

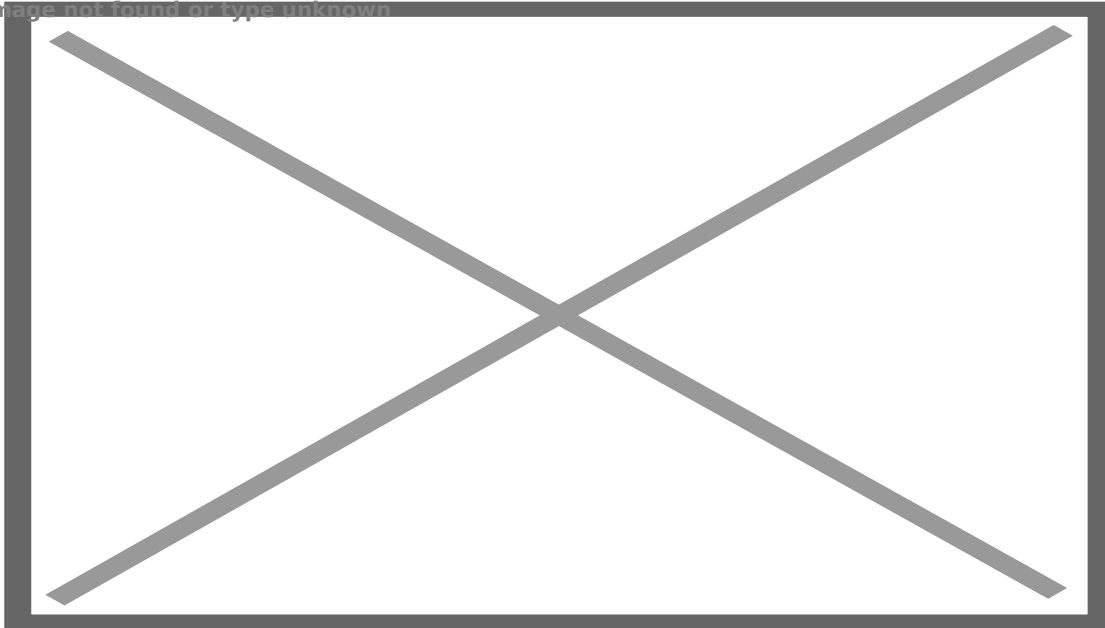
Người Việt thích rượu bia nhưng lười vận động

22:31 14/09/2016

Tác giả: Admin

Cục Y tế dự phòng (Bộ Y tế) vừa công bố kết quả cuộc điều tra quốc gia quy mô nhất từ trước đến nay về các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm. Kết quả cho thấy người Việt chúng ta ngày càng uống nhiều rượu bia nhưng lại lười vận động.

Image not found or type unknown



Người Việt chúng ta thích uống nhiều rượu bia trong bữa ăn. Ảnh: Internet

Cục Y tế dự phòng đã khảo sát gần 4.000 người trong tuổi trưởng thành và tính ra khoảng 77% đàn ông và 11% phụ nữ uống rượu bia (có uống trong vòng 30 ngày qua).

Tỉ lệ chung cho cả 2 giới là gần 45% trong khi cách đây 5 năm, con số này chỉ 37%. Cụ thể, tỉ lệ sử dụng rượu bia ở nam giới tăng mạnh 11% và nữ tăng 6%.

Đáng lưu ý, gần một nửa nam giới trong diện khảo sát sử dụng **rượu bia** ở mức nguy hại, tức trong 30 ngày có ít nhất 1 lần uống từ 6 đơn vị cồn trở lên, tương đương 180 ml rượu mạnh hay 6 lon bia 330 ml.

Trong số những người có uống rượu bia trong 30 ngày qua, gần một nửa từng điều khiển phương tiện giao thông sau khi nhậu 2 giờ.

Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy, những người trẻ tuổi bắt đầu uống rượu trước tuổi 15 có thể phát sinh các vấn đề về bia rượu cao gấp 5 lần những người đợi đến 21 tuổi mới uống. Những hậu quả

đó là: khả năng nghiện rượu cao gấp 4 lần, khả năng tham gia bạo lực cao gấp 6 lần, nguy cơ tai nạn giao thông cao gấp hơn 6 lần, chấn thương gấp gần 5 lần sau uống rượu, bia - [TS Trương Đình Bắc lo ngại về tình trạng gia tăng bia rượu ở lứa tuổi thanh niên](#)

Hiện Việt Nam chỉ cấm quảng cáo rượu bia cho người từ 15 tuổi trở lên, các đối tượng còn lại không hạn chế trong khi dự thảo luật Kiểm soát rượu bia do Bộ Y tế xây dựng dự định trình vào năm 2017 tiếp tục bị lùi lại.

Hiện trạng này khiến các chuyên gia lo ngại tình hình lạm dụng rượu bia tại Việt Nam sẽ còn tiếp tục gia tăng trong những năm tới.

Ngoài việc sử dụng quá nhiều rượu bia, thể lực người Việt cũng đang yếu đi do thói quen lười vận động. Gần 1/3 dân số thiếu hoạt động thể lực so với khuyến cáo của WHO (có hoạt động thể lực cường độ trung bình ít nhất 150 phút 1 tuần hoặc tương đương). Tỷ lệ thiếu hoạt động thể lực ở nam giới 20,2% thấp hơn so với nữ 35,7%. Con số này có giảm so với năm 2010 nhưng chỉ trong nhóm nam giới.

Ngày 8/9, Bộ Y tế công bố kết quả điều tra mới nhất về yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm. Con số 57% người Việt ăn thiếu rau xanh, trái cây, gần 30% dân số lười hoạt động thể lực, ăn muối quá nhiều... là sự báo động về việc gia tăng các bệnh béo phì, tiểu đường, huyết áp.

Sau 5 năm, tỉ lệ hoạt động thể lực của người Việt (hoạt động cường độ trung bình ít nhất 150 phút/tuần) giảm từ 30,4% xuống còn 26%, trong đó nam giới giảm mạnh từ 28% xuống 19%, nữ giới giữ nguyên 28%. Càng trẻ, đàn ông Việt càng lười vận động, ngược với xu thế ở nữ giới.

Song song với đó, thể hệ người trưởng thành tại Việt Nam hiện đang ăn ít rau, nhiều thịt hơn khuyến cáo và ăn mặn gấp đôi bình thường, hút thuốc lá thuộc top 15 thế giới...

Cộng gộp nhiều yếu tố khiến tỉ lệ béo phì ở Việt Nam tăng nhanh từ 12% năm 2010 lên 17,5% năm 2015 và số người tăng huyết áp gia tăng thêm 5% lên mức 20,3%.

Thiếu hoạt động thể lực là yếu tố nguy cơ đứng hàng thứ tư của tử vong, gây tăng các bệnh tim mạch, đái tháo đường và một số loại ung thư.

TS Bắc cho biết, hiện mỗi năm Việt Nam có hơn 350.000 người chết vì các bệnh không lây nhiễm. trong đó chết do bệnh tim mạch chiếm đến 70.000 ca; ung thư 66.000 ca, đái tháo đường 13.000 ca... Tổng các bệnh không lây nhiễm đang chiếm gần 70% tổng chi phí gánh nặng bệnh tật. Do đó, phòng chống các bệnh không lây nhiễm đang trở thành một trong những ưu tiên hàng đầu của Việt

Nam.

Tại cuộc họp Ban Thường trực Ủy ban An toàn giao thông tháng 8/2016, Thiếu tướng Trần Sơn Hà, Cục trưởng Cục Cảnh sát giao thông khẳng định với chế tài phạt nặng của Nghị định 46/NĐ-CP (quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực giao thông đường bộ và đường sắt) người dân đã biết sợ lái xe ngay sau khi uống rượu, bia. Minh chứng rõ nhất cho việc này là trong kỳ nghỉ lễ 2/9 vừa qua, tai nạn giao thông đã giảm sâu so với các kỳ nghỉ lễ trước đó.

