



## THÔNG TIN BÁO CHÍ

**Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng chống và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” – hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe y tế và nâng cao sức khỏe cộng đồng**



Dự án “**Hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm (BKLN) tại Việt Nam**” là hoạt động phối hợp giữa trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn.

Hiện nay, đã có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của HĐTL tới BKLN. Các báo cáo từ Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cũng nhấn mạnh BKLN đã và đang tạo ra gánh nặng kìm hãm sự phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Nơi đây, bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường khiến GDP giảm 1-5% mỗi năm. BKLN có liên quan chặt chẽ với nguyên nhân gây ra đói nghèo. Nhiều báo cáo gần đây còn cho biết bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Các yếu tố nguy cơ chính gây nên BKLN là các yếu tố liên quan tới lối sống bao gồm: thói quen hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít HĐTL. Rõ ràng, các yếu tố nguy cơ này lại là các yếu tố có thể phòng ngừa được. Chính vì vậy, dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” góp phần tạo điều kiện cho tất cả mọi người, không kể giàu, nghèo có được cơ hội chăm sóc sức khỏe tốt hơn. Nhìn nhận sâu xa hơn, hoạt động thể lực còn có ích cho từng cá nhân, gia đình và cộng đồng trong cuộc chiến chống lại đói nghèo.

Dự án bắt đầu được triển khai từ tháng 12/2010 và kéo dài trong vòng 3 năm do SIDA tài trợ. Tính tới thời điểm này, 2 khóa đào tạo cho các bác sĩ, nhà quản lý của Việt Nam đã được tổ chức tại Viện Karolinska, Thụy Điển vào tháng 4 và tháng 8/2011. Mục đích chính của hai khóa học là giới thiệu hoạt động thể lực trong phòng và điều trị PAPTD, từ các kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu đến kết quả thu được khi áp dụng trong thực tế. Đồng thời, hai khóa học cũng trình bày những bài học kinh nghiệm từ việc thực hiện PAPTD tại Thụy Điển và thảo luận các chủ trương thay đổi cách thức thực hiện một cách hiệu quả. Một trong những mục tiêu chính của khóa học là chọn những đại biểu có khả năng đảm nhận trách nhiệm giảng dạy đề tài này tại Việt Nam. Dự kiến tháng 11/2011, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam cho bác sĩ và nhân viên y tế về **Kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm** sẽ được tổ chức tại Hà Nội và Phú Thọ với sự hướng dẫn và trao đổi của các chuyên gia đến từ Hà Nội (những người đã tham dự 2 khóa học tại Thụy Điển) và viện Karolinska.



## Kết quả dự kiến

- Tháng 10/2011, cuốn sách về “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” dành cho bác sĩ và nhân viên y tế sẽ được xuất bản. Ngoài ra, một quyển sách cùng nội dung này dành cho bệnh nhân cũng sẽ được ấn bản và phát hành rộng rãi.
- Xây dựng 1 website tiếng Việt về Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Website này là 1 cầu phân quan trọng trong webiste về BKLN của Việt Nam
- Xây dựng bộ tài liệu, giáo trình về Kế đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, phục vụ cho trình giảng dạy và đào tạo.
- Đào tạo giảng viên nòng cốt của Việt Nam để có thể triển khai giảng dạy và nhân rộng trong tương lai
- Tổ chức các khóa đào tạo cho nhân viên y tế tuyến cơ sở và cung cấp kiến thức cho bệnh nhân tại Việt Nam.

Ngoài ra, dự án sẽ xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kế đơn hoạt động thể lực để tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai; hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung Kế đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo ; Xây dựng hệ thống phòng tập luyện điều trị nhằm tạo điều kiện cho bệnh nhân có cơ hội tập luyện theo đơn, dưới sự hướng dẫn của các nhân viên y tế đã được huấn luyện và đào tạo chuyên nghiệp.

Dự án được tài trợ bởi tổ chức Sida (Trung tâm Hợp tác Phát triển Quốc tế Thụy Điển) và thực hiện bởi Đại học Y Hà Nội và Viện Karolinska (Thụy Điển).

Viện Karolinska là một trong những viện đại học hàng đầu trong lĩnh vực y học. Hơn 40% các nghiên cứu y khoa tại Thụy Điển được thực hiện tại Karolinska. Karolinska là đại học đào tạo về y tế, chăm sóc sức khỏe lớn nhất tại Thụy Điển. Kể từ năm 1901, hội đồng xét giải Nobel tại Viện Karolinska được phép tham lựa chọn những ứng viên xứng đáng cho giải thưởng Nobel cao quý trong lĩnh vực Sinh học và Y học. Thông tin chi tiết xin truy cập website [www.ki.se](http://www.ki.se)

Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ:

Tiến sĩ Trần Hương, [huongtran2008@gmail.com](mailto:huongtran2008@gmail.com)

Tiến sĩ Carl Johan Sundberg, [carl.sundberg@ki.se](mailto:carl.sundberg@ki.se)

Helena Wallin, [Helena.wallin@ki.se](mailto:Helena.wallin@ki.se)

Thông tin truyền thông, vui lòng liên hệ:

Đoàn Thanh Hương, [dthuong@dansonmedia.com](mailto:dthuong@dansonmedia.com)



## **Kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị**

### **Hoạt động thể lực – vì một xã hội lành mạnh**

**Hoạt động thể lực** là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường. Các hoạt động thể lực không chỉ nhằm nâng cao sức khỏe mà còn ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Tăng cường tập luyện thể lực là một trong những phương pháp mang lại lợi ích lớn nhất lên sức khỏe của người dân. Nếu mỗi người đều tuân theo những lời khuyên về việc tập luyện thể lực trong cuộc sống hằng ngày, sức khỏe của toàn dân sẽ được cải thiện đáng kể, chi phí chăm sóc y tế sẽ giảm hẳn.

Tập thể dục thường xuyên đã được ghi nhận có tác dụng phòng ngừa và điều trị một số bệnh, ví dụ đái tháo đường, bệnh lý tim mạch, ung thư đại tràng và trầm cảm. Gánh nặng bệnh tật liên quan đến lối sống thiếu các hoạt động thể lực làm thiệt hại cho xã hội về kinh tế do làm tăng giá thành dịch vụ y tế và giảm năng suất sản xuất. Hệ thống thông tin y tế cộng đồng liên minh châu Âu (EUPhix) đánh giá rằng tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150 – 300 EUR cho mỗi công dân. Chi phí chăm sóc sức khỏe, y tế do người dân thiếu hoạt động thể lực ở Mỹ ước tính lên tới 75 tỷ USD năm 2000.

### **Hoạt động thể lực là thuốc**

Một lợi ích của **hoạt động thể lực** được xem như một phương pháp điều trị bệnh là hoạt động thể lực làm bệnh nhân cảm thấy chủ động trong việc điều trị của họ và khuyến khích họ có trách nhiệm đối với chính sức khỏe của bản thân. **Kê đơn hoạt động thể lực** được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ nhằm tăng cường sự tham gia tập luyện thể dục của người dân. Với cách thức này, bệnh nhân nhận được một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ cho việc chữa bệnh. Việc sử dụng phương pháp này đã phát triển rộng những năm gần đây và được áp dụng cho tất cả các tỉnh thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

Hoạt động thể lực cũng được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh, bao gồm đái tháo đường, béo phì, hội chứng chuyển hóa (tăng lipid máu, đường máu, huyết áp và vòng bụng), bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết...

Ngoài tác dụng phòng ngừa, hoạt động thể lực còn có tác dụng trong điều trị đặc biệt đối với các bệnh không lây nhiễm. Với người mắc tiểu đường, béo phì, tim mạch, huyết áp, hoạt động thể lực theo đúng bài tập và liều lượng do bác sĩ kê đơn sẽ giúp họ duy trì sức khỏe mà không cần sử dụng thêm bất cứ loại thuốc nào. Kê đơn hoạt động thể lực được áp dụng rộng rãi tại các nước phát triển trong đó có Thụy Điển. Với thông điệp “Hoạt động thể lực là thuốc”, tại các bệnh viện và trung tâm chăm sóc



sức khỏe cấp cơ sở ở Thụy Điển, bệnh nhân được kê đơn và giới thiệu tới những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn. Bệnh nhân được hướng dẫn về cách thức và cường độ hoạt động thể lực để chữa bệnh hiệu quả.

Tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực còn rất mới mẻ với đa số. Người Việt Nam mặc dù có thói quen tập thể dục nhưng lại không biết tới khả năng chữa bệnh của hoạt động thể lực khi tập với cường độ và tần suất hợp lý, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ và huấn luyện viên. Với dự án Dự án “Hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm (BKLN) tại Việt Nam”, các bác sĩ, điều dưỡng, nhân viên y tế Việt Nam sẽ được đào tạo để kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh.

Bên cạnh lợi ích về sức khỏe, việc điều trị bệnh bằng hoạt động thể lực, không sử dụng thuốc sẽ tiết kiệm và làm giảm đáng kể chi phí y tế.

### **Thông tin tham khảo:**

#### **Bệnh không lây nhiễm**

#### **Bệnh không lây nhiễm là gì?**

Sự gia tăng mạnh mẽ các bệnh không lây nhiễm (BKLN) đã khiến đây trở thành một trong những thách thức lớn nhất đối với vấn đề sức khỏe toàn cầu vào thế kỉ 21. BKLN bao gồm các bệnh liên quan đến tim mạch, ung thư, tiểu đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, rối loạn tâm thần và loãng xương hiện là nguyên nhân gây tử vong nhiều nhất tại các nước có thu nhập thấp và trung bình.

Theo báo cáo của TCYTTG năm 2004, BKLN chiếm 60% nguyên nhân gây tử vong trên toàn thế giới (khoảng 35,000,000 người); 80% ca tử vong vì BKLN thuộc về 144 quốc gia có thu nhập thấp và trung bình. Cũng theo ước tính của TCYTTG, từ năm 2006 đến năm 2015, số ca tử vong do BKLN sẽ tăng thêm 17%. Số bệnh nhân tử vong vì BKLN được ghi nhận nhiều nhất là ở vùng Tây Thái Bình Dương và Đông Nam Á. BKLN cũng là nguyên nhân lớn thứ 2 gây tử vong ở phụ nữ tại các nước có thu nhập thấp và nguyên nhân dẫn đầu tại các nước có thu nhập trung bình.

Tại Việt Nam, tỷ lệ mắc các bệnh không lây nhiễm đang tăng mạnh vào những năm gần đây.

Chương trình phòng chống BKLN của Việt Nam bắt đầu được triển khai từ năm 2002, nhiều hoạt động về đào tạo, truyền thông giáo dục sức khỏe, quản lý bệnh tại cộng đồng cũng đã được triển khai và mang lại những kết quả nhất định. Mặc dù hoạt động thể lực cũng được nhắc tới là một yếu tố nguy cơ gây mắc BKLN nhưng dường như



các hoạt động cụ thể liên quan tới việc hoạt động thể lực, đặc biệt là hoạt động thể lực cụ thể trong điều trị BKLN dường như vẫn còn bỏ ngỏ.

### **Yếu tố nguy cơ**

Yếu tố nguy cơ gây ra BKLN bao gồm hút thuốc lá, thiếu vận động, lạm dụng rượu và ăn nhiều thực phẩm không tốt cho sức khỏe chính vì vậy các bệnh này hoàn toàn có khả năng phòng tránh được. Ước tính 50% (tương đương 13.7 triệu người) người chết vì BKLN như tim mạch, đột quỵ, hen suyễn, loãng xương, tiểu đường, ung thư tại các nước có thu nhập thấp – trung bình đều do những yếu tố nguy cơ ở trên gây ra. Tại Việt Nam tỷ lệ mắc chứng huyết áp cao và tiểu đường năm 2008 là 2,7% và 5,7%. Mỗi năm, Việt Nam có thêm 75,000 ca bệnh ung thư mới. Tỷ lệ loãng xương ở phụ nữ sau khi mãn kinh và đàn ông từ 50 tuổi trở lên là 25 và 17% đối với xương hông, gần 50% và 33% đối với xương sống ở vùng thắt lưng. Tỷ lệ tiểu đường ở bé gái là 18%, bé trai là 14%. Theo thống kê của Bộ Y tế năm 2010, 23,8% dân số Việt Nam hút thuốc lá, tương đương 15,000,000 người.

Những số liệu trên cho thấy sự cần thiết cấp bách trong việc phòng và kiểm soát các bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam. Đồng thời, đề xuất về tăng cường hoạt động thể lực trong điều trị và phòng chống BKLN đặc biệt phù hợp với điều kiện của Việt Nam.



## **Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam: Capacity building & knowledge exchange for practical use in the society and health care system**

### **Project at a glance**

As a cooperation between Vietnamese and Swedish people and organizations, the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” aims to make existing scientific evidence on PA interventions for NCDs available for practical use in the Vietnamese society and health care system. This is done by capacity-building and knowledge exchange in 1. an education and training program for doctor and health care practitioners and 2. an evaluation process investigating the effects on practitioner learning and usage as well as patient adherence to structured PA interventions. In this cooperation, Karolinska Institutet and Professional Associations for PA (an association within the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine) are Swedish participants while the main collaborator in Vietnam is Hanoi Medical University.

There have been a number of **studies** on the positive effects of PA on NCDs. WHO reports indicate that NCDs currently impose a heavy burden on socio-economic development in low- and middle income countries. Heart disease, diabetes and stroke are together estimated to reduce GDP by 1-5% in these countries, as people die prematurely. There is evidence that NCDs and their risk factors are also closely related to poverty at the household level. Recent reports show that heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses and lost income from ill health.

...Factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, physical inactivity, alcohol abuse and high consumption of unhealthy foods, indicating that NCDs are largely preventable. Therefore the project “Physical Activity in non – communicable disease prevention in Vietnam” addresses the rights perspective of all people regardless of socio – economic conditions to approach better health care services. Furthermore, physical activity ... can also help individuals, their family and the entire community to combat poverty.

The present SIDA - funded project has been implemented since **December 2010** and will continue in the following two years. Up to now, 2 training courses for Vietnamese health care practitioners and government officers have been organized in April and August 2011 in Sweden. The main purpose of the courses **was** to introduce physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD), from scientific evidence to practical implementation. Lessons learnt from PAPTD implementation in Sweden, and how to effectively advocate policy changes was also discussed. One of the goals of the course was for the participants to be able to function as educators on the subject in Vietnam. In November 2011, two courses will be held for peer doctors





and primary health care workers in Hanoi and Phu Tho. The course will be jointly lead by experts from the Hanoi area (who have attended course in Sweden) and Karolinska Institutet.

### ***Expected outcomes***

- The Swedish book “PA in the prevention and treatment of disease” for professionals will be translated and published in Vietnamese language. In addition, the book for patients will be widely exposed at the same time. The selected chapters for translation will be based on disease burden patterns in Vietnam.
- An information portal updating PA and NCDs progress for Vietnam. PAPTD is one of the most important component in this website.
- Comprehensive curriculum and training material on PAPTD for health care providers in HMU.
- Training on PA on Prescription for peer lecturers in order to expand this program in the health care system and entire community.
- Training for primary health care workers and education for patients in Vietnam.

In addition, a further goal of the project is to build a foundation to support future development of this program in Vietnam; advocate PA on prescription in curriculum at HMU; set up a fitness center for patients to have PA as prescribed under the instructions of professional and trained health care workers.

The project is funded by Sida (Swedish International Development Cooperation Agency) and implemented by The Swedish Medical University Karolinska Institutet and Hanoi Medical University.

Karolinska Institutet is one of the world’s leading medical universities. Its mission is to contribute to the improvement of human health through research and education. Karolinska Institutet accounts for over 40 per cent of the medical academic research conducted in Sweden, and offers the country’s broadest range of education in medicine and health sciences. Since 1901 the Nobel Assembly at Karolinska Institutet selects the Nobel laureates in Physiology or Medicine. For more information visit [www.ki.se](http://www.ki.se).

For more details regarding the project, please contact:

Dr. Tran Huong [huongtran2008@gmail.com](mailto:huongtran2008@gmail.com)

Dr. Carl Johan Sundberg [carl.j.sundberg@ki.se](mailto:carl.j.sundberg@ki.se)

Helena Wallin [helena.wallin@ki.se](mailto:helena.wallin@ki.se)

For media information, please contact:

Ms. Doan Thanh Huong [dthuong@dansonmedia.com](mailto:dthuong@dansonmedia.com)





## **Press briefing**

### **Physical activity improving human life**

#### ***What's Physical activity?***

Physical activity (PA) is defined as any body movement that works your muscles and uses more energy than usual. PA does not only empower health but also prevent diseases. PA is marked as one of the most effective solution benefiting human health. If everyone follows the advice of applying PA in daily life, the health of entire population will be significantly improved and the health care cost will be reduced.

There is sufficient evidence to show strong positive effect of PA for NCDs prevention and treatment, e.g. diabetes, heart disease, colon cancer and stress... Physical inactivity lifestyle creating the serious burden for society is negatively impacting to the economy, increasing the health care services cost and decreasing the productivity. The report from EUPhix indicated that the physical inactivity cost 150-300 euro for each citizen every year. Health care expenditure for American physical inactivity was estimated 75 billions USD in the year 2000.

#### ***Physical Activity is medicine***

PA can be prescribed as a method in prevention and treatment of disease. PAP was first applied by Swiss doctors as a central effort in the promotion of PA in the population and each individual level. Under this method, each patient or group of patient deliver the individualized PA on prescription for their treatment period. The obvious interest of PA on prescription is to make the patient feel active and positive during treating process, that urges them taking responsibility for their own health. Recently, PAP has been widespread all over the development countries. In the year 2009, the Swedish doctors and primary health care workers are allowed officially to prescribe PA for their patient in all provinces. PA was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...

In the world where physical inactivity recognized as a key determinant of mental, social and environment health, the prescription of PA has become more important in changing human's lifestyle toward a better positive way. Besides, PA was proved to have the strong positive effects in NCDs treatment. For people with diabetes, obesity, heart disease, hypertension... once adherence to the structured PA intervention, the PA prescription can help them to stay healthy without using any additional medication. PA on prescription is widespread used in Sweden. With the message "Physical activity is medicine", instead of paying for medicine bills, patients in Swedish hospitals and primary health care centre get the individualize PA prescription then go the fitness to do their own



exercise under the instruction of trained and professional staffs. Patients are instructed the method and intensity for an effective treatment progress.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Although having the habit of doing exercise, Vietnamese people do not perceive the impact of PA in NCDs treatments. With the project “Physical activity in non-communicable disease prevention” adapted for Vietnam, we intent to raise the interest of doctors and health care staff in this method for health enhancing PA. Health care practitioners will be trained and supported to implement prescribing PA in NCDs prevention and treatment. Benefit from this project does not only keep the community healthy but also efficiently save the health care cost.

## **NCDs – fact and risk factors**

### ***NCDs – the global health issue***

The rapid rise of NCDs represents one of the major global health challenges in the 21<sup>st</sup> century. NCDs such as cardiovascular disease, cancer, diabetes, chronic respiratory disease, mental disorder and osteoporotic fracture are indicated as the largest contribution to mortality in low and middle income countries. Reports from WHO shows that NCDs accounted for 60% (35 million) of total deaths in the world, 79% of worldwide deaths from NCDs occurred in 144 low and middle income countries. It's projected that from 2006 to 2015, deaths from NCDs will increase by 17% all over the world. The greatest absolute number of deaths is indicated to occur in the Western Pacific and South East Asia regions. NCDs are currently the second leading cause of deaths for women in low – income countries and the leading cause in middle-income countries.

In Vietnam the prevalence of NCDs has increased rapidly over recent years. The National NCDs prevention program has been applied since 2002 with activities focused on education and training, behavior change communication and clinical management in communities. Beside the gained results, physical activity is also mentioned as a risk factor of NCDs. However, the PA promotion and PA on prescription in prevention and treatment of NCDs seems to still remain a big gap.

### ***Risk factors of NCDs***

Factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, physical inactivity and high consumption of unhealthy foods. In fact, NCDs are largely preventable. An estimated 50% (i.e. 13.7 million people) of deaths due to NCDs in low and middle income countries are caused by preventable heart disease, stroke, diabetes, cancer, asthma and osteoporotic fractures due to increased exposure to tobacco use, unhealthy diets, physical inactivity and the harmful use of alcohol. The proportion of hypertension and diabetes in Vietnam in 2008 were 2.7% and 5.7%, respectively. Annually, there are about 75,000 new cases in Vietnam. Prevalence of osteoporotic among postmenopausal women and men over 50 year of age are 25% and 17% at the hip and nearly 50% and



33% at the lumbar spine, respectively. The proportion of diabetes in girls is 18% and in boys 14%. In 2010, the National survey showed that 23.8% (i.e. 15 million person) of Vietnamese population use tobacco.

The above stat emphasizes the strong need in prevention and treatment of NCDs. Besides, physical activity in prevention and treatment of these diseases must be enhanced, used and adapted for Vietnam.



# THÔNG TIN BÁO CHÍ

## **Khóa đào tạo “Kế hoạch hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”**

Phú Thọ, ngày 07 – 08 tháng 11 năm 2011 tại Trung tâm Hội nghị tỉnh Phú Thọ,  
936 Hùng Vương, Thanh Miếu, Việt Trì.

Hà Nội, ngày 09 – 11 tháng 11 năm 2011 tại Nhà A1, trường Đại học Y Hà Nội  
và Bệnh viện Thể thao Việt Nam.



Từ ngày 07 đến ngày 11 tháng 11 năm 2011, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “**Kê đơn hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm (BKLN)**” sẽ được trường Đại học Y và viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội với sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Hà Nội (giảng viên phía Việt Nam là những người đã tham gia 2 khóa học với nội dung tại Thụy Điển). Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “HĐTL trong phòng và điều trị BKLN tại Việt Nam”. Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn HĐTL cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.

Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về HĐTL, kê đơn HĐTL, chỉ ra mối liên quan giữa HĐTL và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của HĐTL, kê đơn HĐTL trong điều trị BKLN; các mô hình HĐTL, kê đơn HĐTL; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì BKLN tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn HĐTL tại Thụy Điển.

Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số BKLN phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sỹ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn HĐTL tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn HĐTL, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới đã chỉ ra rằng, BKLN là nguyên nhân chính kìm hãm sự phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc các BKLN đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.

HĐTL là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn HĐTL là phương thức điều trị BKLN không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sỹ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị. Kê đơn HĐTL được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ, sau đó được áp dụng cho tất cả các tỉnh, thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

“**Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm**” là dự án do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy



Điền) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điền), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của HĐTL trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn HĐTL đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn HĐTL; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các HĐTL được bác sĩ kê đơn.



## **Training on “Prescription of physical activities for prevention and treatment of non-communicable diseases”**

Phú Thọ, November 07&08, 2011 at Phu Tho Conference Center, 936 Hùng Vương, Thanh Miếu, Việt Trì.

Hà Nội, November 09-11, 2011 at Building A1, Hanoi Medical University and Vietnam Sport Hospital.

From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden). The facilitators are specialists from Karolinska Institutet and Hanoi (who already participated in 02 training courses on the above content in Sweden). This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”. The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden. Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...





## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**SEPTEMBER 30 2011**



|                          |          |                                     |        |                                                    |              |               |
|--------------------------|----------|-------------------------------------|--------|----------------------------------------------------|--------------|---------------|
| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                        |        | PUBLICATION FIELD:                                 | CATEGORY:    | COLUMN:       |
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Communist Party E-Newspaper |        | General                                            | Related News | Global Issues |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                           | COLOR: | PAGE:                                              | DATE:        |               |
| Kieu Giang               | Positive | Vietnamese                          | C      | <a href="http://www.cpv.org.vn">www.cpv.org.vn</a> | 23/09/2011   |               |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                         |        |                                                    |              |               |

[http://www.cpv.org.vn/cpv/modules/news/newsdetail.aspx?cn\\_id=480504&co\\_id=30576](http://www.cpv.org.vn/cpv/modules/news/newsdetail.aspx?cn_id=480504&co_id=30576)



## Thế giới quyết tâm đẩy lùi các bệnh không lây nhiễm

17:59 | 23/09/2011

(ĐCSVN) – Có tới 36 triệu người trên toàn thế giới chết mỗi năm vì các bệnh không lây nhiễm (như ung thư, tiểu đường, tim mạch và hô hấp...). Trước tình trạng đáng báo động nói trên, Đại hội đồng Liên hợp quốc mới đây đã thông qua tuyên bố lịch sử cam kết phòng chống và kiểm soát các bệnh này.

### Những con số biết nói

Theo số liệu của Liên hợp quốc, số người trên thế giới chết vì các bệnh không lây nhiễm (NCDs) chủ yếu là bốn bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch và hô hấp, chiếm 63% tổng số người chết vì bệnh tật trên toàn cầu. Trong khi đó, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) dự báo đến năm 2030, có tới 52 triệu người chết mỗi năm vì NCDs.



*"Ung thư" trở thành căn bệnh phổ biến ở không riêng quốc gia nào hiện nay  
(Ảnh minh họa: internet)*



Như vậy, các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới (với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008), trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%. Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm

Điều đáng nói, có tới 90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Theo một kết quả nghiên cứu của Diễn đàn Kinh tế Thế giới và Đại học Havard công bố ngày 18/9, chi phí điều trị ung thư, tiểu đường và các bệnh không lây nhiễm khác cũng như thiệt hại vì mất khả năng lao động do các căn bệnh này gây ra sẽ lên tới 47 nghìn tỷ USD vào năm 2030.

Chi phí chữa trị các bệnh liên quan đến béo phì và lối sống không điều độ trong hai thập kỷ tới chiếm khoảng 75% tổng sản phẩm quốc nội của năm 2010. Nghiên cứu cũng cho biết cứ 3 trong 5 ca tử vong trên thế giới là do các bệnh không lây nhiễm gây ra. Gần 80% số ca tử vong rơi vào các nước có thu nhập thấp như Nigê và trung bình như Thái Lan.

Số liệu của WHO cũng cho thấy các nước có thu nhập trung bình và thu nhập thấp phải chi 11,4 tỷ USD/năm để thực hiện chiến lược ngăn ngừa và điều trị bệnh ung thư, bệnh tim và bệnh phổi. Nếu không hành động, các quốc gia này có thể phải chịu thiệt hại lên đến 7 nghìn tỷ USD.

Trong khi đó, bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được WHO công bố ngày 14/9 cho thấy, tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc (LHQ) đều có báo động cao. Điều này cho thấy, mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất như đã nói ở trên.

### **... Và hành động của chúng ta**

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khẳng định, NCDs đã trở thành gánh nặng khổng lồ cho toàn thế giới, vì vậy cần một cơ chế toàn cầu đối phó với thách thức này.

Trong khi đó, Liên minh chống các bệnh NCDs tập hợp hơn 2.000 tổ chức ở 170 nước đã đưa NCDs vào chương trình nghị sự toàn cầu.



*Để đẩy lùi các bệnh không lây nhiễm, cần sự chung tay và đồng thuận của tất cả mọi người (ảnh minh họa: WHO)*

Mới đây, ngày 19/9, Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây đã cho thấy sự quyết tâm của loài người đối với các căn bệnh này. Lần đầu tiên cộng đồng quốc tế đạt được sự đồng thuận tại Đại hội đồng LHQ về kế hoạch hành động cụ thể phòng chống các bệnh không lây nhiễm.

WHO nhấn mạnh tuyên bố của Đại hội đồng LHQ thể hiện rõ nhận thức của các nhà lãnh đạo thế giới về ảnh hưởng nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm trên phạm vi toàn cầu và cam kết làm giảm ảnh hưởng này.

