

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

CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH VỚI PHỤ NỮ VIỆT NAM

**BỆNH VIỆN HỮU NGHỊ:
55 NĂM XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN**

**NGUYÊN TẮC TRONG CHẾ ĐỘ
ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI CAO TUỔI**

**SỐ 15
3-2013**

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. **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. Quãn Thủy Linh**, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN TRỊ SỰ

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

ỦY VIÊN THIẾT KẾ

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



CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH VỚI PHỤ NỮ VIỆT NAM



Đại biểu phụ nữ các dân tộc tỉnh Hà Giang về thăm Hà Nội và vui mừng được gặp Chủ tịch Hồ Chí Minh (25/11/1965).

(Ảnh: TTXVN)

ĐỨC TÂM

Sinh thời, Bác Hồ luôn quan tâm sâu sắc đến sự nghiệp giải phóng phụ nữ. Bằng tư duy sâu rộng của vị lãnh tụ, cách mạng thiên tài, sự thấu hiểu, chân tình đối với các thế hệ phụ nữ, tư tưởng của Bác về đấu tranh cho bình đẳng nam nữ đã trở thành nền móng cho đường lối cách mạng và những chính sách cụ thể của Đảng và Nhà nước ta trong sự nghiệp giải phóng phụ nữ.

Sự nghiệp giải phóng phụ nữ luôn được Chủ tịch Hồ Chí Minh coi trọng, xem đó là một nhiệm vụ rất quan trọng, có ảnh hưởng trực tiếp đến từng gia đình trong cộng đồng xã hội. Sự quan tâm to lớn của Người được thể hiện rõ nét qua những bài

nói và viết với chủ đề giải phóng phụ nữ. Ở những tác phẩm của mình trên báo chí trong và ngoài nước, dù ở đâu, trên cương vị nào, Người luôn dõi theo từng bước của phong trào cách mạng, trong đó có phong trào phụ nữ. Người luôn biểu dương tinh thần yêu nước, ý chí quật cường, bền bỉ dẻo dai của người Phụ nữ Việt Nam.

Trong bài thơ Lịch sử nước ta, Người viết: “Hai Bà Trưng có đại tài/Phất cờ khởi nghĩa giết người tà gian/Ra tay khôi phục giang san/Tiếng thơm dài tạc đá vàng nước ta”. Trên báo Việt Nam Độc lập số 104 ngày 1/9/1941, qua bài thơ Phụ nữ, Người khẳng khái: “Chị em cả trẻ đến già/Cùng

nhau đoàn kết đặng mà đấu tranh/Đua nhau vào hội Việt Minh/Trước giúp nước, sau giúp mình mới nên/Làm cho thiên hạ biết tên/Làm cho rõ mặt cháu Tiên, con Rồng”. Người khẳng định: “Phụ nữ ta chẳng tầm thường/Đánh Đông, dẹp Bắc làm gương để đời”... Người khẳng định vai trò to lớn của người phụ nữ trong công cuộc kháng chiến chống đế quốc xâm lược, cứu nước: “Do đó ta có câu tục ngữ rất hùng hồn: “Giặc đến nhà, đàn bà cũng đánh”. “Nhân dân ta rất biết ơn các bà mẹ cả hai miền Nam, Bắc đã sinh đẻ và nuôi dạy những thế hệ anh hùng của nước ta”.

Người luôn thấu hiểu, chia sẻ và không ngừng động viên chị em trong công cuộc kháng chiến. Người đánh giá cao vai trò to lớn của chị em phụ nữ, của các bà, các chị, các mẹ cho thành công chung của dân tộc: Thời kỳ bí mật, nhiều phụ nữ trong đó có nhiều phụ nữ dân tộc đã giác ngộ, tham gia hoạt động cách mạng rất dũng cảm, gan góc, mặc dù gặp muôn vàn nguy hiểm, gian khó. Ngoài những đội du kích rất anh dũng đánh địch, còn có các bà, các mẹ tổ chức lại thành hội các bà mẹ chiến sỹ cùng phấn đấu làm hậu phương vững chắc, giúp đỡ bộ đội đánh giặc, cứu chữa, chăm sóc thương binh...

Suốt cuộc đời hoạt động cách mạng, Người luôn giành cho chị em phụ nữ những tình cảm thương yêu, quý mến và thân tình nhất. Mỗi khi đến dự hội nghị hay cuộc họp của các địa phương, các bộ, ngành, Người đều hỏi có đại biểu nữ và mời họ lên hàng



Chủ tịch Hồ Chí Minh tặng hoa cho ba nữ dân quân tỉnh Quảng Bình, Vĩnh Linh (24/9/1968).

(Ảnh: TTXVN)

ghê đầu, cùng ngồi. Đi đến địa phương nào Người cũng đều hỏi thăm về các phong trào phụ nữ, những chị em có nhiều công lao với cách mạng.

Một trong số rất nhiều câu chuyện chân thực và cảm động của Người đối với chị em phụ nữ chính là dịp Người đến thăm khu tập thể của các chị em trong Thành hội Phụ nữ Hà Nội tháng 9/1958.

Ngay khi có mặt, Người không vào phòng khách ngay mà bảo “Không, bác chưa vào phòng khách. Các cô cứ để bác đi xem các cô ăn ở thế nào đã”. Vừa nói, Người vừa đi qua sân, qua dãy nhà tập thể xuống thẳng bếp. Dạo đó, tuy nhiều chị em đã có gia đình nhưng tất cả đều ăn cơm tập thể. Nhà bếp của cơ quan phụ nữ thường được giữ sạch, các chị em cấp dưỡng rất tận tụy với công việc, vì thế khi thấy bếp núc

sạch sẽ, Người đã khen: “Các cô giữ bếp núc sạch thế này là tốt. Cố gắng thay đổi món ăn luôn cho chị em”. Khi lên phòng khách, nhìn thấy mấy cụ già đứng phía ngoài, Người bèn mời các cụ cùng vào với các chị rồi thăm hỏi chuyện làm ăn ở quê nhà và sức khỏe từng người... làm ai cũng vui và rưng rưng xúc động vì sự chân tình và gần gũi của Người.

Khi được các chị lãnh đạo giới thiệu về mấy chị em làm công tác văn phòng, giữ trẻ... Bác căn dặn: “Các cháu là mầm non của Tổ quốc, là tương lai của xã hội, các cô phải trông nom dạy dỗ các cháu cho chu đáo”. Người nói với chị phụ trách: “Các cô động viên chị em làm việc thật tốt, nhưng còn phải quan tâm đến đời sống riêng của mỗi người nữa. Nếu trong cơ quan, ai cũng có gia đình hạnh phúc thì công tác sẽ tốt hơn”. Rồi Người hỏi chị em về công việc đang làm, động viên mọi người làm tốt hơn nữa công tác vận động các tầng lớp phụ nữ Thủ đô. Người còn nhắc chị em nên đọc báo Phụ nữ và tổ chức cho các hội viên cùng đọc và làm theo báo. Sau đó, Người chia kẹo cho các cháu trong cơ quan và nhắc chị em dành phần cho các cháu đi vắng... Sự quan tâm, động viên ân cần của Người làm mọi người vô cùng xúc động, có người rưng rưng khóc vì không ngờ vị lãnh tụ vĩ đại của dân tộc với trăm công nghìn việc nhưng rất quan tâm đến quyền lợi và hạnh phúc của chị em phụ nữ.

Người luôn thường xuyên nhắc nhở các cấp lãnh đạo của Hội Phụ nữ là gần gũi sự nghiệp giải phóng phụ nữ với các cuộc đấu tranh của xã hội, lấy những tấm gương, những điển hình trong phong trào phụ nữ để cổ vũ sự phấn đấu về mọi mặt của các chị em, không ngừng phát huy truyền thống yêu nước và cách mạng của phụ nữ Việt Nam, trở thành những con người mới xã hội chủ nghĩa: “Non sông

gấm vóc Việt Nam do phụ nữ ta, trẻ cũng như già, ra sức dệt thêu mà thêm tốt đẹp, rực rỡ. Các cấp lãnh đạo đi sát hơn, thiết thực hơn, thì phong trào phụ nữ chắc rộng hơn, mạnh hơn nữa”.

Tuy nhiên, Người cũng chỉ rõ: Phụ nữ ta còn một số nhược điểm như lơ đãng, lúng túng, tự ti, thiếu tin tưởng và khả năng của mình; mặt khác, phụ nữ cũng gặp nhiều khó khăn về gia đình, con cái. Và Người cũng đưa ra cách khắc phục: “Muốn giải quyết khó khăn không nên ỷ lại vào Đảng, Chính phủ mà phải quyết tâm học tập, phát huy sáng kiến, tin tưởng ở khả năng của mình, nâng cao tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ nhau để giải quyết mọi khó khăn của phụ nữ trong công tác chính quyền”, và “Mỗi một người và tất cả phụ nữ phải hăng hái nhận lấy trách nhiệm của người làm chủ đất nước, tức là phải ra sức thi đua tăng gia sản xuất và thực hành tiết kiệm để xây dựng nước nhà, xây dựng chủ nghĩa xã hội. Muốn làm tròn nhiệm vụ vẻ vang đó, phụ nữ ta phải xóa bỏ cái tâm lý tự ti và ỷ lại; phải có ý chí tự cường, tự lập; phải nâng cao lên mãi trình độ chính trị, văn hóa, kỹ thuật”.

Dù thời gian đã đi xa, nhưng những suy nghĩ, tư tưởng, tình cảm, sự quan tâm của Người về người phụ nữ, về sự nghiệp giải phóng phụ nữ vẫn còn vẹn nguyên giá trị. Đó chính là những chân lý, những khẳng định nền tảng, góp phần vào sự nghiệp thắng lợi chung của Tổ quốc: “Trong hàng ngũ vẻ vang những anh hùng quân đội, anh hùng lao động, chiến sỹ thi đua và lao động tiên tiến đều có phụ nữ. Phụ nữ ta tham gia ngày càng đông và càng đặc lực trong các ngành kinh tế, chính trị, văn hóa, xã hội. Thế là dưới chế độ tốt đẹp của nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa, phụ nữ đã thật sự làm chủ Nhà nước” (báo Nhân dân, số 3685, ngày 1/5/1964) ■

BAN BÍ THƯ TRUNG ƯƠNG ĐẢNG HỢP VỀ CÔNG TÁC BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

TS. TRẦN HUY DUNG

Ủy viên Ban, Chánh Văn phòng

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

Tại phiên họp ngày 18/3/2013, dưới sự chủ trì của Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng, Ban Bí thư đã thông qua Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo (2013-2016) và định hướng những năm tiếp theo”; dưới đây là tóm tắt cơ bản nội dung chủ yếu của Đề án:

Sức khỏe là vốn quý nhất của mỗi con người và của toàn xã hội, việc quan tâm chăm sóc sức khỏe cho toàn dân nói chung và cho đội ngũ cán bộ lãnh đạo là một chính sách quan trọng trong chiến lược phát triển đất nước. Do vậy, việc xây dựng Đề án chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ là rất cần thiết.

