

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 21
9-2013**

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 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. 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.

CHIÊU 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 Thùy 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





Kỷ niệm 68 năm Cách mạng Tháng Tám và Quốc khánh 2/9

“ĐOÀN KẾT, ĐOÀN KẾT, ĐẠI ĐOÀN KẾT THÀNH CÔNG, THÀNH CÔNG, ĐẠI THÀNH CÔNG”

68 năm trước, dưới sự lãnh đạo của Đảng và Chủ tịch Hồ Chí Minh, cả dân tộc Việt Nam triệu người như một, nhất tề vùng lên tiến hành cuộc Tổng khởi nghĩa Tháng Tám thắng lợi, đập tan ách thống trị của thực dân, phong kiến giành chính quyền về tay nhân dân. Cách mạng Tháng Tám năm 1945 thành công do sự lãnh đạo đúng đắn, sáng suốt, khôn khéo của Đảng ta, là sự vận dụng và phát triển chủ nghĩa Mác - Lênin trong điều kiện lịch sử cụ thể của nước ta một cách đúng đắn, độc lập, tự chủ và sáng tạo, có phương pháp và chiến lược, chiến thuật cách mạng thích hợp, linh hoạt. Thời gian càng lùi xa, nhưng những bài học về thắng lợi của Cách mạng Tháng Tám, đặc biệt là bài học và giá trị về ĐOÀN KẾT, tư tưởng ĐẠI ĐOÀN KẾT của Chủ tịch Hồ Chí Minh mãi mãi toả sáng, dẫn dắt nhân dân ta đi tới tương lai tươi sáng.

Ngày 16/8/1945, Quốc dân đại hội Tân Trào đã hoàn toàn nhất trí với chủ trương phát động khởi nghĩa của Đảng. Đại hội đã bầu ra ủy ban giải phóng dân tộc Việt Nam (tức Chính phủ lâm thời) do Hồ Chí Minh làm Chủ tịch. Trong bức thư kêu gọi Tổng khởi nghĩa Chủ tịch Hồ Chí Minh viết: *"Hỡi đồng bào yêu quý! Giờ quyết định cho vận mệnh dân tộc ta đã đến; toàn quốc đồng bào hãy đứng dậy đem sức ta mà tự giải phóng cho ta. Nhiều dân tộc bị áp bức trên thế giới đang ganh nhau tiến bước giành độc lập. Chúng ta không thể chậm trễ. Tiến lên! Tiến lên! Dưới lá cờ Việt Minh, đồng bào hãy dũng cảm tiến lên".*

Hưởng ứng lời kêu gọi của Người, toàn thể nhân dân Việt Nam nhất tề đứng lên. Ngày 19/8, khởi nghĩa thắng lợi ở Hà Nội, ngày 23/8 thắng lợi ở Huế, ngày 25/8 thắng lợi ở Sài Gòn. Ngày 2/9/1945, tại Quảng trường Ba Đình Chủ tịch Hồ Chí Minh đã đọc Tuyên ngôn độc lập khai sinh nước Việt Nam Dân chủ Cộng hoà. Người tuyên bố: *"Nước Việt Nam có quyền hưởng tự do và độc lập và sự thật đã thành một nước tự do độc lập. Toàn thể dân tộc Việt Nam quyết đem tất cả tinh thần và lực lượng, tính mạng và của cải để giữ vững quyền tự do, độc lập ấy"*. Từ đó lịch sử Việt Nam bước sang một kỷ nguyên mới, kỷ nguyên của độc lập, tự do và chủ nghĩa xã hội.

Thời gian càng lùi xa, chúng ta càng nhìn rõ hơn tầm vóc vĩ đại của Cách mạng Tháng Tám năm 1945. Bằng thắng lợi của Cách mạng Tháng Tám, nhân dân ta đã đập tan ách phát xít Nhật, lật đổ ách thống trị của thực dân Pháp gần 100 năm, xóa bỏ chế độ phong kiến hàng nghìn năm, đưa dân tộc

Việt Nam bước sang kỷ nguyên mới - kỷ nguyên độc lập dân tộc gắn liền với chủ nghĩa xã hội. Cách mạng Tháng Tám và Quốc khánh 2/9, là một bước ngoặt lịch sử, đã mở ra một thời đại mới ở Việt Nam, thời đại nhân dân Việt Nam từ thân phận nô lệ đã trở thành người làm chủ đất nước, làm chủ vận mệnh của chính mình.

Về ý nghĩa của Cách mạng Tháng Tám, Chủ tịch Hồ Chí Minh khẳng định: Cách mạng Tháng Tám ở Việt Nam là cuộc cách mạng dân tộc dân chủ nhân dân điển hình ở một nước thuộc địa nửa phong kiến do giai cấp công nhân lãnh đạo. Thắng lợi ấy đã đưa dân tộc Việt Nam bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên độc lập tự do và chủ nghĩa xã hội. Đó là thắng lợi của đường lối giương cao ngọn cờ độc lập dân tộc, dân chủ của giai cấp công nhân, kết hợp chặt chẽ hai nhiệm vụ chống đế quốc và chống phong kiến. Đó là thắng lợi của đường lối đoàn kết toàn dân, sử dụng bạo lực cách mạng để lật đổ ách thống trị của đế quốc và phong kiến. Đó là sự tài tình, sáng tạo của Đảng trong việc tạo thời cơ, nắm vững thời cơ, khởi nghĩa giành chính quyền trong cả nước.

Chủ tịch Hồ Chí Minh đã đi xa, nhưng những giá trị của Người về ý nghĩa ngày chiến thắng trong đó nhấn mạnh về sự đoàn kết đồng lòng của toàn dân tộc vẫn luôn còn mãi. Nhiều người trong chúng ta hẳn không thể không bồi hồi mỗi khi đọc lại bài thơ Con cáo và tổ ong đăng trên báo Việt Nam độc lập (số 130, ngày 1/7/1942) của Người:

Tổ ong lũng lảng trên cành,

Trong đây mật nhộng, ngon lành lắm thay!

Cáo già nhè nhẹ lên cây

Định rằng lấy được ăn ngay cho giòn.

Ông thấy cáo muốn cướp con,
 Kéo nhau xúm lại vây tròn cáo ta.
 Châm đầu, châm mắt cáo già,
 Cáo già đau quá phải sa xuống rồi.
 Ông kia yêu giống yêu nòi,
 Đồng tâm, hợp lực đuổi loài cáo đi.
 Bây giờ ta thử so bì,
 Ông còn đoàn kết, hướng chi là người!
 Nhật, Tây áp bức giống nòi,
 Ta nên đoàn kết để đòi tự do.

Có thể thấy tư tưởng đoàn kết - đại đoàn kết đã xuyên suốt trong rất nhiều bài báo Bác viết trên tờ Việt Nam độc lập, đã làm trọn vai trò, chức năng tuyên truyền “kháng chiến kiến quốc” trong suốt những năm cả nước dồn sức người, sức của đánh thắng thực dân Pháp. Ngay trong lời tuyên ngôn đăng trên số đầu và được sắp đặt hình ảnh người chiến sĩ cách mạng vừa thổi kèn kêu gọi dân chúng, Người viết: *Việt Nam độc lập thổi kèn loa/ Kêu gọi dân ta trẻ đến già/ Đoàn kết vững bền như khối sắt/ Để cùng nhau cứu nước Nam ta.*

Hay với đề tài “Hòn đá”, bài thơ đăng trên Việt Nam độc lập (21/4/1942) cũng được Bác khái quát: *Biết đồng sức, biết đồng lòng/ Việc gì khó/ Cũng làm xong/ Đánh Nhật, Pháp/ Giành tự do/ Là việc khó/ Là việc to/ Nếu chúng ta/ Biết đồng lòng/ Thì việc đó/ Quyết thành công.*

Với Hồ Chí Minh, xem dân là gốc, là lực lượng tự giải phóng nên Người coi vấn đề đoàn kết dân tộc, đoàn kết toàn dân để tạo ra sức mạnh chính là vấn đề cơ bản của cách mạng. Người còn cho rằng, đại đoàn kết dân tộc không chỉ là mục tiêu, nhiệm vụ hàng đầu của Đảng mà còn là mục tiêu, nhiệm vụ hàng đầu của cả dân tộc. Bởi đại đoàn kết

dân tộc chính là sự nghiệp của quần chúng, do quần chúng, vì quần chúng, Đảng có sứ mệnh thức tỉnh, tập hợp, đoàn kết quần chúng tạo thành sức mạnh vô địch trong cuộc đấu tranh vì độc lập dân tộc.

Trong cuốn Đường Kách Mệnh, ở phần mở đầu Người đã viết: “Cách mạng là việc chung của cả dân chúng, chứ không phải của một hai người”. Bởi vậy, trong cuộc vận động chuẩn bị cho Cách mạng Tháng Tám, khi mặt trận Việt Minh ra đời đã có chủ trương: Mặt trận chủ trương liên hiệp hết thảy các giới đồng bào yêu nước, không phân biệt giàu nghèo, già trẻ, gái trai, không phân biệt tôn giáo, xu hướng chính trị, đặng cùng nhau mưu cuộc dân tộc giải phóng và sinh tồn. Và có thể nói Cách mạng Tháng Tám là một cuộc hồi sinh vĩ đại của một dân tộc đoàn kết: thực sự đoàn kết, biết đoàn kết, đoàn kết đúng lúc, kịp thời...

Đánh giá về Cách mạng Tháng Tám, Chủ tịch Hồ Chí Minh nói: “Nhất là vì lực lượng trong cuộc đoàn kết toàn dân, tất cả các dân tộc, các giai cấp, các địa phương, các tôn giáo đều nổi dậy theo lá cờ Việt Minh, để tranh lại quyền tự do cho tổ quốc”. Đại đoàn kết nghĩa là trước hết phải đoàn kết đại đa số nhân dân, mà đại đa số nhân dân ta là công nhân, nông dân và các tầng lớp nhân dân lao động khác. Người coi công nông cũng như cái nền của nhà, gốc của cây. Nhưng đã có nền vững, gốc tốt, còn phải đoàn kết các tầng lớp nhân dân khác. Nền tảng càng được củng cố vững chắc thì khối đại đoàn kết dân tộc càng được mở rộng, không e ngại bất cứ dân tộc nào có thể làm suy yếu khối đại đoàn kết dân tộc.

Trong lời tổng kết Hội nghị Trung ương

8 khoá I (tháng 5/1941),
Người khẳng định: Sử ta
dạy cho ta bài học này:
Lúc nào dân ta đoàn kết
muôn người như một thì
nước ta độc lập, tự do.
Trái lại, lúc nào dân ta
không đoàn kết thì bị
nước ngoài xâm lấn.
Người cho rằng, nước



độc lập mà dân không
được hưởng hạnh phúc thì độc lập cũng
không có ý nghĩa gì. Cho nên đoàn kết phải
lấy lợi ích tối cao của dân tộc, của nhân dân
lên hàng đầu. Đại đoàn kết phải được xây
dựng trên nền tảng liên minh công-nông-trí
thức. Mặt trận dân tộc thống nhất phải quy tụ
được cả dân tộc, quy tụ cả toàn dân tạo thành
khối vững chắc. Bác cũng nêu rõ thêm
“Đoàn kết phải gắn với đấu tranh, đấu tranh
để tăng cường đoàn kết”. Người thường
xuyên căn dặn phải khắc phục tình trạng
đoàn kết xuôi chiều, phải nêu cao tinh thần
tự phê bình và phê bình để biểu dương mặt
tốt, khắc phục mặt chưa tốt, củng cố đoàn kết
nội bộ. Đoàn kết thật sự nghĩa là mục đích
phải nhất trí và lập trường cũng phải nhất trí.
Đoàn kết thật sự nghĩa là vừa đoàn kết, vừa
đấu tranh, học những cái tốt của nhau, phê
bình những cái sai của nhau và phê bình trên
lập trường thân ái, vì nước, vì dân. Đảng
đoàn kết, dân tộc đoàn kết và sự gắn bó máu
thịt giữa Đảng với nhân dân sẽ tạo nên sức
mạnh bên trong, để dân tộc vượt qua mọi khó
khăn, chiến thắng mọi kẻ thù, đi tới thắng lợi
cuối cùng của cách mạng.

