

SỞ Y TẾ BÌNH ĐỊNH
TTYT TX HOÀI NHƠN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: /TTYT-KSBT
V/v tổ chức hoạt động hưởng ứng Ngày
thế giới phòng chống ĐTD và Ngày toàn
dân sử dụng muối i-ốt

Hoài Nhơn, ngày tháng năm 2024

Kính gửi: Trạm Y tế 17 xã, phường.

Thực hiện Công văn số 894/TTKSBT-PCBLN ngày 30/8/2024 của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Bình Định về việc tổ chức hoạt động hưởng ứng Ngày thế giới phòng chống đái tháo đường (ĐTD) và Ngày toàn dân sử dụng muối i-ốt năm 2024;

Nhằm nâng cao nhận thức của người dân về phòng chống bệnh ĐTD và các bệnh do rối loạn thiếu i-ốt gây ra, góp phần chăm sóc, bảo vệ và nâng cao sức khoẻ cộng đồng. Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn đề nghị các đơn triển khai các hoạt động hưởng ứng Ngày thế giới phòng chống bệnh đái tháo đường (14/11) và Ngày toàn dân sử dụng muối i-ốt (02/11) năm 2024, với các nội dung sau:

1. Xây dựng kế hoạch tổ chức đợt hoạt động cao điểm về công tác truyền thông, giáo dục sức khoẻ, đồng thời phối hợp với các ban ngành, hội đoàn thể, đơn vị tuyên truyền vận động nhân dân hưởng ứng, thực hiện các biện pháp dự phòng, phát hiện sớm, điều trị bệnh ĐTD và các rối loạn thiếu i-ốt tại địa phương.

2. Căn cứ tình hình thực tế, các đơn vị lựa chọn các hình thức hoạt động: Tổ chức lễ mít tinh, phát thanh, bố trí băng rôn, khẩu hiệu thông điệp sức khoẻ, khám bệnh, chẩn đoán sớm các đối tượng có nguy cơ tại cộng đồng và các hình thức khác hiệu quả, phù hợp (*Nội dung một số thông điệp, khẩu hiệu gửi kèm theo*).

3. Xây dựng kế hoạch tổ chức thực hiện truyền thông, khám sàng lọc ĐTD bằng test nhanh đường máu hoặc phiếu đánh giá yếu tố nguy cơ (lồng ghép với đánh giá tăng huyết áp); tăng cường công tác dự phòng, phát hiện sớm và quản lý điều trị, đồng thời tư vấn, hướng dẫn người bệnh tuân thủ điều trị, thay đổi hành vi, lối sống phòng chống nguy cơ.

4. Báo cáo kết quả thực hiện về Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn (qua khoa KSBT) **trước ngày 20/11/2024** để tổng hợp báo cáo Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh (*Nội dung báo cáo theo mẫu Phụ lục gửi kèm theo*).

Đề nghị Trạm Y tế các xã, phường quan tâm chỉ đạo triển khai thực hiện đạt kết quả cao./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- TT KSBT Bình Định (báo cáo);
- Lãnh đạo đơn vị;
- Phòng DS-TT&GDSK;
- Đăng trên trang TTĐT đơn vị;
- Lưu: VT, KSBT.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Nguyễn Hoàng

**NỘI DUNG KHẨU HIỆU, THÔNGIỆP TRUYỀN THÔNG
NGÀY THẾ GIỚI PHÒNG CHỐNG ĐTDĐ VÀ NGÀY TOÀN DÂN
SỬ DỤNG MUỐI I-ÔT, NĂM 2024**

(Kèm theo Công văn số /TTYT-KSBT ngày / /2024 của
Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn)

1. Nội dung thông điệp phòng chống bệnh đái tháo đường

1	Nhiệt liệt hưởng ứng ngày “Thế giới phòng chống bệnh đái tháo đường” - 14/11
2	Toàn thế giới quan tâm và chung tay phòng chống bệnh đái tháo đường thai kỳ cho phụ nữ vì một sức khoẻ và tương lai hạnh phúc.
3	Mọi người cần nhận biết nguy cơ của chính mình để biết cách ứng phó với bệnh đái tháo đường.
4	Xét nghiệm đường máu là cách duy nhất phát hiện bệnh đái tháo đường và điều trị sớm, ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm.
5	Bệnh đái tháo đường hoàn toàn có thể phòng chống được nếu tìm hiểu và biết cách thực hành dinh dưỡng, hoạt động thể lực hợp lý.
6	Mọi người đừng quên làm xét nghiệm đường máu định kỳ hàng năm để phát hiện sớm bệnh đái tháo đường.
7	Bệnh đái tháo đường ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khoẻ, kinh tế của cả quốc gia và của mỗi gia đình.
8	Hãy duy trì hoạt động thể lực hàng ngày, chế độ ăn uống hợp lý để phòng chống bệnh đái tháo đường.

