



| 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>

**DÂN TRÍ**

BÁO ĐIỆN TỬ CỦA TW HỘI KHUYẾN HỌC VIỆT NAM

## 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 ĐHY Hà Nội phối hợp với Viện ĐHY 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 khuyến.

#### **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/2011/11/16/101512252p61c67/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>



### “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 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. 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 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.





|                          |              |                     |               |                           |                  |                |
|--------------------------|--------------|---------------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|
| <b>CLIENT:</b>           |              | <b>PUBLICATION:</b> |               | <b>PUBLICATION FIELD:</b> | <b>CATEGORY:</b> | <b>COLUMN:</b> |
| Hanoi Medical University |              | Health Website      |               | Health                    | News             | Health         |
| <b>AUTHOR:</b>           | <b>TONE:</b> | <b>LANGUAGE:</b>    | <b>COLOR:</b> | <b>PAGE:</b>              | <b>DATE:</b>     |                |
|                          | Positive     | Vietnamese          | C             | 15                        | 10/11/2011       |                |
| <b>TRANSLATED BY:</b>    |              | Doan Thi Mo         |               |                           |                  |                |

<http://www.123suckhoe.com/7811/luoi-van-dong-la-nguyen-nhan-gay-tu-vong-thu-4.html>



### Lười vận động sẽ chết sớm

**[123Suckhoe] - 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 “Kê đơn 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.

**Nguồn: Pháp Luật & Xã Hội**



## **Physical inactivity is one of causes of early 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 | 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 lí. 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.