

Lời mở đầu

Kính thưa quý vị, quý bạn đọc!

Năm 2018 đã đi qua với nhiều niềm vui, phấn khởi và tự hào trước những kết quả tốt đẹp trên tất cả các mặt công tác của Bệnh viện. Nhiều chỉ tiêu chuyên môn đạt xuất sắc, số lượng người bệnh đến khám, chữa bệnh tại Bệnh viện không ngừng tăng thêm, đạt gần 1 triệu bệnh nhân. Bệnh viện tích cực cải cách hành chính, đa dạng hóa các loại hình dịch vụ khám chữa bệnh và có nhiều giải pháp nâng cao chất lượng chuyên môn, chất lượng chăm sóc phục vụ, an toàn điều trị, nâng cao đạo đức nghề nghiệp và văn hóa bệnh viện, đáp ứng tốt yêu cầu của người bệnh. Bệnh viện đã nghiên cứu, phát triển và ứng dụng nhiều kỹ thuật tiên tiến trong khám, chữa bệnh, cứu sống được nhiều người mắc bệnh hiểm nghèo. Đặc biệt ngày 26/2/2018, Bệnh viện đã thực hiện thành công ca ghép phổi lấy từ người cho chết não đầu tiên tại Việt Nam và triển khai ghép đa tạng xuyên Việt, nâng đẳng cấp của Bệnh viện vươn tầm quốc tế. Bệnh viện đã khánh thành và đưa vào sử dụng cụm công trình trung tâm đồng bộ, hiện đại, tạo những điều kiện thuận lợi nhất trong chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho bộ đội và nhân dân. Đây là những kết quả hết sức tự hào xứng đáng là bệnh viện hiện đại hàng đầu Việt Nam - Bệnh viện hạng đặc biệt quốc gia và là cơ sở để phấn đấu sớm trở thành Bệnh viện mang đẳng cấp quốc tế.

Nhằm cung cấp cho quý vị bạn đọc những kiến thức y khoa bổ ích, thời sự nhưng được viết và trình bày một cách phổ thông, gần gũi, hấp dẫn, Bệnh viện TWQĐ 108 xuất bản Bản tin "108 - Vì sức khỏe cộng đồng". Các bài viết là những nghiên cứu, tổng kết thực tiễn và được chấm chắt bằng tất cả tâm huyết của các tác giả với mong muốn cung cấp thông tin hữu ích trong dự phòng và điều trị hiệu quả các bệnh tật, mang lại sức khỏe toàn diện, nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

Bệnh viện TWQĐ 108 hi vọng sẽ nhận được những ý kiến đóng góp của quý bạn đọc để ấn phẩm không ngừng đổi mới cả về nội dung và hình thức, xứng đáng là người bạn đồng hành của quý bạn đọc.

Nhân dịp xuất bản số đầu tiên của Bản tin "108 - Vì sức khỏe cộng đồng", thay mặt Đảng ủy - Ban Giám đốc và toàn thể cán bộ, nhân viên Bệnh viện TWQĐ 108 xin gửi tới quý vị và quý bạn đọc lời chào trân trọng và lời chúc sức khỏe, hạnh phúc và thành công!

Giám đốc Bệnh viện TWQĐ 108
Trung tướng GS.TS.TTND. Mai Hồng Bàng

KHU PHẪU THUẬT VÀ ĐIỀU TRỊ THEO YÊU CẦU ĐÃ TRIỂN KHAI CÁC KỸ THUẬT CÔNG NGHỆ MỚI NHẤT

- **Đốt u tuyến giáp lành tính bằng sóng cao tần (RFA). Đốt suy tĩnh mạch nông chi dưới bằng sóng cao tần (RFA).**
 - Không để lại sẹo
 - Không đau
 - Không phải phẫu thuật
 - Không phải nằm viện
- **Tán sỏi thận qua da đường hầm nhỏ bằng laser**
 - Ít sang chấn, ít đau, nhanh phục hồi sức khỏe,
 - Thẩm mỹ, sẹo nhỏ
 - Đường hầm nhỏ
 - Không ảnh hưởng đến chức năng thận
- **Phẫu thuật tai mũi họng, cắt Amydal bằng dao plasma hoặc bằng dao Laser**
 - Hạn chế tối đa tổn thương tổ chức lành
 - Không đau
 - Không chảy máu
 - Có thể ra viện ngay trong ngày
- **Khâu triệt mạch trĩ dưới hướng dẫn siêu âm doppler với hệ thống không dây Trilogy**
 - Không đau
 - Không phải nằm viện
 - Hạn chế tái phát
 - Đại tiện bình thường sau khâu
- **Điều trị u xơ tuyến vú bằng cắt hút chân không**
 - Không đau
 - Không để lại sẹo, bảo đảm thẩm mỹ
 - Làm ngay và về ngay trong ngày
- **Khám sức khỏe cho các cơ quan, tập thể, cá nhân**
 - Khu vực khám riêng sang trọng
 - Nhanh chóng, tiện lợi
 - Có thể khám tại cơ quan, công ty, nhà máy, xí nghiệp...
 - Có các gói khám cho từng đối tượng theo nhu cầu
- **Phẫu thuật thẩm mỹ-Laser thẩm mỹ công nghệ cao**
 - Điều trị nám, tẩy nốt ruồi, xóa xăm
 - Trẻ hóa, nâng cơ, tiêm collagen, filler, triệt lông...
 - Phẫu thuật thẩm mỹ mắt, mũi, mí
 - Giảm béo, tái tạo thành bụng
 - Chỉnh hình khuôn mặt, hạ gò má, gọt cằm, hút mỡ, nâng ngực...
- **Đo thính lực và giám định sức nghe**
 - Đo tất cả các mức độ điếc-tư vấn điều trị hoặc dùng máy trợ thính
 - Đánh giá thính lực cho mọi lứa tuổi
 - Phát hiện sớm và điều trị hiệu quả điếc đột ngột
 - Thiết bị và phòng đo hiện đại nhất.
- **Sinh con trọn gói**
 - Bác sỹ sản khoa giàu kinh nghiệm
 - Luôn có Bác sỹ hồi sức sơ sinh
 - Phục vụ cấp độ cao, tiện ích cao cấp
- **Phẫu thuật cột sống**
 - Nắn chỉnh vẹo cột sống do thoái hóa hoặc bẩm sinh
 - Phẫu thuật nội soi thoát vị đĩa đệm cột sống cổ và thắt lưng
 - Các bệnh lý cột sống: u, lao
 - Phục hồi nhanh chóng
- **Thụ tinh trong ống nghiệm**
 - Labo hiện đại, trang thiết bị cao cấp
 - Tỷ lệ thành công cao
 - Phục vụ tận tình
 - Có chuyên gia giàu kinh nghiệm
- **Chấn thương chỉnh hình**
 - Thay khớp háng, khớp gối
 - Kéo dài chi từ 5-10cm
 - Nối dây thần kinh
 - Điều trị di chứng của chấn thương cũ



KHÁNH THÀNH **CỤM CÔNG TRÌNH TRUNG TÂM** **BỆNH VIỆN TWQĐ 108**

Ngày 17/12/2018, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 đã tổ chức Lễ khánh thành Cụm Công trình trung tâm và đón nhận danh hiệu Anh hùng Lực lượng vũ trang Nhân dân thời kỳ chống Pháp.



Lễ cắt băng khánh thành Cụm Công trình trung tâm của Bệnh viện TWQĐ 108

Đứng trước yêu cầu ngày càng cao về chăm sóc sức khỏe cho bộ đội và nhân dân, Chính phủ, Bộ Quốc phòng đã quyết định đầu tư xây dựng Cụm Công trình trung tâm Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 theo tiêu chuẩn quốc tế với quy mô của bệnh viện hạng đặc biệt quốc gia.

Cụm công trình được khởi công xây dựng ngày 7 tháng 7 năm 2012.

Cụm Công trình trung tâm do Công ty Tư vấn Thiết kế Xây dựng và Quy hoạch

Heerim (Hàn Quốc) thiết kế, có kiến trúc đẹp nằm ở phía Đông của Thủ đô Hà Nội. Cụm Công trình trung tâm được bao bọc bởi không gian cây xanh và mặt nước, mang nét hài hòa, thân thiện với cảnh quan môi trường xung quanh, được kết nối thuận lợi với hệ thống giao thông công cộng.

Công trình có phối cảnh không gian độc đáo mang hình ảnh của Bông sen nở giữa 2 cánh buồm đón gió từ Sông Hồng, là điểm nhấn về kiến trúc của Thủ đô Hà Nội - thành phố xanh vì hòa bình.

Cụm công trình, gồm 3 tòa nhà: Tòa nhà Nội khoa; tòa nhà Ngoại

khoa và chuyên khoa 22 tầng nổi, 2 tầng hầm; tòa nhà Kỹ thuật nghiệp vụ cận lâm sàng 10 tầng nổi, 2 tầng hầm, tổng diện tích sàn gần 150.000m², chiều cao 108m. Cụm công trình là tổ hợp y tế hiện đại, tiện ích và đồng bộ, quy mô trên 2000 giường bệnh.

Công năng của cụm công trình được thiết kế một cách khoa học, chặt chẽ, tiện dụng, phân khu chức năng rõ ràng, đầy chuyên điều trị hợp lý.



Máy chụp PET/CT thế hệ mới

Hệ thống phòng mổ, phòng mổ nội soi, phòng cấp cứu hồi sức đạt tiêu chuẩn quốc tế. Cụm công trình có 50 phòng mổ, bao gồm 45 phòng mổ tiêu chuẩn, 5 phòng mổ ghép tạng và phòng mổ hybrid. Phòng mổ hybrid được trang bị robot chụp mạch can thiệp.

Hệ thống kỹ thuật sử dụng các công nghệ tiên tiến đảm bảo công trình có giá trị lâu dài, bền vững.

- Hệ thống thang máy, thang cuốn đồng bộ hiện đại.

- Hệ thống báo cháy, chữa cháy hiện đại tự động đồng bộ, phân vùng cô lập khu vực khi có hỏa hoạn xảy ra.

- Hệ thống cung cấp nước nóng bằng năng lượng mặt trời.

- Hệ thống thông tin báo gọi tự động lắp đặt tại giường bệnh nhân và trong phòng bệnh.

- Hệ thống vận chuyển tự động các mẫu xét nghiệm, thuốc, dược phẩm hoặc các hồ sơ dữ liệu một cách nhanh chóng, an toàn và chính xác.

- Hệ thống kiểm soát nhiễm khuẩn đảm bảo vô trùng, vô khuẩn trong bệnh viện một cách tuyệt đối.

Cảnh quan môi trường xung quanh công trình mang giá trị xanh bền vững, không gian quảng trường phía trước rộng rãi với đài phun nước đẹp đẽ, vườn hoa cây xanh tươi tốt, đảm bảo thông gió thoáng mát và tràn ngập ánh sáng tự nhiên.

Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 với tư cách là chủ đầu tư đã

phối hợp các cơ quan chức năng của Bộ Quốc phòng và các bộ, ban, ngành liên quan thực hiện tốt công tác quản lý dự án. Trong thi công đã giám sát chặt chẽ, đúng pháp luật, không để xảy ra thất thoát, bảo đảm đúng tiến độ, an toàn và đạt chất lượng cao.

Cụm tòa nhà Trung tâm được khánh thành đưa vào sử dụng là một sự kiện quan trọng, một bước ngoặt lịch sử ghi dấu thời kỳ phát triển mạnh mẽ của Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 vươn lên ngang tầm với các trung tâm y tế hàng đầu trong khu vực và thế giới.



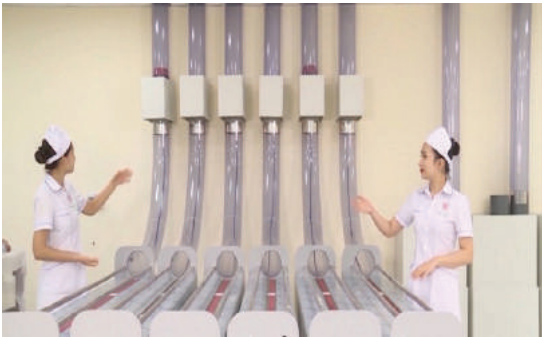
Hệ thống xạ trị - xạ phẫu đa năng suất liệu cao dưới hướng dẫn hình ảnh thời gian thực TrueBeam



Hoạt động xét nghiệm bằng hệ thống vận chuyển mẫu và hệ thống xét nghiệm hiện đại, tự động đồng bộ tại Trung tâm xét nghiệm



Giường bệnh được thiết kế hợp lý, thuận lợi cho người bệnh



Hệ thống vận chuyển bằng khí nén tự động



Dịch vụ tiện ích cho người bệnh



Hệ thống băng chuyền vận chuyển ống mẫu xét nghiệm



Hành lang sạch sẽ và rộng rãi

Tuấn Quận - An Ngọc

MỘT KỲ TÍCH Y HỌC

BIẾN GIẤC MƠ TRỞ THÀNH HIỆN THỰC

"HOÀNG TỬ ẾCH" TRỞ LẠI HÌNH NGƯỜI

Suốt 28 năm qua, anh Nguyễn Mạnh Hùng (28 tuổi ở Nam Định) phải đi lại như một con ếch vì đôi chân dị dạng cong queo như rễ cây. Cho đến giờ, anh vẫn ngỡ rằng mình đang mơ một giấc mơ kỳ diệu khi mà đôi chân đã được các y bác sĩ của Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 chỉnh hình trở lại giống như đôi chân của những người bình thường.

chuyển dựa theo bánh lái ấy. Vượt qua những mặc cảm tự ti của bản thân và những lời trêu đùa của bạn bè, anh vẫn đến trường chăm chỉ suốt những năm tháng học phổ thông. Không cam chịu số phận, Hùng luôn là một học sinh chịu khó và học giỏi, được thầy cô và bạn bè thương mến, giúp đỡ. Tốt nghiệp phổ thông trung học loại "khá", Hùng tiếp tục theo đuổi con đường học tập khi thi đỗ

vào trường dạy nghề Phương Nam. Sau 3 năm học tập, anh đã nhận bằng tốt nghiệp "loại giỏi" về chuyên ngành Điện - Điện tử". Anh trở thành một thợ giỏi sửa chữa điện - điện tử được nhân dân trong xã Hải Trung, huyện Hải Hậu, tỉnh Nam Định yêu mến và tín nhiệm.

Bị dị tật từ nhỏ, giấc mơ cháy bỏng của Hùng là có thể đi lại được giống như các bạn bè cùng trang lứa. Mỗi khi

nhìn các bạn chơi bóng đá, bóng bàn, cầu lông... lòng Hùng lại nhói lên những cảm giác buồn bã. Bố mẹ Hùng đã đưa Hùng đến các bệnh viện lớn trong cả nước từ Nam tới Bắc để thăm khám và chữa trị, mong muốn phần nào làm vơi nhẹ đi những thiệt thòi của con trai mình. Nhưng đến đâu, gia đình Hùng cũng chỉ nhận được những cái lắc đầu



Đôi chân của bệnh nhân trước khi được phẫu thuật

Ngay từ khi mới sinh ra, chàng thanh niên ấy đã có một đôi chân khác biệt với tất cả mọi người. Càng lớn lên, đôi chân của anh càng bị uốn cong nặng nề hơn, dần trở nên méo mó vẹo vọ. Với đôi chân bị biến dạng kỳ quái như vậy, ngay từ khi còn nhỏ cho đến sau này khi đã trưởng thành và đi làm, anh phải di chuyển và đi lại giống như một con ếch. Hai tay của anh là bánh lái và toàn thân dịch

bất lực của các bác sỹ vì bệnh lý quá khó, quá phức tạp. Niềm hy vọng nhen nhóm lên với gia đình khi có Đoàn chuyên gia Phẫu thuật Chỉnh hình của Mỹ đến thăm khám và chữa bệnh từ thiện tại Nam Định. Nhưng rồi niềm hy vọng mong manh ấy lại nhanh chóng lụi tàn khi các chuyên gia Mỹ cũng lắc đầu ngao ngán và khẳng định với Hùng và gia đình rằng, căn bệnh của anh là không thể chữa được. Họ khuyên Hùng hãy cố gắng chịu đựng và hãy chấp nhận hình thể biến dạng quái ác đó.

