



**Tháng 10-2025**

# Bản tin **Thông tin** **Y TẾ**

## **TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HUẾ**

### **NGÀNH Y TẾ TRIỂN KHAI CUỘC THI TRỰC TUYẾN “TÌM HIỂU CÁC KỶ ĐẠI HỘI ĐẢNG TOÀN QUỐC”**

Hưởng ứng Cuộc thi trực tuyến “Tìm hiểu các kỳ Đại hội Đảng toàn quốc” do Ban Tuyên giáo và Dân vận TƯ phát động, Đảng ủy UBND thành phố triển khai sâu rộng tới các tổ chức đảng trực thuộc. Cuộc thi nhằm tuyên truyền, nâng cao nhận thức, tư tưởng chính trị, tạo sự thống nhất hành động trong Đảng, đồng thuận trong xã hội, góp phần tổ chức chất lượng, hiệu quả các hoạt động tuyên truyền về đại hội đảng bộ các cấp và Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XIV của Đảng.

**Về đối tượng tham gia:** Báo cáo viên (BCV) các cấp và đội ngũ tuyên truyền viên nòng cốt ở cơ sở. Cán bộ, đảng viên, công chức, người lao động; chiến sĩ các lực lượng vũ trang; đoàn viên, hội viên các đoàn thể CT-XH; các tầng lớp nhân dân ở trong và ngoài nước. Phấn đấu 100% đảng viên tham gia cuộc thi, là tiêu chí để bình xét thi đua và đánh giá tổ chức đảng và đảng viên năm 2025.

#### **Nội dung thi:**

- Lịch sử các kỳ Đại hội đại biểu toàn quốc của Đảng Cộng sản VN.
- Những trọng tâm, đột phá chiến lược; những chủ trương, định hướng lớn của mỗi kỳ Đại hội.
- Những thành tựu to lớn có ý nghĩa lịch sử của đất nước sau 40 năm thực hiện công cuộc đổi mới; kết quả 5 năm thực hiện Nghị quyết Đại hội XIII của Đảng và Chiến lược phát triển kinh tế - xã hội 10 năm 2021 - 2030.
- Những nội dung cốt lõi, những điểm mới trong dự thảo báo cáo chính trị trình Đại hội XIV của Đảng.
- Những chủ trương, định hướng lớn trong lãnh đạo, chỉ đạo của Đảng, của Tổng Bí thư Tô Lâm để đưa đất nước bước vào kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc VN.

**Hình thức thi:** Cuộc thi được tổ chức theo hình thức trắc nghiệm, trực tuyến trên Trang TTĐT tổng hợp BCV (<https://baocaovien.vn>); Hệ thống thông tin Tuyên giáo và Dân vận (<https://tuyengiaodanvan.vn>) của Ban Tuyên giáo và Dân vận TW và các báo, tạp chí, trang thông tin điện tử có link liên kết cuộc thi.

**Thời gian thi:** Sau Lễ phát động Cuộc thi trong chương trình Hội nghị BCV TƯ toàn quốc tháng 11/2025.

- Tuần thi thứ nhất: ngay sau lễ phát động Cuộc thi, dự kiến sáng ngày 07/11/2025 đến hết ngày 14/11/2025.
- Tuần thi thứ hai: từ 00h00 ngày 15/11/2025 đến hết ngày 21/11/2025..
- Tuần thi thứ ba: từ 00h00 ngày 22/11/2025 đến hết ngày 28/11/2025..

Tổng kết và trao giải Cuộc thi dự kiến trong tháng 12/2025.

**(Xem tiếp trang 2)**

### **NGÀY THẾ GIỚI RỬA TAY NĂM 2025: HÃY LÀ NGƯỜI HÙNG RỬA TAY**

Chủ đề của Ngày Thế giới rửa tay năm 2025 một lần nữa kêu gọi tất cả mọi người hãy hành động để thúc đẩy thói quen rửa tay. Đây không chỉ là biện pháp phòng bệnh cơ bản nhất mà còn mang lại lợi ích toàn diện cho sức khỏe cộng đồng.

