

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 30  
6-2014

## 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 Đỉnh**, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế.
12. **PGS.TS. Nguyễn Tiến Quyết**, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Việt Đức.
13. **PGS.TS. Lê Văn Thạch**, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Hữu Nghị.
14. **PGS.TS. Nguyễn Minh Hà**, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Viện trưởng Viện Y học Cổ truyền Quân đội.
15. **PGS.TS. Nguyễn Trường Sơn**, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Chợ Rẫy.
16. **PGS.TS. Nguyễn Quốc Anh**, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai.

## CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

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

## TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

## PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- BS. **CKII. Hà Chính Nghĩa**, Phó chánh văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung

## THƯ KÝ BIÊN TẬP

- ThS. **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. **Quần 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

* Một số giải pháp chủ yếu về nâng cao chất lượng hoạt động của các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương	1
* Chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cán bộ trung cao cấp khu vực miền Trung - Tây Nguyên: Vinh dự và trách nhiệm (kỳ II)	3
* Hoạt động của nhà nghỉ điều dưỡng cán bộ tỉnh Quảng Ninh	6
* Thành tựu bảo quản mô và công nghệ mô trong định hướng cho việc thành lập ngân hàng đa mô tại Viện Bỏng Lê Hữu Trác	8
* Trưởng Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với Bệnh viện Hữu Nghị về nâng cao chất lượng hoạt động các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương	11
* Ung thư Phổi - hiểm họa của con người và các biện pháp phòng ngừa	12
* Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam duy trì nghiêm túc chế độ giao ban, hội chẩn	14
* Cách sử dụng thuốc thang	15
* Phòng bệnh mùa hè ở người cao tuổi	17
* Giúp bạn giữ một trái tim khỏe mạnh	19
* Trang bị kiến thức cần thiết, ngăn ngừa và phát hiện sớm ung thư vú	22
* Dinh dưỡng cho người cao tuổi: Dễ nhưng không đơn giản	24
* Những thói quen chính yếu giúp tăng tuổi thọ	27
* Bệnh nhân hồi - bác sỹ trả lời	29

Ảnh bìa 1: Lễ đón nhận Bằng khen của Thủ tướng Chính phủ đối với các đồng chí có thành tích xuất sắc, đột xuất trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ

## 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: bantinsuckhoeceb@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 24/1/2014

In xong và nộp lưu chiểu tháng 6/2014.





# MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHỦ YẾU VỀ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HOẠT ĐỘNG CÁC PHÒNG BẢO VỆ SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG

**BSCKII. HÀ CHÍNH NGHĨA**

**Phó Chánh Văn phòng Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương**

Trong tình hình thực tế hiện nay, để ngày càng nâng cao chất lượng hoạt động bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp thuộc diện Bộ Chính trị, Ban Bí thư quản lý; các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương cần tiếp tục thực hiện tốt một số giải pháp chủ yếu đó là:

1. Nâng cao chất lượng hoạt động chuyên môn: tạo điều kiện để đội ngũ cán bộ, bác sỹ tích cực học tập, cập nhật kiến thức, rèn luyện tay nghề, tham gia trực tiếp xử lý cấp cứu tại bệnh viện và được bổ sung kiến thức thường xuyên do các giáo sư, chuyên gia đầu ngành về các lĩnh vực tim mạch, thần kinh, hô hấp, tiêu hóa, nội tiết, cơ xương khớp... trực tiếp giảng dạy.

Hàng năm, các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương cần tổ chức ôn luyện thực hành cấp cứu, sử dụng thành thạo các trang thiết bị, xử lý các tình huống cấp cứu giả định về chấn thương, cấp cứu tim mạch... cho tất cả bác sỹ, điều dưỡng và tổ chức thường quy các buổi sinh hoạt khoa học; qua đó, trao đổi kiến thức, học hỏi lẫn nhau để khi có tình huống có thể tác chiến cấp cứu độc lập.

Tăng cường các hoạt động phòng bệnh, chăm sóc sức khỏe ban đầu, theo dõi và tư vấn sức khỏe nhằm nâng cao thể lực của cán bộ diện quản lý sức khỏe. Nâng cao chất lượng khám và điều trị bệnh cho cán bộ

thông qua việc nâng cao năng lực và điều kiện khám bệnh, chữa bệnh, cơ sở vật chất để đáp ứng nhu cầu khám chữa bệnh và xây dựng mạng lưới y tế chất lượng cao, xác định chuyên khoa, chuyên gia đầu ngành, cập nhật tiến bộ trong y học cho công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ.

Kết hợp y học hiện đại và y học cổ truyền, những phương pháp phòng chữa bệnh không dùng thuốc của y học cổ truyền để đóng góp quan trọng trong công tác phòng bệnh, chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe cán bộ. Đổi mới công tác điều dưỡng, trên cơ sở kết hợp y học cổ truyền, vật lý trị liệu và các bài thuốc hay, cây thuốc quý trong công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ.

2. Về sử dụng và đào tạo cán bộ

Nghiên cứu cơ chế tuyển chọn cán bộ là người tài, tâm huyết và có đạo đức nghề nghiệp về các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương. Huy động các bệnh viện tư nhân chất lượng cao, có uy tín tham gia công tác chăm sóc, điều trị sức khỏe cán bộ cao cấp (khi có yêu cầu).

Khuyến khích việc học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ cán bộ, nhân viên tại các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương. Tăng cường đào tạo bác sỹ gia đình cho các bác sỹ ở các phòng bảo vệ

sức khỏe Trung ương.

Xây dựng kế hoạch đào tạo chuyên môn và kinh phí hỗ trợ đào tạo sau đại học (tiến sỹ, thạc sỹ, bác sỹ chuyên khoa 1, bác sỹ chuyên khoa 2) cho đội ngũ bác sỹ và cử nhân cho điều dưỡng của hệ thống, trong đó ưu tiên đào tạo cho cán bộ đang công tác tại các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương. Lớp đầu tiên đào tạo chuyên khoa hóa đề nghị Bộ Y tế là lớp Bác sỹ gia đình cho các bác sỹ của hệ thống bảo vệ sức khỏe Trung ương. Do vậy, việc củng cố và tăng cường năng lực đội ngũ cán bộ chuyên trách phụ trách công tác chăm sóc sức khỏe cán bộ các cấp, nâng cao chất lượng khám chữa bệnh tại các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương là rất cần thiết.

Đề nghị Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương phối hợp với Ban Tổ chức Trung ương, các đơn vị chức năng sớm nghiên cứu, trình Ban Bí thư về chủ trương kéo dài tuổi nghỉ hưu của các bác sỹ trực tiếp làm công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp hoặc thực hiện hợp đồng đối với bác sỹ đến tuổi nghỉ hưu để trước mắt có người làm việc tại các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương.

3. Tập trung đầu tư về cơ sở vật chất, trang thiết bị

Có chính sách ưu tiên đầu tư trang thiết bị tiên tiến, hiện đại cho các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương theo quy định vì trang thiết bị phục vụ cho cán bộ ở các phòng còn sơ sài như: máy siêu âm xách tay, xe ô tô nhỏ giúp đến tận nhà lấy máu xét nghiệm, đưa bệnh phẩm, bộ khám ngũ quan và các máy giúp thăm khám xử trí tại nhà...

Chú trọng trang thiết bị mới cho phòng khám vật lý trị liệu và phục hồi sức khỏe cho cán bộ, phối hợp sử dụng các trang thiết bị đã được đầu tư để hoạt động có hiệu quả.

Tiếp tục đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị y tế chuyên sâu, chuyên khoa đặc thù cho các phòng bảo vệ sức khỏe

Trung ương; đầu tư một số giường dành riêng phục vụ công tác điều trị, chữa bệnh cho cán bộ cao cấp tại các bệnh viện chuyên khoa đầu ngành thuộc Bộ Y tế, Bộ Công an. Đặc biệt là chú trọng tập trung đầu tư cải tạo, nâng cấp Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 5 và 2B thành hai Trung tâm khám, chữa bệnh ban đầu phục vụ cán bộ cao cấp tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh.

4. Tiếp tục nghiên cứu sửa đổi, bổ sung hoàn chỉnh chế độ chính sách đối với công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại các phòng: Tham mưu với Lãnh đạo Ban sửa đổi, bổ sung các quy định theo dõi, chăm sóc sức khỏe cán bộ cho phù hợp với điều kiện hiện nay; có chế độ đãi ngộ, quan tâm đúng mức đến đội ngũ cán bộ, nhân viên y tế ở các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương.

Nghiên cứu xây dựng quy chế phối hợp giữa cán bộ cao cấp được chăm sóc, theo dõi sức khỏe với thầy thuốc trong bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ, để cùng hợp tác trong việc kiểm tra sức khỏe hàng năm ngày càng tốt hơn.

5. Tăng cường công tác tuyên truyền, giáo dục dự phòng phát hiện bệnh sớm, nâng cao sức khỏe qua các buổi nói chuyện chuyên đề về sức khỏe, tư vấn trực tiếp của các bác sỹ. Đẩy mạnh các nội dung giáo dục sức khỏe, chế độ dinh dưỡng, an toàn thực phẩm vào trong các trang mục của Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ; tích cực khuyến cáo dự phòng một số bệnh và yếu tố nguy cơ.

6. Tham mưu tổng hợp, lập danh sách các đối tượng, lập sổ theo dõi định kỳ (ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý sức khỏe cán bộ); tổ chức kiểm tra 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 cán bộ cao cấp và các thành viên gia đình cán bộ; chuẩn bị các nguồn lực cần thiết cho việc quản lý chăm sóc sức khỏe ban đầu của cán bộ ■

# CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ SỨC KHOẺ CÁN BỘ TRUNG CAO CẤP KHU VỰC MIỀN TRUNG - TÂY NGUYÊN: VINH DỰ VÀ TRÁCH NHIỆM

(Kỳ II)

**BSCKII. NGUYỄN TƯỜNG VÂN**  
Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Trung  
Giám đốc Bệnh viện C Đà Nẵng

## Về đào tạo nguồn nhân lực

Nhằm nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, một yếu tố then chốt trong sự phát triển của bệnh viện. Bệnh viện đã chú trọng công tác đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học cao để phục vụ công tác khám chữa bệnh. Hiện Bệnh viện có: TS, BSCKII: 14 người (hiện đang đi học 15), ThS, BSCKI: 84 người (đang tiếp tục đào tạo 30), CN điều dưỡng: 61 người (đang học 19), CN kỹ thuật y học: 26 người. Ngoài ra, Bệnh viện thường xuyên mở các lớp đào tạo tại chỗ về chuyên môn (cấp cứu nội ngoại khoa, cấp cứu tim mạch mỗi lớp 50 học viên; hồi sức cấp cứu: 50 bác sỹ, điều dưỡng); về Quy tắc ứng xử và Chế độ giao tiếp (350 người) và các lớp khác (kiểm soát nhiễm khuẩn bệnh viện: 550 người; nâng cao trình độ chuyên môn của điều dưỡng: 150 người). Bệnh viện cũng mở các lớp đào tạo cho các bệnh viện tuyến dưới (50 học viên). Từ năm 2012 đến nay, Bệnh viện đã phối hợp với Trường Đại học Y-Dược Huế để mở các lớp đào tạo BSCKI quản lý Dược, BSCKI nội khoa, BSCKII nội khoa, BSCKII ngoại khoa. Ngoài ra, từ nhiều năm nay, Bệnh viện là cơ sở giảng dạy thực hành cho các trường đại học, cao đẳng y dược trong khu vực. Chỉ tính trong vài năm gần đây, Bệnh viện đã tiếp nhận 2.854 sinh viên, học sinh y khoa đến học thực hành, trong đó có cả sinh viên các trường Đại học y khoa ở nước ngoài đến thực tập (Ngoại khoa, Lão

khoa, Răng-Hàm-Mặt, Chẩn đoán hình ảnh).

## Về công tác chỉ đạo tuyến và thực hiện Đề án 1816

Ngay từ năm 2008 khi Đề án 1816 mới triển khai, đến nay Bệnh viện đã cử 30 lượt bác sỹ đi luân phiên về hỗ trợ các cơ sở y tế tuyến dưới; chuyển giao 40 kỹ thuật; phẫu thuật cho 625 bệnh nhân; điều trị nội trú cho 1.124 bệnh nhân, khám ngoại trú 2.365 bệnh nhân, giảng dạy 104 tiết và có 615 cán bộ tuyến dưới được tập huấn.

Cụ thể, trong 5 năm gần đây: Tại Bệnh viện Dung Quất, tỉnh Quảng Ngãi (từ năm 2008-2010): có 07 lượt Bác sỹ đi luân phiên, chuyển giao được 28 kỹ thuật, khám cho 580 bệnh nhân ngoại trú và điều trị được 605 bệnh nhân nội trú, phẫu thuật được 446 bệnh nhân, giảng dạy 104 tiết và có 615 lượt cán bộ tuyến dưới được tập huấn chuyên môn. Tại Bệnh viện Đa khoa Hội An, tỉnh Quảng Nam (từ năm 2008-2010): có 13 lượt bác sỹ đi luân phiên, chuyển giao được 6 kỹ thuật, khám cho 1.785 bệnh nhân ngoại trú và điều trị được 519 bệnh nhân nội trú, phẫu thuật được 179 bệnh nhân. Tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Kon Tum (năm 2011-2012): chuyển giao kỹ thuật Chạy thận nhân tạo và kỹ thuật Phẫu thuật làm cầu nối động - tĩnh mạch để chạy thận nhân tạo, đến nay Bệnh viện Đa khoa tỉnh Kon Tum đã tự thực hiện được kỹ thuật này. Tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ngãi (năm 2012): chuyển giao kỹ

thuật Siêu lọc thận và Siêu lọc gan trong điều trị “Hội chứng viêm da dày sừng lòng bàn tay bàn chân” (ở thời điểm hội chứng này có xu hướng tăng về số lượng bệnh nhân mắc). Đồng thời, Bệnh viện cũng cử bác sỹ về Trung tâm y tế huyện Ba Tơ để hỗ trợ điều trị hội chứng này và nhận các bệnh nhân nặng chuyển từ Trung tâm y tế huyện Ba-Tơ chuyển đến. Tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Phú Yên (2013): chuyển giao gói kỹ thuật “Trắc nghiệm ECG gắng sức, holter huyết áp, nhịp tim và siêu âm Doppler mạch máu”. Tại Trung tâm Y tế các huyện: Hiệp Đức, Tây Giang, Đông Giang và Nam Giang của tỉnh Quảng Nam (2012, 2013): chuyển giao các gói kỹ thuật “Cấp cứu nội ngoại khoa”, “Siêu âm tổng quát, kỹ thuật xét nghiệm, chẩn đoán hình ảnh”. Ngoài ra, Bệnh viện còn nhận các cán bộ y tế của tuyến dưới đến đào tạo tại Bệnh viện C Đà Nẵng về các kỹ thuật thực hành (Trung tâm Y tế huyện đảo Lý Sơn, tỉnh Quảng Ngãi; Trung tâm Y học dự phòng tỉnh Kon Tum; Bệnh viện 199 Bộ Công an, Bệnh viện Lao và bệnh phổi thành phố Đà Nẵng...).

