



**Tháng 7-2023**

# Bản tin **Thông tin** **Y TẾ**

**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ TỈNH THỪA THIÊN HUẾ**

## **NGÀY BẢO HIỂM Y TẾ VIỆT NAM** **01/7/2023**

**B**ảo hiểm y tế là chính sách an sinh xã hội ưu việt của Đảng và Nhà nước, mang ý nghĩa nhân văn, nhân đạo và có tính chia sẻ cộng đồng sâu sắc. Bảo hiểm y tế do Nhà nước tổ chức thực hiện không vì mục đích lợi nhuận, nhằm huy động sự đóng góp của cộng đồng, chia sẻ rủi ro bệnh tật và giảm bớt gánh nặng tài chính của mỗi người dân khi ốm đau, bệnh tật, tai nạn...



Chủ đề truyền thông về bảo hiểm y tế trong năm 2023 là **“Thực hiện nghiêm Luật bảo hiểm y tế hướng tới mục tiêu bao phủ chăm sóc sức khỏe và bảo hiểm y tế toàn dân”** với một số thông điệp chủ yếu sau:

- *Thực hiện nghiêm Luật bảo hiểm y tế nhằm đảm bảo an sinh xã hội và sự phát triển bền vững.*
- *Tham gia bảo hiểm y tế là trách nhiệm và quyền lợi của mỗi người, mỗi gia đình, mỗi tổ chức và cả cộng đồng.*
- *Nâng cao chất lượng khám bệnh, chữa bệnh bảo hiểm y tế, đáp ứng sự hài lòng của người bệnh, hướng tới chăm sóc sức khỏe và bảo hiểm y tế toàn dân.*
- *Tham gia bảo hiểm y tế để chăm lo sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng.*
- *Bảo hiểm y tế là chính sách an sinh xã hội, do nhà nước tổ chức thực hiện.*
- *Thực hiện bảo hiểm y tế hộ gia đình để chăm sóc sức khỏe cho mọi thành viên trong gia đình.*

## **TUYÊN TRUYỀN CẢI CÁCH** **HÀNH CHÍNH TRÊN ĐỊA BÀN** **TỈNH THỪA THIÊN HUẾ NĂM 2023**

*Ngày 29/12/2022, UBND tỉnh ban hành Kế hoạch số 481/KH-UBND về tuyên truyền cải cách hành chính (CCHC) năm 2023 với những nội dung chủ yếu sau:*

1. Các quan điểm, chủ trương của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước và lãnh đạo tỉnh về CCHC.
2. Tuyên truyền vai trò, trách nhiệm lãnh đạo của các cấp ủy, người đứng đầu cơ quan hành chính các cấp, người đứng đầu các tổ chức CT-XH đối với triển khai công tác CCHC, lấy lợi ích và sự hài lòng của người dân làm thước đo hiệu quả công tác CCHC.
3. Phổ biến nội dung về Cải cách thể chế, cải cách TTHC, Cải cách tổ chức bộ máy hành chính nhà nước, Cải cách chế độ công vụ Cải cách tài chính công, Xây dựng và phát triển chính quyền điện tử, chính quyền số, Công tác chỉ đạo, điều hành,....
4. Tình hình triển khai, kết quả việc thực hiện cơ chế một cửa, một cửa liên thông trong giải quyết thủ tục hành chính.
5. Tình hình hoạt động của bộ máy hành chính nhà nước.
6. Các mô hình thí điểm trong quá trình CCHC; các điển hình tiên tiến và những vấn đề nổi cộm, bức xúc xảy ra trong thực hiện công tác CCHC.
7. Tập trung tuyên truyền kết quả nâng cao chỉ số CCHC (PAR index), các chỉ số PCI, ICT, DTI, PaPi,... nhằm hướng dẫn mục tiêu đưa tỉnh phấn đấu duy trì, tăng tích cực trong cả nước.
8. Tập trung tuyên truyền Chỉ thị 14 của Thủ tướng Chính phủ về tăng cường bảo đảm an toàn, an ninh mạng và Đề án Phát triển dịch vụ đô thị thông minh trên địa bàn tỉnh; đảm bảo mọi người dân được hưởng thụ các dịch vụ công một cách nhanh chóng, thuận tiện.
9. Phổ biến, hướng dẫn người dân sử dụng các ứng dụng đô thị thông minh, chú trọng tuyên truyền về ứng dụng dịch vụ phản ánh hiện trường để người dân hiểu và trực tiếp tham gia thực hiện./.