Chủ đề xuyên suốt của Ngày Thế giới rửa tay nhấn mạnh rằng tất cả mọi người đều có thể trở thành “người hùng rửa tay”. Bất kể bạn là ai: học sinh, nhân viên y tế, quan chức chính phủ hay chủ doanh nghiệp, bạn đều có thể khởi xướng và thúc đẩy rửa tay tại nơi làm việc, trường học và trong cộng đồng, đồng thời tạo sự thay đổi để đảm bảo mọi người đều có cơ hội giữ bàn tay sạch. Bàn tay sạch là tuyến phòng vệ cơ bản, thiết yếu chống lại sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm nói riêng và bệnh tật nói chung. Điều này đúng không chỉ trong các cơ sở y tế mà còn ở trường học, công sở, không gian công cộng và ngay tại gia đình. Sức khỏe cộng đồng phụ thuộc vào trách nhiệm chung của chúng ta trong việc ngăn ngừa nhiễm trùng và bảo vệ sức khỏe cho tất cả mọi người. Do đó, hãy trở thành “người hùng rửa tay”!

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch rửa tay có cồn có thể giảm sự lây truyền của nhiều loại bệnh và mang lại nhiều lợi ích bao gồm:

**Giảm bệnh tiêu chảy:** Rửa tay bằng xà phòng có thể giúp giảm tới 30% nguy cơ mắc bệnh tiêu chảy.

**Ngăn ngừa bệnh hô hấp:** Giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính tới 20%.

**Kiểm soát dịch bệnh:** Đóng vai trò then chốt trong việc làm chậm sự lây lan của các tác nhân gây bệnh nguy hiểm liên quan đến dịch bệnh như tả, Ebola, SARS, COVID-19, bệnh đậu mùa khỉ, ...

**Giảm kháng thuốc kháng sinh:** Rửa tay bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh nhiễm trùng liên quan đến chăm sóc sức khỏe và góp phần làm giảm sự lây lan của tình trạng kháng thuốc kháng sinh đang ngày càng đáng báo động.

Thực hiện rửa tay đúng cách ngoài việc giảm bệnh tật còn giảm tỷ lệ nghỉ học, giúp mọi người cảm thấy an toàn và khỏe mạnh hơn. Rửa tay là một hành động đơn giản, ít tốn kém, nhưng lại là một trong những khoản đầu tư tốt nhất mà bạn có thể thực hiện cho sức khỏe của bản thân và cả cộng đồng ./.

**CN. Nguyễn Phương Huy ( tổng hợp)**

## CHIẾN LƯỢC CAN THIỆP DỰA TRÊN NGUY CƠ TIM MẠCH TỔNG THỂ VÀ MỨC LDL-C CHƯA ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ THEO KHUYẾN CÁO ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN LIPID MÁU ESC 2025

Vừa qua, Hội Tim mạch Châu Âu và Hiệp hội xơ vữa Châu Âu (ESC/EAS) đã công bố bản cập nhật hướng dẫn 2025. Mục tiêu của bản cập nhật là tập trung đánh giá nguy cơ và điều trị để giảm gánh nặng bệnh tim mạch do rối loạn Lipid máu.

### Nguy cơ tim mạch cực kỳ cao

- Đã có bệnh tim mạch do xơ vữa nhưng bị tái phát các biến cố tim mạch khi vẫn đang điều trị Statin với liều dung nạp tối đa.

- Mặc nhiều bệnh động mạch, ví dụ cả bệnh động mạch vành và bệnh động mạch ngoại vi.

- **Điều trị:** thay đổi lối sống và dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu bất kể mức LDL-C là bao nhiêu. Mục tiêu là LDL-C < 1,0 mmol/L.

### Nguy cơ tim mạch rất cao

- Có bệnh tim mạch do xơ vữa (âm sàng hoặc chẩn đoán hình ảnh):

+ Hội chứng vành cấp gồm nhồi máu cơ tim hoặc đau thắt ngực không ổn định; Hội chứng mạch vành mạn tính; Tái thông mạch; Đột quỵ; Cơn thiếu máu não thoáng qua; Bệnh động mạch ngoại biên.