Infographic dưới đây sẽ giúp bạn để hiểu hơn về những ảnh hưởng gây ra bởi rượu bia đến từng bộ phận của cơ thể con người.

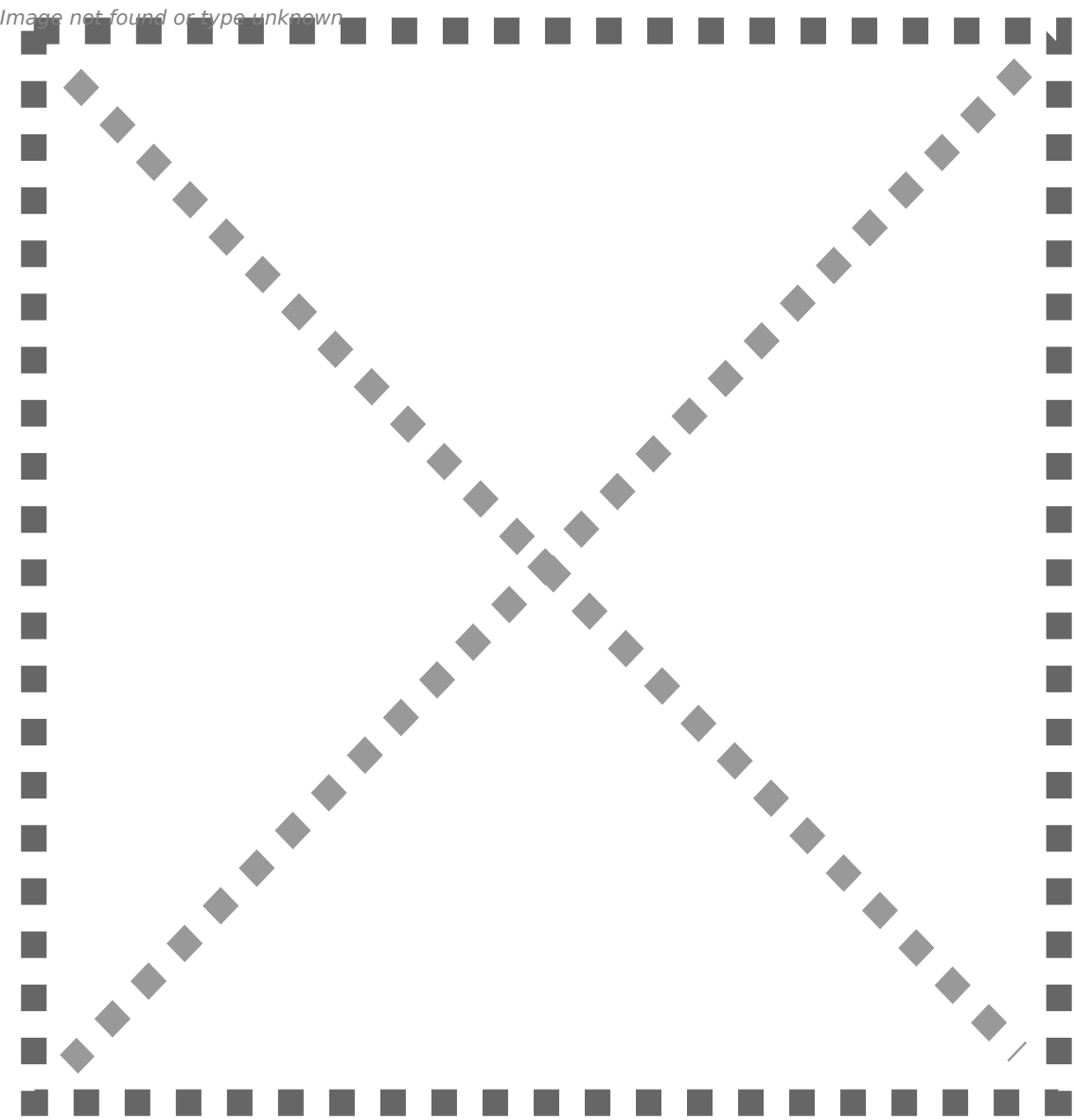


