



SỐ 09/2024 (265)
NĂM THỨ HAI MƯƠI LĂM

Sức khỏe Bình Dương

Hưởng ứng
Ngày Thế giới phòng, chống bệnh Đại (28/9/2024)



**TIÊM VẮC XIN CHO CHÓ, MÈO
LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ
PHÒNG TRÁNH BỆNH ĐẠI**

Phá vỡ ranh giới bệnh đại

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH BÌNH DƯƠNG

Địa chỉ: Số 209 Yersin, P. Phú Cường, TP. Thủ Dầu Một, T. Bình Dương

Website: <http://ksbtbinhduong.com>

Email: bantinsuckhoebinhduong@gmail.com



Sức khỏe Bình Dương

Chịu trách nhiệm xuất bản
Bs. Huỳnh Minh Chín - Phó Giám đốc Sở Y tế
Trưởng ban biên tập
Bs. Nguyễn Kiều Uyên

Thành viên ban biên tập
Bs. Dương Tấn Tài
Bs. Trần Văn Chung
Ds. Lê Thị Tuyết Bình
Ts. Bùi Minh Hiền
Bs. Phan Kim Sương
Bs. Võ Nguyên Diễm Thy
Ths. Nguyễn Bình Minh

Thư ký
Ds. Nguyễn Thị Giang Nhung
Trình bày
Cn. Vũ Oanh
Cn. Đào Thị Bích Hạnh

Giấy Phép
Số 66/GPXBTT-STTTT của
Sở Thông tin Truyền thông tỉnh Bình Dương
cấp ngày 16 tháng 12 năm 2022

In tại Công ty TNHH thương mại - dịch vụ
Huy Long Phát In xong nộp lưu chiểu tháng 9
năm 2024

TRONG SỐ NÀY

3



7



9



12



17



20



HỌC TẬP VÀ LÀM THEO TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, PHONG CÁCH HỒ CHÍ MINH

Đại đoàn kết dân tộc - Di sản quý báu của Bác Hồ

Theo tư tưởng Hồ Chí Minh, đại đoàn kết dân tộc giữ vai trò quan trọng. Tư tưởng đại đoàn kết của Bác thể hiện nhất quán từ lý luận đến thực tiễn. Đại đoàn kết là một mục tiêu, một nhiệm vụ hàng đầu của cách mạng. Nhiệm vụ ấy được quán triệt trong mọi đường lối, chủ trương, chính sách của Đảng, thể hiện trong lời phát biểu của Bác khi ra mắt Đảng Lao động Việt Nam ngày 3-3-1951, Bác đã tuyên bố trước toàn thể dân tộc: "Mục đích của Đảng Lao động Việt Nam có thể gồm trong 8 chữ là: Đoàn kết toàn dân, phụng sự Tổ quốc".

Ngay từ khi tìm thấy con đường cứu nước, Bác đã rất chú ý đặt nền móng cho sự hình

thành Mặt trận dân tộc thống nhất bằng việc tập hợp quần chúng nhân dân vào những tổ chức yêu nước phù hợp với từng giới, từng ngành nghề, lứa tuổi, tôn giáo và hơn nữa phù hợp với từng thời kỳ phát triển của cách mạng. Là thực thể của tư tưởng, chiến lược đại đoàn kết dân tộc, Mặt trận dân tộc thống nhất đã được xây dựng trên nền tảng liên minh công, nông, trí thức, dưới sự lãnh đạo của Đảng đã quy tụ được cả dân tộc, tập hợp được toàn dân kết thành một khối vững chắc. Tại Đại hội thành lập Mặt trận Tổ quốc Việt Nam ngày 10-9-1955, Bác khẳng



định: "Lịch sử trong những năm qua đã tỏ rõ lực lượng đoàn kết của nhân dân là vô địch... Chúng ta có thể tin chắc rằng: Với sự cố gắng của mỗi người và sự ủng hộ của toàn dân, Mặt trận Tổ quốc sẽ làm tròn nhiệm vụ vẻ vang là giúp xây dựng một nước Việt Nam hòa bình, thống nhất, độc lập, dân chủ và giàu mạnh".

Thực hiện tư tưởng của Bác, Đảng ta xác định: Động lực chủ yếu để phát triển đất nước là đại đoàn kết toàn dân trên cơ sở liên minh giữa công nhân với nông dân, trí thức do Đảng lãnh đạo, kết hợp hài hòa các lợi ích cá nhân, tập thể và xã hội, phát huy mọi tiềm năng nguồn lực các thành phần kinh tế của toàn xã hội.

Đoàn kết là sự nghiệp của toàn dân tộc của cả hệ thống chính trị mà hạt nhân lãnh đạo là các tổ chức đảng được thực hiện bằng nhiều hình thức, trong đó các chủ trương của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước có ý nghĩa quan trọng hàng đầu.

Đoàn kết dân tộc luôn có vị trí chiến lược quan trọng trong tình hình mới. Mục tiêu lớn đặt ra cho công tác dân tộc là thực hiện phát triển kinh tế - xã hội, từng bước cải thiện và nâng cao mọi mặt đời sống của nhân dân. Đại hội XII của Đảng đánh giá: Khối đại đoàn kết toàn dân tộc tiếp tục được mở rộng, củng cố và tăng cường trong bối cảnh đất nước có nhiều khó khăn, thách thức.

Mặt trận Tổ quốc Việt Nam và các đoàn thể nhân dân đã đổi mới cả về nội dung và phương thức hoạt động; phát huy ngày càng tốt hơn vai trò



tập hợp, xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc; cùng Đảng, Nhà nước chăm lo, bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp, chính đáng của nhân dân; tham gia xây dựng Đảng, quản lý nhà nước, quản lý xã hội.

Cơn bão số 3 ập đến, để lại những dư chấn, mất mát, đau thương về người và tài sản của đất nước ta nhưng cũng đọng lại những câu chuyện cảm động về sự đoàn kết, lòng nhân ái, tương trợ lẫn nhau trong khó khăn, hoạn nạn. Trong những ngày qua, cả hệ thống chính trị, các tầng lớp nhân dân, nhất là các lực lượng vũ trang tại các tỉnh, thành đã dồn sức, chung tay hỗ trợ người dân ở khu vực bị ảnh hưởng. Đó là những giá trị văn hóa truyền thống cao đẹp đã có từ lâu của dân tộc ta và đang được tiếp tục phát huy mạnh mẽ trong xã hội đương đại. Từ đó cho thấy, đại đoàn

kết toàn dân tộc giữ vai trò rất quan trọng, là đường lối chiến lược của cách mạng Việt Nam, là động lực và nguồn lực to lớn trong xây dựng và bảo vệ Tổ quốc... Phát huy mạnh mẽ mọi nguồn lực, mọi tiềm năng sáng tạo của nhân dân để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; lấy mục tiêu xây dựng một nước Việt Nam hòa bình, độc lập, thống nhất, toàn vẹn lãnh thổ, "dân giàu, nước mạnh, dân chủ, công bằng, văn minh"; đề cao tinh thần dân tộc, truyền thống yêu nước, nhân nghĩa, khoan dung để tập hợp, đoàn kết mọi người Việt Nam ở trong và ngoài nước, tăng cường quan hệ mật thiết giữa nhân dân với Đảng, Nhà nước, tạo sinh lực mới của khối đại đoàn kết toàn dân tộc./.

Giang Nhung
(Nguồn: Tạp chí xây dựng Đảng)

Hưởng ứng Ngày Tim mạch thế giới (29/9/2024)

Hành động bằng trái tim

Theo thống kê của Bộ Y tế, hiện nay nước ta trung bình mỗi năm có khoảng 200.000 người tử vong vì bệnh tim mạch, chiếm 33% số ca tử vong do mọi nguyên nhân và con số này ngày một tăng.



Yếu tố nguy cơ gây bệnh lý tim mạch bao gồm yếu tố về gia đình, chủng tộc, tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, đái tháo đường, v.v. Đặc biệt, các yếu tố nguy cơ liên quan đến lối sống như lười vận động, hút thuốc lá, uống rượu bia quá mức, chế độ ăn uống không lành mạnh, ô nhiễm môi trường, căng thẳng (stress) là những nguyên nhân chủ yếu làm bệnh tim mạch ngày một gia tăng. Hầu hết các bệnh tim mạch có thể phòng ngừa được bằng cách giải quyết các yếu tố nguy cơ hành vi này. Bên cạnh đó, phát hiện bệnh tim mạch càng sớm càng tốt để được tư vấn và dùng thuốc kịp thời cũng là chìa khóa để phòng ngừa biến chứng và tử vong do bệnh tim mạch.