+ Hình ảnh mảng xơ vữa nặng trên chụp mạch vành hoặc cắt lớp vi tính, siêu âm động mạch cảnh/đùi.

- Nguy cơ tính theo thang điểm SCORE 2/ SCORE 2-PO  $\geq 20\%$

- Rối loạn Lipid máu có tính chất gia đình có bệnh tim mạch do xơ vữa hoặc có yếu tố nguy cơ (YTNC) mạnh khác.

- Suy thận nặng, MLCT < 30mL/phút.

- Đái tháo đường đã có tổn thương cơ quan đích; có  $\geq 3$  YTNC mạnh; hoặc ĐTDĐ típ 1 xuất hiện từ nhỏ với thời gian mắc ĐTDĐ  $\geq 20$  năm.

- **Điều trị:** Mục tiêu LDL-C < 1,4 mmol/L

+ LDL-C < 1,8 mmol/L: Thay đổi lối sống và cân nhắc dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu.

+ LDL-C  $\geq 1,8$  mmol/L: Phải dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu, kết hợp với thay đổi lối sống.

### Nguy cơ tim mạch cao

- Nguy cơ tính theo thang điểm SCORE 2/ SCORE 2-PO  $\geq 10\%$  đến < 20%.

- Tăng đơn lẻ các YTNC, đặc biệt là Cholesterol toàn phần > 8 mmol/L hoặc LDL-C > 4,9 mmol/L hoặc Huyết áp  $\geq 180/110$  mmHg.

- Rối loạn Lipid máu có tính chất gia đình.

- Suy thận vừa phải, MLCT (mức lọc cầu thận) từ 30 - 59 mL/phút.

- Đái tháo đường có/chưa có tổn thương cơ quan đích, mắc ĐTDĐ  $\geq 10$  năm hoặc có YTNC tim mạch khác.

- **Điều trị:** Mục tiêu LDL-C < 1,8 mmol/L.

+ LDL-C < 1,8 mmol/L: Thay đổi lối sống.

+ LDL-C từ 1,8 - < 2,6 mmol/L: Thay đổi lối sống, nếu không đạt mục tiêu thì cân nhắc dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu.

- LDL-C  $\geq 2,6$  mmol/L: Thay đổi lối sống kết hợp dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu.

### Nguy cơ tim mạch trung bình

- Nguy cơ tính theo thang điểm SCORE 2/ SCORE 2-PO  $\geq 2\%$  đến < 10%.

- BN trẻ tuổi (ĐTDĐ típ 1 < 35 tuổi; ĐTDĐ típ 2 < 50 tuổi), mới mắc ĐTDĐ < 10 năm và không có yếu tố nguy cơ nào khác.

- **Điều trị:** Mục tiêu LDL-C < 2,6 mmol/L.

+ LDL-C < 2,6 mmol/L: Thay đổi lối sống

+ LDL-C từ 2,6 - < 4,9 mmol/L: Thay đổi lối sống, và nếu không đạt mục tiêu thì cân nhắc dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu.

### Nguy cơ tim mạch thấp

- Nguy cơ tính theo thang điểm SCORE 2/ SCORE 2-PO < 2%.

- **Điều trị:** Mục tiêu LDL-C < 3,0 mmol/L.

+ Đã thay đổi lối sống, mà LDL-C từ  $\geq 3,0$  - < 4,9 mmol/L: Cân nhắc dùng thuốc điều trị rối loạn Lipid máu.

### Một số khuyến cáo khác cần lưu ý

- Tiếp tục khẳng định statin là lựa chọn đầu tay trong điều trị hạ LDL-C và dự phòng bệnh tim mạch do xơ vữa.

- Icosapent ethyl liều cao (2 g x 2 lần/ngày) nên được cân nhắc phối hợp với statin ở những bệnh nhân có nguy cơ cao hoặc rất cao, có kèm tăng triglyceride máu (triglyceride lúc đói 1.52-5.63 mmol/L) để giảm nguy cơ các biến cố tim mạch.

