



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Y tế thôn bản

CƠ QUAN NGÔN LUẬN
CỦA BỘ Y TẾ
DIỄN ĐÀN VÌ
SỰ NGHIỆP BẢO VỆ
SỨC KHỎE TOÀN DÂN

Số 106 Tháng 4/2010

Tin hoạt động ngành

○ Bộ trưởng Bộ y tế Nguyễn Quốc Triệu vừa ký ban hành Kế hoạch phổ biến, giáo dục pháp luật về y tế năm 2010 nhằm tạo nên chuyển biến mạnh mẽ về ý thức tôn trọng và chấp hành pháp luật của cán bộ, công chức trong ngành y tế; để họ nắm vững và hiểu được các quy định chuyên môn về kỹ thuật y tế, các chế độ chính sách trong lĩnh vực y tế hoặc liên quan đến y tế mà họ được hưởng hoặc phải thực hiện... góp phần nâng cao hiệu quả quản lý Nhà nước bằng pháp luật trong lĩnh vực y tế.

○ Vừa qua, Bộ Y tế đã tổ chức "Hội nghị sơ kết Dự án phòng, chống tăng huyết áp năm 2009 và kế hoạch triển khai 2010". Theo khảo sát ngẫu nhiên của Bộ Y tế nhằm đánh giá tình hình tăng huyết áp đối với người dân từ 25 tuổi trở lên ở Hà Nội, Thái Nguyên, Thái Bình và Nghệ An, tần suất tăng huyết áp đã tăng đến 16,3%; trong đó tỷ lệ tăng huyết áp ở thành thị là 22,7% và ở nông thôn là 12,3%. Dự án phòng, chống bệnh tăng huyết áp được triển khai từ năm 2009 nhằm nâng cao nhận thức của nhân dân về bệnh tăng huyết áp và các yếu tố nguy cơ; đồng thời, tăng cường năng lực của nhân viên y tế trong công tác dự phòng, phát hiện và điều trị đúng bệnh tăng huyết áp.

○ Thời gian qua, Bộ y tế đã tổ chức hội thảo báo cáo kết quả triển khai thực hiện thí điểm đề án chi trả trọn gói theo trường hợp bệnh. Trước đó, đề án đã được thực hiện thí điểm tại Bệnh viện Thanh Nhàn và BVĐK huyện Ba Vì trên phạm vi hẹp, với 4 nhóm bệnh thường gặp: Viêm ruột thừa, đờ ỉa, viêm phế quản - phổi người lớn và viêm phế quản phổi trẻ em. Qua thực tế triển khai cho thấy, việc áp dụng phương thức thanh toán này đã góp phần giúp cải thiện mức độ hợp lý trong cung ứng và sử dụng dịch vụ khám chữa bệnh, làm giảm số ngày điều trị nội trú quá mức cần thiết.

YTTB

THÁNG HÀNH ĐỘNG VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

“Giữ vững cam kết về trách nhiệm của doanh nghiệp với VSATTP”

Xem bài trang 3



Cán bộ y tế lấy mẫu kiểm tra an toàn vệ sinh thực phẩm tại quán ăn đường phố.

Ảnh: Trần Minh

Chủ động phát hiện sớm các dịch bệnh

Trong những ngày vừa qua, thời tiết diễn biến bất thường, dẫn đến số người mắc các bệnh về đường hô hấp, viêm phổi, sốt siêu vi, bệnh đường tiêu hoá và ngộ độc thực phẩm... Tại các bệnh viện trên cả nước số người đến khám và cấp cứu tăng đột biến.

Đón dập nhiều loại bệnh...

Theo thống kê của Bộ Y tế trong tháng 3, tại 40 tỉnh, thành phố ghi nhận 2.558 trường hợp mắc bệnh sốt xuất huyết (giảm 508 trường hợp so với tháng 2), nâng tổng số mắc từ đầu năm đến nay là 7.370/3 ca. Bệnh viêm gan virut B15-B19 có ở 32 địa phương, với 204 ca mắc; viêm màng não do não mô cầu (A39.0) có 9 bệnh nhân, bệnh sốt rét 867 trường hợp mắc, 2 trường hợp ác tính...

Xem tiếp trang 4



Điều trị cho bệnh nhân mắc tiêu chảy cấp tại khoa hồi sức cấp cứu Bệnh viện Xanh Pôn - Hà Nội.

Ảnh: H.Hà

3 Làm gì nếu giẫm phải kim tiêm?



5 Món ăn giải nhiệt mùa hè

Mùa hạ, người hay bị khô khát, mồ hôi ra nhiều, hay giận dữ, từ phần khí ảnh hưởng tới phần huyết bị bức bách sinh ra chứng ho, chảy máu cam, nổi ban đỏ, động kinh, và có thể gây bệnh tiêu chảy... Vì vậy, thức ăn phải thanh đạm, dễ tiêu hóa và có tác dụng giải nhiệt.

7 Sử dụng vaccin viêm gan virut B cho trẻ



►► Người tốt, việc tốt

Hạnh phúc là được sẻ chia

Bài và ảnh HẢI LAN



Chị Lệ đang hướng dẫn người dân giữ gìn vệ sinh môi trường.

Một lần, theo chân đoàn bác sĩ quân y khám bệnh cho bà con vùng cao, huyện Nam Đông (Thừa Thiên Huế), chúng tôi đã được nghe già làng Hồ Thon kể chuyện về một phụ nữ người Kinh gần bó với vùng đất này hơn 30 năm qua để chăm lo sức khỏe cho dân bản. Ở quê hương thứ hai của mình, có sự đóng góp vô cùng lớn lao của chị trong việc xây mạng lưới y tế thôn, bản. Chị là Hoàng Thị Lệ, hiện là Trưởng Trạm y tế xã Thượng Nhật (huyện Nam Đông).

Năm 1975, theo gia đình đi kinh tế mới ở huyện miền núi Nam Đông, vừa đặt chân đến miền ngược, chị đã chứng kiến cái đói, cái rét, ốm đau bệnh tật vây chặt đồng bào dân tộc. Đáng sợ nhất là bệnh sốt rét. Không có bác sĩ, thiếu thuốc, nhiều người phải "ra đi" khi còn quá trẻ. Thực trạng đau lòng đó đã thúc thúc chị "com đùm gạo bó", rồi cha mẹ về xuôi theo học Trung cấp y tế. Sau 2 năm tốt nghiệp ra trường, chị trở lại Nam Đông để thực hiện nguyện vọng của mình. Sau khi ra trường, chị tình nguyện công tác ở Trạm y tế xã Thượng Nhật - địa bàn xa nhất, cách trở nhất, nghèo nhất huyện. Hằng ngày, công việc của chị rất vất vả từ khám chữa bệnh, cấp phát thuốc đến tuyên truyền vệ sinh sức khỏe, vận động kế hoạch hóa gia đình. Chị cùng các đồng nghiệp băng rừng, lội suối đến tiêm vaccin, cấp phát thuốc phòng chống sốt rét đến tận người dân vùng cao.

Xã Thượng Nhật có hơn 70% hộ nghèo, địa bàn đi lại cách trở, nhiều gia đình vẫn quen sống du canh du cư, vì vậy việc chăm lo sức khỏe cho người dân gặp nhiều khó khăn trong khi Trạm y tế chỉ có 3 người. Bởi vậy, chị đứng ra vận động mỗi bản phải có một công tác viên y tế. Sau gần 2 năm triển khai và nhân rộng mô hình mạng lưới y tế thôn, bản đến nay mạng lưới này hoạt động rất hiệu quả và 100% thôn, bản đều có nhân viên y tế hoạt động. Đặc biệt, từ hiệu quả mà chị làm được, Sở Y tế đã nhân rộng mô hình này, nhờ vậy đến nay 100% mạng lưới y tế thôn, bản trên toàn tỉnh có công tác viên y tế. Trao đổi với chúng tôi, chị cho biết: Đội ngũ y tế thôn bản đã giúp Trạm y tế quản lý cấp phát thuốc phòng sốt rét, phun hóa chất diệt muỗi, tuyên truyền giáo dục sức khỏe vệ sinh phòng bệnh, tuyên truyền KHHGD. Nhờ sự chung tay góp sức của đội ngũ này mà dịch bệnh trên địa bàn xã giảm rất lớn.

Vừa làm Trạm trưởng vừa kiêm chuyên trách dân số, trong những năm qua chị đã kết hợp với các ban, ngành, đoàn thể vận động được hàng trăm ca đình sản, đặt vòng và áp dụng các biện pháp KHHGD. Mỗi lần vận động được một trường hợp đình sản, chị được phụ cấp 35.000 đồng và 15 kg gạo, nhưng phần thưởng đó chị đều nhường lại cho người thực hiện đình sản.

Khi nói về chị, ông Hồ Thư - Giám đốc Bệnh viện huyện Nam Đông hồ hởi: Với sự kiên trì bền bỉ, tấm lòng y đức, chị Lệ đã đóng góp rất nhiều trong sự nghiệp chăm sóc, bảo vệ sức khỏe nhân dân. Là một trong những gương mặt điển hình và xuất sắc của ngành y tế tỉnh Thừa Thiên Huế. Chị đã nhận được nhiều phần thưởng cao quý về những đóng góp của mình cho ngành y tế: Bằng khen của Thủ tướng Chính phủ, Huân chương Lao động hạng Ba của Chủ tịch nước, nhiều bằng khen của Bộ Y tế, Sở Y tế, UBND tỉnh Thừa Thiên Huế, Huy chương vì sự nghiệp dân số, Kỷ niệm chương vì sự nghiệp tiến bộ và phát triển phụ nữ Việt Nam... Và phần thưởng cao quý nhất mà chị nhận được chính là sự tin tưởng, tình cảm yêu thương của bà con nơi đại ngàn dành cho chị. ■

►► Văn bản pháp luật

Triển khai các hoạt động phòng, chống dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm

Tình hình dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm do phẩy khuẩn tả đang có chiều hướng bùng phát ở nhiều địa phương trong cả nước như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, An Giang... Trước tình hình dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm có nguy cơ lan rộng, ngày 30/3/2010, Cục quản lý khám, chữa bệnh (Bộ Y tế) đã có Công văn khẩn số 247/KCB-NV về việc triển khai các hoạt động phòng, chống dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm. Theo Công văn, Cục quản lý khám, chữa bệnh đề nghị các Bệnh viện, viện thực thuộc Bộ Y tế; Sở Y tế các tỉnh, thành phố thực thuộc Trung ương; Y tế các Bộ, ngành khẩn trương thực hiện một số nội dung sau:

bệnh phải có phương án thường định. Hướng dẫn cụ thể cho người trực, thành lập các đội y tế cơ động để sẵn sàng kịp thời đối phó với dịch tiêu chảy cấp nguy hiểm do phẩy khuẩn tả và các dịch bệnh mùa hè. Đảm bảo tốt công tác thu dung, cấp cứu điều trị và cách ly người bệnh theo đúng các hướng dẫn hiện hành về phòng chống dịch.