Nhưng cuộc đời chẳng ai học được chữ ngờ. Đôi khi trong rủi ro lại xuất



Đôi chân bệnh nhân đã được chỉnh thẳng như của người bình thường

hiện những cơ may. Trong một lần anh được bố đưa về nhà từ nơi làm việc là xưởng sửa chữa điện tử trên một chiếc xe máy cà tàng thì một tai nạn giao thông bất ngờ xảy ra. Anh bị ngã và bị gãy hở phức tạp ở nhiều vị trí trên đôi chân tàn tật ấy. Ngày 8/4/2018, anh được đưa vào cấp cứu tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108.

Đại tá, GS.TSKH.TTND. Nguyễn Thế Hoàng, Phó Giám đốc Bệnh viện Trung

ương Quân đội 108 chia sẻ: “Khi nhìn thấy đôi chân của Hùng, các bác sỹ chuyên ngành đều rất kinh ngạc vì một dị dạng phức tạp đến kỳ lạ và khó tin mà suốt cả hơn 30 năm làm nghề, họ chưa bao giờ nhìn thấy. Hình ảnh X-quang cả hai chi dưới cho thấy toàn bộ hệ thống xương khớp ở vùng đùi, cẳng chân và bàn chân đều bị biến dạng cong vẹo và phức tạp theo nhiều chiều, nhiều hướng khác nhau. Chiều dài xương hai bên là hoàn toàn khác biệt. Các cấu trúc phần mềm quan trọng để che phủ, nuôi dưỡng và bảo đảm hoạt động chức năng cho cả hai chân như: da, cân, cơ, gân, mạch máu và thần kinh cũng bị thay đổi hoàn toàn

và tạo nên tình trạng chỗ căng chỗ chùng. Do không đi lại tỳ nén nên xương bị thưa loãng nặng. Nếu việc điều trị không tốt, sẽ có nguy cơ rối loạn nuôi dưỡng và việc phải cắt bỏ cả hai chi sau đó là không thể tránh khỏi. Ngoài ra, dù có chỉnh thẳng được đi nữa thì theo đo đạc trên phim X-quang, chênh lệch của hai chân sẽ là trên 20cm. Với chênh lệch này, bệnh nhân cũng

sẽ không thể đi lại bình thường. Đây thực sự là một thách thức quá lớn và quá khó khăn đối với chúng tôi nếu muốn chỉnh hình cho bệnh nhân trở lại hình hài giống như người bình thường”.

GS.TSKH. Nguyễn Thế Hoàng và các bác sỹ của Viện Chấn thương Chỉnh hình - Bệnh viện TWQĐ108 đã phẫu thuật thành công biến giấc mơ trở lại hình hài giống như người bình thường của “Hoàng tử ếch” thành hiện thực.



Trong y học, kết quả này thực sự là một kỳ tích.

Trung tướng, GS.TS.TTND. Mai Hồng Bằng, Giám đốc Bệnh viện TWQĐ 108 chia sẻ: Đây thực sự là một thành công xuất sắc trong chuyên môn và áp dụng kỹ thuật mới, kỹ thuật cao của Bệnh viện. Ban Giám đốc đã luôn động viên, khuyến khích và tìm mọi cách để giúp chàng thanh niên ở tuổi 28 thực hiện được giấc mơ tự đi lại trên chính đôi chân của mình. Tập thể y bác sĩ trong Viện Chấn thương Chỉnh hình đã quyết tâm vượt qua mọi khó khăn về mặt chuyên môn, đã tính toán tỷ mỉ, lập kế hoạch chi tiết và chính xác các phương án can thiệp. Các phương án phẫu thuật đã được thực hiện hoàn hảo. Giờ đây, bệnh nhân đã có được đôi chân hoàn toàn giống như người bình thường. Giấc mơ ngày nào của cậu đã trở thành hiện thực.

Đại tá GS.TSKH Nguyễn Thế Hoàng - người trực tiếp thực hiện toàn bộ các can thiệp phẫu thuật cho Hùng cho biết: Sự vất vả và quyết tâm của chúng tôi đã được đền đáp xứng đáng bằng niềm vui

và tương lai tươi sáng của bệnh nhân. Sau 8 tháng điều trị và trải qua 3 lần phẫu thuật, hiện giờ hai chân của bệnh nhân đã hoàn toàn bằng nhau. Vận động và cảm giác của 2 bên chi thể được phẫu thuật đều rất tốt. Do có cảm giác tốt và đạt được sự cân bằng về chức năng vận động của các khối cơ gấp - duỗi và xoay trong, xoay ngoài cả hai chân nên bệnh nhân sẽ

hoàn toàn có thể đi lại được như người bình thường. Hiện tại, do can xương còn chưa vững nên bệnh nhân cần được tập thêm để hồi phục chức năng và cố định nẹp bột bổ sung. Chúng tôi có đầy đủ cơ sở để tin rằng, chỉ sau 4 - 6 tháng nữa thôi, bệnh nhân không những chỉ đi lại mà còn hoàn toàn có thể chạy nhảy trên chính đôi chân của mình giống như những bạn bè bình thường cùng trang lứa với cậu.

Nghẹn ngào xúc động không nói nên lời với những kết quả đạt được, bố mẹ và bản thân anh Nguyễn Mạnh Hùng vẫn cứ ngỡ mình đang mơ - một giấc mơ kỳ diệu - một giấc mơ tưởng như không bao giờ có thể trở thành hiện thực. Hoàng tử ếch đáng yêu và dễ thương của gia đình anh - một chàng trai đầy nghị lực - giờ đây đã trở lại là một người đàn ông bình thường như bao người khác.

An Ngọc

DÃ NGOẠI KHÁM BỆNH **MÓN QUÀ TỪ TÂM “NGƯỜI LÍNH”**



4/11/2018, tại xã Tú Thịnh, huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang. Tại đây, các y bác sĩ của Bệnh viện TWQĐ 108 đã thăm khám, cấp phát thuốc miễn phí cho gần 4.000 đồng bào. Đây là một dịp đặc biệt với cả nhân viên Bệnh viện và người dân xã Tú Thịnh, bởi không phải

Chương trình dã ngoại khám bệnh là một hoạt động thường niên của các y bác sĩ Bệnh viện TWQĐ 108. Trải qua hơn 20 năm phát động, “dã ngoại khám bệnh” đã dần đi vào công việc và cuộc sống của các thầy thuốc bệnh viện như một thói quen, đây là một món quà ý nghĩa dành tặng cho những người làm nghề y.

Năm nay, mặc dù vào những ngày tiết trời chuyển lạnh và cũng là những ngày cuối năm bận bịu công việc nhưng Ban lãnh đạo Bệnh viện TWQĐ 108 đã quyết định tổ chức chuyến dã ngoại tới vùng đất cách mạng Tuyên Quang để khám bệnh, cấp phát thuốc cho nhân dân.

Chuyến đi diễn ra trong hai ngày, từ ngày 3/11/2018 đến ngày

khi nào các bác sĩ cũng có cơ hội để gần gũi với nhân dân vùng đất giàu truyền thống cách mạng như Tuyên Quang và người dân nơi đây không phải ai cũng có điều kiện đến với Bệnh viện TWQĐ 108.

Chia sẻ với các bác sĩ, người dân xã Tú Thịnh bày tỏ lòng yêu mến và xúc động khôn cùng. Những lời “cảm ơn”, những





làm việc của Chủ tịch Hồ Chí Minh kính yêu tại Tuyên Quang.

Chuyến về nguồn này đã khơi dậy lòng tự hào và tình yêu thương đồng bào của nhân viên Bệnh viện.

ánh mắt đồng cảm đã làm cho tình cảm quân - dân trở lên nồng ấm hơn bao giờ hết. Hiểu được sự khó khăn về đi lại ở vùng đất này nên Bệnh viện đã bố trí những chuyến thăm khám bệnh tại nhà cho những hoàn cảnh đặc biệt khó khăn.

Cụ ông Ma Long (74 tuổi), khi được các y bác sĩ thăm khám bày tỏ: “Tôi rất cảm động, vì không phải lúc nào cũng được khám bệnh như hôm nay. Bác sĩ của Bệnh viện TWQĐ 108 đến khám bệnh tận tình và tặng thuốc cho tôi nữa”. Trong chuyến đi lần này, Bệnh viện còn tổ chức đêm giao lưu văn nghệ mang tên “nghĩa tình quân dân”. Theo Trung tướng GS.TS. Mai Hồng Bàng - Giám đốc Bệnh viện TWQĐ 108, “nghĩa tình quân dân” được hiểu là trách nhiệm của người lính với nhân dân và tình cảm của nhân dân dành cho người lính. Vừa có nghĩa, vừa có tình, quân và dân lại càng thêm bền chặt, đất nước càng thêm vững mạnh.



Vào cuối chuyến đi, đoàn xe của bệnh viện đã may mắn được ghé thăm khu di tích lịch sử Tân Trào. Nhân viên Bệnh viện được ôn lại khoảng thời gian hào hùng của dân tộc, được hiểu hơn về nơi ở, nơi

RỬA TAY- MỘT HÀNH ĐỘNG NHỎ NHƯNG HIỆU QUẢ LỚN



Vệ sinh tay là biện pháp vô khuẩn quan trọng của cán bộ y tế và rất cần thiết đối với mọi người trong phòng ngừa bệnh lây lan qua bàn tay.

Liều vắc xin tự chế

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, rửa tay được coi là liều vắc xin tự chế đơn giản, dễ thực hiện và hiệu quả. Trên bàn tay của con người luôn luôn có các vi sinh vật cư trú như các vi khuẩn tụ cầu, liên cầu, virus... ngoài ra còn có các nhóm vi khuẩn và virus lây lan từ môi trường khi ta sờ lên các bề mặt bị nhiễm bẩn. Các vi sinh vật này qua bàn tay sẽ lây nhiễm vào cơ thể chúng ta qua đường mũi, miệng, qua vết thương... từ đó, gây bệnh cho chúng ta và có thể lan truyền sang người khác qua các hoạt động tiếp xúc trực tiếp như bắt tay, hoặc qua dụng cụ y tế như thay băng...

ThS.BS. Nguyễn Quang Toàn, Khoa Kiểm soát Nhiễm khuẩn - Bệnh viện TWQĐ 108 cho biết: "Rửa tay bằng nước với xà phòng là một trong những biện pháp tuy đơn giản nhưng mang lại hiệu quả cao trong phòng ngừa nhiễm khuẩn bệnh viện hiện nay. Rửa tay bằng nước với xà phòng có thể làm giảm tới 35% khả năng lây truyền vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy làm tử vong hàng triệu người mỗi năm trên thế giới.

Rửa tay cũng làm giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp từ 19 - 45%".

Làm thế nào để rửa tay đúng cách?

Rửa tay đúng cách sẽ đem lại hiệu quả cao giúp cho nước và xà phòng tới được tất cả các vị trí trên bàn tay. Có 6 bước để thực hiện rửa tay đúng cách:

- Làm ướt 2 bàn tay sau đó lấy 3 - 5ml xà phòng rửa tay, xoa 2 lòng bàn tay cho xà phòng rửa tay dàn đều.
- Chà lòng bàn tay lên mu và kẽ các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.
- Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.
- Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.
- Dùng lòng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.
- Xoay đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.

Chú ý: Mỗi bước chà tối thiểu 5 lần. Thời gian rửa tay từ 20 - 30 giây.

Hưởng ứng Ngày Thế giới Rửa tay với xà phòng

Với chủ đề "Phòng ngừa nhiễm khuẩn huyết trong chăm sóc y tế - chính từ nơi bàn tay của bạn", chiều ngày 15/10/2018, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 tổ chức "Ngày hội rửa tay" và phát động phong trào "Rửa tay sạch trong bệnh viện" nhằm nâng cao nhận thức cho nhân viên y tế về tuân thủ vệ sinh tay trong chăm sóc điều trị người bệnh. Ban Giám đốc cũng như tập thể thầy thuốc của Bệnh viện luôn cố gắng nỗ lực tuân thủ nghiêm quy trình vệ sinh tay trong chăm sóc điều trị nhằm đem lại sức khỏe tốt nhất cho người bệnh.

NÉT VĂN HÓA MỚI TẠI BỆNH VIỆN TWQĐ 108

Cụm Công trình Trung tâm Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 được đưa vào hoạt động từ giữa tháng 6/2018, sau đó ít ngày Bệnh viện đã đưa âm nhạc vào phục vụ người bệnh và người nhà người bệnh.



Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 là bệnh viện đầu tiên triển khai biểu diễn đàn piano phục vụ bệnh nhân. Khi đến bệnh viện, người bệnh không chỉ được điều trị về thân bệnh mà còn được điều trị về tâm bệnh.

Từ khi phải vào Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 để điều trị căn bệnh dị ứng thuốc cho tới nay, bà Nguyễn Thị Tuyết N (79 tuổi) ở Hà Nội thường xuyên có mặt trong các buổi biểu diễn âm nhạc, bà chưa từng bỏ qua một buổi biểu diễn âm nhạc nào.

Bệnh nhân Nguyễn Văn T đang điều trị tại Khoa Nội - Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 chia sẻ, bệnh nhân luôn lo lắng tới bệnh tật, suy nghĩ xem bệnh của mình có nặng không, gia đình, con cái ở nhà như thế nào nhưng khi xuống sảnh được nghe tiếng đàn thì ông thấy nhẹ nhàng hơn, yêu đời hơn, bớt lo lắng về bệnh tật và gia đình.

Bệnh nhân Trần Văn V nằm điều trị tại Khoa Nội cán bộ, hằng ngày đều ra nghe nhạc và khi nghe nghệ sĩ đánh đàn bài “Bên ven bờ Hiền Lương” ông vô cùng xúc động. Vào viện 7 ngày ông đã thấy khỏe, bệnh đã giảm 50 - 60%. Ông V. đã đi nhiều bệnh viện nhưng thích nhất là được vào Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 để được các bác sỹ chăm sóc tốt và được nghe đàn piano.

Hàng ngày vào buổi sáng và buổi chiều, các nghệ sĩ sẽ chơi đàn cho bệnh nhân ở các buồng bệnh xuống nghe. Các bản nhạc trữ tình, nhạc nhẹ nước ngoài giúp bệnh nhân thư giãn, thoải mái đầu óc trong quá trình chữa bệnh. Không chỉ có vậy, để giúp các bệnh nhân không thể đi lại, trên khắp các hành lang và trong mỗi buồng bệnh, đã có hệ thống loa phát những bản nhạc không lời trong giờ thích hợp giúp bệnh nhân xua tan đi những mệt mỏi, căng thẳng, giúp họ có tâm lý thoải mái hơn để trị bệnh nhanh khỏi, sớm trở lại với cuộc sống thường ngày.

Mang âm nhạc đến bệnh viện là nét văn hóa mới của Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 theo phương châm xây dựng bệnh viện mang tính chất nhân văn sâu sắc, lấy người bệnh là trung tâm và tất cả vì người bệnh.

Tuy mới đi vào hoạt động nhưng bệnh viện đã nhận được nhiều phản hồi tốt của bệnh nhân và người nhà bệnh nhân thông qua các kênh khác nhau như: trang fanpage, gọi điện, gửi thư cảm ơn tới bệnh viện.

An Ngọc



KỸ THUẬT HẠ THÂN NHIỆT TRONG CẤP CỨU NGỪNG TUẦN HOÀN



Kỹ thuật hạ thân nhiệt đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ và cải thiện chức năng thần kinh trung ương ở những bệnh nhân sau ngừng tuần hoàn đã được áp dụng lần đầu tiên trên thế giới từ năm 1950. Hiện nay, điều trị hạ thân nhiệt đã được đưa vào quy trình cấp cứu hồi sinh bệnh nhân ngừng tuần hoàn và được áp dụng rộng rãi.

Tổn thương não sau ngừng tuần hoàn

Ngừng tuần hoàn là tình trạng đột ngột mất chức năng co bóp hiệu quả của cơ

tim dẫn đến ngừng tưới máu, ngừng cung cấp oxy cho tất cả các cơ quan trong cơ thể. Với tất cả các trường hợp ngừng tuần hoàn, cần tiến hành ngay hồi sinh tim phổi (ép tim ngoài lồng ngực, hỗ trợ hô hấp bằng thổi ngạt hoặc bóp bóng qua mask...) vì nếu để ngừng tuần hoàn kéo dài sẽ dẫn đến những tổn thương nặng nề cho thần kinh trung ương và tử vong. Não là cơ quan chịu đựng kém nhất với tình trạng thiếu oxy: Ngừng tưới máu ở vỏ não chỉ 5 - 6 phút, thân não và hành não là 10 phút, ở tủy sống 15 - 20 phút

đã có thể phát sinh những ổ hoại tử tổ chức không hồi phục. Bệnh não thiếu oxy (Anoxic Encephalopathy) gây tàn phế, chiếm từ 30 - 80% số bệnh nhân sống sót sau ngừng tuần hoàn.