2. Nội dung thông điệp phòng chống các rối loạn thiếu i-ốt.

1	Nhiệt liệt hưởng ứng “Ngày toàn dân mua và sử dụng muối i-ốt” - 02/11
2	Mọi gia đình, mọi người cần xuyên sử dụng muối, các gia vị mặn có i-ốt hàng ngày để phòng bệnh, nâng cao sức khoẻ.
3	Vi chất i-ốt trong muối và các gia vị mặn có bổ sung i-ốt rất cần thiết trong sự phát triển trí tuệ, thể chất và hoạt động của tất cả chúng ta.
4	I-ốt là vi chất dinh dưỡng cần thiết cho mọi người, mọi lứa tuổi, đặc biệt là phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ và thai nhi, trẻ nhỏ.
5	Vì tương lai của giống nòi, toàn thể cộng đồng hãy sử dụng muối i-ốt, các gia vị mặn có i-ốt trong bữa ăn hàng ngày.

THÔNG ĐIỆP

Đưa lên bảng tin điện tử Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn

*(Kèm theo công văn số: /TTYT-KSBT ngày tháng năm 2024
của Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn)*

1. Xét nghiệm đường huyết là cách duy nhất phát hiện bệnh đái tháo đường để điều trị sớm, ngăn ngừa biến chứng.

2. Mọi gia đình, mọi người cần xuyên sử dụng muối, các gia vị mặn có i-ốt hàng ngày để phòng bệnh, nâng cao sức khỏe.

Tài liệu
Truyền thông ngày thế giới phòng chống bệnh đái tháo đường (14/11)
(Kèm theo công văn số: /TTYT-KSBT ngày tháng năm 2024
của Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn)

Bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) là bệnh rối loạn chuyển hóa cacbohydrat (đường) do hoóc môn insulin của tuyến tụy tiết ra bị thiếu (tương đối hoặc tuyệt đối), hoặc do giảm tác động hiệu quả lên mô đích (kháng insulin). Hậu quả đưa đến tình trạng mức đường trong máu tăng cao, trong thời gian dài gây biến chứng trầm trọng ở các cơ quan trong cơ thể. Các triệu chứng của bệnh đái tháo đường giai đoạn đầu rất khó xác định do không điển hình và dễ lẫn với triệu chứng các bệnh khác. Tuy nhiên, nếu quan tâm và biết cách kiểm soát tốt sức khỏe, thì có thể phát hiện được bệnh đái tháo đường từ rất sớm. Việc phát hiện sớm và điều trị bệnh kịp thời, liên tục sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, bệnh lý võng mạc gây mù mắt, bệnh lý thận, mạch máu ngoại vi dẫn đến đoạn chi và các biến chứng nghiêm trọng khác từ bệnh đái tháo đường.

Xét nghiệm đường máu là cách duy nhất phát hiện bệnh đái tháo đường:

Khi có các triệu chứng sau đây, cần đi khám và xét nghiệm máu để phát hiện bệnh ĐTĐ, như: Ăn nhiều mà vẫn gầy (ôm); uống nhiều nhưng vẫn thấy khát nước; tiểu nhiều lần và nước tiểu nhiều, là biểu hiện hay gặp nhất, tiểu càng nhiều uống càng nhiều; người bệnh sụt cân không rõ nguyên nhân. Xét nghiệm máu là cách để chẩn đoán chính xác có bị ĐTĐ hay không. Ngoài ra, xét nghiệm máu còn giúp theo dõi hiệu quả điều trị khi người bệnh được dùng thuốc trị bệnh ĐTĐ.

