



Đôi mong muốn mang lại phút thư giãn nhẹ nhàng cho người lao động tại bệnh viện sau thời gian căng thẳng với công tác chuyên môn và hoạt động quản lý; được sự ủng hộ và góp ý chân thành của quý đồng nghiệp qua ba số phát hành, Bản tin Bệnh viện Từ Dũ số 4 tiếp tục được giới thiệu vào quý III, thời điểm chuẩn bị cho đợt cao điểm hoàn thành kế hoạch năm 2016, được trình bày trong phương hướng hoạt động của bệnh viện sáu tháng cuối năm 2016.

Qua những bài viết, mẫu tin, các sáng tác thơ, nhạc, các mẫu sưu tầm vui,... được thể hiện bởi các tác giả không chuyên là những y - bác sĩ và viên chức, nhằm phản ánh các mặt hoạt động của Bệnh viện Từ Dũ từ lĩnh vực chuyên môn đến các sinh hoạt văn - thể - mỹ, phần nào đã nói lên được tình cảm của

người danh cho “tờ báo” của bệnh viện, cũng là nguồn động viên giúp Ban biên tập dành thời gian chăm chút nhiều hơn về nội dung và hình thức để Bản tin Bệnh viện Từ Dũ ngày càng phong phú, sinh động hơn và gắn kết nhiều hơn với từng chuyển động tích cực của bệnh viện, vì mục tiêu *hướng đến sự hài lòng của người bệnh*.

Thay mặt Ban biên tập, xin chân thành cảm ơn sự nỗ lực của các thành viên Ban thư ký, sự hợp tác của các y - bác sĩ - viên chức tại các khoa - phòng của Bệnh viện Từ Dũ và bộ phận thiết kế kỹ - mỹ thuật của Công ty Truyền thông Nguyễn Văn Vinh, giúp Bản tin Bệnh viện Từ Dũ ngày càng hoàn chỉnh hơn và đảm bảo được thời gian phát hành đến bạn đọc thường kỳ hằng quý.

Ban Biên Tập



365 NGÀY

Bộ trưởng Bộ Y tế đến thăm và làm việc tại Bệnh viện Từ Dũ

Chiều 9/9/2016, Bộ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Thị Kim Tiến cùng đại diện lãnh đạo và chuyên viên Vụ Kế hoạch tài chính, Trang thiết bị và Công trình y tế, Cục Quản lý Khám chữa bệnh, Vụ Bảo hiểm y tế, Cơ quan đại diện Văn phòng Bộ Y tế phía Nam, Giám đốc Bảo hiểm xã hội TP. Hồ Chí Minh, Giám đốc Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh cùng các phòng chức năng của Sở Y tế và Bảo hiểm xã hội thành phố đã đến thăm và làm việc tại Bệnh viện Từ Dũ.

Tại buổi làm việc với Đoàn, thông qua báo cáo của DS Huỳnh Thị Thanh Thủy, đại diện Ban Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ, về tình hình hoạt động của bệnh viện năm 2015 và sáu tháng đầu năm 2016; Bộ trưởng Bộ Y tế đánh giá cao sự cố gắng của tập thể lãnh đạo và đội ngũ viên chức, người lao động của Bệnh viện Từ Dũ trên các lĩnh vực phát triển chuyên môn, đặc biệt là kết quả thực hiện công tác tự chủ tài chính (Bệnh viện Từ Dũ là một trong ba đơn vị đầu tiên của ngành y tế TP. Hồ Chí Minh đã thực hiện tự chủ 100% kinh phí hoạt động thường xuyên từ năm 2007), và hoạt động cải tiến chất lượng dịch vụ hướng tới sự hài lòng của người bệnh.

Thay mặt lãnh đạo Bộ Y tế, Bộ trưởng Nguyễn Thị Kim Tiến đã chỉ đạo bệnh viện tiếp tục phát huy những thành quả đã đạt được, nâng cao chất lượng dịch vụ, đổi mới phong cách thái độ phục vụ hướng tới sự hài lòng của người bệnh, tiếp tục phấn đấu trở thành bệnh viện chuyên khoa hàng đầu Việt Nam và trong khu vực. Bộ trưởng cũng ghi nhận những khó khăn của bệnh viện trong quá trình triển khai thực hiện Thông tư 37/2015/TTLT-BYT-BTC ngày 29/10/2015 của Liên bộ Y tế - Tài chính về quy định thống nhất giá dịch vụ khám bệnh, chữa bệnh bảo hiểm y tế, và đề nghị Bảo hiểm xã hội cùng Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh đề xuất các giải pháp nhằm tháo gỡ khó khăn cho các bệnh viện.

Đại diện Ban lãnh đạo và VC-NLĐ Bệnh viện Từ Dũ, BS Lê Quang Thanh, Giám đốc bệnh viện trân trọng cảm ơn Bộ trưởng và các thành viên trong đoàn đã đến làm việc với bệnh viện và ghi nhận những cố



gắng của bệnh viện trong thời gian qua, đồng thời lắng nghe những đề xuất, kiến nghị để chỉ đạo giải quyết các khó khăn của bệnh viện. Giám đốc bệnh viện cũng hứa với Bộ trưởng sẽ tiếp tục triển khai thực hiện tự chủ tài chính, sử dụng hiệu quả nguồn quỹ phát triển sự nghiệp vào việc đào tạo nguồn nhân lực, phát triển các chuyên khoa sâu (chăm sóc sơ sinh cực non, phẫu thuật nội soi, thụ tinh trong ống nghiệm, chẩn đoán trước sinh và sơ sinh), đầu tư phát triển cơ sở hạ tầng và trang thiết bị y tế, cải tiến chất lượng bệnh viện, xây dựng một số khoa phòng đạt tiêu chuẩn chất lượng quốc tế ISO, JCI..., tiếp tục đổi mới phong cách, thái độ phục vụ hướng tới sự hài lòng của người bệnh.

(DS THANH THỦY - MT)

Cờ Tờ chúc Đảng trong sạch, vững mạnh tiêu biểu 5 năm liền (2011-2015) được Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh trao tặng Đảng bộ Bệnh viện Từ Dũ, tại buổi Sơ kết hoạt động của Bệnh viện Từ Dũ trong sáu tháng đầu năm và phương hướng công tác sáu tháng cuối năm, được tổ chức ngày 26/8/2016.



Bệnh viện Từ Dũ là một trong 12 đội tham gia game show truyền hình *Đặc nhiệm Blouse trắng* do Hội Y tế công cộng TP.HCM phối hợp với Công đoàn ngành Y tế, Đài truyền hình TP.HCM (HTV) và Công ty Media One Saigon tổ chức. Chương trình có sự đồng hành của nhà tài trợ DHG Pharma, được phát sóng lúc 21 giờ Chủ nhật hàng tuần trên HTV9, từ ngày 18/9/2016. Game show *Đặc nhiệm Blouse trắng* là sân chơi dành cho cán bộ y tế, nhằm phản ánh những tình huống có thật ghi nhận từ thực tế khám chữa bệnh, qua đó giới thiệu với công chúng những hình ảnh đẹp về nghề nghiệp, y đức và tài năng của đội ngũ thầy thuốc ở các cơ sở y tế.

(ĐT)



Gian hàng gây quỹ từ thiện giúp bệnh nhân nghèo tại Bệnh viện Từ Dũ tờ chúc ngày 31/8/2016. Gần 20 gian hàng của các khối Phụ, Sản - Nhi, Phòng khám, Hậu cần, Công đoàn Bệnh viện Từ Dũ tham gia và bày bán các sản phẩm còn 95 - 100% giá trị sử dụng, do cán bộ - viên chức của bệnh viện đóng góp (trang sức, y phục, giày, túi xách, truyện đọc và thức ăn nhanh...). Buổi gây quỹ đã nhận được sự nhiệt tình ủng hộ của các y - bác sĩ đang công tác tại Bệnh viện Từ Dũ, thân nhân người bệnh và khách vãng lai. Cuối chương trình, Ban tổ chức gây quỹ từ thiện đã thu được số tiền là 88.911.500 đồng, được quyền gửi vào quỹ hỗ trợ các bệnh nhân ung thư phụ khoa và bệnh nhân nghèo có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, đang được điều trị và chăm sóc tại Bệnh viện Từ Dũ.

(KC)



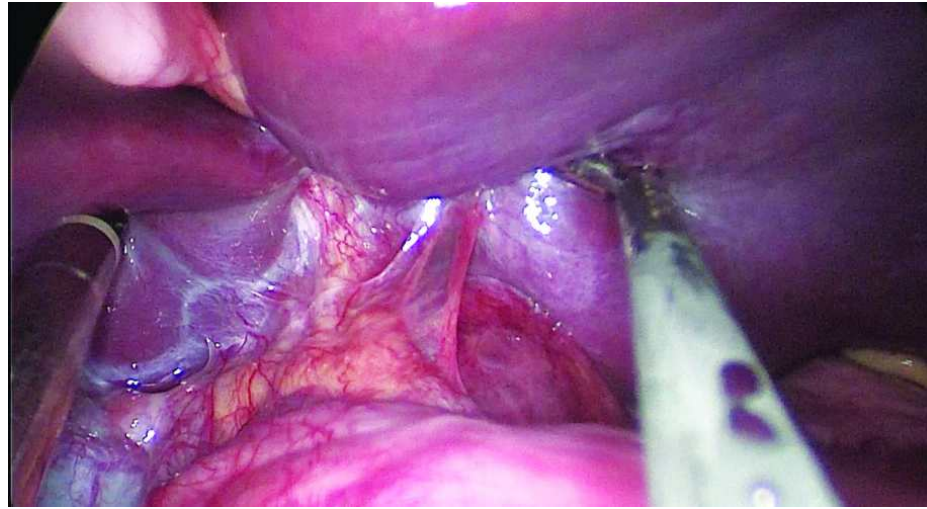
Cuộc thi *Tìm kiếm tài năng Bệnh viện Từ Dũ 2016* dành cho các bác sĩ đang công tác lâm sàng tại Bệnh viện Từ Dũ được tổ chức từ ngày 15/9/2016. Cuộc thi nhằm mục đích tạo một sân chơi lành mạnh, qua đó tạo điều kiện cho các bác sĩ đang công tác tại bệnh viện tham gia phong trào học tập nâng cao tay nghề, kiến thức xã hội, ngoại ngữ và rèn luyện kỹ năng giao tiếp ứng xử.

(LĐT)

SỰ KIỆN KHÓA HỌC

Hội nghị Giao ban chỉ đạo tuyến được Bệnh viện Từ Dũ tổ chức vào ngày 12/8/2016 với sự chủ trì của Ths-BS Nguyễn Đức Vinh, Vụ trưởng Vụ sức khỏe Bà mẹ - trẻ em Bộ Y tế, nhằm sơ kết công tác chỉ đạo tuyến, hoạt động chuyển viện, chuyển tuyến trong lĩnh vực sản - nhi sáu tháng đầu năm 2016. Đồng thời với hội nghị là chương trình sinh hoạt khoa học chuyên đề sản - nhi và hội thảo “Tăng cường điều phối chương trình Phòng lây truyền mẹ con thuộc dự án VAAC-US.CDC”, và triển khai kết nối chương trình E-mentoring (giao lưu, hỗ trợ làm sàng trực tuyến) cho các cơ sở y tế thuộc 32 tỉnh, thành phố phía Nam.

(CĐT)



Điều trị thành công trường hợp thai ngoài tử cung ở vị trí hiếm gặp. Bệnh nhân tên B.T.B.T, 18 tuổi, được chuyển từ Bệnh viện Đa khoa tỉnh Kiên Giang đến Bệnh viện Từ Dũ ngày 16/8/2016. Bệnh nhân nhanh chóng được các bác sĩ Bệnh viện Từ Dũ siêu âm hội chẩn và chụp MRI với kết quả nghi ngờ khối thai nằm ở dưới gan, nồng độ β hCG tăng cao, được cấp cứu và điều trị thành công bằng phương pháp phẫu thuật nội soi. Cuộc phẫu thuật cho thấy, vùng tiểu khung không có tổn thương, vùng dưới gan phía sau cuống gan bên trái có khối máu tụ lớn do thai ngoài tử cung, đường kính khoảng 6cm. Kết quả giải phẫu bệnh xác định khối mô dưới gan có lông nhau, phù hợp với chẩn đoán ban đầu của Bệnh viện Từ Dũ.

(BSN)



Thực hiện chỉ đạo của Sở Y tế về *Hoạt động phản ứng nhanh cấp cứu người bệnh trong tình trạng nguy kịch có nguy cơ tử vong cao*, sáng 31/8/2016 Bệnh viện Từ Dũ phối hợp với các Bệnh viện 115, Truyền máu - huyết học và Bệnh viện quận 11 tổ chức buổi diễn tập *Báo động đỏ liên viện tình huống sản khoa* với nội dung: “Bệnh viện quận 11 báo động đỏ trường hợp sinh thường băng huyết sau sinh do đờ tử cung xử trí nội khoa không ổn, sản phụ 25 tuổi, nặng 55kg, Para 1011, không có tiền căn bệnh lý, nhóm máu O⁺, máu mất 2.500ml, mạch nhanh nhẹ, huyết áp không đo được”.