Có thể nói đây là một trong những bài
học sâu sắc nhất của Cách mạng Tháng Tám

về phát huy khối đoàn kết toàn dân là đường
lối cách mạng của Đảng phải có mục tiêu,
phương pháp phù hợp với nguyện vọng và
đem lại lợi ích cho đại đa số nhân dân. Đảng
ta do Chủ tịch Hồ Chí Minh tổ chức và trực
tiếp lãnh đạo đã đề ra đường lối đúng đắn:
Toàn dân đoàn kết, quyết tâm giành độc lập
dân tộc, đem sức ta mà tự giải phóng cho ta
đã vận dụng thời cơ, tập hợp được sức mạnh
toàn dân tộc làm nên thắng lợi vẻ vang. Nền
tảng cốt yếu nhất trong quan điểm của Chủ
tịch Hồ Chí Minh và của Đảng về đoàn kết
toàn dân chính là yêu cầu từ thực tiễn cách
mạng. Vì thế bài học ĐOÀN KẾT TOÀN
DÂN của Cách mạng Tháng Tám trở thành
chiến lược của cách mạng và vấn đề căn bản,
quyết định nhất để xây dựng được khối đoàn
kết toàn dân tộc.

Cách mạng Tháng Tám năm 1945 thành
công để lại nhiều bài học kinh nghiệm quý,
là tài sản vô giá trong kho tàng nghệ thuật
quân sự Việt Nam. Từ những bài học lịch sử
sâu sắc đó mà Đảng và Nhà nước ta đã vận
dụng vào thực tiễn cuộc sống để đem lại
hạnh phúc, ấm no cho nhân dân, xây dựng
đất nước ngày càng giàu mạnh hơn và bảo vệ
vững chắc Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ
nghĩa.■

**Bác sỹ trưởng
Điện Kremli,
Sergei Mironov
tiết lộ:**

BÍ MẬT SỨC KHỎE NGUYÊN THỦ QUỐC GIA

Ở bất cứ quốc gia nào, tình trạng sức khỏe của những người đứng đầu bộ máy lãnh đạo đất nước cũng được coi là bí mật quốc gia. Liên bang Nga cũng không là ngoại lệ. Tuy nhiên, mới đây các nhà báo Nga đã “dụ” được bác sỹ công huân Sergei Mironov, Trưởng Ban 4 (bảo vệ sức khỏe lãnh đạo cao cấp trong Điện Kremli từ nhiều năm nay) lý giải nguyên nhân đã giúp cho đương kim Tổng thống Nga Vladimir Putin duy trì được phong độ làm việc tốt. Bác sỹ Mironov cũng đã kể về việc chăm sóc sức khỏe cho “trưởng lão” Boris Yeltsin, người tiền nhiệm của ông Putin.

NGUYỄN TRUNG TÍN



Thông thường, theo truyền thống Xô Viết với những trưởng lão đều ở độ tuổi gần “xưa nay hiếm”, phụ trách Ban 4 thường là các chuyên gia hàng đầu về bệnh tim. Thế nhưng, bỗng nhiên năm 1995, nguyên thủ quốc gia Nga khi đó là Boris Yeltsin, vốn cũng mắc bệnh tim kinh niên, lại mời vào ghế phụ trách y tế trong Điện Kremli một chuyên gia về chấn thương thể thao. Phóng viên Tạp chí Itogi Nga đã thực hiện một cuộc phỏng vấn khá công phu với bác sỹ Mironov.

- **PV:** Khi đó có ai trong Điện Kremli bị chấn thương mà họ lại mời ông vào vị trí đó?

- Bác sỹ Sergei Mironov: Vốn dĩ tôi đã từng tiến hành các ca phẫu thuật cho khá nhiều người trong bộ máy của Tổng thống. Bản thân ông Boris Yeltsin cũng từng là một vận động viên thể thao, kiện tướng bóng chày. Và sau đó ông ấy đã

rất mê chơi tennis.

- Ông ấy cũng đã tránh được chấn thương?

- Tránh sao được, ở thời điểm đó ông ấy đã phải phẫu thuật ở Tây Ban Nha vì bị chấn thương cột sống. Ông ấy cũng bị ảnh hưởng từ những chấn thương thể thao cũ và lần máy bay của ông ấy phải hạ cánh gấp xuống đường băng. Rồi các bác sỹ Tây Ban Nha đã đi đi lại lại tới Moskva để tư vấn cho ông ấy. Tôi cũng đã tham gia vào các lần hội chẩn ấy với tư cách một chuyên gia về chấn thương thể thao.

Tôi đã không quá vui mừng khi nhận được lời mời đứng đầu bộ phận y tế trong Điện Kremli. Tôi đã hai lần từ chối... Nhưng rồi người bạn tôi là Shamil Tarpisev (huấn luyện viên tennis nổi tiếng) đã thuyết phục được tôi. Tôi cũng từng tiến hành phẫu thuật cho ông ấy mấy lần...

- Ông Yeltsin đã đối xử thế nào với bộ máy y tế trong Điện Kremli?

- Ông Yeltsin là con người của những khái niệm tuyệt đối. Khi ông ấy còn khỏe thì ông ấy không để ý mấy tới các bác sỹ. Nhưng rồi khi tình hình sức khỏe suy giảm thì ông ấy đã nhìn rõ hơn những nhiệm vụ của y học... Trong giai đoạn ông ấy cầm quyền, Ban 4 đã cải thiện được rất nhiều cơ sở hạ tầng.

- Ông có biết ông Boris Yeltsin như một bệnh nhân?

- Tất nhiên là biết, vì tôi đứng đầu các hội đồng hội chẩn. Với tư cách một chuyên gia về chấn thương, tôi không xen vào những chi tiết của ngành tim, ngành thần kinh

nhưng khi cần những phân tích chung, những tổng kết thông tin đã thu thập được thì mọi việc đã phải tiến hành ở cấp mà tôi giữ, tất nhiên, với sự đồng thuận của các thành viên hội đồng hội chẩn.

Người ta đã từng hỏi tôi về khả năng làm việc của ông Yeltsin. Ông ấy đã từng làm việc tới 15 giờ một ngày. Thực sự là như thế. Ông ấy ngủ theo từng cơn ngắn. Ông ấy có thể thức giấc vào lúc 2-3 giờ sáng, làm việc 2 tiếng rồi lại lên giường ngủ tiếp, nhưng không bao giờ làm việc ít hơn 15 giờ một ngày đêm.

Điểm thứ hai nữa. Đây là tiêu chí đánh giá khả năng điều hành của nguyên thủ quốc gia. Ông ấy tất nhiên không thể cử tạ 200 ký được. Cũng không thể chạy việt dã hết đoạn đường 20 cây số, nhưng những chức năng trí tuệ - tâm lý, trí tuệ - phân tích của người lãnh đạo đất nước cũng đòi hỏi những hao tổn không kém gì. Khi ông ấy không khỏe là lập tức phe đối lập dựng nên cả một con ngáo ộp khổng lồ mà quên rằng, Tổng thống Mỹ Franklin Roosevelt từng ngồi xe lăn mà ở trong Nhà Trắng tới ba nhiệm kỳ...

- Về ca phẫu thuật trên tim của vị Tổng thống đầu tiên ở Liên bang Nga đã từng có quá nhiều bài báo viết. Quyết định thực hiện ca phẫu thuật này không phải ở bệnh viện ngoại quốc mà ở chính Moskva là do hội đồng mà ông đứng đầu đưa ra ư?

- Đây là do chính ông Yeltsin đã muốn như thế. Chúng tôi đã mời nhiều bác sỹ ngoại, trong đó có cả Giáo sư Michael DeBakey (người Mỹ, chuyên gia hàng đầu về phẫu thuật tim) tới thăm bệnh cho ông ấy

không chỉ một lần cùng với cả một nhóm chuyên gia Mỹ khác. Nói chung, thì cần phải làm mọi việc để theo ý bệnh nhân, nhất là khi bệnh nhân đó lại chính là Tổng thống. Các chuyên gia Mỹ cũng có mặt trong thời gian bác sỹ Renat Akchurin (chuyên gia tim mạch, viện sỹ hàn lâm) tiến hành. Trước ca phẫu thuật, trên báo chí đã xuất hiện hình ảnh đặt ống thông mạch vành cho Tổng thống. Dễ hiểu là cánh nhà báo thích săn lùng chuyện giật gân. Nhưng ai trong số các bác sỹ đã để lọt thông tin? Cơ quan Bảo vệ Liên bang đã vào cuộc.

- Ông không bị quấy rầy chứ?

- Không, ngược lại, tôi được bảo vệ kỹ lưỡng trong thời gian gần một năm, khi diễn ra quá trình chuẩn bị ca phẫu thuật động mạch vành và trong thời gian bình phục của ông Boris Yeltsin.

- Ông Yeltsin đã thay đổi như thế nào sau ca phẫu thuật?

- Cá nhân tôi cho rằng trong giai đoạn đầu, ca phẫu thuật đã tạo cho cơ thể ông ấy một sức bật mạnh mẽ. Đã loại bỏ được một số lượng lớn những loại thuốc vẫn phải dùng để hỗ trợ cho ông ấy. Bây giờ thì tôi khó có thể đánh giá được tình hình. Nói chung tôi không phải là chuyên gia về tim mạch. Nhưng ta bắt đầu từ việc ông ấy sau ca phẫu thuật, nếu tôi không nhầm, thì đã sống thêm được 11 năm. Suốt cả quá trình tiến hành phẫu thuật, tôi đã đứng cạnh ông Rinat, chỉ đứng đó như một người ở sau lưng, nhưng không phải là người cầm đồ vật gì đó trong túi và cũng không để hối thúc từ sau lưng, mà chỉ đơn giản để động viên. Đó là một ca phẫu

thuật cực chẳng đã mới phải tiến hành. Ông Boris Yeltsin đã từ chức khi nhiệm kỳ chưa kết thúc nhưng không phải vì lý do sức khỏe. Đó là một quyết định do chính ông ấy đưa ra. Không ai trong chúng tôi được tham khảo ý kiến về việc này.

- Ông thường hay gặp ông ấy ở đâu? Ở phòng làm việc của ông ấy hay trong phòng bệnh nhân?

- Không phải ở trong phòng làm việc, rất hiếm khi ở trong phòng làm việc. Thường là ở trong bệnh viện trung tâm hay ở trang trại của ông ấy ở Barvikha gần Moskva. Tôi muốn nói rằng mức độ quan tâm về y học đối với ông Yeltsin không hề bị suy giảm sau khi ông ấy rời khỏi Điện Kremli về nghỉ hưu. Ông Vladimir Putin đã duy trì cho ông ấy toàn bộ khối lượng và bộ máy nhân sự và mọi khả năng tư vấn, thăm khám, chữa trị cần thiết. Có một chuyện thế này, không lâu sau khi từ chức, ông Boris Yeltsin đã sang nghỉ ở Italia. Và xảy ra một tình huống thuận túy sinh hoạt: ông ấy bị trượt chân ngã trên sàn đá hoa cương. Kết cục là chấn thương xương chậu. Và vì ở Italia chỉ là một bệnh viện bình thường nên người ta đã không biết xoay sở ra sao. đành phải đưa ông ấy về Moskva tiến hành phẫu thuật.