Các nhà lãnh đạo thế giới cam kết nỗ lực hơn nữa nhằm phòng chống và điều trị các bệnh không lây nhiễm, cải thiện hệ thống y tế, bao gồm cả việc tiếp cận tốt hơn tới các loại thuốc thiết yếu; cho rằng thành công phụ thuộc vào sự tham gia của các thành phần phi y tế như tài chính, nông nghiệp, giao thông, phát triển đô thị và thương mại. Các chính phủ sẽ lồng ghép nội dung hành động làm giảm các bệnh không lây nhiễm vào chính sách bảo vệ sức khỏe người dân cũng như các chương trình phát triển quốc gia.

Trước đó, Đại hội đồng đã dành một ngày để thảo luận các bước đi được đề xuất nhằm chống các bệnh không truyền nhiễm và đi đến nhất trí rằng phải tiến hành các biện pháp cấp bách như áp dụng các sắc thuế để hạn chế việc sử dụng thuốc lá và bia rượu; hạn chế việc quảng cáo quá mức trên truyền hình các loại đồ uống và thực phẩm có nhiều chất béo; khuyến khích người dân ăn uống điều độ và tăng cường các hoạt động thể chất.

Đại hội đồng cũng yêu cầu WHO xây dựng một khung giám sát tiến trình trên toàn cầu và trước năm 2013 chuẩn bị các khuyến cáo về các mục tiêu đề ra để theo dõi xu hướng và đánh giá tiến bộ ở các nước nhằm làm giảm số bệnh nhân, người tàn tật và tử vong sớm do các căn bệnh không lây nhiễm gây ra.

Và tất cả nỗ lực của thế giới đều hướng tới mục tiêu mà Liên minh chống các bệnh không lây nhiễm kêu gọi đạt được - là giảm 25% số người tử vong vào năm 2025./.

**Kiều Giang (tổng hợp)**



## **The world determines to push back Non-Communicable Disease (NCDs)**

**Every year, all over the world, there are 36 million deaths due to NCDs (such as cancer, diabetes, heart disease and respiration...). Before the above alarming situation, the General Assembly has recently passed the declaration of historic commitment on non-communicable disease prevention and control.**

### **The alarming figures**

Reports from WHO show that NCDs (mainly four diseases cancer, diabetes, heart disease and respiration) accounted for 63% of total deaths in the world. Meanwhile, the WHO also forecasts that up to 2030, there will be 52 million deaths due to NCDs every year.



*“Cancer” has become a common disease in all countries in the world*

Therefore, NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 58%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%. Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.

More seriously, in low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people.



On September 18, World Economic Forum and Harvard University provided their reports. Under the report, up to 2030, the cost of treating cancer, diabetes and other NCDs as well as damages for loss of working capacity due to these diseases will account 47.000 billion U.S dollars.

The therapeutic cost for the diseases related to obesity and unregulated lifestyle in the next two decades can account about 75% of total GDP in 2010. The report shows that three out of every five deaths in the world are due to NCDs. Nearly 80% of deaths happen in low income countries such as Niger and in middle income countries such as Thailand.

Report from WHO also shows that low and middle income countries have to spend 11.4 billion U.S dollars per year on implementing strategy in order to prevent and treat cancer, heart disease and lung disease. However, if these countries do not this, they can bear damages about 7.000 billion U.S dollars.

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation. This means that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases.

### **...And our actions**

WHO affirms that NCDs currently become a heavy burden on all over the world, therefore we need a global mechanism to cope with the challenge.

Meanwhile, NCDs prevention Union that gathers more than 2,000 organizations in 170 countries introduces NCDs into the global conferential program.



*To push back NCDs, the world needs consensus and cooperation of all people in the world*



At the summit conference of WHO on NCDs organized on September 19, the determination of humanity in non-communicable disease prevention was clearly showed. That was the first time the international community had reached consensus at the General Assembly on the specific plan of action to prevent NCDs.

WHO emphasized that the declaration of the General Assembly clearly showed awareness of the world leaders about serious impacts of NCDs on global scale and they together committed to reduce these impacts.

The world leaders committed that they will devote great effort to NCDs prevention and treatment as well as improvement of health system, including better access to essential medicines and claim that the success will depend on participation of non-medical components such as finance, agriculture, traffic, development of urban and commerce. Governments will apply action plan to reduce NCDs into public health protection policies as well as national development programs.

Previously, the General Assembly took a day to discuss the proposed steps in order to prevent NCDs. In the end, the General Assembly agreed that Governments must carry out urgent measures such as applying tax to restrict tobacco and alcohol use and excessive advertising on television; encouraging people to eat in moderation and strengthen physical activities.

The General Assembly also asked WHO for building a process monitoring framework in the world and before 2013, WHO had to prepare warnings of defined aims to monitor trends and evaluate progress in countries to reduce the number of patient, disabled people and early deaths due to NCDs.

The world's efforts are to reduce 25% of deaths in 2025 – the directional goal of the NCDs Prevention Union.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:    | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                            | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-----------------|--------------------|------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Express | General            | News                                                 | Life       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:       | COLOR:             | PAGE:                                                | DATE:      |
| Phuong Trang             | Positive | Vietnamese      | C                  | <a href="http://vnexpress.net">www.vnexpress.net</a> | 30/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo     |                    |                                                      |            |

<http://vnexpress.net/gl/suc-khoe/2011/09/chua-benh-man-tinh-khong-can-dung-thuoc/>



## Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ sáu, 30/9/2011, 10:04 GMT+7

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng





ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.

Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012. Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Phuong Trang**



## Treatment of chronic disease without drug

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes...Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.



Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:            | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY: | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-------------------------|--------------------|-----------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Law & Society Newspaper | General            | News      | Society    |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:               | COLOR:             | PAGE:     | DATE:      |
| Thinh An                 | Positive | Vietnamese              | B/W                | 13        | 28/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo             |                    |           |            |



## Chữa bệnh mãn tính không dùng thuốc

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu (EUPhix), tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 EUR cho mỗi công dân. Chi phí chăm sóc sức khỏe, y tế do người dân thiếu hoạt động thể lực ở Mỹ ước tính lên tới 75 tỷ USD năm 2000. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút

mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết. Đã có nhiều quốc gia áp dụng phương pháp này như Phần Lan, Na uy, Thụy Sĩ...

Tại Việt Nam, khái niệm này vẫn hoàn toàn mới mẻ. Vì vậy, trong thời gian từ tháng 10-2010 đến hết tháng 12-2012, Đại học Y Hà Nội phối hợp cùng với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án "Hoạt động thể

lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm" nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng nhằm phòng và trị bệnh không lây nhiễm. Theo đó, dự án sẽ tập huấn, đào tạo cho điều dưỡng, nhân viên y tế để kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh cho bệnh nhân mắc những bệnh này. ■

THỊNH AN



## **Treatment of chronic disease without drug**

**Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro for each citizen every year.**

Health care expenditure for American physical inactivity was estimated 75 billions USD in 2000. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer. The method is widespread used in many countries such as Finland, Norway, Switzerland...

In Vietnam, the notion is completely new. Therefore, from 2010 October to the end of 2012 December, Hanoi Medical University has cooperated with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project "Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam" to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:         | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                      | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|----------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Law & Society online | General            | News                                                           | Society    |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:            | COLOR:             | PAGE:                                                          | DATE:      |
| Thịnh An                 | Positive | Vietnamese           | C                  | <a href="http://www.phapluatxahoi.vn">www.phapluatxahoi.vn</a> | 28/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo          |                    |                                                                |            |

<http://phapluatxahoi.vn/20110928102342209p1001c1051/chua-benh-man-tinh-khong-dung-thuoc.htm>



## Chữa bệnh mãn tính không dùng thuốc

Thứ Tư, 28/09/2011 13:00

**(PL&XH)-Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu (EUPhix), tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 EUR cho mỗi công dân.**

Chi phí chăm sóc sức khỏe, y tế do người dân thiếu hoạt động thể lực ở Mỹ ước tính lên tới 75 tỷ USD năm 2000. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết. Đã có nhiều quốc gia áp dụng phương pháp này như Phần Lan, Na uy, Thụy Sĩ...

Tại Việt Nam, khái niệm này vẫn hoàn toàn mới mẻ. Vì vậy, trong thời gian từ tháng 10-2010 đến hết tháng 12-2012, Đại học Y Hà Nội phối hợp cùng với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng nhằm phòng và trị bệnh không lây nhiễm. Theo đó, dự án sẽ tập huấn, đào tạo cho điều dưỡng, nhân viên y tế để kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh cho bệnh nhân mắc những bệnh này.

**Thịnh An**





## **Treatment of chronic disease without drug**

**Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro for each citizen every year.**

Health care expenditure for American physical inactivity was estimated 75 billions USD in 2000. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer. The method is widespread used in many countries such as Finland, Norway, Switzerland...

In Vietnam, the notion is completely new. Therefore, from 2010 October to the end of 2012 December, Hanoi Medical University has cooperated with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:        | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|---------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Plus online | General            | Related News                                               | Society    |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:           | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese          | C                  | <a href="http://www.vietnamplus.vn">www.vietnamplus.vn</a> | 15/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo         |                    |                                                            |            |

<http://www.vietnamplus.vn/Home/Benh-khong-lay-nhiem-gia-tang-o-muc-bao-dong/20119/105730.vnplus>



## Bệnh không lây nhiễm gia tăng ở mức báo động

15/09/2011 | 17:29:00

Bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố ngày 14/9, cho thấy tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc đều có báo động cao.



*Ảnh minh họa. (Nguồn: Internet)*

Tiến sĩ Ala Alwan, trợ lý Tổng Giám đốc WHO về bệnh không lây nhiễm và sức khỏe tinh thần, nhấn mạnh trong khi Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây nhiễm sắp khai mạc ngày 19/9, bản đồ mới này cho thấy mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch và đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.





Báo cáo mới nhất của WHO đã thông tin chi tiết về mức độ nghiêm trọng khác nhau của mỗi nước trên thế giới, những xu hướng và mức độ phổ biến các tác nhân nguy hiểm liên quan đến trao đổi chất như áp huyết, lượng cholesterol và đường trong máu, các chỉ số trọng lượng cơ thể cùng với khả năng của mỗi nước giải quyết hiện trạng các bệnh không lây nhiễm.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008 trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm./.

**TTXVN/Vietnam+**



## **Non-Communicable Disease (NCDs) has increased alarmingly**

**On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.**

Dr. Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs and moral health emphasizes that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes while waiting for Summit Conference of WHO on NCDs on September 19.

The latest report of WHO provides detail information on different serious levels of each country in the world; trends and common levels of the serious agents related to metabolism such as blood pressure, cholesterol, sugar in blood and weight as well as ability of each country to resolve the status of NCDs.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 48%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

In low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:        | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|---------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Plus online | General            | Related News                                               | Life       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:           | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese          | C                  | <a href="http://www.vietnamplus.vn">www.vietnamplus.vn</a> | 20/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo         |                    |                                                            |            |

<http://www.vietnamplus.vn/Home/Thong-qua-cam-ket-lich-su-chong-benh-khong-lay/20119/106255.vnplus>



## Thông qua cam kết lịch sử chống bệnh không lây

20/09/2011 | 10:45:00

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ngày 19/9 hoan nghênh việc Đại hội đồng Liên hợp quốc cùng ngày đã thông qua tuyên bố lịch sử cam kết phòng chống và kiểm soát các bệnh không lây nhiễm như tiểu đường, bệnh tim, phổi và ung thư, hàng năm cướp đi sinh mạng của 36 triệu người trên Trái Đất.



*Ảnh minh họa: Internet*

Thông cáo của WHO cho biết, đây là lần đầu tiên cộng đồng quốc tế đạt được sự đồng thuận tại Đại hội đồng Liên hợp quốc về kế hoạch hành động cụ thể phòng chống các bệnh không lây nhiễm.

WHO nhấn mạnh tuyên bố của Đại hội đồng Liên hợp quốc thể hiện rõ nhận thức của các



nhà lãnh đạo thế giới về ảnh hưởng nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm trên phạm vi toàn cầu và cam kết làm giảm ảnh hưởng này.

Các nhà lãnh đạo thế giới cam kết nỗ lực hơn nữa nhằm phòng chống và điều trị các bệnh không lây nhiễm, cải thiện hệ thống y tế, bao gồm cả việc tiếp cận tốt hơn tới các loại thuốc thiết yếu; cho rằng thành công phụ thuộc vào sự tham gia của các thành phần phi y tế như tài chính, nông nghiệp, giao thông, phát triển đô thị và thương mại. Các chính phủ sẽ lồng ghép nội dung hành động làm giảm các bệnh không lây nhiễm vào chính sách bảo vệ sức khỏe người dân cũng như các chương trình phát triển quốc gia.

Trước đó, Đại hội đồng đã dành cả ngày để thảo luận các bước đi được đề xuất nhằm chống các bệnh không truyền nhiễm và đi đến nhất trí rằng phải tiến hành các biện pháp cấp bách như áp dụng các sắc thuế để hạn chế việc sử dụng thuốc lá và bia rượu; hạn chế việc quảng cáo quá mức trên truyền hình các loại đồ uống và thực phẩm có nhiều chất béo; khuyến khích người dân ăn uống điều độ và tăng cường các hoạt động thể chất.

Đại hội đồng cũng yêu cầu WHO xây dựng một khung giám sát tiến trình trên toàn cầu và trước năm 2013 chuẩn bị các khuyến cáo về các mục tiêu đề ra để theo dõi xu hướng và đánh giá tiến bộ ở các nước nhằm làm giảm số bệnh nhân, người tàn tật và tử vong sớm do các căn bệnh không lây nhiễm gây ra.

Theo một kết quả nghiên cứu của Diễn đàn Kinh tế Thế giới và Đại học Havard công bố ngày 18/9, chi phí điều trị ung thư, tiểu đường và các bệnh không lây nhiễm khác cũng như thiệt hại vì mất khả năng lao động do các căn bệnh này gây ra sẽ lên tới 47.000 tỷ USD vào năm 2030. Chi phí chữa trị các bệnh liên quan đến béo phì và lối sống không điều độ trong hai thập kỷ tới chiếm khoảng 75% tổng sản phẩm quốc nội của năm 2010.

Nghiên cứu cũng cho biết cứ 3 trong 5 ca tử vong trên thế giới là do các bệnh không lây nhiễm gây ra. Gần 80% số ca tử vong rơi vào các nước có thu nhập thấp như Nigê và trung bình như Thái Lan.

Số liệu của WHO cũng cho thấy các nước có thu nhập trung bình và thu nhập thấp phải chi 11,4 tỷ USD/năm để thực hiện chiến lược ngăn ngừa và điều trị bệnh ung thư, bệnh tim và bệnh phổi. Nếu không hành động, các quốc gia này có thể phải chịu thiệt hại lên đến 7.000 tỷ USD./.

**TTXVN/Vietnam+**



## **The historic commitment on non-communicable disease prevention passed**

**On September 19, Summit Conference of WHO passed the declaration of historic commitment on non-communicable disease prevention and control such as diabetes, heart disease, lung disease and cancer. Every year, these diseases cause 36 million deaths in the world.**

That was the first time the international community had reached consensus at the General Assembly on the specific plan of action to prevent NCDs.

WHO emphasized that the declaration of the General Assembly clearly showed aware of the world leaders about serious impacts of NCDs on global scale and they together committed to reduce these impacts.

The world leaders committed that they will devote great effort to NCDs prevention and treatment as well as improvement of health system, including better access to essential medicines and claim that the success will depend on participation of non-medical components such as finance, agriculture, traffic, development of urban and commerce. Governments will apply action plan to reduce NCDs into public health protection policies as well as national development programs.

Previously, the General Assembly took a day to discuss the proposed steps in order to prevent NCDs. In the end, the General Assembly agreed that Governments must carry out urgent measures such as applying tax to restrict tobacco and alcohol use and excessive advertising on television; encouraging people to eat in moderation and strengthen physical activities.

The General Assembly also asked WHO for building a process monitoring framework in the world and before 2013, WHO had to prepare warnings of defined aims to monitor trends and evaluate progress in countries to reduce the number of patient, disable people and early deaths due to NCDs.

On September 18, World Economic Forum and Harvard University provided their reports. Under the report, up to 2030, the cost of treating cancer, diabetes and other NCDs as well as damages for loss of working capacity due to these diseases will account 47.000 billion U.S dollars. The therapeutic cost for the diseases related to obesity and unregulated lifestyle in the next two decades can account about 75% of total GDP in 2010.

The report also shows that three out of every five deaths in the world are due to NCDs. Nearly 80% of deaths happen in low income countries such as Niger and in middle income countries such as Thailand.



Report from WHO also shows that low and middle income countries have to spend 11.4 billion U.S dollars per year on implementing strategy in order to prevent and treat cancer, heart disease and lung disease. However, if these countries do not this, they can bear damages about 7.000 billion U.S dollars.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                      | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                            | COLUMN:            |
|--------------------------|----------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnamese Government E-Newspaper | General            | Related News                                                         | International News |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                         | COLOR:             | PAGE:                                                                | DATE:              |
| Duc Phu                  | Positive | Vietnamese                        | C                  | <a href="http://baodientu.chinhphu.vn">www.baodientu.chinhphu.vn</a> | 15/09/2011         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                       |                    |                                                                      |                    |

<http://baodientu.chinhphu.vn/Home/Cac-nuoc-can-tap-trung-ngan-chan-benh-khong-lay-nhiem/20119/98821.vgp>



## Các nước cần tập trung ngăn chặn bệnh không lây nhiễm

10:28 AM, 15/09/2011

**(Chinhphu.vn) – Đó là khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới WHO về hiện trạng bệnh không lây nhiễm mới được công bố.**

Ngày 14/9, WHO đã công bố bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm (NCD) của 193 nước thành viên LHQ. Tất cả đều ở mức báo động cao (màu đỏ).

Trợ lý Tổng Giám đốc WHO về NCD, Tiến sĩ Ala Alwan nói điều này cho thấy các chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh không lây nhiễm gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch/đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong cho con người. Năm 2008 có tới hơn 36 triệu người bị chết, trong đó bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh phổi chiếm 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì các bệnh này là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến 4 loại bệnh nói trên.

**Đức Phú**





**All countries in the world must focus on non-communicable disease (NCDs) prevention**

**It is a warning of World Health Organization (WHO) of NCDs situation which has just announced.**

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.

Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs says that every government in the world should focus on prevention and treatment of four NCDs, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes because now, they are indicated as the largest contribution to mortality.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 58%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

90% of deaths due to NCDs are immature people in low and middle income countries.

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:               | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                | COLUMN:            |
|--------------------------|----------|----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|
| Hanoi Medical University |          | Lao Cai Information Portal | General            | Related News                                             | International News |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                  | COLOR:             | PAGE:                                                    | DATE:              |
|                          | Positive | Vietnamese                 | C                  | <a href="http://www.laocai.gov.vn">www.laocai.gov.vn</a> | 26/09/2011         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                |                    |                                                          |                    |

<http://www.laocai.gov.vn/tintucsukien/Tinquocte/Trang/20110926102820.aspx>



## Thế giới quyết tâm đẩy lùi các bệnh không lây nhiễm

26/09/2011 9:48 SA

Có tới 36 triệu người trên toàn thế giới chết mỗi năm vì các bệnh không lây nhiễm (như ung thư, tiểu đường, tim mạch và hô hấp...). Trước tình trạng đáng báo động nói trên, Đại hội đồng Liên hợp quốc mới đây đã thông qua tuyên bố lịch sử cam kết phòng chống và kiểm soát các bệnh này.

### Những con số biết nói

Theo số liệu của Liên hợp quốc, số người trên thế giới chết vì các bệnh không lây nhiễm (NCDs) chủ yếu là bốn bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch và hô hấp, chiếm 63% tổng số người chết vì bệnh tật trên toàn cầu. Trong khi đó, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) dự báo đến năm 2030, có tới 52 triệu người chết mỗi năm vì NCDs.



*"Ung thư" trở thành căn bệnh phổ biến ở không riêng quốc gia nào hiện nay  
(Ảnh minh họa: internet)*



Như vậy, các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới (với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008), trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%. Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm

Điều đáng nói, có tới 90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Theo một kết quả nghiên cứu của Diễn đàn Kinh tế Thế giới và Đại học Havard công bố ngày 18/9, chi phí điều trị ung thư, tiểu đường và các bệnh không lây nhiễm khác cũng như thiệt hại vì mất khả năng lao động do các căn bệnh này gây ra sẽ lên tới 47 nghìn tỷ USD vào năm 2030.

Chi phí chữa trị các bệnh liên quan đến béo phì và lối sống không điều độ trong hai thập kỷ tới chiếm khoảng 75% tổng sản phẩm quốc nội của năm 2010. Nghiên cứu cũng cho biết cứ 3 trong 5 ca tử vong trên thế giới là do các bệnh không lây nhiễm gây ra. Gần 80% số ca tử vong rơi vào các nước có thu nhập thấp như Nigê và trung bình như Thái Lan.

Số liệu của WHO cũng cho thấy các nước có thu nhập trung bình và thu nhập thấp phải chi 11,4 tỷ USD/năm để thực hiện chiến lược ngăn ngừa và điều trị bệnh ung thư, bệnh tim và bệnh phổi. Nếu không hành động, các quốc gia này có thể phải chịu thiệt hại lên đến 7 nghìn tỷ USD.

Trong khi đó, bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được WHO công bố ngày 14/9 cho thấy, tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc (LHQ) đều có báo động cao. Điều này cho thấy, mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất như đã nói ở trên.

### **... Và hành động của chúng ta**

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khẳng định, NCDs đã trở thành gánh nặng khổng lồ cho toàn thế giới, vì vậy cần một cơ chế toàn cầu đối phó với thách thức này.

Trong khi đó, Liên minh chống các bệnh NCDs tập hợp hơn 2.000 tổ chức ở 170 nước đã đưa NCDs vào chương trình nghị sự toàn cầu.



*Để đẩy lùi các bệnh không lây nhiễm, cần sự chung tay và đồng thuận của tất cả mọi người (ảnh minh họa: WHO)*

Mới đây, ngày 19/9, Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây đã cho thấy sự quyết tâm của loài người đối với các căn bệnh này. Lần đầu tiên cộng đồng quốc tế đạt được sự đồng thuận tại Đại hội đồng LHQ về kế hoạch hành động cụ thể phòng chống các bệnh không lây nhiễm.

WHO nhấn mạnh tuyên bố của Đại hội đồng LHQ thể hiện rõ nhận thức của các nhà lãnh đạo thế giới về ảnh hưởng nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm trên phạm vi toàn cầu và cam kết làm giảm ảnh hưởng này.

Các nhà lãnh đạo thế giới cam kết nỗ lực hơn nữa nhằm phòng chống và điều trị các bệnh không lây nhiễm, cải thiện hệ thống y tế, bao gồm cả việc tiếp cận tốt hơn tới các loại thuốc thiết yếu; cho rằng thành công phụ thuộc vào sự tham gia của các thành phần phi y tế như tài chính, nông nghiệp, giao thông, phát triển đô thị và thương mại. Các chính phủ sẽ lồng ghép nội dung hành động làm giảm các bệnh không lây nhiễm vào chính sách bảo vệ sức khỏe người dân cũng như các chương trình phát triển quốc gia.

Trước đó, Đại hội đồng đã dành một ngày để thảo luận các bước đi được đề xuất nhằm chống các bệnh không truyền nhiễm và đi đến nhất trí rằng phải tiến hành các biện pháp cấp bách như áp dụng các sắc thuế để hạn chế việc sử dụng thuốc lá và bia rượu; hạn chế việc quảng cáo quá mức trên truyền hình các loại đồ uống và thực phẩm có nhiều chất béo; khuyến khích người dân ăn uống điều độ và tăng cường các hoạt động thể chất.

Đại hội đồng cũng yêu cầu WHO xây dựng một khung giám sát tiến trình trên toàn cầu và trước năm 2013 chuẩn bị các khuyến cáo về các mục tiêu đề ra để theo dõi xu hướng và đánh giá tiến bộ ở các nước nhằm làm giảm số bệnh nhân, người tàn tật và tử vong sớm do các căn bệnh không lây nhiễm gây ra.



Và tất cả nỗ lực của thế giới đều hướng tới mục tiêu mà Liên minh chống các bệnh không lây nhiễm kêu gọi đạt được - là giảm 25% số người tử vong vào năm 2025./.

**Theo Báo điện tử ĐCSVN**

### **The world determines to push back Non-Communicable Disease (NCDs)**

**Every year, all over the world, there are 36 million deaths due to NCDs (such as cancer, diabetes, heart disease and respiration...). Before the above alarming situation, the General Assembly has recently passed the declaration of historic commitment on non-communicable disease prevention and control.**

### **The alarming figures**

Reports from WHO show that NCDs (mainly four diseases cancer, diabetes, heart disease and respiration) accounted for 63% of total deaths in the world. Meanwhile, the WHO also forecasts that up to 2030, there will be 52 million deaths due to NCDs every year.



*“Cancer” has become a common disease in all countries in the world*

Therefore, NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 58%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%. Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.



More seriously, in low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people.

On September 18, World Economic Forum and Harvard University provided their reports. Under the report, up to 2030, the cost of treating cancer, diabetes and other NCDs as well as damages for loss of working capacity due to these diseases will account 47.000 billion U.S dollars.

The therapeutic cost for the diseases related to obesity and unregulated lifestyle in the next two decades can account about 75% of total GDP in 2010. The report shows that three out of every five deaths in the world are due to NCDs. Nearly 80% of deaths happen in low income countries such as Niger and in middle income countries such as Thailand.

Report from WHO also shows that low and middle income countries have to spend 11.4 billion U.S dollars per year on implementing strategy in order to prevent and treat cancer, heart disease and lung disease. However, if these countries do not this, they can bear damages about 7 billion U.S dollars.

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation. This means that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases.

### **...And our actions**

WHO affirms that NCDs currently become a heavy burden on all over the world, therefore we need a global mechanism to cope with the challenge.

Meanwhile, NCDs prevention Union that gathers more than 2,000 organizations in 170 countries introduces NCDs into the global confederal program.



*To push back NCDs, the world needs consensus and cooperation of all people in the world*

At the summit conference of WHO on NCDs organized on September 19, the determination of humanity in non-communicable disease prevention was clearly shown. That was the first time the international community had reached consensus at the General Assembly on the specific plan of action to prevent NCDs.

WHO emphasized that the declaration of the General Assembly clearly showed awareness of the world leaders about serious impacts of NCDs on global scale and they together committed to reduce these impacts.

The world leaders committed that they will devote great effort to NCDs prevention and treatment as well as improvement of health system, including better access to essential medicines and claim that the success will depend on participation of non-medical components such as finance, agriculture, traffic, development of urban and commerce. Governments will apply action plan to reduce NCDs into public health protection policies as well as national development programs.

Previously, the General Assembly took a day to discuss the proposed steps in order to prevent NCDs. In the end, the General Assembly agreed that Governments must carry out urgent measures such as applying tax to restrict tobacco and alcohol use and excessive advertising on television; encouraging people to eat in moderation and strengthen physical activities.

The General Assembly also asked WHO for building a process monitoring framework in the world and before 2013, WHO had to prepare warnings of defined aims to monitor trends and evaluate progress in countries to reduce the number of patients, disabled people and early deaths due to NCDs.