## PHÒNG NGỪA UNG THƯ CỔ TỬ CUNG BẰNG VẮC XIN HPV

**U**ng thư cổ tử cung là bệnh ung thư phổ biến thứ 4 đối với nữ giới trên toàn cầu và hơn 95% số ca mắc căn bệnh này là do virus HPV (Human papilloma virus) lây truyền qua đường tình dục. Thống kê cho thấy trong năm 2020, đã có hơn 340.000 phụ nữ tử vong do ung thư cổ tử cung. Giới chuyên gia khẳng định căn bệnh này hoàn toàn có thể phòng ngừa thông qua việc tiêm vaccine ngừa HPV.

Ung thư cổ tử cung giai đoạn sớm có thể không có triệu chứng. Khi các triệu chứng xảy ra, các triệu chứng đó thường bao gồm chảy máu âm đạo bất thường, thường xảy ra sau khi giao hợp, nhưng có thể xảy ra tự phát giữa các kỳ kinh nguyệt. Ung thư khi lan rộng hơn nữa có thể gây ra tắc nghẽn hệ tiết niệu, đau lưng, và sưng chân do tắc tĩnh mạch hoặc bạch huyết.

Ung thư cổ tử cung thường được chẩn đoán khi xét nghiệm tế bào cổ tử cung và/hoặc HPV phát hiện bất thường. Soi cổ tử cung (kiểm tra âm đạo và cổ tử cung bằng ống kính phóng đại) được sử dụng để xác định các khu vực cần sinh thiết; nạo nội mạc cổ tử cung cũng thường được thực hiện.

Điều trị ung thư cổ tử cung có thể bao gồm phẫu thuật, xạ trị và hóa trị. Nếu được chỉ định cắt bỏ tử cung triệt căn, nhưng bệnh nhân không phải là đối tượng lý tưởng cho việc đó, thì xạ trị sẽ được sử dụng và có kết quả điều trị ung thư tương tự. Điều trị bằng phẫu thuật hoặc xạ trị nếu không lan đến các mô lân cận xung quanh hoặc xa hơn. Điều trị xạ và hóa chất (hóa trị) nếu có lan đến các mô lân cận xung quanh hoặc xa hơn. Điều trị hoá chất khi có di căn và tái phát.

Đối với những người phát hiện bệnh ở giai đoạn cuối thì tỷ lệ chữa chạy thành công lại càng mong manh hơn. Bệnh ung thư cổ tử cung vẫn chưa có thuốc đặc trị, vì vậy quá trình điều trị bệnh rất phức tạp và hiệu quả thực sự chưa cao. Cách tốt nhất chúng ta nên làm đó là chủ động chích ngừa ung thư cổ tử cung.

### Vắc xin ung thư cổ tử cung

Vắc xin HPV là loại vắc xin tạo cho cơ thể khả năng đáp ứng miễn dịch chống lại sự xâm nhập và gây bệnh của virus Human Papilloma (HPV) ở người. Virus HPV có hơn 140 type virus liên quan được phát hiện ở người, trong đó có khoảng 40 type của HPV có thể gây viêm nhiễm vùng sinh dục và một số loại ung thư nhất định ở cổ tử cung, hậu môn, hậu huyệt, dương vật, âm hộ và âm đạo.

Vắc xin HPV có khả năng khả năng phòng ung thư cổ tử cung, âm hộ, âm đạo, các tổn thương tiền ung thư và loạn sản, mụn cóc sinh dục và bệnh lý do nhiễm virus HPV dành cho tất cả các giới. Vắc xin phòng HPV giúp ngăn ngừa nhiễm và bị các tổn thương tiền ung thư hay loạn sản gây ra bởi HPV tuýp 6, 11, 16 và 18, như tân sinh trong biểu mô cổ tử cung, ung thư biểu mô tuyến cổ tử cung tại chỗ, tân sinh trong biểu mô âm hộ, âm đạo. Ngoài ra, vắc xin này có thể làm giảm ung thư hậu môn và bộ phận sinh dục.

