

Về vấn đề chăm sóc sức khỏe của tộc người Cống và Si La ở tỉnh Lai Châu hiện nay^(*)

Lê Thị Mùi^(**)

Tóm tắt: Ở Việt Nam, người Cống và Si La là hai tộc người thiểu số có dân số ít nhất cả nước, sinh sống chủ yếu ở 2 tỉnh Điện Biên và Lai Châu. Do phong tục tập quán và địa hình cư trú xa trung tâm nên việc chăm sóc sức khỏe của hai tộc người này gặp nhiều khó khăn, vì vậy, chất lượng dinh dưỡng không được tốt như các tộc người ở vùng khác trong tỉnh. Vốn sinh sống biệt lập, lại ở khu vực giao thông cách trở nên việc tiếp cận dịch vụ y tế, tìm kiếm y bác sĩ để chữa bệnh cũng như chăm sóc sức khỏe của hai tộc người Cống và Si La là vấn đề đang đặt ra. Dựa trên khảo sát thực địa tại 2 xã Nậm Khao, Kan Hồ của huyện Mường Tè và xã Nậm Chà, huyện Nậm Nhùn, tỉnh Lai Châu, bài viết chỉ ra những thuận lợi và khó khăn trong chăm sóc sức khỏe hiện nay đối với hai tộc người này.

Từ khóa: Tộc người, Văn hóa, Văn hóa tộc người, Chăm sóc sức khỏe, Người Cống, Người Si La

Abstract: The Cong and Si La have the least population of all ethnic minorities in Vietnam, who live mainly in Dien Bien and Lai Chau provinces. Due to different customs and residence located far from the center, they receive poorer health care and nutritional quality than other ethnic groups in the province. Living in isolated areas with very little traffic, their opportunity to access medical services and treatment as well as health care remains a big challenge. Based on field research in Nam Khao, Kan Ho communes of Muong Te district and Nam Cha commune of Nam Nhun district, Lai Chau province, the article indicates the advantages and disadvantages of providing health care for the two ethnic minorities.

Keywords: Ethnic Groups, Culture, Ethnic Culture, Health Care, Cong Ethnic Group, Si La Ethnic Group.

^(*) Bài viết là kết quả của Đề tài cấp Bộ “Ảnh hưởng của một số yếu tố văn hóa tới chăm sóc sức khỏe của hai tộc người Cống và Si La ở tỉnh Lai Châu” do TS. Lê Minh Anh và ThS. Hoàng Thị Lê Thảo, Viện Dân tộc học, đồng Chủ nhiệm (thời gian thực hiện đề tài 2018-2019).

^(**) TS., Viện Dân tộc học, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam; Email: lehuongmui@gmail.com

1. Mở đầu

Sức khỏe là một trong những yếu tố ảnh hưởng nhiều đến sự phát triển của cộng đồng, nhất là đối với các dân tộc thiểu số. Từ nhiều năm nay, chăm sóc sức khỏe sinh sản, kế hoạch hóa gia đình là những vấn đề luôn nhận được quan tâm hàng đầu của chiến lược về chương trình y tế quốc gia ở Việt Nam. Tuy nhiên, các nguồn lực được tập trung vào những chủ đề này chỉ thực sự bắt đầu từ giữa những năm 1980 và tăng lên đáng kể từ sau Hội nghị Quốc tế về Dân số và Phát triển tại Cairo, Ai Cập năm 1994 (Đoàn Kim Thắng, 2007: 21).

Theo Báo cáo của UBND huyện Mường Tè và Nậm Nhùn (2017), tộc người Si La chủ yếu cư trú tại xã Kan Hồ, huyện Mường Tè với số dân 521 người (chiếm 26,2% dân số toàn xã); tộc người Cống cư trú chủ yếu tại hai xã: Nậm Khao (huyện Mường Tè) có 135 hộ, 953 người (chiếm 60,5% dân số toàn xã) và Nậm Chà (huyện Nậm Nhùn) có 94 hộ, 516 người.

Do địa bàn cư trú tại những thung lũng nhỏ, cạnh sông suối, nên giao thông đi lại khó khăn, từ bản đến trung tâm huyện khoảng 20-30 km. Xã Nậm Khao, Kan Hồ, Nậm Chà của 2 huyện Mường Tè và Nậm Nhùn, nơi người Cống và Si La cư trú, có tỷ lệ hộ nghèo cao. Cuộc sống của họ chủ yếu gắn liền với sản xuất nông nghiệp và khai thác các sản vật tự nhiên. Với họ, trình độ sản xuất còn khá thấp, nên đời sống còn phụ thuộc nhiều vào điều kiện ưu đãi của thiên nhiên; chưa kể đến trình độ học vấn và khả năng tiếp thu các yếu tố khoa học - kỹ thuật cũng còn nhiều hạn chế. Bên cạnh đó, việc thay đổi điều kiện và môi trường sống sang vùng tái định cư thủy điện Lai Châu cũng đã và đang nảy sinh nhiều vấn đề lớn đối với

cuộc sống của đồng bào nơi đây, trong đó nổi bật lên là vấn đề chăm sóc sức khỏe.