Vừa qua, Khoa Hồi sức tích cực Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 đã tiến hành cấp cứu một bệnh nhân nam giới, 78 tuổi trong tình trạng ngừng tim, ngừng thở. Bệnh nhân được hồi sinh tim phổi (ép tim ngoài lồng ngực, hỗ trợ hô hấp, dùng adrenalin...) nên sau 20 phút tim đã đập trở lại, tuy nhiên bệnh nhân vẫn trong tình trạng hôn mê sâu do thiếu oxy não kéo dài. Trước nguy cơ tổn thương não nặng đe dọa đến tính mạng người bệnh, khoa đã quyết định áp dụng kỹ thuật hạ thân nhiệt nhằm bảo vệ tế bào não cho bệnh nhân.

Sau liệu trình hạ thân nhiệt kéo dài 72 giờ (hạ thân nhiệt về 34°C và duy trì trong 24 giờ đầu, nâng thân nhiệt trở lại và duy trì ở mức 36,5°C trong 48 giờ tiếp theo) kết hợp với các biện pháp điều trị tích cực như thở máy, lọc máu liên tục, theo dõi huyết động theo phương pháp PiC-CO..., bệnh nhân đã tỉnh trở lại, huyết áp cải thiện tốt, hô hấp không cần hỗ trợ của máy thở. Diễn biến bệnh tiếp tục ổn định, bệnh nhân phục hồi hoàn toàn và ra viện sau 2 tuần.

Các phương pháp hạ thân nhiệt

Hạ thân nhiệt bề mặt: Sử dụng nước lạnh, chăn lạnh hoặc miếng dán với thiết bị trao đổi nhiệt, hạ nhiệt khu trú bằng mũ...

Hạ thân nhiệt bên trong: Kiểm soát thân nhiệt nội mạch qua catheter chứa dung dịch lạnh đưa vào tĩnh mạch trung tâm hoặc truyền dịch lạnh vào tuần hoàn chung.

Các giai đoạn của quá trình hạ thân nhiệt

Giai đoạn 1: Hạ thân nhiệt nhanh bằng phương pháp hạ thân nhiệt được lựa chọn, nhiệt độ trung tâm cơ thể nhanh chóng được đưa đến mức mục tiêu (32°C - 36°C) trong khoảng thời gian thường là từ 1 - 3 tiếng.

Giai đoạn 2: Duy trì thân nhiệt mục tiêu. Tùy thuộc vào tình trạng bệnh nhân và chiến lược của từng trung tâm hồi sức mà nhiệt độ trung tâm mục tiêu của bệnh nhân có thể được duy trì trong 24 - 48 tiếng.

Giai đoạn 3: Làm ấm trở lại. Mức tăng thân nhiệt từ 0,25°C - 0,5°C một giờ, được áp dụng để tránh biến chứng phù phổi cấp hay rối loạn huyết động do tăng thân nhiệt đột ngột gây ra.

Giai đoạn 4: Duy trì thân nhiệt bình thường. Trong giai đoạn này nhiệt độ trung tâm cơ thể được duy trì từ 36,5°C - 37,5°C trong khoảng thời gian 24 tiếng.

Hiện nay, Khoa Hồi sức tích cực - Bệnh viện TWQĐ 108 đã triển khai áp dụng phương pháp hạ thân nhiệt bề mặt với tấm dán ARCTICGEL Pads qua hệ thống quản lý nhiệt độ ARCTICSUN. Phương pháp này có ưu điểm là không xâm nhập, có thể nhanh chóng triển khai trên bệnh nhân, đảm bảo đạt được thân nhiệt mục tiêu nhanh và duy trì thân nhiệt tốt. Thành công trong áp dụng kỹ thuật hạ thân nhiệt sẽ góp phần cứu sống các bệnh nhân tổn thương não cấp sau ngừng tuần hoàn, cũng như sau chấn thương sọ não hoặc tai biến mạch não.

BS. Đỗ Văn Nam
Khoa Hồi sức tích cực

CHẨN ĐOÁN CÁC BỆNH LÝ HÔ HẤP BẰNG NỘI SOI PHẾ QUẢN SIÊU ÂM



Bệnh hô hấp ngày càng gia tăng, số người mắc bệnh ung thư phổi và tỷ lệ tử vong ngày một nhiều. Các kỹ thuật chẩn đoán hình ảnh phát triển nhanh đã giúp cho việc chẩn đoán bệnh hô hấp trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, với hạch ở rốn phổi và ở trung thất thì rất khó xác định hạch đó là lành tính hay ác tính.

Hiện nay, nhiều bệnh viện trên thế giới đã áp dụng biện pháp nội soi phế quản siêu âm và sinh thiết xuyên thành phế quản dưới hướng dẫn của nội soi phế quản siêu âm để chẩn đoán các hạch rốn phổi, trung thất và các khối u cạnh phế quản. Đây được coi là biện pháp thường quy và được thực hiện đầu tiên trong chẩn đoán tổn thương ở các vị trí này. Trong khi nội soi trung thất, nội soi lồng ngực phải tiến hành trong phòng mổ với thủ thuật phức tạp, thì nội soi phế quản siêu âm có thể tiến hành ngay tại phòng nội soi phế quản thông thường, giúp vừa quan sát trực tiếp tổn thương và các cơ quan lân cận, vừa

thực hiện sinh thiết lấy bệnh phẩm đảm bảo nhanh, hiệu quả, an toàn.

Sáng ngày 29/10, các bác sĩ Khoa Nội Hô hấp, Bệnh viện TWQĐ 108 phối hợp cùng bác sĩ Masao Hashimoto Khoa Nội Hô hấp, Trung tâm Y tế Quốc gia và Sức khỏe toàn cầu Nhật Bản tiến hành nội soi phế quản siêu âm và sinh thiết xuyên thành phế quản dưới hướng dẫn của nội soi phế quản siêu âm cho hai bệnh nhân với chẩn đoán ung thư phổi di căn hạch trung thất. Mặc dù, đây là 2 ca đầu tiên được tiến hành kỹ thuật này tại Bệnh viện, nhưng mọi công đoạn đều diễn ra đúng quy trình, an toàn, đã lấy được đủ bệnh phẩm để đọc kết quả giải phẫu bệnh.

Bác sĩ Luận - Khoa Nội Hô hấp, Bệnh viện TWQĐ 108 chia sẻ rằng: Kết quả tốt của 2 ca nội soi này đã mở ra tương lai cho sự phát triển của nội soi phế quản siêu âm tại Bệnh viện TWQĐ 108.

Lan Hương

CAN THIỆP TIM MẠCH

BẰNG KỸ THUẬT HYBRID GIẢM TAI BIẾN

BS. Ngô Tuấn Anh, Phó chủ nhiệm Khoa Phẫu thuật Tim mạch, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 cho biết: Kỹ thuật hybrid trong mổ tim mạch, hay còn gọi kỹ thuật lai, chính là sự kết hợp giữa phương pháp phẫu thuật và can thiệp. Hiện nay, kỹ thuật này đã được áp dụng tại một số nước trên thế giới nhưng ở nước ta là khá mới và chỉ được áp dụng tại một số bệnh viện, trung tâm tim mạch lớn vì nó đòi hỏi trang thiết bị phải đặc biệt và do kỹ thuật khó, phức tạp nên đội ngũ kỹ thuật viên cũng phải được đào tạo chuyên sâu.

Nếu như trước đây muốn mổ tim phải phẫu thuật hoàn toàn nên thời gian kéo dài, nhiều biến chứng có thể xảy ra nhưng kết quả chỉ ở một mức nhất định. Hiện nay nhờ có công nghệ hybrid, thực hiện các can thiệp tim mạch thay cho việc mổ phanh bằng chỉ mổ một phần, thậm chí với một số bệnh nhân trước không mổ được thì nay có thể can thiệp nhanh gọn.

Với bệnh lý phình động mạch chủ bụng, trước đây chủ yếu mổ rạch bụng ra để cắt đoạn phình và thay bằng mạch nhân tạo. Nhưng nay bác sĩ không cần mổ mà luồn dụng cụ từ đùi lên, đặt stent vào đoạn động mạch phình. Hay phình động mạch chủ ngực, trước đây cũng phải mổ mở và phẫu thuật này được coi là rất nặng nề với tỷ lệ tử vong cao. Nhưng nay chỉ mổ một phần, khá đơn giản và an toàn, sau đó sẽ được can thiệp mạch bằng đặt stent.

Đối với bệnh lý phình quai động mạch chủ, bình thường phải thay hoàn toàn quai động mạch chủ, nối lại các mạch nuôi não, nên bị xem là phẫu thuật phức tạp và thời gian dài. Nhưng áp dụng kỹ

thuật hybrid cho phép bác sĩ thao tác đơn giản với phẫu thuật làm 3 cầu nối cho 3 nhánh mạch lên não (gọi là chuyển vị trí các mạch lên não), còn tại chỗ động mạch phình sẽ đặt stent phủ luôn chỗ tổn thương. Vì thế, quá trình điều trị không chỉ nhanh, mà còn hạn chế tai biến nhất.

Ưu điểm của kỹ thuật hybrid là rút ngắn được rất nhiều thời gian nằm viện. Trước đây một ca mổ phình động mạch phải nằm tại phòng hồi sức từ 3 - 4 ngày. Nhưng khi áp dụng kỹ thuật hybrid, sau khi mổ xong bệnh nhân không phải nằm hồi sức, hoặc nằm với thời gian rất ngắn, chỉ 1 ngày. Điều quan trọng hơn cả là tai biến và rủi ro thấp hơn rất nhiều so với phương pháp phẫu thuật truyền thống.

Ngoài ra, kỹ thuật hybrid còn giảm các biến chứng sau phẫu thuật xuống mức thấp nhất, như biến chứng suy tim, chảy máu, suy đa tạng và nhiễm trùng thấp hơn rất nhiều.

Nhược điểm duy nhất của kỹ thuật này chính là chi phí cao hơn khoảng 3 lần so với phương pháp phẫu thuật truyền thống. Tuy nhiên, do phương pháp phẫu thuật truyền thống với nhiều rủi ro tai biến, nên nếu không may xảy ra thì chi phí có thể đội lên cao hơn kỹ thuật hybrid. Chỉ đơn giản khi phải nằm hồi sức 2 - 3 tuần thì chi phí sẽ rất tốn kém. Áp dụng kỹ thuật hybrid với tổng chi phí cao nhưng an toàn nên hiệu quả hơn. Và hiện nay, phương pháp mới này đã được bảo hiểm y tế chấp nhận chi trả nên người bệnh cũng bớt được gánh nặng về chi phí.

Hà Linh

NỐI MẠCH MÁU VI PHẪU KHÔNG CẦN KIM KHÂU

HƯỚNG PHÁT TRIỂN MỚI TRONG PHẪU THUẬT TẠO HÌNH

Các bác sĩ Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 lần đầu tiên đã thực hiện thành công nối mạch máu vi phẫu cho bệnh nhân không dùng kim khâu. Kết quả này đã mở ra hướng phát triển mới trong việc điều trị phẫu thuật tạo hình và trồng nối chi thể đứt rời.

Trường hợp đầu tiên được thực hiện kỹ thuật này là bệnh nhân Nguyễn Hồng Th. (18 tuổi, quê Thanh Hóa) gặp chấn thương nghiêm trọng ở chân sau tai nạn xe. Nếu không điều trị kịp thời thì nguy cơ bệnh nhân không đi lại được là rất cao.

Trước tình trạng của bệnh nhân, TS. Nam cùng các y, bác sĩ trong Khoa Chấn thương Chi trên và Vi phẫu thuật đã hội chẩn, quyết định phẫu thuật nối gân cho bệnh nhân. Tuy nhiên, để phục hồi các gân vùng cổ chân của bệnh nhân, phải cần một phần mềm thật tốt mặt trước khớp cổ chân nên ê kíp phẫu thuật đã chuyển một vật da cân (vật da có mạch máu) ở đùi bệnh nhân xuống che phủ mặt trước cổ chân bị thương.

Để đảm bảo cho vật da cân sống được trên cổ chân, các bác sĩ phải khâu nối mạch máu của vật da với một mạch máu cẳng chân. Do kích thước của mạch máu rất bé, phẫu thuật khó khăn, ê kíp quyết định sử dụng bộ nối mạch vi phẫu để thực hiện giúp nối các mạch máu nhỏ một cách nhanh chóng, an toàn và hiệu quả.

Đây là ca bệnh đầu tiên thực hiện kỹ thuật tạo hình vật có sử dụng nối mạch bằng Coupler tại Việt Nam. Đối tượng áp dụng được phương pháp này là các

bệnh nhân cần phải làm vật vi phẫu tự do; sử dụng nối mạch máu ở vùng cẳng tay, cổ tay bị đứt rời; khi tạo hình cần chuyển vật nên phải nối mạch máu bằng kỹ thuật vi phẫu.



TS. Nguyễn Việt Nam thăm khám cho bệnh nhân.

TS. Nam thông tin “Thao tác nối vi phẫu động mạch và tĩnh mạch cho bệnh nhân chỉ mất khoảng vài phút. Tổng thời gian phẫu thuật hoàn thành ca phẫu thuật cho bệnh nhân là 3 tiếng, trong khi đó nếu cùng kỹ thuật này trước đây nếu làm 1 kíp phải mất từ 8 - 9 tiếng”.

Được biết, sau phẫu thuật bệnh nhân ổn định, vật che phủ sống hoàn toàn, chân cử động tốt, đi lại được. Dự kiến, khoảng tuần nữa bệnh nhân sẽ ra viện.

Phân tích về ưu điểm của kỹ thuật nối mạch máu bằng máy, TS. Nam nói, kỹ thuật này cho phép rút ngắn thời gian điều trị của bệnh nhân so với các kỹ thuật nối vi phẫu kinh điển. Hơn nữa, kỹ thuật này làm giảm nguy cơ tắc miệng nối là nguyên nhân dẫn tới hoại tử vật.

Truyền thông Bệnh viện TWQĐ 108

P HẪU THUẬT NỘI SOI CẮT TRỰC TRÀNG QUA ĐƯỜNG HẬU MÔN, HƯỚNG TIẾP CẬN MỚI TRONG ĐIỀU TRỊ UNG THƯ TRỰC TRÀNG

Ung thư trực tràng là bệnh lý ác tính phổ biến. Phẫu thuật đòi hỏi phải đạt được 2 mục tiêu là phẫu thuật triệt căn và bảo tồn được hậu môn, tránh cho bệnh nhân phải mang hậu môn nhân tạo. Với ung thư trực tràng thấp, kỹ thuật đang được sử dụng phổ biến hiện nay là cắt cụt trực tràng đường bụng-tăng sinh môn (phẫu thuật miles). Bệnh nhân phải mang hậu môn nhân tạo vĩnh viễn trong suốt phần đời còn lại, ảnh hưởng nặng nề đến chất lượng sống. Các phương pháp bảo tồn cơ thắt bằng đường tiếp cận từ trong ổ bụng đang được áp dụng hiện nay cho thấy nhiều khó khăn, đặc biệt với bệnh nhân béo, bệnh nhân nam có khung chậu hẹp, khối u to hoặc sau hóa xạ trị tiền phẫu.



Phẫu thuật nội soi cắt trực tràng qua đường hậu môn ra đời đã khắc phục được cơ bản những hạn chế này. Bằng đường tiếp cận từ dưới lên với phẫu thuật nội soi qua lòng trực tràng, phẫu thuật cho phép cắt mạc treo trực tràng triệt để hơn, hạn chế tỷ lệ tái phát tại chỗ, kéo dài thời gian sống. Một lợi ích còn quan trọng hơn là phẫu thuật giúp bảo tồn được ống hậu

môn trong hầu hết các trường hợp, khi khối u trực tràng chưa xâm lấn rộng vào cơ thắt, giúp bệnh nhân tránh phải mang hậu môn nhân tạo vĩnh viễn, đây là ước mơ của tất cả các bệnh nhân bị ung thư trực tràng.