(MT)

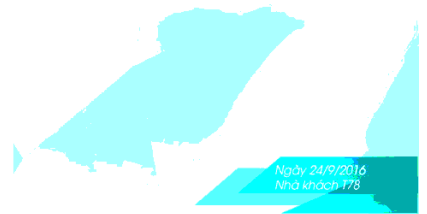
Hội nghị Gây mê hồi sức chuyên ngành Sản - phụ khoa lần thứ 11 được Bệnh viện Từ Dũ tổ chức vào ngày 24/9/2016 tại Hội trường T78.

Hội nghị có ba phiên chuyên đề, giới thiệu về thuốc kháng đông và các vấn đề liên quan trong sản - phụ khoa, an toàn trong phẫu thuật sản phụ khoa, chăm sóc sơ sinh thiết yếu sớm trong phẫu thuật lấy thai.

Các báo cáo khoa học được trình bày tại hội nghị bởi các chuyên gia, bác sĩ chuyên ngành Gây mê hồi sức đến từ Đại học Y Dược TP.HCM, Bệnh viện Chợ Rẫy, Viện Tim TP.HCM, là thông tin hữu ích về đặc điểm mới và kinh nghiệm thực tiễn qua quá trình ứng dụng trên lâm sàng trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe sinh sản.



HỘI NGHỊ GÂY MÊ HỒI SỨC
CHUYÊN NGÀNH SẢN PHỤ KHOA
LẦN THỨ 11



Ngày: 24/9/2016
Nhà khách T78

(MC)

HOẠT ĐỘNG NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TẠI BỆNH VIỆN TỪ DŨ 6 THÁNG ĐẦU NĂM 2016

| SỐ TT | TÊN ĐỀ TÀI | SỐ LƯỢNG ĐỀ TÀI | | | KẾT QUẢ | |
|-------|---|-----------------|--------------------|-----------|---------------|----------------|
| | | CẤP NN | CẤP BỘ, SỐ KHCN | CẤP CO SỐ | ĐÃ NGHIỆM THU | ĐANG XÉT DUYỆT |
| 1 | Xác định vai trò của tỷ số sFlt-1/PIGF trong tiên lượng kết cục thai kỳ ở bệnh lý tiền sản giật tuổi thai 28-32 tuần tại Bệnh viện Từ Dũ | | x (cấp Số KHCN) | | | |
| 2 | Hiệu quả của sản phẩm dinh dưỡng công thức có hàm lượng protein cao kết hợp với hỗn hợp chất béo cải tiến lên sự tăng trưởng và dung nạp dinh dưỡng ở trẻ sơ sinh non tháng | | | x | | x |
| 3 | Tỷ lệ bất thường của chỉ số kháng trở động mạch rốn và động mạch não giữa ở những thai kỳ ≥ 34 tuần có chỉ số ối < 5 cm | | | x | | x |
| 4 | Hiệu quả và độ an toàn của Bảo Xuân ở phụ nữ có triệu chứng rối loạn tiền mãn kinh, mãn kinh tại BVTD | | | x | | x |
| 5 | So sánh sự phát triển tâm thần, vận động của trẻ sinh ra từ chương trình thụ tinh trong ống nghiệm với trẻ mang thai tự nhiên ở giai đoạn 0-2 tuổi | | | x | | x |
| 6 | Tỷ lệ nhiễm khuẩn vết mổ sau mổ lấy thai và chùng vi khuẩn thường gặp tại Bệnh viện Từ Dũ | | | x | | x |
| 7 | Hiệu quả tư vấn chăm sóc rốn trẻ sơ sinh cho sản phụ sinh tại BVTD | | | x | | x |
| 8 | Đánh giá hiệu quả tiêm anti-D dự phòng ở thai phụ có nhóm máu Rhesus D âm | | | x | x | |
| 9 | Kết quả điều trị Surfactant sớm ở trẻ sơ sinh non tháng bệnh màng trong | | | x | x | |
| 10 | Tỷ lệ giảm nồng độ AMH và các yếu tố liên quan trên bệnh nhân hiếm muộn sau nội soi bóc u lạc nội mạc tử cung ở buồng trứng tại Bệnh viện Từ Dũ | | | x | | x |
| 11 | Hiệu quả gây tê ngoài màng cứng bằng Ropivacaine để giảm đau sản khoa | | | x | x | |

BẠN CÓ BIẾT?

- Theo PGS-TS-BS Nguyễn Anh Tuấn, Trưởng Bộ môn Nhi, Trường Đại học Y Dược TP.HCM tại Hội thảo “Chủ động phòng ngừa dị ứng ở trẻ”, hiện trên toàn cầu có khoảng 80% trẻ em có nguy cơ mắc bệnh dị ứng do cha mẹ từng mắc bệnh này, và, **trẻ sinh mổ có nguy cơ mắc bệnh dị ứng gấp 5 lần so với trẻ sinh thường.** (Người Lao động 2015)

- Báo cáo tại Hội nghị khoa học lần thứ 33 do Đại học Y Dược TP.HCM tổ chức, GS-TS-BS Trần Thị Lợi cho biết, **bệnh nha chu có thể khiến sản phụ sinh con nhẹ cân, thiếu tháng cao gấp hai lần so với người không bệnh.** Đây là kết quả của đợt khảo sát trên 288 sản phụ, trong đó 192 sản phụ sinh con đủ cân, đủ tháng và 96 sản phụ mắc bệnh nha chu (26%), nguyên nhân gây tình trạng sinh non tháng (thai dưới 37 tuần), sinh con nhẹ cân (cân nặng dưới 2.500gr). (Phụ nữ TP.HCM 3/2016)

- Ngày 26/5/2016, Sở Y tế TP.HCM cùng 14 doanh nghiệp dược đã công bố, **trong mục tiêu năm 2016-2017, TP.HCM tiếp tục chương trình bình ổn giá thuốc ở các nhà thuốc bán lẻ cho người bệnh.** Theo đó, có 563 mặt hàng thuốc của 21 nhóm thuốc gồm thuốc giảm đau - hạ sốt, chống dị ứng, trị tiêu chảy, trị bệnh đau dạ dày, trị ho - hen phế quản, thuốc tim mạch, trị tiểu đường, thuốc kháng sinh, kháng viêm, thuốc nhỏ mắt, thuốc trị giun, trị khớp, vitamin - khoáng chất, thuốc dùng ngoài, thuốc cải thiện tuần

hoàn não, chống rối loạn tâm thần, thuốc trị nấm, thuốc Đông y. (Phụ nữ TP.HCM 5/2016)

- Qua phân tích trên 180 trẻ sinh non dưới 30 tuần tuổi và được theo dõi đến lúc 7 tuổi, các nhà nghiên cứu thuộc Bệnh viện Brigham (Boston - Hoa Kỳ) và phụ nữ có trẻ sinh non nhận thấy, **trẻ được cho bú tiếp tục trong vòng 28 ngày sau sinh có sự phát triển của khối lượng chất xám đáng kể so với những trẻ không được bú sữa mẹ;** ngay cả giai đoạn trẻ còn ở khu chăm sóc đặc biệt; đồng thời chức năng của não. (Tuổi trẻ 7/2016)

- Tiến sĩ Richard Rainbow cùng các cộng sự tại khoa Tim mạch - Đại học Leicester (Anh quốc) cho biết, **lượng glucose tăng cao vào thời điểm cơn đau tim xuất hiện khiến cho hiện tượng tắc nghẽn nặng nề hơn dẫn đến tăng huyết áp hoặc giảm lượng máu đến các cơ quan quan trọng trong cơ thể.** Nhiều người bị một cơn đau tim sẽ có glucose máu tăng cao, và, tuy không mắc bệnh đái tháo đường, nhưng người bệnh cũng có thể bị tăng đường máu trong thời gian bị cơn đau tim hành hạ.

Để cải thiện chất lượng điều trị cho bệnh nhân bị đau tim do tăng cao glucose máu và ngăn chặn sự co mạch máu, nghiên cứu nêu trên đề nghị sử dụng một loại protein kích khởi có tên PKC (protein kinase C) nhằm phục hồi trạng thái bình thường của hiện tượng tăng co mạch máu và đảo ngược hậu quả xấu đối với tim. (Người Lao động 7/2016)

HOẠT ĐỘNG ĐOÀN THỂ

CÔNG TÁC XÃ HỘI TỪ THIỆN



- Công đoàn phối hợp với Hội Chữ thập đỏ Bệnh viện Từ Dũ đi thăm, tặng nhà tình nghĩa cho hộ gia đình liệt sĩ trị giá 50 triệu đồng và phát quà cho học sinh nghèo xã Long Hưng thuộc thị xã Gò Công - tỉnh Tiền Giang, nhân kỷ niệm ngày Thương binh liệt sĩ 27/7/2016.





- **Dâng hoa tại tượng đài Bác Hồ nhân kỷ niệm 87 năm ngày thành lập tổ chức Công đoàn Việt Nam (28/7/1929 - 28/7/2016).**



- **Tham gia và đạt giải nhất cuộc thi *Tự hào 40 năm thành phố mang tên Bác Hồ kính yêu* do Công đoàn ngành y tế TP. Hồ Chí Minh tổ chức.**



- **Tổ chức Hội thi Tiểu phẩm 2016 với nội dung *Tuyên truyền thực hiện quy tắc ứng xử trong ngành y tế* tại Bệnh viện Từ Dũ với 19 tiểu phẩm tham dự.**



- **Tổ chức 19 lớp tập huấn kỹ năng giao tiếp, ứng xử của cán bộ y tế với sự tham dự của 1.577 y - bác sĩ tại Bệnh viện Từ Dũ.**

(P. TCCB)

HOẠT ĐỘNG ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH



Lớp bồi dưỡng nâng cao kỹ năng CNTT cho đoàn viên khối Nhi



Hiển máu tình nguyện lần II năm 2016



Công tác xã hội *Ánh sáng tình thương* với chương trình tập huấn kỹ năng sống và tặng quà cho trẻ em nghèo, cơ nhỡ tại quận 9





Thăm Mẹ VNAH tại huyện Củ Chi



Hiện giọt máu đào, trao đời sự sống. Có 122 lượt người tham gia, đạt 150 đơn vị máu



Khám bệnh từ thiện tại xã An Phước, Mang Thít, Vĩnh Long



CÔNG TÁC TỔ CHỨC - CÁN BỘ

I. BỔ NHIỆM

Ngày 1/7/2016, theo Quyết định số 1037/QĐ-BVTD ngày 30/6/2016

- Ths-BS Má Thanh Tùng - Phó trưởng khoa Gây mê hồi sức
- CN HS Trần Thị Thanh Trang - Hộ sinh Phó trưởng khoa Hậu sản M
- CNKT Nguyễn Thị Thu Dung - Phó trưởng phòng Tài chính kế toán
- CNKT Huỳnh Thế Cường - Phó trưởng phòng Tài chính kế toán



- BS CK2 Ngô Thị Trinh
Luân chuyển từ khoa Khám phụ khoa đến khoa Hậu sản M
- BS CK1 Văn Thị Kim Xuyên
Luân chuyển từ khoa Khám phụ khoa đến khoa Phụ
- BS Đỗ Trung Hiếu
Luân chuyển từ khoa Kế hoạch gia đình đến khoa Chăm sóc trước sinh
- BS Huỳnh Thị Mai Thanh
Luân chuyển từ khoa KHGD đến khoa Sản A
- Ths-BS Hồ Quang Nhật
Luân chuyển từ khoa Chăm sóc trước sinh đến khoa Sản A
- BS Phạm Thủy Vân
Luân chuyển từ khoa Chăm sóc trước sinh đến khoa Phụ
- BS CK1 Phan Thị Thúy Mai
Luân chuyển từ khoa Chăm sóc trước sinh đến khoa Hậu sản N
- BS CK2 Vũ Duy Minh
Luân chuyển từ khoa KSNK đến khoa Cấp cứu chống độc
- BS CK1 Nguyễn Đắc Minh Châu
Luân chuyển từ khoa Phục hồi chức năng đến khoa KSNK
- BS CK2 Lê Thị Hiền Nhi
Điều hành khoa Phục hồi chức năng
- Ths-BS Hồ Bảo Trân
Luân chuyển từ khoa Hậu sản N đến khoa Chăm sóc trước sinh
- BS CK2 Phan Thị Thu Ba
Luân chuyển từ khoa Hậu sản M đến khoa Khám phụ khoa

II. LUÂN KHOA

Từ ngày 1/8/2016, theo Quyết định số 1163/QĐ-BVTD ngày 25/7/2016

- Ths-BS Nguyễn Thị Quý Khoa
Luân chuyển từ khoa Cấp cứu chống độc đến khoa Nội soi
- BS Phan Nguyễn Quốc Thuận
Luân chuyển từ khoa Cấp cứu chống độc đến khoa KHGD
- Ths-BS Nhữ Bảo Ngọc
Luân chuyển từ khoa Cấp cứu chống độc đến khoa Hiếm
- BS CK1 Nguyễn Ngọc Bích Thuận
Luân chuyển từ khoa Cấp cứu chống độc đến khoa Khám phụ khoa
- BS Lê Thanh Bình
Luân chuyển từ khoa Sản A đến khoa Sanh
- BS Thái Tuấn Vinh
Luân chuyển từ khoa Sản A đến khoa Kế hoạch gia đình
- BS Nguyễn Lê Quyền
Luân chuyển từ khoa Sản A đến khoa Khám phụ khoa
- BS CK1 Lê Thanh Hiền
Luân chuyển từ khoa Sản A đến khoa Phụ
- BS CK1 Đỗ Quang Tuấn
Luân chuyển từ khoa Phụ đến khoa Sản A
- Ths-BS Nguyễn Quỳnh Chi
Luân chuyển từ khoa Phụ đến khoa Sản A
- BS CK1 Lê Thị Thu
Luân chuyển từ khoa Phụ đến khoa Sanh
- BS Lưu Minh Trâm
Luân chuyển từ khoa Sanh đến CCCĐ
- BS CK2 Bùi Ngọc Phượng
Luân chuyển từ khoa Khám phụ khoa đến khoa Ung bướu phụ khoa
- BS Trần Đăng Vân Quỳnh
Luân chuyển từ khoa Khám phụ khoa đến khoa KHGD

III. NGHỈ HƯU



Buổi công bố quyết định nghỉ hưu và trao kỷ niệm chương ghi nhận những đóng góp của cán bộ - viên chức cho quá trình xây dựng và phát triển của Bệnh viện Từ Dũ, được Ban Giám đốc tổ chức trang trọng và rất cảm động vào các ngày 1/8 và 1/9/2016, cho 34 y - bác sĩ và viên chức đã có thời gian công tác tại Bệnh viện Từ Dũ trong gần 30 năm.