The world's efforts are to reduce 25% of deaths in 2025 – the directional goal of the NCDs Prevention Union.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:   | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|----------------|--------------------|----------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Health Website | Health             | Related News                                             | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:      | COLOR:             | PAGE:                                                    | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese     | C                  | <a href="http://khoemoingay.com">www.khoemoingay.com</a> | 23/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo    |                    |                                                          |            |

<http://khoemoingay.com/tin-tuc/tin-tuc-quoc-te/the-gioi-quyet-tam-day-lui-cac-benh-khong-lay-nhiem-20110923.html>



## Thế giới quyết tâm đẩy lùi các bệnh không lây nhiễm

Thứ sáu, 23 Tháng 9 2011 21:24

Có tới 36 triệu người trên toàn thế giới chết mỗi năm vì các bệnh không lây nhiễm (như ung thư, tiểu đường, tim mạch và hô hấp...). Trước tình trạng đáng báo động nói trên, Đại hội đồng Liên hợp quốc mới đây đã thông qua tuyên bố lịch sử cam kết phòng chống và kiểm soát các bệnh này.

### Những con số biết nói

Theo số liệu của Liên hợp quốc, số người trên thế giới chết vì các bệnh không lây nhiễm (NCDs) chủ yếu là bốn bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch và hô hấp, chiếm 63% tổng số người chết vì bệnh tật trên toàn cầu. Trong khi đó, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) dự báo đến năm 2030, có tới 52 triệu người chết mỗi năm vì NCDs.





*"Ung thư" trở thành căn bệnh phổ biến ở không riêng quốc gia nào hiện nay  
(Ảnh minh họa: internet)*

Như vậy, các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới (với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008), trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%. Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm

Điều đáng nói, có tới 90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Theo một kết quả nghiên cứu của Diễn đàn Kinh tế Thế giới và Đại học Havard công bố ngày 18/9, chi phí điều trị ung thư, tiểu đường và các bệnh không lây nhiễm khác cũng như thiệt hại vì mất khả năng lao động do các căn bệnh này gây ra sẽ lên tới 47 nghìn tỷ USD vào năm 2030.

Chi phí chữa trị các bệnh liên quan đến béo phì và lối sống không điều độ trong hai thập kỷ tới chiếm khoảng 75% tổng sản phẩm quốc nội của năm 2010. Nghiên cứu cũng cho biết cứ 3 trong 5 ca tử vong trên thế giới là do các bệnh không lây nhiễm gây ra. Gần 80% số ca tử vong rơi vào các nước có thu nhập thấp như Nigê và trung bình như Thái Lan.

Số liệu của WHO cũng cho thấy các nước có thu nhập trung bình và thu nhập thấp phải chi 11,4 tỷ USD/năm để thực hiện chiến lược ngăn ngừa và điều trị bệnh ung thư, bệnh tim và bệnh phổi. Nếu không hành động, các quốc gia này có thể phải chịu thiệt hại lên đến 7 nghìn tỷ USD.

Trong khi đó, bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được WHO công bố ngày 14/9 cho thấy, tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc (LHQ) đều có báo động cao. Điều này cho thấy, mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất như đã nói ở trên.



### ... Và hành động của chúng ta

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khẳng định, NCDs đã trở thành gánh nặng khổng lồ cho toàn thế giới, vì vậy cần một cơ chế toàn cầu đối phó với thách thức này.

Trong khi đó, Liên minh chống các bệnh NCDs tập hợp hơn 2.000 tổ chức ở 170 nước đã đưa NCDs vào chương trình nghị sự toàn cầu.



*Để đẩy lùi các bệnh không lây nhiễm, cần sự chung tay và đồng thuận của tất cả mọi người (ảnh minh họa: WHO)*

Mới đây, ngày 19/9, Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây đã cho thấy sự quyết tâm của loài người đối với các căn bệnh này. Lần đầu tiên cộng đồng quốc tế đạt được sự đồng thuận tại Đại hội đồng LHQ về kế hoạch hành động cụ thể phòng chống các bệnh không lây nhiễm.

WHO nhấn mạnh tuyên bố của Đại hội đồng LHQ thể hiện rõ nhận thức của các nhà lãnh đạo thế giới về ảnh hưởng nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm trên phạm vi toàn cầu và cam kết làm giảm ảnh hưởng này.

Các nhà lãnh đạo thế giới cam kết nỗ lực hơn nữa nhằm phòng chống và điều trị các bệnh không lây nhiễm, cải thiện hệ thống y tế, bao gồm cả việc tiếp cận tốt hơn tới các loại thuốc thiết yếu; cho rằng thành công phụ thuộc vào sự tham gia của các thành phần phi y tế như tài chính, nông nghiệp, giao thông, phát triển đô thị và thương mại. Các chính phủ sẽ lồng ghép nội dung hành động làm giảm các bệnh không lây nhiễm vào chính sách bảo vệ sức khỏe người dân cũng như các chương trình phát triển quốc gia.

Trước đó, Đại hội đồng đã dành một ngày để thảo luận các bước đi được đề xuất nhằm chống các bệnh không truyền nhiễm và đi đến nhất trí rằng phải tiến hành các biện pháp cấp bách như áp dụng các sắc thuế để hạn chế việc sử dụng thuốc lá và bia rượu; hạn chế



việc quảng cáo quá mức trên truyền hình các loại đồ uống và thực phẩm có nhiều chất béo; khuyến khích người dân ăn uống điều độ và tăng cường các hoạt động thể chất.

Đại hội đồng cũng yêu cầu WHO xây dựng một khung giám sát tiến trình trên toàn cầu và trước năm 2013 chuẩn bị các khuyến cáo về các mục tiêu đề ra để theo dõi xu hướng và đánh giá tiến bộ ở các nước nhằm làm giảm số bệnh nhân, người tàn tật và tử vong sớm do các căn bệnh không lây nhiễm gây ra.

Và tất cả nỗ lực của thế giới đều hướng tới mục tiêu mà Liên minh chống các bệnh không lây nhiễm kêu gọi đạt được - là giảm 25% số người tử vong vào năm 2025./.

**Kiều Giang**

**Theo ĐCSVN**



## **The world determines to push back Non-Communicable Disease (NCDs)**

**Every year, all over the world, there are 36 million deaths due to NCDs (such as cancer, diabetes, heart disease and respiration...). Before the above alarming situation, the General Assembly has recently passed the declaration of historic commitment on non-communicable disease prevention and control.**

### **The alarming figures**

Reports from WHO show that NCDs (mainly four diseases cancer, diabetes, heart disease and respiration) accounted for 63% of total deaths in the world. Meanwhile, the WHO also forecasts that up to 2030, there will be 52 million deaths due to NCDs every year.



*“Cancer” has become a common disease in all countries in the world*

Therefore, NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 58%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%. Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.

More seriously, in low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people.

On September 18, World Economic Forum and Harvard University provided their reports. Under the report, up to 2030, the cost of treating cancer, diabetes and other NCDs as well



as damages for loss of working capacity due to these diseases will account 47.000 billion U.S dollars.

The therapeutic cost for the diseases related to obesity and unregulated lifestyle in the next two decades can account about 75% of total GDP in 2010. The report shows that three out of every five deaths in the world are due to NCDs. Nearly 80% of deaths happen in low income countries such as Niger and in middle income countries such as Thailand.

Report from WHO also shows that low and middle income countries have to spend 11.4 billion U.S dollars per year on implementing strategy in order to prevent and treat cancer, heart disease and lung disease. However, if these countries do not this, they can bear damages about 7.000 billion U.S dollars.

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation. This means that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases.

### **...And our actions**

WHO affirms that NCDs currently become a heavy burden on all over the world, therefore we need a global mechanism to cope with the challenge.

Meanwhile, NCDs prevention Union that gathers more than 2,000 organizations in 170 countries introduces NCDs into the global conferential program.



*To push back NCDs, the world needs consensus and cooperation of all people in the world*

At the summit conference of WHO on NCDs organized on September 19, the



determination of humanity in non-communicable disease prevent was clearly showed. That was the first time the international community had reached consensus at the General Assembly on the specific plan of action to prevent NCDs.

WHO emphasized that the declaration of the General Assembly clearly showed aware of the world leaders about serious impacts of NCDs on global scale and they together committed to reduce these impacts.

The world leaders committed that they will devote great effort to NCDs prevention and treatment as well as improvement of health system, including better access to essential medicines and claim that the success will depend on participation of non-medical components such as finance, agriculture, traffic, development of urban and commerce. Governments will apply action plan to reduce NCDs into public health protection policies as well as national development programs.

Previously, the General Assembly took a day to discuss the proposed steps in order to prevent NCDs. In the end, the General Assembly agreed that Governments must carry out urgent measures such as applying tax to restrict tobacco and alcohol use and excessive advertising on television; encouraging people to eat in moderation and strengthen physical activities.

The General Assembly also asked WHO for building a process monitoring framework in the world and before 2013, WHO had to prepare warnings of defined aims to monitor trends and evaluate progress in countries to reduce the number of patient, disable people and early deaths due to NCDs.

The world's efforts are to reduce 25% of deaths in 2025 – the directional goal of the NCDs Prevent Union.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                 | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                              | COLUMN:       |
|--------------------------|----------|------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Hanoi Medical University |          | Tuyen Quang Province website | General            | Related News                                                           | Health - Life |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                    | COLOR:             | PAGE:                                                                  | DATE:         |
|                          | Positive | Vietnamese                   | C                  | <a href="http://www.baotuyenquang.com.vn">www.baotuyenquang.com.vn</a> | 23/09/2011    |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                  |                    |                                                                        |               |

<http://www.baotuyenquang.com.vn/Page2.asp?lang=V&func=newsdetail&newsid=35813&CatID=106&MN=106>



### Thông qua cam kết lịch sử chống bệnh không lây

Thứ sáu, 23/09/2011 - 09:27" GMT+7

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ngày 19/9 hoan nghênh việc Đại hội đồng Liên hợp quốc cùng ngày đã thông qua tuyên bố lịch sử cam kết phòng chống và kiểm soát các bệnh không lây nhiễm như tiểu đường, bệnh tim, phổi và ung thư, hàng năm cướp đi sinh mạng của 36 triệu người trên Trái Đất.



*Ảnh minh họa: Internet*

Thông cáo của WHO cho biết, đây là lần đầu tiên cộng đồng quốc tế đạt được sự đồng thuận tại Đại hội đồng Liên hợp quốc về kế hoạch hành động cụ thể phòng chống các





bệnh không lây nhiễm.

WHO nhấn mạnh tuyên bố của Đại hội đồng Liên hợp quốc thể hiện rõ nhận thức của các nhà lãnh đạo thế giới về ảnh hưởng nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm trên phạm vi toàn cầu và cam kết làm giảm ảnh hưởng này.

Các nhà lãnh đạo thế giới cam kết nỗ lực hơn nữa nhằm phòng chống và điều trị các bệnh không lây nhiễm, cải thiện hệ thống y tế, bao gồm cả việc tiếp cận tốt hơn tới các loại thuốc thiết yếu; cho rằng thành công phụ thuộc vào sự tham gia của các thành phần phi y tế như tài chính, nông nghiệp, giao thông, phát triển đô thị và thương mại. Các chính phủ sẽ lồng ghép nội dung hành động làm giảm các bệnh không lây nhiễm vào chính sách bảo vệ sức khỏe người dân cũng như các chương trình phát triển quốc gia.

Trước đó, Đại hội đồng đã dành cả ngày để thảo luận các bước đi được đề xuất nhằm chống các bệnh không truyền nhiễm và đi đến nhất trí rằng phải tiến hành các biện pháp cấp bách như áp dụng các sắc thuế để hạn chế việc sử dụng thuốc lá và bia rượu; hạn chế việc quảng cáo quá mức trên truyền hình các loại đồ uống và thực phẩm có nhiều chất béo; khuyến khích người dân ăn uống điều độ và tăng cường các hoạt động thể chất.

Đại hội đồng cũng yêu cầu WHO xây dựng một khung giám sát tiến trình trên toàn cầu và trước năm 2013 chuẩn bị các khuyến cáo về các mục tiêu đề ra để theo dõi xu hướng và đánh giá tiến bộ ở các nước nhằm làm giảm số bệnh nhân, người tàn tật và tử vong sớm do các căn bệnh không lây nhiễm gây ra.

Theo một kết quả nghiên cứu của Diễn đàn Kinh tế Thế giới và Đại học Havard công bố ngày 18/9, chi phí điều trị ung thư, tiểu đường và các bệnh không lây nhiễm khác cũng như thiệt hại vì mất khả năng lao động do các căn bệnh này gây ra sẽ lên tới 47.000 tỷ USD vào năm 2030. Chi phí chữa trị các bệnh liên quan đến béo phì và lối sống không điều độ trong hai thập kỷ tới chiếm khoảng 75% tổng sản phẩm quốc nội của năm 2010.

Nghiên cứu cũng cho biết cứ 3 trong 5 ca tử vong trên thế giới là do các bệnh không lây nhiễm gây ra. Gần 80% số ca tử vong rơi vào các nước có thu nhập thấp như Nigê và trung bình như Thái Lan.

Số liệu của WHO cũng cho thấy các nước có thu nhập trung bình và thu nhập thấp phải chi 11,4 tỷ USD/năm để thực hiện chiến lược ngăn ngừa và điều trị bệnh ung thư, bệnh tim và bệnh phổi. Nếu không hành động, các quốc gia này có thể phải chịu thiệt hại lên đến 7.000 tỷ USD/.

**Theo Vietnam+**





## **The historic commitment on non-communicable disease prevention passed**

**On September 19, Summit Conference of WHO passed the declaration of historic commitment on non-communicable disease prevention and control such as diabetes, heart disease, lung disease and cancer. Every year, these diseases cause 36 million deaths in the world.**

That was the first time the international community had reached consensus at the General Assembly on the specific plan of action to prevent NCDs.

WHO emphasized that the declaration of the General Assembly clearly showed aware of the world leaders about serious impacts of NCDs on global scale and they together committed to reduce these impacts.

The world leaders committed that they will devote great effort to NCDs prevention and treatment as well as improvement of health system, including better access to essential medicines and claim that the success will depend on participation of non-medical components such as finance, agriculture, traffic, development of urban and commerce. Governments will apply action plan to reduce NCDs into public health protection policies as well as national development programs.

Previously, the General Assembly took a day to discuss the proposed steps in order to prevent NCDs. In the end, the General Assembly agreed that Governments must carry out urgent measures such as applying tax to restrict tobacco and alcohol use and excessive advertising on television; encouraging people to eat in moderation and strengthen physical activities.

The General Assembly also asked WHO for building a process monitoring framework in the world and before 2013, WHO had to prepare warnings of defined aims to monitor trends and evaluate progress in countries to reduce the number of patient, disable people and early deaths due to NCDs.

On September 18, World Economic Forum and Harvard University provided their reports. Under the report, up to 2030, the cost of treating cancer, diabetes and other NCDs as well as damages for loss of working capacity due to these diseases will account 47.000 billion U.S dollars. The therapeutic cost for the diseases related to obesity and unregulated lifestyle in the next two decades can account about 75% of total GDP in 2010.

The report also shows that three out of every five deaths in the world are due to NCDs. Nearly 80% of deaths happen in low income countries such as Niger and in middle income countries such as Thailand.



Report from WHO also shows that low and middle income countries have to spend 11.4 billion U.S dollars per year on implementing strategy in order to prevent and treat cancer, heart disease and lung disease. However, if these countries do not this, they can bear damages about 7.000 billion U.S dollars.



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**OCTOBER 03 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                              | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                | COLUMN:       |
|--------------------------|----------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|---------------|
| Hanoi Medical University |          | Ho Chi Minh City People's Security online | General            | News                                                     | People Health |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                                 | COLOR:             | PAGE:                                                    | DATE:         |
|                          | Positive | Vietnamese                                | C                  | <a href="http://www.congan.com.vn">www.congan.com.vn</a> | 03/10/2011    |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                               |                    |                                                          |               |

<http://www.congan.com.vn/?mod=detnews&catid=402&id=405216>



## Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ hai, 03/10/2011 06:19

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Ảnh minh họa*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh



không lây nhiễm. Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Theo Vnexpress**



## Treatment of chronic disease without drug

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes...Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.



Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                     | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                            | COLUMN:           |
|--------------------------|----------|----------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|-------------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam National Cancer Hospital | Health             | News                                                 | Cancer Prevention |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                        | COLOR:             | PAGE:                                                | DATE:             |
|                          | Positive | Vietnamese                       | C                  | <a href="http://benhvienk.com">www.benhvienk.com</a> | 01/10/2011        |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                      |                    |                                                      |                   |

<http://benhvienk.com/index.php?pID=viewInfo&module=5&subject=24&iID=3708>



### Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

12:37:11 01/10/2011, nguồn tin: Theo VnExpress.net

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.





Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.

Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.



Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Phuong Trang**

### **Treatment of chronic disease without drug**

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old forks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.



Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:   | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                            | COLUMN:            |
|--------------------------|----------|----------------|--------------------|------------------------------------------------------|--------------------|
| Hanoi Medical University |          | Family website | General            | News                                                 | Nutrition - Health |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:      | COLOR:             | PAGE:                                                | DATE:              |
|                          | Positive | Vietnamese     | C                  | <a href="http://giadinh360.vn">www.giadinh360.vn</a> | 30/09/2011         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo    |                    |                                                      |                    |

<http://giadinh360.vn/tinbai/chua-benh-man-tinh-khong-can-dung-thuoc>



## Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

30/09/2011 11:01:11

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.



Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.

Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.



Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Nguồn: VNE**

### **Treatment of chronic disease without drug**

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old forks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.



Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:       | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                              | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Family E-Newspaper | General            | News                                                   | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:          | COLOR:             | PAGE:                                                  | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese         | C                  | <a href="http://giadinh.net.vn">www.giadinh.net.vn</a> | 30/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo        |                    |                                                        |            |

<http://giadinh.net.vn/2011093003233768p1011c1011/chua-benh-man-tinh-khong-dung-thuoc.htm>



### Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ sáu, 30/09/2011, 15:25(GMT+7)

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng





ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.

Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Theo VnExpress**



## Treatment of chronic disease without drug

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.



More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



|                          |          |                      |        |                                                                          |              |         |
|--------------------------|----------|----------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:         |        | PUBLICATION FIELD:                                                       | CATEGORY:    | COLUMN: |
| Hanoi Medical University |          | Dien Bien Phu Online |        | General                                                                  | Related News | News    |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:            | COLOR: | PAGE:                                                                    | DATE:        |         |
|                          | Positive | Vietnamese           | C      | <a href="http://www.baodienbienphu.com.vn">www.baodienbienphu.com.vn</a> | 15/09/2011   |         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo          |        |                                                                          |              |         |

<http://www.baodienbienphu.com.vn/y-t%E1%BA%BF/c%C3%A1c-n%C6%B0%E1%BB%9Bc-c%E1%BA%A7n-t%E1%BA%ADp-trung-ng%C4%83n-ch%E1%BA%B7n-b%E1%BB%87nh-kh%C3%B4ng-l%C3%A2y-nhi%E1%BB%85m?page=0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C>



## Các nước cần tập trung ngăn chặn bệnh không lây nhiễm

14:09:36 15/09/2011

**Đó là khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới WHO về hiện trạng bệnh không lây nhiễm mới được công bố.**

Ngày 14/9, WHO đã công bố bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm (NCD) của 193 nước thành viên LHQ. Tất cả đều ở mức báo động cao (màu đỏ).

Trợ lý Tổng Giám đốc WHO về NCD, Tiến sĩ Ala Alwan nói điều này cho thấy các chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh không lây nhiễm gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch/đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong cho con người. Năm 2008 có tới hơn 36 triệu người bị chết, trong đó bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh phổi chiếm 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì các bệnh này là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.



Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến 4 loại bệnh nói trên.

**Theo Chinhphu.vn**

**All countries in the world must focus on non-communicable disease (NCDs) prevention**

**It is a warning of World Health Organization (WHO) of NCDs situation which has just announced.**

On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.

Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs says that every government in the world should focus on prevention and treatment of four NCDs, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes because now, they are indicated as the largest contribution to mortality.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 58%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

90% of deaths due to NCDs are immature people in low and middle income countries.

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:       |        | PUBLICATION FIELD:                                                     | CATEGORY:    | COLUMN:       |
|--------------------------|----------|--------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| Hanoi Medical University |          | Tuyen Quang Online |        | General                                                                | Related News | Health - Life |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:          | COLOR: | PAGE:                                                                  | DATE:        |               |
|                          | Positive | Vietnamese         | C      | <a href="http://www.baotuyenquang.com.vn">www.baotuyenquang.com.vn</a> | 16/09/2011   |               |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo        |        |                                                                        |              |               |

<http://www.baotuyenquang.com.vn/Page2.asp?lang=V&func=newsdetail&newsid=35624&CatID=106&MN=106>



## Bệnh không lây nhiễm gia tăng ở mức báo động

Thứ sáu, 16/09/2011 - 08:44" GMT+7

Bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố ngày 14/9, cho thấy tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc đều có báo động cao.



Ảnh minh họa. (Nguồn: Internet)

Tiến sĩ Ala Alwan, trợ lý Tổng Giám đốc WHO về bệnh không lây nhiễm và sức khỏe tinh thần, nhấn mạnh trong khi Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây



nhiễm sắp khai mạc ngày 19/9, bản đồ mới này cho thấy mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch và đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.

Báo cáo mới nhất của WHO đã thông tin chi tiết về mức độ nghiêm trọng khác nhau của mỗi nước trên thế giới, những xu hướng và mức độ phổ biến các tác nhân nguy hiểm liên quan đến trao đổi chất như áp huyết, lượng cholesterol và đường trong máu, các chỉ số trọng lượng cơ thể cùng với khả năng của mỗi nước giải quyết hiện trạng các bệnh không lây nhiễm.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008 trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm./.

**Theo Vietnam+**



## **Non-Communicable Disease (NCDs) has increased alarmingly**

**On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.**

Dr. Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs and moral health emphasizes that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes while waiting for Summit Conference of WHO on NCDs on September 19.

The latest report of WHO provides detail information on different serious levels of each country in the world; trends and common levels of the serious agents related to metabolism such as blood pressure, cholesterol, sugar in blood and weight as well as ability of each country to resolve the status of NCDs.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 48%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

In low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.





## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**OCTOBER 04 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:            |        | PUBLICATION FIELD:                                         | CATEGORY:  | COLUMN:               |
|--------------------------|----------|-------------------------|--------|------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Communist Party |        | General                                                    | News       | Science and Education |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:               | COLOR: | PAGE:                                                      | DATE:      |                       |
| Do Thoa                  | Positive | Vietnamese              | C      | <a href="http://www.dangcongsan.vn">www.dangcongsan.vn</a> | 03/10/2011 |                       |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo             |        |                                                            |            |                       |

[http://dangcongsan.vn/cpv/Modules/Preview/PrintPreview.aspx?co\\_id=30085&cn\\_id=482365](http://dangcongsan.vn/cpv/Modules/Preview/PrintPreview.aspx?co_id=30085&cn_id=482365)



## Báo động đỏ về bệnh không lây nhiễm

15:15 | 03/10/2011

(ĐCSVN) - Trong khi các bệnh truyền nhiễm từng bước được đẩy lùi thì số lượng bệnh nhân mắc các bệnh không lây nhiễm (BKLN) ngày càng gia tăng. Các BKLN thường gặp chủ yếu là các bệnh: tim mạch, ung thư, tiểu đường, bệnh phổi mãn tính.... Song, chúng ta hoàn toàn có thể phòng ngừa được các BKLN mà không cần dùng đến thuốc.

BKLN là không do vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng hoặc nấm gây ra. Bệnh không lây truyền từ người này sang người khác mà diễn tiến trong thời gian dài, có thể gây tàn tật, không thể chữa khỏi hoàn toàn. Nhưng có thể phòng được.



Phòng chống BKLN bằng các hoạt động thể lực. Ảnh: Afamily.com



Di chứng các BKLN để lại thường là tàn tật, mù lòa, liệt nửa người, suy thận... Chính vì vậy các chuyên gia nhận định, các BKLN chính là “thủ phạm” gây nên vòng luẩn quẩn của sự đói nghèo, bệnh tật, chi phí điều trị tốn kém suốt đời.

Các báo cáo từ Tổ chức Y tế thế giới (WHO) nhấn mạnh BKLN đã và đang tạo ra gánh nặng kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Nơi đây, bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường khiến GDP giảm 1-5% mỗi năm. BKLN có liên quan chặt chẽ với nguyên nhân gây ra đói nghèo. Nhiều báo cáo gần đây còn cho biết bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Tại Việt Nam, tỷ lệ mắc các BKLN đang gia tăng mạnh trong những năm gần đây. Mỗi năm Việt Nam có hơn 350.000 ca tử vong do các BKLN, trong đó tử vong do bệnh tim mạch chiếm 70.000 ca, ung thư 66.000 ca, đái tháo đường 13.000 ca...

Một nghiên cứu mới đây của Trường Đại học Y Hà Nội cũng cho thấy, hiện có hơn 7 triệu người Việt Nam bị tăng huyết áp, 5% dân số bị đái tháo đường, 2,8% dân số bị trầm cảm.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến gia tăng BKLN là do môi trường ô nhiễm, sự thay đổi về lối sống chủ yếu theo chiều hướng có hại (ít hoạt động thể lực, hút thuốc lá, rượu bia, phụ thuộc quá nhiều vào sự tiện lợi...) và chế độ dinh dưỡng không hợp lý (dư thừa chất béo, đạm) ...

### **Giải pháp chữa BKLN: hoạt động thể lực là “đơn thuốc”**

Hiện nay, đã có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới BKLN mà không cần dùng thuốc. Hoạt động thể lực được xem như một phương pháp điều trị bệnh, làm cho bệnh nhân cảm thấy chủ động trong việc điều trị và khuyến khích bệnh nhân có trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân.

Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết... Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những “đơn thuốc” đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch, chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.



Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.



*Chế độ sinh dưỡng hợp lý giúp kiểm soát bệnh tật. Ảnh: [suckhoe365.net](http://suckhoe365.net)*

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc nhằm tăng cường sự tham gia tập luyện thể dục của người dân. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân. Với cách thức này, bệnh nhân nhận được một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ cho việc chữa bệnh.

Tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực còn rất mới mẻ với đa số bởi nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Thêm vào đó, người Việt Nam mặc dù có thói quen tập thể dục nhưng lại không biết tới khả năng chữa bệnh của hoạt động thể lực khi tập với cường độ và tần suất hợp lý, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ và huấn luyện viên.

Chính vì vậy, nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng, cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị BKLN, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt



động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển, Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị BKLN. Dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo, đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Các nhà khoa học khuyến cáo nên hoạt động thể lực với cường độ vừa phải tối thiểu 30 phút mỗi ngày. Thực hiện hoạt động thể lực có thể giúp phòng ngừa các BKLN, phát triển sức khỏe tốt cho mỗi người. Cùng với đó là một chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm kiểm soát sức khỏe và bệnh tật bằng thành phần thực phẩm./.

**Đỗ Thoa**

### **Non-Communicable Disease (NCDs) is on red alert**

**In recent years, while communicable disease has gradually pushed back, the prevalence of NCDs has rapidly increased. The common NCDs include cardiovascular disease, cancer, diabetes, chronic respiratory disease.... But we can prevent without drug.**

NCDs are not caused by bacterium, virus, parasite and fungus and they are not transmitted from person to others. However, these diseases usually last and cause disability. More seriously, they cannot be cured. But we can still prevent.



*Physical activity can prevent NCDs. Photo: Afamily.com*



Disability, blindness, hemiplegia and renal failure...are the sequelae of NCDs. Experts affirm that NCDs are closely related to poverty.

Reports from World Health Organization (WHO) indicate that NCDs currently impose a heavy burden on socio-economic development in low- and middle income countries. Heart disease, diabetes and stroke are together estimated to reduce GDP by 1-5% in these countries, as people die prematurely. There is evidence that NCDs and their risk factors are also closely related to poverty at the household level. Recent reports show that heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses and lost income from ill health.