Trong những năm qua, công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ luôn được Đảng, Nhà nước quan tâm; hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ Trung ương xuống cơ sở được kiện toàn, nâng cấp, hoạt động có nề nếp hơn; đã từng bước nâng cao sức khỏe cán bộ (sức làm việc và

tuổi thọ) ngày càng tăng, hạn chế mắc bệnh và phát hiện sớm khi có bệnh, điều trị có hiệu quả; tích cực đưa kỹ thuật cao, trang thiết bị hiện đại vào công tác khám chữa bệnh; một số kỹ thuật đã đạt tầm khu vực và thế giới; từng bước giảm việc đưa cán bộ đi chữa bệnh ở nước ngoài. Với mục tiêu tổng quát là “sức khỏe ngày càng tăng, bệnh tật ngày càng giảm, tuổi thọ ngày càng cao, chất lượng cuộc sống ngày càng tốt cho các cán bộ lãnh đạo, quản lý các cấp”, Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo (2013-2016) và định hướng những năm tiếp theo” có 3 Chương trình cơ bản:

Chương trình 1: Phòng bệnh, chăm sóc sức khỏe ban đầu

Mục tiêu: Hướng dẫn, phổ biến kiến thức cơ bản trong phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe; theo dõi quản lý sức khỏe và phát hiện sớm một số bệnh thường gặp.

Nội dung: Lập danh sách các đối

tượng, lập sổ theo dõi định kỳ (ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý các đối tượng cán bộ); tổ chức khám sức khỏe định kỳ, tư vấn và theo dõi sức khỏe thường kỳ; xây dựng và cập nhật các tài liệu để cung cấp các kiến thức cơ bản về phòng bệnh cho các cán bộ cao cấp; chuẩn bị các nguồn lực cần thiết cho việc quản lý chăm sóc sức khỏe ban đầu của cán bộ...

Chương trình 2: Khám chữa bệnh

Mục tiêu: Nâng cao chất lượng và trình độ công tác khám chữa bệnh thông qua việc xây dựng mạng lưới y tế chất lượng cao, xác định chuyên khoa đầu ngành, chuyên gia đầu ngành, cập nhật tiến bộ trong y học cho chăm sóc sức khỏe cán bộ.

Nội dung: củng cố và tăng cường năng lực đội ngũ cán bộ chuyên trách phụ trách công tác chăm sóc sức khỏe cán bộ ở các cấp; nâng cao chất lượng khám chữa bệnh, trang thiết bị hiện đại tại các phòng khám, quản lý sức khỏe, các Khoa Nội A (Nội cán bộ) của các bệnh viện tỉnh, bệnh viện Trung ương; củng cố các hội đồng chuyên môn ở từng khu vực và xây dựng cơ chế hoạt động phù hợp...

Chương trình 3: Chương trình chăm sóc và phục hồi sức khỏe

Mục tiêu: Đầu tư xây dựng và sử dụng khai thác các trung tâm nghỉ dưỡng, điều dưỡng, dinh dưỡng phục hồi sức khỏe, chế độ luyện tập thường xuyên một cách hợp lý.

Nội dung: Rà soát, xây dựng, củng cố, nâng cấp về cơ sở vật chất, trang thiết bị của các trung tâm nghỉ dưỡng hiện có để

phục hồi sức khỏe cho cán bộ cao cấp; nghiên cứu xây dựng mới một số khu nghỉ dưỡng tại các khu vực có thể tận dụng các yếu tố và điều kiện thiên nhiên phù hợp (các khu suối khoáng, bùn nóng...); ký hợp đồng thuê dịch vụ của một số nhà nghỉ dưỡng ngoài hệ thống bảo đảm được chất lượng và có đủ điều kiện; thành lập một số câu lạc bộ sức khỏe...

Đảm bảo ngân sách Trung ương và địa phương (theo phân cấp) để triển khai các nội dung hoạt động trong chương trình mục tiêu.

Nội dung chi tiết hướng dẫn triển khai thực hiện Chương trình mục tiêu, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương sẽ tổ chức Hội nghị triển khai trong thời gian tới ■



55 NĂM XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN

PGS.TS. LÊ VĂN THẠCH

Bí thư Đảng ủy, Giám đốc Bệnh viện Hữu Nghị

Trải qua 55 năm xây dựng và phát triển, Bệnh viện Hữu Nghị có những bước trưởng thành vượt bậc, đã trở thành địa chỉ khám chữa bệnh tin cậy của cán bộ trung, cao cấp của Đảng và Nhà nước, uy tín và “thương hiệu” ngày càng được khẳng định. 55 năm - một chặng đường phấn đấu lâu dài, bền bỉ, vượt qua bao khó khăn, thách thức, với nhiều thành tích to lớn, hoàn thành xuất sắc mọi nhiệm vụ được Đảng và Nhà nước giao phó. Thế hệ cán bộ hôm nay của Bệnh viện luôn tự hào về các thế hệ đi trước đã đóng góp sức lực, trí tuệ xây dựng và phát triển Bệnh viện.

Tiền thân của Bệnh viện Hữu Nghị là Bệnh xá 303 thành lập năm 1950 để chăm lo sức khỏe cho cán bộ, nhân viên cơ quan Trung ương Đảng và Chính phủ, có 15 giường bệnh, với 10 nhân viên do BS. Nhữ Thế Bảo phụ trách. Năm 1954, Bệnh xá tăng lên 30 giường, với 25 nhân viên đóng tại Chiến khu Việt Bắc.

Hoà bình lập lại, Bệnh xá 303 chuyển về bệnh viện Đồn Thủy. Năm 1955, Trung ương quyết định mở rộng Bệnh xá thành Bệnh viện 303. Bệnh viện có nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe, khám chữa bệnh cho các đồng chí Trung ương, thành viên hội

đồng Chính phủ, khách nước ngoài và một số cán bộ cơ quan Trung ương. Do nhu cầu khám chữa bệnh cho cán bộ ngày một tăng, Trung ương Đảng đã đề nghị Đảng Cộng sản Liên Xô giúp đỡ xây dựng một bệnh viện chuyên bảo vệ chăm sóc sức khỏe cho cán bộ. Tháng 5/1956, Bệnh viện Hồng thập tự Liên Xô được khai trương tại địa điểm của Bệnh viện 303, với 150 giường bệnh, 50 chuyên gia Liên Xô và 150 cán bộ nhân viên Việt Nam. BS. DeDog được cử làm Giám đốc, BS. Nguyễn Văn Thủ làm Phó giám đốc. Cuối năm 1957, chuyên gia Liên Xô rút về nước, Bệnh viện Hồng thập tự Liên Xô được bàn giao cho ta quản lý.

Ngày 28/3/1958, Chính phủ ra Nghị định 163-NĐ/CP hợp nhất Bệnh viện Hồng Thập tự Liên Xô và Bệnh viện 303 thành một, lấy tên là Bệnh viện Hữu Nghị Việt Xô do BS. Nhữ Thế Bảo làm Giám đốc. Lúc bấy giờ, Bệnh viện được Đảng, Nhà nước và Bộ Y tế giao nhiệm vụ bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo của Đảng và Nhà nước, khám chữa bệnh cho các cán bộ trung, cao cấp của các cơ quan Trung ương và các tỉnh, thành phố từ Vĩnh Linh trở ra. Khi mới thành lập Bệnh viện chỉ có 11 khoa, phòng, với 175



Người bệnh khám chữa bệnh tại Bệnh viện Hữu Nghị

cán bộ viên chức (trong đó có 15 bác sỹ, dược sỹ đại học).

Từ năm 1958 đến 1962, Bệnh viện có 150 giường. Năm 1963 tăng lên 300 giường. Năm 1968 là 350 giường. Thời kỳ này, đế quốc Mỹ mở rộng chiến tranh phá hoại miền Bắc, Bệnh viện phải xây dựng thêm 2 cơ sở sơ tán tại Lập Thạch, Vĩnh Phú và Kim Bôi, Hoà Bình. Số giường tăng lên 470, đáp ứng kịp thời nhu cầu khám chữa bệnh cho cán bộ. Cũng trong thời kỳ này, các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 2, 3 và 5 ra đời để bảo vệ, chăm sóc sức khỏe trực tiếp cho các đồng chí lãnh đạo cao cấp của Đảng và Chính phủ. Năm 1973, các cơ sở sơ tán rút về Hà Nội.

Sau đại thắng mùa Xuân 1975, đất nước thống nhất, đối tượng cán bộ được chăm sóc sức khỏe và khám chữa bệnh tại Bệnh viện Hữu Nghị Việt Xô mở rộng đến Thừa Thiên Huế. Ngoài ra còn phục vụ các đồng chí lãnh đạo của nước bạn Lào,

Campuchia, cán bộ đại sứ quán các nước. Từ tháng 3/1976, đối tượng phục vụ có thay đổi, Bệnh viện chỉ khám chữa bệnh cho cán bộ có mức lương theo quy định; cán bộ miền Trung khám chữa bệnh tại Bệnh viện C, Đà Nẵng. Khu nhà nghỉ Quảng Bá đã lấy lại cơ sở, nên số giường bệnh giảm chỉ còn 200 giường, sau đó tăng dần lên 300 giường vào năm 1982 và 410 giường vào năm 1994.

Để phù hợp với tình hình và nhiệm vụ của thời kỳ đổi mới, ngày 14/11/1994, Thủ tướng Chính phủ đã có Quyết định số 6388/QĐ-TTG đổi tên Bệnh viện Hữu Nghị Việt Xô thành Bệnh viện Hữu Nghị.

Sau 55 năm thành lập, Bệnh viện Hữu Nghị đã được xây dựng khang trang, hiện đại, trở thành bệnh viện đa khoa hạng I với 26 khoa lâm sàng, 8 khoa cận lâm sàng và 8 phòng chức năng, quy mô 480 giường kế hoạch (558 giường thực kê) và dự kiến sẽ tăng lên đến 800 giường khi nhà điều trị cao tầng được đưa vào sử dụng. Từ một Bệnh viện lúc đầu chỉ có 175 cán bộ, nhân viên với 15 bác sỹ, dược sỹ đại học, nay đã trở thành một tập thể lớn mạnh, với 721 cán bộ viên chức, trong đó có gần 200 bác sỹ, dược sỹ đại học. Trình độ chuyên môn của đội ngũ y, bác sỹ ngày càng được nâng cao. Hiện tại, Bệnh viện có 5 GS, PGS; 29 TS, BSKII; 111 ThS, BSCKI; 36 điều dưỡng đại học và 22 điều dưỡng cao đẳng.

Một số cán bộ chuyên môn của Bệnh viện đã trở thành những chuyên gia hàng đầu ở một số chuyên ngành.

Trang thiết bị của Bệnh viện khi mới thành lập rất nghèo nàn, với 2 máy chụp X.quang do Liên Xô viện trợ và 1 labô xét nghiệm đơn giản chỉ làm được 10 xét nghiệm thông thường. Đến nay, tất cả các khoa, phòng đều có trang thiết bị chuyên môn hiện đại, đáp ứng yêu cầu chất lượng chẩn đoán và điều trị ngày càng cao.

