

01/2015



SỐNG KHỎE

07

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM

Tết 5

TRONG MẮT
CHUYÊN GIA DINH DƯỠNG

Duy trì 10

TUỔI XUÂN QUÝ ÔNG

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM

15 *Mãi mãi
xuân về*



NXB HỒNG ĐỨC

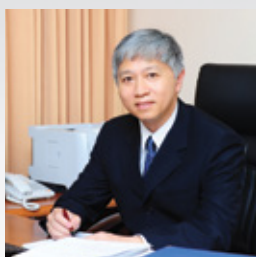


GS TS BS
Nguyễn Đình Hồi
Giám đốc đầu tiên

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM®

Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM trực thuộc Đại học Y Dược TPHCM, được xây dựng trên mô hình tiên tiến của sự kết hợp Trường – Viện trong điều trị, đào tạo và nghiên cứu y học, là nơi hội tụ hơn 700 thầy thuốc gồm các Giáo sư, Tiến sĩ, Thạc sĩ, Bác sĩ là giảng viên Đại học Y Dược TPHCM.

BAN GIÁM ĐỐC



PGS TS BS
Võ Tấn Sơn
Giám đốc

MỤC TIÊU

- Phát huy thế mạnh của một trung tâm chẩn đoán và điều trị chuyên khoa sâu có chất lượng cao.
- Là nơi nghiên cứu khoa học trong sự nghiệp phát triển y học nước nhà.
- Đào tạo nâng cao và chuyển giao kỹ thuật cho các cơ sở y tế trong nước và các nước trong khu vực.



PGS TS BS
Nguyễn Hoàng Bắc
Phó Giám đốc

SỨ MỆNH

- Với đội ngũ bác sĩ chuyên môn cao và trang thiết bị y tế hiện đại, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM luôn khẳng định trách nhiệm của mình trong việc phục vụ và chăm sóc sức khỏe nhân dân với chất lượng cao nhất.



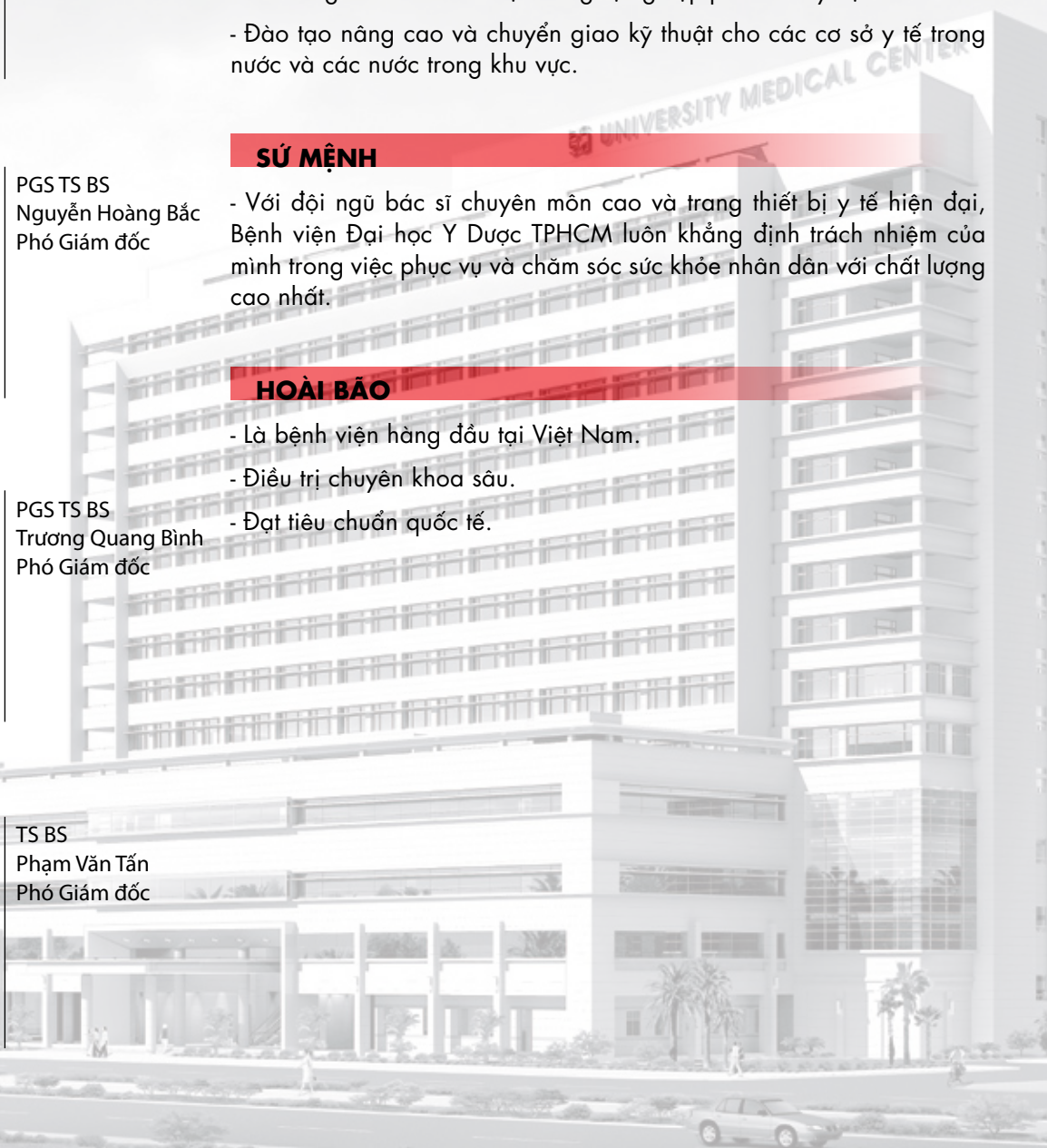
PGS TS BS
Trương Quang Bình
Phó Giám đốc

HOÀI BẢO

- Là bệnh viện hàng đầu tại Việt Nam.
- Điều trị chuyên khoa sâu.
- Đạt tiêu chuẩn quốc tế.



TS BS
Phạm Văn Tấn
Phó Giám đốc



XUÂN YÊU THƯƠNG

Mùa Xuân, mùa của sự khởi đầu và gắn kết yêu thương hạnh phúc đang về trên đất nước ta. Những cành đào bắt đầu thi nhau khoe sắc, những cành mai đã vàng rực trước sân nhà. Xuân nhẹ nhàng len đến khắp nơi, Xuân ấm áp đem niềm vui đến mọi nhà. Nhà nhà, người người, ai cũng tất bật để hoàn thành nốt những công việc còn dang dở để chuẩn bị đón Xuân mới.

Năm 2014, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã để lại nhiều dấu ấn đáng ghi nhớ: đón nhận Huân chương Lao động hạng Nhì nhân kỷ niệm 20 năm hình thành & phát triển Bệnh viện, khởi động chương trình Trái tim Hàng Hữu mang lại cơ hội được mổ tim miễn phí cho hàng nghìn trẻ em mắc bệnh tim bẩm sinh có hoàn cảnh khó khăn... Để có được những thành tựu ấy, đội ngũ cán bộ viên chức Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã luôn luôn đoàn kết và không ngừng nỗ lực phấn đấu hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao phó. Chúng tôi tin rằng trong tương lai, tình yêu thương người bệnh và tinh thần trách nhiệm của toàn thể cán bộ viên chức Bệnh viện sẽ tiếp tục mang đến cho cộng đồng một thái độ ân cần, cởi mở với một chất lượng chuyên môn hoàn hảo hơn về chăm sóc sức khỏe.

Nhân dịp Tết cổ truyền Ất Mùi 2015, Ban Lãnh đạo Bệnh viện cùng toàn thể cán bộ viên chức xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành đến quý người bệnh cùng gia đình, quý cơ quan cùng các đối tác, các nhà tài trợ, các cộng tác viên và quý độc giả đã tin yêu và ủng hộ chúng tôi về mọi mặt trong thời gian qua.

Xin kính chúc tất cả chúng ta một Năm Mới

Sức khỏe, Hạnh phúc và Thành công

K

IẾN THỨC Y KHOA

- 5 Tết trong mắt chuyên gia dinh dưỡng
- 8 Lại nói chuyện rượu bia ngày Tết
- 10 Duy trì tuổi xuân quý ông
- 12 Giữ gìn trí nhớ
- 13 Huyết khối tĩnh mạch sâu - mối nguy hiểm khi ngồi tàu, xe lâu
- 16 Năm Ất Mùi nói chuyện dè
- 18 Stress và cách đối phó
- 20 Lợi ích khi nuôi con bằng sữa mẹ

T

UY BÚT

- 14 Cảm nhận về quy tắc ứng xử trong ngành Y
- 15 Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM - Mãi mãi xuân về

T

Ự GIỚI THIỆU

- 22 Đội ngũ bác sĩ Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM
- 23 Phân khoa Nội Hô hấp

T

HÔNG TIN CẦN BIẾT

- 24 Một số dịch vụ tại BVĐHYD TPHCM
- 25 Chính sách chất lượng

S

Ự KIỆN - HOẠT ĐỘNG

- Cuộc thi tuyên truyền "Người Việt Nam ưu tiên dùng thuốc Việt Nam"
- Đại hội các Chi bộ Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM
- Thông báo lịch nghỉ Tết năm 2015
- Gần 1500 người tham dự các chương trình tư vấn trong năm 2014
- Tổ chức thành công nhiều hội thảo quốc tế và trong nước
- Lễ tổng kết hoạt động Bệnh viện năm 2014 - Định hướng phát triển năm 2015

26 - 28

G

ÓC CHIA SẺ

29

H

ỎI - ĐÁP

30 - 31

MỤC LỤC



Hội đồng cố vấn

GS TS BS Nguyễn Đình Hối
PGS BS Nguyễn Mậu Anh

Chủ biên

PGS TS BS Nguyễn Hoàng Bắc

Thực hiện và phát hành

Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM
Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Q. 5, TPHCM
ĐT: (08) 3855 4269
Fax: (08) 3950 6126
Website: www.bvdaihoc.com.vn
Email: bvdh@umc.edu.vn

Thiết kế

Công ty CP TM DV QC Nam Á

Thư từ, bài vở, góp ý xin gửi về
phongkhp@umc.edu.vn

Nhà xuất bản Hồng Đức

65 Tràng Thi, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội
Chịu trách nhiệm xuất bản
GD. Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung
TBT. Lý Bá Toàn
Biên tập: Phạm Quỳnh Trang

In 5.000 cuốn, khổ 20 x 28 cm
Chế bản in tại Công ty TNHH MTV In Quân đội 2 -
65 Hồ Văn Huê, P. 9, Q. Phú Nhuận

Số ĐKKHXB 92-2015/CXBIPH/122-02/QĐ
QĐXB số 150/QĐ-NXBHD cấp ngày 29/01/2015
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2015

TẾT TRONG MẮT CHUYÊN GIA DINH DƯỠNG

TS BS Lâm Vĩnh Niên



Từ xa xưa cho đến tận ngày nay, Tết Nguyên Đán vẫn là dịp lễ quan trọng nhất của người Việt chúng ta. Đây là dịp để sum họp gia đình, thăm viếng bà con và bạn bè, nhất là trong điều kiện hiện nay nhiều thành viên của gia đình phải đi đến những phương trời xa xôi để lập nghiệp hoặc bận rộn công việc quanh năm. Cho nên, không khí ấm cúng ngày Tết không thể nào thiếu những mâm cỗ và bữa ăn thịnh soạn. Hơn nữa, dân gian có câu “Đói ngày giỗ cha, no ba ngày Tết” – vì vậy, dù cuộc sống có khó khăn đến đâu thì bữa ăn ngày Tết vẫn cần thật tươi tắn.

◦ CÁC MÓN ĂN TRUYỀN THỐNG

Nói về món ăn truyền thống ngày

Tết, chúng ta đều biết đến đôi câu đối: “Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ. Nêu cao, tràng pháo, bánh chưng xanh”, hay câu ca dao “Số cô chẳng giàu thì nghèo. Ngày ba mươi Tết, thịt treo trong nhà”. Điều đó phản ánh thực tế bánh chưng, bánh tét, thịt kho tàu(*)... là những món không thể thiếu trong ngày Tết và đồng thời cũng có thể được xem là tinh hoa của ẩm thực Việt. Bên cạnh những triết lý hàm chứa trong đó, các món ăn này còn được thiết kế dồi dào năng lượng và dưỡng chất nhằm phục vụ cho cuộc vui Xuân của mọi người.

Bánh chưng và bánh tét là sự phối hợp khéo léo, hài hòa của gạo nếp, đậu xanh và thịt mỡ, cung cấp đầy đủ cả 3 nhóm dưỡng chất

đạm, béo, đường cho cơ thể. Đặc biệt, đậu xanh là loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng rất cao. Bên cạnh thành phần chính là protid, tinh bột, chất béo và chất xơ, đậu xanh còn chứa rất nhiều vitamin như vitamin E, B1, B2, B3, B6, C, tiền vitamin A, vitamin K, acid folic và các khoáng chất như canxi, magiê, kali, kẽm, sắt, đồng... Theo Đông y, đậu xanh còn có vai trò thanh nhiệt, mát gan, giải độc.

Cũng như trong bánh chưng và bánh tét, thịt heo trong món thịt kho tàu là nguồn cung cấp protid với nhiều loại acid amin cần thiết (cơ thể không tổng hợp được mà cần phải đưa từ ngoài vào) như valin, threonin, tryptophan, methionin, leucin, lysin... Trứng trong món thịt

kho tàu cũng được xem là nguồn dinh dưỡng quý giá, cung cấp nhiều loại acid amin cần thiết, vitamin (như B6, B12, B2, E, A, folat) và dồi dào khoáng chất (kẽm, sắt, đồng, photpho, canxi và kali). Điều thú vị là lòng đỏ trứng có chứa acid béo omega-3 có vai trò bảo vệ tim mạch và gần đây còn được cho là có vai trò ngăn ngừa bệnh Alzheimer.

