

01/2016



13

SỐNG KHỎE

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP HCM

DINH DƯỠNG NGÀY TẾT
ĂN GÌ ĐỂ KHÔNG TĂNG CÂN ?

Happy New Year

2016

Year of the Monkey



TẾ BÀO GỐC
VÀ Y HỌC TÁI SINH



ĐẦU XUÂN NÓI CHUYỆN
SỨC KHỎE TIM MẠCH



VUI XUÂN ĐỪNG ĐỂ
ĐAU LƯNG, NHỨC KHỚP



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



GS TS BS
Nguyễn Đình Hối
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
Nguyễn Hoàng Bắc
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
Trương Quang Bình
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.

HOÀI BÃO

- 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



THƯ CHÚC MỪNG NĂM MỚI CỦA **BAN BIÊN SOẠN** **ẤN PHẨM SỐNG KHỎE**

Một mùa Xuân mới đang về trên khắp mọi miền đất nước. Xuân mang yêu thương rộn ràng đến cho biết bao trái tim đang háo hức đón chào một năm mới an lành và hạnh phúc.

Vậy là năm 2015 đã khép lại. Cùng với sự phát triển của Bệnh viện, ấn phẩm Sống khỏe đã bước sang tuổi thứ 9 và ngày một trưởng thành hơn. Trong năm qua, Ban Biên soạn đã không ngừng mạnh dạn cải tiến về nội dung lẫn hình thức, đổi mới nhiều chuyên mục, nhiều thông tin, bài viết thiết thực, hấp dẫn, với mong muốn để ấn phẩm Sống khỏe thực sự là cẩm nang tri thức cho các bác sĩ trẻ và cho những ai ham tìm tòi hiểu biết về y học, là nơi cung cấp những thông tin bổ ích về phòng bệnh và chữa bệnh cho cộng đồng.

Có thể nói, ấn phẩm Sống khỏe được trưởng thành như ngày hôm nay là nhờ có sự đóng góp không nhỏ của Ban Cố vấn, các chuyên gia, bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên, cộng tác viên trong và ngoài bệnh viện, đặc biệt là các nhà tài trợ. Ban Biên soạn cùng đội ngũ thực hiện ấn phẩm Sống khỏe xin trân trọng cảm ơn và mong sẽ tiếp tục nhận được sự đồng hành này của quý vị.

Nhân dịp Xuân về, Ban Biên soạn cùng đội ngũ thực hiện ấn phẩm Sống khỏe của bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM xin kính chúc Ban Cố vấn, Quý Thầy, Cô... cùng toàn thể nhân viên Bệnh viện và các nhà tài trợ một Năm Mới vạn sự như ý, an khang và thịnh vượng.

Trân trọng!



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 THỂ 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:



PGS BS Nguyễn Mậu Anh
Chuyên khoa Ngoại Tiêu hóa



GS TS BS Đặng Vạn Phước
Chuyên khoa Tim mạch



PGS TS BS Nguyễn Thy Khuê
Chuyên khoa Nội tiết



GS TS BS Nguyễn Sào Trung
Chuyên khoa Giải phẫu bệnh



GS TS BS Nguyễn Thanh Bảo
Chuyên khoa Vĩ sinh



PGS TS BS Phạm Thọ Tuấn Anh
Chuyên khoa Ngoại Lồng ngực - Mạch máu



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



GS TS BS Trần Ngọc Sinh
Chuyên khoa Tiết niệu



PGS TS BS Võ Tấn Sơn
Chuyên khoa Ngoại Thần kinh



PGS TS BS Nguyễn Thị Bay
Chuyên khoa Y học cổ truyền



GS TS BS Trần Thiện Trung
Chuyên khoa Ngoại Tổng quát

MỘT SỐ THÀNH TỰU Y HỌC NỔI BẬT CỦA THẾ GIỚI NĂM 2015

Năm 2015 khép lại với nhiều thành tựu y học trên thế giới đã và đang được ứng dụng thành công trong cuộc sống, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho con người và làm thay đổi thế giới trong tương lai.

Tìm ra siêu kháng sinh chữa hầu hết các bệnh

Các nhà khoa học Đức, Mỹ và Anh đã phát hiện ra thuốc kháng sinh Teixobactin có khả năng chữa trị hiệu quả nhiều bệnh, trong đó có tụ cầu vàng kháng Methicillin và lao kháng thuốc. Teixobactin đặc biệt linh hoạt trong việc chống lại các vi khuẩn nguy hiểm trong dạ dày và các vi khuẩn gây hại cho tim. Quan trọng hơn, loại thuốc này không gây tác dụng phụ. Thuốc sẽ có mặt trên thị trường vào năm 2019 dưới dạng thuốc tiêm.

Chân tay giả điều khiển bằng suy nghĩ

Tháng 2, các nhà khoa học thuộc Đại học Y Vienna (Áo) và Trung tâm Y tế Göttingen (Đức) đã cho ra mắt sản phẩm tay giả điều khiển bằng ý nghĩ theo công nghệ tái cấu trúc điện tử. Phần tay giả được kết nối với hệ thần kinh và cơ bắp giúp bệnh nhân có thể dùng tâm trí điều khiển mọi hành động, từ ném một quả bóng đến cầm một quả trứng. Sản phẩm này sẽ hỗ trợ người khuyết tật phục hồi lại khả năng hoạt động và phản ứng một cách tự nhiên, nhanh chóng và chân thật hơn.

Tiếp đó vào tháng 5, loại chân giả điều khiển bằng ý nghĩ được chế tạo thành công nhờ hăng kỹ thuật cơ khí y sinh Össur (Iceland).

Lần đầu tiên ghép thành công hộp sọ

Tháng 6 năm nay, James Boysen (Mỹ) trở thành bệnh nhân đầu tiên trên thế giới được ghép hộp sọ còn nguyên mô da đầu sau khi mắc nhiều loại ung thư khiến não bị tổn thương. Các bác sĩ đã lên kế hoạch cho cuộc đại phẫu này trong hơn hai năm và huy động 50 chuyên gia y tế về vi phẫu, thần kinh và chỉnh hình.

Kỹ thuật 3D phát triển vượt bậc

Tháng 7, Han Han 3 tuổi (Trung Quốc) trở thành em bé đầu tiên bị não úng thủy được ghép thành công hộp sọ 3D. Trước đây, do chất lỏng tích tụ trong các hốc não, đầu bé gái lớn hơn 4 lần so với kích thước thông thường và có nguy cơ dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm. Cơ thể không thể mang nổi đầu khiến Han Han suốt ngày phải nằm trên giường.

Trải qua ca phẫu thuật 17 giờ do các bác sĩ Bệnh viện Nhân dân cấp II tỉnh Hồ Nam thực hiện, Han Han đã được cấy ghép hộp sọ 3D bằng hợp kim titan, tái tạo da đầu và nạo vét chất lỏng. Các bác sĩ cho biết hộp sọ của em bé sẽ phục hồi hoàn toàn, xương và mô xung quanh phát triển bao phủ toàn bộ phần hộp sọ được ghép giúp tăng cường độ bền vững.

Những tiến bộ quan trọng hướng đến việc xóa bỏ HIV/AIDS

Một loại vắc xin chống HIV đã được đưa vào thử nghiệm trên cơ thể người và đã chứng tỏ được hiệu quả bước đầu. Việc tiêm vắc xin mới điều trị HIV này chỉ phải tiêm 1 hoặc 2 tháng một lần đang dần trở thành hiện thực. Một tin tốt lành khác là loại vắc xin này cho đến thời điểm này vẫn chưa gặp 1 tác dụng phụ bất lợi nào cho những tình nguyện thử thuốc.



Ăn gì

ĐỂ KHÔNG TĂNG CÂN TRONG

mùa tết

**TS BS Lâm Vĩnh Niên
CNDD Lê Thị Thanh Tâm**

Truyền thống dân tộc Việt Nam, Tết đến mọi người dù làm gì, ở đâu đều mong được trở về sum họp dưới mái ấm gia đình trong 3 ngày Tết, chuẩn bị mâm cỗ với những món ăn quen thuộc “Thịt mỡ, dưa hành, bánh chưng xanh, dưa hấu đỏ” cùng nhiều món ngon để cúng Ông Bà, tưởng nhớ tổ tiên và để tạ ơn: con cái tạ ơn ông bà, cha mẹ, thầy cô... và cũng là dịp để thăm hỏi, chúc tụng nhau năm mới nhiều sức khỏe, tài lộc...

Ngày Tết, các gia đình thường chuẩn bị thức ăn dồi dào, phong phú; bánh ngọt, rượu bia... để năm mới được sung túc, no đủ. Nhưng ngược lại, mọi người ít vận động hơn, chỉ đi lại thăm viếng người thân hay nghỉ ngơi nên tiêu hao năng lượng ít. Các thói quen hàng ngày như ăn uống, ngủ nghỉ, tập luyện... cũng khác đi. Nhìn chung, các thay đổi này ảnh hưởng đến sức khỏe và cân nặng, thường theo chiều hướng bất lợi.

Làm thế nào để “ăn Tết mà không tăng cân”?

Để đảm bảo không tăng cân sau Tết, chúng ta nên duy trì lối sống hàng ngày và kiểm soát dinh dưỡng:

- **Năng lượng:** những ngày Tết ít vận động nên chỉ cung cấp nguồn năng lượng bằng 80% ngày thường, khoảng 1.500 - 1.600 kcal/ ngày.

- **Bánh chưng, bánh tét:** là món ăn truyền thống với đầy đủ thịt, mỡ, nếp rất giàu năng lượng. Trong một bữa ăn (ví dụ như ăn sáng) chỉ nên dùng 200 g (tương đương khoảng 1/8 của bánh 1.500 g) với ít dưa muối (kiệu, hành, dưa món) và không nên ăn thêm nguồn tinh bột khác như cơm, bánh mì, miến, xôi... Ngoài ra, cũng không nên ăn nhiều muối.

- Thịt, cá giàu đạm:

• Những món ăn ngày Tết như giò heo nấu măng nên nấu nhiều măng hơn, thịt kho đông, kho tàu... nên ăn kèm dưa hành, dưa chua, rau luộc để hạn chế sự hấp thu chất béo.

• Thịt gà là món ăn tốt cho việc kiểm soát cân nặng, nên chọn phần nạc tránh phần da, mỡ.

• Nên ăn nhiều cá để giúp ngon miệng, đỡ ngán do ngày Tết các món ăn thường chứa nhiều dầu mỡ, quay chiên...

• Giò lụa, giò thủ chứa nhiều muối, nhiều năng lượng (100 g chứa trung bình 400 - 500 kcal) nên ăn có kiểm soát.

- Rau, quả:

• Tăng cường lượng rau xanh, đa dạng phong phú, nên luộc, hấp thay các món rau xào hàng ngày như măng, bông cải xanh, bắp cải, cà tím...

• Nhiều chất xơ để “tiêu diệt” hiệu quả lượng mỡ thừa.

• Nấm chứa ít calo, lại giàu vitamin B, rất tốt cho việc tăng cường trao đổi chất, giảm khả năng tích trữ chất béo. Đây là món ăn thường có trong mâm cơm ngày Tết nên bạn có thể ăn thoải mái món này mà không lo lên cân.

• Trái cây nên chọn loại ít ngọt như táo, đu đủ, cam, quýt... để bổ sung vitamin, thanh lọc cơ thể sau những buổi “tiệc tùng, nhậu nhẹt”.

- Bánh ngọt, các loại hạt:

• Là những món không thể thiếu trong ngày tết, bánh bích quy, chocolate cũng có thể ăn được nhưng không quá 100 g/ ngày (1 bánh bích quy 10 g khoảng 40 kcal). Nên thay bằng các loại trái cây ít ngọt.

