc hết sức cần thiết. Nên hiểu việc tập luyện này có mục đích là để giữ gìn sức khỏe (sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần), không phải tập luyện để phát triển sức khỏe như thời tuổi trẻ. Theo Đông y, để giữ thể chất được khỏe mạnh, đối với người sức khỏe kém, buổi sáng nên tập thể dục, mùa đông bắt đầu vào lúc 6 giờ 30 phút, mùa hè nên từ 6 giờ sáng.

Lúc này mặt trời đã mọc, dương khí bắt đầu vượng, là lúc tập luyện có hiệu quả. Không nên dậy quá sớm khi chưa có ánh sáng của mặt trời, là lúc âm khí còn nhiều, hít thở vào không tốt cho cơ thể. Buổi chiều nên đi bách bộ tùy theo sức có thể từ 3 đến 5 km, chú ý đi từ từ. Dù tập luyện hay đi bách bộ đều không nên quá gắng sức, để mồ hôi ra quá nhiều làm tổn thương tân dịch. Đối với người có sức khỏe tốt, buổi sáng nên tập thể dục, đi bách bộ, buổi chiều nên chơi một môn thể thao nhẹ, có thể tập Yoga, Thái cực quyền... nhưng cũng không được chơi quá sức sẽ phản tác dụng, không có lợi cho sức khỏe. Trong ngày cần có một thời gian yên tĩnh, nghỉ ngơi để điều hòa khí huyết, điều hòa sức khỏe, các cụ xưa thường gọi là giờ “Tĩnh tâm”. Ngoài ra, để giữ gìn sức khỏe tinh thần, hàng ngày nên đọc báo, sách, tập trung tư duy để giữ cho trí óc được minh mẫn. Mỗi ngày người cao tuổi cũng nên lao động chân tay khoảng 30 phút để khí huyết lưu thông. Nếu làm được như vậy thì tứ chi bách骸 khí huyết được xung mãn, cơ thể luôn luôn khỏe mạnh, việc sống linh trăm tuổi không lấy gì làm khó. Cũng nên chú ý rằng việc ăn uống, tập luyện tùy theo cơ địa của từng người mà thực hiện, không nên bắt chước người khác, vì âm dương, hàn nhiệt, khí huyết của mỗi người khác nhau ■



Già không phải là bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh dễ phát sinh và phát triển vì khả năng đề kháng và miễn dịch dần dần suy giảm. Các triệu chứng bệnh thường ít điển hình nên chẩn đoán thường khó khăn, dễ có cơn bột phát. Hơn nữa, người già có thể đồng thời mắc nhiều bệnh nên bệnh cảnh đa

nh nhiễm độc), dị vật thực quản (do nuốt vật rắn, hóc xương, răng giả).

Bệnh tâm thần kinh: cơn kích động, cơn động kinh, hôn mê, liệt (do trung ương hay ngoại vi), rối loạn tiền đình nặng.

Ngoài ra, còn gặp những chấn thương do: chảy máu, gãy xương, sai khớp, tổn



CẤP CỨU NGƯỜI CAO TUỔI ĐÚNG CÁCH

PGS.TS. DƯƠNG XUÂN ĐẠM

dạng, khó xác định được bệnh chính. Bệnh dễ có diễn biến bất thường, dễ có các biến chứng (có thể để lại di chứng hoặc tàn tật), quá trình phục hồi thường kéo dài... Nói chung, các trường hợp cấp cứu ở người già thường nặng hơn, do đó, việc chữa trị phải kịp thời và cần được theo dõi chặt chẽ.

1. Những bệnh cấp cứu hay gặp ở người cao tuổi

Bệnh về tim mạch: tai biến mạch máu não, tai biến mạch vành tim, biến chứng của bệnh tăng huyết áp, suy tim cấp.

Bệnh hô hấp: viêm phổi cấp, cơn hen phế quản cấp tính, ho ra máu (do giãn phế quản, lao phổi, ung thư phế quản, do bệnh tim, bệnh máu): tắc thở do trào tắc (nôn mửa nhiều trào tắc khí quản).

Bệnh về tiêu hóa: chảy máu trong hoặc nôn ra máu (do loét dạ dày, ung thư), ngộ độc ăn uống (nhiễm độc cấp, rượu...), đau bụng cấp (do bệnh dạ dày, gan mật, tắc ruột, viêm tụy cấp), tiêu chảy cấp (do nhiễm khuẩn,

thương não tủy, choáng và các tai nạn khác như: hôn mê do đái tháo đường, ngộ độc thuốc, ngộ độc khí đốt (bếp gas), đuối nước, bỏng (lửa, axit, kiềm).

2. Những điều cần chú ý khi sơ cứu tại nhà

Các trường hợp cấp cứu xảy ra tại nhà trong khi chưa có cán bộ y tế đến để chuyển tới bệnh viện thì việc sơ cứu ban đầu tại chỗ có ý nghĩa rất quan trọng vì sơ cứu đúng làm bệnh tạm ổn định, sơ cứu không đúng có thể gây nguy kịch thêm và dẫn đến tử vong.

Những điều không được làm:

Vội vã công vác người bệnh trong khi họ đang cần nằm thật yên tĩnh; Đè bệnh nhân ra để xoa bóp, day huyệt, đánh gió trong lúc chưa rõ bệnh; Vội vàng làm hô hấp nhân tạo, xoa bóp tim ngoài lồng ngực không đúng chỉ định; Cho tiêm hoặc uống thuốc trong khi chưa rõ bệnh, chưa có hướng dẫn của thầy thuốc; Tập trung đông người gây ồn ào, ngột ngạt và làm người bệnh thêm lo sợ.

Những điều cần làm:

Bình tĩnh, đặt người bệnh nằm yên tĩnh ngay tại chỗ, nới bớt thắt lưng, quần áo, tránh lạnh và gió lùa; Động viên người bệnh yên tâm không quá hoảng sợ; Tìm mọi cách gọi y tế nhanh nhất để xử lý đúng và kịp thời. Giải quyết các chất thải sạch sẽ, trường hợp nghi ngờ độc, giữ thức ăn thừa hoặc thuốc để nghiên cứu hoặc giữ lại ít chất thải (nôn, phân, máu...) để làm xét nghiệm nếu cần thiết. Nếu do chấn thương gây chảy máu, gãy xương thì tạm thời sơ cứu bằng cách băng bó, ga rô, nẹp.

Những điều có thể làm (trong điều kiện cho phép):

Đếm mạch, đo huyết áp, lấy nhiệt độ (nếu có sốt); Hà hơi thổi ngạt khi ngừng thở và xoa bóp tim ngoài lồng ngực khi không còn mạch; Sử dụng loại thuốc đã biết và đã sử dụng quen ở các lần xảy ra cấp cứu trước đây (hôn mê do bệnh đái tháo đường, cơn hen phế quản cấp, cơn đau thắt ngực...).

Nói chung, khi xảy ra các trường hợp cần cấp cứu, trong khi chờ cán bộ y tế đến, trước hết phải bình tĩnh vì càng cuống, càng vội vã càng dễ phạm sai lầm. Không tự tiện xử lý không đúng nguyên tắc. Việc xử trí tiếp hay vận chuyển đi đâu, bằng cách gì do cấp cứu y tế quyết định, cho nên phải tìm cách gọi cấp cứu đến nhanh nhất ■

QUAN TÂM CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

YẾN CHI

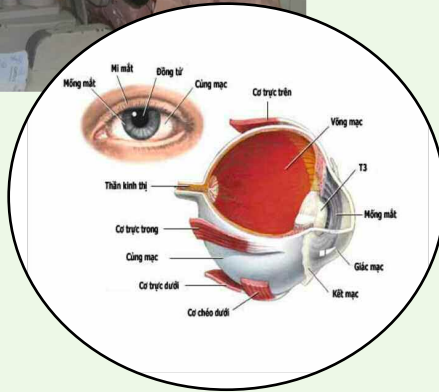
Các Bộ, ngành, đoàn thể, địa phương theo chức năng, nhiệm vụ tiếp tục triển khai chỉ đạo, lồng ghép các chương trình, thực hiện có hiệu quả các chính sách chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi theo quy định của pháp luật về người cao tuổi; khẩn trương xây dựng, triển khai các đề án, dự án, chương trình theo Chương trình hành động Quốc gia về người cao tuổi Việt Nam. Đây là nội dung trong Thông báo ý kiến kết luận của Phó Thủ tướng Nguyễn Thiện Nhân, Chủ tịch Ủy ban Quốc gia về người cao tuổi Việt Nam tại Hội nghị Sơ kết công tác 6 tháng đầu năm 2013 và kế hoạch hoạt động 6 tháng cuối năm 2013 của Ủy ban Quốc gia về người cao tuổi Việt Nam.

