



Đoàn công tác Sở Y tế Lai Châu
thăm quan tại Bệnh viện đa
khoa tỉnh Lào Cai

Ảnh Nguyễn Hằng



Đoàn công tác Sở Y tế Lai Châu
thăm quan trao đổi kinh
nghiệm tại Trung tâm Kiểm
soát bệnh tật tỉnh Lào Cai

Ảnh Nguyễn Hằng



Đoàn công tác Cục Quản lý môi
trường y tế (Bộ Y tế), giám sát
tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh

Ảnh Hồng Thơm



BẢN TIN Y TẾ LAI CHÂU



Số 09
2023

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH LAI CHÂU

Phường Đông Phong - Thành phố Lai Châu - Tỉnh Lai Châu
Điện thoại: 0213 3876 698 - Email: gdsklc@gmail.com



CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

TTND.BSCKII. BÙI TIẾN THANH
Giám đốc Sở Y tế Lai Châu

BAN BIÊN TẬP

BSCKII. NGUYỄN THẾ PHONG
BSCKI. HOÀNG VĂN THẮNG
BSCKI. TRẦN ĐỖ KIÊN
CN. ĐỖ THỊ OANH

TRÌNH BÀY

PHẠM PHƯƠNG THÚY

ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT
TỈNH LAI CHÂU

Phường Đông Phong - Thành phố Lai Châu
Tỉnh Lai Châu
Điện thoại: 0213 3876 698
Email: gdsclc@gmail.com

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số: 03/GP-XBBT

do Sở Thông Tin và Truyền thông tỉnh Lai Châu
Cấp ngày 14 tháng 02 năm 2023

In tại CN Công ty TNHH XD và TM Ngọc Hưng tại Cao Bằng
Địa chỉ: SN 55, phố Bế Văn Đàn, phường Hợp Giang, TP. Cao Bằng, tỉnh Cao Bằng
In xong nộp lưu chiểu năm 2023

TRONG SỐ NÀY

Tình hình thực hiện công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân trên địa bàn tỉnh trong thời gian qua, nhiệm vụ trọng tâm trong thời gian tới1

TTND, BS CKII Bùi Tiến Thanh
Bí thư Đảng bộ - Giám đốc Sở Y tế

Tăng cường công tác truyền thông phòng, chống bệnh dại6

Hồng Thơm

Lợi ích tư vấn dinh dưỡng miễn phí cho người bệnh8

Nguyễn Hằng

Những lưu ý khi chăm sóc tinh thần cho người cao tuổi10

Phương Thuý
(Theo sức khỏe và đời sống)

Nữ Trạm trưởng Y tế nhiệt tình, tâm huyết với nghề11

Mai Hoa

Cần phát hiện sớm bệnh lý hẹp bao quy đầu ở trẻ nhỏ13

Nguyễn Thúy
(Tổng hợp)

Phòng, chống dịch bệnh mùa mưa, lũ ...14

Hồng Thơm
(Theo tài liệu của Bộ Y tế)

Cổ nhọ nổi và những tác dụng trong Đông Y15

BBT

Đa dạng hình thức truyền thông phòng, chống tác hại thuốc lá17

Nguyễn Thúy

Tin hoạt động.....20

Ảnh bìa 1: Sở Y tế Lào Cai và Sở Y tế Lai Châu Ký kết Chương trình hợp tác về lĩnh vực y tế nằm trong Chương trình hợp tác toàn diện của hai tỉnh Lào Cai và Lai Châu giai đoạn 2023 - 2025

Ảnh Nguyễn Hằng



Ths. Nguyễn Văn Nhung - Viện Đào tạo và Nghiên cứu Bệnh nhiệt đới giảng dạy tại lớp tập huấn Chẩn đoán, điều trị Ấu trùng Sán dây lợn, Sán lá gan, Sán lá phổi cho các bác sỹ

Ảnh Ngọc Châm



Các em trong lứa tuổi vị thành niên tại xã Tả Ngảo (Sìn Hồ) tìm hiểu về các biện pháp tránh thai ngoài ý muốn tại buổi truyền thông về sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục cho vị thành niên, thanh niên

Ảnh Nguyễn Hằng

TÌNH HÌNH THỰC HIỆN CÔNG TÁC CHĂM SÓC SỨC KHOẺ NHÂN DÂN TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH TRONG THỜI GIAN QUA, NHIỆM VỤ TRỌNG TÂM TRONG THỜI GIAN TỚI

TTND, BS CKII Bùi Tiến Thanh
Bí thư Đảng bộ - Giám đốc Sở Y tế



Lãnh đạo UBND tỉnh Lai Châu và Bệnh viện Bạch Mai ký kết hợp tác, hỗ trợ y tế toàn diện

Sau 3 năm thực hiện Nghị quyết Đại hội Đảng bộ tỉnh lần thứ XIV, mặc dù gặp nhiều khó khăn, thách thức, nhất là ảnh hưởng nghiêm trọng của đại dịch Covid-19, nhưng được sự quan tâm lãnh, chỉ đạo của Tỉnh ủy, HĐND, UBND tỉnh Lai Châu, Bộ Y tế và các Vụ, Viện thuộc Bộ Y tế, sự vào cuộc của cả hệ thống chính trị, toàn quân và toàn dân các dân tộc tỉnh Lai Châu, công tác y tế đã đạt được những kết quả khả quan góp phần thực hiện thành công "mục tiêu kép" vừa phòng, chống đại dịch Covid-19, vừa phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh.

Ngay sau khi Nghị quyết Đảng bộ tỉnh được ban hành, công tác quán triệt, học tập, tuyên truyền, triển khai thực hiện Nghị quyết Đại hội Đảng các cấp được Đảng ủy Sở Y tế chỉ đạo nghiêm túc, kịp thời. Sở Y tế đã xây dựng các kế hoạch, chương trình hành động thực hiện Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIII của Đảng; Nghị quyết Đại hội Đảng bộ tỉnh lần thứ XIV của tỉnh xác định các nội dung tập trung chỉ đạo, lãnh đạo thực hiện các nhiệm vụ, giải pháp trọng tâm nhằm đạt được các chỉ tiêu kế hoạch Nghị quyết Đảng bộ tỉnh đã được giao.

Trong nhiệm kỳ tiếp tục triển khai thực hiện có hiệu quả các nghị quyết của Ban Chấp hành TW Đảng về công tác y tế, chăm sóc sức khỏe Nhân dân và nâng cao chất lượng dân số, trong đó tập trung triển khai, thực hiện Nghị quyết số 20-NQ/TW và 21-NQ/TW ngày 25/10/2017 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XII về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới và công tác dân số trong tình hình mới; Kết luận số 111 - KL/TU ngày 03/6/2021 của Tỉnh ủy về tiếp tục thực hiện Đề án nâng cao chất lượng hoạt động của hệ thống y tế cơ sở. Hệ thống y tế từ tỉnh đến cơ sở được tiếp tục củng cố, kiện toàn, toàn tỉnh có 17 đơn vị trực thuộc, trong đó có 03 đơn vị quản lý Nhà nước, 14 đơn vị sự nghiệp gồm: 03 bệnh viện tuyến tỉnh, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh, Trung tâm Pháp y, Trung tâm Kiểm nghiệm thuốc, mỹ phẩm, thực phẩm, 08 Trung tâm Y tế huyện/thành phố, 04 phòng khám Đa khoa khu vực, 103 trạm y tế xã, phường, thị trấn.

Tính đến ngày 30/6/2023, Ngành Y tế có 2.807 công chức, viên chức và người lao động, đạt 12,65 bác sỹ/vạn dân; tỷ lệ xã có bác sỹ làm việc đạt 91,3%; có 94 xã đạt Tiêu chí Quốc gia về y tế, chiếm 88,7%... trong nhiệm kỳ đội ngũ cán bộ y tế được kiện toàn, quan tâm, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, đã có 36 bác sỹ được cử đi học Chuyên khoa I hệ khám chữa bệnh, 2 cán bộ đi học thạc sỹ y tế công cộng.