- Các cơ sở khám, chữa bệnh cần bố trí khu vực cách ly, có đủ cơ sở giường bệnh và các phương tiện cấp cứu hiện có. Chuẩn bị dự trữ cơ sở thuốc, dịch truyền, trang thiết bị vật tư... đảm bảo công tác điều trị kịp thời và hiệu quả.
- Thực hiện nghiêm túc các biện pháp kiểm soát nhiễm khuẩn: cách ly, xử lý phân và chất thải, dụng cụ cá nhân theo đúng quy

- Có kế hoạch chủ động khi có dịch xảy ra. Các cơ sở khám, chữa

VĨNH LONG

Triển khai dự án “Tình chị em” cho trạm y tế xã

Sở Y tế tỉnh Vĩnh Long vừa triển khai dự án “Tình chị em” cho 20 trạm y tế xã, phường thuộc 3 huyện, thành phố trong tỉnh. Trong đó, huyện Vũng Liêm gồm trạm y tế Trung Hiệp, Trung Nghĩa, Trung Ngãi, Trung An, Trung Hiếu, Hiếu Thành, Hiếu Nhơn, Tân Hàm Luông; TP.Vĩnh Long: trạm y tế phường 1, 4, 8, Trường An, Tân Hòa, Tân Hội; huyện Long Hồ: trạm y tế Long An, Lạc Hòa, Phú Quới, Bình Hòa Phước, An Bình, Đồng Phú.

Theo dự án, các trạm y tế sẽ được đầu tư cơ sở vật chất theo mô hình phòng khám tiêu chuẩn được trang bị 5 loại dụng cụ y tế cần thiết và được đào tạo kỹ thuật về chăm sóc sức khỏe sinh sản theo xu hướng thân thiện, gần gũi. Mục tiêu của dự án là giúp phụ nữ tiếp cận được với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe thân thiện, giảm tỉ lệ tử vong mẹ, tỉ lệ phá thai và số con ngoài ý muốn. Dự án do Tổ chức Atlantic Philanthropies (AP) tài trợ. T.P

TRÀ VINH

Nguy cơ bùng phát bệnh sốt xuất huyết

Từ đầu năm đến nay, trên địa bàn tỉnh Trà Vinh đã có 280 ca mắc sốt xuất huyết, tăng hơn 133% so cùng kỳ năm 2009, trong đó, nhiều trường hợp nặng sốt độ 3, độ 4 có dấu hiệu suy tuần hoàn, hạ huyết áp... Mặc dù, chưa có trường hợp nào tử vong do sốt xuất huyết song đáng lo ngại mà khó không phải là thời điểm bùng phát bệnh, nhưng năm nay trên địa bàn tỉnh sốt xuất huyết có dấu hiệu ra tăng vào mùa khô, với số ca bệnh tăng lên từng ngày.

Nhằm ngăn chặn bệnh sốt xuất huyết bùng phát trên diện rộng, Trung tâm y tế Dự phòng tỉnh đã tăng cường đội ngũ cán bộ xuống cơ sở giám sát, xử lý các ổ bệnh; Tăng cường tuyên truyền, vận động nhân dân thực hiện đồng bộ các biện pháp phòng, chống sốt xuất huyết; Tổ chức tập huấn cho cán bộ y tế tuyên cơ sở cách chẩn đoán, phân độ bệnh và phác đồ điều trị...

L.HOÀNG

BẠC LIÊU

Có hơn 100 y, bác sĩ là người dân tộc Khmer

Theo thống kê của Sở Y tế tỉnh Bạc Liêu, hiện nay toàn tỉnh có 134 y, sĩ, bác sĩ là người dân tộc Khmer, chỉ tính riêng năm 2009, tỉnh Bạc Liêu đã có hơn 60 sinh viên là người dân tộc Khmer được tỉnh đưa đi đào tạo bậc cao đẳng, đại học ngành y theo chế độ cử tuyển. Đạt được thành quả này do trong mấy năm qua, ngành y tế Bạc Liêu luôn quan tâm, đầu tư và khuyến khích về chính sách đào tạo nên trình độ học vấn, chuyên môn của cán bộ y tế người dân tộc Khmer trong tỉnh được nâng lên cả về số lượng và chất lượng. PV



Kiểm tra sức khỏe cho phụ nữ tại Trạm y tế Long An (Long Hồ - Vĩnh Long). Ảnh: T.TUYẾN

DIỆN BIÊN

Sốt phát ban dạng sởi gia tăng

Theo tin từ Sở Y tế Điện Biên, đến nay tại địa bàn bản Cà La Pá, xã Leng Su Sin, huyện Mường Nhé đã có 93 trường hợp mắc bệnh sốt phát ban do vi rút sởi, trong đó 1 trường hợp nghi ngờ tử vong do sởi. Nguyên nhân, có nhiều trường hợp chưa tiêm vaccin phòng bệnh sởi, mặt khác do địa bàn bản Cà La Pá hiện có tới 85% dân di cư tự do đến, trong số đó một nửa số hộ dân mới đến trong tháng 1/2010 nên dễ phát tán mầm bệnh. Trước thực trạng trên, ngành y tế Điện Biên đã triển khai các hoạt động phòng chống dịch sởi; cách ly, điều trị, giám sát nguồn lây; giám sát chặt chẽ các ca mới không để lây lan rộng trong cộng đồng, đồng thời tổ chức tiêm vaccin phòng sởi theo chỉ định, khám và cấp thuốc miễn phí cho nhân dân...

HOÀNG LINH

Không dùng hộp xốp đựng thức ăn nóng trên 100°C

Cục An toàn vệ sinh thực phẩm (ATVSTP) (Bộ Y tế) vừa ban hành Hướng dẫn quản lý và sử dụng hộp xốp, hộp nhựa trong chứa đựng thực phẩm. Theo đó, khuyến cáo người dân không sử dụng hộp xốp đựng các loại thức ăn, đồ uống nóng trên 100°C, nhất là các loại thức ăn rán có nhiều mỡ đang nóng; Không dùng hộp xốp chứa đựng thức ăn, đồ uống chua (dưa muối, sa-lát trộn dấm...) vì có thể gây hại cho sức khỏe. Người dân chỉ sử dụng hộp xốp, hộp nhựa chứa đựng thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, hộp VSATTP; sử dụng hộp xốp, hộp nhựa chứa đựng thực phẩm theo hướng dẫn của nhà sản xuất; các loại hộp xốp chứa đựng thực phẩm chỉ dùng một lần. Đặc biệt, không nên dùng các hộp xốp chứa đựng và bảo quản thực phẩm trong thời gian dài; Không dùng lò vi sóng để làm nóng thực phẩm chứa trong hộp xốp... NGUYỄN MINH

►► Khi thầy thuốc chưa đến

Làm gì nếu giẫm phải kim tiêm?

BS. VŨ THỊ THU

Hiện nay, bơm kim tiêm sử dụng một lần được bán rất rộng rãi tại các quầy thuốc, nhà thuốc rất tiện lợi cho việc sử dụng trong công tác y tế và trong đời sống hằng ngày. Nhưng chính vì điều này không chỉ có ở các thành phố lớn mà ngay ở các nông thôn, thôn vùng sâu, vùng xa người dân bắt gặp rất nhiều bơm kim tiêm bị vứt bừa bãi ở hai bên đường; có những cái còn đọng lại máu tươi do vừa tiêm, chích xong. Trên thực tế, có rất nhiều người nhất là người sử dụng ma túy chừa có ý thức trong việc xử lý bơm kim tiêm sau khi sử dụng mà vứt chúng bừa bãi bất cứ nơi nào. Vì vậy, nếu chẳng may giẫm phải bơm kim tiêm chúng ta cần bình tĩnh xử lý để phòng tránh các bệnh truyền nhiễm như: Uốn ván, viêm nhiễm, HIV... Những hình có thể mắc?

Theo con số không chính thức, thời gian vừa qua tại khoa Cấp cứu người lớn Bệnh viện Bệnh nhiệt đới TP.HCM, 8 chiếc giường chăm sóc đặc biệt dành cho những bệnh nhân nặng đều có người, tất cả là bệnh nhân uốn ván. Với tiến bộ của y học hiện nay, tỷ lệ tử vong do uốn ván giảm đáng kể. Tuy nhiên, việc điều trị thường phức tạp do bệnh nhân phải đối mặt với nhiều biến chứng như suy hô hấp, ngưng thở hay ngưng tim đột ngột, rối loạn thần kinh thực vật,... do người dân không tiêm phòng, không biết chăm sóc vết thương đúng cách để vi trùng xâm nhập vào cơ thể qua vết thương và gây bệnh. Trong khi đó, phòng ngừa uốn ván rất đơn giản, chỉ cần tiêm ngừa vaccin là có thể bảo vệ được trong nhiều năm liền. Khi giẫm phải bơm kim tiêm nổi ám ảnh về căn bệnh thế kỷ này khiến họ mất bình tĩnh. Thay vì thực hiện sơ cứu rồi đến các cơ sở y tế kiểm tra, họ lại trở nên hoảng loạn, mất phương hướng. Theo các bác sĩ, chúng ta phải bình tĩnh và thực hiện việc sơ cứu vết thương kịp thời, đúng cách, bạn sẽ không phải lo lắng về nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm khác.

Tự sơ cứu vết thương
Trước hết, bạn cần bình tĩnh xem xét vị trí chính xác của vết thương, nơi bị kim đâm. Sau đó, bạn nên rửa vết thương dưới vòi nước chảy nhiều lần. Bạn cần để vết thương tự chảy máu trong một thời gian ngắn 1-2 phút, không nặn bóp vết thương. Cuối cùng, bạn rửa vết thương thật kỹ bằng xà phòng và nước sạch. Nhiều người dùng dây vải buộc chặt phần trên của vết thương nhằm tránh sự lây lan của các virus vừa xâm nhập vào máu, nhưng điều này không cần thiết. Ngoài ra, bạn có thể dùng dung dịch cồn để sát trùng vết thương.

Đến cơ sở y tế khám
Sau khi tự sơ cứu, nếu bạn nghi ngờ lo sợ nhiễm HIV thì cần thực hiện các xét nghiệm máu nhằm giúp phát hiện và điều trị sự phòng vệ phủi nhiễm HIV. Với xét nghiệm HIV sau sáu tuần, bệnh nhân sẽ được kiểm tra lại. Nhưng lần kiểm tra kế tiếp là vào ba tháng sau và sáu tháng tiếp theo. Nếu giẫm phải bơm kim tiêm vứt ngoài trời đã lâu trong khi bạn chưa tiêm phòng uốn ván thì nên tiêm phòng uốn ván và hỏi ý kiến thầy thuốc để có những chỉ định thích hợp. Tuy từng trường hợp bác sĩ sẽ chỉ định tiêm phòng hoặc dùng kháng sinh để đề phòng những bệnh lây nhiễm khác.

Để bảo vệ mình và cộng đồng những người sử dụng bơm kim tiêm không nên vứt bừa bãi ra nơi công cộng, những người làm các công việc thường tiếp xúc với kim tiêm, rác bẩn... nên cần thận đề phòng, luôn mang găng tay và các phương tiện bảo hộ lao động khác khi làm việc. □

Người bị bệnh thận ăn gì?

ThS. THANH TÂM

Bệnh nhân mắc bệnh có liên quan đến thận nói chung, cần đặc biệt quan tâm tới chế độ ăn uống bởi nếu ăn uống nhiều muối và protein sẽ khiến cho tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn.



Những người bệnh thận nên ăn nhiều trái cây.

Cũng như gan, thận là "nội tạng trầm lặng" tác dụng của nó là bài tiết ra khỏi cơ thể những chất không cần đến. Thận không đập như tim, không nhu động như dạ dày, ruột, nhưng nó cũng là bộ phận lọc máu, gìn giữ trạng thái tốt nhất của thành phần máu trong sự hoạt động trực tiếp của tế bào cơ thể. Do đó, khi có bệnh ở thận, trong quy trình điều trị, nhất thiết phải dùng ăn uống để điều hoà công năng của tỷ, phế, thận.