Trong 6 tháng đầu năm 2013, công tác chăm sóc, phát huy vai trò người cao tuổi trên cả nước tiếp tục được quan tâm và đạt nhiều kết quả tích cực. Các hoạt động chăm sóc và phát huy vai trò người cao tuổi tiếp tục được các bộ, cơ quan liên quan, địa phương duy trì và phát triển, phong phú về mô hình, hình thức hoạt động, tăng về cả số lượng và chất lượng. Theo báo cáo của Ủy ban Quốc gia về người cao tuổi, ước đến hết tháng 6/2013, Bảo hiểm Xã hội chi trả lương hưu, trợ cấp bảo hiểm xã hội hàng tháng cho 2,6 triệu người cao tuổi với số tiền 124.000 tỷ đồng. Bộ Giao thông vận tải đã thực hiện ưu đãi, giảm 20% giá vé đường sắt, giảm 15% giá vé hàng không so với giá trần, giảm giá vé xe buýt cho người cao tuổi. Thành phố Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh đã đầu tư hàng trăm xe buýt sàn thấp để phục vụ người cao tuổi được xã hội đánh giá cao.

Hội Người cao tuổi Việt Nam đã tích cực thực hiện chương trình “Mắt sáng cho người cao tuổi” trên địa bàn cả nước, trong đó có những địa phương đã triển khai đến 100% cơ sở xã, phường, thị trấn như: Hà Nội, Đà Nẵng, Vĩnh Phúc, Ninh Bình, Nghệ An và Ninh Thuận. Đã có 574.884 người cao tuổi được khám mắt; 103.533 người cao tuổi được chữa mắt miễn phí. Số người cao tuổi được chúc thọ, mừng thọ 578.616 cụ, với kinh phí hơn 117,9 tỷ đồng. Số người cao tuổi được thăm hỏi và tặng quà là 991.162 cụ với 310 tỷ đồng ■

CHỦ ĐỘNG NGỪ BỆNH

ĐAU MẮT ĐỎ



TS. BS. PHẠM NGỌC ĐÔNG

Bệnh đau mắt đỏ (viêm kết mạc cấp) hiện tại vẫn chưa có xu hướng thuyên giảm mà ngày càng lan rộng ở cả miền Bắc và miền Nam. Theo nhận định của các chuyên gia kết, giác mạc: năm nay, bệnh xuất hiện muộn hơn (thông thường, dịch xảy ra vào mùa mưa trong tháng 6, 7, 8 hàng năm) nhưng tiến triển nhanh và mức độ trầm trọng hơn. Làm thế nào để phòng tránh hiệu quả cũng như tránh xảy ra những biến chứng đáng tiếc? Xin giới thiệu bài viết của TS.BS. Phạm Ngọc Đông - Trưởng khoa Kết, giác mạc Bệnh viện Mắt Trung ương.

Dấu hiệu nhận biết viêm kết mạc cấp

Bệnh viêm kết mạc cấp hay dân gian gọi là đau mắt đỏ có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, mọi thời điểm trong năm. Tuy nhiên, vào mùa hè, thu, bệnh thường gặp hơn và có thể lây lan trong cộng đồng, tạo nên dịch viêm kết mạc cấp.

Viêm kết mạc cấp biểu hiện ban đầu bằng các triệu chứng như cộm mắt, ngứa, có

tiết tố (rử mắt). Phần kết mạc (lòng trắng) đỏ dần, có thể đỏ toàn bộ mắt. Nặng hơn, mí mắt có thể sưng nề, đỏ. Bệnh nhân có thể thấy nước mắt chảy ra có màu hồng do các mạch máu bị vỡ, gây xuất huyết, thoát huyết tương. Phần kết mạc mí có thể có giả mạc trắng. Điểm đặc biệt trong viêm kết mạc cấp là bệnh nhân không bị giảm thị lực (khả năng nhìn trước và khi bị bệnh là như nhau). Bệnh nhân có thể khó nhìn do rử mắt che khuất, sau khi lau sạch rử, mắt lại nhìn được bình thường.

Viêm kết mạc cấp có thể do vi khuẩn hoặc virus gây ra.

Viêm kết mạc do vi khuẩn

Bệnh biểu hiện cấp tính hoặc bán cấp với các triệu chứng: đỏ mắt, có tiết tố, phù, chảy nước mắt, kích thích. Tiết tố có thể có mủ hoặc mủ nhầy: gồm các tế bào, vi khuẩn, bạch cầu. Giả mạc có thể gặp trong viêm kết mạc do vi khuẩn, thường do *H. influenza*, *streptococcus pneumoniae*, *corynebacterium*

diphtheriae gây ra.

Viêm kết mạc do virus

Viêm kết mạc do Adenovirus: biểu hiện đặc trưng là có hột, dấu hiệu này thường không có trong viêm kết mạc vi khuẩn. Biểu hiện một trong các dạng sau:

- Viêm kết mạc có hột cấp tính: Adenovirus typ 1, 2, 4-6, 19. Bắt đầu ở 1 mắt, sau đó lan dần sang 2 mắt. Giai đoạn cấp kéo dài 21 ngày, phục hồi hoàn toàn sau 28 ngày.

- Viêm kết mạc họng hạch (Pharyngoconjunctival Fever) do Adenovirus typ 3, 7 gây ra. Bệnh thường gặp ở trẻ em với các biểu hiện sốt, viêm kết mạc, viêm họng, đau đầu, tiêu chảy, ban đỏ, nổi hạch. Bệnh kéo dài 10-14 ngày, khỏi không để lại di chứng.

Viêm kết mạc cấp xuất huyết: do Enterovirus 70 gây ra với các triệu chứng tương tự như trên và kèm theo xuất huyết kết mạc.

Tuy nhiên, ở giai đoạn sớm, một số bệnh cũng có biểu hiện đỏ mắt nhưng lại không phải là viêm kết mạc cấp như viêm màng bồ đào, viêm nội nhãn. Vì vậy, khi có các dấu hiệu đỏ mắt, bệnh nhân nên đến khám tại các cơ sở chuyên khoa mắt để được chẩn đoán bệnh đúng và điều trị kịp thời.

Không tự ý điều trị để tránh những biến chứng đáng tiếc

Với các trường hợp viêm kết mạc cấp, cho dù do vi khuẩn hay virus gây ra thì bệnh nhân cũng vẫn cần dùng kháng sinh tra tại mắt nhằm loại trừ tác nhân gây bệnh (với viêm kết mạc do vi khuẩn) hoặc chống bội nhiễm (với viêm kết mạc do virus). Tùy theo mức độ viêm nặng hay nhẹ, các bác sĩ có thể cân nhắc dùng corticoid dạng tra mắt để làm giảm mức độ viêm, giảm các triệu chứng khó chịu cho bệnh nhân. Việc dùng loại thuốc nào, với liều bao nhiêu phải do bác sĩ chuyên khoa mắt quyết định nhằm tránh các tác dụng phụ của thuốc, nhất là khi dùng

corticoid tra mắt. Nếu được điều trị đúng, viêm kết mạc cấp sẽ khỏi hoàn toàn, không để lại di chứng gì trong vòng 10 - 15 ngày điều trị.

Khi bị bệnh, không nên tự ý điều trị hoặc dùng thuốc của người khác vì một số bệnh nhân có thể có các biến chứng ở giác mạc. Tuyệt đối không được đắp lá, xông lá trầu không vì những biện pháp này không những không làm bệnh khỏi nhanh hơn mà còn có thể gây nhiễm khuẩn hoặc bỏng giác mạc, kết mạc.

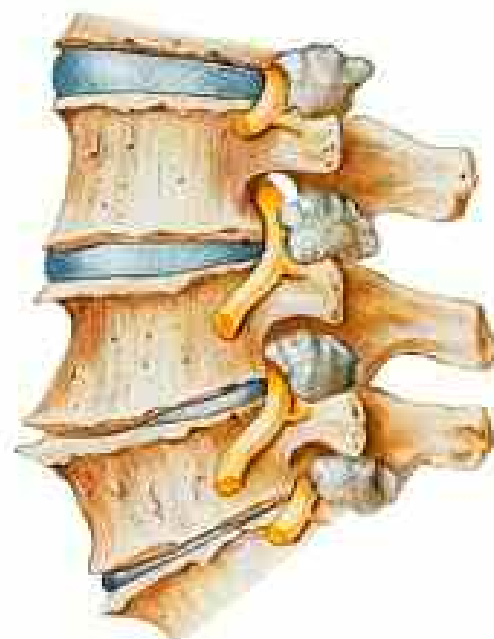
Viêm kết mạc hoàn toàn có thể phòng tránh

Viêm kết mạc cấp, đặc biệt là viêm kết mạc cấp do virus có khả năng lây lan nhanh, làm cho nhiều người mắc bệnh. Viêm kết mạc cấp lây lan chủ yếu qua đường tay - mắt. Vì vậy, để phòng viêm kết mạc cấp, cả bệnh nhân và người chưa mắc bệnh cần phải có ý thức về phòng bệnh.