In Vietnam the prevalence of NCDs has increased rapidly over recent years. Every year, in Vietnam, there are more than 30.000 deaths due to NCDs, in which cardiovascular disease accounts 70.000 cases, cancer accounts 66.000 cases and diabetes accounts 13.000 cases...

A recent report from Hanoi Medical University shows that now, in Vietnam, over 7 million people are hypertensive patients, 5% of population are diabetic and 2.8% of population suffer from stress.

Researchers detected that environmental pollution and the lifestyle change (such as physical inactivity, tobacco use, alcohol use, dependence on convenience, etc) and unhealthy food consumption (high-fat diet, high-protein diet, etc) are main reasons of NCDs rise.

### **NCDs treatment: physical activity is medicine**

There have been a number of studies on the positive effects of physical activity on NCDs without drug. It is consider as a method of treatment, making the patient feel active during treating process as well as urging them taking responsibility for their own health.

There are many sufficient evidences showing that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer... Physical activity is also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes.... For example, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.





More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.



*Reasonable diet helps control disease. Photo: suckhoe365.net*

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used as a method of treatment without drug to strengthen the participation in doing exercise of people. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient. Under this method, each patient or group of patient deliver the individualized physical activity on prescription for their treatment period.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Many people still believe that physical activity is used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. Although having the habit of doing exercise, Vietnamese people do not perceive the impact of PA in NCDs treatments with a reasonable intensity and rate under the guidance of doctors and trainers.

Therefore, to raise awareness and create habit of physical activity in community as well as to provide scientific evidence on physical activity effects in NCDs prevention and treatment and to educate and train doctor and health care practitioners in using PAPTD, Hanoi Medical University (HMU) has cooperated with Karolinska Institute (Sweden) and Professional Associations for Physical Activity (Sweden) to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam”. The project supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.



The scientists recommend that all people should do exercise at least 30 minutes per day. Physical activity can prevent NCDs and help to develop and maintain good health for each person. In addition, a reasonable diet also support health and disease control.





## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**OCTOBER 05 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:               | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                              | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|----------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Da Nang Television Station | General            | News                                                   | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                  | COLOR:             | PAGE:                                                  | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese                 | C                  | <a href="http://www.vtvdanang.vn">www.vtvdanang.vn</a> | 04/10/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                |                    |                                                        |            |

<http://www.vtvdanang.vn/tintuc/thoi-su-trong-nuoc/bao-ng--v-bnh-khong-lay-nhim>



### Báo động đỏ về bệnh không lây nhiễm

04/10/11, 08:35:53

Trong khi các bệnh truyền nhiễm từng bước được đẩy lùi thì số lượng bệnh nhân mắc các bệnh không lây nhiễm (BKLN) ngày càng gia tăng. Các BKLN thường gặp chủ yếu là các bệnh: tim mạch, ung thư, tiểu đường, bệnh phổi mãn tính.... Song, chúng ta hoàn toàn có thể phòng ngừa được các BKLN mà không cần dùng đến thuốc.

BKLN là không do vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng hoặc nấm gây ra. Bệnh không lây truyền từ người này sang người khác mà diễn tiến trong thời gian dài, có thể gây tàn tật, không thể chữa khỏi hoàn toàn. Nhưng có thể phòng được.



Phòng chống BKLN bằng các hoạt động thể lực. Ảnh: Afamily.com



Di chứng các BKLN để lại thường là tàn tật, mù lòa, liệt nửa người, suy thận... Chính vì vậy các chuyên gia nhận định, các BKLN chính là “thủ phạm” gây nên vòng luẩn quẩn của sự đói nghèo, bệnh tật, chi phí điều trị tốn kém suốt đời.

Các báo cáo từ Tổ chức Y tế thế giới (WHO) nhấn mạnh BKLN đã và đang tạo ra gánh nặng kinh tế phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Nơi đây, bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường khiến GDP giảm 1-5% mỗi năm. BKLN có liên quan chặt chẽ với nguyên nhân gây ra đói nghèo. Nhiều báo cáo gần đây còn cho biết bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Tại Việt Nam, tỷ lệ mắc các BKLN đang gia tăng mạnh trong những năm gần đây. Mỗi năm Việt Nam có hơn 350.000 ca tử vong do các BKLN, trong đó tử vong do bệnh tim mạch chiếm 70.000 ca, ung thư 66.000 ca, đái tháo đường 13.000 ca...

Một nghiên cứu mới đây của Trường Đại học Y Hà Nội cũng cho thấy, hiện có hơn 7 triệu người Việt Nam bị tăng huyết áp, 5% dân số bị đái tháo đường, 2,8% dân số bị trầm cảm.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến gia tăng BKLN là do môi trường ô nhiễm, sự thay đổi về lối sống chủ yếu theo chiều hướng có hại (ít hoạt động thể lực, hút thuốc lá, rượu bia, phụ thuộc quá nhiều vào sự tiện lợi...) và chế độ dinh dưỡng không hợp lý (dư thừa chất béo, đạm) ...

### **Giải pháp chữa BKLN: hoạt động thể lực là “đơn thuốc”**

Hiện nay, đã có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới BKLN mà không cần dùng thuốc. Hoạt động thể lực được xem như một phương pháp điều trị bệnh, làm cho bệnh nhân cảm thấy chủ động trong việc điều trị và khuyến khích bệnh nhân có trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân.

Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết... Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những “đơn thuốc” đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch, chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.



Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc nhằm tăng cường sự tham gia tập luyện thể dục của người dân. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân. Với cách thức này, bệnh nhân nhận được một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ cho việc chữa bệnh.

Tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực còn rất mới mẻ với đa số bởi nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Thêm vào đó, người Việt Nam mặc dù có thói quen tập thể dục nhưng lại không biết tới khả năng chữa bệnh của hoạt động thể lực khi tập với cường độ và tần suất hợp lý, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ và huấn luyện viên.

Chính vì vậy, nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng, cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị BKLN, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển, Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị BKLN. Dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo, đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Các nhà khoa học khuyến cáo nên hoạt động thể lực với cường độ vừa phải tối thiểu 30 phút mỗi ngày. Thực hiện hoạt động thể lực có thể giúp phòng ngừa các BKLN, phát triển sức khỏe tốt cho mỗi người. Cùng với đó là một chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm kiểm soát sức khỏe và bệnh tật bằng thành phần thực phẩm./.

**Theo ĐCSO**



## Non-Communicable Disease (NCDs) is on red alert

**In recent years, while communicable disease has gradually pushed back, the prevalence of NCDs has rapidly increased. The common NCDs include cardiovascular disease, cancer, diabetes, chronic respiratory disease.... But we can prevent without drug.**

NCDs are not caused by bacterium, virus, parasite and fungus and they are not transmitted from person to others. However, these diseases usually last and cause disability. More seriously, they cannot be cured. But we can still prevent.



*Physical activity can prevent NCDs. Photo: Afamily.com*

Disability, blindness, hemiplegia and renal failure...are the sequelae of NCDs. Experts affirm that NCDs are closely related to poverty.

Reports from World Health Organization (WHO) indicate that NCDs currently impose a heavy burden on socio-economic development in low- and middle income countries. Heart disease, diabetes and stroke are together estimated to reduce GDP by 1-5% in these countries, as people die prematurely. There is evidence that NCDs and their risk factors are also closely related to poverty at the household level. Recent reports show that heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses and lost income from ill health.



In Vietnam the prevalence of NCDs has increased rapidly over recent years. Every year, in Vietnam, there are more than 30.000 deaths due to NCDs, in which cardiovascular disease accounts 70.000 cases, cancer accounts 66.000 cases and diabetes accounts 13.000 cases...

A recent report from Hanoi Medical University shows that now, in Vietnam, over 7 million people are hypertensive patients, 5% of population are diabetic and 2.8% of population suffer from stress.

Researchers detected that environmental pollution and the lifestyle change (such as physical inactivity, tobacco use, alcohol use, dependence on convenience, etc) and unhealthy food consumption (high-fat diet, high-protein diet, etc) are main reasons of NCDs rise.

### **NCDs treatment: physical activity is medicine**

There have been a number of studies on the positive effects of physical activity on NCDs without drug. It is consider as a method of treatment, making the patient feel active during treating process as well as urging them taking responsibility for their own health.

There are many sufficient evidences showing that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer... Physical activity is also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes.... For example, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used as a method of treatment without drug to strengthen the participation in doing exercise of people. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient. Under this method, each patient or group of patient deliver the individualized physical activity on prescription for their treatment period.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Many people still believe that physical activity is used for rehabilitation of



function of musculoskeletal system after injury. Although having the habit of doing exercise, Vietnamese people do not perceive the impact of PA in NCDs treatments with a reasonable intensity and rate under the guidance of doctors and trainers.

Therefore, to raise awareness and create habit of physical activity in community as well as to provide scientific evidence on physical activity effects in NCDs prevention and treatment and to educate and train doctor and health care practitioners in using PAPTD, Hanoi Medical University (HMU) has cooperated with Karolinska Institute (Sweden) and Professional Associations for Physical Activity (Sweden) to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam”. The project supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

The scientists recommend that all people should do exercise at least 30 minutes per day. Physical activity can prevent NCDs and help to develop and maintain good health for each person. In addition, a reasonable diet also support health and disease control.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION: | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                    | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------|--------------------|----------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Info         | General            | News                                         | Life       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:    | COLOR:             | PAGE:                                        | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese   | C                  | <a href="http://www.info.vn">www.info.vn</a> | 30/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo  |                    |                                              |            |

<http://www.info.vn/doi-song/suc-khoe/126666.html>



## Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ sáu, 30 Tháng 9 2011 10:04

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.





Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012. Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Phương Trang**

**Theo\_VnExpress.net**



## Treatment of chronic disease without drug

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.



More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:    | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                            | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-----------------|--------------------|------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Express | General            | News                                                 | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:       | COLOR:             | PAGE:                                                | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese      | C                  | <a href="http://www.thudoitc.vn">www.thudoitc.vn</a> | 05/10/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo     |                    |                                                      |            |

<http://thudoitc.vn/news/chi-tiet/Chua-benh-man-tinh-khong-can-dung-thuoc-374504.html>



## Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Wed 5/10/2011 9:11:10 AM

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.

Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay



đôi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012.

Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Phuong Trang**



## **Treatment of chronic disease without drug**

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes... Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.

Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project's activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:      | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                          | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Newspaper | General            | News                                               | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:         | COLOR:             | PAGE:                                              | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese        | C                  | <a href="http://www.vietbao.vn">www.vietbao.vn</a> | 30/09/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo       |                    |                                                    |            |

<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Chua-benh-man-tinh-khong-can-dung-thuoc/11243051/248/>



## Chữa bệnh mãn tính không cần dùng thuốc

Thứ sáu, 30 Tháng chín 2011, 10:04 GMT+7

**Tập luyện 10 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy mắc ung thư vú, ruột kết. Không những thế, hoạt động thể dục còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng các bệnh như: tiểu đường, béo phì, tim mạch...**



*Các cụ tập thể dục buổi sáng ở Hồ Gươm. Ảnh: Khôi Ngô*

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm đang trở thành gánh nặng với nhiều quốc gia. Đặc biệt, bệnh tim và ung thư khiến rất nhiều người lâm vào cảnh nghèo khổ tại các nước đang phát triển do phải dốc hết tiền vào việc chạy chữa.

Trong khi đó, nguy cơ chính gây nên các bệnh này là do lối sống: hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động. Các yếu tố nguy cơ này hoàn toàn có phòng





ngừa được. Có rất nhiều nghiên cứu về tác động tích cực của hoạt động thể lực tới bệnh không lây nhiễm.

Trước kia, nhiều người vẫn cho rằng hoạt động thể lực thường được áp dụng để phục hồi chức năng hệ cơ xương sau chấn thương. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các chuyên gia quan tâm nhiều đến tác dụng tăng cường sức khỏe của nó.

Tại một số quốc gia như Phần Lan, Na Uy, Thụy Sĩ..., hoạt động thể lực đã được đưa vào thành một chương trình chữa bệnh không dùng thuốc. Việc kê đơn hoạt động thể lực sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe, bệnh tật của từng bệnh nhân.

Không chỉ có tác dụng điều trị bệnh, những "đơn thuốc" đặc biệt này còn có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng một số bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, loãng xương, đau lưng, trầm cảm, đái tháo đường... Chẳng hạn, việc tập luyện thể dục có thể làm thay đổi mức độ nhạy cảm với insulin và trong một số trường hợp có thể làm tăng khả năng dung nạp glucose và kiểm soát đường huyết.

Hay với chứng đau vùng thắt lưng là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chỉ xếp thứ hai sau các bệnh tim mạch. Chương trình tập cho vùng thắt lưng, tập 8-12 nhịp một lần, mỗi tuần một lần, có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống. Trong trường hợp này, các bài tập nói chung đều giúp giảm đau lưng mạn tính.

Một cách tương đối, với bài tập 30–40 phút, đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp bạn tiêu hao khoảng 100 - 200 kcal.

Theo đánh giá của Hệ thống thông tin Y tế Cộng đồng Liên minh châu Âu, tình trạng thiếu hoạt động thể lực trong cộng đồng có thể tiêu tốn của quốc gia mỗi năm 150-300 euro (4-8 triệu đồng) cho mỗi người.

Trong khi đó tại Việt Nam, khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ. Vì vậy, Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện đại học Karolinska, Thụy Điển triển khai dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm. Mục đích nhằm tuyên truyền, tạo thói quen hoạt động thể lực trong cộng đồng. Đồng thời, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể kê đơn hoạt động thể lực cho bệnh nhân.

Ngoài ra, dự án sẽ hỗ trợ Trường Đại học Y Hà Nội đưa nội dung kê đơn hoạt động thể lực vào chương trình đào tạo. Các hoạt động của dự án sẽ lần lượt được triển khai cho đến cuối năm 2012. Trường Đại học Y học thể thao Mỹ khuyến cáo mọi người dân nên tập thể lực ít nhất hai lần trong tuần. Một bài tập nên bao gồm từ 8 đến 10 động tác khác nhau cho nhiều nhóm cơ. Mỗi động tác cần được tiến hành ít nhất là một lần.

**Phương Trang**

**Việt Báo (Theo\_VnExpress.net)**



## **Treatment of chronic disease without drug**

**Only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon. In addition, physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diseases such as diabetes, obesity, heart disease...**



*Old folks take morning exercise at Hoan Kiem Lake. Photographer: Khoi Ngo*

According to WHO, NCDs are becoming a burden for many countries. Especially, heart disease and cancer greatly increase the likelihood of falling into poverty in developing country due to catastrophic out of pocket expenses.

Meanwhile, factors strongly increasing NCDs burden include tobacco use, alcohol abuse, high consumption of unhealthy goods and physical inactivity, indicating that NCDs are largely preventable. Many studies show positive impacts of physical activity on NCDs.

In the past, many people still believed that physical activity was often used for rehabilitation of function of musculoskeletal system after injury. However, in recent years, experts have paid much attention to its effect on strengthening health.

In some countries (Finland, Norway, Switzerland...), physical activity is widespread used. Physical activity in prevention and treatment of disease (PAPTD) relies on health status and illness of each patient.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of NCDs such as blood pressure, osteoporosis, backache, stress, diabetes...Namely, doing exercise can change tender level to insulin and in some cases, it can also increase glucose tolerance and blood sugar control.



Lumbar spine is a serious disease, only after heart diseases. The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. These exercises reduce chronic backache.

More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

Report from EUPhix indicated that physical inactivity costs 150-300 euro (4-8 million VND) for each citizen every year.

In Vietnam, the perception of PA on prescription is completely new to most of entire population. Therefore, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute, Sweden to deploy the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” to raise awareness and create habit of physical activity in community to prevent and treat NCDs as well as to educate doctors and health workers to implement PAPTD.

Besides, the project also supports HMU to insert contents of PAPTD into its training programs. Up to the end of 2012, the project’s activities have been finished.

American Medicine and Sport University recommends that all people should take exercise at least twice a week. An exercise should have from 8 to 10 different movements for many groups of muscle. Each movement is needed to implement at least once.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                       | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                          | COLUMN:              |
|--------------------------|----------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|----------------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Environment Administration | General            | Related News                                       | Environmental Health |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                          | COLOR:             | PAGE:                                              | DATE:                |
|                          | Positive | Vietnamese                         | C                  | <a href="http://www.vea.gov.vn">www.vea.gov.vn</a> | 16/09/2011           |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                        |                    |                                                    |                      |

<http://vea.gov.vn/VN/quanlymt/suckhoemoitruong/Pages/B%E1%BB%87nhkh%C3%B4ngl%C3%A2ynhi%E1%BB%85mgiat%C4%83ng%E1%BB%9Fm%E1%BB%A9cb%C3%A1o%C4%91%E1%BB%99ng.aspx>



## Bệnh không lây nhiễm gia tăng ở mức báo động

16/09/2011

Bản đồ các khu vực trên thế giới bị tác động nghiêm trọng của các bệnh không lây nhiễm được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố ngày 14/9, cho thấy tất cả 193 nước thành viên Liên hợp quốc đều có báo động cao.



Tiến sĩ Ala Alwan, trợ lý Tổng Giám đốc WHO về bệnh không lây nhiễm và sức khỏe tinh thần, nhấn mạnh trong khi Hội nghị cấp cao Liên hợp quốc về các bệnh không lây nhiễm sắp khai mạc ngày 19/9, bản đồ mới này cho thấy mọi chính phủ trên thế giới cần tập trung ngăn chặn và điều trị 4 căn bệnh gây tử vong cao nhất là ung thư, bệnh tim mạch và đột quỵ, bệnh phổi và tiểu đường.

Báo cáo mới nhất của WHO đã thông tin chi tiết về mức độ nghiêm trọng khác nhau của mỗi nước trên thế giới, những xu hướng và mức độ phổ biến các tác nhân nguy



hiểm liên quan đến trao đổi chất như áp huyết, lượng cholesterol và đường trong máu, các chỉ số trọng lượng cơ thể cùng với khả năng của mỗi nước giải quyết hiện trạng các bệnh không lây nhiễm.

Các bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân lớn nhất gây tử vong trên thế giới với hơn 36 triệu người bị chết năm 2008 trong đó, bệnh tim mạch chiếm 48%, ung thư 21%, bệnh hô hấp 12% và tiểu đường 3%.

90% số người chưa trưởng thành chết vì bệnh không lây nhiễm là ở các nước thu nhập thấp và trung bình.

Hút thuốc và lười hoạt động thể chất là những nguyên nhân chủ chốt dẫn đến các bệnh không lây nhiễm./.

**TTXVN/Vietnam+**

### **Non-Communicable Disease (NCDs) has increased alarmingly**

**On September 14, WHO provided a map representing areas where are seriously impacted of NCDs. The map shows that all 193 member countries of WHO are in an alarming situation.**

Dr. Ala Alwan, Assistant of WHO Managing Director in the field of NCDs and moral health emphasizes that every government in the world should focus on prevention and treatment of the above four diseases, including cancer, heart disease and stroke, lung disease and diabetes while waiting for Summit Conference of WHO on NCDs on September 19.

The latest report of WHO provides detail information on different serious levels of each country in the world; trends and common levels of the serious agents related to metabolism such as blood pressure, cholesterol, sugar in blood and weight as well as ability of each country to resolve the status of NCDs.

NCDs are indicated as the largest contribution to mortality in the world (with over 36 million deaths in 2008), in which, cardiovascular disease accounts 48%, cancer accounts 21%, respiratory disease accounts 12% and diabetic disease accounts 3%.

In low and middle income countries, 90% of deaths due to NCDs are immature people

Tobacco use and physical inactivity are main reasons bringing about NCDs.



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**OCTOBER 06 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-------------------------------|--------------------|------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Karolinska Institutet Website | Health             | Related News                             | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                     | COLOR:             | PAGE:                                    | DATE:      |
|                          | Positive | English                       | C                  | <a href="http://www.ki.se">www.ki.se</a> | 05/10/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          |                               |                    |                                          |            |

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?l=en&d=130&a=128069&newsdep=130>



### UN to address the Physical Activity on Prescription concept

[PRESS RELEASE 2011-09-19] A Swedish delegation including researchers from **Karolinska Institutet** is to visit the UN headquarters this week to promote the use of physical activity to combat chronic diseases.



*Carl Johan Sundberg Photo: Camilla Svensk*

When the UN General Assembly convenes this autumn, the theme of debate will be chronic disease. In many parts of the world, changes in lifestyle are taking place that are



making chronic diseases such as diabetes, cancer and cardiovascular disease much more prevalent in society.

"The UN hasn't addressed chronic diseases at this level before because they've been considered a 'luxury problem' in the West," says Carl Johan Sundberg, associate professor in physiology at Karolinska Institutet and chairperson of Professional Associations for Physical Activity, an association under the Swedish Society of Medicine. "But now they pose new challenges for many countries where poverty is on the decline. These countries already have serious problems with infection diseases such as malaria and HIV, and now they're having to tackle chronic diseases too."

Dr Sundberg is part of a Swedish delegation led by Karin Johansson, under-secretary of state at the Ministry of Health and Social Affairs, to the UN headquarters in New York this week. Here, he will share Swedish experiences of preventing and treating disease with the Physical Activity on Prescription concept. The method, which was devised in Sweden ten years ago, has been frequently applied by the healthcare services and given positive evaluations. Dr Sundberg is now running a Sida-sponsored project in Vietnam to import the method there, with the aim of training 120 local doctors in the method and helping them spread it further throughout the country. The method is based on Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease, a book compiled by 95 doctors, many of whom are active at Karolinska Institutet, summarising the latest scientific knowledge in the field.

Physical inactivity is linked to most of our common health problems, such as diabetes, myocardial infarction, breast cancer, colon cancer and osteoporosis.

FYSS has recently been translated into English, and Dr Sundberg hopes that the concept of prescribing physical activity will come into worldwide use.

"But it will have to be adapted quite a bit to suit different contexts. In Sweden we can recommend sports clubs, gyms or swimming pools, and people can take long walks in safety here. This isn't possible everywhere. But people can be physically active wherever they are in the world."

***For further information, contact:***

***Associate professor Carl Johan Sundberg***

Work: +46 (0)8-524 868 86

Mobile: +46 (0)70-517 68 86

E-mail: [carl.j.sundberg@ki.se](mailto:carl.j.sundberg@ki.se)





## **Media Monitoring**

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

***For information and press photographs, contact***

***The Karolinska Institutet Press Office***

Phone: +46 (0)8 524 860 77

E-mail: [pressinfo@ki.se](mailto:pressinfo@ki.se)



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**OCTOBER 12 2011**



| CLIENT:                   |          | PUBLICATION:                            |  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                            | COLUMN:    |
|---------------------------|----------|-----------------------------------------|--|--------------------|------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University  |          | Intellectual standards of people online |  | General            | News                                                 | Health     |
| AUTHOR:                   | TONE:    | LANGUAGE:                               |  | COLOR:             | PAGE:                                                | DATE:      |
| Nguyen Hung – Thanh Huong | Positive | Vietnamese                              |  | C                  | <a href="http://dantri.com.vn">www.dantri.com.vn</a> | 11/10/2011 |
| TRANSLATED BY:            |          | Doan Thi Mo                             |  |                    |                                                      |            |

<http://dantri.com.vn/c7/s7-526467/dieu-tri-benh-khong-lay-nhiem-bang-hoat-dong-the-luc.htm>



## Điều trị bệnh không lây nhiễm bằng hoạt động thể lực

11/10/2011

**Dân trí - Trường ĐH Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) đang phối hợp để cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm.**

Dự án nghiên cứu này có tên “Hoạt động thể lực trong phòng chống và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” với mục đích hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe y tế và nâng cao sức khỏe cộng đồng. Đây là dự án do SIDA tài trợ cho ĐH Y Hà Nội phối hợp cùng với Viện đại học Karolinska (Thụy Điển) thực hiện tại Việt Nam. Dự án này đề xuất kế hoạch áp dụng phương pháp chữa bệnh bằng cách tập thể dục (không dùng thuốc) để chữa các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, tiểu đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

Để độc giả hiểu thêm về việc điều trị các bệnh không lây nhiễm bằng hoạt động thể lực, *Dân trí* đã có cuộc trao đổi với Bác sĩ Jill Taube, Chuyên gia về tâm thần học- Trưởng dự án Kế đơn hoạt động thể lực tại Stockholm, Thụy Điển

***Bệnh không lây nhiễm hiện nay được coi là gánh nặng sức khỏe toàn cầu, một trong những lí do là bởi mọi người không coi trọng việc vận động thể lực. Bà có thể giải thích tác dụng của hoạt động thể lực và tầm quan trọng của hoạt động thể lực trong cuộc sống của chúng ta?***



**Bác sĩ Jill Taube:** Tác dụng của vận động thể lực là vô giá và không thể đo đếm. Mọi bộ phận trong cơ thể chúng ta đều cần hoạt động thể lực. Báo cáo của WHO năm 2010 chỉ ra rằng thiếu vận động thể lực đứng thứ 4 trong những nguyên nhân dẫn đến tử vong trên thế giới. (Huyết áp cao, hút thuốc, đường huyết cao là 3 nguyên nhân đứng đầu). Hoạt động thể lực có tác dụng trực tiếp một cách tích cực đối với các bệnh như huyết áp cao và đường huyết cao. Bệnh tim mạch, huyết áp cao, béo phì, tiểu đường, các bệnh về thần kinh và thậm chí một số bệnh ung thư được chứng minh có liên quan đến sự thiếu hoạt động thể lực.

Cần hiểu điều này thế nào? Một điều đơn giản là điều kiện sống của chúng ta thay đổi chóng mặt nhưng cơ thể chúng ta thì không!



*Bác sĩ Jill Taube (áo đỏ) - chuyên gia về tâm thần học Thụy Điển*

***Chúng ta có thể thấy sự thiếu thông tin về hoạt động thể lực và kế đơn hoạt động thể lực đối với hầu hết người dân Việt Nam, thậm chí đối với cả các bác sĩ và cán bộ y tế. Xin bà giải thích về khái niệm hoạt động thể lực và điều gì khiến kế đơn hoạt động thể lực hơn hẳn các phương pháp khác trong việc phòng tránh và điều trị bệnh không lây nhiễm?***

Thiếu hoạt động thể lực còn bao gồm những hành vi gây nguy hại đến sức khỏe khác như hút thuốc, ăn kiêng không lành mạnh và uống rượu bia, đây là những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh không lây nhiễm. Kế đơn hoạt động thể lực là biện pháp điều trị duy nhất trong trường hợp này.



Xin lưu ý rằng phương pháp này dành cho lĩnh vực chăm sóc sức khỏe và tăng cường hoạt động thể lực trong cộng đồng là mục tiêu của các chính sách y tế công cộng. Phương pháp được sử dụng và được thiết kế ở Thụy Điển cũng là "bằng chứng dựa trên y học" và được xác nhận bởi Hội đồng quốc gia về Y tế và Phúc lợi với các hướng dẫn cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong cả nước.

***Chúng ta đều hiểu là sẽ phải mất một thời gian dài đến khi xã hội Việt Nam có thể hưởng những lợi ích từ dự án này. Tuy nhiên, bà có thể nêu những khó khăn và kinh nghiệm từ dự án tương tự tại Thụy Điển?***

Ở Thụy Điển, kế đơn hoạt động thể lực là một chuyển biến nổi bật nên cần thực hiện sự thay đổi về chính sách. Với hàng loạt hành động, chiến dịch và cách thức tiến hành, phương pháp này đã được đưa vào sử dụng hơn 10 năm. Ở Thụy Điển, địa phương chịu trách nhiệm về việc chăm sóc sức khỏe người dân, họ hầu như hoạt động độc lập và được quyền quyết định áp dụng các phương pháp điều trị nào trong chăm sóc sức khỏe. Do vậy, có rất nhiều phương pháp và kinh nghiệm khác nhau.