- Sau các ca phẫu thuật, ông Yeltsin có còn chơi tennis không?

- Trong giai đoạn đầu sau ca phẫu thuật tim, ông ấy cũng cố gắng chơi nhưng đó không còn là tennis nữa. Dù sao cũng phải “liệu cơm gắp mắm”. Khi còn phong độ tốt, ông ấy có thể chơi ngang tài với cả Tarpisev. Ông Yeltsin là một người rất nhiệt huyết.

Ông ấy có cú đánh rất mạnh từ bên phải, làm rất mất tất cả. Nhưng khi sức tàn thì tennis cũng đành phải thôi. Nhưng ông ấy vẫn rất say mê chơi billard. Ông ấy cũng thích bơi. Yeltsin là người luôn biết tìm ra thời gian, địa điểm để châm chọc, đùa cợt, đúng người đúng việc và đúng chỗ...

- Ông đã làm việc thế nào với ông Vladimir Putin?

- Theo tôi là bình thường. Hãy hiểu rằng đó là một cấp độ quan hệ khác vì ông Putin là một người hoàn toàn mạnh khỏe và không hề cần tới một sự quan tâm về sức khỏe như ông Yeltsin. Chúng tôi biết rõ về nhau. Có một giai đoạn chúng tôi cùng làm việc ở Ban Quản lý Văn phòng Tổng thống nên đã gặp nhau khá nhiều.

- Ai trong số các bác sỹ thể thao đã tư vấn cho ông Putin?

- Bởi lẽ tôi cũng là một bác sỹ thể thao nên ít ra là trong giai đoạn đó đã không có nhu cầu mời thêm ai đó từ bên ngoài. Ông Putin là một người rất ham thể thao. Rất hiếm người khi đã đứng tuổi rồi mới bắt đầu chơi hockey. Ông ấy bơi rất nhiều. Theo tôi, đối với ông Putin, bơi lội là một trong những môn ưu tiên hàng đầu để hồi phục sức khỏe và thích ứng trong những tình huống khủng hoảng. Vị trí của ông ấy tất nhiên là đã mang lại những áp lực khổng lồ. Đã có lần chúng tôi thử thống kê trong một giai đoạn nhất định ông ấy đã phải bay cả thảy là bao nhiêu giờ. Hóa ra là còn cao hơn cả định mức cho phép đối với các phi công. Mà ông ấy còn luôn tìm ra thời gian để chớp mắt trên máy

bay. Có một phương thức hồi phục sức khỏe như thế. Ông Putin luôn hoài nghi nhu cầu uống thuốc, ngay cả nếu như đó chỉ là thuốc cảm. Ông ấy thích các phương pháp chữa bệnh dân gian, như uống chè mật ong, xông hơi, massage... Nhìn từ góc độ y tế thì ông Putin trông trẻ hơn lứa tuổi của mình nhiều. nếp sống thể thao đã làm gia tăng khả năng làm việc vốn dĩ rất tuyệt vời của ông ấy lên nhiều lần.

- Ông Putin mê judo, mà đó lại là môn thể thao rất dễ bị chấn thương...

- Nói chung thì đúng là như thế. Các võ sĩ judo cũng như ở các môn võ khác thường hay bị chấn thương lắm. Nhưng ông Putin hình như là đã luôn gặp may trong sinh hoạt thể thao của mình vì đã biết thích ứng rất chuẩn. Của đáng tội, ở nước Nga người ta hay đơm đặt nhiều chuyện về tình trạng sức khỏe của các nguyên thủ quốc gia. Mới đây đã rộ lên về chuyện xương cột sống của ông Putin. Tôi không thấy có nhu cầu tiết lộ thông tin về tình hình sức khỏe của nguyên thủ quốc gia nhưng có phép tắc y học. Thí dụ nếu như tôi mới phẫu thuật xương cột sống và tôi không thấy trong đó có gì bí mật thì tôi sẽ tự kể ra chuyện này...■



1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thời đại ngày nay, một trong những hiện tượng dân số học đặc trưng nhất trên thế giới là sự gia tăng đáng kể số người cao tuổi. Đó là thành quả của những tiến bộ trong công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe của nhân dân cũng như vai trò quan trọng của hệ thống tổ chức y tế trong một nước. Việt Nam cũng không nằm ngoài quy luật chung đó. Số người cao tuổi hiện chiếm xấp xỉ 10% dân số cả nước. Tăng dân số người cao tuổi là một điều đáng phấn khởi nhưng cũng đồng thời đề ra những vấn đề cần được quan tâm hơn nữa đối với sức khỏe của các bậc lão thành.

Ai cũng biết qui luật của tuổi già là sự lão hoá. Bản thân sự lão hoá là một quá trình sinh lý và sử học, tuy nhiên chính sự lão hoá

là cơ sở tạo điều kiện cho bệnh tật phát sinh và phát triển. Quá trình lão hoá diễn ra trong toàn bộ cơ thể con người với các mức độ khác nhau. Đặc tính chung là sự lão hoá xuất hiện và diễn biến “không đồng thì, không đồng tốc và không đồng bộ”. Do đó sẽ từng bước ảnh hưởng đến mọi hoạt động của con người, liên quan đến từng cơ quan, bộ máy, hệ thống trong cơ thể, đặc biệt là hệ thần kinh. Phương Đông có câu “sinh -lão-bệnh-tử” chính là để diễn tả các thời kỳ chuyển biến nói trên.

2. MỘT SỐ BIẾN ĐỔI CỦA HỆ THẦN KINH DO LÃO HÓA

Trong khoảng đời người từ 20 đến 90 tuổi, trọng lượng của não giảm 10-20% làm cho não bị teo dần, có thể thấy rõ nhất tại

SUY GIẢM CHỨC NĂNG THẦN KINH Ở NGƯỜI CAO TUỔI

GS.TS. LÊ ĐỨC HÌNH

Chủ tịch Hội Thần kinh học Việt Nam



các vùng trán, đỉnh và thái dương. Khối lượng não bị giảm đi phản ánh số lượng tế bào thần kinh ngày càng ít đi cũng như mỗi tế bào thần kinh cũng có thể bị teo đi. Số lượng tế bào thần kinh có thể giảm tới 50% ở một số khu vực của não, đặc biệt ở vỏ não.

Theo mức độ già đi của cơ thể, các quá trình teo và loạn dưỡng trong các tế bào thần kinh ngày càng gia tăng. Một số yếu tố có thể ảnh hưởng tới quá trình chuyển hoá của cơ thể nói chung, hệ thần kinh nói riêng là nhiễm vi rút chậm, nhiễm độc, thiếu máu mạn tính, thiếu dinh dưỡng, suy giảm sự chống ôxy-hoá, di truyền, môi trường... Một điều đáng chú ý là tuy não chỉ bằng 2% trọng lượng của cơ thể nhưng não lại tiêu thụ tới khoảng 20% đường glucoza và oxy do máu cung ứng.

Hơn nữa, trong sự thoái hoá của tế bào thần kinh có hiện tượng thoái biến các khớp thần kinh, nơi giữ vai trò quan trọng đối với các chất truyền dẫn thần kinh. Các chất đó là những chất trung gian thần kinh giữ vai trò đảm bảo sự truyền dẫn xung thần kinh qua khớp thần kinh để các thông tin qua lại được liên tục bảo đảm giữa trung ương (não-tủy) với ngoại vi (giác quan, cơ bắp...). Phần lớn tiền thân của các chất truyền dẫn thần kinh là các acid quan trọng có nguồn gốc từ thức ăn cung cấp cho cơ thể. Quá trình tổng hợp các chất truyền dẫn thần kinh còn có thể bị ảnh hưởng do giảm tiêu thụ oxy và đường glucoza cũng như do giảm cung lượng máu não. Có sự mất cân bằng gia tăng trong việc tổng hợp các chất truyền dẫn thần kinh ở người cao tuổi vì vậy, tùy theo khu trú ở não, có thể ảnh hưởng tới các chức năng thần kinh về mặt vận động, cảm xúc, trí nhớ...

3. MỘT SỐ BIỂU HIỆN SUY GIẢM CHỨC NĂNG THẦN KINH

3.1. Giác quan

Ở người trên 80 tuổi, 75% thấy giảm khứ giác sinh lý không phụ do tổn thương các nhánh thần kinh chi phối vùng niêm mạc mũi. Riêng trường hợp bệnh nhân mắc bệnh Alzheimer hoặc bệnh Parkinson có thể thoái hoá tiến triển ở các tế bào hành khứ.

Thị giác thường bị giảm vì đục thể thủy tinh, thoái hoá điểm vàng hoặc bệnh glôcôm. Thông thường thị lực người cao tuổi bị giảm với tỷ lệ 10 -12%. 6% người dưới 65 tuổi bị thoái hoá điểm vàng và trên 80 tuổi tỷ lệ đó là 46%. Mặt khác, thị lực có khi bị giảm vì động tác liếc dọc và liếc ngang bị hạn chế.

Vị giác nói chung và khả năng phân biệt các vị cũng thường giảm đi song song với giảm khứ giác khi tuổi đời tăng cao. Tuy nhiên có khi rối loạn vị giác là biến chứng của suy thận, hoặc do thiếu vitamin (acid folic, vitamin B12), hoặc có thể do tác dụng thứ phát của một vài loại thuốc (ví dụ như nifedipin...).

Thính lực nói chung thường giảm sút. Đặc biệt sau 65 tuổi, cứ 4 người có 1 người nghe kém. Ngoài ra cũng cần chú ý đến tình trạng bệnh tật hoặc do sử dụng thuốc (streptomycin, gentamycin...).

3.2. Hệ thực vật: 5-34% trường hợp có thể bị rối loạn tiểu tiện với các hình thái như đái vãi, đái khó, đái rắt, đái không hết bãi, đi tiểu nhiều lần, tiểu tiện không tự chủ. Rối loạn này có thể xảy ra nhất thời và tùy theo nguyên nhân, khoảng 30 - 40% có thể khỏi trong vòng từ vài tháng đến một năm. Cần loại trừ các trường hợp bệnh lý như phì đại tuyến tiền liệt, viêm đường tiết niệu, bệnh vùng xương chậu... Rối loạn đại tiện có khi kết hợp với rối loạn tiểu tiện theo tỷ lệ khoảng 25%. Phần lớn ở người cao tuổi không thấy do nguyên nhân thần kinh. Tuy nhiên, khi có rối loạn đại tiểu tiện cần kiểm tra hố chậu, trực tràng và khám thần kinh có

hệ thống.

3.3. Chu trình thức - ngủ: Nhiều người cao tuổi thường phàn nàn ít ngủ. Thật vậy, người già thường hay tỉnh dậy sớm hơn so với khi còn ít tuổi và giấc ngủ ban đêm hay bị gián đoạn với nhiều lần tỉnh giấc ngắn có hoặc không kèm theo cảm giác muốn đi tiểu. Khi tổng số thời gian ngủ ban đêm ngắn sẽ phải ngủ bù buổi trưa hoặc ban ngày.

Có rất nhiều nguyên nhân gây mất ngủ như: yếu tố môi trường, yếu tố tâm lý, bệnh tâm thần, nguyên nhân cơ thể (bệnh nội khoa), bệnh gây đau đớn, bệnh nguy kịch, nguyên nhân dược lý, rối loạn chất lượng giấc ngủ.

