



SỐNG KHỎE

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP. HỒ CHÍ MINH



**BẢO VỆ SỨC KHỎE
TIM MẠCH TRONG
DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN**



**PHÒNG TRÁNH NHỮNG
BỆNH TIÊU HÓA
THƯỜNG GẶP
TRONG NGÀY TẾT**



**PHÒNG TRÁNH BỆNH HỒ HẤP
MỖI LÚC XUÂN VẼ**



**PHÒNG TRÁNH VÀ SƠ CỨU NHỮNG TAI NẠN
THƯỜNG GẶP TRONG NGÀY TẾT**

Kính biểu



NGND GS TS BS.
Nguyễn Đình Hối
Giám đốc đầu tiên

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP. HỒ CHÍ MINH

Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh trực thuộc Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh, 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 1.000 thầy thuốc gồm các Giáo sư, Tiến sĩ, Thạc sĩ, Bác sĩ là giảng viên Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.

BAN GIÁM ĐỐC



Giám đốc

**PGS TS BS.
Nguyễn Hoàng Bắc**



Phó Giám đốc

**PGS TS BS.
Nguyễn Minh Anh**



Phó Giám đốc

**PGS TS BS.
Nguyễn Hoàng Định**

TẦM NHÌN

Trở thành bệnh viện đại học dẫn đầu Việt Nam và đạt chuẩn quốc tế

SỨ MỆNH

Mang đến giải pháp chăm sóc sức khỏe tối ưu bằng sự tích hợp giữa điều trị, nghiên cứu và đào tạo

GIÁ TRỊ CỐT LÕI

Tiền phong
Thấu hiểu
Chuẩn mực
An toàn

SLOGAN : THẤU HIỂU NỖ ĐAU - NIỀM TIN CỦA BẠN



HOẠT ĐỘNG THEO MÔ HÌNH TIÊN TIẾN CỦA SỰ KẾT HỢP TRƯỜNG - VIỆN.
BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP. HỒ CHÍ MINH 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. Nguyễn Thanh Bảo
Chuyên khoa Vi sinh

GS TS BS. Trần Ngọc Sinh
Chuyên khoa Tiết niệu

PGS TS BS. Đỗ Trọng Hải
Chuyên khoa Ngoại tiêu hóa

TS BS. Lê Hữu Thiện Biên
Chuyên khoa Hồi sức cấp cứu

BS CKII. Hoàng Thị Mai Hiền
Chuyên khoa Ung Bướu

ThS BS. Dương Phước Hưng
Chuyên khoa Ngoại tổng quát

GS TS BS. Trương Quang Bình
Chủ tịch Hội đồng Khoa học Bệnh viện

GS TS BS. Nguyễn Sào Trung
Chuyên khoa Giải phẫu bệnh

PGS TS BS. Bùi Hữu Hoàng
Chuyên khoa Nội tiêu hóa

TS BS. Đoàn Thị Phương Thảo
Chuyên khoa Giải phẫu bệnh

BS CKII. Lê Minh
Chuyên khoa Thần kinh

GS TS BS. Đặng Vạn Phước
Chuyên khoa Tim mạch

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

PGS TS BS. Lê Thị Tuyết Lan
Chuyên khoa Hô hấp

TS BS. Thân Hà Ngọc Thế
Chuyên khoa Lão khoa

ThS BS. Lê Thị Kiều Dung
Chuyên khoa Sản phụ khoa



Phòng tránh những BỆNH TIÊU HÓA thường gặp trong ngày Tết

PGS TS BS. Võ Duy Thông

Trưởng Khoa Tiêu Hóa, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

1. Mở đầu

Tết Nguyên Đán không chỉ là dịp để chúng ta đoàn tụ với gia đình và gặp gỡ bạn bè, mà còn là thời điểm thưởng thức các món ăn truyền thống đậm đà như bánh chưng, thịt đông, giò chả hay mứt ngọt. Đây là nét đẹp trong văn hóa truyền

thống ngàn năm của dân tộc ta. Tuy nhiên, việc ăn uống không kiểm soát, sử dụng nhiều rượu bia cùng thói quen sinh hoạt thất thường trong những ngày Tết khiến hệ tiêu hóa và gan mật phải làm việc quá sức. Các vấn đề như đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy, táo bón hay viêm loét

dạ dày thường xảy ra làm ảnh hưởng đến sức khỏe và niềm vui của những ngày nghỉ. Thậm chí, việc tiêu thụ nhiều rượu bia có thể dẫn đến gan nhiễm mỡ hoặc rối loạn chức năng gan. Hiểu rõ cách phòng tránh và xử lý sớm các vấn đề này sẽ giúp bạn tận hưởng Tết trọn vẹn và khỏe mạnh hơn.





2. Những bệnh tiêu hóa thường gặp trong ngày Tết và cách xử lý

2.1. Đầy bụng, khó tiêu

Những món ăn Tết giàu đạm và dầu mỡ, như bánh chưng, giò chả hay thịt kho, dễ khiến dạ dày quá tải. Ăn quá nhanh hoặc quá no, kết hợp với uống nhiều bia rượu và nước ngọt có ga, cũng làm tăng khí trong dạ dày và gây ra cảm giác đầy hơi, khó tiêu. Người bệnh có thể cảm thấy nặng bụng, ợ hơi liên tục hoặc buồn nôn, nhất là sau những bữa tiệc lớn.

Để tránh tình trạng này, bạn nên ăn chậm, nhai kỹ và hạn chế ăn nhiều thực phẩm khó tiêu trong một lần. Bổ sung rau xanh và trái cây vào bữa ăn cũng rất quan trọng để cân

bằng dinh dưỡng. Sau bữa ăn, hãy đi bộ nhẹ nhàng để kích thích tiêu hóa. Khi xuất hiện triệu chứng đầy bụng, uống trà gừng ấm hoặc trà bạc hà sẽ giúp giảm khó chịu. Nếu triệu chứng nặng, bạn có thể sử dụng men tiêu hóa hoặc thuốc chống đầy hơi theo hướng dẫn của nhân viên y tế có chuyên môn phù hợp.

2.2. Tiêu chảy và ngộ độc thực phẩm

Tiêu chảy và ngộ độc thực phẩm thường xảy ra trong dịp Tết do thức ăn bị ô nhiễm hoặc bảo quản không đúng cách. Việc ăn các món tái, sống như nem chua, gỏi hải sản, hoặc thực phẩm để lâu ngoài trời cũng dễ gây nhiễm khuẩn. Người bệnh thường bị đau bụng quặn thắt, tiêu chảy liên

tục, kèm theo buồn nôn hoặc sốt nhẹ. Trẻ em hoặc người cao tuổi khi bị ngộ độc thực phẩm sẽ có nguy cơ cao mất nước có thể nguy hiểm đến tính mạng. Một số trường hợp ngộ độc thực phẩm do nhiễm một số tác nhân gây bệnh có độc lực cao có thể diễn tiến nặng, thậm chí đưa đến tử vong nếu không được điều trị kịp thời và hợp lý.

Để phòng ngừa, bạn cần đảm bảo thức ăn luôn được bảo quản trong tủ lạnh và chỉ dùng thực phẩm tươi sạch. Ăn chín, uống sôi là nguyên tắc quan trọng để tránh các bệnh đường ruột. Nếu chẳng may bị tiêu chảy, hãy uống nhiều nước và oresol để bù điện giải. Tránh ăn các món dầu mỡ và khó tiêu khi đang mắc bệnh.

Nếu tình trạng không cải thiện sau 24 giờ hoặc theo sốt cao hay nôn mửa, tiêu chảy nhiều thì nên đi khám bác sĩ ngay để được điều trị kịp thời.

2.3. Táo bón

Táo bón là vấn đề phổ biến trong dịp Tết do ăn quá nhiều thực phẩm giàu đạm và thiếu chất xơ, cùng với việc uống rượu bia và ít vận động. Tình trạng này gây ra cảm giác đầy bụng, đau khi đại tiện và khó chịu suốt cả ngày.

Để phòng tránh táo bón, bạn cần bổ sung rau xanh và trái cây giàu chất xơ như cam, bưởi, chuối vào bữa ăn. Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày cũng giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn. Tập thói quen đi đại tiện đúng giờ và vận động nhẹ nhàng như đi bộ sau bữa ăn cũng rất hữu ích. Nếu bị táo bón, bạn có thể sử dụng



KIẾN THỨC Y KHOA



men vi sinh hoặc thuốc nhuận tràng nhẹ để hỗ trợ. Sữa chua cũng là lựa chọn tốt để cải thiện hệ vi khuẩn đường ruột, giúp giảm táo bón hiệu quả.

2.4. Viêm loét dạ dày – tá tràng

Dịp Tết thường đi kèm với việc uống rượu bia nhiều và bỏ bữa không điều độ, khiến dạ dày dễ bị kích ứng, làm trầm trọng hơn các triệu chứng viêm loét dạ dày. Cảm giác đau rát ở vùng bụng trên, ợ chua, nóng rát dạ dày là những triệu chứng thường gặp. Trong trường hợp nặng, người bệnh có thể nôn ra máu hoặc đi ngoài phân đen, dấu hiệu cần được cấp cứu ngay.

Để bảo vệ dạ dày, bạn nên hạn chế rượu bia và tránh ăn thực phẩm cay nóng. Duy trì bữa ăn đúng giờ và không để bụng đói quá lâu sẽ giúp giảm nguy cơ tái phát viêm loét. Nếu có triệu chứng đau dạ dày, bạn có thể dùng thuốc giảm tiết acid như omeprazole hoặc thuốc bảo vệ niêm mạc dạ

dày. Tuy nhiên, khi gặp dấu hiệu nghiêm trọng, cần đi khám ngay để được điều trị kịp thời.

2.5. Rối loạn chức năng gan do rượu bia

Tết là thời điểm nhiều người tiêu thụ rượu bia quá mức, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng gan. Gan nhiễm mỡ, viêm gan do rượu là những bệnh lý phổ biến nếu không kiểm soát tốt việc sử dụng bia rượu. Tình trạng này thường gây ra cảm giác mệt mỏi, chán ăn, đau tức vùng hạ sườn phải và trong trường hợp nặng có thể dẫn đến vàng da hoặc suy gan.

Để bảo vệ gan, bạn nên hạn chế lượng rượu bia tiêu thụ, uống có kiểm soát và không uống liên tục nhiều ngày. Một số thức ăn truyền thống để nguội nếu không được bảo quản cẩn thận, đúng mức thì có thể bị nhiễm các tác nhân gây bệnh. Uống nhiều nước lọc và ăn thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như rau xanh,





trái cây sẽ hỗ trợ gan trong việc giải độc. Nếu có dấu hiệu suy giảm chức năng gan, hãy đến bệnh viện để kiểm tra và điều trị sớm. Khi uống quá nhiều rượu, bạn cũng có thể bổ sung vitamin nhóm B và C để giúp gan phục hồi nhanh hơn.

