

TR NG I H C Y KHOA THÁI NGUYÊN

TI P C N C NG NG

NHÀ XU T B NY H C

HÀ N I 2007

CH BIÊN:

ThS. H c V n Vinh

BAN BIÊN SO N:

PGS.TS. àm Khai Hoàn

ThS. H c V n Vinh

ThS. Nguy n Th Ng c Di p

ThS. Lê V n Tu n

L I G I I T H I U

Ch ng tr ng Gi o d c d a v o c ng ng ẽ c ch ng th c ban h ng t i Tr ng i h c Y Th i Nguy n theo quy t nh s 272/YK - Q ng y 15 th ng 7 n m 2005. H c ph n Ti p c n c ng ng l m t trong nh ng h c ph n mang t ng c th nh t c a gi o d c d a v o c ng ng. N i dung h c ph n n y c x y d ng ho n to n m i, ẽ c a v o th ng h ng m v ho n th n qua g n 10 n m th c h n.

"Ti p c n c ng ng - T i l u d ng cho sinh vi n" c bi n s n d a tr n nh ng m c ti u c b n c n t c a sinh vi n sau khi h c t p h c ph n n y. ỹ c th coi l m n h c thu c khoa h c y t c ng c ng u ti n m c c em sinh vi n y khoa c ti p c n. C n t i l u c bi n s n theo 4 b i h c ch ng v i s ti t h c t ng ng c a m i b i theo quy nh c a ch ng tr ng gi o d c c a B Y t . M i b i u c c u tr c g m: m c ti u, n i dung, t l ng gi a, h ng d n sinh vi n t h c, t ng h n c u, v n d ng th c t .

B m n Y h c c ng ng - Tr ng i h c Y khoa Th i Nguy n xin ch n th ng c m n V Khoa h c v ̀ o t o - B Y t , Ch ng tr ng h p t c y t Vi t Nam - Th y i n, c c ch ng gia trong v ngo i n c ẽ gi p trong qu tr ng bi n s n, ch nh s a c n t i l u n y.

Tuy nhi n, v ỹ l m t c n t i l u c x y d ng ho n to n m i, kh kh n trong t m ki m t i l u th m kh o, ch c h n c n t i l u c n t n t i nhi u th u s t Ch ng t i r t mong nh n c s ́ ng g p y ki n c a c c ng ng h p, c c th y c o gi o v c c em sinh vi n c u n t i l u ng y c ng ho n th n h n.

B M N Y H C C N G N G

M C L C

L I G I I T H I U.....	1
H N G D N S D N G T À I L I U.....	3
H C P H N : T I P C N C N G N G.....	4
I C N G S C K H O M Ô I T R N G.....	5
K N N G G I A O T I P.....	17
T V N S C K H O G I A Ì N H.....	30
I U T R A H G I A Ì N H.....	41
Á P Á N C Â U H I L N G G I Á.....	61
T À I L I U T H A M K H O.....	64
P H L C.....	65
D K I N T R Ì N H B À Y K T Q U.....	70
H N G D N T H C , T N G H I Ê N C U V À V N D N G T H C T H C P H N....	73
H N G D N Á N H G I Á M Ô N H C.....	74

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU

Cuốn tài liệu này được biên soạn dành cho sinh viên năm thứ nhất ngành học bác sĩ đa khoa học chính quy Trường Đại học Y khoa Thái Nguyên để tiếp cận và sử dụng hiệu quả.

Tài liệu này bao gồm các phần chính: chương trình chi tiết của học phần, nội dung bài học, hướng dẫn sinh viên học, tài liệu nghiên cứu và vận dụng thực tiễn môn học/học phần, hướng dẫn đánh giá môn học/học phần, áp dụng, phần lời và tài liệu tham khảo.

