



CLIENT:		PUBLICATION:		PUBLICATION FIELD:	CATEGORY:	COLUMN:
Hanoi Medical University		Science and Life Newspaper		Health and Science	News	Movement
AUTHOR:	TONE:	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 mang 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!

- Nên bàn nhiều về tình 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 tình 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 tiến độ giải ngân, làm sao hiệu quả cao được" - ĐBQH Lê Thị Nguyệt (Vinh Phúc) bản khoản khi hơn 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 trọng trách ấy đè nặng lên

Mới - Nóng

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 cơ sở 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 ti vi 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 ti vi/ngày sẽ tăng 11% tổng số ca tử vong, tăng 18% số ca tử vong do bệnh lý tim mạch. Còn nếu xem ti vi trên 4h/ngày (má tính 2h/ngày) tăng 46% số ca tử vong và 80% số ca tử vong do bệnh lý tim mạch. THÚY NGÀ

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

dansonmedia



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	www.nhandan.org.vn	09/11/2011	
TRANSLATED BY:		Doan Thi Mo				

<http://www.nhandan.com.vn/cmlink/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 kế đơn hoạt động thể lực

09/11/2011

NDĐT- Chiều nay (9-11), Khóa đào tạo “Kế 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 “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 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 kế 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 (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 HĐTL 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.

Hạnh Nguyễn

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:
Duy Tien	Positive	Vietnamese	C	www.anninhthudo.vn
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 (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 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 Tiên

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:	TONES:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:
D. Thu	Positive	Vietnamese	C	www.nld.com.vn	09/11/2011
TRANSLATED BY:	Doan Thi Mo				

<http://nld.com.vn/2011/11/09/090721179p0c1050/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:	TONES:	LANGUAGE:	COLOR:	PAGE:	DATE:	
Hoi Nguyen	Positive	Vietnamese	C	www.baophutho.vn	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”

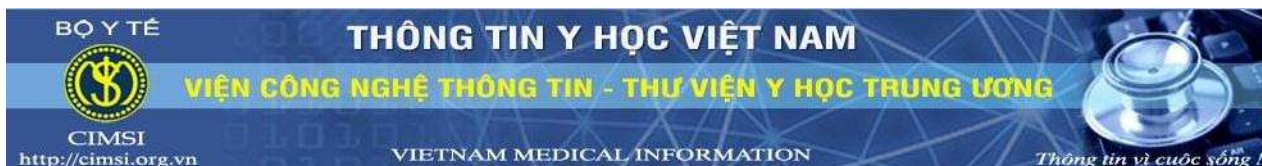
On November 07, Hanoi Medical University (HMU) cooperates with Karolinska Institute (Sweden) and Phu Tho Department of Health to start the training “Prescription of Physical Activity (PAP) in non-communicable diseases (NCDs) prevention and treatment” in Phu Tho and Thai Nguyen. This is one of activities 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:
	Positive	Vietnamese	C	www.cimsi.org.vn
DATE:	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.