

## NGÀY SỨC KHỎE THẾ GIỚI



Ngày 7-4 hằng năm là Ngày Sức Khỏe Thế Giới, được tổ chức WHO (Tổ chức Y tế Thế giới) tài trợ. Tổ chức WHO được thành lập ngày 7-4-1948. Từ đó, tổ chức này thực hiện rất nhiều công việc hữu ích, kể cả việc triệt tiêu bệnh đậu mùa và thực hiện nhiều chiến lược y tế công cộng. Hiện nay có 193 quốc gia thành viên, và tổ chức này vẫn hoạt động để cải thiện nhiều lĩnh vực y tế trên khắp thế giới.

Đây là dịp để giáo dục cộng đồng và những người làm chính sách về phương diện đặc biệt với công việc của WHO.

Sự kiện này nhận được nhiều phản hồi của các phương tiện thông tin đại chúng. Công cụ được cung cấp cho những người muốn hoạch định các sự kiện nhưng nhấn mạnh rằng công cụ này chỉ thích hợp cho các điều kiện kinh tế, xã hội và văn hóa địa phương. Các sự kiện đó bao gồm các hội nghị dành cho các nhân viên y tế, các chỉ thị dành cho các chính khách địa phương, và thông tin dành cho trẻ em và thanh thiếu niên. Các cuộc diễu hành có thể tổ chức vào ngày này.

Năm 1945, các nhà ngoại giao từ các nước đã hình thành Liên Hiệp Quốc. Một trong các tổ chức được hình thành là Hội đồng Kinh tế Xã hội Liên Hiệp Quốc, hội nghị đầu tiên nhóm họp vào năm 1946. Trong hội nghị này có những lời kêu gọi thành lập một tổ chức trong Liên Hiệp Quốc, chuyên về y tế.

Tổ chức mới này thực hiện công việc quốc tế về vệ sinh công cộng và các đơn vị y tế của Liên Hiệp Quốc. Các tổ chức này được thành lập trong những năm đầu của thế kỷ XX, nhưng bị quá tải vì hậu quả của Thế Chiến I, hoạt động chưa hiệu quả thì Thế Chiến II bùng nổ. Tổ chức này cũng thực hiện công việc khắc phục của Liên Hiệp Quốc, cung cấp thuốc men cho hàng triệu người sau chiến tranh khốc liệt tại Âu châu trong Thế Chiến II.

Tại Hội Nghị Y Tế Thế Giới đầu tiên tổ chức năm 1948, các đại biểu đã đề nghị ấn định Ngày Sức khỏe Thế giới để kỷ niệm ngày thành lập WHO. Từ năm 1950, Ngày Sức khỏe Thế giới được ấn định là ngày 7 tháng 4 hằng năm. Ngày này nhằm thu hút sự chú ý đối với y tế toàn cầu.

Mỗi năm có một chủ đề y tế. Chủ đề Ngày Sức khỏe Thế giới năm 2014 là "Bệnh Vector". Về khoa dịch tễ, vector là tác nhân (người, vật hoặc vi sinh) lây nhiễm mầm bệnh sang người khác. Vector là những thứ như muỗi, côn trùng hút máu, rệp, ốc sên,... Đó là những thứ làm lây nhiễm ký sinh trùng và mầm mống gây nhiều thứ bệnh. Chẳng hạn, muỗi truyền bệnh sốt rét. Chứng sốt rét gây tử vong khoảng 660.000 trường hợp mỗi năm trên thế giới – kể cả bệnh sốt vàng da, chứng phù voi (Lymphatic Filariasis, Elephantiasis), chứng Chikungunya (do virus CHIKV, muỗi Aedes aegypti và Aedes albopictus), chứng viêm não Nhật Bản (Japanese encephalitis), và chứng sốt vàng da.

Chủ đề Ngày Sức khỏe Thế giới năm 2015 là "Từ Nông Trại Đến Mâm Cơm".

Thực phẩm không ăn toàn có liên quan đến khoảng 2 triệu ca tử vong hàng năm. Khi nguồn thực phẩm của chúng ta càng ngày càng có tính toàn cầu hóa cao, các nguy cơ mới liên tục gia tăng. Thực phẩm có chứa vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, chất hóa học,... có hại gây nên hơn 200 căn bệnh, từ bệnh tiêu chảy cho đến các loại ung thư. Cần biết thông tin để bảo đảm rằng thức ăn trong mâm cơm của bạn là an toàn, có thể ăn để sống khỏe. Chủ đề Ngày Sức khỏe Thế giới năm 2016 là "Cùng Nhau Chống Lại Bệnh Tiểu Đường".