Muốn không chế các bệnh liên quan tới thận, bạn nên thực hiện theo những tiêu chí sau đây:

- Giảm cân nếu bạn thuộc tốp người dư thừa cân nặng hay béo phì.
- Hạn chế các thực phẩm giàu protein.
- Nên lựa chọn những loại thực phẩm ít béo, bổ sung thêm rau xanh và trái cây để làm tăng hàm lượng kali trong cơ thể.
- Hạn chế ăn muối cũng như nêm muối vào trong quá trình chế biến món ăn. Theo các chuyên gia, người mắc bệnh thận không nên thu nạp quá 2,4g muối mỗi ngày tương đương với 1 thìa cà phê muối.
- Nên uống thủ
- Ăn trái cây tươi mỗi ngày.
- Ăn nhiều rau xanh. Bên cạnh đó các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến những bệnh nhân bị bệnh liên quan đến

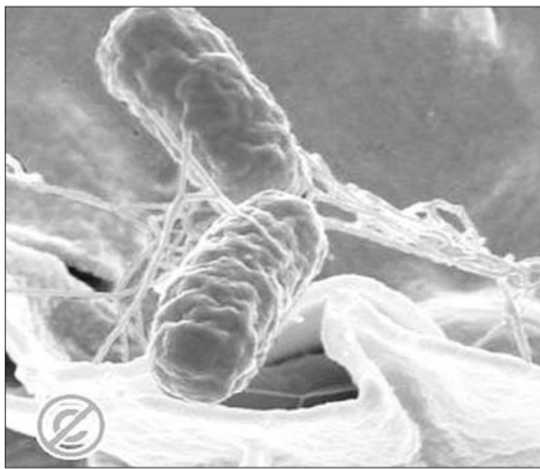
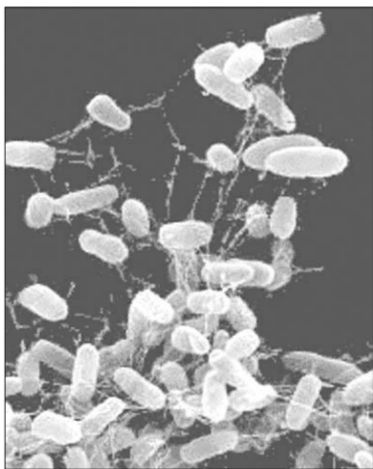
thận nên ăn các thực phẩm có lợi cho sức khỏe như:

Đậu đen có tác dụng giải độc, nấu nhừ thành cháo ăn rất tốt. Khi ăn những thứ này, nên cho ít muối để giữ cân đối về kali và natri; Lá tía tô, ớt, ... cũng có tác dụng về giải độc, lợi tiểu, có hiệu quả đối với phù toàn thân; Bí ngô, cà rốt, ngô sen chứa nhiều kali, vitamin A tăng cường chức năng thận và bổ bổ thể lực; Các loại nấm hương, mộc nhĩ, chứa nhiều stosterin có tác dụng nâng cao chức năng thận, nấu với súp lơ, khoai lang, cải bắp non mới như mầm nhiều kali, vitamin B₂ càng tăng thêm hiệu quả với bệnh nhân. □
Rau mùi, cần tây, cải cúc, củ cải, khoai sọ, dưa chuột, bột củ dong nên dùng làm thức ăn hàng ngày. Đạm động vật, có thể dùng thận, gan cá nhỏ. Dùng trà thảo dược, hoặc nước ngải cứu, hà thủ ô... Người nào có thói quen ăn nhiều thịt thì nên uống nước ép rau cải xoong, lá tía tô, cần tây, táo, dưa hấu... Ngoài ra, nếu có bất cứ thắc mắc nào về chế độ ăn uống bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa. Bởi chế độ ăn uống đối khi còn phụ thuộc vào những nhân tố khác như loại rác rối nào bạn đang gặp với hoạt, độ tuổi của bạn, giới tính, mức độ hoạt động, loại thuốc bạn đang sử dụng để điều trị bệnh, kết quả xét nghiệm máu, số lần đi tiểu mỗi ngày. □

THÁNG HÀNH ĐỘNG VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

“Giữ vững cam kết về trách nhiệm của doanh nghiệp với VSATTP”

THU HƯƠNG



Vi khuẩn Salmonella dưới kính hiển vi - Nguyên nhân gây nên ngộ độc thực phẩm.

Liên tục trong thời gian qua, các cơ quan chức năng đã phát hiện nhiều vụ vi phạm nghiêm trọng về vệ sinh an toàn thực phẩm (VSATTP). Hàng tấn mớ động vật, bì lợn thối được vận chuyển đi tiêu thụ; thịt gia súc, gia cầm bày bán tràn lan nhưng không rõ nguồn gốc, không kiểm dịch thú y trong khi số người mắc và tử vong do cúm A/H5N1 ngày càng tăng; bánh mì kẹp, ô mai, hạt dưa đồ tẩm ướp hoặc nhuộm hoá chất độc hại, tiềm ẩn nhiều nguy cơ ngộ độc; các vụ ngộ độc thực phẩm liên tục tăng về số vụ và số người mắc. Theo thống kê của Cục ATVSTP (Bộ Y tế) từ 17/12/2009 đến 17/3/2010 cả nước có 23 vụ ngộ độc thực phẩm với 738 người mắc, 686 người nhập viện và 12 người tử vong... Các nhà sản xuất, chế biến và kinh doanh thực phẩm vì lợi nhuận mà không hề quan tâm đến sức khoẻ của người tiêu dùng. Việc đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, bảo vệ sức khỏe của người tiêu dùng của các ban ngành chức năng còn gặp rất nhiều khó khăn.

Tuy nhiên, bên cạnh những khó khăn đó, trong năm qua công tác quản lý chất lượng VSATTP đã có những thành tích đáng khích lệ: Hệ thống Chi cục ATVSTP đã được thành lập ở 63 tỉnh, thành phố... Ngày 2/4 vừa qua, Cục ATVSTP đã tổ chức hội thảo nhằm thảo luận và xin ý kiến đóng góp về dự thảo mô tả hệ thống thanh tra ATVSTP theo nội dung bản dự thảo Luật ATTP. Theo Cục ATVSTP, hiện nay, mặc dù đã có thanh tra chuyên ngành ATVSTP tại cục và các chi cục nhưng lực lượng còn hạn chế, tính pháp lý chưa cao, chưa có quy định về thẩm quyền xử phạt hành chính của thanh tra, chi cục trong pháp lệnh xử lý vi phạm hành chính nên trong thực tế các chức danh này chưa thực hiện thẩm quyền của mình như đã ghi trong một số nghị định, dẫn đến việc xử phạt không kịp thời, hiệu quả chưa cao.

Tháng hành động vì chất lượng VSATTP năm 2010 sẽ diễn ra từ 15/4 đến 15/5 với chủ đề "Giữ vững cam kết về trách nhiệm của doanh nghiệp với

Chủ động phát hiện sớm các dịch bệnh

Tiếp theo trang 1

Những ngày đầu tháng 4 hầu hết các tỉnh thành phía nam xảy ra các rất nhiều các dịch bệnh như: Tiêu chảy, bệnh hô hấp, viêm não, viêm màng não, bệnh tay - chân - miệng... Tại Khoa Tiêu hóa BV Nhi Đống 1 có tới hơn 100 bệnh nhi. Tại BV Nhi Đống 2, số trẻ bị bệnh đường tiêu hóa có lúc lên đến 150 em. Tính đến ngày 19/4/2010, cả nước có 5 tỉnh, thành phố có bệnh nhân nhiễm phẩy khuẩn tả là TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội, Bắc Ninh, Hải Dương, An giang. Tại tỉnh Kon Tum gần 1 tháng nay, bệnh thủy đậu (hay còn gọi là trái rạ) ở trẻ em đang lây lan khá nhanh. Bệnh nhân có nhiều nốt đỏ mọng nước mọc khắp người, mệt mỏi, sốt, ngứa...Được biết, cứ vào khoảng tháng 3 - 5, bệnh thủy đậu có nguy cơ bùng phát mạnh, mỗi năm trên địa bàn tỉnh Kon Tum có khoảng 500 cháu bị mắc bệnh này.

Ngày 9-4, theo thông tin từ trung tâm y tế huyện Chợ Mới tỉnh Bắc Kạn đã có bệnh nhân thứ 2 dương tính với virus cúm A/H5N1. Đây là bệnh nhi nữ 2 tuổi, trú tại huyện Chợ Mới, Bắc Kạn. Bệnh nhân khởi phát bệnh ngày 2-4, với biểu hiện sốt cao 40 độ C, ho, đau họng, sổ mũi.

Phát hiện sớm tránh được nguy cơ tai biến

- Đa số trẻ em trong thời gian vừa qua đã nhập viện với các triệu chứng tiêu lỏng, nôn ói nhiều, đau bụng, có khi kèm sốt cao, bứt rứt khó chịu. Thời tiết nắng nóng là lúc số bệnh nhân tiêu chảy gia tăng cao nhất trong năm.Trẻ bị bệnh tiêu chảy nhiều nhất ở độ tuổi 1-3. Nguyên nhân chủ yếu do vi trùng, virus và ngộ độc thức ăn. Khi trẻ bị tiêu chảy là mất nước và điện giải, nếu

không được phát hiện và điều trị kịp thời có thể dẫn đến suy giảm tuần hoàn, trụy tim mạch. Đây là nguyên nhân chính gây tử vong.

- Sốt cao, đây là biểu hiện thường gặp ở những trường hợp sốt do virus, thường từ 38-39độC, thậm chí 40-41độC. Trong cơn sốt trẻ thường mệt mỏi và ít đáp ứng với các loại thuốc hạ sốt thông thường. Khi hạ sốt trẻ lại tỉnh táo, chơi bình thường; ở trẻ lớn thì đau cơ bắp, trẻ thường kêu đau khắp mình, trẻ nhỏ có thể quấy khóc; một số trường hợp trẻ có thể đau đầu nhưng vẫn tỉnh táo, không kích thích, vật vã. Vì khi sốt cao liên tục sẽ làm cơ thể trẻ mất nước.

- Triệu chứng cúm A/H1N1 cũng giống như cúm thường, là bệnh nhân có biểu hiện sốt, ho, khó thở khi bệnh tiến triển nặng. Tuy nhiên, ở mỗi người, biểu hiện bệnh lại hoàn toàn khác nhau. Có trường hợp nhẹ, nặng, có trường hợp bị cúm A/H1N1 mà không hề có triệu chứng. Với bất kỳ chủng cúm nào cũng là nguy hiểm vì nó đều có khả năng gây biến chứng viêm phổi. Vì thế, khi có dấu hiệu cúm, sốt, ho... thì mọi người không nên chủ quan, cần đi khám bệnh để điều trị sớm, tránh biến chứng nguy hiểm. Do đó, người mắc cúm khi có các triệu chứng nặng nên vào viện để được hỗ trợ, đặc biệt là để được phân lập, xác định chủng vi rút cúm đang mắc phải để có hướng điều trị kịp thời. Vì thế, các nhà chuyên

môn cảnh báo, bệnh cúm cũng như bất cứ bệnh truyền nhiễm nào như tiêu chảy, thủy đậu... nếu không đến viện sớm điều trị, diễn tiến bệnh sẽ nặng hơn và nguy hiểm cho tính mạng.

Để chủ động phòng bệnh cần theo dõi sức khỏe của mình

Khi phát hiện trong thôn, bản có những người ốm với những biểu hiện bất thường có những dấu hiệu, sốt cao 40 độ C, ho, đau họng, sổ mũi,, tiêu chảy liên tục, ó ạt, nôn ói liên tục... thì nhân viên thôn bản cần tuyên truyền bà con đến cơ sở y tế gần nhất để được điều trị và cần thông báo ngay với cán bộ y tế gần nhất.