Vắc xin HPV đã và đang được sử dụng rộng rãi trên toàn thế giới, đã chứng minh được tính an toàn và sinh miễn dịch tốt, tồn tại bền vững tới 30 năm. Virus HPV không chỉ là nguyên nhân chính gây ung thư cổ tử cung mà còn là nguyên nhân gây ra một loạt các bệnh nguy hiểm khác ở cả nam và nữ như ung thư âm đạo, âm hộ, dương vật, ung thư vòm họng và hậu môn. Hiện nay, có 2 loại vaccine HPV là Gardasil 4 (Mỹ) và Gardasil 9 (Mỹ). Hai loại vắc xin HPV này có một số điểm khác nhau cơ bản về số lượng tuýp virus HPV có thể phòng ngừa, đối tượng tiêm, lịch tiêm cũng như tác dụng phòng ngừa.

### Vắc xin phòng HPV- Gardasil 4

Vắc xin Gardasil 4 được sản xuất bởi hãng dược phẩm nổi tiếng hàng đầu thế giới MSD (Merck Sharp & Dohme, Mỹ) giúp phòng ngừa ung thư cổ tử cung, âm hộ, âm đạo, các tổn thương tiền ung thư, loạn sản, mụn cóc sinh dục và bệnh lý do nhiễm virus HPV tuýp 6, 11, 16, 18. Gardasil được chỉ định tiêm chủng cho bé gái và nữ giới từ 9-26 tuổi, bất kể đã có gia đình hay quan hệ tình dục hay chưa.

### Vaccine ngừa HPV- Gardasil 9

Gardasil 9 là vắc xin duy nhất tại Việt Nam phòng ngừa 9 tuýp virus HPV (6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 và 58) gây các bệnh nguy hiểm như ung thư cổ tử cung, ung thư âm hộ, ung thư âm đạo, ung thư hậu môn, ung thư hậu huyệt, ung thư dương vật, mụn cóc sinh dục... hiệu quả lên đến trên 94%.

Đặc biệt, đây là loại vắc xin đầu tiên phòng HPV dành cho cả nam và nữ từ 9 đến dưới 27 tuổi. Được sản xuất bởi hãng dược phẩm nổi tiếng hàng đầu thế giới MSD (Merck Sharp & Dohme, Mỹ), đang được tiêm ở 84 quốc gia và 15 vùng lãnh thổ, chứng minh tính an toàn và hiệu quả cao.

Gardasil 9 có thể tiêm gộp chung cùng nhiều vắc xin khác trong cùng 1 buổi tiêm để đạt được hiệu quả phòng bệnh toàn diện.

Tiêm vắc xin HPV giúp nam và nữ giới ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh lý nguy hiểm do virus HPV

Tại Việt Nam, vaccine HPV được chỉ định tiêm cho bé gái và phụ nữ, bé trai và nam giới từ 9-26 tuổi. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu đã cho thấy việc tiêm ngừa vắc xin cho hiệu quả tốt nhất khi được tiêm phòng sớm cho trẻ từ 9-14 tuổi. Đặc biệt vắc xin phát huy hiệu quả tối ưu trên những trẻ chưa bị phơi nhiễm hoặc chưa bị nhiễm virus HPV.

### + Đối với phụ nữ đang mang thai

Không có bằng chứng cho thấy tiêm chủng sẽ ảnh hưởng đến thai kỳ hoặc gây hại cho thai nhi. Tuy nhiên, để đảm bảo sức khỏe cho mẹ bầu và thai nhi, các chuyên gia khuyến cáo, nữ giới cần hoàn thành phác đồ các mũi tiêm vắc xin phòng HPV tốt nhất là 3 tháng hoặc ít nhất phải 1 tháng rồi mang thai.

Trong trường hợp phụ nữ có thai trong giai đoạn chưa hoàn thành 3 liều tiêm, thì cần hoãn tiêm chủng để tiếp tục thai kỳ cho đến khi sinh xong. Song song đó, bạn cần thông báo cho bác sĩ để tiến hành thực hiện các xét nghiệm siêu âm, khám thai đầy đủ theo chỉ định. Đồng thời, không nên quá lo lắng, hãy giữ tinh thần và sức khỏe tốt nhất để chào đón em bé khỏe mạnh chào đời.