3.4. Chức năng trí tuệ: Khả năng trí nhớ thay đổi rất khác nhau ở người cao tuổi. Tuy phần lớn hiếm gặp người có trí nhớ vượt quá trí nhớ của người trẻ tuổi hơn nhưng cũng có tới 5% trong quần thể người già có trí nhớ đặc biệt. Các chức năng trí tuệ có thể bị nhiễu loạn, nhất là trí nhớ với nhiều biểu hiện khác nhau. Một số trường hợp rối loạn trí nhớ được người thân phát hiện nhưng rồi dễ bị bỏ qua với quan niệm không đúng gán cho tuổi già bình thường không phải bệnh. Điều đáng chú ý là trí nhớ nói riêng, trí tuệ nói chung có liên quan mật thiết đến trình độ học vấn và điều kiện hoạt động gắn với tư duy của từng cá nhân.

Người ta nhận thấy ở người cao tuổi thường hay gặp một số biểu hiện như giảm chú ý, kém tập trung, thiếu hoạt bát nhanh nhẹn, khó nhớ, hay quên, giảm khả năng và hiệu suất lao động... Đó là những hậu quả của quá trình lão hoá não và có thể do suy giảm hoạt tính của các chất truyền dẫn thần kinh. Phổ biến nhất là rối loạn trí nhớ với tỷ lệ hơn 50% ở người trên 50 tuổi và 75% ở người trên 70 tuổi. Các biến đổi đó không nhất thiết liên quan đến một bệnh thần kinh

và phải được coi là do sinh lý của lão hoá. Điều đáng chú ý là tỷ lệ toàn bộ của sự suy giảm trí nhớ đó tăng theo nhóm tuổi: 39% ở người 50-59 tuổi, 50% ở 60- 69 tuổi, 63% ở người 70-79 tuổi và trên 80 tuổi là 82%. Như vậy, cần phải phân biệt các biểu hiện bệnh lý với các biến đổi sinh lý trước các trường hợp suy giảm nhận thức ở người cao tuổi.

4. CHĂM SÓC HỆ THẦN KINH NGƯỜI CAO TUỔI.

Khoảng 3/4 số người cao tuổi có ít nhất một bệnh mạn tính và ở người 80 tuổi có thể mắc sáu bệnh đồng diễn. Do đó, chăm sóc hệ thần kinh cho người cao tuổi không thể chỉ chú trọng riêng tới não mà còn phải quan tâm tới toàn bộ cơ thể. Mặt khác, không thể áp dụng một công thức nhất định nào cho mọi đối tượng người cao tuổi.

Dưới đây xin nêu một số nguyên tắc chung:

- Cần giải quyết các yếu tố nguy cơ đối với bệnh lý mạch máu não và điều trị các bệnh nội khoa đã được chẩn đoán.

- Chú ý tới chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt, lao động, học tập, giải trí một cách đúng mức; kết hợp tập luyện với nghỉ ngơi, thư giãn; ngủ đều đặn 8 giờ mỗi đêm.

- Sử dụng thuốc an toàn, hợp lý.

- Kết hợp y học cổ truyền với y học hiện đại.

Bảo đảm môi trường gia đình ấm cúng, hoà hợp, yên vui để tạo điều kiện tâm lý thuận lợi nhất cho người cao tuổi.

Như vậy, đây là những hoạt động cần sự tham gia kết hợp của nhiều cá nhân, cơ quan, đoàn thể, nhiều chuyên ngành y học, y tế, xã hội, công lập và tư nhân dưới sự chỉ đạo của Đảng và Nhà nước để góp phần bảo vệ và chăm sóc lớp người vô cùng đáng quý trọng của nước nhà ■

BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TỈNH PHÚ THỌ:

NƠI QUI TRỌN NIỆM TIN

BSCKI. LÊ ĐỨC HẬU

Phó trưởng ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Phú Thọ

Trong nhiều năm qua Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Phú Thọ là đơn vị được Tỉnh ủy đánh giá cao về các hoạt động của tổ chức Đảng, chính quyền, công đoàn, đoàn thanh niên; thực hiện tốt các đường lối chính sách của Đảng và pháp luật Nhà nước, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chính trị được giao, luôn thực hiện vượt mức kế hoạch; thực hiện tốt qui chế dân chủ cơ sở, chống quan liêu, tham nhũng, sách nhiễu, cửa quyền, chống các tệ nạn xã hội, tham gia tích cực các hoạt động từ thiện. Cơ quan đạt danh hiệu thi đua xuất sắc, đặc biệt được nhận Huân chương lao động Hạng Ba và Hạng Nhì của Thủ tướng Chính phủ.

Tổng số biên chế hiện có 31 cán bộ, trong đó trình độ đại học và trên đại học chiếm 51,6% (trong đó có 6 bác sỹ chuyên khoa cấp I). Về bộ máy, Ban có 3 phòng chức năng: Phòng khám - quản lý sức khỏe; Phòng nghỉ dưỡng và phục hồi chức năng và Phòng tổ chức hành chính.

Hiện nay, cơ sở vật chất đã và đang được đầu tư nâng cấp, trang thiết bị tương đối đầy đủ: 2 máy siêu âm màu (trong đó có 1 máy siêu âm màu 3D), 1 máy chụp X.quang, 2 máy điện tim, 1 máy xét nghiệm sinh hóa

máu tự động, 1 máy sinh hóa nước tiểu, 1 máy xét nghiệm huyết học; máy xung điện và điện dung, và một số máy tập phục hồi chức năng hiện đại khác. Ngoài ra, Ban có 1 phòng xã hội hóa chuyên khám và điều trị chuyên khoa răng - hàm - mặt.

Đội ngũ cán bộ được quan tâm đào tạo, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ và hoạt động có kinh nghiệm, thường xuyên nghiên cứu, đúc rút kinh nghiệm công tác, chủ động đưa ra các giải pháp, sáng kiến phù hợp trong công việc của mình. Trong thời gian qua đã có nhiều đề tài sáng kiến được áp dụng có hiệu quả, điển hình như: “Ứng dụng tin học trong khám chữa bệnh, quản lý sức khỏe và quản lý phòng khám”; “Nghiên cứu đánh giá mô hình chăm sóc người bệnh toàn diện tại Ban”. Qua mỗi đề tài sáng kiến đã góp phần nâng cao nhận thức về phong trào tự học, tự nghiên cứu, nâng cao trình độ và khả năng để đáp ứng ngày càng cao các yêu cầu nhiệm vụ.

Chỉ tính riêng kết quả trong 5 năm từ 2008 đến 2012 và so sánh với giai đoạn trước đây, Phòng Khám của Ban đã đón nhận 64.000 lượt người đạt bình quân 106,1% kế

hoạch hàng năm. Kế đơn điều trị ngoại trú cho 45.596 lượt người đạt 102,6%. Điều trị nội trú cho 5.460 cán bộ đạt 109,6%. Kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm cho cán bộ diện tỉnh quản lý, mỗi năm 1 đợt đạt 90% kế hoạch với 2.636 cán bộ. Phát huy kỹ thuật phục hồi chức năng như vận động trị liệu, điện trị liệu, nhiệt trị liệu, siêu âm trị liệu, laser điều trị, xoa bóp kéo nắn đã thực hiện được 9.996 lượt cán bộ, tỷ lệ năm sau cao hơn năm trước từ 5% đến 12%. Ngoài ra, Ban cũng tổ chức thực hiện tốt công tác phục vụ bảo vệ chăm sóc sức khỏe cho các Hội nghị của Tỉnh ủy, HĐND, UBND tỉnh, các cơ quan, sở, ban, ngành của tỉnh và các đoàn đi công tác. Công tác điều dưỡng luôn được chú trọng, chủ động triển khai. Trong 5 năm qua, mỗi năm đón 20 đợt nghỉ dưỡng của 13 huyện thành thị trong tỉnh, mỗi đợt 10 ngày với tổng số 5.460 cán bộ, đảng viên, lão thành cách mạng qua các thời kỳ, tham gia nghỉ đạt 100% kế hoạch. Trong các đợt nghỉ dưỡng các đối tượng đều được kiểm tra đánh giá phân loại sức khỏe như một bệnh nhân nội trú, được chăm sóc theo chế độ dinh dưỡng hợp lý. Công tác phục vụ các đối tượng điều dưỡng luôn ân cần chu đáo, thực hiện tốt đạo lý: “Uống nước nhớ nguồn, ăn quả nhớ kẻ trồng cây”.

Từ những kết quả đã đạt được, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Phú Thọ đã thường xuyên rút kinh nghiệm trong công tác lãnh đạo, chỉ đạo, điều hành, đồng thời đề ra các giải pháp để nâng cao chất lượng phục vụ. Trong thời gian tới, Ban sẽ tập trung vào các nhiệm vụ cơ bản sau:

- Tham mưu tốt cho Tỉnh ủy về công tác Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ, phối hợp tốt với các ngành liên quan và Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương;

- Tăng cường sự lãnh đạo, chỉ đạo của chi bộ, phát huy vai trò tiên phong gương mẫu của mỗi cán bộ, đảng viên, phát động phong trào thi đua trong tập thể cán bộ, công

nhân viên, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ, xây dựng cơ quan vững mạnh toàn diện;

- Thường xuyên kiện toàn, nâng cao trình độ đội ngũ cán bộ, cử cán bộ tham gia các lớp tập huấn, tạo điều kiện cho cán bộ học tập nghiên cứu nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, áp dụng khoa học kỹ thuật tiên tiến và ứng dụng tin học vào công tác chuyên môn thực tế hàng ngày;

- Nâng cấp một số hạng mục công trình đã xuống cấp. Đầu tư thêm trang thiết bị để đảm bảo công tác nhiệm vụ chuyên môn và phục vụ trong quá trình tổ chức thực hiện các nhiệm vụ chính trị được giao. Đảm bảo khám chữa bệnh, quản lý sức khỏe, điều dưỡng và phục hồi chức năng với chỉ tiêu đạt tăng trên 5% so với giai đoạn trước.

- Nâng cao đời sống về mọi mặt cho cán bộ qua các hoạt động dịch vụ chuyên môn và xã hội hóa hợp pháp khác.

Qua thực tiễn hoạt động và những kết quả đạt được của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Phú Thọ cho thấy, vai trò của công tác khám bệnh điều trị, kiểm tra, theo dõi quản lý và chăm sóc bảo vệ sức khỏe bền vững lâu dài cho mỗi cán bộ trong diện tỉnh quản lý là nhiệm vụ chính trị có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, để góp phần thực hiện và hoàn thành tốt nhiệm vụ chính trị của Đảng và Nhà nước, đáp ứng ngày càng cao yêu cầu đảm bảo sức khỏe cho cán bộ lãnh đạo, cán bộ đảng viên lão thành cách mạng và của nhân dân. Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Phú Thọ luôn đổi mới và tìm hướng đi đúng trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cho cán bộ ngày càng phát triển và nâng cao chất lượng, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ. Nơi đây luôn là địa chỉ tin cậy để mỗi cán bộ lãnh đạo, cán bộ đảng viên và nhân dân yên tâm, tin tưởng được tiếp nhận nhiều dịch vụ tốt về chuyên môn với tinh thần phục vụ tận tình, chu đáo, hợp lý và chất lượng. ■



CÁCH LỰA CHỌN MỘT SỐ THỰC PHẨM THƯỜNG SỬ DỤNG HÀNG NGÀY

PGS.TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN

Trưởng khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Hữu Nghị

Lựa chọn thực phẩm an toàn là một trong những biện pháp quan trọng để phòng ngộ độc thực phẩm và các bệnh truyền qua thực phẩm. Cách lựa chọn dựa vào tính chất cảm quan của thực phẩm có tính thực tế, áp dụng hàng ngày tại từng gia đình và các cơ sở dịch vụ, phục vụ ăn uống công cộng. Mỗi loại thực phẩm có tính chất cảm quan khác nhau nên việc lựa chọn chúng cũng khác nhau. Dưới đây, xin trình bày một số phương pháp đơn giản nhất, lựa chọn một số loại thực phẩm thường sử dụng hàng ngày.