Khoa Chẩn đoán hình ảnh - Trung tâm kỹ thuật chuyên sâu với máy chụp CT và cộng hưởng từ đầu tiên tại Việt Nam. Hiện tại Khoa đã được trang bị máy chụp CT xoắn ốc đa dãy đầu dò; hệ thống chụp mạch; siêu âm màu các loại; máy chụp CT 64 lớp cắt trang bị theo hình thức “xã hội hóa” và máy chụp cộng hưởng từ 1.5 Tesla mua từ nguồn vốn phát triển sự nghiệp của Bệnh viện. Mỗi năm Khoa chụp CT cho 2.500 bệnh nhân, chụp CHT cho 2.400 bệnh nhân, chụp CT-64 lớp cắt cho 8.000 bệnh nhân, siêu âm 60.000 lượt bệnh nhân. Chất lượng chẩn đoán cao, giúp cho điều trị kịp thời và đúng hướng. Khoa Huyết học truyền máu với hệ thống máy xét nghiệm tế bào máu tự động hoàn toàn, hàng năm xử lý gần 100.000 xét nghiệm các loại, cung cấp 1.800 lít máu và trực tiếp điều trị cho hàng trăm bệnh nhân mắc bệnh máu. Khoa Sinh hoá có hệ thống xét nghiệm hóa sinh và miễn dịch tự động, mỗi năm thực hiện trên 1 triệu xét nghiệm hóa sinh và miễn dịch, kết quả trả nhanh, kịp thời, độ chính xác cao. Khu phòng mổ thuộc Khoa Gây mê hồi sức được nâng cấp với những trang thiết bị gây mê tiên tiến; máy hô hấp

nhân tạo, hệ thống tim phổi máy phục vụ mổ tim hở; hệ thống mổ nội soi ổ bụng, tiết niệu, máy Phaco mổ đục thủy tinh thể, máy cắt dịch kính... Trên 45.000 thủ thuật, phẫu thuật các loại được thực hiện trong năm. Đầu tháng 3/2013, ca mổ tim hở đầu tiên thành công, đánh dấu một bước tiến mới của chuyên ngành tim mạch Bệnh viện Hữu Nghị. Phẫu thuật nội soi tiêu hóa, tiết niệu đã trở thành thường quy. Phẫu thuật Phaco, đặt thể thủy tinh nhân tạo, với hơn 1.200 ca mỗi năm, cứu hàng ngàn người khỏi mù lòa. Khoa Hồi sức tích cực và chống độc với các phương tiện hồi sức cấp cứu hiện đại như máy thở không xâm nhập, máy hô hấp nhân tạo, máy tạo nhịp, hệ thống monitor theo dõi, máy shock điện, máy chụp X.quang tại giường, máy đo cung lượng tim không xâm nhập. Khoa luôn là chỗ dựa vững chắc cho các khoa lâm sàng. Đội ngũ bác sỹ, điều dưỡng đã không quản ngày đêm, kịp thời xử trí cấp cứu cho những bệnh nhân nặng, giải quyết được nhiều trường hợp khó khăn, phức tạp.

Chỉ với 2 hệ thống máy nội soi dạ dày-đại tràng, máy đốt u gan bằng sóng cao tần, Khoa Tiêu hóa mỗi năm điều trị nội trú cho gần 1.100 bệnh nhân; Soi dạ dày-đại-trực tràng hơn 1.500 ca. Khoa đã ứng dụng nhiều kỹ thuật can thiệp mới như đặt stent thực quản, thắt phình tĩnh mạch thực quản, cắt Polip dạ dày-đại trực tràng bằng nội soi, lấy sỏi ống mật chủ bằng nội soi ngược dòng, đặt stent đường mật bằng nội soi, điều trị u gan bằng sóng cao tần. Khoa lọc máu được đầu tư 2 máy siêu lọc và 20 máy thận nhân tạo, đáp ứng chạy thận chu kỳ cho gần 100 bệnh nhân và phải

làm việc 2 ca liên tục.

Khoa Nội tổng hợp A - chuyên khám chữa bệnh cho bệnh nhân từ chuyên viên cao cấp bậc 5 trở lên - mỗi năm khám ngoại trú cho hơn 21.000 lượt bệnh nhân, điều trị nội trú cho gần 2.000 bệnh nhân. Chăm sóc người bệnh tận tình chu đáo, chất lượng điều trị cao. Tập thể Khoa đã được Chủ tịch nước tặng Huân chương Lao động hạng Ba (năm 1985), Huân chương Lao động hạng Nhì (năm 1999) và Huân chương Lao động hạng Nhất (năm 2012).

Khoa Tim mạch có bề dày truyền thống, mỗi năm điều trị cho gần 1.600 bệnh nhân nội trú, đặt Holter theo dõi mạch huyết áp 24 giờ cho gần 300 bệnh nhân, siêu âm tim cho hàng ngàn bệnh nhân. Khoa Tim mạch can thiệp mới được thành lập vào cuối năm 2009, nhưng đã phát triển vượt bậc, đến nay đã trở thành trung tâm can thiệp mạch lớn ở khu vực Hà Nội. Mỗi năm, chụp và đặt stent động mạch vành cho trên 500 bệnh nhân. Năm 2012, đã phối hợp với đơn vị bạn triển khai thành công 2 ca đặt stent graft điều trị phình tách động mạch chủ ngực và động mạch chủ bụng - một kỹ thuật khó và phức tạp của ngành Tim mạch can thiệp.

Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 2, 3 và 5 luôn hoàn thành tốt nhiệm vụ trực tiếp chăm sóc sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo Đảng, Nhà nước, đương chức và nguyên chức. Thực hiện tốt việc kiểm tra sức khỏe định kỳ cho cán bộ được quản lý. Phục vụ tốt các kỳ họp của Quốc hội, các Hội nghị quan trọng của Đảng, Nhà nước, các Đoàn khách quốc tế.

Công tác an toàn sử dụng thuốc được

giám sát thường xuyên. Khoa Dược đảm bảo cung ứng thuốc kịp thời, đầy đủ. Hệ thống mạng Quản lý được sử dụng trong toàn viện, đảm bảo “từng viên thuốc đến tận tay người bệnh”. Khoa Dược đã đi đầu trong việc ứng dụng phần mềm công nghệ thông tin để chấm thầu thuốc, rất thuận tiện, tiết kiệm và đảm bảo công khai, minh bạch. Từ đầu năm 2013, Khoa Dược là đơn vị thứ 3 trong cả nước triển khai pha chế tập trung thuốc ung thư cho hóa trị liệu, mang lại độ an toàn cao, hiệu quả và tiết kiệm.

Việc ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý Bệnh viện được chú trọng đầu tư hợp lý, mọi hoạt động khám chữa bệnh từ tiếp đón bệnh nhân khám ngoại trú, cấp phát thuốc, nhập viện, thanh toán viện phí, trả kết quả xét nghiệm, kết quả chẩn đoán hình ảnh... đến quản lý vật tư tiêu hao, quản lý nhân lực, chấm công... đều được thực hiện qua mạng, vừa nhanh, đảm bảo chính xác, hạn chế thất thoát, lãng phí.

Hoạt động chuyên môn của các khoa, phòng có nhiều khởi sắc, ngày càng tiến bộ, tính chuyên nghiệp ngày càng cao. Hàng năm, tiếp nhận khám ngoại trú cho khoảng 264.000 lượt bệnh nhân, điều trị nội trú cho gần 16.000 bệnh nhân. Công tác chăm sóc toàn diện được duy trì và từng bước hoàn thiện, đem lại sự hài lòng cho người bệnh ■

** Phần 2 của bài viết: Bệnh viện Hữu Nghị: 55 năm xây dựng và phát triển sẽ được Ban Biên tập đăng vào số tiếp theo của Bản tin Sức khỏe cán bộ (số 16 - tháng 4/2013).*

BAN BẢO VỆ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CÁN BỘ TỈNH CÀ MAU:

NƠI GỬI GẮM NIỀM TIN

PHẠM LÊ NGUYỄN

Thành lập năm 1984 với khởi đầu vô cùng gian khó, hiện nay Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Cà Mau không ngừng lớn mạnh, trở thành địa chỉ chăm sóc sức khỏe tin cậy cho cán bộ và nhân dân Cà Mau

Bác sỹ Vương Hữu Tiến, Phó trưởng ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Tỉnh uỷ, cho biết: “Trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng tôi cũng nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ được giao. Sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, lòng tin của cán bộ và nhân dân đối với ban chính là cơ sở, là động lực to lớn cổ vũ chúng tôi tiếp tục phấn đấu”.

Đội ngũ cán bộ, y, bác sỹ của Ban liên tục được bổ sung về số lượng, trình độ chuyên môn không ngừng được nâng lên. Đây chính là tiền đề quan trọng để Ban có thể đảm đương nhiệm vụ trong tình hình mới.

Bác sỹ Tiến chia sẻ thêm: “Tổng số cán bộ Ban quản lý, chăm sóc sức khỏe là 2.585 người. Ngoài ra, nhu cầu thăm khám, điều trị bệnh của nhân dân ngày càng cao.



Bác sỹ Vương Hữu Tiến thăm, khám bệnh cho cán bộ lão thành cách mạng.

Do đó, khối lượng công việc mà chúng tôi phải hoàn thành ngày càng lớn. Nếu mỗi cán bộ, y, bác sỹ không cố gắng, không tận tâm với nghề thì rất khó đáp ứng thực tiễn”.

Hiện Ban có 26 cán bộ, công chức, trong đó có 8 bác sỹ. Với sự nhất trí, đồng lòng, tập thể cán bộ, y, bác sỹ của Ban liên tục đề ra những giải pháp khắc phục khó khăn trong mọi hoàn cảnh, lấy y đức là trọng tâm để phục vụ cán bộ, nhân dân. Hầu như công việc của Ban diễn ra liên tục và không có thời gian ngơi nghỉ. Nhiều cán bộ phải làm việc thêm giờ, thăm khám hết

cho bệnh nhân mà không hề đòi hỏi bất cứ chế độ thù lao nào.

“Những người có công với cách mạng, cống hiến trọn đời cho sự nghiệp chung và cả những người dân ở vùng khó khăn xứng đáng được tiếp cận với dịch vụ y tế tốt nhất. Xác định điều đó, chúng tôi lúc nào cũng sẵn sàng để tận tâm phục vụ”, BS. Vương Hữu Tiến bộc bạch.

Chỉ tính trong năm 2012, Ban đã khám chữa bệnh ngoại trú, chuyển tuyến, nghỉ dưỡng, sơ cấp cứu tại chỗ trên 30.000 lượt cán bộ; trên 47.000 lượt khám, điều trị cho nhân dân. Riêng đối với những cán bộ đương nhiệm, các đồng chí lãnh đạo của tỉnh, trách nhiệm của ban là hết sức quan trọng trong công tác bảo đảm sức khỏe cho các đồng chí này để hoàn thành tốt nhiệm vụ với Đảng, Nhà nước và nhân dân.

Công tác chuyên môn của đơn vị tiếp tục được nâng lên tầm cao mới với đội ngũ nhân lực có trình độ chuyên môn vững vàng và hệ thống trang thiết bị, thuốc men hiện đại. Với những nỗ lực không mệt mỏi, giá trị thu về của công tác khám dịch vụ được gia tăng qua từng năm. Tính trong năm 2012, Ban đã thu về hơn 3 tỷ đồng.