Theo ý kiến của tôi, các bạn nên chú ý đến yếu tố thời gian. Sự thay đổi cần thời gian và sử dụng mô hình có sẵn có thể giúp ích. Một mô hình có tên gọi là "Các bước thay đổi" đã rất thành công tại Thụy Điển, nơi tôi làm việc.

Một kinh nghiệm là không nên đưa hoạt động thể lực vào hệ thống chăm sóc sức khỏe tổng quát, thay vào đó hãy tiến hành trên nền tảng dự án. Một lời khuyên của tôi là các bạn nên bắt đầu công việc càng sớm càng tốt để có thể lên kế hoạch và tiến hành đánh giá.

***Xin cảm ơn bà!***

#### **Hoạt động thể lực là thuốc**

Theo đánh giá của các chuyên gia tham gia đề án thì một lợi ích của hoạt động thể lực được xem như một phương pháp điều trị bệnh là hoạt động thể lực làm bệnh nhân cảm thấy chủ động trong việc điều trị của họ và khuyến khích họ có trách nhiệm đối với chính sức khỏe của bản thân.

Kế đơn hoạt động thể lực được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ nhằm tăng cường sự tham gia tập luyện thể dục của người dân. Với cách thức này, bệnh nhân nhận được một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ cho việc chữa bệnh. Việc sử dụng phương pháp này đã phát triển rộng những năm gần đây và được áp dụng cho tất cả các tỉnh thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

Hoạt động thể lực cũng được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và



giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh, bao gồm đái tháo đường, béo phì, hội chứng chuyển hóa (tăng lipid máu, đường máu, huyết áp và vòng bụng), bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết...

Ngoài tác dụng phòng ngừa, hoạt động thể lực còn có tác dụng trong điều trị đặc biệt đối với các bệnh không lây nhiễm. Với người mắc tiểu đường, béo phì, tim mạch, huyết áp, hoạt động thể lực theo đúng bài tập và liều lượng do bác sĩ kê đơn sẽ giúp họ duy trì sức khỏe mà không cần sử dụng thêm bất cứ loại thuốc nào. Kê đơn hoạt động thể lực được áp dụng rộng rãi tại các nước phát triển trong đó có Thụy Điển. Với thông điệp “Hoạt động thể lực là thuốc”, tại các bệnh viện và trung tâm chăm sóc sức khỏe cấp cơ sở ở Thụy Điển, bệnh nhân được kê đơn và giới thiệu tới những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn. Bệnh nhân được hướng dẫn về cách thức và cường độ hoạt động thể lực để chữa bệnh hiệu quả.

**Nguyễn Hùng- Thanh Hương**

## **Physical Activity in Non-communicable Disease Treatment**

**Hanoi Medical University (HMU) has cooperated with Karolinska Institute (Sweden) and Professional Associations for Physical Activity (Sweden) to provide scientific evidences on effect of physical activity in NCDs prevention and treatment.**

This project entitled “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” aims to support health care system and improve public health. This project has been funded by SIDA for HMU in collaboration with Karolinska Institute to implement in Vietnam. This project proposes to apply a therapeutic method without drug (taking exercise) for diseases such as cardiovascular disease, blood pressure, stroke, diabetes, obesity... In fact, these diseases are considered as a burden and becoming very common in Vietnam.

Intellectual standards of people E-Newspaper has an interview with Dr. Jill Taube, Specialist in Psychiatry - Project leader for Physical Activity on Prescription in Stockholm County, Sweden to bring out the meaning of PA in NCDs treatment.

***NCDs are currently considered as a global health burden, one of the reasons for that is that people are physically inactive. Could you explain what the effect of physical activity is and the importance of physical activity in our life?***

**Dr. Jill Taube:** The effect of physical activity is invaluable and can not be over



emphasized. All organs and organ systems in our bodies need PA which are reflected in the “diseases of the new age”, NCDs. A report from the WHO (2010) shows that physical inactivity comes in an embarrassing fourth place as cause of death worldwide (high blood pressure, smoking, high blood sugar are the first 3 causes). And PA has a direct positive effect on high blood pressure and high blood sugar.

It speaks for itself! Cardiovascular disease, high blood pressure, obesity, diabetes, pain, mental illness and even some cancers have with high scientific evidence shown to be related to our lack of physical activity, and for many even our sedentary lives.



*Dr. Jill Taube (red blouse) - Specialist in Psychiatry in Sweden*

***We can read an abundance of information on PA but PA on prescription in prevention and treatment is an absolutely new concept to the majority of the Vietnamese population, even for the Vietnamese doctors and health care staff. So can you explain the PA on prescription concept? According to you, what makes PA on prescription outstanding among other methods in prevention and treatments of NCDs?***

The lack of physical inactivity is, combined with the other behavioural risk factors smoking, poor diet and alcohol, what is causing most of the NCDs. The “PA on Prescription” method is unique in this context!

None of the other risk factors have been targeted in this stringent way within health care. Please note that the method is for the health care arena, and other ways to increase PA in our communities is the subject of public health policies. The method used and designed in Sweden is also "evidence-based-medicine" and highlighted by the National Board of Health and Welfare in the guidelines for health care professionals throughout the country.

***We all perceive that it's a long way until Vietnamese society can benefit from this project. However, could you show the difficulties and experiences from Swedish progress?***

In Sweden, the Physical Activity on Prescription method was part of a movement that



emerged, there was a need and political decisions were made.

A wide range of actions, campaigns and ways of working with the method have been used in the over 10 years that have passed. In Sweden, the regions/counties responsible for medical care, are relatively independent and they have been allowed to decide themselves whether, when and how the method should be implemented in health care.

Thus, there are a number of different methods and experiences. My opinion is that you must consider timing. Change takes time and using a theoretical model of the work helps. A model called “Stages of Change” has worked well in the Stockholm County Council, where I work.

One pitfall could be to not integrate the work with physical activity (and other lifestyle risk factors) into standard care, and instead let it be run on a project basis. One piece of advice is to make permanent the work as early as possible in order to plan and evaluate.

***Thank you!***

***Physical Activity is medicine***

According to experts, PA can be considered as a method of treatment, making the patient feel active during treating process as well as urging them taking responsibility for their own health.

PA was first applied in Switzerland to strengthen exercise participation of the people. With this method, patients are received a prescription including personalized exercises for themselves or a group. The use of this method has grown in recent years and applied in all cities in Sweden in 2009.

PA was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...

Besides, PA was proved to have the strong positive effects in NCDs treatment. For people with diabetes, obesity, heart disease, hypertension... once adherence to the structured PA intervention, the PA prescription can help them to stay healthy without using any additional medication. PA on prescription is widespread used in Sweden. With the message “Physical activity is medicine”, instead of paying for medicine bills, patients in Swedish hospitals and primary health care centre get the individualize PA prescription then go the fitness to do their own exercise under the instruction of trained and professional staffs. Patients are instructed the method and intensity for an effective treatment progress.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY: | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-------------------------------|--------------------|-----------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Sai Gon Businessmen Newspaper | Business           | News      | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                     | COLOR:             | PAGE:     | DATE:      |
| Thanh Huong              | Positive | Vietnamese                    | B/W                | 30        | 11/10/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                   |                    |           |            |



SỐNG VÀ CƯỜI

## Kê đơn hoạt động thể lực

■ THANH HUONG

Ngày 19 và 20/9, đại diện hơn 100 quốc gia đã tham gia hội nghị cấp cao tại New York về các bệnh không lây nhiễm (KLN) dưới sự tổ chức của Liên Hiệp Quốc (LHQ). Nội dung chính tập trung vào kiểm soát và phòng tránh những bệnh KLN. Năm bệnh KLN hàng đầu được các chuyên gia sức khỏe đưa ra bàn thảo tại hội nghị cấp cao của LHQ về y tế lần này là: ung thư, tim mạch, tiểu đường, phổi và tâm thần.

TS. Ala Alwan, Giám đốc Nhóm nghiên cứu về 5 bệnh mãn tính, KLN này cho biết, tỷ lệ tử vong do các bệnh như ung thư, đái tháo đường, tim mạch, tiểu đường, và các bệnh về đường hô hấp mãn tính chiếm 63% tổng số ca tử vong trên toàn thế giới, tương đương 36 triệu sinh mạng hàng năm, trong số này có ít nhất 9 triệu người chết trước khi bước vào độ tuổi 60.

Theo các nghiên cứu khoa học, các yếu tố nguy cơ chính gây nên bệnh KLN là các yếu tố liên quan tới lối sống bao gồm: thói quen hút thuốc, uống rượu, dinh dưỡng không hợp lý và ít hoạt động thể lực. Ước tính 50% (tương đương 13,7 triệu người) chết vì bệnh KLN như tim mạch, đái tháo đường, ung thư, loãng xương, tiểu đường, ung thư tại các nước có thu nhập thấp - trung bình đều do những yếu tố nguy cơ ở trên gây ra. Do

đó, các bệnh KLN hoàn toàn có thể phòng ngừa được đặc biệt thông qua việc tăng cường hoạt động thể lực. Theo chuyên gia thuộc dự án "Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị các bệnh KLN tại Việt Nam" do Đại học Y Hà Nội phối hợp cùng Viện Đại học Karolinska và Hiệp hội Nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) thực hiện, việc tập luyện 10 phút/ngày có tác dụng không chỉ phòng được bệnh KLN như tiểu đường, tim mạch, tâm thần, loãng xương, đái tháo đường... mà còn giảm nguy cơ ung thư ruột kết, ung thư vú.



Không những thế, hoạt động thể lực còn có tác dụng trong điều trị đặc biệt đối với các bệnh KLN. Tại những quốc gia phát triển, người mắc tiểu đường, béo phì, tim mạch, huyết áp... có thể chọn uống thuốc hoặc hoạt động thể lực theo đúng bài tập, liều lượng do bác sĩ kê đơn để duy trì sức khỏe. Một khi đã được kê đơn hoạt động thể lực, bệnh nhân sẽ không phải sử dụng thêm bất cứ loại thuốc nào. Hiện nay, kê đơn hoạt động thể lực đã được áp dụng rộng rãi tại các nước phát triển như Thụy Điển, Thụy Sĩ, Phần Lan, Na Uy... Với thông điệp "Hoạt động thể lực là thuốc", tại các bệnh viện và trung tâm chăm sóc sức khỏe cấp cơ sở ở Thụy Điển, bệnh nhân được kê đơn và giới thiệu tới những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn. Bệnh nhân được hướng dẫn về cách thức và cường độ hoạt động thể lực để chữa bệnh hiệu quả. ■



## **Physical Activity in Non- Communicable Disease Prevention and Treatment**

**On September 19&29, representatives coming from over 100 countries participated in a summit conference on non-communicable disease (NCDs) in Newyork. The conference organized by World Health Organization (WHO) focused on discussing methods in NCDs prevention and treatment. Five NCDs showed at the conference include cancer, cardiovascular disease, diabetes, lung and mental disease...**

Dr. Ala Alwan, Research Team Director for five chronic diseases says that every year, all over the world, there are 36 million deaths (63%) due to NCDs (such as cancer, diabetes, heart disease and respiration...), in which 9 million deaths below the age of 60.

Scientific researchers show that factors strongly increasing NCDs burden include tobacco and alcohol use, unhealthy foods and physical inactivity. An estimated 50% (i.e. 13.7 million people) of deaths due to NCDs in low and middle income countries are caused by preventable heart disease, stroke, diabetes, cancer, asthma and osteoporotic fractures due to increased exposure to tobacco use, unhealthy diets, physical inactivity and the harmful use of alcohol. Therefore, NCDs can be prevented via strengthening PA. The experts of the project “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” implemented by Hanoi Medical University (HMU), Karolinska Institute (Sweden) and Professional Associations for Physical Activity (Sweden) think that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of diabetes, cardiovascular disease, mental disease, osteoporosis, stroke, breast cancer, colon...

Besides, PA can also bring out positive effects for special treatment in NCDs. In developed countries, patients with diabetes, obesity, cardiovascular disease, blood pressure... can take medicine or implement PA under doctor’s guidance. If they receive physical activity in NCDs prevention and treatment (PAPTD), they must not take medicine. Now, PAPTD is widespread used in countries such as Finland, Norway, Switzerland... with the message “Physical activity is medicine”. In Swedish hospitals and primary health care center, patients get the individualize PA prescription then go the fitness to do their own exercise under the instruction of trained and professional staffs. Patients are instructed the method and intensity for an effective treatment progress.



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**OCTOBER 13 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:   |        | PUBLICATION FIELD:                                   | CATEGORY:  | COLUMN: |
|--------------------------|----------|----------------|--------|------------------------------------------------------|------------|---------|
| Hanoi Medical University |          | Health Website |        | Health                                               | News       | Health  |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:      | COLOR: | PAGE:                                                | DATE:      |         |
|                          | Positive | Vietnamese     | C      | <a href="http://www.alobacsi.vn">www.alobacsi.vn</a> | 11/10/2011 |         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo    |        |                                                      |            |         |

<http://www.baomoi.com/Home/SucKhoe/alobacsi.vn/Dieu-tri-benh-khong-lay-nhiem-bang-hoat-dong-the-luc/7147260.epi>



## Điều trị bệnh không lây nhiễm bằng hoạt động thể lực

11/10/2011

**Với thông điệp “Hoạt động thể lực là thuốc”, tại các bệnh viện ở Thụy Điển, bệnh nhân được giới thiệu tới những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn.**

Trường ĐH Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) đang phối hợp để cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm.

Dự án nghiên cứu này có tên “Hoạt động thể lực trong phòng chống và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” với mục đích hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe y tế và nâng cao sức khỏe cộng đồng. Đây là dự án do SIDA tài trợ cho ĐH Y Hà Nội phối hợp cùng với Viện đại học Karolinska (Thụy Điển) thực hiện tại Việt Nam. Dự án này đề xuất kế hoạch áp dụng phương pháp chữa bệnh bằng cách tập thể dục (không dùng thuốc) để chữa các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, tiểu đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

Đề độc giả hiểu thêm về việc điều trị các bệnh không lây nhiễm bằng hoạt động thể lực, *Dân trí* đã có cuộc trao đổi với Bác sĩ Jill Taube, Chuyên gia về tâm thần học- Trưởng dự án Kế đơn hoạt động thể lực tại Stockholm, Thụy Điển



***Bệnh không lây nhiễm hiện nay được coi là gánh nặng sức khỏe toàn cầu, một trong những lý do là bởi mọi người không coi trọng việc vận động thể lực. Bà có thể giải thích tác dụng của hoạt động thể lực và tầm quan trọng của hoạt động thể lực trong cuộc sống của chúng ta?***

**Bác sĩ Jill Taube:** Tác dụng của vận động thể lực là vô giá và không thể đo đếm. Mọi bộ phận trong cơ thể chúng ta đều cần hoạt động thể lực. Báo cáo của WHO năm 2010 chỉ ra rằng thiếu vận động thể lực đứng thứ 4 trong những nguyên nhân dẫn đến tử vong trên thế giới. (Huyết áp cao, hút thuốc, đường huyết cao là 3 nguyên nhân đứng đầu). Hoạt động thể lực có tác dụng trực tiếp một cách tích cực đối với các bệnh như huyết áp cao và đường huyết cao. Bệnh tim mạch, huyết áp cao, béo phì, tiểu đường, các bệnh về thần kinh và thậm chí một số bệnh ung thư được chứng minh có liên quan đến sự thiếu hoạt động thể lực.

Cần hiểu điều này thế nào? Một điều đơn giản là điều kiện sống của chúng ta thay đổi chóng mặt nhưng cơ thể chúng ta thì không!



*Bác sĩ Jill Taube (áo đỏ) - chuyên gia về tâm thần học Thụy Điển*



***Chúng ta có thể thấy sự thiếu thông tin về hoạt động thể lực và kê đơn hoạt động thể lực đối với hầu hết người dân Việt Nam, thậm chí đối với cả các bác sĩ và cán bộ y tế. Xin bà giải thích về khái niệm hoạt động thể lực và điều gì khiến kê đơn hoạt động thể lực hơn hẳn các phương pháp khác trong việc phòng tránh và điều trị bệnh không lây nhiễm?***

Thiếu hoạt động thể lực còn bao gồm những hành vi gây nguy hại đến sức khỏe khác như hút thuốc, ăn kiêng không lành mạnh và uống rượu bia, đây là những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh không lây nhiễm. Kê đơn hoạt động thể lực là biện pháp điều trị duy nhất trong trường hợp này.

Xin lưu ý rằng phương pháp này dành cho lĩnh vực chăm sóc sức khỏe và tăng cường hoạt động thể lực trong cộng đồng là mục tiêu của các chính sách y tế công cộng. Phương pháp được sử dụng và được thiết kế ở Thụy Điển cũng là "bằng chứng dựa trên y học" và được xác nhận bởi Hội đồng quốc gia về Y tế và Phúc lợi với các hướng dẫn cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong cả nước.

***Chúng ta đều hiểu là sẽ phải mất một thời gian dài đến khi xã hội Việt Nam có thể hưởng những lợi ích từ dự án này. Tuy nhiên, bà có thể nêu những khó khăn và kinh nghiệm từ dự án tương tự tại Thụy Điển?***

Ở Thụy Điển, kê đơn hoạt động thể lực là một chuyển biến nổi bật nên cần thực hiện sự thay đổi về chính sách. Với hàng loạt hành động, chiến dịch và cách thức tiến hành, phương pháp này đã được đưa vào sử dụng hơn 10 năm. Ở Thụy Điển, địa phương chịu trách nhiệm về việc chăm sóc sức khỏe người dân, họ hầu như hoạt động độc lập và được quyền quyết định áp dụng các phương pháp điều trị nào trong chăm sóc sức khỏe. Do vậy, có rất nhiều phương pháp và kinh nghiệm khác nhau.

Theo ý kiến của tôi, các bạn nên chú ý đến yếu tố thời gian. Sự thay đổi cần thời gian và sử dụng mô hình có sẵn có thể giúp ích. Một mô hình có tên gọi là "Các bước thay đổi" đã rất thành công tại Thụy Điển, nơi tôi làm việc.

Một kinh nghiệm là không nên đưa hoạt động thể lực vào hệ thống chăm sóc sức khỏe tổng quát, thay vào đó hãy tiến hành trên nền tảng dự án. Một lời khuyên của tôi là các bạn nên bắt đầu công việc càng sớm càng tốt để có thể lên kế hoạch và tiến hành đánh giá.

***Xin cảm ơn bà!***

#### **Hoạt động thể lực là thuốc**

Theo đánh giá của các chuyên gia tham gia đề án thì một lợi ích của hoạt động thể lực được xem như một phương pháp điều trị bệnh là hoạt động thể lực làm bệnh nhân cảm thấy chủ động trong việc điều trị của họ và khuyến khích họ có



trách nhiệm đối với chính sức khỏe của bản thân.

Kê đơn hoạt động thể lực được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ nhằm tăng cường sự tham gia tập luyện thể dục của người dân. Với cách thức này, bệnh nhân nhận được một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ cho việc chữa bệnh. Việc sử dụng phương pháp này đã phát triển rộng những năm gần đây và được áp dụng cho tất cả các tỉnh thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

Hoạt động thể lực cũng được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh, bao gồm đái tháo đường, béo phì, hội chứng chuyển hóa (tăng lipid máu, đường máu, huyết áp và vòng bụng), bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết...

Ngoài tác dụng phòng ngừa, hoạt động thể lực còn có tác dụng trong điều trị đặc biệt đối với các bệnh không lây nhiễm. Với người mắc tiểu đường, béo phì, tim mạch, huyết áp, hoạt động thể lực theo đúng bài tập và liều lượng do bác sĩ kê đơn sẽ giúp họ duy trì sức khỏe mà không cần sử dụng thêm bất cứ loại thuốc nào. Kê đơn hoạt động thể lực được áp dụng rộng rãi tại các nước phát triển trong đó có Thụy Điển. Với thông điệp “Hoạt động thể lực là thuốc”, tại các bệnh viện và trung tâm chăm sóc sức khỏe cấp cơ sở ở Thụy Điển, bệnh nhân được kê đơn và giới thiệu tới những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn. Bệnh nhân được hướng dẫn về cách thức và cường độ hoạt động thể lực để chữa bệnh hiệu quả.

**Theo Nguyễn Hùng, Thanh Hương - Dân trí**





## **Physical Activity in Non-communicable Disease Treatment**

**With message “Physical activity is medicine”, instead of paying for medicine bills, patients in Swedish hospitals and primary health care centre get the individualize PA prescription then go the fitness to do their own exercise under the instruction of trained and professional staffs. Patients are instructed the method and intensity for an effective treatment progress.**

Hanoi Medical University (HMU) has cooperated with Karolinska Institute (Sweden) and Professional Associations for Physical Activity (Sweden) to provide scientific evidences on effect of physical activity in NCDs prevention and treatment.

This project entitled “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” aims to support health care system and improve public health. This project has been funded by SIDA for HMU in collaboration with Karolinska Institute to implement in Vietnam. This project proposes to apply a therapeutic method without drug (taking exercise) for diseases such as cardiovascular disease, blood pressure, stroke, diabetes, obesity... In fact, these diseases are considered as a burden and becoming very common in Vietnam.

Intellectual standards of people E-Newspaper has an interview with Dr. Jill Taube, Specialist in Psychiatry - Project leader for Physical Activity on Prescription in Stockholm County, Sweden to bring out the meaning of PA in NCDs treatment.

***NCDs are currently considered as a global health burden, one of the reasons for that is that people are physically inactive. Could you explain what the effect of physical activity is and the importance of physical activity in our life?***

**Dr. Jill Taube:** The effect of physical activity is invaluable and can not be over emphasized. All organs and organ systems in our bodies need PA which are reflected in the “diseases of the new age”, NCDs. A report from the WHO (2010) shows that physical inactivity comes in an embarrassing fourth place as cause of death worldwide (high blood pressure, smoking, high blood sugar are the first 3 causes). And PA has a direct positive effect on high blood pressure and high blood sugar.

It speaks for itself! Cardiovascular disease, high blood pressure, obesity, diabetes, pain, mental illness and even some cancers have with high scientific evidence shown to be related to our lack of physical activity, and for many even our sedentary lives.





*Dr. Jill Taube (red blouse) - Specialist in Psychiatry in Sweden*

***We can read an abundance of information on PA but PA on prescription in prevention and treatment is an absolutely new concept to the majority of the Vietnamese population, even for the Vietnamese doctors and health care staff. So can you explain the PA on prescription concept? According to you, what makes PA on prescription outstanding among other methods in prevention and treatments of NCDs?***

The lack of physical inactivity is, combined with the other behavioural risk factors smoking, poor diet and alcohol, what is causing most of the NCDs. The “PA on Prescription” method is unique in this context!

None of the other risk factors have been targeted in this stringent way within health care. Please note that the method is for the health care arena, and other ways to increase PA in our communities is the subject of public health policies. The method used and designed in Sweden is also "evidence-based-medicine" and highlighted by the National Board of Health and Welfare in the guidelines for health care professionals throughout the country.

***We all perceive that it's a long way until Vietnamese society can benefit from this project. However, could you show the difficulties and experiences from Swedish progress?***

In Sweden, the Physical Activity on Prescription method was part of a movement that emerged, there was a need and political decisions were made.

A wide range of actions, campaigns and ways of working with the method have been used in the over 10 years that have passed. In Sweden, the regions/counties responsible for medical care, are relatively independent and they have been allowed to decide themselves whether, when and how the method should be implemented in health care.

Thus, there are a number of different methods and experiences. My opinion is that you must consider timing. Change takes time and using a theoretical model of the work helps. A model called “Stages of Change” has worked well in the Stockholm County Council, where I work.



One pitfall could be to not integrate the work with physical activity (and other lifestyle risk factors) into standard care, and instead let it be run on a project basis. One piece of advice is to make permanent the work as early as possible in order to plan and evaluate.

***Thank you!***

***Physical Activity is medicine***

According to experts, PA can be considered as a method of treatment, making the patient feel active during treating process as well as urging them taking responsibility for their own health.

PA was first applied in Switzerland to strengthen exercise participation of the people. With this method, patients are received a prescription including personalized exercises for themselves or a group. The use of this method has grown in recent years and applied in all cities in Sweden in 2009.

PA was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...

Besides, PA was proved to have the strong positive effects in NCDs treatment. For people with diabetes, obesity, heart disease, hypertension... once adherence to the structured PA intervention, the PA prescription can help them to stay healthy without using any additional medication. PA on prescription is widespread used in Sweden. With the message "Physical activity is medicine", instead of paying for medicine bills, patients in Swedish hospitals and primary health care centre get the individualize PA prescription then go the fitness to do their own exercise under the instruction of trained and professional staffs. Patients are instructed the method and intensity for an effective treatment progress.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:   |        | PUBLICATION FIELD:                                           | CATEGORY:  | COLUMN: |
|--------------------------|----------|----------------|--------|--------------------------------------------------------------|------------|---------|
| Hanoi Medical University |          | Bac Kan Police |        | General                                                      | News       | News    |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:      | COLOR: | PAGE:                                                        | DATE:      |         |
|                          | Positive | Vietnamese     | C      | <a href="http://www.conganbackan.vn">www.conganbackan.vn</a> | 11/10/2011 |         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo    |        |                                                              |            |         |

<http://conganbackan.vn/home/modules.php?name=News&op=viewst&sid=4187>



## Điều trị bệnh không lây nhiễm bằng hoạt động thể lực

11/10/2011

**Trường ĐH Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) đang phối hợp để cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm.**

Dự án nghiên cứu này có tên “Hoạt động thể lực trong phòng chống và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” với mục đích hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe y tế và nâng cao sức khỏe cộng đồng. Đây là dự án do SIDA tài trợ cho ĐH Y Hà Nội phối hợp cùng với Viện đại học Karolinska (Thụy Điển) thực hiện tại Việt Nam. Dự án này đề xuất kế hoạch áp dụng phương pháp chữa bệnh bằng cách tập thể dục (không dùng thuốc) để chữa các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, tiểu đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

Đề độc giả hiểu thêm về việc điều trị các bệnh không lây nhiễm bằng hoạt động thể lực, *Dân trí* đã có cuộc trao đổi với Bác sĩ Jill Taube, Chuyên gia về tâm thần học- Trưởng dự án Kế đơn hoạt động thể lực tại Stockholm, Thụy Điển

***Bệnh không lây nhiễm hiện nay được coi là gánh nặng sức khỏe toàn cầu, một trong những lí do là bởi mọi người không coi trọng việc vận động thể lực. Bà có thể giải thích tác dụng của hoạt động thể lực và tầm quan trọng của hoạt động thể lực trong cuộc sống của chúng ta?***



**Bác sĩ Jill Taube:** Tác dụng của vận động thể lực là vô giá và không thể đo đếm. Mọi bộ phận trong cơ thể chúng ta đều cần hoạt động thể lực. Báo cáo của WHO năm 2010 chỉ ra rằng thiếu vận động thể lực đứng thứ 4 trong những nguyên nhân dẫn đến tử vong trên thế giới. (Huyết áp cao, hút thuốc, đường huyết cao là 3 nguyên nhân đứng đầu). Hoạt động thể lực có tác dụng trực tiếp một cách tích cực đối với các bệnh như huyết áp cao và đường huyết cao. Bệnh tim mạch, huyết áp cao, béo phì, tiểu đường, các bệnh về thần kinh và thậm chí một số bệnh ung thư được chứng minh có liên quan đến sự thiếu hoạt động thể lực.

Cần hiểu điều này thế nào? Một điều đơn giản là điều kiện sống của chúng ta thay đổi chóng mặt nhưng cơ thể chúng ta thì không!