Với người đang bị viêm kết mạc cấp: cần rửa tay ngay bằng xà phòng sau mỗi lần lau mắt, tra thuốc. Khăn mặt, khăn trải gối cần được giặt sạch bằng xà phòng. Cần để riêng các giấy, bông lau mắt vì đây là nguồn nhiễm tác nhân gây bệnh quan trọng. Nếu có điều kiện, người bệnh nên cách ly (nghỉ học, nghỉ làm việc). Khi bị bệnh, cần đi khám để được điều trị kịp thời, rút ngắn thời gian mang bệnh cũng làm giảm đáng kể nguy cơ lây lan trong cộng đồng.

Với người chưa mắc bệnh: hạn chế tiếp xúc với người bệnh. Nhân viên y tế sau khi khám cho bệnh nhân đau mắt đỏ phải rửa tay ngay bằng xà phòng và các dung dịch sát khuẩn tay để tránh lây bệnh cho mình và cho những bệnh nhân khác. Cần chú ý xử lý tiệt khuẩn các dụng cụ khám mắt cho bệnh nhân viêm kết mạc cấp để tránh lây lan trong bệnh viện. Cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, rửa mặt bằng nước sạch. Có thể rửa sạch mắt bằng dung dịch nước muối sinh lý 0,9% ■

NGƯỜI VIÊM XƯƠNG KHỚP CẦN LƯU Ý CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG



BS. LÊ CÔNG KHANH

Bệnh viêm xương khớp ngày nay đã trở thành vấn đề phổ biến, nhất là đau nhức xương khi thời tiết thay đổi là hiện tượng không hiếm. Thông thường các triệu chứng bị đau có liên quan tới chứng viêm khớp, hay viêm xương mãn tính. Để tìm được hướng giải quyết mang lại hiệu quả, người bệnh cần tới các bác sĩ chuyên khoa để biết

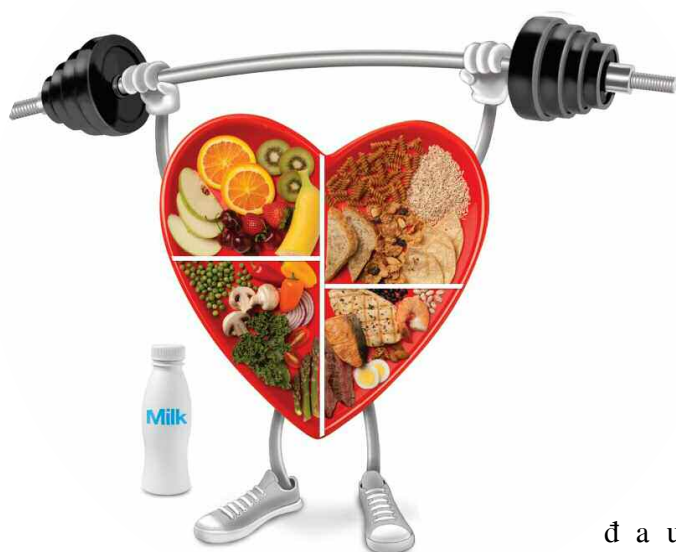
được nguyên nhân tại sao bị

Bên cạnh việc được các bác sĩ chuyên khoa hướng dẫn và điều trị, người bệnh cũng nên áp dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp trong điều trị các bệnh viêm xương khớp có ý nghĩa quan trọng đồng thời luyện tập thể dục với những bài tập dành cho người bị đau xương, khớp rất có ích đối với sức khỏe con người, đặc biệt nó công hiệu trong việc giảm đau nhức do thời tiết.

Có gần 100 loại viêm xương khớp khác nhau, được chia thành 2 nhóm chính là thoái hóa và viêm. Đối với người bị thoái hóa khớp và viêm đa khớp dạng thấp, cần cung cấp lượng đạm nhiều hơn. Bệnh nhân nên ăn các loại thịt gia cầm, cá biển, tôm, cua, nhiều rau và quả tươi.

Thoái hóa xương khớp (hay viêm khớp thoái hóa): là bệnh phổ biến nhất, tỷ lệ bệnh tăng theo tuổi. 70% bệnh nhân trên 65 tuổi có biểu hiện thoái hóa khớp trên X-quang. Bệnh thường gặp ở những khớp lớn, chịu sức nặng của cơ thể như khớp cột sống, khớp gối, khớp háng, đôi khi xuất hiện ở khớp bàn tay. Triệu chứng chủ yếu của bệnh là sụn khớp mất dần, có hiện tượng mọc xương mới ở viền khớp, gọi là gai

đ a u
nhức.





xương. Lúc đầu, bệnh gây đau khi mang vác nặng, sau đau dần cả khi vận động nhẹ và lúc nghỉ ngơi.

Viêm khớp do viêm: điển hình là viêm đa khớp dạng thấp. Bệnh xảy ra với khoảng 2% dân số, phụ nữ bị nhiều hơn nam gấp 2-3 lần. Bệnh thường gặp ở tuổi trung niên, nhưng đôi khi trẻ em cũng có thể mắc bệnh.

Viêm khớp do viêm là một bệnh hệ thống, trong đó tình trạng viêm xảy ra ở nhiều khớp, thường là những khớp nhỏ ở bàn tay, cổ tay và bàn chân, có khi ảnh hưởng đến khớp gối và khớp háng. Bệnh thường khởi phát âm thầm, gây phù nề, đau đờn, cứng khớp lúc buổi sáng thức dậy, gây hạn chế vận động và biến dạng khớp. Ngoài ra, bệnh còn gây mệt mỏi, đau cơ và khó chịu.

Gút (hay thống phong): cũng là một bệnh viêm xương khớp, do sự lắng đọng tinh thể muối urat của axit uric trong khớp, thường gặp ở nam giới. Bệnh có biểu hiện đau cấp tính, phù nề và tình trạng kích thích cao độ tại khớp. Cơ đau đầu tiên xuất hiện ở gót chân, sau đó lan ra khắp mắt cá, khớp mu bàn chân, khớp gối, có khi cả ở khớp cổ tay, khuỷu tay và các khớp nhỏ ở bàn tay. Các khớp như khớp hông, khớp vai, cột

sống ít bị ảnh hưởng. Bệnh Gút cũng là một biểu hiện của bệnh mạch vành, đột quỵ và tổn thương thận.

Do bệnh viêm xương khớp thường không thể chữa khỏi triệt để, nên chế độ ăn là rất quan trọng. Người béo phì có nguy cơ bị thoái hóa khớp hoặc Gút cao, vì vậy cần giảm cân theo chế độ ăn kiêng từ từ, nhằm giảm tối đa những chấn động trên khớp. Người gây yếu bị viêm đa khớp dạng thấp nên ăn nhiều bữa nhỏ để hấp thu dinh dưỡng tốt hơn.

- Đối với bệnh nhân bị thoái hóa khớp và viêm đa khớp dạng thấp, cần cung cấp lượng đạm nhiều hơn. Nên ăn thịt heo, thịt gia cầm, cá biển, tôm, cua, sò... ăn nhiều rau và trái cây tươi.

- Đối với bệnh nhân Gút, cần hạn chế đạm để giảm lượng axit uric trong máu và tinh thể urat trong khớp. Nên hạn chế ăn các loại thịt, nội tạng, cá, trứng, xúc xích, các loại đậu, măng tây, nấm, súp lơ. Đặc biệt phải tránh rượu, thuốc lá, cà phê, trà.

Để giảm đau và viêm khớp, nên sử dụng các loại dầu chứa nhiều axit béo omega-3 như dầu đậu nành, dầu hạnh nhân. Hạn chế ăn mỡ động vật, thức ăn giàu cholesterol. Người bị bệnh Gút mạn tính cần nghiêm túc thực hiện một chế độ dinh dưỡng phù hợp để giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường và béo phì.