IV. KHOA - PHÒNG MỚI

Phòng Công tác xã hội được thành lập ngày 1/9/2016 theo Quyết định số 1346/QĐ-BVTD của Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ. Phòng Công tác xã hội được thành lập trên cơ sở sáp nhập đơn vị Chăm sóc khách hàng (thuộc phòng Điều dưỡng), Bộ phận tham mưu cho Ban giám đốc (thuộc phòng Công nghệ thông tin). Nhân sự cơ hữu của phòng Công tác xã hội gồm 25 người, Phó trưởng phòng Điều hành: BS Đỗ Thị Lệ Chi.

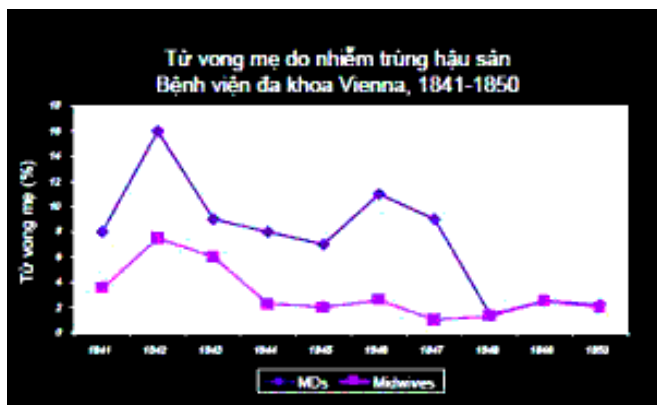
(P. TCCB)



CHUNG SỨC VỆ SINH TAY ĐỂ CỨU NGƯỜI

Vào những năm 1840, bác sĩ Ignaz Semmelweis (1818-1865) công tác tại Bệnh viện Đa khoa Vienna (Áo) đã chứng minh rằng rửa tay làm **giảm 5 lần tỷ lệ tử vong** do sốt hậu sản ở các bà mẹ sau sinh con.

Kể từ đó, đã có rất nhiều nghiên cứu liên quan được thực hiện và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã kêu gọi nhân viên y tế (NVYT) các nước “Hãy rửa tay để bảo vệ sự sống” thông qua chiến dịch: **“Save lives: Clean your hands”**.



(Nguồn: Hosp Epidemiol Infect Control, 3rd Edition, 2004, p1727)

Năm 2005, WHO đã chọn ngày 5/5 hằng năm là ngày Vệ sinh tay toàn cầu. Vào ngày này, nhiều nước trên thế giới có các hoạt động khác nhau nhằm nâng cao nhận thức của NVYT về vai trò quan trọng của việc vệ sinh tay trong kiểm soát nhiễm khuẩn bệnh viện. Ngày 5/5 còn giúp NVYT gọi nhớ đến **5 thời điểm cần vệ sinh tay** theo hướng dẫn của WHO.

TẠI SAO PHẢI RỬA TAY???

1/ 4,6 triệu là số mầm bệnh hiện diện trên bàn tay của mỗi NVYT, gồm rất nhiều loại vi sinh vật gây nhiễm khuẩn vết mổ, nhiễm khuẩn tiết niệu, đường hô hấp, đường máu..., như: A. baumannii, K. pneumonia, S. aureus... Tất cả các vi sinh vật này đều là tác nhân gây nhiễm khuẩn bệnh viện.

2/ **90%** các ca nhiễm khuẩn bệnh viện (NKBV) có nguyên nhân là **do lây truyền qua đường tiếp xúc**, mà tay là nơi tiếp xúc thường xuyên nhất giữa NVYT và người bệnh.

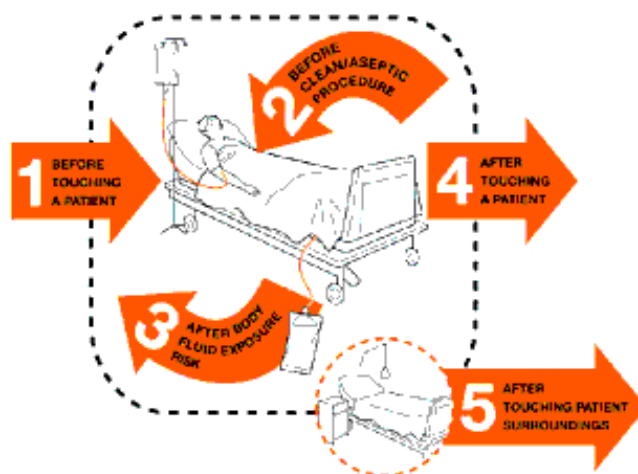
3/ **30% vi khuẩn** thường trú nơi người bệnh, cũng đồng thời sẽ có mặt trên bàn tay của NVYT, mặc dù các bạn có mang găng tay. Nguyên nhân do các tác nhân gây bệnh xâm nhập vào tay NVYT qua các lỗ nhỏ ở găng.

4/ Rửa tay làm giảm nguy cơ nhiễm khuẩn bệnh viện và ngăn ngừa được các căn bệnh nguy hiểm.

Rửa tay được xem như là liều vaccin tự chế, rất đơn giản, dễ thực hiện, hiệu quả về chi phí cũng như có thể cứu sống hàng triệu người. (Tổ chức y tế thế giới - WHO)

Tại Bệnh viện Từ Dũ, vấn đề vệ sinh bàn tay của nhân viên y tế được Ban Giám đốc đặc biệt quan tâm và là một nhiệm vụ trọng tâm được ưu tiên đề ra trong công tác kiểm soát nhiễm khuẩn của bệnh viện.

5 THỜI ĐIỂM CẦN RỬA TAY





Bên cạnh đó, Ban Giám đốc cũng đã trang bị đầy đủ các phương tiện phục vụ và hỗ trợ cho việc rửa tay của người bệnh, người nuôi bệnh và khách đến thăm. Việc đánh giá tỷ lệ tuân thủ rửa tay định kỳ hằng năm, cùng với những báo cáo phản hồi, khen thưởng kịp thời cũng đã giúp nhân viên y tế dần ý thức hơn về vai trò và trách nhiệm cao cả của người thầy thuốc trong việc giữ gìn đôi bàn tay sạch để cứu người.

Nếu vào thời điểm trước năm 2012, tỷ lệ tuân thủ vệ sinh tay của nhân viên y tế trong bệnh viện chỉ vào khoảng 40% thì hiện nay, con số đó đã tăng lên 70,8%; tỷ lệ nhiễm khuẩn bệnh viện giảm qua các năm cũng đã được báo cáo trong các cuộc điều tra cắt ngang: 3,5% (năm 2012), 2,66% (năm 2015) và 1,54% (6 tháng đầu năm 2016).

Trong mục tiêu nâng cao chất lượng bệnh viện, được sự chỉ đạo của Ban Giám đốc, khoa Kiểm soát nhiễm khuẩn nỗ lực không ngừng để xây dựng và triển khai các chương trình vệ sinh tay đa dạng, thiết thực và ý nghĩa; góp phần vào công tác chăm sóc người bệnh toàn diện, *an toàn người bệnh với bàn tay sạch*.

Vệ sinh bàn tay trong nhân viên y tế là một trong những giải pháp hàng đầu được Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo, nhằm tăng cường kiểm soát nhiễm khuẩn bệnh viện. Trong chức năng phòng ngừa và kiểm soát nhiễm khuẩn bệnh viện, con đường phía trước của khoa Kiểm soát nhiễm khuẩn - Bệnh viện Từ Dũ tuy còn rất nhiều khó khăn, nhưng tập thể khoa Kiểm soát nhiễm khuẩn tin tưởng vào sự đoàn kết và chung sức của toàn bệnh viện, để trong quá trình thực hiện nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe sẽ mang sự an toàn và hạnh phúc nhất cho người bệnh.

CN DƯƠNG HOÀNG KIM NGÂN
(Khoa Kiểm soát nhiễm khuẩn)

Trong nhiều năm qua, các hoạt động về vệ sinh tay tại bệnh viện luôn được chú trọng, thông qua các chương trình tuyên truyền với nhiều đợt phát động được tổ chức sôi nổi, nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình của toàn thể y - bác sĩ và nhân viên y tế như: hội thi sáng tác tranh ảnh cổ động, sáng tác video clip do chính các nhân viên y tế thể hiện, ký cam kết tuân thủ vệ sinh, tự kiểm tra giám sát rửa tay trong khoa phòng... Bên cạnh đó, người bệnh và người nuôi bệnh cũng thường xuyên được nhân viên y tế nhắc nhở và hướng dẫn rửa tay để phòng bệnh, vì đây là những đối tượng có thể dẫn đến nhiễm khuẩn, sau đó lây nhiễm qua môi trường xung quanh, lây nhiễm cho nhân viên y tế, dẫn đến lây hậu quả nhiễm chéo trong toàn bệnh viện.



Khoa Phẫu thuật - Gây mê hồi sức và khoa Sơ sinh được Ban Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ tuyên dương về việc thực hiện tốt chương trình vệ sinh tay



Ban chủ nhiệm các khoa lâm sàng ký cam kết tuân thủ vệ sinh tay



LỄ PHÁT ĐỘNG CHIẾN DỊCH VỆ SINH TAY NĂM 2016. CHỦ ĐỀ “BẢO VỆ SỰ SỐNG: HÃY RỬA TAY”

Hưởng ứng chiến dịch “VỆ SINH TAY TOÀN CẦU” do Tổ chức Y tế thế giới phát động, ngày 1/7/2016, Bệnh viện Từ Dũ đã tổ chức buổi lễ ký cam kết tuân thủ vệ sinh tay với chủ đề **Bảo vệ sự sống: Hãy rửa tay.**

Đây là một hoạt động có ý nghĩa nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tăng cường vệ sinh bàn tay, bởi trong quá trình chăm sóc và điều trị, đôi bàn tay của nhân viên y tế rất dễ bị ô nhiễm với các tác nhân gây bệnh. Mức độ ô nhiễm phụ thuộc vào loại thao tác và thời gian thực hiện thao tác trên người bệnh.

Tại buổi lễ, các Phó Giám đốc BS Nguyễn Bá Mỹ Nhi và BS Trần Ngọc Hải - đại diện cho Ban Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ, đã cùng đại diện Ban chủ nhiệm và hơn 100 nhân viên y tế của 34 khoa phòng ký cam kết tổ chức thực hiện tốt chiến dịch vệ sinh tay, cải thiện việc tuân thủ thực hành vệ sinh tay - lĩnh vực ưu tiên hàng đầu trong công tác kiểm soát nhiễm khuẩn tại Bệnh viện Từ Dũ. Đồng thời, theo chỉ đạo của Ban Giám đốc, trong thời gian tới khoa Kiểm soát nhiễm khuẩn sẽ cố gắng phối hợp với các khoa - phòng, tạo ra nhiều hoạt động đa dạng nhằm nâng cao ý thức và sự quan tâm của nhân viên y tế về vệ sinh tay trong chăm sóc và điều trị bệnh, hướng tới một môi trường an toàn cho người bệnh.

CN KIM NGÂN
(Khoa Kiểm soát nhiễm khuẩn)



Ban Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ ký cam kết và phát động chương trình vệ sinh tay trong toàn bệnh viện

Kính gửi:
Các bác sĩ, điều dưỡng và nhân viên của Bệnh viện Từ Dũ.

Cảm ơn các bạn bằng tất cả trái tim của chúng tôi đối với sự chu đáo, chăm sóc và giúp đỡ tận tình mà các bạn đã dành cho vợ và con trai của tôi trong một tuần lễ ở tại bệnh viện (khu N, phòng 817).

Chúng tôi đánh giá rất cao sự nhiệt tình và tính chuyên nghiệp tuyệt vời của các bạn.

Trân trọng
Nigel Strongithorn, Ngọc Thanh & con trai Robert

To: The doctors, nurses and Staff of
Bệnh Viện Từ Dũ

From: Nigel Strongithorn
&
Ngọc Thanh (Room 817)

To: The doctors, nurses and Staff of
Bệnh Viện Từ Dũ

Thank you with all of my heart for the kindness, care and support that you have shown my wife and son during their stay with you this week.