Để phòng chống dịch bệnh trong thời tiết chuyển mùa, Bộ Y tế khuyến cáo: Mọi người dân cần chủ động theo dõi sức khỏe hàng ngày để phát hiện triệu chứng cúm và các bệnh đường hô hấp. Nếu có biểu hiện cúm hay nghi ngờ bệnh cúm thì cần chủ động cách ly và thông báo được tư vấn và hỗ trợ kịp thời...

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn, vệ sinh môi trường, thông thoáng nơi ở, nơi làm việc, lau chùi bề mặt, đồ dùng, vật dụng sinh hoạt bằng các hóa chất sát khuẩn thông thường, che miệng khi bị ho,

không khạc nhổ bừa bãi... Không vận chuyển, mua bán gia cầm không rõ nguồn gốc; tuyệt đối không được giết mổ và sử dụng gia cầm ốm, chết mà phải thông báo ngay cho chính quyền và cơ quan thú y địa phương để xử lý kịp thời, phòng lây nhiễm cúm A (HSN1) từ gia cầm sang người.

Cục Y tế Dự phòng và Môi trường (Bộ Y tế) khuyến cáo, hiện nay thời tiết nắng nóng, nguy cơ bùng phát dịch tiêu chảy cấp do phẩy khuẩn tả là rất lớn, đặc biệt tại các khu vực tập trung đông người, điều kiện vệ sinh môi trường kém, ăn uống không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Nắng nóng dẫn đến thiếu nguồn cung cấp nước sạch, nhiều người dân phải sử dụng nguồn nước không bảo đảm vệ sinh khiến nguy cơ mắc khuẩn phẩy tả tăng cao.

Ngoài ra, hàng hóa thực phẩm trong điều kiện nóng ẩm không được bảo quản tốt làm vi khuẩn có hại, đặc biệt là vi khuẩn tả phát sinh. Để chủ động phòng chống dịch, bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng, Cục y tế dự phòng và Môi trường yêu cầu các địa phương triển khai công tác phòng chống dịch bệnh.

Đồng thời tuyên truyền cho nhân dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh.

thu huong

không khạc nhổ bừa bãi... Không vận chuyển, mua bán gia cầm không rõ nguồn gốc; tuyệt đối không được giết mổ và sử dụng gia cầm ốm, chết mà phải thông báo ngay cho chính quyền và cơ quan thú y địa phương để xử lý kịp thời, phòng lây nhiễm cúm A (HSN1) từ gia cầm sang người.

Cục Y tế Dự phòng và Môi trường (Bộ Y tế) khuyến cáo, hiện nay thời tiết nắng nóng, nguy cơ bùng phát dịch tiêu chảy cấp do phẩy khuẩn tả là rất lớn, đặc biệt tại các khu vực tập trung đông người, điều kiện vệ sinh môi trường kém, ăn uống không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Nắng nóng dẫn đến thiếu nguồn cung cấp nước sạch, nhiều người dân phải sử dụng nguồn nước không bảo đảm vệ sinh khiến nguy cơ mắc khuẩn phẩy tả tăng cao.

Ngoài ra, hàng hóa thực phẩm trong điều kiện nóng ẩm không được bảo quản tốt làm vi khuẩn có hại, đặc biệt là vi khuẩn tả phát sinh. Để chủ động phòng chống dịch, bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng, Cục y tế dự phòng và Môi trường yêu cầu các địa phương triển khai công tác phòng chống dịch bệnh.

Đồng thời tuyên truyền cho nhân dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh.

thu huong

không khạc nhổ bừa bãi... Không vận chuyển, mua bán gia cầm không rõ nguồn gốc; tuyệt đối không được giết mổ và sử dụng gia cầm ốm, chết mà phải thông báo ngay cho chính quyền và cơ quan thú y địa phương để xử lý kịp thời, phòng lây nhiễm cúm A (HSN1) từ gia cầm sang người.

Cục Y tế Dự phòng và Môi trường (Bộ Y tế) khuyến cáo, hiện nay thời tiết nắng nóng, nguy cơ bùng phát dịch tiêu chảy cấp do phẩy khuẩn tả là rất lớn, đặc biệt tại các khu vực tập trung đông người, điều kiện vệ sinh môi trường kém, ăn uống không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm. Nắng nóng dẫn đến thiếu nguồn cung cấp nước sạch, nhiều người dân phải sử dụng nguồn nước không bảo đảm vệ sinh khiến nguy cơ mắc khuẩn phẩy tả tăng cao.

Ngoài ra, hàng hóa thực phẩm trong điều kiện nóng ẩm không được bảo quản tốt làm vi khuẩn có hại, đặc biệt là vi khuẩn tả phát sinh. Để chủ động phòng chống dịch, bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng, Cục y tế dự phòng và Môi trường yêu cầu các địa phương triển khai công tác phòng chống dịch bệnh.

Đồng thời tuyên truyền cho nhân dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh.

Tác dụng giải độc của rau sam

Rau sam còn có tên là mã xi hiện. Rau sam mọc hoang hầu như ở mọi miền, mọi vùng của nước ta, hiện nay nhiều nơi đã trồng để làm rau ăn và làm thuốc. Rau sam mọc bò, có nhiều cành mềm, nhẵn. Toàn thân có màu đỏ nhạt, hoặc tím nhạt, mọng nước, cao khoảng 15 - 30cm. Lá không cuống, mọc so le gần như đối, dài độ 2cm, rộng khoảng 15mm, dày, mặt lá bóng trơn, màu xanh nhạt. Đặc biệt phía đầu lá lại to và hơi thẳng, phía gốc lá thường dần có hình giống như răng con ngựa, do đó vị thuốc có tên mã xi. Hoa rau sam có màu vàng, có 5 cánh hình trứng ngược, khuyết ở đầu. Quả nang, hình cầu hoặc hình trứng.



gây giãn cơ xương ở chuột cống trắng và gây hưng phấn cơ tử cung có lập ở chuột lang. Rau sam còn có tác dụng ức chế trực khuẩn thương hàn, trực khuẩn lỵ và trực khuẩn đại tràng.

Chỉ số phân tích: Theo YHCT, rau sam có vị chua, tính hàn. Quy vào kinh vị, đại tràng, đọt vitamin B, (280) đọt vitamin C, 0,32mg % caroten, 0,03mg% vitamin B1, 0, 11mg% vitamin B2, 0,7mg% vitamin PP. Có nhiều nguyên tố vi lượng: 26mg% Fe , 56mg% P, 85mg% Ca... Ngoài ra trong rau sam còn có các acid hữu cơ và các muối Kali, như K nitrat, K sulfat... các thành phần phenol: scopoletin, bergaten, isopimpinelin...

Tác dụng sinh học của rau sam?

Thí nghiệm trên đọt vật rau sam có tác dụng lợi tiểu, chống choáng phân vệ. Cao nước có tác dụng gây tăng huyết áp, co mạch, tăng sức co bóp tim (mèo). Tác dụng này có thể do chính chất 1-noradrenalin trong rau sam gây ra, vì hàm lượng của chất này trong cây tươi còn cao hơn trong tuyến thượng thận của động vật có vú. Còn có tác dụng hạ đường huyết ở thỏ đã gây tăng đường huyết bằng chất aloxan. Cao cón rau sam, liều 50mg/con (chuột nhắt)/ngày, tiêm dưới da 30 ngày liên, làm giảm sự sinh tinh trùng. Cao nước rau sam còn có tác dụng

huang, mỗi thứ 40g khô, sắc uống, ngày một thang. Uống liền 1 tuần.

Cầm máu: Dùng trong các trường hợp xuất huyết tử cung, vòng kinh ngắn, đa kinh (số lượng và số lần), khi để ra nhiều máu, chảy máu cam, trĩ chảy máu... Có thể nấu canh cho người bệnh ăn hàng ngày hoặc phối hợp với cỏ nhọ nõi, trắc bách diệp, lá sen, lá huyết dụ, ngải cứu khô... (đều sao cháy), mỗi vị 20 g, sắc uống ngày một thang. Liệu trình 2 tuần lễ.

Chỉ hân, **có biểu:** Dùng cho những người ra nhiều mồ hôi, lỗ chân lông to, đặc biệt phụ nữ sau khi sinh bị chứng "và mồ hôi". Trong trường hợp này nên uống nước rau sam tươi, hàng ngày.

Thanh phế chỉ ho: Trường hợp bị ho do thể nhiệt, có nhiều đờm đặc, sánh quánh, hoặc ho lâu ngày, ho gà... có thể uống dịch rau sam tươi, hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác, như rau dấp cá, hoàng cầm, bạc hà... dưới dạng thuốc sắc. Ngoài các chứng bệnh nói trên, rau sam có thể sử dụng làm rau ăn hàng ngày dưới dạng sống, hoặc nấu canh, do có nhiều vitamin C và acid hữu cơ nên đưa lại vị chua mát rất ngon và bổ, có lợi cho những người ốm thể nhiệt hoặc thường xuyên bị táo bón, tiểu đỏ... Tuy nhiên những người có bệnh tăng huyết áp và nam giới với khả năng sinh tinh kém, không nên dùng.

Phân biệt với rau sam đắng

Trong khi sử dụng, cần chú ý phân biệt với cây rau sam trắng hay còn gọi là rau sam đắng, rau đắng, cây ruột gà, ba kích (Bacopa monnieri (L.) Pennell, họ hoa mõm sói (Scrophulariaceae). Nó cũng có hình dáng gần giống cây rau sam về kích thước, thân cũng nhẵn và lá cũng không có cuống như rau sam. Song có điều khác nhau cơ bản là đầu lá nhọn, không có hình răng ngựa, hoa lại màu trắng. Cây này cũng mọc hoang ở nhiều vùng trong nước ta và cũng được dùng làm rau ăn hoặc chữa ho, lợi tiểu.

Thanh tràng chỉ lỵ: Rau sam có tác dụng chữa lỵ rất tốt; đặc biệt các trường hợp viêm đại tràng co thắt, đau bụng, có thể lấy rau sam nấu lên ăn cả cái và nước, ngày 200g tươi. Hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác, như cỏ sữa (lớn lá hoặc nhỏ lá), lá khổ sâm, lá hoắc

Tiếp theo trang 1

Các món ăn giải nhiệt

Các chứng mất ngủ, mất đồ, môi khô, cổ họng khô đau, miệng lưỡi lở loét, tàm phiền mất ngủ, ăn nhiều dễ đói, đại tiện táo bón, tiểu tiện vàng đậm... thuộc chứng hỏa nhiệt nội thịnh. Có thể dùng các món ăn bài thuốc thanh nhiệt như sau:

- **Cháo cúc hoa:** Rất tốt cho người hay bị chóng mặt, đau đầu do cao huyết áp. Cách làm: Cúc hoa 15g bỏ cuống, phơi khô tán thành bột; gạo 100g nấu cháo, cho bột cúc hoa vào nấu trong giấy lát, ăn mỗi sáng và chiều.

- **Khô qua xào thịt lát:** Khô qua (mướp đắng) 250g, thịt nạc 150g, mật ong vừa đủ. Khô qua cắt lát mỏng, sau khi xát với muối rửa sạch, thịt heo cắt lát mỏng, thêm rượu, muối, bột năng trộn lần để ướp. Đun cháo nóng cho gừng lát phi thơm, cho thịt vào xào đều, đổ khô qua vào, đun sôi lên nêm gia vị. Dùng thìa chừa mất đó sung dau do can hỏa thịnh vượng.