Để phòng ngừa và hạn chế các cơn đau, cần tập luyện thể dục nhẹ nhàng, nghỉ ngơi khi đau, các động tác nhẹ nhàng có tác dụng thư giãn các khớp, tránh tình trạng để các khớp bị ỉ, ít hoạt động. Giảm cân là yếu tố quan trọng, bởi nó sẽ giúp giảm áp lực cho khớp. Người béo phì thường kèm thoái hóa khớp, cho nên người béo phì cần cân bằng chế độ ăn kiêng từ từ để làm giảm tối đa những chấn động trên khớp. Vì vậy, có thể điều chỉnh được bằng chế độ ăn uống hợp lý, góp phần đạt kết quả điều trị như mong muốn ■

Giữ mãi tuổi xuân là nguyện vọng của mọi phụ nữ ở mọi thời đại. Tuổi già đang là thách thức của nhân loại, càng là thách thức của mọi phụ nữ. Là phụ nữ, nếu chỉ có một điều duy nhất để ước, bạn sẽ ước gì: tiền bạc, quyền lực hay tuổi trẻ? Chắc chắn rằng số đông chị em sẽ không ngần ngại khi chọn điều ước "Trẻ mãi không già"

Tuổi trẻ vô cùng quý giá với tất cả mọi

ĐỂ PHỤ NỮ GIỮ MÃI TUỔI XUÂN

BS. LÊ ANH THU
Bệnh viện Chợ Rẫy

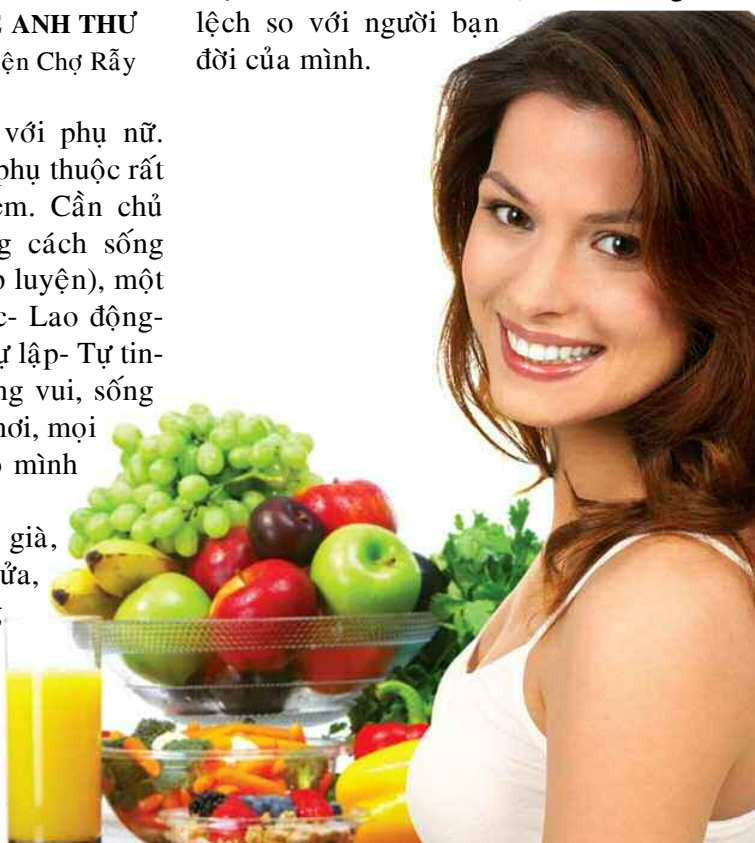
người, càng đặc biệt quý giá với phụ nữ. Việc giữ cho tuổi xuân lâu bền phụ thuộc rất nhiều vào bản thân mỗi chị em. Cần chủ động tạo cho mình một phong cách sống khỏe (Sức khỏe- Làm việc- Tập luyện), một phong cách sống trẻ (Kiến thức- Lao động- Sáng tạo), một bản lĩnh sống (Tự lập- Tự tin- Hữu ích)... Làm thế nào để sống vui, sống khỏe, sống có ích mọi lúc, mọi nơi, mọi hoàn cảnh có nghĩa là làm cho mình trẻ mãi...

Con người ai cũng sợ tuổi già, đặc biệt là phụ nữ. Tự ngày xưa, ngày xưa, nếu như các vương ông ngày đêm lo thuốc "trường sinh" thì các vương bà đêm ngày lo cách làm cho "bất lão". Từ thế hệ này sang thế hệ khác, con người đã dùng biết bao trí

tuệ và sức lực để đạt được những ước muốn của mình, nhưng giữa ước mơ và hiện thực vẫn luôn còn một khoảng cách. Ngày nay, với những thành tựu lớn lao trong khoa học và kỹ thuật, con người đã tiến gần hơn tới mơ ước của mình, ngày càng sống lâu hơn, trẻ trung hơn, năng động sáng tạo hơn, vui vẻ hơn... tuy nhiên những điều đạt được vẫn chưa thể làm thỏa mãn mỗi chúng ta, đặc biệt là chị em phụ nữ.

Tại sao chị em lại cần tuổi trẻ hơn ai hết?

Tạo hóa đã không công bằng khi ấn định tuổi mãn kinh của phụ nữ vào tuổi 50, đánh dấu một bước ngoặt lớn của cuộc đời của mỗi phụ nữ. Những thay đổi về thể chất của thời kỳ sau mãn kinh luôn là nỗi ám ảnh, kéo theo những thay đổi về tinh thần và tâm lý cho nhiều phụ nữ. Chính vì vậy chị em luôn mong muốn làm sao để trong đoạn cuối của cuộc đời vẫn giữ được sự trẻ trung, khỏe mạnh, vui vẻ, có ích và đặc biệt không chênh lệch so với người bạn đời của mình.



Liệu những mong muốn chính đáng trên của chị em có thể thực hiện được không? Chúng ta không thể đảo ngược các quy luật của Tạo hóa, nhưng cải thiện chúng là điều chúng ta đã làm được. Cụ thể là chỉ trong vòng một nửa của thế kỷ 20, tuổi thọ trung bình của con người đã gia tăng rất nhanh (Tuổi thọ trung bình từ 45 ở thập niên 50, lên đến 65 ở thập niên 70, 70 ở thập niên 90 và sẽ là 75 ở đầu thế kỷ 21).

Tuổi thọ tăng làm thay đổi quan niệm về các lứa tuổi, tuổi thanh niên và tuổi trung niên được kéo dài ra, con người dừng lại lâu hơn ở tuổi trẻ (Quan niệm hiện nay tuổi thanh niên từ 16 đến 40, tuổi trung niên từ 40 đến 65, trên 65 mới là người có tuổi và trên 75 mới là người lớn tuổi)

Trên thực tế, sau tuổi 50, rất ít phụ nữ còn giữ được sự trẻ trung như nam giới cùng tuổi (cả về hình dáng, tác phong và suy nghĩ). Như vậy, việc ngưng hoạt động của buồng trứng vào tuổi 50 là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tuổi trẻ của phụ nữ. Sự giảm thiểu đột ngột các hormon sinh dục nữ là cội nguồn của nhiều biến đổi về thể chất, kéo theo những biến đổi về tâm sinh lý và tinh thần của chị em.

Qua thời gian, tuổi thọ tăng, tuổi trẻ kéo dài ra, nhưng tuổi mãn kinh của chị em dường như không thay đổi. Nếu như tuổi thọ trung bình là 75, mỗi chị em sẽ sống 25 năm trong thời kỳ hậu mãn kinh (Postmenopause), tương đương 1/3 cuộc đời. Làm sao để ở 1/3 cuộc đời phía sau này chị em vẫn sống vui, sống khỏe, sống có ích không chỉ là nguyện vọng của chị em mà còn là nhiệm vụ của toàn xã hội. Chúng ta không thể đảo ngược các quy luật của tạo hóa, nhưng bằng những kiến thức khoa học ngày càng hoàn thiện, chúng ta đã, đang và sẽ cải thiện được các quy luật trên. Ý niệm về việc sử dụng hormon sinh dục nữ thay thế cho sự thiếu hụt sau mãn kinh (liệu pháp hormon thay thế) đã được hình thành và áp dụng trên

40 năm nay nhằm một mục đích rất nhân bản là điều chỉnh những rối loạn quanh và sau mãn kinh, cải thiện cuộc sống cho phụ nữ sau mãn kinh và liệu pháp này đã giúp ích cho rất nhiều phụ nữ vượt qua thời kỳ khó khăn này.

Về mặt lý, quả thật liệu pháp hormon thay thế vô cùng tuyệt diệu, giống như một "món quà thời gian" (A gift of time) rất quý giá mà nhân loại đã dành cho phụ nữ, bù đắp lại sự mất công bằng của tạo hóa. Có lẽ chẳng có một phụ nữ nào có thể từ chối sử dụng liệu pháp có lợi ích kỳ diệu này. Tuy nhiên, trên thực tế, hormon để thay thế có nghĩa là thuốc, đã là thuốc thì thuốc nào cũng có mặt lợi, mặt hại khiến mỗi chúng ta trước khi sử dụng cần có sự kiểm tra, chỉ định, cân nhắc và theo dõi của thầy thuốc để việc sử dụng thuốc có lợi nhất, an toàn nhất, đúng với nghĩa "một món quà thời gian" đối với chị em.

Có phải chỉ liệu pháp hormon thay thế mới giúp được chị em?