Bệnh viện thực hiện công tác Chỉ đạo tuyến trong các lĩnh vực: Giám định y khoa đối với các Hội đồng Giám định y khoa thuộc khu vực Miền Trung-Tây Nguyên. Hàng năm, cử các giám định viên các chuyên khoa (Thần kinh, Tim mạch, Ngoại khoa, chuyên khoa lẻ) về hỗ trợ chuyên môn cho các Hội đồng các tỉnh. Đồng thời, hàng năm, Bệnh viện tổ chức Hội nghị Giao ban về công tác giám định y khoa đối với các Hội đồng các tỉnh. Từ đó, hiệu quả công tác giám định y khoa trong khu vực được nâng lên rõ rệt, được Hội đồng Giám định y khoa các tỉnh nhiệt tình hoan nghênh và ủng hộ. Bệnh viện C Đà Nẵng còn được Bộ Y tế giao nhiệm vụ Chỉ đạo tuyến trong khu vực về “Chương trình Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng”, kết quả trong 5 năm qua Bệnh viện C Đà Nẵng đã tổ chức được trên 100 lớp tập

huấn, cho trên 500 cán bộ y tế các cơ sở đến tận Trạm y tế xã.

### **Về công tác quản lý kinh tế y tế**

Bệnh viện đã sử dụng một cách hợp lý nguồn vốn ngân sách có hạn để mua những trang thiết bị tối cần thiết phục vụ kịp thời cho công tác chuyên môn. Đã triển khai việc nổi mạng về quản lý bệnh viện đến tất cả các khoa và các phòng chức năng, nhất là khu Khám bệnh, các khoa lâm sàng, Khoa Dược và Phòng Tài chính-Kế toán, góp phần cho công tác quản lý bệnh viện được thuận lợi và minh bạch. Hội đồng Thuốc và Điều trị của Bệnh viện đã thực hiện công tác đấu thầu thuốc, quản lý thuốc, hóa chất, vật tư tiêu hao đúng theo quy định của pháp luật và của ngành. Trong thời gian qua, Phòng Tài chính - Kế toán đã tham mưu cho Ban Giám đốc chi tiêu đúng nguyên tắc tài chính, đúng chế độ, nguồn vốn ngân sách được giải ngân kịp thời. Qua 2 lần kiểm tra định kỳ, thì Kiểm toán Nhà nước đã đánh giá công tác tài chính của Bệnh viện được thực hiện tốt, đúng quy chế, không có tham nhũng và không có sai sót lớn. Tiền lương, thu nhập tăng thêm và các phụ cấp của cán bộ viên chức được giải quyết đúng, kịp thời.

Đời sống của cán bộ, viên chức đã được cải thiện một cách đáng kể so với 5 năm trước do thực hiện Nghị định 43/2006/NĐ-CP. Ngoài ra, từ tháng 5/2009, Bệnh viện C Đà Nẵng được hưởng thêm hệ số phụ cấp đặc thù theo Quyết định số 46/2009/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ, đây cũng là nguồn động viên to lớn đối với cán bộ viên chức đặc biệt là đội ngũ cán bộ chuyên môn của Bệnh viện. Việc thực hiện thu một phần viện phí, thực hiện chính sách BHYT công khai, minh bạch theo đúng quy định của BHXH Việt Nam và của Bộ Y tế, được bệnh nhân tín nhiệm, tin tưởng và khen ngợi qua các cuộc họp hội đồng người bệnh.

Bệnh viện cũng đang triển khai các Dự án lớn đúng quy định về nguyên tắc tài chính,

như Dự án “Nâng cấp và cải tạo Bệnh viện C Đà Nẵng” xây dựng Khu nhà đa chức năng 11 tầng, Dự án “Phát triển bệnh viện tỉnh, vùng - giai đoạn II” (Dự án JICA) về đầu tư trang thiết bị y tế.

### **Về các hoạt động khác**

Để hoàn thành tốt nhiệm vụ chính trị, Đảng bộ Bệnh viện C Đà Nẵng luôn coi trọng công tác giáo dục tư tưởng để có một đội ngũ cán bộ y tế vừa hồng vừa chuyên như lời Chủ tịch Hồ Chí Minh đã dạy. 100% đảng viên có phẩm chất chính trị tốt, năng lực chuyên môn vững vàng. Hàng năm luôn đạt danh hiệu “Đảng bộ trong sạch vững mạnh”.

Dưới sự lãnh đạo của Đảng ủy, Ban Giám đốc, công đoàn cơ sở Bệnh viện C Đà Nẵng luôn phối hợp cùng chính quyền để chăm lo đời sống, đại diện bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp, chính đáng của cán bộ, viên chức và người lao động, vận động cán bộ, viên chức và người lao động hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chính trị được giao. Với những thành tích xuất sắc trong công tác, năm 2013, Công đoàn Bệnh viện C Đà Nẵng cũng đã vinh dự được Nhà nước tặng thưởng Huân chương Lao động hạng Ba.

Các tổ chức chính trị khác như Hội Cựu chiến binh của Bệnh viện luôn gương mẫu trong công tác, quan tâm giáo dục truyền thống cách mạng cho các thế hệ trẻ: đã tổ chức khám bệnh và phát thuốc miễn phí cho các cựu chiến binh, thăm các Bà mẹ Việt Nam Anh hùng, khám bệnh miễn phí cho đồng bào nghèo. Hội đã nhận được Bằng khen của Hội Cựu chiến binh Việt Nam và Hội Cựu chiến binh thành phố Đà Nẵng. Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh Bệnh viện luôn là lực lượng đi đầu, xung kích trong các mặt công tác: tham gia, tổ chức nhiều hoạt động thanh niên tình nguyện, hiến máu nhân đạo, khám chữa bệnh cho người nghèo, khám chữa bệnh cho nước bạn Lào, ủng hộ đồng bào bão lụt; thực hiện tốt các

phòng trào thi đua do Trung ương Đoàn và Thành đoàn Đà Nẵng phát động. Đoàn luôn đạt danh hiệu Cơ sở Đoàn vững mạnh, được tặng nhiều Bằng khen của Trung ương Đoàn và Thành đoàn Đà Nẵng cho các cá nhân và tập thể.

Ghi nhận các thành tích của Bệnh viện, Đảng, Nhà nước, Bộ Y tế, Ủy ban Nhân dân thành phố Đà Nẵng đã khen tặng cho các tập thể và cá nhân của Bệnh viện C Đà Nẵng với nhiều hình thức. Đặc biệt, ngày 22/3/2014, Bệnh viện đã vinh dự đón nhận Huân chương Độc Lập hạng Nhì của Chủ tịch nước do đồng chí Nguyễn Xuân Phúc, Ủy viên Bộ Chính trị, Phó Thủ tướng Chính phủ trao tặng và gần 50 tập thể, các nhân là cán bộ của Bệnh viện được nhận bằng khen của Thủ tướng Chính phủ, của Bộ Y Tế và Ủy ban Nhân dân thành phố Đà Nẵng. Cũng trong dịp này, Bệnh viện đã khánh thành đưa vào sử dụng khu nhà đa chức năng 11 tầng được đầu tư từ nguồn ngân sách Bộ Y tế, góp phần nâng cao chất lượng phục vụ bệnh nhân, chăm sóc sức khỏe cán bộ trung - cao cấp trong khu vực.

Những kết quả đã đạt được trên đây là nhờ Bệnh viện C Đà Nẵng luôn luôn nhận được sự chỉ đạo kịp thời, sự quan tâm sâu sát và thường xuyên của Ban Tổ chức Trung ương, của Bộ Y tế, của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và sự quan tâm ủng hộ của lãnh đạo các tỉnh, thành phố đặc biệt là lãnh đạo thành phố Đà Nẵng và các đơn vị trong khu vực. Dưới sự lãnh đạo của tập thể Đảng ủy, Ban Giám đốc Bệnh viện, cùng với sự nỗ lực phấn đấu không ngừng của tập thể lãnh đạo và cán bộ, viên chức, Bệnh viện C Đà Nẵng đã hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chính trị được giao, từng bước khẳng định được vai trò, vị thế, trách nhiệm trong sự nghiệp bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trung cao cấp của Đảng, Nhà nước và nhân dân các tỉnh miền Trung - Tây Nguyên ■





## HOẠT ĐỘNG CỦA NHÀ NGHỈ ĐIỀU DƯỠNG CÁN BỘ TỈNH QUẢNG NINH

**BSCKI. NGUYỄN CÔNG DINH**

**Phó Trưởng ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Quảng Ninh**

Hiện nay, trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh có khoảng 3.000 cán bộ thuộc Tỉnh ủy quản lý, nằm trong diện được điều dưỡng tại Nhà nghỉ Điều dưỡng cán bộ tỉnh. Hằng năm, Nhà nghỉ Điều dưỡng cán bộ tỉnh Quảng Ninh thuộc Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh đón và phục vụ 24 đợt nghỉ, mỗi đợt mời 45 đồng chí, cán bộ, cứ mỗi 1 hoặc 2 năm được mời nghỉ dưỡng 10 ngày. Đây là một trong những công tác mà Tỉnh ủy Quảng Ninh đặc biệt chú trọng. Mặc dù tăng trưởng kinh tế gặp khó khăn, song Tỉnh ủy Quảng Ninh vẫn luôn dành sự quan tâm đặc biệt để chăm lo cho sức khỏe các thế hệ cán bộ của tỉnh.

Ngày nay, khi điều kiện kinh tế, xã hội càng phát triển, chất lượng cuộc sống ngày càng cao, để duy trì được tính hấp dẫn cán bộ đến nghỉ, nhiều năm qua cán bộ, nhân viên Nhà nghỉ Điều dưỡng cán bộ tỉnh Quảng Ninh đã đoàn kết, khắc phục khó khăn, chủ động sáng tạo và thường xuyên lắng nghe nguyện vọng của cán bộ, tìm ra các giải pháp và đã kịp thời điều chỉnh, cải tiến cách thức phục vụ, đa dạng các nội dung sinh hoạt, tránh đơn điệu nhàm chán. Hiện tại cán bộ đến nghỉ đạt khoảng 70%, có được tỷ lệ này là do đơn vị đã thực hiện tốt nhiều giải pháp.

Chất lượng Nhà nghỉ luôn được đặt lên hàng đầu với cơ sở hạ tầng 22 buồng nghỉ có



đầy đủ trang thiết bị, buồng nghỉ rộng rãi sạch sẽ và có ngoại cảnh đẹp, đạt tiêu chuẩn tương đương khách sạn 3 sao, điện bảo đảm 24/24h. Chế độ thực ăn là 250.000đồng/ngày (tất cả các chi phí khác như thăm quan, khách sạn, ga nấu ăn, điện nước, thuốc chữa bệnh,

Điều dưỡng luôn ân cần chu đáo, coi cán bộ đến nghỉ như người thân ruột thịt trong nhà.

Không ngừng tập trung nâng cao chất lượng chăm sóc y tế cho cán bộ nghỉ dưỡng. Cán bộ đến nghỉ dưỡng sẽ được kiểm tra sức khỏe định kỳ chất lượng cao, ngoài nội dung theo quy định còn làm thêm 8 đến 10 loại xét nghiệm miễn dịch, đo loãng xương toàn thân; nếu có chỉ định sẽ chụp CT, MRI, nội soi gây mê... kết luận tình trạng sức khỏe, tình trạng bệnh và tổ chức nói chuyện sức khỏe, tư vấn cụ thể, rõ ràng cho từng cán bộ (đưa cán bộ đến các bệnh viện điều trị nếu có), có tắm bồn nước khoáng nóng, xoa bóp bấm huyệt hằng ngày, hướng dẫn luyện tập phục hồi chức năng.

Nhà nghỉ luôn bảo đảm phong phú các loại sách báo, internet để

phục vụ cán bộ. Mỗi đợt nghỉ đều mời báo cáo viên cao cấp nói chuyện thời sự chính sách; đội văn nghệ của Nhà nghỉ tổ chức giao lưu văn nghệ và có thêm nhiều loại hình vui chơi giải trí hấp dẫn khác.

Ngoài ra, hoạt động thăm quan du lịch được Nhà nghỉ đặc biệt quan tâm, sử dụng xe du lịch chất lượng cao để đưa cán bộ đi thăm quan 3 ngày từ Nghệ An trở ra, địa điểm thăm quan theo yêu cầu, các đoàn tham quan được phục vụ tận tình chu đáo an toàn, vui khỏe.

Có thể nói, với những giải pháp như trên, Nhà nghỉ Điều dưỡng cán bộ tỉnh Quảng Ninh đang không ngừng ngày càng nâng cao chất lượng công tác sức khỏe cho các thể hệ cán bộ tỉnh Quảng Ninh ■



Khu vực chế biến thức ăn phục vụ các đoàn nghỉ dưỡng

thực phẩm chức năng hỗ trợ điều trị, vật tư cá nhân... được ngân sách tỉnh cấp riêng); bảo đảm tuyệt đối vệ sinh an toàn thực phẩm, toàn bộ nguồn nước cấp cho sinh hoạt được lọc qua máy, dụng cụ ăn được hấp sấy tiệt trùng, ngoài hải sản tươi sống mua tại chợ còn các loại thực phẩm khác đều có nguồn gốc và chứng nhận chất lượng của cơ quan chức năng; 4 kỹ thuật viên trung cấp nấu ăn, thực đơn các bữa ăn đã được thực hiện khoa học, theo mùa, phù hợp với tuổi và bệnh lý.