Hệ thống cơ sở vật chất, trang thiết bị mạng lưới y tế cơ sở được quan tâm đầu tư và

phát triển từ các nguồn vốn: Chương trình phục hồi và phát triển kinh tế - xã hội; Chương trình đầu tư phát triển mạng lưới y tế cơ sở vùng khó khăn vay vốn Ngân hàng phát triển Châu Á (ADB). Bệnh viện Đa khoa tỉnh đã được cung cấp các loại máy móc hiện đại kỹ thuật cao phục vụ cho công tác khám phát hiện và điều trị bệnh như máy chụp MRI, CT scanner, chạy thận nhân tạo, nội soi, máy mổ nội soi... Trung tâm Y tế huyện đã được trang bị các loại máy móc, trang thiết bị hiện đại phục vụ công tác khám, chữa bệnh cho người dân như: Máy siêu âm, máy nội soi, máy điện tim, máy mổ nội soi, máy chụp Xquang... Các trạm y tế xã cũng đã được đầu tư mua sắm đạt 80% danh mục trang thiết bị theo quy định của Bộ y tế. Công tác khám, chữa bệnh được chú trọng, tập trung vào các mục tiêu nâng cao chất lượng chẩn đoán, điều trị, phục vụ; chỉ đạo các cơ sở khám, chữa bệnh thực hiện nghiêm túc Quy chế bệnh viện, các quy trình kỹ thuật chuyên môn, từng bước mở rộng dịch vụ kỹ thuật từ tuyến tỉnh đến tuyến xã. Nhiều dịch vụ kỹ thuật cao được triển khai, thực hiện tại các bệnh viện tuyến tỉnh, huyện. Các bệnh viện thực hiện tốt quy hoạch đào tạo chuyên môn các chuyên ngành về hồi sức cấp cứu, Ngoại khoa, Sản khoa, Nhi khoa, Mắt, Da liễu, Tâm thần... 03 bệnh viện vệ tinh đã chủ động tiếp nhận các kỹ thuật, dịch vụ y tế hiện đại do bệnh viện hạt nhân chuyển giao. Hiện tại, bệnh viện Đa khoa tỉnh là bệnh viện vệ tinh của 3 bệnh viện Trung ương (Bệnh viện Việt Đức, Bệnh viện Bạch Mai và Bệnh viện K); Y tế huyện Than Uyên, Y tế Tam Đường được

chọn làm Bệnh viện vệ tinh của Bệnh viện E. Đây là cơ sở để xây dựng và phát triển hệ thống bệnh viện của tỉnh lên vị thế mới. Năm 2023, đã tham mưu cho Ủy ban nhân dân tỉnh ký kết Hợp tác toàn diện về Y tế giữa Ủy ban nhân dân tỉnh Lai Châu với Bệnh viện Bạch Mai. Triển khai, mở rộng các dịch vụ kỹ thuật cao, đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số vào hoạt động quản lý, điều hành khám chữa bệnh.

Cùng với đó, công tác phòng, chống dịch bệnh luôn được đặc biệt quan tâm. Đảng bộ đã lãnh đạo Sở Y tế tăng cường tuyên truyền, huy động có hiệu quả vai trò của nhân dân và các lực lượng trong phòng dịch. Kiểm soát tốt dịch Covid-19; tập trung mọi nguồn lực đẩy nhanh tiến độ tiêm chủng, tỷ lệ tiêm phòng Covid-19 đối với các độ tuổi đạt từ 92,4% trở lên. Sở Y tế đã chỉ đạo toàn ngành tăng cường giám

sát, phát hiện sớm, xử lý các bệnh truyền nhiễm; chuẩn bị sẵn sàng thuốc, vật tư, nhân lực và phương tiện kịp thời đáp ứng khi có dịch xảy ra; kiểm soát kịp thời và phòng chống dịch Covid-19 trên địa bàn tỉnh đạt hiệu quả. Nhờ đó, toàn tỉnh không có ca tử vong do dịch và không để xảy ra việc bùng phát dịch.

Các chương trình mục tiêu Y tế - Dân số được chú trọng. Chương trình phòng chống HIV/AIDS đã được triển khai thực hiện với sự cam kết chính trị mạnh mẽ của các cấp, các ngành; toàn tỉnh duy trì 08 cơ sở điều trị và 30 điểm cấp phát Methadone. Tăng cường truyền thông về phòng chống bệnh tiểu đường, tăng huyết áp; quản lý, điều trị bệnh nhân đúng quy định. Công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản và phòng, chống suy dinh dưỡng trẻ em được triển khai lồng ghép, có hiệu quả, từng bước cải thiện sức khỏe cho bà mẹ trẻ



TTND, BSKII. Bùi Tiến Thanh - Giám đốc Sở Y tế cùng đoàn công tác tặng quà chúc mừng năm mới cho UBND xã Giang Ma

em. Hoàn thành loại trừ bệnh phong quy mô cấp huyện; đẩy mạnh phòng chống mù lòa; phát hiện, quản lý, điều trị bệnh nhân lao hiệu quả. Công tác truyền thông, giáo dục sức khỏe được quan tâm; nội dung, hình thức, chất lượng, hiệu quả tuyên truyền được nâng lên. Thực hiện phổ biến sâu rộng chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách pháp luật của Nhà nước... Chủ động tham mưu, chỉ đạo thực hiện có hiệu quả các chiến dịch truyền thông lồng ghép về khám sức khỏe tiền hôn nhân, tầm soát, chẩn đoán, điều trị một số bệnh tật trước và sơ sinh; hệ lụy của mất cân bằng giới tính khi sinh, tảo hôn, kết hôn cận huyết thống, nâng cao chất lượng dân số. Tiếp tục ưu tiên thực hiện các mục tiêu: Giảm tỷ lệ sinh, giảm tỷ lệ sinh con thứ 3 trở lên, giảm tốc độ gia tăng tỷ số giới tính khi sinh và nâng cao chất lượng dân số. Mở rộng cung cấp các dịch vụ tư vấn và kiểm tra sức khỏe tiền hôn nhân, sàng lọc, chẩn đoán và điều trị sớm một số bệnh, tật trước khi sinh và sơ sinh. Chăm sóc người cao tuổi, người khuyết tật nhằm nâng cao sức khỏe, tầm vóc của người dân trong tỉnh. Thực hiện quyết liệt các giải pháp, kết hợp các chương trình mục tiêu quốc gia nhằm giảm tỷ lệ TE<5 tuổi bị suy dinh dưỡng. Kết quả năm 2023 tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi giảm còn 22,98%; Thể nhẹ cân giảm còn 16,7%. Số người tham gia bảo hiểm y tế đến hết năm 2022 đạt 83,29% tổng dân số toàn tỉnh. Phối hợp với Bảo hiểm xã hội tỉnh thực hiện chế độ khám chữa bệnh cho người tham gia bảo hiểm đảm bảo công bằng, minh bạch và đúng chế độ.

Chương trình phối kết hợp công tác

giữa ngành Y tế với các ban, ngành liên quan, các tổ chức chính trị - xã hội, chương trình kết hợp quân dân y đạt được kết quả tích cực, góp phần quan trọng trong việc củng cố và hoàn thiện mạng lưới y tế cơ sở, công tác chăm sóc sức khỏe cho nhân dân các dân tộc trong tỉnh đã từng bước được cải thiện, chất lượng y tế ngày một nâng cao. Hệ thống y tế được củng cố và kiện toàn, trình độ cán bộ được nâng lên, cơ sở vật chất và trang thiết bị y tế, nhất là cấp xã từng bước được đầu tư xây dựng, sửa chữa mua sắm, cơ bản đáp ứng yêu cầu chuyên môn.

Với những nỗ lực của tập thể cán bộ, đảng viên, đội ngũ y bác sỹ trong nửa nhiệm kỳ vừa qua, đến nay Đảng bộ Sở Y tế đã lãnh đạo, chỉ đạo thực hiện 2/5 chỉ tiêu NQ Đại hội XIV Đảng bộ tỉnh đề ra đó là: số bác sỹ /vạn dân đạt 13 bác sỹ và mức giảm tỷ suất sinh hàng năm 0,8‰/năm.