• Nên thay thế các loại mứt nhiều năng lượng (100 g mứt dừa tương đương năng lượng 100 g lạc xướng, khoảng 500 kcal) bằng loại mứt ít năng lượng hơn như mứt gừng, khoai lang... nhưng cũng nên ăn có kiểm soát.

• Các loại hạt: thường được nhâm nhi cho vui miệng. Nên ăn khoảng 30 - 50 g để giúp kiểm soát cân nặng hiệu quả vì các loại hạt chứa nhiều đạm,

chất béo làm cơ thể no và không thèm ăn các loại thực phẩm khác.

- **Đầu năm chúc nhau ly rượu đầy:** khi thăm viếng nhau bà con có thói quen mời nhau rượu bia, 2 - 3 ly rượu cồn hay 2 - 3 lon bia, nước ngọt, có mức năng



lượng 600 - 800 kcal bằng một nửa năng lượng cần thiết cho một ngày. Kèm theo đồ nhắm “ngon, độc, lạ” nhiều chất béo, ngọt mà nhà nào cũng muốn mang ra mời khách. Đây là nguồn năng lượng rỗng (nhiều năng lượng nhưng ít chất dinh dưỡng) cần được kiểm soát.

- **Nước uống:** ngày Tết, chúng ta thường đi lại nhiều mà quên uống nước. Để đảm bảo đủ nước cho cơ thể được thanh lọc và tránh mất nước nên uống đủ 2 lít nước mỗi ngày.

- **Năng lượng** được nạp nhiều nhưng tiêu hao thì ít ỏi khiến năng lượng thừa này dần được tích lũy trong cơ thể dưới dạng mỡ trắng, chủ yếu tích tụ xung quanh nội tạng và dưới da, đặc biệt vùng eo, bụng khiến cơ thể béo lên. Vì vậy, vận động là không thể thiếu để tránh tăng cân trong dịp Tết. Nên duy trì vận động hàng ngày ít nhất 30 phút như đi bộ, đi lại sau bữa ăn, đi thang bộ thay cho thang máy...

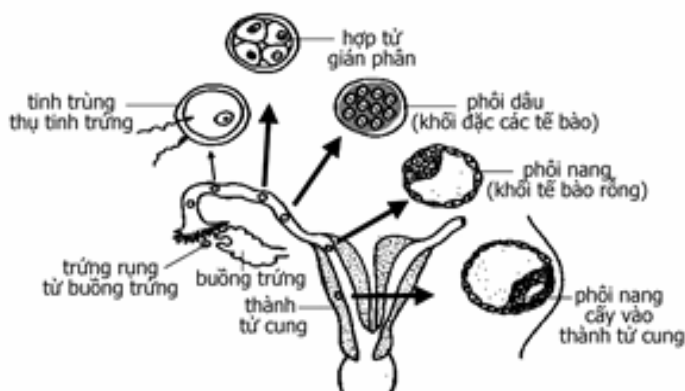
- **Thay đổi thói quen:** các bà nội trợ thường ăn hết hoặc hâm đi, hâm lại, cất giữ thức ăn còn thừa trong tủ lạnh lâu ngày với tâm lý “bỏ uổng, mang tội” không tốt cho sức khỏe. Việc nêm đi nêm lại nhiều lần làm gia tăng lượng dầu mỡ, đường, bột ngọt, mắm muối... khiến cho cơ thể sau Tết đã béo càng béo hơn, nguy cơ không tốt cho tim mạch, tăng huyết áp, tăng đường huyết...

Để dịp Tết thực sự có ý nghĩa cả về thể chất và tinh thần, mỗi chúng ta cần duy trì cân nặng “nên có” kiểm soát cân nặng hiệu quả cho người thừa cân, béo phì qua chế độ dinh dưỡng hợp lý, phối hợp với lối sống lành mạnh, vận động thể lực đều đặn, vừa sức tránh tăng cân trong dịp Tết, đảm bảo cho một năm mới **“Sức khỏe dồi dào, tài lộc tấn tới, vạn sự như ý”**.

TẾ BÀO GỐC & Y HỌC TÁI SINH

TS BS Bùi Hồng Thiên Khanh
ThS BS Mai Thanh Việt

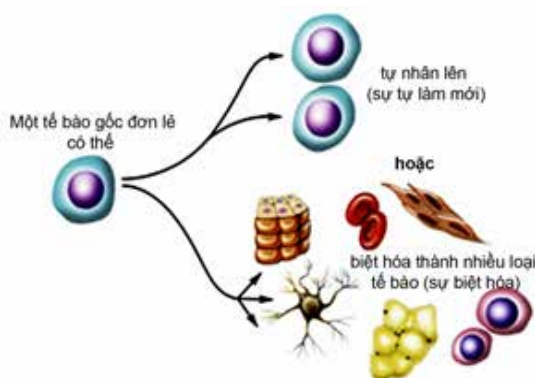
Tất cả các loài thực vật và động vật đa bào đều dựa vào tế bào gốc để từ một tế bào đơn lẻ đầu tiên, tức một hợp tử, phát triển thành một cá thể trưởng thành. Ở người, sự phân bào sớm của phôi tạo ra phôi dâu (3 - 4 ngày sau thụ tinh) là một khối đặc gồm 16 tế bào hình cầu, tiếp theo là phôi nang (4 - 5 ngày sau thụ tinh) có một xoang với một khối tế bào bên trong tức là đĩa phôi. Đĩa phôi sẽ phân lớp thành: ngoại bì phôi sẽ tạo ra biểu bì da, hệ thần kinh; trung bì phôi sẽ tạo ra cơ, sụn, xương, mô liên kết, hệ tuần hoàn, bạch huyết và các tế bào máu, nội mô của mạch máu và các xoang, biểu bì của hệ niệu - sinh dục; nội bì phôi sẽ tạo ra gan, tụy, phổi... Giai đoạn phôi kết thúc vào cuối tuần lễ thứ 8, tiếp theo là giai đoạn thai kéo dài cho đến khi sinh ra ngoài.



TẾ BÀO GỐC LÀ GÌ?

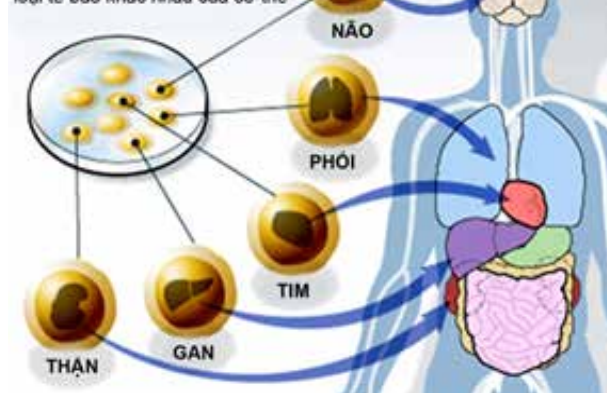
Các tế bào gốc là những vật liệu thô nguyên bản của cơ thể - những tế bào mà từ đó sinh ra tất cả các loại tế bào khác của cơ thể có chức năng chuyên biệt.

Trong các điều kiện thích hợp của cơ thể hay của phòng thí nghiệm, các tế bào gốc phân chia để tạo ra nhiều loại tế bào được gọi là các tế bào con. Những tế bào con này hoặc trở thành các tế bào gốc mới (sự tự đổi mới) hoặc trở thành các tế bào chuyên biệt (sự biệt hóa) có chức năng đặc hiệu hơn để tạo ra nhiều loại tế bào và mô của cơ thể, ví dụ các tế bào máu, các tế bào não, cơ tim hay xương... Tế bào gốc cũng có thể liên tục thay thế nhiều loại tế bào khác nhau trong cơ thể khi chúng bị mất đi hoặc bị tổn thương. Không một tế bào nào khác của cơ thể, ngoài các tế bào gốc, có khả năng tự nhiên sinh ra các loại tế bào mới.



Các khả năng của tế bào gốc

Một tế bào gốc có thể trở thành bất cứ một tế bào nào trong số 220 loại tế bào khác nhau của cơ thể



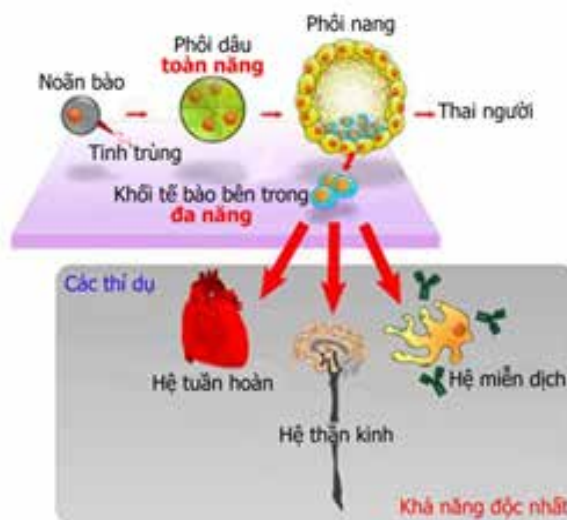
TẾ BÀO GỐC ĐẾN TỪ ĐÂU?

Các tế bào gốc đến từ những nguồn sau đây:

+ Các tế bào gốc phôi. Trứng thụ tinh (hợp tử) là tế bào gốc toàn năng đầu tiên, từ đó sẽ tạo ra một cá thể hoàn chỉnh cùng với nhau thai. Trong những giờ đầu tiên sau thụ tinh, vài lần phân bào đầu tiên sẽ xảy ra và tạo ra nhiều hơn các tế bào toàn năng

đồng nhất, phôi lúc bấy giờ được gọi là phôi dâu. Sau thụ tinh 4 ngày, đến giai đoạn 16 - tế bào của phôi dâu, các tế bào toàn năng này bắt đầu biệt hóa để trở thành các tế bào gốc đa năng. Phôi dâu chuyển thành phôi nang, gồm khoảng 50 - 150 tế bào. Phôi dâu có một xoang với một khối tế bào bên trong và một lớp các dưỡng bào bên ngoài. Khối tế bào bên trong tức đĩa phôi gồm những tế bào gốc đa năng, sẽ phân lớp và tạo ra các tế bào chuyên biệt để trở thành tất cả các loại tế bào của cơ thể.

Các tế bào gốc đa năng có thể phân chia thành nhiều tế bào gốc đồng nhất hay có thể biệt hóa thành bất cứ loại tế bào nào khác của cơ thể. Tính linh hoạt này khiến cho các tế bào gốc phôi có thể dùng để tái sinh hoặc sửa chữa mô và các tạng bị tổn thương, mặc dù đến nay trên người vẫn còn nhiều hạn chế như đối với bệnh thoái hóa hoàng điểm. Ngoài ra, vì có nguồn gốc lấy từ thai người nên việc sử dụng các tế bào gốc phôi phải tuân thủ chặt chẽ các quy định về đạo đức học: chỉ được phép sử dụng tế bào gốc từ phôi tạo ra trong ống nghiệm khi người ta không còn cần đến các phôi đó lâu hơn nữa và phải được sự đồng ý của người cho (theo Bản hướng dẫn của các Viện Y học Quốc gia năm 2009 về nghiên cứu tế bào gốc).



+ Các tế bào gốc trưởng thành. Người ta tìm thấy một số ít các tế bào gốc này trong đa số các mô trưởng thành, ví dụ như trong tủy xương hay mô mỡ. Một tế bào gốc trưởng thành là một tế bào gốc đa năng có giới hạn được dùng để thay thế cho các tế bào chết hay mất chức năng. Đó là một tế bào không biệt hóa có trong một mô biệt hóa. Nó có thể tự đổi mới và có thể biệt hóa để trở thành các loại tế bào có trong mô mà nó xuất phát. Được tìm thấy ở nhiều loại mô: tạo máu, thần kinh, nội mạc, cơ, trung mô, đường tiêu hóa và biểu bì. Đã được sử dụng có hiệu

quả trong ghép tủy xương 30 năm nay, tế bào gốc là các tế bào gốc tạo máu. So sánh với các tế bào gốc phôi, các tế bào gốc trưởng thành có khả năng hạn chế hơn trong việc sinh ra các tế bào khác nhau của cơ thể. Các tế bào gốc trưởng thành cũng như các tế bào gốc trong máu cuống rốn được xem là đa năng có giới hạn.

