

Việt Nam là một trong số ít quốc gia khống chế tốt dịch HIV trong nhóm tiêm chích ma túy

Việt Nam đã triển khai toàn diện các can thiệp cho người tiêm chích ma túy, dự phòng lây nhiễm HIV dưới nhiều hình thức phong phú và phù hợp... là một trong số ít quốc gia khống chế tốt dịch HIV trong nhóm tiêm chích ma túy.

Nếu như giai đoạn đầu của dịch HIV tại Việt Nam, tiêm chích heroin là nguyên nhân chính làm lây truyền HIV ở Việt Nam, với tỷ lệ nhiễm HIV trong nhóm người nghiện chích ma túy là khoảng 30%, vào những năm 2001-2002, thì hiện nay Việt Nam đã lọt vào nhóm một trong số ít quốc gia đã khống chế dịch HIV trong nhóm tiêm chích ma túy, với tỷ lệ hiện nhiễm trong nhóm này là 0,4/100 người năm

Thông tin trên đã được đưa ra tại sự kiện 'Từ nghiên cứu đến chương trình – Quan hệ đối tác chăm sóc lấy con người làm trung tâm cho những người tiêm chích ma túy', bên lề Hội nghị cấp cao lần thứ 49 của Ban điều hành Quỹ Toàn cầu tại Việt Nam, diễn ra chiều ngày 8/5.

PGS. TS. Phan Thị Thu Hương - Cục trưởng Cục Phòng, chống HIV/AIDS cho biết, để đạt được những thành tựu trên, Việt Nam đã triển khai toàn diện các can thiệp cho người tiêm chích ma túy, dự phòng lây nhiễm HIV dưới nhiều hình thức phong phú và phù hợp, bao gồm: Phân phát bơm kim tiêm sạch, điều trị bằng methadone, xét nghiệm HIV diện rộng, điều trị ARV và gần đây là điều trị viêm gan C, PrEP...

Một trong những sáng kiến thành công ở Việt Nam là dự án nghiên cứu DRIVE được phát triển cách đây hơn một thập kỷ, theo yêu cầu của Bộ Y tế Việt Nam nhằm xác định một gói can thiệp có thể ngăn chặn lây truyền HIV trong nhóm người tiêm chích ma túy (NTCMT).

Dự án nghiên cứu DRIVE 2016-2021 (được tài trợ bởi ANRS - Tổ chức Phòng chống các bệnh truyền nhiễm mới nổi của Pháp) với mục tiêu đánh giá can thiệp phối hợp điều trị và dự phòng HIV cho cộng đồng người nghiện chích ma túy tại Hải Phòng.

Kết quả nghiên cứu DRIVE đã thêm bằng chứng khẳng định dịch HIV ở người nghiện chích ma túy tại Hải Phòng đã kết thúc (tỷ lệ mới mắc dưới 1/100 năm người). Hải Phòng cần chuyển sang chiến lược phù hợp với dịch HIV là tập trung hỗ trợ người nghiện chích ma túy duy trì điều trị và xử lý thách thức mới về việc sử dụng methamphetamine tràn lan, hay triển khai mang methadone về nhà, và vấn đề sức khỏe tâm thần ở người sử dụng ma túy.

DRIVE đã đóng góp mô hình điều tra mở rộng lấy mẫu ngẫu nhiên có kiểm soát (RDS) tại cộng đồng, lồng ghép với kết hợp chuyển gửi điều trị methadone, ART với sự hỗ trợ của cộng đồng, triển khai đánh giá dịch HIV tại địa phương và phát hiện vấn đề cần can thiệp. Đây cũng là một cơ hội giải quyết các vấn đề sức khỏe khác của người nghiện chích ma túy như đồng nhiễm viêm gan, lao, sức khỏe tâm thần.

Mô hình DRIVE đã được chuyển sang áp dụng trong chương trình CHEER (Đánh giá và đáp ứng dịch tễ học HIV dựa vào cộng đồng), đánh giá dịch HIV và can thiệp trên cả đối tượng tiêm chích ma túy và MSM (nam quan hệ tình dục đồng giới) trên địa bàn 5 tỉnh của Quỹ Toàn cầu trong năm 2021-2022.

Từ kết quả của DRIVE, các nghiên cứu nhánh khác được phát triển để can thiệp về các bệnh viêm gan C, loạn thần, COVID-19 và lao... ở cộng đồng người tiêm chích ma túy.



Tiêm vaccine COVID-19 ở Việt Nam tới đây thực hiện thế nào?

Tới đây, chúng ta sẽ không tổ chức tiêm vaccine COVID-19 theo chiến dịch, mà sẽ đưa vào tiêm chủng thường xuyên, cùng các vaccine khác. Dự kiến mỗi tháng, các trạm y tế có 2-4 buổi tiêm chủng thường xuyên tùy theo các trạm ở các địa phương khác nhau.

Thông tin trên được PGS.TS Dương Thị Hồng - Phó Viện trưởng Viện Vệ sinh dịch tễ TW cho biết chiều ngày 8/5.

Trước đó như thông tin **Sức khỏe & Đời sống** đã đưa, chiều 8/5, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) tại Việt Nam, WHO phối hợp với Bộ Y tế tổ chức cung cấp thông tin với báo chí liên quan đến công tác phòng chống dịch COVID-19 sau tuyên bố của WHO về việc COVID-19 không còn là tình trạng y tế công cộng khẩn cấp gây quan ngại toàn cầu cũng như các khuyến cáo cần thiết cho Việt Nam trong công tác phòng chống dịch thời gian tới.

Trả lời quan tâm của báo chí về việc tiêm COVID-19 sẽ triển khai như thế nào trong thời gian tới ở Việt Nam? PGS.TS Dương Thị Hồng cho hay, từ năm 2021 đến nay, để nhanh chóng phòng chống dịch COVID-19, chúng ta đã tổ chức tiêm chủng vaccine COVID-19 theo hình thức chiến dịch qui mô lớn cho các nhóm đối tượng bao gồm: người lớn từ 18 tuổi trở lên, trẻ em từ 12 - 17 tuổi và trẻ em từ 5 - dưới 12 tuổi.

Đến nay tổng số số mũi tiêm đã thực hiện là hơn 266 triệu mũi, trong đó tỉ lệ tiêm vaccine ở nhóm nguy cơ cao và người có bệnh nền đã đạt tỉ lệ bao phủ trên 80%.

"Nỗ lực triển khai tiêm vaccine phòng COVID 19 đã đóng góp quan trọng vào thành công chống đại dịch COVID 19 ở Việt Nam"-

PGS.TS Dương Thị Hồng khẳng định.



PGS.TS Dương Thị Hồng nêu rõ: Thời gian tới không tổ chức tiêm vaccine COVID-19 liên tục thường xuyên như trước đây mà lồng ghép vào công tác tiêm chủng mở rộng, mỗi trạm y tế xã, phường sẽ có 3-4 buổi tiêm một tháng, tùy theo trạm đó ở vùng thuận lợi hay vùng đi lại khó khăn có thể tổ chức 2 buổi/tháng.

"Chúng tôi hoàn toàn có đủ năng lực để duy trì chuỗi cung ứng vaccine COVID-19. Các cơ sở tiêm chủng đều tuân thủ về thực hành tiêm vaccine phòng COVID-19, phương thức bảo quản. Việc cung cấp vaccine COVID-19 các tuyến trung ương, tuyến khu vực, tuyến tỉnh, tuyến huyện và đều thuận lợi và thành thạo. Chúng tôi hoàn toàn có đủ năng lực để triển khai lồng ghép tiêm vaccine COVID-19 vào tiêm chủng mở rộng"- PGS.TS Dương Thị Hồng cho hay.

Tiêm vaccine COVID-19 ở Việt Nam tới đây thực hiện thế nào?

PGS.TS Dương Thị Hồng cho hay, theo khuyến cáo cập nhật của WHO: Các nhóm cần ưu tiên tiêm nhắc vaccine phòng COVID-19 gồm: người lớn tuổi có nguy cơ cao mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng, những người suy giảm miễn dịch, người có bệnh lý nền, bệnh lý mạn tính, người suy giảm miễn dịch cần được tiêm đủ liều cơ bản và tiêm nhắc lại.

US CDC cũng khuyến cáo tiêm nhắc cho các đối tượng từ 6 tuổi trở lên, những đối tượng nguy cơ cao thì tiêm nhắc 2 lần.

Theo PGS.TS Dương Thị Hồng "vaccine COVID-19 cũng như các vaccine khác qua thời gian miễn dịch đều giảm dần. Đối với những người mắc COVID-19 theo thời gian miễn dịch cũng suy giảm. Do đó chúng tôi khuyến cáo những người có bệnh nền, suy giảm miễn dịch cần chủ động đăng ký tiêm các mũi vaccine tăng cường để phòng bệnh. Thậm chí, người đã mắc bệnh COVID-19 vẫn tiếp tục có mũi tiêm nhắc lại theo hướng dẫn của WHO".



chí, người đã mắc bệnh COVID-19 vẫn tiếp tục có mũi tiêm nhắc lại theo hướng dẫn của WHO".

Phó Viện trưởng Viện Vệ sinh dịch tễ TW thông tin hiện tại các cơ sở tiêm chủng còn vaccine COVID-19 AstraZeneca. Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, hiện nay, mặc dù dịch COVID-19 không còn là tình trạng y tế công cộng khẩn cấp toàn cầu, tuy nhiên đại dịch chưa kết thúc.

Vì vậy, Việt Nam vẫn cần duy trì các biện pháp phòng chống dịch trong đó có việc tiêm vaccine phòng COVID-19, tiêm nhắc cho các nhóm đối tượng nguy cơ cao. Đây là những nhóm cần phải tiêm đầy đủ mũi 3 và mũi 4.

BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG NHỮNG ĐỢT NẮNG NÓNG KỶ LỤC

Nắng nóng những ngày qua khiến cho nhiều người cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, nhất là những người lao động phải làm việc ngoài trời. Cần làm gì để bảo vệ sức khỏe trong thời tiết nắng nóng kỷ lục?

Nắng nóng kỷ lục trong những ngày qua khiến nhiều người mệt mỏi, kiệt sức, đặc biệt là người già, trẻ em, những người có sức đề kháng yếu. Dưới đây là những lời khuyên bảo vệ sức khỏe trong những ngày nắng nóng.



Nắng nóng kỷ lục, làm gì để bảo vệ sức khỏe của bản thân?

Tốt nhất bạn nên đến căn phòng mát nhất trong nhà, đặc biệt là vào ban đêm. Nếu không thể làm cho ngôi nhà của mình mát mẻ hơn, hãy dành 2-3 giờ mỗi ngày ở nơi mát mẻ (chẳng hạn như tòa nhà có điều hòa nhiệt độ).

Tránh ra ngoài vào thời điểm nóng nhất trong ngày.

Tránh hoạt động thể chất và các vận động nặng. Nếu bạn phải thực hiện các hoạt động gắng sức, hãy thực hiện vào thời điểm mát mẻ nhất trong ngày, thường là vào buổi sáng từ 4-7h sáng, ở nơi có bóng râm. Không để trẻ em hoặc động vật trong xe đang đỗ ngoài trời nắng.

Làm thế nào để giữ cho cơ thể mát mẻ trong một đợt nắng nóng?