Bệnh đái tháo đường là bệnh mắc phải, hoàn toàn có thể phòng, chống được, bằng cách:

- Giảm cân: Người béo giảm được 70% nguy cơ phát bệnh đái tháo đường nếu giảm được 5% trọng lượng cơ thể, kể cả khi không tập thể dục thể thao. Vì vậy nên đưa cân nặng về mức trung bình (BMI từ 18,5 – 24); cần tăng cường tập luyện nhằm đốt cháy lượng mỡ thừa, có lối sống lành mạnh, tăng cường ăn rau, củ, quả và hạn chế những thực phẩm nhiều mỡ.

- Đi bộ nhiều và tham gia môn thể thao yêu thích: Bạn sẽ khỏe mạnh hơn khi luyện tập thể thao ít nhất 30 phút mỗi ngày, kết quả là giảm được 80% nguy cơ đái tháo đường vì đi bộ giúp cơ thể sử dụng hoóc môn insulin hiệu quả hơn bằng cách tăng cường số lượng insulin receptor trên tế bào. Insulin giúp đường huyết di chuyển tới tế bào để phân phối năng lượng và dinh dưỡng.

- Ăn nhiều ngũ cốc, giảm thịt cá: Ăn nhiều ngũ cốc không chỉ giúp bạn có thân hình đẹp mà còn làm giảm nguy cơ ung thư vú, đái tháo đường, tăng huyết áp và đột quỵ nhưng ngũ cốc nguyên hạt (chưa xay bỏ vỏ) như kê, đậu, ngô, lúa mì còn tốt hơn...

- Hạn chế thức ăn nhanh: Chà bông, xúc xích, lạp xường, gà rán, khoai tây chiên, bánh hamburger... có chứa nhiều carbohydrates tinh chế và chất béo không tốt cho sức khỏe, làm tăng nguy cơ đái tháo đường.

- Tăng cường ăn rau tươi sạch, hạn chế thịt đỏ: Cholesterol trong thịt đỏ và những chất phụ gia trong thịt chế biến sẵn rất có hại cho sức khỏe.

- Thư giãn tâm hồn: Thường xuyên căng thẳng đường huyết sẽ tăng mạnh. Thư giãn có thể nghe nhạc, xem phim hài, ca hát, có gia đình đầm ấm, nấu ăn cho con cái...

- Có giấc ngủ ngon: giảm stress

- Kiểm tra máu, khám sức khỏe định kỳ: Để phát hiện những bất thường và điều chỉnh lối sống hợp lý, kiểm soát BMI.

Để có sức khỏe ổn định và ngăn ngừa các biến chứng do bệnh đái tháo đường, người bệnh cần ghi nhớ:

- Tuân thủ nghiêm chế độ điều trị của bác sĩ.

- Có chế độ ăn uống hợp lý nhằm kiểm soát cân nặng và lượng mỡ dư thừa, cần ăn nhiều rau, trái cây, thực phẩm tự nhiên còn tươi, tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn hoặc thực phẩm nhiều chất béo.

- Nói không với hút thuốc lá, không lạm dụng rượu, bia.

- Tăng cường hoạt động thể lực, chọn một môn thể thao để luyện tập. Đi bộ là phương pháp dễ thực hiện và không gây tốn kém.

- Xét nghiệm đường máu là cách duy nhất để sớm phát hiện bệnh đái tháo đường. Việc kiểm tra phát hiện sớm bệnh đái tháo đường có ý nghĩa rất quan trọng nhằm kịp thời được tư vấn, hướng dẫn chế độ ăn uống, sinh hoạt phù hợp để giảm tiến triển đến đái tháo đường thật sự. Đặc biệt là những người có nguy cơ cao như: từ 40 tuổi trở lên, từng được xác định rối loạn đường huyết, thừa cân, béo phì, mắc bệnh lý tim mạch, có người thân trong gia đình mắc bệnh đái tháo đường, phụ nữ từng mắc đái tháo đường thai kỳ...

Tài liệu

Truyền thông ngày vận động toàn dân mua và sử dụng muối I ốt (02/11)

*(Kèm theo công văn số: /TTYT-KSBT ngày tháng năm 2024
của Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn)*

I-ốt là một vi chất cần thiết cho phát triển của cơ thể, cần cho sự tổng hợp hóc môn tuyến giáp, phát triển xương, phát triển của não bộ và hệ thần kinh trong thời kỳ bào thai.

