

Khoa học

TẠP CHÍ CỦA ỦY BAN NHÂN DÂN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

PHỔ THÔNG

SỐNG XANH

Số 21

tháng 11/2023

Thiếu tướng-TS.BS-TTƯT
Trần Quốc Việt:

**“Phát triển
Bệnh viện
Quân y 175
thành
quần thể
y tế đa năng
chuyên sâu
hiện đại”**



“Vui khỏe mỗi ngày” Tháng 10/2023 giúp người dân phòng ngừa, giảm thiểu biến chứng của bệnh cơ xương khớp và đột quỵ.



Ngày 29/10, Tạp chí Khoa học phổ thông phối hợp với Phòng Y tế Quận 11 cùng Ủy ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam Quận 11, Ban Tuyên giáo Quận ủy, Hội Cựu chiến binh, Hội Liên hiệp Phụ nữ và Hội Người cao tuổi Quận 11 tổ chức Chương trình Vui khỏe mỗi ngày với chủ đề “Nhận biết, xử trí các bệnh lý về Cơ xương khớp và Đột quỵ ở người cao tuổi”.



Quang cảnh chương trình Vui khỏe mỗi ngày do Tạp chí Khoa học phổ thông phối hợp với Phòng Y tế Quận 11 cùng Ủy ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam Quận 11, Ban tuyên giáo Quận ủy, Hội Cựu chiến binh, Hội Liên hiệp Phụ nữ và Hội Người cao tuổi Quận 11 tổ chức.



Ông Đào Thanh Long, Chủ tịch Ủy Ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam Quận 11

Nắm đủ kiến thức y khoa, tự chủ động tầm soát bệnh

Ban tổ chức cũng đã triển khai đo huyết áp, tầm soát tiểu đường miễn phí, tặng suất ăn sáng và nước uống cùng các tặng các ấn phẩm Tạp chí Khoa học phổ thông với nhiều thông tin, kiến thức bổ ích... cho những người đến tham dự chương trình. Đồng thời, chương trình tổ chức bốc thăm trúng thưởng, những phần quà thiết thực như máy đo huyết áp thế hệ mới, bao đeo bảo vệ đầu gối...

Bên cạnh đó, Tạp chí Khoa học phổ thông và đại diện các nhà tài trợ đã trao 30 phần quà cho các cựu chiến binh và gia đình có hoàn cảnh khó khăn trên địa bàn Quận 11. Mỗi phần quà gồm 1 triệu đồng tiền mặt và 1 túi quà nhu yếu phẩm.

Phát biểu khai mạc chương trình, ông Đào Thanh Long, Chủ tịch Ủy ban Mặt trận Tổ quốc Việt Nam Quận 11, cho biết: "Chương trình vui khỏe hỗ trợ người cao tuổi trong việc tự trang bị kiến thức y

khoa, giúp người dân chủ động hơn trong việc phát hiện, kiểm soát và điều trị bệnh hiệu quả. Đây cũng là hoạt động tư vấn và chăm sóc người cao tuổi dựa vào cộng đồng tại quận 11 trong năm 2023. Tôi mong qua chương trình, giúp người dân cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần cho người cao tuổi, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho người cao tuổi".

Theo Ban tổ chức, các bệnh lý về cơ xương khớp và đột quỵ là nhóm bệnh lý khá phổ biến ở mọi độ tuổi, đặc biệt là những người cao tuổi, nên ban tổ chức chú trọng thực hiện chủ đề này. Tuổi tác, thay đổi nội tiết tố, kiêng vác nặng, sai tư thế... là những nguyên nhân gây bệnh lý xương khớp thường gặp. Riêng đối với bệnh đột quỵ hay còn gọi là tai biến mạch máu não, thống kê cho thấy, Việt Nam có hơn 200.000 ca đột quỵ mỗi năm và có tới 85% ca đột quỵ xảy ra ở người trên 50 tuổi. Hiện nay, bệnh có xu hướng trẻ hóa và rất nhiều người trẻ mắc phải do lối sống, môi trường ô nhiễm, áp lực công việc, chế độ dinh dưỡng...

"Chính vì vậy, hiểu đủ và đúng về bệnh lý xương khớp và đột quỵ có thể giúp mọi người chủ động trong việc phát hiện, kiểm soát và điều trị hiệu quả, đồng thời hỗ trợ giảm thiểu nguy cơ bệnh xảy ra", Nhà báo, ThS. Bùi Hương, Phó tổng Biên tập Phụ trách Tạp chí Khoa học phổ thông, đại diện ban tổ chức, chia sẻ.

