



Thông tin Y TẾ

Tháng 9/2020

Phụ trang dành cho nhân viên y tế thôn bản

TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

BỘ Y TẾ KHUYẾN CÁO “5K” CHUNG SỐNG AN TOÀN VỚI DỊCH BỆNH

Thực hiện “5K: Khẩu trang - Khử khuẩn - Khoảng cách - Không tập trung - Khai báo y tế” để giữ an toàn cho Bạn và Chúng ta trước đại dịch COVID-19!

Để chủ động phòng, chống dịch COVID-19 trong trạng thái “bình thường mới”, Bộ Y tế mong muốn và kêu gọi mỗi người dân Việt Nam cùng nhau thực hiện Chung sống an toàn với đại dịch COVID-19.

Bộ Y tế gửi đến Bạn “Thông điệp 5K: Khẩu trang - Khử khuẩn - Khoảng cách - Không tập trung - Khai báo y tế” với các nội dung chính sau đây:

KHẨU TRANG: Đeo khẩu trang vải thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người; đeo khẩu trang y tế tại các cơ sở y tế, khu cách ly.

KHỬ KHUẨN: Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay. Vệ sinh các bề mặt/vật dụng thường xuyên tiếp xúc (tay nắm cửa, điện thoại, máy tính bảng, mặt bàn, ghế...). Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng.

KHOẢNG CÁCH: Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác.

KHÔNG TẬP TRUNG đông người.

KHAI BÁO Y TẾ: thực hiện khai báo y tế trên App NCOVI; cài đặt ứng dụng BlueZone tại địa chỉ <https://www.bluezone.gov.vn> để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19.

Khi có dấu hiệu sốt, ho, khó thở hãy gọi điện cho đường dây nóng của Bộ Y tế 19009095 hoặc đường dây nóng của y tế địa phương để được tư vấn, hỗ trợ, hướng dẫn đi khám bệnh đảm bảo an toàn./.

VK

(Nguồn: Bộ Y tế)

NHỮNG AI CẦN LÀM XÉT NGHIỆM RT-PCR

Trong những ngày này bạn có thể nhiều lần nghe tới cụm từ “xét nghiệm khẳng định” trong các bản tin COVID-19. Đó chính là xét nghiệm sinh học phân tử realtime RT-PCR.

1. Giá trị của xét nghiệm realtime RT-PCR

- Xét nghiệm sinh học phân tử realtime RT-PCR là một phương pháp xét nghiệm xác định sự hiện diện của vi rút thông qua phát hiện vật liệu di truyền của vi rút SARS-CoV-2, đây là phương pháp có độ chính xác cao. Tuy nhiên phương pháp này đòi hỏi các hệ thống máy chuyên dụng và thực hiện tại phòng thí nghiệm.

- Xét nghiệm realtime RT-PCR có thể cho ra kết quả định lượng nồng độ vi rút tại thời điểm xét nghiệm. Kết quả có thể giúp bác sĩ tiên lượng tiến triển bệnh, cũng như đánh giá được hiệu quả điều trị.

2. Đối tượng xét nghiệm

- Người nghi nhiễm SARS-CoV-2 (có dấu hiệu, triệu chứng); Người tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân COVID-19 (F1).

- Những người nhập cảnh từ các nước có dịch (cách ly tập trung); Bệnh nhân COVID-19 trong quá trình điều trị.

- Theo chỉ định của bác sĩ/cán bộ điều tra/cơ quan y tế.

3. Mẫu bệnh phẩm

Dịch đường hô hấp trên (mũi, họng).

Dịch đường hô hấp dưới (phế quản, nội khí quản).

4. Thời điểm xét nghiệm

Theo chỉ định của bác sĩ/điều tra viên.

5. Phiên giải kết quả

Xét nghiệm realtime RT-PCR có thể phát hiện các trường hợp nhiễm virus SARS-CoV-2 tại giai đoạn cuối của thời kỳ ủ bệnh (1-2 ngày trước khi có triệu chứng đầu tiên) và giai đoạn toàn phát bệnh.