Các món ăn truyền thống nói trên giàu dinh dưỡng nhưng đó cũng là những món ăn dễ làm tăng cân, ứ đọng triglycerid và tăng cholesterol máu, từ đó dẫn đến những hệ lụy về tim mạch, cụ thể như thịt được sử dụng trong các món này thường chứa mỡ vì mỡ tạo cảm giác ngon miệng hơn. Vì vậy, người bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh mạch vành... cần lưu ý hạn chế mỡ và da. Bên cạnh đó, lòng đỏ trứng cũng chứa nhiều cholesterol (210 mg cho mỗi lòng đỏ trứng) nên người khỏe mạnh chỉ nên tiêu thụ một lòng đỏ trứng mỗi ngày.



Những món chính nói trên nếu ăn nhiều cũng tạo cảm giác ngán, nên ông bà ta đã khéo léo phối hợp với các món dưa, hành, củ kiệu. Với người bình thường, đây là sự phối hợp tuyệt vời vì các loại dưa giúp hỗ trợ tiêu hóa và cung cấp khoáng chất, vitamin. Tuy nhiên, người bệnh tăng huyết áp nên thận trọng với các món dưa muối này do chúng có hàm lượng muối cao và có thể chuyển sang dùng các loại dưa ngâm giấm đường.

○ CHÚ TRỌNG ĐẾN RAU QUẢ

Nếu các món ăn giàu đạm được sử dụng rất nhiều thì các loại rau xanh, trái cây tươi lại thường dễ bỏ qua trong những ngày Tết. Một trong số các lý do là những

ngày Tết thường không hợp chợ và rau xanh lại khó lưu trữ lâu. Rau xanh và trái cây cung cấp nhiều loại vitamin và chứa nhiều chất xơ. Chất xơ giúp làm mềm phân và phòng ngừa táo bón khi sử dụng thực đơn chứa nhiều đạm, chất béo. Ở ruột, chất xơ cũng làm hạn chế quá trình hấp thu acid mật và làm chậm sự hấp thu glucose, từ đó giúp làm giảm cholesterol và đường trong máu.

Nhu cầu chất xơ và vitamin mỗi ngày tương đương với 300 g rau xanh và 2 - 3 suất trái cây (mỗi suất trái cây tương đương 1 trái cam, 1 trái chuối, 1 trái táo, 1 góc dưa hấu, 2 trái mận, 3 múi bưởi...). Riêng người bệnh đái

tháo đường cần chọn trái cây có nhiều chất xơ, không quá ngọt và số lượng sử dụng tùy theo nhu cầu năng lượng của mình.

○ THỨC UỐNG

Nói về thức uống ngày Tết, người ta dễ nhớ đến câu đối của cụ Nguyễn Công Trứ: "Chiều ba mươi, nợ hỏi tít mù, co căng đập thẳng Bàn ra cửa. Sáng mồng một, rượu say lúy túy, gờ tay bỗng ông Phúc vào nhà". Quả vậy, rượu (và các thức uống có cồn nói chung) gần như là thành phần không thể thiếu trong những ngày Tết, từ trên mâm cỗ cúng ông bà đến bàn tiệc gia đình, bạn bè. Ở nam giới, uống rượu vừa mức được quy ước là không quá 30 g

ethanol/ngày, tương đương với 60 ml rượu mạnh (rượu vodka, whisky), hoặc 300 ml rượu vang hay 720 ml bia. Ở nữ giới, giới hạn vừa mức là bằng 50% hàm lượng của nam giới.

Tuy nhiên, khuyến cáo này không có nghĩa là nếu chưa uống rượu, bia, chúng ta có thể thỏa sức sử dụng đến mức độ vừa phải. Bởi vì mức độ uống rượu, bia vừa phải này đã được chứng minh có liên quan đến ung thư vú, bạo lực, đuối nước, chấn thương do té ngã hoặc tai nạn giao thông. Đáng nói, thực tế hiện nay, Luật Giao thông của nước ta quy định chỉ cần phát hiện có cồn trong máu hoặc trong hơi thở của người lái xe ô tô là vi phạm (trước đây là quá 80 mg/100 ml máu hoặc 40 mg/l khí thở).

Nếu rượu bia được xem là dành cho nam giới thì nước ngọt là thức uống được nữ giới và trẻ

em ưa chuộng trong dịp Tết. Ngoài việc dẫn đến béo phì do hàm lượng đường, các loại nước ngọt còn chứa chất bảo quản có thể gây rối loạn tiêu hóa. Trẻ em uống nhiều nước ngọt và ăn nhiều bánh kẹo sẽ gây cảm giác no dẫn đến bỏ bữa, hậu quả là không ít trẻ bị sụt cân sau Tết.

◦ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Thức ăn ngày Tết thường được lưu trữ qua nhiều ngày nên vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm cần được quan tâm. Thực phẩm tươi sống sau khi mua về cần được làm sạch và bảo quản đúng cách. Thịt cá tươi sống cần được sơ chế, rửa sạch rồi bảo quản ở ngăn đá. Rau cần loại bỏ lá sâu, dập, bỏ rễ, rửa sạch đặt trong bao xốp cột kín rồi bảo quản ở ngăn mát tủ lạnh. Trái cây rửa sạch, để ráo, cho vào bao xốp giữ trong ngăn mát tủ lạnh. Đối với thức ăn đã nấu chín, cần để

nguội hẳn, đậy kín và cất vào tủ lạnh. Thức ăn sống và chín cần được giữ trong những hộp riêng biệt, đậy kín để tránh nhiễm khuẩn chéo từ thức ăn sống sang thức ăn chín.

Nên dự trữ lượng thực phẩm vừa đủ cho những ngày Tết, đồng thời cân nhắc khả năng lưu trữ, bảo quản thực phẩm tại nhà. Thức ăn nên nấu ở lượng vừa đủ ăn, tránh hâm đi hâm lại nhiều lần. Không vì tiếc rẻ mà sử dụng thực phẩm đã ỉu thiu, mốc hỏng, trái cây hư chua.

Dân gian ta có câu “Ăn như ba ngày Tết lấy gì mà ăn” cho thấy sự thịnh soạn của bữa ăn ngày Tết đồng thời nhắc nhở sự chừng mực có giới hạn của việc “ăn Tết”. Xét về khía cạnh dinh dưỡng, việc chọn lựa thực phẩm và có chế độ ăn uống hợp lý là điều hết sức quan trọng để bảo đảm sức khỏe cho bản thân và gia đình.



(*) Thịt “kho tàu” không nên nghĩ là món ăn bắt nguồn từ người Trung Quốc. Thực tế người Hoa lại rất ít khi ăn món này. Chữ “tàu” theo nghĩa của người “miền dưới” có nghĩa là “lạ”. Như vậy, thịt kho tàu chỉ đơn giản là món thịt kho lạ. Ở miền Bắc và các tỉnh Bắc Trung Bộ còn có món “thịt đông” là món ăn truyền thống: tranh thủ thời tiết lạnh của mấy ngày Tết, thửa chưa có tủ lạnh, người ta nấu các nồi “thịt đông” gồm có thịt chân giò rút xương, nấm mèo, hành khô, một ít muối và đường... rất lạ.



LẠI NÓI CHUYỆN BIA RƯỢU NGÀY TẾT

BS Trần Thái Bảo Trân

Trong những ngày vui Tết, mọi người thường uống rượu, bia nhiều hơn nên số người ngộ độc rượu cũng tăng cao hơn so với ngày thường. Có không ít trường hợp ngộ độc rượu không được xử trí kịp thời, dẫn đến biến chứng hôn mê sâu, thậm chí tử vong.

Trong rượu bình thường (hay còn gọi là rượu, bia thực phẩm) có chứa ethanol. Tuy được dùng để pha chế đồ uống giải khát nhưng bản thân ethanol cũng là chất có thể gây độc hại cho con người. Ethanol ức chế làm suy yếu hệ thần kinh trung ương, gây giảm hoạt động các neuron thần kinh. Ngộ độc ethanol có thể cấp tính hoặc mạn tính, phụ thuộc vào số lượng rượu người đó thường xuyên uống. Vì thế, nếu uống nhiều rượu sẽ dẫn

đến say, nghiện và gây ra nhiều tác hại cho sức khỏe.

Theo đó, ngộ độc cấp tính có những biểu hiện như: Giai đoạn đầu có dấu hiệu kích thích (người thấy sáng khoái, nói nhiều, rối loạn phối hợp động tác). Giai đoạn ức chế biểu hiện: phản xạ gân xương giảm, tri giác giảm, mất khả năng tập trung tư tưởng. Giãn mạch ngoại vi dẫn đến hạ huyết áp, tử vong. Ngộ độc mạn tính là do uống rượu dài ngày dẫn đến sút cân, chán ăn, tiêu chảy do tổn thương gan và ruột, da tái do thiếu máu, thoái hóa gan, xơ gan, có thể ung thư gan, mất trí nhớ, run, rối loạn tâm thần.

Tuy nhiên, nguy hiểm hơn và thường dẫn đến chết người là khi

uống rượu có chứa methanol, một chất cồn công nghiệp. Methanol sau khi được uống vào sẽ chuyển hóa thành formaldehyde nhờ men alcoholdehydrogenase và sau đó thành formic acid nhờ men acetaldehyde dehydrogenase. Chính những chất này gây độc cho gan, thận, gây suy thận cấp, viêm gan nhiễm độc, đặc biệt là gây toan hóa máu nặng. Uống rượu có methanol, lúc mới đầu có biểu hiện loạng choạng, hoa mắt, buồn nôn, nôn... giống hết cảm giác say rượu khiến người uống lầm tưởng là say nhưng thực chất là bị ngộ độc. Nếu để lâu, người bệnh sẽ rơi vào tình trạng tím tái, hôn mê, co giật, rối loạn điện giải, tụt huyết áp và có thể tử vong nhanh chóng. Những người này cần phải được đưa ngay đến cơ sở y tế để cấp



cứ kịp thời. Trường hợp được cứu sống cũng để lại nhiều di chứng về thần kinh.

Để phòng ngừa ngộ độc rượu, Cục An toàn thực phẩm - Bộ Y tế khuyến cáo không uống quá nhiều rượu (dưới 30 ml một ngày nếu rượu có nồng độ từ 30% trở lên). Không uống cồn công nghiệp và rượu có hàm lượng methanol cao hơn 0,05% vì những chất này có thể gây mù mắt và tử vong cao. Không uống rượu pha chế, rượu ngâm với lá, rễ cây độc, phủ tạng động vật không rõ ràng độc tính, mật cá hay những loại rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân. Đặc biệt, không cho trẻ em dưới 16 tuổi uống rượu, bia. Cấm người chưa thành niên (dưới 18 tuổi) uống rượu hoặc các loại nước có nồng độ cồn từ 14 độ trở lên.

Ngoài ra, không nên uống khi không biết rõ nguồn gốc của rượu, khi rượu không có giấy chứng nhận lưu hành của cơ quan chức năng có thẩm quyền và khi cơ thể đang đói, mệt hoặc căng thẳng.

6 CÁCH XỬ TRÍ SAU KHI UỐNG RƯỢU

Nên:

- Khi uống rượu thấy chệnh choáng,

nên tìm cách gây nôn hết, sau đó xoa mạnh hai bên má.

- Uống nhiều nước để không bị mất nước khi nôn liên tục. Uống nước ấm tốt hơn nước lạnh. Nên uống thêm các loại: nước chanh, nước cam vắt, nước ép bưởi, sinh tố chuối, nước các loại đậu ninh nhừ (đặc biệt là đậu xanh), uống nhiều lần sẽ giải được ngộ độc rượu dạng nhẹ.

- Cởi khuy áo cổ, tháo thắt lưng và nằm nơi thoáng mát (tránh gió lùa).

- Tư thế nằm úp xuống giường, hai tay xuôi ra sau, mặt nghiêng về bên trái.

- Nếu người uống rượu say ngủ, người nhà hãy để yên cho họ ngủ. Tuy nhiên, khoảng vài tiếng phải đánh thức dậy cho ăn cháo loãng. Tránh trường hợp đói sẽ bị hạ đường huyết rất nguy hiểm.

Không nên:

- Không nên uống những loại thuốc có tác dụng bổ gan để giải độc rượu.

- Không uống thêm vitamin B1, B6, acid folic... để làm giảm đau đầu khi say, bởi sẽ có hại cho gan. Paracetamol, aspirin và một số loại thuốc giảm đau, hạ sốt khi uống với rượu sẽ kích ứng niêm mạc dạ dày, gây chảy máu đường tiêu hóa.

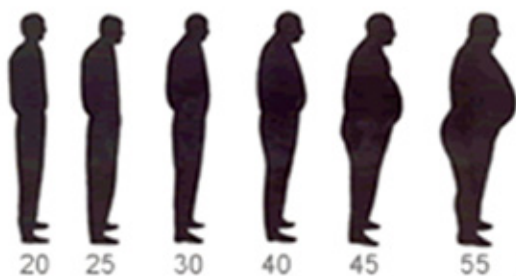
- Không nên uống các loại thuốc chống nôn vì sẽ làm giữ chất độc lại trong cơ thể, gan không kịp lọc chất độc càng tổn hại nghiêm trọng, lâu ngày dễ bị xơ gan, ung thư gan.

Để có một kỳ nghỉ Tết vui, khỏe, an toàn, phòng ngộ độc rượu, khi uống nên chọn loại rượu có thương hiệu tin cậy, đảm bảo an toàn thực phẩm và chỉ uống ít (khoảng 30 ml). Ngoài ra, cũng cần lưu ý, trong khi uống rượu vẫn phải ăn cơm và thức ăn khác nhằm tránh tình trạng cảm lạnh do đói, rét. Quan niệm uống rượu cho ấm người chỉ đúng khi uống một lượng rượu vừa đủ nhu cầu và đang ở nơi ấm, kín gió cũng như mặc đủ ấm. Vì thân nhiệt tăng do rượu nhanh nhưng rất chóng tàn. Do vậy, nếu không ăn uống đầy đủ, người uống rượu sẽ cạn năng lượng, bị đói rét, dễ bị cảm lạnh và nguy hiểm đến tính mạng.

Bên cạnh đó, để tránh ngộ độc rượu, mỗi người chỉ nên uống hàm lượng nhỏ và chỉ uống trong khi ăn. Lưu ý chỉ nên uống một loại rượu, tuyệt đối không nên uống nhiều loại. Riêng với nam giới, một ngày không nên uống quá 3 lon bia, với nữ chỉ là 2 lon bia.