Thiếu i-ốt có thể xảy ra trong bất kỳ giai đoạn nào của con người. Bệnh thiếu i-ốt thường gặp nhất là bướu cổ, tuy nhiên bướu cổ chỉ là một biểu hiện nhẹ nhất của thiếu i-ốt, mà tác hại hơn cả đó là sự ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ của trẻ em, có thể gây tổn thương về não, suy giảm trí tuệ, ảnh hưởng đến phát triển tâm lý của trẻ.

Thiếu i-ốt có thể gây tác hại cho mọi lứa tuổi, nhưng lứa tuổi dễ bị bệnh nhất là thời kỳ bào thai và trẻ em nhỏ. Trong thời kỳ bào thai, sự phát triển của thai nhi phụ thuộc vào hormon giáp của người mẹ ngấm qua nhau thai sang con. Hormon này rất quan trọng đối với sự phát triển của não bộ và hệ thần kinh. Thiếu i-ốt ở 2 tháng đầu thời kỳ mang thai, con sẽ bị câm, điếc, đần độn, bướu cổ trẻ sơ sinh và thiếu năng giáp... Thiếu i-ốt cũng gây ra một loạt các bệnh khác cho người mẹ như: thai chết lưu, đẻ non, sảy thai... Ở tuổi dậy thì thiếu i-ốt thường gây bướu cổ, các biến chứng của bệnh bướu cổ, thiếu năng giáp.

Nhu cầu hằng ngày của một người bình thường là từ 150 đến 200 mcg i-ốt, khi người phụ nữ có thai hoặc cho con bú cần thêm 30 đến 50 mcg. Thiếu i-ốt là nguyên nhân chủ yếu gây nên bệnh bướu cổ và đần độn.

Để đề phòng các bệnh do thiếu hụt i-ốt có nhiều phương pháp. Hiện nay trộn i-ốt vào muối ăn là phương pháp được dùng rộng rãi và có nhiều hiệu quả hơn cả vì khi trộn i-ốt vào muối với một liều lượng rất nhỏ đủ để cung cấp đều đặn hằng ngày cho mọi người, không gây nên tình trạng quên sử dụng như khi dùng thuốc. Hơn nữa trộn i-ốt vào muối không làm thay đổi lý tính của muối, không thay đổi mùi vị của muối. Sử dụng muối i-ốt như muối thường.

Vì những tác dụng to lớn và sự tiện lợi trong sử dụng, mọi người, mọi nhà hãy sử dụng muối i-ốt làm muối ăn hàng ngày để chủ động phòng ngừa bệnh bướu cổ... Một việc làm đơn giản mà mang lại hiệu quả thiết thực nhằm bảo vệ sức khoẻ cho gia đình và là tăng cường trí thông minh của con trẻ.

Phụ lục:

BÁO CÁO

Kết quả tổ chức hoạt động hưởng ứng Ngày thế giới phòng chống ĐTDĐ và Ngày toàn dân sử dụng muối i-ốt, năm 2024

(Kèm theo Công văn số /TTYT-KSBT ngày / /2024 của
Trung tâm Y tế thị xã Hoài Nhơn)

I. Công tác chỉ đạo thực hiện

II. Kết quả thực hiện

1. Hoạt động khám sàng lọc

- Số Trạm Y tế thực hiện

- Kết quả khám sàng lọc:

+ Tổng số được mời: ; trong đó ≥ 40 tuổi:

+ Tổng số khám sàng lọc: , tỷ lệ: %; trong đó ≥ 40 tuổi: , tỷ lệ: %

+ Số nghi ngờ hoặc phát hiện mắc đái tháo đường: ; trong đó ≥ 40 tuổi:

2. Hoạt động truyền thông

STT	Hình thức truyền thông	Nội dung	Số lần/ lượt	Số người tham gia/nhận thông tin
01	Mit ting			
02	Phát thanh			
	Thị xã			
	Xã/ phường			
03	Băng rôn, khẩu hiệu			
	Thị xã			
	Xã/ phường			
04	Truyền thông trực tiếp, nói chuyện cộng đồng ...			
	Tư vấn			
	Thảo luận nhóm			
	Nói chuyện chuyên đề			
.....	Các hình thức khác:.....			

III. Công tác phối hợp với các ban ngành, hội đoàn thể

IV. Kinh phí thực hiện

V. Nhận xét

VI. Đề xuất, kiến nghị