Trong thời gian tới vẫn còn nhiều khó khăn, thách thức đặt ra đối với ngành Y tế Lai Châu, đó là: mô hình bệnh tật thay đổi; một số bệnh truyền nhiễm có xu hướng quay trở lại; các bệnh không truyền nhiễm, tai nạn, thương tích có chiều hướng tăng; các dịch bệnh mới, bệnh lạ diễn biến khó lường; tình trạng cán bộ y tế có năng lực chuyên môn xin chuyển công tác, thôi việc, bỏ việc ngày càng có xu hướng tăng. Nguồn kinh phí các chương trình mục tiêu y tế - dân số Trung ương cắt giảm, nhiều chương trình không hỗ trợ do vậy ảnh hưởng rất lớn đến thực hiện các mục tiêu.

Do đó, để hoàn thành thắng lợi các mục tiêu, nhiệm vụ Nghị quyết đã đề ra, Đảng bộ Sở Y Tế xác định tập trung lãnh

đạo, chỉ đạo thực hiện một số nhiệm vụ và giải pháp trọng tâm như sau:

Một là, tăng cường sự lãnh đạo, chỉ đạo của cấp uỷ, chính quyền các cấp đối với công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe nhân dân. Tăng cường truyền thông giáo dục và nâng cao sức khỏe cho người dân nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi của người dân ...

Tăng cường thanh tra, kiểm tra, giám sát việc thực hiện chế độ chính sách của Đảng, Nhà nước. Chỉ đạo các đơn vị trực thuộc ngành tiếp tục thực hiện hoàn thành chỉ tiêu kế hoạch được giao; chú trọng nâng cao chất lượng chuyên môn, kỹ thuật và chất lượng phục vụ.

Hai là, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực y tế, chú trọng đào tạo nâng cao trình độ cán bộ theo hướng hoàn thiện các tiêu chuẩn về chức danh nghề nghiệp ở tất cả các tuyến để bảo đảm nhân lực khám bệnh, chữa bệnh cho Nhân dân ngay tại địa bàn. Tăng cường đào tạo, chuyển giao kỹ thuật, thực hiện đầy đủ quy định về đào tạo liên tục, đào tạo qua thực hành, hướng dẫn chuyên môn cho y tế cơ sở...

Ba là, nâng cao chất lượng khám, chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe Nhân dân. Tiếp tục đầu tư xây dựng, cải tạo, nâng cấp các cơ sở y tế của tỉnh đáp ứng nhu cầu sử dụng và phát triển chuyên môn kỹ thuật trên cơ sở quy định của Luật đầu tư công, đề án y tế cơ sở giai đoạn 2021-2025. Bổ sung một số trang thiết bị hiện đại như: Hệ thống chụp CT, Máy siêu âm màu 5D và các trang thiết bị y tế hiện đại cho điều trị ung bướu, tim mạch... cho một số bệnh viện tuyến tỉnh, huyện.

Chú trọng phát triển các cơ sở y tế theo hướng mở rộng và chuyên khoa sâu để chuẩn hóa theo phân hạng bệnh viện, nhất là các cơ sở y tế tuyến tỉnh. Tiếp tục thực hiện Bộ tiêu chí quốc gia về y tế xã giai đoạn đến 2030.

Bốn là, nâng cao chất lượng hoạt động của y tế dự phòng, chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em, dân số - kế hoạch hoá gia đình, an toàn vệ sinh thực phẩm. Tiếp tục thực hiện hiệu quả phòng chống, ngăn chặn lây nhiễm HIV trong cộng đồng, đẩy mạnh hoạt động điều trị nghiện các chất dạng thuốc phiện bằng các thuốc thay thế.

Tăng cường cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe bà mẹ, trẻ em, kế hoạch hóa gia đình ở vùng sâu, vùng xa, vùng đặc biệt khó khăn; tư vấn và cung cấp dịch vụ thiết yếu chăm sóc sức khỏe sinh sản cho trẻ vị thành niên, thanh niên; Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, tăng cường thanh tra, kiểm tra đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm đối với các cơ sở sản xuất, kinh doanh, chế biến thực phẩm, bếp ăn tập thể.

Tập trung củng cố và giữ vững các xã đã đạt tiêu chí quốc gia về y tế, đồng thời tiếp tục đầu tư, xây dựng các tiêu chí, phấn đấu đến năm 2025 có >90% số xã đạt tiêu chí quốc gia về y tế theo tiêu chuẩn của Bộ Y tế.

Năm là, đẩy mạnh ứng dụng khoa học, công nghệ trong y tế, nhất là ứng dụng công nghệ thông tin trong lĩnh vực y tế cho tất cả các cơ sở y tế của tỉnh. Xây dựng lộ trình ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý, triển khai Bệnh án điện tử, quản lý bệnh không lây nhiễm theo nguyên lý y học gia đình.

TĂNG CƯỜNG CÔNG TÁC TRUYỀN THÔNG PHÒNG, CHỐNG BỆNH ĐẠI



Cán bộ Trung tâm Y tế Tam Đường tiêm vắc xin phòng chống bệnh dại cho người dân

Bệnh dại là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm do vi rút dại gây ra, bệnh lây truyền từ động vật sang người qua vết cắn, vết thương, vết cào, liếm của động vật (thường là chó, mèo). Cho đến nay, bệnh dại chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, người bị bệnh dại gần như tử vong 100%. Bệnh dại nguy hiểm nhưng đã có vắc xin phòng và người dân hoàn toàn có thể phòng tránh được bệnh dại.

Theo Bộ Y tế, năm 2022, cả nước ghi nhận 70 ca tử vong, trong 5 tháng đầu năm 2023, dù chưa đến “mùa cao điểm” của bệnh dại, nhưng cả nước đã ghi nhận 35 ca tử vong do bệnh này, tăng 10 trường hợp so với cùng kỳ năm 2022. Tình hình bệnh dại đang có chiều hướng gia tăng. Nguyên

nhân trực tiếp gây tử vong do bệnh dại trên người chủ yếu là do người bị động vật nghi dại cắn, không tiêm vắc xin phòng bệnh dại, nguyên nhân tiếp là do tỷ lệ tiêm vắc xin phòng dại trên đàn chó, mèo còn thấp...

Tại tỉnh ta, lũy tích từ ngày 01/01/2023 đến ngày 17/8/2023 toàn tỉnh ghi nhận 1.290 trường hợp bị chó mèo nghi mắc bệnh dại cắn, trong đó tiêm vắc xin phòng bệnh dại cho 1.140 trường hợp (miễn phí 236 trường hợp) tại các điểm tiêm trên địa bàn tỉnh. Số người tiêm vắc xin phòng bệnh dại tăng 57% so với cùng kỳ năm 2022 (726 người). Ghi nhận 01 trường hợp tử vong nghi mắc bệnh dại tại huyện Mường Tè, tăng 01 trường hợp so với cùng kỳ năm 2022 (không có ca tử vong).

Bác sỹ Tống Văn Khắc - Trưởng khoa Kiểm soát bệnh tật - HIV/AIDS - Tư vấn và điều trị nghiện chất, Trung tâm Y tế huyện Mường Tè chia sẻ: Hằng năm, Trung tâm Y tế Mường Tè xây dựng và triển khai kế hoạch phòng, chống bệnh dại trên địa bàn huyện, đặc biệt khi xã Mường Tè có ca tử vong nghi mắc bệnh dại, Trung tâm đã cử cán bộ đến điều tra, đồng thời chỉ đạo Trạm Y tế phối hợp với các cơ quan liên quan của xã Mường Tè cùng các xã trên địa bàn huyện tăng cường công tác truyền thông phòng, chống bệnh dại. Tập trung vào tính chất nguy hiểm của bệnh dại cũng như các biện pháp phòng, chống bệnh dại trên người và động vật, đặc biệt chú ý truyền thông về việc người dân không tự ý chữa bệnh dại bằng các biện pháp chưa được Bộ Y tế công nhận. Hướng dẫn người dân khi bị chó, mèo, động vật nghi dại cắn biết cách xử lý vết thương và đến ngay cơ sở y tế để được khám, tư vấn và tiêm phòng kịp thời, đồng thời tiêm phòng dại cho động vật nuôi theo quy định.