- Các thực phẩm bổ sung thông thường như omega-3 dạng OTC, vitamin, khoáng chất và thảo dược không được khuyến cáo trong dự phòng bệnh tim mạch, do thiếu bằng chứng hiệu quả.

Ths.Bs. Lê Trung Quân

## ...NGÀNH Y TẾ TRIỂN KHAI CUỘC THI TRỰC TUYẾN (Tiếp theo trang 1)

**Cơ cấu giải thưởng:** Về Giải cá nhân (mỗi tuần): 01 giải Nhất, trị giá 2.000.000 đồng; 02 giải Nhì, mỗi giải trị giá 1.500.000 đồng; 03 giải Ba, mỗi giải trị giá 1.000.000 đồng; 05 giải Khuyến Khích, mỗi giải trị giá 500.000 đồng.

Kết thúc mỗi tuần thi, BTC Cuộc thi sẽ công bố kết quả của các cá nhân đạt giải trên Trang TTĐT tổng hợp BCV và Hệ thống thông tin Tuyên giáo và Dân vận. Cá nhân đạt giải thưởng tuần ngoài giá trị tiền mặt sẽ được nhận biểu trưng của Cuộc thi.

Về Giải tập thể: Căn cứ vào quá trình triển khai, tổ chức thực hiện và số lượng người tham gia dự thi của các đơn vị, địa phương, BTC Cuộc thi sẽ lựa chọn một số địa phương, đơn vị có số lượng người dự thi đồng nhất, tỷ lệ số người dự thi cao nhất và có những hình thức sáng tạo, phong phú triển khai Cuộc thi ở địa phương, đơn vị để khen thưởng.

Thông tin chi tiết được đăng tải trên Trang TTĐT của Đảng bộ UBND thành phố Huế (<https://dbUBND.hue.gov.vn/>).

Ths. Trần Thị Lệ Minh

## HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC PHỤ NỮ MANG THAI TRONG MÙA MƯA BÃO VÀ LŨ LỤT

Phụ nữ mang thai là nhóm đối tượng cần được ưu tiên chăm sóc đặc biệt. Hướng dẫn này giúp thai phụ và gia đình chủ động theo dõi sức khỏe, xử trí các tình huống khẩn cấp, và chuẩn bị ứng phó với mưa lũ, đảm bảo an toàn tối đa cho cả mẹ và bé.

### Chuẩn bị an toàn trước và trong khi có mưa lũ

#### Chuẩn bị “Túi đồ Sẵn sàng” (Go-Bag)

Chuẩn bị sẵn túi đồ thiết yếu cho mẹ và bé (đặt nơi cao, dễ lấy) gồm:

- Quần áo khô sạch, khăn bông, bỉm, mũ, tất, tã vải.
- Dụng cụ cho bú hoặc vắt sữa, bình đựng sữa sạch có nắp kín.
- Thuốc thiết yếu: hạ sốt, bông băng, dung dịch sát khuẩn (cồn 70 độ, povidine), nước muối sinh lý.
- Sổ khám thai hoặc giấy tờ liên quan đến sinh nở, liên hệ y tế, số điện thoại trạm y tế.

#### Danh bạ khẩn cấp

Lưu vào điện thoại và ghi ra một tờ giấy bọc nilon (phòng khi điện thoại hết pin):

- Số điện thoại của Cán bộ Y tế thôn/xóm/phường.
- Số điện thoại của Trạm Y tế (TYT) xã/phường.
- Số điện thoại của Bác sĩ/Nữ hộ sinh đang theo dõi thai kỳ cho bạn.
- Số điện thoại của Đội cứu hộ, cứu nạn tại địa phương.
- Số điện thoại người thân để hỗ trợ khi cần.