1. Chọn cá: khi mua cá, tốt nhất là chọn những con cá vẫn còn sống. Trường hợp cá

đã chết, những bộ phận chính để phân biệt cá còn tươi hay đã ươn là mắt, miệng, mang, hoa khế, vảy, bụng và hậu môn. Nên chọn những con còn nguyên vẹn; không bị tróc vảy (nếu cá có vảy), da còn đầy đủ không bị trầy xước (nếu là loại cá không có vảy); thịt rắn chắc, có đàn hồi (dùng ngón tay ấn vào cá, để lại vết lõm; nhưng vết lõm đó không còn khi nhấc ngón tay ra); mắt cá trong suốt, miệng ngậm cứng, mang màu đỏ tươi, dán chặt xuống hoa khế, không có nhớt và không có mùi hôi; vảy cá tươi, óng ánh, dính chặt vào thân cá. Bụng bình thường, không phình to, hậu môn tụt sâu và trắng nhạt.

Đối với cá khô: chọn những con cá sạch, vẩy đều (nếu là loại cá có vẩy) có da đầy đủ không bị rách, trầy xước nếu là loại cá không có vẩy; không mốc; không có sâu mọt. Thịt rắn chắc, không nhũn nát. Không có mùi gỉ sắt, mùi mốc, mùi hôi hoặc mùi vị gì lạ khác.

2. Chọn các loại tôm: nên mua tôm còn sống là tốt nhất. Cũng như cá, khi tôm đã chết mà còn tươi đỏ là những con tôm còn đầu nguyên vẹn, thịt chắc, mắt trong. Khi ươn, tôm mềm nhũn, đầu dễ tách khỏi mình, có nhiều nhớt, màu sẫm. Khi thịt tôm bị lên men thối, chứng tỏ rằng tôm đã bị hư hỏng quá mức.

Đối với tôm khô: chọn các con còn nguyên, không dập nát, chứng tỏ trước khi làm khô tôm vẫn còn tươi. Màu hồng nhạt đến hồng, sáng, không trắng nhợt cũng không thâm đen.

Đối với tôm nõn: nếu là tôm nõn khô không có đầu thì chọn con nguyên mình, không vụn nát, không có sâu mọt, mốc, mùi thơm ngon tự nhiên của tôm khô, không có mùi gì lạ khác.

3. Chọn các loại nhuyễn thể: trai, sò, hến, ốc: nhất thiết phải mua các con còn sống. Tuyệt đối không chọn mua các con đã chết.

Chọn trai, sò, hến: Trai, sò, hến còn

sống, vỏ phải được khép chặt hoặc nếu đang mở thì khi chạm vào phải khép lại nhanh chóng. Nếu khi chạm phải mà vỏ khép lại chậm chạp, là dấu hiệu trai, sò, hến ươn, yếu hay sắp chết. Trong ruột nếu có nước nhiều và trong thì sò, hến còn sống, tốt, nếu nước ít và đục, sò hến đã chết.

Chọn ốc: Ốc sống nằm chặt trong vỏ, hoặc chui mình ra khỏi vỏ và di động nhanh, khi chạm vào thì mình ốc thụt nhanh vào trong vỏ. Ốc bệnh thường nằm yên trong vỏ hoặc thò mình ra khỏi vỏ nhưng không di động. Ốc bắt đầu nhiễm bệnh, hình dạng như ốc lành nhưng di động chậm. Ốc đã chết nằm trong vỏ, thối nhanh chóng, khi cậy miệng ốc thấy một khối mềm nhũn hôi thối, khó chịu.

- Chọn cua, ghẹ: chọn con có màu vàng hoặc xanh óng ánh. Ấn lên yếm, thấy yếm cứng, không lún xuống, còn nguyên 2 càng to và các càng nhỏ. Cua còn chạy nhanh trong chậu hay trong giỏ đựng. Mùi bình thường, hơi tanh. Không chọn con đã rụng chân, mềm, chạy chậm.

4. Chọn trứng: chọn những quả trứng có vỏ bên ngoài màu hồng, sáng, nguyên lành đó là trứng tươi. Ta có thể lắc trứng hoặc soi trứng để xem trứng còn tươi không, bằng cách cầm quả trứng giữa 2 ngón tay trở và cái, khẽ lắc. Trứng mới, khi lắc không kêu, trứng để càng lâu, mất nhiều nước, thì lắc càng kêu. Nắm quả trứng trong bàn tay, chỉ để hở hai đầu trứng, mắt nhìn vào trong ở một phía, còn phía kia soi trên một nguồn ánh sáng (có thể ánh sáng mặt trời hoặc ánh sáng của đèn điện). Quan sát xem phần bên trong trứng có vết máu không? có kí sinh trùng (giun sán) không? có vật lạ gì khác không? Quan sát hình dáng và trạng thái của túi khí. Nếu trứng tươi thấy màu hồng trong suốt, với một chấm hồng ở giữa. Túi khí có đường kính không quá 1cm, đường bao quanh



cổ định, không di động.

Thả vào dung dịch nước muối 10%, trứng chìm xuống đáy, nằm ngang. Nếu trứng nằm lơ lửng hay nổi lên trên đó là trứng đã để lâu. Có thể biết trứng tươi bằng cách đập vỡ trứng ngửi mùi thấy có mùi tanh đặc hiệu của trứng, không có mùi đặc biệt. Lòng đỏ và lòng trắng riêng biệt. Lòng đỏ mầu vàng nhạt đến vàng đỏ đồng đều, dai, chắc, đổ ra đĩa không bị vỡ, giữ nguyên hình cầu hoặc hơi xẹp xuống. Lòng trắng tươi đồng đều, thu gọn quanh lòng đỏ.

Trường hợp trứng hỏng ngửi thấy có mùi chua hoặc hôi thối khó chịu. Lòng đỏ vỡ dính vào vỏ hoặc chảy thành nước, mầu lơ đục. Lòng trắng mầu thâm xẫm thì không nên sử dụng.

5. Chọn thịt

- Đối với thịt lợn tươi: Nên mua thịt lợn trung bình, không quá to, thịt mầu hồng tươi, mỡ trắng, trên phần bì không có những lấm tẩm đỏ, tím.

Không nên chọn thịt từ lợn được mổ ra quá nhỏ và quá gầy, trên bì có những lấm chấm xuất huyết. Thịt mầu đỏ thẫm hoặc xám, có nhiều chất keo nhầy. Mỡ vàng cắt ra có nhiều nước. Khi ngửi có mùi hôi khét hoặc mùi của thuốc kháng sinh.

- Tim: Chọn tim mầu hồng tươi, chắc và cân đối. Trên vành tim không có lấm chấm xuất huyết. Khi bổ đôi quả tim rồi ướm lại hai nửa lại phải bằng nhau. Màng trong tim không có lấm chấm xuất huyết. Không chọn tim nhỏ, mỏng, nhão, vành tim có nhiều lấm tẩm xuất huyết.

- Gan: Bình thường gan có mầu tím hồng, bề mặt mịn. Khi cắt những nhánh gan, vết cắt phẳng, khếp hai phần lại thấy khớp nhau. Thủy gan mềm, không có những điểm hoại tử trắng hoặc vàng. Không mua gan mầu vàng hoặc mầu đất thó, trên mặt gan có

nhiều điểm trắng hoại tử, cắt dọc thủy gan thấy rắn do bị xơ hoá.

- Thận (bồ dục): Mầu tím hồng, trên mặt phẳng, không có điểm hoại tử. Khi bổ đôi một quả rồi khớp lại hai nửa phải bằng nhau. Không mua thận có mầu vàng hoặc đất thó. Trên mặt có các điểm hoại tử mầu trắng hoặc mầu tím.

- Đối với thịt bò: Thịt bò tốt thường dính tay, mềm, thớ thịt mịn và nhỏ, mỡ mầu vàng thẫm hay vàng nhạt, không có mùi lạ, cắt ngang thớ không thấy ấu trùng sán.

- Đối với thịt trâu: Bình thường mầu thịt tím hồng, thớ thịt to hơn thớ thịt bò. Thịt mềm và có độ dính, mỡ mầu trắng hoặc vàng nhạt, cắt ngang thớ không thấy ấu trùng sán.

- Thịt trâu bò bị bệnh thường có mầu xám đen hoặc đỏ sẫm, mùi thịt không bình thường. Thịt có lẫn chất keo nhầy, nhũn và ướt. Cắt ngang phần thịt có những ấu trùng sán to bằng hạt gạo, mầu trắng.

6. Chọn gia cầm: gà, vịt, ngan, ngỗng

- Gia cầm sống: chọn những con khoẻ, nhanh nhẹn, lông mượt, chân không khô, hậu môn không ướt.

- Gia cầm đã giết mổ, làm lông: phải chọn những con có đầy đủ cả đầu, da kín và lành lặn, không có ruột (trừ gan). Mầu sắc tự nhiên từ trắng ngà đến vàng tươi, không có vết bẩn, mốc, không có mùi lạ, không có phẩm mầu ■



10 NGUYÊN TẮC VÀNG CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI VỀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

Nguyên tắc 1. Chọn thực phẩm an toàn. Chọn thực phẩm tươi. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh đã để tan đá rồi lại làm đông đá trở lại là kém an toàn.

Nguyên tắc 2. Nấu chín kỹ thức ăn. Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

Nguyên tắc 3. Ăn ngay sau khi nấu. Ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu thì càng dễ mất an toàn.

Nguyên tắc 4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

Nguyên tắc 5. Nấu lại thức ăn thật kỹ. Các thức ăn chín sau 5 tiếng, muốn dùng lại nhất thiết phải được đun kỹ lại.

Nguyên tắc 6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống, với bề mặt bẩn. Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

Nguyên tắc 7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

Nguyên tắc 8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn. Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn (bàn, thớt, mâm...) cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát, đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

Nguyên tắc 9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Che đậy, giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt lại sạch sẽ.

Nguyên tắc 10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.





PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH THEO CỐ BÁC SỸ NGUYỄN KHẮC VIỆN

Phương pháp dưỡng sinh của cố BS. Nguyễn Khắc Viện đã được nhiều người biết đến, chủ yếu là nằm trong cách thở. Để có một sức khỏe tốt, ngoài tập thở theo phương pháp Nguyễn Khắc Viện, cần có thói quen sinh hoạt phù hợp để sức khỏe tốt. Sau đây là chia sẻ của bà Nguyễn Thị Nhất, vợ cố BS. Nguyễn Khắc Viện một vài điều về nếp sống và cách tập thở của ông bà.

Từ sức khỏe không tốt

Trong quá trình học tập và làm việc tại Paris, BS. Nguyễn Khắc Viện bị lao phổi nặng, phải nằm viện 10 năm, lên bàn mổ 7 lần, dung tích thở rất thấp, chỉ còn 1 lít. Đây là dung tích của một người rất yếu. Nhiều người nghĩ BS. Nguyễn Khắc Viện không còn sức khỏe để làm việc. Thế nhưng sau đó, khi về nước, ông vẫn công tác bình thường, vừa làm việc trong nước, viết sách, viết báo, ông còn đi công tác ra nước ngoài nhiều lần.