- **Cao hạnh nhân - mật ong:** Hạnh nhân 30g, cam thảo 10g, mật ong tươi 120g, nước 200 ml. Hạnh nhân lột vỏ, thêm 2 lít nước nấu, bỏ bã, rồi thêm mật ong, cam thảo, hỗn hợp này lại cho vào nồi đất (đun với lửa nhỏ) tới khi thành cao. Mỗi lần 10g, ngày 2 lần. Dùng thìa chừa cho đủ nước.

- **Canh đậu xanh - bí đỏ:** Đậu xanh 50g, bí đỏ 0,5kg, muối ăn lượng vừa đủ. Đậu xanh vo sạch để ráo nước, thêm một ít muối trộn đều, sau khi ngâm 3 phút dùng nước dội sạch lại. Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột dùng nước rửa sạch, cắt lát vuông 2cm. Đổ 0,5 lít nước vào

Món ăn giải nhiệt mùa hè

nồi, sau khi nấu sôi cho đậu xanh vào, 2 phút sau thêm một ít nước nguội, đun sôi lại, thêm bí rợ, đậu nấp nấu 30 phút bằng lửa nhỏ, nêm ít muối. Thích hợp cho các chứng trúng thử tàm phiền, mình nóng miệng khát, nước tiểu vàng, hay choáng váng, mất sức... - **Bầu, bí có vị nhạt, tính mát, không độc.** Chúng có tính thanh nhiệt, giải độc, chỉ khát, nhuận tràng, lợi tiểu. Nên dùng sau khi đi nắng, lao động ngoài trời, nhất là dùng vào bữa trưa.

- **Ngó sen:** Là phần rễ ở dưới nước, màu trắng, xốp, bên trong có nhiều ống dọc nhỏ, nhựa dính sít. Ngó sen vị nhạt, tính mát, không độc, trong ngó sen còn có những chất bổ quý như spargin, arginin. Ngó sen sống có tác dụng thanh nhiệt, chỉ khát, an thần, giải độc rượu. Ngó sen dùng cho người bệnh đại đường rất tốt.

- **Cháo hàu (hoặc nghêu, sò, hến):** Lược lấy nước, bỏ thêm thịt heo, đậu xanh, gạo, hành củ và hành lá và ngò ri. Hàu, nghêu, sò có tác dụng hoạt tràng, thông khí, làm mát gan, giải độc thanh nhiệt, giải khát, làm mạnh gân. Tuy nhiên không nên ăn nhiều sẽ khó tiêu.

- **Rau tần ô:** Có mùi cay, vị nhạt, đi vào phế kinh, có tác dụng thanh nhiệt. Dùng để trị đau nhức, ho, cảm, chậm tiêu. Canh rau tần ô là một vị thuốc quý. Ngoài ra, rau ngót,

GS.TS. PHẠM XUÂN SINH

huang, mỗi thứ 40g khô, sắc uống, ngày một thang. Uống liền 1 tuần.

Cầm máu: Dùng trong các trường hợp xuất huyết tử cung, vòng kinh ngắn, đa kinh (số lượng và số lần), khi để ra nhiều máu, chảy máu cam, trĩ chảy máu... Có thể nấu canh cho người bệnh ăn hàng ngày hoặc phối hợp với cỏ nhọ nõi, trắc bách diệp, lá sen, lá huyết dụ, ngải cứu khô... (đều sao cháy), mỗi vị 20 g, sắc uống ngày một thang. Liệu trình 2 tuần lễ.

Chỉ hân, **có biểu:** Dùng cho những người ra nhiều mồ hôi, lỗ chân lông to, đặc biệt phụ nữ sau khi sinh bị chứng "và mồ hôi". Trong trường hợp này nên uống nước rau sam tươi, hàng ngày.

Thanh phế chỉ ho: Trường hợp bị ho do thể nhiệt, có nhiều đờm đặc, sánh quánh, hoặc ho lâu ngày, ho gà... có thể uống dịch rau sam tươi, hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác, như rau dấp cá, hoàng cầm, bạc hà... dưới dạng thuốc sắc. Ngoài các chứng bệnh nói trên, rau sam có thể sử dụng làm rau ăn hàng ngày dưới dạng sống, hoặc nấu canh, do có nhiều vitamin C và acid hữu cơ nên đưa lại vị chua mát rất ngon và bổ, có lợi cho những người ốm thể nhiệt hoặc thường xuyên bị táo bón, tiểu đỏ... Tuy nhiên những người có bệnh tăng huyết áp và nam giới với khả năng sinh tinh kém, không nên dùng.

Phân biệt với rau sam đắng

Trong khi sử dụng, cần chú ý phân biệt với cây rau sam trắng hay còn gọi là rau sam đắng, rau đắng, cây ruột gà, ba kích (Bacopa monnieri (L.) Pennell, họ hoa mõm sói (Scrophulariaceae). Nó cũng có hình dáng gần giống cây rau sam về kích thước, thân cũng nhẵn và lá cũng không có cuống như rau sam. Song có điều khác nhau cơ bản là đầu lá nhọn, không có hình răng ngựa, hoa lại màu trắng. Cây này cũng mọc hoang ở nhiều vùng trong nước ta và cũng được dùng làm rau ăn hoặc chữa ho, lợi tiểu.

Thanh tràng chỉ lỵ: Rau sam có tác dụng chữa lỵ rất tốt; đặc biệt các trường hợp viêm đại tràng co thắt, đau bụng, có thể lấy rau sam nấu lên ăn cả cái và nước, ngày 200g tươi. Hoặc phối hợp với một số vị thuốc khác, như cỏ sữa (lớn lá hoặc nhỏ lá), lá khổ sâm, lá hoắc



Rau đắng đất.

Rau đắng đất

BS. TRẦN VĂN THUẬN

Rau đắng đất là loại cây thân thảo, nhỏ bằng que tăm, mọc bò dưới đất trong vườn nhà hay bờ ruộng. Lá rau đắng đất giống những chiếc lông chim màu xanh lục, bề bằng mỏng tay út, mọc từng đôi quanh thân cây. Rau đắng đất dùng để nấu canh hoặc ăn sống. Rau đắng đất mới ăn thì đắng, ăn quen sẽ thấy ngon ngọt không thế nào quên.

Rau đắng đất có hai loại, một loại thân cây lá nhỏ, hoa trắng, mọc nhiều ở ruộng lúa sau mùa gặt; loại thứ hai thân thảo, lá hình muống tròn, nhỏ, hoa trắng ngà, nhụy vàng là thuốc chữa bệnh được phổ biến ở khắp nơi. Rau đắng vị mặn, tính mát, trị các bệnh sau đây:

Bài 1: Chữa sỏi mật, rụng tóc: dùng mỗi ngày 200g rau đắng đất, 200g dầy cứt quạ, sắc với 750ml nước còn 0,5 lít uống khi khát. Mỗi liệu trình là 7 ngày.

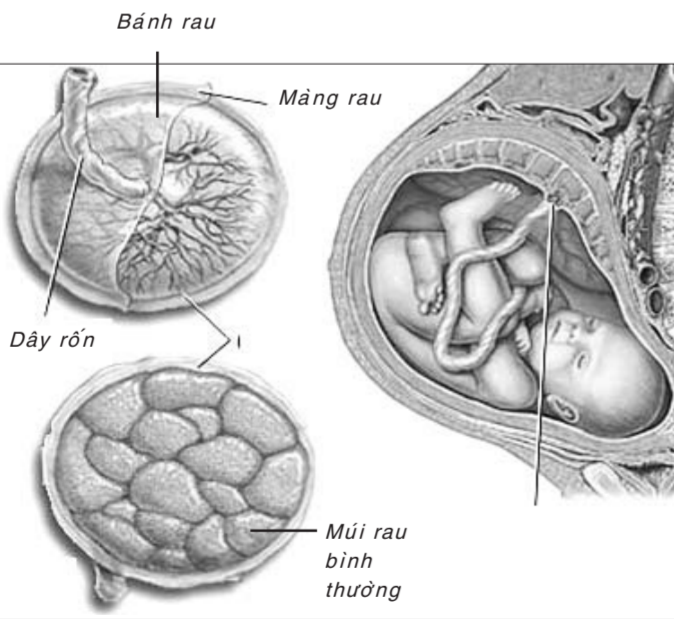
Bài 2: Chữa người luôn nóng nực, cổ họng ngứa ngày, khô khan: dùng 100g rau đắng, 100g cây me đất, sao khử thổ, nấu trong 0,5 lít nước còn 250ml. Chia 3 lần uống trong ngày. Uống trong 7 ngày.

Bài 3: Trị chậm tiêu, mầy đay: dầy cứt quạ 1 thúng, rau đắng đất 1 thúng, hai thứ nấu chung cho nhừ, lược bỏ xác, nấu nước thành cao, thêm đường hoặc mật nấu cho đặc, để lâu được. Mỗi lần dùng 1 thìa cà phê, ngày uống 3 lần, sáng, trưa, tối.

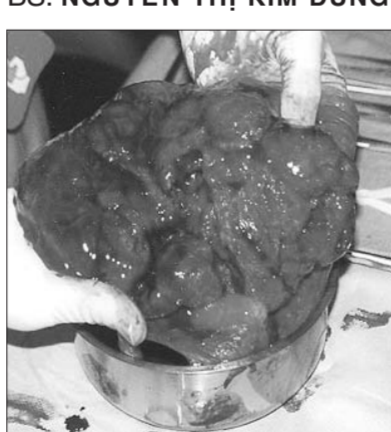
Bài 4: Chữa thanh can giải độc: rau đắng 6g, nhân trần (bỏ bỏ) 5g, danh dành 5g, cỏ xước 6g, rau má 6g, ké đầu ngựa 6g, dầy khổ qua 6g, cỏ mực 8g, muống trâu 6g rẽ tranh 6g, sài đất 6g. Cam thảo 3g, sắc uống hoặc tán bột, luyện viên uống.

Bảng huyết sớm sau đẻ, theo lý thuyết nếu lượng máu chảy ra từ 300ml trở lên trong 24 giờ đầu sau đẻ. Ở nước ta, sản phụ bị thiếu máu trong 3 tháng cuối chiếm tỷ lệ từ 50 - 60% vì vậy nếu lượng máu mất sau đẻ từ 300ml trở lên phải chú ý và coi như băng huyết, vì tỷ lệ chết mẹ do chảy máu vẫn đứng hàng đầu.

BẢNG HUYẾT SAU ĐẼ



BS. NGUYỄN THỊ KIM DUNG



Cần kiểm soát để phát hiện sớm rau, phòng tránh gây băng huyết sau đẻ.

Nguyên nhân băng huyết sau đẻ:

- Do đờ tử cung: Những yếu tố gây đờ tử cung: Đẻ nhiều, đẻ dày, chuyển tiêu lỏng, tử cung bị giãn căng quá mức: đa ối, đa thai, thai to, tử cung co nhân xơ, rau tiền đạo, rau bong non, sót rau, sót màng rau, dùng thuốc co bóp tử cung (oxytocin) kéo dài, tiền sử những lần đẻ trước bị băng huyết, sót rau.

- Mẹ bị thiếu máu, các bệnh về máu, viêm gan virus, sốt rét, tiền sản giật, sản giật...

- Do chấn thương đường sinh dục: Những yếu tố gây chấn thương đường sinh dục: rách tầng sinh môn, sổ thai quá nhanh không kịp đỡ, đẩy bụng thô bạo khi sản phụ rặn đẻ...