Từ năm 2000, Liên đoàn Tim mạch Thế giới phối hợp với WHO và UNESCO chọn ngày 29/9 hàng năm là Ngày Tim

mạch Thế giới, với mục tiêu kêu gọi sự quan tâm nhiều hơn của cộng đồng đến sức khỏe tim mạch. Ngày Tim mạch Thế giới năm 2024 đánh dấu năm đầu tiên của chiến dịch kéo dài ba năm (từ 2024 đến 2026) với chủ đề: “Hành động bằng trái tim” (Use Heart for Action), nhằm thúc đẩy các quốc gia xây dựng hoặc hỗ trợ các kế hoạch hành động về sức khỏe tim mạch.

Theo nhiều nghiên cứu cho thấy, hầu hết các bệnh tim mạch có thể phòng ngừa và chữa được một cách chủ động. Để bảo vệ sức khỏe tim mạch, hãy thực hiện những lời khuyên sau:

- Ăn uống lành mạnh: ăn nhiều trái cây và rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, cá, v.v, giảm muối trong khẩu phần ăn (sử dụng dưới 5gr muối/ngày), không ăn nhiều mỡ động vật, hạn chế uống rượu bia.

- Hoạt động thể chất thường xuyên: Ít nhất 30 phút mỗi ngày tùy vào sức khỏe của bản thân, giúp duy trì sức khỏe tim mạch và giữ cân nặng ở mức hợp lý.

- Tránh sử dụng thuốc lá: Thuốc lá dưới mọi hình thức đều rất có hại cho sức khỏe - thuốc lá điếu, xì gà, tẩu thuốc hoặc thuốc lá nhai, hít khói thuốc lá thụ động. Nguy cơ đau tim và đột quỵ bắt đầu giảm ngay sau khi một người ngừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá và có thể giảm tới một nửa sau 1 năm.

- Tránh lo âu, căng thẳng, giữ tinh thần vui vẻ lạc quan.

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ, thường xuyên kiểm tra số đo huyết áp, chỉ số đường huyết và lipid máu để có thể kiểm soát kịp thời các yếu tố nguy cơ gây bệnh tim mạch./.

BS Diệu Hương



GÓC PHÁP LUẬT

Nâng cao hiệu quả công tác tuyên truyền về an toàn giao thông



Hiện nay, công tác bảo đảm trật tự an toàn giao thông, xây dựng văn hóa giao thông luôn là mục tiêu quan trọng mà Đảng, Nhà nước quan tâm chỉ đạo, triển khai thực hiện và được vận động, tuyên truyền sâu rộng trong các tầng lớp nhân dân. Hiện nay, hoạt động giao thông vận tải, mật độ phương tiện và nhu cầu giao thông càng ngày càng tăng nên tình hình tai nạn giao thông và ùn tắc giao thông diễn biến phức tạp. Để dần thiết lập trạng thái bình thường mới về trật tự an toàn giao thông trong xã hội chúng ta cần tăng cường hơn nữa việc thực hiện tuyên truyền nâng cao ý thức chấp hành quy định pháp luật về an toàn giao thông.

Qua phân tích các vụ tai nạn giao thông (TNGT) cho thấy, ý thức chấp hành pháp luật của người tham gia giao thông còn thấp chính là nguyên nhân gây ra phần lớn các vụ va chạm và tai nạn giao thông.

Để nâng cao hiệu quả công tác tuyên truyền về an toàn giao thông ngày 05 tháng 9 năm 2024 Sở Y tế Bình Dương ban hành kế hoạch số 50/KH-SYT về việc phát động phong trào thi đua bảo đảm trật tự,

an toàn giao thông trên địa bàn tỉnh Bình Dương năm 2024.

Trước thực trạng này, các ngành chức năng đã chủ động đẩy mạnh công tác tuyên truyền nhằm nâng cao ý thức chấp hành về bảo đảm trật tự an toàn giao thông của người dân. Cùng với đó, cần cảnh báo về những nguyên nhân dẫn đến tai nạn giao thông và hướng dẫn các biện pháp phòng, tránh tai nạn, các hành vi tham gia giao thông an toàn, thân thiện, nhất là của người điều khiển

ô tô tham gia giao thông. Vận động, hướng dẫn người dân thực hiện những hành động thiết thực để bảo đảm an toàn giao thông, như đã uống rượu, bia không lái xe; không phóng nhanh, vượt ẩu; không chở quá số người quy định; đội mũ bảo hiểm khi đi mô tô, xe máy, xe đạp điện; hành vi sử dụng điện thoại khi tham gia giao thông; không uống rượu bia khi tham gia điều khiển phương tiện giao thông; phổ biến tuyên truyền về mức xử phạt, hình thức xử phạt



khi vi phạm giao thông, những hậu quả sức khỏe, gánh nặng bệnh tật, gánh nặng kinh tế, gánh nặng cho xã hội, di chứng do TNGT gây ra. Tuyên truyền, khuyến khích người dân tăng cường sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc phương tiện “xanh” (như xe đạp, đi bộ) nhằm giảm ùn tắc và TNGT. Trong ATGT đường sắt, tiếp tục tuyên truyền quy tắc ATGT đường sắt, hành lang ATGT đường sắt. Kiểm tra, bảo trì, bảo dưỡng thường xuyên

các thanh chắn ngang đường sắt, đèn báo hiệu tại các điểm nút giao. Tuyên truyền để người dân không buôn bán, họp chợ, phơi nông sản, lấn chiếm hành lang giao thông đường sắt, mở các lối đi đường ngang tự phát.

Mặt khác, phổ biến, tuyên truyền giúp người dân hiểu các quy định và cách thức ứng xử văn minh, đúng pháp luật trong quá trình tiếp xúc với lực lượng chức năng thi hành nhiệm vụ. Động viên, cổ vũ, khuyến khích những tổ chức, cá nhân điển hình tiên tiến gắn với việc phê bình, lên án những hành vi vi phạm quy định trong tham gia giao thông. Các ngành chức năng đã chủ động đẩy mạnh công tác tuyên truyền nhằm nâng cao ý thức chấp hành và bảo đảm trật tự an toàn giao

thông của người dân.

Chương trình phối hợp thực hiện tham gia giữ gìn trật tự an toàn giao thông và xây dựng văn hóa giao thông trong những năm qua của nhiều tổ chức đã triển khai có hiệu quả, góp phần nâng cao nhận thức và trách nhiệm của các cấp hội, cán bộ, hội viên, đoàn viên trong việc chấp hành các đường lối, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước về trật tự an toàn giao thông và xây dựng văn hóa giao thông.

Cần có sự chung tay vào cuộc của mọi tầng lớp nhân dân, mọi tổ chức đoàn thể và của cả cộng đồng để triển khai thực hiện đạt hiệu quả cao các giải pháp giữ gìn trật tự an toàn giao thông./.

Bích Hạnh



Hưởng ứng Ngày thế giới phòng, chống tự tử (10/9/2024)

“Thay đổi cách nói về tự tử”

Tự tử là một thách thức lớn đối với sức khỏe cộng đồng. Đây là hành vi tự xâm hại dẫn đến cái chết do cá nhân có hành vi cố ý gây ra để chống lại bản thân. Tự tử đang có xu hướng gia tăng trên toàn cầu. Theo Tổ chức Y tế thế giới, mỗi năm trên toàn cầu có hơn 700.000 ca tử vong vì tự tử. Mỗi vụ tự tử đều để lại hậu quả sâu rộng về mặt xã hội, cảm xúc và kinh tế, đồng thời ảnh hưởng sâu sắc đến cá nhân và cộng đồng trên toàn thế giới.



Ngày Thế giới Phòng, chống tự tử diễn ra vào 10 tháng 9 hằng năm, đây là một sáng kiến của Hiệp hội Phòng chống Tự tử Quốc tế (IASP) hợp tác với Tổ chức Y tế thế giới và một số Tổ chức Phi chính phủ khác, nhằm kêu gọi cộng đồng nâng cao nhận thức về tác hại từ hành vi tự tử, đồng thời thúc đẩy các quốc gia hành động để ngăn chặn việc thực hiện hành vi này.

Ngày Thế giới phòng, chống tự tử năm 2024 đánh dấu năm đầu tiên của chiến dịch kéo dài ba năm (từ 2024 đến 2026) với chủ đề: “Thay đổi cách nói về tự tử” kèm theo lời kêu gọi hành động “Bắt đầu cuộc trò chuyện”. Đây là một chiến dịch nhằm truyền cảm hứng

cho các cá nhân, cộng đồng, tổ chức và chính phủ tham gia vào các cuộc thảo luận cởi mở và trung thực về tự tử và hành vi tự tử.