BS. Nguyễn Khắc Viện vượt qua được tình trạng thiếu thở ấy là nhờ phương pháp tập thở từ thuyết khí công của Yoga Ấn Độ.

Bà Nguyễn Thị Nhất cho biết, để rèn

luyện sức khỏe, cố BS. Nguyễn Khắc Viện cũng như bà thường xuyên tập thở. Trước khi đi ngủ và sáng dậy hai ông bà luôn tập thở và làm những động tác thể dục đơn giản, sau đó bắt đầu làm việc. Nếu lúc nào thấy mệt mỏi (sau một tiếng đồng hồ) là ngưng việc để ngồi thiền và tập thở.

Trong sinh hoạt, cả hai không lạm dụng chất kích thích, không rượu, trà, thuốc lá, sống hòa nhã, điềm đạm. Bây giờ, ở tuổi 85, bà Nguyễn Thị Nhất vẫn nhanh nhẹn, vui tươi, mạnh khỏe. Bà thường xuyên đọc báo, sử dụng internet, điều hành Trung tâm nghiên cứu tâm lý và Tâm bệnh trẻ em do BS. Nguyễn Khắc Viện sáng lập từ năm 1989.

Phương pháp thở Nguyễn Khắc Viện

Tại sao việc tập thở lại quan trọng như vậy? Bởi vì thở đúng sẽ đưa được lượng oxy hữu ích vào phổi càng nhiều càng tốt và tổng ra được càng nhiều càng tốt khí CO², giảm bớt được khối không khí độc trong đáy phổi. Làm được điều đó khiến người tập tăng đáng kể việc chuyển hóa máu đen thành máu đỏ

và tăng cường ôxy, nguồn sống cho con người.

Cố BS. Nguyễn Khắc Viện và vợ thường áp dụng trình tự tập thở này một cách rất nhẹ nhàng và nhiều người cũng đã áp dụng theo:

- Ngồi trên ghế, tay thả lỏng, không nhúc nhích hai vai. Nghĩ mình đang cầm một bát cháo nóng, thổi nhẹ nhàng qua miệng như làm cho cháo nguội dần, thổi rất chậm, thót bụng để thổi ra. Khi bụng thót hết cỡ, ngừng thổi, cho bụng phình lại nhẹ nhàng để thở vào. Bụng phình lên hết, ngừng một tý rồi thở ra, cứ làm 4-5 phút như vậy rồi nghỉ.

- Động tác thót bụng, phình bụng làm quen rồi, không cần cho không khí qua miệng nữa. Sau đó chỉ cho qua mũi, ra vào đều qua mũi. Tập thở như vậy có thể trong các tư thế: nằm ngửa (hai chân gấp), nằm sấp, nằm nghiêng một bên, bò 4 chân, quỳ gấp lưng, đứng thông tay phía trước... Có thể cả lúc đang đi ngoài đường hoặc ngồi trên xe đạp, xe máy thấy căng thẳng là thở ra hít vào vài lượt.

Động tác thở thực hiện với một hệ thống cơ bắp gồm:

- Chủ yếu là cơ hoành nằm ngang giữa ngực và bụng, thành một cái vòm mặt trên tiếp giáp tim phổi, mặt dưới giáp với gan và khoang bụng, trong đó có các bộ phận tiêu hóa, dạ dày, ruột và các nội tạng khác.

- Lúc cơ hoành hạ xuống, lồng ngực ở dưới nở ra, đồng thời các cơ gắn với các xương sườn kéo sườn lên; lồng ngực nở ra theo hai chiều: chiều đứng và chiều ngang.

- Phần dưới của lồng ngực, tức là hai chòm vú trở xuống nở ra nhiều nhất vì đây gồm những bộ phận mềm; cơ hoành là đáy

lồng ngực và hai cánh sườn phía trước là sụn. Phần trên của lồng ngực cũng nở ra, nhưng ít hơn vì đây là phần cứng, gồm các xương sườn kéo từ cột sống đến xương ức.

- Lúc cơ hoành hạ xuống, các nội tạng trong bụng bị dồn xuống, bụng phình lên; lúc ấy không khí bị hút vào vì vậy có động tác phình bụng thở vào. Lúc cơ hoành nâng lên, không khí bị đẩy ra, các nội tạng trong bụng bị kéo theo, bụng thót lại vì vậy có động tác thót bụng thở ra.

Sau đây xin ghi lại bài về tập thở của BS. Nguyễn Khắc Viện giúp dễ nhớ và dễ tập:

Thót bụng thở ra.
Phình bụng thở vào.
Hai vai bất động.
Chân tay thả lỏng.
Êm, chậm, sâu, đều.
Bình thường qua mũi.
Khi gấp qua mồm.
Tập trung theo dõi.
Luồng ra luồng vào.
Đứng ngồi hay nằm.
Ở đâu cũng được.
Lúc nào cũng được.

Nhớ phải theo thật đúng, không được bỏ sót câu nào ■

Theo Sức khỏe và Đời sống





NHỮNG BỆNH NGƯỜI CAO TUỔI DỄ MẮC LÚC GIAO MÙA VÀ CÁCH HẠN CHẾ

Hiện nay thời tiết đang trong độ giao thoa từ mùa hè nóng bức sang mùa thu hanh khô. Thời tiết chuyển mùa là một yếu tố tác động xấu đến sức khỏe, đặc biệt ở người cao tuổi. Sự giảm chức năng hoạt động hệ tim mạch và hệ miễn dịch là yếu tố quan trọng nhất dẫn đến một số bệnh đặc thù. Có 2 dạng bệnh người cao tuổi cần đề phòng vì rất dễ mắc trong thời điểm này.

K.Q

Các bệnh về cơ, xương, khớp

Một số bệnh về cơ xương khớp người cao tuổi rất dễ mắc phải như viêm khớp gối, đau lưng, cứng khớp và khó vận động.

Viêm khớp gối là bệnh xuất hiện thường xuyên nhất. Theo thời gian xương khớp bắt đầu thoái hóa, hình thành các mấu xương, gai xương trong khớp gối gây chèn ép vào màng khớp và gây viêm. Mỗi khi tiết trời chuyển mùa, hanh khô hoặc lạnh, sự tuần hoàn của các mạch máu đi nuôi cơ thể kém hơn, các khớp gối dễ bị sưng nề gây nên sự khó khăn trong việc vận động, nhất là các vận động gấp duỗi cẳng chân, bước cầu thang... Đây là tình trạng viêm vô khuẩn nên việc sử dụng kháng sinh là không cần thiết. Cách khắc phục hiệu quả là tích cực vận động chân từ từ kết hợp với xoa bóp (có thể xoa bóp bằng rượu thuốc) để giảm cảm giác đau.

Đau lưng ở người già đôi khi là dấu hiệu báo trước những ngày thời tiết chuyển mùa sắp đến. Ở người già, đau lưng diễn ra khá thường xuyên, có thể vào mọi lúc. Tuy nhiên vào đợt chuyển mùa, cơn đau thường diễn ra dai dẳng với cường độ mạnh. Nhiều người cao tuổi thấy rằng cơn đau lưng xuất hiện là dấu hiệu báo có sự thay đổi đột ngột của thời tiết. Đau lưng gây nhiều bất tiện trong cuộc sống thường ngày. Đối với những cơn đau

hiều, dai dẳng, có thể sử dụng thuốc giảm đau tuy nhiên phải tuyệt đối tuân theo chỉ định của bác sỹ vì những tác dụng phụ nghiêm trọng của thuốc trên người cao tuổi. Chính vì vậy xoa bóp là biện pháp hiệu quả nhất giúp tăng lượng lưu thông máu đến vùng bị đau.

Cứng khớp và khó vận động là dấu hiệu thoái hoá khớp dạng khô khớp (các khớp không tiết đủ các chất nhờn bôi trơn cho vận động). Nó khác với hiện tượng cứng khớp như viêm khớp dạng thấp. Dấu hiệu nhận biết có thể là khi ngủ dậy các khớp cổ tay bị cứng, vận động khó khăn, thiếu linh hoạt, khó vận động khớp bàn tay, ngón tay, khớp gối, cổ chân. Hiện tượng này khiến người cao tuổi giảm khả năng thực hiện các động tác trong sinh hoạt đời thường như đi lại, cầm, nắm vật dụng... Thường xuyên tập thể dục, vận động hợp lý, chú ý vận động từ từ vào buổi sáng, các màng hoạt dịch sẽ được tái kích hoạt và tiết dịch bôi trơn nhiều hơn.

Đối với các bệnh về cơ xương khớp, đi bộ đúng cách là phương pháp tuyệt vời giúp hạn chế tiến triển của bệnh. Mỗi tuần 3 lần, mỗi lần 1 giờ là mức thấp nhất cho việc tập luyện với người mắc các chứng bệnh này. Trong quá trình đi bộ như vậy, bàn chân tiếp xúc với mặt đất tạo ra những kích thích có tác dụng tăng cường sức sống ở các tế bào xương, tăng khả năng tuần hoàn máu, tăng sự linh hoạt các khớp. Ngoài đi bộ, người mắc các bệnh về cơ, xương, khớp có thể tham gia các môn thể thao phù hợp với năng lực và sở thích cá nhân như bơi lội, đạp xe nhưng đi bộ vẫn được khuyến cáo là cách đơn giản nhất mà vẫn đạt hiệu quả cao.

Các bệnh về đường hô hấp

Đường hô hấp rất nhạy cảm với thời tiết hanh, khô của mùa thu. Đường hô hấp gồm đường hô hấp trên và đường hô hấp dưới. Đường hô hấp trên có mũi, họng, hầu, thanh quản và các xoang. Đường hô hấp dưới gồm có khí quản, phế quản, tiểu phế quản, phế

quản tận cùng và phế nang. Trong điều kiện thời tiết vào thu hanh, khô, đường hô hấp rất dễ bị các bệnh như: viêm mũi họng, viêm khí quản, phế quản, hen, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính... Những người cao tuổi có thói quen hút thuốc lá, thuốc lào, uống rượu, bia càng dễ mắc những bệnh này. Biểu hiện của bệnh thường là ho, sốt, có đờm, khó thở, khô khề...

Viêm mũi họng là một dạng bệnh viêm đường hô hấp trên. Bệnh có thể khởi phát bằng các đợt cấp tính và dần chuyển sang mạn tính nếu không được điều trị dứt điểm. Các cơn ho kéo dài có thể gây đau thượng vị và kể liên sườn do cơ hoành bị kích thích nhiều gây co kéo. Viêm họng mạn tính hoặc viêm mũi mạn tính cũng rất dễ gây ra viêm xoang.

Viêm phế quản, viêm phổi là dạng bệnh thuộc viêm đường hô hấp dưới. Bệnh rất nguy hiểm với người già bởi dấu hiệu lâm sàng không đặc trưng. Người cao tuổi bị viêm phế quản, viêm phổi do nhiễm lạnh không sốt cao như người trẻ nên người thân dễ chủ quan, thường chỉ đưa vào viện khi bệnh đã diễn biến xấu. Chính vì vậy người cao tuổi cần cảnh giác với những dấu hiệu bệnh, chú ý đến những thay đổi bất thường của cơ thể để có biện pháp xử lý kịp thời. Người cao tuổi nên quan tâm tới việc phòng bệnh bằng những cách sau:

Thứ nhất, giữ ấm cơ thể khi trời chuyển lạnh và hạn chế ra ngoài trời khi nhiệt độ xuống thấp. Nếu cần thiết phải ra ngoài, chú ý giữ ấm cơ thể, nhất là vùng đầu, cổ, bàn tay, bàn chân.