Liệu pháp hormon thay thế là cách tốt nhất, hữu hiệu nhất, hợp lý nhất để cải thiện mọi rối loạn kể cả ngắn hạn- mang tính cá thể (các rối loạn vận mạch, các rối loạn ở da, cơ, các rối loạn ở hệ tiết niệu-sinh dục, các rối loạn tâm lý...) và dài hạn- mang tính cộng đồng (các bệnh lý Tim mạch, Loãng xương...) của thời kỳ mãn kinh nhưng liệu pháp này không phải là biện pháp duy nhất, không thể áp đặt cho mọi phụ nữ và cũng có thể thay thế được các biện pháp khác. Rất nhiều phụ nữ đã vượt qua qua thời kỳ khó khăn này bằng những cố gắng, nỗ lực của chính mình, đây còn được gọi là các biện pháp ngoài hormon vì liệu pháp hormon thay thế cũng có những chống chỉ định, cũng có những phiền hà và không dễ dàng áp dụng rộng rãi ở mọi phụ nữ, đặc biệt ở những nơi, những quốc gia có mặt bằng dân trí thấp, đời sống kinh tế - xã hội còn khó khăn.

Các biện pháp ngoài hormon tuy không

can thiệp trực tiếp vào căn nguyên của những rối loạn sau mãn kinh nhưng đã giúp nhiều chị em cải thiện được cuộc sống của mình. Các biện pháp này không hề có chống chỉ định, cũng không quá tốn kém thời gian và tiền bạc. Các biện pháp này đòi hỏi chị em cần phải chủ động vượt lên chính mình, thay đổi nếp nghĩ cũ, xoá bỏ mặc cảm tự ty, tạo và duy trì một phong cách sống lành mạnh, một chế độ ăn uống, sinh hoạt, tập luyện, làm việc hợp lý, tận dụng tối đa sự trợ giúp của gia đình, xã hội và thầy thuốc.

Có đầy đủ kiến thức về tuổi mãn kinh, chị em sẽ đón nhận thời kỳ tất yếu này một cách bình tĩnh có sự chuẩn bị, không bị động lúng túng, không tự ty, mặc cảm, không buồn phiền, chán nản, biết tìm đến thầy thuốc khi có những thắc mắc cần giải đáp hoặc những khó chịu cần giúp đỡ.

Có một chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý, một chế độ tập luyện thường xuyên chị em sẽ tạo và giữ được sức khoẻ ổn định, giữ được thăng bằng trong cuộc sống, giữ được sự cân đối, thanh thoát và nhanh nhẹn của tuổi trẻ.

Có việc làm ổn định, người phụ nữ thường có bản lĩnh hơn, chủ động hơn, tự lập hơn, tự tin hơn trong cuộc sống. Lòng say mê công việc, khả năng sáng tạo, sự giao tiếp xã hội... giúp cho người phụ nữ khẳng định được vị trí của mình, có ích nhiều hơn cho gia đình và xã hội. Tất cả những điều đó góp phần rất tích cực với tuổi trẻ của phụ nữ.

Sự thông cảm, động viên của các thành

viên trong gia đình đặc biệt là người chồng cũng rất cần thiết với chị em phụ nữ. Có thể coi đây vừa là nguyên nhân, vừa là động lực để thúc đẩy mỗi người phụ nữ cố gắng giữ tuổi trẻ của mình càng lâu, càng tốt, càng nhiều, càng tốt.

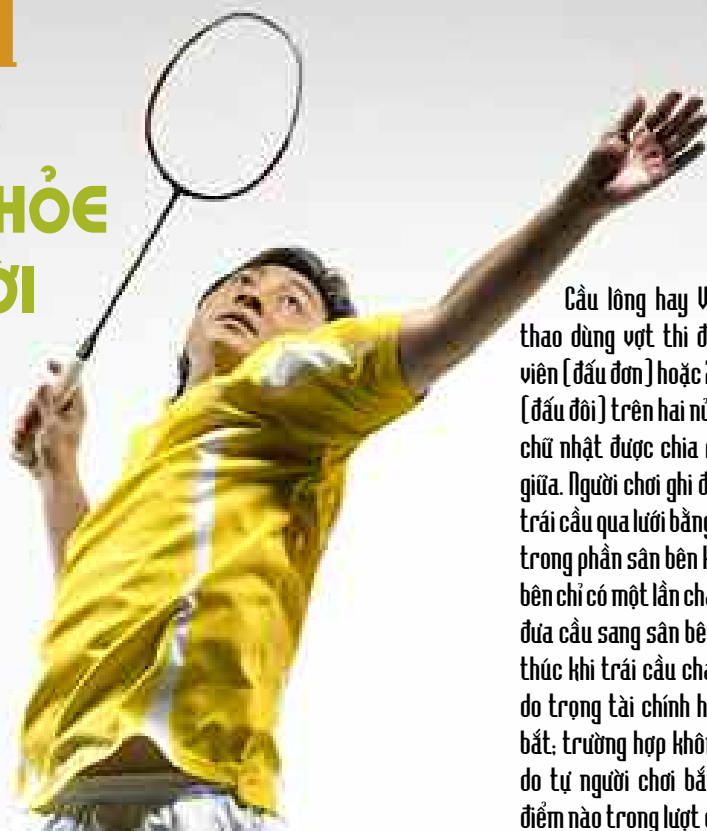
Chị em cần tận dụng sự trợ giúp của xã hội và các tổ chức xã hội để có được việc làm phù hợp, để tham gia và đóng góp năng lực của mình với các công tác xã hội.

Điều cuối cùng phải nói đến vai trò của thầy thuốc đối với chị em. Chị em cần phải tìm đến thầy thuốc để được giải đáp những thắc mắc liên quan đến sức khỏe. Tất cả các thuốc mà chị em sử dụng đặc biệt là các hormone, đều cần có chỉ định và theo dõi chặt chẽ của thầy thuốc.

Nếu chị em vừa thực hiện tốt các biện pháp ngoài hormone nêu trên vừa sử dụng liệu pháp hormone thay thế (khi có chỉ định và có điều kiện) thì chị em sẽ thực hiện được ước muốn của mình. Như vậy là bí quyết của việc giữ mãi tuổi xuân phần lớn nằm trong tay mỗi chúng ta: sự cố gắng của bản thân và tận dụng tối đa mọi sự trợ giúp, trong đó sự cố gắng của bản thân là quyết định và sự trợ giúp của thầy thuốc là rất quan trọng. Tuổi trẻ là niềm vui, là sức khoẻ, là có ích. Chẳng nào bạn còn giữ được niềm vui sống, chẳng nào bạn luôn thấy khoẻ mạnh và năng động, chẳng nào bạn còn cống hiến, còn sáng tạo, còn có ích cho bản thân, gia đình và xã hội... ấy là tuổi trẻ còn đang ở cùng bạn ■



CHƠI CẦU LÔNG VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI



Cầu lông hay Vô cầu là môn thể thao dùng vợt thi đấu với 2 vận động viên (đấu đơn) hoặc 2 cặp vận động viên (đấu đôi) trên hai nửa của sân cầu hình chữ nhật được chia ra bằng tấm lưới ở giữa. Người chơi ghi điểm bằng cách đưa trái cầu qua lưới bằng vợt và chạm đất ở trong phần sân bên kia của đối thủ. Mỗi bên chỉ có một lần chạm cầu duy nhất để đưa cầu sang sân bên kia. Lượt cầu kết thúc khi trái cầu chạm đất, hoặc có lỗi do trọng tài chính hoặc trọng tài biên bắt; trường hợp không có trọng tài thì do tự người chơi bắt, vào bất cứ thời điểm nào trong lượt cầu đang đánh.

Cầu lông là môn thể thao được nhiều người ưa chuộng vì tính thanh lịch, nhẹ nhàng, có thể chơi được trong thời gian ngắn, không cần tốn quá nhiều diện tích và nhất là phù hợp với tất cả mọi người dù bạn ở độ tuổi nào. Tập luyện cầu lông là một trong những phương pháp luyện thể chất và rèn luyện sức khỏe hiệu quả nhất. Khoa học đã chứng minh chơi cầu lông đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe và giúp bạn sống lâu hơn.

Tăng tuổi thọ

Khoa học đã chứng minh chơi cầu lông đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe và giúp bạn sống lâu hơn. Ở độ tuổi trung niên, đánh cầu lông cho đến khi nhịp tim của bạn tăng ở mức trung bình hoặc thở ngắt quãng sẽ khiến cho nguy cơ tử vong giảm 23% và tăng tuổi thọ lên ít nhất 2 năm. Điều này có thể đạt được nếu bạn chơi cầu lông ít nhất 30 phút

một ngày với khởi động cần thiết.