Để cơ thể mát mẻ trong những ngày nắng nóng đỉnh điểm, hãy nhớ uống đủ nước, tắm nước mát hoặc tắm bồn. Bạn cũng có thể sử dụng túi chườm lạnh, khăn tắm để làm mát. Mặc quần áo nhẹ, rộng, thoáng bằng chất liệu tự nhiên.

Nếu phải đi ra ngoài, hãy nhớ đội mũ rộng vành hoặc mũ lưới trai và đeo kính râm. Sử dụng khăn trải giường mỏng, không có đệm, để tránh tích tụ nhiệt. Bổ sung nước cho cơ thể bằng cách uống nước, nước hoa quả... thường xuyên, nhưng tránh uống rượu, uống quá nhiều caffein và đường. Ăn nhiều bữa nhỏ và ăn thường xuyên hơn. Tránh thức ăn có nhiều chất đạm.

Nên làm gì nếu cảm thấy không khỏe trong đợt nắng nóng?

Nếu có những dấu hiệu như chóng mặt, yếu ớt, lo lắng, khát nước dữ dội và đau đầu trong thời tiết nắng nóng, tốt nhất bạn nên di chuyển đến nơi mát mẻ càng sớm càng tốt và đo nhiệt độ cơ thể. Sau đó, nên uống một ít nước hoặc nước ép trái cây để bù nước.

BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG NHỮNG ĐỢT NẮNG NÓNG KỶ LỤC

Nghỉ ngơi ngay lập tức ở nơi mát mẻ nếu bạn bị co thắt cơ gây đau (đặc biệt là ở chân, tay hoặc bụng) và uống dung dịch bù nước có chứa chất điện giải. Bạn sẽ cần tới cơ sở y tế nếu chuột rút do nhiệt kéo dài hơn 1 giờ. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ nếu bạn cảm thấy các triệu chứng bất thường hoặc nếu các triệu chứng vẫn tồn tại.

Nếu một người có triệu chứng mất nước như da khô, nóng và mê sảng, co giật và/hoặc bất tỉnh, người bên cạnh cần gọi bác sĩ hoặc xe cứu thương ngay lập tức. Trong khi chờ đợi sự giúp đỡ, hãy di chuyển bệnh nhân đến nơi mát mẻ, đặt họ ở tư thế nằm ngang và nâng cao chân và hông, cởi bỏ quần áo và bắt đầu làm mát từ bên ngoài. Có thể đặt túi làm mát, khăn nhúng nước mát vào vùng cổ, nách và háng, dùng quạt mát để giảm nhiệt độ cơ thể, phun nước lên da ở nhiệt độ 25–30 °C. Sau đó tiến



hành đo nhiệt độ cơ thể cho bệnh nhân.

Làm để giữ cho ngôi nhà mát mẻ trong một đợt nắng nóng?

Trong đợt nắng nóng, bạn nên cố gắng giữ cho không gian sống của mình luôn mát mẻ. Kiểm tra nhiệt độ phòng lúc 8-10h sáng, 13h và ban đêm sau 22h. Lý tưởng nhất là nhiệt độ phòng nên được duy trì ở mức dưới 32°C vào ban ngày và 24°C vào ban đêm. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ sơ sinh hoặc người lớn trên 60 tuổi hoặc những người mắc bệnh mãn tính.

Vào ban đêm và sáng sớm khi nhiệt độ bên ngoài thấp hơn, hãy mở tất cả các cửa sổ và cửa chớp trong nhà. Vào ban ngày nhất là những ngày nắng nóng, hãy đóng cửa sổ và cửa chớp (nếu có), đặc biệt là những cửa sổ đón nắng vào ban ngày. Tắt đèn và càng nhiều thiết bị điện càng tốt. Treo màn, màn cửa, hay rèm ở mái hiên - nơi thường đón nắng buổi sáng hoặc buổi chiều. Treo khăn ướt để làm mát không khí trong phòng.

Nếu nơi ở của bạn có máy lạnh, hãy đóng cửa ra vào và cửa sổ và tắt các thiết bị điện không cần thiết để đảm bảo luôn có điện và giảm nguy cơ mất điện. Quạt điện có thể giúp làm mát, điều cần nhớ là khi nhiệt độ trên 35°C, có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến nhiệt. Điều quan trọng nhất là phải uống bổ sung nước cho cơ thể, không chỉ giúp làm mát mà còn tránh mất nước, sốc nhiệt.

Nhận biết và phòng tránh ngộ độc thực phẩm mùa nắng nóng

Hè đến với thời tiết nắng nóng, nhiệt độ cao là điều kiện thuận lợi để vi khuẩn, virus gây bệnh đường ruột phát triển. Chính vì thế đây cũng là thời điểm gia tăng nguy cơ tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm.

1. Vì sao mùa nắng nóng dễ bị ngộ độc thực phẩm?

- Thời tiết nóng bức cùng với độ ẩm cao chính là điều kiện thuận lợi cho các vi khuẩn có hại, nhất là trong đường tiêu hóa sinh sôi và phát triển. Trong khi đó nhiều người có thói quen xử lý thực phẩm hoặc nấu ăn không đúng cách hoặc bảo quản chưa đúng, thức ăn để bên ngoài không khí nóng quá lâu...

- Thức ăn chưa được nấu chín kỹ để tiêu diệt vi khuẩn làm vi khuẩn có cơ hội nhân lên và phá hủy thức ăn.

- Nhiều nơi có điều kiện sinh hoạt khó khăn, nhiều người vẫn phải nấu thức ăn với nguồn nước không đảm bảo vệ sinh hoặc chế biến trong môi trường không đảm bảo vệ sinh... dễ dẫn đến tiêu chảy và ngộ độc thức ăn. Chính vì thế, môi trường ô nhiễm, nước thải sinh hoạt kém là điều kiện thuận lợi cho virus xuất hiện và gây bệnh.

- Thực phẩm và rau quả chưa được rửa sạch và đúng cách.

- Nắng nóng nhiều người ngại nấu ăn nên hay mua các loại thức ăn đường phố không đảm bảo vệ sinh, thực phẩm bán sẵn không bảo quản đúng cũng gây ra ngộ độc và tiêu chảy.

2. Triệu chứng điển hình của ngộ độc thực phẩm

Đa số bệnh nhân bị tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm đều có một trong những triệu chứng sau:

- Người bệnh đột nhiên buồn nôn, khó chịu.

- Người bệnh đi ngoài phân lỏng và đau bụng.

Tuy nhiên nhiều trường hợp ngộ độc nhẹ nên biểu hiện tiêu chảy cấp cũng không rõ rệt.

- Đặc điểm nổi bật cần lưu ý nếu bị tiêu chảy do ngộ độc thức ăn: Đi ngoài phân lỏng nhiều lần trong ngày, khoảng trên 4 lần/ngày. Tuy nhiên đi ngoài không xối xả như những người mắc tả. Người bị tiêu chảy do ngộ độc sẽ đau quặn bụng từng cơn. Ở một số trường hợp có thể có sốt nhẹ. Cơ thể mệt mỏi vì mất nước.

Các triệu chứng rầm rộ trên có thể bắt đầu trong vài phút, vài giờ, thậm chí 1 ngày sau khi ăn các thực phẩm bị ô nhiễm.

† Đặc biệt, nhiều trường hợp nặng sẽ bị mất nước và rối loạn điện giải như: Bệnh nhân khát nước, cảm giác miệng khô, bệnh nhân tiểu ít hoặc không có và kèm theo triệu chứng đau đầu, chóng mặt và mệt mỏi rũ rượi.



Nhận biết và phòng tránh ngộ độc thực phẩm mùa nắng nóng

Ngay khi có dấu hiệu và triệu chứng giống như ngộ độc thực phẩm, người bệnh cần đến bệnh viện ngay để được bác sĩ thăm khám và điều trị kịp thời. Tránh đề nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm nặng và loại trừ các tình huống nguy hiểm cấp cứu như: viêm ruột thừa cấp hay những tình trạng bụng ngọai khoa khác.

3. Phòng tránh ngộ độc thực phẩm ngày nóng

Tiêu chảy do ngộ độc thực phẩm là bệnh tiêu hóa phổ biến khi thời tiết nóng và ẩm như hiện nay. Nên chọn mua và chế biến thực phẩm đúng cách để ngăn vi khuẩn lây lan và phát triển gây ngộ độc bằng cách:

- Giữ vệ sinh bằng cách rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến và sau khi xử lý thực phẩm. Nên rửa sạch thực phẩm và rau quả bằng nước sạch, có thể ngâm nước muối để ngăn ngừa nhiễm khuẩn.
- Nên bảo quản thực phẩm thô riêng biệt và đúng cách: Thực phẩm thô là thực phẩm tươi sống không qua chế biến như nướng, salad... Loại thực phẩm này thường dễ bị nhiễm bẩn. Trường hợp ô nhiễm chéo cũng có thể xảy ra nếu thịt sống, hải sản và gia cầm... nếu không bảo quản đúng cách. Vì vậy nên cẩn thận bọc thực phẩm, đặt và phân biệt chúng trong một ngăn riêng biệt để bảo quản.
- Nấu chín kỹ thức ăn: Nấu chín là cách khử độc tố trong thực phẩm. Luôn luôn ăn chín, uống sôi để giảm nguy cơ mắc bệnh tiêu hóa, nhất là trong mùa nắng nóng.
- Giữ lạnh và rã đông đúng cách: Làm tan thực phẩm đông lạnh kỹ lưỡng. Không rã đông thực phẩm nhiều lần, nhất là khi đi du lịch mùa hè. Cần chọn một dụng cụ làm mát cách nhiệt chứa đầy đá để bảo quản đồ ăn; Nên tránh ánh nắng trực tiếp và dùng hộp đựng thức ăn và đồ uống riêng biệt.
- Nên lựa mua thực phẩm còn tươi có nhãn mác. Cần lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm.
- Lưu ý điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh dưới 5 độ C; tủ đông ở -15 độ C đến -18 độ C.
- Nên sử dụng thớt khác nhau cho thực phẩm sống và chín; rửa chúng giữa các lần sử dụng.
- Không nên để quá nhiều thực phẩm trong tủ lạnh; Lưu trữ thức ăn thừa một cách an toàn trong 3-5 ngày. Nếu không nên để trên ngăn đông để bảo quản lâu hơn.
- Hạn chế ăn uống vỉa hè để tránh nguy cơ nhiễm bệnh, nhất là vào mùa hè nóng nực thức ăn rất dễ bị ôi thiu.
- Ăn uống lành mạnh; tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc; không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu bia... giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.



ĂN CÁ, TÔM, HÀU SỐNG CÓ NGUY CƠ NHIỄM VI KHUẨN NGUY HIỂM

Nhiều người rất thích ăn các món gỏi cá, sushi, sashimi... được chế biến từ cá và hải sản sống. Tuy nhiên, các món ăn từ nguyên liệu sống tiềm ẩn nhiều nguy cơ nhiễm vi khuẩn rất cao.

Nguy cơ nhiễm trùng, vi khuẩn và cách phát hiện

Ngày nay, do tỷ lệ ô nhiễm môi trường tăng cao, đặc biệt là ô nhiễm nguồn nước, các sinh vật ở sông, biển mang một lượng chất độc hại hóa học rất lớn. Các nhà khoa học đã phát hiện ra trong miếng cá sống có nhiều vi khuẩn và ký sinh trùng có hại như listeria, vibrio, clostridium, salmonella và giun.