Image not found or type unknown

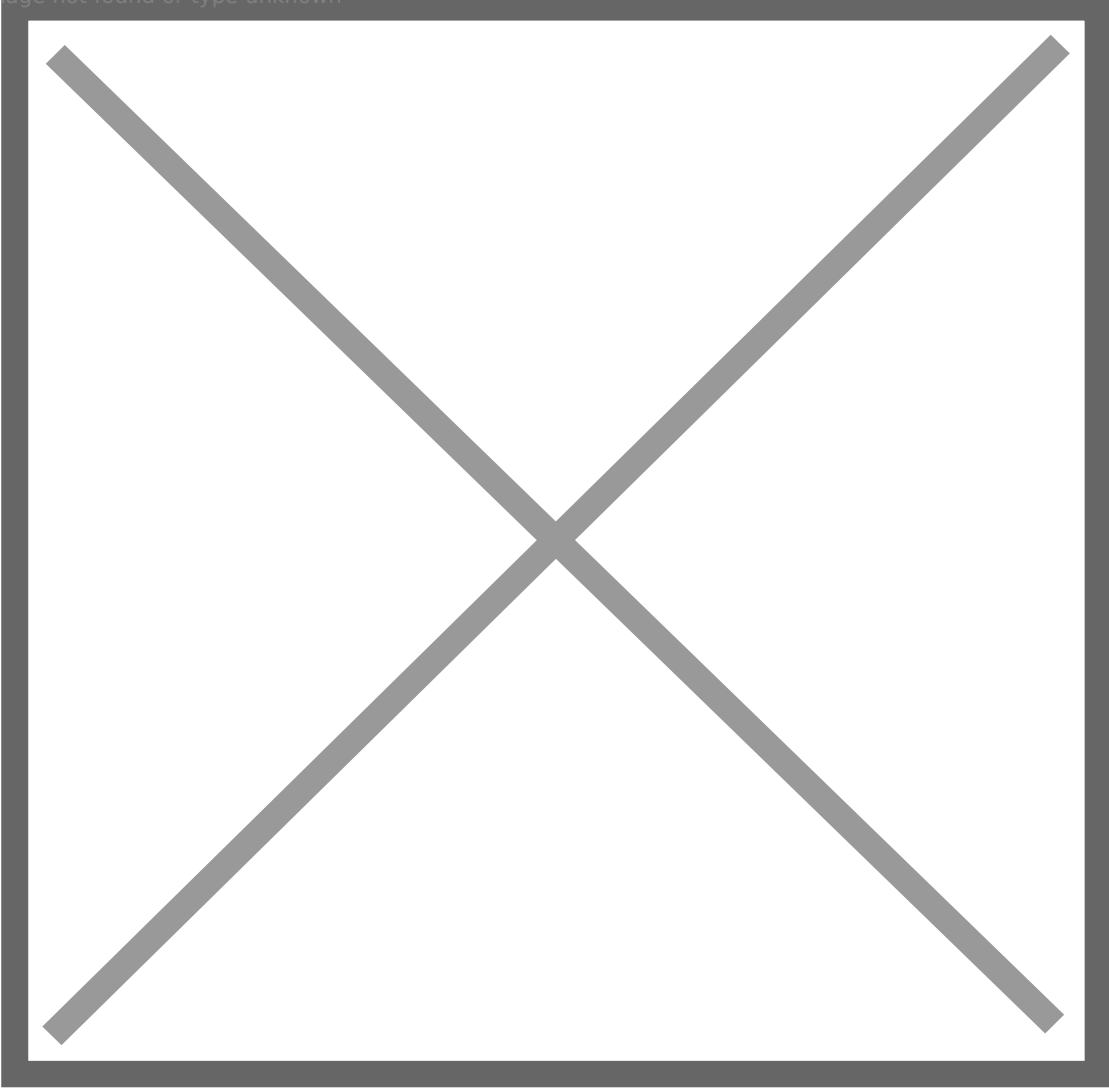
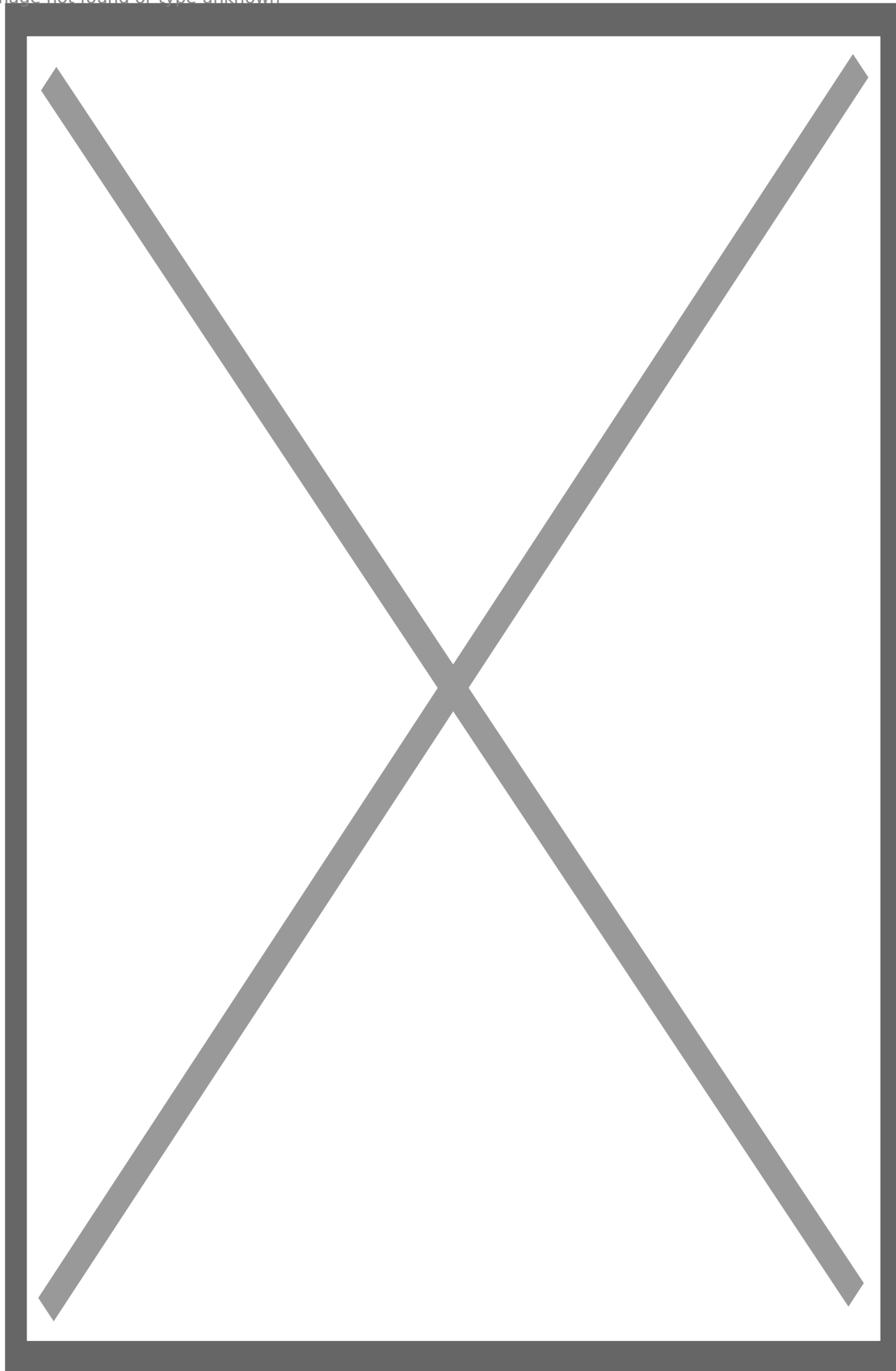


Image not found or type unknown



Từ Hải (th)

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/nguoi-viet-chung-ta-thich-ruou-bia-nhung-luoi-van-dong>