Nhà báo Bùi Hương cho biết thêm, Chương trình Vui khỏe mỗi ngày với các bệnh lý thường gặp, là một sáng kiến vì sức khỏe cộng đồng do Tạp chí Khoa học phổ thông khởi xướng, tổ chức định kỳ mỗi tháng 1 lần. Chương trình nhằm mục đích nâng cao kiến thức phòng tránh các bệnh lý thường gặp đối với người dân. Thời gian qua, chương trình đã đến với sinh viên, giảng viên nhiều trường Đại học, Cao đẳng và người dân nhiều tỉnh thành trong cả nước.



BS.CK2. Phan Văn Ngọc, Trưởng khoa Khám bệnh Bệnh viện Sài Gòn - ITO Phú Nhuận, chia sẻ về bệnh lý cơ xương khớp đối với người cao tuổi.

Phân biệt các bệnh cơ xương khớp và cách phòng ngừa đột quỵ

Tại chương trình, tư vấn về bệnh lý xương khớp, BS.CKII Phan Văn Ngọc, Trưởng khoa Khám bệnh, Bệnh viện Sài Gòn - ITO Phú Nhuận cho biết, bệnh cơ xương khớp là bệnh gây yếu hệ thống cơ, xương, khớp, dây chằng và thần kinh. Bệnh nhân bị đau, đi lại khó khăn, giảm chất lượng sống. Các bệnh lý cơ xương khớp thường gặp



PGS.TS.BS Nguyễn Huy Thắng có những trao đổi rất bổ ích về đột quy ở người cao tuổi.

như, thoái hóa khớp, thoát vị đĩa đệm cột sống, viêm khớp dạng thấp, bệnh Gout (gút), loãng xương.

Thoái hóa khớp, tình trạng tuổi tác sụn khớp ở các khớp chịu sức nặng như khớp háng, gối và cột sống, đau, hạn chế vận động. Cách nhận biết bệnh là đau khớp, cứng khớp, lạo xạo khi cử động khớp, biến dạng khớp, giảm tầm vận động.

Thoát vị đĩa đệm cột sống, bệnh lý gây ra do đĩa đệm lão ra, chèn mòn ép lên các dây thần kinh, bệnh nhân đau và tê. Cách nhận biết bệnh, bao gồm: đau cột sống âm ỉ, đau tăng khi vận động, cứng cột sống vào buổi sáng, đau, tê cổ, vai, gáy, tay, đau, tê lưng, mông, chân.

Viêm khớp dạng thấp, là bệnh lý mạn tính, viêm nhiều khớp với các triệu chứng sưng, nóng, đỏ, đau cứng khớp và hạn chế cử động. Cách nhận biết, sưng, đau và biến dạng các khớp, thường gặp tại các khớp nhỏ ở bàn ngón tay, bàn ngón chân - cứng khớp buổi

sáng (15 - 20 phút), mệt mỏi, chán ăn.

“Người bệnh khớp nên chống béo phì, có chế độ ăn uống hợp lý, chế độ thể dục thể thao hợp lý, cần đi thăm khám để sớm phát hiện điều trị chỉnh hình các dị tật khớp”, BS Ngọc lưu ý.

Về bệnh đột quy, PGS.TS.BS Nguyễn Huy Thắng - Chủ tịch Hội Đột quy TP.HCM, Phó Chủ tịch Hội Đột quy Việt Nam, Trưởng Bộ môn Thần kinh Trường ĐH Y khoa Phạm Ngọc Thạch và Trưởng Khoa Bệnh lý mạch máu não, Bệnh viện Nhân dân 115, đột quy gây tàn phế về khiếm khuyết vận động như liệt nửa người, liệt tứ chi, mất thăng bằng, khó nuốt, khó nhai, khó nói; khiếm khuyết nhận thức, về các vấn đề trong suy nghĩ, sự tập trung, trí nhớ, nặng thì mất nhận thức; khiếm khuyết ngôn ngữ, không nói được, nói được nhưng không hiểu lời, nói không rõ.

Tại Bệnh viện Nhân dân 115, theo một thống kê, trên 9 ngàn trường hợp đột quy điều trị

trong một năm. Cứ 10 người bị đột quy, có 2 tử vong - 5 tàn phế - chỉ có 3 người thể quay trở lại cuộc sống bình thường.

PGS.TS Huy Thắng khuyến cáo, khi có các dấu hiệu nhận biết đột quy, người thân nên đưa bệnh nhân đến các cơ sở y tế có chuyên khoa đột quy để cấp cứu kịp, như: đột ngột yếu, tê hay liệt mặt, liệt tay hoặc chân (đặc biệt ở một bên của cơ thể); không nói được hoặc khó khăn trong nói hay hiểu ngôn ngữ; đột ngột mất thị lực, đặc biệt chỉ ở một mắt; đột ngột, nhức đầu dữ dội mà không có nguyên nhân rõ ràng; chóng mặt, mất thăng bằng hoặc phối hợp vận động.