Dấu hiệu lâm sàng:

- Sau đẻ sản phụ bị mệt, da lạnh, vã mồ hôi (choáng nặng hay nhẹ do mất máu nhiều hay ít); nhìn thấy máu chảy ra ngoài

âm hộ hoặc máu cục nằm trong âm đạo, trừ trường hợp rách hoặc vỡ tử cung thì máu chảy đợc; bụng nhiều hơn chảy ra ngoài âm đạo.

- **Biểu hiện đờ tử cung:** Tử cung mềm nhão (co hồi kém hoặc không co hồi); tử cung to trên rốn, bè ngang vì chứa nhiều máu cục; mỗi khi xoa bóp tử cung thấy tử cung co lại và trào máu ra âm đạo.

- **Biểu hiện chấn thương**

đường sinh dục: Tử cung rắn chắc; tử cung thu hồi dưới rốn, không có máu cục ở trong; xoa bóp tử cung hay không xoa bóp máu vẫn ri ra ngoài âm hộ.

- **Nguyên tác xử trí:** Cảm máu để đúng phương pháp, không đẩy mạnh tử cung khi rặn đẻ, sử dụng thuốc tăng co tử cung đúng chỉ định, không để chuyển dạ kéo dài, quản lý thai nghén tốt để phát hiện sớm thai có nguy cơ cao và kịp thời xử trí, đặc biệt theo dõi sát sao sự co hồi tử cung, sự ra máu, toàn trạng mạch, huyết áp trong 2 giờ, 6 giờ và 24 giờ sau đẻ.

- **Cầm máu:** Trường hợp do chấn thương sinh dục: Ở đường sinh dục dưới đo rách thì khâu lại để cầm máu. Ở tử cung: tùy từng trường hợp mà khâu cầm máu

hay chuyển lên tuyến có chuyên khoa sản để cắt tử cung.

Trường hợp do đờ tử cung: gây co bóp tử cung bằng cách: thông tiểu, làm sạch buồng tử cung, cho con bú ngay vì phản xạ mút vú sẽ kích thích tăng tiết oxytocin giúp thu hồi tử cung hoặc tiêm thuốc co bóp tử cung kết hợp ấn động mạch chủ dưới và tử cung (ấn động mạch chủ bụng).

- **Nếu rau đã sổ:** Kiểm soát

Đề phòng ngộ độc paracetamol

DS. HOÀNG THU

Paracetamol (acetaminophen) là loại thuốc hạ sốt, giảm đau được dùng rộng rãi trong điều trị các chứng đau và sốt từ nhẹ đến vừa. Paracetamol có mặt trong hàng trăm biệt dược khác nhau với nhiều dạng thuốc phong phú: viên nang, viên nén, viên sủi, dạng bột, thuốc đạn... Ở liều điều trị paracetamol ít gây tác dụng phụ hơn so với nhóm hạ sốt, giảm đau salicylat. Cách dùng thuốc đơn giản, hấp thu nhanh qua đường tiêu hoá và dung nạp tốt cả ở trẻ em và người lớn.

Vì sao bị ngộ độc?

Tuy nhiên nếu dùng quá liều (trên 10g) sẽ làm tổn thương gan gây tử vong. Liều gây ngộ độc đối với người lớn và trẻ em bình thường là 140mg/kg cân nặng cơ thể. Với người Việt Nam trung bình nặng khoảng 50 kg thì chỉ cần uống 7g paracetamol là đã bị ngộ độc. Nguyên nhân hàng đầu gây ngộ độc paracetamol là do tự tử, dùng thứ hai là dùng paracetamol kéo dài để giảm đau trong đau đầu, đau người hay cảm cúm... Người bệnh tự mua thuốc về dùng khi uống một loại thấy không đỡ lại uống thêm một vài loại khác mà không biết là trong các thuốc đó cũng có chứa paracetamol nên dẫn đến quá liều. Nguyên nhân thứ ba là ngộ độc paracetamol với liều điều trị với những người nghiện rượu, người bị bệnh gan, suy dinh dưỡng, những người đang điều trị lao, động kinh... Đối với trẻ em, ngộ độc thường xảy ra do người lớn cho dùng liều quá cao, hoặc uống nhiều thuốc phối hợp một lúc (Ví dụ vừa cho thuốc uống, vừa cho thuốc đặt...) hoặc dùng nhiều chế phẩm có chứa paracetamol mà không biết.

Biểu hiện khi ngộ độc: Các triệu chứng ngộ độc thường gặp là: chán ăn, buồn nôn, nôn, khó chịu, và mờ hôi... trường hợp nặng có thể suy đa tạng (suy gan, suy thận) dẫn đến tử vong.
Chỉ ý khi sử dụng: Nếu không có sự chỉ định của bác sĩ:

- Không được dùng paracetamol để tự điều trị giảm đau quá 10 ngày ở người lớn hoặc quá 5 ngày ở trẻ em; Không dùng paracetamol cho người lớn và trẻ em để tự điều trị sốt cao (trên 39,5°C), sốt kéo dài trên 3 ngày hoặc sốt tái phát.

- Để giảm thiểu nguy cơ quá liều không nên cho trẻ em quá 5 liều paracetamol để giảm đau hoặc hạ sốt trong vòng 24 giờ. □

Nhiều người có quan niệm dùng vitamin C cho mắt mờ đa thị (nhất là vào mùa hè chuẩn bị tới). Vì thế, ngoài việc dùng làm thuốc, nhiều khi vitamin C còn được dùng như một loại thực phẩm (giải khát, làm quà cho trẻ) khá thú vị... và hiện nay vitamin C còn khá phổ biến trong các sản phẩm thực phẩm chức năng.

Những lợi ích từ vitamin C...

Vitamin C có tác dụng bảo vệ thành mạch. Thiếu nó, để bị xuất huyết dưới da (bị bầm tím khi va chạm nhẹ), chảy máu nướu răng, chảy máu cam, vết thương chậm lành. Vì vậy vitamin C được dùng để phòng chữa các trường hợp chảy máu này (bệnh scorbus).

Vitamin C tham gia vào nhiều chức năng hoạt động của của cơ thể trong các quá trình: sản sinh năng lượng, tạo miễn dịch, tăng hòa đào thải các chất độc, tổng hợp các chất vận chuyển trung gian hệ thần kinh, hấp thu can - xi, sắt... cho nên được dùng: bổ sung (khi bị thiếu trong khẩu phần ăn), cho người trong

Thủy đậu - Điều trị và phòng ngừa

BS. TRƯƠNG HỮU KHANH

Biến chứng phổ biến nhất của bệnh là nhiễm trùng các nốt ban dẫn đến nhiễm trùng da có thể để lại sẹo ảnh hưởng thẩm mỹ bên ngoài dễ làm trẻ mất tự tin khi lớn lên. Ngoài ra, những biến chứng nặng khác có thể tác động nghiêm trọng đến đời sống của trẻ trong thời thơ ấu như viêm não, viêm phổi thậm chí tử vong do thủy đậu. Riêng phụ nữ mang thai 3 tháng đầu chẳng may bị thủy đậu, em bé sinh ra dễ bị dị dạng...

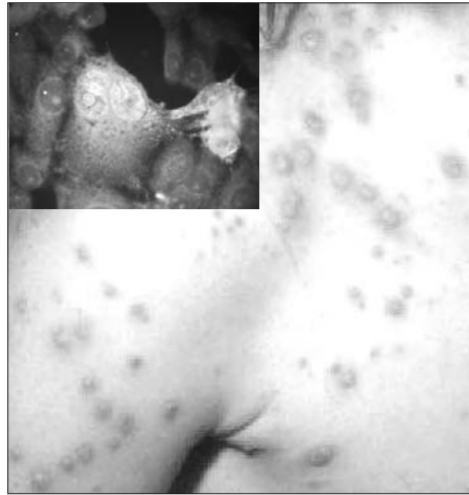
Biểu hiện của bệnh

Bệnh thủy đậu (BTD) là loại bệnh lây nhiễm nhưng thường ở thể nhẹ và lành tính. Khoảng 2 tuần sau khi tiếp xúc với nguồn lây bệnh, người bệnh có biểu hiện sốt nhẹ, nhức đầu, mệt mỏi và đau họng. Sau đó, trên da xuất hiện các nốt ban đỏ bắt đầu ở vùng đầu, mắt rồi lan ra toàn thân. Khoảng từ 12 - 24 giờ sau, các nốt ban tiến triển thành các nốt phỏng có dịch nước bên trong, sau đó vỡ ra rồi khô thành vảy.

Đặc điểm của các mụn nước đó là chúng mọc làm nhiều đợt khác nhau. Do đó, cũng trên một vùng da, có thể thấy nhiều dạng khác nhau: hoặc dát đỏ, hoặc mụn nước trong, mụn nước đục, mụn đóng vảy... trong cùng một thời gian.

Chăm sóc và dùng thuốc điều trị

Khi thấy trẻ bị thủy đậu nhiều người có



Biểu hiện của bệnh thủy đậu.

những cách chăm sóc tại nhà không đúng như tránh ánh sáng, kiêng nước, gió; điều trị theo lời mạch bảo như bôi phấn rôm, đắp lá cây, chọc vỡ các mụn nước hoặc tự ý dùng thuốc có chứa corticoid... Đây là những cách thường làm nặng thêm tình trạng bệnh.

Cần cho trẻ nằm nghỉ ngơi, giữ vệ sinh thân thể bằng việc tắm rửa hàng ngày với loại xà phòng sát trùng. Dàn gian còn dùng lá chanh vệt đun lên lấy nước tắm. Cắt ngắn móng tay để tránh gãi vì có thể gây sẹo

Khắc phục tác dụng phụ của prednisolon trong điều trị khớp

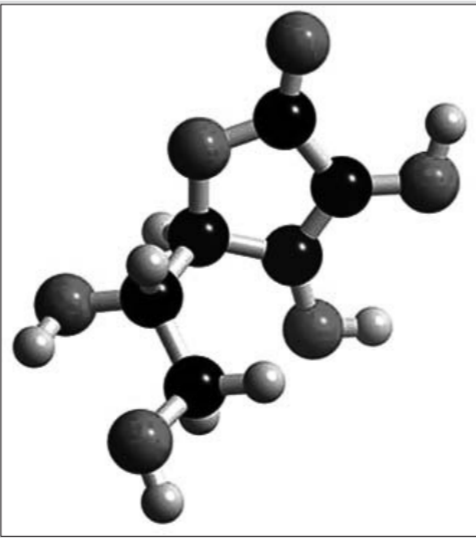
DS. HOÀNG THỦY

thủy tinh thể... Những tác dụng không mong muốn này thường xảy ra nhiều nhất khi dùng prednisolon liều cao và dài ngày.

Sau điều trị dài ngày với thuốc này có khả năng xảy ra ức chế trục hạ đồi- tuyến yên - thượng thận do đó khi muốn ngưng thuốc bắt buộc phải giảm liều từng bước một, thay vì ngừng thuốc đột ngột. Có thể áp dụng qui trình giảm liều của prednisolon là: cứ 3 đến 7 ngày giảm 2,5-5mg cho đến khi đạt liều sinh lý prednisolon xấp xỉ 5mg. Nếu bệnh xấu đi khi giảm thuốc, tăng liều prednisolon và sau đó giảm liều từ từ hơn. Dùng một liều duy nhất trong ngày gây ít tác dụng không mong muốn hơn dùng những liều chia nhỏ trong ngày, và liệu pháp cách nhật là biện pháp tốt để giảm thiểu sự ức chế tuyến thượng thận và giảm thiểu các tác dụng không mong muốn khác. Trong liệu pháp

cách nhật, cứ hai ngày một lần dùng một liều duy nhất vào buổi sáng.

