

TRIỂN KHAI “THÁNG DINH DƯỠNG CỦA VIỆT NAM 2017” VỚI CHỦ ĐỀ “DINH DƯỠNG VÀ VẬN ĐỘNG HỢP LÝ ĐỂ PHÒNG CHỐNG LOÃNG XƯƠNG”

Lê Thị Hợp¹

Hội Dinh dưỡng Việt Nam tham gia Mạng lưới Dinh dưỡng Công cộng Đông nam Á (SEA-PHN) từ tháng 6/2014 với mục đích tăng cường hợp tác trong khu vực góp phần cải thiện dinh dưỡng cho cộng đồng. Hiện nay, mạng lưới Dinh dưỡng Y tế Công cộng khu vực Đông Nam Á (SEA-PHN) có 5 Hội thành viên là Hội Dinh dưỡng các nước: Việt Nam, Indonexia, Malaysia, Thái Lan và Philippine. Các nước tùy vào tình hình dinh dưỡng đặc thù để tổ chức Tháng Dinh dưỡng nhằm huy động các tổ chức, cá nhân tham gia, đóng góp triển khai các hoạt động dinh dưỡng tại nước mình.

Việt Nam đã tổ chức Tháng Dinh dưỡng từ năm 2015. Chủ đề của Tháng Dinh dưỡng 2015 là “*Ăn đúng, hoạt động nhiều hơn để phòng chống Thừa cân béo phì (TCBF) và các bệnh mạn tính không lây*”. Chủ đề của Tháng Dinh dưỡng 2016 là “*Dinh dưỡng hợp lý, vận động thường xuyên để phòng chống đái tháo đường*”.

Năm nay, Hội Dinh dưỡng Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia sẽ phối hợp với Trường Đại học Y Dược Hải Phòng tổ chức “*Lễ phát động Tháng Dinh dưỡng và Hội nghị khoa học về Dinh dưỡng*” tại Trường Đại học Y Dược Hải Phòng. Chủ đề của Tháng Dinh dưỡng năm 2017 là “*Dinh dưỡng và vận động hợp lý để phòng chống loãng xương*”

1. Loãng xương một vấn đề cấp bách có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng

Theo số liệu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2017), loãng xương ảnh hưởng đến khoảng 75 triệu người trên toàn cầu. Hàng năm có khoảng 8.9 triệu người bị gãy xương nguyên nhân do loãng xương (cứ 3 giây lại có 1 trường hợp gãy xương). Ước tính khoảng 1/3 phụ nữ và 1/5 nam giới có nguy cơ bị loãng xương. Trong tổng số người bị gãy cổ xương đùi do loãng xương thì nam giới chiếm khoảng 20-25% nhưng tỷ lệ bị tử vong cao hơn so với nữ giới.

Ở châu Âu năm 2010 có khoảng 3,5 triệu ca gãy xương mới và ước tính sẽ tăng lên 4,5 triệu người năm 2025. Ở châu Phi và trung cận đông: tỷ lệ thiếu vitamin D rất cao và tỷ lệ trẻ bị còi xương cao nhất, dẫn đến tỷ lệ tử vong do gãy cổ xương đùi cao nhất thế giới. Còn ở châu Á, khẩu phần Canxi rất thấp và tỷ lệ thiếu vitamin D rất phổ biến; loãng xương chưa được chẩn đoán và điều trị tốt đặc biệt là các vùng nông thôn nên hậu quả rất nặng nề, tỷ lệ tử vong do gãy xương rất cao.

Các nhà nghiên cứu đã phân tích nguyên nhân của loãng xương rất đa dạng và phức tạp. Loãng xương có thể do ít vận động, sử dụng hóc môn corticosteroids dài ngày. Cân nặng cơ thể thấp do sụt cân dẫn đến giảm mật độ xương. Loãng xương có thể do yếu tố di truyền, lạm

¹GS.TS. Chủ tịch Hội Dinh dưỡng VN

dụng rượu bia và thuốc lá nhưng yếu tố rất quan trọng là dinh dưỡng không hợp lý (khẩu phần canxi thấp, hấp thu Ca kém và thiếu vitamin D)...

Theo Tổ chức loãng xương quốc tế: tỷ lệ loãng xương cao, hậu quả của loãng xương rất nghiêm trọng nhưng có thể phòng tránh được loãng xương bằng chế độ dinh dưỡng hợp lý, hoạt động thể lực hợp lý và thường xuyên kết hợp với bổ sung canxi.

2. Chế độ dinh dưỡng và vận động hợp lý phòng chống loãng xương

+ *Đảm bảo nhu cầu canxi đối với cơ thể là giải pháp quan trọng: Theo Nhu cầu khuyến nghị của BYT 2016:*

- Trẻ em dưới 15 tuổi cần 600 – 700 mg canxi/ngày
- Trẻ trên 15 tuổi và người lớn cần 1000 mg canxi/ ngày
- Phụ nữ mang thai cần nhiều canxi hơn 1200 mg canxi/ ngày
- Người già cần nhiều canxi hơn vì khả năng hấp thu canxi của họ thấp hơn. Với người trên 50 tuổi cần 1200 mg canxi/ ngày.

+ *Tăng cường sử dụng các thức ăn giàu canxi:*

- Sữa và các chế phẩm của sữa (sữa chua, phomat...) là thức ăn giàu canxi và sử dụng thuận tiện. Các loại rau đậu đều có trên 60 mg canxi trong 100 mg, trong đậu tương lượng canxi cao hơn (165 mg%). Ngoài ra, các thực phẩm giàu canxi còn có tôm, cua, cá. Tốt nhất là ăn cá, tôm, cua kho nhừ ăn cả xương: đây là nguồn canxi hữu cơ rất tốt, giúp cơ thể hấp thu và sử dụng hiệu quả.