Nhà nghỉ luôn đáp ứng nguyện vọng cán bộ được gặp gỡ giao lưu với các đồng chí thân quen cũ. Đơn vị đã phối hợp với Ban Tổ chức Tỉnh uỷ mời cán bộ ở cùng địa phương, đơn vị hoặc ngành đi nghỉ cùng đợt và bố trí xe đưa đi, đón về. Cán bộ, nhân viên Nhà

# THÀNH TỰU BẢO QUẢN MÔ VÀ CÔNG NGHỆ MÔ TRONG ĐỊNH HƯỚNG CHO VIỆC THÀNH LẬP NGÂN HÀNG ĐA MÔ TẠI VIỆN BỔNG LÊ HỮU TRÁC

Kỳ II

TS. ĐINH VĂN HÂN  
Viện Bổng Lê Hữu Trác

## 3. Các sản phẩm mô ghép đã cung cấp cho mục đích điều trị

Cho đến năm 2013, đã có 10 chế phẩm mô ghép đồng loại, 3 loại dịch vụ bảo quản mô tự thân, hai chế phẩm mô ghép dị loại và 2 chế phẩm từ công nghệ mô nuôi cấy tế bào được ứng dụng và phục vụ công tác điều trị. Trong đó, chế phẩm từ xương đồng loại, da đồng loại, tẩm trung bì da lợn, tẩm nguyên bào sợi da đồng loại nuôi cấy, tẩm tế bào sừng tự thân đã được bảo hiểm y tế chi trả.

### 3.1. Các sản phẩm mô ghép đồng loại

Trong 20 năm, Viện đã cung cấp 23.066 đơn vị mô ghép, không có trường hợp nào phản ánh chất lượng kém của mảnh ghép hoặc có các tai biến nghiêm trọng. So với các sản phẩm là xương, màng ối và màng

não thì các sản phẩm là da đồng loại và gân đồng loại mới được cung cấp cho điều trị trong một số năm gần đây. Tuy nhiên, tỷ lệ tăng trưởng hàng năm về số lượng đơn vị da và gân là đáng kể thể hiện nhu cầu cao trong điều trị cũng như khả năng đáp ứng về công nghệ xử lý và bảo quản. Sau 7 năm kể từ khi cung cấp đơn vị da đầu tiên vào năm 2007, đến nay số lượng đơn vị da cung cấp đã tăng lên gấp hơn 50 lần. Năm 2012, bắt đầu cung cấp gân cho điều trị thì 2013 đã có số lượng gân được ghép là gấp 5 lần.

TT	Sản phẩm	Đơn vị tính	Số lượng
1	Xương xốp đông khô	3cm <sup>3</sup>	8.814
2	Xương cứng mẫu nhỏ	Xương chày/xương đùi 3-9cm	54
3	Xương cứng mẫu lớn	Xương chày/xương đùi 10-20cm	57
4	Xương cứng mảnh	Xương mác/ xương chẻ 5-20cm	98
5	Xương bột	Lọ 10g	68
6	Sụn khớp	Khớp xương bao gồm sụn	01
7	Màng não	Mảnh 20cm <sup>2</sup>	217
8	Màng ối	Tấm 100cm <sup>2</sup>	11.573
9	Gân	Đơn vị 5-15cm <sup>2</sup>	52
10	Da đồng loại	Tấm 100cm <sup>2</sup>	2.132
Tổng số			23.066

Bảng 1: Số mô ghép đồng loại đã cung cấp cho điều trị



1

### 3.2. Dịch vụ thu hồi, xử lý và bảo quản mô ghép tự thân

Bảo quản mô ghép tự thân bắt đầu tiến hành vào năm 2007. Dựa trên cơ sở công

TT	Sản phẩm	Đơn vị tính	Số lượng
1	Xương sọ	Đơn vị (người gửi)	807
2	Da	Tấm 100cm <sup>2</sup> /người gửi	50/9
3	Chỏm xương đùi	Đơn vị (người gửi)	12

Bảng 2. Số mô ghép từ nguồn tự thân

nghệ của các đề tài nghiên cứu, Viện Bỏng Lê Hữu Trác đã xây dựng nên các quy trình thu hồi, xử lý và bảo quản mô ghép tự thân là các mảnh xương sọ sau các phẫu thuật sọ não để ghép trở lại cho chính bệnh nhân sau khi tình trạng bệnh nhân đã hồi phục sau chấn thương sọ não hay các trường hợp tai biến mạch máu não. Các mảnh da thu hồi từ các chi thể cắt cụt cũng được bảo quản trong hệ thống nghiêm ngặt duy trì khả năng sống của các tế bào da và ghép lại cho chính vết thương bệnh nhân.

Nhờ công nghệ xử lý và bảo quản được nghiên cứu chặt chẽ đảm bảo tỷ lệ thành công cao trong các trường hợp ghép trở lại, số các trường hợp gửi mô là mảnh xương sọ tăng nhanh trong 3 năm trở lại đây. Kỹ thuật xử lý và bảo quản đảm bảo vô trùng tuyệt đối, không làm thay đổi kết cấu khung xương, không làm biến tính các thành phần protein của xương đã duy trì tốt đặc tính sinh học của mảnh xương. Cùng với hệ thống đục lỗ xương, công nghệ bảo quản mô

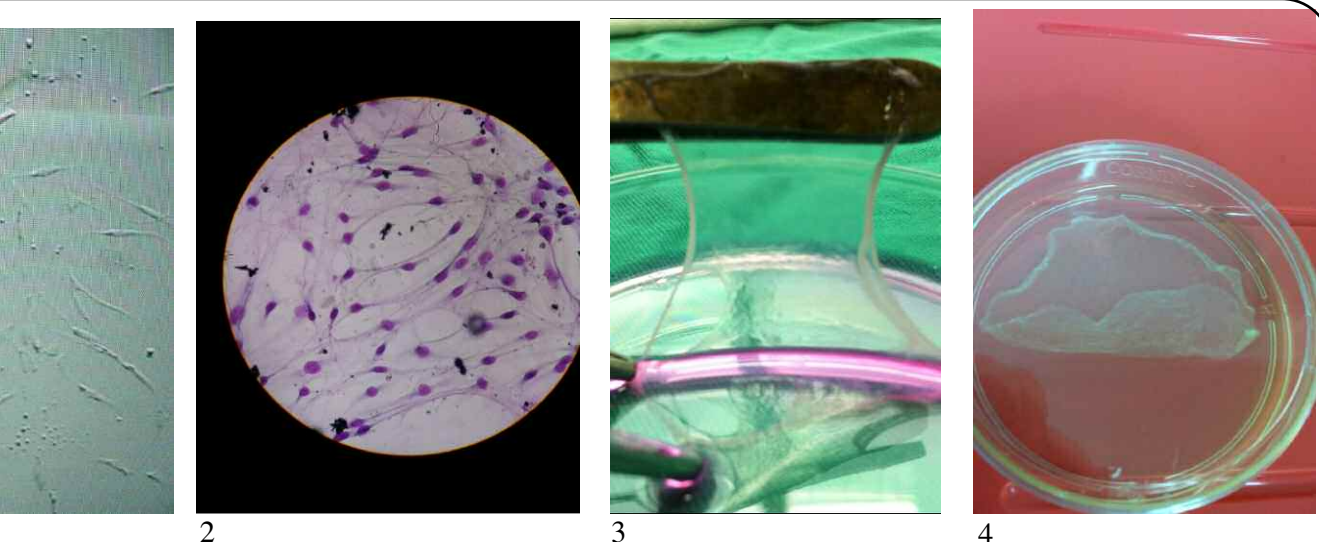
TT	Sản phẩm	Đơn vị tính	Số lượng
1	Da ếch	Tấm 100-200cm <sup>2</sup>	33.552
2	Trung bì da lợn	Tấm 100-200cm <sup>2</sup>	115.794

Bảng 3. Số mô ghép chế tạo từ nguồn dị loại đã được sử dụng

xương đã góp làm dẫn lưu dịch tốt và kích thích quá trình dẫn tạo xương sau khi ghép.

### 3.3. Các sản phẩm mô ghép dị loại

Do nhu cầu lớn về mô ghép điều trị vết thương, các vật liệu thay thế da đã được



2

3

4

Ảnh 1+2: Hình ảnh nuôi cấy nguyên bào sợi điều trị vết thương

Ảnh 3+4: Hình ảnh đại thể tấm vật liệu tương đương trung bì sau 2 tuần nuôi cấy tế bào gốc, tấm vật liệu dai và dễ tách ra khỏi bề mặt đĩa nuôi cấy.



nghiên cứu phát triển và ứng dụng ghép trong điều trị cho các bệnh nhân bỏng và tổn khuyết da. Hầu khắp các bệnh viện trong cả nước ở tuyến tỉnh đều biết đến sản phẩm da ếch và trung bì da lợn. Từ năm 1992 đến 2005, các đơn vị da ếch được sử dụng khoảng 1.000-3.000 đơn vị mỗi năm. Trong khoảng thời gian này, chế phẩm trung bì da lợn được nghiên cứu và dần hoàn thiện. Sau nhiều thử nghiệm trên các mô hình vết thương nghiên cứu, chế phẩm trung bì da lợn đã bắt đầu được ghép trên người vào năm 2005.

Với ưu thế vượt trội so các chế phẩm dị loại khác, chế phẩm trung bì da lợn đã dần thay thế cho da ếch và màng ối, đồng thời cũng khiến việc ngừng nghiên cứu ứng dụng các nguồn mô dị loại khác. Từ năm 2005 đến nay, đã có 114.178 đơn vị trung bì da lợn được ghép cho bệnh nhân.

#### *3.4. Các sản phẩm công nghệ mô (nuôi cấy tế bào)*

Từ 1995, Viện Bỏng đã bắt đầu nghiên cứu nuôi cấy tế bào da để đáp ứng nhu cầu cũng như theo kịp sự phát triển lĩnh vực công nghệ mô của thế giới trong điều trị vết thương.

Năm 2004, chế phẩm tấm nguyên bào sợi nuôi cấy từ da đồng loại được ứng dụng trong điều trị bỏng sâu đó ứng dụng cả trong điều trị vết thương. Hiện nay, tấm nguyên bào sợi chủ yếu dùng điều trị vết thương diện rộng và vết thương mạn tính. Thống kê từ 2007 đến nay, đã có 5.605 tấm nguyên bào sợi da nuôi cấy được ghép điều trị vết thương.

Năm 2008, tấm tế bào sừng tự thân được áp dụng điều trị bỏng. Do chi phí đắt nên tính ứng dụng chưa cao, hiện nay tế bào sừng chủ yếu dùng trong lĩnh vực nghiên cứu chế tạo vật liệu thay thế da.

Các nghiên cứu về tế bào gốc và ứng dụng của chúng trong điều trị cũng đã được tiến hành nghiên cứu từ năm 2009. Các sản phẩm là tấm vật liệu tương đương trung bì,

tương đương da hai lớp đã được chế tạo từ tế bào gốc và qua bước thử nghiệm trên mô hình vết thương động vật. Tấm tế bào gốc mô mỡ đã được chế tạo trong điều kiện labo, chuẩn bị ghép điều trị vết thương mạn tính. Một số nghiên cứu chế tạo chế phẩm sinh học dạng thuốc từ công nghệ nuôi cấy tế bào cũng đã được tiến hành và đang hoàn thiện quy trình chế tạo, bước đầu đã được sử dụng trong điều trị vết thương mạn tính.

Tóm lại, xây dựng ngân hàng mô để cung cấp mô ghép y tế là nhu cầu cấp bách hiện nay. Các thành tựu trong 20 năm về nghiên cứu, chế tạo và ứng dụng ghép mô cùng với những tiến bộ trong phát triển công nghệ mô tại Viện Bỏng Quốc gia, cộng với những hướng dẫn về luật pháp, việc thành lập Ngân hàng Đa mô trực thuộc Viện là cần thiết. Khả năng cung cấp các sản phẩm ngân hàng mô, công nghệ mô và các dịch vụ trong cả hai lĩnh vực này sẽ dần đáp ứng nhu cầu điều trị hiện nay của hệ thống y tế nước nhà ■



# **TRƯỞNG BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG LÀM VIỆC VỚI BỆNH VIỆN HỮU NGHỊ VỀ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HOẠT ĐỘNG CÁC PHÒNG BẢO VỆ SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG**

**ThS. LÊ THANH SƠN**

**Trưởng Phòng Tổng hợp - Hành chính**

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

Ngày 17/6/2014, TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã làm việc với Bệnh viện Hữu Nghị về nâng cao chất lượng hoạt động các phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương. Tham dự buổi làm việc có PGS.TS. Nguyễn Thị Xuyên, Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; PGS.TS Lương Ngọc Khuê, Cục trưởng Cục Quản lý Khám chữa bệnh Bộ Y tế; lãnh đạo Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; đồng chí PGS.TS Nguyễn Văn Thạch, Giám đốc Bệnh viện Hữu Nghị.

Thực hiện Thông báo Kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013 của Ban Bí thư Trung ương Đảng về Đề án "Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo (2013-2016), định hướng những năm tiếp theo", trong đó có vấn đề về đầu tư cải tạo nâng cấp phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 5 và 2B thành 2 trung tâm khám chữa bệnh ban đầu phục vụ cán bộ cao cấp tại Hà Nội

và thành phố Hồ Chí Minh.