Trong những năm gần đây, hai tộc người Cống và Si La nhận được nhiều sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, cụ thể ngoài các chính sách dành cho các dân tộc thiểu số nói chung còn có các chính sách đặc thù riêng đối với tộc người Cống và Si La, trong đó có chính sách về “Phát triển kinh tế - xã hội vùng các dân tộc Mảng, La Hủ, Cống trên địa bàn tỉnh Lai Châu giai đoạn 2011-2020” theo Đề án 1672 của Thủ tướng Chính phủ ban hành ngày 26/9/2011 và chính sách “Hỗ trợ phát triển kinh tế - xã hội các dân tộc Lự, Si La trên địa bàn tỉnh Lai Châu giai đoạn 2017-2025” theo Đề án 2086 (tiếp nối Đề án giai đoạn 2006-2010 đã kết thúc) của Thủ tướng Chính phủ ban hành ngày 31/10/2015. “Chính sách hỗ trợ cho học sinh rất hiệu quả, vì thúc đẩy, thu hút được con em đến trường, ăn học ở nội trú tại trường (mỗi cháu 360.000 đồng/tháng gồm bữa ăn chính và bữa phụ mỗi ngày), đảm bảo sức khỏe cho con em, ngoài ra chính sách hỗ trợ nhà ở, hỗ trợ nhà vệ sinh, chuồng trại đã được triển khai theo đề án của Chính phủ, mỗi hộ được hỗ trợ 3 triệu để xây dựng nhà vệ sinh, 15 triệu làm nhà, tuy nhiên dân bỏ tiền thêm để làm, nhà nào có điều kiện thì bỏ tiền ra làm, nhà nào không có điều kiện thì không làm và số tiền hỗ trợ lại chi tiêu gia đình, ngoài ra đối với những hộ nghèo được hưởng thêm chính sách hàng tháng nhận 15 kg gạo” (PVS. Lý Trà Nổi, người Si La - Chủ tịch xã Kan Hồ, huyện Mường Tè).

Nghiên cứu này chủ yếu sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu (PVS), quan sát tham dự và kế thừa tư liệu thứ cấp đã có từ trước đó. Đối tượng PVS là các cán

bộ phụ trách công tác văn hóa, dân tộc, y tế ở các cấp và đại diện tộc người Cống ở hai xã (xã Nậm Khao, huyện Mường Tè và xã Nậm Chà, huyện Nậm Nhùn) và tộc người Si La (xã Kan Hồ, huyện Mường Tè). Tổng số PVS là 60 người.

2. Thực trạng chăm sóc sức khỏe của hai tộc người Cống và Si La hiện nay

- Chăm sóc sức khỏe tại cơ sở y tế

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc chữa trị bệnh tật ở các tộc người thiểu số là một sự kết hợp giữa tây y, thuốc nam cổ truyền và cúng bái. Sự kết hợp này khác nhau từ cộng đồng này sang cộng đồng khác, từ thời điểm này sang thời điểm khác (Bùi Thế Cường, 2002). Trong cuộc sống gắn với rừng, người dân khi bị rắn, rết cắn, bị thương do tai nạn, bị ốm đau,... thường kiếm những cây thuốc trong rừng để điều trị. Hiện nay, do nguồn cây thuốc nam trên rừng ngày càng khan hiếm, cạn kiệt do quá trình khai thác bừa bãi, nhổ tận gốc, nhiều cây thuốc quý hiếm không còn. Thêm vào đó, do địa bàn cư trú ở vùng sâu, vùng xa nên việc tiếp cận với các cơ sở y tế và cơ hội chăm sóc sức khỏe của họ vẫn còn nhiều hạn chế.

Khảo sát tại các địa bàn nghiên cứu cho thấy, ở mỗi xã đều có một trạm y tế, vấn đề chủ yếu nhất hiện nay đối với các trạm y tế xã là những khó khăn về tài chính và trang thiết bị. Đây được coi là lực cản không nhỏ đến việc hoàn thành nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu cho người dân. Bên cạnh đó, do đội ngũ cán bộ y tế tại trạm còn trẻ nên kinh nghiệm và trình độ chuyên môn còn non yếu, chính vì thế, trong quá trình triển khai thực hiện nhiệm vụ còn gặp nhiều khó khăn, trở ngại. Tại Trạm y tế xã Nậm Khao và Trạm y tế xã Nậm Chà hiện nay chưa có

bác sĩ mà chỉ có y sĩ nên cũng là yếu tố gây khó khăn cho công tác khám, chữa bệnh.