Khoa Phẫu thuật Ống Tiêu hóa, Bệnh viện TWQĐ 108 là một trong những cơ sở đầu tiên trong cả nước triển khai ứng dụng và nghiên cứu phát triển kỹ thuật mới này, hiện nay là cơ sở thực hiện được số lượng nhiều nhất trong cả nước (50 trường hợp).

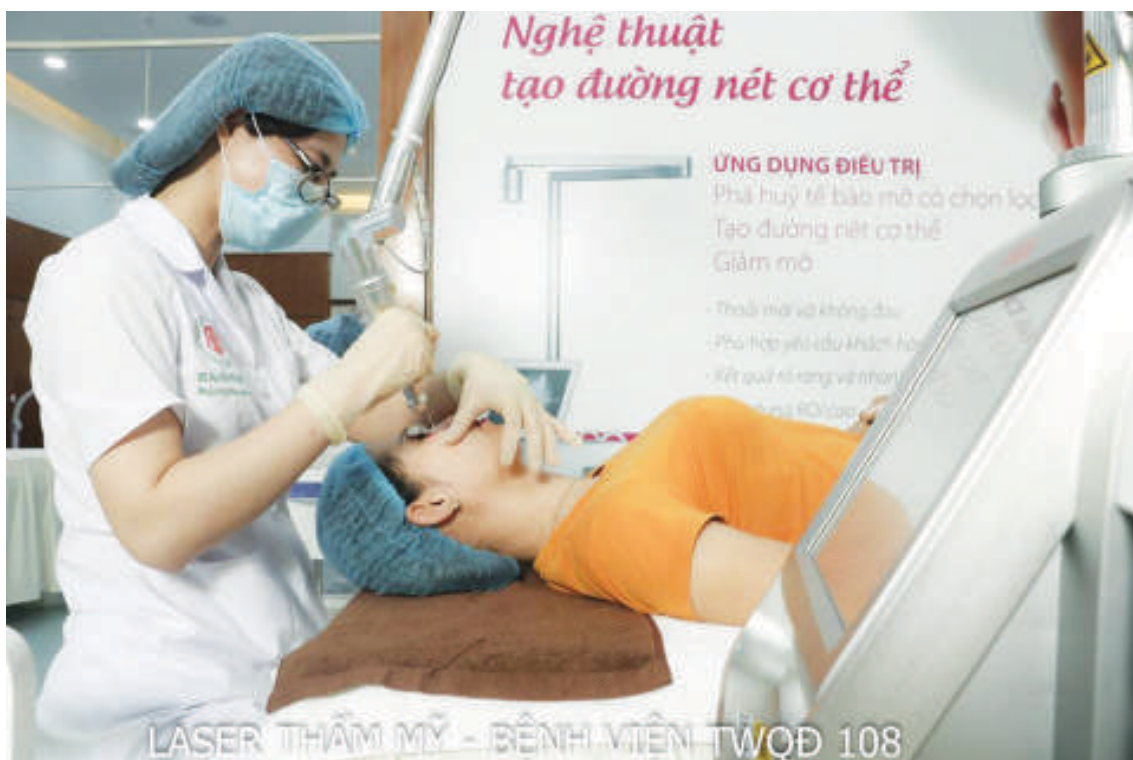
Bệnh nhân Nguyễn Duy Kh. 48 tuổi, ung thư trực tràng giai đoạn T3N1M0, đã được PGS. TS. Nguyễn Anh Tuấn phối hợp với các bác sỹ Bệnh viện Ung bướu Nghệ An phẫu thuật nội soi cắt trực tràng qua đường hậu môn. Ca mổ diễn ra thuận lợi trong 2 giờ 30 phút.



PGS.TS. Nguyễn Anh Tuấn mổ trình diễn phẫu thuật TaTME tại Bệnh viện Ung bướu Nghệ An

***Khoa phẫu thuật ống tiêu hóa,
Bệnh viện TWQĐ 108***

BỚT RƯỢU VANG - PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐIỀU TRỊ HẾT HOÀN TOÀN KHÔNG ĐỂ LẠI Sẹo



Theo thống kê, có đến 0,3% trẻ em mới sinh dưới 72 giờ tuổi bị xuất hiện bớt rượu vang. Nhưng hiện nay, Bệnh viện TWQĐ 108 đã áp dụng kỹ thuật cao để điều trị hết bớt hoàn toàn, không để lại sẹo, đem lại vẻ đẹp tự nhiên cho người bệnh.

Nhiều người thiếu tự tin vì bớt rượu vang

Bớt rượu vang (bớt máu đỏ, chàm đỏ, u máu phẳng) là những bệnh lý mạch máu bẩm sinh của da, thường là dị dạng mao mạch.

Thương tổn là những dát phẳng, màu đỏ hồng, bờ rõ và theo thời gian sẽ phát triển dần về độ dày, kích thước, màu sắc, không tự nhiên hết và tồn tại suốt đời nếu không điều trị, không chỉ ảnh hưởng tới thẩm mỹ mà cả tinh thần của họ. Khi bị bớt, nhiều phụ nữ thiếu tự tin, ngại

giao tiếp, các em ngại tiếp xúc với bạn bè, nhiều trẻ còn không muốn đi học.

Laser beam perfecta là lựa chọn hàng đầu cho các bệnh lý về mạch máu, đặc biệt là bớt rượu vang. Sử dụng công nghệ phân hủy quang nhiệt chọn lọc với ánh sáng vàng (bước sóng 595nm) được hấp thu bởi hemoglobin gây tác dụng chọn lọc vào mạch máu dị dạng mà không ảnh hưởng đến da lành xung quanh. Phương pháp này nhanh chóng cải thiện tình trạng bớt, an toàn, hiệu quả và không đau, không để lại sẹo.

Nhiều bệnh nhân đã điều trị bớt rượu vang tại Bệnh viện TWQĐ 108 như: một bệnh nhân nữ 43 tuổi đã cải thiện được trên 50% sau 7 lần điều trị, một cháu gái 7 tuổi đã cải thiện trên 30% sau 1 lần điều trị.

TRỊ BỆNH TỪ CÂY LÁ QUANH NHÀ

Những loại rau lá quen thuộc không chỉ đơn thuần là thức ăn, mà nó còn là những vị thuốc vô cùng hữu ích, hỗ trợ điều trị cho rất nhiều căn bệnh.

Tham khảo ý kiến của các bác sỹ Khoa Y học Cổ truyền - Bệnh viện TWQĐ 108 để chúng ta biết nhiều hơn về công dụng kỳ diệu của cây lá quanh nhà.

1. Lá lốt

Lá lốt còn có tên là tắt bát, thuộc họ hồ tiêu, là loại cây mọc hoang hoặc được trồng ở khắp mọi nơi.



Theo Y học Cổ truyền lá lốt có vị nồng, hơi cay, tính ấm, có công dụng ôn trung (làm ấm bụng), tán hàn (trừ lạnh), hạ khí (đưa khí đi xuống) và chỉ thống (giảm đau), thường được dùng chữa các bệnh sau: Chữa đau nhức xương khớp, chữa bệnh phụ khoa (các viêm nhiễm ở vùng âm đạo, ngứa, ra khí hư), chữa đổ mồ hôi nhiều ở tay chân, đi tiêu phân lỏng, buồn nôn, nấc cụt...

Để áp dụng “món ăn bài thuốc” các bà nội trợ đã khéo léo đưa lá lốt vào thực đơn hàng ngày với mong muốn trị bệnh không dùng thuốc. Tuy nhiên, lá lốt cũng như bất kỳ vị thuốc nào, đều cần phải dùng đúng liều lượng. Nếu lạm dụng, thì đôi khi thuốc bổ cũng có thể thành thuốc độc.

Vì vậy, khi ăn lá lốt cần phải tùy thuộc vào cơ địa và thể trạng của từng người. Với những người đang bị đau dạ dày, nhiệt miệng, táo bón thì không nên dùng lá lốt.

2. Tía tô

Tía tô hay còn gọi là tử tô, thuộc họ hoa môi, giống như húng.

Với giá trị dinh dưỡng khá cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng Ca, Fe, và P, tía tô không những có thể dùng để chế biến các món ăn ngon miệng mà còn có tính năng chữa bệnh.

Từ thân lá, cành đến hạt của tía tô đều có thể sử dụng làm thuốc. Đông y cho rằng, tía tô có vị cay, tính ấm, đi vào các kinh tâm và phế, làm thoát mồ hôi, hạ khí, tiêu đờm, giải độc cá thịt.

Lá tía tô có tác dụng chữa hắt hơi, sổ mũi do viêm đường hô hấp trên (cảm mạo), sốt, ho, bí mồ hôi, giúp tiêu hóa. Lá non được sử dụng làm gia vị, thái sợi nhỏ cho vào cháo nấu với thịt nạc băm nhỏ làm thuốc giải cảm, bí mồ hôi.



Cành tía tô có tác dụng an thai.

Hạt tía tô có tác dụng chữa ho, trừ đờm, hen suyễn, tê thấp.

Trường hợp không có sẵn các bộ phận cây tía tô như trên thì có thể dùng thay thế cho nhau cũng được.

3. Diếp cá

Rau diếp cá có tên khác là cây lá giấp, ngư tinh thảo.



Là một loại cỏ nhỏ, mọc lâu năm, ưa chỗ ẩm ướt, có thân rễ mọc ngầm dưới đất.

Diếp cá là cây quen thuộc trong nhân dân, không chỉ được dùng làm rau ăn mà còn dùng làm thuốc. Bộ phận làm thuốc là lá và thân, thường dùng tươi hoặc sấy khô.

Theo nghiên cứu của y khoa hiện đại, cây diếp cá có tác dụng kháng khuẩn như ức chế tụ cầu vàng, liên cầu, phế cầu, trực khuẩn bạch hầu.

Còn theo Đông y, diếp cá có vị chua, cay, tính mát, tác động vào 2 kinh can và phế. Tác dụng chủ yếu là thanh nhiệt, giải độc, thông tiểu tiện, giảm phù thũng, sát khuẩn, chống viêm, chữa ho nhiệt. Chữa sốt nóng trẻ em, trị mụn nhọt sưng đỏ, vú sưng đau do tắc sữa, chữa táo bón...

4. Lá ngải cứu

Là loại cây họ cúc, mọc hoang ngoài vườn, đặc biệt nhất là mùi hương rất hăng nồng như bạc hà, khoảng cách gần có thể ngửi được mùi, vị đắng như thuốc.

Lá ngải cứu là một bài thuốc Nam được sử dụng phổ biến, rộng rãi ở mọi

vùng quê nước ta. Ngải cứu có tác dụng chữa rất nhiều bệnh như:

- Cầm máu: Thói quen của ông bà xưa, khi bị đứt tay sẽ chạy ra vườn hái một vài lá ngải cứu vò nát đắp vào vết thương. Tuy nhiên, vì yếu tố vệ sinh, chúng ta nên rửa thật sạch lá ngải cứu trước khi áp dụng phương pháp này.

- Ngoài ra ngải cứu còn có tác dụng: Giảm đau, kích thích ăn ngon, giảm mỡ bụng, trị mụn nhọt, rôm sảy ở trẻ em...



Tuy công dụng của lá ngải cứu rất lớn nhưng chỉ nên sử dụng 2 lần một tuần.

Có thể nói sự hữu ích của cây lá vô cùng phong phú, tuy nhiên dùng đúng lúc, phù hợp và đủ mức cần thiết là tốt nhất. Với một nguồn dồi dào cây thuốc hữu ích trong vườn nhà như vậy, sẽ giúp cho các bà nội trợ an tâm chăm sóc gia đình mình một cách chu đáo nhất.

Bệnh viện TWQĐ 108

HÉ LỘ BÍ QUYẾT

SỐNG THỌ THẬT ĐƠN GIẢN

Trường thọ luôn là điều mà tất cả mọi người đều mong muốn, nhưng làm sao để sống trường thọ thì không hẳn ai cũng biết.

Qua nghiên cứu và kinh nghiệm nghề nghiệp, các bác sĩ chuyên khoa y học cổ truyền Bệnh viện TWQĐ 108 đã đưa ra ý kiến sau: Sự kết hợp của dinh dưỡng - tập luyện - nghỉ ngơi là một trong những bí quyết sống trường thọ đơn giản nhưng mang lại hiệu quả tuyệt vời.

Về dinh dưỡng

Giảm ăn dầu mỡ và ăn ít muối: chúng ta đều biết nước Nhật là một trong số những nước đứng hàng đầu thế giới về sống thọ, theo nghiên cứu thì khẩu vị của người Nhật ăn “nhạt” hơn so với người dân ở những quốc gia khác. Ăn nhạt sẽ cho một cơ thể khỏe mạnh, tránh áp lực cho thận và tim. Bên cạnh đó, việc giảm tối đa thức ăn chiên rán trong thời gian dài sẽ trở thành một thói quen lành mạnh.

Bổ sung rau xanh trong bữa ăn

Rau xanh là thức ăn vô cùng quan trọng lại gần gũi với mỗi gia đình. Rau xanh không những cung cấp vitamin, chất xơ mà còn cân bằng được dinh dưỡng cơ thể.

Uống nước đầy đủ

75% cơ thể con người là nước, chính vì vậy việc cung cấp đủ nước mỗi ngày để đảm bảo sự bài tiết bình thường của cơ thể, duy trì sức khỏe cho thận, tăng

cường sự lưu thông máu, phòng ngừa bệnh tim mạch là rất quan trọng. Tuy nhiên, thể trạng mỗi người sẽ khác nhau, nên phải uống nước đúng cách. Không phải là uống càng nhiều càng tốt, hay chỉ khi nào khát mới uống. Bản thân chúng ta cần có ý thức tự uống nước thường xuyên. Mùa hè, ra mồ hôi nên cần uống nhiều nước hơn mùa đông. Nên uống nước lọc ấm, tránh nước nóng quá hay lạnh quá.

Tập luyện

Hàng ngày với công việc bận rộn nên nhiều người không còn thời gian dành cho thể dục thể thao. Đặc biệt, thời đại 4.0 nhiều bạn trẻ tự giam cầm mình với chiếc điện thoại thông minh, điều đó là rất nguy hiểm. Việc luyện tập thể dục hàng ngày không chỉ nâng cao thể chất mà còn giúp cho cơ thể trao đổi chất, tăng sức đề kháng.

Một vài mẹo về tập luyện

Tập hít thở buổi sáng có thể giúp thải ra khí độc trong cơ thể, làm cho phổi được tươi mới hơn đồng thời tăng cường được chức năng của phổi. Cách hít thở rất đơn giản, hít vào hết sức, rồi thở ra hết cỡ, thực hiện lặp lại 18 lần/ngày.

Nuốt nước bọt là giải pháp rất hữu ích để chăm sóc sức khỏe mang lại tác dụng thính tai, tinh mắt, có thể kéo dài tuổi thọ. Phương pháp cụ thể như sau: Khép kín miệng, nhẹ nhàng nhai cho răng trên và

dưới gỗ chạm vào nhau, sau đó dùng lưỡi chà xát lên răng từ trái sang phải, từ ngoài vào trong, từ trên xuống dưới để kích thích tuyến nước bọt trong miệng hoạt động, cuối cùng dùng lưỡi chống lên vòm miệng trên rồi lại cuộn xuống dưới. Sau khi nước bọt tiết ra nhiều, bạn có thể chia thành 3 lần nuốt cho đến khi ráo miệng.

Nghỉ ngơi

Ngoài việc kết hợp giữa ăn uống và luyện tập thì nghỉ ngơi cũng là một yếu tố cần thiết. Làm việc điều độ, nghỉ ngơi hợp lý, không làm việc quá lao lực, ngủ đủ giấc và tránh thức khuya để đảm bảo sức khỏe.

Muốn dưỡng tim thì phải dưỡng thần

Tâm bình lặng thì cơ thể mới an. Người có tâm trạng tốt thì nếu bị mắc bệnh cũng sẽ hồi phục nhanh hơn. Những người sống thoải mái thì sức đề kháng đối với bệnh tật cũng mạnh hơn so với người có tâm trạng không tốt. Chính vì vậy, chúng ta nên giữ một thái độ luôn vui vẻ lạc quan. Cho dù có bất cứ việc gì cũng nên duy trì sự bình tĩnh, ổn định, tránh tạo áp lực cho não bộ và tim.

Để có một cơ thể khỏe mạnh, những thói quen nhỏ mỗi ngày chính là bước chuyển lớn giúp cho chúng ta tránh xa được bệnh tật, có cuộc sống luôn vui khỏe, tràn đầy năng lượng và sẵn sàng vươn đến mục tiêu “trường thọ”.