TS. Nguyễn Quốc Triệu đã hoan nghênh và tán thành với báo cáo về thực trạng và nội dung nâng cao chất lượng hoạt động của các phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương do đồng chí Nguyễn Văn Thạch báo cáo. Tuy nhiên, đồng chí Trưởng Ban nhấn mạnh vấn đề kế hoạch giải pháp để nâng cao chất lượng hoạt động của các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương về đầu tư cải tạo cơ sở vật chất, bố trí đủ cán bộ chuyên môn, hoàn thiện hệ thống các phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương thuộc Bệnh viện Hữu Nghị, đồng thời Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương cùng Bộ Y tế nghiên cứu các giải pháp về chế độ chính sách đối với đội ngũ làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ; Bộ Y tế và Bệnh viện Hữu Nghị nghiên cứu bổ sung nguồn nhân lực cho các phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 2,3,5 và đó cũng chính là giải pháp để nâng cao chất lượng hoạt động của các phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương ■

# UNG THƯ PHỔI - HIỂM HỌA CỦA CON NGƯỜI VÀ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA

PGS.TS. ĐỖ KIM QUẾ

Ủy viên Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe miền Nam  
Phó Giám đốc kiêm Trưởng khoa Ngoại điều trị theo yêu cầu -  
Bệnh viện Thống nhất

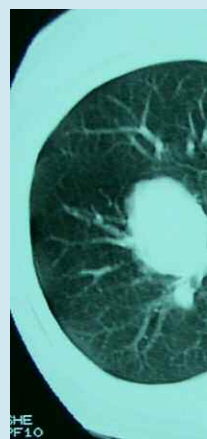
Theo Tổ chức Y tế Thế giới bệnh ung thư là mối lo ngại lớn nhất cho cộng đồng trong thế kỷ 21. Ngày nay, ung thư không chỉ là vấn đề của các nước phát triển mà nó còn là vấn đề đáng quan tâm của cả những nước đang phát triển. Nếu như tại các nước phát triển, ung thư là nguyên nhân gây tử vong thứ 2 sau các bệnh lý tim mạch, thì tại các nước đang phát triển, ung thư là nguyên nhân tử vong sau bệnh nhiễm trùng và bệnh tim mạch.

Hiện nay, ung thư phổi là ung thư thường gặp nhất chiếm tỉ lệ 12,8% các ung thư và là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong các bệnh ung thư với tỉ lệ 17,8% các tử vong do ung thư. Tần suất ung thư phổi đang có khuynh hướng giảm nhẹ ở các nước phát triển nhưng lại gia tăng đáng kể ở các nước đang phát triển.

Tại Mỹ, hàng năm có khoảng 150.000 trường hợp ung thư phổi mới phát hiện. Phần lớn ung thư phổi gặp ở bệnh nhân lớn tuổi, chỉ có khoảng 5% các trường hợp ung thư phổi xảy ra ở người dưới 40 tuổi.

Tại Việt Nam, theo thống kê của Ủy ban Phòng, chống Ung thư Quốc gia tỉ lệ mắc ung thư phổi là 30,7/100.000 dân ở nam giới và 6,7/100.000 dân ở nữ giới.

Đa số các trường hợp ung thư phổi được phát hiện ở giai đoạn muộn không còn khả năng điều trị triệt để. Theo hầu hết các thống kê chỉ có khoảng 10-20% các trường hợp ung



thư phổi được phát hiện ở giai đoạn còn có khả năng phẫu thuật cắt bỏ khối ung thư. Cũng như các ung thư khác, nếu phát hiện ở giai đoạn sớm và điều trị tận gốc thì tiên lượng của bệnh nhân tốt hơn rất nhiều so với những trường hợp phát hiện bệnh muộn không còn khả năng điều trị phẫu thuật. Những trường hợp ung thư phổi ở giai đoạn muộn sẽ tử vong trong vòng 6 tháng tới 1 năm, trong khi đó những trường hợp ung thư phổi ở giai đoạn sớm nếu được điều trị phẫu thuật có tiên lượng tốt hơn, tỉ lệ sống sau 5 năm có thể đạt 40-50%.

Cho tới nay người ta vẫn chưa xác định chính xác nguyên nhân của ung thư phổi, nhưng các yếu tố gây ung thư đã được xác định là hút thuốc lá, khói, bụi do ô nhiễm môi trường... Hầu hết các trường hợp ung thư phổi xảy ra ở người hút thuốc lá, người hút



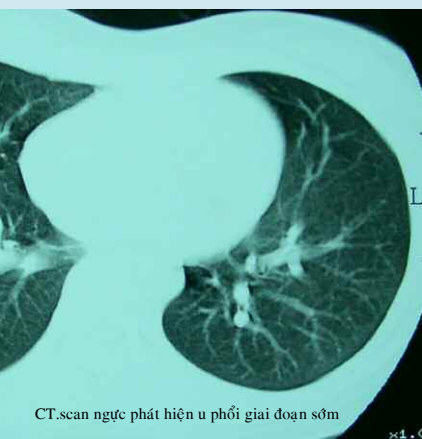
thuốc dễ bị ung thư phổi nhiều hơn người không hút thuốc 250 lần.

Các triệu chứng của ung thư phổi ở giai đoạn sớm thường rất nghèo nàn và không đặc hiệu khiến cho việc chẩn đoán sớm ung thư phổi hết sức khó khăn. Ho là triệu chứng thường gặp nhất trong ung thư phổi, từ 70 tới 90% các trường hợp ung thư phổi có triệu chứng ho, tuy nhiên, triệu chứng này lại rất thường gặp trong các bệnh lý khác nên bệnh nhân và thậm chí cả thầy thuốc cũng không cảnh giác nghĩ tới ung thư phổi khi có triệu

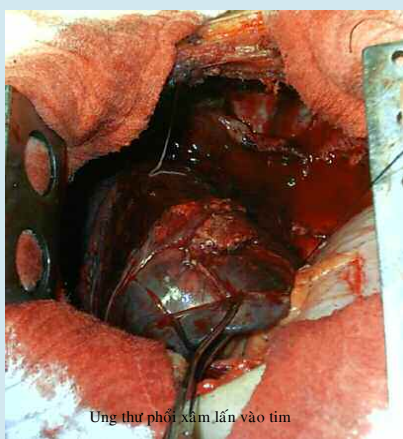
nhảy cảm ngày càng cao.

Về điều trị ung thư phổi, cho tới nay, phẫu thuật cắt bỏ thùy phổi hoặc cắt bỏ lá phổi có ung thư vẫn là phương pháp điều trị chủ yếu và hiệu quả nhất. Với những ung thư phổi ở giai đoạn sớm và phẫu thuật triệt để thì tỉ lệ bệnh nhân sống được 5 năm lên tới trên 50%.

Với các tiến bộ của y học ngày nay phẫu thuật cắt thùy phổi hoặc cắt toàn bộ lá phổi là một phẫu thuật an toàn, tỉ lệ tử vong do phẫu thuật từ 1-5% và tỉ lệ biến chứng



CT.scan ngực phát hiện u phổi giai đoạn sớm



Ung thư phổi xâm lấn vào tim



U phổi xâm lấn chèn ép phế quản ở giai đoạn muộn

chứng này. Các triệu chứng khác gặp với tần suất thấp hơn là ho ra máu, đau ngực, khó thở, đau khớp xương, khàn tiếng, sụt cân...

X.quang phổi với hình ảnh bóng mờ ở phổi là biện pháp phát hiện bệnh sớm, tuy vậy, những trường hợp khối u còn nhỏ, ở vị trí khuất sau bóng tim thường dễ bị bỏ sót trên X.quang phổi thường.

CT.scan ngực ngày nay được xem là phương tiện cận lâm sàng hiệu quả nhất trong việc xác định ung thư phổi cũng như đánh giá mức độ xâm lấn của ung thư. Qua CT.scan ngực cho phép các thầy thuốc xác định chính xác giai đoạn bệnh và chọn lựa phương pháp điều trị thích hợp.

Nội soi phế quản với ống soi mềm và các phương tiện hỗ trợ giúp cho việc xác định bản chất mô học của ung thư phổi với độ

khoảng 5%. Do đó, phẫu thuật là phương pháp ưu tiên được lựa chọn trong điều trị cho hầu hết các trường hợp ung thư phổi.

Đối với những trường hợp ung thư phổi ở giai đoạn muộn không còn khả năng phẫu thuật thì tiên lượng xấu hơn nhiều, 90% trường hợp sẽ tử vong trong vòng 6 tháng tới 1 năm. Những trường hợp này, xạ trị và hoá trị, điều trị trúng đích có thể giúp cải thiện tiên lượng cho người bệnh cũng như giảm bớt các triệu chứng cho bệnh nhân.

Theo các nghiên cứu gần đây, những trường hợp ung thư phổi ở giai đoạn muộn không còn khả năng phẫu thuật nếu xạ trị sẽ có thời gian sống trung bình từ 9-11 tháng và tỉ lệ sống 5 năm từ 3-10%. Trường hợp hoá trị cho kết quả khả quan hơn với thời gian sống trung bình từ 13-14 tháng và tỉ lệ sống 5 năm

## HỘI ĐỒNG CHUYÊN MÔN BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ MIỀN NAM DUY TRÌ NGHIÊM TÚC CHẾ ĐỘ GIAO BAN, HỘI CHẨN

Hội đồng Chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam là đơn vị tham mưu, giúp việc cho Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương về lĩnh vực chuyên môn khu vực phía Nam; Thường trực Hội đồng đặt tại Bệnh viện Thống Nhất do TTND.PGS.TS Nguyễn Đức Công làm Chủ tịch; Hội đồng gồm có 7 thành viên là những cán bộ lãnh đạo, chuyên gia đầu ngành của các cơ sở y tế trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.



Hoạt động của Hội đồng được duy trì có nền nếp, thường xuyên tổ chức hội chẩn, xác định phương pháp và phác đồ điều trị tốt nhất cho bệnh nhân thuộc diện Trung ương quản lý trên cơ sở ý kiến của các chuyên gia đầu ngành. Bên cạnh đó, để nắm bắt cụ thể và có chỉ đạo kịp thời trong công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ, định kỳ hàng tuần đồng chí Chủ tịch Hội đồng chuyên môn trực tiếp chủ trì giao ban với Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 2B và Khoa Điều trị cán bộ cao cấp để nghe báo cáo đồng thời thực hiện chế độ báo cáo hàng ngày khi có bệnh nhân điều trị nội trú, báo cáo liên tục đối với các trường hợp có tiên lượng nặng, phức tạp.

Nhờ thực hiện nghiêm túc chế độ giao ban, báo cáo và hội chẩn nên đã kịp thời phát hiện, giải quyết tốt các tình huống xảy ra trong việc bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương. Liên tục trong nhiều năm qua Hội đồng chuyên môn luôn hoàn thành tốt nhiệm vụ chức trách của mình được Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đánh giá cao ■

đạt 17%.

Ngày nay, với những tiến bộ mới của y học người ta phát hiện nhiều thuốc chống ung thư mới giúp cải thiện tiên lượng cho bệnh nhân ung thư phổi cả ở giai đoạn sớm cũng như giai đoạn muộn. Một số công trình công trình nghiên cứu cho thấy, hoá trị liệu trước và sau mổ cho kết quả tốt hơn cho bệnh nhân ung thư phổi.

Mặc dù ung thư phổi là một bệnh lý nặng, là một trong những nguyên nhân chính gây tử vong ở người lớn tuổi, nhưng nếu phát hiện bệnh sớm và được điều trị triệt để thì tiên lượng cho người bệnh sẽ được cải thiện đáng kể. Để giảm nguy cơ tử vong do ung thư

phổi việc bỏ hút thuốc lá có ý nghĩa hết sức quan trọng. Tại các nước phát triển, khi tần suất hút thuốc giảm đi thì tần suất ung thư phổi đã giảm đi rõ rệt. Trong khi đó, tỉ lệ ung thư có khuynh hướng gia tăng tại các nước đang phát triển và ở phụ nữ ở các nước phát triển có liên quan biện chứng với tỉ lệ hút thuốc lá gia tăng tại khu vực này.

Chụp X.quang phổi định kỳ mỗi năm cho những đối tượng có nguy cơ là điều hết sức có ý nghĩa. Những trường hợp ho kéo dài, đau ngực không rõ nguyên nhân, ho ra máu cần tới khám tại các trung tâm chuyên khoa về phổi và hô hấp để xác định chính xác nguyên nhân và điều trị triệt để ■

Thang “Thuốc sắc” còn gọi là “thang tễ”, “thang dịch”, là các thuốc thảo dược được đun với nước ở một thời gian nhất định, sau đó bỏ bã và lấy dịch triết thuốc để uống. Đây là một trong những phương pháp điều trị sớm nhất, phạm vi điều trị rộng nhất. Đặc điểm của phương pháp dùng thuốc là căn cứ vào biện chứng luận trị và các vùng bị bệnh khác nhau, thầy thuốc có thể điều chỉnh sự mất cân bằng của các tạng phủ, rối loạn công năng khí huyết... để điều trị bệnh.

# CÁCH SỬ DỤNG THUỐC THANG

**TS.BS. NGUYỄN ĐÌNH NHÂN**  
Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ  
sức khỏe cán bộ miền Bắc  
Chủ nhiệm Khoa A11, Viện Y học cổ  
truyền Quân đội

**Ưu điểm:** thuốc sắc sử dụng linh hoạt, dễ làm, dễ tiến hành, dễ thao tác, dễ nắm bắt, ít có tác dụng phụ và ít kích thích. Là một biện pháp can thiệp nhanh, mạnh, hiệu quả cao, dễ điều chỉnh và gia giảm theo diễn biến của bệnh. Sau khi dùng thuốc hấp thu nhanh và hiệu quả nhanh

**Nhược điểm:** Tính ổn định kém; cần phải có thời gian chuẩn bị; thang thuốc mà có vị đắng, thể tích lớn sẽ rất khó khăn trong việc uống thuốc đặc biệt với trẻ em; trong khi sắc không chú ý dễ bị cháy; một số hoạt chất khó được chiết xuất, vận chuyển, mang vác khó; không thể bảo quản lâu

## **Phương pháp sắc thuốc:**

**Chuẩn bị dụng cụ sắc thuốc:** Nồi sứ, hoặc nồi gốm hoặc các dụng cụ có tính hóa

học ổn định, không dùng các dụng cụ có phản ứng hóa học với các thuốc, có tính truyền nhiệt tốt. Từ thời Lý, thời Trần có hướng dẫn cách sắc thuốc: “Không được dùng nồi đồng, nồi sắt, tốt nhất là sử dụng nồi bằng sứ hoặc bằng nhôm”.