Phần chương trình chi tiết của học phần cung cấp mục tiêu chung cần đạt sau khi học xong học phần tên bài, số tiết học của từng bài trong toàn bộ nội dung của học phần, giúp sinh viên có cái nhìn tổng quát về toàn bộ nội dung học phần để có kế hoạch học tập hợp lý.

Đối với nội dung bài học, sinh viên sẽ được giới thiệu về mục tiêu bài học, nội dung bài học, tài liệu giá trị/ đánh giá và hướng dẫn sinh viên học, tài liệu nghiên cứu và vận dụng thực tiễn bài học.

- Phần mục tiêu bài học sẽ giúp sinh viên biết rõ yêu cầu cần đạt khi học xong bài học.

- Phần nội dung bài giảng cung cấp cho sinh viên kiến thức cơ bản, sinh viên nên nắm vững phần nội dung này để tiếp thu bài giảng tiếp theo.

- Phần tài liệu giá trị cung cấp cho sinh viên công cụ và hình thức tài liệu giá trị trong bài học để sinh viên có thể đánh giá kết quả trong quá trình học tập.

- Phần hướng dẫn sinh viên học, tài liệu nghiên cứu và vận dụng thực tiễn bài học giới thiệu cho sinh viên về phương pháp học, phương pháp tài liệu nghiên cứu nội dung và các vận dụng trong bài học, đồng thời giúp sinh viên biết cách nắm nội dung trong bài học có thể vận dụng vào những tình huống nào trong thực tiễn.

- Phần hướng dẫn sinh viên học, tài liệu nghiên cứu và vận dụng thực tiễn học phần; giới thiệu cho sinh viên về phương pháp học, tìm hiểu và vận dụng thực tiễn học phần này như thế nào cho có hiệu quả nhất. Áp dụng câu hỏi tài liệu giúp sinh viên có thể kiểm tra các câu trả lời của mình sau khi học và trả lời các câu hỏi tài liệu giá trị mới bài học.

- Phần phần lời cung cấp cho sinh viên những vận dụng thực tiễn học tập thông suốt trong quá trình học tập học phần này.

Chúc các bạn sử dụng tài liệu này một cách có hiệu quả nhất!

H C PH N: TI P C N C NG NG

it ng ào t o: sinh viên n m th nh t ngành Bác s a khoa

S n v h c trình: 2 Lý thuy t: 1 Th c a: 1

S tỉ t: 30 Lý thuy t: 15 Th c a: 15

S i m kì m tra: 2

S i m thi: 1

Th i gian th c hi n: h c k II/n m th nh t

M C TIÊU

Sau khi h c xong h c ph n này, sinh viên s có kh n ng

- 1. Mô t c m t s y ut môi tr ng nh h ng n s c kh e ng i dân.*
- 2. Th c hành c m t S k n ng giao ti p b n và i u tra h gia ình.*
- 3. Nh n th c c ti p c n c ng ng là nhi m v quan tr ng c a th y thu c trong CSSK.*

N I DUNG

TT	T n bài h c	T ng s	Lý thuy t	Th c hành
1	i c ng s c kh e môi tr ng	3	3	
2	K n ng giao ti p	8	4	
3	T v n s c kh e gia ình	8	4	4
4	i u tra h gia ình	11	4	7
T ng s		30	15	15

I C N G S C KHO M Ô I T R N G

M C TIÊU

Sau khi h c xong bài h c này, sinh viên s c ó kh n ng

1. Nêu c các khái ni m v môi tr ng, s c kho môi tr ng và b o v môi tr ng.
2. Trình bày c các thông tin giáo d c s c kh e môi tr ng, bi n pháp c b n b o v môi tr ng.
3. Nh n th c c trách nhi m c a cá nhân và c ng ng trong ho t ng b o v môi tr ng.