### + Lịch tiêm vắc xin Gardasil như sau:

Vắc xin Gardasil 4 với phác đồ tiêm chủng 3 mũi: Mũi 1: Lần tiêm đầu tiên. Mũi 2: 2 tháng sau mũi 1. Mũi 3: 4 tháng sau mũi 2.

Vắc xin Gardasil 9:

Người từ tròn 9 tuổi đến dưới 15 tuổi tại thời điểm tiêm lần đầu tiên:  
Phác đồ 2 mũi: Mũi 1: lần tiêm đầu tiên trong độ tuổi. Mũi 2: cách mũi 1 từ 6-12 tháng.

Nếu mũi 2 tiêm cách mũi 1 < 5 tháng, cần tiêm mũi 3 cách mũi 2 ít nhất 3 tháng.

Phác đồ 3 mũi (0-2-6) : Mũi 1: lần tiêm đầu tiên trong độ tuổi. Mũi 2: cách mũi 1 ít nhất 2 tháng. Mũi 3: cách mũi 2 ít nhất 4 tháng

Người từ tròn 15 tuổi đến dưới 27 tuổi tại thời điểm tiêm lần đầu tiên

Phác đồ 3 mũi (0-2-6) : Mũi 1: lần tiêm đầu tiên trong độ tuổi, Mũi 2: cách mũi 1 ít nhất 2 tháng. Mũi 3: cách mũi 2 ít nhất 4 tháng.

[ Xem tiếp trang 3 ]

## XỬ TRÍ SỐT XUẤT HUYẾT TẠI TRẠM Y TẾ

**B**ệnh sốt xuất huyết Dengue được chia làm 3 mức độ (theo Tổ chức Y tế thế giới năm 2009)

- Mức độ 1: Sốt xuất huyết Dengue.
- Mức độ 2: Sốt xuất huyết Dengue có dấu hiệu cảnh báo.
- Mức độ 3: Sốt xuất huyết Dengue nặng.

Phần lớn các trường hợp Sốt xuất huyết Dengue đều được điều trị ngoại trú và theo dõi tại trạm y tế, chủ yếu là điều trị triệu chứng và phải theo dõi chặt chẽ phát hiện sớm sốc xảy ra để xử trí kịp thời. Sốt xuất huyết Dengue được xác định khi người bệnh sống hoặc đi đến vùng có dịch. Sốt  $\leq 7$  ngày và có 2 trong các dấu hiệu sau:

- Buồn nôn, nôn.
- Phát ban.
- Đau cơ, đau khớp, nhức hai hố mắt.
- Xuất huyết da hoặc dấu hiệu dây thắt (+).
- Hct bình thường hoặc tăng.
- Bạch cầu bình thường hoặc giảm.
- Tiểu cầu bình thường hoặc giảm.

\* **Xem xét chỉ định nhập viện trong các trường hợp sau:**

- Sống một mình.
- Nhà xa cơ sở y tế, không thể nhập viện kịp thời khi bệnh trở nặng.

- Gia đình không có khả năng theo dõi sát.
- Trẻ nhũ nhi.
- Dư cân, béo phì.
- Phụ nữ có thai.
- Người lớn tuổi ( $\geq 60$  tuổi).
- Bệnh mạn tính đi kèm (thận, tim, gan, hen, COPD kém kiểm soát, đái tháo đường, thiếu máu tan máu...).

### Điều trị Sốt xuất huyết Dengue

1. Điều trị triệu chứng

- Nếu sốt cao  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ , cho thuốc hạ nhiệt, nới lỏng quần áo và lau mát bằng nước ấm.
- Thuốc hạ nhiệt chỉ được dùng là paracetamol đơn chất, liều dùng từ 10-15mg/kg cân nặng/lần, cách nhau mỗi 4-6 giờ.
- Chú ý:  
+ Tổng liều paracetamol không quá 60mg/kg cân nặng/24 giờ.