Dự phòng loét dạ dày và tá tràng bằng các thuốc kháng histamin hoặc các thuốc ức chế bơm proton khi dùng liều cao prednisolon thân thần. Để phòng hoặc hạn chế loãng xương do thuốc gây ra, tất cả người bệnh điều trị dài hạn với prednisolon cần bổ sung thêm can-xi và vitamin D. Tối nhất nên bổ sung từ nguồn thực phẩm như có chế độ ăn giàu can-xi (ăn tôm đồng, cua, tép, pho mát), tăng chất đạm, giảm mỡ, giảm đường... Bên cạnh đó cần tăng sự vận động (đi bộ) để kích thích tạo xương. Nếu trong chế độ ăn không đủ có thể bổ sung thêm can-xi và vitamin D bằng thuốc nhưng cần chú ý nếu bổ sung quá nhiều can xi bằng thuốc sẽ dẫn đến tăng can-xi trong máu và có nguy cơ gây sỏi tiết niệu. □



Cấu trúc phân tử vitamin C.

vào buổi tối.

Nếu ăn đầy đủ rau quả (khoảng 500g mỗi ngày) sẽ cung cấp đủ nhu cầu về vitamin C cho cơ thể. Chỉ bổ sung bằng thuốc khi khẩu phần ăn không đủ hoặc khi cơ thể bị bệnh lý. □

SỨC KHỎE ĐỜI SỐNG Số 106 - Tháng 4/2010 Y tế thôn bản

►► Nhiệm vụ của nhân viên y tế thôn bản

Sử dụng vaccin viêm gan virut B cho trẻ

ThS. VŨ HỒNG ANH



Tiêm vaccin viêm gan virut B cho trẻ sơ sinh tại Bệnh viện Nhi đồng 1 TP.HCM. Ảnh: Duy Hưng

Theo những nghiên cứu điều tra mới nhất thì hiện nay tỷ lệ nhiễm virut viêm gan B (HBV) ở nước ta rất cao, từ 15 - 20% dân số, thậm chí còn cao hơn và được xếp vào nhóm các quốc gia có tỷ lệ viêm gan B cao nhất thế giới. Những người nhiễm HBV đều

có nguy cơ biến thành viêm gan mạn tính, xơ gan, ung thư gan và dẫn đến tử vong. Theo các nhà chuyên môn, không có biện pháp phòng bệnh nào tốt hơn là tiêm phòng vaccin viêm gan B. Chính vì vậy, nhân viên y tế thôn bản cần tuyên truyền để người dân hiểu biết về tác dụng, thời gian tiêm vaccin virut B cho trẻ nhỏ... Khi được bảo vệ bằng vaccin, trẻ em sinh ra từ những người mẹ có HBsAg cũng sẽ tránh được nguy cơ lây nhiễm từ mẹ.

Đường tiêm an toàn cho trẻ

Vaccin viêm gan virut B được chỉ định tiêm bắp ở mặt trước bên cổ đùi hoặc cơ delta. Ở trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh do cơ delta quá nhỏ, nên tốt nhất là tiêm vào cơ đùi. Không tiêm vào móng vì có thể làm giảm hiệu lực của vaccin do ở đây có lớp mỡ dày nên gần như chỉ thực hiện được tiêm dưới da

Thời gian bảo vệ sau khi tiêm

Khoảng thời gian có khả năng phòng được bệnh viêm gan virut B sau khi tiêm phụ thuộc vào mức độ duy trì kỷ ức miễn dịch với virut viêm gan B.

Lưu ý khi sử dụng thiết bị làm mát

BS. NGUYỄN MINH HẰNG

Nắng nóng, oi bức khiến nhiều người phải tăng cường sử dụng các thiết bị, vật dụng có thể làm mát, hạ nhiệt mà phổ biến là máy điều hòa nhiệt độ, các loại quạt, nệm nước. Việc sử dụng các thiết bị, vật dụng nói trên trong thời điểm này là cần thiết nhưng phải sử dụng phù hợp, đúng cách để phòng ngừa phát bệnh, thậm chí nguy hiểm tính mạng.

Nhiều nguy cơ cho người già, trẻ sơ sinh

Theo các bác sĩ, nguy cơ mắc bệnh do sử dụng không hợp lý thiết bị làm mát là không thể xem thường. Bệnh do thiết bị làm mát gây ra thường gặp nhất là cảm lạnh, viêm hô hấp trên, viêm phế quản, viêm tai... Bệnh nhân thường là trẻ sơ sinh, trẻ suy dinh dưỡng, người cao tuổi, người đang mắc các bệnh về tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn, tăng huyết áp.... Các đối tượng này thuộc nhóm rất dễ tử vong do tai biến mạch máu não, tăng huyết áp cấp do mất nước, trúng gió, hôn mê khi đang ngủ say trong một không gian có nhiệt độ không phù hợp hoặc để gió thổi thốc

Sử dụng thế nào cho đúng?

Thực hành nhiệm vụ y tế thôn bản

Trầm cảm và đái tháo đường

BS. QUỲ NHÂN

Theo các nhà chuyên môn, sự nghiêm ngặt trong điều trị bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) có thể làm cho người bệnh căng thẳng và dẫn đến các triệu chứng trầm cảm. ĐTĐ có thể gây ra nhiều biến chứng, trong đó biến chứng thần kinh làm xấu đi các triệu chứng của trầm cảm. Trầm cảm có thể dẫn đến lối sống tai hại, chẳng hạn ăn uống vô độ, lười vận động, hút thuốc, uống rượu và tăng cân. Tất cả điều này là yếu tố nguy cơ gây ra bệnh ĐTĐ typ 2. Nữ giới ĐTĐ dễ bị trầm cảm hơn nam giới. Phần lớn trường hợp trầm cảm nặng ở người ĐTĐ là những người độc thân, nữ giới, ít vận động, hút thuốc, ăn uống vô độ. Trầm cảm ảnh hưởng đến công việc, giao tiếp và suy nghĩ. Những điều này tác động đến việc điều trị ĐTĐ.

Các triệu chứng gợi ý trầm cảm ở người ĐTĐ

- Buồn bã, không còn hứng thú với các thú vui tiêu khiển.

- Thay đổi giấc ngủ, dễ thức sớm, mất ngủ, thức giấc khó ngủ lại hoặc ngủ nhiều kể cả ban ngày.

- Thay đổi thói quen ăn uống, ăn ít hoặc ăn nhiều hơn bình thường, dẫn đến cân nặng giảm hoặc tăng rất nhanh.

- Khó tập trung, không xem tivi hoặc đọc báo được nữa.

- Mất sức sống, căng thẳng, luôn có cảm giác mệt mỏi.

- Cảm giác tội lỗi, cảm thấy việc làm của mình lúc nào cũng sai.

- Có suy nghĩ và hành vi tự tử, luôn tìm cách làm tổn hại cơ thể.

Chi khoảng 1/3 bệnh nhân trầm cảm ở người ĐTĐ được chẩn đoán. Khi người thân phát hiện người bệnh có các biểu hiện hoặc hành vi bất thường thì sớm thông báo cho thầy thuốc.

Để điều trị trầm cảm ở người bệnh ĐTĐ, việc đầu tiên là tìm ra các nguyên nhân thực tế gây trầm cảm và loại trừ chúng.

Các chiến lược đồng chăm sóc sẽ giúp cải thiện sức khỏe người ĐTĐ và trầm cảm, giúp giảm gánh nặng của bệnh. Thuốc men cùng với thay đổi lối sống như tập thể lực thường xuyên, chế độ ăn... có thể cải thiện tốt cho cả trầm cảm và ĐTĐ.

Ngoài ra, người trầm cảm cần có sự quan tâm giúp đỡ của người thân trong gia đình và các chuyên gia về tâm lý học.

Phòng ngừa trầm cảm ở người ĐTĐ

Mỗi bệnh nhân có những hoàn cảnh riêng biệt và ứng xử với bệnh hoàn toàn khác nhau. Do đó, người bệnh ĐTĐ nên chấp nhận sớm rằng mình mắc bệnh ĐTĐ và cần điều chỉnh một số hành vi sống, bỏ ngay thuốc lá, giữ tinh thần lạc quan, duy trì luyện tập thể dục thể thao, tìm hiểu về bệnh ĐTĐ và việc điều trị bệnh.

Tự chịu trách nhiệm chăm sóc cho chính mình.

Đặt mục tiêu điều trị, nhưng nên hiểu rằng cần có thời gian đạt được mục tiêu đó để tránh tâm lý bị quan, chán nản dễ dẫn đến không tuân thủ chế độ điều trị. Chia sẻ cảm xúc với gia đình và bạn bè, giúp họ hiểu về bệnh ĐTĐ và tạo điều kiện cho mình thực hiện chế độ ăn uống như các chế độ điều trị, luyện tập một cách nghiêm ngặt.

Tim kiểm soát giúp đỡ của bác sĩ khi có bất kỳ thay đổi nào trong cơ thể, vì bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) là một bệnh mạn tính, nếu không được kiểm soát tốt sau nhiều năm sẽ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng là các biến chứng các cơ quan khác như: mắt, thận, thần kinh, tim và các mạch máu... □



Bệnh đái tháo đường kèm áp lực công việc dễ dẫn đến trầm cảm.

Trong những năm qua, tập thể y, bác sĩ, cán bộ, nhân viên y tế bệnh viện đã nỗ lực phấn đấu, phát triển vững vàng cả về chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời rèn luyện, nâng cao y đức, tinh thần thái độ phục vụ bệnh nhân. Năm 2009, bệnh viện đã tiếp nhận khám cho 452.999 lượt bệnh nhân. Trong đó có trên 68 ngàn bệnh nhân điều trị nội trú với tổng số ngày điều trị là 514.449 ngày; tiến hành phẫu thuật cho 13.961 lượt bệnh nhân, trong đó có hơn 7 ngàn trường hợp mổ cấp cứu/34.042 trường hợp nhập viện cấp cứu.

Hiện nay, bệnh viện đã thực hiện nhiều kỹ thuật điều trị hiện đại, như: phẫu thuật tim hở; nội soi đường tiêu hoá, nội soi cắt thận bán phần trong điều trị bướu thận...; khởi công xây dựng Trung tâm xạ trị kỹ thuật cao để điều trị ung thư, đầu tư trang bị máy chụp

BỆNH VIỆN ĐA KHOA KIÊN GIANG

Điểm sáng về chuyên môn và y đức

Trong năm 2009, Bệnh viện đa khoa tỉnh Kiên Giang đã được Nhà nước tặng thưởng Huân chương lao động hạng III và nhiều bằng khen, giấy khen cho tập thể và cá nhân đã nỗ lực, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ của người thầy thuốc. Những thành tích đó là niềm tự hào, phần khởi của tập thể y, bác sĩ, cán bộ, nhân viên y tế bệnh viện, đồng thời cũng là động lực thúc đẩy họ phấn đấu hoàn thành xuất sắc hơn nữa nhiệm vụ trong thời gian tới, phục vụ tốt nhu cầu chăm sóc sức khoẻ nhân dân trong tỉnh.

cắt lớp đa chiều hiện đại phục vụ chẩn đoán sớm các loại bệnh nguy hiểm.