Thay đổi cách nói về tự tử là việc thay đổi cách chúng ta nhận thức về vấn đề này, chuyển từ việc im lặng và thiếu hiểu biết sang sự cởi mở, đồng cảm và hỗ trợ. Điều đó có nghĩa là chúng ta hiểu rằng những suy nghĩ và ý định tự tử là

dấu hiệu của nỗi đau và sự đau khổ to lớn, nhưng việc nói về những suy nghĩ tự tử không làm tăng khả năng xảy ra tự tử, mà để cung cấp sự hỗ trợ và hướng dẫn mọi người đến với sự giúp đỡ. Để làm được điều này, cần phải có sự thay đổi mang tính hệ thống. Nghĩa là phải quan tâm đến các chính sách liên quan đến sức khỏe tâm thần, tăng khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho những người có nhu cầu.

Tự tử là một hành động có thể được ngăn chặn. Hãy không ngừng quan tâm, trò chuyện và chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân, gia đình, bạn bè và cộng đồng để phòng ngừa tự tử./.

BS Diệu Hương



Tầm soát bệnh lý tim mạch, bệnh thận mạn tính cho người dân trên địa bàn thành phố Thuận An

Sáng ngày 25/08/2024, Trung tâm Y tế thành phố Thuận An đã diễn ra “Ngày hội vì cộng đồng – Tầm soát bệnh lý tim mạch, bệnh thận mạn bằng xét nghiệm” với sự tham gia của hơn 1.000 người dân đang sinh sống trên địa bàn thành phố Thuận An. Đây là một hoạt động ý nghĩa do Trung tâm Y tế hành phố Thuận An phối hợp với Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam, Hội Thầy thuốc trẻ Bình Dương triển khai thực hiện, nhằm phát huy vai trò, trách nhiệm tinh thần xung kích tình nguyện của các Y, Bác sĩ nói chung và đặc biệt là các thầy thuốc trẻ nói riêng đối với nhân dân trong việc hỗ trợ, nâng cao nhận thức và cập nhật kiến thức về bệnh lý đối với người bệnh tim mạch, bệnh thận mạn tính.

Ngoài ra, hoạt động nhằm tăng cường triển khai các biện pháp dự phòng, sàng lọc và kiểm soát bệnh thận mạn tính thông qua các hoạt động truyền thông, giáo dục nâng cao nhận thức của người dân, cộng đồng và cán bộ y tế về nguy cơ, hậu quả mắc bệnh và các biện pháp dự phòng, sàng lọc và kiểm soát bệnh tim mạch, bệnh thận mạn tính. Bên cạnh đó Ban Tổ chức cũng trao tặng 10 phần quà Trung thu cho các bệnh nhi nghèo đang điều trị tại Trung tâm Y tế Thuận An, giúp các bé có thêm niềm vui trong dịp Trung thu sắp tới. Đặc biệt trong dịp này Ban tổ chức cũng tổ chức thăm hỏi và tặng quà cho 2 Bà mẹ Việt Nam anh hùng trên địa bàn thành phố Thuận An nhằm thể hiện lòng biết ơn sâu sắc đối với sự hy sinh của các mẹ dành cho đất nước.

Cũng trong dịp này, Bộ Y tế và Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam đã trao tặng thiết bị khám chữa bệnh công nghệ cao cho Trung tâm Y tế thành phố Thuận An. Đây là một bước tiến quan trọng góp phần nâng cao chất lượng dịch vụ khám chữa bệnh tại địa phương./.

Cao Thị Thu Sương
TTYT Thuận An



Tăng cường công tác phòng chống dịch bệnh trong mùa tựu trường năm học 2024

Cùng với các tỉnh thành trên cả nước, tỉnh Bình Dương đang vào năm học mới, học sinh các cấp đang quay trở lại trường học; nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm tăng cao, nhất là với một số bệnh truyền nhiễm như sởi, ho gà, tay chân miệng và một số bệnh lây truyền qua đường hô hấp.



Để chủ động triển khai các giải pháp phòng, chống dịch trên địa bàn tỉnh, nhất là các bệnh truyền nhiễm thường xảy ra trong mùa tựu trường, bác sĩ CKII. Huỳnh Minh Chín, Phó Giám đốc Sở Y tế tỉnh cho biết: “Sở Y tế đã có văn bản gửi Sở Giáo dục, Sở Thông tin truyền thông, Ủy ban nhân dân các huyện/thị/thành phố và các đơn vị y tế trực thuộc về việc phối hợp tăng cường triển khai các hoạt động phòng, chống dịch bệnh.

Trong đó, đề nghị Sở Giáo dục và Đào tạo chỉ đạo các cơ sở giáo dục đào tạo trên địa bàn chuẩn bị các điều kiện tốt nhất đảm bảo sức khỏe cho trẻ em, học sinh, sinh viên khi bước vào năm học mới; bảo đảm vệ sinh sạch sẽ, thông thoáng lớp học và đủ ánh sáng tại các cơ

sở giáo dục, trường học, nhà trẻ, mẫu giáo.

Đồng thời, phối hợp chặt chẽ với ngành Y tế hướng dẫn các cơ sở giáo dục, nhất là các trường mẫu giáo, nhà trẻ thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch như theo dõi chặt chẽ sức khỏe trẻ em, học sinh, phát hiện kịp thời những trường hợp có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh để thông báo cho cơ sở y tế để phối hợp xử lý; hướng dẫn thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng với nước sạch và phối hợp truyền thông, tuyên truyền vận động các gia đình, phụ huynh học sinh đưa trẻ em đi tiêm chủng vắc xin đầy đủ, đúng lịch theo hướng dẫn của ngành Y tế để tăng cường và bảo vệ sức khỏe cho trẻ em, học sinh”.

Để đảm bảo sức khỏe cho học sinh trong mùa tựu trường, các trường học cần triển khai thực hiện một số giải pháp trọng tâm sau:

Một là: Đẩy mạnh công tác truyền thông phòng chống dịch bệnh tại trường học;

Hai là: Đảm bảo vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường trong trường học; Thực hiện 3 sạch: “ăn uống sạch, ở sạch và bàn tay sạch”.

Ba là: Tăng cường công tác kiểm tra, giám sát việc thực hiện phòng chống dịch bệnh tại trường học. Theo dõi chặt chẽ sức khỏe học sinh, khi có trẻ nghỉ học nên tìm hiểu lý do để phát hiện kịp thời và thông báo cho cơ quan y tế địa phương ngay khi có ca mắc liên quan đến bệnh truyền nhiễm để được hướng dẫn khám và điều trị kịp thời./.

BS Diệu Hương

Chế độ thể thao cho người bệnh đái tháo đường



Chế độ thể thao cho người mắc đái tháo đường (hay còn gọi là tiểu đường) đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp kiểm soát mức đường huyết, tăng cường sức khỏe tim mạch, cải thiện độ nhạy insulin và giảm nguy cơ biến chứng do bệnh. Cụ thể:

- **Kiểm soát đường huyết:** Tập thể dục giúp cơ bắp sử dụng glucose (đường) nhiều hơn, từ đó giúp giảm mức đường huyết trong máu.

- **Tăng độ nhạy insulin:** Tập luyện thường xuyên giúp cơ thể sử dụng insulin hiệu quả hơn, làm giảm sự kháng insulin và ổn định đường huyết.

- **Quản lý cân nặng:** Tập thể dục giúp đốt cháy calo, giảm mỡ thừa và duy trì cân nặng hợp lý, từ đó giảm áp lực lên cơ thể trong việc quản lý bệnh tiểu đường.

- **Cải thiện sức khỏe tim mạch:** Hoạt động thể chất tăng cường sức khỏe của tim và mạch máu, giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường.

Các loại hình thể thao phù hợp

- Bài tập aerobic (cardio): Những bài tập như đi bộ nhanh, chạy bộ, đạp xe, bơi lội, hoặc nhảy aerobic giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và kiểm soát đường huyết.

- Tập sức mạnh (strength training): Tập luyện cơ bắp với tạ, dây kháng lực hoặc bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể (như hít đất, squat) giúp tăng khối lượng cơ bắp, cải thiện độ nhạy insulin và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

- Bài tập linh hoạt và cân bằng: Yoga, Pilates, và các bài tập giãn cơ giúp cải thiện tính linh hoạt, giảm căng thẳng và tăng cường sự cân bằng. Điều này rất quan trọng để giảm nguy cơ té ngã và chấn thương, đặc biệt là ở những người cao tuổi hoặc có biến chứng thần kinh.