Và nếu ăn phải những thực phẩm chứa vi khuẩn, ký sinh trùng rất dễ lây nhiễm nhất là người có hệ miễn dịch yếu như người già, trẻ nhỏ và người bệnh HIV.

Nguy cơ nhiễm trùng do giun từ hải sản sống hoặc nấu chưa chín

Nếu ăn hải sản sống hoặc nấu chưa chín có thể mắc bệnh nhiễm trùng do giun. Các nhà khoa học đã tìm thấy ký sinh trùng có mặt thường xuyên ở trong cá tuyết, cá hồi, cá trích, cá bơn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy nếu ăn cá sống hoặc nấu chưa chín có thể mắc Anisakiasis – đây là một bệnh nhiễm trùng do giun. Anisakis là một giống ký sinh trùng giun tròn, có chu kỳ liên quan đến một số loài cá và động vật có vú ở biển.

Chúng nhiễm cho người và gây ra bệnh Anisakiasis. Khi mắc người bệnh có thể đau bụng dữ dội, buồn nôn và nôn mửa trong vòng vài giờ sau khi ăn. Thậm chí, giun có thể chui vào thành ruột, gây ra phản ứng miễn dịch cục bộ hoặc viêm trong ruột.

- Nguy cơ nhiễm vi khuẩn Listeriosis

Nếu ăn hải sản sống, sữa chưa tiệt trùng, các loại rau mầm sống và một số loại thực phẩm có thể sẽ nhiễm vi khuẩn *Listeria monocytogenes*. Điều đáng lo hơn là bệnh do nhiễm khuẩn *Listeria* gây ra rất nguy hiểm ở những trường hợp: phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh (vi khuẩn có thể truyền qua nhau thai), những người trên 65 tuổi, người có hệ thống miễn dịch suy yếu.

Các triệu chứng của bệnh thường bắt đầu xuất hiện vài ngày sau khi ăn/uống phải các loại thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Tuy nhiên, có một số trường hợp thời gian ủ bệnh kéo dài đến 2 tháng mới xuất hiện các dấu hiệu đầu tiên của bệnh.

Các dấu hiệu của bệnh thường gặp là: tiêu chảy, sốt nhẹ, buồn nôn, nôn, đau cơ, có các cơn ớn lạnh hoặc rùng mình, đôi khi có các biểu hiện giống cúm. Nếu xuất hiện tình trạng nhiễm *Listeria* vào hệ thần kinh các diễn biến thường nặng hơn, có thể dẫn đến viêm não, màng não và nhiễm khuẩn huyết ở trẻ sơ sinh, người lớn, gây sảy thai ở phụ nữ có thai.

Bất kỳ thực phẩm tươi sống nào có nguồn gốc động vật đều có nguy cơ ô nhiễm vi khuẩn. Đặc biệt *Listeria monocytogenes* có nhiều trong sữa, các sản phẩm của sữa không được bảo quản lạnh thích hợp, phô mát mềm; ngoài ra còn thấy ở patê, thịt tươi sống hoặc thịt đông lạnh, gà vịt, rau quả tươi, tôm, cua...



ĂN CÁ, TÔM, HÀU SỐNG CÓ NGUY CƠ NHIỄM VI KHUẨN NGUY HIỂM

- *Nguy cơ nhiễm khuẩn salmonella*

Vi khuẩn Salmonella có thể được tìm thấy ở một số nguồn thực phẩm khác nhau như: thịt, trứng, một số loại rau và cá sống bao gồm cá hồi và cá ngừ... Đây là một loại vi khuẩn có thể gây ra bệnh đường tiêu hóa.

Vi khuẩn Salmonella (Salmonella) là một trong 4 nguyên nhân chính gây ra bệnh tiêu chảy trên toàn thế giới. Hầu hết các trường hợp nhiễm khuẩn salmonella đều nhẹ, nhưng đôi khi căn bệnh này đe dọa đến tính mạng. Mức độ nghiêm trọng của bệnh phụ thuộc vào các yếu tố vật chủ và kiểu huyết thanh Salmonella.

Lời khuyên thầy thuốc

Để phòng tránh nhiễm trùng, vi khuẩn cần thói quen ăn uống vệ sinh, an toàn. Cụ thể:

- Để thịt tươi sống riêng biệt với rau và các thực phẩm ăn sẵn khác. Sau khi mua cần bảo quản đúng cách và sớm.

- Cần rửa sạch tay trước và sau khi sơ chế thực phẩm. Rửa sạch rau và trái cây dưới vòi nước chảy.

- Nấu, bảo quản tủ lạnh, cấp đông thịt, gia cầm, trứng, cá và các thực phẩm ăn tươi đúng cách.

- Cần nấu chín kỹ thực phẩm chú ý nguy cơ ngộ độc thực phẩm từ cá sống (gồm món sushi, sashimi), trai, hàu.

Nếu chọn ăn sushi, sashimi làm từ cá sống, cần đảm bảo rằng cá đã được bảo quản đông lạnh an toàn (-35°C). Tốt nhất lựa chọn địa chỉ có uy tín, rõ nguồn gốc xuất xứ để đảm bảo an toàn.



HỘI THI PHÒNG CHỐNG BỆNH SỐT RÉT

Ngày 21/4/2023, tại xã Suối Bạc, huyện Sơn Hòa tổ chức HPA tại Việt Nam, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Phú Yên và Trung tâm Y tế huyện Sơn Hòa cùng phối hợp tổ chức Hội thi thanh niên tham gia truyền thông phòng chống bệnh sốt rét tại huyện Sơn Hòa.



Tham gia hội thi có 3 đơn vị đến từ Đoàn thanh niên xã Suối Bạc, thị trấn Củng Sơn và Đoàn thanh niên xã Sơn Hà. Hội thi đã thu hút đông đảo các em học sinh và người dân trên địa bàn của 3 xã, thị trấn đến tham dự và cổ vũ cho hội thi.

Hội thi diễn ra ba phần, phần thi chào hỏi, phần thi vượt chướng ngại vật, phần thi chia sẻ kinh nghiệm về hoạt động phòng chống sốt rét và phần thi vẽ tranh thuyết trình. Các đội thi cũng đã đầu tư rất kỹ cho từng phần thi và thể hiện đa dạng dưới nhiều hình thức sân khấu hóa qua từng phần thi nhằm truyền đi các thông tin, kiến thức về các biện pháp phòng chống bệnh sốt rét. Ngoài ra, ban tổ chức cũng dành tặng những món quà cho các khán giả đến xem hội thi đã có những câu trả lời chính xác liên quan đến các hoạt động phòng chống bệnh sốt rét.

Kết quả chung cuộc; giải nhất toàn đội thuộc về Đoàn thanh niên xã Sơn Hà, giải nhì thuộc về Đoàn thanh niên thị trấn Củng Sơn và giải ba thuộc về Đoàn thanh niên xã Suối Bạc. Các giải thưởng phụ bao gồm; giải tuyên truyền viên xuất sắc thuộc về cá nhân của đội Đoàn thanh niên thị trấn Củng Sơn, phần thi chào hỏi ấn tượng nhất thuộc về đội Đoàn thanh niên xã Sơn Hà và giải vẽ tranh được yêu thích nhất thuộc về đội Đoàn thanh niên xã Suối Bạc.

Sở Y tế Phú Yên: Đề nghị các đơn vị y tế tăng cường các biện pháp phòng chống dịch trong những ngày lễ

Sở Y tế Phú Yên tăng cường hoạt động kiểm tra các đơn vị y tế về công tác đảm bảo y tế trong những ngày nghỉ lễ 30/4, 1/5 và Giỗ Tổ Hùng Vương, trong đó chủ động các biện pháp đề ứng phó với dịch COVID-19.

Sở Y tế đề nghị các cơ sở điều trị chủ động nâng cao năng lực điều trị, nhất là các trường hợp cấp cứu, hồi sức tích cực đáp ứng yêu cầu điều trị, thực hiện nghiêm việc kiểm soát nhiễm khuẩn, không để lây chéo tại các khu điều trị. Đảm bảo hậu cần thuốc, vật tư y tế, đặc biệt chủ động triển khai các biện pháp phòng chống dịch COVID-19 tại các cơ sở y tế và tại cộng đồng.

Các đơn vị y tế kiện toàn lại ban chỉ đạo phòng chống dịch của đơn vị, xây dựng kế hoạch phòng chống dịch trong những ngày nghỉ lễ, rà soát tất cả các mũi tiêm vắc xin phòng COVID-19 tại đơn vị, tổ chức tập huấn lại công tác phòng chống dịch và điều trị bệnh COVID-19. Bên cạnh đó, các đơn vị y tế cũng lưu ý phòng chống bệnh sốt xuất huyết, hiện nay bệnh sốt xuất huyết cũng có nguy cơ diễn biến phức tạp trên địa bàn tỉnh.

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh phối hợp Bệnh viện đa khoa tỉnh và các Trung tâm Y tế tuyến huyện tổ chức lấy mẫu và xét nghiệm SARS-CoV-2 bằng kỹ thuật PCR để gửi Viện Pasteur Nha Trang giải trình tự gen nhằm phát hiện sớm các biến thể mới của vi rút SARS-CoV-2.

Các Trung tâm Y tế huyện, thị xã, thành phố chủ động giám sát, theo dõi chặt chẽ tình hình dịch bệnh trên địa bàn. Tăng cường truyền thông phòng bệnh để nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi của người dân trong việc bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng trong những ngày cao điểm nghỉ lễ dài ngày.



(Sở Y tế Phú Yên kiểm tra phòng điều trị bệnh nhân COVID-19 tại Trung tâm Y tế huyện Tuy An)

TRIỂN KHAI CÁC GIẢI PHÁP PHÒNG CHỐNG SỐT RÉT

Ngày 14/4/2023, tại huyện Sông Hinh, Sở Y tế Phú Yên tổ chức hội nghị triển khai phòng chống sốt rét năm 2023 tại 6 huyện, thị bao gồm; huyện Đồng Xuân, Sơn Hòa, Sông Hinh, Tây Hòa, Phú Hòa và thị xã Sông Cầu. Đây là những huyện nằm trong dự án Sáng kiến khu vực ngăn chặn và loại trừ sốt rét kháng thuốc giai đoạn 2021-2023 do Quỹ toàn cầu phòng chống AIDS, Lao và Sốt rét tài trợ. Dự án triển khai tại 6 huyện, thị gồm 44 xã và 248 thôn.



(Bs. CK2 Phạm Minh Hữu, Phó Giám đốc Sở Y tế, Trưởng ban Dự án RAI3E tại Phú Yên phát biểu khai mạc hội nghị)

Năm 2023, Sở Y tế Phú Yên đặt ra các mục tiêu phòng chống sốt rét tại 6 huyện, thị; Đảm bảo mọi người dân được tiếp cận các dịch vụ chẩn đoán sớm, điều trị kịp thời và hiệu quả tại các cơ sở y tế nhà nước và tư nhân. Bảo vệ người dân trong vùng nguy cơ bằng các biện pháp phòng chống muỗi truyền bệnh sốt rét thích hợp. Nâng cao năng lực hệ thống giám sát dịch tễ sốt rét và đảm bảo năng lực đáp ứng dịch sốt rét và nâng cao kiến thức và hành vi của người dân, nhằm chủ động bảo vệ bản thân trước bệnh sốt rét.