You have all been absolutely wonderful and your dedication and professionalism have really been appreciated by us all. Kind regards,
Nigel, Thanh & baby Robert R 817

WE CAME FROM AFGHANISTAN AT FIRST WE WAS Worry about the hospitals And Know We are Thinking Tu Dũ hospital and Nurse Staff Is Very good and Nurses are Polite + Responsible and Very Very Kind That's Why We are Very happy and We are giving you 5 STARS

BS RIAZ ARABZAI

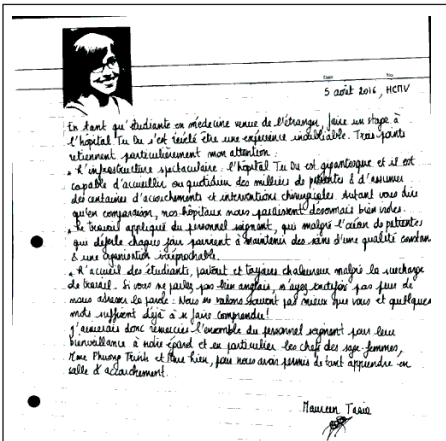
Chúng tôi đến từ Afghanistan, ban đầu chúng tôi có lo lắng đối với các bệnh viện và chúng tôi đã nghĩ đến Bệnh viện Từ Dũ. Tại đây tôi đã nhận thấy nhân viên của quý vị rất tốt. Các y - bác sĩ đều lịch sự, có trách nhiệm và rất tốt bụng, đó là lý do tại sao chúng tôi đều rất hạnh phúc và chúng tôi đánh giá bệnh viện của quý vị là Bệnh viện 5 sao.

Ký tên
BS Riaz Arabzai

TP. Hồ Chí Minh, ngày 5/8/2016

Là sinh viên Y khoa nước ngoài, đến thực tập tại Bệnh viện Từ Dũ, tôi đã có một trải nghiệm không thể nào quên, với ba điểm đặc biệt mà tôi ghi nhận được.

• **Ân tượng về cơ sở hạ tầng:** Bệnh viện Từ Dũ rất to lớn, có khả năng tiếp nhận hàng nghìn bệnh nhân, đảm nhận hàng trăm ca sinh và phẫu thuật. Điều này nếu so sánh thì thật là vượt trội hơn các bệnh viện ở đất nước chúng tôi.



5 août 2016, HCV

En tant qu'étudiante en médecine venue de l'étranger, j'ai eu l'opportunité de venir à l'hôpital Tu Dũ et j'ai eu une expérience inoubliable. Tous les points mentionnés ci-dessous sont particulièrement remarquables.

- L'infrastructure spectaculaire: L'hôpital Tu Dũ est gigantesque et est capable d'accueillir un grand nombre de patients et d'avoir des centaines d'accouchements et interventions chirurgicales. Autant pour les soins que pour la qualité des services.
- Le travail appliqué du personnel soignant: Les soins sont de haute qualité et les équipes soignantes sont très professionnelles et très compétentes.
- L'accueil des étudiants, patients et familles: Les équipes soignantes sont très accueillantes et très professionnelles. Elles ont une grande expérience et sont très compétentes.

Mais je ne peux pas oublier les soins que j'ai reçus et ceux de mon fils. Si vous ne parlez pas français, n'hésitez pas à leur faire des notes écrites en français. Nous ne pouvons pas vous remercier assez et vous remercier de tout le cœur.

Maureen Tasia

• **Sự lao động cần mẫn của các y - bác sĩ,** ngay cả khi lượng bệnh nhân dồn dập mỗi ngày nhưng các cán bộ y tế vẫn đảm bảo chất lượng chăm sóc và duy trì tốt sự ổn định của bộ máy tổ chức.

• **Việc tiếp nhận các sinh viên - thực tập sinh** của các khoa luôn thể hiện nhiệt tình mặc dù công việc tại các khoa luôn quá tải. Nếu các thực tập sinh không thể sử dụng tốt tiếng Anh, đừng lo bởi vì các y - bác sĩ ở đây đều nói: chúng tôi thường không thể nói giỏi, nhưng chỉ cần một vài từ mà các bạn đưa ra là chúng tôi có thể hiểu được yêu cầu của các bạn!

Tôi muốn cảm ơn tập thể các y - bác sĩ về sự nhiệt tình dành cho chúng tôi trong suốt thời gian được thực tập tại phòng Sanh, đặc biệt là các chị nữ hộ sinh trưởng và phó của khoa Sanh là chị Phương Trinh và chị Liên.

Maureen Tasia

Ngày 2/6/2016,

Tôi là chồng của bệnh nhân tên Nguyễn Thị Minh, thường trú tại tỉnh Đồng Nai. Qua lần đưa bà xã đến khám thai tại Bệnh viện Từ Dũ, tòa nhà 191 đường Nguyễn Thị Minh Khai, tôi có mấy ý đóng góp để Ban lãnh đạo bệnh viện xem xét, chấn chỉnh, nhằm tránh sự ùn tắc và tạo sự hài lòng cho khách đến khám chữa bệnh tại khu khám bệnh 191 Nguyễn Thị Minh Khai (khu N):

- 1/ Sắp xếp khu vực dành riêng cho khách đến khám bệnh đã đăng ký qua Tổng đài 1080
- 2/ Sắp xếp khu vực dành riêng cho khách đến khám bệnh theo số thứ tự của bệnh viện
- 3/ Vai trò của nhân viên bảo vệ. Ngoài việc đảm bảo trật tự tại khu vực tiếp nhận bệnh nhân, nên có thêm chức năng hướng dẫn, giải thích cho khách hàng về các thông tin có liên quan đến quy trình khám chữa bệnh, tránh tình trạng người bệnh đến khu vực phòng khám "thắc mắc không biết hỏi ai" về các thủ tục đăng ký khám - chữa bệnh.

DS Huỳnh Thị Thanh Thủy - Phó Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ: Rất cảm ơn góp ý của thân nhân bệnh nhân Nguyễn Thị Minh. Chúng tôi sẽ nhanh chóng rà soát quy trình tiếp nhận người bệnh tại khu phòng khám số 191 Nguyễn Thị Minh Khai và kịp thời chấn chỉnh thiếu sót, nhằm mang đến sự hài lòng cho khách hàng, đã tin tưởng đưa người thân đến khám chữa bệnh tại Bệnh viện Từ Dũ.

5S LÀ GÌ?

Khái niệm 5S (5S methodology) bắt nguồn từ Nhật Bản vào đầu những năm 1980 của thế kỷ 20, nhằm giải quyết vấn đề tâm lý, cải thiện điều kiện lao động và không khí làm việc trong tập thể, hoàn thiện môi trường làm việc.

Năm 1986 khái niệm về 5S được ứng dụng ở nhiều nước như Singapore, Trung Quốc, Ba Lan...

Tại Việt Nam, 5S được áp dụng đầu tiên tại Công ty Vikyno năm 1993, khi Nhật mở rộng đầu tư vào ngành công nghiệp nông ngư cơ ở Việt Nam^(*).

5S là gì?

5S là một phương pháp cải tiến đơn giản, thực hiện dễ dàng, nhưng rất hiệu quả trong việc huy động nhân lực và nâng cao năng suất, chất lượng, hiệu quả. Thực hiện tốt 5S sẽ tạo ra môi trường làm việc chuyên nghiệp, thoải mái và thuận tiện cho từng vị trí, giảm thiểu lãng phí, rút ngắn thời gian tìm kiếm, vận chuyển.

| TIẾNG NHẬT | TIẾNG ANH | TIẾNG VIỆT | Ý NGHĨA |
|------------|--------------------------|------------|---|
| Seiri | Sort | Sàng lọc | Chọn những thứ cần thiết và loại bỏ những thứ không cần thiết |
| Seiton | Systematize | Sắp xếp | Sắp xếp các đồ vật cần thiết theo thứ tự, ngăn nắp, khoa học sao cho tiến trình làm việc trôi chảy và liên tục, không bị tắc nghẽn hay chậm trễ |
| Seiso | Sweep | Sạch sẽ | Ý thức về việc giữ gìn nơi làm việc, thiết bị, dụng cụ luôn sạch sẽ |
| Seiketsu | Standardize | Săn sóc | - Duy trì nơi làm việc sạch sẽ và ngăn nắp bằng một chương trình cụ thể - Tổ chức thi đua và đánh giá kết quả thực hiện để giữ vững và làm tăng sự quan tâm của mọi người trong đơn vị về 5S |
| Shitsuke | Sustain /Self-discipline | Sẵn sàng | Thường xuyên thực hiện 4S nêu trên một cách tự giác và có kỷ luật |

Tại Bệnh viện Từ Dũ, đi đôi với việc thực hiện Thông tư 07/2014/TT-BYT ngày 25/2/2014 của Bộ Y tế về Quy tắc ứng xử, nâng cao đạo đức nghề nghiệp, đổi mới phong cách, thái độ phục vụ của nhân viên y tế hướng đến sự hài lòng của người bệnh tại bệnh viện, phong trào 5S cũng được Ban Giám đốc và Hội đồng thi đua của bệnh viện đặc

biệt quan tâm chỉ đạo, với những tiêu chí cụ thể về 5S:

- Tủ thuốc tại khoa - phòng
- Bảng kiểm tra 5S - môi trường xanh, sạch, đẹp,...

Phong trào 5S được phát động và đã thật sự mang đến cho từng khoa phòng của bệnh viện một không khí làm việc mới, rất tích cực, với



Trước và sau 5S tại bàn giao ban khoa Cấp cứu



Xe tiêm trước và sau 5S



nguyên tắc lấy người bệnh làm trung tâm phục vụ và bệnh viện là ngôi nhà chung để mọi người cùng chăm sóc, xây dựng và phát triển, tạo nên môi trường làm việc thuận tiện, sạch sẽ, thoải mái, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất từng khoa phòng.

Qua đợt thi đua 5S từ tháng 6 đến tháng 12/2015, Hội đồng Thi đua đã xem xét và khen thưởng cho các tập thể và cá nhân đạt thành tích tốt sau:

SUY NGHĨ VỀ XÂY DỰNG ĐỘI NGŨ KẾ THỪA

Trong dòng chảy của quá trình xây dựng và phát triển sự nghiệp tại một cơ quan hoặc doanh nghiệp, dù thuộc Nhà nước hay tư nhân, thì việc quy hoạch và xây dựng đội ngũ kế thừa cho mọi vị trí công tác tại đơn vị, đặc biệt là vị trí lãnh đạo là một công việc hết sức quan trọng, cần có sự cân nhắc và chọn lựa thật nghiêm túc.

Thông thường, quan điểm của các nhà lãnh đạo đương nhiệm khi xây dựng đội ngũ kế thừa, thường chú ý đến những viên chức đã từng đạt nhiều thành tích hay hiệu quả cao trong công việc. Những viên chức này có thể thuộc nhiều vị trí công tác khác nhau: nhân viên làm việc ở bộ phận tổng hợp, quản lý dự án, tài chính, tổ chức nhân sự, hành chính quản trị... , với đặc điểm chung là đã tạo được ít nhiều dấu ấn tốt trong nghề nghiệp của mình cùng những kết quả nổi bật. Tuy nhiên, nếu một viên chức chỉ đạt được thành tích cao trong công việc, đáp ứng hết mọi chỉ tiêu đánh giá hiệu quả làm việc được đưa ra, thì viên chức ấy chưa đủ điều kiện để trở thành một nhà lãnh đạo tương lai.

Theo nghiên cứu của Corporate Executive Board (CEB - một tổ chức tư vấn cho các giám đốc điều hành doanh nghiệp), trong toàn bộ số viên chức đạt thành tích cao trong công việc, thì chỉ có 17% có

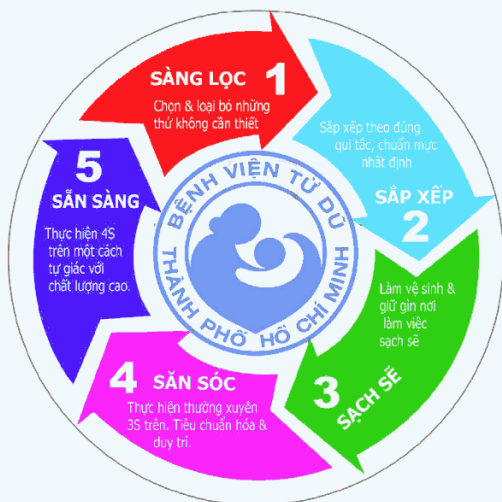
được những tố chất của một nhà lãnh đạo tiềm năng. Vì vậy, CEB đã khuyến cáo nếu quá chú trọng đến thành tích hay hiệu quả làm việc của một cá nhân khi xây dựng các chương trình phát triển đội ngũ lãnh đạo kế thừa, các cơ quan hoặc doanh nghiệp sẽ có thể tự mình đánh mất đi một nguồn lực rất lớn các - viên chức có tiềm năng là nhà lãnh đạo thật sự.

