



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	www.dangcongsan.vn	03/10/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

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 kim 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.

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

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 BKN, 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 BKN. 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 BKN, 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 Thoá

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.