Tiến sĩ Phạm Văn Đóm, Giám đốc bệnh viện cho biết, với người thầy thuốc, y đức là hàng đầu, đồng thời phải giỏi về chuyên môn nghiệp vụ. Hiện nay số bệnh

nhân nghèo nhập viện ngày càng đông, tuy có áp lực, nhưng tập thể y, bác sĩ bệnh viện luôn tâm niệm cố gắng giúp bệnh nhân nghèo càng nhiều càng tốt. Bệnh viện đã phối hợp với các nhà hảo tâm, hội chữ thập đỏ của bệnh viện tổ chức và duy trì bếp ăn từ thiện nhiều

năm qua. Ngoài ra còn giúp đỡ tiền thuốc men, hỗ trợ tiền xe về quê cho bệnh nhân khó khăn, phẫu thuật tim miễn phí cho trẻ em, bệnh nhân nghèo.

Trong năm 2009, bếp ăn từ thiện của bệnh viện đã cung cấp bình quân mỗi ngày 400 suất ăn miễn phí. Ngoài ra, tập thể y, bác sĩ đã quyên góp, vận động từ nhiều nguồn để tổ chức 17 đợt khám bệnh từ thiện cho trên 11.000 lượt bệnh nhân nghèo ở các địa phương khó khăn, tổ chức 11 chuyến phát quà giúp đỡ bệnh nhân nghèo trị giá 149 triệu đồng, giúp đỡ 31 bệnh nhân nghèo có tiền về quê...

Hiện tại bệnh viện có tổng số 1.680 cán bộ, nhân viên y tế, y bác sĩ đang làm việc. Trong đó có 177 người trên đại học. Trình độ đại học có 166 trình độ trung học có 907 người, còn lại là hộ lý, y công, công nhân sửa chữa, bảo trì thiết bị y tế... Bệnh viện có 32 khoa (trong đó có khoa điều trị theo yêu cầu) và 8 phòng chức năng, và là bệnh viện đa khoa loại I. Sắp tới bệnh viện sẽ được đầu tư xây dựng lại phần lớn diện tích, bổ sung trang thiết bị hiện đại, nâng cao năng lực chẩn đoán và điều trị, tạo sự thoải mái cho bệnh nhân khi điều trị tại bệnh viện.

PV

KHÁM CHỮA BỆNH BẰNG BHYT TẠI TUYẾN XÃ Ở BUÔN ĐỒN - ĐẮK LẮK

Đáp ứng mọi quyền lợi cho người bệnh

Bài và ảnh TRẦN LAN



Người dân đến khám bệnh bằng BHYT tại Trạm y tế xã EaNuôi.

Trạm Y tế xã EaNuôi, huyện Buôn Đôn, tỉnh Đắk Lắk là đơn vị thực hiện tốt công tác khám chữa bệnh ban đầu tại cơ sở, được chính quyền địa phương và nhân dân trong xã tin tưởng. Công tác khám chữa bệnh bằng bảo hiểm y tế (BHYT) đã được các y, bác sỹ nơi đây đặc biệt quan tâm, đã góp phần giúp người dân nhận thức đúng đắn về sự cần thiết của việc khám chữa bệnh BHYT.

Được công nhận là đơn vị đạt chuẩn Quốc Gia về y tế xã từ năm 2006. Hiện nay, trạm có 9 cán bộ phục vụ công tác khám chữa bệnh cho gần 11 ngàn dân, trong đó, gần 50% là đồng bào dân tộc thiểu số. Mỗi ngày trung bình trạm tiếp nhận khám, chữa bệnh cho gần 60 bệnh nhân trên địa bàn, đa số bà con được khám chữa bệnh BHYT.

Tham gia BHYT không những giúp giảm bớt gánh nặng kinh tế cho bản thân và gia đình mỗi khi ốm đau bệnh tật, mà còn chia sẻ rủi ro với cộng đồng và xã hội. Các y bác sỹ ở trạm y tế xã EaNuôi luôn thực hiện đúng quy tắc ứng xử với bệnh nhân, mẫu mực, nhiệt tình vui vẻ, tạo cảm giác dễ chịu đối với người bệnh khi đến trạm y tế. Người dân được tư vấn cụ thể về quyền lợi và nghĩa vụ của người có thẻ BHYT, được hướng dẫn đi khám

BHYT tế trong tay, hễ ốm đau là họ đều đến trạm y tế xã để được khám chữa bệnh kịp thời. Chị Hậu cho biết: Nếu như không có thẻ BHYT, thì gia đình tôi sẽ rất khó khăn về kinh tế mỗi khi ốm đau bệnh tật. Từ khi tham gia BHYT tự nguyện tôi thường xuyên đến trạm y tế khám và nhận thuốc, chế độ chăm sóc bệnh nhân của các y bác sỹ ở trạm khiến tôi rất hài lòng.

Bác sỹ Lê Thị Mai, Trưởng Trạm Y tế xã EaNuôi, huyện Buôn Đôn cho biết: “Trạm đã chú trọng đến việc đáp ứng mọi quyền lợi của người bệnh có BHYT, luôn tạo điều kiện thuận lợi cho người dân được tiếp cận và chăm sóc sức khoẻ. Từ đó, giúp họ có nhận thức đúng đắn và tự nguyện tham gia BHYT”.

Từ khi Luật bảo hiểm y tế chính thức có hiệu lực, hướng tới mục tiêu BHYT toàn dân. Công tác khám chữa bệnh bảo hiểm y tế ở tuyến cơ sở đã thật sự được chú trọng. Vì vậy, việc tuyên truyền vận động người dân tham gia BHYT tự nguyện là một việc làm cần thiết của các ngành chức năng, nhất là ngành y tế. Điều đó sẽ y tế giúp cho người dân tin tưởng, yên tâm và hài lòng khi khám chữa bệnh BHYT tại cơ sở mà điển hình là Trạm Y tế xã EaNuôi, huyện Buôn Đôn. □

QUẢNG NINH

Phấn đấu đạt Chuẩn quốc gia về y tế năm 2010

VĂN ĐỨC

Để án Chuẩn quốc gia về y tế xã do UBND tỉnh Quảng Ninh phê duyệt được triển khai từ năm 2006, đến năm 2009 toàn tỉnh có 142/186 trạm đạt chuẩn quốc gia về y tế xã, còn lại 44 trạm chưa đạt Chuẩn. Ngoài khó khăn về cơ sở vật chất, nhiều xã còn khó khăn về vệ sinh môi trường, y tế học đường. Một số xã chưa đạt chuẩn về y học cổ truyền do thiếu cán bộ chuyên trách, chưa có vườn thuốc nam theo quy định; chất lượng chẩn đoán, điều trị an toàn hợp lý còn hạn chế; một số xã còn chậm đầu tư, tu sửa cơ sở vật chất cho các trạm y tế...

Việc phấn đấu để duy trì thành quả 142 xã đạt Chuẩn quốc gia về y tế xã những năm trước và xây dựng 44 trạm y tế xã đạt chuẩn y tế quốc gia về y tế xã trong năm 2010 là một trong những nhiệm vụ trọng tâm hàng đầu của ngành y tế Quảng Ninh. Để đẩy mạnh công tác phấn đấu 100% các xã đạt Chuẩn quốc gia về y tế xã trong năm 2010, Quảng Ninh đã đưa ra các giải pháp: Đẩy mạnh xã hội hoá công tác chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ nhân dân, tăng cường truyền thông giáo dục sức khoẻ; đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị; tổ chức triển khai tốt các dịch vụ chăm sóc sức khoẻ cho

người dân. Lãnh đạo Sở y tế đề nghị phòng y tế và trung tâm y tế các địa phương phải tiến hành rà soát lại công tác y tế tuyến xã, xây dựng kế hoạch để trình các cấp có thẩm quyền phê duyệt, triển khai thực hiện việc phấn đấu 100 % các xã đạt Chuẩn quốc gia về y tế xã... Theo đó thể các đơn vị y tế khẩn trương triển khai thực hiện các nhiệm vụ sau:

Hoàn thành ngay việc bàn giao cơ sở vật chất, trang thiết bị và nhân lực từ Phòng Y tế cấp huyện sang cho Trung tâm y tế; Khẩn trương xây dựng kế hoạch cụ thể phấn đấu đạt Chuẩn quốc gia về y tế xã để trình các cấp có thẩm quyền phê



Khám bệnh và cấp thuốc miễn phí cho trẻ em xã Đông Tiến, huyện Cô Tô, Quảng Ninh. Ảnh: CÔNG THÀNH

duyet; Báo cáo và xin ý kiến chỉ đạo của địa phương và triển khai ngay Hội nghị phấn đấu đạt Chuẩn quốc gia về y tế xã; Kiểm tra, giám sát, đánh giá và hỗ trợ kịp thời từ huyện đến xã.

Trung tâm y tế tuyến huyện khẩn trương xây dựng kế hoạch để trình UBND huyện phê duyệt và tổ chức thực hiện khi đã được phê duyệt; Tham mưu cho UBND huyện để lãnh đạo huyện đăng ký phấn đấu với UBND tỉnh và Sở Y tế. Phòng y tế cần tham mưu cho Huyện uỷ ban hành thông tư, chỉ thị để chỉ đạo cấp uỷ, chính quyền địa phương triển khai tốt nhiệm vụ được giao; Tổ chức giám sát định kỳ, đột xuất tại các xã/phường và báo cáo kịp thời những vướng mắc tại cơ sở. Các Bệnh viện đa khoa khu vực, đa khoa huyện thị, xây dựng kế hoạch kiểm tra, giám sát, có phương án hỗ trợ kịp thời khi có yêu cầu. Trung tâm y tế tuyến tỉnh, Bệnh viện đa khoa, chuyên khoa tuyến tỉnh xây dựng kế hoạch kiểm tra, giám sát và hỗ trợ tuyến dưới khi có yêu cầu.

Ngành y tế Quảng Ninh đã và đang thể hiện quyết tâm cao trong việc thực hiện 100% các xã/phường đạt chuẩn quốc gia về y tế xã trước tháng 10/2010. Phấn đấu đưa tỉnh Quảng Ninh trở thành tỉnh đạt Chuẩn quốc gia về y tế xã trước 5 năm thực hiện các mục tiêu về chuẩn y tế xã so với mục tiêu chung của toàn quốc. □

SỨC KHỎE ĐỜI SỐNG

: 1237 ISSN 0866 - 8000

In tại Công ty cổ phần In Công đoàn Việt Nam
Giá 1.600

Tổng biên tập: TTUT.BS. Trần Sĩ Tuấn. Phó Tổng biên tập: BS. Tô Quang Trung.
Địa chỉ: 138A Giảng Võ - Q. Ba Đình - Hà Nội. Điện thoại: (04) 38461684 - (04) 38461042 Fax: (04) 38443144
Số tài khoản báo Sức khỏe & đời sống: 10201000000 2961 - Ngân hàng công thương khu vực Ba Đình, Hà Nội.
Phông tuyến truyền quảng cáo và phát hành: 111B phố Núi Trúc - P. Kim Mã - Q. Ba Đình - Hà Nội ĐT: (04) 37365634 Fax: (04) 37365634
Web site: http://www.suckhoedoisong.vn - Email: baoskds@yahoo.com Trình bày: Quang Hanh - Chế bản tại tòa soạn
Cơ quan đại diện phía Nam: 213 Điện Biên Phủ, Q.3, TP. Hồ Chí Minh ĐT: (08) 38229942 Fax: (08) 38237593.
Tài khoản đóng VN: 100014851024456 EXIMBANK Tài khoản USD: 3621.90.3717102 tại EXIMBANK VN 7 Lê Thị Hồng Gấm, Q.1, TP. Hồ Chí Minh