Lưu ý khi tập luyện cho người tiểu đường

- Theo dõi đường huyết: Kiểm tra mức đường huyết trước, trong và sau khi tập luyện để đảm bảo an toàn. Nếu mức đường huyết quá thấp (dưới 70 mg/dL) hoặc quá cao (trên 300 mg/dL), cần điều chỉnh chế độ tập luyện hoặc ăn uống phù hợp.

- Đảm bảo dinh dưỡng:

Người tiểu đường cần ăn nhẹ trước khi tập luyện nếu mức đường huyết thấp, để tránh tình trạng hạ đường huyết trong khi tập.

- Điều chỉnh cường độ: Người tiểu đường mới bắt đầu tập luyện nên tăng cường độ và thời gian tập từ từ, không nên tập quá sức.

- Chọn thời gian tập luyện hợp lý: Thời gian tập thể dục có thể ảnh hưởng đến mức đường huyết. Ví dụ, tập luyện ngay sau khi ăn có thể giúp giảm đường huyết, trong khi tập luyện lúc đói có thể tăng nguy cơ hạ đường huyết.

- Chăm sóc bàn chân: Người tiểu đường cần chú ý đến việc chọn giày tập phù hợp và kiểm tra bàn chân sau khi tập để phát hiện sớm các vết thương hoặc kích ứng, nhằm tránh biến chứng bàn chân do tiểu đường.

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình thể dục nào, người bệnh nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia về tình trạng sức khỏe của mình để đảm bảo chương trình tập luyện an toàn và phù hợp./.

**BS Nguyễn Minh Tân
BV YHCT Bình Dương**



Cây lô hội được thảo đa năng cho sức khỏe và sắc đẹp

Cây lô hội, hay còn gọi là nha đam (Aloe vera), từ lâu đã được sử dụng trong y học cổ truyền và hiện đại nhờ vào những lợi ích tuyệt vời mà nó mang lại cho sức khỏe và làm đẹp. Với hơn 200 hợp chất hoạt tính sinh học, lô hội không chỉ là một sản phẩm chăm sóc da tự nhiên mà còn là một phương thuốc có nhiều ứng dụng trong y học:



- Chữa lành vết thương và bỏng: Lô hội chứa glycoprotein và polysaccharides giúp đẩy nhanh quá trình hồi phục của vết thương. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng lô hội có khả năng tăng cường tổng hợp collagen và thúc đẩy sự tái tạo mô, đặc biệt hữu ích trong điều trị vết bỏng và các tổn thương trên da.

- Kháng viêm và kháng khuẩn: Với thành phần gồm các axit salicylic, saponins và các hợp chất lưu huỳnh, lô hội có khả năng kháng viêm, kháng khuẩn và chống viêm nhiễm. Điều này giúp giảm thiểu các vấn đề về da như mụn trứng cá, viêm da và eczema.

- Hỗ trợ tiêu hóa: Nghiên cứu cho thấy các enzyme trong lô hội, bao gồm amylase và lipase,

có thể hỗ trợ quá trình tiêu hóa và giảm các triệu chứng của hội chứng ruột kích thích (IBS). Ngoài ra, lô hội còn có tác dụng nhuận tràng nhẹ, giúp điều trị táo bón mà không gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng.

- Hỗ trợ sức khỏe tim mạch: Điều chỉnh cholesterol: Lô hội có thể làm giảm mức cholesterol LDL (cholesterol xấu) và triglycerides trong máu, đồng thời tăng cường mức HDL (cholesterol tốt). Điều này giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đặc biệt là xơ vữa động mạch.

Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp: Một số nghiên cứu sơ bộ cho thấy việc sử dụng lô hội có thể giúp hạ huyết áp ở người bị tăng huyết áp nhẹ đến trung bình,

nhờ vào cơ chế giãn mạch và cải thiện tuần hoàn máu.

- Cải thiện và kiểm soát đường huyết: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chiết xuất lô hội có thể làm giảm mức đường huyết lúc đói và cải thiện độ nhạy insulin ở bệnh nhân tiểu đường loại 2. Điều này là nhờ vào tác dụng của các polysaccharides và hợp chất phytosterol có trong lô hội, giúp điều hòa sự hấp thụ glucose và tăng cường chuyển hóa đường trong cơ thể.

Tuy nhiên, cần sử dụng lô hội một cách hợp lý và có sự tư vấn từ chuyên gia y tế để đạt hiệu quả tối ưu và tránh những tác dụng phụ không mong muốn./.

BS Nguyễn Minh Tân
BV YHCT Bình Dương

Tập huấn nâng cao năng lực cho cán bộ y tế về giám sát bệnh phòng ngừa được bằng vắc xin và ứng phó với dịch bệnh

Trong hai ngày 04 và 05/9/2024, Viện Pasteur thành phố Hồ Chí Minh phối hợp với Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Bình Dương tổ chức khóa tập huấn nâng cao năng lực cho cán bộ y tế về giám sát bệnh phòng ngừa được bằng vắc xin và ứng phó với dịch bệnh. Lớp tập huấn có sự tham gia của các cán bộ phụ trách công tác kiểm soát bệnh tật, xét nghiệm và lập kế hoạch chương trình phòng chống dịch bệnh tại Sở Y tế, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật, bệnh viện và các trung tâm y tế.



Tại lớp tập huấn, học viên được các giảng viên truyền đạt những nội dung như: Tổng quan về hệ thống giám sát các bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc xin tại Việt Nam; Hệ thống giám sát dịch bệnh trong Chương trình tiêm chủng mở rộng; Thông tin về tiêu chuẩn, quy trình giám sát, xét nghiệm, lấy mẫu, vận chuyển và bảo quản các bệnh bạch hầu, ho gà, sốt phát ban, sởi, rubella, bại liệt, liệt mềm cấp và uốn ván. Bên cạnh đó, học viên còn được chia nhóm

thực hành kiến thức đã học, tham gia trao đổi một số vấn đề liên quan đến giám sát phòng, chống dịch bệnh phòng ngừa được bằng vaccine và những dịch bệnh khác tại lớp tập huấn.

Đợt tập huấn nhằm mục tiêu giúp các cán bộ chuyên trách trong công tác phòng, chống dịch bệnh trên địa bàn tỉnh củng cố, nâng cao kiến thức cũng như năng lực trong công



tác giám sát, đáp ứng phòng, chống dịch bệnh tại địa phương đạt hiệu quả cao trong thời gian tới./.

Bích Hạnh



Hưởng ứng ngày An toàn người bệnh Thế giới (17/9/2024)

*“Cải thiện chẩn đoán vì sự an toàn
của người bệnh”*



Ngày An toàn Người bệnh Thế giới là một trong những Ngày sức khỏe cộng đồng toàn cầu, được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) thông qua vào năm 2019 tại cuộc họp Đại hội đồng Y tế Thế giới lần thứ 72, với mục tiêu nâng cao nhận thức, sự tham gia của cộng đồng trên phạm vi toàn cầu, hướng tới sự đoàn kết hành động của các quốc gia thành viên, để đảm bảo an toàn và giảm thiểu tổn hại cho người bệnh.

Ngày An toàn người bệnh Thế giới năm 2024 sẽ được tổ chức vào ngày 17 tháng 9 với chủ đề “Cải thiện chẩn đoán vì an toàn của người bệnh” với khẩu hiệu “Làm đúng, làm an toàn!”, nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của chẩn đoán đúng và kịp thời trong việc đảm bảo an toàn cho người bệnh và cải thiện kết quả sức khỏe.

Chẩn đoán xác định vấn đề sức khỏe của bệnh nhân và là chìa khóa để tiếp cận dịch

vụ chăm sóc và điều trị mà họ cần. Lỗi chẩn đoán là không đưa ra được lời giải thích đúng đắn và kịp thời về vấn đề sức khỏe của bệnh nhân, có thể bao gồm chẩn đoán chậm trễ, không chính xác hoặc bỏ sót, hoặc không truyền đạt lời giải thích đó cho bệnh nhân.

An toàn chẩn đoán có thể được cải thiện đáng kể bằng cách giải quyết các vấn đề dựa trên hệ thống và các yếu tố nhận thức có thể dẫn đến lỗi chẩn đoán. Các yếu tố hệ thống là các lỗ hổng tổ chức

dẫn đến lỗi chẩn đoán, bao gồm lỗi giao tiếp giữa nhân viên y tế hoặc nhân viên y tế và bệnh nhân, khối lượng công việc lớn và làm việc nhóm không hiệu quả. Các yếu tố nhận thức liên quan đến đào tạo và kinh nghiệm của bác sĩ lâm sàng cũng như khuynh hướng thiên vị, mệt mỏi và căng thẳng.