*Bác sĩ Jill Taube (áo đỏ) - chuyên gia về tâm thần học Thụy Điển*

***Chúng ta có thể thấy sự thiếu thông tin về hoạt động thể lực và kế đơn hoạt động thể lực đối với hầu hết người dân Việt Nam, thậm chí đối với cả các bác sĩ và cán bộ y tế. Xin bà giải thích về khái niệm hoạt động thể lực và điều gì khiến kế đơn hoạt động thể lực hơn hẳn các phương pháp khác trong việc phòng tránh và điều trị bệnh không lây nhiễm?***

Thiếu hoạt động thể lực còn bao gồm những hành vi gây nguy hại đến sức khỏe khác như hút thuốc, ăn kiêng không lành mạnh và uống rượu bia, đây là những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh không lây nhiễm. Kế đơn hoạt động thể lực là biện pháp điều trị duy nhất trong trường hợp này.



Xin lưu ý rằng phương pháp này dành cho lĩnh vực chăm sóc sức khỏe và tăng cường hoạt động thể lực trong cộng đồng là mục tiêu của các chính sách y tế công cộng. Phương pháp được sử dụng và được thiết kế ở Thụy Điển cũng là "bằng chứng dựa trên y học" và được xác nhận bởi Hội đồng quốc gia về Y tế và Phúc lợi với các hướng dẫn cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong cả nước.

***Chúng ta đều hiểu là sẽ phải mất một thời gian dài đến khi xã hội Việt Nam có thể hưởng những lợi ích từ dự án này. Tuy nhiên, bà có thể nêu những khó khăn và kinh nghiệm từ dự án tương tự tại Thụy Điển?***

Ở Thụy Điển, kế đơn hoạt động thể lực là một chuyển biến nổi bật nên cần thực hiện sự thay đổi về chính sách. Với hàng loạt hành động, chiến dịch và cách thức tiến hành, phương pháp này đã được đưa vào sử dụng hơn 10 năm. Ở Thụy Điển, địa phương chịu trách nhiệm về việc chăm sóc sức khỏe người dân, họ hầu như hoạt động độc lập và được quyền quyết định áp dụng các phương pháp điều trị nào trong chăm sóc sức khỏe. Do vậy, có rất nhiều phương pháp và kinh nghiệm khác nhau.

Theo ý kiến của tôi, các bạn nên chú ý đến yếu tố thời gian. Sự thay đổi cần thời gian và sử dụng mô hình có sẵn có thể giúp ích. Một mô hình có tên gọi là "Các bước thay đổi" đã rất thành công tại Thụy Điển, nơi tôi làm việc.

Một kinh nghiệm là không nên đưa hoạt động thể lực vào hệ thống chăm sóc sức khỏe tổng quát, thay vào đó hãy tiến hành trên nền tảng dự án. Một lời khuyên của tôi là các bạn nên bắt đầu công việc càng sớm càng tốt để có thể lên kế hoạch và tiến hành đánh giá.

***Xin cảm ơn bà!***

#### **Hoạt động thể lực là thuốc**

Theo đánh giá của các chuyên gia tham gia đề án thì một lợi ích của hoạt động thể lực được xem như một phương pháp điều trị bệnh là hoạt động thể lực làm bệnh nhân cảm thấy chủ động trong việc điều trị của họ và khuyến khích họ có trách nhiệm đối với chính sức khỏe của bản thân.

Kế đơn hoạt động thể lực được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ nhằm tăng cường sự tham gia tập luyện thể dục của người dân. Với cách thức này, bệnh nhân nhận được một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ cho việc chữa bệnh. Việc sử dụng phương pháp này đã phát triển rộng những năm gần đây và được áp dụng cho tất cả các tỉnh thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

Hoạt động thể lực cũng được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và



giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh, bao gồm đái tháo đường, béo phì, hội chứng chuyển hóa (tăng lipid máu, đường máu, huyết áp và vòng bụng), bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy mắc bệnh ung thư vú, ung thư ruột kết...

Ngoài tác dụng phòng ngừa, hoạt động thể lực còn có tác dụng trong điều trị đặc biệt đối với các bệnh không lây nhiễm. Với người mắc tiểu đường, béo phì, tim mạch, huyết áp, hoạt động thể lực theo đúng bài tập và liều lượng do bác sĩ kê đơn sẽ giúp họ duy trì sức khỏe mà không cần sử dụng thêm bất cứ loại thuốc nào. Kê đơn hoạt động thể lực được áp dụng rộng rãi tại các nước phát triển trong đó có Thụy Điển. Với thông điệp “Hoạt động thể lực là thuốc”, tại các bệnh viện và trung tâm chăm sóc sức khỏe cấp cơ sở ở Thụy Điển, bệnh nhân được kê đơn và giới thiệu tới những trung tâm thể thao để tập luyện theo đơn. Bệnh nhân được hướng dẫn về cách thức và cường độ hoạt động thể lực để chữa bệnh hiệu quả.

**ĐT (Theo <http://dantri.com.vn>)**

## **Physical Activity in Non-communicable Disease Treatment**

**Hanoi Medical University (HMU) has cooperated with Karolinska Institute (Sweden) and Professional Associations for Physical Activity (Sweden) to provide scientific evidences on effect of physical activity in NCDs prevention and treatment.**

This project entitled “Physical activity (PA) in non-communicable disease (NCDs) prevention in Vietnam” aims to support health care system and improve public health. This project has been funded by SIDA for HMU in collaboration with Karolinska Institute to implement in Vietnam. This project proposes to apply a therapeutic method without drug (taking exercise) for diseases such as cardiovascular disease, blood pressure, stroke, diabetes, obesity... In fact, these diseases are considered as a burden and becoming very common in Vietnam.

Intellectual standards of people E-Newspaper has an interview with Dr. Jill Taube, Specialist in Psychiatry - Project leader for Physical Activity on Prescription in Stockholm County, Sweden to bring out the meaning of PA in NCDs treatment.

***NCDs are currently considered as a global health burden, one of the reasons for that is that people are physically inactive. Could you explain what the effect of physical activity is and the importance of physical activity in our life?***

**Dr. Jill Taube:** The effect of physical activity is invaluable and can not be over emphasized. All organs and organ systems in our bodies need PA which are reflected in the “diseases of the new age”, NCDs. A report from the WHO (2010) shows that physical





inactivity comes in an embarrassing fourth place as cause of death worldwide (high blood pressure, smoking, high blood sugar are the first 3 causes). And PA has a direct positive effect on high blood pressure and high blood sugar.

It speaks for itself! Cardiovascular disease, high blood pressure, obesity, diabetes, pain, mental illness and even some cancers have with high scientific evidence shown to be related to our lack of physical activity, and for many even our sedentary lives.



*Dr. Jill Taube (red blouse) - Specialist in Psychiatry in Sweden*

***We can read an abundance of information on PA but PA on prescription in prevention and treatment is an absolutely new concept to the majority of the Vietnamese population, even for the Vietnamese doctors and health care staff. So can you explain the PA on prescription concept? According to you, what makes PA on prescription outstanding among other methods in prevention and treatments of NCDs?***

The lack of physical inactivity is, combined with the other behavioural risk factors smoking, poor diet and alcohol, what is causing most of the NCDs. The “PA on Prescription” method is unique in this context!

None of the other risk factors have been targeted in this stringent way within health care. Please note that the method is for the health care arena, and other ways to increase PA in our communities is the subject of public health policies. The method used and designed in Sweden is also "evidence-based-medicine" and highlighted by the National Board of Health and Welfare in the guidelines for health care professionals throughout the country.

***We all perceive that it's a long way until Vietnamese society can benefit from this project. However, could you show the difficulties and experiences from Swedish progress?***

In Sweden, the Physical Activity on Prescription method was part of a movement that emerged, there was a need and political decisions were made.



A wide range of actions, campaigns and ways of working with the method have been used in the over 10 years that have passed. In Sweden, the regions/counties responsible for medical care, are relatively independent and they have been allowed to decide themselves whether, when and how the method should be implemented in health care.

Thus, there are a number of different methods and experiences. My opinion is that you must consider timing. Change takes time and using a theoretical model of the work helps. A model called “Stages of Change” has worked well in the Stockholm County Council, where I work.

One pitfall could be to not integrate the work with physical activity (and other lifestyle risk factors) into standard care, and instead let it be run on a project basis. One piece of advice is to make permanent the work as early as possible in order to plan and evaluate.

***Thank you!***

***Physical Activity is medicine***

According to experts, PA can be considered as a method of treatment, making the patient feel active during treating process as well as urging them taking responsibility for their own health.

PA was first applied in Switzerland to strengthen exercise participation of the people. With this method, patients are received a prescription including personalized exercises for themselves or a group. The use of this method has grown in recent years and applied in all cities in Sweden in 2009.

PA was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...

Besides, PA was proved to have the strong positive effects in NCDs treatment. For people with diabetes, obesity, heart disease, hypertension... once adherence to the structured PA intervention, the PA prescription can help them to stay healthy without using any additional medication. PA on prescription is widespread used in Sweden. With the message “Physical activity is medicine”, instead of paying for medicine bills, patients in Swedish hospitals and primary health care centre get the individualize PA prescription then go the fitness to do their own exercise under the instruction of trained and professional staffs. Patients are instructed the method and intensity for an effective treatment progress.





## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**NOVEMBER 09 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:      | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY: | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-------------------|--------------------|-----------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Phu Tho Newspaper | General            | News      | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:         | COLOR:             | PAGE:     | DATE:      |
| Hoi Nguyen               | Positive | Vietnamese        | B/W                | 1,4       | 08/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Do Lien Huong     |                    |           |            |

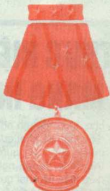
NĂM THỨ 49

**THỨ BA**

**8**

THÁNG 11-2011

Số 2339 (6762)



# Phú Thọ

CƠ QUAN CỦA ĐẢNG BỘ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM TỈNH PHÚ THỌ  
TIẾNG NÓI CỦA ĐẢNG BỘ, CHÍNH QUYỀN, NHÂN DÂN TỈNH PHÚ THỌ

**TRỤ SỞ TÒA SOẠN:**  
 2179 đường Hùng Vương - P. Gia Cẩm - TP Việt Trì  
 Điện thoại: 0210.3846508 - 3845230  
 Fax: 0210.3846508

Báo Phú Thọ điện tử:  
<http://www.baophutho.vn>  
 E-mail: [info@baophutho.vn](mailto:info@baophutho.vn)

## Khai giảng khóa học “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” tại tuyến y tế cơ sở

**N** NGÀY 7-11, Trường Đại học y Hà Nội phối hợp với Viện Karolinska (Thụy Điển) và Sở Y tế khai giảng khóa đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” tại tuyến y tế cơ sở của tỉnh Phú Thọ và Thái Nguyên. Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” do tổ chức SIDA tài trợ.

Với mục đích cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sĩ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam,

(Xem tiếp trang 4)  
**HỘI NGUYỄN**

## Khai giảng...

(Tiếp theo trang 1)

cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới mọi người dân, tham gia khóa học, các học viên trang bị những kiến thức liên quan đến khái niệm thể nào là hoạt động thể lực; chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp những bằng chứng khoa học về tác dụng của kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Các học viên còn được các chuyên gia Viện Karolinska chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.■



## **Training on “Prescription of physical activities for prevention and treatment of non-communicable diseases”**

**On November 7, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” is organized in Phu Tho and Thai Nguyen province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden).**

This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam” supported by SIDA.

The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

Attending this training, participants can learn about definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:       | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:      | COLUMN:           |
|--------------------------|----------|--------------------|--------------------|----------------|-------------------|
| Hanoi Medical University |          | Business and Trade | Business           | News           | Cultural - Travel |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:          | COLOR:             | PAGE:          | DATE:             |
| Chau Chi                 | Positive | Vietnamese         | C                  | http://dntm.vn | 07/11/2011        |
| TRANSLATED BY:           |          | Do Lien Huong      |                    |                |                   |

<http://dntm.vn/news/vi/news/Tin-tuc-Su-kien/Truong-Dai-hoc-Y-va-Vien-Karolinska-dao-tao-Ke-don-hoat-dong-the-luc-trong-phong-va-dieu-tri-benh-khong-lay-nhiem-5108/>



### Trường Đại học Y và Viện Karolinska đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”

Thứ hai - 07/11/2011 22:37

(DNTM) Từ ngày 7 – 11/11/2011, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” sẽ được trường Đại học Y và viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội với sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Hà Nội (giảng viên phía Việt Nam là những người đã tham gia 2 khóa học với nội dung tại Thụy Điển).



*Hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật*



Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”. Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.

Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số BKLN phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sỹ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới đã chỉ ra rằng, bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân chính kìm hãm sự phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Hoạt động thể lực là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sỹ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị. Kê đơn hoạt động thể lực được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ, sau đó được áp dụng cho tất cả các tỉnh, thành tại Thụy Điển vào năm 2009.

“Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là dự án do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác





dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn.

**Châu Chi**

**Hanoi Medical University and Karolinska Institutet hold a training on Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”**

**From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden).**

The facilitators are specialists from Karolinska Institutet and Hanoi (who already participated in 02 training courses on the above content in Sweden). This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”. The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...

During training in Hanoi, the specialists will visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

WHO reports indicate that NCDs are burdens on socio-economic development in low- and middle income countries. In Vietnam the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.



Physical activities are body movements that require one to use more energy than usual to improve one's health and prevent and treat diseases. PA prescription is a treatment method for NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. PAP was first applied in Switzerland and then used in all provinces in Sweden in 2009.

The project "Physical activity in non-communicable disease prevention" is funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as patient adherence to structured PA interventions.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                         | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                 | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnamese Communist Party Newspaper | General            | News                                                      | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                            | COLOR:             | PAGE:                                                     | DATE:      |
| Kha Thoa                 | Positive | Vietnamese                           | C                  | <a href="http://dangcongsan.vn">http://dangcongsan.vn</a> | 07/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Do Lien Huong                        |                    |                                                           |            |

[http://dangcongsan.vn/cpv/Modules/News/NewsDetail.aspx?co\\_id=30085&cn\\_id=488910](http://dangcongsan.vn/cpv/Modules/News/NewsDetail.aspx?co_id=30085&cn_id=488910)

## **BÁO ĐIỆN TỬ ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM**

### **Khoá đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”**

14:53 | 07/11/2011

**(ĐCSVN) - Từ ngày 07-11/11, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” sẽ được trường Đại học Y Hà Nội và Viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội.**

Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”. Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.

Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.



*Tập thể dục giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm. Ảnh: khoa hoc.com.vn*

Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số bệnh không lây nhiễm phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ thảo luận với các bác sĩ ở Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Theo báo cáo của Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm là nguyên nhân chính kìm hãm sự phát triển kinh tế - xã hội tại những nước có thu nhập thấp và trung bình. Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Hoạt động thể lực là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị.

“Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là dự án do tổ chức SIDA (Thụy Điển) tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn./.



**Đỗ Thoa**

**Training on “Prescription of physical activities for prevention and treatment of non-communicable diseases”**

**From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden). The facilitators are specialists from Karolinska Institutet and Hanoi (who already participated in 02 training courses on the above content in Sweden).**

This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”. The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden. Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...

During training in Hanoi, the specialists will visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

WHO reports indicate that NCDs are burdens on socio-economic development in low- and middle income countries. In Vietnam the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.

Physical activities are body movements that require one to use more energy than usual to improve one’s health and prevent and treat diseases. PA prescription is a treatment method for NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. PAP was first applied in Switzerland and then used in all provinces in Sweden in 2009.



The project “Physical activity in non-communicable disease prevention” is funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as well as patient adherence to structured PA interventions.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:     |  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:            | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|------------------|--|--------------------|----------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | People Knowledge |  | General            | News                 | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:        |  | COLOR:             | PAGE:                | DATE:      |
| Van Son                  | Positive | Vietnamese       |  | C                  | http://dantri.com.vn | 02/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Do Lien Huong    |  |                    |                      |            |

<http://dantri.com.vn/c7/s7-533642/bao-dong-ty-le-tu-vong-vi-benh-khong-lay.htm>



## Báo động tỷ lệ tử vong vì bệnh không lây

Thứ Tư, 02/11/2011 - 07:09

**(Dân trí) - Lười vận động, lạm dụng rượu bia, thuốc lá, chế độ ăn không hợp lý khiến tỷ lệ mắc và tử vong vì loại bệnh này tăng nhanh và đã lên đến mức báo động (chiếm khoảng 70% số trường hợp tử vong).**

Trong hội thảo “Chiến lược phòng chống bệnh không lây” tổ chức tại TPHCM ngày 1/11 BS Nguyễn Thị Hiệp, Viện Vệ sinh Y tế công cộng thành phố cho biết: “Mỗi năm trên cả nước có khoảng 500.000 người tử vong thì có đến 350.000 người tử vong vì các loại bệnh không lây (chiếm 70%)”. Nếu không có giải pháp hữu hiệu để can thiệp, sức hủy diệt của loại bệnh này sẽ còn khủng khiếp hơn trong những thập niên tới.



*Các bệnh mãn tính không lây đang tăng nhanh trong những năm gần đây*



Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng quốc gia cho thấy hiện nay mỗi người Việt Nam đã ăn một lượng thịt gấp 2,5 lần so với cách đây hơn 20 năm và gấp 1,2 lần so với 20 năm trước. Lượng

trứng, sữa được tiêu thụ cũng tăng lần lượt gấp 9 lần và 2 lần so với cùng thời gian trên, trong khi lượng đường gấp tới 10 lần so với cách đây 20 năm.

Lối sống công nghiệp, văn phòng khiến một bộ phận không nhỏ người dân mắc phải chứng bệnh “lười vận động” kéo theo đó là những hệ quả không nhỏ đến từ các loại bệnh mãn tính không lây như béo phì, tim mạch, huyết áp, tiểu đường, ung thư...

Ngoài các bệnh thường gặp và nguy hiểm nêu trên tại Việt Nam, gần đây ghi nhận thêm căn bệnh không lây có nguy cơ gây tử vong cao là rối loạn tâm thần. Nguyên nhân chủ yếu là do hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia, dinh dưỡng không hợp lý. Các chuyên gia khuyến cáo người dân nên có chế độ ăn uống, vận động hợp lý, hạn chế rượu bia, thuốc lá... đó chính “liều thuốc” tốt nhất để phòng tránh các bệnh không lây.

**Vân Sơn**

### **Alarming rate of death from non-communicable diseases**

**Physical inactivity, alcohol abuse, smoking, unreasonable diet increase non-communicable diseases rapidly and it has reached the alarming level (about 70% of death cases).**

In the workshop "Strategies against non-communicable diseases" held in HCM City on November 1, Dr. Nguyen Thi Hiep, Institute of Hygiene and Public Health said: "Each year our country has about 500,000 deaths and 350,000 people of which (70%) die from non-communicable diseases". If we have no effective measures for intervention, destruction of non-communicable diseases will be more terrible in the coming decades.

Research by the National Institute of Nutrition showed that each Vietnamese now eats an amount of meat 2.5 times over the amount he ate in the past 20 years and 1.2 times compared with 20 years ago. Egg, milk consumption increased 9 times and 2 times higher than the same period, while the amount of sugar increases 10 times over the past 20 years.

Industrial lifestyle, offices makes a big section of people suffered from "inactive" along with many diseases such as obesity, heart disease, high blood pressure, diabetes, cancer.

Besides common and dangerous diseases in Vietnam, mental disorder is recognized as disease that can cause high mortality risk. The main reason is due to smoking, alcohol abuse, unreasonable nutrition. Experts recommend that people should have a reasonable diet and exercise, limiting alcohol, tobacco ... that the best medicine to prevent those diseases.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:  |  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|---------------|--|--------------------|--------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | The Hanoian   |  | General            | News                     | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:     |  | COLOR:             | PAGE:                    | DATE:      |
| Thien Truong             | Positive | Vietnamese    |  | C                  | http://nguoihanoi.com.vn | 07/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Do Lien Huong |  |                    |                          |            |

<http://nguoihanoi.com.vn/modules.php?name=News&op=viewst&sid=21862&session=56>



### Khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực

07.11.2011 16:08

**(NHN)** Từ ngày 07 đến ngày 11/11, khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” sẽ được trường Đại học Y và viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức tại Phú Thọ và Hà Nội.

Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”, có sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Hà Nội.



*Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế (Ảnh minh họa - Internet)*





Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân.

Mục đích của khóa đào tạo là cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế (Ảnh minh họa - Internet)

Khóa đào tạo sẽ tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam.

Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

Đặc biệt, tại Phú Thọ, các chuyên gia sẽ hướng dẫn một số bài tập vận động thể lực cho người dân tự thực hiện tại nhà nhằm dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng của một số BKLN phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, đái tháo đường, béo phì, rối loạn tâm thần...

Trong khuôn khổ khóa đào tạo diễn ra tại Hà Nội, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sỹ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

“Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là dự án do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển), bắt đầu từ tháng 12/2010 và kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sỹ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam.

**Thiên Trường**



## **First training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”**

**From 07 – 11 November 2011, the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” will be organized in Phu Tho province and Hanoi city by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden).**

The training objective is to provide PA knowledge and train on PA prescriptions for Hanoi doctors, in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community.

The training course will focus on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provide scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provide PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children.

Moreover, specialists from Karolinska Institutet will share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

Especially, in Phu Tho province, the specialists will facilitate some physical activities to use at home for preventing and decreasing symptoms of some current NCDs such as blood pressure, heart disease, diabetes, obesity and mental disorder...

During training in Hanoi, the specialists will visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

The project “Physical activity in non-communicable disease prevention” is funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam.



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**NOVEMBER 11 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:               | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY: | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|----------------------------|--------------------|-----------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Science and Life Newspaper | Health and Science | News      | Movement   |
| AUTHOR:                  | TO:      | LANGUAGE:                  | COLOR:             | PAGE:     | DATE:      |
| Thuy Nga                 | Positive | Vietnamese                 | B/W                | 2         | 10/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                |                    |           |            |



container đâm trượt kể lại. (Vnexpress, 9/11)

Khi bước lên xe, tình mạng của hành khách được đặt cược vào tay tài xế. Nhìn vào con số 16 nghìn người thương vong vì TNGT trong 9 tháng đầu năm 2011, khó ai có thể không lo sợ!

● Nền bản nhiều về tính nghiêm túc trong sáng tác, biểu diễn. Nếu cứ sáng tác, dựng chương trình theo đặt hàng thì không thể có sản phẩm hay, làm mất đi tính chuyên nghiệp - Chủ tịch Liên hiệp các hội VHNT Thừa Thiên - Huế, họa sĩ Đặng Mậu Tựu nói về tính chuyên nghiệp trong hoạt động âm nhạc.

(Tiền phong, 9/11)

Cái gì không phù hợp thì sẽ sớm bị xã hội đào thải thôi!

● "Đầu năm không có kinh phí để triển khai, cuối năm khi tiền về thì lại cấp tập, đảm bảo tiền để giải ngân, làm sao hiệu quả cao được" - ĐBQH Lê Thị Nguyệt (Vinh Phúc) bán khoán khi học một nửa các mục tiêu không đạt được của chương trình mục tiêu. (Vietnamnet, 9/11)

Giải ngân như thế phải khen là... giỏi chứ nhỉ?

● Trong bóng đá cũng như trong cuộc sống, luôn phải đặt mục đích để hướng tới nhưng đừng để trong trách ấy để nặng lên

**Môi - Không**

**Sinh viên được bảo hộ quyền sở hữu với kết quả nghiên cứu**

Ngày 9/11, Bộ GD&ĐT đã ban hành quy định về hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên trong các cơ sở giáo dục. Theo đó, sinh viên được độc lập hoặc tham gia cùng giảng viên, cán bộ nghiên cứu và các sinh viên khác thực hiện đề tài khoa học và triển khai ứng dụng tiến bộ KHCN vào thực tiễn, được sử dụng các thiết bị có sẵn của trường để tiến hành nghiên cứu, công bố kết quả trên các kỷ yếu, tập san tạp chí, được bảo hộ quyền sở hữu trí tuệ đối với các kết quả nghiên cứu, được ưu tiên xét học bổng và xét các danh hiệu thi đua nếu có thành tích xuất sắc... Trường hợp phát hiện sinh viên thiếu trung thực trong nghiên cứu khoa học, hiệu trưởng xem xét quyết định thi hành các hình thức kỷ luật khác nhau tùy theo tính chất và mức độ vi phạm. Cán bộ hướng dẫn phải chịu trách nhiệm tương ứng với vi phạm đó. T.T

**Xem tivi 4 tiếng tăng tử vong tim mạch 80%**

Đó là thông tin được các chuyên gia đưa ra tại Khóa đào tạo "kế đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm" do trường Đại học Y Hà Nội và Bệnh viện Thể thao Việt Nam tổ chức ngày 9/11. Theo đó, một nghiên cứu của WHO trên 40.842 nam và 12.943 nữ đã tìm thấy mối liên quan không hoạt động thể lực là nguyên nhân tử vong quan trọng thứ tư trên thế giới. Nghiên cứu chỉ ra, hoạt động thể lực giúp tăng tuổi thọ lên 6 - 9 năm. Nghiên cứu lối sống, bệnh tiểu đường và béo phì của người Australia cho thấy, tăng 1 giờ xem tivi/ngày sẽ tăng 11% tổng số ca tử vong, tăng 18% số ca tử vong do bệnh lý tim mạch. Còn nếu xem tivi trên 4h/ngày (má tính 2h/ngày) tăng 46% số ca tử vong và 80% số ca tử vong do bệnh lý tim mạch. THUY NGA

**Bộ VH-TT&DL "gật đầu" đề xuất của bầu Kiên**

Sau 2 ngày xem xét Đề án chi tiết về Công ty Cổ phần tổ chức các giải bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam (VJSC - do bầu Kiên khởi xướng), ngày 9/11, thứ trưởng Bộ VH-TT&DL Lê Khánh Hải đã có công văn với nội dung nhất trí với chủ trương cho phép thành lập VJSC tại Việt Nam nhằm nâng cao chất lượng của các giải đấu, đáp ứng được sự mong mỏi của người hâm mộ bóng đá nước nhà.

Do thời gian không còn nhiều, lãnh đạo Bộ đã đề nghị lãnh đạo UBND TP Hà Nội tạo điều kiện cho Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (VFF) hoàn thiện các thủ tục theo luật định để VJSC kịp thành lập theo tiến độ điều hành và tổ chức giải bóng đá Vô địch Quốc gia và hạng Nhất năm 2012. Sau khi có sự đồng ý của Bộ VH-TT&DL, Ban soạn thảo sẽ hoàn thiện hồ sơ xin cấp phép thành lập vào trung tuần tháng 11. Dự kiến, Đại hội cổ đông VJSC sẽ diễn ra vào 26/11 và ngày 27/11 bộ máy nhân sự và điều lệ của công ty sẽ ra mắt. BẢO NGỌC

**Áp thấp nhiệt đới suy yếu, miền Trung giảm mưa**

Theo Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn TU, ngày 9/11, áp thấp nhiệt đới trên biển Đông di chuyển theo hướng giữa Đông và Đông Đông Bắc, mỗi giờ di được khoảng 10 - 15km sau đó có khả năng suy yếu thành một vùng áp thấp. Liên quan đến thời tiết, từ nay tới cuối tuần, Bắc Bộ duy trì kiểu thời tiết ngày nắng hanh, đêm lạnh, nhiệt độ ban ngày khoảng 24 - 27°C, ban đêm từ 15 - 18°C, miền núi có thể giảm thêm vài độ C. Ở miền Trung, hiện lũ đã có dấu hiệu xuống, mưa cũng bắt đầu giảm. Từ nay tới cuối tuần, khả năng mưa to gây lũ lớn ở miền Trung rất thấp. Trong vài ngày tới nhiệt độ miền Trung duy trì ở mức 27 - 30°C, ban đêm khoảng 20 - 24°C. Đối với Nam Bộ và Tây Nguyên, đây là thời điểm mưa cuối mùa vì thế vào buổi chiều và tối ở Nam Bộ và Tây Nguyên có mưa rào và giông rải rác, nhiệt độ ban ngày khoảng 30 - 33°C, ban đêm khoảng 23 - 26°C. SH

**TIN BUỒN:**

Trưa 8/11, Giáo sư - Viện sĩ Phạm Song đã từ giã cõi đời.