Nhằm nâng cao hiệu quả công tác phòng, chống bệnh dại trên địa bàn tỉnh, Ngành Y tế đã phối hợp với các cấp, ngành, đoàn thể đẩy mạnh công tác tuyên truyền cho người dân biết lợi ích của việc tiêm vắc xin phòng bệnh sớm khi bị động vật nghi dại cắn. Thông báo rộng rãi địa chỉ điểm tiêm vắc xin phòng dại trên các phương tiện truyền thông để người dân đến tiêm vắc xin phòng bệnh dại khi bị chó, mèo nghi dại cắn. Thực hiện nghiêm các quy định về quản lý chó, không để chó chạy rong, khi người dân đưa chó ra ngoài

cần thực hiện nghiêm việc đeo rọ mõm và chấp hành tiêm vắc xin phòng bệnh dại cho chó.

Tăng cường truyền thông trên các phương tiện thông tin đại chúng. Truyền thông trực tiếp tại trường học, cộng đồng, những nơi có ổ dịch, vùng đồng bào dân tộc thiểu số, vùng sâu, vùng xa, vùng đặc biệt khó khăn, vùng biên giới... Tuyên truyền, vận động người dân nhận thức được sự nguy hiểm của bệnh dại, các biện pháp phòng, chống và tiêm vắc xin phòng bệnh ngay khi bị động vật nghi dại cắn.

Để chủ động phòng chống bệnh dại, người dân cần thực hiện tốt các biện pháp như: Tiêm phòng đầy đủ cho chó, mèo nuôi và tiêm nhắc lại hàng năm theo khuyến cáo của ngành Thú y. Không thả rông chó, mèo; chó ra đường phải được đeo rọ mõm. Không đùa nghịch, trêu chọc chó, mèo. Khi bị chó, mèo cắn, cào cần: Rửa kỹ vết thương bằng nước và xà phòng đặc liên tục trong 15 phút, nếu không có xà phòng thì phải xối rửa vết thương bằng nước sạch - đây là biện pháp sơ cứu hiệu quả để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh dại khi bị chó, mèo cắn. Sau đó tiếp tục rửa vết thương bằng cồn 70%, cồn iod hoặc Povidone, Iodine. Hạn chế làm dập vết thương và không được băng kín vết thương. Đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và tiêm phòng dại kịp thời. Chỉ có tiêm phòng mới ngăn ngừa không bị bệnh dại. Tuyệt đối không dùng thuốc nam, không tự chữa, không nhờ thầy lang chữa bệnh dại.

Hồng Thơm

LỢI ÍCH TƯ VẤN DINH DƯỠNG MIỄN PHÍ CHO NGƯỜI BỆNH



Tư vấn chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân tại Phòng khám Dinh dưỡng (BVĐK tỉnh)

Xác định dinh dưỡng có vai trò quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả điều trị của người bệnh, thời gian qua bên cạnh phác đồ điều trị, các bác sỹ Bệnh viện đa khoa (BVĐK) tỉnh luôn tư vấn các chế độ, suất ăn bệnh lý phù hợp với từng người bệnh. Điều này vừa giúp người bệnh đảm bảo về dinh dưỡng vừa cảm thấy yên tâm vì có sự đồng hành của các y, bác sỹ. Đặc biệt, sau hiệu ứng tích cực từ việc triển khai khám, tư vấn và điều trị hậu Covid-19, việc tổ chức khám, tư vấn dinh dưỡng miễn phí cho tất cả người bệnh có nhu cầu góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng “Đổi mới phong cách, thái độ phục vụ của cán bộ y tế, hướng tới sự hài lòng của người bệnh” tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh.

Phòng khám dinh dưỡng tại tầng 2, khu nhà A của BVĐK tỉnh những ngày này

thường xuyên có các bệnh nhân đến khám, tư vấn về dinh dưỡng. Đây chủ yếu là những bệnh nhân mắc bệnh mãn tính, đi khám sức khỏe định kỳ hàng tháng hoặc đang điều trị tại bệnh viện. Ngoài ra còn có cả những bệnh nhân đi khám sau khi mắc Covid-19. Phòng khám phục vụ người dân trong giờ hành chính từ thứ 2 đến thứ 6, với đội ngũ y, bác sỹ tâm huyết, có trình độ chuyên môn cao.

Bác sỹ Đặng thị Hương, Khoa Dinh dưỡng (BVĐK tỉnh) cho biết: “Trung bình mỗi ngày, tại phòng khám của Khoa dinh dưỡng tiếp đón từ 6-10 bệnh nhân. Quá trình khám, tư vấn dinh dưỡng điều trị giúp các bệnh nhân hiểu biết hơn về chế độ dinh dưỡng hợp lý, khoa học, kết hợp với uống thuốc, thể dục và chế độ dinh dưỡng để đạt hiệu quả điều trị cao hơn. Nhất là đối với các bệnh nhân có bệnh mạn tính,

tiểu đường, cao huyết áp, ung thư và một số bệnh thiếu vi chất ở trẻ em”.

Người trưởng thành thường nghĩ rằng mình đang ở độ tuổi khỏe mạnh, nên việc khám dinh dưỡng để biết tình trạng tổng quan sức khỏe là không cần thiết. Tuy nhiên, càng lớn tuổi các chức năng càng suy giảm, trí tuệ giảm sút, dẫn đến nguy cơ mắc bệnh càng cao, đặc biệt là các bệnh nguy hiểm không lây nhiễm có liên quan đến dinh dưỡng.

Nhiều người vẫn nghĩ rằng suy dinh dưỡng chỉ gặp ở trẻ em. Tuy nhiên, Thạc sỹ, Bác sỹ Nguyễn Thanh Thủy, Phó Giám đốc BVĐK tỉnh cho biết, thiếu hụt dưỡng chất rất thường gặp ở người trưởng thành, đặc biệt là người cao tuổi, người bị rối loạn tiêu hóa, kém hấp thu thức ăn... Tình trạng thiếu dưỡng chất kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung và khả năng hồi phục của người bệnh sau đau ốm, bị thương hoặc giải phẫu nói riêng. Nỗ lực hướng tới sự hài lòng của người bệnh, từ năm 2021 đến nay, Bệnh viện Đa khoa tỉnh đã mở rộng và phát triển thêm các phòng tư vấn, khám dịch vụ và ứng dụng thành công một số kỹ thuật điều trị mới như: tiêu sợi huyết cho bệnh nhân đột quỵ nhồi máu não; đo mật độ loãng xương; cấy chỉ, điều trị thải sắt cho bệnh nhân bị bệnh tan máu bẩm sinh... Điều này đã giúp cứu chữa thành công nhiều ca bệnh hiểm nghèo; giảm chi phí, thời gian đi lại cho bệnh nhân.

Bác sỹ Thủy cho biết thêm: Việc khám dinh dưỡng định kỳ mang đến những lợi ích như: Giúp phát hiện sớm các bệnh lý có liên quan đến dinh dưỡng như bệnh tim mạch, đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa lipid máu, suy thận, gout, tăng huyết áp... thường không có biểu hiện đặc

trung ở giai đoạn đầu nhưng có thể được kiểm soát, phòng ngừa hoặc phát hiện ở giai đoạn sớm khi đi khám dinh dưỡng định kỳ, từ đó có giải pháp can thiệp và điều chỉnh chế độ ăn uống kịp thời. Nhiều bệnh lý mạn tính không lây và các bệnh lý dinh dưỡng nếu không được điều chỉnh chế độ dinh dưỡng cân đối, phù hợp, về lâu về dài có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm. Vì thế, việc khám dinh dưỡng định kỳ chính là biện pháp phòng tránh các biến chứng nguy hiểm của bệnh. Chúng ta thường tiết kiệm các khoản chi phí để lo cho gia đình mà không quan tâm chăm sóc bản thân. Ít người nghĩ rằng, việc bỏ một khoản phí nhỏ để khám dinh dưỡng định kỳ hàng năm có thể giúp tiết kiệm các khoản phí lớn hơn gấp nhiều lần để điều trị bệnh sau này. Trong quá trình khám dinh dưỡng tổng quát, ngoài việc giúp phát hiện và điều trị sớm các bệnh lý đe dọa sức khỏe, bạn còn được tư vấn chế độ dinh dưỡng khoa học,... Điều đó sẽ giúp bạn có lối sống lành mạnh và khoa học hơn, cải thiện chất lượng cuộc sống, phòng ngừa các bệnh lý hiệu quả hơn.