DUY TRÌ TUỔI XUÂN QUÝ ÔNG

TS BS Từ Thành Trí Dũng



Một mùa xuân mới đang về, nếu các bạn trẻ háo hức chờ đợi thì với những bậc trung niên - bên cạnh niềm vui - họ cũng có nhiều điều phải lo lắng, nhất là nỗi lo về sức khỏe. Đối với sức khỏe của quý ông, đặc biệt sức khỏe tình dục, có thể bị mai một theo tuổi tác, niềm "kiêu hãnh" và "phong độ" của họ có thể bị đánh mất. Đó là điều tồi tệ và khủng khiếp nhất. Những vấn đề của quý ông thường gặp khi tuổi về chiều là mãn dục nam và rối loạn cương.

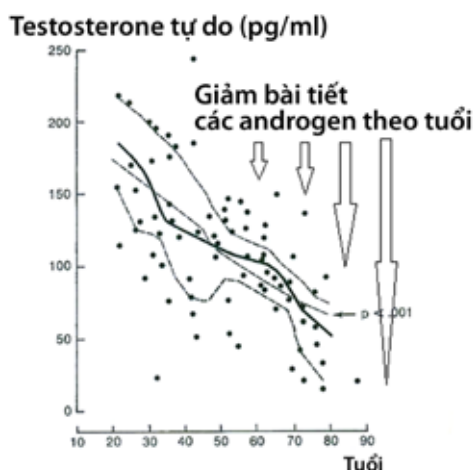
Nam giới từ 40 - 55 tuổi thường sẽ trải qua một thời kỳ tương tự như mãn kinh ở phụ nữ, được gọi là *tắt dục nam* hoặc *mãn dục nam*. Hiện nay, hiện tượng này được gọi bằng các thuật ngữ mới như *suy giảm một phần androgen ở nam giới cao tuổi* hay *suy tuyến sinh dục nam khởi phát muộn*. Mãn dục nam chiếm tỷ lệ 30% ở đàn ông 50 tuổi.

Sau 45 tuổi, ở cả hai phái nam và nữ đều có giảm nồng độ nội tiết tố sinh dục trong máu. Ở nữ, đó là estrogen và ở nam, là testosterone. Khác với việc sụt giảm mạnh nội tiết tố sinh dục nữ trong một thời gian tương đối ngắn khi mãn kinh, những thay đổi trong cơ thể của người đàn ông diễn ra từ từ và kéo dài hàng chục năm trong suốt tuổi trưởng thành. Các triệu chứng của mãn dục nam đôi khi không rõ ràng.

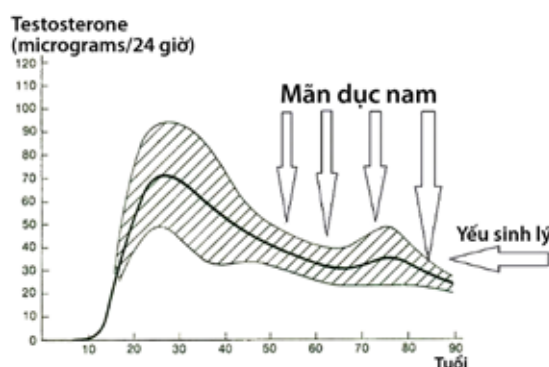
Mãn dục nam là do giảm nội tiết tố sinh dục ở nam giới từ khoảng tuổi 40 trở lên. Trung bình sau tuổi 30, lượng testosterone giảm khoảng 1% mỗi năm.



Testosterone được sản xuất từ tinh hoàn và tuyến thượng thận, là nội tiết tố sinh dục nam quan trọng cho tình dục và chức năng cương. Testosterone còn tham gia vào nhiều hoạt động khác như: tạo protein, tạo xương, chức năng gan, sự phát triển của tiền liệt tuyến, sản xuất tế bào máu trong tủy xương, chuyển hóa mỡ, đường...



Testosterone thấp có thể gây ra các triệu chứng như: mệt mỏi, giảm sức mạnh và sự linh hoạt về thể chất, giảm hoạt động và ham muốn tình dục, tinh hoàn nhỏ đi, đổ mồ hôi ban đêm, mất ngủ và tăng buồn ngủ, ngừng thở lúc ngủ, loãng xương, vú to, rụng tóc, cơn bốc hỏa, giảm khối lượng và sức mạnh của cơ, tăng cân, tăng khối lượng mỡ ở bụng và phần trên cơ thể, cảm thấy buồn và trì trệ, giảm tự tin, rối loạn trí nhớ và tập trung, thay đổi thói quen, cách cư xử, tâm lý, xúc cảm, đau lưng, nguy cơ tim mạch. Dù không phải nam giới nào cũng trải qua tất cả các triệu chứng nói trên, nhưng thông thường là có sự kết hợp của nhiều triệu chứng.



Sang chấn tâm lý, rượu, tai nạn, phẫu thuật, thuốc, béo phì và nhiễm trùng có thể khởi đầu cho việc suy giảm nội tiết tố sinh dục ở nam giới.

Các triệu chứng mãn dục nam có thể điều chỉnh bằng *điều trị thay thế* với các dược chất tương đồng về sinh học (chủ yếu là bổ sung testosterone), kết hợp với *chế độ dinh dưỡng* và *chương trình luyện tập* thích hợp với cơ thể mỗi người.

Bên cạnh tình trạng mãn dục nam, rối loạn cương cũng là một "vấn đề" đáng kể đối với quý ông lớn tuổi. Xơ vữa động mạch, cao huyết áp, đái tháo đường, hút thuốc... cũng như một số các bệnh lý hay chấn thương đều có thể gây rối loạn cương. Những bệnh lý này có thể được ngăn ngừa bằng lối sống hợp lý, lành mạnh. Thay đổi lối sống theo hướng tích cực góp phần cho việc điều trị bệnh thành công. Hiện nay, tùy vào tình trạng của người bệnh, bác sĩ có thể chỉ định cho họ một số thuốc giúp cải thiện tình trạng rối loạn cương.

Có thể nói, sức khỏe tình dục cũng quan trọng như bất cứ chức năng nào khác của cơ thể. Đời sống tình dục khỏe mạnh phải là một phần của cuộc sống lành mạnh. Để có thể kéo dài tuổi xuân, quý ông cần phải tập luyện thể thao thường xuyên, tránh căng thẳng mất ngủ, không uống nhiều rượu bia, không hút thuốc, ăn uống hợp lý điều độ, không ăn nhiều dầu mỡ động vật, nên ăn nhiều cá, các loại hạt, rau, trái cây, điều trị sớm các bệnh lý tim mạch, đái tháo đường...

GIỮ GÌN TRÍ NHỚ

TS BS Trần Công Thắng



Trí nhớ là món quà tặng vô giá mà tạo hóa đã trao cho con người. Suy giảm trí nhớ là ngưỡng cửa đầu tiên của bệnh lý mất trí nhớ. Hãy giữ gìn trí nhớ ngay từ khi chúng ta chưa bị mất nó.

Bạn có thể duy trì trí nhớ mình mãi theo các hoạt động sau:

○ RÈN LUYỆN TRÍ ỨC

Tập thể dục sẽ làm cơ thể khỏe mạnh, tập luyện trí ỨC sẽ làm trí nhớ mình mãi. Cách rèn luyện là luôn học tập những kỹ năng mới, ví dụ như:

- Chơi nhạc cụ, chơi ô chữ, học ngoại ngữ hoặc các môn học yêu thích.
- Tạo thú vui mới như trồng cây, chạy xe đạp, vẽ tranh, cắm hoa...
- Tình nguyện làm các công việc xã hội.
- Đọc sách báo, xem ti vi để theo dõi tình hình trên thế giới và trong nước...

○ TẬP THỂ DỤC ĐỀU ĐẶN

Tập thể dục giúp máu lưu thông lên não tốt hơn, các cơ quan chậm lão hóa, đặc biệt là các giác quan. Nó giúp chúng ta tiếp nhận các thông tin nhanh hơn và giữ lâu hơn. Tập thể dục đều đặn 30 phút mỗi ngày còn giúp phòng ngừa

stress và các bệnh lý gây giảm trí nhớ.

○ XÂY DỰNG THÓI QUEN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Chế độ ăn nhiều trái cây và rau cải. Đây là thức ăn chứa nhiều chất chống oxy hóa để bảo vệ tế bào não. Đặc biệt, phải hạn chế chất béo và tránh ăn khuya.

○ KHÔNG UỐNG RƯỢU

Người nghiện rượu lâu năm sẽ bị tổn thương não do thiếu dinh dưỡng, có nguy cơ cao bị giảm trí nhớ và sa sút trí tuệ.

○ CHỐNG CĂNG THẲNG - STRESS

Khi bị stress, não sẽ phóng thích nhiều chất chống stress (ví dụ như cortisol), các chất này quá nhiều có thể gây tổn thương não. Stress kéo dài có thể làm bạn

lo âu và trầm cảm, đây là một bệnh lý thường gây giảm trí nhớ.

Hãy nghỉ vài phút khi thấy quá căng thẳng, hít vào sâu và thư giãn. Nếu thấy căng thẳng kéo dài, hãy đơn giản hóa cuộc sống, sắp xếp lại công việc, đặt ra các mục tiêu cụ thể và đúng mức cho mỗi ngày, thậm chí phải cắt bỏ bớt công việc.

○ BẢO VỆ ĐẦU CỦA BẠN

Chấn thương đầu có thể gây tụ máu trong não hoặc làm tăng nguy cơ phát triển bệnh lý mất trí nhớ. Hãy bảo vệ đầu bạn khi chơi thể thao và đặc biệt phải đội nón bảo hiểm khi chạy xe máy.

○ DỪNG HÚT THUỐC

Tên bạn sẽ được thêm vào danh sách người mất trí nhớ nếu bạn tiếp tục hút thuốc. Người hút thuốc lá có nguy cơ bị

Alzheimer và sa sút trí tuệ do bệnh lý mạch máu não gấp hai lần người không hút thuốc. Hãy dừng hút thuốc lại, vẫn chưa muộn.

○ HÃY TRÌNH BÀY VỚI BÁC SĨ TÌNH TRẠNG GIẢM TRÍ NHỚ CỦA MÌNH

Bác sĩ của bạn có thể giúp cho bạn hiểu tốt hơn về cơ chế của trí nhớ và gợi ý cho bạn những giải pháp thích hợp (các lời khuyên đơn giản, huấn luyện thực hành trí nhớ).

Bác sĩ sẽ tầm soát các yếu tố bệnh lý có thể làm nặng thêm tình trạng giảm trí nhớ của bạn như cao huyết áp, đái tháo đường, béo phì, rối loạn mỡ máu... cũng như các tật của tai và mắt ảnh hưởng đến sự thu thập thông tin cho trí nhớ.

HUYẾT KHỐI TĨNH MẠCH SÂU

MỖI NGUY HIỂM KHI NGỒI TÀU XE LÂU

ThS BS Lê Phi Long

Đối với người Việt Nam, Tết là dịp nghỉ dài ngày, tạo cơ hội cho người xa xứ được trở về quê hương cũng như thuận tiện cho những chuyến đi xa nghỉ dưỡng sau một năm làm việc vất vả. Vì vậy, việc di chuyển bằng tàu, xe hoặc máy bay trên những tuyến đường dài càng phổ biến vào dịp Tết. Tuy nhiên, việc ngồi bất động một chỗ với tư thế gò bó trong suốt hành trình dài 5 - 6 tiếng hay lâu hơn thường gây ra cảm giác mệt mỏi, khó chịu, tê buốt chân, chóng say xe... Quan trọng hơn, một mối nguy hiểm tiềm ẩn khi ngồi tàu, xe, máy bay lâu mà ít người biết đến là nguy cơ *tạo lập cục máu đông trong lòng tĩnh mạch chân*, hay là *bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu chi dưới*, có thể âm thầm xảy ra và để lại nhiều hậu quả.

Huyết khối tĩnh mạch (HKTМ) sau chuyến đi dài được phát hiện lần đầu tiên vào năm 1954 ở một bác sĩ 54 tuổi, sau một chuyến bay liên tục 14 tiếng. Ngay sau đó, biến chứng này được y học quan tâm nhiều hơn và các nghiên cứu đã chứng minh được mối liên hệ giữa việc ngồi tàu xe, máy bay lâu với việc xảy ra HKTМ sau đó. Hiện tượng này được gọi là Hội chứng đi vé bay hạng thường, ám chỉ việc phải ngồi lâu trong một không gian chật hẹp với tư thế bó gối và bất động lâu.

HKTМ với các biểu hiện như sưng phù, căng tức chân đột ngột, đau nhức ở một bên chân và thường xảy ra sau một chuyến đi dài, khiến người bệnh phải đến bệnh viện. Việc chẩn đoán các trường hợp này thường không khó khăn vì chỉ cần siêu âm Doppler mạch máu chân là có thể xác định bệnh và bắt đầu điều trị. Tuy nhiên, cũng có nhiều trường hợp sau chuyến đi dài, cục

máu đông có thể tạo lập trong lòng mạch nhưng không gây tắc nghẽn, khi đó người bệnh có thể không có triệu chứng gì rõ rệt. Ở tình huống này, HKTМ không được phát hiện kịp thời và thường không được điều trị, có thể dẫn đến nguy cơ biến chứng *thuyên tắc phổi* do cục máu đông di chuyển về tim và làm tắc động mạch phổi. Biến chứng này rất nguy hiểm và không được báo trước.

Một nghiên cứu ngẫu nhiên có đối chứng, khảo sát trên 200 trường hợp đi máy bay dài liên tục trên 5 tiếng, cho thấy việc mang vớ tĩnh mạch trong suốt hành trình đạt hiệu quả rõ rệt giúp phòng ngừa biến chứng HKTМ, khi so sánh với nhóm người không mang vớ.