Hãy cùng hợp tác để hướng việc cải thiện dịch vụ chăm sóc sức khỏe an toàn hơn./.

BS Diệu Hương

Tập huấn hướng dẫn, đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ từ 5 đến dưới 16 tuổi thuộc hộ nghèo, hộ cận nghèo, hộ mới thoát nghèo



Sáng ngày 10/9/2024 Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tổ chức lớp tập huấn hướng dẫn, đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ từ 5 đến dưới 16 tuổi thuộc hộ nghèo, hộ cận nghèo, hộ mới thoát nghèo cho cán bộ chuyên trách dinh dưỡng tuyến huyện, thị, thành phố năm 2024. Tham dự lớp tập huấn có bà Nguyễn Thị Giang Nhung – PGĐ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật, khoa Dinh dưỡng – Trung tâm Kiểm soát bệnh tật và các cán bộ chuyên trách dinh dưỡng các

trung tâm y tế huyện, thị, thành phố.

Tại lớp tập huấn, học viên được các giảng viên truyền đạt những nội dung sau: Hướng dẫn tổ chức khảo sát, theo dõi, đánh giá tình trạng dinh dưỡng hàng năm, định kỳ cho trẻ từ 5 đến dưới 16 tuổi thuộc hộ nghèo, hộ cận nghèo, hộ mới thoát nghèo; Hướng dẫn công tác hỗ trợ dinh dưỡng cho trẻ bị suy dinh dưỡng đối với trẻ từ 5 đến dưới 16 tuổi thuộc hộ nghèo, hộ cận nghèo, hộ mới thoát nghèo; Hướng dẫn công

cụ nhập liệu, báo cáo các chỉ số giám sát hoạt động cải thiện tình trạng dinh dưỡng thuộc Chương trình mục tiêu quốc gia giảm nghèo bền vững.

Đợt tập huấn nhằm mục tiêu giúp các cán bộ chuyên trách trong công tác dinh dưỡng trên địa bàn tỉnh củng cố, nâng cao kiến thức cũng như năng lực trong công tác chăm sóc sức khỏe, nâng cao thể trạng và tầm vóc của trẻ em từ 5 đến dưới 16 tuổi tại địa phương đạt hiệu quả cao trong thời gian tới./.

Bích Hạnh

Trung tâm Giám định y khoa tỉnh Bình Dương dịch vụ sự nghiệp công về khám giám định sức khỏe

Trung tâm Giám định y khoa tỉnh Bình Dương là đơn vị sự nghiệp công lập trực thuộc Sở Y tế, Trung tâm là cơ quan thường trực về giám định y khoa của Hội đồng Giám định y khoa tỉnh, có chức năng tham mưu cho Giám đốc Sở Y tế về công tác giám định y khoa của tỉnh, tổ chức triển khai thực hiện các hoạt động giám định y khoa trên địa bàn tỉnh; Tổ chức khám giám định sức khỏe, khám sức khỏe lái xe, khám sức khỏe theo yêu cầu; khám giám định thương tật, khám giám định tai nạn lao động, khám giám định bệnh nghề nghiệp theo quy định của pháp luật. Là đơn vị duy nhất của Ngành Y tế tỉnh Bình Dương tự chủ chi đầu tư và chi thường xuyên, được UBND tỉnh phân loại theo mức độ tự chủ tài chính là nhóm I.

Trong 07 tháng đầu năm 2024, với nhiệm vụ được giao tổ chức khám giám định lần đầu và khám giám định lại các đối tượng theo qui định của pháp luật, đơn vị đã khám được 1736 ca, vượt so với cùng kỳ (so với cả năm 2023 là 2.664 ca), trung bình 250 ca/tháng.

Khám tuyển dụng, khám sức khỏe định kỳ, khám sức khỏe lái xe, khám sức khỏe theo yêu cầu và hướng dẫn người lao động chọn ngành nghề phù hợp với khả năng lao động của các đối tượng (nếu có đủ điều kiện theo quy định): 20.479 trường hợp (so với cả năm 2023 là 29.767).

Đơn vị cũng thường xuyên tham gia nghiên cứu khoa học, ứng dụng tiến bộ khoa học kỹ thuật về lĩnh vực giám định y khoa và xác định chất lượng dịch vụ là yếu tố tiên quyết, quyết định đến hiệu quả công việc. Đồng thời ban hành đầy đủ các quy trình khám Giám định, Khám sức khỏe tại đơn vị theo quy định của Bộ Y tế, bám sát Luật Khám bệnh, chữa bệnh; Nghị định 96/2023/NĐ-CP ngày 20/12/2023 của Chính phủ hướng dẫn Luật Khám bệnh, chữa bệnh; Thông tư 32/2023/TT-BYT ngày 31/12/2023 của Bộ Y tế hướng dẫn Luật Khám bệnh, chữa bệnh. Xây dựng kế hoạch hoạt động phát triển ngắn hạn và trung hạn đến năm 2030 với mục tiêu phấn đấu hoàn

thành xuất sắc nhiệm vụ khám giám định, khám sức khỏe đảm bảo quyền lợi, chính sách cho người dân, người lao động trên địa bàn tỉnh Bình Dương, cũng như tạo nguồn thu hợp pháp, chính đáng, tạo động lực phát triển cho viên chức, người lao động trong thời gian tới.

Theo đó, để thực hiện chức năng nhiệm vụ được Ngành Y tế tỉnh giao, Trung tâm đã tổ chức khám giám định sức khỏe cho người dân với các nội dung cụ thể như sau:

1. Khám giám định lần đầu do bệnh nghề nghiệp: Thực hiện khi có Giấy giới thiệu của người sử dụng lao động đối với trường hợp người được giám định lần đầu Bệnh nghề nghiệp thuộc quyền quản lý của người sử dụng lao động tại thời điểm đề nghị giám định hoặc Giấy đề nghị khám giám định đối với trường hợp người lao động không còn làm nghề, công việc có nguy cơ mắc bệnh nghề nghiệp mà phát hiện mắc bệnh nghề nghiệp trong thời gian bảo đảm của bệnh, bao gồm cả người lao động đang bảo lưu thời gian đóng bảo hiểm xã hội, người lao động đã có quyết định nghỉ việc chờ giải quyết chế độ hưu trí, trợ cấp hàng tháng và người lao động đang hưởng lương hưu, trợ cấp hàng tháng.

2. Khám giám định lại bệnh nghề nghiệp tái phát: Thực hiện khi có Giấy giới thiệu của

người sử dụng lao động đối với trường hợp người được giám định lần đầu Bệnh nghề nghiệp thuộc quyền quản lý của người sử dụng lao động tại thời điểm đề nghị giám định hoặc Giấy đề nghị khám giám định đối với trường hợp người lao động có ghi nhận tổn thương bệnh nghề nghiệp ở mức độ nặng hơn, bao gồm cả người lao động đang bảo lưu thời gian đóng bảo hiểm xã hội, người lao động đã có quyết định nghỉ việc chờ giải quyết chế độ hưu trí, trợ cấp hàng tháng và người lao động đang hưởng lương hưu, trợ cấp hàng tháng.

3. Khám giám định để xác định lao động nữ không đủ sức khỏe để chăm sóc con sau khi sinh hoặc sau khi nhận con do nhờ người mang thai hộ hoặc phải nghỉ dưỡng thai: Thực hiện khi có Giấy đề nghị khám giám định đối với trường hợp người lao động nữ không đủ sức khỏe để chăm sóc con sau khi sinh hoặc sau khi nhận con do nhờ người mang thai hộ hoặc phải nghỉ dưỡng thai để giải quyết nghỉ hưởng bảo hiểm xã hội.

4. Khám giám định tai nạn lao động lần đầu: Thực hiện đối với trường hợp người bị tai nạn lao động thuộc quyền quản lý của người sử dụng lao động tại thời điểm đề nghị khám giám định hoặc Giấy đề nghị khám giám định đối với trường hợp người bị tai nạn lao động tại thời điểm



Trung tâm Giám định Y khoa tỉnh Bình Dương

đề nghị khám giám định không còn thuộc quyền quản lý của người sử dụng lao động.

5. Khám giám định đối với trường hợp tái phát tổn thương do tai nạn lao động: Thực hiện trong trường hợp xác định tổn thương do tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp tiếp tục tiến triển dần đến thay đổi mức độ tổn thương.