1. Khái ni m

1.1. Môi tr ng s ng c a con ng i

Môi tr ng là toàn th hoàn c nh t nhiên (t, n c, không khí, ánh sáng, vi sinh v t...), hoàn c nh xã h i (phong t c, tín ng ng, sinh ho t v n hóa, ngh nghi p, gia ình...) t o thành nh ng i u ki n s ng bao quanh con ng i, có nh h ng n i s ng và s c kh e c a con ng i (t i n ti ng vi t, Wikipedia - ti ng Vi t)

1.2. Ch c n ng c a môi tr ng

Môi tr ng là không gian s ng c a con ng i, là m t l p b o v ch c ch n, ng n ng a cho con ng i kh i m i s e d a v b nh t t, v ch t l ng cu c s ng n u nh môi tr ng ó trong lành. Trên 80 % b nh nhi m trùng ng tiêu hóa liên quan n s d ng ngu n n c b ô nhi m.

Môi tr ng là n i cung c p nhi u tài nguyên c n thi t cho cu c s ng và ho t ng s n xu t c a con ng i (ví d : n c, không khí không th thi u c i v i s ng c a con ng i c ng nh i v i m i sinh v t s ng...)

Môi tr ng c ng là n i ch a ng các ch t th i do con ng i t o ra trong cu c s ng và ho t ng s n xu t. Vì v y nó chính là ngu n gây nên m i b nh t t, phá ho i cu c s ng h nh phúc c a con ng i, kìm hãm s phát tri n c a xã h i n u nh môi tr ng ó b hu ho i, ô nhi m. Trung bình m i ngày m i ng i th i 0,4 kg ch t th i r n ra môi tr ng; n u vi c qu n lý, x lý ch t th i không c quan tâm úng m c i v i t ng cá nhân, gia ình và c ng ng thì nguy c môi tr ng s ng xung quanh chúng ta s b phá h y và b ô nhi m.

Môi tr ng và s c kh e con ng i có m i liên quan ch t ch v i nhau. N u s d ng khai thác h p lý nó s em l i ngu n l i l n v kinh t , s c kh e cho con ng i và ng c l i. B o v môi tr ng s ng xung quanh ta không ph i là trách nhi m c a riêng ai mà là trách nhi m c a t ng cá nhân, gia ình và c ng ng dân c .

M t môi tr ng trong lành gi ng nh chi c áo giáp bao quanh cu c s ng c a

chúng ta vì những mặt bên ra bố trí con người khi các nguy cơ vì sức khỏe và chất lượng cuộc sống sẽ nâng lên.

Nguy cơ môi trường trở thành không lành mạnh khi các chất thải không được xử lý tốt, môi trường không được bố trí và tôn trọng đúng mức; nó sẽ là nguy cơ cho mọi người, bất kể là cá nhân, gia đình và cộng đồng.

2. Khái niệm về sức khỏe

2.1. *nh nghĩa về sức khỏe*

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): "Sức khỏe là trạng thái thoải mái về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh hay tật". Như vậy, sức khỏe là sự phối hợp hài hòa của ba thành phần: thể chất, tâm thần và xã hội. Ba thành phần này có quan hệ mật thiết với nhau, tác động qua lại với nhau, hợp thành sức khỏe con người.

Sức khỏe thể chất: thể hiện trình độ phát triển thể hình, thể lực cá nhân và khả năng thích nghi cá nhân với điều kiện sống, lao động. Thể hình (tạm vốc) thể hiện sự phát triển chi cao, cân nặng và thể tích các bộ phận cơ thể. Thể lực cá nhân thể hiện mức độ phát triển của các chất thể chất thể lực như sức mạnh, sức bền, sức dẻo dai và sự khéo léo.

Sức khỏe tâm thần: thể hiện khả năng tự làm chủ bản thân, luôn giữ được tinh thần trong lý trí và tình cảm.

Sức khỏe xã hội: thể hiện thể chế xã hội, các quy định và luật pháp chính trị xã hội, mối quan hệ giữa con người trong xã hội, khả năng hòa nhập của con người với xã hội và khả năng tác động nhằm cải thiện môi trường xã hội.

