

TRIỂN KHAI “HỘI NGHỊ KHOA HỌC TOÀN QUỐC VÀ THÁNG DINH DƯỠNG CỦA VIỆT NAM 2018” VỚI CHỦ ĐỀ “DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ VẬN ĐỘNG THƯỜNG XUYÊN ĐỂ PHÒNG CHỐNG RỐI LOẠN LIPID MÁU”

Lê Thị Hợp¹

Hội nghị Khoa học toàn quốc và phát động Tháng Dinh dưỡng năm 2018

Hội Dinh dưỡng Việt Nam tổ chức Hội nghị Khoa học toàn quốc định kỳ 2 năm một lần, hội tụ các nhà khoa học về Dinh dưỡng và thực phẩm toàn quốc; đồng thời tôn vinh các nhà khoa học đã có nhiều đóng góp cho sự phát triển của ngành Dinh dưỡng.

Hàng năm các nước thành viên của Mạng lưới Dinh dưỡng Y tế Công cộng khu vực Đông Nam Á (SEA-PHN) đều tổ chức triển khai “Tháng Dinh dưỡng” nhằm huy động cộng đồng tham gia các hoạt động dinh dưỡng có hiệu quả. Chủ đề của Tháng Dinh dưỡng tùy thuộc vào tình hình của từng nước. Từ năm 2015 đến nay, Hội Dinh dưỡng Việt Nam đều đặn tổ chức Tháng Dinh dưỡng với các chủ đề khác nhau như: phòng chống thừa cân béo phì và các bệnh mạn tính không lây (năm 2015), phòng chống đái tháo đường (năm 2016), phòng chống loãng xương (năm 2017).

Ngày 29 tháng 5 năm 2018, Hội Dinh dưỡng Việt Nam phối hợp với Trường Đại học Y tế Công cộng tổ chức Hội nghị Khoa học và Lễ phát động Tháng

Dinh dưỡng với chủ đề “Dinh dưỡng hợp lý và vận động thường xuyên để phòng chống rối loạn lipid máu”.

- Chi hội Dinh dưỡng Lâm sàng (PGS. TS. Nguyễn Thị Lâm) sẽ trình bày báo cáo khoa học về “Thực trạng và chế độ dinh dưỡng hợp lý phòng chống rối loạn lipid máu”. Lễ phát động Tháng dinh dưỡng sẽ có sự tham gia của lãnh đạo bộ Y tế, Tổng hội Y học Việt Nam, Viện Dinh dưỡng Quốc gia, lãnh đạo Trường Đại học Y tế Công cộng, Trường Đại học Y Dược Thái Bình, Trường Đại học Y Hà Nội, Trường Đại học Y Vinh Nghệ An, Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên, lãnh đạo sở Y tế tỉnh Hà Nội...

- Tại thành phố Hồ Chí Minh sẽ có chương trình truyền thông, tư vấn trên đài truyền hình và truyền thanh về “Dinh dưỡng hợp lý phòng chống rối loạn lipid máu”. Các hoạt động này sẽ do Trung tâm Dinh dưỡng Tp. Hồ Chí Minh tổ chức.

Hội Dinh dưỡng VN mong muốn rằng thông qua Hội nghị Khoa học và lễ phát động Tháng Dinh dưỡng năm 2018 - sẽ tăng cường các hoạt động nâng cao nhận thức cho cộng đồng về vai trò của

¹GS.TS. Chủ tịch Hội Dinh dưỡng VN

Ngày nhận bài: 30/3/2018

Ngày phản biện đánh giá: 20/4/2018

Ngày đăng bài: 21/5/2018

dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường vận động thường xuyên nhằm dự phòng giảm tỷ lệ mắc mới rối loạn lipid máu, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân có rối loạn lipid máu tại Việt Nam; Đồng thời tăng cường chia sẻ những kinh nghiệm phòng chống rối loạn lipid máu với các nước trong khu vực.

Tại “Hội nghị Khoa học và Lễ phát động Tháng Dinh dưỡng năm 2018”, Hội Dinh dưỡng sẽ tôn vinh 7 cán bộ/nhà khoa học đã có nhiều đóng góp cho sự phát triển của ngành Dinh dưỡng:

- PGS.TS. Đỗ Thị Hòa
- PGS.TS. Nguyễn Thanh Chò
- PGS.TS. Hồ Bá Do
- TS. Nguyễn Duy Khê
- TS. BS. Vũ Thị Bắc Hà
- ThS. BS. Chu Quốc Lập
- KS. Doãn Đình Chiến

Rối loạn lipid máu đã trở thành một vấn đề cấp bách có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng

Rối loạn lipid máu là tình trạng bệnh lý khi có một hoặc nhiều thông số lipid bị rối loạn (tăng cholesterol hoặc tăng triglycerid, hoặc tăng LDL-c, hoặc giảm HDL-c...). Rối loạn lipid máu thường được phát hiện cùng lúc với một số bệnh lý tim mạch, nội tiết và chuyển hóa. Đồng thời rối loạn lipid máu cũng là yếu tố nguy cơ của bệnh lý này. Nguyên nhân của rối loạn lipid máu có thể do nguyên phát như di truyền hoặc thứ phát do phong cách sống không hợp lý.