Như vậy, phẩm chất của một ứng viên có triển vọng cao cho vị trí lãnh đạo là gì? Theo Eugene Burke, Phó chủ tịch của CEB, trước hết đó phải là một người biết đối nhân xử thế và có khát vọng trở thành một nhà lãnh đạo. Ngoài ra, một nhà lãnh đạo tương lai phải là một người có khả năng tự quản lý và có kỷ luật với bản thân những đồng thời đó cũng là người linh hoạt, quan tâm đến việc phát triển sự nghiệp của cơ quan hoặc doanh nghiệp và có khả năng làm việc dưới áp lực cao. Ngoài ra, còn có thêm một số yêu cầu khác cho nhà lãnh đạo tiềm năng như: có khả năng ra quyết định và hành động theo các quyết định đã đề ra; có khả năng lãnh đạo và giám sát các nhóm công tác đã chỉ định hoặc phân công nhằm đạt đến các mục tiêu được giao phó; chủ động tìm kiếm và nắm bắt các cơ hội phát triển cho đơn vị, cơ quan hay doanh nghiệp của mình.

ĐS THANH THÙY (sưu tầm)



BẢN TIN BỆNH VIỆN TỪ DŨ 17



Tập thể: 5 khoa, phòng. Gồm các khoa Cấp cứu chống độc, khoa Dược, khoa Gây mê hồi sức, phòng Điều dưỡng, phòng Vật tư - Trang thiết bị y tế

Cá nhân: 8 cá nhân

- Phạm Ngọc Thanh Anh - khoa CCCĐ
- Phan Thị Ngọc Anh - khoa Dược
- Huỳnh Thị Ánh Nguyệt - phòng Điều dưỡng
- Đặng Thị Thuận Thảo - khoa Dược
- Ngô Đức Toàn - khoa GMHS
- Đặng Thị Êm - phòng TCKT
- Hà Thị Ngọc Nga - khoa KHGD
- Trần Lý Thy Tuyết - khoa Phụ

Năm 2016, phong trào 5S được Ban Giám đốc Bệnh viện Từ Dũ tiếp tục phát động, tập trung vào hai yêu cầu chính, với phương châm *Mỗi ngày dành 5-15 phút cuối buổi làm việc thực hiện 5S.*

- Trật tự vệ sinh (phù hợp với khái niệm 5S).

- Trật tự tủ thuốc tại khoa phòng (theo tiêu chí quy định của khoa Dược - Bệnh viện Từ Dũ).

ThS.ĐD NGUYỄN THỊ TUYẾT HẰNG
(P. Điều dưỡng)

() Công ty Máy nông nghiệp miền Nam với tên giao dịch là VIKYNO - viết tắt từ cụm từ Việt Nam Kỹ nghệ Nông cơ, là doanh nghiệp hàng đầu trong lĩnh vực nông ngư cơ tại Việt Nam. VIKYNO trực thuộc Tổng công ty Máy động lực và Máy nông nghiệp, thuộc Bộ Công nghiệp.*



TRONG CUỘC SỐNG, MỖI NGƯỜI ĐỀU CÓ NHIỀU CHỖ DỰA TINH THẦN, TRONG ĐÓ, NGOÀI GIA ĐÌNH, CHỖ DỰA TINH THẦN THỨ HAI LÀ NHỮNG NGƯỜI BAN. ĐÓ LÀ NGƯỜI ĐÃ GIÚP ĐỖ, ĐỒNG VIÊN CHÚNG TA VƯỢT LÊN MỌI KHÓ KHĂN VÀO NHỮNG LÚC THẮNG TRẮM CỦA MỘT ĐỜI NGƯỜI. TUY NHIÊN, KHI NÓI VỀ TÌNH CẢM BẠN BÈ THƯỜNG NGƯỜI TA CHỈ NGHĨ ĐƠN GIẢN ĐÓ LÀ TÌNH CẢM GIỮA HAI HOẶC NHIỀU NGƯỜI. NHƯNG Ở LĨNH VỰC Y HỌC, RẤT ÍT NGƯỜI TRONG CHÚNG TA BIẾT ĐƯỢC LỢI ÍCH CỦA TÌNH BẠN LẠI LIÊN QUAN ĐẾN KHẢ NĂNG SỨC KHỎE.

TÌNH BẠN VÀ SỨC KHỎE

Tình bạn giúp chúng ta giảm căng thẳng

Nhà nghiên cứu Elizabeth Kirby, khoa Sinh học Integrative tại UC-Berkeley, qua một nghiên cứu bằng cách gây căng thẳng trong nhiều giờ trên những con chuột đực nhốt chung một lồng, đã nhận thấy, so với những con chuột khác không bị gây căng thẳng, những con chuột này có nồng độ oxytocin - một hóc môn của tình yêu, cao hơn và tùm tùm vào nhau nhiều hơn. Và, bà Kirby cho biết: “Tình bạn giữa những người đàn ông là một điều tốt, nhất là khi quan sát những con chuột, một

loài vật được sinh ra với bản năng hiếu chiến, nhưng khi bị gây căng thẳng, chúng đã đoàn kết lại, yêu thương nhau hơn. Những người đàn ông cũng vậy, tình bạn giữa họ sẽ mang đến những điều tốt đẹp hơn”.

Nhiều bạn - tim bạn sẽ khỏe hơn

Tăng huyết áp là yếu tố nguy cơ chính của các bệnh tim mạch, bao gồm đau tim và nhồi máu.

Trong một nghiên cứu trên 500 phụ nữ nghi ngờ mắc bệnh mạch vành, người ta nhận thấy, nguy cơ tử vong giảm đi một nửa ở những người có nhiều bạn bè. Hơn thế

nữa, bạn bè còn có vai trò đáng kể trong quá trình phục hồi ở những người mắc bệnh tim. Kết quả nghiên cứu đăng trên tạp chí của Hội Tim mạch (Hoa Kỳ) cho biết, nếu thiếu sự trợ giúp của người thân yêu và bạn bè, những người sau khi trải qua một cơn đau tim sẽ dễ bị trầm cảm và có chất lượng sống kém. Bên cạnh đó, theo tạp chí *Y học Việt Nam*, những phụ nữ thường xuyên liên lạc với nhiều bạn bè thì có sức khỏe tim mạch tốt hơn những người khác với điều kiện tương ứng.

Các mối quan hệ xã hội làm giảm nguy cơ của chúng mất trí nhớ

Khi tuổi đời ngày càng cao, thì hoạt động của não bộ ngày càng kém dần dẫn đến sự suy giảm về trí nhớ, khả năng suy nghĩ và kỹ năng suy luận. Điều này có thể liên quan đến các triệu chứng của bệnh Alzheimer, một bệnh lý về não có thể dẫn đến tử vong. Vậy liệu các mối quan hệ xã hội có giúp chúng ta ngăn ngừa được sự suy giảm này?

Kết quả nghiên cứu năm 2008 tại Kaiser Permanente (miền Nam California) cho thấy, những người thường xuyên được gặp người thân và bạn sẽ giảm 50% nguy cơ mất trí nhớ. Tại Hội nghị quốc tế Hiệp hội Alzheimer ở Washington DC năm 2015, các báo cáo khoa học đã chứng minh, đối với các bệnh nhân đã được chẩn đoán mắc bệnh mất trí nhớ, thì 20% nguyên nhân của chúng suy giảm

nhận thức có liên quan đến sự cô đơn.

Bạn bè làm tăng tuổi thọ

Bạn bè giúp ta giảm stress, giảm nguy cơ bệnh tim cũng như bệnh mất trí nhớ, nên thật không bất ngờ khi bạn bè cũng là những người có thể giúp chúng ta kéo dài tuổi thọ.

Qua phân tích của 148 nghiên cứu ở 300.000 đối tượng tham gia chương trình nghiên cứu của nhà Tâm lý học Julianne Holt-Lunstad thuộc Đại học Brigham Young ở Provo, Uta (Hoa Kỳ) và các công sự năm 2010 về việc theo dõi các thông tin cá nhân trong thời gian bảy năm; nghiên cứu đã đưa ra kết quả là, những người có mối quan hệ xã hội rộng rãi sẽ có một cơ hội sống sót lớn hơn 50% so với những người có rất ít các mối quan hệ xã hội.

Ngoài ra, một thông tin trên tạp chí *Tâm lý học và Lão hóa* cũng cho



biết, trong 20 năm của cuộc đời mình, nếu con người có nhiều mối quan hệ xã hội, họ khỏe mạnh hơn và những mối quan hệ bạn bè tốt đẹp ở tuổi 30 sẽ giúp chúng ta sống lâu hơn.

Vậy tại sao tình bạn lại làm được những điều tuyệt vời ấy?

Tương tự với những nghiên cứu về vai trò của người bạn đời đối với mỗi con người, điều tương tự cũng có thể xảy ra khi chúng ta có những người bạn tốt.

Thứ nhất, giảm stress có vai trò quan trọng đối với những người có nguy cơ bệnh tật bởi những lợi ích sức khỏe có liên quan và tác động tích cực của việc này trên con người.

Thứ hai, quan hệ bạn bè thân thiết sẽ mang đến sự tương tác lớn với nhiều đối tượng: Các bạn học

sinh thừa cân sẽ có xu hướng giảm cân khi kết thân với những người bạn nhẹ cân hơn. Và tất nhiên, việc giảm cân cũng sẽ làm giảm nguy cơ của các bệnh tim mạch, tiểu đường và các vấn đề sức khỏe khác. Một người bạn thân năng động và nghiêm túc giúp ta có nhiều suy nghĩ tích cực cho tương lai. Bạn bè cũng khuyến khích ta bỏ những thói quen xấu như hút thuốc hay uống rượu - những thứ làm gia tăng nguy cơ bệnh tật.

Cùng tham gia vào những hoạt động xã hội tích cực, những cuộc vui lành mạnh, sẽ là điểm đến tốt đẹp của một tình bạn đích thực, ở đó, chúng ta có thể vượt ra khỏi những ảnh hưởng tiêu cực, đến những người bạn có thói quen xấu.

MINH TÂM (từ Internet)



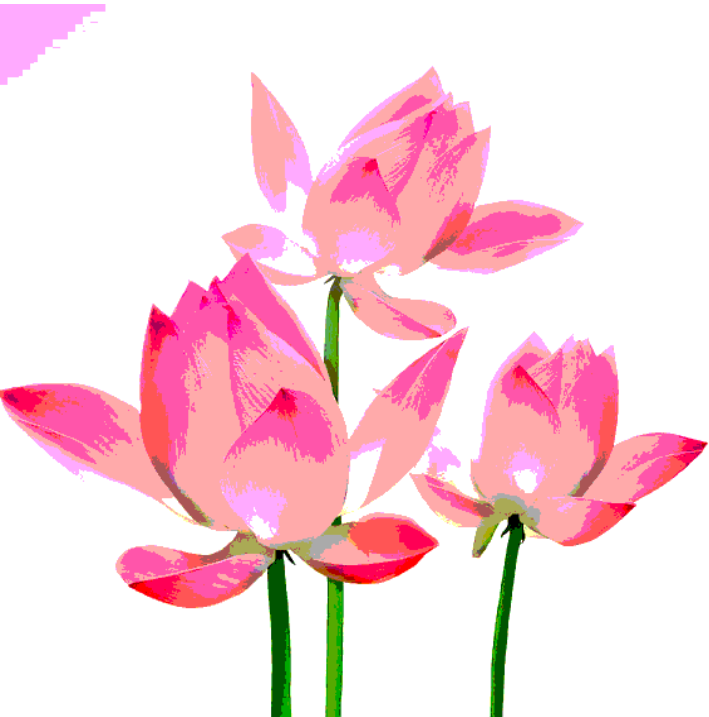
SUY NGẪM

Mỗi người đều có cách sống của riêng mình, chúng ta không cần phải ngưỡng mộ cuộc sống của người khác. Có người ngoài mặt tươi cười rạng rỡ nhưng ẩn trong đó là bao giọt nước mắt, lại có người nhìn có vẻ cơ cực nhưng kỳ thực họ lại đang trải qua một cuộc sống rất thoải mái. Hạnh phúc không có một đáp án chuẩn mực, niềm vui cũng không chỉ xuất phát từ một con đường. Thu lại ánh mắt ngưỡng mộ người khác và nhìn lại tâm hồn mình. Sống cuộc sống mình mong muốn chính là những ngày tháng tươi đẹp nhất, cách sống mà mình muốn mới chính là cách sống tốt nhất.

Cuộc đời này thật ngắn ngủi, đừng dành... dù chỉ một phút cho những người, những việc khiến bạn buồn.

Trong cuộc sống, giai đoạn khó khăn nhất không phải là không ai hiểu bạn, mà là... bạn không hiểu chính mình.

Có những lúc, không có lần sau, không có cơ hội bắt đầu lại. Có những lúc, bỏ lỡ hiện tại, vĩnh viễn không còn cơ hội nữa.





HỘI CHỨNG LẮC Ở TRẺ EM NGUY HIỂM NHƯNG DỄ PHÒNG NGỪA

Vài năm gần đây, các nước phương Tây nói nhiều về “Hội chứng lắc ở trẻ em”. Theo ước tính, ở Mỹ có khoảng 1.000-1.500 trẻ bị hội chứng này mỗi năm và 25% số trẻ này tử vong vì những tổn thương do hội chứng này gây ra.