Mai Chi



NGƯỜI CAO TUỔI

NÊN CẢNH GIÁC VỚI CÁC BỆNH VỀ MÙA ĐÔNG

Mùa đông với nhiệt độ xuống thấp và thay đổi thất thường là nỗi lo của nhiều người, đặc biệt là người cao tuổi. Dưới đây là chia sẻ của bác sĩ giúp người cao tuổi phòng một số bệnh trong mùa đông lạnh giá.

Cảnh giác với triệu chứng đau cứng khớp và khó vận động vào buổi sáng

Theo thống kê, có đến hơn 90% người cao tuổi Việt Nam bị mắc các bệnh liên quan đến khớp (viêm khớp gối) gây đau nhức, vận động đi lại khó khăn. Đau cứng khớp và khó vận động có thể là dấu hiệu sớm của bệnh lý viêm khớp và thoái hóa khớp. Nếu không điều trị triệt để, bệnh có nguy cơ dẫn đến biến chứng khó lường. Nhiều người tự nhiên ngủ dậy, không vận động được khớp cổ tay, khó vận động khớp bàn ngón tay, khớp gối, cổ chân. Để giảm mức độ bệnh, người cao tuổi nên thường xuyên tập thể dục, đi lại, phân phối thời gian nằm và vận động hợp lý. Vận động từ từ vào buổi sáng thì các màng hoạt dịch sẽ được tái kích hoạt và tiết dịch bôi trơn nhiều hơn.

Trời lạnh, bệnh viêm đường hô hấp gia tăng

Thời tiết hanh khô kèm theo những đợt gió mùa bắt đầu xuất hiện dễ khiến người cao tuổi mắc phải các bệnh về đường hô hấp, bởi các chức năng của cơ thể người già đều bị suy giảm, sức đề kháng cũng giảm đi, vì thế bệnh tật cũng dễ dàng tấn công hơn. Nếu không điều trị kịp thời, các bệnh về đường hô hấp

dễ gây ra những biến chứng khó lường, thậm chí dẫn tới tử vong. Vậy làm thế nào để phòng tránh bệnh hô hấp ở người cao tuổi khi trở trời?

Nhiều người có quan niệm, do cao tuổi không tiếp xúc với môi trường và công việc nên ít quan tâm đến vệ sinh đôi bàn tay. Quan niệm trên hoàn toàn sai. Người cao tuổi cũng cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, nhất là khi xì mũi, sau khi đi vệ sinh, trước khi chuẩn bị ăn uống để phòng bệnh hô hấp.

Đối với người cao tuổi mắc bệnh hô hấp mạn tính hoặc bị tai biến mạch não thì người nhà nên thường xuyên trợ giúp vỗ rung tránh ứ đọng dịch tiết đường hô hấp làm giảm nguy cơ nhiễm khuẩn.

Khi có các biểu hiện nghi ngờ về bệnh hô hấp ở người cao tuổi cần đưa ngay đến điều trị tại các cơ sở y tế, bệnh nhân sẽ được chẩn đoán chính xác cũng như xác định các bệnh căn bản kèm theo để có hướng điều trị thích hợp. Thời điểm điều trị càng sớm và thích hợp thì khả năng hồi phục cũng như giảm tỷ lệ tử vong càng nhiều.

Gia tăng bệnh nhân đột quỵ vào mùa lạnh

Bệnh này thường khá nguy hiểm, dẫn đến nguy cơ tê liệt não và tử vong rất cao. Bệnh đột quỵ não có thể xuất hiện ở người trẻ, nhưng đa phần xảy ra ở những người cao tuổi vào mùa đông lạnh. Đột quỵ là hiện tượng dòng máu cung cấp lên não bộ bị dừng lại đột ngột, gây tắc mạch máu và

tổn thương cấp ở vùng não, hoặc vỡ mạch biến chứng chảy máu não. Sự ngưng trệ này kéo theo một loạt hệ lụy nghiêm trọng: Não bị thiếu oxy trong thời gian ngắn dẫn đến hoại tử, tắt thở. Thời điểm dễ xảy ra trong ngày là chiều tối và đêm. Người bệnh thường dễ dàng nhận ra những biểu hiện khác thường khi có dấu hiệu đột quỵ như choáng váng, giảm ý thức, bại yếu một bên cơ thể. Trong mọi trường hợp, cần chuyển ngay người bệnh đến bệnh viện hoặc các cơ sở y tế có khả năng cấp cứu về đột quỵ càng sớm càng tốt.

Tập thể dục nhẹ nhàng nhưng thường xuyên, ăn uống cân đối, đa dạng, lưu ý ít chất béo và có một cuộc sống tinh thần thoải mái được coi là những biện pháp phòng ngừa tốt nhất. Không thay đổi được tuổi nhưng ta có thể thay đổi thói quen hút thuốc và uống rượu, bia. Tinh

thần thoải mái là biện pháp sống khỏe ở người cao tuổi.

Trong mọi trường hợp cần hết sức lưu ý vì người cao tuổi có những đặc thù riêng về sức khỏe và tâm lý. Hãy đưa người cao tuổi đi khám nếu có những dấu hiệu bất thường và xử lý các vấn đề về sức khỏe theo hướng dẫn chuyên khoa.

Để phòng bệnh trong mùa đông, người cao tuổi cần thường xuyên tập thể dục nâng cao thể lực nhưng không nên tập quá gắng sức, giữ ấm cơ thể khi thời tiết thay đổi, kiểm soát điều trị tốt các bệnh mạn tính sẵn có. Chú ý uống nhiều nước, uống nước đầy đủ giúp tuần hoàn cơ thể tốt.

Hoàng Thủy



SINH CON TRỌN GÓI

Gói trọn phút thiêng liêng

Dịch vụ “Sinh con trọn gói” của Bệnh viện TWQĐ 108 là dịch vụ cao cấp tích hợp những ưu điểm vượt trội và là địa chỉ tin cậy cho các gia đình.



Dịch vụ “Sinh con trọn gói” đáp ứng được hầu hết nhu cầu của người mẹ với 5 điểm nổi bật “An, Yên, Toàn, Thoải, Hợp”.

An toàn: Hệ thống cơ sở vật chất hiện đại của Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 giúp tối ưu hóa việc chăm sóc sản phụ trong quá trình vượt cạn và sau sinh. Đội ngũ thầy thuốc luôn sẵn sàng xử lý các tình huống khẩn cấp phát sinh đảm bảo an toàn cho mẹ và bé.



Yên tâm: Đội ngũ bác sĩ sản khoa, bác sĩ sơ sinh, điều dưỡng, nữ hộ sinh được đào tạo chuyên nghiệp và có nhiều kinh nghiệm. Hơn thế nữa, các “thiên thần nhỏ” còn được các bác sĩ, điều dưỡng

theo dõi liên tục cả ngày lẫn đêm, được tiêm chủng đầy đủ các mũi tiêm cơ bản và bắt buộc ngay sau khi sinh như: vitamin K, viêm gan B,...

Toàn diện: Đây là ưu điểm nổi bật nhất của dịch vụ này. “Sinh con trọn gói” không đơn thuần phục vụ cho lúc “sinh con”, mà còn quan tâm đến cả giai đoạn trước và sau sinh. Trước khi sinh, các sản phụ và gia đình có thể tham gia các buổi “Hội thảo tiền sản” để trau dồi thêm kiến thức dưỡng thai. Sau khi sinh, đội ngũ y bác sĩ sẽ cung cấp các kỹ năng cơ bản về chăm sóc trẻ sơ sinh như: tắm, thay tã... và cách nấu các món ăn cho mẹ.



Thoải mái: Sinh con là sứ mệnh cao cả của người mẹ nhưng cũng đau đớn và nguy hiểm. Tuy nhiên, khi đến với “Sinh con trọn gói” tại Bệnh viện TWQĐ 108, các sản phụ sẽ có được cảm giác thoải mái trong khoảng thời gian này. Các dịch vụ tiện ích giúp người mẹ có được sự dễ chịu như đang nghỉ dưỡng, buồng bệnh riêng cùng chế độ dinh dưỡng được chỉ định cho từng bữa ăn của mẹ và bé. Mọi vất vả khi sinh con trước đây hoàn toàn biến mất với dịch vụ này.

Hợp lý: Các sản phụ sẽ được hưởng tất cả những tiện ích đặc biệt trên với mức

giá hợp lý, đã được nghiên cứu cho phù hợp với điều kiện của từng gia đình và mong muốn của các mẹ.



Dịch vụ “Sinh con trọn gói” tại Bệnh viện TWQĐ 108 đã phục vụ được rất nhiều gia đình và đã nhận được nhiều lời khen ngợi từ khách hàng. Nhiều bức thư tâm sự đầy xúc động từ sản phụ và gia đình đã gửi đến Bệnh viện. Đó là những lời cảm ơn từ tận đáy lòng, là những kỷ niệm

trong những ngày ở Bệnh viện. Thật vô cùng cảm động, có những em bé lớn lên đã được cha mẹ đưa trở lại thăm nơi các bé đã sinh ra. Có thể nói dịch vụ “Sinh con trọn gói” của Bệnh viện TWQĐ 108 là cái nôi ươm mầm của hạnh phúc là địa chỉ tin cậy cho các gia đình.



Mai Hằng





CÔNG DỤNG CỦA BÌ LỢN ĐỐI VỚI LÀN DA CỦA BẠN

Sở hữu làn da đẹp rạng ngời không tì vết, một gương mặt trẻ hơn so với tuổi thật luôn là ước ao của rất nhiều phụ nữ. Để phục vụ nhu cầu làm đẹp, bên cạnh những mỹ phẩm và các dòng sản phẩm chăm sóc da tiên tiến thì nhiều chị em phụ nữ bắt đầu có khuynh hướng quay về với kiểu “cây

Mặc dù, bì lợn có chứa hàm lượng collagen rất lớn, khá tương thích với collagen của cơ thể người, song collagen ở kích thước nano phân tử thì da mới có thể hấp thụ tốt nhất nên mặt nạ collagen từ da heo chưa phải là một giải pháp tối ưu.

Bạn cần phải sử dụng sản phẩm trong thời gian dài và kiên trì vì cũng như các loại mỹ phẩm khác, mặt nạ collagen cũng cần có thời gian để hấp thụ và phát huy tác dụng.

Một lần nữa xin lưu ý sử dụng mặt nạ collagen từ bì lợn nên được sử dụng

cách tuần, không nên sử dụng liên tục đôi khi lại phản tác dụng.

Trên thị trường, bì lợn kém vệ sinh rất nhiều, bạn cần chọn những bì lợn sạch, mua tại các cửa hàng hoặc siêu thị uy tín. Nếu chọn phải bì lợn không sạch sẽ không những không làm đẹp da mà còn gây kích ứng đem lại hậu quả nghiêm trọng.

Cách làm mặt nạ dưỡng ẩm từ bì lợn

Làm sạch các phần mỡ xung quanh, cắt khúc vuông vừa phải. Sau đó cho vào nồi nước lạnh và đun sôi. Hầm liu riu khoảng 1



nhà lá vườn”, tự chế ra những sản phẩm từ thiên nhiên để tự trải nghiệm. Làm đẹp da mặt bằng bì lợn nghe có vẻ khá lạ lẫm với mọi người. Thế nhưng hiệu quả của loại mặt nạ bì lợn chắc chắn sẽ khiến bạn bất ngờ đấy.

Lưu ý trước khi dùng mặt nạ bì lợn

Mặt nạ bì lợn có thể gây dị ứng cho những người có làn da nhạy cảm, do đó bạn nên đắp thử một lượng nhỏ lên da da xem có bị dị ứng hay không trước khi đắp chính thức lên da mặt.

giờ. Lấy ra cho vào máy sinh tố xay nhuyễn. Lúc này ta đã có hỗn hợp collagen lý tưởng. Bạn chia làm nhiều hộp nhỏ để vào ngăn đá dùng dần. Khi dùng thì rã đông và đun nóng lại là được.

Khi dung dịch bì lợn đang ấm bạn quét một lớp lên mặt (sau khi đã rửa sạch). Để yên khoảng 20 - 30 phút. Khi mặt nạ đã khô hẳn bạn dùng lột vội. Hãy lấy nước lạnh vỗ nhẹ lên mặt hoặc đắp gạc sạch tẩm nước trong vài giây. Từ từ lột nhẹ mặt nạ ra. Các bụi bẩn, mụn cám sẽ theo đó ra theo. Các tinh chất collagen từ bì lợn đã thẩm thấu vào da bạn. Sau vài lần hiệu quả thấy rõ.

Tùy theo da mặt bạn thuộc dạng khô, nhờn hay nhạy cảm để chọn lần định kỳ, tuy nhiên, theo khuyến cáo của các chuyên gia làm đẹp thì nên làm cách tuần là an toàn nhất. Không nên lạm dụng sẽ gây bong rộp da mặt.

Làm mặt nạ dưỡng trắng da từ bì lợn

Bạn cũng có thể làm đẹp da mặt bằng bì lợn với mặt nạ dưỡng trắng khi kết hợp bì lợn cùng sữa tươi không đường.

Cách làm bì lợn như trên. Khi xay bì lợn nhuyễn xong ta trộn thêm 2 thìa sữa tươi không đường khuấy đều để tạo thành hỗn hợp. Đắp hỗn hợp này lên da, thư giãn khoảng 20 phút thì rửa sạch với nước ấm.

Loại mặt nạ này có tác dụng dưỡng ẩm cho da, se khít lỗ chân lông và mang đến làn da căng mịn hơn.

Làm đẹp da mặt bằng bì lợn vừa đơn giản vừa hiệu quả. Chỉ cần áp dụng thường xuyên và đều đặn mỗi tuần 1 lần sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

***BS. Lan Anh, Khoa Dinh dưỡng
Bệnh viện TWQĐ 108***



NHỮNG MÓN RAU PHÒNG BỆNH KHÔNG THỂ THIẾU TRONG NGÀY TẾT

Ngày tết, món ăn thường chứa nhiều chất béo, kết hợp với thói quen uống rượu là nguyên nhân dẫn đến các bệnh rối loạn chuyển hóa lipid, thừa cholesterol. Vì vậy, chế độ ăn trong ngày tết rất quan trọng, đặc biệt đối với người cao tuổi. Có một số món rau rất tốt cho bệnh mỡ máu, các bà, các mẹ nên mua dùng trong những ngày tết.

1. Rau cần tây

Rau cần tây có tác dụng lợi tiểu, làm giảm khối lượng tuần hoàn, giảm cholesterol trong máu (giảm chất béo dư thừa trong cơ thể), do đó làm giảm huyết áp, giúp giảm béo.



Theo Y học cổ truyền, tăng huyết áp còn gọi là huyết vượng, là một bệnh do nhiều nguyên nhân gây ra, trong đó có nguyên nhân là đàm thấp. Thể bệnh này thường gặp ở những người có thể tạng béo (do tích nhiều cholesterol trong cơ thể), đàm ứ lại trong cơ thể kết hợp với thấp mà thành. Khi chữa bệnh cần phải hóa đàm trừ thấp. Cần tây có tác dụng lợi tiểu giúp đưa thấp ra ngoài bằng đường tiểu tiện.

2. Gấc

Dầu gấc với hàm lượng carotein cao, là chất chống oxy hóa rất mạnh được dùng để ngăn chặn tình trạng lão hóa tế bào, lão hóa cơ thể, giúp con người luôn khỏe mạnh và tươi trẻ. Ngăn chặn các bệnh tim mạch, chứng đột quỵ, bệnh ung thư phổi, thực quản, dạ dày và gan mật.



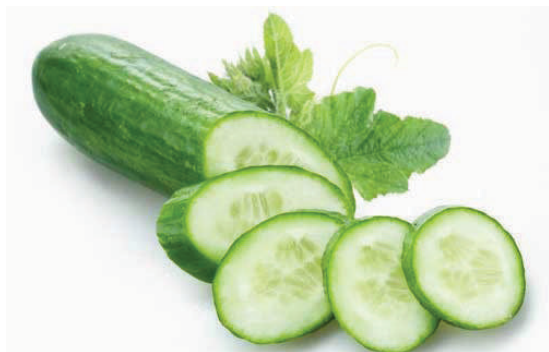
3. Dưa hành

Ngày tết các bà, các mẹ thường chọn những củ hành tươi hoặc rau cải ngồng (có nhà dùng cải bắp) thêm ít hành lá để muối thành dưa. Sau một thời gian, nếm thử, thấy đã mất mùi hăng, cay thì bắt đầu ăn được. Dùng chừng nào lấy chừng ấy, rồi cắt lát, thêm ớt, ít mỳ chính để điều vị giúp món dưa hành ngon hơn... Vị chua của dưa hành giúp chúng ta đỡ bị ngán khi ăn những món ăn chiên xào và món ăn có nhiều đạm. Vì vậy, dưa hành là món ăn hấp dẫn ngon miệng trong những ngày Tết.