Cho đến gần đây, các nhà nghiên cứu vẫn cho rằng, các tế bào gốc trưởng thành cũng chỉ có thể tạo ra các loại tế bào tương tự có liên quan. Ví dụ, họ cho rằng các tế bào gốc có trong tủy xương chỉ có thể tạo ra các tế bào máu. Tuy vậy, gần đây có bằng chứng cho thấy các tế bào gốc trưởng thành cũng có thể tạo ra các loại tế bào không liên quan, ví dụ, các tế bào gốc của tủy xương có thể biệt hóa thành các tế bào xương, tế bào thần kinh hay tế bào cơ tim.

+ Các tế bào trưởng thành biến đổi để có đặc tính của tế bào gốc phôi. Các nhà khoa học đã có thể làm biến đổi kết quả các tế bào trưởng thành thông thường thành ra các tế bào gốc đa năng bằng cách tái lập trình gen. Bằng cách biến đổi các gen trong các tế bào trưởng thành, các nhà nghiên cứu có thể tái lập trình các tế bào để có hoạt động tương tự như các tế bào gốc phôi. Kỹ thuật mới này giúp tránh được việc hệ miễn dịch thải loại các tế bào gốc mới. Tuy nhiên, vẫn còn chưa biết liệu các tế bào trưởng thành biến đổi có gây ra các hậu quả bất lợi nào trên người hay không?

Các nhà nghiên cứu đã có thể lấy các tế bào của mô liên kết thông thường và tái lập trình để tạo ra các tế bào tim hoạt động. Trong nghiên cứu, các động vật suy tim được tiêm các tế bào tim mới cho thấy chức năng tim và thời gian sống thêm được cải thiện.

+ Các tế bào gốc chu sinh. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện các tế bào gốc trong dịch ối thêm vào các tế bào gốc trong máu cuống rốn. Các tế bào gốc này có khả năng biến đổi thành vài loại tế bào đặc hiệu, vì vậy, máu cuống rốn có thể được lưu trữ để sử dụng về sau cho những người có nhu cầu điều trị tế bào gốc.

ĐIỀU TRỊ BẰNG TẾ BÀO GỐC (HAY Y HỌC TÁI SINH) LÀ GÌ VÀ HOẠT ĐỘNG RA SAO?

Điều trị bằng tế bào gốc, hay còn gọi là y học tái sinh, xúc tiến việc tái tạo các mô bị bệnh, bị mất chức năng hay bị tổn thương bằng cách sử dụng các tế bào gốc hay các tế bào đã được biệt hóa. Đó là chương tiếp theo của ghép tạng, sử dụng các tế bào thay cho các tạng hiến tặng được cung cấp có giới hạn.

Từ lâu, y học đã biết sử dụng các tế bào gốc có trong tủy xương hoặc trong máu cuống rốn để điều trị các bệnh về máu, ví dụ như bệnh ung thư bạch cầu. Người ta cũng đã thực nghiệm dùng các tế bào gốc

trưởng thành để chữa các bệnh xương - khớp, ung thư và một số bệnh khác, kể cả các bệnh do thoái hóa, ví dụ như suy tim.

Tiềm năng sử dụng các tế bào gốc phôi trên người là rất lớn. Con người đã biết cách để hướng những tế bào này biệt hóa thành các loại tế bào đặc hiệu đáp ứng các mục tiêu điều trị khác nhau. Tuy nhiên, các tế bào gốc phôi cũng có thể phát triển không bình thường hoặc biệt hóa thành các loại tế bào khác nhau một cách tự phát, có thể xảy ra nhiều hậu quả chưa được lường hết hay thậm chí bị cơ thể thải loại.

Khả năng ứng dụng Tế bào gốc



LIỆU PHÁP SINH SẢN VÔ TÍNH (LPSSVT) LÀ GÌ? CẢNH LỢI ÍCH RA SAO?

LPSSVT, còn gọi là chuyển nhân tế bào soma, là một kỹ thuật tạo ra các tế bào gốc biến đổi không xuất phát từ các trứng được thụ tinh. Trong kỹ thuật này, nhân trong có chứa vật liệu di truyền được lấy ra khỏi một noãn bào không thụ tinh và thay thế bằng nhân cũng được lấy ra từ tế bào soma của động vật cho.

Tế bào trứng được chuyển nhân phân chia mạnh và sớm tạo ra phôi nang. Quá trình này tạo ra một dòng tế bào gốc đồng nhất về mặt di truyền với động vật cho – thực chất là một dòng vô tính. Các tế bào gốc vô tính dường như ít bị thải loại hơn so với các tế bào gốc từ các trứng thụ tinh, một khi đem ghép trở lại vào động vật cho.

Hiện tại, LPSSVT chưa thể thực hiện thành công trên người như ở một số loài khác. Tuy vậy, trong các công trình mới đây, các nhà nghiên cứu đã tạo ra các tế bào gốc đa năng của người bằng cách sửa đổi quá trình tiến hành LPSSVT.

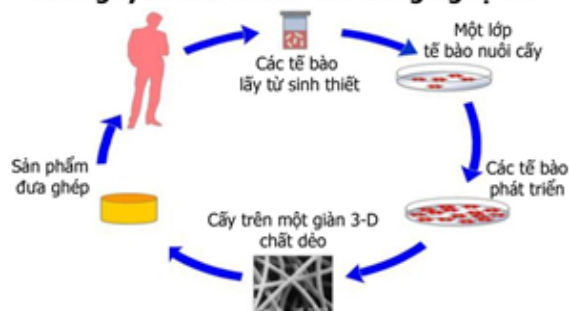
“LIỆU PHÁP TẾ BÀO”, “CÔNG NGHỆ MÔ” & “Y HỌC TÁI SINH”

Y học tái sinh là một lĩnh vực nhiều chuyên ngành

để tạo ra các tế bào, các mô và các tạng hoạt động nhằm khôi phục và thay thế cho mô hay tạng bị mất chức năng do tổn thương hoặc do các khiếm khuyết bẩm sinh, bệnh tật và tuổi tác. Y học tái sinh bao gồm điều trị tế bào gốc, công nghệ mô và vật liệu sinh học chung nhau dưới cái ô của y học tái sinh. Y học tái sinh ngày nay được ứng dụng rộng rãi trong rất nhiều lĩnh vực của y học. Leland Kaiser đã giới thiệu thuật ngữ “Y học tái sinh” từ năm 1992. Ông đã dự đoán trước rằng “một ngành mới của y học sẽ phát triển để cố gắng tạo ra sự thay đổi trong điều trị các bệnh mạn tính cũng như tái tạo lại các tạng bị tổn thương hay bị hư hỏng”. Tiếp sau đó, các nhà khoa học trên toàn thế giới đã có những phát triển dựa trên cơ sở tế bào để tái tạo lại các mô bị tổn thương, thậm chí thay thế cả các tạng trong cơ thể.

Y học tái sinh bao gồm 2 phương pháp chủ yếu trong điều trị dựa trên cơ sở tế bào. Phương pháp đầu tiên được gọi là “liệu pháp tế bào”: các tế bào gốc hay các tế bào dẫn suất thích hợp được bơm vào vùng bị tổn thương hoặc vào máu để thay thế cho các tế bào bị tổn thương nhằm phục hồi lại sự toàn vẹn và chức năng của mô. Phương pháp thứ 2 phức tạp hơn được gọi là “công nghệ mô”: các tế bào được gắn kết với nhau trong một chất nền 3 chiều có cấu trúc dưới dạng mô (thường được gọi là giàn 3 - D) để thay thế cho các phần hoặc thậm chí là cả một tạng bị mất hay bị hư hỏng.

Các nguyên tắc cơ bản của Công nghệ mô

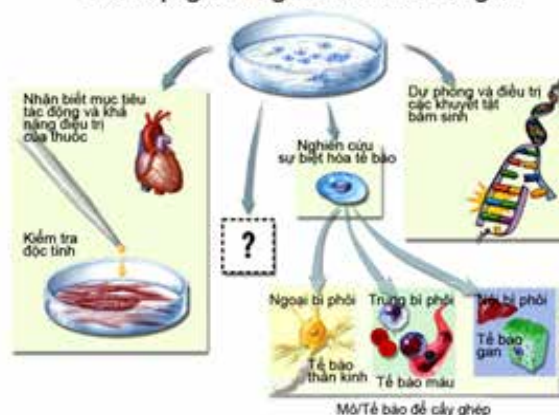


Một trong những ví dụ thành công nhất của “liệu pháp tế bào” là cấy ghép tế bào gốc tạo máu có trong tủy xương. Kỹ thuật này đã được áp dụng trong ba thập kỷ gần đây để điều trị các bệnh nặng của hệ tạo máu. Các tế bào gốc tạo máu được đưa vào vòng tuần hoàn máu của người bệnh, điều thú vị là chúng tự tìm đường để đi vào tủy xương nhờ một hiện tượng được gọi là “trở về nhà” với sự đóng góp quan trọng của các chemokines.

Tuy nhiên, liệu pháp tế bào đơn thuần không đủ để phục hồi được các khuyết hổng lớn của mô hoặc khi cần phải thay thế cả một tạng của cơ thể. Khi đó phải vận dụng đến “công nghệ mô” là một chiến lược đầy hứa hẹn. Khởi đầu của công nghệ mô là

thiết kế một bộ giàn 3 - D, bằng các protein hay các chất dẻo, mô phỏng cấu trúc của chất nền ngoại bào đặc trưng của mô. Sau đó, các tế bào được lựa chọn

Triển vọng của nghiên cứu tế bào gốc



sẽ được tiêm vào, có kèm theo hay không một cytokine các yếu tố tăng trưởng. Nếu môi trường phù hợp, mô sẽ phát triển. Cho đến nay, điều trị bằng công nghệ mô hầy còn chưa đến được với nhiều người bệnh. Nguyên nhân là do vấn đề tái tạo mạch máu của mô mới (“mô công nghệ”) còn chưa giải quyết được. Công nghệ mô chỉ mới thành công cho những người bệnh cần sự thay thế các tạng rỗng có đường kính nhỏ (như khí quản, bàng quang) hoặc cho vài loại mô không có mạch máu, ví dụ như sụn khớp mà chỉ sự thẩm thấu cũng đủ để duy trì sự tồn tại của tế bào.

Công nghệ mô nhằm tạo ra các thành phần tương đương với mô tự nhiên (như mạch máu, cơ tim, dây thần kinh, sụn, xương và các tạng khác) hay các thành phần tái sinh trong phòng thí nghiệm để sử dụng thay thế cho các mô bị hư hại do bệnh hoặc do chấn thương. Công nghệ mô là một lĩnh vực bao quát nhiều ngành học thuật, nhiều nguyên lý khoa học từ sinh học, hóa học, điện học, vật liệu cho đến sinh cơ học để sử dụng vào nghiên cứu và phát triển. Những khái niệm và phát minh từ các lĩnh vực của sinh học phân tử và tế bào, sinh lý học và miễn dịch học cũng được kết hợp trong các hoạt động nghiên cứu của công nghệ mô. Hiểu biết và hướng dẫn sự biệt hóa cùng các chức năng của tế bào gốc là những lĩnh vực mới của công nghệ tế bào và mô.