Để đạt được các mục tiêu này; Hội nghị đã đề ra các giải pháp thực hiện như; Thu thập mẫu và xét nghiệm PCR đánh giá ký sinh trùng sốt rét kháng thuốc, theo dõi hiệu quả điều trị tất cả các ca bệnh sốt rét có ký sinh trùng, cung cấp màn đội, võng màn có tẩm hóa chất tồn lưu lâu dài cho người dân, tổ chức giám sát dịch tễ trong mùa cao điểm, tăng cường các hoạt động truyền thông phòng chống sốt rét tại cộng đồng.

Được biết, trong năm 2022 toàn tỉnh có 24 ca mắc sốt rét, có 3/9 huyện, thị xã, thành phố đã được công nhận loại trừ sốt rét vào năm 2021, đó là thị xã Đông Hòa, thành phố Tuy Hòa và huyện Tuy An. 6 huyện, thị còn lại vẫn còn sốt rét lưu hành, trong đó có 3 huyện miền núi là huyện trọng điểm của sốt rét bao gồm huyện Đồng Xuân, Sơn Hòa và huyện Sông Hinh.

NGÀY HEN TOÀN CẦU 02/05 NĂM 2023: “CHĂM SÓC BỆNH HEN CHO MỌI NGƯỜI”

Ngày Hen toàn cầu (World Asthma Day) là sự kiện được tổ chức hàng năm vào ngày thứ ba tuần đầu của tháng 5 do GINA (Global Initiative for Asthma) khởi xướng, vào ngày này nhiều hoạt động sẽ diễn ra ở các quốc gia trên thế giới nhằm nâng cao nhận thức trong cộng đồng về gánh nặng của bệnh hen phế quản, để giáo dục gia đình và nhân viên y tế về các phương pháp hiệu quả để xử trí và kiểm soát hen.

Năm 2023, GINA đã chọn “Chăm sóc bệnh hen cho mọi người” làm chủ đề cho Ngày hen toàn cầu.

Phần lớn gánh nặng bệnh tật và tử vong do hen xảy ra ở các nước có thu nhập thấp và trung bình. GINA cố gắng giảm bớt gánh nặng này bằng cách khuyến khích các nhà lãnh đạo chăm sóc sức khỏe tiếp cận với các loại thuốc hiệu quả, đảm bảo chất lượng. Thông điệp Chăm sóc bệnh hen cho mọi người thúc đẩy sự phát triển và thực hiện các chương trình quản lý bệnh hen hiệu quả.

GINA đặt mục tiêu tăng cường và củng cố mối liên kết với các địa phương và quốc gia. GINA cũng cam kết đảm bảo các khuyến nghị cụ thể về tính bền vững của môi trường bằng cách chia sẻ mối quan tâm về sức khỏe hành tinh với ưu tiên cao là an toàn cho bệnh nhân. GINA đang làm việc để cải thiện cuộc sống của những người mắc bệnh hen trên toàn cầu và sự hợp tác nhiều mặt để cải thiện mọi khía cạnh của việc chăm sóc bệnh hen, cho bệnh nhân và cho môi trường là rất quan trọng.

Bên cạnh điều trị thuốc theo đúng phác đồ, can thiệp không dung thuốc cũng vô cùng quan trọng. Các can thiệp không dùng thuốc bao gồm:

1. Cai thuốc lá và tránh khói thuốc lá trong môi trường:

Ngay tại lần khám bệnh đầu tiên, mạnh mẽ khuyến khích người bị hen hút thuốc cai thuốc lá. Họ nên được tư vấn và nếu được, các chương trình cai thuốc.

Mạnh mẽ khuyến khích người bị hen tránh phơi nhiễm khói thuốc trong môi trường

Khuyến cha mẹ/người chăm sóc trẻ bị hen không hút thuốc và không cho phép hút thuốc trong phòng hoặc trong xe của trẻ

Đánh giá những bệnh nhân có tiền sử hút thuốc lá hơn 10 năm-gói để tìm COPD hoặc chồng lấp hen COPD, bởi tình trạng này có thể cần đến các phương pháp điều trị bổ sung.

2. Hoạt động thể chất

Khuyến khích người bệnh hen tham gia hoạt động thể chất đều đặn vì những lợi ích chung cho sức khỏe.

Cung cấp cho bệnh nhân lời khuyên về phòng ngừa và xử trí cơn co thắt phế quản do vận động, bao gồm điều trị hàng ngày với ICS cộng với SABA khi cần và trước khi vận động, hoặc với ICS-formoterol liều thấp khi cần và trước khi vận động, với khởi động trước khi vận động nếu cần.

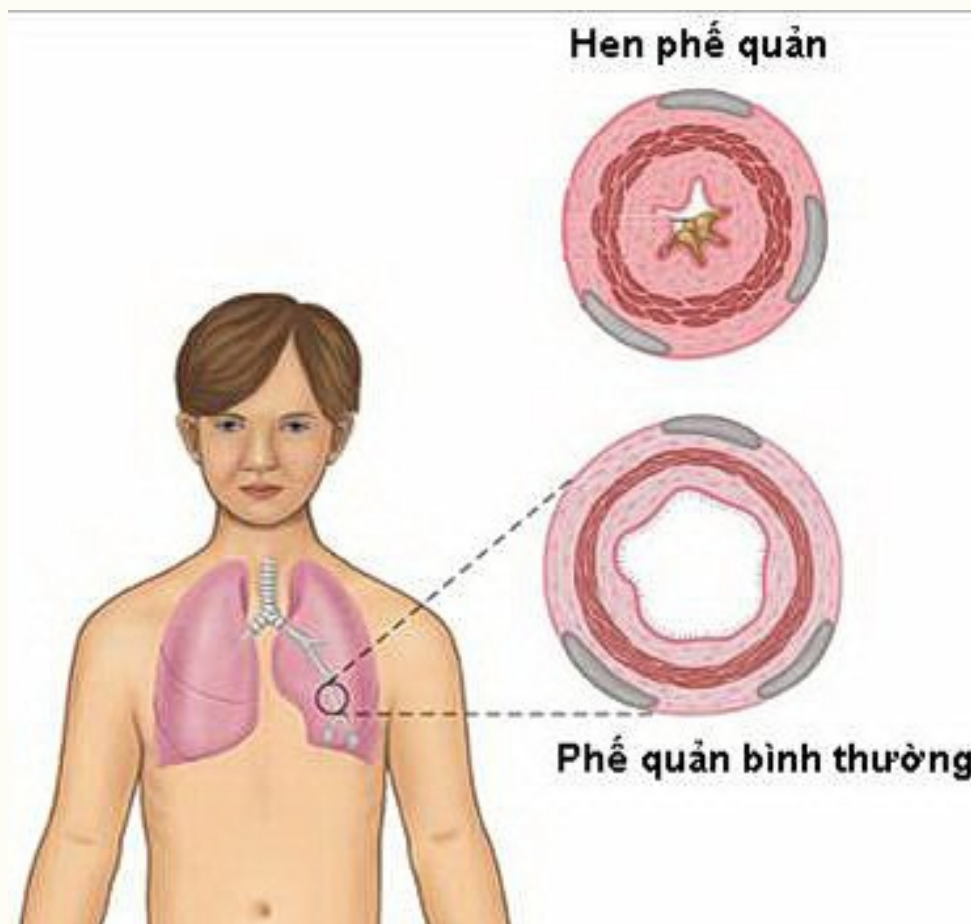
3. Tránh phơi nhiễm nghề nghiệp

Hỏi tất cả các bệnh nhân bị hen khởi phát lúc trưởng thành về tiền sử làm việc của họ và các phơi nhiễm khác.



NGÀY HEN TOÀN CẦU 02/05 NĂM 2023: “CHĂM SÓC BỆNH HEN CHO MỌI NGƯỜI”

Trong việc xử trí hen nghề nghiệp, hãy xác định và loại bỏ các chất nhạy cảm nghề nghiệp càng sớm càng tốt, và tránh cho bệnh nhân nhạy cảm việc phơi nhiễm thêm với các chất này



4. Tránh các loại thuốc có thể khiến hen trở nặng

Luôn luôn hỏi về hen trước khi kê toa NSAID và khuyên bệnh nhân ngưng sử dụng chúng khi hen trở nặng

Luôn luôn hỏi bệnh nhân hen về các thuốc sử dụng đồng thời

Aspirin và NSAID nói chung không bị chống chỉ định, trừ khi có tiền sử phản ứng trước đó đối với những chất này.

Khi chỉ định thuốc chẹn beta chọn lọc cho tim đối với sự cố mạch vành cấp tính, hen không phải là một chống chỉ định tuyệt đối, nhưng nguy cơ/lợi ích tương đối nên được xem xét

5. *Thực đơn lành mạnh*: Khuyến khích bệnh nhân hen sử dụng thực đơn nhiều trái cây và rau vì có lợi ích cho sức khỏe tổng quát

6. Tránh dị nguyên trong nhà:

Tránh dị nguyên không được khuyến cáo như là một phương pháp tổng quát đối với hen

Chống ẩm hoặc mốc trong nhà làm giảm các triệu chứng hen và giảm sử dụng thuốc ở người lớn

Đối với bệnh nhân nhạy cảm với mạt bụi nhà và/hoặc thú nuôi, có ít chứng cứ lợi ích lâm sàng cho hen với phương pháp phòng tránh (chỉ ở trẻ em)

Phương pháp tránh dị nguyên thường phức tạp và đắt tiền, và không có phương pháp nêu đã được kiểm định để xác định người nào có khả năng hưởng lợi

NGÀY HEN TOÀN CẦU 02/05 NĂM 2023: “CHĂM SÓC BỆNH HEN CHO MỌI NGƯỜI”

7. Giảm cân:

Đưa giảm cân vào kế hoạch điều trị bệnh nhân béo phì bị hen

Đối với những bệnh nhân béo phì bị hen, một chương trình giảm cân cộng với vận động hiếu khí và mạnh mẽ hai lần mỗi tuần có hiệu quả hơn so với chỉ giảm cân đơn độc

8. Tập thở: Tập thở có thể bổ sung lợi ích vào liệu pháp hen dùng thuốc đối với các triệu chứng và chất lượng cuộc sống, nhưng không cải thiện chức năng hô hấp hoặc làm giảm nguy cơ đợt kịch phát.

9. Tránh ô nhiễm không khí trong nhà :

Khuyến khích bệnh nhân hen sử dụng nguồn sưởi và nấu nướng không ô nhiễm, và nguồn ô nhiễm được thông khí ra khỏi nhà nếu được.