3. Lời khuyên chung để bảo vệ hệ tiêu hóa trong ngày Tết

Để tận hưởng những ngày Tết vui vẻ và khỏe mạnh, bạn cần chú ý đến chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý. Hạn chế các món ăn nhiều dầu mỡ, tăng cường rau xanh và trái cây để cân bằng dưỡng chất. Uống đủ nước mỗi ngày và tránh lạm dụng rượu bia là cách đơn giản nhưng hiệu quả để bảo

vệ gan và hệ tiêu hóa. Sau các bữa tiệc, bạn nên dành thời gian vận động nhẹ nhàng như đi bộ hoặc tập yoga để kích thích tiêu hóa và giúp cơ thể phục hồi.

Ngoài ra, hãy cố gắng ngủ đủ giấc và giữ tinh thần thoải mái. Căng thẳng và thiếu ngủ không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể mà còn làm trầm trọng thêm các vấn đề tiêu hóa. Đừng quên rằng phòng bệnh luôn tốt hơn chữa bệnh. Vì vậy hãy kiểm soát tốt các thói quen sinh hoạt và lắng nghe cơ thể mình để tận hưởng Tết một cách an lành.

4. Kết Luận

Ngày Tết là dịp đặc biệt để gắn kết tình thân và tận hưởng

niềm vui. Tuy nhiên, việc ăn uống và sinh hoạt không khoa học có thể dẫn đến các bệnh lý về tiêu hóa và gan mật, ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của bạn. Bằng cách ăn uống hợp lý, hạn chế rượu bia và duy trì vận động, bạn sẽ tránh được những rắc rối không mong muốn và giữ cho cơ thể khỏe mạnh suốt kỳ nghỉ lễ.

Nếu gặp bất kỳ triệu chứng bất thường nào về tiêu hóa hoặc gan, hãy đến gặp bác sĩ sớm để được tư vấn và điều trị kịp thời. Chúc bạn và gia đình một năm mới an khang, thịnh vượng, sức khỏe dồi dào và tận hưởng Tết thật vui vẻ!





Phòng tránh và sơ cứu những tai nạn thường gặp trong ngày tết

BS. Nguyễn Quốc Huy

Khoa Cấp Cứu, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Tết Nguyên Đán là lễ hội truyền thống quan trọng nhất của nước ta, là dịp mọi người, mọi nhà sum vầy họp mặt. Tuy nhiên, với những hoạt động như di chuyển, nấu nướng, ăn uống, tham gia sinh hoạt trong các lễ hội lại có thể làm tăng nguy cơ xuất hiện một số chấn thương hoặc tai nạn không mong muốn. Để niềm vui đón năm mới trọn vẹn thì việc phòng ngừa các tai nạn hay biết cách xử trí ban đầu phù hợp khi có sự cố xảy ra giúp hạn chế thấp nhất các rủi ro về sức khỏe và an toàn cho mọi người và mọi nhà.

1. TAI NẠN GIAO THÔNG

Theo báo cáo của Ủy ban An toàn giao thông Quốc gia, trong những ngày nghỉ Tết



Hình 1: Uống rượu bia, không lái xe.

Nguyên Đán Giáp Thìn, toàn quốc xảy ra 541 vụ tai nạn giao thông, làm chết 214 người và 504 người bị thương, tăng 83 vụ, tăng 177 người bị thương so với cùng kỳ Tết Nguyên Đán năm 2023. Đây chỉ là những con số thống kê được. Trên thực tế, số vụ tai nạn giao thông chắc chắn còn lớn hơn

nữa.

Biện pháp phòng ngừa

- Lên kế hoạch trước: Lên kế hoạch cho chuyến đi của bạn trước để tránh những tuyến đường có nhiều xe lớn di chuyển và giờ cao điểm giao thông.

- Tuân thủ luật giao thông: Luôn tuân thủ luật giao thông, tránh phóng nhanh, giành đường, vượt ẩu. Luôn sử dụng tín hiệu đèn trước khi chuyển làn. Đặc biệt là không uống rượu bia khi tham gia giao thông. Đây là điều cần phải tuyệt đối tuân thủ trong những ngày tết khi chén rượu ngày xuân luôn là một nét văn hóa khó từ trong những ngày đầu năm.

- Sử dụng đồ bảo hộ an toàn:



Đội mũ bảo hiểm khi đi xe máy, trẻ em được thắt dây an toàn trên ghế ô tô phù hợp. Người Việt thường ít có thói quen thắt đai an toàn khi đi xe hơi. Tuy nhiên, đai an toàn sẽ làm hạn chế thương tích và tử vong mỗi khi có tai nạn xảy ra.

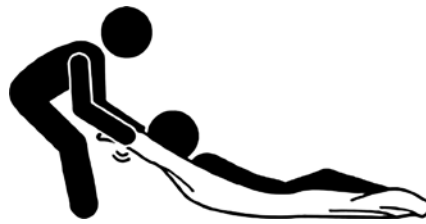
- Buồn ngủ hoặc mệt mỏi khi lái xe đường dài là một trong những nguyên nhân thường gặp gây tai nạn giao thông. Chính vì vậy, nên chuẩn bị đủ thời gian thông thả trước và sau tết để di chuyển. Người lái xe không được gắng sức và phải đảm bảo ngủ đủ giấc. Tốt nhất, cần có tối thiểu hai người có thể lái xe thành thạo cùng đi với nhau để luân phiên.

- Trước tết, nhất là khi chuẩn bị hành trình “đường về nhà” bằng xe, các phương tiện tham gia giao thông cần phải được kiểm tra, bảo dưỡng, thay thế những phụ tùng không đảm bảo an toàn.

Cách sơ cứu ban đầu

Không ai muốn tai nạn xảy ra với mình và những người tham gia giao thông. Tuy nhiên, một khi điều đáng tiếc đã xảy ra thì việc nắm được một số kiến thức và kỹ năng cơ bản về sơ cứu có thể giúp hạn chế thương tổn, tránh làm tổn thương nặng thêm và có thể cứu được tính mạng nạn nhân.

- Đảm bảo an toàn: Nguyên tắc là tránh biến người sơ cứu thành nạn nhân thứ hai. Chốt chặn xung quanh để phân luồng giao thông.



Kéo bằng chân



Kéo bằng áo

Hình 2: Cách vận chuyển nạn nhân.

- Việc di chuyển bệnh nhân có thể gây nên những chấn thương rất nguy hiểm như làm di lệch xương đùi, di lệch cột sống khiến nạn nhân sốc, liệt hoặc biến chứng thần kinh vĩnh viễn. Vì vậy, tuyệt đối tránh việc quá hăng hái xông vào hiện trường và ôm thốc nạn nhân lên xe hoặc đưa đi nơi khác. Chỉ được di chuyển nạn nhân khi người này đang ở vị trí không an toàn và thật

sự cần thiết. Hết sức lưu ý không làm lệch xương đùi hay cột sống cổ khi di chuyển. Nói chung, chỉ di chuyển khi biết chắc mình hiểu biết, có kỹ năng và có thể đảm bảo không gây tổn thương nặng nề cho người đó.

- Đánh giá tình hình: Kiểm tra phản ứng và hơi thở. Nếu nạn nhân không phản ứng nhưng vẫn thở, hãy đặt họ vào tư thế hồi phục.



Hình 3: Đè ép vết thương chảy máu.



Hình 4: Cố định dị vật xuyên thấu, không rút dị vật.



- Gọi trợ giúp: Liên hệ cấp cứu 115, cung cấp thông tin về vị trí và tình trạng của nạn nhân.

- Sơ cứu cơ bản: Đè ép trọng điểm vết thương chảy máu bằng vải sạch hoặc gạc sạch. Tuyệt đối KHÔNG rút dị vật xuyên thấu. Việc rút các dị vật ra khỏi người nạn nhân có thể làm chảy máu ồ ạt và nhanh chóng gây nên tử vong.

2. BỎNG

Pháo hoa là một phần truyền thống của lễ hội. Tuy nhiên, việc bất cẩn khi sử dụng không đúng cách có thể gây bỏng nặng, đặc biệt là các hoá chất có trong pháo hoa như lưu huỳnh, kali clorat... làm tổn thương cấu trúc và chức năng của da dẫn đến sưng, đỏ, ngứa da, nhiễm khuẩn. Theo báo cáo của Bộ Y tế về công tác y tế trong dịp Tết Giáp Thìn, trong bảy ngày



Hình 5: Pháo hoa.

Tết (từ 29 Tết đến mừng 5 Tết, nhằm từ ngày 8 đến 14-2), cả nước có 604 trường hợp khám và cấp cứu do pháo nổ, pháo hoa, tăng 51,4% so với Tết 2023.



Hình 6: Kho thịt.

Tết đến, bên cạnh niềm vui gia đình sum họp và thưởng thức những món ngon như bánh chưng, bánh tét, thịt kho trứng, chúng ta cũng cần chú ý đến sự an toàn của trẻ nhỏ. Vì trẻ thường hiếu động nên dễ bị bỏng nếu vô tình chạm vào hoặc vấp ngã vào nồi bánh đang nấu, ấm trà nóng hay bàn ủi vừa sử dụng xong,...

Biện pháp phòng ngừa

- Sử dụng pháo hoa hợp pháp: có nguồn gốc từ Bộ Quốc phòng được bán thông qua hệ thống các cửa hàng, đại lý ủy quyền với giấy phép đầy đủ theo quy định của pháp luật.

- Đọc kỹ hướng dẫn nhà sản xuất về cách bảo quản, cách sử dụng, điều kiện thời tiết và môi trường sử dụng.

- Giám sát trẻ em tránh xa khi sử dụng pháo hoa, những vật nóng, lò đun sôi, che chắn ngoài tầm với của trẻ em.

Cách sơ cứu ban đầu

- Làm mát vết bỏng ngay lập tức bằng cách rửa vết bỏng với nước mát (không lạnh) trong 20 phút.



Hình 7: Rửa vết bỏng.

- Bảo vệ vết bỏng: Băng bảo vệ nhẹ nhàng, có thể sử dụng gạc lưới vô trùng chống dính lên vết bỏng.

- Tuyệt đối KHÔNG sử dụng dầu, bơ, trứng, kem đánh răng hoặc đá lạnh thoa lên vết bỏng, đặc biệt là không làm vỡ bóng nước trên vết bỏng. Đây là sai lầm thường gặp nhất trong sơ cứu bỏng và điều này gây nên những hệ lụy xấu cho việc xử lý vết bỏng về sau.