Các thuật ngữ chuyên môn Việt – Anh sử dụng trong bài: công nghệ mô (tissue engineering), liệu pháp sinh sản vô tính (therapeutic cloning), liệu pháp tế bào (cell therapeutics), ngoại mô phôi (ectoderm), nội mô phôi (endoderm), phần tử nhạy sinh học (biosensors), phôi đầu (morula), phôi nang (blastocyst), sự biệt hóa (differentiation), sự chuyển nhân (nuclear transfer), sự chuyển nhân tế bào soma (somatic cell nuclear transfer), tái lập trình gen (genetic reprogramming), tế bào gốc (stem cells), tế bào gốc chu sinh (perinatal stem cells), tế bào gốc đa năng (pluripotent stem cells), tế bào gốc đa năng có giới hạn (multipotent stem cells), tế bào gốc phôi (embryonic stem cells), tế bào gốc tạo máu (hematopoietic stem cells), tế bào gốc toàn năng (totipotent stem cells), tế bào gốc trưởng thành (adult stem cells), tế bào trưởng thành biến đổi (adult cells altered), trở về nhà (homing), trung mô phôi (mesoderm), tự đổi mới (self-renewal), y học tái sinh (regenerative medicine).

ĐẦU NĂM, NÓI CHUYỆN

Sức khỏe tim mạch

ThS BS Ngô Bảo Khoa



“Tết, Tết, Tết, Tết đến rồi. Tết đến trong tim mọi người.” (Ngày Tết quê em - Từ Huy). Tết đến, có ai mà không vui? Tuy nhiên, muốn Tết luôn đến trong tim, hãy để trái tim đón Tết đập rộn ràng chứ đừng đập loạn nhịp. Chính vì vậy, chúng ta cần hết sức lưu ý đến việc chăm sóc, giữ gìn sức khỏe tim mạch.

Giữ trái tim khỏe trong ngày Tết

Có nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch vào những ngày Tết, trong đó, nổi cộm là việc uống rượu bia không giới hạn. Uống nhiều rượu bia có thể khởi phát các tình trạng rối loạn nhịp tim, trong đó, thường gặp nhất là rung nhĩ, một tình trạng làm tăng nguy cơ của đột quỵ, nhồi máu cơ tim và suy tim.

Các món ăn ngày Tết thường chứa nhiều năng lượng, có hàm lượng chất đạm, chất béo, chất muối cao, nhiều đường và chất phụ gia. Trong dịp Tết, nhiều người thường lo là trong việc kiểm soát chế độ ăn, ăn uống không theo bữa, không kiêng cử. Ăn nhiều hơn nhưng vận động lại ít đi do không tập thể dục (do nhịp sống bị xáo trộn), ngồi nhiều (đánh bài, xem ti-vi, tiếp khách...) nên rất dễ tăng cân. Tất cả những điều nêu trên đều không thuận lợi cho sức khỏe của người thừa cân, béo phì, người mắc bệnh đái tháo đường, tăng huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh thận, bệnh gout, rối loạn chuyển hóa mỡ máu. Đặc biệt, việc ăn mặn, ăn thức ăn có nhiều mắm muối sẽ làm tăng giữ nước trong cơ thể, do đó, có thể làm nặng thêm triệu chứng của người suy tim, làm tăng trị số huyết áp ở người tăng huyết áp, làm tăng nguy cơ xảy ra các tai biến tim mạch.

Tết đáng lẽ là dịp để nghỉ ngơi, thư giãn, thoải mái, vui vẻ nhưng do có quá nhiều việc như chuẩn bị đón Tết, thăm bạn bè, người thân, tiếp khách, họp mặt gia đình, cơ quan, đi lễ chùa... người bệnh tim mạch có thể bị xáo trộn nếp sinh hoạt, không có thời gian nghỉ ngơi,

mệt mỏi, stress, thiếu ngủ... Đây là những yếu tố tạo thêm gánh nặng cho tim và làm tăng khả năng khởi phát các biến cố tim mạch.

Vì vậy, trong dịp Tết, để giữ trái tim trong trạng thái thăng bằng, ổn định nhằm tránh để xảy ra các tình huống và biến cố tim mạch nguy hiểm, mọi người, đặc biệt là những người đã biết mắc bệnh tim mạch, cần lưu ý:

- Đừng thay đổi quá nhiều nếp sinh hoạt. Vui xuân, đón Tết nhưng vẫn cần nhớ dành thời gian cho việc ngủ nghỉ, tập thể dục.

- Người lớn tuổi, béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường không nên ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều muối, chất béo, bột, đường. Ăn thêm rau xanh, trái cây. Cần uống nhiều nước, hạn chế sử dụng đồ uống có ga, rượu bia...

- Cố gắng duy trì 3 bữa ăn chính đầy đủ và đúng giờ, nhất là người mắc bệnh đái tháo đường.

Để trái tim luôn khỏe

Không chỉ trong dịp Tết, chúng ta phải luôn lưu ý đến việc chăm sóc sức khỏe tim mạch vào những khoảng thời gian còn lại trong năm. Không phải các loại thuốc bổ, thuốc “tăng lực” hay thuốc đặc trị... mà chính lối sống lành mạnh mới là vũ khí quan trọng và hiệu quả nhất để phòng ngừa và điều trị bệnh tim mạch. Để tốt cho sức khỏe tim mạch, nên áp dụng những biện pháp sau trong cuộc sống thường nhật:

- Cần có chế độ ăn lành mạnh. Những nghiên cứu gần đây cho thấy trên 90% dân số có chế độ ăn không thật hợp lý. Nhìn chung, trong chế độ ăn hàng ngày, cần hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol (nội tạng động vật, tim, gan, óc, thịt mỡ, lòng đỏ trứng, da gà, trứng cá...), nên dưới 300 mg/ngày. Cần hạn chế thức ăn nhiều chất béo bão hòa (phô-mai, kem, bơ, thịt mỡ...), nhiều chất béo dạng trans (thường có trong thực phẩm chế biến sẵn như bánh quy, khoai tây chiên, gà rán, thịt rán...). Chất béo không bão hòa (chẳng hạn như dầu

đậu nành, dầu cá, đậu phộng...) ít nguy cơ với tim mạch nhưng có thể làm tăng cân, vì vậy, chỉ nên ăn ở mức độ vừa phải. Acid béo Omega-3 (có nguồn gốc từ cá ngừ, cá trích, cá thu, cá hồi, cá sardine, đậu nành, hạt hạnh nhân...) giúp ngăn ngừa huyết khối mạch máu. Lượng muối ăn vào của người lớn nên ít hơn 2,3 g/ngày (khoảng 1 muỗng cà phê); nếu có tình trạng tăng huyết áp, lượng muối ăn vào nên ít hơn 1,5 g/ngày. Nên ăn ít đường; ăn nhiều rau, quả (chứa nhiều vitamin và muối khoáng, ít năng lượng, nhiều chất xơ).

- Cần thường xuyên vận động, tập thể dục đều đặn. Việc ít vận động khiến năng lượng trong cơ thể không được sử dụng, từ đó làm tăng nguy cơ gặp các tình trạng rối loạn chuyển hóa mỡ máu, đái tháo đường, tăng huyết áp, béo phì. Cần vận động với cường độ trung bình (ví dụ như đi bộ nhanh) ít nhất 30 phút mỗi ngày và ít nhất 5 ngày trong một tuần. Điều này giúp tăng cường sức khỏe, giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành, đột quỵ, đái tháo đường, giúp tinh thần sảng khoái, giảm stress, cơ thể khỏe khoắn.

- Tuyệt đối không hút thuốc hay ngửi khói thuốc. Nhiều nghiên cứu cho thấy khói thuốc có liên quan hoặc là nguyên nhân của nhiều bệnh lý như bệnh tim mạch, ung thư, bệnh phổi, tác dụng xấu đến sức khỏe phụ nữ, phụ nữ mang thai và thai nhi. Hầu hết các bệnh tim mạch như bệnh tim do thấp, tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim, tâm phế mạn, bệnh mạch máu não, xơ vữa động mạch, phình động mạch chủ, bệnh mạch máu ngoại biên... đều tăng nguy cơ ở những người hút thuốc. Bỏ hút thuốc sẽ giảm đáng kể nguy cơ tim mạch.

- Cần tránh để thừa cân. Thừa cân là một trong những yếu tố nguy cơ của các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa mỡ máu, đái tháo đường. Giảm cân khi bị thừa cân hay béo phì sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

TIẾT DỊCH NÚM VÚ

PGS TS BS Hứa Thị Ngọc Hà



ĐỊNH NGHĨA

Tiết dịch hay chảy dịch núm vú là tình trạng chảy bất cứ một thứ dịch nào ra ngoài núm vú ở nữ giới không mang thai hoặc đang không cho con bú và đôi khi có thể ở cả nam giới. Điều này ở nữ giới không nhất thiết là bất thường, ngay cả ở những người chưa bao giờ có con hoặc đã mãn kinh, tuy nhiên vẫn cần được bác sĩ chuyên khoa đánh giá thêm. Tiết dịch núm vú ở nam giới thì bao giờ cũng là bất thường và cần được khám xét cẩn thận, xác định rõ căn nguyên.

Tiết dịch núm vú có thể từ một bên hay cả 2 bên vú, chảy tự phát hoặc chỉ khi bóp nặn vú hay núm vú mới chảy ra. Dịch tiết ra có thể giống sữa, nhưng cũng có thể sảng, vàng, xanh lá cây, nâu hay lẫn máu. Độ đặc của dịch có thể thay đổi - đặc sệt, nhầy nhót, loãng hoặc như nước.



SINH LÝ BỆNH

Tiết dịch ở núm vú có thể là sữa hay một chất dịch khác sinh ra trong một số hoàn cảnh.

Sự tiết sữa không thích hợp ở phụ nữ không mang thai và không cho con bú (y học gọi là galactorrhea) có liên quan điển hình đến mức độ cao của prolactin làm kích thích mô tuyến vú. Tuy vậy, chỉ có vài người bệnh với prolactin cao là có tiết sữa.

NGUYÊN NHÂN

Tiết sữa là điều bình thường ở phụ nữ khi mang thai hay cho con bú. Cũng có thể do các thay đổi nội tiết tố trong chu kỳ kinh. Tiết sữa sau khi cho con bú có thể tiếp tục bình thường đến 2 năm sau khi ngừng nuôi con. Đôi khi sau thai nghén, màu của dịch chảy ra có thể lẫn máu và thường tự khỏi.

U nhú trong ống vú là một u lành, không phải ung thư, có thể kèm với chảy dịch lẫn máu hoặc có màu nâu hay đen. Nó xuất hiện tự phát và liên quan đến một ống đơn độc. Mặc dù chảy dịch lẫn máu có thể tự khỏi thì vẫn cần khảo sát siêu âm vùng sau núm vú và quầng vú. Khi siêu âm thấy có tổn thương, cần làm sinh thiết để chắc chắn đó là u nhú.

Thông thường nhất, tiết dịch có nguồn gốc lành tính. Tuy vậy, cũng có thể là ung thư vú, nhất là khi:

- + Bạn có một u lồi ở vú
- + Chỉ bị một bên vú
- + Dịch tiết có lẫn máu
- + Tiết dịch tự phát
- + Tiết dịch chỉ liên quan đến một ống đơn độc

Các nguyên nhân có thể của tiết dịch bao gồm:

- + Áp xe.
- + Ung thư vú.
- + Nhiễm trùng vú.
- + Carcinom ống vú tại chỗ.
- + Kích thích vú quá mức.
- + U tuyến sợi.
- + U bọc sợi của vú.
- + Sự tiết sữa không thích hợp ở phụ nữ (không mang thai và không cho con bú) – galactorrhea.
- + Mất thăng bằng nội tiết tố.
- + Thương tổn hay chấn thương của vú.
- + U nhú trong ống dẫn của vú.
- + Dẫn ống dẫn của vú.
- + Sử dụng một số thuốc.
- + Các thay đổi nội tiết tố trong chu kỳ kinh.
- + Bệnh Paget của núm vú.
- + Thai nghén hoặc cho con bú.
- + U chế tiết prolactin.