4. Quả dưa chuột

Dưa chuột có vị ngọt, tính hàn (lạnh) có tác dụng thanh nhiệt, giải phiền, lợi thủy đạo (tiêu nước) do đó cũng giúp làm giảm lượng nước và chất béo trong cơ thể. Tuy nhiên do nó có tính lạnh mà ngày Tết Nguyên Đán vào tháng giêng, là lúc thời tiết rất lạnh, theo Y học cổ truyền “hàn gặp hàn tắc tử” nên không nên ăn nhiều.



5. Dứa

Trong quả dứa có chứa bromelin, là một men thủy phân protid, dùng chữa bệnh rối loạn tiêu hóa, dạ dày, ruột. Ở pH 6 tác dụng như trypsin. Ngoài ra, dứa còn được dùng thúc đẩy quá trình thủy phân đạm trong công nghiệp chế biến nước chấm. Vì vậy, dứa cũng góp phần làm giảm lượng acid béo trong cơ thể.



6. Lá dong

Nói đến bánh chưng thì không thể không nói đến lá dong. Từ xa xưa, ông cha ta đã dùng lá dong để gói bánh chưng, thứ nhất giúp cho bánh chưng có mùi thơm,

thứ hai giúp cho bánh có màu xanh đẹp mắt. Ngoài những ưu điểm đó, lá dong còn có tác dụng làm thuốc dã rượu, thuốc giải độc.

7. Đậu xanh



Vị ngọt, tính nhiệt không độc, có tác dụng giải nhiệt độc, làm cho mắt khỏi mờ. Nấu cháo đỗ xanh ăn hàng ngày để tiêu phù thũng, hạ khí, giải nhiệt độc, giải các chất độc của thuốc và kim loại, chữa đái tháo đường.

8. Hành tây



Hành tây không chỉ là loại gia vị thơm ngon mà còn là một loại rau giàu kali, selen và vitamin C nên có tác dụng rất tốt trong việc “tiêu hóa” mỡ.

Các nước phương Tây có thói quen ăn uống nhiều đạm và dầu mỡ nên người ta thường dùng ăn kèm hành tây với những món chiên, rán... Điều này vừa tạo được sự ngon miệng, lại vừa giúp cân bằng các chất dinh dưỡng.

BS. Trịnh Thị Hương Giang

ĐA DẠNG DINH DƯỠNG

giúp mát gan, tiêu độc

Gan là một cơ quan rất quan trọng trong cơ thể. Gan có nhiều chức năng và là một tạng phủ không thể thiếu trong sự sống con người. Dưới đây là dinh dưỡng giúp mát gan, tiêu độc.

Theo quan niệm Y học Cổ truyền, gan được gọi là can. Can chủ huyết, tàng huyết can chủ sơ tiết, can chủ cân, vinh nhuận ra móng chân tay, can khai khiếu ra mắt, can có can dương và can âm. Nếu 2 phần âm dương thăng bằng thì cơ thể khỏe mạnh, ăn uống tốt, ngủ ngon. Nếu can dương vượng thì trong người nóng, mắt đỏ, ngực sườn đau nhức, men gan tăng cao, người bứt rứt khó chịu, khát nước môi khô, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng. Lúc này xét nghiệm có thể thấy chức năng gan hoạt động kém, không thải độc được gây quá tải, giảm thị lực. Ngoài vấn đề điều trị thuốc ra ta cần chú ý đến dinh dưỡng giúp mát gan, hạ men gan. Xin giới thiệu một số món ăn sau:

- Chè nha đam long nhãn: Nha đam 500g, long nhãn 150g, đường phèn 250g. Cách chế biến: Nha đam rửa sạch gọt sạch vỏ, cắt miếng vừa ăn, trần qua nước sôi, vớt ra cho vào nồi cùng vài lá dứa rửa sạch đun với 1 lượng nước tùy theo, cho đường phèn vào tiếp, khi đường tan cho long nhãn vào đun sôi 5 phút là được.

Món chè này rất tốt cho những người bị gan nóng, ruột nóng, 1 tuần ăn 3 bữa ăn nguội, làm cho thanh nhiệt, giải độc hết nóng trong, giúp cho gan làm việc tốt. Nha đam vị đắng, tính hàn có tác dụng thanh nhiệt, hỗ trợ tiêu hóa tốt.

Long nhãn vị ngọt, tính bình có tác dụng bổ máu an thần. Đường phèn thơm

mát, ngon dịu, tốt cho hô hấp, tiêu hóa, mát gan. Nếu ai bị tiểu đường cần giảm số lượng đường phèn, thường xuyên theo dõi chỉ số đường huyết trong máu.



- Chè hạt sen táo đỏ: Hạt sen tươi 200g, táo đỏ khô 100g, đường phèn 200g.

Cách chế biến: Hạt sen bóc vỏ bỏ tâm cho vào nồi ninh cho nhừ với 1 lít nước. Khi hạt sen chín cho đường phèn vào đun sôi hớt bọt, cho táo đỏ vào sôi 10 phút là được. Món chè này vừa bổ dưỡng, an thần lại có tác dụng thanh nhiệt giải độc làm mát gan, tiêu ứ.

Theo Y học Cổ truyền: Hạt sen có vị ngọt, tính bình, có tác dụng dưỡng tâm an thần, mát gan tiêu hóa tốt. Món chè này giúp cho dinh dưỡng khỏe mạnh, giúp gan hoạt động tốt. Có thể nấu hạt sen tươi hoặc khô. Tuần ăn 3 bữa.

BS. Kim Ngân

ĐA DẠNG THỨC ĂN

Giúp nhuận tràng

Bình thường cơ thể con người có hấp thu là có bài tiết. Tuy nhiên, nếu sau khi ăn 48 giờ mà không đi ngoài hoặc đi ngoài phải ngồi lâu gọi là táo bón.

Đông y chia bệnh này ra làm 2 loại hư và thực. Hư là do khí huyết không đủ nuôi dưỡng cơ thể, da mặt xanh xao, mệt mỏi gầy còm, đi ngoài vã mồ hôi, chóng mặt hoa mắt, tim đập nhanh. Còn chứng thực là người bị nhiệt, mặt hay đỏ, người nóng, háo nhiệt hay khát nước, môi khô, lưỡi đỏ, nước tiểu vàng. Ngoài các loại thuốc được điều trị tây hoặc đông y, chế độ ăn uống dinh dưỡng cho bệnh này vô cùng quan trọng.

Dưới đây là các thức ăn giúp nhuận tràng:

- Nước ép khoai tây: Khoai tây rửa sạch cho vào máy xay sinh tố ép lấy nước. Sáng ra ngủ dậy uống 50g nước, uống đều khi nào hết táo thì dừng.

- Nước rau xanh các loại 200g, dầu vừng 50g. Khi nấu rau sôi cho dầu vừng vào, đun chín ăn nóng, giúp tiêu hóa rất tốt.

- Chuối tiêu chấm vừng: Vừng đen 30g, chuối tiêu 250g. Vừng đen rửa sạch, rang gần chín, lấy chuối tiêu chấm vừng ăn. Món này giúp cho nhuận tràng.

- Cháo mộc nhĩ: Gạo tẻ 100g, mộc nhĩ trắng 10g, đại táo 10 quả, đường phèn 30g. Tất cả cho vào hầm nhừ thành cháo, ăn nguội mỗi ngày một lần. Có thể kết hợp xoa bóp bấm huyệt.

- Củ cải kho thịt: Củ cải cùng họ với cà rốt, có thể ăn sống hoặc nấu chín. Củ cải có hàm lượng vitamin C cao gấp 10 lần quả lê, ngoài ra còn chứa chất interferon

inducer, có tác dụng chống virus, ngăn ngừa ung thư hiệu quả.

Cà rốt, củ cải có vị cay, ngọt, mát, có tác dụng loại bỏ chất độc, long đờm, giải độc khi bị viêm phế quản, giảm ho hiệu quả.

Củ cải giàu vitamin, ăn nhiều có tác dụng nhuận tràng, kháng khuẩn, chống sỏi mật, giảm cholesterol, ngăn ngừa cao huyết áp và bệnh tim mạch vành. Muốn nhuận tràng, thông đại tràng, bạn nên ăn khoảng 0,5kg củ cải cho mỗi đợt cần "thông" ruột.

- Xoa bụng: Lấy tay xòe ra, áp vào bụng vùng trên rốn xoa theo chiều kim đồng hồ ngày 2 lần. Mỗi lần 10 phút, để tăng cường nhu động ruột.

Cần tạo được thói quen đi ngoài đúng vào một giờ nhất định cho có phản xạ, quen dạ. Ăn những thức ăn có tính mát, hạn chế thức ăn cay nóng. Tập thể dục dụng cụ hay đi bộ thường xuyên tùy theo sức khỏe mỗi người, cần tập luyện đều đặn và kiên trì.





SÁNG KIẾN TRONG CẤP CỨU ĐIỀU TRỊ ĐỘT QUY NÃO

Thực hiện cuộc vận động “Đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh trong Đảng bộ Quân đội và toàn quân”, Đại tá PGS.TS. Nguyễn Hoàng Ngọc Phó Giám đốc Bệnh viện TWQĐ 108



*Đại tá, PGS.TS. Nguyễn Hoàng Ngọc
Phó Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108*

(nguyên Giám đốc Trung tâm Đột quy não) đã có nhiều sáng kiến trong cấp cứu, điều trị bệnh nhân và tham gia xây dựng mô hình phối hợp các chuyên ngành, các tuyến trong hệ thống các bệnh viện để điều trị bệnh nhân đột quy não.

Trung tâm Đột quy não - Bệnh viện TWQĐ 108 là chuyên khoa đầu ngành về đột quy não toàn quân có chức năng: cấp

cứu, xử trí, điều trị bệnh nhân đột quy não cấp, phối hợp điều trị oxy cao áp, phục hồi chức năng sau đột quy, tư vấn dự phòng đột quy não tái phát; nghiên cứu khoa học, hợp tác quốc tế và chỉ đạo tuyến về đột quy; đào tạo các bậc học từ chuyên khoa cấp I, chuyên khoa cấp II đến tiến sỹ chuyên ngành về khoa học thần kinh.

Bệnh nhân đột quy não vào cấp cứu tại Trung tâm Đột quy não có đặc thù là những bệnh nặng, cấp tính, hôn mê, liệt nửa người, tỷ lệ chăm sóc hộ lý cấp I chiếm trên 50%, số lượng bệnh nhân đông. Tính chất bệnh lý đòi hỏi phải chẩn đoán

nhANH, chính xác và có quyết định đúng kịp thời, đòi hỏi những người bác sĩ cũng như các điều dưỡng viên phải được đào tạo chuyên sâu, có thái độ phục vụ hết sức nghiêm túc và trách nhiệm.

Để có được đội ngũ bác sĩ, điều dưỡng đảm đương được nhiệm vụ về cấp cứu điều trị đột quy não, Lãnh đạo và chỉ huy trung tâm đã luôn bám sát, hướng dẫn các bác sĩ trẻ trong khoa về chuyên môn, kỹ

thuật cũng như tâm lý tiếp xúc với bệnh nhân hàng ngày; động viên, khơi dậy lòng yêu nghề, nhiệt tình và sự tự tin trong công việc. Trung tâm đã phát huy tính chủ động của điều dưỡng, tổ chức cho điều dưỡng làm việc theo nhóm, phân công kiểm tra giám sát chặt chẽ công việc của từng cá nhân theo bản mô tả công việc hàng ngày. Với tất cả các nỗ lực trên, ba năm qua trung tâm đã điều trị hiệu quả cho gần 5.000 bệnh nhân đột quỵ não, không để xảy ra tai biến, tai nạn trong chuyên môn. Đặc biệt đã nâng tỷ lệ các bệnh nhân được điều trị đặc hiệu trong thời gian vàng của bệnh đột quỵ não tăng gấp 4 lần so với thời gian trước đây.

Với phương châm khắc phục mọi khó khăn, sáng tạo và quyết thắng, phát huy tinh thần tự chủ, tự lực, tự cường trong thực hiện nhiệm vụ, Lãnh đạo Trung tâm đã có nhiều sáng kiến trong luân chuyển bệnh nhân để đảm bảo số lượng giường thu dung, không từ chối bất cứ bệnh nhân đột quỵ nào từ các tuyến chuyển lên, đã có những giải pháp cụ thể như:

- Thứ nhất: Hiệp đồng chặt chẽ với các khoa trong Bệnh viện để chuyển bệnh nhân nhẹ cũng như sẵn sàng nhận lại các bệnh nhân đột quỵ nặng của các khoa chuyển đến.

- Thứ hai: Xây dựng mối quan hệ, hiệp đồng rất tốt với các tuyến, sẵn sàng nhận các bệnh nhân nặng, đột quỵ mới chuyển đến nhưng cũng trả lại các tuyến ngay sau khi cấp cứu bệnh nhân ổn định, qua giai đoạn cấp tính.

- Thứ ba: Trong quá trình cấp cứu và điều trị phải hết sức tích cực, bảo đảm an toàn chuyên môn, không có tai biến, tai nạn trong điều trị rút ngắn tối đa ngày nằm điều trị.

- Thứ tư: Chú trọng khâu giải thích tình hình bệnh, phương hướng điều trị và tiên lượng bệnh cho người nhà bệnh nhân để sau giai đoạn cấp yên tâm về tuyến trước điều trị. Chính vì vậy, Trung tâm không có kiện cáo về thái độ ứng xử của nhân viên y tế đối với bệnh nhân và người nhà bệnh nhân, mang lại sự tin tưởng và hài lòng của gia đình bệnh nhân và các tuyến bệnh viện gửi lên.

Đặc biệt, trung tâm đã có sáng kiến phối hợp với các khoa can thiệp mạch máu não, cấp cứu ban đầu, chẩn đoán hình ảnh và phẫu thuật thần kinh trong bệnh viện tổ chức hoạt động theo nhóm trong cấp cứu các bệnh nhân đột quỵ não cấp nhờ đó đã áp dụng được các kỹ thuật tiên tiến và hiện đại, chuyên sâu như: can thiệp nút dị dạng mạch máu não và túi phồng động mạch não trong chảy máu não và chảy máu dưới nhện. Tiêu huyết khối đường tĩnh mạch kết hợp lấy huyết khối bằng dụng cơ học sớm trong 6 giờ đầu tăng lên 17%, so với nhiều năm trước đây tỷ lệ chỉ đạt 3 - 5%. Phát triển can thiệp ngoại khoa trong đột quỵ não ngày một tăng, đã góp phần giảm tỷ lệ tử vong và tàn phế - đáp ứng được tiêu chuẩn điều trị các bệnh nhân đột quỵ não giai đoạn cấp theo sự tiến bộ của thế giới.

Cho đến nay, Trung tâm Đột quỵ não tự hào rằng Bệnh viện TWQĐ 108 là bệnh viện đầu tiên xây dựng được mô hình nhóm cấp cứu và điều trị các bệnh nhân đột quỵ não cấp tương đối hoàn chỉnh trong toàn quốc. Nhờ mô hình làm việc theo nhóm này, chỉ trong thời gian ngắn trung tâm đã rút ngắn đáng kể thời gian bệnh nhân đột quỵ đến được viện để can thiệp điều trị đặc hiệu xuống còn khoảng 60 phút, theo đúng khuyến cáo của Hội Đột quỵ Hoa Kỳ.

Bên cạnh sáng kiến triển khai nhóm cấp cứu đột quỵ não cấp trong Bệnh viện, Trung tâm còn phối hợp với các bệnh viện bên ngoài: Bệnh viện Việt - Tiệp Hải Phòng, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Nam Định, Bệnh viện Đa khoa Đức Giang, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Ninh Bình, Viện Quân y 354, Viện Quân y 105, Bệnh viện Đa khoa TW Thái Nguyên, Bệnh viện Phú Thọ, Bệnh viện Thanh Nhàn, Viện Tim Hà Nội... thiết lập những nhóm bác sỹ cấp cứu thần kinh mạch máu não để khi có bệnh nhân đột quỵ não cấp thì PGS.TS.BS Nguyễn Hoàng Ngọc cùng các chuyên gia trong nhóm cùng nhau hội chẩn, tư vấn trong xử trí cấp cứu, chuyển bệnh nhân đến Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 ngay khi có chỉ định, đảm bảo an toàn và kịp thời.