### Kế Hoạch ứng phó (Trước - Trong - Sau Lũ)

#### Trước khi lũ đến (Khi có tin cảnh báo)

- Sạc đầy pin: Điện thoại, sạc dự phòng, đèn pin.
- Kiểm tra “Túi đồ Sẵn sàng”: Đảm bảo không thiếu thứ gì.
- Di tản sớm: Nếu bạn đang ở 3 tháng cuối thai kỳ (đặc biệt là gần ngày dự sinh) và nhà bạn ở vùng trũng thấp, hãy chủ động di tản sớm đến TYT hoặc nhà người thân ở nơi cao ráo, an toàn. Đứng chờ nước lên.
- Thông báo: Gọi điện báo cho cán bộ y tế địa phương về tình trạng thai kỳ, ngày dự sinh và địa điểm bạn đang ở (hoặc dự định di tản).

#### Trong khi mưa lũ (Khi bị cô lập)

- An toàn là trên hết: Ở nơi cao ráo, tuyệt đối không lội nước lụt khi không cần thiết để tránh nhiễm trùng, tai nạn.
- Ăn chín, uống sôi: Chỉ sử dụng nước đã đun sôi hoặc nước đóng chai. Đảm bảo thức ăn được nấu chín, tránh thức ăn ôi thiu.
- Giữ vệ sinh: Dùng nước sạch (nước đóng chai, nước đun sôi để nguội) để vệ sinh vùng kín hàng ngày. Nếu phải tiếp xúc nước lụt, hãy rửa sạch ngay bằng nước sạch và xà phòng.
- Liên lạc: Giữ liên lạc thường xuyên với cán bộ y tế để thông báo tình hình sức khỏe.

#### Sau khi nước rút

- Ngăn ngừa dịch bệnh: Môi trường sau lũ rất bẩn. Tiếp tục ăn chín, uống sôi. Vệ sinh nhà cửa bằng Cloramin B. Ngủ màn để tránh muỗi (sốt xuất huyết).
- Khám lại: Ngay khi có thể, hãy đến cơ sở y tế để khám lại sức khỏe mẹ và thai nhi.

#### Tự theo dõi sức khỏe thai kỳ tại nhà

Trong thời gian bị cô lập, việc tự theo dõi là rất quan trọng:

- Đếm cử động thai (Thai máy):
  - + Thực hiện 3 lần/ngày (sáng, trưa, tối), đếm trong 1 giờ.
  - + Bình thường: Khi thai nhi khỏe mạnh, sẽ có ít nhất 4 cử động trong 1 giờ.
  - + Nếu thai máy dưới 4 lần/giờ, bạn cần nằm nghỉ, ăn nhẹ và đếm lại trong 1 giờ tiếp theo. Nếu vẫn ít, đây là dấu hiệu cần báo y tế.
- Theo dõi cơ thể:
  - + Phù: Quan sát xem có bị phù (sung) ở mặt, tay, chân không. Đặc biệt nếu phù tăng nhanh.
  - Dinh dưỡng: Cố gắng ăn uống đủ chất, không bỏ bữa, uống đủ nước sạch.

#### Phát hiện dấu hiệu bất thường

Đây là các dấu hiệu nguy hiểm, cần liên hệ y tế ngay lập tức.

- Ra máu âm đạo (dù ít hay nhiều): Dọa sảy, nhau tiền đạo, bong non...
- Ra nước ối (nước chảy rỉ rả hoặc ồ ạt, trong, loãng): Vỡ ối non, vỡ ối.
- Đau bụng gò từng cơn (đau tăng dần, cơn gò đều đặn): Dọa sinh non, chuyển dạ.
- Thai máy yếu hoặc không máy: Thai suy.
- Sốt cao (Trên 38.5°C): Nhiễm trùng (cúm, sốt xuất huyết...).
- Đau đầu nặng, mờ mắt, nhìn hoa mắt, đau vùng thượng vị: Tiền sản giật.

Khi có dấu hiệu nguy hiểm, việc đầu tiên là gọi cho cán bộ y tế để được hướng dẫn. Không tự ý dùng thuốc (đặc biệt là thuốc giảm đau, kháng sinh) khi chưa có chỉ định.