“Khi có một trong các triệu chứng, đặc biệt chóng mặt đi kèm với bất kỳ các triệu chứng trên, người nhà không nên làm gì thêm, đưa ngay bệnh nhân đến các bệnh viện có chuyên khoa đột quy, có khả năng điều trị Tiêu sợi huyết, cấp cứu kịp thời trong giờ vàng”, PGS Thắng nhấn mạnh.



Ông Lê Văn Diễn, cựu chiến binh, được cập nhật nhiều kiến thức bổ ích sau chương trình.



Bà Dương Thị Phượng trao đổi với các bác sĩ



Bà Phan Thị Thanh Liên hỏi về cách điều trị mỡ máu

Bên cạnh đó, PGS.TS Thăng cảnh báo, tỷ lệ đột quy tái phát là 25% trong 5 năm đầu tiên, có thể tái phát rất sớm sau vài tuần hoặc vài tháng. Bệnh nhân bị cao huyết áp có nguy cơ đột quy cao gấp 4 - 6 lần so với bệnh nhân có huyết áp bình thường. Bệnh nhân cần kiểm soát huyết áp, lưu ý các thuốc huyết áp chỉ có tác dụng khi được sử dụng thường xuyên mỗi ngày và bao gồm chế độ ăn ít muối, giảm cân, giảm stress, và uống các thuốc thích hợp. Cao huyết áp được kiểm soát tốt, sẽ làm giảm 40% nguy cơ đột quy và nguy cơ tử vong gây ra do đột quy.

BS Thăng hướng dẫn thêm, huyết áp ở mức 120/80mmHg là trị số bình thường. Được gọi là cao huyết áp khi huyết áp cao hơn hoặc bằng 140/90 mmHg.

Chế độ ăn phù hợp để tiết chế lượng đường trong máu và sử dụng các thuốc điều chỉnh đường huyết có thể giúp người bệnh hạn chế tối đa những biến chứng của bệnh...

Khách mời vui mừng được tư vấn và biết thêm tình trạng bệnh

Tại chương trình, các cô chú tham gia rất vui khi được cung cấp thêm kiến thức, lâu nay còn vướng mắc chưa biết tư vấn ai, nay thông qua chương trình được các bác sĩ tư vấn để biết tình trạng bệnh có phương pháp điều trị hiệu quả hơn.



Nhà báo. ThS Bùi Hương và PGS.BS Nguyễn Huy Thăng (bên trái), BS.CK2 Phan Văn Ngọc tại chương trình

Bà Nguyễn Thị Nga sống tại Phường 3 tâm sự: “Tôi 68 tuổi, bị đau khớp cổ tay, tôi đã tham gia chương trình này 2 lần rồi. Thích lắm, vì ngoài nắm được kiến thức bệnh lý, các vấn đề còn vướng trong điều trị, tôi hỏi đều được bác sĩ tư vấn tận tình... Từ đó biết cách điều trị bệnh hiệu quả hơn”.

Ông Lê Văn Diễn, cựu chiến binh (Phường 5, Quận 11) cho biết: “Ở tuổi này không bệnh này cũng bệnh khác. Tôi tham gia chương trình này rất hữu ích, vừa giúp bản thân, hay biết thêm kiến thức y khoa, chỉ cho người thân, quen biết cách chăm sóc, phòng ngừa bệnh cũng tốt. Cũng mong sao, chương trình được lan tỏa đến nhiều người”.

Bà Dương Thị Phượng chia sẻ: “Tôi rất cảm ơn chương trình, đã cung cấp thêm kiến thức y khoa. Hiểu thêm các vấn đề này, tôi biết cách chăm sóc người thân của mình. Hiện tôi

đang uống thuốc cao huyết áp, bác sĩ tư vấn giúp, thuốc này uống nhiều có tác dụng phụ gì không?”

PGS Nguyễn Huy Thăng giải thích, bất kỳ thuốc nào cũng có tác dụng phụ, nhưng phải hiểu, uống thuốc huyết áp để điều trị huyết áp, giúp huyết áp ổn định. Vì vậy, đừng vì



Lãnh đạo Tạp chí Khoa học phổ thông và đại diện các nhà tài trợ đã trao 30 phần quà các cá nhân cựu chiến binh và gia đình có hoàn cảnh khó khăn



Nhà báo Bùi Hương tặng quà cho một người tham gia chương trình.

tác dụng phụ bỏ qua tác dụng chính mang lại nhiều lợi ích hơn. Bệnh nhân phải tuân thủ điều trị của bác sĩ và khi bệnh nhân cần, bác sĩ sẽ tư vấn, điều chỉnh, giúp bệnh nhân giảm thiểu tác dụng phụ của thuốc.