BS. Tiến cho biết thêm: “Trong mọi mặt công tác, chúng tôi luôn chủ động để thực hiện nhưng phải luôn bám sát vào chức năng, nhiệm vụ và quyền hạn của đơn vị. Hoạt động của Ban trong thời gian qua bước đầu cho thấy những hiệu quả tích cực”.

Một số chuyên khoa như: nội, tim mạch, tai - mũi - họng, răng - hàm - mặt,

mắt, vật lý trị liệu của ban đang trong quá trình chuyển mình mạnh mẽ.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe tỉnh Cà Mau là một trong những mô hình hoạt động được đánh giá là phù hợp với nhu cầu của thực tiễn trong khu vực đồng bằng sông Cửu Long và trên phạm vi toàn quốc. Bằng những đóng góp to lớn vào sự nghiệp chung, Ban vinh dự được Chủ tịch nước tặng thưởng Huân chương Lao động hạng Ba, hạng Nhì và đang đề nghị tặng Huân chương Lao động hạng Nhất.

Với đòi hỏi chuyên sâu hoá, hiện đại hoá quy trình khám, chữa bệnh, bảo đảm tốt nhất điều kiện chăm sóc sức khỏe cán bộ, nhân dân, để hoàn thành ngày một tốt hơn nhiệm vụ của Ban, mỗi cán bộ, y, bác sỹ đều không ngừng rèn luyện phẩm chất đạo đức, trau dồi y đức và tu dưỡng trình độ chuyên môn. Tin rằng trong thời gian tới, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe tỉnh Cà Mau sẽ tiếp tục nâng tầm để xứng đáng hơn nữa với lòng tin mà Đảng, Nhà nước và nhân dân ■





KHÍA CẠNH XÃ HỘI NGHIÊN CỨU TẾ BÀO GỐC

(PHẦN 1)

GS.TSKH. PHẠM MẠNH HÙNG

Chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam, Trưởng Ban điều phối Nhiệm vụ KHCN cấp Nhà nước về tế bào gốc, Bộ Khoa học và Công nghệ

PGS.TS. LÊ VĂN ĐÔNG

Phó Chủ nhiệm Bộ môn Miễn dịch, Học viện Quân y, Bộ Quốc Phòng;
Ủy viên thư ký Ban điều phối Nhiệm vụ KHCN cấp Nhà nước về tế bào gốc, Bộ Khoa học và Công nghệ

1. MỞ ĐẦU

Nghiên cứu tế bào gốc đang được triển khai mạnh mẽ trên toàn thế giới. Các thành tựu nghiên cứu tế bào gốc đã, đang và hứa hẹn sẽ đem lại nhiều đột phá trong việc tạo ra các phương pháp cũng như sản phẩm để chữa được những bệnh hiểm nghèo, trẻ hóa/chống lão hóa và làm đẹp. Trong khi các khía cạnh đạo đức của việc hủy phôi hoặc sử dụng mô của thai để lấy tế bào gốc còn nhiều tranh cãi, các giải pháp công nghệ tế bào gốc như chuyển nhân tạo tế bào gốc phôi để điều trị nhằm vượt qua được rào cản miễn dịch lại tiềm ẩn nguy cơ tạo ra người nhân bản vô tính; tạo tinh

trùng và trứng từ tế bào gốc nhân tạo (tế bào iPS) hoặc tái lập trình trực tiếp từ tế bào soma là giải pháp cứu cánh cho người không có tinh trùng hoặc trứng vẫn có niềm vui được làm cha làm mẹ lại tiềm ẩn nguy cơ tự sinh sản hoặc sinh sản cùng giới. Thực tế các tiến bộ khoa học công nghệ vẫn luôn đi trước các hiệu ứng xã hội cũng như hệ thống pháp luật chi phối hoạt động nghiên cứu ứng dụng. Điều này đặc biệt đúng trong khuôn khổ nghiên cứu tế bào gốc. Bài viết này sẽ giới thiệu khái quát khía cạnh khoa học của nghiên cứu tế bào gốc và phân tích các khía cạnh xã hội của nghiên cứu tế bào gốc nhìn từ bình diện

tương quan giữa các chủ thể liên quan đến hoạt động này.

2. NỘI DUNG KHOA HỌC CỦA NGHIÊN CỨU TẾ BÀO GỐC

2.1. Tế bào gốc là tế bào gì?

Tế bào gốc là tế bào “nguồn gốc” để tạo ra các tế bào khác trong cơ thể. Cơ thể người được hình thành từ một tế bào gốc nguyên thủy là hợp bào (trứng sau thụ tinh). Tế bào gốc nguyên thủy phát triển, chuyên biệt hóa theo nhiều bước thành nhiều loại tế bào có cấu trúc và chức năng khác nhau để hình thành các mô, cơ quan khác nhau của cơ thể. Trong quá trình phát triển, ngay từ khi còn ở giai đoạn phôi thai đến hết cuộc đời, cơ thể vẫn duy trì các tế bào gốc ở mọi cơ quan để sẵn sàng phát triển bù đắp cho các tế bào bị mất đi do các nguyên nhân khác nhau. Do đó, có thể ví các tế bào gốc như “đội hậu bị chống lão hóa và khắc phục tổn thương cho cơ thể”. Khoa học đã chứng minh tế bào gốc gắn liền với tuổi trẻ và khả năng phục hồi sau bị bệnh hoặc thương tật. Từ đó các nhà khoa học quan tâm đến khai thác tế bào gốc để chữa các bệnh có liên quan đến thoái hóa mô và cơ quan cũng như để thay thế các tế bào bị bệnh (ví dụ tế bào ung thư, tế bào bất thường gen) bằng tế bào mới, khỏe mạnh được tạo ra từ tế bào gốc.

2.2. Nghiên cứu tế bào gốc gồm những công việc gì?

Để có được tế bào gốc và sản phẩm từ tế bào gốc sử dụng vào các mục đích khác nhau, các nhà khoa học cần thực hiện một số nhóm công việc:

- Phát hiện, phân lập và duy trì tế bào gốc, nói cách khác là tạo ra nguồn tế bào gốc;

- Chế tạo các sản phẩm từ tế bào gốc, từ các tế bào gốc ban đầu cần tăng sinh về số lượng và biến đổi biệt hoá chúng thành các tế bào khác, thành mô/cơ quan hoặc chế tạo các sản phẩm (thuốc, mỹ phẩm, thực phẩm...) từ tế bào gốc;

- Ứng dụng tế bào gốc và sản phẩm tế bào gốc vào các mục đích khác nhau.

2.3. Nghiên cứu tế bào gốc tạo ra được gì?

Tri thức nhân loại: Nghiên cứu tế bào gốc giúp đem lại những hiểu biết về quá trình phát triển của con người, về các quá trình sinh lý và bệnh lý của cơ thể. Ví dụ, tri thức thu được từ các nghiên cứu được trao giải thưởng Nobel về y học năm 2012 đã làm thay đổi hoàn toàn nhận thức của nhân loại về trạng thái biệt hóa của tế bào. Giữa thế kỷ XX mọi người thừa nhận quá trình biệt hóa tế bào như những con đường một chiều; tế bào đã biệt hóa rơi vào trạng thái ổn định ở cuối con đường đó, nên không còn khả năng trở lại trạng thái sơ khai chưa biệt hóa nữa. Tuy nhiên, các nghiên cứu của Gurdon và Yamanaka đã cho thấy: có thể tái lập trình nhân của tế bào đã biệt hóa hoặc tái lập trình cả tế bào đã biệt hóa trở lại trạng thái sơ khai chưa biệt hóa, để từ đó tế bào này có thể phát triển theo nhiều hướng khác nhau, tạo ra nhiều loại tế bào có chức năng khác nhau. Nói cách khác là có thể đảo ngược quá trình và chuyển hướng biệt hóa của tế bào.

Đội ngũ nhà khoa học: Để nghiên cứu tế bào gốc cần có các nhà khoa học, ngược lại nghiên cứu tế bào gốc cũng tạo ra các nhà khoa học: những người nghiên cứu chuyên sâu về sinh học tế bào gốc, về ứng dụng tế bào gốc trong các lĩnh vực khác nhau của khoa học sự sống. Với các kiến thức và kỹ năng mà người làm nghiên cứu tế bào gốc có được giúp họ có khả năng thích ứng và vận dụng vào nhiều hoạt động khác nhau trong khoa học sự sống.

Sản phẩm tế bào gốc để ứng dụng vào thực tiễn cuộc sống: Lĩnh vực đầu tiên của nghiên cứu tế bào gốc được chú ý đến nhất là chữa bệnh, mở ra lĩnh vực y học mới: Y học tái sinh/tái tạo (regenerative medicine), trong đó dùng tế bào gốc để tái sinh, tái tạo các tế bào, mô, cơ quan của cơ thể đã bị tổn thương, thoái hóa hoặc mất chức năng. Hàng loạt bệnh đã và đang được ứng dụng tế bào gốc để chữa bao gồm các bệnh do thoái hóa tế bào, bệnh di truyền bẩm sinh, bệnh do rối loạn chuyển hóa, bệnh tự miễn, ung thư... Ví dụ, ghép tủy (thực chất là ghép tế bào gốc từ tủy xương) đã được tiến hành cho hàng chục ngàn bệnh nhân để điều trị các bệnh lý về máu, bệnh cơ quan tạo máu và nhiều bệnh lý gen, bệnh chuyển hóa và ung thư. Các tế bào gốc từ mô mỡ đã và đang được sử dụng rộng rãi cho các bệnh lý xương khớp, vết thương, tạo hình thẩm mỹ...

Các sản phẩm phi tự nhiên: Khi cấy ghép mô tạng nói chung và tế bào gốc nói riêng, nếu các tế bào và mô ghép được lấy từ người cho khác biệt về di truyền với

người nhận sẽ không hòa hợp về mặt sinh học, dẫn đến các hiện tượng cơ thể nhận đào thải mô ghép hoặc mô ghép tấn công gây hại cho cơ thể nhận. Từ đó các nhà khoa học đã đi tìm các giải pháp để tạo ra các tế bào mà mô ghép có đặc điểm di truyền “giống hệt” với bệnh nhân cần cấy ghép. Các giải pháp này đặc biệt thú vị về phương diện khoa học nhưng mỗi giải pháp lại tiềm ẩn những nguy cơ dẫn đến các hệ lụy xã hội đặc biệt nghiêm trọng. Ví dụ, kỹ thuật chuyển nhân để tạo tế bào gốc phôi có đặc điểm di truyền “giống hệt” với bệnh nhân có nguy cơ tạo ra người nhân bản vô tính vì đó là kỹ thuật đã được dùng để tạo ra cừu Dolly và hàng loạt động vật nhân bản vô tính khác; cảm ứng tế bào đã biệt hóa như tế bào da thành “tế bào gốc nhân tạo” rồi từ đó biến chúng thành tinh trùng và trứng là thành tựu rất lớn giúp những người không có tinh trùng hoặc trứng vẫn có khả năng sinh con nhưng lại đưa đến nguy cơ tự sinh sản và sinh sản đồng giới. Có nghĩa là chỉ cần lấy các tế bào trưởng thành nào đó (ví dụ như tế bào da) của một người hoặc của một cặp đồng giới, sử dụng công nghệ tế bào gốc tạo ra tinh trùng và trứng, sau đó cho thụ tinh là tạo ra được phôi người. Nếu những phôi này được đặt vào tử cung của một người phụ nữ mang thai hộ sẽ tạo ra được em bé. Điều này đã được các nhà khoa học Nhật Bản thực hiện thành công trên chuột nhắt vào năm 2012 ■