**Nước dùng để sắc thuốc:** Thường dùng nước ngọt như nước sông, nước giếng, nước mưa, tốt nhất dùng nước sạch chứa ít khoáng chất và tạp chất. Thông thường trung bình cứ 90 gam thuốc thì cần dùng tới 300ml nước, lượng thuốc nhiều ít thì phải gia giảm nước



cho đầy đủ, các vị thuốc nhẹ (như hoa, lá, toàn cây) lượng lớn thì phải tăng nước, các vị thuốc nặng (như khoáng chất, các vị thuốc hạt) thì giảm lượng nước, thông thường đổ nước ngập mặt thuốc từ 3-5cm là vừa, lần sắc thuốc thứ 2 thì lượng nước cũng phải giảm, nước chỉ ngập mặt thuốc 1-2cm là vừa.

**Cách dùng lửa:** Lửa to hay nhỏ, thời gian ngắn hay dài đều ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng thuốc sắc. Yêu cầu khi nước thuốc chưa sôi thì dùng lửa to (vũ hỏa), sau khi nước thuốc đã sôi thì dùng lửa nhỏ (văn hỏa), duy trì trạng thái sôi nhẹ một thời gian vừa có tác dụng chống nước tràn ra ngoài, vừa có tác dụng làm cho các thành phần có tác dụng của thuốc được chiết xuất tốt nhất.

## **Thời gian sắc thuốc:**

- Đối với thuốc giải biểu, thuốc hành khí, thuốc có hương thơm với tính chất nhẹ, dễ bay hơi như ma hoàng, hương phụ, bạc hà thì thời gian sắc lần 1 chỉ 15-20 phút tính từ



lúc sôi. Lần 2 sắc chỉ 10-15 phút.

- Đối với các thuốc bổ, các thuốc có vỏ cứng như thực địa... lần 1 sắc từ 40-60 phút, lần 2 sắc từ 30-40 phút, những loại thuốc này có thể sắc tới 3 lần.

- Đối với những loại thuốc cứng, các thành phần hóa học khó chiết xuất như mẫu lệ, long cốt, miết giáp... nên sắc trước 40-60 phút, sau đó cho các thuốc khác vào sắc cùng.

- Các thuốc dễ bị khuếch tán, các thành phần của thuốc rất dễ bị khuếch tán khi gặp phải nhiệt độ thì thông thường trước khi thuốc sắc xong khoảng 10 phút cho thuốc đó vào sắc cùng.

- Một số thuốc gây kích thích ở hầu họng làm dễ bị ho hoặc thuốc sắc xong có bọt khó sử dụng, hoặc thuốc bị trầm lắng kết tủa làm khó sắc thì những thuốc này phải cho vào trong túi vải, kẹp chặt miệng túi cùng sắc.

- Một số thuốc quý, quan trọng cũng không nên sắc cùng để tránh hoạt chất của thuốc quý thấm thấu vào các thuốc khác như nhân sâm, lộc nhung ta nên cho vào một nồi khác để sắc riêng.

- Các loại thuốc cao sau khi lọc bỏ bã thuốc mới cho cao vào để làm tan cao.

- Có một số thuốc không hòa tan trong nước hoặc khi sắc lên thành phần sẽ bay hết như trầm hương hoặc có một số thuốc khi sắc lên sẽ làm giảm tác dụng của thuốc thì ta nghiền thành bột hòa với thuốc sắc cùng uống.

*Các bước sắc thuốc:*

- Giai đoạn ngâm: dùng nước sạch ngâm gói thuốc trong 1 giờ rồi mới bắt đầu sắc.

- Giai đoạn đun

- Giai đoạn bỏ bã

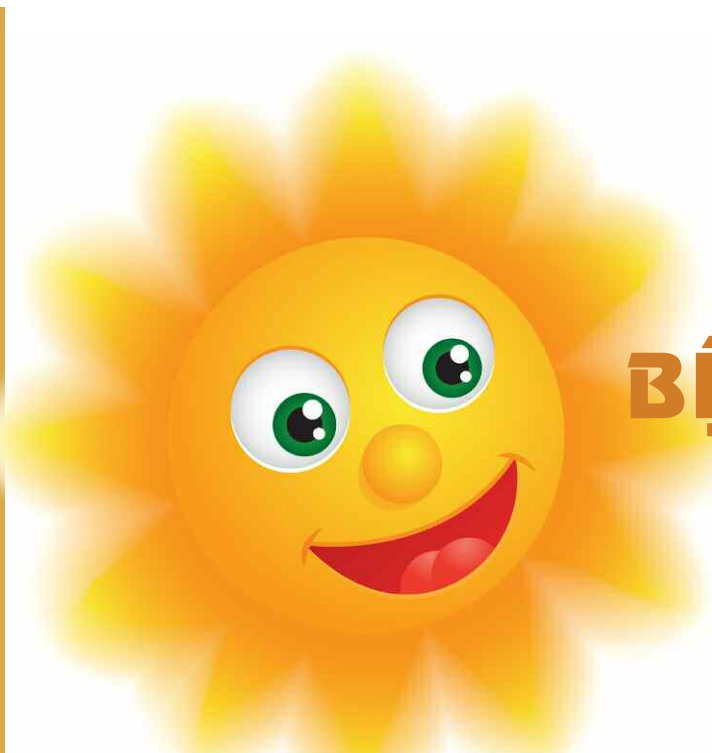
*Nhiệt độ của thuốc uống:* Thông thường thì uống ấm, nếu uống thuốc quá lạnh hoặc quá nóng sẽ ảnh hưởng đến dạ dày. Tuy nhiên, cũng tùy thuộc vào thời tiết và mùa trong năm để điều chỉnh nhiệt độ uống thuốc.

Mùa hạ thời tiết nắng nóng có thể uống hơi mát, mùa đông khí hậu lạnh nên uống hơi nóng. Dịch chiết của các lá cây tươi nên uống mát, thông thường để trị các bệnh thuộc về nhiệt. Căn cứ vào tính chất của bệnh khác nhau mà thay đổi. Nếu trị bệnh âm hàn nội thịnh, chân hàn giả nhiệt, việc điều trị phải dùng các thuốc đại cay, đại nhiệt, nên dùng thuốc hơi lạnh để tránh xung đột gây nôn. Thời gian uống thuốc: nếu trị bệnh ở thượng tiêu thì nên uống sau ăn. Nếu trị bệnh ở hạ tiêu nên uống trước ăn. Đối với những trường hợp thuốc có tính kích thích dạ dày nên uống sau ăn để giảm bớt tính kích thích. Các bệnh lý ở ruột nên uống trước ăn để cho thuốc có thể phát huy tác dụng một cách nhanh nhất.

*Số lần uống thuốc:* Thông thường 1 ngày 2 lần, uống vào sáng và tối. Căn cứ vào bệnh tình, bộ vị khác nhau cũng có cách sử dụng khác nhau: đối với các bệnh lý ở vùng hầu họng thì vừa uống vừa kết hợp với ngâm, uống nhiều lần, mỗi lần uống số lượng ít và nuốt xuống từ từ để cho thuốc có thời gian tiếp xúc với bộ phận bị bệnh nhiều, hiệu quả điều trị nhanh. Bệnh ở dạ dày thường thấy có nôn thì dùng lượng ít và nhiều lần để bớt thương đến vị khí mà phát huy được tác dụng điều trị.

Đối với những thang thuốc nhỏ có tác dụng cấp cứu thì chỉ uống một lần để tập trung phát huy tác dụng cấp cứu của thuốc.

**Chế độ kiêng:** Trong thời gian uống thuốc tốt nhất nên ăn những thức ăn dễ tiêu hóa, những thực phẩm giàu dinh dưỡng, ăn ít các loại đậu và thịt. Bệnh mang tính nhiệt thì nên tránh cay, nóng, rượu. Bệnh có tính lương hàn nên tránh đồ ăn sống lạnh. Bệnh ở bì phu (da, cơ) tránh ăn cá, tôm, ba ba. Bệnh ngoại cảm tránh các vị chua do các vị chua ảnh hưởng tới tính hiệu quả của thuốc giải biểu. Đối với thuốc bổ không nên uống trà, ăn ít cà rốt. Đối với những trường hợp hàn lương khí hạ thì nên dùng các thức ăn ôn bổ để tăng tác dụng của thuốc ■



# PHÒNG BỆNH MÙA HÈ Ở NGƯỜI CAO TUỔI

BS. KIM OANH

Mùa hè năm nay đã có những đợt nắng nóng bất thường, có khi nhiệt độ ngoài trời lên đến 39 - 40°C và có khả năng còn tăng cao hơn nữa. Nắng nóng ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe mọi lứa tuổi, trong đó người cao tuổi và đặc biệt là những người có sức khỏe kém.

Để phòng ngừa dịch bệnh khi sức đề kháng đã giảm sút, người cao tuổi cần chú ý:

Trời nắng nóng, khi người cao tuổi di chuyển lâu trên đường dưới ánh nắng mặt trời gay gắt cần phải có các biện pháp chống nắng nóng như mặc áo dài tay, đội mũ rộng vành hoặc nón, đeo kính, khẩu trang, uống đủ nước. Khi có biểu hiện nhức đầu, chóng mặt, vã mồ hôi, bủn rủn chân tay, mệt lả, mặt đỏ gay, thân nhiệt tăng... cần vào ngay chỗ có bóng mát hoặc vào nhà nằm nghỉ, chườm mát, quạt nhẹ và uống một cốc nước chanh đá (không cần sử dụng thuốc) sau thời gian ngắn cơ thể sẽ tự điều chỉnh.

Mùa hè người cao tuổi bị ra mồ hôi nhiều nếu không uống đủ nước hoặc ăn ít rau, canh thì cơ thể sẽ bị mất nước và chất điện giải. Nếu mất nhiều, sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hệ tim mạch, như: tim đập nhanh hơn, huyết áp có thể bị tụt (đặc biệt là ở những người có tiền sử huyết áp thấp).

Vào mùa hè, người cao tuổi cũng có thể cảm lạnh do chế độ sinh hoạt hàng ngày không hợp lý như: đang đi ngoài nắng về lại tắm ngay hoặc ra vào phòng điều hòa rất dễ bị cảm. Nếu nhẹ có thể gây viêm đường hô hấp trên như viêm họng, viêm mũi, nếu nặng có thể viêm phế quản, viêm phổi. Đối với người cao tuổi nếu có bệnh tăng huyết áp mà tắm nước lạnh một cách đột ngột thì rất có thể xảy ra các biến chứng nguy hiểm, nếu nhẹ huyết áp tăng gây hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, nôn, nhức đầu, loạn nhịp tim; nặng có thể huyết áp tăng cao đột ngột gây đột quỵ (xuất huyết não, nhồi máu cơ tim). Đột quỵ ở người cao tuổi xảy ra vào mùa hè chiếm một tỷ lệ đáng kể với nhiều lý do khác nhau trong đó do thay đổi nhiệt độ, thay đổi chế độ sinh hoạt, ăn uống và nhất là trên những người có tiền sử bệnh tim. Một số bệnh như viêm phế quản mạn tính, giãn phế quản hoặc hen suyễn khi nóng, lạnh đột ngột cũng sẽ tái xuất hiện, nhất là hen ác tính rất nguy hiểm đến tính mạng của người cao tuổi. Vì vậy, người cao tuổi cần để nhiệt độ trong phòng ngủ không quá chênh lệch so với nhiệt độ ngoài phòng từ 4 - 5°C là biện pháp phòng tránh hữu hiệu những bệnh đường hô hấp cho người cao tuổi.

Nắng nóng kéo dài là điều kiện thuận lợi phát sinh và phát triển các bệnh đường tiêu hóa. Người cao tuổi rất dễ mắc bệnh rối loạn tiêu hóa như: viêm loét miệng, ăn không tiêu, chướng bụng, táo bón hoặc đi lỏng. Nếu nhẹ chỉ cần điều chỉnh bằng chế độ ăn uống, bù đủ nước bằng uống Orezon. Nếu đi lỏng, nôn mửa nhiều lần hoặc phân có máu mủ kéo dài, biểu hiện mất nước, sốt nhiễm trùng thì cần đến cơ sở y tế để được xử lý kịp thời, chủ yếu là truyền dịch bù nước điện giải và sử dụng kháng sinh thích hợp. Không dùng thức ăn để lâu ngày trong tủ lạnh, thức ăn tái, rau sống rửa không kỹ, nước uống các quán giải khát vỉa hè... Đặc biệt khi chuyển mùa, các bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng mạn tính ở người cao tuổi lại tái phát gây khó chịu, lo lắng, ăn không ngon, ngủ không ngon giấc hoặc mất ngủ kéo dài. Người cao tuổi phải chú ý giữ ấm, không ăn đồ quá lạnh, đồ khó tiêu, ăn nhiều chất xơ, uống nhiều nước ấm.

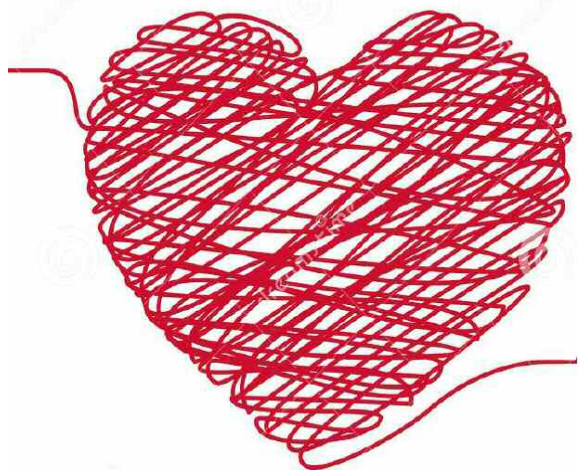
Mùa nắng nóng, người cao tuổi thường

mắc các bệnh viêm da dị ứng gây ngứa. Ngứa có khi không chỉ ở một vùng của da và lan tỏa nhiều nơi, thậm chí có trường hợp viêm da dị ứng nhiễm trùng gây mưng mủ, lở loét. Bệnh zona là bệnh do vi rút gây ra và chúng thường ký sinh sẵn trong cơ thể một số người đã từng bị bệnh thủy đậu (loại vi rút gây bệnh thủy đậu cũng đồng thời là vi rút gây zona). Sự thay đổi nhiệt độ của mùa hè kèm theo sức đề kháng giảm là những điều kiện tốt cho loại vi rút gây bệnh zona tái xuất hiện, đặc biệt là ở người cao tuổi. Bệnh zona ở người cao tuổi thường là loại zona thần kinh. Ngoài việc làm cho da tổn thương có khi gây bội nhiễm thì đau nhức, khó chịu và kéo dài nhiều ngày, có khi nhiều tháng.