Thông thường nhất, tiết dịch núm vú có nguyên nhân lành tính.

• Các ung thư (thường là carcinom trong ống vú nằm dưới núm vú hay carcinom ống vú xâm nhập) chiếm < 10% các trường hợp. Đôi khi gặp bệnh Paget của vú, là một ung thư hiếm của núm vú, đầu tiên ảnh hưởng



Tiết dịch màu trắng

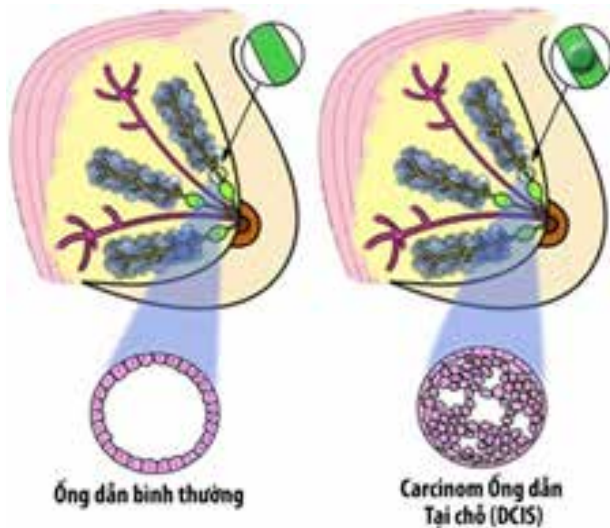


Tiết dịch màu đen.

đến các ống dẫn sữa nhỏ của núm vú, sau lan ra khắp núm vú và quầng vú. Núm và quầng vú trở nên có vảy, đỏ, ngứa và bị kích ứng. Chiếm 5% số ung thư vú ở Hoa Kỳ. Cần chú ý là số đông người bệnh Paget (> 97%) có một ung thư xâm nhập khác ở vú.

- Các bệnh lành tính của ống vú chiếm đa số (ví dụ: u nhú trong ống, dẫn ống vú, các thay đổi u bọc sợi), các rối loạn nội tiết, hay các áp xe vú hoặc nhiễm trùng. Trong các nguyên nhân này, u nhú trong ống vú có thể là hay gặp nhất; nó cũng có thể là nguyên nhân hay gặp nhất của chảy dịch lẫn máu mà không có u vú. Dẫn ống dẫn sữa có thể là nguyên nhân phổ biến thứ hai, thường gặp ở các phụ nữ tiền mãn kinh, tình trạng này có thể dẫn đến viêm và gây tắc nghẽn ống dẫn nằm bên dưới núm vú gây nhiễm trùng hoặc áp xe vú.

- Các nguyên nhân nội tiết bao gồm tăng mức độ prolactin, do các nguyên nhân như: sự tiết sữa không thích hợp (galactorrhea) ở phụ nữ không mang thai hoặc không cho con bú có liên quan điển hình đến mức độ cao của prolactin, u chế tiết prolactin của thùy trước tuyến yên (prolactinoma) cũng ít gặp.

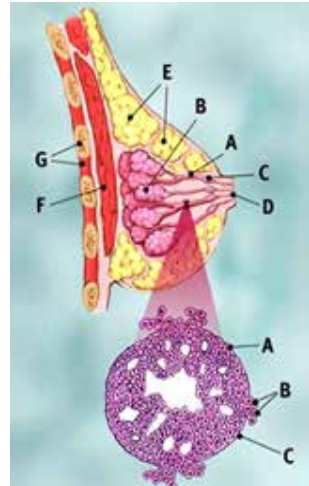


KHI NÀO CẦN ĐI KHÁM BÁC SĨ

- Tiết dịch là dấu hiệu hiếm của ung thư vú. Tuy nhiên, tiết dịch cũng có thể là dấu hiệu của một bệnh cơ bản nào đó cần được điều trị.

- Nếu bạn vẫn còn có kinh nguyệt và tiết dịch không tự hết sau kỳ kinh tiếp theo, tiết dịch lượng ít và guaiac test (-), chảy từ nhiều ống dẫn và cả hai bên vú: bạn không phải quá lo lắng vì ung thư ít khi bị ở cả hai vú hoặc biểu hiện trên nhiều ống dẫn, bệnh thường là lành tính và có nguyên nhân nội tiết. Tuy nhiên, cần đi khám để được đánh giá thêm.

- Nếu bạn đã mãn kinh và thấy tiết dịch tự phát, chỉ liên quan đến một vú và một ống dẫn đơn độc, loại tiết dịch này có thể là ung thư, nhất là khi có lẫn máu (hay guaiac test +): cần làm thêm các thử nghiệm chẩn đoán, đến gặp ngay bác sĩ chuyên khoa để được khám xét cẩn thận.



Vú nhìn nghiêng:

- A. Các ống dẫn
- B. Các tiểu thùy tuyến vú
- C. Chỗ phình của ống dẫn sữa
- D. Núm vú và các lỗ mở của các ống dẫn sữa
- E. Mỡ
- F. Cơ ngực to
- G. Thành ngực

Hình phóng đại:

- A. Tế bào ống bình thường
- B. Các tế bào ung thư của ống dẫn vỡ qua màng đáy
- C. Màng đáy

- Khi có một khối u ở vú, tiết dịch lẫn máu (hay guaiac test +), hay trong bệnh sử có bất thường trên chụp nhũ ảnh hay siêu âm: cần được theo dõi bởi một phẫu thuật viên có kinh nghiệm về các bệnh của vú.

- Một số điểm cần đặc biệt quan tâm: tiết dịch tự phát, tuổi ≥ 40 , tiết dịch một bên vú, tiết dịch từ một hay từ nhiều ống dẫn của núm vú, dịch tiết lẫn máu hay guaiac test +, sờ thấy một khối u của vú, người bệnh là nam giới.

- Trong khi chưa có chẩn đoán cụ thể, chú ý tránh kích thích núm vú – kể cả việc thường xuyên nặn kiểm tra chảy dịch – vì điều này làm cho tiết dịch tiếp diễn.

KHÁM THỰC THỂ

Tập trung vào khám vú. Khảo sát sự cân đối của hai vú, chỗ lõm của da, ban đỏ, phù, các thay đổi màu sắc ở núm vú, da và vỏ cứng, loét, hoặc thụt vào của núm vú. Nắn vú để tìm các khối của vú, các hạch nách hoặc trên đòn. Nếu không có tiết dịch tự phát, khám một cách hệ thống vùng quanh các núm vú để kích thích sự chảy dịch và xác định một vị trí đặc biệt nào đó liên quan đến tiết dịch. Ánh sáng tốt và dùng kính lúp phóng đại có thể giúp đánh giá tiết dịch từ một ống hay từ nhiều ống.

CHẨN ĐOÁN

Chẩn đoán tiết dịch núm vú hoàn toàn không đơn giản. Triệu chứng này có thể là biểu hiện của một tình trạng sinh lý bình thường (như mang thai, cho con bú – sau khi ngừng cho con bú vẫn có thể tiếp tục chảy sữa đến 2 năm), hoặc có thể là biểu hiện một bệnh nào đó của chính tuyến vú hay của các bệnh tại các nơi khác làm tăng prolactin-máu tác động đến việc tiết sữa của vú...

Cần chú ý tại 2 vú: tiết dịch một hay 2 bên, từ một ống dẫn đơn độc hay từ nhiều ống, màu gì, có từ bao lâu, tự chảy hay phải nặn và có kèm theo khối u vú và có đau hay không?

Việc xem xét một cách hệ thống toàn cơ thể là rất

cần thiết để tìm các triệu chứng gợi ý các nguyên nhân có thể của tiết dịch núm vú, bao gồm: sốt (viêm hay áp xe vú); không chịu được lạnh, táo bón, hay tăng cân (thiếu năng tuyến giáp); vô kinh, vô sinh, đau đầu hay rối loạn thị giác (u tuyến yên); báng bụng hay vàng da (các bệnh của gan).

Tìm hiểu bệnh sử trước đây xem có các nguyên nhân làm tăng prolactin-máu như: suy thận mạn, các bệnh gan và các bệnh tuyến giáp, cũng như bệnh sử vô sinh, cao huyết áp, trầm uất, tình trạng kinh nguyệt và ung thư. Cần đặc biệt quan tâm đến việc sử dụng các thuốc có thể gây ra tiết prolactin như các thuốc uống ngừa thai, một số thuốc chữa cao huyết áp, các thuốc kháng H2, opioids...

Chẩn đoán tiết dịch núm vú ở nam giới:

Tiết sữa ở nam giới có thể do thiếu hụt testosterone (thiếu năng sinh dục nam) và thường kèm theo chứng vú to ở nam (gynecomastia).

Ung thư vú ở nam giới rất hiếm gặp. Ở Hoa Kỳ, năm 1991, chỉ có 900 trường hợp với 300 ca tử vong, trong khi đó, cũng tại Hoa Kỳ mỗi năm có khoảng 181.000 trường hợp mới ở nữ giới được chẩn đoán với 46.000 ca tử vong.

Để chẩn đoán carcinom trong ống dẫn của vú ở nam giới, có thể tiến hành chọc hút kim nhỏ hoặc khảo sát tế bào học dịch tiết.

Có thể u đặc hiệu duy nhất của vú nam giới là chứng vú to ở nam giới (gynecomastia) và của vú ở nữ giới là u tuyến nhỏ. Mặc dù triệu chứng thường gặp nhất của carcinom vú ở nam giới là một khối nằm dưới quầng vú, chỉ có khoảng 20% là có tiết dịch núm vú. Tiết dịch lẫn máu ở vú nam giới phải được xem là rất đáng nghi ngờ một carcinom.

Các u vú hay gặp nhất ở nam giới là: u nhú trong ống dẫn, carcinom nhú, các u di căn.

Ở nam giới, mọi loại dịch tiết núm vú phải được xem là có nhiều khả năng do carcinom và cần được đánh giá đầy đủ toàn diện.

Các thử nghiệm

Có nhiều thử nghiệm có thể giúp ích cho chẩn đoán:

- Prolactin - máu.
- Thyroid - stimulating hormone (TSH) - máu.
- Tế bào học dịch tiết.
- Siêu âm vú khi sờ thấy khối u, phân biệt nang với u đặc...
- Chọc hút và sinh thiết.
- Chụp vú.
- Chụp ống dẫn của vú với chất tương phản.



VUI XUÂN COI CHỪNG ĐAU LƯNG, NHỨC KHỚP

ThS BS Nguyễn Đức Thành



Cứ mỗi độ xuân về, người người lại hối hả lo kết thúc công việc cuối năm, nhà nhà lại chăm lo sửa soạn đón tết. Trong niềm hân hoan, háo hức được sum họp cùng gia đình, chung vui bên ly rượu nồng, củ hành muối, lát bánh chưng xanh... đôi khi, người ta

không để ý rằng đây chính là một trong những dịp mà ta rất có thể bị các chứng bệnh về xương khớp, cột sống hành hạ, làm cho niềm vui không còn được trọn vẹn.

Trước hết, đối với các đấng mày râu bị bệnh gút thì tết không chỉ đem đến niềm vui mà còn là cả

“nỗi khổ không biết tỏ cùng ai”. Vì rượu bia, sơn hào hải vị là các “sát thủ hàng đầu” đối với bệnh gút, mà trong dịp tết đi đâu cũng rất sẵn những thứ này, nên các ông bị gút lâm vào tình cảnh “tiến thoái lưỡng nan”, nhiều khi phải tìm cách... trốn.



Ngồi gói bánh như thế này rất dễ bị đau lưng, nhức khớp.