Vậy **Hội chứng lắc ở trẻ em là gì?** Đây là một hội chứng gây ra bởi tình trạng lắc quá mạnh ở trẻ nhỏ, dẫn đến chảy máu não và mắt, cuối cùng để lại những hậu quả nghiêm trọng và lâu dài như: mù, chậm phát triển trí tuệ, yếu liệt cơ, động kinh... và có thể tử vong. Bạn có thể tưởng tượng hội chứng này ở trẻ em tương tự như chấn thương sọ não do tai nạn xe ở người lớn!

Hội chứng lắc ở trẻ em thường xảy ra ở trẻ dưới 1 tuổi, đặc biệt là trẻ từ 2-4 tháng tuổi, tuy nhiên hội chứng này cũng đã được ghi nhận xảy ra ở trẻ đến 5 tuổi. Nguyên nhân dẫn đến hội chứng này thường là do rung lắc quá mạnh nhằm dỗ cho trẻ bớt khóc, thói quen đưa vòng, lắc nôi ru trẻ ngủ, hoặc những động tác đơn giản khi chơi đùa với trẻ như: nhồi, xóc, tung cao trẻ, bồng trẻ đưa lên đưa xuống nhanh, ẵm trẻ đưa lên cao làm máy bay... Trẻ nhỏ do não còn phát triển nên luôn có một khoảng trống giữa não và hộp sọ cộng thêm cổ còn yếu, khó giữ vững đầu nên khi bị rung lắc nhanh và mạnh sẽ gây nên những tổn thương cho não. Trẻ có thể bị nguy hiểm dù chỉ với 5 giây rung lắc.

Hội chứng này nguy hiểm và thường gặp nhưng lại rất khó để phát hiện vì những biểu hiện đa dạng và dễ nhầm lẫn trong những bệnh lý khác. Vì vậy quan trọng nhất là các biện pháp phòng ngừa để trẻ không bị hội chứng trên. Dưới đây là một số gợi ý:

Không lắc trẻ kể cả khi vui đùa hay giận dữ. Khi đi chuyển trẻ, giữ cổ ở tư thế cố định.

vùng tổn thương não



Khi trẻ khóc nhiều, tìm nguyên nhân thường gặp như: trẻ đói - no, nóng - lạnh, mắc tiêu - tiểu, quần áo chật - dài ướt, buồn ngủ, bị đau do muỗi hay kiến cắn... khi đã kiểm tra hết mà trẻ vẫn khóc, bạn hãy đặt trẻ an toàn trong cũi, đi ra ngoài và quay lại kiểm tra sau 5-10 phút hoặc yêu cầu người khác giúp đỡ.

Bạn hãy nhớ: khóc là một hoạt động bình thường ở trẻ, trẻ thường khóc nhiều hơn trong vài tháng đầu sau sanh nhưng tình trạng này sẽ cải thiện sau bốn tháng tuổi.

Giáo dục người giữ trẻ đừng bao giờ nóng giận và ru lắc trẻ mạnh.

Hội chứng lắc ở trẻ em tuy nguy hiểm, phổ biến nhưng hoàn toàn có thể phòng ngừa được.

CNHS THÁI THỊ LỆ THU

(Từ trang web Bệnh viện Nhi Đồng 2)



lắc nôi ru trẻ ngủ, hoặc những động tác đơn giản khi chơi đùa với trẻ như: nhồi, xóc, tung cao trẻ, bồng trẻ đưa lên đưa xuống nhanh, ẵm trẻ đưa lên cao làm máy bay... Trẻ nhỏ do não còn phát triển nên luôn có một khoảng trống giữa não và hộp sọ cộng thêm cổ còn yếu, khó giữ vững đầu nên khi bị rung lắc nhanh và mạnh sẽ gây nên những tổn thương cho não. Trẻ có thể bị nguy hiểm dù chỉ với 5 giây rung lắc.



KHUYẾN CÁO CỦA VIỆN NHI KHOA HOA KỲ VỀ BỔ SUNG IOD TRONG THỜI KỲ MANG THAI VÀ CHO CON BÚ

*Angela M. Leung, Elizabeth N. Pearce, Lewis E. Braverman, Alex Stagnaro-Green
Pediatrics 2014; 134; e1282*

Iod là yếu tố quan trọng trong quá trình tổng hợp hormon tuyến giáp, giúp cho sự phát triển thần kinh bình thường trong thai kỳ và ở trẻ nhỏ. Phụ nữ mang thai và cho con bú có sự gia tăng nhu cầu iod. Tại Hoa Kỳ, nồng độ iod trung bình giảm 50% trong ba thập kỷ qua, các nghiên cứu gần đây cho thấy các thai phụ bị thiếu hụt iod nhẹ. Tuy nhiên, dữ liệu từ cuộc khảo sát về chế độ dinh dưỡng và sức khỏe quốc gia NHANES 1999-2006 chứng tỏ rằng chỉ có 22% thai phụ ở Hoa Kỳ sử dụng chế phẩm bổ sung iod.³ Thiếu hụt iod có liên quan với các phản ứng có hại. Một nghiên cứu gần đây tại Anh cho thấy chỉ số IQ giảm đáng kể ở trẻ sinh ra từ những bà mẹ thiếu hụt iod trong thời gian mang thai.¹

Viện Nhi khoa Hoa Kỳ nhấn mạnh việc bổ sung đầy đủ iod trong giai đoạn mang thai và cho con bú.² Tuy nhiên, một số khuyến cáo của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ cần có sự thay đổi và đạt được sự thống nhất với các khuyến nghị trước đây của Hội tuyến giáp Hoa Kỳ,⁵ Hội nội tiết, Hội quái thai học, Hiệp hội các chuyên gia nội tiết lâm sàng Hoa Kỳ, Hội đồng quốc tế kiểm soát các rối loạn do thiếu hụt iod:

1. Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ không có khuyến cáo rõ ràng về việc bổ sung iod trong thai kỳ. Trong khi đó,

các tổ chức trên khuyến nghị tất cả phụ nữ mang thai tại Hoa Kỳ nên dùng hằng ngày chế phẩm đa sinh tố dành cho thai phụ, chứa 150mcg iod dưới dạng kali iodid.

2. Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo phụ nữ cho con bú cần bổ sung ít nhất 150mcg iod mỗi ngày. Các tổ chức trên khuyến nghị dùng chế phẩm đa sinh tố chứa 150mcg iod. Việc sử dụng thừa iod (trên 1.100mcg mỗi ngày) có thể gây rối loạn chức năng tuyến giáp do iod.⁴

3. Viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến cáo xét nghiệm iod trong nước tiểu nên được xem xét ở các đối tượng có nguy cơ. Nồng độ iod niệu có thể được dùng để xác định tình trạng dinh dưỡng iod của dân số, nhưng sự thải trừ iod qua nước tiểu thay đổi theo thời gian, do đó nồng độ iod niệu không được sử dụng để xác định tình trạng iod ở từng cá thể người bệnh.

Tóm lại, các tuyên bố gần đây của Viện Nhi khoa Hoa Kỳ chú trọng đến tầm quan trọng của việc bổ sung iod trong thời kỳ mang thai và cho con bú - điều này ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự phát triển nhận thức thần kinh của trẻ. Các vấn đề nêu trên cần được đánh giá thêm và có sự phối hợp giữa các tổ chức để khắc phục tình trạng thiếu hụt iod.

THS-DS NGUYỄN THỊ THỦY ANH
(Khoa Dược - dịch)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bath SC, Steer CD, Golding J, Emmett P, Rayman MP. Effect of inadequate iodine status in UK pregnant women on cognitive outcomes in their children: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). *Lancet*. 2013; 382 (9889): 331-337.
2. Council on Environmental Health. Iodine deficiency, pollutant chemicals, and the thyroid: New information on an old problem. *Pediatrics*. 2014; 133 (6): 1163-1166.
3. Gahche JJ, Bailey RL, Mirel LB, Dwyer JT. The prevalence of using iodine-containing supplements is low among reproductive-age women, NHANES 1999-2006. *J Nutr*. 2013; 143 (6): 872-877.
4. Leung AM, Braverman LE. Consequences of excess iodine. *Nat Rev Endocrinol*. 2014; 10 (3): 136-142.
5. Stagnaro-Green A, Abalovich M, Alexander E, et al; American Thyroid Association Taskforce on Thyroid Disease During Pregnancy and Postpartum. Guidelines of the American Thyroid Association for the diagnosis and management of thyroid disease during pregnancy and postpartum. *Thyroid*. 2011; 21 (10): 1081-1125.



BÁC SĨ TRẢ LỜI

ĐÁI THÁO ĐƯỜNG VÀ THAI KỲ

CÂU HỎI 1: NGƯỜI ME MẮC BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG KHI MANG THAI THÌ CON ĐƯỢC SANH RA CÓ BỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG BẨM SINH HAY KHÔNG?

Đái tháo đường là bệnh mãn tính không lây, mức độ phổ biến của bệnh này đang ngày càng gia tăng ở các nước đang phát triển, nguyên nhân là do lối sống thụ động (không tập thể thao, thiếu vận động), chế độ ăn uống không lành mạnh với nhiều chất bột đường và chất béo dẫn đến thừa cân béo phì, và ảnh hưởng từ yếu tố gia đình (trẻ có khả năng bị đái tháo đường cao hơn bình thường nếu cha hoặc mẹ của trẻ bị đái tháo đường).

Bệnh đái tháo đường gây ra nhiều biến chứng trong lúc mang thai, khi chuyển dạ, và thời kỳ hậu sản. Hơn nữa, về lâu dài, bệnh sẽ làm tổn thương nhiều cơ quan, bao gồm: mắt, thận, thần kinh, tim, mạch máu (tai biến mạch máu não, bệnh mạch máu ngoại biên...). Nếu người mẹ mắc bệnh đái tháo đường trong thai kỳ, thì điều đó sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thể chất và trí não của trẻ:

Trẻ sinh ra có cân nặng bất thường ($\geq 4\text{kg}$) nhưng không khỏe, phổi chậm trưởng thành dẫn đến dễ bị suy hô hấp sau sinh và giảm oxy ở mô, bệnh cơ tim với cơ tim bị phì đại tại vách cơ tim.

Trẻ dễ bị sang chấn trong khi sinh (gãy xương đòn, tổn thương đám rối thần kinh cánh tay...), gây ra nhiều tai biến cho mẹ như băng huyết sau sinh, tăng tỷ lệ mổ lấy thai, tăng tỷ lệ nhiễm trùng...

Trẻ dễ bị dị tật bẩm sinh ở tim, thận, não, tăng nguy cơ sảy thai, thai chết lưu, sanh non... Nguy cơ bị dị tật bẩm sinh ở trẻ có mẹ mắc bệnh đái tháo đường thường cao hơn 2-4 lần so với bình thường, dẫn đến tỷ lệ tử vong chu sinh là 50%.

Trẻ dễ bị hạ đường huyết sau sinh, hạ canxi máu, đa hồng cầu, tăng Bilirubin trong máu, dẫn đến vàng da kéo dài.

Trẻ được sinh ra từ các bà mẹ bị đái tháo đường có nhiều yếu tố thuận lợi để mắc các bệnh như: đái tháo đường, béo phì, rối loạn chuyển hóa, tim mạch, cao huyết áp...

CÂU HỎI 2: BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG THAI KỲ CÓ ĐƯỢC UỐNG SỮA BẦU KHÔNG?

Đa số các loại sữa bầu đều có hàm lượng đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất (sắt, canxi, acid folic...). Ví dụ, 1 ly sữa Similac pha chuẩn gồm: 3 muỗng sữa và 150ml nước, cung cấp 126Kcal, 8,6 gam đạm, 0,8 gam chất béo, 19,6 gam đường kèm vitamin và khoáng chất. Nếu đường huyết đã kiểm soát tốt thông qua chế độ ăn thì vẫn uống được sữa bầu vì hàm lượng đường trong 1 ly sữa, tương đương 1 phần cơm 55g, cũng cung cấp 20 gam đường, trong khi đó, một sản phẩm bình thường tiêu thụ trung bình 250-300 gam cơm mỗi ngày. Do đó, nếu sản phụ có nhu cầu uống sữa thì nên thay thế một phần cơm 55 gam bằng 1 ly sữa tương đương vẫn tốt hơn vì trong sữa có đầy đủ chất dinh dưỡng hơn so với phần cơm.

Năng lượng trong 55g cơm = 20 gam Glucid + 2 gam Protein = 90 Kcal.





CÂU HỎI 3: KHI MẮC BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CHỈ ĂN RAU VÀ THỊT, CÒN CƠM THÌ KHÔNG ĂN CÓ ĐƯỢC KHÔNG?

Từ thế kỷ thứ VI đến thế kỷ XIX, chế độ ăn của người đái tháo đường thường theo thực đơn nhiều đạm, chất béo, trong khi chất bột đường cực thấp và rất nghèo năng lượng. Vào năm 1921, Insulin được tìm ra bởi Frederick G. Banting và Charles H. Best dẫn đến thay đổi về quan điểm chế độ ăn điều trị đái tháo đường. Sau đó, một số ít nhà lâm sàng đã đưa ra các nghiên cứu lâm sàng ủng hộ chế độ ăn có lượng bột đường gần như bình thường, lượng chất béo và đạm vừa phải. Từ năm 1990 đến nay, Hiệp hội đái tháo đường và nội tiết cùng với Hiệp hội dinh dưỡng châu Âu (EPESEN) đã đưa ra các khuyến cáo về tỷ lệ hợp lý đối với bệnh nhân đái tháo đường của các chất đa lượng sinh năng lượng như sau:

Tỷ lệ (%) trong tổng năng lượng khẩu phần 1 ngày của các chất sinh năng lượng: bột đường 45% - 60%, chất béo 20% - 30%, chất đạm 10% - 20%.