Hiện nay, theo Hiệp hội Tĩnh mạch thế giới, một số đối tượng như người béo phì, mang thai, có tiền sử mắc bệnh HKTМ, lớn tuổi, suy tim, bệnh ung thư, mới phẫu thuật... rất cần lưu ý cẩn thận đến biến chứng HKTМ và nên mang vớ phòng ngừa trong các chuyến đi dài (phân loại 1, áp lực khoảng 18 - 20 mmHg). Ngoài ra, họ cũng được khuyến cáo khi di chuyển lâu trên tàu xe hay máy bay, cố gắng thu xếp cho mình một chỗ ngồi thoải mái, cất hành lý trên cao để có đủ chỗ duỗi chân, mặc quần áo rộng rãi và không thắt lưng chặt, nên đi lại mỗi khi có thể, thường xuyên gấp duỗi cổ chân và các ngón chân mỗi 30 phút, uống nhiều nước, không uống rượu bia và thuốc ngủ. Đặc biệt, các đối tượng có nguy cơ cao bị HKTМ như kể trên cần mang vớ tĩnh mạch và thầy thuốc có thể cân nhắc cho những người có tiền sử huyết khối uống các thuốc chống đông máu để việc phòng ngừa được tốt hơn.



Cảm nhận về **QUY TẮC ỨNG XỬ TRONG NGÀNH Y**

Cao Trí

Cái hay cái đẹp luôn hiện hữu ở mọi nơi trong cuộc sống của chúng ta. Thế nhưng, trong dòng chảy hối hả của cuộc sống, có một lúc nào đó, con người vô tình bỏ qua nhiều giá trị cao đẹp. Cũng có không ít quan niệm cho rằng với tốc độ phát triển như vũ bão của thế giới hiện nay, dần dần trong tương lai, xã hội sẽ chỉ được duy trì bằng pháp luật và tiền.

Nếu suy nghĩ tường tận, chúng ta sẽ nhận ra cái hay, cái đẹp trong cách cư xử (còn gọi là văn hóa ứng xử) được kết tinh từ những tinh hoa của nhân loại, đó chính là nền tảng vững chắc để duy trì sự tồn tại và phát triển của xã hội. Văn hóa ứng xử trong ngành y tế cũng không nằm ngoài quy luật đó, vì đó là nét đẹp trong giao tiếp giữa người với người, cụ thể hơn là giữa nhân viên y tế với người bệnh và giữa nhân viên y tế với nhau.

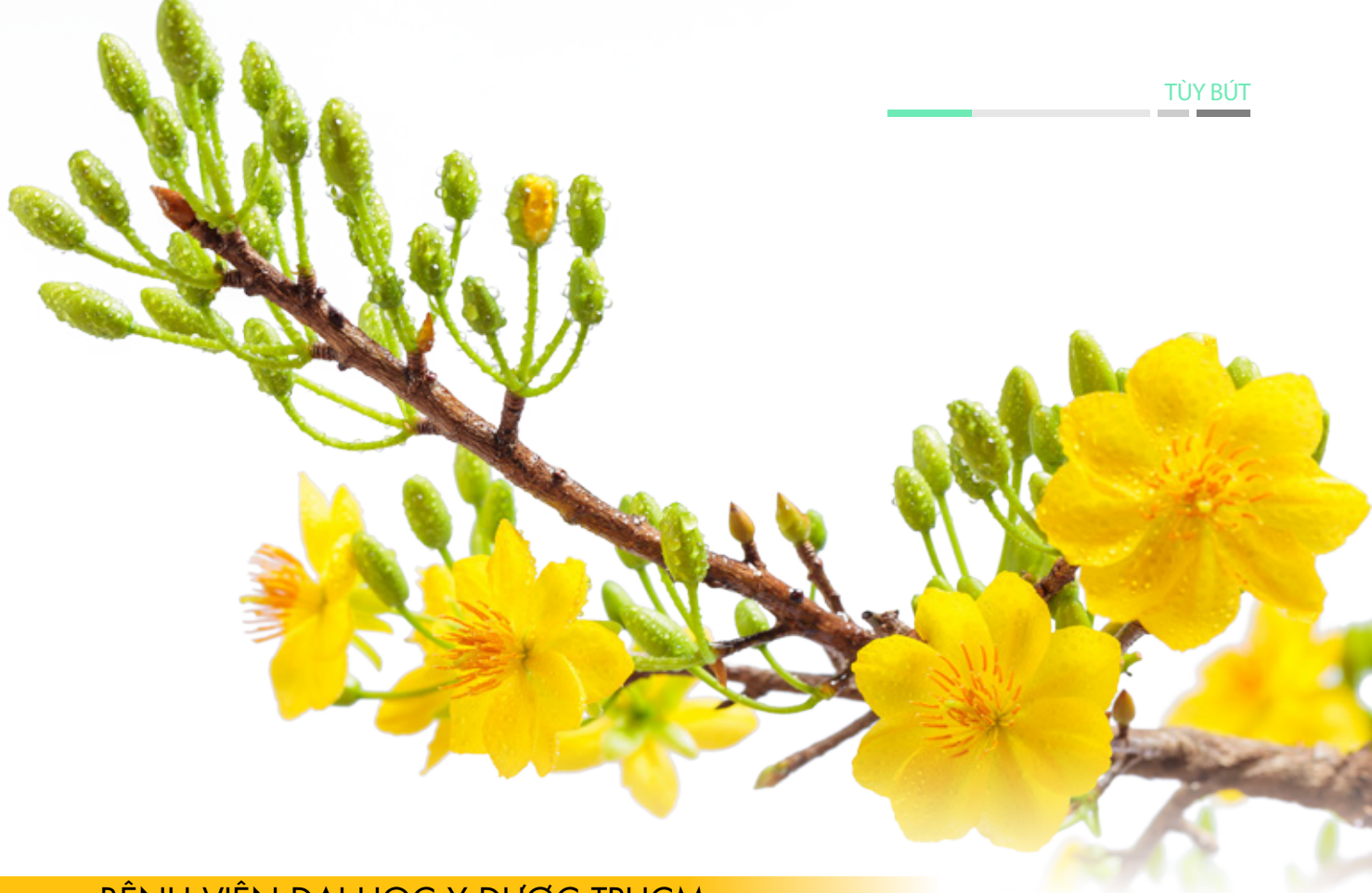
Ngày nay, với sự phát triển của xã hội, đời sống của con người ngày được nâng cao thì nhu cầu được chăm sóc sức khỏe cũng ngày càng gia tăng. Vì vậy, ngành y tế Việt Nam nói chung và các cơ sở khám chữa bệnh nói riêng đang chịu một áp lực rất lớn. Bởi bên cạnh việc đảm bảo về công tác chuyên môn, mỗi cơ sở, đơn vị y tế còn phải liên tục nâng cao chất lượng các dịch

vụ dành cho người bệnh. Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy hầu hết các bệnh viện đều ở trong tình trạng quá tải và đây cũng chính là nguyên nhân gây ảnh hưởng không nhỏ đến tinh thần và thái độ của các nhân viên. Họ trở nên mệt mỏi dễ cáu gắt với người bệnh, thậm chí với cả đồng nghiệp của mình. Dù vậy trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng không thể dựa vào thực tế ấy để biện minh cho những hành động chưa đẹp làm ảnh hưởng đến mục tiêu cao cả và đậm tính nhân văn của ngành y. Bởi khi đã tự nguyện đứng vào hàng ngũ nhân viên y tế, chúng ta phải biết đồng cảm với người bệnh, cần đặt mình vào vị trí của họ để thấu hiểu và chia sẻ với nỗi đau của người bệnh, đúng như lời dạy của Chủ tịch Hồ Chí Minh: “Lương y như từ mẫu”. Dù xã hội có thay đổi đến đâu thì các chân lý ấy vẫn mãi còn nguyên giá trị.

Văn hóa ứng xử là một nghệ thuật nhưng nó thật sự không khó đến mức mà chúng ta không thể thực hiện được, bởi nghệ thuật ứng xử bao giờ cũng xuất phát từ cuộc sống chân thật, lối sống thật thà và thái độ cởi mở. Lời nói dễ nghe, êm ái, ngọt ngào bao giờ cũng xuất phát từ một tâm hồn cao đẹp, một tấm lòng nhân ái, nó không chỉ có tác

dụng động viên, an ủi mà còn thu hút được cảm tình và tạo dựng một niềm tin giữa người nói với người nghe. Cùng một sự việc nhưng tùy theo cách cư xử mà chúng ta có thể hiểu và thông cảm cho nhau nhưng cũng có thể trở nên xung khắc. Vì vậy, bên cạnh việc lo hoàn thành tốt nhiệm vụ chuyên môn, còn phải quan tâm đến việc đối xử với mọi người xung quanh. “Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”, câu nói của người xưa quả thật chí lý.

Nghề y là một nghề đặc biệt, văn hóa ứng xử trong ngành y càng đặc biệt hơn. Để có được văn hóa ứng xử tốt, ngoài những khả năng thiên bẩm, bản thân mỗi cá nhân cần nỗ lực rèn luyện, nâng cao kỹ năng trong giao tiếp cũng như không ngừng trau dồi kiến thức và kinh nghiệm trong cuộc sống. Trí thức nhân loại cùng với những trải nghiệm trong cuộc sống là cơ sở vững chắc giúp chúng ta đạt đến nghệ thuật trong văn hóa ứng xử. Bởi không riêng gì ngành y, toàn xã hội đều hướng đến mục đích xây dựng nếp sống văn minh trong cộng đồng. Mỗi chúng ta có một phong cách ứng xử khác nhau nhưng tất cả đều thể hiện được tính nhân văn trong văn hóa giao tiếp của một xã hội văn minh và hiện đại.



BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP HCM

Mãi Mãi Quân Tê

Nam Phương

UNIVERSITY MEDICAL CENTER – IMMORTAL SPRING

Hỡi bạn hiền, mùa Xuân đang hé nở
 Nụ mai vàng, long lánh giọt sương trong
 Như chúng ta - những thiên thần áo trắng
 Vần đêm ngày ôm ấp những hằng mong
 Thấu hiểu nỗi đau, nâng niu từng hơi thở
 Như đất trời nâng niu mãi Mùa Xuân
 Mùa Xuân đến mang hương hoa lộc mới
 Bệnh viện ta mang sự sống cho đời
 Long lanh giọt sương, sáng ngời y đức
 Hòa quyện đất trời – Tươi sáng mãi Mùa Xuân.

Dear intimate friends, spring is coming and blossoming
 Yellow apricot buds and sparkling dewdrops beautify in golden light
 Like us, all warm angels in white blouses
 Day and night, cherishing our wishes of better lives
 Penetrate the pangs of illness of all patients, foster their weak breath
 Like Our Earth nurtures and cossets spring for evermore
 Spring brings the great scent of flowers and new fortunes
 Our hospital with mission to protect lives for every patient
 Nurturing our blazing medical ethics and specialties as glistening dewdrop
 Be with our Earth, forever brilliant spring, forever full of happiness.

Sấm Sét Trời NÓI CHUYỆN DÊ

BSCKI Huỳnh Liên Đoàn

Thời đồ đá, con người thường săn bắt dê để làm thực phẩm, sau đó đem về thuần hóa thành gia súc, một trong số sáu con vật nuôi thông thường là dê, gà, chó, lợn, ngựa, trâu. Cùng với heo và bò, dê là một trong ba con vật được dùng trong 'hiến tế'.

Theo y học hiện đại, thịt dê chứa nhiều vitamin nhóm B, nhất là Riboflavin và B12, giúp hồi phục sức khỏe nhanh cho người già, tăng cường sinh lực cho phái mạnh và đặc biệt món chân dê hầm rất tốt cho phụ nữ sau sinh nở. Thịt dê giàu chất đạm, ít chất béo hơn thịt bò và cung cấp ít calo hơn thịt gà nướng. Thịt dê còn là nguồn cung cấp tốt về chất sắt dưới dạng heme rất dễ hấp thu nên khá tốt đối với người bị thiếu máu. Ngoài ra, tỷ lệ kẽm trong thịt dê cũng tương đối cao. Như vậy, thịt dê là thực phẩm rất bổ dưỡng mà phụ nữ mang thai nên lựa chọn.

Chúng ta nên chọn thịt dê tươi ở những cơ sở bán thịt dê có uy tín để có thể chế biến thành các món ăn ngon, phổ ở khắp ba miền Bắc, Trung, Nam như: cháo thịt dê, dê tái chanh, canh sơn dược thịt dê, ngọc dương tiềm thuốc bắc, dê nướng mọi, dê hấp lá tía tô, vú dê nướng...

Theo *Bildschromik der Welt Geschichte* của nhà xuất bản Coventgarden, loài dê Bezoarziegen có cách đây 50.000 năm với tên khoa học là *Capra sp.*, thuộc loại động vật có vú, bộ móng chân, loại nhai lại, có sừng rỗng, 8 răng cửa hàm dưới và răng hàm, không có răng cửa hàm trên. Dê là loài vật thích leo trèo và có thể nhảy từ mỏm đá này sang chỗ khác cao xa hơn. Dê có thể nhịn nước lâu ngày trong sa mạc, có sức chịu đựng mưa nắng, tuyết phủ... Thức ăn của chúng thường là cỏ cây, lá dâu, các loại cỏ non...

Theo Đông y, thịt dê (dương nhục) có vị ngọt, tính nóng. 100 g thịt dê cung cấp 203 Kcal.

Dê được nuôi để lấy thịt, sữa, xương, gan, thận, sừng... để làm thuốc chữa bệnh và bồi dưỡng cơ thể.

- Thịt dê có vị ngọt, tính nóng chữa suy nhược, ốm yếu, đau bụng, vào các kinh kỳ, vị, can.

- Tim dê có vị ngọt, tính ấm, có tác dụng bổ tim, chữa các bệnh thuộc hệ tuần hoàn, cơ tim suy yếu, huyết áp thấp.

- Tiết dê có vị mặn, tính nóng, tác dụng giải độc, làm thuốc bổ máu, chữa choáng váng chóng mặt, nhức đầu, đau lưng, sau sinh không thấy hành kinh.

- Sừng dê vị mặn, tính lạnh, không độc, chữa bụng to có thũng, động kinh, loạn huyết, liệt dương.

- Sữa dê có vị mặn, ngọt, tính mát, tác dụng bổ dưỡng rất cao, nhuận tràng nhẹ, dễ tiêu, rất tốt cho cơ thể trẻ em, người ốm và người cao tuổi, chữa dị ứng mũi, hen và eczema.