Tuy nhiên, những người hay bị các chứng đau lưng, nhức khớp nhất trong dịp tết đến xuân về không phải các ông mà lại chính là chị em, phụ nữ, những người phải tất bật lo toan cho công việc chuẩn bị đón tết. Có người ngồi say sưa hàng mấy tiếng đồng hồ để gói bánh chưng, bánh tét, đến khi xong việc đứng lên thì “ôi thôi cái lưng sao mà đau thế này, chắc phải đi khám bác sĩ mất thôi, mà hôm nay đã là 30 tết thì biết làm sao bây giờ?”.

Có người lại ngồi xổm dưới sàn nhà hàng giờ để bóc vỏ kiệu, lột vỏ hành đem ngâm muối, lúc đứng lên thì sụm gối đi hết nổi, mấy ngày tết đành ở nhà dưỡng bệnh, chẳng đi đến đâu được nữa. Có người mãi nấu đồ ăn hoặc lo việc cúng giỗ cả ngày, hai tay phải làm việc liên tục không nghỉ, tối đến xong việc hai vai đau nhức nhối, sáng mai ngủ dậy không sao nhấc tay lên được nữa. Có ông được vợ nhờ khiêng chậu cây cảnh kê vào chỗ đẹp trong góc nhà, việc quá sức hay khiêng ở tư thế không thích hợp thì tối đó lưng đau ê ẩm làm cho 3 ngày tết kém vui hẳn đi. Thậm chí, có trường hợp bị nặng phải đi bệnh viện cấp cứu luôn trong đêm giao thừa vì đau quá không chịu được. Thôi thế là cả nhà mất tết.

Sao lại dễ bị đau thế nhỉ?

Lý do đơn giản là khi bước vào tuổi trung niên, cột sống và các khớp xương đã bị thoái hóa, hệ thống các gân cơ dây chằng quanh cột sống và các khớp đã bị suy yếu, làm cho người không thể ngồi lâu, khom cúi lưng, ngồi xổm hay làm việc liên tục trong thời gian dài được nữa. Do đó, dù

muốn làm việc gì, ta cũng cần nhớ phải luôn giữ cho lưng thẳng, không nên khom cúi lưng. Muốn khiêng một vật nặng phải biết tự lượng sức mình, có thể cần phải huy động nhiều người. Khi khiêng, cần chùng gối xuống để phân phối sức nặng lên hai đùi, giữ cho lưng luôn thẳng, như vậy, sẽ làm giảm được lực tải lên cột sống thắt lưng, nhờ đó tránh được các bệnh lý giãn dây chằng, thoát vị đĩa đệm cột sống...

Khi làm các công việc cần phải ngồi thì nên ngồi trên ghế cao. Làm việc trên bàn hoặc đứng làm thì sẽ tốt hơn ngồi xổm hay ngồi ghế đôn thấp. Vì khi khớp gối bị gập quá mức sẽ làm tăng lực tải lên khớp, đồng thời làm cho hệ thống các gân cơ, dây chằng của khớp gối căng quá mức, từ đó sẽ gây ra đau nhức khớp.



Cách khiêng một vật nặng: sai (hình bên trái) và đúng (hình bên phải).

Đối với các anh chị làm việc văn phòng, công việc tĩnh tại, ít vận động cũng có thể gặp các chứng bệnh đau lưng, nhức khớp vào dịp tết tương tự như ở các bà nội trợ, khi họ phải ngồi lì bên bàn giấy suốt cả ngày để làm cho xong mấy cái báo cáo cuối năm.

Do đó, dù cho ta làm công việc gì, cứ sau khoảng 30 phút thì nên thay đổi tư thế một lần, vận động cơ thể cho giãn gân, giãn cốt rồi mới làm tiếp. Như vậy, sẽ giúp cho hệ thống các gân cơ, dây chằng có thời gian để nghỉ ngơi, hồi phục trước khi phải tiếp tục làm việc trở lại, tránh gây ra quá tải cho cột sống và các khớp xương, tránh được đau lưng nhức khớp, đảm bảo cho ta có một cái tết vui khỏe trọn vẹn.

GIỚI THIỆU KHOA DINH DƯỠNG, TIẾT CHẾ

1. MỞ ĐẦU

Tỷ lệ suy dinh dưỡng của bệnh nhân tại các bệnh viện nước ta vào khoảng 40 - 60%. Nâng đỡ và hỗ trợ dinh dưỡng ở người bệnh nằm viện đã được chứng minh là giúp nâng cao hiệu quả điều trị bệnh, rút ngắn thời gian nằm viện, giảm chi phí y tế... Chế độ ăn phù hợp với bệnh lý là một phần không thể thiếu trong công tác điều trị bệnh.

Trong cộng đồng nói chung, vấn đề dinh dưỡng thể hiện ở cả hai khía cạnh: thiếu và thừa dinh dưỡng. Cùng với sự phát triển kinh tế - xã hội, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở nước ta có giảm nhưng vẫn còn ở mức cao, trong khi đó, tỷ lệ thừa cân, béo phì và các bệnh mạn tính không lây liên quan đến dinh dưỡng đang gia tăng.

Xuất phát từ các nhu cầu thực tế ấy, khoa Dinh dưỡng, Tiết chế bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM được thành lập nhằm đáp ứng nhu cầu điều trị và chăm sóc dinh dưỡng cho người bệnh nội trú, đồng thời cung cấp dịch vụ khám và tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh ngoại trú và cộng đồng.

2. CHỨC NĂNG VÀ NHIỆM VỤ

- Tổ chức khám, tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh ngoại trú.
- Theo dõi, đánh giá tình trạng dinh dưỡng của người bệnh nội trú trong quá trình điều trị.
- Thực hiện các chế độ ăn theo bệnh lý cho người bệnh nội trú.
- Tổ chức phục vụ dinh dưỡng, tiết chế trong Bệnh viện.
- Tổ chức thực hiện và kiểm tra, giám sát việc thực hiện công tác phục vụ dinh dưỡng, tiết chế trong Bệnh viện, công tác an toàn thực phẩm, chất lượng dinh dưỡng đối với nhà cung cấp suất ăn và dịch vụ ăn uống trong Bệnh viện.
- Thực hiện hội chẩn dinh dưỡng và phối hợp điều trị bệnh nhân nặng bằng chế độ dinh dưỡng tại các khoa lâm sàng trong Bệnh viện.
- Xây dựng các tài liệu truyền thông về dinh dưỡng, an toàn thực phẩm. Tổ chức giáo dục sức khỏe, hướng dẫn thực hiện chế độ ăn bệnh lý và an toàn thực phẩm cho người bệnh, người nhà người bệnh và nhân viên y tế trong Bệnh viện.
- Đào tạo, huấn luyện và chỉ đạo tuyến về dinh dưỡng, tiết chế. Nghiên cứu khoa học và ứng dụng vào công tác dinh dưỡng, tiết chế.

3. Cơ sở vật chất

3.1. Hệ thống bếp ăn

Bệnh viện hiện có 3 khu vực bếp ăn:

- Bếp Lầu 3 thuộc block A khu A: có diện tích là 606,8 m². Đã được trang bị các trang thiết bị sẵn sàng cho công tác chế biến suất ăn cung cấp cho người bệnh nội trú, nhân viên bệnh viện, thân nhân người bệnh. Dự tính có khả năng cung cấp khoảng 2.000 suất ăn mỗi ngày.

- Bếp Lầu 3 thuộc block B khu A: có diện tích 688,2 m²; trong đó, phần bếp nấu là 150 m², phần sảnh ăn là 379,9 m², có khả năng đáp ứng được cùng lúc cho khoảng 200 đến 300 khách hàng sử dụng dịch vụ ăn uống. Ngoài ra, đây là không gian được thiết kế với vị trí khá đẹp và thuận tiện cho công tác tổ chức hội nghị và hội thảo, giúp Bệnh viện thuận lợi trong việc khai thác và nâng cao giá trị Bệnh viện.

- Bếp Lầu 4 thuộc block A khu A: có diện tích khoảng 530 m²; trong đó, phần bếp nấu là 194 m², phần sảnh ăn là 337 m² với sảnh phục vụ dài 13,2 m, có khả năng phục vụ cùng lúc khoảng 150 khách ăn. Khu vực này tọa lạc tại Lầu 4, là khu vực hành chính của Bệnh viện, thuận lợi cho việc di chuyển đến ăn uống và nghỉ trưa của nhân viên Bệnh viện.



3.2. Phòng Tư vấn dinh dưỡng

Phòng Tư vấn dinh dưỡng của Khoa được trang bị dụng cụ phục vụ công tác khám, tư vấn dinh dưỡng: cân, thước đo chiều cao, cân phân tích thành phần cơ thể, phần mềm tính toán khẩu phần.

4. ĐỐI TƯỢNG NGƯỜI BỆNH

- Người bệnh nội trú cần hỗ trợ dinh dưỡng hoặc chế độ dinh dưỡng đặc biệt.
- Người bệnh ngoại trú
 - o Có vấn đề thừa hoặc thiếu dinh dưỡng: béo phì, suy dinh dưỡng...
 - o Có các bệnh liên quan đến dinh dưỡng: đái tháo đường, bệnh thận, bệnh gan, tiêu hóa, tim mạch, cao huyết áp, ung thư....

5. KẾT LUẬN

Với việc thực hiện các chức năng và nhiệm vụ của mình, khoa Dinh dưỡng, Tiết chế bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM sẽ góp phần mang đến chất lượng điều trị tốt nhất, từ đó, làm giảm nhẹ gánh nặng bệnh tật cho người bệnh khi điều trị tại đây.

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

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.
- Tư vấn bệnh nghề nghiệp, các loại bệnh lý.
- 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 SO 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**





01

**BỆNH VIỆN ĐẠI
HỌC Y DƯỢC
TPHCM & ĐẠI HỌC
OKAYAMA:
KÝ KẾT “DỰ ÁN
HỖ TRỢ KỸ THUẬT
Y TẾ CHO ĐIỀU TRỊ CÁC BỆNH
TIM MẠCH TẠI VIỆT NAM”**

Đây là một trong những dự án của Cơ quan Hợp tác Quốc tế Nhật Bản JICA (Japan International Cooperation Agency – JICA) tại Việt Nam và Trung tâm Tim Mạch bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM là một trong ba đối tác được lựa chọn tham gia dự án này, bên cạnh Bệnh viện E (Hà Nội), Bệnh viện Nhi Trung ương (Hà Nội). Thành lập năm 2012, Trung tâm Tim mạch bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM là nơi chẩn đoán, điều trị, giảng dạy, nghiên cứu khoa học về lĩnh vực Tim mạch có tầm vóc của khu vực. Hiện nay, mỗi năm, Trung tâm Tim Mạch điều trị trung bình trên 3.000 ca, trong đó có 500 – 700 bệnh nhân bị tim bẩm sinh từ khắp các vùng miền trong cả nước. Phát biểu tại buổi lễ, Ngài Aisawa Ichiro, Nghị sĩ Hạ nghị viện Nhật Bản bày tỏ niềm vui mừng: “Tôi hy vọng qua dự án này các bác sĩ Việt Nam



sẽ phát triển hơn nữa trong điều trị bệnh nhi. Về phía Nhật Bản, Bệnh viện Okayama, JICA, Lãnh sự Nhật Bản sẽ giúp đỡ nhiệt tình hơn nữa để dự án thành công. Sự nỗ lực của bác sĩ Sano, các bác sĩ bệnh viện Đại học Okayama và bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM sẽ giúp cho dịch vụ y tế ở TPHCM nói riêng và Việt Nam nói chung phát triển, góp phần cải thiện y tế toàn cầu.” TS BS Nguyễn Hoàng Định, Trưởng khoa Phẫu thuật Tim Mạch bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM khẳng định: “Được chọn làm đối tác của Dự án này không chỉ là niềm tự hào, hạnh phúc

cho chúng tôi, mà còn là một thách thức để chúng tôi nỗ lực hơn nữa trong chẩn đoán, điều trị. Chúng tôi sẽ tích cực tham gia các nghiên cứu trong khuôn khổ Dự án để nâng cao chuyên môn. Hôm nay là một ngày trọng đại vì dự án này sẽ đem lại cho các trẻ em bị bệnh tim niềm hy vọng có cuộc sống khỏe mạnh trong tương lai.” Lễ ký kết đã kết thúc tốt đẹp, hứa hẹn sẽ đem đến nhiều lợi ích thiết thực trong điều trị bệnh tim bẩm sinh cho trẻ em Việt Nam và nâng cao trình độ chuyên môn cho các y bác sĩ Việt Nam từ đây đến năm 2020.