- Kết quả dương tính

Nếu xét nghiệm realtime RT-PCR dương tính, đối tượng xét nghiệm được xác định đang nhiễm vi rút và có khả năng phát tán vi rút và lây truyền cho người khác. Nếu bạn ở trường hợp này, cần phải đến ngay cơ sở điều trị (xem tiếp trang 2)

PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP VÀ GIẢM MUỐI TẠI CỘNG ĐỒNG

Tăng huyết áp (THA) còn được gọi là kẻ giết người thầm lặng vì chúng thường không có những biểu hiện hay triệu chứng cảnh báo trước. Các yếu tố nguy cơ của tăng huyết áp là tuổi tác, thừa cân - béo phì, lối sống (ăn mặn, thiếu vận động thể lực, lạm dụng rượu bia thuốc lá, yếu tố tiền sử gia đình...)

Ngoài ra, nhiều công trình nghiên cứu cho thấy chế độ ăn nhiều muối (natri chlorua) thì tần suất mắc bệnh THA tăng cao rõ rệt. Người dân ở vùng biển có tỷ lệ mắc bệnh THA cao hơn nhiều so với những người ở đồng bằng và miền núi. Nhiều bệnh nhân THA ở mức độ nhẹ chỉ cần ăn chế độ giảm muối là có thể điều trị được bệnh. Chế độ ăn giảm muối là một biện pháp quan trọng để điều trị cũng như phòng bệnh tăng huyết áp. Ăn thừa muối có mối liên quan với THA, tai biến mạch máu não, bệnh động mạch vành và các bệnh khác như: bệnh thận, ung thư dạ dày, loãng xương...

Đa số chúng ta đang ăn thừa muối (nhiều gấp 2-3 lần). Mỗi người chỉ nên ăn dưới 5g muối/ngày, trẻ em ăn ít hơn. Người mắc bệnh (tim mạch, THA, thận) ăn theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Không chỉ các bệnh nhân tăng huyết áp, TẤT CẢ MỌI NGƯỜI đều cần ăn giảm muối.

I. CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ GIẢM ĂN MUỐI

1. Cho bớt muối khi chế biến thức ăn

- Nấu ăn tại nhà để kiểm soát lượng muối sử dụng.
- Nêm thức ăn trước khi cho thêm mắm, muối.
- Sử dụng thêm các gia vị khác như: tiêu, ớt, chanh để ăn ngon mà không cần dùng nhiều muối.
- Không nên cho muối, gia vị vào nước luộc rau.

2. Chấm nhẹ tay

- Hạn chế để nước mắm, nước tương, gia vị trên mâm.
- Pha loãng nước chấm.
- Bỏ thói quen chấm ngập thức ăn.
- Không nên chấm các thức ăn đã mặn vào muối, nước mắm.
- Không nên chấm trái cây với muối và gia vị.

3. Giảm ngay đồ mặn (giảm ăn thực phẩm nhiều muối)

- Giảm thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối như: giò chả, mỳ ăn liền, bánh mỳ, bim bim...
- Tăng cường thực phẩm tươi.
- Đọc hàm lượng muối trên nhãn thực phẩm trước khi mua.

II. DỰ PHÒNG TĂNG HUYẾT ÁP

- Thực hiện hành vi lối sống có lợi cho sức khỏe:

- + Giảm ăn muối;
- + Không hút thuốc, uống rượu, bia;
- + Tích cực hoạt động thể lực, bảo đảm ít nhất 30 phút mỗi ngày;
- + Giảm căng thẳng, lo âu;
- Kiểm soát cân nặng.
- Đo huyết áp thường xuyên (nhớ số đo huyết áp như nhớ số tuổi của bạn).
- Đối với người tuổi cao, gia đình có người THA càng phải quan tâm nhiều hơn việc dự phòng THA.