2.2. Các yếu tố quyết định sức khỏe

Sức khỏe cá nhân chịu ảnh hưởng của ba yếu tố quyết định là: di truyền, môi trường và lối sống; trong đó, môi trường và lối sống liên quan mật thiết với sức khỏe và chúng có mối quan hệ, tác động lẫn nhau. Lối sống lành mạnh có tác động tích cực đến sức khỏe như: sinh hoạt điều độ, tuân thủ chế độ dinh dưỡng và khu vực phân bổ, duy trì nếp sống lành mạnh (ví dụ: không uống quá nhiều rượu, không hút thuốc, khám kiểm tra sức khỏe định kỳ, duy trì chế độ luyện tập thể thao...) đều có tác động tốt vì vì bố trí và nâng cao sức khỏe.

Hiện nay vì các tác động trực tiếp lên yếu tố di truyền của con người, bố trí nâng cao sức khỏe còn hạn chế. Như vậy chúng ta có thể thúc đẩy tác động lên môi trường (phòng, chống ô nhiễm môi trường, chăm sóc môi trường cá nhân) xây dựng môi trường lối sống lành mạnh, khoa học, nhằm không ngừng nâng cao sức khỏe cá nhân và cộng đồng.

3. Khái niệm về sức khỏe môi trường

3.1. *nh ngh a v s c kho môi tr ãng*

S c kho môi tr ãng có th coi là tr ãng thái s c kho c a con ãng i liên quan và ch u tác ãng c a các y u t môi tr ãng xung quanh.

Con ãng i ph ã thu c vào môi tr ãng xung quanh và c hình thành t môi tr ãng này, cho nên vi c b o v môi tr ãng chính là b o v chính s c kho con ãng i.

Trong t ãng s các b nh t t có t i 25% là do môi tr ãng ho c có liên quan n môi tr ãng gây nên, trong ó có t i 80% các lo i b nh gây nên do n c ho c liên quan n n c.

3.2. *Nh ãng y u t gây nguy h i cho s c kho môi tr ãng*

Có 2 lo i y u t .

Y u t truy n th ãng: do nghèo nàn, l c h u, ch m phát tri n, các thói quen t p quán c a ãng i dân nh h ãng n môi tr ãng. Do vòng qu n c a s nghèo ói, kinh t ch m phát tri n, i u ki n s ãng và sinh ho t kém do nhà ch t ch i, môi tr ãng khi khí nhà b ô nhi m do khói b p, thi u s l u thông không khí trong nhà.v.v. Ngoài ra, do nghèo mà thi u i u ki n s ãng n c s ch, không có gi ãng n c ho c không có i u ki n xây gi ãng, nhà xí, nhà t m h p v ãng. Chính các y u t này l i là nguy c làm ô nhi m môi tr ãng t, n c, không khí. Khi nghèo nàn con ãng i th ãng đ a vào môi tr ãng khai thác, s ãng tài nguyên trong môi tr ãng nh m ph c v nh ãng nhu c u s ãng và phát tri n c a con ãng i, gia ãnh và xã h i. Cách khai thác s ãng môi tr ãng m t cách b a bãi, không có k ho ch, h u qu s vô cùng nguy h i, môi tr ãng t nhiên s b phá h y (ví d : r ãng u ngu n b phá h y s ãng n c n ki t ngu n n c, các th m h a l t l i, h n hán s x y ra, t s b xói mòn nh h ãng l n n vi c phát tri n ãng ãng i p và gi m hi u qu kinh t trong ãng ãng i p, h n n a s t n r t nhi u kinh phí cho vi c c i t o t tr ãng).