- Đối với các vết bỏng nghiêm



trọng, đặc biệt là các vết bỏng ở mặt, tay, chân hoặc bộ phận sinh dục hãy đến bệnh viện ngay sau khi sơ cứu.

3. TẾ NGÃ, HÓC DỊ VẬT

Vào dịp Tết, việc thay đổi thói quen sinh hoạt, tập trung đông người cùng với nhiều đồ vật trang trí hơn làm tăng nguy cơ té ngã do trơn trượt hoặc va vấp gây mất thăng bằng cho người cao tuổi. Việc sử dụng các thức uống có cồn như bia, rượu cũng làm tăng nguy cơ té ngã trong ngày tết. Các chấn thương do té ngã, đặc biệt là gãy xương có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.



Hình 8: Té ngã ở người lớn tuổi.

Những món ăn thường thấy hạt dưa, hạt hướng dương, hạt bí, rau câu, bánh mít,... hoặc những đồ trang trí nhỏ đều ẩn chứa nhiều nguy cơ gây dị vật đường thở cho trẻ em, đặc biệt là trẻ dưới 3 tuổi thường tò mò hiếu động và chưa đủ răng để nhai thức ăn. Ở người cao tuổi, do sử dụng răng giả có thể dính với bánh ít, bánh trôi nước gây nghẹn đường thở hoặc kết hợp với bệnh mạn tính như di chứng đột

quy, Parkinson, Alzheimer làm cho khả năng nuốt hạn chế dẫn đến tắc nghẽn đường thở do hít sặc.



Hình 9: Trẻ bị hóc dị vật.

Biện pháp phòng ngừa

- Phòng ngừa té ngã: Giữ lối đi thông thoáng, sàn nhà sạch sẽ, ngăn nắp, mang dép có độ bám tốt, ánh sáng đầy đủ đặc biệt là cầu thang, lắp thanh vịn ở nhà vệ sinh. Với trẻ em, khi tham gia các trò chơi hoặc các sinh hoạt ngay tết, bố mẹ phải hết sức cảnh giác, tránh để trẻ con đi vào các khu vực nguy hiểm dễ xảy ra té ngã. Sử dụng bia rượu vừa phải sẽ tránh được những hệ lụy do tai nạn té ngã, tai nạn giao thông.



Hình 10: Thanh vịn phòng té ngã.

- Phòng ngừa dị vật đường thở: Luôn giám sát trẻ em khi chơi các vật nhỏ, cắt nhỏ thức ăn phù hợp với độ tuổi của bé. Với người già, đặc biệt chú ý các bánh có độ dính và khó

nuốt như bánh chưng, bánh tét, bánh ít,...

Cách sơ cứu ban đầu

- Đánh giá thương tích, băng cầm máu nếu có. Giữ nạn nhân nằm yên, tránh di chuyển vì có thể gây tổn thương nặng hơn, đặc biệt là chấn thương cột sống.

- Tham gia các lớp tập huấn xử trí hóc dị vật cho người lớn (vỗ lưng, nhấn bụng - Thủ thuật Heimlich) và trẻ nhỏ (vỗ lưng, nhấn ngực) để phản xạ kịp thời trong tình huống nguy hiểm có dấu hiệu tắc nghẽn đường thở (**Xem bảng hướng dẫn**).

Tết đến, Xuân về mang theo không khí tung bừng, náo nhiệt và là dịp để mọi người sum họp bên gia đình. Tuy nhiên, trong niềm vui ấy, chúng ta cũng cần đặc biệt lưu ý đến vấn đề an toàn. Bên cạnh những tiếng cười nói rộn rã, những món ăn ngon miệng, còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ như tai nạn sinh hoạt, ngộ độc thực phẩm, bỏng... Để Tết trọn vẹn niềm vui, mỗi chúng ta cần nâng cao ý thức phòng ngừa, kiểm tra an toàn thiết bị điện, bình gas, vệ sinh thực phẩm cũng như chủ động trang bị những kiến thức cơ bản về cách sơ cấp cứu kịp thời nhằm tránh những rủi ro đáng tiếc có thể xảy ra. Hãy cùng nhau chung tay tạo nên một cái Tết ấm áp, hạnh phúc, đầm ấm và an toàn.



Bảng hướng dẫn

Thủ thuật vỗ lưng, ấn ngực ở nữ nhi



Hình 11. Thủ thuật vỗ lưng ấn ngực cấp cứu hóc dị vật đường thở ở trẻ nữ nhi.

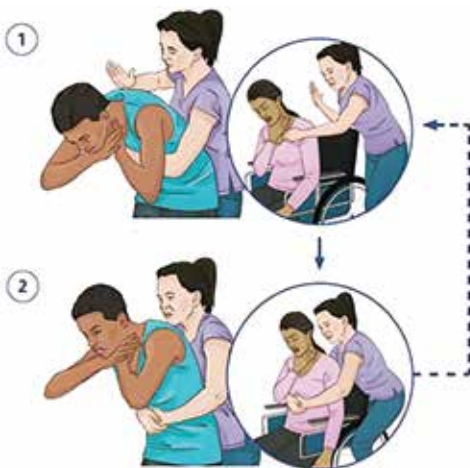
Lưu ý: Chỉ thực hiện nếu em bé có nguy cơ ngừng tim phổi ngay (tím tái, thở nấc). Nếu em bé có biểu hiện hóc dị vật nhưng không đe dọa tính mạng thì tuyệt đối không can thiệp. Người hỗ trợ chỉ trấn an em bé, nhanh chóng gọi cấp cứu và đưa đến cơ sở y tế. Không lấy dị vật mù (đưa tay vào ngoáy trong họng em bé).

Bước 1: Đưa một tay đỡ trước người em bé. Lưu ý bàn tay giữ lấy cằm và đầu em bé, không để bị gập hoặc ngửa quá. Dùng gót bàn tay, không phải lòng bàn tay, vỗ mạnh 5 lần vào giữa lưng, ở giữa khoảng hai xương bả vai.

Bước 2: Xoay ngửa người em bé. Một tay người sơ cứu giữ cổ và đầu nạn nhân. Tay kia dùng hai ngón ấn mạnh 5 lần dưới mũi kiếm xương ức.

Có thể lập lại động tác vỗ lưng, ấn ngực nhiều lần đồng thời khẩn trương gọi người hỗ trợ và nhanh chóng đưa bé đến cơ sở y tế cho dù dị vật có được đẩy khỏi đường hô hấp hay không.

Thủ thuật Heimlich sơ cứu hóc dị vật ở người lớn



Hình 12. Thủ thuật Heimlich cấp cứu hóc dị vật đường thở ở người lớn.

Lưu ý: Chỉ thực hiện thủ thuật Heimlich khi người bị nạn có nguy cơ ngừng tim phổi vì thủ thuật này có thể gây nên nhiều biến chứng nguy hiểm.

Cách 1: Người sơ cứu đứng sau nạn nhân và đưa một tay đỡ phía trước nạn nhân dùng tay thuận còn lại vỗ mạnh vào giữa hai xương bả vai. Vỗ mạnh, dứt khoát nhiều lần nhằm tạo áp lực bên trong lồng ngực để tống dị vật ra ngoài.

Cách 2: Người sơ cứu đứng sau nạn nhân và đưa hai tay ra trước vùng thượng vị nạn nhân. Hai bàn tay người sơ cứu nắm vào nhau sau đó dùng sức giật mạnh từ dưới lên trên, từ trước ra sau để tạo áp lực trong lồng ngực nhằm tống dị vật ra ngoài.

Nếu nạn nhân bất tỉnh, không đứng được hoặc người sơ cứu nhỏ hơn nạn nhân thì có thể thực hiện trên mặt đất. Đập vào lưng nếu nạn nhân nằm úp hoặc dùng tay đẩy vào vùng thượng vị khi bệnh nhân nằm ngửa.



Phòng tránh bệnh **Hô hấp** mỗi lúc **Xuân về**

PGS TS BS. Lê Thượng Vũ

Trưởng Khoa Hô hấp, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Khi thời tiết thay đổi, những biến đổi đi kèm như nhiệt độ, độ ẩm của không khí và những thay đổi khác có tính thời vụ như phấn hoa, khói, ô nhiễm sẽ làm cho bệnh hô hấp thường gặp hơn ở những khoảng thời gian nhất định trong năm. Ở Việt Nam, về cuối năm, khi miền Bắc có sự chuyển mùa từ thu sang đông xuân thì miền Nam có sự chấm dứt mùa mưa chuyển sang mùa khô. Thời điểm giao mùa này mang đến nhiều thay

đổi về nhiệt độ, độ ẩm và môi trường, ảnh hưởng đến hệ hô hấp. Ở thời điểm này, không khí thường khô hanh; bụi mịn, phấn hoa gia tăng và dễ gây ra các vấn đề hô hấp như ho, viêm phổi, viêm xoang, và viêm mũi dị ứng. Để bảo vệ sức khỏe hô hấp tốt nhất trong thời gian chuyển mùa nhân dịp xuân về này, chúng ta cần có các biện pháp chuẩn bị phù hợp về lối sống, thích nghi với môi trường và chăm sóc sức khỏe dự phòng.





1. Hiểu về những thách thức hô hấp theo mùa

Trong giai đoạn chuyển mùa cuối năm, hệ hô hấp phải đối mặt với một số thách thức chính:

- Biến động nhiệt độ: Nhiệt độ thay đổi có thể làm hệ hô hấp nhạy cảm hơn với bệnh tật lúc giao mùa. Hệ miễn dịch suy yếu hơn dễ bị nhiễm siêu vi và hoặc vi khuẩn. Virus cúm phát tán mạnh mẽ hơn khi thời tiết trở lạnh.

- Tăng cường chất gây dị ứng: Mùa xuân thường đi kèm với sự gia tăng của phấn hoa và các chất gây dị ứng khác, có thể làm trầm trọng thêm các bệnh như hen suyễn, dị ứng và viêm phế quản.

- Bụi và ô nhiễm: Mùa khô cũng là thời điểm bụi mịn trong không khí tăng cao, cùng với việc đốt rác và rơm rạ ở nhiều nơi, khiến tình trạng ô nhiễm không khí trở nên

ng nghiêm trọng hơn.

- Thay đổi độ ẩm: Ở miền Bắc, khi mùa xuân đến, độ ẩm thường tăng lên; ở miền Nam, khi mùa khô đến độ ẩm giảm xuống. Các thay đổi về độ ẩm nếu đột ngột có thể gây ra các vấn đề về hô hấp, đặc biệt ở những người bị hen suyễn hoặc bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD). Độ ẩm thấp làm niêm mạc dễ bị khô qua đó virus vi khuẩn dễ xâm nhập cơ thể hơn.