6. Khám giám định tổng hợp: Thực hiện khi có Giấy đề nghị khám giám định của người lao động đối với trường hợp người lao động không còn làm nghề, công việc có nguy cơ mắc bệnh nghề nghiệp mà phát hiện mắc bệnh nghề nghiệp trong thời gian bảo đảm của bệnh, bao gồm cả người lao động đang bảo lưu thời gian đóng bảo hiểm xã hội, người lao động đã có quyết định nghỉ việc chờ giải quyết chế độ hưu trí, trợ cấp hàng tháng và người lao động đang hưởng lương hưu, trợ cấp hàng tháng.

7. Khám giám định y khoa bệnh, tật, dị dạng, dị tật có liên quan đến phơi nhiễm chất độc hoá học Dioxin: Thực hiện theo giấy giới thiệu của Sở Lao động Thương binh và xã hội giám định Y khoa cho người bệnh, tật, dị dạng, dị tật có liên quan đến phơi nhiễm với chất độc

hóa học/dioxin.

8. Khám giám định chế độ hưu trí: Thực hiện khi có giấy giới thiệu của người sử dụng lao động, đối với người lao động đang đóng bảo hiểm xã hội bắt buộc hoặc Giấy đề nghị khám giám định theo mẫu quy định đối với người lao động đang bảo lưu thời gian đóng bảo hiểm xã hội hoặc người lao động đã có quyết định nghỉ việc chờ giải quyết chế độ hưu trí, trợ cấp hàng tháng.

9. Khám giám định khuyết tật: Thực hiện khi Người khuyết tật mà Hội đồng xác định mức độ khuyết tật xã/phường không đưa ra được kết luận về mức độ khuyết tật; Hoặc người khuyết tật hoặc đại diện hợp pháp của người khuyết tật không đồng ý với kết luận của Hội đồng xác định mức độ khuyết tật xã/phường; Hoặc người khuyết tật hoặc đại diện hợp pháp của người khuyết tật có bằng chứng xác thực về việc xác định mức độ khuyết tật không khách quan, chính xác để hưởng trợ cấp hàng tháng.

10. Khám giám định y khoa vết thương còn sót: Thực hiện khi có Giấy giới thiệu của Sở Lao động - Thương binh và Xã hội do Lãnh đạo Sở ký tên và đóng dấu. Giấy giới thiệu phải

ghi rõ đối tượng khám giám định vết thương còn sót khám xác định tỷ lệ % tổn thương cơ thể do thương tật, đồng thời ghi rõ vết thương còn sót và/hoặc vị trí mảnh kim khí trong cơ thể cần khám giám định.

11. Khám giám định để thực hiện chế độ tử tuất: Thực hiện cho đối tượng Giám định hưởng chế độ tử tuất: Cha đẻ, mẹ đẻ, cha đẻ của vợ hoặc cha đẻ của chồng, mẹ đẻ của vợ hoặc mẹ đẻ của chồng, thành viên khác trong gia đình mà người tham gia BHXH đang có nghĩa vụ nuôi dưỡng theo quy định của pháp luật về hôn nhân và gia đình nếu dưới 60 tuổi đối với nam, dưới 55 tuổi đối với nữ và bị suy giảm khả năng lao động từ 81% trở lên. Để hưởng chế độ tử tuất.

Trung tâm Giám định y khoa tỉnh Bình Dương cung cấp thuộc lĩnh vực dịch vụ y tế dự phòng và chăm sóc sức khỏe ban đầu; khám chữa bệnh, thực hiện nhiệm vụ chăm sóc, bảo vệ, nâng cao sức khỏe nhân dân; hoàn thành nhiệm vụ thực hiện chương trình, dự án phát triển kinh tế xã hội trên địa bàn tỉnh./.

Trung Hiếu
Trung tâm Giám định y khoa

Huyện Bắc Tân Uyên tổ chức diễn đàn ngành y tế lắng nghe ý kiến nhân dân năm 2024

Sáng ngày 30/8 tại Hội trường Trung tâm chính trị huyện Bắc Tân Uyên, Ban Dân vận Huyện ủy phối hợp với Phòng Y tế, Trung tâm Y tế huyện Bắc Tân Uyên tổ chức diễn đàn “Ngành Y tế lắng nghe ý kiến nhân dân” năm 2024.

Đến dự có Ông Tống Xuân Trường – Phó Phòng Dân vận các cơ quan nhà nước và Dân tộc – Ban Dân vận tỉnh ủy; Ông Trần Tấn Tài – Chánh Văn phòng Sở Y tế; Ông Trương Thanh Phương – Trưởng phòng Giám định BHYT – BHXH tỉnh Bình Dương; Ông Lê Văn Quý – Ủy viên Thường vụ - Phó Chủ tịch HĐND huyện; Ông Trần Văn Phương – Ủy viên Thường vụ - Phó Chủ tịch UBND huyện; Ông Nguyễn Văn Thệ - Giám đốc TTYT huyện; cùng lãnh đạo các cơ quan, ban ngành huyện, lãnh đạo ủy ban nhân xã/ phường/ thị trấn, Phó/Trưởng Trạm Y tế 10 xã, thị trấn; các cơ sở hành nghề y tế tư nhân và người dân trên địa bàn 04 xã, thị trấn về tham dự.

Tại diễn đàn, ngành Y tế huyện báo cáo tóm tắt kết quả hoạt động 8 tháng đầu năm, phương hướng nhiệm vụ 4 tháng cuối năm 2024, báo cáo tổng hợp ý kiến đóng góp cho ngành Y tế và giải trình các ý kiến, kiến nghị của nhân dân.

Diễn đàn có 145 người tham dự và có các ý kiến đóng góp xoay quanh những vấn đề về: Sự quan tâm hơn nữa đối với đội ngũ y tế thôn ấp; Chế độ hỗ trợ cho nhân viên y tế thôn ấp, tiền lương, phụ cấp; Khó khăn trong việc vận động cán bộ tham gia y tế thôn ấp; Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, phòng chống dịch bệnh trên địa bàn huyện để đảm bảo sức khỏe cho nhân dân; Khi thực hiện các chương trình phòng, chống dịch bệnh phải có kế hoạch cụ thể và kinh phí hỗ trợ....

Sau khi nghe các ý kiến đóng góp cho ngành Y tế, đại diện chủ trì diễn đàn đã trả lời thấu đáo từng vấn đề người dân quan tâm và tiếp thu những ý kiến góp ý, từ đó, phấn đấu phát huy những mặt làm được, đồng thời sẽ khắc phục những tồn tại thiếu sót để ngành Y tế thực hiện công tác chăm sóc, bảo vệ và nâng cao sức khỏe nhân dân ngày càng tốt hơn./.

TTYT Bắc Tân Uyên



Hưởng ứng phong trào thể dục thể thao trong toàn ngành y tế

Trong những năm qua, bên cạnh việc thực hiện tốt nhiệm vụ chuyên môn phòng chống dịch bệnh, nâng cao chất lượng khám, chữa bệnh cho nhân dân, Ngành Y tế tỉnh còn quan tâm thực hiện tốt và đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao nhằm nâng cao và bảo vệ sức khỏe cho công chức, viên chức, người lao động trong toàn ngành.

Để đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao trong toàn ngành, ngày 05 tháng 9 năm 2024 Sở Y tế đã ban hành công văn 2646/SYT-NVY về việc đảm bảo y tế và tham gia các hoạt động của Đại hội Thể dục thể thao các cấp tỉnh Bình Dương giai đoạn 2025-2026. Tiếp tục đẩy mạnh thực hiện Cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa, cơ sở”. Tạo sự chuyển biến sâu sắc về nhận thức của các cấp, các ngành và toàn xã hội về lợi ích, vai trò của tập luyện thể dục thể thao trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực của Nhân dân, góp phần nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần và đào tạo con người phát triển toàn diện trong giai đoạn mới.

Theo đó, các đơn vị y tế, công đoàn cơ sở chú trọng xây dựng cơ sở vật chất, phát động và tích cực tham gia phong trào tập luyện thể dục thể thao. Đoàn viên công đoàn, người lao động nâng cao ý thức, tích cực rèn luyện thân thể, lựa chọn cho mình những bộ môn, hình thức tập luyện thể dục thể thao phù hợp để tăng cường sức khỏe bản thân, góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ chuyên môn được giao.

Bằng những hoạt động thiết thực, hiệu quả, cùng với Ngành y tế tỉnh, Công đoàn ngành đã và đang đóng góp, xây dựng và thúc đẩy phong trào thể dục thể thao ngày càng phát triển. Qua đó xây dựng tình đoàn kết, tạo sự gắn bó giữa công chức, viên chức, người lao động trong toàn ngành, xây dựng môi trường làm việc thân thiện, nâng cao và bảo vệ sức khỏe để thực hiện tốt nhiệm vụ chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho nhân dân./.