** Phần 2 của bài viết: Khía cạnh xã hội của nghiên cứu tế bào gốc sẽ được Ban Biên tập đăng vào số tiếp theo của Bản tin Sức khỏe cán bộ (số 16 - tháng 4/2013).*

“ĐỪNG ĐỂ BỆNH **GLÔCÔM** ĐÁNH CẮP THẾ GIỚI TƯƠI ĐẸP CỦA BẠN”

THÙY LINH

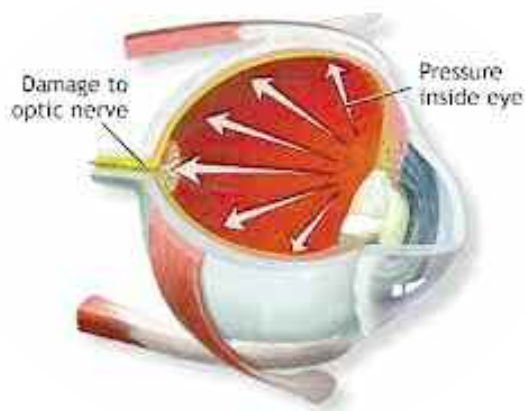


Khám mắt miễn phí cho bệnh nhân glôcôm tại Bệnh viện Mắt Trung ương nhân “Tuần lễ Glôcôm thế giới” năm 2013

Với chủ đề “Tuần lễ Glôcôm thế giới” năm 2013: “Đừng để bệnh glôcôm đánh cắp thế giới tươi đẹp của bạn” diễn ra từ 11/3 đến 16/3/2013, Hiệp hội Glôcôm thế giới gửi tới cộng đồng thông điệp: Bệnh Glôcôm phải được theo dõi và điều trị suốt cuộc đời.

Glôcôm đứng thứ hai trong các nguyên nhân gây mù loà

Thuật ngữ “Glôcôm” (dân gian thường gọi là bệnh thiên đầu thống) được dùng để gọi một nhóm bệnh có những đặc điểm chung là nhãn áp tăng quá mức chịu đựng của mắt bình thường, lõm, teo đĩa thị thần kinh và tổn hại thị trường đặc hiệu. Theo báo cáo của Bệnh viện Mắt Trung ương,



glôcôm đứng thứ hai (sau bệnh đục thể thủy tinh) trong các nguyên nhân gây mù loà có thể phòng tránh được ở hầu hết các khu vực trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Hiện 60 triệu người trên thế giới mắc bệnh glôcôm (2010), trong đó có khoảng 8,4 triệu người mù 2 mắt do glôcôm. Các nghiên cứu mang tính dự báo đã chỉ ra rằng, số lượng bệnh nhân glôcôm sẽ tăng lên đáng kể vào những năm tới, ước tính sẽ có khoảng 80 triệu người mắc bệnh glôcôm vào năm 2020.

Tại Việt Nam, theo kết quả điều tra tình hình mù lòa trên toàn quốc RAAB của Bệnh viện Mắt Trung ương năm 2007 tại 16 tỉnh, thành, tỷ lệ mù loà ở người trên 50 tuổi chiếm 3,1%, trong đó khoảng 25.000 người mù do bệnh glôcôm, chiếm tỷ lệ 6,5%. Báo cáo mới nhất của Bệnh viện Mắt Trung ương, năm 2011, tại 2 tỉnh Nam Định và Thái Bình cũng cho thấy, tỷ lệ glôcôm trong một số cộng đồng dân cư nghiên cứu chiếm tới 2,2% (ở Nam Định) và 2,4% (tại Thái Bình). Đáng ngại, 94% người dân tham gia khám sàng lọc còn lơ mơ hoặc không nghe biết gì về bệnh glôcôm.

Việc người dân lạm dụng và tự ý sử

dụng thuốc nhỏ mắt, không có chỉ định của thầy thuốc khiến cho mắt có thể bị Glôcôm do tra corticoid kéo dài cũng là vấn đề đang ở mức báo động. Trên thị trường có bán các loại thuốc nhỏ mắt có chứa steroids để điều trị chứng ngứa, khô mắt, viêm kết mạc, điều này có thể dẫn đến mắt bị glôcôm nếu dùng trong thời gian dài. Theo thống kê tại Bệnh viện Mắt Trung ương, năm 2009, bệnh nhân bị glôcôm góc mở có tiền sử tra corticoid tại mắt kéo dài chiếm 31,7% đến 33,1%, trong đó số người trong lứa tuổi lao động (25-59) chiếm 63,1%.

Phát hiện sớm, điều trị kịp thời, theo dõi thường xuyên, tái khám định kỳ

PGS.TS. Cung Hồng Sơn, Phó Giám đốc Bệnh viện Mắt Trung ương khẳng định, glôcôm là một căn bệnh nguy hiểm, thường gây đau nhức, mất thị lực, có thể gây mù vĩnh viễn. Tuy nhiên, có thể phòng tránh được mù loà do glôcôm bằng cách phát hiện sớm, điều trị kịp thời bằng thuốc hoặc can thiệp phẫu thuật và phải được theo dõi thường xuyên, tái khám định kỳ.

Tại Bệnh viện Mắt Trung ương, nhiều bệnh nhân mắc bệnh glôcôm khi nhập viện trong tình trạng muộn, thị lực rất thấp, nguy cơ mù loà cao. Cũng có nhiều bệnh nhân đến điều trị nhưng không tuân thủ hướng dẫn của thầy thuốc và phác đồ điều trị nên nguy cơ tái phát rất cao. Qua theo dõi bệnh nhân glôcôm góc mở điều trị tại Khoa Glôcôm, Bệnh viện Mắt Trung ương, có tới 43% bệnh nhân có bệnh tiến triển nặng thêm và tỷ lệ bệnh nhân mắc bệnh glôcôm tăng dần theo từng năm: từ 5,4% (2004) đến 8,2% (2007) và 9,7% (2008).

BS. Đỗ Tấn, Quyền Trưởng khoa Glôcôm, Bệnh viện Mắt Trung ương cho biết, bệnh glôcôm thường khởi phát đột ngột buổi chiều tối, hoặc khi bệnh nhân đang cúi xuống đọc sách, hoặc sau những sang chấn tinh thần mạnh. Biểu hiện mắt đột ngột đau nhức dữ dội từng cơn, lan lên nửa đầu cùng bên, bệnh nhân nhìn đèn thấy có quầng xanh đỏ như cầu vồng, thường buồn nôn hoặc nôn, đau bụng, vã mồ hôi, mắt đỏ lên và nhìn mờ ở nhiều mức độ, có thể chỉ mờ như nhìn qua màn sương nhưng cũng có thể giảm thị lực trầm trọng xuống còn đếm ngón tay hoặc bóng bàn tay. Sờ tay vào mắt thấy nhãn cầu căng cứng như hòn bi. Đôi khi bệnh nhân thấy sợ ánh sáng, chảy nước mắt nhưng không tiết rử mắt, mi mắt sưng nề, mắt đỏ theo kiểu cương tụ rìa, giác mạc phù nề mờ đục. Khi có những triệu chứng như trên người bệnh nên đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được khám mắt, đo nhãn áp và xử trí kịp thời.

Tuy nhiên, có những trường hợp bị mắc bệnh Glôcôm xuất hiện âm thầm, tiến triển chậm trong thời gian dài, thị lực trung tâm thường được bảo tồn đến giai đoạn muộn của bệnh nên bệnh nhân không nhận thấy thị lực của mình đang giảm đi cho đến khi bệnh đã ở giai đoạn tiến triển với tổn hại nặng thị thần kinh và thị trường. Đa số bệnh nhân không cảm thấy đau nhức mắt, một số trường hợp đôi khi thấy mắt căng tức nhẹ thoáng qua hoặc nhìn mờ như qua 1 màn sương rồi tự hết, những triệu chứng trên thường không rõ ràng nên bệnh nhân ít để ý đến.

Bệnh glôcôm là một cấp cứu nhãn khoa. Khi phát hiện mắc bệnh glôcôm cần

được điều trị ngay bằng thuốc tra mắt và uống thuốc hạ nhãn áp, các thuốc này phải được sử dụng theo chỉ định, theo dõi chặt chẽ của bác sỹ nhãn khoa. Glôcôm góc đóng thường được chỉ định điều trị phẫu thuật, laser... sau khi đã điều trị cấp cứu hạ nhãn áp bằng thuốc. Mắt chưa bị lên cơn glôcôm cũng cần phải điều trị dự phòng bằng laser hoặc phẫu thuật. Glôcôm góc mở cần can thiệp phẫu thuật khi điều trị thuốc không đạt hiệu quả mong muốn.

Mục đích điều trị glôcôm là nhằm ngăn chặn bệnh không tiếp tục gây tổn thương đầu dây thần kinh thị giác. Các chuyên gia khuyến cáo, bệnh nhân khi đã mắc bệnh glôcôm nhất thiết phải đi khám định kỳ, được các bác sỹ nhãn khoa tư vấn, theo dõi thường xuyên theo một quy trình chặt chẽ nhằm kiểm soát được diễn biến bệnh, hạn chế tối đa tổn hại về thực thể và chức năng thị giác.

Những đối tượng có nguy cơ cao mắc bệnh glôcôm:

- Những người trên 35 tuổi. Tuổi càng cao, khả năng bị glôcôm càng lớn.
- Những người ruột thịt của bệnh nhân glôcôm.
- Bệnh nhân có tiền sử dùng corticoid kéo dài (tra mắt hoặc toàn thân).
- Những bệnh nhân có bệnh toàn thân như: đái tháo đường, cao huyết áp...
- Những người có nhãn cầu nhỏ như bị viễn thị nặng, giác mạc nhỏ, tiền phòng nông hoặc những người dễ xúc cảm, hay lo âu là cơ địa thuận lợi để xuất hiện cơn glôcôm.
- Những người có nhãn áp cao trên 25mmHg ■



LỘC NHUNG

TS. BS. NGUYỄN ĐÌNH NHÂN

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

Người ta vẫn thường nói “sâm, nhung, quế, phụ” là 4 vị thuốc bổ đứng đầu của đông y. Hay dùng nhất là sâm, nhung rồi đến quế và phụ tử. Nhưng để lộc nhung sau khi cắt khô mà không nứt, không gây độc cho người dùng, cần tuân thủ các kỹ thuật cắt và sao tẩm khoa học được dân gian áp dụng từ lâu.

Nhung hươu (hay lộc nhung - Cornu cervi parvum) là sừng non mới mọc của hươu sao đực (Cervus nippon Temminck, họ hươu nai Cervidae), mặt ngoài phủ đầy lông tơ màu nâu nhạt và mịn như nhung, trong có nhiều mạch máu rất mỏng. Nếu nhung mới nhú lên 2 đoạn ngắn, chưa phân nhánh thì gọi là nhung huyết, được xem là quý nhất. Sau khi mọc được khoảng 60-65 ngày thì nhú ra một đầu nhánh nên bên

ngắn, bên dài, gọi là nhung yên ngựa.