Giảm cholesterol

Chơi cầu lông có thể làm giảm cholesterol có hại và tăng cholesterol có lợi. Trong cơ thể chúng ta, triglyceride, lipoprotein hàm lượng thấp và lipoprotein hàm lượng cực thấp là những cholesterol có hại, trong khi lipoprotein hàm lượng cao là những cholesterol có lợi duy nhất. Những cholesterol có hại sẽ làm cản trở quá trình lưu thông máu, dẫn đến đau tim và đột quỵ, do đó làm giảm số lượng cholesterol có hại sẽ đem lại nhiều lợi ích cho cơ thể.

Lợi ích cho các cơ khớp, hệ tuần hoàn

Trong quá trình chơi cầu lông, hầu hết các chi, cơ khớp, các bộ phận trên cơ thể đều hoạt động, nhất là hệ thống tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, hệ tim mạch... đều tham gia tích cực. Cầu lông còn phù hợp cho người có mắc bệnh về tim mạch. Theo khuyến cáo của Hội

Y học Mỹ về các môn hoạt động ngoài trời thì những người có bệnh về tim mạch nên luyện tập đánh cầu lông với mức độ vừa phải trong sự cho phép của bác sỹ, tình trạng sức khỏe sẽ được cải thiện trong quá trình luyện tập cầu lông.

Hạn chế loãng xương

Cầu lông còn một lợi ích khác rất tốt cho mọi người, đặc biệt ở người lớn tuổi, đó là hạn chế được vấn đề loãng xương.

Loãng xương là một bệnh thường gặp ở người cao tuổi và phụ nữ sau khi sinh. Nó xảy ra vì xương mất đi sự chắc chắn do những tương tác phức tạp giữa hormone trong cơ thể, các tế bào tái tạo và phá hủy xương. Những người bị bệnh này dễ dàng gặp các chấn thương về xương do sức mạnh của chúng đã bị giảm đi. Chơi cầu lông thường xuyên có thể làm giảm hoặc thậm chí loại bỏ nguy cơ loãng xương, không phụ thuộc vào độ tuổi hay giới tính người chơi. Nó giúp làm tăng hoạt động của các tế bào tạo xương, giúp đồng hóa canxi vào cấu trúc xương và tăng sức mạnh cho nó.

Theo nghiên cứu của Hội Y học Mỹ, dù bạn là đàn ông hay phụ nữ, trẻ em hay người lớn tuổi, nếu chơi cầu lông thường xuyên (từ 4 đến 5 ngày/tuần) bạn sẽ hạn chế hoặc thậm chí dẫn tới loại bỏ nguy cơ loãng xương. Chơi cầu lông giúp làm tăng hoạt động các tế bào xương, đồng thời giúp việc cung cấp canxi vào cấu trúc xương dễ dàng hơn, tăng cường độ cứng cho xương.

Giảm cân hoàn hảo

Khi chơi cầu lông, cùng lúc bạn có thể vận động cả cơ thể, là sự phối hợp tay chân và mắt tốt. Việc chuyển động theo quả cầu giúp khởi động các khớp hông và hông. Đồng thời, đánh vợt giúp tập thể dục cánh tay, vai, bụng và lưng. Từ các phối hợp chặt chẽ của các cơ quan trên cơ thể sẽ làm cho cơ thể bạn trở nên săn chắc hơn, từ đó lượng calo được đốt cháy sẽ tăng lên gấp bội, vì thế, giảm cân không còn trở thành chướng

ngại của bạn nữa. Những lượng chất béo có sẵn trong người cũng sẽ được chuyển hóa thành năng lượng. Và nếu kết hợp với một chế độ ăn kiêng hợp lý sẽ giúp người chơi giảm cân rất tốt.

Giúp hạ huyết áp

Chơi cầu lông còn có thể làm giảm huyết áp cho chứng cao huyết áp (chứng bệnh gây nguy hiểm nhất cho tim) mà có thể hạn chế hay không cần thuốc hỗ trợ. Tham gia thể thao để tăng cường độ nhịp tim lại luôn giữ huyết áp ổn định, vì thế có thể nói cầu lông là giải pháp hữu hiệu cho những người mắc chứng cao huyết áp.

Tránh được các chứng bệnh do mất ngủ

Chơi cầu lông giúp bạn cảm thấy mình mạnh khỏe, năng động và trẻ trung. Nó giúp làm giảm chứng trầm cảm, lo lắng, căng thẳng và tăng tự tin cho bản thân. Cầu lông cũng giúp bạn ngủ ngon hơn, do đó tránh được các chứng bệnh do mất ngủ.

Lợi ích về tâm lý (giảm căng thẳng)

Tập luyện cầu lông là phương pháp tập luyện thể chất và rèn luyện sức khỏe hiệu quả nhất. Trong lúc tham gia hoạt động trong môn cầu lông, hầu như toàn bộ các chi, cơ, khớp... các bộ phận trên cơ thể đều hoạt động. Đặc biệt, các hệ thống tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, hệ tim mạch... đều tham gia một cách tích cực. Các giác quan nghe nhìn, khả năng phán đoán và sự quyết đoán, tính sáng tạo, khéo léo... của người chơi ngày càng phát triển. Ngoài ra, cầu lông còn mang lại tác dụng thư giãn, là sân chơi bổ ích cho mọi người sau những giờ làm việc căng thẳng và mệt mỏi. Với người cao tuổi thì đây chính là thời gian cực tốt để bạn giải tỏa áp lực từ công việc, cuộc sống. Theo nghiên cứu của Hội Y học Mỹ thì cứ mỗi cú vạt bóng, bạn sẽ giải tỏa được phần nào những cảm xúc thù hận, căm ghét, tức giận. Sau khi chơi khoảng 30 phút, bạn sẽ có một trạng thái tinh thần rất tốt ■

Sức khỏe người cao tuổi là một tiến trình sinh học được gọi tiến trình lão hóa. Quá trình này đã bắt đầu ngay từ khi con người sinh ra và liên tục cho đến chết. Đó là quá trình suy yếu các cấu trúc và chức năng của cơ thể. Vì vậy, chăm sóc sức khỏe thể chất là một vấn đề được đánh giá là trọng tâm nhất trong chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi.

I. Vấn đề sức khỏe ở người cao tuổi:

Tình trạng dinh dưỡng của người già phụ thuộc vào trạng thái thể lực, tâm lý và xã hội. Ngoài ra người cao tuổi thường gặp vấn đề về răng miệng, sức nhai kém nên khó nghiền nát thức ăn, đồng thời các men tiêu hóa giảm nên người cao tuổi thường hay bị rối loạn tiêu hóa. Do vậy nếu không có chế độ ăn uống tốt, hợp lý sẽ xảy ra nhiều bệnh. Ăn đầy đủ các chất nhưng không ăn quá no và ăn nhiều thức ăn có nguồn gốc thực vật như rau, đậu v.v... Thức ăn nêm vị vừa phải, không quá mặn cũng không quá nhạt. Cần hạn chế đồ chiên/xào, tăng cường thức ăn tươi hoặc luộc. Ăn chậm, nhai kỹ làm cho thức ăn dễ tiêu hóa, giờ ăn trong ngày nên ổn

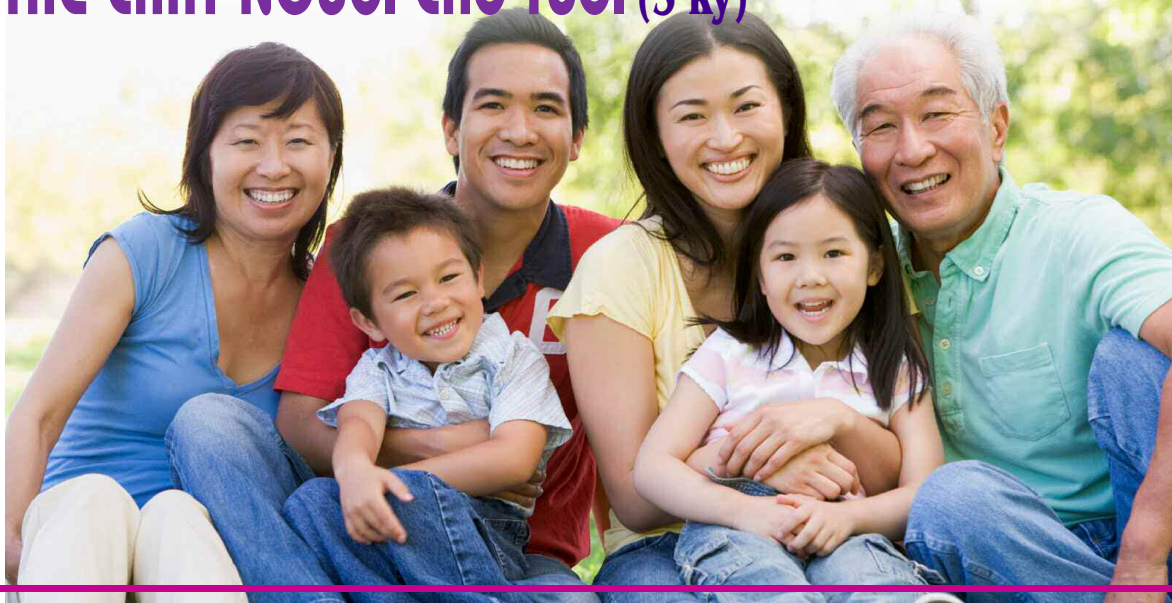
định. Ngoài ra, cần phải uống nước để tránh sỏi đường niệu và táo bón. Tuy nhiên, không nên uống quá nhiều dẫn đến tình trạng tiểu nhiều lần, nhất là ban đêm sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ. Chỉ cần 1 - 1,5 lít nước/ngày là đủ cung cấp cho các hoạt động của cơ thể.