Hiểu được những yếu tố này là bước đầu tiên để lên kế hoạch bảo vệ sức khỏe hô hấp trong giai đoạn chuyển mùa cuối năm. Những người có nguy cơ cao như người lớn tuổi có

hệ hô hấp suy yếu theo thời gian; người mắc bệnh hô hấp mạn tính (COPD, hen phế quản); những người bị mắc bệnh mạn tính khác như bệnh tim mạch, đặc biệt là suy tim; trẻ em chưa có hệ miễn dịch trưởng thành là những đối tượng có nguy cơ cao nhất mắc bệnh hô hấp theo mùa. Chính vì vậy cần phải có những biện pháp phòng ngừa phù hợp.

2. Làm hệ hô hấp mạnh hơn qua lối sống lành mạnh

Thực hiện các thói quen sống lành mạnh là nền tảng giúp tăng cường sức khỏe hô hấp, giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh hô hấp trong lúc chuyển mùa.

a. Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục, đặc biệt là các bài tập mạnh như đi bộ nhanh, đạp xe và bơi lội, giúp cải thiện chức năng phổi. Các hoạt động này tăng cường dung tích phổi, cải thiện tuần hoàn và tăng cường hiệu quả của các cơ hô hấp. Các bài tập





thể dục nhẹ nhàng như đi bộ, yoga, hay hít thở sâu và thở bằng cơ hoành cũng hữu ích trong việc tăng cường sức bền tim phổi.

b. Duy trì chế độ ăn uống cân bằng

Chế độ ăn giàu dinh dưỡng có thể hỗ trợ chức năng miễn dịch và sức khỏe hô hấp. Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin D, vitamin C, vitamin E và beta-carotene, vốn có đặc tính chống oxy hóa và hỗ trợ sức khỏe phổi. Các thực phẩm chứa nhiều axit béo omega-3, như cá, hạt lanh và quả óc chó, có thể giảm viêm trong hệ hô hấp. Việc cung cấp đủ nước cho cơ thể rất quan trọng trong mùa khô để duy trì độ ẩm cho niêm mạc hô

hấp, giúp làm loãng đờm, làm sạch đường thở và giảm nguy cơ viêm phế quản.

c. Tránh hút thuốc và các chất gây ô nhiễm

Hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc thụ động cùng các chất gây ô nhiễm làm suy yếu hệ hô hấp, tăng nguy cơ nhiễm trùng và các bệnh về hô hấp. Tránh hút thuốc và giảm tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm môi trường là điều cần thiết trong các mùa chuyển tiếp để bảo vệ sức khỏe phổi. Trong những ngày lễ tết, việc nấu nướng truyền thống cũng như tụ tập đông và đặc biệt khi người lớn hút thuốc sẽ tạo ra bầu không khí không trong lành, có thể gây bệnh cho người già và trẻ em.

3. Thích nghi với môi trường để bảo vệ sức khỏe hô hấp

Điều chỉnh môi trường sống để giảm thiểu các tác nhân có thể gây kích ứng hô hấp là bước quan trọng để bảo vệ sức khỏe trong lúc chuyển mùa. Một số người mắc bệnh hô hấp mạn tính đôi khi sẽ giảm mức độ nặng hoặc tần số xuất hiện các đợt bệnh nếu thay đổi nơi cư trú tạm thời như chuyển từ miền Bắc hay miền Trung vào miền Nam trong giai đoạn không khí lạnh tràn về từ phương Bắc. Tuy nhiên, đây không phải là giải pháp khả thi cho tất cả mọi người. Do vậy, điều quan trọng là phải ý thức thay đổi thói quen sinh hoạt phù hợp để hạn chế những tác động có hại của thời tiết.



a. Quản lý chất lượng không khí trong nhà

Sử dụng máy lọc không khí với bộ lọc HEPA có thể giúp giảm các chất gây dị ứng trong nhà như phấn hoa, bụi và lông thú. Máy tạo độ ẩm nhằm duy trì độ ẩm trong nhà ở mức 30-50% có thể hữu ích khi thời tiết khô. Tuy nhiên, cần chú ý vệ sinh máy tạo ẩm thường xuyên để tránh tạo môi trường cho vi khuẩn và nấm mốc phát triển.

b. Kiểm soát chất gây dị ứng và thông gió

Phấn hoa có thể dễ dàng vào không gian trong nhà, vì vậy nên đóng cửa sổ vào những ngày có phấn hoa cao. Thường xuyên dọn dẹp và hút bụi thảm, giường ngủ và đồ nội thất có thể giúp loại bỏ các chất gây dị ứng tích tụ. Thay

quần áo và tắm sau khi tham gia các hoạt động ngoài trời cũng giúp giảm phơi nhiễm phấn hoa.

c. Theo dõi điều kiện ngoài trời

Vào những ngày có mức độ phấn hoa hoặc ô nhiễm cao nên hạn chế các hoạt động ngoài trời, đặc biệt là với những người bị hen suyễn hoặc dị ứng. Đóng cửa sổ khi thời tiết có nhiều bụi, đặc biệt là vào giờ cao điểm hoặc khi có gió mạnh.

d. Mang khẩu trang khi ra ngoài, rửa tay thường xuyên

Khi ra ngoài, đặc biệt là trong thời điểm không khí có nhiều bụi hoặc ô nhiễm, nên đeo khẩu trang để bảo vệ đường hô hấp khỏi tác động của môi trường. Lựa chọn các loại khẩu trang đạt chuẩn, có thể lọc

bụi mịn PM2.5 để tăng cường hiệu quả bảo vệ. Rửa tay giúp loại bỏ các tác nhân gây bệnh qua đường hô hấp.

4. Các biện pháp chăm sóc sức khỏe dự phòng

Ngoài việc duy trì lối sống lành mạnh và thích nghi với môi trường, việc chăm sóc sức khỏe dự phòng cũng rất quan trọng để giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh hô hấp trong giai đoạn chuyển mùa.

a. Sử dụng thuốc dị ứng nếu cần

Với những người bị viêm mũi dị ứng hoặc có nguy cơ cao bị dị ứng trong mùa khô, nên chuẩn bị sẵn các loại thuốc chống dị ứng như thuốc kháng histamin hoặc thuốc xịt mũi theo chỉ định của bác sĩ để kiểm soát triệu chứng.





b. Tiêm phòng

Tiêm phòng cúm hàng năm là cách tốt nhất để bảo vệ cơ thể khỏi nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp. Cúm mùa có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng hô hấp, đặc biệt ở những người có bệnh lý nền như hen suyễn hoặc COPD. Việc cập nhật các mũi tiêm phòng giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp trong giai đoạn chuyển mùa. Viêm phổi do phế cầu là một biến chứng thường gặp của nhiễm cúm, COVID-19 và có thể gây tử vong người lớn tuổi, bệnh nền.

c. Khám sức khỏe định kỳ

Việc kiểm tra sức khỏe định

kỳ sẽ giúp phát hiện sớm các vấn đề về hô hấp, đặc biệt là ở những người có nguy cơ cao hoặc tiền sử bệnh hô hấp. Nếu xuất hiện các triệu chứng bất thường như ho kéo dài, khó thở, hoặc tức ngực, cần nhanh chóng đến cơ sở y tế để được kiểm tra và điều trị kịp thời. Can thiệp sớm có thể giúp quản lý các triệu chứng hiệu quả hơn và giảm nguy cơ biến chứng.

Kết luận

Việc chuyển mùa cuối năm tuy có khác biệt đôi chút ở hai miền Bắc Nam nhưng tựu trung đều có thể đặt ra những thách thức đặc biệt về hô hấp, đặc biệt là với sự biến đổi nhiệt

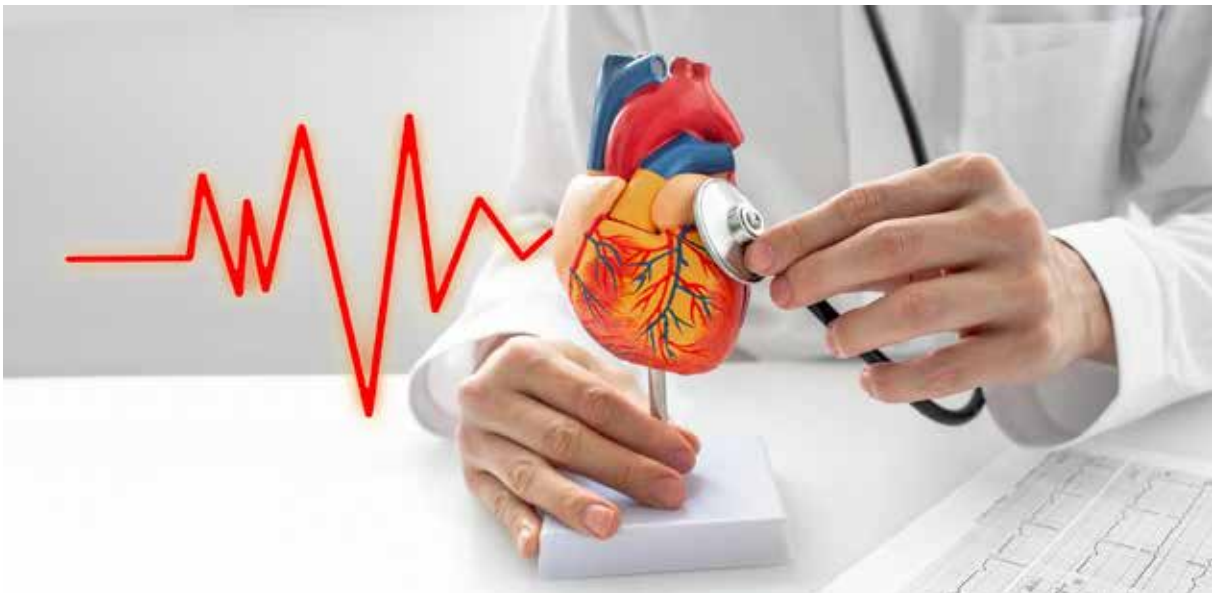
độ, tăng phấn hoa, bụi mịn và thay đổi độ ẩm. Bằng cách thực hiện các thay đổi về lối sống, điều chỉnh môi trường và ưu tiên chăm sóc sức khỏe dự phòng, mỗi người có thể tăng cường hệ hô hấp để thích ứng tốt hơn với những thay đổi theo mùa này. Tập thể dục thường xuyên, chế độ ăn uống cân bằng, chất lượng không khí trong nhà tốt, đeo khẩu trang và chăm sóc y tế phù hợp đều đóng góp đáng kể vào việc duy trì sức khỏe hô hấp trong giai đoạn chuyển mùa. Qua các chiến lược này, mọi người có thể giảm nguy cơ xuất hiện các triệu chứng hô hấp và nâng cao sức khỏe chung của bản thân.