Chế độ ăn giàu chất xơ 30g - 40g cho một ngày, giúp giảm đường huyết, phòng ngừa táo bón.

Chế độ ăn đái tháo đường cần phải được cá nhân hóa phù hợp với từng loại thể trạng, tình trạng bệnh lý và tập quán ăn uống của mỗi người, đồng thời, không kiêng khem quá mức, nên ăn đa dạng, ăn đúng - ăn đủ - ăn nguyên, ăn nhiều lần 4-6 lần/ngày, ăn chậm nhai kỹ, thức ăn nên luộc hấp, hạn chế chiên xào hầm nhừ xay nhuyễn. Ngoài ra, bệnh nhân đái tháo đường vẫn cần từ 100g đến 140g đường glucose mỗi ngày nhằm duy trì hoạt động cho não, vì lượng đường có trong rau không đủ đáp ứng nhu cầu của não, nên việc bổ sung bằng đường đa (polysaccharide) từ tinh bột (khoai củ, bún, phở, cơm...) và chất xơ là cần thiết.

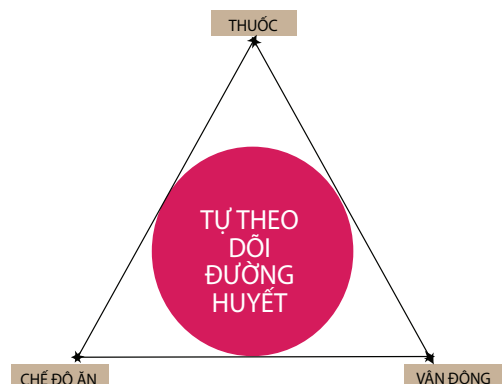
CÂU HỎI 4: VÌ SAO ĂN UỐNG ĐÚNG CHẾ ĐỘ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG MÀ TEST ĐƯỜNG LẠI VẪN CAO?

Các bà mẹ khi chẩn đoán đái tháo đường thai kỳ, khoảng 80% sau khi ăn uống theo đúng chế độ đã được tư vấn thì một tuần sau thử máu kiểm tra đường huyết sẽ trở về bình thường. Sau đó theo dõi và khám thai định kỳ.

Số còn lại sau khi ăn tiết chế mà đường máu vẫn cao, có nghĩa là chế độ ăn không hiệu quả, tùy theo hàm lượng đường trong máu mà bác sĩ nội tiết sẽ chỉ định tiêm Insulin với liều phù hợp cho từng cá thể.

Tại Bệnh viện Từ Dũ sau khi khám và tư vấn dinh dưỡng, bác sĩ và chuyên viên tư vấn luôn khai thác chế độ ăn 24 giờ, liên tục trong 3 ngày, nhờ thực đơn này mà phát hiện nhiều sản phụ ăn chế độ không cân đối dẫn đến rối loạn dung nạp đường. Sau đó tính toán cụ thể đưa ra khuyến nghị, số lượng thực phẩm, chọn lựa thực phẩm giàu chất xơ, chỉ số đường huyết thấp, thiết kế khẩu phần ăn phù hợp từng cá thể. Ngoài ra đường huyết còn ảnh hưởng stress tâm lý, vận động của từng cá thể. Vì thế để điều trị đái tháo đường hiệu quả phải kết hợp ba phương thức: chế độ ăn, vận động, thuốc và bệnh nhân tự theo dõi đường huyết mỗi ngày.

BS CK1 VÔ THỊ ĐEM
(Trưởng khoa Dinh dưỡng - Tiết chế)



BỆNH VIỆN TỪ DŨ: CUỘC HÀNH TRÌNH NIỀM VUI VÀ NỖI NHỚ

BS CK2 HUỲNH THANH HƯƠNG

(Nguyên Trưởng phòng Tổ chức cán bộ - Bệnh viện Từ Dũ)

Nhìn lại, đã 30 năm. Thời gian qua thật nhanh!

Khi nhận quyết định phân công nhiệm sở của Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh về Bệnh viện Phụ sản Từ Dũ, tôi vui không sao tả xiết. Về được bệnh viện này là mơ ước của những bác sĩ trẻ tốt nghiệp thời kỳ 198x như tôi. Tuổi trẻ ra trường, hành trang mang theo của chúng tôi chỉ là những kiến thức về lý thuyết và thực hành nhận được qua sáu năm học ở trường Y. Nhiều ngỡ ngàng, nhiều hoài bão cho sự hiện diện và trách nhiệm của thế hệ chúng tôi - những bác sĩ mới ra trường được công tác tại một bệnh viện sản phụ khoa lớn nhất của TP. Hồ Chí Minh.

Nhớ lại buổi giao ban đầu tiên với thầy Hai Hùng. Nhớ chương trình huấn luyện đào tạo các bác sĩ trẻ mới về bệnh viện của cô Ngọc Phượng,... Ôi, nhớ!, nhớ nhiều lắm. Nơi đây, chúng tôi đã được học tập, được đào tạo, được trưởng thành và đã cống hiến hết sức mình cho sự nghiệp của ngành Y.

Nhớ lần đầu đặt chân đến khoa

Sanh của 30 năm trước, các anh chị đồng nghiệp tại khoa đã tạo điều kiện tốt nhất giúp tôi phát huy năng lực chuyên môn, sở trường bằng tất cả sự tin yêu. Luân chuyển qua hầu hết các khoa lâm sàng với những đêm trực bệnh viện cực kỳ căng thẳng, những ca cấp cứu mà người bệnh đang mong manh giữa làn ranh của sự sống và cái chết, tôi thật sự đồng cảm với cái đau của người phụ nữ khi “một mình đi biển”.

Từ một bác sĩ điều trị được phân công về vị trí quản lý tại phòng Tổ chức cán bộ, với tôi tuy là một nỗi buồn vô hạn, nhưng tận đáy lòng, tôi vô cùng cảm ơn Đảng ủy, Ban Giám đốc, các bạn đồng nghiệp đã đồng viên, giúp đỡ và hỗ trợ để tôi có thể mạnh dạn vừa làm vừa học. Và, qua công tác tổ chức - nhân sự, mỗi lần tìm được câu giải đáp thỏa đáng cho từng vụ việc phức tạp của người lao động, tôi thật sự thấu hiểu nhiều góc ngách trắc trở của cuộc đời. Chính từ sự thấu hiểu đó, tôi luôn tâm niệm bản thân phải không ngừng tự rèn luyện, phải hết sức cẩn trọng để không làm lu mờ hai từ *Y Đức* và lời thề Hypocrate - *hết lòng vì người bệnh*,

khi khoác chiếc áo trắng của người thầy thuốc.

Bệnh viện Từ Dũ với tôi như một ngôi nhà thứ hai của mình, rất thân thương và gắn gũi. Nơi đây tôi có bạn bè, có đồng nghiệp. Tôi đã đồng hành cùng tập thể bệnh viện vượt lên mọi biến động, thử thách của dòng chảy thời cuộc bằng sự năng động, trí sáng tạo và tinh thần vượt khó, được kết tụ thành ngọn lửa truyền thống đoàn kết từ thời kỳ BS Bùi Sỹ Hùng, BS Tạ Thị Chung, BS Nguyễn Thị Ngọc Phượng, BS Phạm Việt Thanh, rồi DS Huỳnh Thị Thanh Thủy, và nay là BS Lê Quang Thanh, đã truyền tay thắp sáng, để y hiệu Bệnh viện Từ Dũ mãi xứng đáng với những phần thưởng cao quý *Vi sự nghiệp chăm sóc sức khỏe* mà Đảng, Nhà nước và nhân dân đã ưu ái trao tặng.

Mới đó, vậy mà sau một hành trình 30 năm gắn bó và trưởng thành với đầy ắp kỷ niệm, với nhiều niềm vui và những nỗi buồn không tránh khỏi trong công việc.

Cuộc chia tay sẽ là nỗi buồn mênh mang về một quãng đời “viên chức” mà mình đã sống, đã cống hiến bằng tất cả sự nhiệt thành của tuổi thanh xuân và đã thành đạt cùng với quá trình phát triển của mái nhà chung Bệnh viện Từ Dũ. Với tôi, tất cả giờ đây đều là kỷ niệm, là những bài học quý được đúc kết thành kiến thức và kinh nghiệm, làm quà lưu niệm gửi lại cho đội ngũ kế thừa.

Tuân theo quy luật cuộc đời, cuộc đi nào rồi cũng có điểm dừng. Chuyến tàu chờ chúng tôi đã dừng tại ga cuối. Xuống tàu, mỗi người sẽ tiếp tục công việc và cuộc sống của riêng mình với lời hứa tiếp tục *Sống vui - Sống khỏe - Sống có ích* cho xã hội.





Ngày 1/8/2016, với tất cả sự trân trọng về những đóng góp cho quá trình xây dựng và phát triển của Bệnh viện Từ Dũ, 35 chiếc “Kỷ niệm chương” và lời cảm ơn của Ban Giám đốc trao cho các y, bác sĩ và nhân viên - những người vừa hoàn tất nghĩa vụ lao động theo quy định của Nhà nước, của bệnh viện, để trở về mái ấm riêng. Chúng tôi sẽ ghi nhớ mãi tình

cảm, sự giúp đỡ, hỗ trợ của Đảng ủy, Ban Giám đốc qua các thời kỳ, các anh chị em đồng nghiệp trong suốt thời gian qua, cho hôm nay chúng tôi đã hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao phó.

Từ giá những người bạn của một thời chung sức sẽ chia khó khăn và thành đạt. Trong mỗi người đều có một hoài niệm riêng, nhưng cuộc

chia tay hôm nay chưa là dấu chấm hết. Bởi hàng năm, bệnh viện vẫn có ngày truyền thống “Họp mặt các cán bộ lão thành”, chúng ta sẽ là người tiếp tục góp nhặt từ liệu cho lớp trẻ hoàn tất một cách xuất sắc những trang sử còn dang dở về tương lai phát triển của Bệnh viện Từ Dũ.

H.T.H



Màu hoa tôi yêu

...Tôi muốn viết bài thơ về hoa Sứ trắng,
Màu hoa tôi yêu gắn hết cuộc đời!
Hoa đẹp tượng trưng cho Từ Dũ rạng ngời!
Cho sức sống lan tràn từ thuở mẹ năm nôi...
...Yêu lắm từng con người, ngon cây, gốc cỏ...
Từng giọt mồ hôi giúp cuộc sống sinh sôi!
...Yêu từng bàn chân chạy vội vào ca trực,
Yêu từng bàn tay nâng đỡ bé ra đời!
...Yêu từng gói mì đỡ lòng trong đêm vắng,
Yêu từng miếng canh đỡ dạ lúc chơi vui...
...Dù nắng, dù mưa, dù giông bão tôi bời...
Tiếng khóc chào đời vẫn đều đều đi qua bao cuộc đời cô lẻ...

Suối ấm những tâm hồn quanh quê...
Mãi miết giúp đời... quên mất mình... chưa được một lần khoác lên áo cưới...
Nhưng... không buồn! Vì tiếng khóc của con là niềm vui để cuộc sống sinh sôi...
Từ nơi đây, những thiên tài tương lai xuất hiện...
Từ nơi đây, ấm lên niềm tin và hạnh phúc rạng ngời...
...Tôi muốn viết bài thơ về hoa Sứ trắng,
Màu hoa tôi yêu gắn hết cuộc đời!
Và bạn ơi! Hãy cầm bút viết cùng tôi!
Để biết rằng: Tất cả chúng mình đều yêu thương Từ Dũ!

Ủ KHƯƠNG NHỰT
(Nguyên CNHS khoa Hậu sản)

HOẠT ĐỘNG VỀ NGUỒN NHÂN KỶ NIỆM NGÀY THƯƠNG BINH LIỆT SĨ

DS NGUYỄN TẤN XUÂN TRANG
(Khoa Dược - Chi đoàn Cận Lâm Sàng)



Nhằm nâng cao tinh thần “uống nước nhớ nguồn” kết hợp thực hiện công tác xã hội, thứ Bảy ngày 6/8/2016 vừa qua, chúng tôi - những đoàn viên của Chi đoàn khối Cận Lâm Sàng đã tổ chức thăm và trao quà cho bà con xã Phạm Văn Cội thuộc huyện Củ Chi.

Công tác chuẩn bị được thực hiện từ chiều hôm trước. Các đoàn viên ai cũng chăm chút từng tấm logo, từng tuốc thuốc với tâm trạng háo hức chờ ngày xuất phát.

60 - 70km nhưng đời sống nơi đây còn nhiều khó khăn, thiếu thốn. Những căn nhà trống rỗng chỉ có vài đứa trẻ ở nhà, hay đôi khi chỉ có cụ già lom khom ngoài sân... chúng tôi biết mình đã trao quà đúng đối tượng, tấm lòng của các nhà hảo tâm đã được gửi đúng nơi. Đối với bà con, những món quà được trao tặng dường như lại càng quý giá hơn. Nhìn những nụ cười chân chất của họ, chúng tôi cảm thấy niềm vui khi được cống hiến sức trẻ như được nhân lên. Thương lắm, nhớ lắm những ánh mắt, nụ cười này.