Bên cạnh các chính sách hỗ trợ việc điều trị và cấp phát thuốc miễn phí cho đồng bào hai tộc người Cống và Si La, các bệnh nhân đến khám, điều trị tại các bệnh viện huyện, tỉnh hay Trung ương đều được hỗ trợ phương tiện đi lại.

Khoảng 5 năm trở lại đây, nhất là từ khi chuyển đến sinh sống tại khu tái định cư thủy điện Lai Châu, điều kiện sống của tộc người Cống và Si La đã có cải thiện hơn so với nơi ở cũ. Khu tái định cư được đầu tư xây dựng trạm y tế xã, vì vậy phụ nữ người Cống và Si La hiện nay khi mang thai đều được thăm khám thường xuyên và được cán bộ y tế tư vấn về cách chăm sóc sức khỏe một cách khoa học. Có những phụ nữ khi mang thai đã đến bệnh viện huyện để khám thai theo định kỳ, có trường hợp đến khám ở phòng khám tư nhân, và cũng có đợt y tế xã tổ chức tiêm phòng cho phụ nữ có thai. Đến kỳ sinh nở, họ được cán bộ y tế đến tận nhà đỡ đẻ hoặc đến sinh tại trạm y tế xã, nếu có vấn đề nghiêm trọng xảy ra, họ được chuyển đến bệnh viện huyện để được chăm sóc y tế kịp thời. Vì vậy, sức khỏe của bà mẹ và trẻ sơ sinh ở người Cống và Si La đã được cải thiện hơn nhiều so với trước đây.

Tại xã Nậm Chà, năm 2016, trạm y tế tổ chức khám, chữa bệnh cho 3.860 lượt người, trong đó trẻ em dưới 6 tuổi là 885 lượt và năm 2017 khám, chữa bệnh cho 2.394 lượt người (người nghèo là 1.734 lượt), trẻ em dưới 6 tuổi là 473 lượt người. Ngoài ra, trạm y tế cũng tổ chức tuyên truyền trực tiếp 4 buổi cho 125 lượt người nghe về phòng, chống bệnh, số bà mẹ tiêm chủng uốn ván (UV2+) là 29/83 người, phụ nữ 15 tuổi được tiêm vắc xin phòng HPV

là 18/22 người. Tổng số trẻ em dưới 1 tuổi được tiêm chủng đầy đủ là 31/83 trẻ. Khám bắt buộc 140 người, chuyển tuyến huyện 65 người, điều trị ngoại trú 11 người (Trạm y tế xã Nậm Chà, 2017).

Tại xã Nậm Khao, năm 2015, trạm y tế tổ chức khám, chữa bệnh cho 2.673 lượt người, trong đó 2.298 lượt cho người nghèo, trẻ em dưới 6 tuổi 375 lượt và đối tượng khác là 48 lượt, hỗ trợ 45 người và cấp thuốc cho 6 bản; năm 2016 hỗ trợ 73 người với tổng số tiền là 73 triệu đồng, và cấp thuốc cho 6 thôn/bản (Trạm y tế xã Nậm Khao, 2017).

Tại xã Kan Hồ, năm 2016, trạm y tế tổ chức khám, chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe cho 4.726 lượt người với tổng số lượt điều trị là 3.120 lượt người, trong đó điều trị ngoại trú 2.940 lượt người (hộ nghèo 2.055 lượt, bắt buộc là 319 lượt, trẻ em dưới 6 tuổi là 557 lượt); điều trị nội trú cho 189 lượt người. Ngoài ra, trạm y tế xã cung cấp thuốc, vật tư y tế phục vụ đồng bào với tổng tiền là 337,7 triệu đồng, trong đó tiền thuốc 297,4 triệu đồng (Trạm y tế xã Kan Hồ, 2017).

Theo khảo cứu tư liệu năm 2017, đa số các gia đình người Cống không đi kiểm tra sức khỏe định kỳ tại trạm y tế xã hoặc bệnh viện huyện, chỉ có số ít trường hợp đi khám, thường là những phụ nữ đang mang thai thuộc gia đình có điều kiện hoặc là những cán bộ xã, cán bộ huyện, giáo viên,... Theo đồng bào, chỉ khi nào trên xã hoặc trên huyện thông báo khám sức khỏe định kỳ thì họ mới đi khám, còn lại ai có bệnh mới đi khám.