02

HƠN 1.600 NGƯỜI THAM DỰ CÁC CHƯƠNG TRÌNH TƯ VẤN VÀ KHÁM MIỄN PHÍ

Nhằm góp phần nâng cao hiểu biết về phòng chữa bệnh một số bệnh lý cho cộng đồng, từ tháng 6/2015 – 12/2015, bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã tổ chức nhiều chương trình tư vấn và sinh hoạt cộng đồng. Các chương trình đã được tổ chức đa dạng, phong phú ở nhiều lĩnh vực như Phẫu thuật Tim Mạch (Bệnh Phình động mạch chủ bụng), Thăm dò chức năng hô hấp (Cách phòng tránh các yếu tố khởi phát cơn hen, Xử lý cơn hen cấp tại nhà – Bảng kế hoạch hành động, Tác hại của việc hút thuốc lá và cai thuốc lá để cải thiện chức năng hô hấp, Vật lý trị liệu cho bệnh nhân bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, Những bệnh tim mạch ở người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, Phòng ngừa bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính), Nam khoa (Bệnh lý Mãn dục nam), Chăm sóc giảm nhẹ - Lão khoa (Ngày hội người cao tuổi, Chăm sóc giảm nhẹ thể giới), Tiêu hóa (Tầm soát chẩn đoán sớm bệnh lý Ung thư dạ dày), Nội tiết (Tầm soát bệnh lý suy giáp)...

Không chỉ cập nhật kiến thức phòng và chữa bệnh mà người tham dự còn được hướng dẫn các kỹ năng xử lý những tình huống bất ngờ trong sinh hoạt tại nhà. Ban Tổ chức các chương trình cũng dành hàng trăm suất khám và tầm soát miễn phí cho cộng đồng. Với nội dung thiết thực và công tác tổ chức chuyên nghiệp, các chương trình tư vấn và sinh hoạt cộng đồng đã thành công tốt đẹp, thu hút sự tham dự của hơn 1.600 người đến từ TPHCM và 1 số tỉnh lân cận.



03

**HỌP MẶT NHÂN
NGÀY THÀNH LẬP
QUÂN ĐỘI NHÂN
DÂN VIỆT NAM**

Nhân kỷ niệm 71 năm ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam (22/12/1944 – 22/12/2015) và 26 năm ngày Quốc phòng toàn dân, ngày 21/12/2016, bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã tổ chức buổi họp mặt thân mật các CBVC đã từng tham gia Lực lượng vũ trang đang công tác tại Bệnh viện. Tham dự buổi họp mặt có sự góp mặt của TS BS Phạm Văn Tấn - Chủ tịch Công đoàn khối cơ sở Bộ Y tế, Đảng ủy viên, Chủ tịch Công đoàn Đại học Y Dược TPHCM, Phó Giám đốc Bệnh viện; Cử nhân Đỗ Hồng Công - Đảng ủy viên, Chủ tịch Công đoàn Bệnh viện, lãnh đạo các cơ sở, phòng, khoa, Đoàn thanh niên và đặc biệt là sự góp mặt của hơn 50 CB - VC đang

công tác tại Bệnh viện - đã từng tham gia và có người thân từng tham gia lực lượng vũ trang.

Tại buổi họp mặt, bác sĩ Phan Bảo Khánh đã ôn lại những truyền thống vẻ vang của quân đội nhân dân Việt Nam, quá trình đấu tranh của đội Việt Nam tuyên truyền giải phóng quân từ những ngày đầu thành lập – tiền thân của Quân đội nhân Việt Nam - một quân đội của dân, do dân, vì dân; luôn gắn bó máu thịt với dân, luôn được dân tin yêu, đùm bọc. Ngày 22/12 là ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam và đã trở thành Ngày hội Quốc phòng toàn dân, một ngày kỷ niệm đầy ý nghĩa đối với nhân dân Việt Nam.

Trong buổi họp mặt, thay mặt Ban Giám đốc Bệnh viện, TS BS Phạm Văn Tấn đã gửi lời hỏi thăm sức khỏe, chia sẻ, động viên hết sức thân tình đến các cựu chiến binh, cựu sỹ quan đã từng công tác trong quân đội và khích

lệ động viên các đồng chí công tác tốt, đóng góp thiết thực cho sự phát triển của Bệnh viện.

Tiếp theo chương trình buổi họp mặt, ngày 22/12/2016, Bệnh viện cùng các đơn vị trực thuộc Công đoàn khối cơ sở Bộ Y tế đã về thăm, giao lưu và tặng quà cho đơn vị kết nghĩa là Tiểu đoàn 24 Quân Y, Sư đoàn 5, tỉnh Tây Ninh. Buổi giao lưu diễn ra trong không khí thân mật và thăm tình quân dân, để lại nhiều ấn tượng khó quên cho các thành viên có mặt.



04

**BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TPHCM:
TỔ CHỨC NGÀY HỘI GIA ĐÌNH CHỦ ĐỀ “ĐỒNG SỨC
ĐỒNG LÒNG, VƯỜN TÀM CAO MỚI”**

Hòa cùng không khí tươi vui của Xuân Bính Thân, bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã tổ chức chuỗi ngày hội gia đình lần 2 với chủ đề “Đồng sức đồng lòng, vun tầm cao mới” dành cho toàn thể CB – VC và người thân, cùng các đối tác của Bệnh viện.

Ngày 23/1/2016, ngày hội được bắt đầu bằng các tiết mục văn nghệ đa dạng với nhiều thể loại từ đơn ca, song ca, tam ca cho đến tứ ca, hợp ca phối hợp cùng trình diễn thời trang. Chương trình đã mang đến nhiều bất ngờ cho khán giả bởi tính chuyên nghiệp và những cảm xúc mới mẻ bằng các tiết mục sôi động, mang đậm không khí của mùa Xuân.



Không chỉ mang đến những niềm vui về tinh thần cho toàn thể CB – VC và người thân, ngày hội “Đồng sức đồng lòng, vun tầm cao mới” diễn ra tại Công viên văn hóa Đầm Sen do bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM tổ chức còn là dịp để toàn thể nhân viên và đối tác của bệnh viện có được thời gian giải trí, vui chơi thoải mái cùng người thân trong gia đình. Ngoài ra, Ban Tổ chức còn bố trí hơn 300 bàn tiệc với thực đơn phong phú, đa dạng phục vụ cho hơn 3.000 người tham dự ngày hội. Dưới sự chuẩn bị chu đáo của Ban Tổ chức, sự tham gia nhiệt tình của các phòng, khoa, đơn vị, chương trình ngày hội gia đình lần 2 chủ đề “Đồng sức đồng lòng, vun tầm cao mới” do bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM đã thành công tốt đẹp, mang đến niềm vui thực sự cho hơn 3.000 người tham dự.



HỎI

Năm nay, em 25 tuổi, bị bệnh ra mồ hôi tay chân từ nhỏ dù thời tiết nóng hay lạnh. Đặc biệt, khi căng thẳng thì mồ hôi tay ra nhiều thành giọt. Đến tuổi dậy thì, em hoàn toàn mất tự tin khi vùng nách của mình lúc nào cũng ướt sũng. Do làm việc văn phòng luôn phải mặc sơ mi nhưng tình trạng của mình khiến em rất tự ti và ngại giao tiếp. Em muốn phẫu thuật loại bỏ mồ hôi tuyệt đối tại nách. Nhờ bác sĩ tư vấn giúp em: phẫu thuật này có đau không, có thể về trong ngày được không? Chi phí là bao nhiêu và có để lại sẹo? Xin cảm ơn.

Bạn đọc Lê Minh Thanh

ĐÁP

Chào bạn,

Với những triệu chứng như bạn mô tả, bạn đã bị tăng tiết mồ hôi tay và nách độ III. Với tăng tiết mồ hôi nách, bạn có thể đến bệnh viện chúng tôi để được phẫu thuật cắt bỏ các tuyến mồ hôi ở nách tại chỗ hay còn gọi là phẫu thuật Skooge. Phẫu thuật này thích hợp với tăng tiết mồ hôi nách có kèm theo hôi nách. Phẫu thuật có tỷ lệ thành công từ 80 - 85%. Sau phẫu thuật này, người bệnh không bị chứng tăng tiết mồ hôi bù trừ, là hiện tượng tăng tiết mồ hôi ở 1 vài vùng khác của cơ thể thường gặp sau phẫu thuật cắt bỏ thần kinh giao cảm ngực – một phương pháp khác để điều trị bệnh tăng tiết mồ hôi.

Phẫu thuật có thể tiến hành trong ngày và người bệnh có thể xuất viện sớm. Chi phí khoảng 10 - 12 triệu và sẹo dài khoảng 8 - 10 cm được che lấp bởi vùng nách.

Thân ái.

PGS TS BS Nguyễn Hoài Nam - Phụ trách phòng khám Lồng ngực - Mạch máu

HỎI

Chào bác sĩ. Năm nay, tôi 51 tuổi, đã mãn kinh và hiện đang uống thuốc chống loãng xương Fosamax được 2 năm. Tuy nhiên, đo mật độ xương cột sống và xương đùi thì vẫn bình thường. Mẹ tôi cũng bị loãng xương nặng, công lung rất nhiều nên tôi lo sau này mình có thể bị giống mẹ. Tôi mới đọc bài "Thuốc chống loãng xương gây gãy xương" của tác giả Dr. Nan Kathryn Fuch, người dịch là Trần Lan Hương. Bài viết thể hiện quan điểm rằng Fosamax có thể gây gãy xương chứ không phải ngừa loãng xương. Tôi rất hoang mang không biết nên uống tiếp hay thôi. Bởi vì theo khuyến cáo phải uống đến 5 năm. Mong bác sĩ cho tôi lời khuyên, xin cảm ơn.

Bạn đọc Lê Thị Kim Châu

ĐÁP

Chị thân mến,

Fosamax là loại thuốc điều trị loãng xương được dùng rộng rãi ở Hoa Kỳ và nhiều nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Gần đây, có một số báo cáo trên thế giới cho thấy Fosamax có thể gây giòn xương và gãy xương bệnh lý nếu thời gian dùng thuốc kéo dài trên 5 năm. Tuy nhiên, các báo cáo này có mức độ chứng cứ chưa cao nên hiện tại Cơ quan kiểm duyệt thuốc và thực phẩm của Hoa Kỳ (FDA) vẫn chưa có khuyến cáo không nên tiếp tục sử dụng thuốc này. Nhiều bác sĩ thống nhất khuyến cáo người bệnh chỉ nên dùng thuốc tối đa từ 3 năm đến tối đa là 5 năm và sau đó thì nên ngưng thuốc để tránh biến chứng nói trên.

Trường hợp của chị kết quả đo mật độ xương đã bình thường rồi thì nên ngưng dùng thuốc này và có

thể chỉ cần bổ sung canxi, vitamin D và tập thể dục. Một năm sau, đo lại mật độ

xương xem sao để có quyết định tiếp tục ngưng hay dùng thuốc trở lại.

Thân mến.