Ngoài ra, mùa hè nóng nực nếu ngủ không nằm màn thì rất có nguy cơ mắc các bệnh do muỗi truyền như sốt xuất huyết hoặc sốt rét (vùng đang có dịch sốt rét lưu hành); bệnh tả do phẩy khuẩn tả lây truyền thành dịch, thương hàn ■







# GIÚP BẠN GIỮ MỘT TRÁI TIM KHOẺ MẠNH

TUẤN NGUYỄN

*Không có quá nhiều khả năng sống sót trước một viên đạn đang bay vút về phía trái tim của bạn. Bạn có thể đang mặc một chiếc áo Kevlar (áo chống đạn) hoặc có tài di chuyển một cách mau lẹ (thậm chí nhanh như một con sóc); hoặc chết lặng người đợi chờ “bàn tay của Chúa” đưa xuống một cách kỳ diệu và búng viên đạn chệch hướng (điều đó thật khó có thể xảy ra ngoại trừ bạn đang ở trong một cảnh quay hấp dẫn của bộ phim hành động)... Nhưng có một kịch bản đi ngược với tất cả những điều đó. Thứ khiến bạn luôn trong tâm trạng lo lắng bởi cái chết luôn lơ lửng dù nó di chuyển khá chậm - nó được gọi là bệnh tim. Tuy nhiên, điều khiến bạn yên tâm chính bởi bạn có đến ít nhất 30 cách để sống cùng nó một cách khỏe mạnh. Sau đây, chúng tôi xin giới thiệu với bạn một số cách giúp bạn giữ một trái tim luôn khỏe mạnh.*

**Dùng nửa cốc quả hồ đào (óc chó) mỗi ngày**

Quả hồ đào tên là quả óc chó là những “chiến binh tinh nhuệ” về alpha-linolenic acid - một chất béo omega-3 chống lại các viêm nhiễm (hàm lượng omega-3 trong quả óc chó lớn hơn 3 lần trong cá hồi), BS. Larry Santora, Giám đốc y tế ở Orange, California cho biết. Các nhà nghiên cứu của Đại học Yale cũng cho rằng, ăn khoảng một nửa quả óc chó mỗi ngày có thể cải thiện chức năng

mạch máu, giúp lớp màng động mạch khỏe mạnh. Quả óc chó có rất nhiều lợi ích đối với trái tim và hiệu quả hơn bất kỳ loại quả nào khác trên trái đất. Trong quả óc chó có chứa chất chống Oxy hóa Polyphenol giúp ngăn ngừa các cục máu đông. Khi Polyphenol kết hợp với Omega-3, chất xơ, các loại vitamin và khoáng chất sẽ giúp cơ thể loại trừ cholesterol, một trong những tác nhân ảnh hưởng đến sức khỏe hệ tim mạch. Cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã công bố: quả óc chó là thực phẩm thiết yếu cho trái tim và nên được bổ sung vào chế độ ăn uống hàng ngày để có trái tim khỏe mạnh.

## **Kiểm soát nhịp tim**

Đối với người bệnh tim mạch việc kiểm soát nhịp tim trong mục tiêu có ý nghĩa rất quan trọng. Vậy làm thế nào để bạn biết được nhịp tim của mình đang ở ngưỡng bình thường? Và làm sao để điều chỉnh được nhịp tim ở giới hạn cho phép? Mỗi sáng mai khi thức dậy, trước khi mò mẫm để tìm đôi dép của mình, hãy kiểm tra nhịp mạch của chính mình (nhịp tim nghỉ ngơi là số lần tim đập trong mỗi phút khi cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi hoàn toàn, không vận động. Cách tốt nhất để kiểm tra nhịp tim nghỉ ngơi là vào buổi sáng, sau khi bạn đã có một đêm ngon giấc và trước khi ra khỏi giường. Nhịp tim nghỉ ngơi trung bình là 60-80 nhịp mỗi phút và thường tăng lên theo độ tuổi), sau đó hãy

theo dõi nhịp đập mỗi phút (bpm), BS. Pierre Theodore, Phó Chủ tịch Hội đồng tư vấn y tế tại Grand Rounds cho hay. Những người khỏe mạnh nên bằng hoặc dưới 70 bpm. Nếu tỷ lệ của bạn tăng cao hơn trong 1 tuần hoặc hơn, hãy gọi cho bác sỹ của bạn. Bệnh tim là kẻ thù giết người số 1 tại Mỹ, nhưng nếu bạn biết cách điều chỉnh bằng chế độ ăn uống ngủ và nghỉ ngơi hợp lý thì chẳng còn gì phải đáng sợ.

### **Tránh xa không khí bẩn**

Thời tiết thay đổi nóng lạnh thất thường sẽ tác động trực tiếp tới quá trình co bóp của tim khiến việc lưu thông máu không thông suốt, dễ bị đứt quãng, tắc nghẽn gây ra những cơn đau tim, đột quỵ. Thậm chí, áp suất khí quyển dao động cũng có thể khiến những người đang bị bệnh tim dễ bị tăng hồng cầu, máu bị đông cục dẫn tới nhồi máu cơ tim... Ngoài ra, người đang bị bệnh tim mạch sẽ dễ bị nặng hơn khi thường xuyên hít phải khói bụi bẩn.

Hít phải nhiều bụi ô nhiễm siêu mịn có thể khiến làm dày lên các bức tường động mạch cảnh của bạn, một trong những lý do khiến bạn bị đau tim, các nhà nghiên cứu ở Đại học Washington chia sẻ. Một nghiên cứu về môi trường khí quyển cho biết, mức độ bụi ô nhiễm thường cao vào buổi sáng sớm trong mùa đông, do đó nên hạn chế ra ngoài trời vào lúc này hoặc chuyển vào buổi chiều. Bạn nên bảo vệ cơ thể cẩn thận trước những thay đổi của thời tiết, khi ra ngoài môi trường có khói bụi nhiều, bạn nên đeo khẩu trang và nên tránh ra ngoài khi trời nắng nóng, nhất là vào giữa trưa; không nên nằm ngủ với nhiệt độ điều hòa quá thấp, nên duy trì nhiệt độ phòng ở mức 24-25°C.



### **Ăn các loại đậu**

Bổ sung chế độ ăn hàng ngày với các thực phẩm từ đậu có thể giúp hạ lượng cholesterol xấu LDL trong cơ thể và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Vượt qua trên cả khoai tây và muống các cây họ đậu, những người ăn một bát đậu lăng giàu chất xơ, đậu hoặc đậu xanh hằng ngày sẽ giúp làm giảm huyết áp của mình tới 4mmHg sau 3 tháng - một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Archives of Internal Medicine cho biết. Không những thế, các nhà nghiên cứu Canada đã thực hiện 26 thí nghiệm trên tổng cộng hơn 1.000 người Mỹ và Canada. Phân tích cho thấy một khẩu phần ăn hàng ngày (3/4 chén) đậu các loại - như đậu xanh, đậu lăng và đậu Hà Lan - có khả năng làm giảm 5% hàm lượng cholesterol xấu LDL trong cơ thể. Tuy chưa thể khẳng định mối liên hệ nhân-quả, nhưng nghiên cứu trên cũng tạo ra một tín hiệu tích cực cho những người bệnh mỡ máu cao. Mức giảm 5% về cholesterol xấu LDL cũng đồng nghĩa với việc hạ thấp nguy cơ bệnh tim mạch xuống 5%, kết quả của nhóm nghiên cứu do TS. John Sievenpiper, thuộc Trung tâm Dinh dưỡng lâm sàng và Điều chỉnh Yếu tố nguy cơ tại Bệnh viện St Michael, Toronto thực hiện.

Có thể thêm đậu đen vào các món trộn cùng xà lách, đậu lăng nấu thành cà ri... Hãy

thường xuyên sử dụng những công thức chế biến này để tăng cường thêm nhiều chất xơ.

### **Không tập thể dục quá mức**

Các nhà nghiên cứu Mỹ cảnh báo tập thể dục quá mức có thể gặp rủi ro về bệnh tim mạch sau khi khám phá ra rằng cứ 10 vận động viên marathon thì có một người bị bệnh tim mạch. Trưởng nhóm nghiên cứu James H. O'Keefe, tiến sỹ thuộc Bệnh viện Saint Luke's ở thành phố Kansas (Mỹ) cho biết: "Tập thể dục là điều cần thiết nhất trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, khám phá này chỉ ra rằng tập thể dục khiếm tốn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe và tập thể dục quá mức không thật sự có lợi cho sức khỏe tim mạch. Chúng ta chỉ nên duy trì tập thể dục từ 30-60 phút mỗi ngày là tốt nhất". TS. O'Keefe nói thêm, hoạt động thể chất hàng ngày trong khoảng thời gian hợp lý có thể giúp ngăn ngừa và chữa trị nhiều bệnh tật hiệu quả bao gồm bệnh tim mạch vành, huyết áp cao, suy tim và béo phì.

### **Hãy là một người "thở đúng, thở tốt"**

Dừng lại và hít một hơi thật dài, chậm. Tốt hơn, cố gắng duy trì 6 hơi thở trong 30 giây. Một nghiên cứu về huyết áp cho thấy, việc làm này có thể làm giảm huyết áp tâm thu của bạn càng nhiều càng tốt trong vòng vài phút. Thở sâu làm tăng mức độ oxy trong máu, tăng cường sức khỏe bằng nhiều cách khác - làm chậm nhịp tim của bạn, cải thiện lưu thông máu, hạ huyết áp và giúp tiêu hóa. Tất cả điều này sẽ giúp cải thiện thể chất và tinh thần chúng ta.

Hãy bỏ thói quen thở ngắn và nông như hàng ngày để làm quen với cách thở sâu và đều đặn. Hơi thở sẽ làm trong sạch cơ thể

và bạn sẽ ngạc nhiên trước những điều kỳ lạ đến với mình. Hãy tập thở ngay cả khi đi bộ, vừa đỡ mệt, vừa có tâm trạng sảng khoái. Phương pháp rất đơn giản: bạn chỉ việc kết hợp giữa bước chân và nhịp thở, tức là khi bước một bước lên thì thở ra; bước tiếp sau đó thì hít vào. Cùng với nhịp bước chân, lặp đi lặp lại "thở ra, hít vào - hít vào, thở ra".

### **Đừng đổ mồ hôi kiệt sức**

Đừng để công việc là cái chết của bạn: làm việc tới kiệt sức liên quan đến tăng nguy cơ bệnh tim mạch, một nghiên cứu trong y học thần kinh đã cho thấy như vậy. Vì vậy cần phải thiết lập lại, không nên làm việc hay luyện tập thể thao tới mức đổ mồ hôi và kiệt sức. Trong một nghiên cứu ở Thụy Sĩ cho thấy những người đàn ông bị kiệt sức "cắt giảm" các triệu chứng của họ lên đến 57% bằng cách làm bài tập Cardio (Cardio là từ viết tắt của Cardiovascular là một từ chỉ sự liên quan đến tim mạch. Bài tập Cardio là những bài tập dành cho tim, làm tăng nhịp tim ở mức độ nào đó và được duy trì với thời gian nhất định để hệ tuần hoàn tốt hơn. Những bài tập giảm cân hiệu quả với Cardio thật sự hiệu quả cho tim mạch, tuần hoàn máu) chỉ 2 hoặc 3 ngày một tuần ■





Phụ nữ từ tuổi 40 trở đi, mỗi năm cần khám tầm soát và chụp nhũ ảnh một lần nhằm phát hiện sớm bệnh ung thư vú.

Ung thư vú là loại bệnh ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ trên toàn thế giới cũng như ở Việt Nam. Báo cáo của Trung tâm Nghiên cứu ung thư quốc tế thuộc Tổ chức Y tế thế giới cho thấy, số người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư trên thế giới đang tăng mạnh, lên tới 14 triệu người mỗi năm. Đáng chú ý, đã có sự tăng đột biến số ca mắc ung thư vú. Riêng trong năm 2012 đã có 1,7 triệu phụ nữ được chẩn đoán mắc căn bệnh hiểm nghèo này, tăng 20% từ năm 2008 với tỷ lệ tử vong tăng 14%. Tại Việt Nam, theo số liệu của Viện Nghiên cứu Phòng chống Ung thư, mỗi năm có khoảng 12.000 trường hợp mới mắc căn bệnh này, trong đó 25% số ca được chẩn đoán là ung thư vú HER2 dương tính, tác nhân làm bệnh tiến triển nhanh. Ung thư vú thường gặp ở phụ nữ lứa tuổi 40 – 55,

nhưng hiện nay, độ tuổi mắc ung thư vú ở Việt Nam ngày càng trẻ hóa, đã ghi nhận nhiều ca mắc trước 35 tuổi, thậm chí có những trường hợp 22 tuổi.