+ Không dùng aspirin (acetylsalicylic acid), analgin, ibuprofen để điều trị vì có thể gây xuất huyết, toan máu.

2. Bù dịch sớm bằng đường uống: Khuyến khích người bệnh uống nhiều nước oresol hoặc nước trái cây (nước dừa, cam, chanh, ...) hoặc nước cháo loãng với muối.

- Không ăn uống những thực phẩm có màu nâu hoặc đỏ như xá xị, sô cô la,...

- Lượng dịch khuyến cáo: uống theo nhu cầu cơ bản, khuyến khích uống nhiều.

3. Theo dõi

a) Tái khám và làm xét nghiệm hàng ngày. Nếu xuất hiện dấu hiệu cảnh báo cho nhập viện điều trị.

\* Các dấu hiệu cảnh báo:

- Vật vã, lừ đừ, li bì.
- Đau bụng nhiều và liên tục hoặc tăng cảm giác đau vùng gan.
- Nôn ói nhiều  $\geq 3$  lần/1 giờ hoặc  $\geq 4$  lần/6 giờ.
- Xuất huyết niêm mạc: chảy máu chân răng, mũi, nôn ra máu, tiêu phân đen hoặc có máu, xuất huyết âm đạo hoặc tiểu máu.
- Gan to  $> 2\text{cm}$  dưới bờ sườn.
- Tiểu ít.

- Hct tăng kèm tiểu cầu giảm nhanh.

- AST/ALT  $\geq 400\text{U/L}$  (Nếu có điều kiện thực hiện).

- Tràn dịch màng phổi, màng bụng trên siêu âm hoặc Xquang (Nếu có điều kiện thực hiện).

b) Người bệnh đến khám lại ngay khi có một trong các dấu hiệu sau

- Người bệnh thấy khó chịu hơn mặc dù sốt giảm hoặc hết sốt.
- Không ăn, uống được.
- Nôn ói nhiều.
- Đau bụng nhiều.
- Tay chân lạnh, ẩm.
- Mệt lả, bứt rứt.
- Chảy máu mũi, miệng hoặc xuất huyết âm đạo.
- Không tiểu trên 6 giờ.
- Biểu hiện hành vi thay đổi như lú lẫn, tăng kích thích, vật vã hoặc li bì.

Ths.Bs Lê Trung Quân

## ...VẮC XIN HPV ( TIẾP THEO TRANG 2 )

### + Những tác dụng phụ khi tiêm Vắc xin HPV

- Phản ứng tại chỗ tiêm: Đau, sưng, nổi ban đỏ, chai cứng, ngứa, bầm tím, tăng nhạy cảm tại chỗ tiêm.
- Các phản ứng khác: Sốt, nhức đầu, mệt mỏi, chóng mặt, buồn nôn.

Nếu bạn xuất hiện những dấu hiệu bất thường sau khi tiêm thì hãy liên hệ ngay với cơ sở y tế để được xử trí kịp thời.

Vắc xin HPV đã được chứng minh tính an toàn và hiệu quả cao trong việc bảo vệ trẻ em, phụ nữ và nam giới tránh khỏi những căn bệnh liên quan đến virus HPV. Vắc xin HPV đã được trải qua các nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng cũng như thực tế ở nhiều nước trên thế giới để đảm bảo tính an toàn và hiệu quả sinh miễn dịch.

### + Chống chỉ định đối với vắc xin HPV?

- Người quá mẫn với các hoạt chất hoặc với bất kỳ tá dược nào của vắc xin HPV.
- Người đang bị sốt cao cấp tính, nhiễm trùng ở cấp độ vừa hoặc nặng.
- Người bị giảm tiểu cầu, rối loạn đông máu hoặc đang dùng thuốc làm loãng máu.
- Phụ nữ đang có thai.

Không chỉ giảm thiểu tối đa nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung, tiêm vắc xin HPV còn có hiệu quả cao trong việc phòng ngừa nhiều bệnh lý đường sinh dục nguy hiểm khác do nhiễm virus HPV ở cả nam và nữ giới. /.