TS BS Bùi Hồng Thiên Khanh - Phụ trách phòng khám Xương khớp

HỎI

Chào bác sĩ, em hiện sắp sinh con. Trước khi lập gia đình, em đã nhiễm viêm gan B thể người lành mang bệnh. Tuần thai thứ 26, em có xét nghiệm máu thì kết quả men gan bình thường, HbsAg + HBeAg-. Em hiện sinh sống ở tỉnh, bệnh viện không có huyết thanh mà chỉ có vắc-xin. Vậy nếu con em chỉ tiêm vắc-xin sau khi sinh có được không và em có thể cho con bú khi không tiêm huyết thanh hay không? Cảm ơn bác sĩ.

Bạn đọc Vân Hà

ĐÁP

Chào chị,

Để kiểm tra tình trạng viêm gan siêu vi B là người lành mang virút, ngoài xét nghiệm HBsAg, Anti HBs, thường làm thêm Anti HBc. Nếu Anti HBc âm tính thì chẩn đoán người lành mang virút sẽ chắc chắn hơn.

Người lành mang virút thường có thể tự khỏi hay không bị ảnh hưởng đến sức khỏe. Tuy nhiên, vẫn có thể truyền bệnh cho người khác hay cho con. Do đó, để đảm bảo sức khỏe cho bé, chị vẫn nên cho tiêm vắc-xin ngừa viêm gan siêu vi B và huyết thanh trong vòng 12 giờ sau sinh cho bé.

Chúc chị và bé mẹ tròn con vuông.

Thân ái.

TS BS Nguyễn Huy Luân

Phụ trách phòng khám Nhi - Tiêm ngừa



HỎI

HỎI

Chào bác sĩ. Năm nay, mẹ tôi 51 tuổi đã phẫu thuật cắt túi mật cách nay 04 tháng. Theo lịch thì phải trở lại bệnh viện tái khám sau 02 tuần nhưng vì hoàn cảnh gia đình nên có tham khảo ý kiến bác sĩ cho tái khám ở bệnh viện đa khoa của tỉnh. Kết quả tái khám bình thường, vết mổ tốt. Mỗi tháng sau đó đều tái khám và có kết quả vẫn bình thường. Tuy nhiên, đã 04 tháng sau phẫu thuật, bên trong vết mổ ngay vị trí gan và túi mật (đã cắt) vẫn còn đau âm ỉ, tỷ lệ đau so với lúc mới phẫu thuật khoảng 10%. Việc ăn uống của mẹ tôi vẫn bình thường, không bị tiêu chảy hay táo bón, thể lực còn yếu chưa làm việc nặng được. Nhờ bác sĩ tư vấn giúp, trường hợp của mẹ tôi như vậy có nguy hiểm gì không và phải làm gì để chấm dứt tình trạng đau này? Xin chân thành cảm ơn!

Bạn đọc Võ Lan Liêu

ĐÁP

Chào bạn,

Đau hạ sườn phải ngoài nguyên nhân do bệnh lý túi mật còn có thể do các căn nguyên khác như các bệnh lý về gan, bệnh lý về đường mật, bệnh lý cơ hoành phải. Bạn cũng không thông tin cho chúng tôi biết mẹ bạn đã được mổ cắt túi mật vì căn nguyên gì? Do đó, bạn nên đưa mẹ đến tái khám và siêu âm kiểm tra lại vùng gan mật, vì việc khảo sát kỹ hơn sẽ giúp tìm nguyên nhân đau hạ sườn phải cho mẹ bạn.

Thân ái.

BS Nguyễn Thị Nhã Đoan - Phòng khám Tiêu hóa

HỎI

Thưa bác sĩ.

Con tôi năm nay 6 tuổi. Bình thường, tôi không thấy cháu than phiền có bệnh về mắt hoặc mắt nhìn khó. Trong lớp học, cháu vẫn ngồi bàn cuối và nhìn bảng được. Trong một lần vô tình, tôi chụp ảnh từ xa cho cháu vào buổi tối thì thấy cả hai mắt đều sáng rực chứ không phải chỉ ở con ngươi mắt. Nhờ bác sĩ tư vấn giúp, liệu bé nhà tôi có bị bệnh Rb không? Cảm ơn bác sĩ.

Bạn đọc Lê Thị Hương Giang

ĐÁP

Chào bạn,

Trong bệnh học về nhãn khoa, có một triệu chứng được gọi là “đồng tử trắng”. Đồng tử còn được gọi là con ngươi.

Có nhiều nguyên nhân gây ra triệu chứng này: ánh sáng rơi vào mắt theo một góc độ nào đó có thể phản chiếu lại từ thần kinh thị giác và phóng đại gây ra đồng tử trắng, đục thủy tinh thể, đục dịch kính, chảy máu dịch kính, Rb - là một ung thư của phần sau võng mạc mắt, tật lác mắt, bong võng mạc...

Trường hợp của con bạn, theo như mô tả của bạn, có thể không phải là triệu chứng đồng tử trắng. Cả hai mắt sáng rực khi được chụp ảnh từ xa vào buổi tối, hiện tượng này rất có thể xảy ra do sự phản chiếu của ánh sáng trong khi chụp ảnh về đêm với đèn flash.

Bạn bán khoản liệu con bạn có bị bệnh Rb hay không. Chúng tôi xin trả lời bạn như sau:

(1) Rb là tên viết tắt của Retinoblastoma - là một loại ung thư hiếm gặp của nguyên bào võng mạc, đa số gặp ở trẻ em, trong đó, 90% ở độ tuổi dưới 5. Khi rơi ánh sáng vào mắt thì đồng tử lờ lờ có màu đỏ (vì các mạch máu ở phần sau mắt) lại bị đổi ra thành màu trắng hoặc màu hồng, thường nhiều lúc bị lác mắt, có thể có thêm các triệu chứng khác như: các vấn đề về thị lực, mắt bị đau, lòng trắng mắt bị đỏ, chảy máu phần trước của mắt, mống mắt của người Việt ta có màu đen (nên được gọi là lòng đen) bị đổi màu

(2) Con bạn không có triệu chứng điển hình của đồng tử trắng, thị lực hai mắt đều tốt nên bạn có thể yên tâm không phải là Rb.

(3) Tuy nhiên, bạn nên đưa con bạn đến chúng tôi khám thêm (để đo thị lực, soi đáy mắt ...). Khi đến khám, bạn nhớ mang theo tấm ảnh con bạn mà đã gây ra nhiều lo lắng cho bạn nhé!

ThS BS Hồng Văn Hiệp – Phụ trách phòng khám Mắt.



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

THAY ĐỔI LỐI SỐNG!

Sau khi khám xong xuôi, bác sĩ căn dặn một bệnh nhân quen thuộc:

- Tất cả bộ phận trong người ông hiện giờ đều tốt cả. Bệnh của ông do trí tưởng tượng mà ra. Tôi thấy hơi nãy tinh thần của ông bị xuống quá, bởi thế ông đâm ra bị quan. Tôi khuyên ông nên ca hát và vui cười nhiều cho đời tươi trẻ lại, nhất là lúc ông đang làm việc mệt nhọc...
- À, hiện giờ ông đang làm nghề gì nhỉ?
- Bệnh nhân uể oải đáp:
- Dạ, tôi làm nghề khiêng đòn đám ma.

BẮT PHẢI "MẠCH GỖ"

Một thương binh đi khám bệnh, bác sĩ sờ lên cổ tay anh ta và xem đồng hồ.

Sau 1 phút theo dõi, bác sỹ này phán:

- Tốt, mạch đập bình thường.
- Nhưng... thưa bác sĩ, đó là cánh tay giả của tôi đấy ạ!

BÁC SĨ SIÊU ÂM

Hai bà láng giềng lâu ngày gặp nhau, tay bắt mặt mừng:

- Bà có khỏe không? Dạo này ông nhà bà làm gì?
- Cảm ơn bà! Ông nhà tôi đang làm bác sĩ siêu âm.
- Nhưng dạo trước có thấy ông ấy học trường y được gì đâu!
- À... à! Vâng, chả là ông nhà tôi làm nghề soi trứng vịt lộn ấy mà!

CÒN ĐANG MỒ

Nghe tiếng cười khúc khích của ai đó ở cổng thiên đường, Thánh tông đồ hỏi:

- Ai cười thế?
- Tôi!
- Người cười cái gì?
- Tôi cười các bác sĩ. Tôi lên đây đã cả tiếng đồng hồ mà ở dưới đó họ vẫn đang loay hoay mổ cho tôi.
- ???

"XONG RỒI" MỚI NÓI ĐƯỢC!

Trong phòng bệnh, bác sĩ ôn tồn phán: "Với biểu hiện như thế này, có thể khẳng định chắc chắn là anh đã bị nhiễm độc rất nặng".

- Trời ơi! Nguy hiểm quá! Vậy thưa bác sĩ, tôi bị nhiễm chất độc gì ạ?
- Tôi cũng không dám nói trước. Chúng tôi chỉ có thể kết luận chính xác khi đã khám nghiệm tử thi!



T

HÀNH TỰ Y HỌC

5 Một số thành tựu y học nổi bật của thế giới năm 2015

K

IẾN THỨC Y KHOA

6 Ăn gì để không tăng cân trong mùa tết
8 Tế bào gốc và y học tái sinh
12 Đầu năm nói chuyện sức khỏe tim mạch
14 Tiết dịch nướu vú
18 Vui xuân coi chừng đau lưng nhức khớp

T

Ự GIỚI THIỆU

20 Giới thiệu khoa Dinh dưỡng, Tiết chế

T

HÔNG TIN CẦN BIẾT

22 Chính sách chất lượng
23 Một số dịch vụ tại BV ĐHYD TPHCM

S

Ự KIỆN - HOẠT ĐỘNG

- Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM & Đại học Okayama: Ký kết "Dự án hỗ trợ kỹ thuật y tế cho điều trị các bệnh tim mạch tại Việt Nam"
- Hơn 1.600 người tham dự các chương trình tư vấn và khám miễn phí
- Hợp mặt nhân ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam
- Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM: "Xuân sum vầy" - Rộn ràng Ngày hội Gia đình lần thứ 2

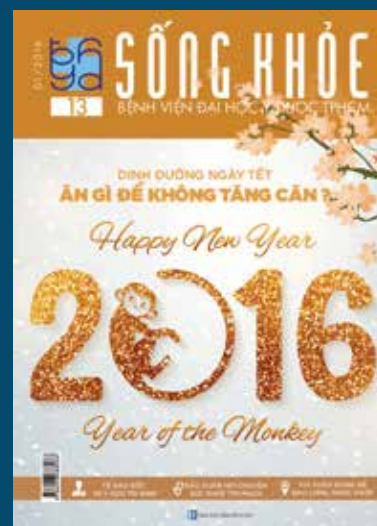
24 - 27

H

ỎI - ĐÁP

28 - 29

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 TV TK TT Nam Á

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

Nhà Xuất bản Hồng Đức
65 Trảng 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: TS Khát Duy Kim Hải
Đối tác liên kết: Bệnh viện Đại học Y Dược TP.HCM

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 246 - 2016/CXBIPH/132 - 03/HĐ
QĐXB số 20/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 23/01/2016
In xong và nộp lưu chiểu năm 2016

Kính biểu

1
SỐ
NHẤT BÁN

Caryn
TÃ QUẦN năng hoạt

*Vẽ tiếp bức họa cuộc đời
bên người thân yêu*



Chủ động đi vệ sinh trong toilet là bước đầu tiên giúp người lớn tuổi đang sử dụng và thay tã giấy tại giường sớm hồi phục chức năng đi lại. Tã quần năng hoạt Caryn mới, được thiết kế như quần lót với thun hồng mềm mại và co giãn linh hoạt, giúp người dùng dễ dàng tự kéo lên xuống và thêm chủ động khi đi vệ sinh trong toilet. Đây là bước đầu tiên giúp người thân hồi phục, để cùng vẽ tiếp bức họa cuộc đời bên gia đình thân yêu.