Thứ hai, cần vệ sinh răng miệng sạch sẽ hàng ngày bằng cách đánh răng sau mỗi bữa ăn và súc họng bằng nước muối loãng.

Thứ ba, hạn chế tối đa hoặc bỏ hẳn thuốc lá, thuốc lào, bia rượu, nhất là những người cao tuổi đã bị các bệnh mạn tính như viêm họng, viêm phế quản, hen suyễn, viêm xoang ■

Theo quy luật, cùng với tuổi tác, tóc sẽ bạc nhưng cũng có những người còn rất trẻ đã bị bạc tóc. Nhiều câu hỏi được đặt ra khi bắt gặp một người trẻ tuổi mà tóc đã bạc như: già sớm, máu xấu, hay dấu hiệu của bệnh tật... Với sự tư vấn của BS. Trần Thế Viện, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh, chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân tóc bạc sớm.

Theo BS. Trần Thế Viện, tuy được coi là một dấu hiệu sớm của tuổi về già, nhưng tóc bạc chỉ xảy ra ở khoảng 65% người cao tuổi, 35% còn lại tóc không bạc hoặc chỉ bạc khi tuổi rất cao. Nhiều người mới 25-30 tuổi tóc đã bạc. Nên bạc tóc không phải là chỉ điểm của sự hóa già của các bộ phận trong cơ thể, cũng như không có ảnh hưởng gì tới sức khỏe, tình dục hay tuổi thọ. Bạc tóc sớm là một chứng bệnh lành tính vì không gây đau đớn, không có biến chứng.

Nguyên nhân của chứng tóc bạc sớm trước tuổi

Với khoa học, lông và tóc giúp bảo vệ cho đầu khỏi bị tác dụng nguy hại của ánh nắng mặt trời, ngăn ngừa sự xâm nhập vật lạ vào mắt, mũi. Nhưng với con người, tóc là món đồ trang trí quý giá, một biểu tượng của cá tính.

Tóc muối tiêu, tóc hoa râm... là những

ĐÔI ĐIỀU TÓC BẠC TRƯỚC TUỔI

cụm từ thường dùng để miêu tả mái tóc của những người đã bước vào tuổi xế chiều, nhưng ở đây không bàn đến sự lão hóa của tóc theo quy luật tự nhiên, mà muốn nói đến hiện tượng tóc bạc sớm. Tóc được xem là bạc sớm khi xảy ra trước 30 tuổi ở người châu Á, hoặc 50% số tóc bị bạc trước 50 tuổi. Tóc bạc bắt đầu khi cơ thể chúng ta ngưng hay giảm sản xuất một chất tạo ra màu gọi là sắc tố (melanin).

- Yếu tố di truyền: Yếu tố này quyết định thời điểm và tốc độ bạc tóc, không thể thay đổi được. Thời điểm tóc bắt đầu bạc có liên quan chặt chẽ với thời điểm cha mẹ, ông bà bắt đầu bạc tóc. Có những gia đình mà hầu hết thành viên đều bị xem là "xấu máu" khi chứng bạc tóc ở độ tuổi dưới 40, thậm chí chưa đến 20 tuổi.

- Yếu tố tâm lý: Ở những người hay lo lắng, stress, dễ xúc động, sống bi quan, đặc biệt với những ai còn kèm theo chứng mất ngủ, tóc bạc rất nhanh.

- Một số bệnh lý: Những bệnh lý sau dễ dẫn tới bạc tóc: bệnh về nội tiết (suy tuyến giáp, tuyến yên), da liễu (bạch biến, bạch tạng), thiếu máu ác tính, hội chứng Werner

gây bạc tóc sớm kèm theo các bệnh như xơ cứng bì, thể trạng suy yếu, đục thủy tinh thể, tiểu đường, loãng xương...

- Ngoài ra, thói quen ăn uống, lối sống, chế độ dinh dưỡng không đúng cách, cũng là thủ phạm gây chứng bạc tóc sớm. Hút thuốc lá sẽ khiến tóc bạc sớm gấp bốn lần người không hút. Có lẽ do nicotin trong thuốc lá gây co mạch máu nuôi nang tóc, làm hạn chế cung cấp máu và oxy đến chân tóc. Tình trạng suy dinh dưỡng nặng (thiếu vitamin B12, thiếu đạm kéo dài) cũng được chứng minh là gây bạc tóc.

Cách điều trị và phương pháp phòng ngừa

Theo BS. Trần Thế Viện, cho đến nay, y học hầu như chưa có phương pháp nào để điều trị hữu hiệu và triệt để bệnh bạc tóc trước tuổi. Các nhà khoa học đang nỗ lực tìm ra phương pháp trị chứng bạc tóc sớm. Các nhà khoa học Pháp điều trị bệnh nhân bệnh bạch cầu với một loại thuốc ung thư mới ghi nhận một tác dụng phụ bất ngờ: một số bệnh nhân bị rụng tóc bạc sau khi dùng hóa liệu pháp điều trị ung thư, nhưng sau khi tóc mọc trở lại thì lại có màu đen. Hiện tượng này làm chúng ta nghĩ tới khả năng các tế bào sắc tố tạo ra ít sắc tố có thể được kích thích để tạo ra nhiều sắc tố hơn. Gần đây, trên Tạp chí FASEB (Mỹ), các nhà khoa học cho biết, khi cơ thể già đi hoặc chịu căng thẳng với cường độ quá cao, có một số chất được nang lông sản sinh gia tăng và tăng dấu hiệu lão hóa. Đây có thể là giải pháp tận gốc cho tóc bạc. Nghiên cứu có thể dẫn đến việc sản xuất các loại dược mỹ phẩm cho tóc dành riêng cho những người muốn ngăn chặn quá trình lão hóa từ bên trong chứ không phải chỉ đơn giản là nhuộm tóc để che giấu. Hy vọng các hiện tượng này sẽ được nghiên cứu kỹ hơn để điều chế ra thuốc chống bạc tóc trong

tương lai.

BS. Trần Thế Viện tư vấn, nếu tóc bạc sớm không do di truyền thì vẫn có thể điều trị được. Ngoài ra, nếu trên đầu xuất hiện nhiều sợi tóc màu trắng hoặc hoa râm thì dù biết hay không biết nguyên nhân, bạn cũng không nên nhổ. Bởi điều này có thể làm hỏng các nang tóc, các dây thần kinh dưới nang tóc. Ngoài ra, nhổ tóc bạc thường xuyên sẽ làm mái tóc mỏng đi. Nhuộm tóc là cách thông thường được áp dụng, vì hiệu quả trông thấy tức thì. Tuy nhiên, khi nhuộm tóc cần thận trọng vì có thể xảy ra một số tai biến do thuốc nhuộm như viêm da tiếp xúc, tóc bị tổn thương và rụng. Do đó, chỉ nên nhuộm tóc những khi thật cần thiết, tránh dùng những thuốc có màu quá đậm và gội đầu thật kỹ để thuốc không sót lại trên da đầu.

BS. Trần Thế Viện cũng khuyến cáo, không nên quá lo lắng hoặc lấy làm khó chịu về tình trạng bạc tóc sớm và nhiều của mình. Hãy xem đó là một minh chứng bạn chính là một thành viên của gia đình, dòng tộc mình. Già hay trẻ thường được quyết định bằng những gì nằm bên dưới mái tóc. Nhưng nếu bạn thật sự lo lắng có thể đến các bác sỹ da liễu để được tư vấn, tìm các nguyên nhân và điều trị (nếu tóc bạc sớm do bệnh lý).

Một số phương pháp theo y học cổ truyền: uống hà thủ ô, nước đậu đen, bôi dầu dừa, cỏ mực. Ngoài ra, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, bổ sung vi lượng, sinh tố nhóm B, dành thời gian nghỉ ngơi hợp lý, ngủ đủ giấc, đặc biệt tránh stress sẽ giúp duy trì màu đen cho tóc. Những thú vui lành mạnh như nghe nhạc, chơi môn thể thao mình yêu thích, hoặc sinh hoạt với những nhóm bạn có chung niềm đam mê, tập thể dục đều đặn mỗi ngày... là những biện pháp ai cũng có thể áp dụng ■

ĐOÀN CÁN BỘ CAO CẤP CỦA ĐẢNG, NHÀ NƯỚC THAM GIA KỶ NGHỈ ĐIỀU DƯỠNG VÀ KẾT HỢP VỚI ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ ĐỢT I-NĂM 2013

PHAN QUỲNH HOA

Phó trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính
Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Thực hiện Thông báo Kết luận số 127-TB/TW, ngày 03 tháng 4 năm 2013 của Ban Bí thư về Đề án chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã tổ chức kỳ nghỉ Điều dưỡng và kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 1 đối với cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tại Khu Resort Cúc Phương - Ninh Bình từ ngày 4 đến ngày 13/9/2013.

Ngày 4/9/2013, tại Khu Resort Cúc Phương-Ninh Bình, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã có buổi gặp mặt, trao đổi thân mật và tặng quà các đồng chí cán bộ cao cấp tham gia chương trình Điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý.

Trong suốt 10 ngày của chương trình Điều dưỡng, ngoài các hoạt động điều trị bệnh lý, vật lý trị liệu, xoa bóp, bấm huyệt... các đồng chí cán bộ cao cấp rất nhiệt tình tham gia một số các hoạt động có ý nghĩa thiết thực như: dự buổi nói chuyện chuyên đề và trao đổi với GS.TS Phạm Gia Khải, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc về “Nhịp sống đỏ” - phòng chống stress, stress liên quan đến bệnh lý tim mạch; gặp mặt đồng chí Nguyễn Thị Thanh, Ủy viên dự khuyết Ban Chấp hành Trung ương Đảng, Bí thư Tỉnh ủy Ninh Bình và một số hoạt động ngoài trời như thăm quan Chùa



Bái Đình, thăm quan rừng quốc gia Cúc Phương, trồng cây lưu niệm, giải trí...

Kỳ nghỉ Điều dưỡng và kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 1 đã thành công, đạt được mục đích, yêu cầu đề ra; củng cố thêm niềm tin của cán bộ cao cấp, nhất là cán bộ cao cấp đã nghỉ hưu đối với Đảng, Nhà nước. Đây là một cách làm mới có hiệu quả cao, tạo bước đột phá trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương. Nổi bật nhất là công tác phục vụ tận tình, chu đáo của cán bộ, nhân viên Văn phòng Ban và Tổ Y tế trong chương trình Điều dưỡng và kết hợp với điều trị bệnh lý. Các cán bộ cao cấp và thân nhân đi nghỉ Điều dưỡng khi về nhà đều có sức khỏe tốt hơn, tinh thần phấn khởi mong được đi nghỉ điều dưỡng trong các năm tiếp theo. Qua đợt điều dưỡng này, các đồng chí cán bộ cao cấp đánh giá cao cả về mặt chất lượng cũng như các công tác chăm sóc y tế, phục vụ, đảm bảo hậu cần ■



NGHIÊN CỨU, KHẢO SÁT, TRAO ĐỔI KINH NGHIỆM MÔ HÌNH CHĂM SÓC, ĐIỀU TRỊ VÀ AN DƯỠNG CHO CÁN BỘ CAO CẤP TẠI CỘNG HÒA LIÊN BANG ĐỨC VÀ HUNGARY

ThS. LÊ THANH SƠN

Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính

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

Thực hiện kế hoạch đối ngoại năm 2013 của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Đoàn cán bộ Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương do đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban làm trưởng đoàn đã thăm và làm việc tại Cộng hòa liên bang Đức và Hungary từ ngày 9/9/2013 đến ngày 17/9/2013.