#### Chăm sóc hỗ trợ tinh thần

- Mưa lũ kéo dài dễ khiến bà mẹ stress, lo lắng nên cần có người thân hỗ trợ chăm trẻ, nấu ăn, trấn an tinh thần.
- Cán bộ y tế nên chủ động truyền thông qua loa, mạng xã hội hoặc tin nhắn Zalo về:
  - + Cách giữ ấm, nuôi con bằng sữa mẹ an toàn.
  - + Số điện thoại đường dây nóng hỗ trợ sản phụ giữ kết nối: Thường xuyên giữ liên lạc với cán bộ y tế. Việc biết rằng bạn không đơn độc và luôn có người sẵn sàng hỗ trợ sẽ giúp bạn yên tâm hơn rất nhiều.

**Ths.Bs. Hà Thị Mỹ Dung**

## HÀU HẾT MỌI NGƯỜI KHÔNG BIẾT RẰNG RƯỢU LÀM TĂNG NGUY CƠ UNG THƯ

Khoảng 53% người lớn được khảo sát không biết rằng uống rượu làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư. Các nhà nghiên cứu cho biết rượu bia có liên quan đến ít nhất bảy loại ung thư. Theo Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ, gần 6% số ca ung thư mới mắc và tử vong do ung thư là do uống rượu bia.

Đối với nghiên cứu mới, các nhà nghiên cứu đã phân tích phản hồi từ gần 7.000 người Mỹ trên 18 tuổi được khảo sát vào năm 2024. Hơn một nửa số người tham gia đã uống rượu trong tháng qua và gần 10% có tiền sử ung thư.

Trong cuộc khảo sát, người tham gia được hỏi: "Theo bạn, uống rượu ảnh hưởng như thế nào đến nguy cơ mắc ung thư?" Các câu trả lời có thể có cho câu hỏi này là: "làm giảm nguy cơ mắc ung thư", "không ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư", "làm tăng nguy cơ mắc ung thư" và "không biết".

Kết quả khoảng 37% người được khảo sát xác nhận có mối liên hệ giữa việc uống rượu và nguy cơ ung thư. Thậm chí, 1% tin rằng rượu có thể làm giảm nguy cơ ung thư.

Theo [www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

## VẮC-XIN MRNA COVID CÓ THỂ TĂNG CƯỜNG HIỆU QUẢ CỦA LIỆU PHÁP MIỄN DỊCH UNG THƯ HAY KHÔNG?

Nghiên cứu mới cho thấy vắc-xin COVID có thể hoạt động như chất xúc tác cho các tế bào miễn dịch của bệnh nhân. Các nhà nghiên cứu đã phân tích hồ sơ của gần 1.000 bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, điều chỉnh 39 biến số để tìm ra tác động của vắc-xin mRNA đối với kết quả điều trị của bệnh nhân và loại trừ những yếu tố khác.

Dữ liệu cho thấy lợi ích rõ rệt đối với những người được tiêm vắc-xin trong vòng 100 ngày kể từ khi bắt đầu dùng thuốc ức chế điểm kiểm soát miễn dịch. Bao gồm cải thiện đáng kể tỷ lệ sống chung (trung bình là 37,3 tháng so với 20,6 tháng), cũng như tỷ lệ sống chung sau ba năm (55,7% bệnh nhân so với 30,8%).

Bệnh nhân ung thư phổi được tiêm vắc-xin có khả năng sống sót sau ba năm kể từ khi bắt đầu điều trị ung thư cao gấp đôi so với bệnh nhân không được tiêm vắc-xin.

Những bệnh nhân ung thư hắc tố được tiêm vắc-xin có thời gian sống sót trung bình dài hơn đáng kể và nhiều người vẫn còn sống khi các nhà nghiên cứu xem xét dữ liệu.

Các nhà nghiên cứu hiện đang lên kế hoạch thực hiện một nghiên cứu lớn hơn, nghiêm ngặt hơn để xác nhận xem vắc-xin mRNA chống virus corona có nên được kết hợp thường xuyên với chất ức chế điểm kiểm soát hay không trong khi họ phát triển vắc-xin mRNA chuyên dụng mới chống ung thư.