10. Tránh các dị nguyên ngoài trời: Đối với bệnh nhân nhạy cảm, khi số lượng phấn hoa và nấm mốc cao nhất, hãy đóng cửa sổ và cửa cái, ở trong nhà và sử dụng máy điều hòa không khí có thể làm giảm phơi nhiễm dị nguyên ngoài trời

11. Đối phó với stress cảm xúc

Khuyến khích bệnh nhân xác định mục đích và phương pháp đối phó với stress cảm xúc nếu nó làm cho hen trở nặng

Không có đủ chứng cứ để cho rằng phương pháp giảm stress này hơn phương pháp giảm stress khác, nhưng các phương pháp thư giãn và tập thở có thể hữu ích

Đánh giá sức khỏe tâm lý đối với bệnh nhân có triệu chứng lo âu hoặc trầm cảm

12. Tránh chất ô nhiễm không khí ngoài trời/hoặc tình trạng thời tiết: Trong lúc tình trạng môi trường bất lợi (thời tiết rất lạnh hoặc ô nhiễm không khí cao), có thể hữu ích khi ở trong nhà có môi trường được kiểm soát và tránh hoạt động thể chất nặng ở ngoài trời; và tránh môi trường ô nhiễm trong khi nhiễm vi rút nếu được

13. Tránh thức ăn và hóa chất trong thực phẩm:

Tránh thức ăn không được khuyến cáo trừ khi dị ứng hoặc nhạy cảm với hóa chất thực phẩm đã biểu hiện rõ, thường bằng phương pháp thử thách đối với thức ăn có theo dõi cẩn thận

Đối với dị ứng thức ăn đã khẳng định, tránh xa dị nguyên thức ăn có thể làm giảm các đợt kịch phát hen

Nếu nhạy cảm với hóa chất trong thực phẩm được khẳng định, tránh hoàn toàn thường không cần thiết, và sự nhạy cảm thường giảm khi kiểm soát hen cải thiện.

Khi có những triệu chứng nghi ngờ Hen phế quản, hãy đến cơ sở Y tế gần nhất để được khám, tư vấn, phát hiện, chẩn đoán và điều trị kịp thời bệnh hen phế quản. Kiểm soát tốt bệnh hen là góp phần giảm gánh nặng chi phí do điều trị, giảm tỉ lệ tử vong và nâng cao chất lượng cuộc sống.



TĂNG CƯỜNG CÁC BIỆN PHÁP CẤP BÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐẠI

Từ đầu năm đến nay, việc tiêm phòng đại cho chó, mèo toàn tỉnh mới chỉ đạt khoảng 39,6% tổng đàn. Huyện Tuy An, Tây Hòa và thành phố Tuy Hòa có nhiều trường hợp bị chó dại và nghi dại cắn, trong đó có 01 trường hợp tử vong.

Tại tỉnh Phú Yên, năm 2022 có 7.944 người bị chó cắn phải điều trị dự phòng và 3 tháng đầu năm 2023 có 2.669 người bị chó cắn phải điều trị dự phòng. Đặc biệt, từ ngày 8/3/2023 đến ngày 11/4/2023, trên địa bàn các huyện Tuy An, Tây Hòa và thành phố Tuy Hòa có nhiều trường hợp bị chó dại và nghi dại cắn, trong đó có 01 trường hợp tử vong.

Nguyên nhân là do công tác quản lý đàn chó tại một số địa phương chưa tốt. Người nuôi chó không chấp hành việc nhốt, xích, đeo rọ mõm, chó thả rông cắn người gây bức xúc cho cộng đồng. Từ đầu năm đến nay, việc tiêm phòng đại cho chó, mèo toàn tỉnh mới chỉ đạt khoảng 39,6% tổng đàn. Chưa thành lập đội chuyên trách để bắt chó thả rông nơi công cộng, chưa áp dụng các chế tài xử lý vi phạm quy định về quản lý chó nuôi, tiêm phòng vắc xin đại cho chó theo qui định.



Để tăng cường các biện pháp cấp bách phòng chống bệnh đại, UBND tỉnh Phú Yên yêu cầu thủ trưởng các sở, ban, ngành tỉnh và Chủ tịch UBND các huyện, thị xã, thành phố phối hợp thực hiện tốt một số nội dung;

Chủ tịch UBND các huyện, thị xã thành phố thực hiện tốt các kế hoạch về phòng chống bệnh đại do UBND tỉnh ban hành. Thông kê và báo cáo chính xác số hộ nuôi chó, mèo. Hướng dẫn, yêu cầu chủ hộ nuôi chó, mèo cam kết việc thực hiện khai báo chấp hành nuôi nhốt chó, mèo trong khuôn viên gia đình. Chó khi ra khỏi nhà phải được xích, rọ mõm và có người dắt để phòng cắn người, đặc biệt đối với các giống chó hung dữ cần được nuôi, xích nhốt, có rọ mõm. Tổ chức quản lý, lập danh sách các hộ nuôi chó, mèo. Căn cứ tình hình thực tiễn tại địa phương, để quyết định thành lập đội bắt chó, mèo thả rông, không đeo rọ mõm, nghi mắc bệnh đại. Chỉ đạo các địa phương có tỉ lệ tiêm phòng đại đạt rất thấp, tiếp tục phối hợp với ngành thú y thực hiện tiêm phòng triệt để đàn chó, mèo nuôi, đảm bảo đạt tỉ lệ tiêm phòng trên 70% tổng đàn giai đoạn 2022-2025 và trên 80% giai đoạn 2026-2030. Thường xuyên rà soát, tiêm phòng bổ sung, tránh bỏ sót chó, mèo thuộc diện tiêm phòng. Các cơ quan chuyên môn thú y và cơ quan y tế khi nhận được thông tin các trường hợp bị chó dại hoặc nghi dại cắn, chủ động phối hợp và chia sẻ thông tin, tổ chức điều tra xác định nguyên nhân ổ dịch và thực hiện các giải pháp phòng chống dịch bệnh theo quy định. Rà soát và tổ chức xây dựng vùng an toàn dịch bệnh đại, đặc biệt tại những nơi khu du lịch, khu vực thành phố, thị xã, khu đông dân cư. Thành lập các đoàn công tác do lãnh đạo UBND các cấp làm trưởng đoàn phối hợp với các đơn vị chuyên môn như; thú ý, y tế đi kiểm tra, hướng dẫn, đôn đốc thực hiện các biện pháp phòng chống

TĂNG CƯỜNG CÁC BIỆN PHÁP CẤP BÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐẠI

bệnh dại tại cơ sở. Kiểm tra, xử phạt đối với chủ nuôi chó, mèo vi phạm các quy định về phòng chống bệnh dại và để chó, mèo cắn người theo quy định. Kiện toàn thú y cấp xã, đảm bảo mỗi xã đều có nhân viên thú y, hoặc người phụ trách lĩnh vực chăn nuôi thú y, để đảm bảo công tác phòng chống dịch bệnh tại địa phương theo kế hoạch của tỉnh.

Đối với Sở Nông nghiệp và Phát triển nông thôn; Phối hợp với các sở, ngành liên quan, UBND các huyện, thị xã, thành phố triển khai quyết liệt, đồng bộ các giải pháp quản lý và phòng chống bệnh dại chó, mèo theo các kế hoạch của UBND tỉnh. Tổ chức thực hiện cập nhật các số liệu nuôi chó, mèo tại các địa phương. Tổ chức tiêm phòng triệt để đàn chó, mèo đảm bảo tỉ lệ tiêm phòng theo quy định. Tăng cường kiểm tra, giám sát phát hiện sớm bệnh dại và xử lý kịp thời các ổ dịch bệnh dại.

Đối với Sở Y tế Phú Yên, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh; Chủ động phối hợp chặt chẽ với Sở Nông nghiệp và Phát triển nông thôn tỉnh, Chi cục Chăn nuôi và Thú y triển khai, tổ chức thực hiện tốt việc phối hợp phòng chống bệnh dại lây sang người.

Đối với Sở thông tin và truyền thông, Báo Phú Yên, Đài Phát thanh và Truyền hình Phú Yên, Thông tấn xã Việt Nam tại Phú Yên và các phương tiện thông tin đại chúng; Đẩy mạnh thông tin tuyên truyền, để người nuôi chó, mèo thực hiện nghiêm các quy định về quản lý chó, mèo, không để chó chạy rong. Khi đưa chó ra ngoài, cần thực hiện nghiêm việc đeo rọ mõm và có người dắt, chấp hành tiêm phòng vắc xin phòng dại. Tuyên truyền sâu rộng trong cộng đồng dân cư, các tổ chức, cá nhân về tính chất nguy hiểm, các dấu hiệu nhận biết động vật mắc bệnh dại, các biện pháp, quy định của pháp luật về phòng chống bệnh dại.

Đối với chủ vật nuôi; Chấp hành công tác phòng chống bệnh dại tại địa phương bao gồm; Tiêm vắc xin phòng dại, khai báo việc nuôi chó, mèo. Khi chó ra đường, nơi công cộng phải đeo rọ mõm theo qui định. Khi để chó, mèo thả rong cắn người, thì chủ vật nuôi phải chịu trách nhiệm bồi thường tổn thất về sức khỏe, tinh thần và vật chất cho người bị hại theo qui định của pháp luật. Khi bị chó dại hoặc nghi dại cắn, phải đưa ngay đến Trung tâm Y tế để được điều trị dự phòng, không được tự ý điều trị bằng thuốc nam, đồng thời báo cho ngành thú y để triển khai các biện pháp phòng chống.



Tăng cường tuyên truyền, cảnh báo cho học sinh về tác hại của thuốc lá điện tử

Ngày 9/5, thông tin từ Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ninh, đơn vị vừa tiếp nhận cấp cứu hai trường hợp học sinh trên địa bàn thành phố Hạ Long bị ngộ độc thuốc lá điện tử.

Hai học sinh trên đều 17 tuổi, nhập viện với biểu hiện kích thích, thở nhanh, vã mồ hôi, chóng mặt, buồn nôn. Qua khai thác thông tin được biết, các bệnh nhân có tiền sử khỏe mạnh, sử dụng thuốc lá điện tử không thường xuyên. Trước khi nhập viện khoảng 1 giờ, hai em hút thuốc lá điện tử, sau đó thấy nôn nao, bủn rủn tay chân, hoa mắt chóng mặt và buồn nôn.

Sau khi thăm khám, bác sĩ chẩn đoán, cả hai bị ngộ độc thuốc lá điện tử. Kíp trực nhanh chóng cấp cứu ban đầu và chuyển Khoa Hồi sức tích cực theo dõi điều trị. Đến nay, sức khỏe của hai em đã ổn định và xuất viện.

Bác sĩ chuyên khoa I Nguyễn Tiến Thắng, Phó trưởng Khoa Cấp cứu, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ninh cho biết: Ngộ độc thuốc lá điện tử thường hay xảy ra ở lứa tuổi học sinh, vị thành niên, bởi đây là độ tuổi bộ não đang phát triển, rất dễ bị tác động bởi các loại chất kích thích. Biểu hiện chung thường gặp khi ngộ độc thuốc lá điện tử là cảm thấy choáng váng, khó thở, bủn rủn chân tay, vã mồ hôi, buồn nôn, nôn, nặng hơn là rối loạn nhịp tim, hôn mê, mất ý thức.

Thời gian gần đây, các bệnh viện trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh đã cấp cứu nhiều trường hợp học sinh ngộ độc thuốc lá điện tử. Trước những mối nguy tiềm ẩn, bác sĩ khuyến cáo các bậc phụ huynh quan tâm, chú ý tới con cái, đặc biệt khi thấy các dấu hiệu bất thường ở trẻ, như: thường xuyên trong tình trạng lơ mơ, chậm chạp, mất tập trung, nói lảm nhảm... cần liên hệ với bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý để được thăm khám và điều trị sớm.