Phó Giám đốc Bệnh viện K Trần Văn Thuấn khẳng định, nếu phát hiện ở giai đoạn sớm và điều trị đúng phương pháp thì bệnh ung thư vú hoàn toàn có thể chữa khỏi. Tuy nhiên, do nhận thức còn hạn chế nên đa số bệnh nhân bị ung thư vú nói riêng cũng như các loại ung thư nói chung đến khám và điều trị ở giai đoạn muộn. Vì thế, trong khi các nước phát triển đã chữa khỏi trên 80% tổng số các loại ung thư thì ở Việt Nam con số này chỉ dừng lại ở 40-50%. Mặc dù cơ sở hạ tầng, trình độ của bác sỹ Việt Nam không thua kém các nước phát triển. Bệnh nhân ung thư vú được phát hiện ở giai đoạn đầu và điều trị đúng phác đồ thì có đến trên 90% cơ hội sống trên 5 năm. Thực tế, nhiều bệnh nhân ung thư vú sống khỏe mạnh tới 20 - 30 năm



**TRANG BỊ KIẾN THỨC  
CẦN THIẾT,  
NGĂN NGỪA VÀ  
PHÁT HIỆN SỚM  
UNG THƯ VÚ**

**YẾN CHI**

nhờ họ biết cách nâng cao miễn dịch, bảo vệ tế bào lành và chống di căn... Ở giai đoạn 2, tỷ lệ này sẽ là 60%. Sang giai đoạn 3, khả năng khỏi hẳn thấp. Giai đoạn 4, việc điều trị chỉ để kéo dài cuộc sống, giảm bớt các triệu chứng đau đớn.

Các bác sỹ khuyến cáo, để phát hiện sớm ung thư vú không có cách nào bằng tầm soát. Phụ nữ phải tự kiểm tra vú hàng ngày và khám vú định kỳ 6 tháng hay 1 năm hoặc ngay khi phát hiện có bất thường ở vú để kịp thời chẩn đoán xác định bệnh và có giải pháp điều trị hiệu quả. Khi có những dấu hiệu bất thường như sờ thấy khối u ở vú; một bên vú dày và chắc hơn bên kia; một bên vú to lên; một phần hay toàn bộ vú bị sưng lên; một bên vú xệ xuống bất thường; da vùng vú bị lõm lõm, co kéo bất thường; núm đau hoặc tụt vào trong; thay đổi màu sắc hoặc tính chất trên da của vú (màu da cam, co rút da); có hạch dưới nách; chảy dịch núm vú không phải sữa; đau, nổi đỏ, vẩy nến hoặc dày da ở núm vú hoặc da vú, cần sớm đi kiểm tra tại các cơ sở y tế chuyên khoa. Siêu âm tuyến vú, chụp X-quang tuyến vú, chụp cộng hưởng từ, PET-CT là biện pháp có vai trò quan trọng trong sàng lọc ung thư vú, có thể phát hiện các tổn thương bất thường ở tuyến vú ngay cả khi trên lâm sàng chưa sờ thấy khối u, trong số đó có ung thư. Phát hiện bệnh ở giai đoạn sớm được xem là chìa khóa trong

điều trị thành công ung thư vú. Bởi bằng các biện pháp điều trị đặc hiệu như phẫu thuật, xạ trị, hóa chất và kết hợp với các phương pháp tiên tiến khác: liệu pháp nội tiết tố, sinh học (điều trị nhắm trúng đích), bệnh nhân ung thư vú có thể được cứu sống.

Hiện nay, nguyên nhân gây ra ung thư vú đang được các nhà khoa học tiếp tục nghiên cứu, nhưng những yếu tố làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ đã được chỉ ra là tuổi tác (tuổi càng cao thì nguy cơ càng tăng, đặc biệt là trên 35 tuổi); tiền sử gia đình có người mắc ung thư vú: mẹ, chị, em gái, con gái; phụ nữ có kinh nguyệt sớm (dưới 12 tuổi), mãn kinh muộn (sau 50 tuổi); không có con hoặc sinh con đầu lòng sau 30 tuổi; đột biến gen: BRCA1, BRCA2, BRCA3, p53; có bệnh lành tính ở vú như viêm, quá sản không điển hình; có khẩu phần ăn nhiều mỡ động vật, uống rượu, hút thuốc; tiếp xúc với tia phóng xạ... “Để tránh ung thư vú, phụ nữ cần có chế độ ăn uống sinh hoạt điều độ và lành mạnh (có nhiều trái cây và rau xanh), luyện thể dục thể thao để có chiều cao cân nặng ở mức độ bình thường. Hạn chế dùng thuốc tránh thai lâu ngày. Nếu những người cùng huyết thống trong gia đình có tiền sử ung thư vú thì nên đi khám, sàng lọc sớm ở tuổi 35 - 40”, Phó Giám đốc Bệnh viện K Trần Văn Thuấn đưa ra lời khuyên ■

### Phương pháp tự khám vú

**1. Cởi trần, đứng hoặc ngồi trước gương. Quan sát sự thay đổi của vú bằng mắt thường qua gương, sau đó nâng 2 tay lên đầu (hoặc chống 2 tay lên hông để thắt chặt cơ ngực lại) xem kích thước, hình dạng, núm, da của ngực có gì bất thường không.**

**2. Có thể dùng tay sờ nắn xem bên trong ngực có gì bất thường không (có thể trong tư thế đứng hoặc nằm). Thực hiện bằng cách sờ theo vòng trong nhỏ dần, nhỏ dần quanh vùng nách, ngực và núm vú xem có cục u hay không.**

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 một số nguyên tắc nhất định:

**Phải đảm bảo 3 yếu tố cần thiết cho cơ thể của người cao tuổi:**

1. Năng lượng: Năng lượng cần thiết cho cơ thể phải đạt được từ 1.800 - 2.000kg calo, tùy thuộc vào cơ thể và cân nặng của

ngũ cốc, mỗi bữa ăn có thể ăn từ 2 - 4 chén cơm/lần và tốt nhất là nên chia ra nhiều bữa ăn nhỏ trong một ngày.

- Rau, trái cây: chiếm 10% rất cần thiết cho cơ thể của người già. Tất cả các loại rau tươi, trái cây trên thị trường theo mùa.

3. Nước: người cao tuổi cần một lượng nước từ 1 - 1,5 lít/ngày.

Người ta thường nói trong một bữa ăn cần phải cân bằng âm dương, điều này có thể hiểu như sau. Các thực phẩm được coi là âm gồm các loại trái cây có màu xanh, tím, lục.

# DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO TUỔI:

## ĐƠN GIẢN

VIỆT HÀ



người cao tuổi mà điều chỉnh.

2. Chất lượng: Bữa ăn cho người cao tuổi phải đảm bảo đủ các thành phần sau:

- Đạm: chiếm 15% gồm đạm động vật gồm thịt heo, bò, gà, cá từ 50 - 100gr/ngày. Đạm thực vật gồm các loại đậu như đậu nành/tương, đậu rồng, đậu Hà Lan, đỗ xanh, đỗ đen.

- Chất béo: chiếm 15% gồm các loại dầu như dầu ôliu, dầu hướng dương, dầu mè, tránh dùng các loại dầu như dầu dừa, tránh sử dụng chất béo từ động vật nhưng sử dụng mỡ cá thì được.

- Chất bột: chiếm 60% gồm các loại

Thực phẩm được coi là dương gồm các loại có màu đỏ, nâu, cam, vàng.

Tóm lại, một bữa ăn rất bình thường của một người già nói chung cần phải đảm bảo tối thiểu một lượng rau chiếm từ 30-35%, ngũ cốc 5%, đạm động vật 5%, thực vật 5% có thể tăng đạm thực vật lên 10% mà không cần đạm động vật. Ngoài ra, người cao tuổi nên giữ chế độ ăn từ 3 - 4 bữa trong một ngày, đồng thời khoảng cách giữa các bữa nên 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, nhất là tinh bột thì nên ăn tăng thêm bữa phụ



(xen vào giữa các bữa chính), ví dụ như vào khoảng 9 giờ sáng, 4 - 5 giờ chiều và khoảng 9 giờ tối. Chế độ dinh dưỡng hợp lý có thể được hiểu là ăn sao để nếu chưa có bệnh thì phòng bệnh, nếu có bệnh thì ăn để trị bệnh.

*Có 3 nguyên tắc khi ăn đối với người cao tuổi:*

- Ăn khi đói nhưng đói 10 thì chỉ ăn 7.
- Ăn đủ thành phần dinh dưỡng.
- Ăn để phòng bệnh và trị bệnh.

Nên ăn nhiều rau củ và trái cây, ăn đậm thực vật nhiều hơn đậm động vật để tránh bệnh gút.

Nên ăn chất béo thực vật, hạn chế ăn mặn mỗi ngày chỉ 1 thìa cà phê muối, hạn chế ăn ngọt để tránh bệnh tiểu đường. Hạn chế ăn đồ chiên rán để tránh bệnh mỡ trong máu. Hạn chế ăn các loại xào, rán, chiên. Không nên ăn mỡ động vật như mỡ lợn, mỡ bò, mỡ gà, đặc biệt với những người đã được bác sỹ xác định là tăng cholesterol máu, tăng triglycerit máu, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, thiếu năng mạch vành. Lòng đỏ trứng gà, trứng vịt, chim cút rất tốt và rất cần cho dinh dưỡng con người nhưng khi người cao tuổi có các bệnh về gan, mật (gan nhiễm mỡ, sỏi đường mật...) cũng nên hạn chế ăn. Các loại đường, bánh kẹo, sôcôla, nước giải khát có ga cũng không nên lạm dụng. Hạn chế dùng các loại gia vị như ớt, hạt tiêu, mù tạt. Và cũng nên lưu ý không nên ăn các thức ăn tươi sống như rau sống, gỏi cá, nem chua, tiết canh, nem chạo. Nên ăn cá nhiều hơn ăn thịt, ít nhất ăn từ 2 - 3 lần cá trong một tuần thay cho ăn thịt. Nên ăn nhiều rau, hoa

quả tươi như: cam, táo, nho, bưởi... Mỗi ngày nên ăn 1 quả chuối.

**C a ' c  
hoạt động  
khác giúp  
cho người**

## **cao tuổi khoẻ hơn**

Người cao tuổi nên tập thể dục hàng ngày đều đặn. Tuy vậy, tập thể dục ở người cao tuổi cũng phải cân nhắc thật kỹ. Tuỳ theo điều kiện và sức khoẻ của mỗi người mà vận dụng các biện pháp cho thích hợp. Không nên chọn những phương pháp tập thể dục vượt quá sức mình.

Tập thể dục hàng ngày bằng các động tác nhẹ nhàng, dễ thực hiện là rất cần thiết cho người cao tuổi, nhưng thông dụng nhất và dễ thực hiện nhất vẫn là đi bộ. Tuy nhiên, không phải mọi người cao tuổi đều có thể đi bộ, bởi vì còn tuỳ thuộc nhiều điều kiện kèm theo như sức khoẻ còn tốt, không mắc một số bệnh như bệnh mạch vành, bệnh hen suyễn nặng, bệnh xương khớp nặng (ví dụ thoái hoá đốt sống thắt lưng kèm có gai đôi hoặc bị lỗi đĩa đệm...).

Đối với người cao tuổi còn khoẻ mạnh, mỗi ngày nên có tổng số giờ đi bộ khoảng 60 phút, nên chia làm 2 - 3 lần. Những ngày mưa, thời tiết thất thường có thể tập thể dục trong nhà (với điều kiện nhà đủ rộng).

Một điều rất cần thiết đối với người cao tuổi là nên đi khám sức khỏe định kỳ, nhất là khi thấy các triệu chứng bất thường. Thuốc điều trị bệnh rất cần có chỉ định của bác sỹ, không nên nghe sự mách bảo của người khác mà dùng thuốc không có chỉ định



### **Một số món cháo thuốc thích hợp cho người cao tuổi trong mùa hè**

Cháo ý dĩ: Tùy theo số người ăn, cứ hai phần gạo một phần ý dĩ, cho nước nấu nhừ, nêm gia vị mì chính, ăn trong ngày. Cháo ý dĩ chữa bệnh tả, lỵ, lợi tiểu tiện, tiêu phù thũng, chữa bệnh co gân, phong thấp lâu ngày, kích thích tiêu hóa, bổ phế kiện tỳ.

*Cháo đậu xanh:* Đậu xanh xay nhỏ vừa, ngâm trước hai tiếng đồng hồ. Gạo tẻ tùy theo số người ăn, thường là 300g gạo, 100g đỗ. Nấu chín thành cháo, cho thêm đường phèn hay đường đỏ. Nếu không muốn ăn đường thì cho gia vị vừa đủ, ăn nguội. Cháo đỗ xanh rất mát, giải nhiệt về mùa hè, cầm mồ hôi, thanh tân chỉ khát, dễ tiêu hóa, chống táo bón, nhuận tràng, nhất là những trường hợp máu nóng, làm mát ở những người háo nhiệt, phù thũng, ngứa ngáy khắp người, cháo còn có tác dụng giải nhiệt cho cơ thể khi bị nhiễm chất độc hoặc tăng đào thải các chất độc của cơ thể.

*Cháo sắn dây:* Lấy 30g bột sắn dây, 100g gạo tẻ nấu nhừ thành cháo, ăn khi còn ấm. Tác dụng: bổ trợ cho sức khỏe, nhất là những người già yếu, huyết áp cao, co thắt mạch vành, đái tháo đường, rối loạn tiêu hóa gây tỳ hư, miệng háo, môi khô, lưỡi đỏ, khát nước nhiều.

*Cháo hoài sơn (củ mài):* Tùy theo số người ăn, cứ nửa gạo, nửa hoài sơn nấu thành cháo, nêm gia vị vừa đủ, ăn nguội. Tác dụng: bổ tỳ vị, bổ thận, bổ phế, sinh tân chỉ khát, bình suyễn, sáp tinh. Cháo còn chữa được bệnh tả lỵ lâu ngày, hư lao, tiểu đêm nhiều lần, thận hư yếu.

*Cháo mướp:* Lấy một quả mướp nạo sạch vỏ, thái nhỏ. Dùng 30g gạo tẻ nấu cháo chín cho mướp vào, cho đường vừa ăn hoặc gia vị vừa đủ, ăn nguội. Tác dụng: mát huyết trừ đờm, tránh cảm gió, giải độc thanh nhiệt, thông kinh hoạt lạc, cháo làm mát da trừ mụn nhọt, chữa viêm thanh, phế quản mạn tính do nhiệt.