Bảo vệ sức khỏe tim mạch trong dịp Tết Nguyên Đán

PGS TS BS. Lê Minh Khôi

Đơn vị Hình ảnh Tim mạch, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh



1. Vì sao các biến cố tim mạch hay xảy ra vào dịp lễ Tết?

Tết Nguyên Đán là một dịp lễ quan trọng, gắn liền với niềm vui sum họp gia đình và các hoạt động truyền thống phong phú. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm mà các người bệnh có tiền sử tim mạch dễ gặp phải các biến cố nghiêm trọng hơn bình thường. Nghiên cứu đã chỉ ra

rằng tỷ lệ mắc bệnh tim mạch, đặc biệt là nhồi máu cơ tim, thuyên tắc phổi cấp do huyết khối cũng như rối loạn nhịp, tăng đáng kể vào các dịp nghỉ lễ, đặc biệt là Tết Nguyên Đán. Sự gia tăng đáng kể các biến cố tim mạch này có thể bắt nguồn từ nhiều yếu tố khác nhau tác động cùng lúc trong thời gian ngắn, trước, trong và ngay sau Tết.

1.1. Căng thẳng và áp lực

tâm lý

Tết Nguyên Đán có thể là thời gian vui vẻ nhưng cũng là lúc nhiều người đối diện với áp lực. Chuẩn bị cho các lễ hội, mua sắm và việc quản lý các hoạt động gia đình có thể trở thành gánh nặng cho nhiều người, đặc biệt là những ai đã có sẵn các vấn đề về sức khỏe. Căng thẳng là một trong những yếu tố nguy cơ lớn dẫn đến nhồi máu cơ tim



và đột quy. Khi bị căng thẳng, cơ thể sản sinh ra nội tiết tố adrenaline, gây co thắt các mạch máu, tăng huyết áp và làm tăng nhịp tim. Điều này có thể dẫn đến việc tắc nghẽn mạch vành và gây ra nhồi máu cơ tim.

1.2. Thay đổi chế độ ăn uống và sinh hoạt

Trong những ngày Tết, nhiều người có thói quen ăn uống không điều độ, tiêu thụ nhiều món ăn giàu chất béo, cholesterol, đường và nhất là các thức uống có cồn. Những món ăn truyền thống như bánh chưng, bánh tét, thịt kho và các món chiên rán thường giàu năng lượng nhưng lại không tốt cho sức khỏe tim mạch. Việc ăn uống quá độ có thể ảnh hưởng đến tiêu hóa, xáo trộn giấc ngủ có

thể ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch.

Hơn nữa, thói quen sinh hoạt cũng bị xáo trộn, bao gồm việc thức khuya, ngủ ít, và giảm hoạt động thể chất. Những thay đổi này không chỉ làm tăng áp lực lên hệ tim mạch, mà còn gây mất cân bằng nội tiết, khiến cơ thể dễ rơi vào tình trạng căng thẳng và mệt mỏi.

1.3. Hạn chế trong việc tiếp cận chăm sóc y tế

Mặc dù các bệnh viện, các cơ sở y tế công lập luôn luôn đảm bảo các hoạt động cấp cứu và điều trị bệnh nặng, trong các dịp lễ Tết, việc tiếp cận các dịch vụ y tế thường bị hạn chế do nhiều cơ sở y tế đóng cửa hoặc hoạt động dưới mức bình thường. Mặc khác, người

bệnh có lịch tái khám trùng vào các ngày nghỉ này sẽ được kéo dài lần hẹn ra sau Tết hoặc chính bản thân người bệnh vì bận bịu chuẩn bị Tết, phương tiện đi lại khó khăn mùa cao điểm nên có thể bỏ qua các lần tái khám trước Tết. Điều này dẫn đến việc các người bệnh có triệu chứng tim mạch cấp không được điều trị kịp thời hoặc thiếu các thuốc thiết yếu (chống đông, hạ huyết áp, chống loạn nhịp) ở người bệnh mạn tính.

2. Tác động của các biến cố tim mạch trong dịp lễ Tết

Biến cố tim mạch trong dịp Tết không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng về tinh thần và tài chính. Tết vốn là thời điểm để sum họp và thư giãn, nhưng một cơn





nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ có thể biến dịp lễ thành một gánh nặng đối với cả người bệnh lẫn gia đình với nỗi ngậm ngùi “ngày vui ngắn chẳng tày gang”.

2.1. Tăng tỷ lệ tử vong

Một trong những tác động nguy hiểm nhất của biến cố tim mạch trong dịp Tết là sự gia tăng tỷ lệ tử vong. Khi không được cấp cứu kịp thời, người bệnh nhồi máu cơ tim có nguy cơ tử vong cao hơn.

2.2. Biến chứng nghiêm trọng

Những biến chứng phổ biến

của nhồi máu cơ tim bao gồm suy tim, rối loạn nhịp tim và đột quỵ do tim. Nếu không được điều trị kịp thời, nhồi máu cơ tim có thể dẫn đến tử vong hoặc suy tim mạn tính, làm giảm chất lượng cuộc sống của người bệnh và tăng nguy cơ tử vong sớm. Ngoài ra, các biến cố tim mạch cũng có thể gây tổn thương nghiêm trọng đến hệ thần kinh, gây mất khả năng vận động hoặc các vấn đề về nhận thức.

3. Cách phòng ngừa các biến cố tim mạch trong dịp Tết

Việc phòng ngừa các biến

cố tim mạch trong dịp Tết là hoàn toàn có thể nếu chúng ta có sự chuẩn bị kỹ lưỡng và duy trì các thói quen lành mạnh

3.1. Duy trì chế độ ăn uống hợp lý

Một trong những biện pháp phòng ngừa quan trọng nhất là kiểm soát chế độ ăn uống. Hãy cố gắng hạn chế tiêu thụ các món ăn nhiều dầu mỡ, đường và muối. Thay vào đó, hãy ăn nhiều rau xanh, trái cây và các thực phẩm giàu chất xơ để giúp kiểm soát mức cholesterol và huyết áp.



3.2. Kiểm soát căng thẳng

Căng thẳng là một yếu tố quan trọng dẫn đến nhồi máu cơ tim. Vì vậy, hãy cố gắng giữ cho tinh thần thoải mái trong suốt dịp Tết. Các bài tập thở sâu, thiền định, hoặc các hoạt động thư giãn nhẹ nhàng như đi bộ, yoga có thể giúp giảm căng thẳng.

3.3. Thực hiện các bài tập thể dục đều đặn

Vận động thể chất không chỉ giúp duy trì cân nặng lý tưởng mà còn tăng cường sức khỏe tim mạch. Dù là trong những ngày nghỉ lễ, người bệnh cũng nên cố gắng dành thời gian cho các bài tập thể dục nhẹ nhàng như đi bộ, chạy bộ, hoặc các bài tập yoga.

3.4. Theo dõi sức khỏe thường xuyên

Đối với những người có tiền

sử bệnh tim mạch, việc theo dõi các chỉ số sức khỏe như huyết áp, đường huyết và cholesterol là cực kỳ quan trọng. Nếu người bệnh có bất kỳ triệu chứng bất thường nào như đau ngực, khó thở, hoặc mệt mỏi không rõ nguyên nhân, hãy tìm kiếm sự tư vấn y tế ngay lập tức.

4. Lời khuyên về ăn uống, du lịch cho các đối tượng có nguy cơ

4.1. Lời khuyên về ăn uống

Hạn chế thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ và cholesterol:

Trong các bữa tiệc Tết, các món ăn như bánh chưng, thịt kho, giò chả thường có nhiều chất béo bão hòa và cholesterol. Đối với những người có nguy cơ tim mạch, hãy hạn chế tiêu thụ các món ăn này và thay thế bằng các món ăn nhẹ nhàng hơn như canh rau, xa

lát, hoặc cá nường.

Uống nhiều nước và tránh

rượu bia: Mất nước có thể gây tăng huyết áp và ảnh hưởng đến tim mạch. Hãy đảm bảo uống đủ nước mỗi ngày và tránh lạm dụng rượu bia, đặc biệt là với những người có tiền sử bệnh tim.

4.2. Lời khuyên khi du lịch bằng đường bộ

Trong dịp Tết Nguyên Đán, rất nhiều người lựa chọn di chuyển xa để thăm gia đình hoặc du lịch. Tuy nhiên, việc ngồi lâu trên xe ô tô hoặc xe khách có thể gây ra những tác động tiêu cực đối với sức khỏe tim mạch, đặc biệt là đối với những người có tiền sử bệnh tim. Chính vì vậy, cần phải tuân thủ một số nguyên tắc phòng bệnh sau đây.

Giữ nhịp độ di chuyển thoải





mái: Khi đi du lịch đường dài, hãy đảm bảo rằng người bệnh có thể dừng lại để nghỉ ngơi và vận động nhẹ nhàng mỗi 2-3 giờ. Điều này giúp tuần hoàn máu tốt hơn và giảm nguy cơ hình thành cục máu đông ở chân, điều thường gặp khi ngồi lâu.

Chọn tư thế ngồi thoải mái: Hãy chọn ghế ngồi thoải mái, có đủ không gian để có thể duỗi chân và tránh ngồi ở tư thế ép sát người vào ghế quá lâu. Điều này giúp giảm áp lực lên hệ tim mạch và tăng cường lưu thông máu.

Duy trì hoạt động thể chất nhẹ nhàng: Trong những chuyến đi dài, người bệnh có thể thực hiện một số bài tập

nhẹ nhàng ngay khi đang ngồi trên xe như nâng và hạ gót chân, xoay cổ chân, hoặc đơn giản là di chuyển nhẹ trong xe (nếu an toàn) để giữ cho cơ bắp hoạt động và giúp máu lưu thông tốt hơn.

4.3. Lời khuyên khi đi du lịch bằng máy bay

Du lịch bằng máy bay cũng có thể gây ra một số nguy cơ cho sức khỏe tim mạch, đặc biệt đối với những chuyến bay đường dài. Áp suất không khí trong khoang máy bay thấp hơn so với mặt đất, điều này có thể ảnh hưởng đến nồng độ oxy trong máu và gây khó khăn cho những người mắc bệnh tim.

Tham khảo ý kiến bác sĩ

trước khi bay: Trước khi lên kế hoạch cho một chuyến bay, đặc biệt là chuyến bay quốc tế hoặc đường dài, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để kiểm tra tình trạng sức khỏe tổng quát. Nếu người bệnh có tiền sử nhồi máu cơ tim, suy tim hoặc có bệnh lý về phổi, bác sĩ có thể đề nghị các biện pháp bảo vệ như sử dụng thêm oxy trong suốt chuyến bay.