Về mặt sinh học, hươu đực có bộ sừng hàng năm mọc mới và rụng đi diễn ra theo thời gian nhất định trong năm. Có thể chia thời gian mọc sừng làm 2 giai đoạn:

- Giai đoạn sừng non, còn gọi là lộc, từ lúc nhú lộc đến lúc lộc được khoảng 2 tháng. Đây là giai đoạn khai thác làm thuốc.

- Giai đoạn sừng hóa và già, từ sau 2 tháng đến khi rụng sừng.

Nhung của hươu nào tốt?

Nhung hươu sao thuộc loại tốt nhất trong những loại nhung của các loài hươu nai. Thường người ta lấy nhung ở những con hươu, nai sống hoang dã do săn bắn được (loại này được coi là quý và đắt nhất). Tuy nhiên vì nhu cầu về nhung nai ngày

càng cao trong khi nguồn hươu nai tự nhiên cạn kiệt dần (hoặc có khi săn bắn không đúng lúc nhưng đúng tuổi khai thác) nên người ta đã nuôi hươu để lấy nhung và chứng minh nhung của hươu nuôi cũng tốt không kém hươu sống hoang dã. Điều này đã góp phần quan trọng trong việc tìm lối ra cho nhu cầu lộc nhung ngày càng tăng của con người, đồng thời bảo vệ được nguồn hươu nai hoang dã không bị tuyệt chủng do săn bắn.

Tuy nhiên ở Việt Nam, việc nuôi hươu chưa phổ biến nhưng cũng đã xuất hiện ở các vùng Hương Sơn (Hà Tĩnh), Quỳnh Lưu (Nghệ An), một số nơi ở Tây Nguyên, vườn quốc gia Cúc Phương, đảo Cát Bà... Chưa kể lộc, hươu ở những nơi này còn cung cấp nhiều sản phẩm khác như thịt, sữa, da, lông và các phụ phẩm chế biến.

Thu hoạch và chế biến

Nên dùng cưa thật bén làm bằng thép không rỉ để cưa lộc, cưa ở chỗ cách đế nhung khoảng 3cm. Cố gắng để máu chảy càng ít càng tốt. Sau khi cưa xong, có thể dùng mực tàu trộn đều với bột than gỗ mịn bôi vào chỗ cắt để cầm máu. Dùng gạc hoặc vải thường thật sạch bọc lại để tránh ruồi đậu vào sinh giòi bọ.

Nguyên tắc chế biến nhung là làm khô nhung mà không bị nứt, không chảy mất máu, không cháy, không thối. Sau khi cắt xong, không khép mặt cắt lại, treo lên bếp than, vẩy nước nóng vừa phải, quay trở lên để khô dần dần, như vậy nhung sẽ không bị nứt. Sấy liên tục 3-4 ngày đêm cho khô hẳn, đến khi cầm 2 chiếc nhung gõ vào nhau kêu giòn là được. Cũng có thể sấy đến khi khô thì lấy dao thật sắc thái ra rồi tiếp tục sao nhỏ lửa cho khô hẳn.

Một cách sơ chế khác là tẩm rượu vào lộc rồi sấy khô. Làm nhiều lần cho đến khi

khô kiệt là được. Nếu làm không cẩn thận, lộc có thể bị nứt, chảy máu, kém giá trị.

Thường việc sơ chế lộc đòi hỏi 2-3 ngày. Một cặp lộc nặng trung bình 800g, khi khô chỉ còn khoảng 250g. Trước khi dùng phải bỏ hết lông bằng cách nung một dùi sắt đỏ lăn xung quanh để lông cháy hết.

Bảo quản trong chai lọ hoặc hộp kín có chất bảo quản.

Dược tính của lộc nhung

Theo Đông y, lộc nhung có vị ngọt, hơi chua, mặn, không có độc, tính ôn, vào các kinh can, thận, tâm và tâm bào, được dùng trong mọi trường hợp hư tổn của cơ thể, nam giới hư lao, tinh kém, hoa mắt, hoạt tinh; nữ giới băng lậu, đới hạ.

Hải Thượng Lãn Ông trong sách Dược phẩm vừng yếu đã viết: “Lộc nhung dùng bổ tinh huyết nguyên dương nhanh hơn, chủ về tiểu tiện đi luôn mà lợi, tinh tiết, đi tiểu ra huyết, đau lưng, chân và đầu gối thiếu sức lực, mộng tinh, di tinh. Có tác dụng làm đầy tinh huyết, mạnh nguyên dương, nhuận phế kim, rất bổ cho người gầy yếu, cứng gân, chứng hư lao, phụ nữ băng huyết, rong huyết. Bởi tính con hươu đa dâm nên chuyên chủ về tráng dương bổ thận. Lại nói: trị chứng xích bạch đới, tan lâm lậu đá sỏi, ung độc sưng đau, nhiệt trong xương sinh âm hư, là vị thuốc cốt yếu để bổ huyết cũ sinh huyết mới”.

Theo Tây y: lộc nhung có tác dụng tốt trong việc bồi bổ sức khỏe, nâng cao thể lực và điều trị các bệnh về thần kinh, tim mạch, tiêu hóa, bài tiết, sinh dục, hàn gắn các vết thương bên trong cơ thể. Có tác dụng tốt đối với toàn thân, nâng cao năng lực làm việc, giúp ăn ngủ tốt hơn, giảm hiện tượng mệt mỏi, lợi niệu, tăng nhu động ruột và dạ dày, ảnh hưởng tốt đến quá trình chuyển hóa các chất protein và glu-

cid. Chú ý không nên dùng cho người có tiền căn cao huyết áp, tiêu chảy, hẹp van tim, viêm thận...

Nghiên cứu dược lý học hiện đại đã chứng minh:

- Lộc nhung có tác dụng bảo vệ sức khỏe rất tốt, là loại thuốc làm thân thể tráng kiện và an toàn, lộc nhung chứa nhiều axit amin, lecithin, vitamin và các yếu tố vi lượng... hơn nhân sâm. Lộc nhung tính ôn mà không táo, có tác dụng hưng phấn và nâng cao công năng của cơ thể, có tác dụng tốt đối với bệnh nhân bị bệnh kéo dài, toàn thân hư nhược.

- Tác dụng lên hệ thống thần kinh: Đối với tình trạng căng thẳng thần kinh, hoặc thần kinh suy nhược, hoặc quá nhạy cảm, lộc nhung có tác dụng trấn tĩnh và làm mạnh hệ thống thần kinh.

- Tác dụng lên hệ thống tim não huyết quản: Liều cao lộc nhung gây hạ huyết áp, giảm biên độ tâm thu, làm chậm nhịp tim, giãn mạch máu ngoại vi, liều trung bình làm tăng cường rõ tâm thu, tăng biên độ kỳ tâm thu, làm tăng nhịp tim, tăng cung lượng tim. Lộc nhung đặc biệt có tác dụng đối với suy tim.

- Đối với chức năng sinh dục: Lộc nhung tinh chiết có tác dụng tăng cường nồng độ testosterone huyết tương, tăng cường tạo thành LH của hoàng thể, vì vậy lộc nhung đều có tác dụng tốt đối với trường hợp suy giảm khả năng tình dục ở tuổi thanh xuân, hay teo tuyến tiền liệt ở người cao tuổi thời kỳ mãn dục

- Tác dụng cường tráng cơ thể. Lộc nhung có tác dụng chống mệt mỏi khá mạnh, tăng cường khả năng chịu lạnh của cơ thể, kích thích tuyến thượng thận và giúp tăng nhanh quá trình liền vết thương, lộc nhung là vị thuốc truyền thống có tác

dụng bổ ích khí, cường tráng bổ thận ích dương.

- Tác dụng lên quá trình tạo máu; lộc nhung giúp tăng hemoglobin vì vậy có tác dụng tốt với những trường hợp mất máu nhiều, bệnh nhân nhiễm khuẩn nặng đặc biệt ở người cao tuổi bệnh nặng.

Cách dùng và liều lượng:

- Đường uống 1 - 3 gam nghiền thành bột, ngày 3 lần, hoặc có thể làm thành viên hoàn hoặc chế với rượu.

- Ở Nga, người ta đã chiết xuất một chất nội tiết gọi là “lộc nhung tinh” Pantocrin, chế ra Pantocrin dạng dung dịch nước 30-50ml trong 1 chai hoặc thuốc tiêm vào ống 1ml.

- Canh thịt gà lộc nhung nhân sâm:

Nguyên liệu gồm: thịt gà 120g, hồng sâm (hoặc sâm cao li): 12 g, lộc nhung 32g.

Cách làm: thịt gà hoặc đùi gà, rửa sạch bỏ da, thái thành hạt lựu, nhân sâm, lộc nhung thái lát, cho vào nồi sứ, cho nước sôi vừa đủ, đậy nắp và hấp cách thủy đun nhỏ lửa 3 tiếng thành canh có thể sử dụng.

Công dụng: Thích hợp dùng trong trường hợp bệnh nặng, sau mất máu, thương tổn đến nguyên khí, sinh hoạt tình dục quá mức, thận tinh hao tổn, người sợ lạnh chi lạnh, vô sinh, canh có tác dụng đại bổ nguyên khí, ôn tráng thận dương, canh này do nhân sâm và lộc nhung cùng sử dụng nên vừa bổ khí vừa tráng dương nhân sâm đại bổ nguyên khí, lộc nhung bổ thận dương ích tinh huyết, sinh tinh bổ tử dưỡng huyết ích dương, làm mạnh gân cốt, điều trị tất cả các chứng hư tổn.

Chống chỉ định: Nếu có âm hư dương Cang, huyết phạm có nhiệt, vị hỏa tích thịnh, phế có đàm nhiệt, ngoại cảm nhiệt bệnh ■



NGUYÊN TẮC TRONG CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Đối với người cao tuổi, các cơ quan đã bị lão hóa, suy giảm chức năng nên cần phải cung cấp năng lượng đầy đủ để các cơ quan hoạt động, giảm tốc độ lão hóa. Do vậy, việc ăn uống trở nên rất quan trọng. Chế độ ăn cho người cao tuổi cần tuân thủ những nguyên tắc nhất định sau đây:

1. Nguyên tắc chung trong ăn uống của người cao tuổi

Chế độ ăn phải lỏng, mềm nhiều nước. Mùa hè mất nhiều mồ hôi do thời tiết nắng nóng, vì vậy cần một chế độ ăn nhiều nước, mềm, vừa dễ tiêu hoá, hấp thu lại cung cấp thêm nước cho cơ thể, các món nên ăn thường xuyên là: cháo, súp, sữa, nước ép trái cây...

Chọn loại thức phẩm ít béo, giàu chất đạm, giàu vitamin và khoáng chất: thịt nạc, thịt gà, cá, tôm, đậu đỗ, rau xanh và quả chín.

Khi chế biến món ăn hạn chế xào, rán, nên tăng cường các món ăn hấp, luộc, nấu canh và ăn nhạt.

Thực phẩm nên chọn loại tươi, ngon, tránh ăn thực phẩm đã bị ôi thiu.

Nên chia nhỏ bữa ăn trong ngày, tránh ăn quá no, không để bữa ăn cách xa nhau để gây tình trạng hạ đường huyết.