BSCKII. Hoàng Văn Thám

## DIỄN ĐÀN LẦN THỨ TƯ CỦA WHO VỀ RƯỢU, MA TÚY VÀ HÀNH VI GÂY NGHIỆN

Từ ngày 27-30/6/2023, WHO tổ chức diễn đàn lần thứ tư nhằm mục đích tăng cường hợp tác quốc tế giữa các bên liên quan chính trong lĩnh vực sử dụng chất kích thích và hành vi gây nghiện.

Trọng tâm sẽ thảo luận về việc thực hiện các cam kết quốc tế, bao gồm những cam kết được nêu trong Kế hoạch hành động về rượu bia toàn cầu (2022-2030) đã được Đại hội đồng Y tế Thế giới thông qua vào năm 2022. Những cam kết này cần được thực hiện trong bảy năm tới.

Khi thế giới thoát khỏi đại dịch COVID-19, đại dịch đã ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống của chúng ta và các ưu tiên về sức khỏe cộng đồng, thì tầm quan trọng của sự hợp tác quốc tế mạnh mẽ để giải quyết việc sử dụng chất gây nghiện và các hành vi gây nghiện như những yếu tố quyết định quan trọng đối với sức khỏe tâm thần và hạnh phúc càng trở nên rõ ràng hơn.

Điều cần thiết là thúc đẩy và hỗ trợ các nỗ lực và quan hệ đối tác quốc tế nhằm đạt được tiến bộ hướng tới việc đạt được các mục tiêu của Mục tiêu Phát triển Bền vững năm 2030. Điều này bao gồm mục tiêu sức khỏe, kêu gọi tăng cường phòng ngừa và điều trị việc sử dụng chất kích thích và rối loạn sử dụng chất gây nghiện.

(Theo WHO)

## TÁC DỤNG PHỤ STATIN

Statin là một nhóm thuốc thường được bác sĩ kê toa để giúp giảm mức cholesterol trong máu. Bằng cách hạ thấp mức độ, chúng giúp ngăn ngừa các cơn đau tim và đột quỵ. Các nghiên cứu cho thấy, ở một số người, statin làm giảm nguy cơ đau tim, đột quỵ và thậm chí tử vong do bệnh tim khoảng 25% đến 35%. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng statin có thể làm giảm khoảng 40% khả năng tái phát đột quỵ hoặc đau tim.

### Ai nên dùng Statin?

Ước tính ngoài những người đã dùng chúng, còn có 15 triệu đến 20 triệu người khác nên dùng thuốc statin dựa trên các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim của họ. Bác sĩ của bạn có thể làm một xét nghiệm máu đơn giản để xác định lượng cholesterol trong máu của bạn. Nếu bạn có mức cholesterol LDL ("xấu") cao, bạn sẽ có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn, đặc biệt là khi có các yếu tố khác làm tăng nguy cơ của bạn. Dựa trên nguy cơ tổng thể của bạn, bác sĩ có thể khuyên bạn nên dùng statin để giúp hạ thấp cholesterol của bạn bằng một lượng nhất định.

### Statin hoạt động như thế nào?

Thuốc statin hoạt động bằng cách ngăn chặn hoạt động của men gan chịu trách nhiệm sản xuất cholesterol. Quá nhiều cholesterol trong máu có thể gây ra sự tích tụ mảng bám trên thành động mạch. Sự tích tụ đó cuối cùng có thể khiến các động mạch bị thu hẹp hoặc cứng lại. Các cục máu đông đột ngột trong các động mạch bị hẹp này có thể gây ra cơn đau tim hoặc đột quỵ.

Không phải tất cả cholesterol đều xấu. Chẳng hạn, thật tốt khi có mức cholesterol HDL ("tốt") cao. HDL cholesterol ngăn chặn sự tích tụ mảng bám trong động mạch bằng cách vận chuyển cholesterol xấu (LDL) ra khỏi máu đến gan. Từ đó đào thải ra khỏi cơ thể.

Statin làm giảm cholesterol LDL và mức cholesterol toàn phần. Đồng thời, chúng làm giảm chất béo trung tính và tăng mức cholesterol HDL. Statin cũng có thể giúp ổn định mảng bám trong động mạch, làm giảm nguy cơ đau tim.