Rối loạn lipid máu là một trong những nguy cơ hàng đầu của các bệnh tim mạch. Tổ chức Y tế Thế giới ước

tính, mỡ máu cao có liên quan đến 48% trường hợp tai biến mạch máu não, 56% ca thiếu máu cơ tim trên toàn thế giới. Mỗi năm trên thế giới có khoảng 28 triệu người tử vong do các bệnh lý liên quan đến rối loạn mỡ máu (chiếm hơn 50% ca tử vong). Theo Hội phòng chống tai biến mạch máu não Việt Nam, có 200.000 người Việt đột quỵ mỗi năm do nhiễm mỡ máu. Kết quả khảo sát của Viện Dinh dưỡng Quốc gia năm 2010 cũng cho thấy hơn 29% người Việt Nam trưởng thành bị rối loạn mỡ máu, trong đó tỷ lệ này ở dân thành thị lên tới 44,3%.

Tuy vậy, có thể hoàn toàn không chế được lượng cholesterol máu và giảm được các yếu tố nguy cơ bằng cách tuân thủ các nguyên tắc và hành động thiết thực theo các chỉ dẫn của thầy thuốc. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, nếu cholesterol toàn phần giảm được 23 mg% ở người tuổi 40 sẽ giảm 54% nguy cơ bệnh tim mạch còn ở tuổi 70 thì giảm 20% nguy cơ bệnh tim mạch. Còn nếu HDL-C tăng 1,2 mg% thì giảm được 3% nguy cơ bệnh tim mạch. Những yếu tố liên quan đến lối sống có thể thay đổi được mà có ảnh hưởng mạnh đến rối loạn lipid máu đã được chứng minh rõ là:

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý: Nên ăn chế độ ít chất béo bão hòa, hạn chế đồ đa lượng Trans fat, ăn nhiều rau, hoa quả và các loại ngũ cốc chế biến thô, nên ăn cá. Để đề phòng rối loạn lipid máu nên hạn chế ăn mỡ động vật, bơ, phô mai béo và các đồ ăn chế biến sẵn nhiều chất béo bão hòa, đồ ăn nhanh, thịt động vật béo nuôi công nghiệp, sữa béo (nguyên kem), các loại phủ tạng động vật...
- Giữ vững cân nặng lý tưởng: Giảm

cân nặng nếu bị thừa cân/béo phì: giữ chỉ số khối cơ thể (BMI) ở mức lý tưởng (BMI từ 19 – 23) và vòng bụng không quá 90 ở nam giới và 75 ở nữ giới.

- Tập thể dục đều đặn: Tập luyện giúp "đốt" bớt mỡ dư thừa trong cơ thể, giảm cân hiệu quả, tăng khả năng đề kháng của cơ thể và còn gián tiếp thông qua việc điều chỉnh được các nguy cơ khác đi kèm như ổn định huyết áp, giảm nguy cơ đái tháo đường và tăng hoạt tính insulin. Nên tập ít nhất 30 phút mỗi ngày; Tập đều đặn, tất cả các ngày trong tuần; Tập đủ mạnh, vừa đủ ra mồ hôi (có thể cần tư vấn của các bác sỹ nếu có những bệnh lý tim mạch).

- Loại bỏ các thói quen có hại: Hút thuốc lá không chỉ ảnh hưởng đến quá trình hình thành xơ vữa động mạch mà

còn ảnh hưởng đến rối loạn lipid máu hoặc thông qua các nguy cơ khác như tăng huyết áp, đái tháo đường... Không nên uống quá nhiều rượu, nếu uống thì nên uống rượu vang đỏ với số lượng không nên quá 142 ml mỗi ngày. Tránh lối sống tĩnh tại và tránh căng thẳng.

Hội Dinh dưỡng Việt Nam mong muốn những hoạt động cụ thể của Hội sẽ thúc đẩy và nâng cao nhận thức, chia sẻ trách nhiệm của các Chi hội, các Viện nghiên cứu, các trường Đại học Y Dược, Đại học Y tế Công cộng và toàn cộng đồng cùng nỗ lực phòng chống **rối loạn lipid máu** góp phần nâng cao sức khỏe và cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho người dân Việt Nam.