Cùng với đó, gia đình và nhà trường tăng cường truyền thông, giáo dục cho trẻ vị thành niên để các em hiểu rõ những tác hại nghiêm trọng của thuốc lá điện tử, tránh ảnh hưởng xấu đến sức khỏe cũng như các bệnh lý nguy hiểm có nguy cơ mắc phải.



LỜI KHUYÊN KHI MUA HÀNG TRỰC TUYẾN ĐỐI VỚI THỰC PHẨM CÓ NGUY CƠ CAO

Mua thực phẩm trực tuyến đã trở nên phổ biến hơn trong những năm gần đây vì việc đặt đồ ăn hoặc giao đồ thực phẩm qua các trang web hoặc ứng dụng di động khá thuận tiện. Tuy nhiên, người tiêu dùng cũng nên thận trọng khi mua thực phẩm trực tuyến, đặc biệt đối với nhóm thực phẩm có nguy cơ cao. Cách tốt nhất là kiểm tra kỹ chi tiết giấy phép của cơ sở thực phẩm trước khi đặt hàng đảm bảo an toàn thực phẩm.

Bảo trợ các cơ sở thực phẩm đạt tiêu chuẩn an toàn và được cấp giấy phép

Tại Hồng Kông, việc kinh doanh thực phẩm được quy định theo luật, bất kể việc kinh doanh này qua hình thức trực tuyến hay trực tiếp tại các cơ sở bán hàng. Tất cả các cơ sở kinh doanh thực phẩm dưới tất cả các hình thức đều phải chịu sự quản lý của Cục Thực phẩm và Vệ sinh môi trường và cấp phép kinh doanh bằng văn bản.

Khi mua thực phẩm thuộc nhóm thực phẩm nguy cơ cao, bao gồm các loại thực phẩm có nguy cơ ngộ độc cao như hải sản, sushimi và sashimi, ... khách hàng nên tìm đến các cửa hàng tin cậy hoặc cửa hàng bán trực tuyến nhưng đã được cấp phép và đủ tiêu chuẩn bán các loại thực phẩm này. Các điều kiện cấp phép của giấy phép kinh doanh tại cửa hàng hoặc trực tuyến đều phải kèm theo thông tin bán hàng trên web, tài khoản bán hàng trực tuyến hay thông tin quảng cáo bán hàng của cơ sở thực phẩm, bao gồm:

1. Loại và số giấy phép;
2. Một số loại thực phẩm nguy cơ cao được phép kinh doanh;
3. Địa chỉ cơ sở.

Những thông tin này giúp người tiêu dùng có thể xác minh trên trang web của cơ quan quản lý (Tại Hồng Kông là cơ quan FEHD).

Lưu ý thời điểm giao thực phẩm

Người tiêu dùng cần phải lưu ý và để ý tới thời điểm giao nhận hàng và nhiệt độ kiểm soát thực phẩm khi đặt những thực phẩm được giao lại bởi các đại lý. Các suất ăn vận chuyển trong thời gian dài sẽ có thể bị hỏng nếu nhiệt độ bảo quản và giao hàng không kiểm soát tốt.

Hầu hết các vi khuẩn gây bệnh phát triển và nhân lên nhanh chóng ở vùng nhiệt nguy hiểm giữa khoảng 4°C và 60°C. Để đảm bảo an toàn thực phẩm, thực phẩm nóng và thực phẩm lạnh nên giữ ở nhiệt độ trên 60°C và từ 4°C trở xuống trong quá trình giao hàng.

Đảm bảo an toàn thực phẩm khi mua thực phẩm trực tuyến

Khi nhận được thực phẩm, người tiêu dùng nên dùng thực phẩm càng sớm càng tốt. Khi đặt hàng trực tuyến để giao đồ thực phẩm, tốt nhất nên tránh các loại thực phẩm nguy cơ cao, như thực phẩm sống hoặc sơ chế, đặc biệt là những người dễ bị nhiễm bệnh vì việc giao hàng mà không có điều kiện bảo quản lạnh thích hợp sẽ làm tăng nguy cơ rủi ro cho người tiêu dùng.



BIA RƯỢU VÀ MỨC ĐỘ ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE

Rượu, bia là thức uống quen thuộc trong mỗi dịp tết đến xuân về, mặc dù chúng mang đến rất nhiều niềm vui cho sức khỏe và xã hội. Một chút rượu bia chúc Tết sẽ khiến tinh thần phấn chấn, đầu óc tỉnh táo hơn. Chúng cũng có tác dụng làm tăng nhịp tim và sức co bóp cơ tim, làm lưu thông máu nhịp nhàng hơn. Tuy nhiên, nếu uống quá nhiều và không đúng cách sẽ gây ra nhiều hệ lụy cho sức khỏe.



Ngoài những bệnh điển hình do bia rượu gây ra như ngộ độc rượu cấp tính khi sử dụng quá nhiều rượu, viêm gan mạn tính, xơ gan, viêm tụy cấp ở những người uống rượu thường xuyên, rượu bia còn gây ra các vấn đề nghiêm trọng khác về sức khỏe như tăng nguy cơ ung thư miệng và thực quản, ung thư gan, ung thư đại tràng, làm giảm sức đề kháng của cơ thể, do đó rất dễ bị nhiễm trùng đặc biệt những người nghiện rượu dễ mắc lao phổi...

Rượu là một chất tác động tâm thần mạnh, do đó sử dụng nhiều rượu bia có thể gây ra một số các rối loạn tâm thần như rối loạn lo âu, trầm cảm, hoang tưởng, làm gia tăng các ý tưởng tự sát hoặc xu hướng tấn công. Người nghiện rượu dễ bị kích động, thần trí không ổn định và trở nên bạo lực. Đã có những trường hợp giết người rất đau lòng chỉ vì sử dụng bia rượu dẫn tới không tự kiểm soát được hành vi.

Theo bản tin của Tổ chức Y tế thế giới tại Việt Nam, người điều khiển môtô, xe máy có nồng độ cồn trong máu trên 0,05g/100ml (tương đương với uống 2 cốc bia) có nguy cơ gặp tai nạn giao thông cao gấp 40 lần so với người không sử dụng rượu, bia.

Để hạn chế điều này, những điểm mới trong Bộ Luật Phòng chống tác hại của rượu, bia có hiệu lực từ ngày 01/01/2020 đã quy định:

- Cấm người điều khiển phương tiện giao thông uống rượu, bia trước và trong khi tham gia giao thông.
- Cơ sở bán rượu, bia phải niêm yết thông báo không bán rượu, bia cho người chưa đủ 18 tuổi.
- Không được mở mới điểm bán rượu, bia trong bán kính 100m tính từ khuôn viên của cơ sở y tế và trường học.
- Hướng dẫn các thành viên trong gia đình kỹ năng từ chối uống rượu, bia; thực hiện các biện pháp phòng, chống tác hại của rượu, bia.
- Cấm quảng cáo rượu, bia trên TV và radio trong thời gian từ 18:00 đến 21:00 giờ hàng ngày, và trước, trong hoặc sau các chương trình dành cho thiếu nhi, trừ trường hợp quảng cáo có sẵn trong các chương trình thể thao mua bản quyền tiếp sóng trực tiếp từ nước ngoài và trường hợp khác theo quy định của Chính phủ.

Khuyến cáo đến người tiêu dùng để mua được các sản phẩm đảm bảo an toàn, tránh bị quảng cáo gây hiểu lầm

Để mua được các sản phẩm đảm bảo an toàn người tiêu dùng cần: Lựa chọn và mua sản phẩm thực phẩm bảo vệ sức khỏe đã được cơ quan chức năng xác nhận cho phép lưu hành (sản phẩm đã được cấp giấy tiếp nhận đăng ký bản công bố sản phẩm hoặc sản phẩm đã được cấp công bố phù hợp quy định, an toàn thực phẩm); Mua các sản phẩm rõ ràng về nguồn gốc, xuất xứ, mua tại các cửa hàng có uy tín; Kiểm tra nhãn mác, hạn sử dụng của sản phẩm;



Tránh mua sản phẩm thực phẩm bảo vệ sức khỏe không rõ nguồn gốc, không qua kiểm soát quảng cáo và bán trên các trang web, mạng xã hội hoặc được tư vấn qua điện thoại, sử dụng hình ảnh bác sỹ, dược sỹ, nhân viên y tế để quảng cáo về tác dụng chữa được bệnh, điều trị bệnh hay được quảng cáo dưới các hình thức thư cảm ơn của người bệnh, diễn viên, người nổi tiếng về sản phẩm chữa được bệnh, khỏi bệnh hoặc các hình thức tương tự, đó là các quảng cáo vi phạm quy định pháp luật, thổi phồng công dụng, lừa dối người tiêu dùng;

Trước khi mua sản phẩm thực phẩm bảo vệ sức khỏe người tiêu dùng cần tìm hiểu thông tin về sản phẩm để chắc chắn lựa chọn được sản phẩm phù hợp với nhu cầu và tình trạng sức khỏe của bản thân. Bên cạnh đó người tiêu dùng cũng có thể tìm hiểu thông tin về tình trạng lưu hành của sản phẩm, hiện tại trên trang thông tin điện tử và tổng hợp của Cục An toàn thực phẩm liên tục được cập nhật thông tin về các sản phẩm được đăng ký bản công bố sản phẩm và các sản phẩm bị thu hồi, xử lý vi phạm hành chính đối với các hành vi vi phạm.

Nắng nóng liên tục, phụ huynh cần làm gì để phòng tránh trẻ bị say nắng?

Thời tiết nắng nóng phụ huynh cần đề phòng tình trạng say nắng, say nóng ở trẻ. Trẻ bị say nắng, say nóng có thể bị tăng nhịp tim, khó thở, co giật, hôn mê, thậm chí có thể tử vong nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời.



Cần bình tĩnh để xử trí kịp thời khi trẻ bị say nắng, nóng

Theo các chuyên gia, nếu trẻ bị say nắng, say nóng, bố mẹ cần bình tĩnh để có cách xử trí kịp thời. Lưu ý, trong các trường hợp say nắng, say nóng uống hạ sốt như Ibuprofen hoặc Paracetamol cũng không làm trẻ hạ sốt. Nếu bé hôn mê, gọi hỗ trợ và hồi sức tim phổi ngay. Nếu bé còn tỉnh, cho bé uống một ly nước lạnh, uống mỗi 15 phút cho đến khi bé cảm thấy đỡ hơn. Liên tục theo dõi thân nhiệt tim phổi của bé trong khi đợi bác sĩ và xe cấp cứu.

Ngoài ra, mệt lả do nóng cũng là tình trạng nhiều trẻ gặp phải trong mùa hè khi nhiệt độ tăng cao và hoạt động, tập luyện thể lực nhiều giờ dưới trời nóng bức. Vì vậy, cha mẹ cũng cần chú ý, khi trẻ có các triệu chứng: da lạnh, nhợt nhạt; ra mồ hôi; hoa mắt; ngất; yếu mệt cần sơ cứu ngay bằng cách:

- Gọi bác sĩ ngay lập tức.
- Đặt trẻ nằm ở nơi mát mẻ, thoáng khí.
- Cho trẻ uống một ly nước lạnh mỗi 15 phút cho đến khi trẻ thấy tỉnh táo hơn.
- Sau khi cho trẻ uống 2 – 3 ly nước, đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để bác sĩ đánh giá tình trạng mất nước của trẻ và điều trị bù nước phù hợp.
- Vẫn tiếp tục cho bé uống nước trên đường đến cơ sở y tế.