Khám dinh dưỡng định kỳ là việc làm rất quan trọng và cần thiết để có thể sớm phát hiện những yếu tố nguy cơ gây bệnh và có giải pháp điều chỉnh chế độ dinh dưỡng hỗ trợ điều trị các bệnh lý kịp thời. Theo lời khuyên của các chuyên gia, người lớn nên thực hiện việc khám dinh dưỡng định kỳ mỗi 6 tháng hoặc ít nhất 1 năm 1 lần. Tuy nhiên, tùy vào từng tình trạng dinh dưỡng, độ tuổi, tiền sử gia đình, tình trạng bệnh lý mà bác sĩ sẽ có lời khuyên và chỉ định thời gian tái khám phù hợp.

Nguyễn Hằng

Nữ Trạm trưởng Y tế nhiệt tình, tâm huyết với nghề

Sinh ra và lớn lên ở Phú Thọ, có thâm niên công tác trong ngành Y gần 20 năm, trong đó có 15 năm công tác trong ngành Y tế Lai Châu, chị Trần Thị Hoàn, Trạm trưởng Trạm y tế thị trấn Tân Uyên (Tân Uyên) luôn hết lòng vì công việc, vì người bệnh, xứng đáng với lời dạy của Bác Hồ “Lương y như từ mẫu”.



Y sỹ Trần Thị Hoàn tư vấn sức khỏe cho người dân

Từ năm 2008, y sỹ Trần Thị Hoàn nhận quyết định về công tác tại Trạm Y tế thị trấn Tân Uyên. Những ngày đầu về nhận công tác, chị Hoàn đã không ngại khó khăn, tích cực tham gia các lớp tập huấn, nâng cao trình độ chuyên môn, bám sát cơ sở, học tập kinh nghiệm của những đồng nghiệp đi trước. Với lòng nhiệt huyết, yêu nghề, chị

Hoàn được Nhân dân tin yêu, quý trọng, đồng nghiệp tin tưởng, ủng hộ. Từ năm 2010, chị được bổ nhiệm làm Trạm trưởng Trạm Y tế thị trấn Tân Uyên cho đến nay.

Bên cạnh sự thuận lợi về kinh tế cũng như nhận thức của người dân so với các xã, thì thị trấn hiện có 08 bản là người dân tộc thiểu số, địa bàn rộng, dân số đông, nhận thức của một số người dân, nhất là dân tộc

thiểu số còn hạn chế, một số bản còn tồn tại tình trạng sinh con thứ 3 trở lên, tỷ lệ hộ gia đình sử dụng nhà tiêu không hợp vệ sinh vẫn còn cao, thói quen ăn uống không đảm bảo an toàn thực phẩm như: Sử dụng tiết canh, gỏi cá, nấm rừng vẫn còn. Chị Hoàn đã tham mưu cho cấp ủy, chính quyền và các tổ chức đoàn thể xã tổ chức tuyên truyền, nâng cao nhận thức, ý thức tự bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng, đặc biệt chú trọng công tác vệ sinh môi trường, khơi thông cống rãnh, vệ sinh chuồng trại chăn nuôi; xây dựng các công trình vệ sinh, nhà tắm, hố tiêu, bể chứa nước..., đảm bảo theo tiêu chuẩn nông thôn mới gắn với công tác kiểm tra, giám sát của cán bộ y tế, nhằm đạt hiệu quả cao, từng bước đi vào tiềm thức của người dân.

Để nâng cao chất lượng khám, chữa bệnh tại Trạm, chị Hoàn thường xuyên chỉ đạo cán bộ Trạm phối hợp với các tổ chức, đoàn thể của địa phương làm tốt công tác tuyên truyền, vận động Nhân dân về lợi ích của việc chăm sóc sức khỏe, tuyên truyền phòng, chống dịch bệnh, thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng, chống ngộ độc thực phẩm; đặc biệt công tác tiêm phòng cho trẻ được quan tâm, Trạm cử cán bộ trực 24/24h để nắm bắt và theo dõi tình hình sức khỏe của trẻ em sau tiêm, kịp thời xử lý các tình huống không may xảy ra... Vì vậy, trong nhiều năm qua, công tác khám, chữa bệnh của Trạm đều đạt và vượt chỉ tiêu đề ra, không xảy ra dịch bệnh lớn, tỷ lệ trẻ em đến Trạm tiêm phòng đạt trên 95% và không có trường hợp nào bị phản ứng với thuốc sau tiêm. Đặc biệt, trong đại dịch

Covid-19, thị trấn là tâm dịch của huyện, bản thân chị Hoàn đã không quản ngại khó khăn, đêm hôm mưa gió, cùng đồng nghiệp nắm bắt tình hình dịch bệnh, báo cáo cấp trên, chỉ đạo cán bộ Trạm thực hiện các phương án phòng, chống dịch kịp thời, hiệu quả.

Tâm niệm nghề thầy thuốc là nghề cao cả và vinh quang, vì thế, đối với người dân đến khám, chữa bệnh tại Trạm, chị Hoàn luôn coi như người thân của mình, gần gũi, hỏi thăm và quan tâm chia sẻ. Ông Vũ Văn Cam, tổ dân phố 17 nhận xét: Chị Hoàn Trạm trưởng là người rất nhiệt tình và trách nhiệm. Tôi thường xuyên đau ốm nên hay phải đến Trạm y tế xã để khám, chữa bệnh. Đến đây, tôi được bác sỹ thăm hỏi bệnh tình, tư vấn cách chăm sóc sức khỏe, ăn uống, lao động nghỉ ngơi hợp lý, nên tôi rất yên tâm. Không chỉ tôi mà mọi người dân trong xã đến Trạm đều được chị hỏi han, thăm khám tận tình và chu đáo.

Cùng với thực hiện tốt nhiệm vụ chuyên môn tại Trạm, chị Hoàn còn trực tiếp tham gia các hoạt động tuyên truyền về công tác Dân số - Kế hoạch hóa gia đình, tư vấn cho các bà mẹ mang thai kiến thức về phòng, chống suy dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe trẻ em... Đặc biệt, với trách nhiệm của người đứng đầu, làm công tác quản lý, chị Hoàn đã nỗ lực phấn đấu, trau dồi kiến thức, kinh nghiệm, tự học hỏi để không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời xây dựng mối quan hệ đoàn kết, gắn bó trong đơn vị, tạo điều kiện giúp chị em đồng nghiệp cùng tiến bộ, hoàn thành tốt

nhiệm vụ được giao.

BSKI. Trịnh Đình Hòa - Giám đốc Trung tâm Y tế Tân Uyên cho biết: “Chị Hoàn là một nữ trạm trưởng trách nhiệm, nhiệt tình với công việc. Mặc dù gia đình gặp khó khăn, con nhỏ, nhưng bản thân chị Hoàn luôn cố gắng hoàn thành tốt nhiệm vụ, góp phần đưa Trạm Y tế thị trấn ngày càng phát triển”.

Với sự năng động trong công tác quản

lý, điều hành công việc của một người trạm trưởng, Bí thư chi bộ, sự tận tình của một thầy thuốc, luôn đặt cái tâm của mình vào người bệnh, chị Trần Thị Hoàn được đồng nghiệp và Nhân dân yêu quý, tôn trọng. Nhiều năm liên tục chị được Sở Y tế, UBND huyện Tân Uyên, Đảng ủy thị trấn Tân Uyên tặng Giấy khen vì những thành tích xuất sắc trong công tác quản lý và khám, chữa bệnh.

Mai Hoa

Những lưu ý khi chăm sóc tinh thần cho người cao tuổi

Khi tuổi càng cao, người già càng cần nhận được sự quan tâm, chăm sóc cả thể chất lẫn tinh thần phù hợp của con cháu.

Những thay đổi của cơ thể khi về già.

Về thể chất, có thể thấy rõ rằng do quá trình lão hóa hoặc do các bệnh lý gây ra mà người cao tuổi có phản ứng chậm hơn. Khi nói chuyện, người già cần một khoảng thời gian dài hơn để ghi nhận và xử lý thông tin. Thế nên, chúng ta cần nói thật chậm rãi, nhìn vào mắt các cụ, không tỏ thái độ bức tức, sốt ruột.