Giang Nhung





Hưởng ứng Ngày Thế giới phòng, chống bệnh Đại (28/9/2024) Phá vỡ ranh giới bệnh đại



Ở Việt Nam, bệnh đại là một trong những bệnh truyền nhiễm lưu hành có số ca tử vong trên người cao trong những năm qua, tình hình bệnh có xu hướng gia tăng và số người tử vong do bệnh đại năm sau cao hơn năm trước. Năm 2023, theo thống kê của Bộ Y tế, có 82 người chết vì bệnh đại ở 30 tỉnh, thành phố, tăng 12 trường hợp so với năm 2022 (~17%); 674.888 người bị động vật cắn đã phải điều trị dự phòng bệnh đại, tăng 45% so với năm 2022.



Không còn người chết vì bệnh đại từ năm 2030 là mục tiêu toàn cầu mà các tổ chức quốc tế, các đơn vị nghiên cứu, khối tư nhân và đại diện của hơn 70 quốc gia bao gồm cả Việt Nam đã thống nhất tại hội nghị toàn cầu về bệnh đại năm 2015.

Ngày 28/09/2024 đánh dấu Ngày Thế giới Phòng chống bệnh Đại lần thứ 18 với chủ đề “Phá vỡ ranh giới bệnh đại”, nhằm nhấn mạnh nhu cầu vượt ra ngoài chuẩn mực và phá vỡ các ranh giới ngăn cản chúng ta đạt được mục tiêu loại trừ bệnh đại, không có người tử vong vì bệnh đại từ năm 2030.

Có rất nhiều ranh giới có khả năng ngăn cản chúng ta đạt được mục tiêu loại trừ bệnh đại, chủ đề năm nay hướng tới các giải pháp để loại bỏ những ranh giới này, như đầu tư cho tiêm chủng phòng bệnh đại trên người và chó, mèo, truyền thông nâng cao nhận thức của cộng đồng về bệnh đại và cách

phòng tránh, hợp tác và liên kết các lực lượng liên ngành trong đấu tranh phòng chống bệnh đại. Bên cạnh đó, chủ đề này còn có ý nghĩa nêu bật sự đoàn kết quốc tế trong cuộc chiến chống lại bệnh đại, vì bệnh đại là một căn bệnh xuyên biên giới, có mặt ở tất cả các quốc gia.

Phòng ngừa và kiểm soát bệnh đại đòi hỏi phải có sự phối hợp đa ngành, đặc biệt là hệ thống thú y và y tế, cũng như cần sự tham gia tích cực của cộng đồng. Để chủ động phòng tránh bệnh đại, mỗi người cần thực hiện tốt các biện pháp sau:

1. Tiêm phòng đầy đủ cho chó, mèo nuôi và tiêm nhắc lại hàng năm theo khuyến cáo của ngành thú y.
2. Không thả rông chó, mèo; chó ra đường phải được đeo rọ mõm.
3. Không đùa nghịch, trêu chọc chó, mèo.
4. Khi bị chó, mèo cắn, cào,

liếm cần:

- Rửa kỹ vết thương bằng nước sạch và xà phòng đặc liên tục trong 15 phút, nếu không có xà phòng thì rửa vết thương bằng nước sạch - đây là biện pháp sơ cứu hiệu quả để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh đại khi bị chó hoặc mèo cắn.

- Sau đó tiếp tục rửa vết thương bằng cồn 70%, cồn iod hoặc Povidine

- Hạn chế làm dập vết thương và không được băng kín vết thương.

- Đến ngay Trung tâm y tế gần nhất để được tư vấn và tiêm phòng vắc xin đại kịp thời. Chỉ có tiêm phòng mới ngăn ngừa không bị bệnh đại. Cần tiêm đủ liều và đúng lịch theo hướng dẫn của bác sĩ.

- Tuyệt đối không dùng thuốc nam, không tự ý chữa bệnh hoặc nhờ thầy lang chữa bệnh đại./.

BS Diệu Hương

Hàn the và ngộ độc thực phẩm do hàn the

Hàn the còn được biết đến với tên gọi Borax, là một chất rắn kết tinh màu trắng, mềm, không mùi, không vị và dễ tan trong nước. Hàn the được sử dụng phổ biến trong sản xuất các loại chất tẩy rửa, xà phòng, chất khử trùng, chất làm mềm nước và còn dùng để sản xuất thuốc trừ sâu.

Do hàn the có tính chất sát khuẩn nhẹ nên có thể kéo dài thời gian bảo quản cho sản phẩm. Lợi dụng đặc tính này, một số người đã sử dụng hàn the cho vào các sản phẩm tinh bột như: bún, mì vàng, bánh phở, bánh canh, bánh đúc, v.v; hay cho vào thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt như giò, chả, nem chua, v.v, với mục đích giúp cho thực phẩm dai, giòn và tươi ngon lâu hơn. Hàn the có độc tính khá lớn đối với cơ thể vì thế hàn the không có trong danh mục các chất được Bộ Y tế cho phép sử dụng trong chế biến thực phẩm. Khi ăn thực phẩm có chứa hàn the, tùy liều lượng có thể gây ra ngộ độc cấp tính hoặc các bệnh mạn tính. Liều từ 2→ 5gam đã gây ngộ độc cấp tính, một người nếu hấp thụ một lúc khoảng 5g hàn the trở lên có thể dẫn tới tử vong. Và ở trẻ nhỏ hơn thì chỉ cần liều từ 1g hàn the đã có thể gây tổn thương nhiều cơ quan, dẫn đến các biến chứng nguy hiểm.

Đối với ngộ độc cấp tính do hàn the thì có một số biểu hiện như: buồn nôn, nôn, tiêu chảy, xuất huyết đường tiêu hóa; đau đầu, hôn mê, co giật; mạch đập nhanh, tụt huyết áp, rối loạn nhịp tim, sốc; xuất hiện ban đỏ trên da, có thể có ở lòng bàn tay, lòng bàn chân, miệng, họng đỏ. Ngoài ra, còn có các biểu hiện khác như: mất nước, suy thận cấp, tăng hoặc hạ thân nhiệt, tổn thương thần kinh, suy thận có thể xuất hiện sau nhiều ngày.

Đối với ngộ độc mạn tính do ăn phải thực phẩm có chứa hàn the với hàm lượng thấp trong thời gian dài. Hàn the khi

vào cơ thể thường khó bị đào thải mà tích tụ ở gan, đến khi lượng tích lũy trong cơ thể đủ lớn sẽ gây ra các bệnh mạn tính như: hệ tiêu hóa mất cảm giác ăn ngon dẫn đến sụt cân, suy nhược cơ thể; Da niêm mạc mắt đỏ, tróc da, đặc biệt ở móng, lòng bàn tay, bàn chân; ngoài ra còn có biểu hiện da xanh xao, rụng tóc, suy nhược không phục hồi được. Khi ăn hàn the liều thấp kéo dài, hàn the sẽ tích lũy trong cơ thể có thể gây ra bệnh ung thư và những hệ quả lâu dài đến thể hệ sau này.

Đối với phụ nữ đang mang thai, hàn the có thể được đào thải qua nhau thai, gây ảnh hưởng sức khỏe thai nhi. Đối với phụ nữ đang cho con bú, hàn the có thể đào thải qua sữa mẹ.

Cách tốt nhất để phòng tránh ngộ độc hàn the chính là không nên ăn những thức ăn có chứa hàn the. Có thể phân biệt thực phẩm có ướp hàn the hay không bằng cách nhận biết qua mùi vị và màu sắc. Cụ thể:

- Đối với thịt lợn, miếng thịt có tẩm hàn the rất tươi, thớ thịt săn nhưng khô. Cắt vào bên trong thịt nhũn, có dịch, độ đàn hồi kém. Khi ăn sẽ thấy miếng thịt bở và có mùi hôi. Ngược lại, thịt lợn tươi ngon, bề ngoài không bị nhớt, thịt săn chắc và có độ đàn hồi cao. Khi ấn tay vào thớ thịt thấy mềm tay, thịt lõm xuống sau đó nhanh chóng trở lại bình thường. Khi luộc thịt, nước trong, mùi thơm, ăn dai thịt.