Trẻ em là đối tượng đặc biệt nhạy cảm và rất dễ bị say nắng, say nóng. Nhiệt độ môi trường là yếu tố quan trọng gây ra các vấn đề sức khỏe nhưng cũng không hoàn toàn là yếu tố quyết định duy nhất, mà còn do ảnh hưởng đồng thời của môi trường kín khí gây khó thở; cơ thể thiếu nước, mặc quần áo quá chật,...

Các bác sĩ dẫn chứng, trời nóng 36 độ C nhưng con người đứng trong bóng râm, thoáng khí ít có nguy cơ say nắng, say nóng hơn khi họ ở ngoài trời vận động thể lực mạnh dưới cái nóng 32 độ C hoặc bị quần áo che kín (nhất là với trẻ nhũ nhi). Một đứa trẻ ở trong xe hơi đóng kín cửa sẽ dễ bị say nóng do thiếu oxy và bị ánh nắng ở ngoài chiếu thẳng vào dù nhiệt độ môi trường lúc đó chỉ 25 độ C.

Nắng nóng liên tục, phụ huynh cần làm gì để phòng tránh trẻ bị say nắng?

Cách nào phòng tránh trẻ bị say nắng, say nóng trong mùa hè?

Để phòng tránh trẻ bị say nắng, say nóng trong mùa hè, các chuyên gia khuyến cáo các bậc phụ huynh hãy lưu ý:

- Những ngày nắng nóng, nên cho trẻ mặc quần áo thoáng mát, thấm hút mồ hôi; Không nên cho trẻ vận động ở cường độ cao và liên tục quá 2 giờ đồng hồ dưới ánh nắng mặt trời. Nếu trẻ cảm thấy khó chịu, cho trẻ ngừng ngay việc tập luyện, vận động và vào chỗ có bóng mát nghỉ ngơi.

- Cho trẻ dưới 6 tháng bú mẹ nhiều lần hơn (và mẹ cũng phải uống nước nhiều hơn); trẻ từ 6 tháng trở lên có thể cho uống thêm nước đun sôi để nguội sao cho trẻ đi tiểu ít nhất từ 6 đến 8 lần mỗi ngày. Đối với trẻ lớn hơn, cha mẹ cũng nhắc nhở con uống nước thường xuyên, tránh để trẻ bị mất nước.

- Không thay đổi đột ngột môi trường của trẻ. Nếu trẻ vừa đi ngoài về tránh cho vào phòng điều hòa ngay. Không nên để trẻ chạy nhảy, ra vào giữa phòng điều hòa và không gian nóng bức bên ngoài.

- Trang bị đầy đủ mũ, quần áo, kính mắt, khẩu trang hoặc che chắn cẩn thận cho trẻ trước khi đi ra ngoài trời nắng.

- Nếu cho trẻ đi ô tô, tuyệt đối không để trẻ 1 mình trên xe. Khi đỗ, cần chọn nơi thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp chiếu vào xe gây tăng nhiệt độ. Hãy tắm cho các trẻ bằng nước mát khi nhiệt độ ngoài trời cao, nắng nóng gay gắt. Việc này sẽ giúp điều hòa thân nhiệt của các bé.

- Bổ sung dinh dưỡng và vitamin đầy đủ cho trẻ để tăng sức đề kháng và sức khỏe.

- Đối với trẻ lớn phụ huynh nên động viên trẻ tập luyện thể thao thường xuyên giúp cơ thể dẻo dai, tràn đầy sức sống hơn, tăng khả năng thích nghi với thời tiết khắc nghiệt.

Các chuyên gia của Bệnh viện Nhi TW lưu ý, theo dự báo thời tiết những ngày tới, nắng nóng sẽ diễn ra trên diện rộng ở hầu hết cả nước, vì vậy, cha mẹ hãy chú ý những thông tin trên để chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho con.



Chuyên gia khuyến cáo gì để phòng nguy cơ đột quỵ, sốc nhiệt trong đợt cao điểm nắng nóng?

Thời tiết miền Bắc và miền Trung đang bước vào đợt nắng nóng cao điểm với nhiệt độ có lúc lên đến 38 - 40 độ C. Các chuyên gia y tế lưu ý thời tiết nắng nóng tác động rất nhiều đến sức khỏe, làm gia tăng các ca đột quỵ, sốc nhiệt...



Theo dự báo từ ngày 17/5 trở đi, nắng nóng xuất hiện trên diện rộng ở cả Bắc Bộ, các tỉnh, thành phố từ Thanh Hóa đến Phú Yên với nhiệt độ cao nhất phổ biến từ 36-39 độ C, có nơi trên 40 độ C.

Đây được nhận định là đợt nắng nóng diện rộng kéo dài nhất từ đầu năm đến nay ở khu vực Bắc Bộ và Trung Bộ.

Theo các bác sĩ, thời tiết nắng nóng như hiện nay tác động rất nhiều đến sức khỏe, làm gia tăng các ca đột quỵ, sốc nhiệt. Nắng nóng là yếu tố thuận lợi khiến những người có các yếu tố nguy cơ của đột quỵ não như tiểu đường, tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, các bệnh lý mạch máu, loạn nhịp tim, bệnh van tim, bệnh lý chuyển hóa, béo phì, hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia... có thể bị đột quỵ.

ThS.BS Nguyễn Duy Chinh, khoa Các bệnh mạch máu, Bệnh viện Tim Hà Nội cho biết các đối tượng dễ bị đột quỵ là:

- Trẻ sơ sinh, trẻ dưới 4 tuổi và người lớn trên 65 tuổi đặc biệt dễ bị tổn thương vì cơ thể thích nghi với nhiệt độ chậm hơn những người khác.
- Những người mắc các bệnh mạn tính về tim, phổi, thận, béo phì hoặc thiếu cân, tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh tâm thần, nghiện rượu.
- Người dân sống trong khu vực đô thị dễ bị đột quỵ do nhiệt trong một đợt nắng nóng kéo dài, đặc biệt khi có điều kiện khí quyển ứ đọng và chất lượng không khí kém.
- Những người lao động, vận động viên hoạt động ngoài trời trong thời tiết nắng nóng kéo dài.

Theo BS Chinh, thời tiết nắng nóng khiến nhiệt độ cơ thể tăng, bài tiết nhiều mồ hôi từ đó gây mất nước. Nếu người bệnh không bổ sung nước kịp thời sẽ khiến máu dễ bị kết dính và lưu thông kém. Hậu quả làm tăng huyết áp, dễ hình thành cục máu đông và gây tắc nghẽn mạch máu. Từ đó, tăng nguy cơ sốc nhiệt và đột quỵ.

Chuyên gia khuyến cáo gì để phòng nguy cơ đột quỵ, sốc nhiệt trong đợt cao điểm nắng nóng?

Chuyên gia khuyến cáo gì?

Theo khuyến cáo của chuyên gia của Bệnh viện Bạch Mai, trong điều kiện nắng nóng bất thường như hiện nay cần chú ý đến điều kiện tập luyện, nên tránh thời điểm nắng nóng nhất thường từ 12 giờ đến 16 giờ, nên chọn sau thời điểm này, nhiệt độ dịu hơn. Bởi trong môi trường nắng nóng nếu tập luyện quá sức, nhiệt độ cơ thể tăng cao vượt quá ngưỡng chịu đựng của cơ thể sẽ có nguy cơ gây ra đột quỵ hoặc sốc nhiệt.

Bên cạnh đó, trong những ngày nắng nóng, nếu phải làm việc lâu ở ngoài trời, di chuyển một quãng đường dài thì cố gắng mỗi người phải có các biện pháp bảo vệ cơ thể như mặc quần áo bảo hộ lao động chống nắng, làm thông thoáng, che chắn, khi làm việc ngoài trời. Đặc biệt cần lưu ý uống đủ nước để phòng mất nước.

TS.BS Đào Việt Phương - Phó giám đốc Trung tâm đột quỵ, Bệnh viện Bạch Mai cho biết, có nhiều yếu tố nguy cơ dẫn đến đột quỵ. Nếu kiểm soát tốt các yếu tố nguy cơ để hạn chế đột quỵ xảy ra thì đó là dự phòng cấp 1. Còn khi đã bị đột quỵ được xuất viện thì phải dự phòng cấp 2, sử dụng thuốc và các biện pháp kiểm soát các yếu tố nguy cơ đều đặn. Tuy nhiên, nhiều bệnh nhân đã không theo chỉ định của bác sĩ, tự ý bỏ thuốc và đã bị đột quỵ lần 2 với mức độ nặng tăng lên.

"Đột quỵ điều trị thành công hay không phụ thuộc vào việc người bệnh đến cơ sở y tế sớm hay muộn"- TS.BS. Đào Việt Phương nhấn mạnh.

Theo các bác sĩ, thời gian vàng để cấp cứu đột quỵ là 6 giờ đầu.



Đề phòng biến chứng tim mạch nguy hiểm do bị tăng huyết áp trong mùa hè

Thời tiết nắng nóng của mùa hè có nhiều tác động tới bệnh tăng huyết áp. Nếu huyết áp không được kiểm soát tốt và điều trị kịp thời, bệnh tăng huyết áp dễ dẫn đến các biến chứng tim mạch nguy hiểm...

1. Mùa nóng, nhiệt độ tăng cao ảnh hưởng đến huyết áp

Nhiều người cho rằng, thời tiết nắng nóng thì liên quan gì đến huyết áp, điều này là vô cùng sai lầm. Thực tế cho thấy mùa nóng khi nhiệt độ cao tác động rất lớn đến huyết áp. Nguyên nhân là do mùa nóng, gia tăng sự bài tiết mồ hôi, quá trình trao đổi chất của cơ thể cũng đẩy mạnh. Điều này dẫn đến sự mất nước của cơ thể khá lớn sẽ khiến nồng độ máu giảm, độ kết dính trong máu tăng cao, dễ dẫn đến những bệnh lý có liên quan đến máu, làm tăng tỷ lệ nguy cơ cho tim.



Trong mùa hè nóng nực khiến cho chúng ta khó ngủ, ngủ không ngon giấc nên người bệnh tăng huyết áp sẽ xuất hiện hiện tượng ban đêm huyết áp tăng, làm hại đến tim mạch. Chính vì vậy, mùa nóng ban ngày có thể làm huyết áp giảm nhưng lại làm tăng huyết áp về đêm.

Ngoài ra, nếu mùa hè nóng bức sẽ khiến tim đập nhanh, huyết áp vì thế cũng tăng. Điều này sẽ gây bất lợi với những người bệnh tăng huyết áp, khi đó người bệnh có thể thấy tình trạng tăng huyết áp xuất hiện các biểu hiện khó chịu, chóng mặt, nhức đầu. Nếu huyết áp không kiểm soát tốt và điều trị kịp thời dễ dẫn đến các biến chứng về tim mạch như đau tim, nhồi máu cơ tim.