Người cao tuổi cũng sẽ chậm hơn trong việc đi lại. Vì vậy, nếu có việc cần phải đi đâu đó, bạn nên báo trước để họ có thời gian chuẩn bị phù hợp.

Về vấn đề sức khỏe, người cao tuổi dễ bị mắc một số bệnh hơn người trẻ, và biểu hiện bệnh thường không rõ ràng. Khi mắc một số bệnh như cảm cúm cũng có

thể làm suy yếu đáng kể sức khỏe của người cao tuổi. Cần quan tâm đặc biệt tới sức khỏe người cao tuổi, sớm có những biện pháp chữa bệnh phù hợp khi có triệu chứng bệnh.

Ngoài những thay đổi về thể chất, người cao tuổi có những thay đổi đáng kể về tâm lý. Các cụ thường nhắc đến quá khứ nhiều hơn hiện tại, thường tự hào về kinh nghiệm sống của mình. Nhiều người cảm thấy hụt hẫng, khó chịu, cảm giác bị mất đi quyền lực và vị thế. Vì thế, các cụ cảm thấy mình bị bỏ rơi, buồn bã, chán nản, cô đơn, dễ tủi thân, hờn dỗi...

Do những thay đổi thể lý, người cao tuổi có thể mất đi những khả năng đã có như không thể lái xe được nữa, không tự nấu ăn hay chăm sóc vệ sinh cơ thể được nữa, do đó trở thành lệ thuộc người khác.

Có người cao tuổi chấp nhận và ứng phó thành công với sự suy giảm chức năng,

nhưng cũng có người trở thành lo lắng quá độ, lúc nào cũng đòi con cái ở cạnh để được chăm sóc, hoặc cau có, gắt gỏng khi con cái bê trễ trong việc đáp ứng những nhu cầu của mình.

Khi thấy các cụ có những sự thay đổi lớn như hay cau có, gắt gỏng, thay đổi tính nết trở thành khó chịu, hay quên, xuống cân, ít ngủ, biếng ăn, nên nghĩ đến những căn bệnh có thể xảy ra cho người cao tuổi để kịp thời đưa các cụ đi khám bác sĩ, thay vì cho rằng đó chỉ là những thay đổi thông thường.

Những vấn đề cần lưu tâm khi chăm sóc người cao tuổi

Nhiều người đã, đang và sẽ chăm sóc cho cha mẹ, ông bà cần chú ý: Chăm sóc cho người cao tuổi kỹ lưỡng, có sự tế nhị, tôn trọng... như vậy người cao tuổi

thấy thoải mái về tâm lý hơn. Lắng nghe những phàn nàn, cảm râm. Cung cấp và tạo điều kiện cho người cao tuổi có những sinh hoạt giải trí đều đặn như: đi bộ, tập thể thao, đánh cờ, đi du lịch. Cùng tham gia trò chơi, đọc báo, bình luận... giữ cho họ suy nghĩ tích cực. Tạo không gian riêng cho người cao tuổi. Xin lời khuyên của họ và lắng nghe những gì họ nói. Chia sẻ cảm xúc với người cao tuổi. Kiên nhẫn, tránh tìm cách chứng minh là họ sai. Nên lắng nghe các cụ nói và ghi nhận thay vì tìm cách sửa sai.

Chăm sóc tâm lý người cao tuổi là vấn đề tế nhị, khéo léo, phức tạp để giữ cho tâm các cụ lúc nào cũng lạc quan yêu đời và có cái nhìn về cuộc sống nhân văn hơn, vị tha hơn giữ cho sức khỏe cả tâm lẫn thể đều tốt.

Phương Thủy
(Theo sức khỏe và đời sống)

Phòng, chống dịch bệnh mùa mưa, lũ

Trong và sau mưa, lũ, vô số các vi sinh vật, bụi, rác, chất thải,... theo dòng nước tràn ra nhiều nơi, gây ô nhiễm môi trường và tiềm ẩn nguy cơ dịch bệnh. Những dịch bệnh phổ biến trong mùa mưa lũ như: Sốt xuất huyết, sốt rét, các bệnh đường tiêu hóa như tả, lỵ, thương hàn, tiêu chảy, bệnh nước ăn chân, cảm cúm, đau mắt đỏ,... Trong thời gian qua, ngay từ đầu mùa mưa căn cứ các văn bản chỉ đạo của tỉnh, Sở Y tế đã có công văn số:1560/SYT-NVY, ngày 23 tháng 8 năm

2023 về Tăng cường công tác phòng, chống dịch bệnh trong mùa lũ, lũ quét, ngập lụt, sạt lở

Để chủ động phòng tránh dịch trong mùa mưa lũ, theo khuyến cáo của Bộ Y tế người dân thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch như sau:

Phòng, chống bệnh lây truyền qua đường tiêu hóa:

Các bệnh thường gặp: Tiêu chảy do vi khuẩn E. coli, tả, lỵ, thương hàn, bệnh viêm gan A. Bệnh xuất hiện do sử dụng

nguồn nước không hợp vệ sinh, thực phẩm bị ô nhiễm.

Phòng bệnh:

- Đảm bảo xử lý nước ăn uống, vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân. Thực hiện nguyên tắc "Ăn chín, uống chín", đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Đảm bảo đủ nước sạch cho ăn uống, sinh hoạt. Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh.

- Xử lý tốt nguồn phân, chất thải, rác thải và xác động vật chết.

- Uống hoặc tiêm vắc xin phòng bệnh khi có chỉ định đối với các bệnh đã có vắc xin.

Phòng, chống bệnh đường hô hấp:

Các bệnh thường gặp: Cảm lạnh, cúm, viêm họng, viêm đường hô hấp

Phòng bệnh:

- Giữ ấm khi thời tiết lạnh, nhất là ở trẻ em và người già

- Hạn chế tiếp xúc với người có biểu hiện bị cúm, viêm đường hô hấp.

- Đảm bảo đủ dinh dưỡng

- Chẩn đoán và điều trị kịp thời để hạn chế biến chứng và tử vong

Phòng, chống bệnh về mắt:

Các bệnh thường gặp: Đau mắt đỏ, viêm bờ mi, viêm tuyến lệ.

Phòng bệnh:

- Không rửa mặt hoặc tắm bằng nước bẩn.

- Không để trẻ em tắm gội, chơi đùa với nước bẩn.

- Rửa tay bằng xà phòng với nước sạch.

- Không dùng chung khăn mặt và chậu chung với người bị đau mắt đỏ.

- Tra thuốc nhỏ mắt (Chloramphenicol 0,4% hoặc Argirol 1%) cho tất cả những người có nguy cơ tiếp xúc với nước bẩn.

- Chú ý diệt ruồi vì ruồi truyền bệnh đau mắt đỏ từ người bệnh sang người lành.

Phòng, chống bệnh ngoài da:

Các bệnh thường gặp: Nấm chân, tay, viêm lỗ chân lông, hắc bào, lang ben, ghẻ lở, mụn nhọt.

Phòng bệnh:

- Không tắm gội và giặt quần áo bằng nước bẩn. Nếu không có nước giếng đã được khử trùng thì phải đánh phèn hoặc lọc nước bằng cát.

- Không mặc áo quần ẩm ướt.

- Không bơi lội, tắm gội hoặc chơi đùa trong nước ngập vì nước rất bẩn, ngoài gây bệnh ngoài da mà còn gây ra bệnh đường tiêu hoá do nuốt phải nước bẩn.

- Hạn chế lội vào chỗ nước bẩn tù đọng. Nếu bắt buộc phải lội vào nước bẩn thì ngay sau đó phải rửa ngay bằng nước sạch và lau khô, nhất là các kẽ ngón tay, ngón chân.

Phòng, chống bệnh do muỗi truyền:

Bệnh thường gặp: Sốt xuất huyết

Phòng bệnh:

- Ngủ màn, mặc quần áo dài phòng muỗi đốt kể cả ban ngày.

- Diệt lăng quăng, bọ gậy, xử lý các dụng cụ chứa nước không cho muỗi đẻ trứng.

- Phun hoá chất diệt muỗi ở các nơi có nguy cơ cao hoặc khu vực có ổ dịch sốt xuất huyết

- Khi bị sốt đến ngay cơ sở y tế để được khám và tư vấn điều trị. Không tự ý điều trị tại nhà.