Giáo sư - Viện sĩ Phạm Song sinh năm 1931 trong một gia đình công chức ở xã Sơn Long, huyện Hương Sơn, Hà Tĩnh. Năm 1982, ông làm giám đốc Bệnh viện Hữu nghị Việt - Xô. Năm 1984, ông được bổ nhiệm làm Thứ trưởng Bộ Y tế kiêm chủ nhiệm bộ môn Truyền nhiễm, trường Đại học Y Hà Nội.

Từ năm 1988 - 1992, Giáo sư Phạm Song là Bộ trưởng Bộ Y tế. Trước khi qua đời, ông đang giữ chức chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam, chủ tịch Hội



**Watching TV about 4 hours can increase 80% of deaths due to cardiovascular diseases**

**This information is provided by the specialists in the training on “Prescription of physical activity for prevention and treatment of non-communicable diseases” organized by Hanoi Medical University (HMU) and Vietnam Sport University on November 09.**

Report from WHO shows that physical inactivity is an important reason caused death in the world. On the contrary, physical activity helps to increase longevity (from 6 to 9 years). A study of Australian’s lifestyle, diabetes and obesity shows that adding one hour per day to watch TV, increasing 11% of total deaths, in which 18% of deaths due to cardiovascular diseases. And watching TV about 4 hours per day (or using computer about two hours per day) can increase 46% of total deaths, in which 80% pf deaths due to cardiovascular diseases.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:       | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY: | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------------|--------------------|-----------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Dat Viet Newspaper | General            | News      | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:          | COLOR:             | PAGE:     | DATE:      |
| M. Huong                 | Positive | Vietnamese         | B/W                | 6         | 10/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo        |                    |           |            |

**Số 1075**  
**THỨ NĂM**  
10.11.2011- (15.10 Tân Mão)  
Email: toasoan@baodatviet.vn  
**www.baodatviet.vn**  
**Giá: 2.300 đồng**

# **Đất Việt**

DIỄN ĐÀN CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC & KỸ THUẬT VIỆT NAM

## **“Kê đơn” hoạt động thể lực điều trị bệnh**

Thay vì điều trị bằng các đơn thuốc dài dằng dặc, các bác sĩ sẽ tiến hành “kê đơn” hoạt động thể lực để điều trị cho những bệnh nhân mắc bệnh không lây nhiễm phổ biến hiện nay như huyết áp, tim mạch, béo phì, tiểu đường, rối loạn tâm thần. Phương pháp này được sử dụng đầu tiên tại Thụy Sĩ và đang phát huy tác dụng.

Nhằm tiếp cận với phương pháp này, ngày 9.11, Đại học Y Hà Nội đã phối hợp với Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội Nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển) chính thức công bố khóa đào tạo “kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”.

**M.Huong**



### **Prescription of physical activity treatment of non-communicable diseases**

Apart from using medicine, doctors implement prescription of physical activity for treatment of non-communicable diseases such as blood pressure, cardiovascular diseases, obesity, diabetes, mental diseases. The method was first applied in Switzerland. To introduce this method in Vietnam, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute (Sweden) to organize the training “Prescription of physical activity treatment of non-communicable diseases”.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:       | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | People E-Newspaper | General            | News                                                       | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:          | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:      |
| Hanh Nguyen              | Positive | Vietnamese         | C                  | <a href="http://www.nhandan.org.vn">www.nhandan.org.vn</a> | 09/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo        |                    |                                                            |            |

<http://www.nhandan.com.vn/cmmlink/nhandandientu/toisu/suc-khoe/khoa-h-c-u-tien-v-ke-n-ho-t-ng-th-l-c-1.320315#aVMJ2A9UsUyx>



## Khóa học đầu tiên về kê đơn hoạt động thể lực

09/11/2011

**NĐĐT- Chiều nay (9-11), Khóa đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” do trường Đại học Y và viện Karolinska phối hợp tổ chức đã bắt đầu diễn ra tại trường Đại học Y Hà Nội.**

Đây là khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” (từ ngày 7 đến 11-11). Trước đó, khóa đào tạo đã được tổ chức tại Phú Thọ vào ngày 7 và 8-11.

Khóa đào tạo cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn HĐTL cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này ở Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska còn chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn HĐTL tại Thụy Điển.

Khóa đào tạo còn phân tích các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm (BKN) ở Việt Nam. Theo đó, tỷ lệ mắc các BKN tại Việt Nam đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.



Cũng trong dịp này, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sỹ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn HDTL tại Việt Nam.

Khóa đào tạo nằm trong dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị, bắt đầu từ tháng 12-2010 và kéo dài 3 năm. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sỹ Việt Nam về kê đơn HDTL; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sỹ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các HDTL được bác sỹ kê đơn.

**Hạnh Nguyên**



## **The first training on “Prescription of Physical Activity for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases”**

**The training on “Prescription of Physical Activity (PA) for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases (NCDs)” has just been organized on November 09 by Hanoi Medical (HMU) and Karolinska Institute.**

This is the first training in Vietnam on “Prescription of PA for Prevention and Treatment of (NCDs), happening from November 7 – 9, 2011. Previously, the training has been organized in Phu Tho on November 07 & 08.

The training provides doctors and health care practitioners with PA and PA Prescription knowledge in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community. Besides, specialists from Karolinska Institute also share lesson learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

The training also evaluates practical data on NCDs and deaths due to NCDs in Vietnam. This report shows that in Vietnam, the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.

On this occasion, the specialists also visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam.

The training is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”, funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University (HMU) and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine, starting from December 2010 and will last for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as patient adherence to structured PA interventions.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:            | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:         |
|--------------------------|----------|-------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| Hanoi Medical University |          | Capital Security Online | General            | News                                                       | Health & Beauty |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:               | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:           |
| Duy Tien                 | Positive | Vietnamese              | C                  | <a href="http://www.anninhthudo.vn">www.anninhthudo.vn</a> | 10/11/2011      |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo             |                    |                                                            |                 |

<http://www.anninhthudo.vn/Khoe-dep/Benh-nhan-se-duoc-bac-si-ke-don-hoat-dong-the-luc/423125.antd>



## Bệnh nhân sẽ được bác sĩ “kê đơn hoạt động thể lực”

10/11/2011

ANTĐ - Ngày 9-11, lần đầu tiên tại Việt Nam đã diễn ra một khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực (HDTL) trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm.



*Hoạt động thể lực đúng chỉ định sẽ đạt được hiệu quả như mong muốn (Ảnh minh họa)*



Khóa đào tạo này do trường ĐH Y Hà Nội tổ chức, giảng viên là các chuyên gia đến từ Viện Karolinska (Thụy Điển). Hiện tại, bệnh không lây nhiễm (tăng huyết áp, béo phì, bệnh lý tim mạch, đái tháo đường...) đang gia tăng rất nhanh ở nước ta và hầu hết mọi người đều biết HĐTL (thể dục, thể thao) tốt cho việc phòng chống các bệnh này. Tuy nhiên, HĐTL cũng cần phải đúng bài, đúng chỉ định với từng cá nhân mới đạt hiệu quả mong muốn. Do đó, khóa học này hướng dẫn các y bác sĩ xem kê đơn HĐTL là phương pháp điều trị bệnh không lây nhiễm, không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được các bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ điều trị.

**Duy Tiến**



## Physical activity will be used as medicine

**The first training in Vietnam on “Prescription of Physical Activity (PA) for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases (NCDs)” has just been organized on November 09 in Hanoi Medical University (HMU) to provide doctors and health care practitioners with prescription of physical activity for prevention and treatment of NCDs.**



*Sensible physical activity will reach good effectiveness*

This training has organized by HMU, with the lecturers coming from Karolinska Institute (Sweden). Now, NCDs (blood pressure, obesity, heart diseases, diabetes...) are growing rapidly in our country and most people know that physical activity (physical exercises, sport) is good for prevention of these diseases. However, physical activity must be implemented under guidelines. Therefore, the training aims to provide doctors with scientific evidences to show that prescription of physical activity is a great method to treat NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                          | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|---------------|--------------------|----------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Worker Online | General            | News                                               | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:     | COLOR:             | PAGE:                                              | DATE:      |
| D. Thu                   | Positive | Vietnamese    | C                  | <a href="http://www.nld.com.vn">www.nld.com.vn</a> | 09/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo   |                    |                                                    |            |

<http://nld.com.vn/2011/10/09090721179p0c1050/hoat-dong-the-luc-se-duoc-ke-trong-don-thuoc.htm>

## Người lao động

### Hoạt động thể lực sẽ được kê trong đơn thuốc

10/11/2011

### Việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư đại tràng...

Khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm lần đầu tiên được tổ chức ở nước ta vào ngày 9/11, do Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện Đại học Karolinska (Thụy Điển) thực hiện.

Kê đơn hoạt động thể lực được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh không lây nhiễm như: đái tháo đường, béo phì, bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư đại tràng...

Với bài tập cho vùng thắt lưng mỗi tuần 1 lần (8-12 nhịp/lần), có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống hay đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp tiêu hao khoảng 100-200 kcal.

Các chuyên gia y học khuyến cáo trong đơn thuốc, bác sĩ nên áp dụng phương pháp chữa bệnh bằng cách tập thể dục (không dùng thuốc) để phòng và hỗ trợ điều trị các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, đái tháo đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

D.Thu





## **Physical activity is medicine**

### **10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...**

The training aims to provide doctors and health care practitioners with prescription of physical activity knowledge in non-communicable diseases (NCDs) prevention and treatment. This is the first training on prescription of physical activity in NCDs prevention and treatment in our country, organized by Hanoi Medical University (HMU) and Karolinska Institute (Sweden) on November 09.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...

The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

The specialists in the medical sector recommend that in prescriptions, doctors should implement treatment via physical exercises (without medicine) in order to prevent and support treatment of heart diseases, blood pressure, stroke, diabetes, obesity... These diseases are considered as a burden for society and becoming popular diseases in Vietnam.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:   | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                              | COLUMN:          |
|--------------------------|----------|----------------|--------------------|--------------------------------------------------------|------------------|
| Hanoi Medical University |          | Phu Tho Online | General            | News                                                   | Health - Society |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:      | COLOR:             | PAGE:                                                  | DATE:            |
| Hoi Nguyen               | Positive | Vietnamese     | C                  | <a href="http://www.baophutho.vn">www.baophutho.vn</a> | 08/11/2011       |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo    |                    |                                                        |                  |

<http://baophutho.vn/suc-khoe-doi-song/201111/Khai-giang-khoa-hoc-Ke-don-hoat-dong-the-luc-trong-phong-va-dieu-tri-benh-khong-lay-nhiem-tai-tuyen-y-te-co-so-2135783/>



## Khai giảng khóa học “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” tại tuyến y tế cơ sở

08/11/2011

**PTO- Ngày 7-11, Trường Đại học y Hà Nội phối hợp với Viện Karolinska (Thụy Điển) và Sở Y tế khai giảng khóa đào tạo “ Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” tại tuyến y tế cơ sở của tỉnh Phú Thọ và Thái Nguyên. Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” do tổ chức SIDA tài trợ.**

Với mục đích cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam, cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới mọi người dân, tham gia khóa học, các học viên trang bị những kiến thức liên quan đến khái niệm thể nào là hoạt động thể lực; chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực và sức khỏe; cung cấp những bằng chứng khoa học về tác dụng của kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh không lây nhiễm; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Các học viên còn được các chuyên gia Viện Karolinska chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

**Hội Nguyễn**



## **Starting the training on “Prescription of Physical Activity (PAP) in non-communicable diseases (NCDs) prevention and treatment”**

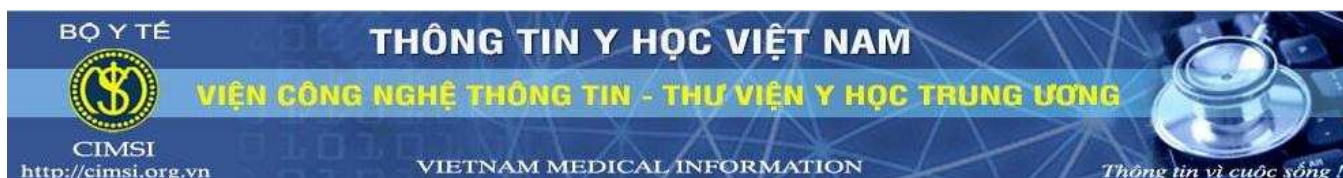
**On November 07, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute (Sweden) and Phu Tho Department of Health to start the training “Prescription of Physical Activity (PAP) in non-communicable diseases (NCDs) prevention and treatment” in Phu Tho and Thai Nguyen. This is one of activities of the project “Physical activity in NCDs prevent and treatment in Vietnam”, funded by SIDA.**

The training course provides doctors and health care practitioners with prescription of physical activity knowledge to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community. Participating in the training, trainees can know definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health. In addition, the training also provides scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs and PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institute share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                              | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Medical Information | Health             | News                                                   | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                   | COLOR:             | PAGE:                                                  | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese                  | C                  | <a href="http://www.cimsi.org.vn">www.cimsi.org.vn</a> | 10/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                 |                    |                                                        |            |

<http://www.cimsi.org.vn/?action=News&newsId=24458>



## Hoạt động thể lực sẽ được kê trong đơn thuốc

10/11/2011

### Việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư đại tràng...

Khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm lần đầu tiên được tổ chức ở nước ta vào ngày 9/11, do Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện Đại học Karolinska (Thụy Điển) thực hiện.



*Hoạt động thể lực sẽ được kê trong đơn thuốc*



Kê đơn hoạt động thể lực được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh không lây nhiễm như: đái tháo đường, béo phì, bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện 10 phút mỗi ngày còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú, ung thư đại tràng...

Với bài tập cho vùng thắt lưng mỗi tuần 1 lần (8-12 nhịp/lần), có thể làm giảm đau, tăng sức mạnh và sự linh hoạt của cột sống hay đơn giản như đi bộ cũng có thể giúp tiêu hao khoảng 100-200 kcal.

Các chuyên gia y học khuyến cáo trong đơn thuốc, bác sĩ nên áp dụng phương pháp chữa bệnh bằng cách tập thể dục (không dùng thuốc) để phòng và hỗ trợ điều trị các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, đái tháo đường, béo phì... Những bệnh này được coi là gánh nặng đối với xã hội và đang phổ biến ở Việt Nam.

**Nld.com.vn**



## **Physical activity is medicine**

### **10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...**

The training aims to provide doctors and health care practitioners with prescription of physical activity knowledge in non-communicable diseases (NCDs) prevention and treatment. This is the first training on prescription of physical activity in NCDs prevention and treatment in our country, organized by Hanoi Medical University (HMU) and Karolinska Institute (Sweden) on November 09.

Physical activity was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress. There are many sufficient evidences detected that only 10 minutes of exercising per day can reduce the risk of breast cancer, colon cancer...

The exercise program for lumbar part, from 8 to 12 rates per time and once a week, can reduce pain, increasing strength and flexibility of the spine. More simply, only spending from 30 to 40 minutes on walking every day, you can consume about from 100 to 200 kcal.

The specialists in the medical sector recommend that in prescriptions, doctors should implement treatment via physical exercises (without medicine) in order to prevent and support treatment of heart diseases, blood pressure, stroke, diabetes, obesity... These diseases are considered as a burden for society and becoming popular diseases in Vietnam.



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

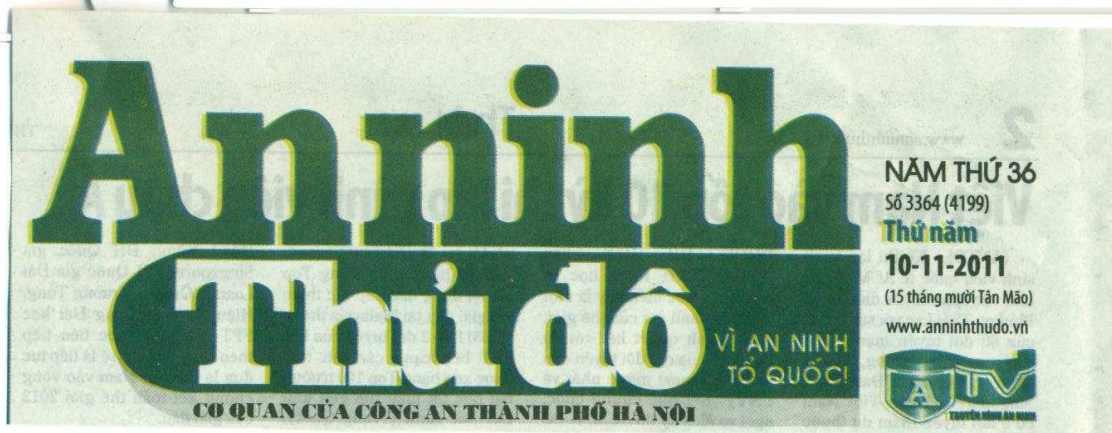
---

**NOVEMBER 14 2011**





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:            | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY: | COLUMN:         |
|--------------------------|----------|-------------------------|--------------------|-----------|-----------------|
| Hanoi Medical University |          | Capital Security Online | General            | News      | Health & Beauty |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:               | COLOR:             | PAGE:     | DATE:           |
| Duy Tien                 | Positive | Vietnamese              | B/W                | 15        | 10/11/2011      |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo             |                    |           |                 |



## Bệnh nhân sẽ được bác sĩ "kê đơn hoạt động thể lực"

**N**gày 9-11, lần đầu tiên tại Việt Nam đã diễn ra một khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm. Khóa đào tạo này do trường ĐHY Hà Nội tổ chức, giảng viên là các chuyên gia đến từ Viện Karolinska (Thụy Điển). Hiện tại, bệnh không lây nhiễm (tăng huyết áp, béo phì, bệnh lý tim mạch, đái tháo đường...) đang gia tăng rất nhanh ở nước ta và hầu hết mọi người đều

biết HĐTL (thể dục, thể thao) tốt cho việc phòng chống các bệnh này. Tuy nhiên, HĐTL cũng cần phải đúng bài, đúng chỉ định với từng cá nhân mới đạt hiệu quả mong muốn. Do đó, khóa học này hướng dẫn các y bác sĩ xem kê đơn HĐTL là phương pháp điều trị bệnh không lây nhiễm, không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được các bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ điều trị.

**DUY TIẾN**



## **Physical activity will be used as medicine**

**The first training in Vietnam on “Prescription of Physical Activity (PA) for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases (NCDs)” has just been organized on November 09 in Hanoi Medical University (HMU) to provide doctors and health care practitioners with prescription of physical activity for prevention and treatment of NCDs.**

This training has organized by HMU, with the lecturers coming from Karolinska Institute (Sweden). Now, NCDs (blood pressure, obesity, heart diseases, diabetes...) are growing rapidly in our country and most people know that physical activity (physical exercises, sport) is good for prevention of these diseases. However, physical activity must be implemented under guidelines. Therefore, the training aims to provide doctors with scientific evidences to show that prescription of physical activity is a great method to treat NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:  |        | PUBLICATION FIELD:                                             | CATEGORY:  | COLUMN:            |
|--------------------------|----------|---------------|--------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------------|
| Hanoi Medical University |          | Law & Society |        | General                                                        | News       | Health - Education |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:     | COLOR: | PAGE:                                                          | DATE:      |                    |
| Thinh An                 | Positive | Vietnamese    | C      | <a href="http://www.phapluatxahoi.vn">www.phapluatxahoi.vn</a> | 13/11/2011 |                    |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo   |        |                                                                |            |                    |

<http://phapluatxahoi.vn/2011/11/12094056906p1001c1051/luoi-van-dong-la-nguyen-nhan-gay-tu-vong-thu-4.htm>



## Lười vận động là nguyên nhân gây tử vong thứ 4

13/11/2011

**(PL&XH)-Không hoạt động thể lực là nguyên nhân gây tử vong quan trọng thứ 4 trên thế giới, cùng với hút thuốc lá, tăng lipid máu và tăng huyết áp.**

Từ ngày 7 đến 11-11, Trường Đại học Y Hà Nội phối hợp với Viện Karolinska, Thụy Điển tổ chức khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kế hoạch hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm”. Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ dự án “HĐTL trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam” do tổ chức SIDA, Thụy Điển tài trợ.

GS-TS. Bác sĩ Mai-Lis Hellénus, Học viện Karolinska, đơn vị lối sống, khoa Tim mạch, Bệnh viện Đại học Karolinska, Stockholm, Thụy Điển chỉ ra rằng, không HĐTL là nguyên nhân gây tử vong quan trọng thứ 4 trên thế giới, cùng với hút thuốc lá, tăng lipid máu và tăng huyết áp. Việc HĐTL phù hợp (đúng tình trạng sức khỏe, lứa tuổi, cường độ...) sẽ tăng thời gian sống lên từ 6-9 năm cho mỗi người. Bên cạnh đó, HĐTL là một phương pháp điều trị hiệu quả đối với các bệnh không lây nhiễm như tim mạch, béo phì, tiểu đường, ung thư vú. HĐTL sau nhồi máu cơ tim có tác động tốt, làm tổng số ca tử vong giảm 20%; giảm 25% số ca tử vong do bệnh lý tim mạch-GS-TS Mai-Lis Hellénus dẫn chứng.

Tại Việt Nam, tỉ lệ người mắc các bệnh không lây nhiễm đang gia tăng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình cũng như xã hội. Bởi vậy, mọi người hãy tăng cường vận động, thay đổi



lối sống vì sức khỏe của chính mình.

**Thịnh An**

**Physical inactivity is one of causes of deaths**

**Physical inactivity is one of the most important causes of deaths in the world, after tobacco use, hyperlipidemia and hypertension.**

From January 07 to 11, Hanoi Medical University cooperates with Karolinska Institute (Sweden) to organize the first training in Vietnam on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”. This is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”, funded by SIDA (Sweden).

Mai-Lis Hellénus, MD, PhD, Professor, Karolinska Institute, Lifestyle Unit, Department of Cardiology, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden says that physical inactivity is one of the most important causes of deaths in the world, after tobacco use, hyperlipidemia and hypertension. The implementation of logical physical activity will increase life-span, from 6 to 9 ages. In addition, physical activity is an effective treatment method for non-communicable diseases such as cardiovascular diseases, obesity, diabetes, breast cancer. Physical activity after myocardial infraction is very good, decreasing 20% of total deaths; 25% of total deaths due to cardiovascular diseases.

In Viet Nam, the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society. Therefore, everyone should strengthen physical activity and change lifestyle to protect health.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION: | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------|--------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Labor Online | General            | News                                                       | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:    | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:      |
| Dong Bich                | Positive | Vietnamese   | C                  | <a href="http://www.laodong.com.vn">www.laodong.com.vn</a> | 09/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo  |                    |                                                            |            |

<http://laodong.com.vn/Tin-Tuc/Luoi-tap-the-duc-nguy-co-tu-vong-cao/65673>



## Lười tập thể dục, nguy cơ tử vong cao

9.11.2011

Lười tập thể dục sẽ làm gia tăng đáng kể nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và sớm tử vong.



*Ảnh minh họa*



Thông tin này được GS. Eva Jansson của Viện Karolinska cho biết tại khóa học liên quan đến phòng và điều trị các bệnh không lây nhiễm ở VN do Trường ĐH Y Hà Nội và Viện Karolinska tổ chức tại Hà Nội từ ngày 9-11.11.

Theo GS. Eva Jansson, hoạt động thể lực sẽ làm giảm các nguy cơ bệnh tim mạch, hô hấp, đái tháo đường, thừa cân béo phì, ung thư, bệnh về sức khỏe tâm thần...

Thống kê năm 2010 cho thấy, các bệnh không lây nhiễm đã tạo gánh nặng tiền của rất lớn cho xã hội. Có đến 75% số ca tử vong liên quan đến các bệnh không lây nhiễm, trong đó yếu tố nguy cơ chính là do người dân lười hoạt động thể lực.

Tại Việt Nam, tỷ lệ người mắc các bệnh không lây nhiễm ngày càng gia tăng nhanh chóng, kéo theo suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình, xã hội.

Các bác sĩ khuyến cáo, mỗi người nên dành 30 phút/ngày và 150 phút/tuần để tập thể dục nâng cao sức khỏe sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh. Mọi người nên sử dụng cầu thang bộ nhiều hơn để tăng cường sức khỏe thay vì đi thang máy.

**Đông Bích**

### **Physical inactivity increases the risks of death**

#### **Physical inactivity will increase the risks of suffering chronic diseases and early death.**

This information is showed in a course related to non-communicable diseases treatment and prevention in Vietnam, organized Hanoi Medical University and Karolinska Institute in Hanoi from November 07 to 09.

According to Prof. Eva Jansson, physical activity will decrease the risks of cardiovascular diseases, respiratory diseases, obesity, cancer, mental diseases...

A statistic implemented in 2010 shows that non-communicable diseases are a huge burden for society. 75% of total deaths relate to non-communicable diseases, in which physical inactivity is a key reason.

In Vietnam, the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.

Doctors recommend that everyone should spend 30 minutes per day and 150 minutes per week to do exercise in order to raise health and decrease the risks of non-communicable diseases. Everybody should also use stairs in stead of lift to ensure health.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                  | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                          | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Health Communications Website | Health             | News                                               | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                     | COLOR:             | PAGE:                                              | DATE:      |
| Thuy Linh                | Positive | Vietnamese                    | C                  | <a href="http://www.t5g.org.vn">www.t5g.org.vn</a> | 09/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                   |                    |                                                    |            |

<http://www.t5g.org.vn/?u=dt&id=3177>



Trang tin điện tử

TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE

### “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”

Ngày 9/11, Trường Đại học Y Hà Nội và Viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức khóa đào tạo về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”. Đây là khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam với sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Tổ chức Y tế Thế giới tại Việt Nam, Cục Y tế Dự phòng, Trường Đại học Y Hà Nội.



Toàn cảnh Khóa đào tạo

Khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sĩ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân. Để thực hiện mục tiêu đặt ra, Khóa đào tạo tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực với sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các mô hình hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi,





trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

Trong khuôn khổ khóa học, các chuyên gia và học viên sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sỹ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng trong quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Hoạt động thể lực là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, giúp nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sỹ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị. Theo thống kê của Bộ Y tế, năm 2010, 75% trường hợp tử vong là do các bệnh không lây nhiễm. Lười hoạt động thể lực là một trong những nguyên nhân chính gia tăng các bệnh không lây nhiễm.

Khóa đào tạo tại Hà Nội sẽ diễn ra trong 3 ngày, từ 9/11 đến 11/11. Trước đó, từ ngày 7/11 đến 8/11, một khóa đào tạo đã được tổ chức tại Phú Thọ.

Khóa đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” do tổ chức SIDA (Thụy Điển) tài trợ, được thực hiện bởi Trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển). Dự án được bắt đầu từ tháng 12/2010 và sẽ kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sỹ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của Dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sỹ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sỹ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sỹ kê đơn.