- Đối với giò lụa, khi mua cần để ý màu sắc và mùi vị của cây giò. Giò ngon là loại có mùi thơm



thoang
thoảng của thịt hòa quyện với mùi của lá gói. Khi cắt ra có màu hồng nhạt, bề mặt giò có nhiều lỗ li ti, sờ vào cảm giác mịn và hơi ướt, khi ăn sẽ có vị thơm ngọt, không quá giòn, không bị bở... Đối với chả, nếu là loại ngon sẽ có vỏ hơi sần sùi, bề mặt mềm mịn. Chả đã bị tẩm hàn the ăn sẽ không có vị béo ngậy đặc trưng của thịt mà lại giòn, dai bất thường.

Ngoài việc phân biệt thực phẩm chứa hàn the bằng mắt thường, các nhà khoa học còn chỉ ra phương pháp dùng giấy nghệ (giấy borate) để nhận biết một cách chính xác hàm lượng hàn the được “ướp” trong thịt lợn và giò, chả. Theo đó, hàn the có tính kiềm nên khi tác dụng với giấy nghệ sẽ làm giấy nghệ chuyển từ màu vàng sang đỏ. Do đó, để tiện lợi, các bà nội trợ có thể mua giấy nghệ được bán sẵn trên thị trường.

Để việc phòng tránh ngộ độc thực phẩm do hàn the có hiệu quả, mỗi người cần tuyên truyền rộng rãi trong cộng đồng những tác hại của hàn the để mọi người tự giác tuân thủ vệ sinh an toàn thực phẩm. Người sản xuất, kinh doanh và tiêu dùng tuyệt đối không được sử dụng hàn the trong chế biến thực phẩm./.

TTYT Thủ Dầu Một

Chương trình khám bệnh, phát thuốc cho các đối tượng chính sách trên địa bàn xã Hiếu Liêm huyện Bắc Tân Uyên

Hưởng ứng Ngày nhân đạo Thế giới 19/8 và chào mừng kỷ niệm 79 năm Ngày Cách mạng Tháng tám thành công (19/8/1945 – 19/8/2024), tại Hội trường UBND xã Hiếu Liêm, Chi đoàn ngành Y tế huyện Bắc Tân Uyên cùng Chi đoàn Y tế thành phố Tân Uyên phối hợp Đoàn - Hội xã Hiếu Liêm tổ chức chương trình khám bệnh, phát thuốc cho các đối tượng chính sách trên địa bàn xã Hiếu Liêm.

Chương trình đã tổ chức khám bệnh, phát thuốc cho 50 đối tượng chính sách là thương binh, bệnh binh, thân nhân liệt sĩ, cựu thanh niên xung phong, người có công với cách mạng. Ngoài việc khám, chữa bệnh, các bác sĩ còn tư vấn thông tin cần thiết về tình hình sức khỏe, hướng dẫn cho người bệnh tự theo dõi tình hình sức khỏe của bản thân mình để tự phòng bệnh.

Khám chữa bệnh, tư vấn sức khỏe là việc khám và tư vấn để đánh giá tổng quan tình trạng sức khỏe của mỗi người, nhằm phát hiện các vấn đề bất thường về sức khỏe nếu có trước khi chuyển thành bệnh hoặc phát hiện bệnh vào giai đoạn sớm khi chưa có biểu hiện ra bên ngoài, để điều trị hiệu quả hơn. Ngoài ra, việc khám bệnh định kỳ còn giúp chúng ta có những điều chỉnh hợp lý hơn về chế độ dinh dưỡng, chế độ làm việc, điều chỉnh lối sống và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Qua chương trình khám bệnh, phát thuốc, mong rằng các bác thương binh, bệnh binh, thân nhân liệt sĩ, cựu thanh niên xung phong, người có công với cách mạng trên địa bàn xã luôn quan tâm chăm lo sức khỏe bản thân, gia đình, thường xuyên kiểm tra, khám sức khỏe định kỳ để kịp thời phát hiện tình trạng sức khỏe và có hướng chăm sóc, điều trị phù hợp./.

TTYT Bắc Tân Uyên



Thực hành dinh dưỡng cho bà mẹ có con nhỏ dưới 5 tuổi và phụ nữ mang thai tại phường An Tây, thành phố Bến Cát

Trong thời gian vừa qua, Ban chỉ đạo chương trình mục tiêu y tế dân số phường An Tây tổ chức lớp truyền thông dinh dưỡng cho hơn 150 bà mẹ có con nhỏ dưới 5 tuổi và phụ nữ mang thai tại phường An Tây.

Năm bắt tình hình thực tế về việc mua thức ăn được đóng gói chế biến sẵn ngày một tăng cao do công việc bận rộn. Đi kèm với tình trạng đó là sự ảnh hưởng xấu đến sức khỏe khi chúng ta lựa chọn những cơ sở kinh doanh thực phẩm không đảm bảo, đặc biệt đối với trẻ em và phụ nữ có thai là những

người có thể trạng nhạy cảm. Đến với buổi tập huấn, báo cáo viên đã chia sẻ những kiến thức về tầm quan trọng của việc dinh dưỡng hợp lý cho trẻ dưới 5 tuổi và phụ nữ có thai, giải thích ích lợi của thức ăn được trực tiếp chế biến và hướng dẫn phương pháp chế biến, bảo quản thức ăn thuận tiện, đảm bảo an toàn thực phẩm.

Lớp truyền thông diễn ra với không khí chủ động, tích cực, người tham dự được trao đổi



và chia sẻ thông tin cũng như thực hành về dinh dưỡng hợp lý, từ đó có thể ứng dụng vào thực tế để góp phần đảm bảo dinh dưỡng cho bản thân và gia đình./.

TTYT Bến Cát

Kiểm tra giám sát liên ngành an toàn thực phẩm



Trẻ em là nguồn lực quý báu của xã hội là tương lai của đất nước, để có được con người khỏe mạnh có tài có đức sau này thì công tác chăm sóc giáo dục nuôi dưỡng không kém

phần quan trọng. Nhận thức được điều ấy Ban chỉ đạo an toàn vệ sinh thực phẩm phường An Tây gồm Lãnh đạo phường, Hiệu Trưởng Trường mẫu giáo, y tế các ban ngành địa phương liên quan đã tổ chức kiểm tra, giám sát các trường Mẫu giáo công lập và tư thục trên địa bàn phường.

Được biết, công tác kiểm tra, giám sát được thực hiện từ 20 đến 23 tây hàng tháng

lần lượt các trường đều được đoàn đi qua. Nội dung kiểm tra giám sát nhắc nhở về cơ sở vật chất, phương pháp quản lý, dạy dỗ, cách phòng chống tai nạn thương tích cũng như phòng chống dịch. Sau nhiều đợt đến kiểm tra ghi nhận mỗi Trường đều có một thay đổi tốt hơn và hoàn thiện hơn. Các cô giáo chăm sóc trẻ ngày càng có nhiều kiến thức tự tin hơn, các hình thức xử phạt không còn nữa./.

Nguyễn Văn Hai
TYT An Tây
TTYT Bến Cát

Lời khuyên y tế khi xảy ra lũ lụt



Sau bão, mưa lớn và ngập lụt, sẽ gia tăng những nguy cơ tiềm tàng về bệnh như thương hàn, tả, tiêu chảy, sốt xuất huyết, sốt rét.

Liên hệ với cơ quan y tế hoặc đường dây nóng hỗ trợ của địa phương ngay khi có các biểu hiện bệnh.



NƯỚC

Đảm bảo nước uống từ nguồn an toàn



THỰC PHẨM

Nấu chín thức ăn, xử lý rác thải thực phẩm hợp lý



THỰC PHẨM HỒNG

Loại bỏ những thực phẩm đã hỏng, hư hại vì nước lũ



VỆ SINH CÁ NHÂN

Luôn rửa sạch tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh



GIÁM SÁT

Không để trẻ em lội nước nhằm tránh các bệnh truyền nhiễm hoặc nguy cơ đuối nước



VỆ SINH

Làm sạch khu vực xung quanh và loại bỏ những nơi muỗi sinh sản



NƯỚC TỰ ĐỘNG

Dọn sạch nước tù đọng trong và xung quanh nhà để loại bỏ nơi sinh sản của muỗi

LŨ LỤT LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC CÁC BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG THỰC PHẨM



Không ăn thực phẩm sống, thực phẩm chưa được nấu chín kỹ



Nấu chín kỹ thức ăn và dùng khi còn nóng



Không lưu thức ăn đã nấu trong thời gian dài



Đậy kín và làm nóng lại thức ăn trước khi dùng



Luôn giữ vệ sinh cho bát đĩa và dụng cụ nấu ăn



Rửa tay trước khi ăn và trước khi chế biến thực phẩm