Nên ăn nhiều vào bữa sáng, trưa ăn vừa phải, bữa tối không nên ăn quá no, không ăn tối muộn sau 7 giờ tối. Người cao tuổi nên giữ chế độ ăn từ 4 - 5 bữa trong một ngày, đồng thời khoảng cách giữa các bữa đều nhau và nên thực hiện tương đối đúng giờ. Nếu người cao tuổi trong mỗi một bữa ăn không ăn được đủ số lượng cần thiết, đặc biệt là loại tinh bột (glucid) thì nên ăn tăng thêm bữa (xen vào giữa các bữa chính), ví dụ như vào khoảng 9 giờ sáng, 4 - 5 giờ chiều.

2. Những thực phẩm nên

ăn

- Gạo, mỳ khoai củ
- Thịt nạc, thịt gà, cá, tôm, sữa, đậu phụ
- Dầu thực vật
- Rau xanh: mồng tơi, mướp, bầu bí, rau dền, rau muống...
- Các loại quả chín: đu đủ, cam, bưởi, chuối, thanh long...

3. Những thực phẩm nên hạn chế

- Thực phẩm chế biến sẵn: batê, xúc xích, lạp sườn, thịt hộp, thịt xông khói...
- Các loại nước ngọt có ga, bánh kẹo, socola, sữa đặc có đường... Không nên uống bia, rượu quá nhiều, cũng không nên uống cà phê nhất là vào buổi tối.
- Thức ăn nhiều muối mặn: dưa cà muối mắm tôm, mắm tép...
- Các loại thịt đỏ: thịt bò, thịt chó, trâu, dê, ngựa...
- Các loại phủ tạng: óc, tim, gan, thận...
- Thức ăn xào rán, thức ăn nhiều mỡ động vật.
- Không nên ăn các thức ăn tươi, sống như rau sống, gỏi cá, nem chua, tiết canh, nem chạo...
- Hạn chế dùng các loại gia vị như ớt, hạt tiêu, mù tạt...

4. Uống nước cả khi không khát

Nước uống rất quan trọng vì người già thường giảm cảm giác khát, do trung tâm điều khiển cảm giác khát ở não bị thoái hoá. Vì vậy, người già dễ bị thiếu nước nếu chỉ uống nước khi khát, vì khi chưa khát đã bị thiếu nước rồi, về mùa hè nhu cầu nước

Thực đơn tham khảo dành cho người cao tuổi về mùa hè:

- + 7 giờ: Cháo đậu xanh hoặc đậu đen, hoặc phở, bún riêu cua: một bát tô (300ml); xoài/đu đủ: 1 miếng: 200g
- + 9 giờ: Một cốc sữa đậu nành không đường: 200ml, hoặc một cốc nước cam
- + 12 giờ: Cơm nát 2 lưng bát; canh cua nấu mồng tơi + mướp+ rau đay; đậu phụ viên thịt hấp; sữa chua: 200ml
- + 15 giờ: Chè đậu xanh hạt sen nấu ít đường hoặc một cốc bột sắn dây, hoặc một cốc sữa tươi không đường.
- + 18h: Súp thịt gà hoặc thịt bò nấu khoai tây + cà rốt + su hào: 300ml; chuối tiêu/cam: 1 quả.

lại càng cần nhiều hơn do thời tiết nóng bức, ra nhiều mồ hôi.

Mỗi ngày nên uống từ 1,5 - 2 lít uống ít một, cứ 30 phút lại uống 1 lần, mỗi lần 100 - 200ml, tập thói quen uống nước ngay cả khi không khát, nên uống nhiều vào ban ngày, buổi tối nên uống hạn chế để giảm số lần đi tiểu vào ban đêm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Người cao tuổi nên uống các loại nước: nước đun sôi để nguội, nước trà xanh, nước hoa quả ép ít đường (nước dưa chuột, củ đậu, bí xanh, cà rốt...) vừa cung cấp ít đường lại giàu vitamin và khoáng chất, các loại nước này giải nhiệt rất tốt. Ngoài ra có thể uống nước rau má, nước bông mã đề, nước mướp đắng cũng rất tốt.

Người cao tuổi nên chú ý: ăn ngay sau khi nấu chín, thức ăn còn thừa phải đun sôi mới cất tủ lạnh, khi bỏ ra ăn lại đun sôi lại, không ăn các thức ăn đã ôi thiu ■



ĐI BỘ ĐÚNG CÁCH

Giữ thân hình thẳng khi đi bằng cách nhìn thẳng về phía trước, cằm song song với mặt đất và xương sống giữ cho thẳng. Vai thả lỏng. Cùi chỏ co thành góc 90 độ. Đánh hai bàn tay từ ngực tới xương hông. Để cho cánh tay di chuyển theo nhịp bước. Thóp các cơ bụng lại để trọng lực dồn lên khung xương sườn và lên phần lưng dưới.

Khi đi, bàn chân uốn cong đều từ gót bàn chân cho tới phần tròn nơi các ngón chân để giữ sự thư giãn cho bàn chân. Đừng lê cả bàn chân xuống đất trước khi bước đi. Muốn đi nhanh hơn, bạn hãy bước nhanh hơn, bạn nên thực hiện các bước làm ấm người, kéo giãn toàn bộ các gân khớp sau đây:

* Xoay tròn nhẹ nhàng hông, cánh tay và mắt cá chân.

* Bước tại chỗ, nâng đầu gối lên cao, cùng lúc đó một tay đưa thẳng ra trước, một tay đưa thẳng ra sau để giữ cân bằng.

* Đứng nhón các ngón chân để làm ấm phần cẳng chân. Bắt đầu bằng đi bộ chậm, sau đó dần dần đi theo tốc độ trung bình. Bạn cũng cần tăng dần chiều dài của lộ trình. Đầu tiên bạn đi trong 20 phút, sau đó tăng lên 45 phút hoặc 60 phút, ít nhất 3 lần một tuần. Bạn có thể thực hiện công việc đi bộ hằng ngày một cách an toàn vì không cần phải nghỉ ngắt quãng để cho các cơ bắp có thời gian phục hồi lại ■



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

Ngày 14/3/2013, TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã làm việc với lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an tại Hội nghị tổng kết công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an năm 2012.

Trưởng ban đã ghi nhận, đánh giá cao và nhiệt liệt biểu dương những thành tích đã đạt được của đội ngũ thầy thuốc, cán bộ quản lý trong công tác bảo vệ chăm sóc sức

khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an thời gian qua.

Trước yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đề nghị cán bộ, nhân viên của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an không ngừng học tập, nâng cao trình độ chuyên môn từng bước áp dụng triển khai Đề án Chương trình mục tiêu của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã được Ban Bí thư thông qua...■



Một bác sỹ thần kinh, một bác sỹ thú y và một bác sỹ giải phẫu rủ nhau đi săn vịt trời. Lúc đàn vịt trời bay qua, bác sỹ thần kinh giơ súng lên nhưng không bắn. 2 bác sỹ kia thấy vậy liền hỏi:

- Sao không bóp cò?

Bác sỹ thần kinh lẩm bẩm:

- Liệu vịt trời có biết mình là vịt trời không nhỉ?

Một lúc sau, lại có đàn vịt trời nữa bay qua, lần này đến lượt bác sỹ thú y giơ súng lên nhưng cũng không bắn. Bác sỹ giải phẫu thấy thế hỏi:

- Sao không bóp cò?

Bác sỹ thú y trả lời:

- Tại khoảng cách xa quá nên tôi không biết có chắc là vịt trời không? Đã đủ độ trưởng thành để ăn chưa? Đã qua thời kì đẻ trứng chưa?

Một lúc sau, lại có đàn vịt trời bay qua, bác sỹ phẫu thuật giơ súng lên bắn "đoàng, đoàng, đoàng" liên 3 phát, 3 con rơi xuống. 2 bác sỹ kia đồng thanh hỏi:

- Có chắc là vịt trời không mà đã bắn?

Bác sỹ phẫu thuật xua tay;

- Cứ đem về giải phẫu là biết.

CỤM THI ĐUA SỐ 5

KÝ GIAO ƯỚC THI ĐUA NĂM 2013

BS. LÊ THỊ MAI THU

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

Triển khai thực hiện công tác Thi đua - khen thưởng năm 2013 trong hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ, ngày 22/03/2013 tại Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Ninh Bình đã diễn ra Hội nghị ký kết Giao ước thi đua năm 2013 của cụm Thi đua số 5.

Đến dự và chỉ đạo hội nghị có đồng chí Hà Chính Nghĩa, Phó chánh Văn phòng, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; đồng chí Lã Trường Sinh, Tỉnh uỷ viên, Phó trưởng ban Thường trực, Ban Tổ chức Tỉnh uỷ Ninh Bình cùng các đồng chí Phó trưởng ban Thường trực, các đồng chí phụ trách Thi đua khen thưởng của các Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh Ninh Bình, Thái Bình, Nam Định, Hà Nam, Thanh Hoá.

Hội nghị đã diễn ra trong bầu không khí hết sức thân mật, cởi mở. Các ý kiến đóng góp cho dự thảo Quy chế Thi đua khen thưởng, Kế hoạch hoạt động Thi đua khen thưởng rất sôi nổi đúng trọng tâm, trọng điểm. Các đơn vị cũng trao đổi kinh nghiệm, học hỏi phương pháp lãnh đạo, chỉ đạo, công tác Thi đua khen thưởng, nhằm

khích lệ cán bộ, công chức trong đơn vị tích cực tham gia các phong trào thi đua, bám sát nội dung đã đăng ký thi đua, phấn đấu hoàn thành tốt các chỉ tiêu đăng ký thi đua trên cơ sở bám sát chức năng, nhiệm vụ được phân công.

Bốn nội dung đăng ký giao ước thi đua trong năm 2013 của cụm Thi đua số 5 đã xuyên suốt chương trình công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh cả năm hoạt động. Tin tưởng rằng, các Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe các tỉnh trong cụm Thi đua số 5 sẽ cụ thể hoá chương trình mục tiêu đến từng cán bộ, công chức, lao động hướng tới lập thành tích chào mừng kỷ niệm 50 năm ngày Bác Hồ ra lời kêu gọi toàn dân “Thi đua ái quốc” 1963 - 2013 ■



“CHỢ TẠP CHỦ HẸN”

KHAI QUANG

Sau nhiều tháng ròng thuyết phục, thậm chí là cố tỏ ra giận dỗi, cuối cùng vợ chồng Hòa cũng đón được mẹ xuống thành phố ở cùng. Cuối tuần ấy, xe riêng của vợ chồng Hòa về đón bà Hoa tận cổng. Ba gian nhà gạch cùng nhiều ruộng vườn đành gửi lại các cháu trong họ sang coi sóc. Xóm giềng ai cũng mừng cho bà Hoa sau bao năm bươn chải nay cuối đời được hưởng phúc.

Ngày ở quê, chiều chiều, bà Hoa vẫn chăm mảnh vườn nhỏ, sáng sáng lại quảy đôi thúng với dăm mớ rau, chục trứng gà ra chợ. Ngày đôi bận, khi thì mấy bà bạn già sang chơi uống chén chè xanh sóng sánh, khi bà Hoa lại bó theo mớ rau to đi sang nhà họ. Cuộc sống làng quê cứ thế trôi đi. Nay về với anh con trai, khung cảnh phố xá ồn ào xa lạ khiến hàng ngày bà với mấy tầng nhà bất đắc dĩ trở nên thân thiết.