Những món quà tuy không lớn về mặt vật chất nhưng hy vọng đó là sự san sẻ yêu thương, là một sự động viên về tinh thần giúp bà con vui sống.

Chuyến đi càng nhiều ý nghĩa hơn khi kết hợp tổ chức về nguồn, tri ân sự hy sinh gian khổ của các bậc cha anh trong công cuộc đấu tranh vì hòa bình, độc lập dân tộc tại Địa đạo Củ Chi.

Tại đây, chúng tôi được nghe thuyết minh, ôn lại quá khứ hào hùng của dân tộc. Địa đạo Củ Chi đã đi vào lịch sử đấu tranh như một huyền thoại và trở thành một địa danh có một không hai với khoảng 250km đường hầm trong lòng đất. Chỉ cần chui xuống một đoạn đường hầm, bạn sẽ hiểu vì sao nước Việt Nam nhỏ bé lại chiến thắng kẻ thù là một nước lớn bậc nhất thế giới.

Tiếp tục hành trình, chúng tôi đến dâng hương tưởng niệm tại Đền Bến Dược. Được nghe những tu liệu thuyết minh, được nhìn tận mắt những tấm bia đá hoa cương, chữ mạ vàng khắc tên các liệt sĩ kéo dài dài đặc, chúng tôi - những thanh niên trẻ của đất nước không khỏi ngậm ngùi nhưng cũng rất đỗi tự hào. Vùng đất này thật đúng như tên gọi của nó “Đất thép thành đồng”.

Tôi sẽ nhớ thật nhiều chuyến đi này. Một chuyến đi với rất nhiều cung bậc cảm xúc!



Thứ Bảy, tập trung từ sớm, đến khoảng hơn 8 giờ, chúng tôi đã có mặt tại Ủy ban xã Phạm Văn Cội. Cũng như bao chuyến công tác từ thiện khác, đoàn được tiếp đón nồng hậu bởi chính quyền địa phương, bà con và cả các em sinh viên đang trong chiến dịch Mùa hè xanh tại xã.

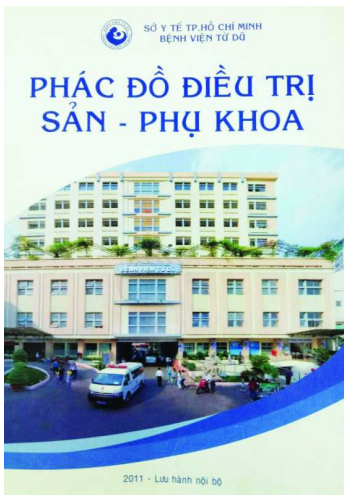
Được sự hỗ trợ của địa phương, chúng tôi đã đến từng hộ gia đình khó khăn để hỏi thăm và trao tuốc thuốc. Đi rồi mới thấy, mặc dù là một xã thuộc huyện ngoại thành, chỉ cách trung tâm thành phố khoảng



GIỚI THIỆU

Xuất phát từ chức năng, nhiệm vụ của Bệnh viện Từ Dũ, việc xây dựng và phát hành chính thức các tài liệu phục vụ công tác chuyên môn và hướng dẫn lâm sàng về sản phụ khoa, sơ sinh và chăm sóc người bệnh, là một yêu cầu cần thiết.

Phác đồ điều trị Sản - phụ khoa (2011-2012-2015), Phác đồ điều trị Sơ sinh (2011), Kỹ thuật Điều dưỡng (2013), Hướng dẫn sử dụng kháng sinh (2016), Bộ sách minh họa dùng trong tư vấn những trường hợp sản bệnh (2016),... là những tài liệu lưu hành nội bộ, được Ban Giám đốc và Ban biên soạn Bệnh viện Từ Dũ phát hành, nhằm đáp ứng nhu cầu tham khảo, đồng thời tạo sự thống nhất trong quá trình tư vấn và xử trí lâm sàng của các y - bác sĩ, kỹ thuật viên, hộ sinh và điều dưỡng tại bệnh viện.



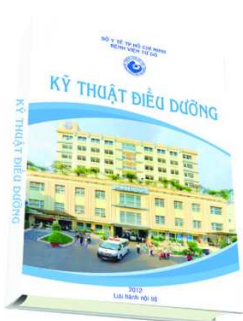
Phát hành - 2011



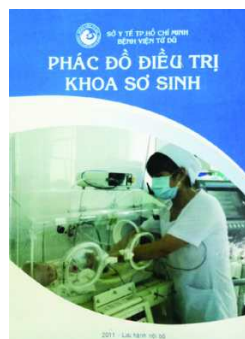
Tái bản lần 1 - 2012



Tái bản lần 2 - 2015



Phát hành 2012



Phát hành - 2012



Phát hành - 2016

Khoa sản A (Sản bệnh - High Risk Pregnancy Department) đón nhận điều trị và chăm sóc cho những sản phụ có kèm theo những tình trạng hay bệnh lý nguy cơ đe dọa sức khỏe và tính mạng của cả mẹ và/hoặc thai. Thực hiện quan điểm điều trị toàn diện, nhằm gia tăng sự hiểu biết và phối hợp với nhân viên y tế trong điều trị tại khoa, các đoàn viên chi đoàn Sản 2 với sự chỉ đạo và hỗ trợ của ban chủ nhiệm khoa sản A, đã xây dựng và lưu hành nội bộ cuốn sách hình các nội dung cần tư vấn cho sản phụ và gia đình đến điều trị tại khoa sản A.

Cuốn sách gồm các hình ảnh liên quan đến nội dung tư vấn về: *cơ quan sinh dục nữ, hồ eo tử cung ối vỡ non chuyển dạ sinh non, foley khởi phát chuyển dạ, tiền sản giật nặng, bệnh nhau tiền đạo, nhau cài răng lược, vết mổ cũ lấy thai nhiều lần, các tai biến có thể xảy ra khi mổ lấy thai và đoạn sản.*

Với mục đích góp phần tăng tính hiệu quả trong tư vấn, qua bộ ảnh minh họa đẹp, rõ, nội dung ngắn gọn, súc tích, giúp sản phụ và gia đình dễ dàng hợp tác với nhân viên y tế; *Bộ sách minh họa dùng trong tư vấn những trường hợp sản bệnh* có thể sử dụng ở khoa có liên quan đến sản bệnh và mổ lấy thai như: phòng khám thai, khoa sanh.



BS PHAN TRUNG HÒA
(Trưởng khoa Sản A)

BÀNTIN BỆNH VIỆN TỪ DỮ 27

Bệnh viện Từ Dũ Trong tim con

*Hôm nay mẹ trực đêm
Con ở nhà với bố
Nhà mình thêm vắng vẻ
Nhưng con không đòi mẹ
Cũng không khóc nhè đâu
Bởi vì con biết rằng
Có nhiều người cần mẹ
Hơn cả bố và con
Ngày tiếp ngày trôi qua
Mẹ đi... về... lặng lẽ
Ươm mầm xanh cho đời*



*Ánh mắt mẹ rạng ngời
Tình yêu thương ấp ủ
Niềm tin nơi Từ Dũ
Mẹ là nữ hộ sinh
Mai này khi lớn khôn
Con mơ làm bác sĩ*

*Mang hạnh phúc cho người
Đón em bé chào đời
Trong vòng tay triu mến
Bệnh viện Từ Dũ ơi
Trong tim con mãi mãi!*

HS NGUYỄN THỊ MINH NHƯ
(Hậu sản H)



Những hàng cây

*Những hàng cây
lặng lẽ bên đường
Ngày ngày,
Vươn vai, đón nắng*

*Nắng Sài Gòn,
Chang chang đổ lửa
Bình trà đá góc đường
Mắt lòng, những kẻ tha
hương...*

*Dưới tán cây diệp vàng
Bác xe ôm
Trăm ngàn đọc báo
Chờ khách gọi "Xe ôm"*

*Em gánh hàng rong
Tay quạt, tay lau
Quang gánh nặng
Rảo bước, khắp Sài Gòn*

*Dòng đời
Xuôi ngược, ngược xuôi
Hàng cây đứng đó,
Chờ che bao người*

*Sài Gòn, đất lành chim đậu
Sài Gòn, thành phố nghĩa tình
Sài Gòn, cần lắm
Những hàng cây...*

CNHS THÁI THI LÊ THU
(Trưởng phòng Điều dưỡng)

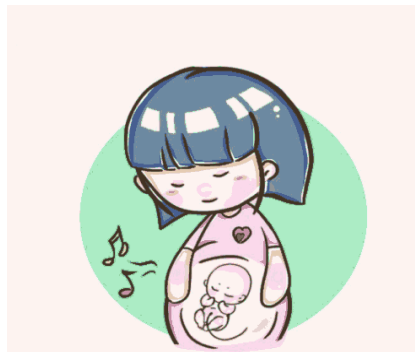
CHUYỆN VUI



KHÔNG CÓ SỮA

Một phụ nữ bế đứa bé đi khám bệnh. Bác sĩ khám và phát hiện thằng bé bị suy dinh dưỡng.

Bác sĩ hỏi:
- Thưa bà, cháu đang bú sữa mẹ hay sữa bình ạ?
- Sữa mẹ!
- Vậy bà vui lòng cởi áo ra để tôi khám.



HÌNH DUNG VỀ CÒN ĐAU ĐỀ

Một phụ nữ đi gặp bác sĩ để khám thai. Đây là lần đầu tiên cô ta mang thai.

Khám xong, bác sĩ hỏi thân chủ của mình có gì thắc mắc không.
- Tôi chỉ hơi lo lắng một tí lúc chuyển dạ, nó có đau lắm không?

LÝ DO KIỆN BÁC SĨ

Quan tòa hỏi nguyên đơn.
- Tại sao anh kiện ông bác sĩ?
- Vì tội đồng lõa trong vụ mất trộm ở nhà tôi.
- Cụ thể như thế nào?
- Chiều hôm đó tôi đi khám bệnh, ông ấy khuyên tôi uống thuốc ngủ và mở cửa sổ cho thoáng.

BỆNH TẬT

Một lần nọ có hai người đàn ông nói chuyện với nhau trong công viên.

- Tôi sống nghèo vì bệnh tật. Còn ông?
- Tôi sống sung sướng vì bệnh tật!
- Sao vậy?
- Vì tôi là thầy thuốc!



GIÚP ĐỠ

Tại bưu điện, một bà già đi đến trước mặt một anh thanh niên, cất giọng khách sáo: "Xin hỏi, cháu có thể giúp bà viết địa chỉ lên tấm bưu thiếp này không?"

"Đương nhiên là có thể ạ", anh thanh niên làm theo yêu cầu của người già.

Bà già lại nói: "Giúp bà viết một vài câu, được không? Cảm ơn!"

"Được ạ". Sau khi anh thanh niên làm theo yêu cầu của người già, mỉm cười hỏi: "Bà còn cần cháu giúp gì không ạ?"

"Ừm, còn một chuyện nhỏ nữa", bà cụ nhìn vào tấm bưu thiếp nói: "Giúp bà viết thêm một câu bên dưới rằng, **Chữ viết nguệch ngoạc, kính mong lượng thứ.**"



TRANG PHỤC BỆNH VIỆN TỪ DŨ 2016

BÁC SĨ



NỮ HỘ SINH - ĐIỀU DƯỠNG



PHÒNG SANH



PHÒNG MỔ



KHOA DƯỢC



XÉT NGHIỆM



BẢO TRÌ



NHÂN VIÊN KHO Y TRANG



BẢO VỆ



ẢNH LÊ KIM

Đôi bàn tay dịu hiền

♩ = 100

Nhạc và lời: Bùi Đức Tâm

The musical score is written in 3/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of ten staves of music. The lyrics are written below the notes, and chords are indicated above the staff lines. The background of the page features a soft-focus image of yellow flowers.

Chords: F, B \flat , C, Gm, C, F, B \flat , C, F, Am, Dm, Gm, C, C 7 , F, Gm, C, F, Gm, C 7 , F, Gm, C 7 , F, F.

Lyrics:
Khi tôi mới sinh không biết được người đầu tiên tôi
Khi tôi lớn khôn tôi mới hiểu người đầu tiên tôi
gặp đó là ai Khi tôi mới sinh không biết
gặp đó là ai Khi tôi lớn lên tôi mới
rằng người đó có phải là mẹ không
hiểu người đó chính là Mẹ Áo Trắng
Đôi bàn tay nâng niu tôi bao trau mến Đôi bàn
Đêm từng đêm chăm lo cho mẹ tôi Đêm từng
tay đêm đón tôi ra chào đời Ôi ngọt
đêm đón con thơ cho đời đời Ơn ngọt
ngào ấm ấp tình thương Ôi ngọt
tình nguyện khắc ghi trong tâm Ơn sinh
ngào tình mẹ thiết tha Làm
người mẹ áo trắng thân yêu (Làm)
sao tôi quên được hơi ấm đôi bàn tay Làm sao tôi quên
sao tôi quên được hơi ấm đôi bàn tay làm sao tôi quên
được những đêm trắng vì người Làm
được những đêm thức vì đời