Chọn ghế gần lối đi: Nếu có thể, hãy chọn ghế gần lối đi để dễ dàng di chuyển và thực hiện các bài tập nhẹ nhàng như đứng dậy, đi lại trong khoang máy bay mỗi vài giờ để tránh tình trạng huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT). Ngoài ra, việc duỗi chân và xoay cổ chân khi ngồi cũng có thể



giúp giảm nguy cơ.

Sử dụng vớ băng ép tĩnh mạch:

Đối với những người có nguy cơ cao bị huyết khối hoặc những người đã từng bị, việc mang vớ băng ép tĩnh mạch có thể giúp giảm thiểu nguy cơ máu tụ tại chân khi ngồi lâu trên máy bay. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ về việc sử dụng vớ ép và đảm bảo rằng người bệnh chọn đúng loại và kích cỡ phù hợp.

Giữ cơ thể được đủ nước:

Môi trường trong máy bay thường rất khô, dễ dẫn đến tình trạng mất nước, điều này có thể ảnh hưởng không tốt đến huyết áp và làm gia tăng nguy cơ biến cố tim mạch.

Hãy uống nước đều đặn trong suốt chuyến bay và tránh sử dụng quá nhiều caffeine hay rượu bia, vì chúng có thể làm tăng tốc độ mất nước.

4.4. Chuẩn bị hành lý y tế

Nếu người bệnh có tiền sử bệnh tim mạch, hãy đảm bảo rằng người bệnh đã chuẩn bị kỹ lưỡng về mặt y tế trước mỗi chuyến đi. Một số điều người bệnh nên lưu ý bao gồm:

Mang đủ thuốc và thiết bị y tế cần thiết:

Đảm bảo rằng người bệnh mang đủ thuốc cần dùng cho suốt chuyến đi, kể cả khi có khả năng gặp phải sự cố hoặc chậm trễ. Hãy mang theo một đơn thuốc từ bác sĩ để phòng ngừa trường

hợp người bệnh cần bổ sung thuốc ở nước ngoài hoặc ở địa phương khác. Nếu người bệnh cần sử dụng các thiết bị y tế như máy đo huyết áp, hãy mang theo đầy đủ và kiểm tra thiết bị trước chuyến đi.

Mang theo thẻ bảo hiểm y tế và giấy tờ liên quan đến tình trạng bệnh lý:

Nếu người bệnh đi du lịch quốc tế, hãy mang theo thẻ bảo hiểm y tế quốc tế hoặc các giấy tờ liên quan đến bảo hiểm sức khỏe của người bệnh. Điều này sẽ giúp người bệnh có thể nhận được sự hỗ trợ y tế trong trường hợp khẩn cấp.

Xin giấy xác nhận từ bác sĩ về các thiết bị y tế gắn trong





người: Nếu người bệnh có các thiết bị y tế cấy ghép như máy tạo nhịp tim hoặc máy khử rung tim tự động (ICD), hãy xin một giấy xác nhận từ bác sĩ để tránh gặp rắc rối khi qua các cửa kiểm tra an ninh tại sân bay. Người bệnh cũng nên yêu cầu kiểm tra bằng tay thay vì qua máy quét nếu có thiết bị cấy ghép trong cơ thể.

4.5. Lời khuyên về phòng ngừa huyết khối tĩnh mạch sâu

Huyết khối tĩnh mạch sâu là một nguy cơ tiềm ẩn đối với những người có bệnh tim mạch khi di chuyển lâu trên máy bay hoặc xe hơi. Đây là tình trạng máu tụ lại tại các tĩnh mạch sâu, thường là ở chân và có thể di chuyển đến các bộ phận khác của cơ thể, gây ra các biến cố nghiêm trọng như thuyên tắc phổi.

Giữ cho cơ thể luôn vận động: Để phòng ngừa huyết khối tĩnh mạch sâu, hãy cố gắng đứng dậy và đi lại trong chuyến bay hoặc chuyến xe dài. Nếu không thể, hãy thực hiện các bài tập đơn giản như duỗi chân, xoay cổ chân, hoặc nâng gót chân lên và hạ xuống để duy trì tuần hoàn máu.

Uống đủ nước và tránh sử dụng thuốc làm loãng máu mà không có chỉ định: Mất nước có thể làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông. Vì vậy, hãy uống đủ nước trong suốt chuyến đi và tránh sử dụng các loại thuốc làm

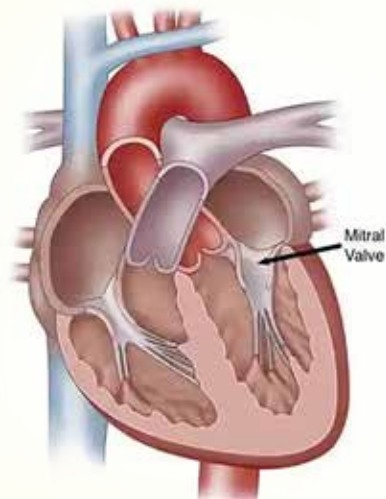
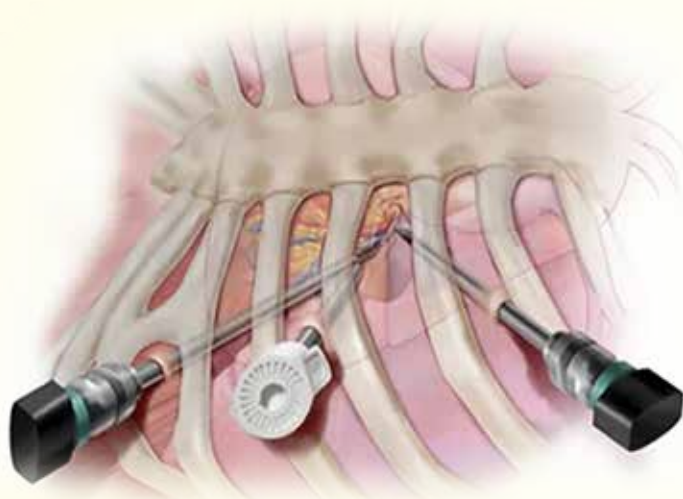
loãng máu (như aspirin) mà không có chỉ định của bác sĩ.

5. Kết luận

Tết Nguyên Đán là dịp lễ quan trọng, mang lại niềm vui và sự sum họp gia đình. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm mà nhiều người có nguy cơ gặp phải các biến cố tim mạch nghiêm trọng. Các yếu tố như căng thẳng, thay đổi chế độ ăn uống, và thiếu hụt chăm sóc y tế trong kỳ nghỉ đều có thể góp phần làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Để bảo vệ sức khỏe tim mạch trong dịp Tết, mỗi người cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa hợp lý như duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, kiểm soát căng thẳng, vận động thường xuyên, và theo dõi sức khỏe định kỳ. Đặc biệt, đối với những người có tiền sử bệnh tim mạch hoặc có nguy cơ cao, việc chuẩn bị kỹ lưỡng trước các chuyến du lịch, đặc biệt là du lịch bằng máy bay, là vô cùng quan trọng để đảm bảo an toàn.

Bằng cách thực hiện những biện pháp phòng ngừa này, chúng ta có thể tận hưởng một kỳ nghỉ Tết an lành và tránh được các rủi ro sức khỏe không mong muốn. Hãy luôn lắng nghe cơ thể và tìm kiếm sự giúp đỡ y tế kịp thời khi cần thiết để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình trong mùa lễ hội.



PHẪU THUẬT NỘI SOI trong điều trị bệnh lý van hai lá: “cánh cửa nhỏ, chân trời lớn”

ThS BS. Lê Nhật Thảo, BS CKI. Lâm Đắc Huy

Khoa Phẫu thuật Tim mạch người lớn, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Bệnh lý tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở người trưởng thành. Trong đó, bệnh lý van tim hai lá đóng vai trò quan trọng, trở thành một mối quan tâm hàng đầu trong cộng đồng y khoa. Phẫu thuật sửa van hoặc thay van hai lá có thể xem là một trong những phẫu thuật van tim đầu tiên trên thế giới và tại Việt Nam. Trong những thập kỷ gần đây, phẫu thuật nội soi van hai lá đã xuất hiện như một phương pháp điều trị tiên tiến, đem lại nhiều lợi ích vượt trội so với các kỹ thuật phẫu thuật truyền thống. Việc hiểu



rõ những lợi ích mà phương pháp này mang lại sẽ giúp chúng ta có cái nhìn sâu sắc và toàn diện hơn về sự tiến bộ trong điều trị bệnh lý van tim hai lá.

HIỂU VỀ VAN HAI LÁ VÀ BỆNH LÝ VAN HAI LÁ

Van hai lá nằm giữa tâm nhĩ trái và tâm thất trái, giữ vai trò quan trọng trong việc điều hòa dòng máu từ nhĩ trái xuống thất trái, đảm bảo cung cấp ôxi cho toàn bộ cơ thể. Khi van hai lá bị tổn thương, chẳng hạn như trong trường hợp hẹp hoặc hở van,

dòng chảy của máu sẽ bị cản trở hoặc ngược chiều, gây ra những biến chứng nghiêm trọng cho tim và sức khỏe tổng thể của bệnh nhân.

Bệnh lý van hai lá là một trong những bệnh tim mạch phổ biến nhất, có thể là do bẩm sinh hoặc mắc phải. Các triệu chứng bao gồm khó thở, mệt mỏi, đau tức ngực và phù nề, ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống của người bệnh. Điều trị sớm và đúng cách là yếu tố then chốt để ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm.

Nguyên nhân của bệnh van hai lá

- **Thấp tim:** Là hậu quả của viêm họng do liên cầu khuẩn không được điều trị đúng cách, gây tổn thương van tim sau nhiều năm hoặc thậm chí nhiều thập kỷ.

- **Tổn thương bẩm sinh:** Các bất thường cấu trúc của van từ khi sinh ví dụ như van hai lá hình dù, vòng xơ trên van hai lá, bất thường van hai lá trong các bệnh tim bẩm sinh khác.

- **Bệnh lý mô liên kết:** Các hội chứng như Marfan và Ehlers-Danlos ảnh hưởng đến cấu trúc van.

- **Viêm nội tâm mạc nhiễm trùng:** Nhiễm trùng tim tạo nên các khối sùi chứa vi khuẩn trên dây chằng hoặc bề mặt van tim làm đứt hoặc thủng các cấu trúc phức tạp của van tim gây nên hở van hai lá cấp.