- Xương dê có vị mặn, tính bình, tác dụng làm tăng cường sức khỏe, được nấu cao để bồi dưỡng cho người gầy yếu, mới ốm dậy.

MỘT SỐ BÀI THUỐC HAY

1. Cháo xương dê sâm kỳ linh táo:

Xương dê 100 g, hoàng kỳ 30 g, nhân sâm 6 g, phục linh 15 g, đại táo 5 quả, gạo tẻ 100 g. Đem các dược liệu sắc lấy nước, dùng nước sắc nấu với gạo thành cháo, xương dê đập nhỏ ninh nhừ (nếu dùng cao xương dê thì chỉ cần cho vào cháo 10 g khuấy tan), khi cháo chín nhừ thêm gia vị thích hợp. Dùng cho các trường hợp gây sút để cảm cúm, tự hãn, cơ thể suy nhược.

2. Xương dê hầm sơn dược:

Xương dê 250 g (cao

xương dê 10 g), sơn dược 100 g, kỷ tử 25 g, long nhãn 15 g, đại táo 10 quả. Tất cả hầm chín nhừ thêm gia vị. Cho ăn buổi tối trước khi đi ngủ. Dùng cho bệnh nhân thận dương hư, di tinh liệt dương...

3. Đương quy sinh khương dương thang:

Thịt dê 200 g, gừng tươi 12 g, đương quy 20 g. Thịt dê làm sạch thái lát, gừng cạo vỏ ngoài đập giập, nấu với đương quy thái lát và một lượng nước thích hợp. Khi thịt chín nhừ, vớt bỏ bã thuốc, thêm gia vị, bột tiêu. Ăn 2 - 3 lần trong ngày. Dùng cho người cao tuổi thể trạng suy nhược, phụ nữ sau sinh huyết hư thiếu máu, người bệnh suy nhược sau bị bệnh lâu ngày; trường hợp trúng hàn phúc thống.

4. Đương quy dương cốt canh:

cao xương dê 10 - 15 g, hoàng kỳ 25 g, đẳng sâm 25 g, đương quy 25 g, cao xương dê thái mỏng, hoàng kỳ, đẳng sâm, đương quy thái nhỏ, dùng vải xô gói lại, nấu với một lượng nước thích hợp. Khi mọi thứ đã chín nhừ, cho gừng tươi đập giập, muối ăn và các gia vị khác thích hợp, tiếp tục cho sôi đều, lấy bỏ bã thuốc. Ăn nóng. Dùng cho phụ nữ sau sinh, cơ thể suy nhược thiếu máu, sốt nhẹ, vã mồ hôi, lạnh tay chân.

5. Súp cao dê củ mài:

Cao dê 15 g, gừng tươi 15 g; hành tươi 30 g, sơn dược 500 g. Cao dê cắt mỏng, gừng tươi, hành tươi đập giập để sẵn, sơn dược thái lát. Tất cả cho vào nồi, thêm bột tiêu, dấm, rượu, nước sạch. Đun to lửa, vớt bỏ váng bọt, đun nhỏ lửa cho chín. Vớt bỏ bã gừng hành, thêm gia vị. Chia ăn

hiều bữa. Chữa các trường hợp suy nhược cơ thể, huyết trắng, trẻ em suy dinh dưỡng, ho lâu ngày do viêm khí phế quản, tiêu chảy.

6. Cháo hành nước cốt gan dê:

Gan dê 1 bộ thái lát, nấu hầm lấy nước, gạo tẻ 100 g nấu cháo đặc, thêm nước cốt gan dê, hành củ, gia vị mắm muối, đun lại cho sôi đều. Dùng cho các trường hợp giảm thị lực.

7. Cháo gan dê cà rốt:

Gan dê 150 g, cà rốt 100 g, gạo tẻ 100 g. Gạo tẻ đem nấu cháo; cà rốt gọt vỏ thái lát cho vào cháo đun nhỏ lửa 15 - 20 phút; gan dê thái lát ngâm với rượu dấm gừng trong 10 - 15 phút, sau đó xào tái với hành tỏi, cho vào cháo khuấy đều thêm gia vị. Dùng cho các trường hợp quáng gà mờ mắt giảm thị lực, suy nhược chức năng gan.

8. Cháo tủy dê:

Xương sống và xương chậu, xương đùi 300 - 500 g, gạo tẻ 500 g. Nấu cháo thêm gia vị thích hợp; hoặc xương tủy sống chặt khúc nấu cùng với gạo thành cháo, bỏ xương và vớt bỏ nước váng mỡ, thêm gia vị. Ăn khi đói. Dùng cho các trường hợp mỏi mệt, đau lưng mỏi gối ở người cao tuổi.

9. Cháo xương dê:

Xương dê (dương cốt) khoảng 1000 g (cao xương dê: 15 g), gạo tẻ 100 g. Xương dê làm sạch, chặt khúc (cao xương dê thái mỏng) đem nấu cháo với gạo tẻ; thêm muối, gừng tươi, hành gia vị. Cho ăn nóng khi đói. Dùng cho các trường hợp xuất huyết dưới da do giảm tiểu cầu, thiếu máu do thiếu dinh dưỡng.

STRESS

VÀ CÁCH ĐỐI PHÓ

ThS Nguyễn Thị Ngọc Sương



cả về thể chất lẫn tinh thần. Những căng thẳng này ảnh hưởng đến hệ tim mạch, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết, hệ sinh dục... cùng các rối loạn về tinh thần, dẫn đến trầm cảm, suy nhược cơ thể.

Do đó, người ta đã tìm nhiều cách, liệu pháp để có thể chế ngự, kiểm soát và đối phó với căng thẳng. Và một trong các cách ấy là bạn hãy chấp nhận áp lực như chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi hay ngăn chặn, ví dụ: cái chết của người thân, căn bệnh hiểm nghèo hay thất bại trong công việc... Việc chấp nhận này có thể khó khăn trong giai đoạn đầu, nhưng về lâu dài nó sẽ dễ dàng hơn. Thay vì luôn lo lắng cho những điều không kiểm soát được thì ngược lại, bạn nên tập trung vào những điều bản thân có thể làm được như một giải pháp để đối phó với tình huống khó khăn hay tiêu cực.

◦ TÌM KIẾM XU HƯỚNG THÍCH HỢP:

Khi phải đối mặt với thất bại hay thách thức lớn, hãy nhìn sự việc như một cơ hội tốt để phát triển bản thân; tích cực suy nghĩ và học hỏi từ những sai lầm của bản thân và người khác.

◦ CHIA SẺ CẢM XÚC CỦA BẠN:

Nói chuyện, tâm sự với người mà bạn tin cậy. Khi nói, bạn sẽ nhận ra những điểm mà mình mắc sai lầm và cả những gì bạn đạt được. Nói cũng giúp bạn trải lòng và căng thẳng sẽ vơi dần qua từng lời nói, từng âm từ, hơi thở.

Trong thời đại hiện nay, khi con người luôn bị cuốn theo vòng xoáy bận rộn của cuộc sống, những lo toan về cơm áo gạo tiền đã khiến cho quỹ thời gian riêng tư dành cho mỗi cá nhân càng trở nên hạn hẹp. Những áp lực này đã giúp con người luôn phấn đấu, trau dồi trong lao động và học tập nhằm đạt được hiệu quả tốt nhất trong mọi lĩnh vực. Tuy nhiên, cũng chính những áp lực này nếu không được kiểm soát tốt trong một thời gian dài sẽ dẫn đến tình trạng căng thẳng, ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe

Việc tâm sự này cũng giúp tăng thêm mối thâm tình của bạn và những người thân.

• HỌC CÁCH THA THỨ: Chấp nhận một thực tế là không ai có thể hoàn hảo cũng như không ai là không có lúc nào đó phạm sai lầm. Hãy phản ứng với sự việc căng thẳng bằng sự bình tĩnh, im lặng và nụ cười, đây là cách tốt nhất để xua tan sự căng thẳng cho chính bản thân mình.

Để đối phó với sự căng thẳng thì việc thư giãn sẽ là biện pháp tốt nhất. Bạn hãy tự kiểm tra tình trạng hiện tại để lựa chọn các kỹ thuật thư giãn phù hợp: tập thiền, nghe nhạc, đọc truyện, viết nhật ký, tâm sự cùng chuyên gia, đi bộ, tán gẫu với người thân, hòa mình cùng thiên nhiên, tập thể dục, thưởng thức một tách trà hay cà phê nóng, chơi đùa với

thú cưng, xem một bộ phim hài, ngâm mình trong nước ấm... Các hoạt động thư giãn hoặc thực hành các kỹ thuật thư giãn này cần được thực hiện thường xuyên và cần được đánh giá hiệu quả liên tục: theo dõi nhịp tim, huyết áp, nhiệt độ da. Sử dụng phương thức thư giãn như một liều thuốc giảm đau cho bạn.

Hãy áp dụng lối sống lành mạnh, tăng cường sức khỏe thể chất để làm tăng sức đề kháng của bản thân đối với căng thẳng. Bạn cần thực hiện 4 nhiệm vụ cơ bản sau:

- *Tập thể dục thường xuyên:* Dành thời gian 20 - 30 phút/lần, 5 - 7 lần/tuần.
- *Ăn uống đúng và đủ chất.*
- *Tránh các chất kích thích:* cà phê, nước ngọt, sô cô la, ma túy, rượu, thuốc lá...
- *Tránh sử dụng thuốc ngủ:* giấc ngủ tự nhiên sẽ giúp cho cơ thể

lấy lại thăng bằng tốt hơn là sử dụng thuốc ngủ. Vì giấc ngủ do thuốc mang lại thường kèm theo những tác dụng phụ làm cho cơ thể bạn mệt mỏi hơn và rơi vào một cơn trầm cảm khác.

- *Ngủ đủ giấc:* Tạo không gian yên tĩnh với ánh sáng nhẹ, nhạc êm dịu mà bạn thích, nhắm mắt và liên tưởng đến những điều thoải mái, yêu thích bạn sẽ đi vào giấc ngủ nhẹ nhàng.

Tóm lại: Hãy tăng cường sức khỏe về tinh thần và thể chất, nhìn cuộc sống với thái độ tích cực, lạc quan, đó là cách tốt nhất để đối phó với căng thẳng hàng ngày. Hãy yêu cuộc sống như yêu chính bạn và những người chung quanh bạn, nhìn nhận sự căng thẳng và những vấn đề khó khăn trong cuộc sống là những bài học quý báu, đòn bẩy giúp chúng ta trưởng thành từng ngày.



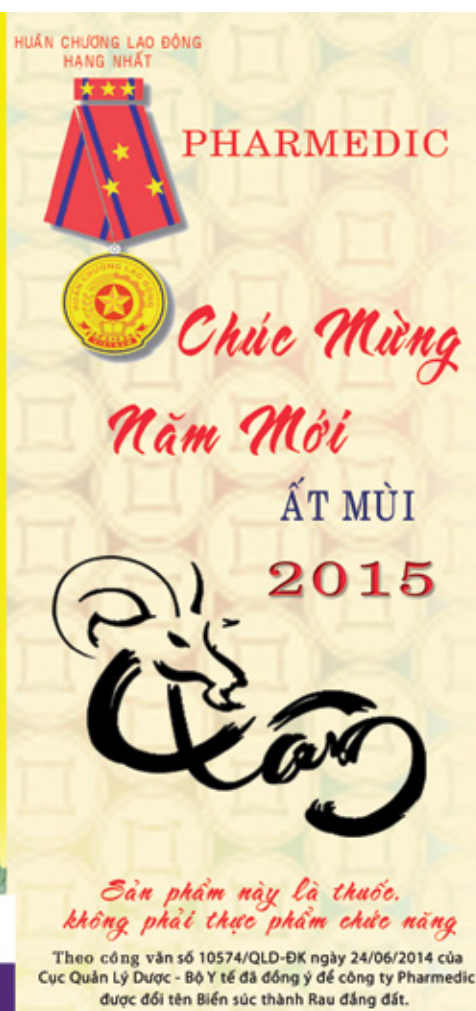
B.A.R
Bim bim - Actiso - Bền sức

Thuốc lợi gan mật

CÔNG TY CỔ PHẦN DƯỢC PHẨM DƯỢC LIÊU PHARMEDIC
367 Nguyễn Trãi, Quận 1, TP.Hồ Chí Minh - ĐT: (08)39200300 - FAX: (08)39200096

Công thức: - Biot Bim Bim: 75mg - Cao Actiso: 100mg - Cao Bền sức: 75mg - Tã được vùi dưới 1 viên bao đường. Chỉ định: Các chứng bệnh thuộc về gan như mụn nhọt, ngứa, nổi mề đay, viêm gan cấp và mãn tính, vàng da, chống táo bón. Chống chỉ định: Phụ nữ có thai và cho con bú, viêm tắc mật, người dương hư, tỳ vị hư hàn, tiêu chảy do hàn, người tiểu đường. Liều dùng: Người lớn: 2-4 viên 1 lần, ngày 3 lần. Trẻ em: 1-2 viên 1 lần, ngày 3 lần. Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.

Số phiếu tiếp nhận HSDKOC của Cục QLDBYT: 0814/10/QLD-TT, Ngày 24-09-2010



HUÂN CHƯƠNG LAO ĐỘNG HẠNG NHẤT

PHARMEDIC

Chúc Mừng Năm Mới

ẤT MÙI 2015

Sản phẩm này là thuốc, không phải thực phẩm chức năng

Theo công văn số 10574/QLD-ĐK ngày 24/06/2014 của Cục Quản Lý Dược - Bộ Y tế đã đồng ý để công ty Pharmedic được đổi tên Bền sức thành Rau đắng đất.



LỢI ÍCH KHI NUÔI CON *bằng sữa mẹ*

BSCKI Huỳnh Liên Đoàn

Sữa mẹ là thực phẩm tự nhiên hoàn hảo nhất của tạo hóa, cung cấp cho con bạn sự khởi đầu tốt nhất trong cuộc sống. Đây là lý do mà Tổ chức Y tế thế giới (WHO) khuyến cáo nên nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ ít nhất trong 6 tháng đầu đời. Bởi nuôi con bằng sữa mẹ không chỉ mang lại lợi ích cho bé, mà còn tốt cho cả người mẹ.