- Để thỏa mãn nhu cầu canxi của cơ thể, cần chú ý không những lượng canxi ăn vào đủ mà cả các điều kiện đảm bảo hấp thu, đồng hóa tốt lượng canxi đó. Khi tương quan giữa canxi với các thành phần

khác của khẩu phần không thuận lợi thì một lượng lớn (2 – 3 g canxi) mỗi ngày vẫn có thể chưa đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể. Các điều kiện đó là:

- Lượng protein (đạm), lipid, muối natri trong khẩu phần ăn nên vừa phải, nếu cao quá sẽ làm tăng bài tiết canxi.
- Đảm bảo tỷ lệ giữa canxi và phospho cân đối tốt nhất là khoảng từ 1,5 – 2.
- Hoạt động thể lực điều độ, không uống rượu nhiều, duy trì cân nặng nên có.

Để phòng chống loãng xương ngay từ lúc nhỏ, chế độ ăn của trẻ cần đảm bảo đủ canxi cùng với vitamin D để tránh còi xương. Lúc tuổi thanh niên vẫn cần duy trì chế độ ăn đảm bảo đủ 2 yếu tố trên để bộ xương phát triển tốt và đạt tới đỉnh cao của mật độ xương vào tuổi 25 – 30, sau đó giảm xuống ở nữ tuổi mãn kinh và nam giới sau 55 tuổi. Những người khi còn trẻ có độ đặc xương (mật độ xương) thấp khi về già dễ bị loãng xương. Những người gầy, nhỏ bé cũng có nguy cơ bị loãng xương cao hơn. Không có biện pháp gì chữa khỏi hẳn bệnh loãng xương; Tuy nhiên, chúng ta có thể làm chậm lại quá trình tiến triển hoặc giảm nhẹ mức độ loãng xương bằng cách duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý phối hợp với dùng thuốc theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

3. Tổ chức Tháng Dinh dưỡng năm 2017

Tại phiên họp thường kỳ ngày 14/4/2017 của Ban Thường vụ Hội Dinh dưỡng Việt Nam thông qua kế hoạch tổ chức “Tháng Dinh dưỡng” tại Việt Nam năm 2017. Hội Dinh dưỡng Việt Nam phối hợp với Viện Dinh dưỡng quốc gia và Trường Đại học Y Dược Hải Phòng sẽ tổ chức Lễ phát động Tháng Dinh dưỡng và Hội nghị khoa học. Các Chi hội trực thuộc Hội Dinh dưỡng sẽ triển khai các hoạt động dinh dưỡng hưởng ứng Lễ phát

động trong tháng 5 và tháng 6/2015:

- Ngày 5/5/2017, tại Trường Đại học Y Dược Hải Phòng sẽ tổ chức “*Lễ phát động Tháng Dinh dưỡng và Hội nghị Khoa Học Dinh dưỡng*” cho một số tỉnh phía Bắc. Chi hội Dinh dưỡng Lâm sàng (PGS. TS. Nguyễn Thị Lâm) sẽ chuẩn bị báo cáo khoa học về “Thực trạng và chế độ dinh dưỡng hợp lý phòng chống bệnh loãng xương”. Lễ phát động Tháng dinh dưỡng sẽ có sự tham gia của lãnh đạo Bộ Y tế, Tổng hội Y học Việt Nam, lãnh đạo Trường Đại học Y Dược Hải Phòng, Trường Đại học Y Dược Thái Bình, Trường Đại học Y Hà Nội, Trường Đại học Y Vinh Nghệ An, trường Đại học Y tế Công cộng, lãnh đạo Sở Y tế tỉnh Hải Phòng, Hội Y Dược Hải Phòng... Phóng viên đưa tin trên Báo Sức khỏe & Đời sống, Tạp chí Dinh dưỡng & Thực phẩm, đưa tin trên đài truyền hình địa phương và trung ương.
- Ngày Vi chất dinh dưỡng 1-2/6 do Viện Dinh dưỡng Quốc gia triển khai trên toàn quốc.
- Trường Đại học Y Hà Nội sẽ tổ chức Hội nghị Dinh dưỡng lâm sàng ngày 6 tháng 6.
- 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 bệnh loãng xương” và hoạt động bổ sung vi chất dinh dưỡng cho trẻ em. Các hoạt động này sẽ do Trung tâm Dinh dưỡng Tp. Hồ Chí Minh tổ chức.

- Chi hội Dinh dưỡng Nhi khoa sẽ tổ chức Hội thảo khoa học hưởng ứng Tháng Dinh dưỡng với chủ đề “Phòng chống loãng xương theo chu kỳ vòng đời”.

- Hội Dinh dưỡng Y tế Công cộng khu vực Đông Nam Á (SEA-PHN) sẽ tổ chức Hội nghị khoa học khu vực lần I từ ngày 14-17 tháng 5, 2017 tại Kuala Lumpur, Malaysia. Chủ tịch Hội Dinh dưỡng châu Á (FANS)- GS.TS. Teruo Miyazawa, sẽ tới dự Hội nghị.

Hội Dinh dưỡng Việt Nam mong muốn những hoạt động cụ thể của hội sẽ thúc đẩy cộng đồng nâng cao nhận thức, chia sẻ trách nhiệm cùng nỗ lực phòng chống bệnh loãng xương cho người dân Việt Nam với những thay đổi hành vi, đảm bảo dinh dưỡng hợp lý và thường xuyên vận động đúng cách, cùng chung tay chăm sóc sức khỏe cho toàn dân.