Chẳng dễ đón được mẹ nên vợ chồng anh Hòa vui lắm. Hai người lên kế hoạch phải chăm sóc mẹ thật chu đáo, phải tích cực tắm rửa cho bà béo lên. Bà cụ tuy ít ốm đau nhưng gầy quá. Chẳng gì thì anh cũng là con duy nhất, lại có chút điều kiện. Bây giờ là lúc anh báo hiếu cho mẹ, đền đáp mấy chục năm mẹ một mình bươn chải nuôi anh trưởng thành. Thế là, từ hôm bà cụ xuống, mỗi trưa, chị Hạnh - vợ anh Hòa lại đi từ cơ quan về nhà lo bữa. Sợ bà cụ ở

nhà một mình, lại chưa quen với cuộc sống thành thị sẽ ăn uống qua quýt không đảm bảo sức khỏe. Để tiết kiệm thời gian, chị thường ghé mua chút đồ ăn sẵn nhưng cũng toàn là những món ngon, bổ dưỡng cả. Chiều về, trên giỏ đồ chị vừa ghé qua chợ không khi nào thiếu dăm lạng tôm sú loại to, vài con mực tươi rói, hay miếng thịt bò thăn, con chim bồ câu mập ú vừa ra ràng... Hôm nào không tự nấu ở nhà, anh chị đưa bà đi ăn hàng gọi là “để mẹ thưởng thức”.

Khổ nổi ở nhà cũng như ngoài hàng, bữa ăn chỉ thấy sơn hào, hải vị mà ít rau. Vốn sống thanh đạm ở quê, bát canh, quả cà cũng xong một bữa, nay mâm cơm dọn ra hôm nào cũng ngồn ngộn thức ăn thế này, bà Hoa ăn không quen. Thấy mẹ ăn ít, lại chỉ đòi ăn rau, vợ chồng Hòa cứ ngỡ mẹ giữ ý, sợ con cái tốn kém nên ra sức mời rồi ép để bà ăn nhiều hơn. Hôm nào trước khi đi ngủ, bà cũng phải ăn hết bát súp tổ yến do chị Hạnh nấu. Vài ngày đầu bị ép ăn bà còn chịu được. Đến ngày thứ 4 thì bà thấy trong người khó chịu lắm rồi, bụng lúc nào cũng ăm ạch, khó tiêu. Cả ngày bà chẳng muốn ăn gì. Nhưng vốn tính hiền lành, cam chịu, lại không muốn để con cháu phật lòng nên đến bữa bà cứ cố để khỏi phụ lòng chúng. Nhưng cố cũng chỉ thêm được vài hôm nữa.

Chiều hôm ấy, bà Hoa kiên quyết bỏ

bữa, bụng bà khó chịu lắm rồi. Ăn vào không tiêu được, người mệt lả. Lại thêm chứng đau thượng vị nhân dịp này mà tái phát. Đến bữa bà lên giường nằm mặc cho con cháu lên tận phòng mời xuống dùng bữa. Đến lúc này, vợ chồng anh Hòa mới giật mình, đưa mẹ đi khám ngay sáng hôm sau.

Đến viện, mất một buổi sáng chờ khám và làm đủ các xét nghiệm cần thiết, cuối cùng cũng có kết quả. Bà Hoa không có bệnh gì nghiêm trọng, nhưng vị bác sỹ đùa vui với hai vợ chồng “đây là một biểu hiện của bệnh nhà giàu, không tin cứ trả bà cụ về với làng quê mà xem, cụ sẽ hết bệnh mà không lo tái phát”. Rồi bác sỹ giải thích khi về già, một số cơ quan bị lão hóa, bộ máy hoạt động của cơ thể có sự thay đổi. Hệ tiêu hóa cũng không phải là ngoại lệ. Chức năng của dạ dày, ruột gan đều kém hơn so với hồi trẻ nên khả năng hấp thụ và tiêu hóa thức ăn kém, lại thêm người già thường ít hoạt động mạnh nên nhu cầu về dinh dưỡng cũng giảm đi nhiều. Nếu ăn quá nhiều chất, đặc biệt là chất đạm sẽ dẫn đến tình trạng chướng bụng, khó tiêu rất không tốt cho sức khỏe. Bà Hoa vốn quen cuộc sống thanh đạm ở quê, nay thói quen sinh hoạt, ăn uống bị đảo lộn, cơ thể buộc phải tiếp nhận một chế độ dinh dưỡng dư thừa dưỡng chất kéo dài trong nhiều ngày đã dẫn đến tình trạng trên. Chỉ cần thay đổi chế độ dinh dưỡng cho phù hợp với người cao tuổi nói chung và tình trạng sức khỏe bản thân nói riêng, kết hợp với chế độ vận động hợp lý, sẽ không phải lo lắng gì nữa.

Rời bệnh viện về nhà, anh Hòa cảm thấy vô cùng áy náy, cứ liên tục hỏi: “Mẹ

thấy trong người còn khó chịu không ạ?”, “Mẹ có thấy đau chỗ nào nữa không để con đưa mẹ đi khám. Đợi khi mẹ khỏe hẳn con sẽ đăng ký cho mẹ tham gia câu lạc bộ dưỡng sinh ở gần nhà nhé. Toàn các cụ như mẹ cả”. Bà Hoa thì cứ mủm mỉm cười một mình. Bà thấy bà may quá, vì từ nay sẽ không bị ép ăn nữa, mà cũng không lo phụ tấm lòng các con. Cả đời bà quanh quẩn nơi xó vườn, có mấy khi phải động đến viên thuốc, nhưng nghe bác sỹ giải thích cặn kẽ bà thấy hiểu lắm rồi. Giờ thì kể cả vợ chồng anh chị ấy có ép bà thế nào, bà cũng không cả nể nữa. Mà chắc anh chị ấy cũng “sợ” rồi.

Tối hôm đó, mâm cơm gia đình vẫn đầm ấm như mọi ngày, chỉ khác là những sơn hào, hải vị đã được thay thế bằng mấy món ăn thanh đạm, dân dã. Trong bữa ăn, anh Hòa đùa vui với mẹ: “Tất cả cũng tại con thể hiện chữ hiếu không đúng mẹ nhỉ?” ■



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

HỘI CHỨNG LÝ

1.

Đời người nằng sớm, mưa chiều
Mỗi hoa, mỗi cảnh cũng nhiều lo âu
Khi mạnh khoẻ, lúc ốm đau
Sẻ chia, biết nói cùng nhau thế nào.

Bổng dưng đột ngột sốt cao⁽¹⁾
Bụng đau mót rặn, đòi vào nhà tiêu
Phân ít, lẫn máu, nhầy nhiều
Thầy bảo lý cấp⁽²⁾, ít nhiều phán ra.
Lá mơ lông ở vườn nhà
Rau sam xóm dưới, cùng là khổ sâm
Ba vị đồng lượng⁽³⁾ đừng nhầm
Thêm vào cỏ sữa⁽⁴⁾, nhủ thăm câu ca
Truyền nhau cho tới mọi nhà
Thanh nhiệt, chỉ huyết⁽⁵⁾, rồi ta yên lòng.

2.

Ai mà đau quặn bên trong
Mót rặn liên tục, chỉ mong đi ngoài
Đi phân lỏng, lúc táo lai
Lầy nhầy máu cá, lẫn hoà vào nhau.
Biến chứng trĩ, nếu bệnh lâu
Gây nhiều phiền toái, biết đâu mà lường
Kiện tỳ, hành khí⁽⁶⁾ đôi đường
Hoạt huyết, trừ thấp⁽⁷⁾, tìm phương... ngắn dài.
Cỏ sữa, ý dĩ, củ mài
Bổ chính bằng lượng mười hai gam tròn
Trần bì lấy nửa⁽⁸⁾. Vẫn còn
Mười gam rau má, tay giòn đảo sao
Đong ba bát nước đổ vào
Sắc còn một bát⁽⁹⁾, chờ nào quán công.

⁽¹⁾ Có trường hợp bệnh nhân không sốt.

⁽²⁾ Hội chứng lý cấp thường là do trực khuẩn, hay đợt cấp của lý Amibe.

⁽³⁾ Lá mơ lông, rau sam, khổ sâm đều 15g.

⁽⁴⁾ Cỏ sữa 12g.

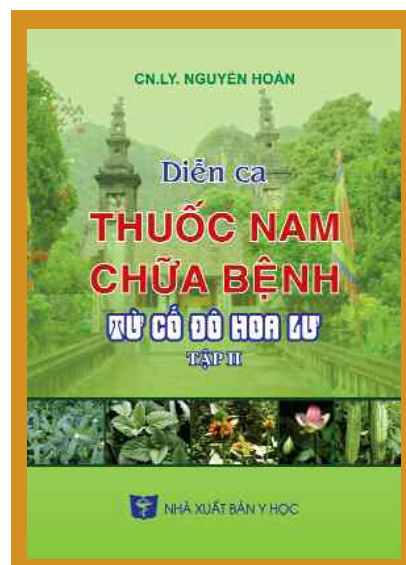
⁽⁵⁾ Pháp điều trị: Thanh nhiệt, giải độc, cầm máu. Tất cả đổ ba bát nước, sắc còn 1 bát chia 2 lần uống. Mỗi ngày uống 1 thang, uống cho đến khi khỏi.

⁽⁶⁾ Pháp điều trị: Hoạt huyết, trừ thấp.

⁽⁷⁾ Pháp điều trị: Hoạt huyết, trừ thấp.

⁽⁸⁾ Trần bì 6g.

⁽⁹⁾ Sắc còn một bát chia 2 lần uống. Mỗi ngày sắc 1 thang.



Thư mời của Ban Biên tập

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

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

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

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

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

Ảnh bìa 1: TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an.

Mục Lục

● Chủ tịch Hồ Chí Minh với phụ nữ Việt Nam	1
● Ban Bí thư Trung ương Đảng họp về công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ	4
● Bệnh viện Hữu Nghị: 55 năm xây dựng và phát triển	6
● Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe tỉnh Cà Mau: Nơi gửi gắm niềm tin	10
● Khía cạnh xã hội nghiên cứu tế bào gốc (phần 1)	12
● Đứng để bệnh Glôcôm đánh cắp thế giới tươi đẹp của bạn	15
● Lộc Nhung	18
● Nguyên tắc trong chế độ ăn uống của người cao tuổi	21
● Đi bộ đúng cách	23
● Trưởng Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với lãnh đạo Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an	24
● Cụm thi đua số 5 ký giao ước thi đua năm 2013	25
● “Chỉ tại chữ hiếu”	26
● Trích “Thuốc Nam chữa bệnh từ Cổ đô Hoa Lư”	28

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: bantinsuckhoeet@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 3/2013.



Đồng chí Nguyễn Thị Doan, Phó Chủ tịch nước và đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương dự Lễ Kỷ niệm 55 năm ngày thành lập Bệnh viện Hữu Nghị.



Hội nghị ký kết giao ước thi đua năm 2013 của Cụm Thi đua số 5 tại Ninh Bình.