5 LỢI ÍCH CHO BÉ KHI ĐƯỢC NUÔI BẰNG SỮA MẸ

1. Sữa mẹ là thức ăn dinh dưỡng

lành mạnh nhất cho bé, nó chứa tất cả các thành phần dưỡng chất như đạm, bột đường, vitamin & khoáng chất và các yếu tố vi lượng giúp bé phát triển toàn diện về mọi mặt. Với hàm lượng đạt chuẩn, sữa mẹ thích ứng một cách chính xác với nhu cầu của bé ở từng độ tuổi trong suốt quá trình phát triển. Những giọt sữa mẹ trong 4 - 5 ngày đầu sau khi sinh được gọi là sữa non, có thành phần khác hơn so với sữa chuyển tiếp (từ ngày thứ 5 đến khoảng 2 tuần sau sinh) hoặc sữa trưởng thành.

2. Phù hợp với dạ dày còn non nớt của bé và giúp bé dễ dàng tiêu hóa. Sữa mẹ chứa nhiều đạm whey⁽¹⁾, loại đạm dễ tiêu hóa. Trong khi đó, sữa bò chứa nhiều hơn thành phần đạm casein sẽ làm bé khó tiêu hóa hơn.

3. Giúp tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên cho bé. Khi cho bé bú, mẹ đã chia sẻ với bé một phần hệ miễn dịch của mình thông qua các kháng thể có trong sữa mẹ. Đây là điều tuyệt vời cho bé vì hệ thống phòng vệ tự nhiên của bé chưa hoàn thiện và chưa được huấn luyện đầy đủ khi mới sinh.

4. Giúp bé hạn chế nguy cơ bệnh tật. Sữa mẹ còn chứa chủng vi sinh vật có lợi probiotics⁽²⁾ (*bifidobacteria* và *lactobacilli*), rất quan trọng cho sự phát triển của hệ vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh và hệ thống miễn dịch của bé.

5. Giúp bé phát triển về nhận thức. Sữa mẹ chứa nhiều acid béo không no chuỗi dài, là thành phần chính xây dựng não bộ và mắt của bé, giúp tạo cầu nối cảm xúc giữa mẹ và con hơn so với trẻ bú bình, giúp tăng khả năng học tập của bé sau này.

5 LỢI ÍCH CHO BẠN KHI NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

1. Nuôi con bằng sữa mẹ giúp mẹ đốt cháy calo và giảm cân sau khi sinh. Nguyên nhân là do cơ thể mẹ cần thêm năng lượng cần thiết để sản xuất sữa mẹ (lên đến 500 Kcal mỗi ngày).

2. Giúp mẹ kéo dài khoảng cách có con lần kế tiếp. Nuôi con bằng sữa mẹ kích thích hormone có thể trợ giúp cơ thể bạn phục hồi sau khi sinh, giúp tử cung nhanh chóng trở lại kích thước trước khi mang thai bằng cách kích thích sự bài tiết hormone tự nhiên gọi là oxytocin.

3. Giúp giảm nguy cơ bệnh ung thư vú và buồng trứng. Nuôi con bằng sữa mẹ kích thích sản xuất hormone bảo vệ, giúp giảm đáng kể nguy cơ ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng nếu mẹ kéo dài thời gian cho bé bú sữa. Nuôi

con bằng sữa mẹ còn có thể giúp ngăn chặn loãng xương – một bệnh lý xương khớp hay gặp sau thời kỳ mãn kinh.

4. Nuôi con bằng sữa mẹ giúp thắt chặt sợi dây liên kết tình cảm giữa mẹ và con. Khoảnh khắc cho bé bú mẹ là thời khắc thiêng liêng giúp bạn và bé gần nhau hơn, làm tăng thêm tình cảm giữa mẹ và con.

5. Ngoài ra, cho con bú mẹ giúp tiết kiệm tiền đáng kể cho gia đình bạn so với chi phí khi mua sữa công thức cho bé.

Chúng tôi xin giới thiệu một số bài thuốc hay, hiệu quả trị chứng mất sữa hay ít sữa sau sinh ở sản phụ.

1. Trứng vịt, vùng

Vùng rang vàng, trộn với một ít muối tán thành bột. Trứng vịt luộc chín, ăn với vùng. Tác dụng tăng cường khí huyết, tăng thêm sữa.

2. Cải cúc, đậu nành, giò heo

Nguyên liệu: Cải cúc 30 g, đậu nành 60 g, giò heo 1 cái

Cách làm: đem các nguyên liệu rửa sạch rồi cho nước vừa đủ, ninh như ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần hoặc cách ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 lần sẽ có kết quả.

3. Vùng đen với giò heo

Nguyên liệu: Vùng đen 250 g, giò heo 1 cái.

Cách làm: Vùng đen rang chín, tán mịn, mỗi lần ăn 10 - 15 g. Chân giò đem hầm thành canh, ngày ăn 2 - 3 lần cùng với vùng đen. Dùng cho phụ nữ sau khi sinh bị ít sữa.

4. Cháo đậu đỏ, gạo tẻ

Nguyên liệu: Đậu đỏ 50 g, gạo tẻ 100 g.

Cách làm: cho đậu vào ninh nhừ, cho gạo vào nấu thành cháo, có thể cho vào ít đường đỏ. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và chiều. Tác dụng hạ hỏa, thông máu, lợi tiểu, tiêu sưng phù, bổ huyết, thông sữa.

5. Đu đủ, gừng, giấm

Nguyên liệu: Đu đủ 500 g, gừng 30 g, giấm 500 ml.

Cách làm: cho toàn bộ nguyên



liệu vào nồi đất hầm kỹ, chia ra ăn hết trong ngày. Tác dụng tăng cường khí huyết, bổ máu, tăng thêm sữa.

6. Đẳng sâm, đương quy, giò heo

Nguyên liệu: Đẳng sâm, đương quy, hoàng kỳ mỗi thứ 30 g, thông thảo 9 g, giò heo 2 cái, tôm nõn 30 g.

Cách làm: cho toàn bộ đẳng sâm, đương quy, hoàng kỳ, thông thảo vào túi vải. Đem túi vải, giò heo, tôm nõn đun với nước vừa đủ, vặn nhỏ lửa cho đến khi thịt heo chín như thì vớt túi thuốc ra, ăn thịt, uống nước, có thể cho vào một ít muối ăn. Món ăn này có tác dụng tăng cường khí huyết, thông sữa.

(1) Đạm whey là một tập hợp các globular protein lấy từ nước sữa (whey) trong quá trình làm pho-mát. Protein trong sữa bò gồm 20% là đạm whey và 80% đạm casein. Protein trong sữa người gồm 60% whey và 40% casein.

(2) Probiotics là những vi sinh, có lợi cho sức khỏe, duy trì sự cân bằng tự nhiên ở ruột.

HOẠT ĐỘNG THEO MÔ HÌNH TIỀN TIẾN CỦA SỰ KẾT HỢP TRƯỜNG - VIỆN, BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM LÀ NƠI HỘI TỤ HƠN 700 THẦY THUỐC, GỒM CÁC GIÁO SƯ, PHÓ GIÁO SƯ, TIẾN SĨ, THẠC SĨ, BÁC SĨ LÀ CHUYÊN GIA ĐẦU NGÀNH CỦA ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM. VỚI THẾ MẠNH ẤY, BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM LUÔN ĐƯỢC SỰ THAM VẤN THƯỜNG XUYÊN VỀ CHUYÊN MÔN CỦA CÁC THẦY, CÔ CÓ NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM THUỘC NHIỀU LĨNH VỰC NHƯ:



GS TS BS Đặng Vạn Phước
Chuyên khoa Tim mạch



GS TS BS Nguyễn Thanh Bảo
Chuyên khoa Vi sinh



PGS BS Nguyễn Mậu Anh
Chuyên khoa Ngoại Tiêu hóa



PGS TS BS Phạm Thọ Tuấn Anh
Chuyên khoa Ngoại Lồng ngực - Tim mạch



GS TS BS Nguyễn Sào Trung
Chuyên khoa Giải phẫu bệnh



GS TS BS Trần Ngọc Sinh
Chuyên khoa Tiết niệu



PGS TS BS Nguyễn Thy Khuê
Chuyên khoa Nội tiết



PGS TS BS Lê Chí Dũng
Chuyên khoa Chấn thương chỉnh hình



Hơn 20 năm hình thành và phát triển, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM là một trong những địa chỉ tin cậy về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng trong nước và cả trong khu vực. Với ý hiệu ấy, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã đón nhận được nhiều bác sĩ giỏi về tham gia công tác chuyên môn tại Bệnh viện.

Bệnh viện trân trọng chào đón quý bác sĩ và đồng nghiệp về công tác tại Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM:



PGS TS BS Nguyễn Văn Tập
Chuyên khoa Y tế công cộng



TS DS Đặng Nguyễn Đoàn Trang
Chuyên ngành Dược



TS BS Nguyễn Tú Duy
Chuyên khoa Thận



ThS BS Nguyễn Thành Luân
Chuyên ngành Kinh tế Y tế

PHÂN KHOA NỘI HÔ HẤP



Tại Việt Nam, bệnh về hô hấp luôn là một trong những nhóm bệnh lý có tỷ lệ mắc bệnh cũng như tử vong cao so với những bệnh lý khác. Trong đó, nhóm bệnh phổi không lây như hen, phổi tắc nghẽn mạn tính, ung thư phổi... luôn chiếm tỷ lệ cao và việc quản lý điều trị thường phức tạp, lâu dài; còn nhóm các bệnh phổi lây như nhiễm trùng phổi cộng đồng – bệnh viện, lao... thường nặng hơn do tình trạng vi khuẩn kháng thuốc ngày càng gia tăng.

Do đó, khi xuất hiện các biểu hiện như ho, ho khạc đàm, đau tức ngực, khó thở, biếng ăn, gầy sút cân, mệt mỏi, sốt... thì có khả năng bạn đã mắc bệnh về hô hấp, thậm chí có thể đã ở tình trạng nặng. Vì vậy, bạn cần đi khám bệnh để được chẩn đoán và điều trị trước khi quá muộn.

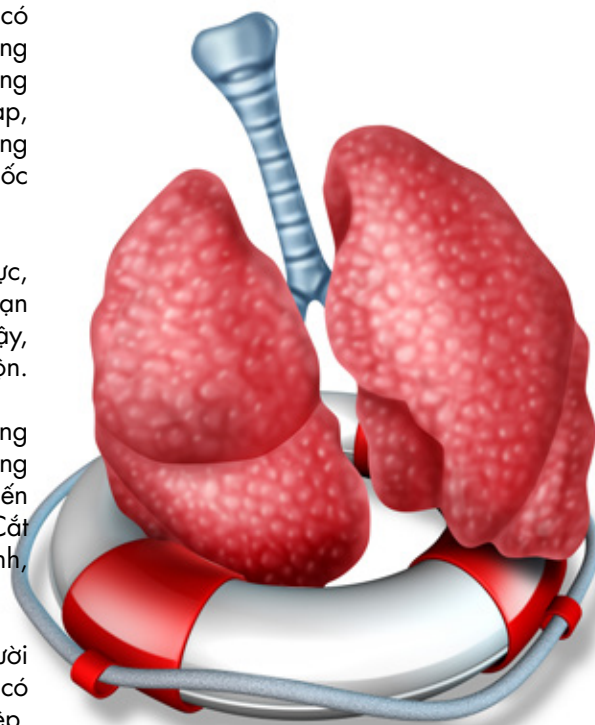
Nhằm đáp ứng nhu cầu khám, điều trị các bệnh lý về hô hấp của cộng đồng, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM chính thức đưa vào hoạt động phân khoa Nội Hô hấp với đầy đủ các trang thiết bị hiện đại, tiên tiến nhất (như nội soi phế quản ống mềm, hô hấp ký, chụp X-quang, chụp Cắt lớp điện toán (CT-scan), chụp Cộng hưởng từ (MRI), các kỹ thuật vi sinh, sinh học phân tử...).

Tại Phân khoa Nội Hô hấp Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM, người bệnh sẽ được chăm sóc sức khỏe toàn diện bởi đội ngũ bác sĩ giỏi, có nhiều năm kinh nghiệm và tập thể điều dưỡng tận tình, chuyên nghiệp, hết lòng vì người bệnh.

THÔNG TIN CHI TIẾT, VUI LÒNG LIÊN HỆ:

Phân khoa Nội Hô hấp

Điện thoại: (08) 3952 5837 – 3952 5838 (trong giờ hành chính).



MỘT SỐ DỊCH VỤ TẠI BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM

1

DỊCH VỤ CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG

- Dịch vụ đăng ký khám bệnh qua điện thoại (dành cho người bệnh đã điều trị nội trú tại bệnh viện).
 - Dịch vụ đưa đón người bệnh bằng xe cứu thương chuyên dụng.
 - Dịch vụ phiên dịch miễn phí (tiếng Anh, Hoa, Hàn Quốc, Campuchia).
 - Tư vấn và cung cấp thông tin y tế, kiến thức sức khỏe cộng đồng.
 - Giới thiệu khách sạn, nhà trọ, giặt ủi, vận chuyển (xe, tàu, máy bay).
- Bộ phận Chăm sóc khách hàng Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp và tận tâm, không ngừng cải tiến và hoàn thiện các dịch vụ nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của khách hàng.
- Điện thoại: **(08) 5405 1010 / 3952 5353 / 3952 5355**



2

DỊCH VỤ KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ



Nhằm phục vụ nhu cầu tầm soát sức khỏe của người dân, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM thành lập Đơn vị Khám sức khỏe cung cấp các dịch vụ khám, tầm soát, theo dõi và chăm sóc sức khỏe dành cho cá nhân và các đơn vị một cách nhanh chóng và chuyên nghiệp.