Người cao tuổi thường ít ngủ và có rối loạn về giấc ngủ với các rối loạn thường gặp như: 1) Ngủ gà gật ban ngày, ít ngủ về đêm. 2) Ngủ không ngon giấc, dễ có ác mộng. Dễ tỉnh giấc tự nhiên hoặc vì một tiếng động nhỏ. Sự mất ngủ ở người cao tuổi có thể do những chuyện riêng tư phải suy nghĩ nhiều, do bệnh tật, do tế bào não thoái hóa dần theo tuổi. Tuy nhiên, chỉ cần ngủ 5 - 6 tiếng mỗi đêm, giấc ngủ sâu, không có ác mộng là có thể đảm bảo sức khỏe tốt. Ngủ quá nhiều cũng gây hại cho sức khỏe. Một số nghiên cứu cho thấy người ngủ trên 10 giờ mỗi ngày thì khả năng bị tai biến và xơ mỡ động mạch cao hơn người ngủ 7 giờ. Để đảm bảo giấc ngủ tốt cần tập những thói quen như: 1) Ngủ và dậy vào những giờ nhất định. Các nghiên cứu cũng cho thấy ngủ sớm và dậy sớm tốt hơn ngủ muộn và dậy muộn. 2) Tránh xem

Kỳ 1

Ths. Bs. NGUYỄN BUI PHƯƠNG
Bệnh viện Phạm Ngọc Thạch

CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT NGƯỜI CAO TUỔI (3 kỳ)



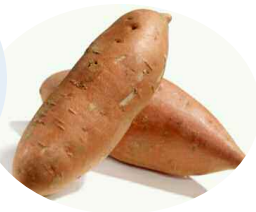
chuyện, ti vi quá khuya. 3) Chuẩn bị tốt chỗ ngủ đảm bảo yên tĩnh, thông thoáng và ấm áp.

Đối với người cao tuổi giảm chuyển hóa chất đạm nên khi có vết thương hoặc vết mổ thường lâu lành hơn người trẻ. Các mạch máu nhỏ ít co dẫn nên cung cấp năng lượng cho não cũng giảm, đồng thời người ta cũng nhận thấy các tế bào thần kinh ở vỏ não giảm nên người cao tuổi thường phản ứng chậm chạp với những tình huống đòi hỏi sự nhanh nhạy. Để làm chậm lại quá trình lão hóa cần tác động trên hai mặt: Giảm tổn thương các thành phần của cơ thể và tăng cường quá trình hồi phục. Để giảm tổn thương, người cao tuổi cần đề phòng té ngã. Té ngã là một nguyên nhân quan trọng gây nên bệnh tật cho người cao tuổi. Té ngã dẫn đến các chấn thương trực tiếp như bong gân, gãy xương, chấn thương sọ não. Ngoài ra, còn có các biến chứng tiếp theo do nằm lâu như viêm phổi, loét, thoái hóa cơ v.v... Ngoài ra do tình trạng mất chất vôi, xương trở nên loãng, yếu dễ gãy. Gãy xương có thể xảy ra sau té ngã hoặc gãy tự nhiên, lún xương đốt sống gây đau lưng, gù lưng. Do đó người cao tuổi cần phải được bổ sung can xi bằng cách uống sữa thường xuyên và sử dụng thuốc theo chỉ định của bác sĩ để tránh biến chứng của loãng xương.

Người cao tuổi cần vận động nhẹ nhàng. Những vận động nhẹ nhàng hoặc tập luyện thể lực phù hợp giúp tránh thoái hóa khớp và tăng cường sức khỏe cho bản thân. Các vận động mà người cao tuổi có thể thực hiện như đi bộ, chạy chậm hoặc bơi lội có thể giúp cho người cao tuổi vẫn giữ độ săn chắc của cơ bắp và làm chậm quá trình hủy xương. Nhiều nghiên cứu cho thấy tập thể dục đều đặn làm giảm nguy cơ tim mạch như cao huyết áp, tai biến mạch máu não, loãng xương và giúp ổn định đường huyết. Cũng theo các số liệu chỉ cần tập luyện đều đặn, người ta có thể sống thêm trên 10 năm mà không phải lo âu đến

bệnh tật. Cơ thể năng vận động sẽ hoạt động hài hòa, đem đến cảm giác dễ chịu, vui tươi, trí óc sáng suốt và lao động có năng suất. Ngoài ra những việc như kể chuyện với cháu, dọn dẹp nhà cửa nhẹ nhàng, chăm sóc cây cảnh, đọc sách báo hoặc làm những công việc mà mình yêu thích, nghỉ ngơi kịp thời ngay khi thấy mệt, tránh làm việc quá sức giúp cho nhiều người trên 70 tuổi trí tuệ vẫn còn minh mẫn, điều này cũng được chứng minh rằng, hoạt động trí não thường xuyên cũng hạn chế căn bệnh Alzheimer. Sự tập luyện thể lực và có một công việc nhẹ nhàng mà người cao tuổi có những năm tháng sống vui và sống khỏe. Sự vui vẻ lạc quan sẽ tăng cường sức sống cho cơ thể, duy trì thăng bằng hệ thần kinh. Đó là vũ khí chống lại mọi căng thẳng, ưu tư, buồn phiền để kéo dài tuổi thọ.

Hiện nay do cuộc sống phát triển, dù ở đâu cũng có nhiều phương tiện hoặc cơ hội để tham gia vào các câu lạc bộ, hội thảo, sinh hoạt văn học, nghệ thuật v.v... Điều này làm cho người cao tuổi ít có nguy cơ rơi vào tình trạng trống rỗng hoặc buồn nản như trước kia. Tham gia các công tác xã hội, tăng cường giao tiếp, tham quan các danh lam thắng cảnh cũng là cách sống vui tươi lành mạnh. Ngoài ra, do người cao tuổi thường có bệnh do quá trình tích tuổi, nên để giữ gìn sức khỏe, người cao tuổi cần đi khám sức khỏe định kỳ để xác định các yếu tố nguy cơ cho sức khỏe, phòng tránh bệnh và sử dụng thuốc theo hướng dẫn nâng cao được sức khỏe tâm thần. Gia đình đóng vai trò chính trong việc chăm sóc sức khỏe người cao tuổi. Nếu nhu cầu của người chăm sóc không được đáp ứng trong một thời gian dài sẽ ảnh hưởng xấu đến bản thân người cao tuổi và cả các thành viên trong gia đình. Nhờ những hoạt động thể chất và tinh thần mà người cao tuổi vẫn có hy vọng và cơ hội sống thêm nhiều tháng ngày an vui với con cháu và bạn bè thân thuộc của mình ■ (Xem tiếp kỳ sau)



7 THỰC PHẨM GIÚP KÉO DÀI TUỔI THỌ



Chế độ dinh dưỡng hợp lý đối với người cao tuổi là một vũ khí tích cực và hiệu lực chống lại sự lão hóa. Những kết luận gần đây của các nhà nghiên cứu về chế độ ăn đối với sức khỏe cũng như tuổi thọ của người cao tuổi đều có những điểm thống nhất là khả năng nhai nghiền thức ăn và chức năng tiêu hoá đều giảm. Vì vậy, mỗi bữa nên ăn ít và ăn nhiều bữa trong ngày; ăn nhiều rau và các thức ăn chứa tinh bột giàu chất xơ như bánh mì đen, ngũ cốc nguyên hạt, khoai củ chứa ít năng lượng (khoai lang)... là nguồn vitamin, khoáng chất và protein quý; hạn chế và gần như không nên ăn các loại đường mía, mật, bánh kẹo, nước ngọt, nước tăng lực...

Sau đây là những thực phẩm mà người cao tuổi nên dùng và có thể kéo dài tuổi thọ.

1. Kê:

Kê là thực phẩm bổ dưỡng tốt cho cơ thể được người già ưa thích. Theo Y học Trung Quốc, hạt kê có ích cho ngũ tạng, đặc biệt là dạ dày (làm dày đường ruột, dạ dày), bổ sung tinh dịch, mạnh khỏe gân cốt, cơ bắp. Người

có thể chất ốm yếu, bệnh tật thường dùng kê để bồi bổ sức khỏe. Từ xa xưa, Kê được xưng danh là món ăn hàng đầu trong các loại ngũ cốc và người ta dùng hạt kê để nấu cháo. Dầu kê trong cháo có tác dụng bồi bổ cho sức khỏe.