Để phối hợp hoạt động theo nhóm được hiệu quả và lâu dài, trung tâm nhận thấy cần phải có sự đoàn kết thống nhất của lãnh đạo chỉ huy và đội ngũ bác sỹ các khoa liên quan. Trong nhóm không có khái niệm khoa nào quan trọng nhất, khoa nào là chính là phụ. Đại tá Nguyễn Hoàng Ngọc luôn hiểu rằng chính bệnh nhân mới là trung tâm, là số một, mà nhiệm vụ của Trung tâm là làm thế nào để mang lại lợi ích cho bệnh nhân, nhằm cứu sống và giảm tỷ lệ tử vong và tàn phế cho họ, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của người bệnh mới là điều quan trọng nhất.



Đ/c Nguyễn Hoàng Ngọc được Hội đồng chức danh Giáo sư Nhà nước công nhận đạt tiêu chuẩn chức danh Phó Giáo sư năm 2014

Với những đóng góp quan trọng đó, Đại tá Nguyễn Hoàng Ngọc đã đạt danh hiệu Chiến sỹ thi đua cấp cơ sở năm 2016, 2017, được tặng bằng khen của Bộ trưởng Bộ Quốc phòng năm 2018 và được bổ nhiệm chức vụ Phó Giám đốc Bệnh viện TWQĐ 108 từ tháng 12/2017, đồng chí được vinh dự lựa chọn là điển hình tiên tiến tham dự Hội nghị Điển hình tiên tiến trong học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh cấp toàn quân.

An Ngọc, Phạm Định

NGƯỜI BÁC SỸ QUÂN Y

VỚI TRÁI TIM ĐẦY NHIỆT HUYẾT

Đại tá PGS.TS. Vũ Ngọc Lâm, Chủ nhiệm Khoa Phẫu thuật Hàm mặt và Tạo hình, kiêm Giám đốc Trung tâm Phẫu thuật Sọ mặt và tạo hình - Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, sinh ra trên quê hương Nam Sách, Hải Dương trong gia đình nghèo, bố là thương binh mất sớm khi anh chưa tròn 3 tuổi, mẹ anh là giáo viên cấp I đã nuôi cả 5 anh chị em đều học đại học. Khó khăn không thể kể hết nhưng với truyền thống hiếu học không ngừng và nỗ lực vươn lên, anh đã lựa chọn ngành Quân y để gắn bó trọn đời. Từ thuở nhỏ, trong anh luôn canh cánh lời dạy của mẹ như kim chỉ nam cho cuộc sống của mình: “Hãy vươn lên bằng nỗ lực của chính mình và đừng bao giờ quên giúp đỡ người khác”.



Nếu ai công tác trong ngành phẫu thuật Hàm mặt và Tạo hình, thì chắc không thể không biết đến BS Vũ Ngọc Lâm - một tấm gương sáng về y đức, một người thầy luôn tận tụy trong công việc với chuyên môn cao. Anh thường xuyên tham gia phẫu thuật nhân đạo mang lại nụ cười cho nhiều bệnh nhân nghèo mắc dị tật bẩm sinh trong cả nước. Với 25 chương trình phẫu thuật nhân đạo ở khắp các tỉnh thành và vùng sâu vùng xa, đã có hàng ngàn bệnh nhân được anh tham gia hoặc

trực tiếp phẫu thuật. Đặc biệt, trong vài năm qua với tư cách là một thành viên trong Tổ chức Phẫu thuật Nụ cười Quốc tế Operation Smile, anh đã đến Philipin, Lào phẫu thuật nhân đạo giúp các trẻ em bị khe hở môi, vòm miệng.



BS. Lâm và đồng nghiệp phẫu thuật nhân đạo cùng với BS. Hàn Quốc

Với cương vị Phó Chủ nhiệm Bộ môn Răng hàm mặt, Anh đem hết những kiến thức kinh nghiệm tích lũy được truyền đạt lại cho các thế hệ sau. Mỗi động tác thăm khám bệnh nhân, mỗi thao tác thực hành của bác sĩ Lâm luôn được các sinh viên ghi nhớ để học tập. Không chỉ là những kiến thức y học mà cả về tâm lý giao tiếp ứng xử, sự đồng cảm với người bệnh cũng là những điều Anh thường xuyên truyền lại cho sinh viên. Có nhiều trường hợp bệnh nhân nghèo, bệnh nặng đã được anh trực tiếp điều trị và vận động quyền góp tiền giúp đỡ như bệnh nhân Nguyễn Xuân Hưng ung thư hoại tử gần toàn bộ vùng mũi má, bệnh nhân Sùng A Chư ở Sapa, Lào Cai.

Trên cương vị, chức trách của mình, bác sĩ Vũ Ngọc Lâm luôn tích cực tự học, tự rèn, học hỏi và lắng nghe đồng nghiệp

cùng những người đi trước với tinh thần cầu thị và đức tính khiêm nhường. Dù ở đâu, tổ chất của bác sỹ quân y trong anh luôn cháy sáng.



Những trẻ nghèo dị tật được BS. Vũ Ngọc Lâm khám, phẫu thuật trong một chương trình nhân đạo

Năm 2016, Bác sỹ Vũ Ngọc Lâm đã được Hội đồng chức danh Giáo sư Nhà nước trao chức danh Phó giáo sư. Đây thực sự là một phần thưởng rất lớn đối với Anh sau rất nhiều đóng góp cho ngành phẫu thuật hàm mặt và tạo hình nói riêng, y học nói chung. Trong tháng 10/2018 anh lại được Bệnh viện tin tưởng giao nhiệm vụ kiêm nhiệm Giám đốc Trung tâm Phẫu thuật sọ mặt và tạo hình, với trách nhiệm, niềm tự hào và cũng là cơ hội để anh giúp đỡ thêm được nhiều bệnh nhân...

An Ngọc



Gia đình hạnh phúc của BS. Vũ Ngọc Lâm



NHIP CẦU NHÂN ÁI

TRAO YÊU THƯƠNG - TRAO SỨC KHỎE

Vừa qua, Ban Công tác xã hội - Bệnh viện TWQĐ 108 đã chuyển số tiền hơn 25 triệu đồng từ các nhà hảo tâm, các mạnh thường quân gửi đến bệnh nhân Trương Văn Thông, sinh năm 1964, địa chỉ Trần Dương, Vĩnh Bảo, Hải Phòng.

Bệnh nhân được chẩn đoán u mỡ khổng lồ vùng cổ - vai - gáy (người gấu). Đây là một căn bệnh đặc biệt gây khó khăn cho bệnh nhân trong sinh hoạt đời sống. Bệnh nhân được vào điều trị nội trú và được phẫu thuật tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108. Hiện tại, bệnh nhân có thể sinh hoạt bình thường và trở nên vui vẻ, cởi mở hơn.



Đ/c Nguyễn Thị Thùy Linh - Hành chính trưởng Ban công tác xã hội Bệnh viện TWQĐ 108 trao số tiền thiện nguyện từ các nhà hảo tâm đến bệnh nhân



Khi biết tin về bệnh nhân, đã có nhiều nhà hảo tâm gửi tiền đến tài khoản của Bệnh viện để ủng hộ cho Bệnh nhân Trương Văn Thông qua Quỹ từ thiện Ban Công tác xã hội. Đây là nghĩa cử cao đẹp thể hiện tinh thần đạo lý "lá lành đùm lá rách" của người Việt Nam.



Hình ảnh bệnh nhân Trương Văn Thông trước và sau khi phẫu thuật

Ban Công tác xã hội Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 luôn là cầu nối giữa những nhà thiện nguyện và người bệnh. Chúng tôi rất hạnh phúc khi mỗi bệnh nhân khó khăn nhận được sự trợ giúp về tinh thần và vật chất của các cá nhân và tổ chức xã hội.

Xin cảm ơn các nhà hảo tâm, các mạnh thường quân, các tổ chức xã hội đã đồng hành giúp đỡ các bệnh nhân có hoàn cảnh khó khăn.

Đức Khánh

“SÔNG LÀ CHO ĐI ĐÀU CHỈ NHẬN RIÊNG MÌNH”

Vừa qua, Bệnh viện TWQĐ 108 đã tiếp nhận điều trị cho bé Hải Đăng (Quảng Ninh) không may bị tàu hỏa cán. Hoàn cảnh của cháu bé rất khó khăn cần sự giúp đỡ. Vào lúc nguy nan đó, gia đình cháu đã nhận được rất nhiều tình yêu thương và sự giúp đỡ của các nhà hảo tâm, các mạnh thường quân.

Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 xin chân thành cảm ơn nghĩa cử cao đẹp của các nhà hảo tâm và các mạnh thường quân đã giúp đỡ cháu Hải Đăng gồm: Hội từ thiện Tâm Phật ủng hộ 83 triệu 900 nghìn đồng; Ngân hàng máu sống Quảng Ninh ủng hộ 119 triệu đồng; Câu lạc bộ thiện

nguyện Tâm Thành Quảng Ninh ủng hộ 24 triệu đồng; Nhóm thiện nguyện Úc Ellie Nguyễn ủng hộ 9 triệu 195 nghìn đồng; Cộng đồng Mạnh Thường Quân Quảng Ninh ủng hộ 12 triệu; Nhóm bạn Cúc ủng hộ 1 triệu 300 nghìn đồng; Chị Trần Thục Trang Khoa ngoại thần kinh, Bệnh viện TWQĐ 108 và Mạnh Thường Quân ủng hộ 7 triệu đồng.

Ban Công tác xã hội – Bệnh viện TWQĐ 108 luôn sẵn sàng kết nối và làm tốt vai trò “sứ giả” nhân ái mang những điều tốt đẹp nhất đến cho người bệnh.

Mai Hằng



NHÀ LƯU TRÚ GIÚP ĐỠ NGƯỜI BỆNH VÀ NGƯỜI NHÀ NGƯỜI BỆNH

Là bệnh viện hạng đặc biệt tuyến cuối, mỗi ngày Bệnh viện TWQĐ 108 tiếp nhận từ 4000 - 5000 lượt người từ các tỉnh, thành phố về khám và điều trị bệnh. Mỗi người bệnh thường có một hoặc vài người nhà đi cùng chăm sóc nên lượng người có nhu cầu hỗ trợ chỗ ở rất đông.

Với mong muốn giúp đỡ người bệnh và người nhà người bệnh có hoàn cảnh khó khăn từ tỉnh xa về khám, điều trị không phải nằm ngủ tại hành lang, gầm cầu thang, ghế đá của bệnh viện hoặc phải thuê phòng trọ ở ngoài với giá đắt, Bệnh viện TWQĐ 108 đã đưa khu nhà lưu trú vào phục vụ. Bệnh nhân ngoại trú và người nhà người bệnh được cung cấp chỗ ở đảm bảo với giá rẻ trong suốt quá trình điều trị cũng như chăm sóc người bệnh tại Bệnh viện.



Khu nhà Lưu trú phục vụ cho người nhà người bệnh

Khu nhà lưu trú số 1 với sức chứa khoảng 600 giường được đưa vào sử dụng tháng 7 - 2018. Khi chúng tôi đến thăm khu nhà lưu trú, một người nhà người bệnh chia sẻ: “Mừng quá, chúng tôi cảm ơn Bệnh viện TWQĐ 108 rất nhiều, ngày trước mỗi lần đi bệnh viện là tôi rất sợ cảnh phải nằm hành lang, nay có chỗ nghỉ ngơi sạch sẽ, an toàn, thật sự rất biết ơn lãnh đạo Bệnh viện”. Người nhà người bệnh Hoàng Văn T. quê ở Nghệ An cũng

vui mừng kể: “Tôi được nghe thông tin về nhà lưu trú nhưng tôi nghĩ Bệnh viện rất đông bệnh nhân nên không chắc đủ chỗ cho người nhà người bệnh ở. Tuy nhiên, ngay khi làm xong thủ tục nhập viện, tôi đã được nhân viên Ban Công tác xã hội hướng dẫn làm thủ tục vào ở nhà lưu trú. Tôi cảm thấy mình thật may mắn”.



Khu nhà Lưu trú số 1



Khu nhà Lưu trú số 2

Khu nhà lưu trú đã và đang đáp ứng tốt nhu cầu sinh hoạt của bệnh nhân ngoại trú và người nhà người bệnh, giúp họ bảo đảm sức khỏe, đồng thời tiết kiệm chi phí trong thời gian chữa bệnh. Điều này thể hiện sự quan tâm, chăm lo thiết thực của Bệnh viện đối với những người đang phải chống chọi với bệnh tật, giúp họ có thêm niềm vui, niềm tin vào cuộc sống.

An Ngọc - Bùi Thuần

MÓN QUÀ THIỆN NGUYỆN

MANG NIỀM TIN ĐẾN VỚI NGƯỜI BỆNH

Từ xưa đến nay, hoạt động từ thiện luôn là một nghĩa cử vô cùng cao đẹp, thể hiện tinh thần lá lành đùm lá rách của người dân Việt Nam. Thiện nguyện không chỉ đơn thuần là chia sẻ giúp đỡ về mặt vật chất, mà nó còn là cả tấm lòng nhân ái của người cho đi.

Chiều ngày 15/11/2018, nhóm “Thiện nguyện từ tâm Bắc Ninh” đã đến thăm và tặng quà động viên tinh thần các bệnh nhân Viện Ung thư - Bệnh viện TWQĐ 108. Nhóm thiện nguyện gồm 8 thành viên với nhiều nghề nghiệp khác nhau đã hoạt động được hơn 2 năm, thường xuyên đi làm từ thiện tại các vùng lũ lụt và tặng quà cho các cháu nhỏ có hoàn cảnh khó khăn.



Nhóm “Thiện nguyện từ tâm Bắc Ninh” cùng nhân viên Ban Công tác xã hội Bệnh viện TWQĐ 108 mang các phần quà tặng bệnh nhân Viện Ung thư

Với mong muốn chia sẻ, động viên người bệnh, nhóm thiện nguyện đã mang hơn 50 phần quà gồm bánh, kẹo, sữa tặng các bệnh nhân điều trị ung thư, đây là những bệnh nhân đang cần nhận được sự quan tâm chăm sóc nhất.

Cùng với sự hỗ trợ nhiệt tình của nhân viên công tác xã hội của Bệnh viện, những phần quà đã được trao tận tay bệnh nhân

ngay tại các giường bệnh mang đến một không khí vô cùng ấm áp tình người.



Cô Phạm Thị Hương thành viên nhóm “Thiện nguyện từ tâm Bắc Ninh” tặng bệnh nhân Viện Ung thư những phần quà tình nghĩa

Cô Phạm Thị Hương - một thành viên trong nhóm thiện nguyện từ tâm xúc động chia sẻ: “Hôm nay đến Bệnh viện TWQĐ 108 chúng tôi vô cùng cảm động, mong muốn mang tấm lòng của cả nhóm đến chia sẻ động viên những người đang vật lộn với bệnh tật có được tinh thần thoải mái, vượt lên khó khăn trở về với cuộc sống hàng ngày.”

Có thể nói khi mắc bệnh tật thì tâm lý lạc quan tin tưởng vào cuộc sống, vào các bác sĩ là điều vô cùng quan trọng và chính những hành động thiện nguyện ấm áp tình người này sẽ là nguồn động lực không hề nhỏ đối với người bệnh, thắp sáng lên ở họ nghị lực, vượt qua những nỗi đau, đem lại kết quả tốt nhất trong quá trình điều trị.

Mai Chi



HỎI ĐÁP

Cách lựa chọn nấm linh chi

? Hỏi: Xin hỏi bác sĩ có cách gì để phân biệt nấm linh chi thật và giả? Cảm ơn bác sĩ rất nhiều!

Nguyễn Thị Diệu (Hưng Yên)

! BS. Hoàng Khánh Toàn - Chủ nhiệm Khoa Y học Cổ truyền, Bệnh viện TWQĐ 108 trả lời:

Nấm linh chi vốn dĩ rất phong phú về chủng loại theo thực vật học, có xuất xứ từ nhiều nơi như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Việt Nam..., lại khác nhau về nguồn gốc thu hái từ tự nhiên hay gieo trồng.