Hồng Thơm
(Theo tài liệu của Bộ Y tế)

Bản tin Y tế Lai Châu

Cần phát hiện sớm bệnh lý hẹp bao quy đầu ở trẻ nhỏ

Hẹp bao quy đầu là nguyên nhân gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe đối với nam giới. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến viêm nhiễm kéo dài, do phần da quy đầu luôn trùm kín dẫn đến ứ đọng nước tiểu và cặn bã, kết hợp với vi khuẩn, nấm gây bệnh. Hẹp bao quy đầu khiến nam giới gặp khó khăn trong thực hiện chức năng sinh sản. Viêm nhiễm kéo dài là nguyên nhân dẫn đến loét và ung thư dương vật ở nam giới.

Theo thống kê 90% bé trai hẹp bao quy đầu sinh lý khi mới đẻ, tuy nhiên tỷ lệ này giảm dần theo tuổi và đến tuổi dậy thì tỷ lệ này chỉ còn khoảng 10%. Do trẻ chưa nhận thức được cơ thể và sức khỏe của mình, cho nên cha mẹ cần phải chú ý đến vấn đề này cho trẻ nhiều hơn. Đối với những trẻ nhỏ dưới 1 tuổi bị hẹp bao quy đầu thường được chẩn đoán hẹp bao quy đầu sinh lý và đối với bé trai trên 3 tuổi hẹp bao quy đầu được chẩn đoán là bệnh lý. Chính vì vậy, các bậc phụ huynh cần phát hiện sớm để có hướng điều trị tích cực cho trẻ, tránh những hậu quả đáng tiếc.

Phần lớn bao quy đầu của dương vật có thể tuột xuống khi trẻ đạt độ tuổi 3 - 4. Tuy nhiên, có một số trẻ sẽ không thực hiện được điều này và dẫn đến tình trạng trẻ bị hẹp bao quy đầu. Nguyên nhân có thể là do: Phần da quy đầu quá nhỏ nên quy đầu của

dương vật không thể chui qua vừa. Dây hãm của bao quy đầu quá ngắn khiến cho nó không thể rút lại hoàn toàn (tình trạng này gọi là ngắn hãm dương vật, dây hãm breve). Dương vật bị viêm nhiễm để lại hậu quả là sẹo xơ hóa ở quy đầu dương vật.

Cách nhận biết hẹp bao quy đầu ở trẻ em là quan sát phần da ở đầu dương vật có ôm sát quy đầu của trẻ hay không. Tình trạng này ở trẻ sẽ được cải thiện dần theo từng độ tuổi và khi đến độ tuổi trưởng thành thì lớp da này có dấu hiệu lộn ra phía sau để lộ hẳn quy đầu ra bên ngoài. Một số trường hợp không thể tự lộn ra được và cần có những phương pháp điều trị mới có được một dương vật bình thường. Cần theo dõi ngay từ khi còn nhỏ để có biện pháp điều trị phù hợp theo từng độ tuổi. Mẹ cũng có thể dựa vào một số dấu hiệu dưới đây để nhận biết trẻ bị hẹp bao quy đầu như: Đau đớn, không chịu đi tiểu, khi tiểu sẽ phồng lên ở đầu dương vật do lớp da này không mở ra khiến nước tiểu không thể thoát ra bên ngoài. Nước tiểu đục hoặc có mùi khai khi trẻ đi tiểu, hiện tượng này không chỉ xuất hiện một vài lần mà xuất hiện với tần suất lớn khi trẻ nhỏ có dấu hiệu hẹp bao quy đầu.

Theo khuyến cáo của các bác sĩ chuyên khoa khi phát hiện những dấu hiệu bất thường, cha mẹ cần đưa con đến các cơ

sở y tế để được tư vấn, khám và điều trị. Bệnh lý hẹp bao quy đầu ở trẻ nhỏ có thể thực hiện tiểu phẫu cắt bao quy đầu. Tuy nhiên, nếu các bậc phụ huynh phát hiện sớm trẻ bị bệnh lý sẽ được hướng dẫn điều trị bằng việc sử dụng thuốc kết hợp với mát

xa dương vật cho trẻ. Đây là phương pháp điều trị đơn giản, dễ thực hiện, không phụ thuộc vào cán bộ y tế, không cần tiểu phẫu, không ảnh hưởng đến thể chất cũng như tinh thần của trẻ./.

Nguyễn Thúy
(Tổng hợp)

Cỏ nhọ nôi và những tác dụng trong Đông Y



Cách nhận biết cây nhọ nôi

Cây cỏ nhọ nôi, còn có tên là cỏ mực (Eclipta prostrata L.), họ Cúc (Asteraceae) là loài thân thảo, thân tròn màu lục hoặc đỏ tía, có lông cứng, cao độ 40 cm. Lá mọc đối hình mác. Cụm hoa màu trắng, mọc ở ngọn thân hoặc kẽ lá thành đầu. Quả bế, có 3 cạnh, hơi dẹt.

Ở Việt Nam cỏ nhọ nôi phân bố ở hầu hết các tỉnh vùng đồng bằng, trung du

và miền núi ở độ cao 1.500 m. Vị thuốc là bộ phận trên mặt đất của cây. Có thể dùng cây tươi, hoặc cây khô. Nếu dùng khô, trước khi cây ra hoa, cắt lấy bộ phận trên mặt đất, phơi khô. Khi dùng, rửa sạch, để ráo nước, cắt đoạn 3 - 5 cm, phơi khô. Tùy theo yêu cầu có thể sao qua hoặc sao cháy để tăng tác dụng cầm máu của vị thuốc.

Tác dụng của cây nhọ nôi

Cỏ nhọ nôi chứa tinh dầu, tanin,

chất đắng, alcaloid, các dẫn chất thiophen, như dithienyl acetylen ester, α terthienyl, terthienyl aldehyd ecliptal, các chất wedelolacton, stigmaterol, sitosterol, daucosterol; saponin: ecliptasaponin A, B, C.

Cỏ nhọ nôi có tác dụng cầm máu do tăng tổng lượng prothrombin trong máu. Với liều 3g/kg chuột, tăng thời gian Quick rõ rệt, tăng trương lực của tử cung cô lập, tăng prothrombin, không làm tăng huyết áp, không giãn mạch, còn tác dụng ức chế một số chủng vi khuẩn, tụ cầu vàng, liên cầu, trực khuẩn bạch hầu, trực khuẩn than, trực khuẩn đại tràng.

Theo Y học cổ truyền, cỏ nhọ nôi có tác dụng lương huyết chỉ huyết, tư âm bổ thận. Dùng trị các chứng xuất huyết, thổ huyết, khái huyết, chảy máu cam, đại tiểu tiện ra máu, trĩ ra máu, băng huyết, ngoài ra cây nhọ nôi còn chữa đau dạ dày, lá nhọ nôi hạ sốt ...

Liều dùng, ngày 6 - 12g, dạng thuốc sắc hoặc thuốc tán, dùng tươi, lượng 50 - 100g, vò lấy dịch uống.

Người đại tiện lỏng, tỳ vị hư hàn không nên dùng.

Một số chứng bệnh thường dùng cỏ nhọ nôi

Sốt cao, trúng thử, sốt xuất huyết: Dùng 50 - 100g lá tươi cỏ nhọ nôi rửa sạch, giã vắt lấy dịch uống hoặc sắc uống.

Sốt xuất huyết, sốt phát ban: Cỏ nhọ nôi, rau sam, sài đất, huyền sâm, mạch

môn, mỗi vị 12g, sắc uống.

Rong kinh, rong huyết: Cỏ nhọ nôi, sinh địa, hoài sơn, mỗi vị 16g, đương quy, thổ ty tử, bạch thược, ích mẫu, mỗi vị 12g, hương phụ 10g, sắc uống, ngày một thang.

Chảy máu cam, đại, tiểu tiện ra máu: Cỏ nhọ nôi, trắc bách diệp, huyết dụ, đều sao cháy, đồng lượng 12g, sắc uống, ngày một thang.

Chữa động thai ra máu: Cỏ nhọ nôi, ngải cứu, trắc bách diệp, tất cả đều sao cháy, mỗi vị 16g, củ gai, cành tía tô, mỗi vị 12g. Sắc uống, ngày một thang.