- **Căng giãn buồng thất trái:** Đây được xem là hở van hai lá thứ phát (sau một bệnh lý không phải ngay tại van hai lá). Nguyên nhân thường gặp là bệnh cơ tim thiếu máu cục bộ do tắc hẹp động mạch vành hoặc các bệnh cơ tim

(bệnh cơ tim giãn, bệnh cơ tim phì đại có tắc nghẽn).

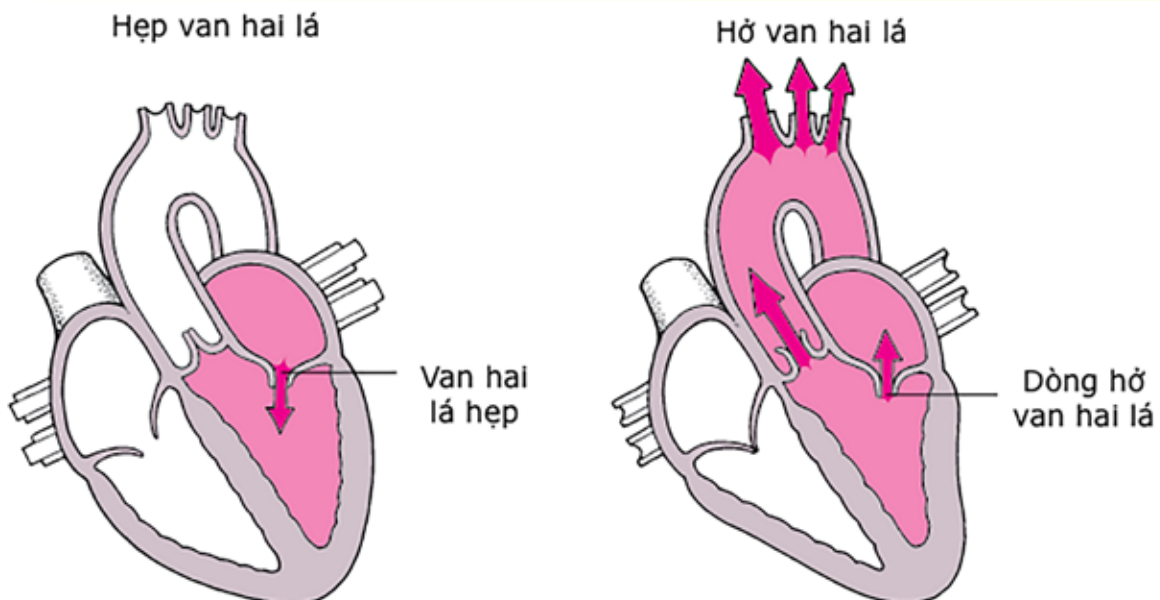
- **Thoái hóa:** Quá trình lão hóa tự nhiên làm van trở nên cứng và dày hoặc vôi hóa vòng van dẫn đến hẹp hoặc hở van.

- **Liệu pháp phóng xạ:** Các tác động muộn của phóng xạ vào vùng ngực có thể gây tổn thương van tim.

- **Chấn thương:** Các tổn thương xuyên thấu có thể gây rách van hoặc những va chạm có tốc độ cao như trong tai nạn giao thông có thể làm đứt dây chằng, rách mô van gây hở van tim.

Biểu hiện của bệnh lý van hai lá

Triệu chứng của bệnh van hai lá phụ thuộc vào dạng bệnh và mức độ nặng. Người bệnh có thể không có triệu chứng hoặc khởi đầu bằng các triệu



Hẹp van hai lá (trái) và hở van hai lá phải).



chúng không đặc hiệu như:

- **Khó thở:** Đây là triệu chứng phổ biến nhất, thường xuất hiện khi gắng sức hoặc trong trường hợp nặng, bệnh nhân sẽ khó thở khi nằm (khó thở tư thế). Những bệnh nhân nặng hơn nữa có thể không nằm ngủ được mà phải kê ghế cao hoặc ngồi thở.

- **Mệt mỏi:** Người bệnh cảm thấy mệt mỏi, thiếu sức sống, dễ bị lả đi, đặc biệt sau khi hoạt động thể chất.

- **Biếng ăn:** Suy tim ảnh hưởng đến hầu hết các cơ quan trong cơ thể, kể cả hệ tiêu hóa. Người bệnh sẽ có cảm giác biếng ăn, ăn không ngon, tiêu hóa chậm hơn.

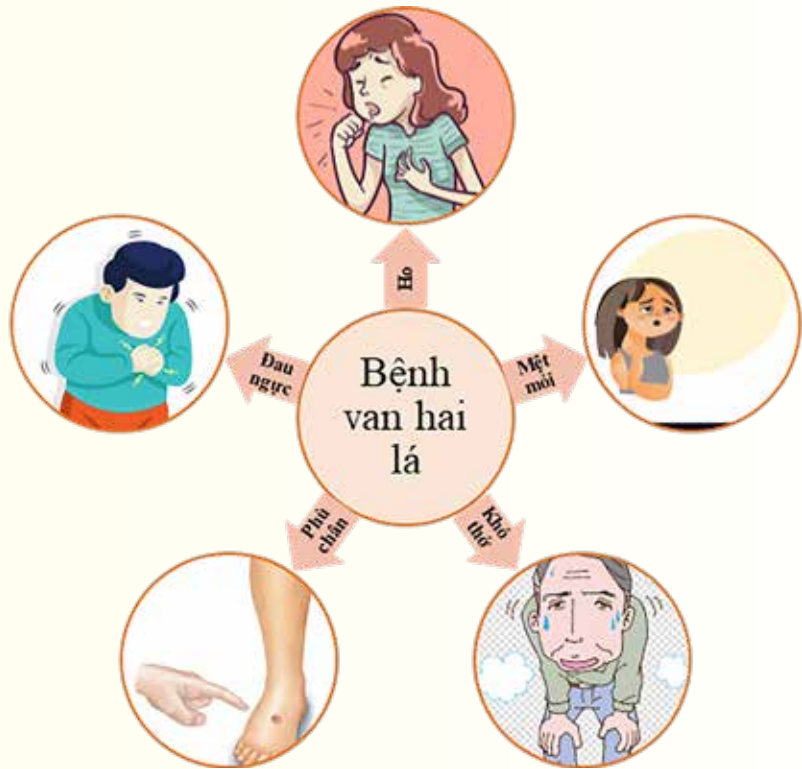
- **Ho:** Ho khan hoặc ho ra máu, thường xuất hiện vào ban đêm hoặc khi nằm ngửa.

- **Chóng mặt, hoa mắt:** Do lượng máu cung cấp lên não bị giảm.

- **Đau tức ngực:** Cơ đau thường âm ỉ, xuất hiện sau khi ăn hoặc gắng sức. Khi bệnh van hai lá tiến triển nặng, ảnh hưởng đến tim phải thì người bệnh sẽ có đau tức gan.

- **Phù nề:** Phù hai chân, mắt cá chân hoặc toàn thân.

Ngoài ra người bệnh còn có thể có các triệu chứng khác của rung nhĩ và suy tim. Bác sĩ khi thăm khám sẽ đánh giá mức độ suy tim và ảnh hưởng của bệnh van hai lá trên sức khỏe tổng thể của bệnh nhân cũng như tại tim.



Các xét nghiệm như chụp X quang phổi, siêu âm tim, các xét nghiệm khảo sát các chất đánh dấu suy tim tăng cao trong máu bệnh nhân.

Các phương pháp điều trị bệnh lý van hai lá

Việc lựa chọn phương pháp điều trị bệnh van hai lá phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm mức độ tổn thương chức năng van và tình trạng sức khỏe tổng thể của người bệnh, như tuổi tác, tiền sử bệnh lý, và các bệnh tim mạch phổi hợp khác cần được điều trị đồng thời. Dựa trên các yếu tố này, người bệnh có thể được chỉ định một hoặc kết hợp nhiều phương pháp điều trị sau đây:

✓ **Điều trị thuốc:**

Điều trị nội khoa có vai trò quan trọng trong việc kiểm soát triệu chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân mắc bệnh van hai lá. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng điều trị nội khoa chỉ là giải pháp tạm thời và không thể giải quyết tận gốc vấn đề. Các loại thuốc có thể được kê





bao gồm: thuốc lợi tiểu, thuốc chẹn beta, thuốc ức chế men chuyển, các thuốc điều trị suy tim thể hệ mới và thuốc chống đông máu dự phòng huyết khối.

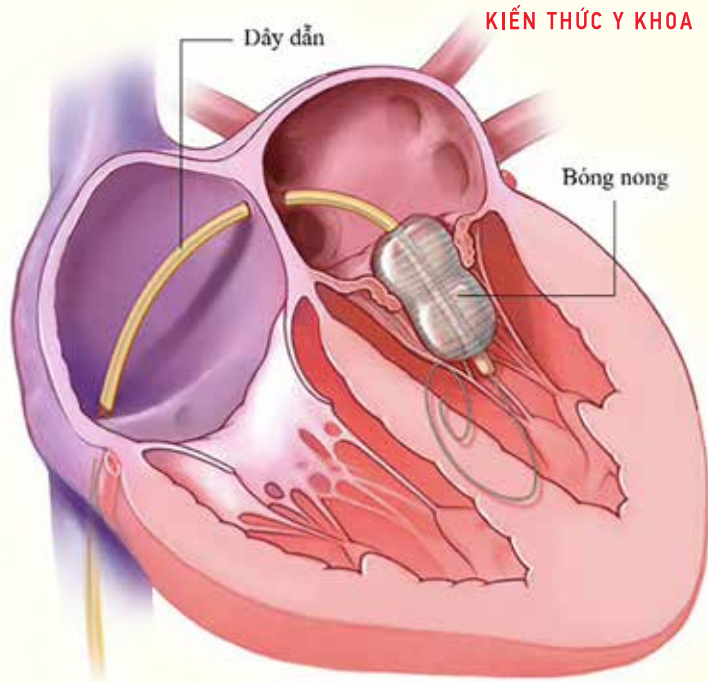
✓ **Nong van bằng bóng qua da:**

Đây là phương pháp điều trị hẹp van hai lá qua ống thông. Trong phương pháp này, một ống thông với bóng nong được đưa qua mạch máu tới tim để tách các lá van bị dính vào nhau. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ được chỉ định cho các trường hợp hẹp van hai lá do thấp, và người bệnh phải đáp ứng một số tiêu chuẩn nhất định. Thủ thuật này trước đây được sử dụng nhiều nhưng đã giảm trong những năm gần đây.