- Khám, tầm soát, chăm sóc và theo dõi sức khỏe nhân viên các đơn vị (theo hợp đồng).
 - Tư vấn trước và sau khi khám sức khỏe.
 - Phát hiện các bất thường và tư vấn điều trị chuyên sâu.
 - Khám và chăm sóc sức khỏe cho người nước ngoài.
 - Tầm soát ung thư, các loại bệnh lý theo yêu cầu...
- Điện thoại: **(08) 5405 1212/ (08) 3952 5351**

3

HUẤN LUYỆN KỸ NĂNG SƠ CẤP CỨU VÀ TƯ VẤN BỆNH NGHỀ NGHIỆP

Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM thường xuyên tổ chức các lớp bồi dưỡng, huấn luyện kỹ năng sơ cấp cứu, các buổi tư vấn về bệnh nghề nghiệp và các bệnh thường gặp cho các cá nhân, cơ quan/công ty có nhu cầu. Với đội ngũ giảng viên là các Giáo sư, Tiến sĩ, Bác sĩ đầu ngành của Đại học Y Dược TPHCM, chúng tôi tin sẽ đem đến sự hài lòng cho khách hàng.

- Sơ cấp cứu: xử trí vết thương, chấn thương, xử trí đột quỵ, nhồi máu cơ tim, ngộ độc thực phẩm, điện giật, bỏng...
- Bệnh nghề nghiệp: bệnh về đường hô hấp, cai thuốc lá, các bệnh về tai-mũi-họng, các bệnh về mắt, trĩ...



- Bệnh thường gặp: cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường, loãng xương, viêm gan...
 - Bệnh lý nam khoa, phụ khoa...
- Điện thoại: **(08) 3952 5352**

4

DỊCH VỤ TƯ VẤN SỬ DỤNG THUỐC

Người bệnh sau khi khám được kê toa thuốc điều trị, dù trên toa thuốc đã có những hướng dẫn cụ thể rõ ràng nhưng không ít người bệnh vẫn cảm thấy bối rối và khó khăn trong việc sử dụng thuốc theo toa. Hiểu được điều này, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã triển khai dịch vụ tư vấn sử dụng thuốc. Các dược sĩ giàu kinh nghiệm của bệnh viện sẽ tư vấn kỹ càng về công dụng, cách dùng, liều dùng... của từng loại thuốc.

Điện thoại: **(08) 3952 5295**



CHÍNH SÁCH CHẤT LƯỢNG

AN TOÀN - HIỆU QUẢ - CẢI TIẾN LIÊN TỤC - PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

01 AN TOÀN

Bệnh viện thực hiện quản lý chất lượng, cam kết cung cấp dịch vụ y tế với mức độ an toàn cao nhất, phòng ngừa các nguy cơ rủi ro cho người bệnh và nhân viên y tế.

Đảm bảo sử dụng đúng chỉ định các kỹ thuật chẩn đoán và điều trị hiện đại, chất lượng cao, đáp ứng mọi nhu cầu về điều trị và chăm sóc sức khỏe của người bệnh.

Xây dựng quy trình hoạt động chăm sóc và điều trị nhanh chóng, giảm tối đa thời gian chờ đợi của người bệnh.

02 HIỆU QUẢ

Chủ động, sáng tạo, tích cực đầu tư và triển khai ứng dụng các kỹ thuật mới; không ngừng cải tiến chất lượng Bệnh viện nhằm tiến tới đạt tiêu chuẩn của Bộ Y tế và các nước tiên tiến trong khu vực.

03 CẢI TIẾN LIÊN TỤC

Xây dựng đội ngũ cán bộ, nhân viên chuyên nghiệp và tận tâm trong công việc; nâng cấp cơ sở hạ tầng, trang thiết bị đảm bảo chất lượng nguồn lực, tăng cường hợp tác quốc tế và phát triển bền vững.

04 PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

01

CUỘC THI TUYÊN TRUYỀN “NGƯỜI VIỆT NAM ƯU TIÊN DÙNG THUỐC VIỆT NAM”

Hưởng ứng cuộc vận động “Người Việt Nam sử dụng thuốc Việt Nam” do Bộ Y tế phát động, từ ngày 11 - 12/12/2014, Đoàn Thanh niên Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM nhiệt tình tham gia cuộc thi.

Tham gia cuộc thi có Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM, Bệnh viện Chợ Rẫy, Bệnh viện Thống Nhất, Bệnh viện Răng Hàm Mặt Trung ương và các Sở Y tế tỉnh Bình Thuận, Đồng Nai, Bình Dương, Tây Ninh, Lâm Đồng...

Với 3 phần dự thi: Chào hỏi; Kiến thức và Năng khiếu, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã xuất sắc vượt qua các đội bạn để mang về cho đơn vị



giải Nhất toàn cuộc. Đặc biệt, tiểu phẩm “Thuốc Việt hôm nay” được các thành viên thể hiện sinh động và cuốn hút, chiếm được nhiều cảm tình của Ban Giám khảo, giúp đội dễ dàng giành được điểm tuyệt đối trong phần thi Năng khiếu, góp phần mang lại giải Nhất cho Đội.

Cuộc thi được xem là một trong những hoạt động thiết thực của ngành Y tế nhằm thúc đẩy các

doanh nghiệp Dược nội sản xuất thuốc có chất lượng, sức cạnh tranh cao, đáp ứng nhu cầu tiêu dùng trong nước và xuất khẩu. Ngoài ra, đây còn được xem là cơ hội giao lưu của các đơn vị trong khu vực để cùng nhau phấn đấu hoàn thành nhiệm vụ, đẩy lùi những biểu hiện tiêu cực trong công tác khám, điều trị, bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân.

02

ĐẠI HỘI CÁC CHI BỘ BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM

Trong tháng 1/2015, nhằm tiến tới Đại hội Đảng bộ Bộ phận Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM, Đảng ủy Đảng bộ Bộ phận tổ chức Đại hội các Chi bộ. Các Chi bộ cũng đã bỏ phiếu bầu cấp ủy của từng Chi bộ cho nhiệm kỳ 2015 – 2017. Theo đó:

- Đại hội Chi bộ Bệnh viện Đại học Y Dược 1 (ngày 20/1/2015): Tân Bí thư Chi bộ: Đồng chí Nguyễn Hoàng Định, Tân Phó Bí thư Chi bộ: Đồng chí Nguyễn Minh Mẫn

- Đại hội Chi bộ Bệnh viện Đại học Y Dược 2 (ngày 26/1/2015): Tân Bí thư Chi bộ: Đồng chí Đặng Anh Long, Tân Phó Bí thư Chi bộ: Đồng chí Trần Văn Đức

- Đại hội Chi bộ Bệnh viện Đại học Y Dược 3 (ngày 22/1/2015): Tân Bí thư



Chi bộ: Đồng chí Đỗ Hồng Công, Tân Phó Bí thư Chi bộ: Đồng chí Võ Thị Ánh. Với sự tham dự đầy đủ của các Đảng viên, Đại hội các Chi bộ đã diễn ra thành công tốt đẹp.

03

THÔNG BÁO LỊCH NGHỈ TẾT NĂM 2015

Theo quy định của Nhà nước, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM nghỉ Tết Ất Mùi 2015 từ Thứ Hai, ngày 16/2/2015 đến hết Thứ Hai, ngày 23/2/2015 (từ 28 tháng Chạp đến hết mùng 5 Tết).

Thứ Ba, ngày 24/2/2015 (mùng 6 Tết), Bệnh viện hoạt động bình thường.

Các chế độ thường trực và khám bệnh cấp cứu vẫn hoạt động bình thường trong những ngày nghỉ Tết.

04

GẦN 1500 NGƯỜI THAM DỰ CÁC CHƯƠNG TRÌNH TƯ VẤN TRONG NĂM 2014

Nằm trong chuỗi hoạt động phổ cập kiến thức phổ thông cho cộng đồng về chăm sóc sức khỏe, năm 2014, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã liên tục tổ chức nhiều chương trình tư vấn miễn phí về các bệnh lý như: Đái dầm; Tiểu đêm; Mãn dục nam; Chăm sóc sức khỏe bệnh lý người đái tháo đường; Bàng quang tăng hoạt; Loạn trương lực cơ; Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD); Viêm khớp dạng thấp; Phình động mạch chủ bụng... Song song với các chương trình tư vấn,



Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM cũng tổ chức các buổi sinh hoạt câu lạc bộ bệnh nhân dành cho “Bệnh nhân có lỗ mở thông ra da”, “Bệnh Hô hấp - Dị ứng - Miễn dịch lâm sàng”; “Hướng dẫn sử dụng dụng cụ hít cho người bị bệnh hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)”... Bên cạnh công tác tư vấn miễn phí,



một số chương trình còn tổ chức khám miễn phí, siêu âm, chụp X-quang, xét nghiệm máu tầm soát bệnh cho người tham dự. Với nội dung phong phú, gần gũi với cuộc sống cùng báo cáo viên là những chuyên gia đầu ngành của Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM, các chương trình tư vấn đã thu hút gần 1.500 người tham dự.



05

TỔ CHỨC THÀNH CÔNG NHIỀU HỘI THẢO QUỐC TẾ VÀ TRONG NƯỚC

Nhằm cập nhật những phương pháp, xu hướng mới trong điều trị đồng thời đáp ứng nhu cầu đào tạo liên tục của các bác sĩ, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM tổ chức nhiều chương trình hội thảo khoa học và đào tạo y khoa liên tục.

Các hội thảo được tổ chức ở nhiều chuyên khoa với các chủ đề như: Phình động mạch chủ bụng; Chiến lược theo dõi tổn thương tiền ung thư và chẩn đoán ung thư dạ dày sớm; Sử dụng thuốc đối quang từ đặc hiệu cho gan mật; Những tiến bộ mới trong cộng hưởng từ thần kinh; Phẫu thuật tạo hình niệu đạo; Phẫu thuật Nội soi điều trị thoát vị bẹn bằng MESH PVDF...

Các chương trình đào tạo y khoa liên tục cũng được tổ chức với đa dạng chủ đề: Viêm gan virus C; Đau đầu; Điện não và động kinh học cơ bản; Cập nhật điều trị bệnh lý động mạch



chủ bằng phương pháp can thiệp nội mạch; Tim mạch học can thiệp; Phẫu thuật tim bẩm sinh phức tạp: không lỗ van động mạch phổi kèm theo thông liên thất; Bệnh lý Gan – Tụy và Đường mật; Phẫu thuật van tim ít xâm lấn...

Đặc biệt, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM cũng tổ chức thành công Hội nghị khoa học Lỗ mở thông ra da Châu Á – Thái Bình Dương mở rộng lần thứ VIII, thu hút sự tham dự của nhiều báo cáo viên và người bệnh đến từ 15 nước trên thế giới.

Với nội dung mang tính thực tiễn cao giúp người tham dự tiếp cận được nhiều xu hướng mới trong chẩn đoán và điều trị, các hội thảo khoa học và chương trình đào tạo y khoa liên tục do Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM tổ chức đã thành công tốt đẹp, thu hút sự tham dự của hơn 2.000 bác sĩ đến từ các bệnh viện trong và ngoài nước.



06

LỄ TỔNG KẾT HOẠT ĐỘNG BỆNH VIỆN NĂM 2014 VÀ ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂM 2015

Lễ tổng kết hoạt động năm 2014 và định hướng phát triển năm 2015 của Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã được tổ chức ngày 24/1/2015 vừa qua. Đến dự buổi lễ có PGS TS Nguyễn Thị Xuyên - Thứ trưởng Bộ Y tế, ông Huỳnh Thành Lập - Trưởng đoàn Đại biểu Quốc hội TPHCM, PGS TS BS Võ Tấn Sơn - Hiệu trưởng Đại học Y Dược TPHCM kiêm Giám đốc Bệnh viện, Hội đồng Quản lý Trường - Viện, Ban Giám đốc Bệnh viện, Ban cố vấn chuyên môn, Trưởng Phó các cơ sở, phòng, khoa, đơn vị cùng đông đảo CB-VC của Bệnh viện.

Tại buổi lễ, PGS TS BS Trương Quang Bình - Phó Giám đốc Bệnh viện đã đọc báo cáo tổng kết, nêu rõ một số thành tích chính của năm 2014 như: gần 2 triệu lượt khám bệnh ngoại trú; phẫu thuật hơn 22.000 ca; triển khai thêm nhiều kỹ thuật mới; tăng số phòng khám từ 49 lên 66 phòng; đưa vào hoạt động nhiều đơn vị mới (phòng khám Nhi, Tâm lý và Chăm sóc giảm nhẹ, Huyết học; phòng Tiêm ngừa, Chẩn đoán rối loạn giấc ngủ; đơn vị Chăm sóc giảm nhẹ, Khe hở môi - vòm miệng, phân khoa Nội Hô hấp...); thành lập phòng Quản lý chất lượng để xây dựng, nhận biết, xử trí và báo cáo các sự cố sai sót về chuyên môn; hỗ trợ chuyên môn cho 16 bệnh viện của TPHCM và các tỉnh; hoàn thành 11 đề tài nghiên cứu khoa học cấp thành phố, 9 đề tài

cấp cơ sở, tổ chức và tham dự nhiều hội nghị hội thảo y tế trong và ngoài nước... Tại Hội nghị Phẫu thuật Nội soi ở Hàn Quốc, Bệnh viện có 4 đề tài báo cáo được tặng giải thưởng.

Tại buổi lễ, Thứ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Thị Xuyên đánh giá cao những thành tựu đạt được của Bệnh viện, biểu dương Bệnh viện đã hoàn thành tốt nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng. Đồng chí tỏ ra rất vui khi thấy mô hình Trường - Viện thực hiện đầu tiên tại Đại học Y Dược TPHCM nay đã được nhân rộng tại nhiều trường đại học y khác trong nước. Thay mặt Bộ Y tế, Thứ trưởng Nguyễn Thị Xuyên chúc Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM sẽ ngày càng phát triển, xứng đáng là một trong những bệnh viện hàng đầu của cả nước cũng như trong khu vực.

Đồng quan điểm, Trưởng đoàn Đại biểu Quốc hội TPHCM Huỳnh Thành Lập hoan nghênh tập thể CB-VC Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã có những đóng góp to lớn cho sự nghiệp chăm sóc sức khỏe người dân TPHCM nói riêng và nhân dân cả nước nói chung. thấu hiểu được những khó khăn và cơ chế đặc thù của bệnh viện, ông Huỳnh Thành Lập đề nghị toàn thể bệnh viện tiếp tục cố gắng nhiều hơn nữa, đồng thời cũng đề nghị người dân Thành phố có thái độ thông cảm bao dung đối với các cán bộ nhân viên y tế. Ông cũng đề nghị Bộ Y tế và Lãnh đạo Thành phố có những biện pháp cụ thể giúp cho Bệnh viện ngày một tốt hơn về mọi mặt.