2. Ngô

Ngô có tên gọi khác là Ngọc trân châu, một “thực phẩm vàng” được toàn thế giới công nhận và cũng là món ăn chính mà người cao tuổi không thể “rời xa”. Các nhà khoa học của Mỹ nhận thấy người Pueblo bản địa không ai bị cao huyết áp và xơ cứng động mạch. Nghiên cứu thì được biết là do người dân vùng này thường xuyên ăn ngô.

Ngô chứa một đại lượng lecithin, acid linoleic, vitamin E nên không dễ gây ra cao huyết áp và xơ cứng động mạch..

3. Khoai lang

Khoai lang không chỉ là một trong những sở thích lớn của người cao tuổi mà người trung niên cũng thích. Có người cao tuổi đã ví “khoai lang là một báu vật, bữa ăn

nào cũng phải có nó”.

Theo nghiên cứu, khoai lang có 5 tác dụng lớn: thứ nhất dinh dưỡng phong phú, điều hoà bổ máu; thứ hai là nhuận tràng thông khí, có lợi cho đại tiện; thứ ba là ích khí, tăng cường hệ thống miễn dịch; thứ tư là khoai lang hàm chứa chất chống ung thư, có thể phòng chống ung thư; thứ năm là phòng chống lão hoá, ngăn chặn xơ cứng động mạch.

Khoai lang hàm chứa đại lượng chất keo protit vì vậy có thể ngăn ngừa các bệnh gan và thận, tăng cường hệ miễn dịch, tiêu trừ các gốc tự do, tránh bệnh ung thư do các gốc tự do gây ra. Trong khoai lang có chứa nhiều canxi, magie, có thể phòng ngừa chứng xương cốt rời rạc. Từ đó có thể thấy, khoai lang là một báu vật không thể thiếu ở người cao tuổi.

4. Đậu phụ

Đậu phụ có công dụng ích khí, bổ hư, lọc chì trong máu, bảo vệ gan, thúc đẩy chức năng trao đổi chất trong cơ thể. Thành phần chủ yếu của đậu phụ là protein và isoflavone.

Người có tuổi thường xuyên ăn đậu phụ có lợi cho sức khoẻ và phát triển trí lực và trị liệu các chứng như xơ cứng mạch máu, xương cốt lỏng lẻo, rời rạc.

5. Cải thảo

Cải thảo là một trong những loại rau củ có mùi vị tươi ngon, dinh dưỡng hài hoà, là loại rau tốt nhất trong mùa đông. Người cao tuổi thường xuyên ăn cải thảo sẽ có lợi cho việc đánh đuổi bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Cải thảo chứa nhiều chất khoáng, vitamin, protein, chất xơ, carotine, ngoài ra còn hàm chứa một loại chất có thể phân giải nitrosamine - một chất gây ra ung thư.

Nhìn từ công dụng dược lý, cải thảo có 7 công dụng lớn: đó là dưỡng dạ dày, nhuận tràng, giải rượu, lợi tiểu, giảm mỡ, thanh nhiệt và chống ung thư.

6. Củ cải

Củ cải hàm chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất, không chứa chất béo, có tác dụng đẩy mạnh trao đổi chất cũ mới, tăng cường cảm giác thèm ăn và giúp tiêu hoá. Theo Y học Trung Quốc: củ cải có thể “hoá giải” và tiêu hoá thực phẩm tích trữ trong dạ dày, trị mất tiếng do ho, đờm gây ra; trị ho ra máu, chảy máu mũi; giải khát, trị kiết lỵ, giảm đau đầu, lợi tiểu....

Củ cải có thể ăn sống hoặc chín. Nếu ăn sống, có tác dụng giải khát, thanh nhiệt, giải đờm, ngăn hen suyễn và trợ giúp tiêu hoá. Ăn chín có tác dụng bổ ích, khoẻ tỳ hoặc sau khi ăn củ cải, uống 1 cốc trà, có thể tiêu trừ khô nhiệt, bài trừ khí nóng độc tích tụ trong cơ thể, có tác dụng rất tốt để khôi phục thanh khí và tinh thần.

Tuy nhiên, không nên ăn củ cải với nhân sâm và cam quýt.

7. Cà rốt

Cà rốt chứa nhiều vitamin A, carotine. Chất carotine ít bị phá hủy dù ở nhiệt độ cao mà cơ thể lại dễ hấp thụ. Vào cơ thể, carotine sẽ chuyển hoá thành vitamin A, giúp trị các chứng khô mắt và quáng gà do thiếu vitamin A gây nên.

Một nghiên cứu chỉ rõ, cà rốt có thể cung cấp các thành phần dinh dưỡng cần thiết để phòng ngừa bệnh tim mạch, trúng gió, cao huyết áp và xơ vữa động mạch.

Chất carotine chỉ dễ hấp thu khi có dầu mỡ vì vậy, những người già “trường thọ” có kinh nghiệm thường cắt cà rốt thành miếng nhỏ và xào với dầu mỡ, như thế khả năng bảo tồn của carotine có thể đạt trên 79%. Cà rốt cắt miếng vuông dài rán trong chảo dầu thì chất carotine có thể bảo tồn đến 81%. Cà rốt cắt miếng nấu với thịt, tỉ lệ bảo tồn chất carotine đạt đến 95%.

Cà rốt còn có tác dụng tăng cường trí nhớ. Trước khi đọc sách hay học bài nếu ăn một đĩa cà rốt xào, rất có lợi cho việc tăng cường và củng cố trí nhớ ■

NÂNG CAO NĂNG LỰC, ĐẦU TƯ TRANG THIẾT BỊ PHỤC VỤ CÔNG TÁC CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ

Đắk Lắk là một tỉnh thuộc khu vực Tây Nguyên còn nhiều khó khăn, nhưng được sự quan tâm của Thường trực Tỉnh ủy, UBND tỉnh nên trong những năm qua công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh đã luôn được coi trọng. Trong 2 năm 2012 – 2013, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đắk Lắk đã được đầu tư trang thiết bị y tế cho 1 phòng khám khép kín bao gồm máy siêu âm màu 4 chiều, máy xét nghiệm sinh hóa tự động, máy xét nghiệm huyết học 20 thông số, máy X quang cao tần, máy điện tim 6 cần hiện đại... Để sử dụng có hiệu quả các trang thiết bị hiện đại, góp phần nâng cao chất lượng công tác khám – quản lý sức khỏe cho gần 3.500 cán bộ thuộc diện Tỉnh ủy quản lý, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đắk Lắk đã chủ động, tích cực trong công tác tuyển dụng, đào tạo và đào tạo lại cho đội ngũ bác sỹ làm chuyên môn. Hàng năm, nhiều lượt bác sỹ, điều dưỡng được cử đi đào tạo tại các trường, bệnh viện tại thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng. Nhiều lớp tập huấn tại địa phương được mở. Mới đây nhất,

vào đầu tháng 8 vừa qua, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đắk Lắk đã tổ chức lớp tập huấn chuyên môn cho các bác sỹ làm công tác chăm sóc sức khỏe cán bộ trong toàn tỉnh. Giảng viên của lớp tập huấn là các giáo sư, tiến sỹ đến từ Bệnh viện Thống Nhất (thành phố Hồ Chí Minh) và Bệnh viện Quân đội 103 (Hà Nội). Song song với việc mua sắm trang thiết bị hiện đại, đào tạo và đào tạo lại chuyên môn, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Đắk Lắk đã ứng dụng công nghệ thông tin vào mạng lưới quản lý sức khỏe cán bộ thông qua phần mềm khám, quản lý sức khỏe cán bộ cho phòng khám. Nhờ những nỗ lực trên, đến nay, toàn bộ cán bộ chuyên môn của Ban đã được cấp chứng chỉ hành nghề; phòng khám của Ban đã được cấp có thẩm quyền cấp giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện khám chữa bệnh; được phê duyệt danh mục khám chữa các bệnh cụ thể. Bằng những hành động thiết thực, cụ thể đó, bước đầu, Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh đã nâng cao được chất lượng công tác quản lý, công tác khám, chữa bệnh cho cán bộ, xứng đáng với niềm tin yêu, gửi gắm ■





Hội chẩn sức khỏe Đại tướng Võ Nguyên Giáp của các Giáo sư trong Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ, có sự tham dự của gia đình Đại tướng



Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung ương Nguyễn Quốc Triệu, thành viên Ban Tổ chức Lễ tang Đại tướng Võ Nguyên Giáp trong đoàn chuẩn bị vào viếng Đại tướng