III. QUY TRÌNH ĐO HUYẾT ÁP ĐÚNG

Việc đo huyết áp đúng theo quy trình và tự theo dõi huyết áp tại nhà, phòng tránh các yếu tố nguy cơ chiếm một vai trò rất quan trọng giúp phát hiện sớm và đánh giá hiệu quả điều trị và phòng các biến chứng do tăng huyết áp.

✓ Ngồi nghỉ trước khi đo, ít nhất 5-10 phút, trong phòng yên tĩnh.

✓ Không dùng chất kích thích (cà phê, hút thuốc) trước đó 2 giờ.

✓ Tư thế đo: người bệnh ngồi ghế tựa, cánh tay duỗi thẳng trên bàn, nếp khuỷu ngang mức với tim. Có thể đo ở các tư thế nằm, ngồi. Đối với người cao tuổi hoặc có bệnh đái tháo đường, nên đo thêm tư thế đứng nhằm xác định có hạ huyết áp tư thế hay không.

✓ Sử dụng huyết áp kế thủy ngân hoặc điện tử (loại đo ở cánh tay) có bề dài bao đo (nằm trong băng quấn) tối thiểu bằng 80% và bề rộng tối thiểu bằng 40% chu vi cánh tay. Quấn băng quấn đủ chặt, bờ dưới của bao đặt ở trên nếp lằn khuỷu 2cm. Đặt máy ở vị trí để đảm bảo máy hoặc móc 0 của thang đo ngang mức với tim.

✓ Nên đo huyết áp ít nhất hai lần, mỗi lần cách nhau 1-2 phút. Nếu số đo huyết áp giữa 2 lần đo chênh nhau trên 10mmHg, cần đo lại lần 3 sau khi đã nghỉ trên 5 phút. Lần đo đầu tiên, cần đo huyết áp ở cả hai tay.

✓ Huyết áp tâm thu tương ứng với lúc xuất hiện tiếng đập đầu tiên (pha I của Korotkoff) và huyết áp tâm trương tương ứng với khi mất hẳn tiếng đập (pha V).

✓ Trường hợp nghi ngờ, có thể theo dõi huyết áp liên tục bằng máy đo tự động trong 24 giờ (Holter huyết áp).

✓ Ghi lại số đo theo đơn vị mmHg dưới dạng HA tâm thu/HA tâm trương (ví dụ 120/80) và thông báo cho người đo.

Đo huyết áp thường xuyên là biện pháp duy nhất để phát hiện sớm tăng huyết áp

Ths.Bs Lê Văn Hoàn - Trung tâm KSBT

NHỮNG AI CẦN LÀM XÉT NGHIỆM RT-PCR (tiếp theo trang 2)

được chỉ định, hợp tác và tuân thủ các y lệnh của bác sĩ. Bạn cũng cần khai báo đầy đủ các thông tin về lịch trình đi chuyển, lịch sử tiếp xúc với người khác trong vòng 14 ngày trước khi xét nghiệm dương tính với cán bộ điều tra để thực hiện các biện pháp phòng dịch theo đúng quy định.

- Kết quả âm tính

Nếu xét nghiệm realtime RT-PCR âm tính, đối tượng xét nghiệm được xác định không nhiễm vi rút SARS-

CoV-2 tại thời điểm lấy mẫu xét nghiệm.

Nếu bạn ở trường hợp này, bạn chưa nhiễm vi rút SARS-CoV và có khả năng sẽ nhiễm vì vậy bạn cần tuân thủ các quy định phòng chống dịch COVID-19.

Nếu có các triệu chứng nghi ngờ (mệt, sốt, ho, khó thở), bạn nên liên hệ với các cơ sở y tế gần nhất khai báo để được tư vấn và chỉ định làm các xét nghiệm lại.

VK - (Nguồn: Bộ Y tế)