Bà Phan Thị Thanh Liên (Phường 1, Quận 11) đặt câu hỏi: “Tôi đang uống thuốc điều trị mỡ trong máu, luôn uống đúng giờ và không bỏ cữ nhưng mỡ trong máu vẫn cao không xuống. Tôi rất lo lắng, nhờ bác

sĩ tư vấn cách nào cho giảm và chế độ ăn uống”.

“Trường hợp uống thuốc mỡ máu mà không hạ, cần tăng liều và thêm một loại thuốc khác hỗ trợ hoặc chích thuốc. Tuy nhiên, việc tăng liều hay chích cần có bác sĩ chỉ định. Tình trạng này, bệnh nhân nên điều chỉnh chế độ ăn, giảm hàm lượng chất béo, ăn nhiều rau xanh và thông báo với bác sĩ điều trị để điều chỉnh thuốc”, PGS Nguyễn Huy Thắng tư vấn.

Về bệnh lý xương khớp, một trường hợp đang uống loãng xương hàng tuần muốn bác sĩ tư vấn uống sao cho hiệu quả. BS. CKII Phan Văn Ngọc cho biết, loại thuốc bác đang uống mỗi tuần 1 viên, để hiệu quả, tốt nhất bệnh nhân nên uống vào 1 ngày 1 giờ nhất định, sau khi uống nên đi lại vận động, không nên ngồi 1 chỗ.

Một trường hợp khác, hỏi về có cháu 23 tuổi, thử acid uric máu cao. Trường hợp này, BS. Ngọc cho biết, biến chứng của bệnh gút rất nặng nề, bệnh thường tiến triển rất âm thầm, may mắn bé được phát hiện sớm, nắm bắt được bệnh. Bệnh gút, điều trị hiệu quả cần hợp tác tốt với bệnh nhân trong vấn đề ăn uống, nên tránh các thực phẩm nhiều đạm như như tôm, cua, mực, thịt bò, đậu hũ...

“Người bệnh khớp thường bị đau, khuyên nên chơi thể thao như bơi, đi bộ, đạp xe đạp. Luôn

BS. CKII Vương Anh Tài, Trưởng Phòng Y tế Quận 11 [TP.HCM] đánh giá cao chương trình “Vui khỏe mỗi ngày”, một sáng kiến do Tạp chí Khoa học phổ thông khởi xướng, tổ chức hàng tháng nhằm nâng cao sự hiểu biết của mọi người trong việc phòng tránh các bệnh lý thường gặp.

“Chúng tôi đã theo dõi thường xuyên các chương trình Vui khỏe mỗi ngày của Tạp chí Khoa học phổ thông, đứng đầu là nhà báo Bùi Hương, tổ chức thực hiện. Phải khẳng định, đây là một chương trình truyền thông sức khỏe cộng đồng rất hay, rất bài bản với mỗi chủ đề của từng tháng.

Các bệnh lý về cơ xương khớp và đột quỵ thường gặp ở người cao tuổi và chương trình lần này được tổ chức đúng ngày 29/10 là Ngày Đột quỵ Thế giới - World Stroke Day năm nay rất ý nghĩa. Cảm ơn Tạp chí Khoa học phổ thông đã đồng hành cùng chúng tôi để đem đến các thông tin sức khỏe hữu ích cho mọi người” - BS. CKII Vương Anh Tài chia sẻ.

Chương trình Vui khỏe mỗi ngày tháng 10 đã diễn ra thành công tốt đẹp. Tạp chí Khoa học phổ thông cảm ơn sự đồng hành của Hệ thống Bệnh viện Sài Gòn ITO, Công ty Cổ phần Xuất nhập khẩu Y tế TP.HCM, Phòng khám Đa khoa Thuận Kiều, Công ty Cổ phần Đầu tư Y dược 99, Phòng khám Tâm Phúc, Công ty Cổ phần Đầu tư Y tế SCC, Phòng khám Việt Cam Medic, Công ty CP Koro, Công ty SAVISTA, Nhà thuốc Hương Giang - Quận 11...



tuân thủ phác đồ điều trị bác sĩ để đưa chỉ số acid uric về chỉ số bình thường, tránh các biến chứng nặng nề. Cần lưu ý, gút có yếu tố di truyền, khi gia đình cha, mẹ có người mắc bệnh, các con nên tầm soát để phát hiện bệnh sớm," BS Ngọc khuyến nghị.

NHÓM PV



Nhà báo Bùi Hương cùng BS. CKII Vương Anh Tài - Trưởng phòng Y tế Quận 11 - tặng hoa cảm ơn các bác sĩ đã nhiệt tình tham gia chương trình.



BS. CKII Vương Anh Tài và nhà báo - ThS. Bùi Hương trao hoa và quà cảm ơn các đơn vị tài trợ.