Y u t hi n i: do phát tri n không b n v ãng, thi u quan tâm c a xã h i. Th c hi n ãng ãng i p hóa, hi n i hóa t n c là h ãng i t t y u trong quá trình phát tri n t n c, tuy nhiên c n quan tâm h n n a n nh ãng nh h ãng c a nó n môi tr ãng t, n c, không khí do chính các ch t th i khí, l ãng ho c r n c a các nhà máy, xí ãng i p, các khu ãng ãng i p ra môi tr ãng là nh ãng nguy c gây ô nhi m môi tr ãng. Chính vì th , trong quá trình ô th hóa, phát tri n các nhà máy, xí ãng i p, khu ãng ãng i p c n c bi t quan tâm n các h th ãng x lý ch t th i c a con ãng i, nhà máy, xí ãng i p; m b o s phát tri n b n v ãng, h n ch t i a các y u t c a quá trình phát tri n n môi tr ãng t, n c, không khí.

3.2.1. *Nh ãng y u t truy n th ãng*

* *Thi u n c s ch và i u ki n v ãng*: do y u t nghèo nàn, l c h u, i u ki n ti p xúc v i n c s ch và i u ki n môi tr ãng v ãng ãng i p, do nh h ãng c thói quen, t p quán b o v môi tr ãng kém (ví d : không có h xí h p v ãng). Ngu n

n c s d ng không h p v sinh, do ngu n n c không c b o v , gi ng ào không m b o tiêu chu n v sinh, môi tr ng t và n c b ô nhi m, t ng cao nguy c ô nhi m qua th c n n c u ng. H u qu , nh h ng l n n s c kh e c a cá nhân, gia ình và c ng ng.

- Có n 90% tr ng h p tiêu ch y là do thi u n c s ch và i u ki n v sinh môi tr ng kém, trong ó có 19% tr ng h p ch t tr em d i 5 tu i.

- Vi c xây d ng, c i thi n i u ki n v sinh là vô cùng quan tr ng gi m t l m c b nh c a ng i dân, c bi t là tr em.

- S tham gia qu n lý môi tr ng c a c ng ng nh b o v ngu n n c, v sinh nhà c a, thôn b n, thu gom và x lý phân rác n c th i... ó là b o v chính cu c s ng c a mình. Nói cách khác ó là bi n pháp ng n ng a m i e d a i v i cu c S ng do b n thân môi tr ng ô nhi m gây ra.

** Ô nhi m không khí trong nhà*

- Có 60% tr ng h p b b nh ng hô h p do môi tr ng không trong s ch gây ra.

- Ô nhi m không khí trong nhà là y u t nguy h i cho các n c ang phát tri n và là m t v n l n i v i các vùng nông thôn.

- Nguyên nhân chính là do un n u b p b àng than, c i không c thông khí t t, nhà c a không thoáng mát, m th p và g n chu ng gia súc.

- 48% ph n và 50% tr em th ng ph i ti p xúc nhi u v i b p và là n n nhân c a s ô nhi m khói b p.

** B nh do côn trùng trung gian*

- Hàng n m có hàng t ng i có nguy c s t rét và s t xu t huy t do ph i s ng nh ng n i g n ao tù, n c ng s n sinh ra mu i.

M t trong nh ng nguyên nhân c b n là do ho t ng c a con ng i nh khai thác ngu n n c không quy ho ch, quá trình ô th hoá... d n t i phá v s cân b ng sinh thái, t ó t o ra nguy c thu n l i cho phát tri n sinh v t trung gian truy n b nh.

- Có th tránh c các b nh do côn trùng trung gian truy n b nh b ng bi n pháp can thi p c a con ng i vào môi tr ng. C ng ng có th gi i quy t c do chính s ch ng c a mình cùng v i s h tr c a Chính ph .

** Phong t c, t p quán, thói quen c a ng i dân*

Vi c thay i, c i thi n t p quán, thói quen v sinh c a ng i dân là m t trong nh ng v n quan tr ng nh t.

- làm c i u ó òi h i ph i có s tham gia c a c ng ng, s k t h p gi a các ho t ng khác nhau c a các òàn th xã h i.