Tiếp thu những lời phát biểu chỉ đạo chân tình trên, Hiệu trưởng kiêm



Giám đốc Bệnh viện Võ Tấn Sơn đã bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến Thứ trưởng Nguyễn Thị Xuyên và ông Huỳnh Thành Lập, đồng thời cam kết tập thể CB-VC sẽ luôn phấn đấu giữ vững và phát triển y hiệu của Bệnh viện, toàn tâm toàn ý trong công cuộc chăm sóc sức khỏe cho người bệnh. Bệnh viện sẽ có chủ trương phát động **"Năm an toàn sử dụng thuốc"**, xem đó là định hướng hoạt động của Bệnh viện trong năm 2015.

Tại lễ tổng kết, Ban Giám đốc Bệnh viện cùng Hội đồng Quản lý Trường - Viện cũng đã tặng hoa chúc mừng các Tân Giáo sư và Tân Phó Giáo sư vừa được Bộ Y tế tấn phong: GS TS BS Trần Thiện Trung, GS TS BS Phan Quan Chí Hiếu, PGS TS BS Lê Ngọc Diệp, PGS TS BS Phạm Thị Lê Hoa, PGS TS BS Nguyễn Thị Băng Sương, PGS TS BS Ngô Thanh Bình, PGS TS BS Ngô Xuân Thái.



Chồng tôi là Nguyễn Văn Hai, từng điều trị tại phòng 06A - khoa Thần kinh của Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM. Hôm nay, tôi viết thư này để tỏ lòng biết ơn đội ngũ y tế từ bác sĩ cho đến các điều dưỡng tại khoa. Đặc biệt, trong đó có điều dưỡng Trương Thị Hoa, người đã luôn chăm sóc và giúp đỡ chồng tôi trong suốt hai tuần điều trị tại đây. Ngày 02/12/2014 vừa qua, sức khỏe chồng tôi đã tốt lên rất nhiều và đã được xuất viện. Một lần nữa, tôi xin gửi lời cảm ơn đến tất cả nhân viên của khoa Thần kinh và kính chúc tốt cả mọi người luôn mạnh khỏe, hạnh phúc.

Hồ Thị Nhị (Nha Trang, Khánh Hòa)

Ngày 13/11/2014, tôi bị tai nạn gây hai xương cẳng chân phải và được đưa đến cấp cứu tại một bệnh viện lớn của thành phố nhưng sự thờ ơ của đội ngũ y bác sĩ tại đây khiến gia đình tôi rất lo lắng nên đã chuyển tôi sang Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM. Ngay khi đến khoa Cấp cứu, tôi đã được các y, bác sĩ đón tiếp tận tình và chăm sóc chu đáo. Tại khoa Cấp cứu, tôi được bác sĩ Nguyễn Đức Thành khám và cho chỉ định phẫu thuật ngay hôm sau. Ca phẫu thuật của tôi kéo dài hơn 4 tiếng đồng hồ. Suốt thời gian ấy, tôi thấy được sự ân cần, tận tụy của ê-kíp mổ đối với người bệnh mà đứng đầu là bác sĩ Đức Thành. Vì hoàn cảnh gia đình khó khăn, tôi chẳng có gì bồi dưỡng cho bác sĩ ngoài những lời cảm ơn. Vậy mà, ngày nào cũng hai lần, bác sĩ Thành đều đến giường bệnh thăm khám cho tôi. Thật đúng là lương y như từ mẫu. Nay sức khỏe đã ổn định, tôi viết thư này gửi lời cảm ơn đến Ban Giám đốc Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã đào tạo một đội ngũ bác sĩ vừa có tâm vừa có tài, xứng đáng là "mẹ hiền" như bác sĩ Nguyễn Đức Thành. Nhân đây, tôi xin kính gửi đến bác sĩ Nguyễn Đức Thành mấy lời thơ:

Cảm ơn bác sĩ Đức Thành
Vát và phẫu thuật ghép lành đôi chân
Mổ xong thăm khám ân cần
Dặn dò người bệnh đừng phần mẫu nghi
Nào là phải gắng tập đi
Cho gân cơ khỏe không thì teo luôn

Nào là phải gắng uống ăn
Hồi phục sức khỏe mau lành vết thương
Về nhà tôi mãi vẫn vương
Có một "từ mẫu" đời thường hôm nay
Chúc cho bác sĩ mỗi ngày
Luôn luôn mạnh khỏe phúc đầy từ tâm.

Phạm Hiện Hữu (Quận Tân Bình, TPHCM)

Dear doctors and all staff,

Today is the most exciting day in my life after my mum has been saved and cured. I couldn't say and express all what I want but I would to say in return to thanks a million to all of you for your valuable time, encouragement, care and treatment: Dr Nguyen Tran To Tran, Dr Le Cam Tu, Dr Phan Vu Anh Minh (in ICU of 5th floor), Dr Tran Hoa, Dr Tran Chi Cuong and all friendly with good services staff in 7th floor.

Once again, I would express a special thanks to Dr. Tran Hoa, who is one of very good, kind, friendly, and reliable doctor that I have ever met.

Best wishes to you and your family.

Kính gửi toàn thể bác sĩ và nhân viên bệnh viện,

Hôm nay là ngày vui nhất trong cuộc đời tôi vì mẹ tôi đã được chữa trị và cứu sống. Tôi không thể diễn tả hết những lời muốn nói lúc này nhưng trên hết tôi xin được gửi lời cảm ơn hàng triệu lần đến các bác sĩ Nguyễn Trần Tổ Trân, Lê Cẩm Tú, Phan Vũ Anh Minh, Trần Hòa, Trần Chí Cường và toàn thể đội ngũ nhân viên nhiệt tình, chuyên nghiệp đã dành thời gian chăm sóc, điều trị và động viên gia đình chúng tôi.

Một lần nữa tôi xin được bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến BS Trần Hòa, một trong những bác sĩ tốt bụng, thân thiện, đáng tin cậy nhất mà tôi từng gặp.

Kính chúc các bác sĩ và gia đình mọi điều tốt đẹp nhất.

Nguon Chhom (Phnom Penh, Cambodia)

HỎI

Chào bác sĩ, khi đi khám bệnh định kỳ, kết quả xét nghiệm máu cho biết em bị nhiễm HP. Em đã đến một bệnh viện lớn tại TP HCM và điều trị được 1,5 tháng thì bác sĩ bảo ngưng 2 tuần rồi đi kiểm tra lại. Tuy nhiên, do ở quê nên sau đó em đến bệnh viện tỉnh để kiểm tra và được biết vẫn còn HP, cần phải điều trị thêm 2 tuần. Hiện nay, em rất băn khoăn không biết làm sao, mong bác sĩ tư vấn giúp em cần phải làm gì để trị bệnh của mình. Cảm ơn bác sĩ.

Bạn đọc Nguyễn Minh Toàn

ĐÁP

Chào bạn.

HP là tên viết tắt của con vi khuẩn *Helicobacter Pylori* gặp rất phổ biến trong dạ dày của chúng ta. Nhiễm HP được xem là bình thường cho số đông các trường hợp nên bạn không nên quá lo lắng, chỉ một số nhỏ trường hợp này mới là tác nhân gây ra các bệnh lý dạ dày ở người.

Việc kiểm tra HP trong máu là một biện pháp giúp xác định sự nhiễm HP thông qua kháng thể chống lại vi khuẩn HP hiện diện trong máu. Xét nghiệm này chỉ giúp tầm soát trong lần đầu tiên, vì xét nghiệm vẫn có thể còn dương tính đến 12 tháng sau khi điều trị. Do đó, phương pháp này không được sử dụng để kiểm tra lại sau điều trị. Vì vậy, bạn có thể đến những cơ sở y tế tuyến trên để thực hiện các xét nghiệm tìm HP như test hơi thở hoặc nội soi.

Thân ái.

BS Nguyễn Thị Nhã Đoan - Phòng khám Tiêu hóa

HỎI

Chồng em đi khám bệnh và xét nghiệm thì được chẩn đoán bị viêm cầu thận cấp, bác sĩ cho toa thuốc uống nhiều đợt nhưng vẫn chưa có cải thiện gì. Hiện nay, em muốn đem nước tiểu của chồng em lên bệnh viện tuyến trên xét nghiệm để biết chính xác chồng em có bệnh gì nữa hay không. Xin tư vấn giúp em, để kết quả xét nghiệm được chính xác, trước khi lấy nước tiểu, chồng em có cần kiêng ăn gì hay lưu ý việc gì không? Nên lấy vào thời điểm nào?

Bạn đọc Nguyễn Thị Phương Vân

ĐÁP

Chào bạn,

Khi chẩn đoán “viêm cầu thận cấp” thì xét nghiệm cần làm là “Định lượng đạm niệu 24 giờ”. Vì vậy, bạn cần liên hệ với phòng xét nghiệm lấy chất bảo quản nước tiểu để lưu trữ nước tiểu trong 24 giờ không bị biến chất. Tại đây, nhân viên phụ trách sẽ hướng dẫn cho chồng bạn cách lấy nước tiểu đi làm xét nghiệm.

Thân ái.

PGS TS Trần Lê Linh Phương - Phụ trách Phòng khám Tiết niệu

HỎI

Năm nay, em 24 tuổi. Dù là nam giới nhưng tuyến vú của em lớn hơn những người khác khiến em rất tự ti khi cởi trần. Xin bác sĩ tư vấn giúp, có phải em đang mắc bệnh phì đại tuyến vú hay không? Nếu đúng như vậy thì em có cần phải điều trị hay không? Cảm ơn bác sĩ.

Bạn đọc Nguyễn Hoàng Phi

ĐÁP

Chào bạn.

Nếu bạn thấy mô tuyến vú của mình lớn hơn những nam giới bình thường, bạn nên đi khám chuyên khoa vú, siêu âm tuyến vú xem có phải nữ hoá tuyến vú hay vì bạn béo phì khiến bạn có cảm giác ngực mình to hơn bình thường. Nếu kết quả siêu âm gợi ý nữ hóa tuyến vú, khi đó bạn sẽ được làm các xét nghiệm để tầm soát nguyên nhân và được chỉ định phương pháp điều trị cụ thể.

Thân ái.

BSCI Nguyễn Thành Thuận - Phòng khám Nội tiết



HỎI

HỎI

Cách đây 2 ngày, em đau bụng đi siêu âm thì được chẩn đoán bị u xơ tử cung khoảng 40 - 50 mm. Bác sĩ cho toa thuốc về nhà uống 10 ngày và dặn nếu không giảm thì phải phẫu thuật. Xin tư vấn giúp em, hiện nay, phương pháp tốt nhất để điều trị bệnh này là gì? Em nghe nói để trị dứt bệnh có thể phải cắt bỏ tử cung. Vậy cắt bỏ tử cung có ảnh hưởng gì đến việc sinh hoạt vợ chồng hay không? Cảm ơn bác sĩ.

Bạn đọc Phạm Thị Loan

ĐÁP

Chào em.

Thông thường, u xơ tử cung nếu to hoặc có biến chứng rong kinh, rong huyết tử cung hoặc gây trầm nặng, tiêu tiểu bất thường... thì nhất thiết phải điều trị. Phần lớn, việc uống thuốc hầu như không có hiệu quả đối với nhân xơ tử cung lớn, mà cần phải can thiệp thủ thuật. Nếu phụ nữ đã có đủ số con mong muốn, có thể chọn cách phẫu thuật hoặc làm thủ thuật xuyên tắc mạch máu; với những người bệnh chưa có con, bác sĩ sẽ cân nhắc, trường hợp cần thiết sẽ phẫu thuật. Khi phẫu thuật, lựa chọn bóc nhân xơ hay cắt tử cung tùy thuộc vào khả năng có thể bảo tồn tử cung hay không cho việc sinh nở hoặc vị trí kích thước u. Bạn có thể đến các phòng khám chuyên về phụ khoa để được khám và tư vấn kỹ hơn.

Thân ái.

ThS BS Lâm Hoàng Duy - Phòng khám Phụ khoa

HỎI

Chào bác sĩ, vợ chồng em có một bé trai 8 tháng tuổi vừa mất vì bệnh tim bẩm sinh. Bác sĩ điều trị cho biết bé bị bệnh cơ tim phì đại, không thể chữa trị được. Em có tìm hiểu trên internet thì được biết đây là bệnh do di truyền hoặc đột biến gen. Tuy nhiên, cha mẹ em, vợ chồng em đã đi siêu âm tim + đo điện tâm đồ đều cho kết quả bình thường. Nhờ bác sĩ tư vấn giúp em trước khi mang thai cần kiểm tra những gì để đứa trẻ ra đời được khỏe mạnh? Cảm ơn bác sĩ.

Bạn đọc Huỳnh Ngọc Nga

ĐÁP

Chào bạn.

Bệnh cơ tim phì đại là nguyên nhân thường gặp gây đột tử ở người trẻ tuổi. Tần suất của bệnh khoảng 1/500. Trong trường hợp di truyền, bệnh cơ tim phì đại là bệnh di truyền theo tính trạng trội. Điều này có nghĩa là vợ chồng bạn không mắc bệnh cơ tim phì đại thì không thể truyền gen bệnh cho con của mình. Như vậy, con của bạn bị mắc bệnh cơ tim phì đại là do đột biến gen trong quá trình hình thành phôi thai. Hiện tại, trong y khoa không có xét nghiệm nào giúp chẩn đoán nguy cơ có đột biến gen trước khi mang thai.

Thân ái.

BSCKI Bùi Thế Dũng - Phòng khám Tim mạch



Bạn đọc cần tư vấn về sức khỏe vui lòng gửi câu hỏi về địa chỉ email: giaidap@umc.edu.vn

Kính biểu

Chúc
Mừng
Năm
Mới

Đại thắng đại lợi chào năm mới

Học thuật trau dồi sáng vạn tâm

Y đức song hành bao thế hệ

Được lý tình thông đẹp vạn lòng



2
0
1
5



9 786048 639143