Theo [www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

## PHỤ NỮ TẬP THỂ DỤC HIỆU QUẢ HƠN NAM GIỚI

Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu thu thập được từ hơn 85.000 người tham gia UK Biobank, một dự án nghiên cứu sức khỏe dài hạn tại Vương quốc Anh. Những người tham gia nghiên cứu được đeo thiết bị theo dõi hoạt động trên cổ tay.

Kết quả cho thấy rằng để giảm nguy cơ mắc bệnh tim với 30%, nam giới cần tập thể dục ở mức độ vừa phải đến mạnh trong 530 phút mỗi tuần.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng phụ nữ chỉ cần tập thể dục 250 phút mỗi tuần - ít hơn một nửa - để đạt được lợi ích tương đương. Nhìn chung, những phụ nữ đạt được mục tiêu hướng dẫn là tập thể dục 150 phút mỗi tuần có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn 22%, so với mức rủi ro thấp hơn 17% ở những người đàn ông đạt được mục tiêu tương tự.

Các nhà nghiên cứu cho biết "Về mặt sinh lý, nồng độ estrogen lưu thông ở phụ nữ cao hơn nhiều so với nam giới và estrogen có thể thúc đẩy quá trình giảm mỡ cơ thể trong quá trình hoạt động thể chất". Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng nam giới và nữ giới cũng có sự khác biệt quan trọng về thành phần khối lượng cơ, điều này có thể giúp giải thích tại sao tập thể dục lại mang lại lợi ích tốt hơn cho phụ nữ. Nghiên cứu này cung cấp bằng chứng mạnh mẽ cho thấy không thể và không nên áp dụng phương pháp áp dụng chung cho tất cả mọi người để đưa ra khuyến nghị về hoạt động thể chất cho cả nam và nữ.

Theo [www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

## SỬ DỤNG MELATONIN LÂU DÀI CÓ THỂ GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE TIM MẠCH

Melatonin là một loại hormone tự nhiên có trong cơ thể và giúp điều hòa chu kỳ ngủ-thức của con người. Nồng độ melatonin tăng lên khi trời tối và giảm xuống khi trời sáng.

Để xem việc sử dụng melatonin lâu dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào, các nhà nghiên cứu đã xem xét hồ sơ sức khỏe điện tử trong năm năm của gần 131.000 người được chẩn đoán mắc chứng mất ngủ mãn tính. Hơn 65.000 người cho biết đã sử dụng melatonin trong hơn một năm. Nghiên cứu đã so sánh những người sử dụng melatonin trong thời gian dài với những người chưa bao giờ sử dụng.

Trong vòng năm năm, suy tim xảy ra ở khoảng 4,6% người sử dụng melatonin so với 2,7% người không sử dụng, chênh lệch tới 90%. Suy tim cũng cao hơn 82% khi các nhà nghiên cứu xem xét những người được kê ít nhất hai đơn thuốc melatonin cách nhau ít nhất 90 ngày.

Kết quả cho thấy những người dùng melatonin có khả năng phải nhập viện vì suy tim cao gấp khoảng 3,5 lần (19% so với 6,6%) và có khả năng tử vong cao gấp đôi trong thời gian nghiên cứu (7,8% so với 4,3%).

Theo [www.drugs.com](http://www.drugs.com)

Ths.Bs. Lê Trung Quân (Tổng hợp)

\* Chịu trách nhiệm xuất bản: Ths.BSCKII. Nguyễn Lê Tâm

\* Biên tập và Thiết kế: Cn. Nguyễn Phương Huy, Ths.Bs. Lê Trung Quân

\* Địa chỉ liên lạc: Trung tâm Kiểm soát bệnh tật thành phố Huế; 10-12 Nguyễn Văn Cừ, Quận Thuận Hoá, Thành phố Huế

\* ĐT: (0234) 3820439 - 3822466