✓ **Phẫu thuật sửa van hai lá:**

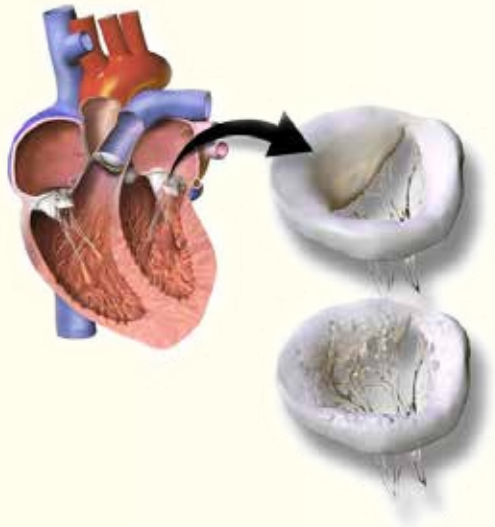
So với việc thay van hai lá, phương pháp sửa chữa van hai lá mang lại nhiều lợi ích hơn cho bệnh nhân, đặc biệt khi kỹ thuật này có thể được thực hiện. Nhiều bác sĩ ưa chuộng phương pháp sửa chữa hơn là

thay van vì bệnh nhân có thể giữ lại lá van nguyên bản của mình, đồng thời tránh được một số biến chứng, đặc biệt là những lo ngại liên quan đến việc sử dụng thuốc chống đông máu.

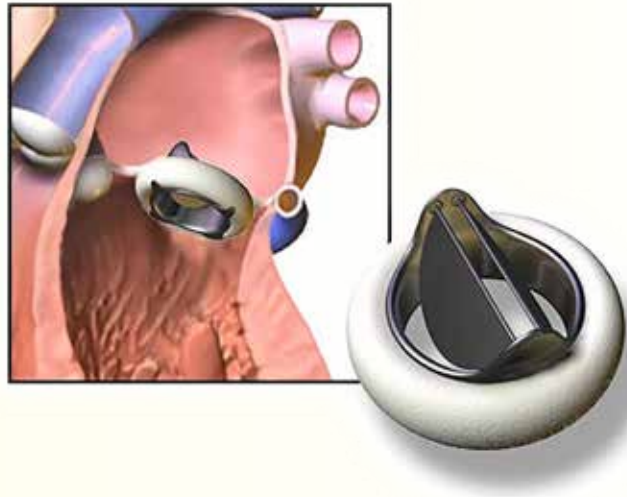




✓ **Phẫu thuật thay van hai lá:**



Van hai lá bệnh



Thay van hai lá

✓ **Các kỹ thuật can thiệp van hai lá qua da:**

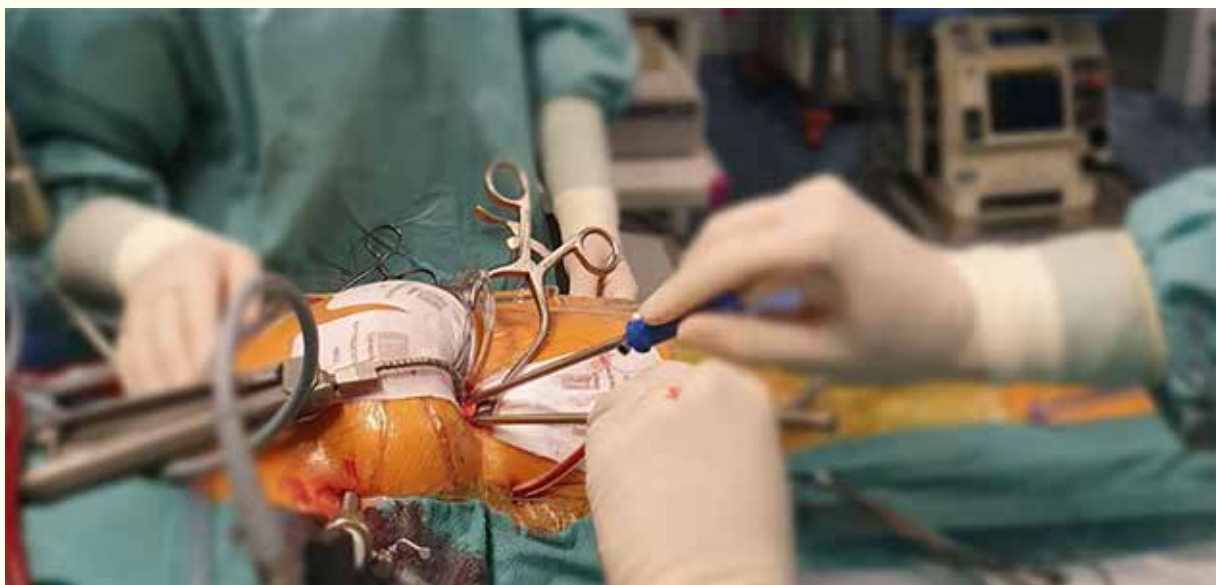
Kỹ thuật sử dụng đường ống thông, thích hợp cho người bệnh có tim giãn lớn, chức năng tim suy giảm nhiều, hoặc các vấn đề kèm theo khác. Những kỹ thuật này bao gồm MitraClip cho hở van hai lá và thay van hai lá qua da

cho hẹp van hai lá.

PHẪU THUẬT NỘI SOI VAN HAI LÁ

Phẫu thuật tim hở, phẫu thuật ít xâm lấn và phẫu thuật nội soi là những phương pháp khác nhau nhưng đều nhằm đạt được mục tiêu chung: phục hồi tối ưu cấu trúc và chức năng của van tim, cụ thể

là van hai lá. Trong đó, phẫu thuật nội soi van hai lá là một quy trình hiện đại, sử dụng các vết mổ nhỏ dạng lỗ khóa và ống nội soi. Các thiết bị phẫu thuật nhỏ được đưa qua các ống này, cho phép các bác sĩ thực hiện sửa chữa hoặc thay van hai lá mà không cần cưa xương ức, chỉ cần điều khiển chính xác các dụng cụ nội soi.





Sau khi hoàn thành phẫu thuật tại phòng mổ



Sau phẫu thuật 1 tháng



Phẫu thuật nội soi điều trị bệnh lý van hai lá mang đến hàng loạt lợi ích vượt trội cho người bệnh mà vẫn đảm bảo tính hiệu quả và an toàn.

Ưu điểm của phẫu thuật nội soi van hai lá

Nhờ những ưu điểm vượt trội, phẫu thuật nội soi van hai lá cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Với chức năng tim được cải thiện, bệnh nhân có thể tham gia đầy đủ vào các hoạt động thể chất, làm việc và tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn. Đồng thời, phẫu thuật nội soi còn giúp giảm áp lực cho hệ thống y tế nhờ rút ngắn thời gian nằm viện và mở rộng khả năng tiếp cận điều trị cho nhiều người bệnh.

Ít đau và hồi phục nhanh chóng

- Với phương pháp nội soi, bệnh nhân sẽ ít đau hơn so với phẫu thuật tim hở và thời gian hồi phục ngắn hơn.
- Các vết thương nhỏ giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng và đau đớn sau phẫu thuật.

Không cần phải mở ngực

- Phẫu thuật viên tiến hành thông qua các lỗ mổ nhỏ trên thành ngực và không cần phải chẻ xương ức.

Hiệu quả cao trong điều trị van hai lá

- Bác sĩ có thể thực hiện các thao tác phức tạp một cách chính xác và hiệu quả thông qua hình ảnh chi tiết được chuyển đến màn hình theo thời gian thực.
- Quá trình hồi sức nhẹ nhàng hơn so với mổ hở.

Thẩm mỹ cao

- Vết thương nhỏ hơn làm cho kết quả thẩm mỹ của phẫu thuật tim nội soi cao hơn so với phẫu thuật truyền thống.

KẾT LUẬN:

Sự ra đời của phẫu thuật nội soi van hai lá không chỉ đánh dấu một bước tiến lớn trong lĩnh vực tim mạch mà còn mở ra một chương mới đầy hứa hẹn cho tương lai điều trị và chăm sóc sức khỏe tim mạch. Với những ưu điểm vượt trội về hiệu quả, tính an toàn và mức độ xâm lấn tối thiểu, phương pháp này hứa hẹn mang lại nhiều lợi ích cho bệnh nhân, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và cải thiện tiên lượng lâu dài.

Với đường tiếp cận nhỏ, phẫu thuật nội soi van hai lá mở ra những triển vọng mới trong việc điều trị các bệnh lý van hai lá phức tạp, mang đến một tương lai tươi sáng cho y học và sức khỏe cộng đồng. Nếu bạn đang gặp vấn đề về tim mạch, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để được tư vấn và lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp nhất. Với sự tiến bộ không ngừng của y học hiện đại, bạn có thể hoàn toàn hy vọng vào một tương lai với trái tim khỏe mạnh và tràn đầy sức sống.

KIẾN THỨC Y KHOA

- 3. PHÒNG TRÁNH NHỮNG BỆNH TIÊU HÓA THƯỜNG GẶP TRONG NGÀY TẾT
- 7. PHÒNG TRÁNH VÀ SƠ CỨU NHỮNG TAI NẠN THƯỜNG GẶP TRONG NGÀY TẾT
- 12. PHÒNG TRÁNH BỆNH HỒ HẤP MỖI LÚC XUÂN VÉ
- 17. BẢO VỆ SỨC KHỎE TIM MẠCH TRONG DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN
- 24. PHẪU THUẬT NỘI SOI TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ VAN HAI LÁ: “CÁNH CỬA NHỎ, CHÂN TRỜI LỚN”

3-30

MỤC LỤC

SỐNG KHỎE BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP. HỒ CHÍ MINH

SỐ 48



Chủ biên

PGS TS BS. Nguyễn Hoàng Bắc

Chịu trách nhiệm biên soạn

GS TS BS. Trương Quang Bình

PGS TS BS. Lê Minh Khôi

PGS TS DS. Đặng Nguyễn Đoàn Trang

Thực hiện và phát hành

Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Q.5, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 3855 4269

Fax: (028) 3950 6126

Website: www.bvdaihoc.com.vn

Email: bvdhyd@umc.edu.vn

Thiết kế sống khỏe

Công ty Cổ phần In Tiền Giang

Thư từ, bài vở, góp ý xin gửi về

khoahocdaotao@umc.edu.vn

Giấy phép xuất bản số 65/GP-STTTT
ngày 19 tháng 12 năm 2024

In 5.000 cuốn, khổ 20 x 28 cm

Chế bản và in tại

Công ty Cổ phần In Tiền Giang

Số 10 Học Lạc, Phường 2, TP. Mỹ Tho
tỉnh Tiền Giang

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP. HỒ CHÍ MINH

215 Hồng Bàng, P.11, Q.5, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 3855 4269

Website: www.bvdaihoc.com.vn