**Thùy Linh**



## **“Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”**

**On November 09, Hanoi Medical University (HMU) has cooperates with Karolinska (Sweden) to organize the training on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”. This is the first training in Vietnam with the participation of the experts coming from Karolinska Institute, WHO in Vietnam, Vietnam Standby Health Department and HMU.**

The training provides doctors and health care practitioners with PA and PA Prescription knowledge in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community. To do this, the training course focuses on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provides scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provides PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet also share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

During training in Hanoi, the specialists also visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

Physical activities are body movements that require one to use more energy than usual to improve one’s health and prevent and treat diseases. PA prescription is a treatment method for NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. According to the report of Ministry of Health, NCDs cause 75% of total deaths in the world. Physical inactivity is one of key causes of deaths.

The training course is organized in three days, from November 09 to 11. Previously, from November 07 to 08, the same training course was organized in Phu Tho.

The training course on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”, funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as well as patient adherence to structured PA interventions.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:       | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Family E-Newspaper | General            | News                                                       | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:          | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:      |
| PV                       | Positive | Vietnamese         | C                  | <a href="http://www.giadinh.net.vn">www.giadinh.net.vn</a> | 10/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo        |                    |                                                            |            |

<http://baoxuan.giadinh.net.vn/20111111083012279p1044c1045/viet-nam-to-chuc-hoi-thao-quoc-te-ve-ghep-te-bao-goc.htm>



### Hoạt động thể lực được kê trong đơn thuốc

Ngày 9/11, ĐHY Hà Nội phối hợp với Viện Đại học Karolinska (Thụy Điển) tổ chức lần đầu tiên Khóa đào tạo cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm. Các chuyên gia y học khuyến cáo, trong đơn thuốc bác sĩ nên áp dụng phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc bằng cách tập thể dục để phòng và hỗ trợ điều trị các bệnh về tim mạch, huyết áp, đột quỵ, đái tháo đường, béo phì.

**P.V**

### Physical activity is medicine

On November 09, Hanoi Medical University (HNU) has cooperated with Karolinska Institute (Sweden) to organize a training to provide doctors and health care practitioners with prescription of physical activities for prevention and treatment of non-communicable diseases. Health specialists recommend that, in prescriptions, doctors should use treatment method without medicine via doing exercises in order to prevent and treatment cardiovascular diseases, blood pressure, stroke, diabetes and obesity.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION: | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                  | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------|--------------------|------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Xalo.vn      | General            | News                                                       | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:    | COLOR:             | PAGE:                                                      | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese   | C                  | <a href="http://www.tintuc.xalo.vn">www.tintuc.xalo.vn</a> | 10/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo  |                    |                                                            |            |

[http://tintuc.xalo.vn/00277686635/Benh\\_nhan\\_se\\_duoc\\_bac\\_si\\_ke\\_don\\_hoat\\_dong\\_the\\_luc.html](http://tintuc.xalo.vn/00277686635/Benh_nhan_se_duoc_bac_si_ke_don_hoat_dong_the_luc.html)



### Bệnh nhân sẽ được bác sĩ “kê đơn hoạt động thể lực”

10/11/2011

Ngày 9-11, lần đầu tiên tại Việt Nam đã diễn ra một khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm.



*Hoạt động thể lực đúng chỉ định sẽ đạt được hiệu quả như mong muốn (Ảnh minh họa)*

Khóa đào tạo này do trường ĐHY Hà Nội tổ chức, giảng viên là các chuyên gia đến từ Viện Karolinska (Thụy Điển). Hiện tại, bệnh không lây nhiễm (tăng huyết áp, béo phì, bệnh lý tim mạch, đái tháo đường...) đang gia tăng rất nhanh ở nước ta và hầu hết mọi



người đều biết HĐTL (thể dục, thể thao) tốt cho việc phòng chống các bệnh này. Tuy nhiên, HĐTL cũng cần phải đúng bài, đúng chỉ định với từng cá nhân mới đạt hiệu quả mong muốn. Do đó, khóa học này hướng dẫn các y bác sĩ xem kê đơn HĐTL là phương pháp điều trị bệnh không lây nhiễm, không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được các bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ điều trị.

Theo [anninhthudo.vn](http://anninhthudo.vn)

### Physical activity will be used as medicine

**The first training in Vietnam on “Prescription of Physical Activity (PA) for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases (NCDs)” has just been organized on November 09 in Hanoi Medical University (HMU) to provide doctors and health care practitioners with prescription of physical activity for prevention and treatment of NCDs.**



*Sensible physical activity will reach good effectiveness*

This training has organized by HMU, with the lecturers coming from Karolinska Institute (Sweden). Now, NCDs (blood pressure, obesity, heart diseases, diabetes...) are growing rapidly in our country and most people know that physical activity (physical exercises, sport) is good for prevention of these diseases. However, physical activity must be implemented under guidelines. Therefore, the training aims to provide doctors with scientific evidences to show that prescription of physical activity is a great method to treat NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                   |        | PUBLICATION FIELD:                                         | CATEGORY:  | COLUMN:             |
|--------------------------|----------|--------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| Hanoi Medical University |          | Vietnam Communist Party online |        | General                                                    | News       | Science & Education |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                      | COLOR: | PAGE:                                                      | DATE:      |                     |
|                          | Positive | Vietnamese                     | C      | <a href="http://www.dangcongsan.vn">www.dangcongsan.vn</a> | 10/11/2011 |                     |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                    |        |                                                            |            |                     |

[http://www.dangcongsan.vn/cpv/Modules/News/NewsDetail.aspx?co\\_id=30085&cn\\_id=489707](http://www.dangcongsan.vn/cpv/Modules/News/NewsDetail.aspx?co_id=30085&cn_id=489707)



## Khóa học đầu tiên về kế đơn hoạt động thể lực

10/11/2011

**NDDT- Chiều nay (9-11), Khóa đào tạo “Kế đơn hoạt động thể lực (HDTL) trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” do trường Đại học Y và viện Karolinska phối hợp tổ chức đã bắt đầu diễn ra tại trường Đại học Y Hà Nội.**

Đây là khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam về “Kế đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” (từ ngày 7 đến 11-11). Trước đó, khóa đào tạo đã được tổ chức tại Phú Thọ vào ngày 7 và 8-11.

Khóa đào tạo cung cấp kiến thức, hướng dẫn kế đơn HDTL cho các bác sỹ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này ở Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska còn chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kế đơn HDTL tại Thụy Điển.

Khóa đào tạo còn phân tích các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm (BKLN) ở Việt Nam. Theo đó, tỷ lệ mắc các BKLN tại Việt Nam đang gia tăng nhanh chóng, kéo theo sự suy giảm nguồn lực sản xuất và tạo ra những khoản chi phí điều trị khổng lồ cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Cũng trong dịp này, các chuyên gia sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sỹ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kế đơn HDTL tại Việt Nam.





Khóa đào tạo nằm trong dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” do tổ chức SIDA tài trợ, được thực hiện bởi trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị, bắt đầu từ tháng 12-2010 và kéo dài 3 năm. Hoạt động chính của dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sỹ Việt Nam về kê đơn HĐTL; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sỹ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các HĐTL được bác sỹ kê đơn.

**Theo báo Nhân Dân**

### **The first training on “Prescription of Physical Activity for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases”**

**The training on “Prescription of Physical Activity (PA) for Prevention and Treatment of Non-communicable Diseases (NCDs)” has just been organized on November 09 by Hanoi Medical (HMU) and Karolinska Institute.**

This is the first training in Vietnam on “Prescription of PA for Prevention and Treatment of (NCDs), happening from November 7 – 9, 2011. Previously, the training has been organized in Phu Tho on November 07 & 08.

The training provides doctors and health care practitioners with PA and PA Prescription knowledge in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community. Besides, specialists from Karolinska Institute also share lesson learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

The training also evaluates practical data on NCDs and deaths due to NCDs in Vietnam. This report shows that in Vietnam, the number of people with NCDs is increasing rapidly, which leads to the decreasing of labour resources and enormous expenditure for individual, family and whole society.

On this occasion, the specialists also visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam.

The training is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”, funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University (HMU) and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine, starting from December 2010 and will last for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

activities of the project include: development of training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as patient adherence to structured PA interventions.



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

**NOVEMBER 18 2011**



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                                     | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|--------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Intellectual Standards of the People E-Newspaper | General            | News                                                     | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                                        | COLOR:             | PAGE:                                                    | DATE:      |
| Hong Hai                 | Positive | Vietnamese                                       | C                  | <a href="http://www.dantri.com.vn">www.dantri.com.vn</a> | 18/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                                      |                    |                                                          |            |

<http://dantri.com.vn/c7/s7-539072/hoat-dong-the-luc-don-thuoc-tri-benh-khong-lay-nhiem-den-viet-nam.htm>



## Hoạt động thể lực - Đơn thuốc trị bệnh không lây nhiễm đến Việt Nam

18/11/2011

(Dân trí) - Khái niệm kê đơn hoạt động thể lực vẫn còn khá mới mẻ trên thế giới nhưng nay đã được triển khai tại Việt Nam với dự án Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm do ĐH Y Hà Nội phối hợp với Viện ĐH Karolinska (Thụy Điển).



*Nên duy trì hoạt động thể lực 30 phút mỗi ngày ngay từ khi còn trẻ để phòng và điều trị các bệnh không lây (Ảnh minh họa: Tuổi trẻ)*



GS Carl Johan Sundberg, Viện ĐH Karolinska (Thụy Điển), cho biết, kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc, được sử dụng lần đầu tại Thụy Sĩ, sau đó áp dụng cho toàn Thụy Điển từ cách đây 2 năm. Phương pháp này đã được chứng minh là phát huy tác dụng dự phòng và giảm nhẹ triệu chứng trong một số bệnh không lây nhiễm như: đái tháo đường, béo phì, bệnh lý tim mạch, loãng xương, đau lưng, đau khớp, rối loạn lo âu và trầm cảm; giảm nguy cơ mắc ung thư vú, ung thư ruột kết cũng như giảm mạnh các ca tử vong nói chung và do tim mạch nói riêng.

Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị từng loại bệnh.

Đơn giản nhất là hoạt động thể lực bằng cách đi bộ với cường độ nhẹ 5 ngày/tuần với thời lượng tăng dần từ 5-10 phút lên 20-30 phút/ngày.

Hay như “bài thuốc” vận động giảm nguy cơ rối loạn chuyển hóa tim mạch ở người thừa cân là: giảm 2 tiếng ngồi 1 chỗ mỗi ngày, đi bộ nhanh khoảng 1.500 bước trong 2,5 tiếng chia làm 3 lần/tuần...

Nhìn chung, “mỗi người nên tập thể dục đủ 30 phút mỗi ngày là tốt nhất. Cường độ tối thiểu phải ở mức trung bình (như đi bộ nhanh). Còn kê đơn hoạt động thể lực trong điều trị bệnh thì các bài tập được hướng dẫn riêng cho từng người bệnh hoặc từng nhóm người bệnh có cùng thể trạng, bệnh lý”, GS Carl Johan Sundberg khuyên.

#### **Không hoạt động thể lực - Mối đe dọa lớn nhất hiện nay**

Tại khóa học về kê đơn hoạt động thể lực diễn ra tại Đại học Y Hà Nội mới đây, các chuyên gia của Viện Karolinska (Thụy Điển) đã cung cấp nhiều nghiên cứu thuyết phục của thế giới về những mối nguy khi con người ngồi nhiều, lười vận động.

Theo nghiên cứu tại Australia về lối sống, tiểu đường và béo phì trên gần 9.000 người lớn trong gần 7 năm cho thấy: trong số 3% trường hợp tử vong thì 87 ca là do bệnh lý tim mạch và 125 ca là do ung thư. Ngoài ra, cứ mỗi giờ xem ti vi trong ngày sẽ làm số ca tử vong chung và do tim mạch nói riêng tăng 10% đến gần 20%.

Một nghiên cứu của WHO trên hơn 50.000 người cho thấy, không hoạt động thể lực làm tăng yếu tố nguy cơ tác động mạnh như hút thuốc lá, tăng lipid máu và tăng huyết áp (nguyên nhân thứ 4 gây tử vong ở các bệnh không lây nhiễm) còn nếu hoạt động thể lực giúp tăng tuổi thọ lên 6 - 9 năm.



Với bệnh lý tim mạch, nghiên cứu trên gần 10.000 nam giới (độ tuổi từ 20 - 82) của Viện Aerobics (Mỹ) trong 5 năm cho thấy, số tử vong ở đối tượng không hoạt động thể lực cao gấp 3 lần so với nhóm đối chứng tập thể dục.

Các chuyên gia khẳng định không hoạt động thể lực là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe hiện nay bởi một loạt bệnh lý liên quan trực tiếp đến hành vi lười vận động này.

**Hồng Hải**

### **Prescription of physical activity for prevention and treatment of non-communicable diseases has just introduced in Vietnam**

**In the world, the definition of prescription of physical activity is still very new but it has just deployed in Vietnam with the project “Physical activity in prevention and treatment of non-communicable diseases” by Hanoi Medical University and Karolinska Institute (Sweden).**



*Everybody should do exercises 30 minutes each day to prevent and treatment non-communicable diseases (Image's source: The Youth Newspaper)*

Prof. Carl Johan Sundberg, Karolinska Institute (Sweden) says that prescription of physical activity is a treatment method for non-communicable diseases (NCDs) without medicine, was first applied in Switzerland and then used in all provinces in Sweden in 2009. The method was also highlighted in preventing and decreasing the symptom of



diabetes, obesity, metabolic syndrome, heart disease, osteoporosis and stress and the risk of breast cancer, colon cancer...

Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. Everyone can also walk about 5 days per week and increasing from 5-10 minutes per day to 20-30 minutes per day.

For obesity, to reduce the risk of cardiovascular metabolic disorder, patients can increase exercise time, everyday, walking with 1,500 steps in 2.5 hours and three times per week...

In general, “everybody should spend 30 minutes to do exercises. For the prescription of physical activity method, each patient or a patient group will be prescribed specific exercises”, Prof. GS Carl Johan Sundberg recommends.

### **Physical inactivity – the biggest health threat of today**

In the training course on prescription of physical activity, the experts from Karolinska Institute (Sweden) provided many reports in the world on the risk of physical inactivity.

A research in Australia in lifestyle, diabetes and obesity of nearly 9,000 adults in nearly 7 years shows that 3% of total deaths are cause of cardiovascular diseases and cancer, in which the deaths due to cardiovascular are 87 cases and the deaths due to cancer are 125 cases. Besides, adding 1 hour per day will increase deaths due to cardiovascular diseases from 10% to nearly 20%.

Report from WHO for over 50,000 people shows that physical inactivity is the fourth reason of deaths, after tobacco use, hyperlipidemia and hypertension. On the contrary, the implementation of logical physical activity will increase life-span, from 6 to 9 ages.

With cardiovascular diseases, a report implemented for nearly 10,000 men (from 20 to 82 years old) of Aerobics Institute (America) within 5 years shows that if patients do exercises, the risk of death is lower three times.

Experts stress that physical inactivity is the biggest health threat of today.





| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:  |        | PUBLICATION FIELD:                                               | CATEGORY:  | COLUMN: |
|--------------------------|----------|---------------|--------|------------------------------------------------------------------|------------|---------|
| Hanoi Medical University |          | Health & Life |        | Health                                                           | News       | Health  |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:     | COLOR: | PAGE:                                                            | DATE:      |         |
| HX                       | Positive | Vietnamese    | C      | <a href="http://www.suckhoedoisong.vn">www.suckhoedoisong.vn</a> | 16/11/2011 |         |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo   |        |                                                                  |            |         |

<http://suckhoedoisong.vn/20111116101512252p61c67/ke-don-hoat-dong-the-luc-de-phong-va-dieu-tri-benh-khong-lay-nhiem.htm>



### Kê đơn hoạt động thể lực để phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm

16/11/2011

Đại học Y Hà Nội vừa phối hợp với Viện Đại học Karolinska (Thụy Điển) tổ chức lần đầu tiên khóa đào tạo cung cấp kiến thức, hướng dẫn cho các bác sĩ và nhân viên y tế về kê đơn hoạt động thể lực trong phòng, điều trị bệnh không lây nhiễm. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị. Theo thống kê của Bộ Y tế, năm 2010, 75% trường hợp tử vong là do các bệnh không lây nhiễm. Lười hoạt động thể lực là một trong những nguyên nhân chính gia tăng các bệnh không lây nhiễm.

H.X

### Prescription of physical activity for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)

Hanoi Medical University (HMU) has just cooperated with Karolinska Institute (Sweden) to organize the first training course with the aim at providing doctors and health care practitioners with knowledge of prescription of physical activity for prevention and treatment of NCDs. Prescription of physical activity is a treatment method without medical. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. Report from Ministry of Health shows that in 2010, 75% of deaths are due to NCDs. Physical inactivity is one of key causes of increasing NCDs.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                            | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                    | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Ninh Binh Health Communications Website | Health             | News                                                         | News       |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                               | COLOR:             | PAGE:                                                        | DATE:      |
|                          | Positive | Vietnamese                              | C                  | <a href="http://www.yteninhbinh.com">www.yteninhbinh.com</a> | 14/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                             |                    |                                                              |            |

<http://yteninhbinh.com/modules.php?name=News&op=viewst&sid=2158>



**Y Tế Ninh Bình**  
Sở Y tế Ninh Bình - Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe

## “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”

14.11.2011

Ngày 9/11, Trường Đại học Y Hà Nội và Viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp tổ chức khóa đào tạo về “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm”. Đây là khóa đào tạo đầu tiên tại Việt Nam với sự tham gia hướng dẫn của các chuyên gia đến từ Viện Karolinska và Tổ chức Y tế Thế giới tại Việt Nam, Cục Y tế Dự phòng, Trường Đại học Y Hà Nội.



*Toàn cảnh Khóa đào tạo*

Khóa đào tạo nhằm cung cấp kiến thức, hướng dẫn kê đơn hoạt động thể lực cho các bác sĩ và nhân viên y tế, tạo nền tảng để phát triển sâu rộng hoạt động này tại Việt Nam cũng như phổ biến, giới thiệu lợi ích của phương pháp này tới người dân. Để thực hiện mục tiêu đặt ra, Khóa đào tạo tập trung làm rõ khái niệm về hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực, chỉ ra mối liên quan giữa hoạt động thể lực với sức khỏe; cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các mô hình



hoạt động thể lực, kê đơn hoạt động thể lực; các số liệu thực tế về tỷ lệ mắc bệnh và tử vong vì bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam; các khuyến nghị dành cho người cao tuổi, trẻ em Việt Nam. Ngoài ra, các chuyên gia Viện Karolinska sẽ chia sẻ những bài học kinh nghiệm từ việc áp dụng kê đơn hoạt động thể lực tại Thụy Điển.

Trong khuôn khổ khóa học, các chuyên gia và học viên sẽ tham quan Bệnh viện Thể thao Việt Nam và thảo luận với các bác sĩ Hà Nội về việc phát triển mạng lưới kê đơn hoạt động thể lực tại Việt Nam, nhằm xây dựng nền tảng trong quá trình triển khai kê đơn hoạt động thể lực, tạo điều kiện phát triển sâu rộng tại Việt Nam trong tương lai.

Hoạt động thể lực là những hoạt động khiến con người phải vận động mạnh và nhiều hơn bình thường, giúp nâng cao sức khỏe và ngăn ngừa, điều trị bệnh tật. Kê đơn hoạt động thể lực là phương thức điều trị bệnh không lây nhiễm không cần dùng thuốc. Mỗi bệnh nhân sẽ được bác sĩ cung cấp một đơn gồm những bài tập thể lực được cá nhân hóa cho chính họ hoặc cho một nhóm để phục vụ việc điều trị. Theo thống kê của Bộ Y tế, năm 2010, 75% trường hợp tử vong là do các bệnh không lây nhiễm. Lười hoạt động thể lực là một trong những nguyên nhân chính gia tăng các bệnh không lây nhiễm.

Khóa đào tạo tại Hà Nội sẽ diễn ra trong 3 ngày, từ 9/11 đến 11/11. Trước đó, từ ngày 7/11 đến 8/11, một khóa đào tạo đã được tổ chức tại Phú Thọ.

Khóa đào tạo “Kê đơn hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” là hoạt động nằm trong khuôn khổ Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm” do tổ chức SIDA (Thụy Điển) tài trợ, được thực hiện bởi Trường Đại học Y Hà Nội, Viện Karolinska (Thụy Điển) và Hiệp hội nghiên cứu hoạt động thể lực trong điều trị (Thụy Điển). Dự án được bắt đầu từ tháng 12/2010 và sẽ kéo dài trong 3 năm nhằm mục đích cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm, đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế để có thể áp dụng việc thực hiện kê đơn hoạt động thể lực đối với các bệnh nhân tại Việt Nam. Hoạt động chính của Dự án bao gồm: xây dựng chương trình đào tạo và đào tạo cho các bác sĩ Việt Nam về kê đơn hoạt động thể lực; đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các hoạt động thể lực được bác sĩ kê đơn.

**Trung tâm TTGDSK**



## **“Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”**

**On November 09, Hanoi Medical University (HMU) has cooperates with Karolinska (Sweden) to organize the training on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)”. This is the first training in Vietnam with the participation of the experts coming from Karolinska Institute, WHO in Vietnam, Vietnam Standby Health Department and HMU.**

The training provides doctors and health care practitioners with PA and PA Prescription knowledge in order to expand this program in Vietnam as well as introduce the effectiveness of this method to the entire community. To do this, the training course focuses on definition of PA, PA prescription and the linkage between PA and health; provides scientific evidences of effectiveness from PA and PA prescriptions in treatment of NCDs; provides PA models, PA prescriptions, practical data on NCDs and death from NCDs in Vietnam and recommendations for Vietnamese elderly and children. Moreover, specialists from Karolinska Institutet also share lessons learnt from practical PA prescriptions in Sweden.

During training in Hanoi, the specialists also visit Vietnam Sport Hospital and discuss with Hanoi doctors on network development for PA prescription in Vietnam in order to develop the foundation for PA prescription implementation and expand the program in Vietnam in the future.

Physical activities are body movements that require one to use more energy than usual to improve one’s health and prevent and treat diseases. PA prescription is a treatment method for NCDs without medicine. Each patient will be prescribed a series of individualized PA for an individual or a group. According to the report of Ministry of Health, NCDs cause 75% of total deaths in the world. Physical inactivity is one of key causes of deaths.

The training course is organized in three days, from November 09 to 11. Previously, from November 07 to 08, the same training course was organized in Phu Tho.

The training course on “Prescription of physical activities (PA) for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCDs)” is one of the activities in the project “Physical activity in non-communicable disease prevention in Vietnam”, funded by SIDA and implemented by Hanoi Medical University and Karolinska Institutet (Sweden) and the Sports Medicine section of the Swedish Society of Medicine. It started in December 2010 and lasts for 3 years to provide scientific evidences on effects of PA on NCD prevention and treatment, to train doctors and health care practitioners on application of PAP in Vietnam. Main activities of the project include: development of



## Media Monitoring

*Physical Activity In Non-communicable Disease Prevention In Vietnam Campaign*

---

training program and training for doctors and health care practitioners on PAP; and evaluation of initial results from doctors and health care practitioners training as well as well as patient adherence to structured PA interventions.



| CLIENT:                  |          | PUBLICATION:                                | PUBLICATION FIELD: | CATEGORY:                                                | COLUMN:    |
|--------------------------|----------|---------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|------------|
| Hanoi Medical University |          | Intellectual Standards of the People online | General            | Related News                                             | Health     |
| AUTHOR:                  | TONE:    | LANGUAGE:                                   | COLOR:             | PAGE:                                                    | DATE:      |
| Van Son                  | Positive | Vietnamese                                  | C                  | <a href="http://www.dantri.com.vn">www.dantri.com.vn</a> | 02/11/2011 |
| TRANSLATED BY:           |          | Doan Thi Mo                                 |                    |                                                          |            |

<http://dantri.com.vn/c7/s7-533642/bao-dong-ty-le-tu-vong-vi-benh-khong-lay.htm>



## Báo động tỷ lệ tử vong vì bệnh không lây

02/11/2011

**Dân trí - Lười vận động, lạm dụng rượu bia, thuốc lá, chế độ ăn không hợp lý khiến tỷ lệ mắc và tử vong vì loại bệnh này tăng nhanh và đã lên đến mức báo động (chiếm khoảng 70% số trường hợp tử vong).**

Trong hội thảo “Chiến lược phòng chống bệnh không lây” tổ chức tại TPHCM ngày 1/11 BS Nguyễn Thị Hiệp, Viện Vệ sinh Y tế công cộng thành phố cho biết: “Mỗi năm trên cả nước có khoảng 500.000 người tử vong thì có đến 350.000 người tử vong vì các loại bệnh không lây (chiếm 70%)”. Nếu không có giải pháp hữu hiệu để can thiệp, sức hủy diệt của loại bệnh này sẽ còn khủng khiếp hơn trong những thập niên tới.



*Các bệnh mãn tính không lây đang tăng nhanh trong những năm gần đây*





Nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng quốc gia cho thấy hiện nay mỗi người Việt Nam đã ăn một lượng thịt gấp 2,5 lần so với cách đây hơn 20 năm và gấp 1,2 lần so với 20 năm trước. Lượng trứng, sữa được tiêu thụ cũng tăng lần lượt gấp 9 lần và 2 lần so với cùng thời gian trên, trong khi lượng đường gấp tới 10 lần so với cách đây 20 năm.

Lối sống công nghiệp, văn phòng khiến một bộ phận không nhỏ người dân mắc phải chứng bệnh “lười vận động” kéo theo đó là những hệ quả không nhỏ đến từ các loại bệnh mãn tính không lây như béo phì, tim mạch, huyết áp, tiểu đường, ung thư...

Ngoài các bệnh thường gặp và nguy hiểm nêu trên tại Việt Nam, gần đây ghi nhận thêm căn bệnh không lây có nguy cơ gây tử vong cao là rối loạn tâm thần. Nguyên nhân chủ yếu là do hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia, dinh dưỡng không hợp lý. Các chuyên gia khuyến cáo người dân nên có chế độ ăn uống, vận động hợp lý, hạn chế rượu bia, thuốc lá... đó chính “liều thuốc” tốt nhất để phòng tránh các bệnh không lây.

**Vân Sơn**

**The rate of death due to non-communicable disease is on alert**

**Physical inactivity, alcohol and tobacco use and unhealthy food consumption are main reasons of NCDs rise (accounting for 70% of total deaths).**

At the workshop “Strategy for non-communicable diseases prevention” organized in Ho Chi Minh City on November 01, Doctor Nguyen Thi Hiep, Institute of Hygiene and Public Health says “Every year, all over the country, about 350,000 deaths due to non-communicable diseases (accounting for 70% of the total number of deaths)”. If we do not soon have effective solutions to intervene, the number of deaths due to non-communicable diseases will increase more strongly in the coming decades.



*Non-communicable diseases has been rapidly increased in recent years*





Report from National Institute of Nutrition shows that now, in Vietnam, people has eaten meat two and a half times as much as they did over 20 years ago. Egg, milk consumption has also increased 9 times in comparison with they did 20 years ago, especially, the amount of sugar has increased 10 times.

“Industrial and office” lifestyle makes a big part of people become “physical inactivity” and it is main reason of non-communicable diseases, including obesity, cardiovascular disease, blood pressure, diabetes, cancer...

Apart from the above diseases, in recent time, Vietnam has faced with mental disease – a non-communicable disease. Alcohol and tobacco use and unhealthy food consumption are main reasons. Experts recommend that people should use a reasonable diet, physical activity and limit alcohol and tobacco...because these activities are the best way to prevent non-communicable diseases.