



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	www.dantri.com.vn	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 đọc 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 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.

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

Kế 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, đột quỵ, 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, 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. 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, đột quỵ... 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, kế 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.