Điều đáng lo ngại với người có bệnh lý tăng huyết áp là vào mùa nóng oi bức, khi nhiệt độ tăng cao khiến tim đập nhanh, huyết áp vì thế cũng tăng.

Một vấn đề cần phải nhắc tới đối với người bệnh tăng huyết áp là vào mùa hè nếu vận động hay đi ra ngoài và ngồi phòng máy lạnh ở nhiệt độ thấp (có sự chênh lệch nhiều) rất nguy hiểm với người tăng huyết áp.

Bởi nếu đi chợ, đi ra ngoài về nhà vào ngay phòng máy lạnh sẽ nguy hiểm bởi có sự thay đổi nhiệt độ đột ngột sẽ khiến cho mạch máu đang ở trạng thái giãn nở lập tức co lại, dẫn đến huyết áp tăng cao.

2. Cần kiểm soát huyết áp tốt trong mùa nóng

Việc kiểm soát huyết áp tốt là người bệnh cần thực hiện chỉ định khuyến cáo của các bác sĩ.

- Cần phải dùng thuốc huyết áp đúng chỉ định

Đối với người bệnh tăng huyết áp cần dùng thuốc đều đặn, không ngắt quãng. Việc dùng thuốc phải theo đúng chỉ định của bác sĩ.

- Cần theo dõi tình trạng huyết áp

Việc theo dõi huyết áp hàng ngày vô cùng quan trọng, kiểm tra sức khỏe định kỳ để được các bác sĩ khám và tư vấn phương pháp điều trị kịp thời hiệu quả.

Đề phòng biến chứng tim mạch nguy hiểm do bị tăng huyết áp trong mùa hè

- Cần tập luyện điều độ

Tập luyện điều độ chính là tập thể dục cho mạch máu, sẽ giúp mạch máu co giãn và đàn hồi tốt, làm tăng tính bền của mạch máu. Vì vậy, người bệnh tăng huyết áp cần tập luyện điều độ, phân bổ hợp lý về cường độ và thời gian tập.

- Cần chú ý đến nhiệt độ phòng

Mùa nóng việc chú ý đến nhiệt độ trong phòng ngủ, phòng làm việc, nơi ở sinh hoạt của người bệnh tăng huyết áp vô cùng quan trọng.

Cần điều chỉnh nhiệt độ tránh lạnh quá so với ngoài trời, khi ra ngoài và khi vào trong phòng máy lạnh cũng cần chú ý, không nên đột ngột đi ra, vào phòng máy lạnh ngay. Vì sự thay đổi đột ngột nhiệt độ từ nóng sang lạnh sẽ khiến các mạch máu lập tức co lại dẫn đến tăng huyết áp

- Chú ý đến dinh dưỡng

Người bệnh tăng huyết áp cần ăn nhiều loại thực phẩm tốt cho người bệnh tăng huyết áp như: ngũ cốc, cá, gia cầm, đậu, rau xanh, trái cây tươi...

Tăng cường ăn nhiều thực phẩm giàu chất kali như cà chua, khoai lang, nho, các loại đậu, cá, thịt trắng, gia cầm bỏ da.

Cần hạn chế ăn thịt đỏ như thịt bò, thịt heo; hạn chế ăn bánh ngọt, nước ngọt, thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa hay cholesterol.

Và khi có các biểu hiện bất thường kể cả chưa đến lịch khám định kỳ người bệnh tăng huyết áp cũng cần tới ngay cơ sở y tế để được thăm khám.



Các bệnh da do virus hay gặp vào mùa nắng nóng

Các bệnh ngoài da phát triển mạnh vào mùa nắng, oi bức. Ngoài việc gây các khó chịu, đau đớn, còn ảnh hưởng thẩm mỹ. Một số bệnh trên da do nguyên nhân virus, tổn thương rất đặc trưng và là dạng bệnh dễ lây truyền.

Bệnh Zona

Bệnh Zona là kết quả của sự tái hoạt động của virus herpes zoster (varicella-zoster virus hoặc VZV). Virus này sẽ đi dọc theo dây thần kinh cảm giác vào da và tạo ra những mảng phát ban gây đau thường gọi là bệnh Zona.

Triệu chứng đầu tiên của Zona thường là tăng cảm giác da hoặc cảm giác đau ở một phía của cơ thể. Những cảm giác da có thể gặp là ngứa, căng, bỏng, nhức dai dẳng hoặc đau sâu, đau nhói. Thông thường thì sau khi cơn đau xuất hiện được 1-3 ngày các dải ban sẽ nổi lên, tấy đỏ, phồng lên ở ngay vị trí đau. Sau đó nó sẽ tụ mủ và đóng vảy trong 10-12 ngày. 2 - 3 tuần sau, ban sẽ biến mất và vảy rơi ra và có thể để lại sẹo.



Trước hoặc cùng với tổn thương da, thường nổi hạch sớm, đau ở vùng tương ứng. Hạch là dấu hiệu quan trọng để chẩn đoán. Rối loạn cảm giác rất thường gặp. Biểu hiện: đau dây thần kinh từng cơn lan tỏa, hoặc thành "điểm đau nhói" dai dẳng, cảm giác rát, nóng, khu trú ở vùng đau. Ở người già, đau thường dữ dội và khá dai dẳng. Dấu hiệu toàn thân có thể là: sốt, đau mình, kém ăn, lười ngủ, rối loạn tiêu hóa, liệt ruột, biểu hiện phổi, tim, thận.

Bệnh Herpes - mụn rộp

Bệnh do virus herpes simplex gây ra. Virus herpes simplex có 2 nhóm. Herpes simplex nhóm 2 gây mụn rộp bộ phận sinh dục, nhóm 1 gây ra mụn rộp môi. Mỗi đợt bệnh kéo dài 1 - 3 tuần, tùy người một năm tái phát 1 - 2 lần, cũng có khi đến 5 - 6 lần.



Lúc đầu, có thể có các triệu chứng giống như cúm, sốt, ớn lạnh, đau cơ, mệt mỏi và buồn nôn. Dấu hiệu dễ thấy là bị ngứa, nóng, rát, đỏ da, có cảm giác lẩn tẩn ở môi, miệng, má, cằm, mũi, hoặc ở cơ quan sinh dục, sau đó xuất hiện những mụn nước nhỏ li ti, tập trung thành từng đám. Những mụn này chứa đầy dịch, khi bị vỡ, dịch chảy ra ngoài làm lây bệnh. Các vết loét thường tập trung lại thành cụm, khu vực xuất hiện vết loét sẽ bị sưng và đau. Nếu vết loét ở bộ phận sinh dục, bạn sẽ có cảm giác đau nhói hoặc nóng rát khi đi tiểu.

Sự bùng phát đầu tiên của mụn rộp sinh dục có thể kéo dài từ 2 đến 4 tuần. Trong thời gian này, vết loét vỡ ra và giải phóng chất lỏng. Sau một khoảng thời gian, các vết loét sẽ khô và lành lại mà không để lại sẹo.

Trường hợp sức đề kháng yếu hoặc bị các bệnh làm suy giảm miễn dịch, bệnh thường nặng (lan rộng, kéo dài, có biến chứng). Còn lại đa số trường hợp khác, bệnh thường nhẹ, có thể tự khỏi trong vài tuần.

Bệnh hạt cơm

Hạt cơm là bệnh da thường gặp do virus HPV (Human Papilloma Virus) gây nên. Bệnh thường gặp ở nữ nhiều hơn nam. Hạt cơm có hai loại là hạt cơm thường và hạt cơm phẳng.

Hạt cơm thường: Do HPV týp 2 gây nên. Thương tổn là tổn thương sùi ra ngoài bề mặt hình bán cầu hoặc dẹt đường kính vài mm đến 1- 2cm, ở trung tâm có thể lõm xuống. Bề mặt hạt cơm tăng gai, thậm chí tạo thành rãnh, thành khía.

Các bệnh da do virus hay gặp vào mùa nắng nóng

Quanh các đám dày sừng lại có những đám dày sừng kế cận tạo thành như miệng giếng. Số lượng thay đổi từ một vài cái đến vài chục cái, đôi khi tập hợp lại. Vị trí hay gặp ở mu tay và các ngón, ít gặp ở lòng bàn tay.

Hạt cơm phẳng: Do HPV týp 3,10 gây nên. Tổn thương là những sẩn nhỏ hiếm khi nổi cao, màu vàng hoặc màu vàng nhạt, bề mặt bóng, mảnh, thường tập trung thành dải (do khi bệnh nhân gãi hạt cơm có thể mọc theo vết xước gọi là hiện tượng Kobner) hoặc tạo thành mảng, cảm giác thường hơi ngứa. Vị trí ưu thế ở mặt mu tay, ngón tay, cánh tay, đầu gối và mặt trước cẳng chân. Thường gặp ở người suy giảm miễn dịch, thương tổn nổi cao hoặc kích thước lớn. Nó tồn tại dai dẳng nhiều tháng hoặc nhiều năm, có thể có dấu hiệu viêm ở xung quanh hoặc có vòng giảm sắc tố.

Bệnh sùi mào gà

Sùi mào gà còn gọi là bệnh mụn cóc sinh dục, đó là bệnh sùi bộ phận sinh dục do Human Papilloma Virus (HPV) thuộc nhóm papovya gây nên. Tổn thương là các mụn có nhiều gai nhỏ giống như mào gà, chai cứng gây ngứa, thỉnh thoảng có chảy máu, sần sùi.



Sùi mào gà lây truyền qua quan hệ tình dục khi giao hợp không được bảo vệ, theo mọi hình thức, đặc biệt hình thức dương vật - hậu môn. Mọi biểu mô của tổn thương sùi bong ra đều có chứa HPV, do vậy sùi mào gà còn có thể lây truyền dễ dàng do tiếp xúc trực tiếp ở những nơi có tổn thương. Thời gian ủ bệnh của sùi mào gà khoảng 1- 6 tháng. Sùi mào gà tiến triển mạn tính, nhiều tháng đến nhiều năm, các triệu chứng không hề giảm đi mà trái lại ngày càng tăng nếu không được điều trị. Thỉnh thoảng có những đợt bội nhiễm gây loét, chảy máu.

Các biến chứng thường gặp của sùi mào gà là nhiễm khuẩn, chảy máu, cản trở giao hợp hoặc cản trở thai sản trong khi sinh. Biến chứng lâu dài của sùi mào gà là ung thư âm hộ, âm đạo, cổ tử cung.

Các giải pháp hạn chế

Bệnh ngoài da rất khó chữa dứt điểm, khó khăn trong điều trị. Bệnh nhân thường được khuyến nghị:

- Duy trì cân bằng dịch để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.
- Bôi thuốc làm dịu da tại chỗ, giảm các triệu chứng của bệnh.
- Thực hiện các biện pháp vệ sinh thân thể và môi trường sống sạch sẽ.
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân nếu không thực sự cần thiết.
- Không được chọc vỡ các mụn nước bong nước trên da bệnh nhân vì rất dễ lây lan.
- Người bệnh cần tuyệt đối tuân thủ các chỉ định của thầy thuốc để không lây lan sang người khác.
- Đến gặp bác sĩ chuyên khoa da liễu để được khám và điều trị đúng, kịp thời.