Tiêu chuẩn vàng để phân biệt nấm linh chi thật và linh chi giả là định tính và định lượng các hoạt chất đặc trưng trong thành phần của nấm và hơn nữa từng loài nấm linh chi lại có tiêu chuẩn riêng khác nhau. Nhưng trên thực tế, điều này thật khó có thể thực hiện được, vậy nên, chỉ xin khuyên người tiêu dùng mấy điều: (1) Chỉ nên mua thứ linh chi có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng ở tại các cơ sở đồng được có đủ tư cách pháp nhân (kể cả trong nước và ngoài nước), hết sức tránh mua sản phẩm trôi nổi trên thị trường. (2) Nên dùng linh chi được gieo trồng chuyên nghiệp vì chất lượng ổn định, đảm bảo hiệu quả và không có các phản ứng bất lợi. Đừng dễ dàng “mở hầu bao” để mua thứ linh chi được quảng cáo đường mật

là được thu hái tự nhiên ở trên rừng, trên núi. (3) Khi mua, nên chọn loại nấm có kích thước vừa phải, lành lặn, dày dặn, không bị mối mọt và còn nguyên tán, khi sắc hoặc hãm uống thử phải có được thứ dịch màu hổ phách, mùi nồng nồng và vị đắng đặc trưng.

Phương pháp nào điều trị sỏi niệu quản kích thước lớn

? Hỏi: Chào bác sĩ! Chồng em bị sỏi niệu quản trái giãn độ 2 sát niệu quản giữa, kích thước sỏi 9,3mm. Thời gian tính từ lúc bị đau tới giờ khoảng 20 ngày. Chồng em dùng thuốc spasmaverine kết hợp với Kim Tiền Thảo nhưng không thấy tiến triển. Liệu uống thuốc có thể bào mòn và tự ra bằng đường nước tiểu hay không hay vẫn phải can thiệp bằng ngoại khoa. Nếu phải can thiệp bằng ngoại khoa thì nên sử dụng phương pháp nào để có hiệu quả và tính an toàn cao?

Trần Thị Vân (Thái Nguyên)

! PGS. TS. Trần Đức, Chủ nhiệm Khoa Tiết niệu - Bệnh viện TWQĐ 108 trả lời: Sỏi niệu quản lớn hơn 7mm thường không điều trị nội khoa được. Nếu điều trị nội khoa 1 tháng không ra được, cần được can thiệp phẫu thuật, nếu để lâu hơn sẽ làm tổn thương chức năng thận. Bạn nên đưa chồng xuống Bệnh viện TWQĐ 108 để can thiệp nội soi tán sỏi niệu quản bằng laser qua đường tự

nhiên. Thời gian nằm viện khoảng 3 ngày, chi phí phẫu thuật không đáng kể nếu có bảo hiểm y tế.

Nối dây thần kinh cánh tay sau liệt

? Hỏi: Tôi bị tai nạn giao thông được 2 tháng rưỡi, cánh tay trái tôi bị liệt hoàn toàn, chụp MR cho thấy C5, C6 đoạn sau hạch mắt có hình ảnh toàn bộ bình thường với hình ảnh một đoạn ngắn của rễ không liên tục, còn C7, C8, và T1 bị nhỏ rễ. Bệnh của tôi ở Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 có mổ nối dây thần kinh được không ạ, chi phí mổ hết bao nhiêu và tiên lượng kết quả như thế nào?

Trần Văn Viết (Hải Dương)

! PGS. TS. Lê Văn Đoàn, Viện trưởng Viện Chấn thương chỉnh hình, Bệnh viện TWQĐ 108 trả lời:

Theo như sự mô tả của anh thì tổn thương như vậy là liệt hoàn toàn đám rối thần kinh cánh tay do nhỏ tất cả các rễ từ C5 đến T1. Tổn thương này là tổn thương rất nặng nề. Phương pháp điều trị duy nhất là phẫu thuật, việc uống thuốc hay châm cứu không đem lại kết quả. Kể cả thực hiện phẫu thuật thì việc nối lại thần kinh bị đứt là không thể thực hiện được, do các rễ thần kinh bị nhỏ từ tuỷ sống. Đến nay, y học trên thế giới cũng như ở Việt Nam cũng chỉ thực hiện phẫu thuật bằng phương pháp chuyển thần kinh. Phương pháp này nếu thực hiện tối đa và đến sớm trước 3 tháng ở người trẻ tuổi thì cũng phục hồi được khoảng 30% chức năng của chi. Hiện nay, bảo hiểm y tế đã chi trả cho phẫu thuật này. Nếu anh chị chuyển được bảo hiểm tới Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 thì chi phí theo mức của bảo hiểm quy định. Nếu không có bảo hiểm thì chi phí khoảng 25 - 30 triệu.

Triệu chứng của cơn thiếu máu não thoáng qua

? Hỏi: Tôi bị tăng huyết áp nên rất lo lắng cơn thiếu máu não thoáng qua. Xin hỏi chứng bệnh này thường có triệu chứng như thế nào?

Nguyễn Thị Diệp (TPHCM)

! Bệnh viện TWQĐ 108 trả lời:

Nhiều người nghĩ rằng tai biến mạch máu não nhẹ (đột quỵ não nhẹ) thường lành tính, không ảnh hưởng nhiều tới sức khỏe hiện tại và tương lai sau này, còn đột quỵ não nặng mới thực sự nghiêm trọng. Đây là một nhận thức hoàn toàn sai lầm.

Tùy theo vùng não bị tổn thương mà bệnh nhân có các triệu chứng thần kinh khu trú theo hệ mạch máu não bị tắc nghẽn như:

- Thiếu máu hệ tuần hoàn phía trước có các triệu chứng:

+ Suy giảm thị lực, mù thoáng qua, suy giảm trí nhớ hoặc mất trí nhớ tạm thời.

+ Tê yếu tay, chân một bên hoặc yếu nửa người.

+ Rối loạn ngôn ngữ: nói khó hoặc không nói được.

- Thiếu máu hệ tuần hoàn phía sau có các triệu chứng:

+ Đau đầu, chóng mặt, nôn ói kiểu hội chứng tiền đình.

+ Đi đứng không vững, run tay và chân.

Triệu chứng của bệnh thường có biểu hiện không rõ ràng và dữ dội như bệnh tai biến mạch máu não nặng. Nó thường xuất hiện đột ngột và thoáng qua khiến người bệnh nhầm tưởng rằng đó là biểu hiện thông thường của chứng trúng gió hay căn bệnh tiền đình. Vì vậy, khi có triệu chứng của cơn thiếu máu não thoáng qua, người bệnh không được chủ quan, cần được đến cơ sở y tế khám,

làm các xét nghiệm chuyên khoa để xác định nguyên nhân.

Những giấy tờ cần thiết khi bệnh nhân chuyển bảo hiểm

? Hỏi: Tôi có thể bảo hiểm tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Thái Bình. Tôi đang bị sỏi mật, có chỉ định phẫu thuật. Tôi muốn điều trị tại Bệnh viện TWQĐ 108 thì thủ tục chuyển bảo hiểm như thế nào?

Nguyễn Văn Dũng (Thái Bình)

! Ban Công tác xã hội, Bệnh viện TWQĐ 108 trả lời: Chào bạn, cảm ơn bạn đã tin tưởng khám và điều trị tại Bệnh viện TWQĐ 108. Những giấy tờ cần thiết để một bệnh nhân chuyển bảo hiểm bao gồm: Giấy chuyển tuyến của bệnh viện tuyến trước (Bệnh viện Đa khoa tỉnh Thái Bình) tới Bệnh viện TWQĐ 108. Bản sao giấy chứng minh nhân dân hoặc các giấy tờ có ảnh được công nhận như giấy phép lái xe, giấy tờ tùy thân có ảnh, thẻ bảo hiểm y tế, trường hợp cấp cứu có thể bệnh nhân được nợ thẻ bảo hiểm.

Thăm bệnh nhân có phải theo giờ?

? Hỏi: Tôi có bạn không phải là quân nhân đang điều trị bệnh tiểu đường tại Bệnh viện TWQĐ 108. Tôi muốn đến thăm bạn, nhưng không biết thủ tục thăm bệnh nhân ở đây như thế nào, có phải theo giờ hay giờ nào cũng được thăm?. Giờ thăm bệnh nhân đối với quân nhân và dân sự có khác nhau không?

Nguyễn Văn Thiện (Thái Nguyên)

! Ban Công tác xã Hội, Bệnh viện TWQĐ 108 trả lời:

Bệnh nhân điều trị tại Bệnh viện TWQĐ 108 kể cả quân nhân và nhân dân đều áp dụng giờ thăm giống nhau. Theo đó, khung giờ thăm bệnh nhân ngày thường từ 6 giờ - 7 giờ, từ 11 giờ - 12 giờ 30 phút;

từ 17 - 21 giờ. Đối với ngày nghỉ từ 6 giờ - 7 giờ; từ 10 giờ - 12 giờ 30 phút; từ 16 giờ - 21 giờ.

Đa dạng tuyến bã nhờn

? Hỏi: Tại sao vùng trán, lưng thường có độ nhờn cao hơn các vùng khác?

Trịnh Thanh Thủy (Thanh Hóa)

! BS. Lương Trường Sơn, Chủ nhiệm Phòng khám Da liễu Đồng Diêu trả lời:

Độ nhờn trên da chính là lớp dầu. Đây là một hỗn hợp của bã nhờn, chất béo, mồ hôi, bụi bẩn, da chết... Ngoài các thành phần từ môi trường thì bã nhờn được tiết ra bởi chính tuyến bã nhờn với các đường ống dưới tế bào da. Hầu hết các tuyến này mở vào nang lông hoặc trực tiếp trên bề mặt da nên dẫn đến da bị nhờn là như trên. Tuy nhiên, tùy vào các vị trí trên cơ thể, có thể có mật độ tuyến bã nhờn khác nhau, từ đó dẫn đến mức độ dầu của da cũng khác. Ví dụ, tuyến bã nhờn ít có ở tay, chân, nhất là lòng bàn tay và bàn chân. Nhưng ở lưng, trán, cằm, lỗ tai, bộ phận sinh dục lại chứa mật độ bã nhờn cao. Vì thế, các vùng này hay bị dầu, nếu không vệ sinh sạch sẽ có thể dẫn đến viêm, nổi mụn...

U quái ở trẻ nhỏ thường ác tính

? Hỏi: Con tôi năm nay mới 18 tuổi, khi đi siêu âm phát hiện một khối u ở buồng trứng. Sau mổ cho kết quả là u quái, cần điều trị lâu ngày. Nhưng chị gái tôi 35 tuổi, cũng bị u quái lại lành tính, không cần điều trị nhiều. Bác sĩ cho biết, chỉ khi chị mang thai mới cần khám lại. Vậy u quái buồng trứng khi nào thì lành tính, khi nào ác tính?

Đặng Thùy Linh (Hà Nội)

! BS. Luyện Thị Ngọc Dung, Khoa Hiếm muộn, Bệnh viện Chuyên khoa Nam học và Hiếm muộn Việt Bỉ trả lời:

U quái buồng trứng có hai loại là u quái trưởng thành và chưa trưởng thành. U trưởng thành đa phần lành tính, hay gặp với những người ở độ tuổi sau dậy thì, khoảng 20 - 40 tuổi. U quái lành tính thường có xu hướng tái lại và nặng hơn khi mang thai. Nên trước khi mang thai, người ta thường chẩn đoán u quái. Về cơ bản, u quái lành tính không đáng lo lắng nhưng sẽ ảnh hưởng đến chất lượng buồng trứng và sinh sản của bệnh nhân.

Loại chưa trưởng thành hay gặp ở trẻ sơ sinh đến tầm 20 tuổi, tỷ lệ u quái ác tính rất cao. Sau khi chẩn đoán, u quái ác tính có thể xử lý tùy vào thời điểm phát hiện. Về bản chất, u quái là do sự bất thường trong chuyển hóa, phát triển. Đây cũng là lý do trẻ sơ sinh hay người dưới 20 tuổi cũng có thể bị u này. Nguyên nhân dẫn đến u quái đến nay vẫn chưa được nhìn nhận một cách chính xác và đầy đủ. Có thể do yếu tố biến đổi dị biệt của tế bào cơ thể.

Người già ngủ ngay sau khi ăn không tốt

? Hỏi: Bố tôi năm nay 79 tuổi. Ông có thói quen sau khi ăn xong, súc miệng và lên giường ngủ luôn, dù đó là trưa hay tối. Sau khi dậy, ông hay kêu bị đầy bụng. Khi con cái nói nhiều, ông lại chuyển sang đi bộ sau khi ăn. Vậy đi bộ hay ngủ sau khi ăn, điều nào tốt cho sức khỏe hơn?

Trần Đà (Hà Nội)

! Lương y Vũ Quốc Trung, Phòng Chẩn trị Y học cổ truyền Chùa Cảm Ứng trả lời:

Cả hai cách là ngủ hay đi bộ sau khi ăn đều không tốt, nhất là đối với người cao tuổi. Người cao tuổi thường có thói quen sau khi ăn xong đi nằm ngay. Nguyên nhân là do thần kinh điều tiết khiến quá trình buồn ngủ tăng. Thậm chí có người vừa xỉa răng vừa ngủ, nhất là buổi trưa. Cách sinh hoạt này vô hình trung làm cho nhu động của đường vị tràng chậm đi, dịch tiêu hoá tiết ra giảm bớt, thức ăn không được tiêu hoá hoàn toàn. Ngoài ra, thức ăn đọng lại trong dạ dày sẽ làm cho tính hưng phấn của đại não tăng cao, khiến giấc ngủ cảm thấy không thoải mái, ngủ dậy bị đầy bụng. Còn sau khi ăn ông cụ vận động nhiều có thể ảnh hưởng đến việc cung cấp máu cho vị tràng. Bởi khi các chi hoạt động mạnh đồng nghĩa cơ thể phải cung cấp máu nhiều hơn bình thường dẫn đến máu đến dạ dày nói chung bị hao hụt. Do đó, sau bữa ăn hoạt động ngay lập tức, đặc biệt là hoạt động mạnh sẽ không có lợi cho việc tiêu hoá hấp thụ thức ăn. Người bị bệnh động mạch vành sau bữa ăn vận động ngay dễ sinh ra tắc động mạch vành.



Bến Dời

Tặng Khoa A1

A1 - Bến đời cuộc đời

Mỗi khi bị ốm lại mời vào khoa

Tận tâm, thân thiện, nhân hòa

Chăm sóc người bệnh như là người thân

Chẩn trị đúng, bệnh khỏe dần,

Ra viện, phấn khởi lòng hân hoan cười

A1 - Bến đời đời người

Cảm ơn Khoa nhé! Vàng mười chữ tâm

Lương y từ mẫu xứng tầm

Khoa anh hùng - mãi trong tâm mọi người

Bùi Đình Châu

Ngày 29/08/2018

Màu áo trắng

◌ Nếu bạn hỏi tôi thích màu gì
◌ Không chút đắn đo tôi trả lời màu trắng
◌ Màu áo tình khôi từ thời để mũi xanh chưa cạn
◌ Cho tôi bạc mái đầu vẫn màu ấy mà thôi
◌ Dù cho dòng đời này có xuôi ngược, nổi trôi
◌ Màu trắng dấu có phai phai cùng năm tháng
◌ Nhuộm bụi trần màu trắng kia tuy sạm
◌ Cũng vẫn là màu của nhân ái, yêu thương
◌ Dù ngành y hôm nay đang như giữa chiến trường
◌ Dù rù búa búa vây, dù tiểu nhân rình rập...
◌ Dù cho đi tình thương lại nhận về thù hận...
◌ Nhưng màu trắng này vẫn chẳng chút bạc phai
◌ Áo trắng thanh cao vẫn vững bước tương lai
◌ Với tất cả tình thương và trách nhiệm
◌ Cùng trái tim hồng và đôi tay nồng ấm
◌ Giúp cho đời thêm mầm sống sinh sôi
◌ Những bông hoa hôm nay đã tiếp lửa cho tôi
◌ Bước tiếp con đường đầy chông gai vất vả
◌ Áo trắng - niềm tin với chúng tôi đó là tất cả
◌ Cho cuộc đời này và cho cả mai sau...

Thạc sĩ, bác sĩ Nguyễn Minh Ngọc
27/02/2018