Chữa tóc bạc sớm: Rửa sạch một nắm cỏ nhọ nôi vừa đủ, nấu cô đặc thành cao rồi cho thêm một lượng vừa phải nước gừng và mật ong. Nấu cho cô đặc lại lần nữa. Cho vào lọ thủy tinh, đậy nắp kín và bảo quản nơi khô ráo, tránh ánh nắng trực tiếp từ mặt trời. Khi dùng lấy 1 - 2 muỗng canh, hòa với nước đun sôi còn ấm hoặc cho thêm ít rượu gạo để uống 2 lần/ngày.

Chữa chứng tưa lưỡi ở trẻ: Giã nát một ít lá nhọ nôi và lá hẹ, lấy nước cốt hòa với chút mật ong sau đó chấm lên lưỡi của bé. Làm 2 giờ/lần sẽ giảm tưa lưỡi ở trẻ.

Chữa đau dạ dày: Rửa sạch 200 - 300 gr cỏ nhọ nôi, xay nhuyễn, lọc lấy nước uống. Mỗi sáng nên uống 1 ly 200 - 250ml.

Ngoài dùng nhọ nôi, nghệ cũng được coi là thần dược chữa đau dạ dày. Người bệnh có thể dùng nghệ chữa đau dạ dày rất hiệu quả.

ĐA DẠNG HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ



Cán bộ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh truyền thông PCTHTL cho người dân tại Xã Mường Cang, huyện Than Uyên

Xác định công tác tuyên truyền phòng, chống tác hại thuốc lá (PCTHTL) giữ vai trò quan trọng, góp phần nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ của người dân đối với hành vi hút thuốc lá; Ban Chỉ đạo PCTHTL tỉnh đã đẩy mạnh công tác tuyên truyền, phổ biến các quy định của pháp luật về PCTHTL, hướng dẫn xây dựng môi trường không khói thuốc.

Việt Nam có khoảng 15 triệu người hút thuốc, trung bình hai nam giới có một người hút thuốc; 95% người hút thuốc có thói quen hút thuốc trong nhà; 2/3 phụ nữ và 1/2 trẻ em thường xuyên hút thuốc thụ

động. Trước đây, tại các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp trên địa bàn tỉnh, điều dễ nhận thấy là hình ảnh một số cán bộ, công chức, viên chức nam vẫn có thói quen hút thuốc ở nơi làm việc, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của những người xung quanh. Để từng bước nâng cao nhận thức của cán bộ, viên chức và người dân về tác hại của thuốc lá với sức khỏe con người. Trong thời gian qua, công tác PCTHTL trên địa bàn tỉnh nói chung, tại các cơ quan, đơn vị nói riêng đạt được những kết quả quan trọng, tỷ lệ người hút thuốc lá có xu hướng giảm dần.

Để đạt được kết quả đó, Sở Y tế Lai

Châu - Cơ quan thường trực của Ban Chỉ đạo Phòng, chống tác hại của thuốc lá đã tham mưu văn bản chỉ đạo các đơn vị sự nghiệp từ tỉnh đến cơ sở, giao cho Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh thực hiện công tác truyền thông PCTHTL trên địa bàn tỉnh với nhiều hình thức như: Tổ chức mít tinh hưởng ứng Tuần lễ Quốc gia không khói thuốc lá (từ 25 - 31/5) và Ngày thế giới không thuốc lá (31/5); tổ chức các buổi truyền thông nói chuyện chuyên đề PCTHTL tại các trường học, bệnh viện; các buổi truyền thông trực tiếp tại các xã, bản, nơi tập trung đông người, tổ chức các lớp tập huấn về Luật PCTHTL cho công an, giáo viên, trưởng bản, cán bộ y tế... Đồng thời phối hợp với Báo Lai Châu, Đài Phát thanh - Truyền hình tỉnh chủ động xây dựng các tin, bài, ảnh, phóng sự tuyên truyền về các cơ quan, đơn vị và cá nhân điển hình trong triển khai thực hiện Luật PCTHTL. Chính sự đa dạng trong các hình thức truyền thông đã giúp những thông điệp PCTHTL tiếp cận tới nhiều đối tượng trong xã hội, qua đó đẩy lùi khói thuốc lá ra khỏi cộng đồng.

Để góp phần nâng cao chất lượng của cuộc sống trong việc thực hiện không hút thuốc lá trong nhà, nơi làm việc và những nơi công cộng, trong những năm qua, được sự nhất trí của Ban chỉ đạo Phòng, chống tác hại của thuốc lá Sở Y tế Lai Châu phối hợp với các đơn vị liên quan tổ chức Hội thi tìm hiểu Luật PCTHTL trong đoàn viên, thanh niên tỉnh Lai Châu.

Hội thi tìm hiểu Luật PCTHTL trong Ngành Y tế. Thông qua hội thi đã có hiệu ứng lan tỏa, tuyên truyền, cổ động mạnh mẽ trong toàn thể Nhân dân. Từ đó, giúp cho các cán bộ, viên chức Ngành Y tế, đoàn viên thanh niên toàn tỉnh cũng như người dân nâng cao nhận thức trong công tác PCTHTL.

Cử nhân Đỗ Thị Oanh, Trưởng khoa Truyền thông Giáo dục sức khỏe - Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh cho biết: “Nhờ triển khai đồng bộ các hoạt động truyền thông, trong thời gian qua tình trạng hút thuốc nơi công cộng và tại các cơ quan đơn vị, bệnh viện, trường học trên địa bàn đã giảm rõ rệt; 100% cơ sở y tế, trường học từ mầm non đến bậc trung học phổ thông đã xây dựng môi trường không khói thuốc, bệnh viện không khói thuốc lá và duy trì hiệu quả. Để có được kết quả đó, nhiều giải pháp đẩy mạnh công tác tuyên truyền về tác hại của thuốc lá đã được triển khai nhằm nâng cao ý thức tự giác của mỗi người trong công tác PCTHTL”.

Có thể thấy, công tác truyền thông PCTHTL trên địa bàn tỉnh ngày càng đa dạng hóa và phát huy những hiệu quả tích cực. Tuy nhiên, để thực hiện hiệu quả hơn nữa công tác PCTHTL cần sự vào cuộc đồng bộ và quyết liệt hơn nữa của các cơ quan, đơn vị, địa phương. Đồng thời, tăng cường kiểm tra, giám sát nghiêm túc việc thực thi pháp luật về PCTHTL; xử lý, chấn chỉnh kịp thời đối với những hành vi vi phạm pháp luật về PCTHTL.

Nguyễn Thúy

TẬP HUẤN TƯ VẤN CẢI NGHIỆN THUỐC LÁ TẠI CỘNG ĐỒNG CHO NHÂN VIÊN Y TẾ THÔN, BẢN



Cán bộ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh tập huấn Tư vấn cai nghiện thuốc lá cho nhân viên y tế thôn bản huyện Sìn Hồ

Từ ngày 6 - 27/9, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh phối hợp với Trung tâm Y tế các huyện Mường Tè, Sìn Hồ, Phong Thổ, Than Uyên tổ chức 4 lớp tập huấn cho 140 học viên là nhân viên Y tế thôn, bản đang hoạt động trên địa bàn.

Tại lớp tập huấn, học viên đã được giảng viên của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật truyền đạt những nội dung: Luật phòng chống tác hại của thuốc lá; Tác hại của việc sử dụng thuốc lá và các văn bản về xử phạt vi phạm hành chính về lĩnh vực y tế; Tư vấn cai nghiện thuốc lá; Các bước xây

dựng môi trường không khói thuốc; các Quy định về thực hiện địa điểm cấm hút thuốc lá...

Thông qua lớp tập huấn giúp đội ngũ nhân viên Y tế thôn, bản được cập nhật kiến thức, kỹ năng truyền thông về tác hại của thuốc lá ảnh hưởng đến sức khỏe, tư vấn về cai nghiện thuốc lá, thực hiện tốt hoạt động tư vấn cai nghiện thuốc lá cho người dân trên địa bàn, góp phần giảm dần tỷ lệ hút thuốc lá tại cộng đồng, giảm tỷ lệ mắc bệnh và tử vong do các bệnh liên quan đến thuốc lá gây ra./.

Phường Thuý