Tại Frankfurt và Berlin (Đức), Đoàn đã làm việc với GS.TS. Andreas Schwarting, Giám đốc chuyên môn tại Trung tâm điều trị khớp Rheinland - Pfalz AG Bad Kreuznach, Ban Giám đốc tập đoàn ACURA, bà Dr. Heike Kaster-Meurer, Thị trưởng thành phố Bad Kreuznach về các kỹ thuật mũi nhọn và

phương thức trao đổi chuyên môn, khám chữa bệnh, an điều dưỡng cho cán bộ cao cấp giữa Cộng hòa liên bang Đức và Việt Nam. Đoàn đã tới thăm Trung tâm Thấp khớp ACURA tại Bad Kreuznach là nơi có phương pháp “Radanstollen” điều trị đối với các bệnh thấp khớp duy nhất tại nước Đức; Bệnh viện Charrite, Khu điều dưỡng Muritz với cơ sở hạ tầng và trang thiết bị hiện đại tiên tiến.

Tại Hungary, Đoàn đã tới thăm Trung tâm điều dưỡng He’viz’ có bề dày lịch sử và nguồn suối khoáng nóng bên cạnh hồ Balatontele nổi tiếng của Hungary với các trang thiết bị hiện đại tiên tiến trong an điều dưỡng và điều trị bệnh ■

HỘI NGHỊ TẬP HUẤN CÔNG TÁC BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ TOÀN QUỐC NĂM 2013



Nhằm triển khai kết luận số 127-TB/TW về Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo giai đoạn 2013 - 2016 và định hướng những năm tiếp theo”, trong 2 ngày 28-29/8/2013, Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe Cán bộ Trung ương đã tổ chức Hội nghị tập huấn công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ toàn quốc năm 2013. Hội nghị diễn ra tại Hà Nội, có sự tham dự của đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; Thứ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Thị Xuyên; đại diện Ban Chăm sóc và Bảo vệ sức khỏe Bộ Công an, Bộ Quốc phòng; lãnh đạo Hội đồng chuyên môn Trung ương và các miền; các đồng chí Phó trưởng Ban thường trực, trưởng phòng khám - quản lý sức khỏe cán bộ của Ban bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe Cán bộ các tỉnh, thành phố; lãnh đạo khoa Nội A, khoa A11 của các bệnh viện cán bộ khác.

Trong hai ngày tập huấn, Hội nghị được những chuyên gia có nhiều kinh nghiệm trong công tác chuyên môn và quản lý truyền đạt những kiến thức mới về công tác xây dựng, triển khai kế hoạch thực hiện Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo giai đoạn 2013 - 2016; kỹ năng chăm sóc, quản lý cán bộ cao cấp đối với các bác sỹ bảo vệ sức khỏe, bác sỹ gia đình; nâng cao kiến thức, kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe đối với cộng tác viên Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ...

Phát biểu tại Hội nghị, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu đã nhấn mạnh: Những nội dung trong đợt tập huấn lần này là những vấn đề rất quan trọng đối với công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ toàn quốc. Hội nghị cần tiếp thu để có thể tham mưu, xây dựng kế hoạch triển khai tại địa phương mình một cách phù hợp, có hiệu quả ■

ĐOÀN CÔNG TÁC CỦA ỦY BAN QUỐC GIA VỀ NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM LÀM VIỆC TẠI TỈNH QUẢNG NAM

PHAN THANH TÙNG

Trung tâm Truyền thông GDSK Quảng Nam

Ngày 10/9/2013, Đoàn công tác của Ủy ban Quốc gia về Người cao tuổi Việt Nam do đồng chí Nguyễn Thị Xuyên, Thứ trưởng Bộ Y tế, ủy viên Ủy ban Quốc gia về Người cao tuổi Việt Nam làm Trưởng đoàn đã có buổi làm việc tại tỉnh Quảng Nam về công tác người cao tuổi. Tiếp và làm việc với đoàn có đồng chí Huỳnh Khánh Toàn, Phó Chủ tịch UBND tỉnh.

Theo báo cáo, toàn tỉnh Quảng Nam hiện có 168.283 người cao tuổi, chiếm trên 11,2% dân số. Thời gian qua, các chính sách đối với người cao tuổi đã được các cấp ủy Đảng, chính quyền và địa phương trên địa bàn tỉnh quan tâm thực hiện. Trên 45.000 người cao tuổi được hưởng trợ cấp tại cộng đồng gồm các đối tượng: người cao tuổi cô đơn, thuộc hộ nghèo và từ 80 tuổi trở lên không có lương hưu và trợ cấp bảo hiểm xã hội, trong đó riêng 6 tháng đầu năm nay tổng số tiền thực hiện trợ cấp gần 50 tỷ đồng. Công tác cứu trợ đột xuất, hỗ trợ cải thiện nhà ở cho người cao tuổi có hoàn cảnh khó khăn cũng được các ngành quan tâm, thực hiện kịp thời. Ngoài ra, trên địa bàn tỉnh đã có được 3 cơ sở chăm sóc và nuôi dưỡng người cao tuổi trong đó có một cơ sở công lập hiện đang chăm sóc và nuôi dưỡng 76 người cao tuổi cô đơn, có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn với mức trợ cấp nuôi dưỡng là 280.000 đồng/tháng. Tính riêng 6 tháng đầu năm 2013, đã có hơn 67.000 người cao tuổi được khám, tư vấn sức khỏe; hơn 26.000 người cao

tuổi tham gia bảo hiểm y tế tự nguyện và hơn 12.000 người tham gia bảo hiểm y tế bắt buộc. Hiện toàn tỉnh có 2 bệnh viện có khoa lão khoa và 4 bệnh viện có cán bộ được đào tạo khám chữa bệnh lão khoa. Về chăm lo đời sống tinh thần, trên địa bàn tỉnh hiện có 361 câu lạc bộ dành cho người cao tuổi và đã thu hút được hơn 7.900 cụ tham gia sinh hoạt.

Phát biểu tại buổi làm việc đồng chí Nguyễn Thị Xuyên đánh giá cao sự quan tâm của các cấp, ngành của Quảng Nam trong việc thực hiện các chính sách đối với người cao tuổi trong thời gian qua. Đồng thời, đề nghị thời gian tới, Quảng Nam cần tiếp tục chỉ đạo kiện toàn Hội Người cao tuổi từ tỉnh đến xã; tiếp tục tuyên truyền, phổ biến các văn bản chính sách về người cao tuổi và thực hiện nghiêm các chế độ cho người cao tuổi; tăng cường công tác chăm sóc, động viên vai trò của người cao tuổi trong gia đình và xã hội...

Tiếp đó, Thứ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Thị Xuyên đã đến thăm và làm việc với cán bộ, y bác sỹ Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Nam. Tại đây đồng chí Thứ trưởng Bộ Y tế đã ghi nhận những kết quả đạt được trong công tác khám chữa bệnh tại bệnh viện và đánh giá cao những kỹ thuật mới mà bệnh viện đã thực hiện được. Đồng chí Nguyễn Thị Xuyên cũng đã đến thăm hỏi sức khỏe các bệnh nhân tại một số khoa của Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Nam ■

HÓA RA MÌNH CŨNG TUỔI ĐÃ CAO

TRƯƠNG QUANG ĐƯỢC

Nguyên Ủy viên Bộ Chính trị,
Nguyên Phó Chủ tịch Quốc hội

Các anh chị:

**Hồng, Hương, Thắng, Cử, Ân, Triều
Triệu, Pao, Khải, Niệm, Được, Trìu, Phúc, Bin (...)**

Chắc các đồng chí còn nhớ, năm 1968, Bác Hồ có bài thơ ngẫu hứng đầy ấn tượng, vừa dí dỏm vừa mang tính chiến đấu cao.

Đó là bài thơ có câu: “Bỗng nghe vắn thắng vút lên cao!”:

“Đã lâu không làm bài thơ nào

Nay lại thử làm thơ xem sao

Lục khắp giấy tờ vẫn chẳng thấy,

Bỗng nghe vắn **“Thắng” vút lên cao!**”.

Theo Bác, theo các cụ ngày xưa, học làm thơ ngẫu hứng: **“Hóa ra mình cũng tuổi đã cao”** trong chuyến đi “nghỉ dưỡng” lần này:

Đã lâu, chưa nghỉ dưỡng lần nào,

Nay đi nghỉ dưỡng thử xem sao,

Gặp hết bạn bè đều lên lão,

Hóa ra mình cũng tuổi đã cao!

Tuổi đã cao khác nào trái chín

Sẽ rụng vào bệnh hiểm bệnh suy.

Ồi xưa, thất thập cổ lai hy

Sao nay, thất thập vẫn y nguyên hề...

Nhắc mình tập luyện say mê

Tập đi, tập thở, tập nghe, tập nhìn...

Về đây, cảnh đẹp Ninh Bình

“Không gian văn hóa”, quê mình-Tràng An.

Tuổi xuân đi học, làm theo Bác,

Già lão học đi, Bác dẫn đầu

Dẫu rằng còn lắm bể dâu

Tình thương để lại trước sau mặn nồng...!

Lời thơ góp nhặt mấy dòng

Mua vui bằng hữu đồng lòng vỗ tay...!



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: bantinsuckhoecb@yahoo.com hoặc trực tiếp gửi về Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung ương (số 4, Thiền 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: Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ Điều dưỡng và kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 1 năm 2013 tại Ninh Bình

Mục Lục

- Kỷ niệm 68 năm Cách mạng Tháng Tám và Quốc khánh 2/9: “Đoàn kết, đoàn kết, đại đoàn kết/Thành công, thành công, đại thành công” 1
- Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Phú Thọ: Nơi gửi trọn niềm tin 5
- Bác sỹ trưởng Điện Kremli, Sergei Mironov tiết lộ: Bí mật sức khỏe nguyên thủ quốc gia 7
- Suy giảm chức năng thần kinh ở người cao tuổi 11
- Cách lựa chọn một số thực phẩm thường sử dụng hàng ngày 14
- 10 nguyên tắc vàng của Tổ chức Y tế thế giới về an toàn vệ sinh thực phẩm 17
- Phương pháp dưỡng sinh theo cổ bác sỹ Nguyễn Khắc Viện 18
- Những bệnh người cao tuổi dễ mắc lúc giao mùa và cách hạn chế 20
- Đới điều tóc bạc trước tuổi 22
- Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý đợt I - năm 2013 24
- Nghiên cứu, khảo sát, trao đổi kinh nghiệm mô hình chăm sóc, điều trị và an dưỡng cho cán bộ cao cấp tại Cộng hòa liên bang Đức và Hungary 25
- Hội nghị tập huấn công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ toàn quốc năm 2013 26
- Đoàn công tác của Ủy ban Quốc gia về người cao tuổi Việt Nam làm việc tại tỉnh Quảng Nam 27
- Thơ: Hóa ra mình cũng tuổi đã cao 28

Cơ quan chủ quản báo chí:

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

In 1.500 bản, khổ 19X 27cm tại Công ty Cổ phần In truyền thông Việt Nam, 34A. Nguyễn Khoái-Hai Bà Trưng- Hà Nội
Giấy phép số 16 ngày 24/1/2013
In xong và nộp lưu chiểu tháng 9/2013.



Đoàn cán bộ Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
thăm và làm việc tại Cộng hòa liên bang Đức



Đoàn điều dưỡng và kết hợp với điều trị bệnh lý tham dự buổi nói chuyện,
Tư vấn về sức khỏe tại Khu Resort Cúc Phương - Ninh Bình