Duy trì lối sống lành mạnh trong khi dùng statin có thể cải thiện hiệu quả của thuốc. Chắc chắn rằng: Ăn một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cho tim; Hoạt động thể chất thường xuyên; Hạn chế uống rượu; Tránh hút thuốc.

(Theo [www.webmd.com](http://www.webmd.com))

## GIA TĂNG CÁC VỤ NGỘ ĐỘC SẢN PHẨM VAPE Ở TRẺ EM DƯỚI 5 TUỔI

Một báo cáo mới cho thấy số trường hợp ngộ độc liên quan đến sản phẩm thuốc lá điện tử (vape) được báo cáo cho các Trung tâm kiểm soát chất độc của Mỹ đã tăng gấp đôi từ năm 2018 đến đầu năm 2023.

Phần lớn các trường hợp đó là ở trẻ em dưới 5 tuổi. Chúng ta nên biết rằng thuốc lá điện tử có khả năng gây phơi nhiễm ngộ độc và là mối lo ngại liên tục về sức khỏe cộng đồng.

Để ngăn chặn những nguy cơ này, người lớn sử dụng thuốc lá điện tử nên cất giữ thuốc lá điện tử và chất lỏng điện tử của họ một cách an toàn để ngăn trẻ nhỏ tiếp cận. Chất nicotin có trong thuốc lá điện tử có thể cực kỳ nguy hiểm nếu trẻ nhỏ hít phải hoặc nuốt phải. Ngộ độc nicotin thường gây buồn nôn, nôn, chóng mặt, run rẩy và đổ mồ hôi, đồng thời có thể khiến tim đập nhanh hơn bình thường. Ngộ độc nặng có thể gây co giật. Nó thậm chí có thể gây tử vong. Co giật có thể bắt đầu chỉ sau 20-30 phút sau khi nuốt phải sản phẩm có chứa nicotin.

Và một báo cáo mới khác, được công bố hôm thứ Năm bởi các nhà nghiên cứu tại Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ, cho thấy doanh số bán thuốc lá điện tử của Hoa Kỳ không ngừng tăng lên, từ 15,5 triệu chiếc mỗi tháng vào năm 2020 lên gần 23 triệu chiếc vào năm 2022.

(Theo <https://www.medicinenet.com/>)

## BẢO VỆ EM BÉ CỦA BẠN KHỎI TIA UV CÓ HẠI CỦA MẶT TRỜI

Theo Hiệp hội Da liễu Hoa Kỳ, chỉ cần một lần bị cháy nắng nghiêm trọng trong thời thơ ấu hoặc thanh thiếu niên là có thể tăng gấp đôi nguy cơ mắc khối u ác tính chết người sau này trong cuộc đời.

Tiến sĩ da liễu nhi khoa Megha Tollefson, người đưa ra các mẹo để giữ an toàn cho trẻ khi ở ngoài trời, cho biết trẻ sơ sinh dễ bị cháy nắng hơn trẻ lớn hơn rất nhiều, vì vậy việc bảo vệ chúng khỏi tia UV là điều cần thiết. Cô nói: "Bỏng nắng có thể rất đau đớn, đồng thời cho biết thêm rằng cháy nắng nghiêm trọng có thể là nguyên nhân dẫn đến nhiễm trùng.

Bảo vệ bạn khỏi ánh nắng mặt trời trong 20 năm đầu đời là rất quan trọng để bảo vệ chống lại nguy cơ ung thư da lâu dài. Đối với trẻ sơ sinh, tránh giờ nắng cao điểm từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Nếu không thể, hãy che cho trẻ bằng bóng râm hoặc quần áo dài tay và đội mũ. Tollefson cũng khuyên bạn nên sử dụng kem chống nắng trên những vùng da hở.

(Theo [www.drugs.com](http://www.drugs.com))

**Ths Nguyễn Văn Cường (Tổng hợp)**

\* Chịu trách nhiệm xuất bản: Ths.BSCKII. Nguyễn Lê Tâm

\* Biên tập và Thiết kế: Ths Nguyễn Văn Cường - Ths Lê Trung Quân

\* Địa chỉ liên lạc: Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Thừa Thiên Huế; 10-12 Nguyễn Văn Cừ, Thành phố Huế

\* ĐT: (0234) 3820439 - 3822466