*Cháo thận dê:* Lấy một quả thận rửa sạch thái mỏng ướp với rượu trắng, gia vị, gừng sợi trong 20 phút. Gạo kê nấu thành cháo chín cho thận dê vào, ăn nóng. Tùy lượng người ăn cứ 100g gạo kê, 1 quả thận dê. Tác dụng: bổ dưỡng, hồi phục tế bào não, tăng cường trí nhớ, bổ thận, chữa đau lưng mỗi gối, ngủ kém hay đi tiểu đêm. Cháo còn có tác dụng chữa bệnh suy sinh dục ở nam giới.

*Cháo chim sẻ:* 8-10 con chim sẻ làm sạch lông, bỏ phủ tạng thái nhỏ, 30g dây tơ hồng, 10g phúc bồn tử, 20g kỷ tử. Cho nước vào đun kỹ, lấy nước hầm chim đem nấu cháo, khi chín nhừ cho gia vị, dầu ăn, mấy lát gừng tươi thái sợi. Tác dụng: bổ can, bổ thận, bổ khí huyết, sinh tinh, chữa đái són, đái dầm, thận hư, đau các khớp.

*Cháo lươn:* Lươn làm sạch ướp gia vị, mì chính, hạt tiêu. Nấu cháo gạo tẻ chín nhừ, xào lươn rồi cho vào cháo, nêm gia vị vừa đủ, ăn nóng, cho hành và rau răm đủ thơm. Tác dụng: bổ dưỡng cho người cao tuổi, khí huyết hư, người mệt mỏi; tiêu phù lợi tiểu, chữa đau lưng mỗi gối ăn ngủ kém, hoa mắt chóng mặt, kích thích tiêu hóa.

*Cháo trứng gà:* Lấy 100g gạo tẻ nấu cháo, khi chín nhừ đập quả trứng gà vào cháo, lấy cả lòng trắng lòng đỏ (cần chọn trứng gà ta, mới đẻ), cho hành hoa đủ dùng, ăn nóng cho khỏi tanh. Tác dụng: bổ dưỡng, dễ ăn, thích hợp cho người già sau ốm, cơ thể suy nhược, gầy xanh mệt mỏi, thở yếu, đi lại chậm chạp và phụ nữ sau sinh.

*Cháo sữa đậu nành:* Lấy 650ml sữa đậu nành cho gạo tẻ vào nấu (tùy theo khẩu vị thích ăn đặc hay loãng). Khi cháo chín nhừ cho đường đỏ vừa đủ, ăn ấm nóng. Cháo sữa đậu nành là món cháo bồi dưỡng hằng ngày, dễ tiêu hóa, thanh nhiệt giải độc lại mát gan, mát huyết. Cháo dùng được cho mọi lứa tuổi, tốt nhất cho người già vì tiêu hóa kém, hấp thu chậm, miệng nhạt, ăn không thấy ngon, người háo, da khô, mắt mờ, can thận nóng ■

# NHỮNG THÓI QUEN CHÍNH YẾU GIÚP TĂNG TUỔI THỌ

*Cuộc sống hiện tại với áp lực công việc, khí hậu, môi trường, chế độ ăn uống là tác nhân trực tiếp làm cho quá trình lão hóa sớm hơn so với tuổi tác... Hiện tượng lão hóa là 1 phần kết quả của việc thay đổi biểu hiện gen, liên quan đến sự thanh lọc tế bào và sản sinh năng lượng. Khi điều kiện cuộc sống tốt hơn, người ta bắt đầu dành thời gian, tiền bạc nhiều hơn, thậm chí thay đổi lối sống để cố gắng làm chậm lại quá trình lão hóa. Một câu hỏi thường được đặt ra với rất nhiều người: Có phải bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể sống hạnh phúc tới 100 tuổi? Tin tốt là cơ thể của bạn được “thiết kế” để tồn tại tới trăm năm. Vấn đề là bạn phải biết tìm ra con đường đúng đắn để tiến tới điều đó. Sau đây là những thói quen hàng đầu, bạn hãy tham khảo và thực hiện mỗi ngày cho sức khỏe và tuổi thọ của mình:*

## **Ăn 5 bữa nhỏ, uống 8 ly nước mỗi ngày**

Mọi người thường dùng ba bữa ăn mỗi ngày, nhưng điều đó sẽ là tốt hơn nếu chia thành 5 bữa ăn nhỏ mỗi ngày. Khi bạn ăn thành 5 khẩu phần nhỏ mỗi ngày, bạn sẽ cung cấp các chất dinh dưỡng, lượng đường trong máu và năng lượng cho cơ thể được đều

đặn và ổn định hơn trong suốt cả ngày. Hơn nữa ăn theo cách này giúp hệ thống tiêu hóa và trao đổi chất đỡ “vất vả” và cũng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Nước luôn rất cần thiết cho tất cả các chức năng giúp cơ thể khỏe mạnh. Những người sống trên 100 tuổi từ khắp nơi trên thế giới đều cho rằng nước thiên nhiên là nguồn gốc đem lại sức khỏe và tuổi thọ của họ và các nhà khoa học cũng đồng ý với họ. Các nguồn nước uống tinh khiết đều có điểm chung là cách xa thành phố, không có hóa chất và các độc tố.

## **Tích cực hoạt động thể chất**

Những lợi ích về sức khỏe của một chương trình tập luyện thể dục hàng ngày là không thể phủ nhận. Tập thể dục thường xuyên có thể giúp thúc đẩy sinh lý lành mạnh, tăng cường hệ thống miễn dịch, duy trì vận động khớp, tăng cường năng lượng và gia tăng sức lực...

Hãy tìm kiếm cơ hội được hoạt động thể chất thông qua tất cả các hình thức trong công việc hàng ngày. Đi bộ, chạy hoặc đi xe đạp thay vì lái xe. Hãy đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy... Hãy bắt đầu thực hành chúng một cách từ từ hàng ngày. Bên cạnh đó, hãy tham gia một phòng tập thể dục và luyện tập một cách chăm chỉ. Hãy luyện tập một cách an toàn và chờ đón kết quả sức khỏe được tăng lên mỗi ngày của bạn.



### **Hãy cười lên**

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy tiếng cười và niềm vui giúp tăng cường sức mạnh cho hệ miễn dịch, đặc biệt là sản xuất các “tế bào sát thủ” (natural killer) giúp bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật và ung thư. Tiếng cười cũng làm tăng việc sản xuất endorphin trong bộ não của bạn - các hợp chất này đem lại cho bạn một cảm giác hạnh phúc. Và không còn nghi ngờ gì nữa, một người vui vẻ luôn sống lâu và khỏe mạnh hơn.

### **Thư giãn bằng thiền định**

Căng thẳng là nguyên nhân gốc rễ của hầu hết các bệnh rút ngắn tuổi thọ của con người. Trong xã hội hiện đại ngày nay, căng thẳng sẽ tiếp tục tăng trừ khi bạn tìm thấy các kỹ thuật để quản lý nó. Thiền là cách tốt nhất để giải phóng căng thẳng và đem lại sức sống cho con người bạn. Thiền dạy cho bạn biết thở thế nào cho đúng, điều này rất quan

trọng vì nó giúp loại được ra khỏi cơ thể khoảng 70% các chất độc và các chất thải của cơ thể. Thiền còn giúp đầu óc bạn được yên tĩnh, làm giảm kích thích tố căng thẳng của bạn và hướng bạn tới ý thức kỷ luật tự giác (self-discipline), một thuộc tính cần thiết để bạn có thể đạt được các mục tiêu về sức khỏe và tuổi thọ của mình.

Hãy thử bắt đầu điều này: Ngồi thoải mái trên ghế hoặc sàn nhà. Hít thở tự nhiên và nhắm mắt lại. Mỗi lần một ý nghĩ xuất hiện, hãy “đặt” nó bên trong một quả bóng, để cho nó bay lên trời và biến mất. Làm điều này cho đến khi không còn ý nghĩ nào xuất hiện nữa. Sau một lúc, cơ thể bạn sẽ cảm nhẹ nhàng và tâm trí của bạn lúc này sẽ trở nên trầm tĩnh hơn. Trong vài lần đầu tiên, có thể mất một thời gian, nhưng khi đã tập luyện nhiều bạn sẽ thấy chúng ngày một trở nên dễ dàng và nhanh hơn ■

### ***Trải nghiệm, cảm nhận và sống trẻ trung hơn***

Với 30 năm liên tục nghiên cứu và phát triển, Nuskin dường như đã có được điều mà cả xã hội đang mong chờ. Công nghệ Ageloc làm chậm quá trình lão hóa từ gốc... Hãy nhìn về tương lai, sự trẻ trung đang chờ đợi bạn ở đó, bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình khỏe khoắn, yêu đời và tràn đầy sức sống... Các nhà khoa học của Nuskin đã nghiên cứu và cho ra 1 dòng sản phẩm toàn diện giúp bạn chống lại quá trình lão hóa của mình, loại bỏ các ảnh hưởng hoặc dấu hiệu lão hóa từ bên trong lẫn bên ngoài với các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng độc đáo được nghiên cứu để nuôi dưỡng và bảo vệ cơ thể bạn chống lại các tác động xấu của thời gian. Với công nghệ Ageloc độc quyền, bạn có thể khám phá ra những bí quyết giữ gìn tuổi thanh xuân của mình. Sức khỏe và vẻ đẹp vĩnh cửu không còn là mơ ước với Ageloc của Nuskin.



# BỆNH NHÂN HỎI – BÁC SỸ TRẢ LỜI

## **Câu hỏi 1: Người bị tăng huyết áp, bệnh thận có nên sử dụng mì chính không?**

Đối với các bệnh nhân tăng huyết áp hay bệnh thận, trong chế độ ăn cần hạn chế lượng natri ăn vào. Natri là một thành phần của mì chính. Dựa theo cấu trúc hóa học, mì chính chỉ chứa khoảng 1/3 lượng natri so với muối ăn. Trong nấu ăn, mì chính cũng được sử dụng ở một lượng nhỏ so với muối. Do đó, thực tế cho thấy, trong khẩu phần ăn hàng ngày, mì chính đóng góp lượng natri không đáng kể, khoảng 1/20-1/30 lượng natri mà muối ăn cung cấp.

Ngoài ra, nhiều nghiên cứu cho thấy, khi sử dụng kết hợp một lượng mì chính hợp lý với muối ăn có thể làm giảm tới 50% lượng muối sử dụng mà vẫn giữ được vị ngon của món ăn.

Đối với bệnh nhân tăng huyết áp hoặc bệnh thận, việc hạn chế sử dụng muối là điều cần thiết. Tuy nhiên, để giảm từ chế độ ăn nhiều muối quen thuộc xuống chế độ ăn ít muối là điều không dễ dàng, khiến cho nhiều người cảm thấy khó duy trì chế độ ăn này.

Như vậy, nếu tính toán hợp lý, việc sử dụng kết hợp mì chính với liều lượng hợp lý giúp giảm muối trong khẩu phần ăn mà vẫn giữ nguyên sự ngon miệng của món ăn, giúp người bệnh có thể duy trì chế độ ăn ít muối, có lợi cho sức khỏe một cách dễ dàng hơn.

Chính vì thế, một số quốc gia phát triển đang đề xuất sử dụng mì chính như một biện pháp hiệu quả để thay thế một phần muối cho chế độ ăn khỏe mạnh.

## **Câu hỏi 2: Người cao tuổi có nên ăn nhiều đường không?**

Đường bột (glucid) là thành phần chính trong bữa ăn của chúng ta. Tùy theo từng vùng, từng thời điểm, thường thì nó chiếm 60-80% năng lượng khẩu phần. Người ta coi đường hấp thụ nhanh, đường saccarose như một loại calo rỗng vì không phải là nguyên liệu để xây dựng tế bào, nếu ăn vào nhiều mà cơ thể không sử dụng hết nó sẽ được chuyển thành mỡ để dự trữ, không có lợi cho sức khỏe người có tuổi. Ăn bao nhiêu đường bột là vừa thì còn phụ thuộc vào nhu cầu năng lượng của mỗi người (tình trạng gầy béo, hoạt động thể lực nhiều hay ít...).

## **Câu hỏi 3: Trứng là thực phẩm giàu dinh dưỡng vậy người cao tuổi có nên ăn nhiều trứng hàng ngày không?**

Ngoài protid có giá trị sinh học cao trứng còn chứa nhiều calci, sắt, vitamin A là những chất rất cần thiết cho người có tuổi. Người ta cũng ngại ở trứng có chứa nhiều cholesterol là chất không tốt cho bệnh tim mạch mà người già thường hay mắc phải như bệnh vữa xơ động mạch tăng huyết áp.

Chính vì vậy, cần dung hòa giữa những ưu điểm và hạn chế của trứng đối với sức khỏe người có tuổi. Không nên ăn nhiều và cũng không nên kiêng hẳn. Mỗi tuần nên có 3-4 quả trứng trong khẩu phần ăn là được.

## **Câu hỏi 4: Người cao tuổi có nên uống rượu bia không? Nên uống như thế nào?**

Người có tuổi có thể dùng một chút ít rượu vì rượu có tác dụng kích thích tâm thần. Nhưng chỉ nên dùng đúng loại có độ cồn thấp và những loại rượu có màu, rượu vang chế biến từ hoa quả. Đã có những công trình nghiên cứu cho thấy rượu có màu do có chứa polyphenol là chất có khả năng làm giảm vữa xơ động mạch. Ở nước ta, nhiều người cũng muốn mỗi ngày uống độ một chén “hạt mít” rượu để cho “khí huyết lưu thông” cho “dễ ngủ”... Nói chung thế nào là “một ít” tùy thuộc “tửu lượng” của mỗi người. Nghiện rượu thì không nên nhưng nếu bị coi là đã nghiện rượu thì chưa thấy có những “tiêu chuẩn” cụ thể để đánh giá.

**PGS.TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN**  
**Trưởng Khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Hữu Nghị**





Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với Bệnh viện Hữu Nghị về nâng cao chất lượng hoạt động các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương



Đoàn cán bộ Văn phòng Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương thăm Khu di tích lịch sử Kim Liên nhân ngày sinh nhật Bác Hồ, tháng 5/2014