Tiểu đường là một bệnh mãn tính nghiêm trọng xảy ra khi tuyến tụy không sản xuất đủ insulin hoặc khi cơ thể không thể sử dụng hiệu quả insulin mà nó sản xuất. Bệnh này được chia thành hai loại:

a. Tiểu đường loại 1 xảy ra khi cơ thể không thể tạo ra đủ insulin. Những người bị bệnh tiểu đường type 1 cần dùng insulin hằng ngày để điều chỉnh lượng glucose trong máu.

b. Tiểu đường loại 2 xảy ra khi cơ thể của bạn không thể sử dụng insulin một cách hiệu quả. Các triệu chứng có thể giống với bệnh tiểu đường loại 1 nhưng thường không rõ ràng hoặc đôi khi không có triệu chứng. Bệnh có thể tiếp diễn trong nhiều năm chẩn đoán không ra cho đến khi có biến chứng.

Trong vài thập niên qua, tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường toàn cầu đã tăng lên khá nhanh. Dự kiến, số người mắc bệnh tiểu đường tăng từ 138 triệu người năm 2014 lên 202 triệu người vào năm 2035 – nếu thế giới không có biện pháp ngăn chặn quyết liệt.

WHO phổ biến nội số thông tin cơ bản về căn bệnh này: Bệnh tiểu đường không thể chữa được nhưng kiểm soát được. Nếu người bị bệnh này dùng thuốc thường xuyên thì có thể kiểm soát được bệnh và sống cuộc sống bình thường. Hầu hết bệnh nhân tiểu đường phải dùng thuốc suốt đời. Mức độ đường huyết hoặc bình thường là dưới 6,1 millimoles mỗi lít (mmol/L) hoặc 110 mg mỗi decilít (mg/dL). Ở mức 6,1 mmol/L hoặc 110 mg/dL, bạn có thể đã bị suy giảm đường huyết lúc đói. Ở mức 7.0 mmol/L hoặc 126 mg/dL, bạn có thể đã bị bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường có thể di truyền, do kết quả của sự tương tác giữa gen và môi trường, đặc biệt đối với bệnh tiểu đường type 2.

Nguy cơ lớn hay nhỏ phụ thuộc vào chủng tộc và lịch sử gia đình. Nhiều năm qua, bệnh tiểu đường loại 2 chỉ xảy ra ở người lớn, nhưng bây giờ nó được phát hiện ở trẻ em. Hoạt động thể chất như tập thể dục, đi bộ,... giúp giảm cân và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Đi bộ là biện pháp được khuyến khích nhất với người bị tiểu đường.

Các yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường:

+ Di truyền: Bệnh tiểu đường loại 1 và loại 2 có thể là kết quả của sự tương tác giữa gen và môi trường. Đặc biệt đối với loại 2, nguy cơ đa dạng theo chủng tộc và lịch sử gia đình. Nếu thành viên trong gia đình bạn mắc bệnh tiểu đường, bạn có thể có nguy cơ cao hơn.

+ Thừa cân và béo phì: Lượng mỡ dư thừa là yếu tố nguy cơ lớn nhất đối với bệnh tiểu đường loại 2. Chu vi vòng eo lớn hơn và chỉ số khối lượng cơ thể cao hơn (BMI – Body Mass Index) có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

+ Thói quen ăn uống không lành mạnh: Nếu chế độ ăn uống của bạn thường là những thực phẩm có chất béo, axit béo bão hòa cao và các đồ uống có đường hoặc bạn không ăn đủ chất xơ - bạn có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2.

+ Không hoạt động thể chất: Hoạt động thể chất rất quan trọng để cân bằng năng lượng và kiểm soát cân nặng của chúng ta. Hoạt động thể chất không đủ sẽ dẫn đến cơ thể ốm yếu, do đó tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

+ Lão hóa: Không thể ngăn được lão hóa nhưng các yếu tố nguy cơ xung quanh nó có thể được giảm thiểu (bằng cách ăn uống lành mạnh, hoạt động,...). Glucose trong máu cao khi mang thai: Đường huyết cao trong thai kỳ làm tăng nguy cơ biến chứng trong khi sinh và ngay lập tức sau khi sinh nở. Nó cũng làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 trong tương lai, nên kiểm tra lượng đường huyết của bạn thường xuyên.

+ Hút thuốc: Người hút thuốc có thể có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn so với người không hút thuốc.

Mục đích của Ngày Sức khỏe Thế giới là ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm, nguy hiểm. Chiến dịch này khuyến các quốc gia nên chú trọng vệ sinh công cộng. Tuy nhiên, chúng ta đừng giậm chân tại chỗ theo "chiến dịch" hoặc "phong trào". Hô hào to tiếng, điều hành ồn ào, như sau đó lại vẫn y nguyên, đánh trống bỏ dùi. Như thế chỉ là VÔ ÍCH, danh từ ngày nay gọi là NỔ.

**TRÂM THIÊN THU**