- Chăm sóc sức khỏe theo phong tục tập quán

Việc chăm sóc sức khỏe của tộc người Cống và Si La hiện nay phụ thuộc vào

nhiều yếu tố. Người dân ở đây khi có bệnh, ốm đau mới đi khám hoặc mới đi lấy thuốc, bình thường không ai tự đi khám hay kiểm tra sức khỏe định kỳ, lý do theo họ vì không có phương tiện đi lại, có hộ có phương tiện đi lại nhưng không có tiền mua xăng,... Thông thường nếu gặp các bệnh nhẹ như đau đầu, sổ mũi, đi ngoài, sốt, cảm, họ sử dụng sổ bảo hiểm đến trạm y tế xã để xin thuốc, nếu nhà nào có người ốm mà không đến trạm y tế xã xin thuốc được thì họ sẽ nhờ một ai đó tiện đường đi lấy giúp (chỉ cần đưa thẻ bảo hiểm y tế và nói triệu chứng cho người lấy giúp để họ miêu tả lại với y bác sĩ ở trạm y tế xã là được cấp thuốc). Trong trường hợp nếu bệnh nặng không thể tự chữa khỏi được thì đồng bào mới đến bệnh viện huyện, tỉnh (tùy thuộc vào chỉ dẫn của bệnh viện tuyến). Người dân cho biết, ở đây phụ nữ Cống hay Si La trước đây khi mang thai đều không đi khám hay siêu âm, thậm chí có người đẻ ở trên nương, trên lán.

Người Si La không có tục cai sữa cho trẻ em nên bên cạnh việc ăn cơm, trẻ em Si La thường được nuôi lớn chủ yếu bằng sữa mẹ (bú sữa mẹ cho đến khi nào mẹ hết sữa hoặc sinh em bé mới thôi). Người Cống và Si La không kiêng tắm cho trẻ sơ sinh như một số tộc người khác. Vào mùa đông, họ đun nước ấm tắm cho em bé, nếu sinh vào mùa hè, họ cho em bé tắm nước suối rất sớm (khoảng 1 tháng sau sinh) vì cho rằng em bé cần phải luyện tập để làm quen với môi trường tự nhiên.

Vấn đề chăm sóc sức khỏe của hai tộc người Cống và Si La chịu ảnh hưởng phần nhiều bởi yếu tố chủ quan của đồng bào. Khi đi làm nương, làm đồng dưới trời nắng về, đồng bào thường uống nước lạnh,

ban đầu họ đun nước lá mang đi nướng để uống, nhưng khi uống hết, họ lấy nước dưới khe, suối để uống. Mặc dù cán bộ y tế xã đã tuyên truyền để người dân không uống nước khi chưa được đun sôi, nhưng đồng bào vẫn làm theo thói quen.

- *Các loại bệnh thường gặp ở cộng đồng người Cống và Si La*

Trước đây, khi hai tộc người Cống và Si La ở huyện Mường Tè còn ở bản cũ, bệnh dịch sốt xuất huyết đã cướp đi tính mạng của rất nhiều người trong bản, sốt rét là bệnh diễn ra khá phổ biến do đồng bào sống ở gần rừng núi, ẩm thấp và chưa biết khai thông cống rãnh,... “Năm 1986 cả bản người Si La bị dịch sốt rét, làm chết khoảng 9-10 người, có một gia đình không còn ai sống sót, hồi đó cả bản bị dịch nhưng không ai đi viện, không ai uống thuốc gì, bản thân cô cũng bị và cứ để vậy thôi, có những người đang mang bầu cũng bị (mặc dù là sắp đẻ rồi nhưng cũng ra đi). Tuy nhiên những năm gần đây có ai bị bệnh hay ốm đau nặng đều đưa đi khám chữa ở trạm y tế xã hoặc lên bệnh viện huyện, tỉnh”. Mấy năm trở lại đây do có sự phòng ngừa (phun thuốc diệt muỗi) nên dịch bệnh đã giảm nhiều (PVS. bà Hù Cồ Xuân, 63 tuổi, dân tộc Si La, xã Kan Hồ).

Khoảng 5 năm trở lại đây, tại các bản thường xuyên xuất hiện bệnh viêm khớp, ung thư tử cung ở phụ nữ ngày càng nhiều (PVS. Chị Chảo Thị Liên, 45 tuổi, người Cống xã Nậm Khao), riêng năm 2015 tại xã Kan Hồ có 76 phụ nữ điều trị bệnh phụ khoa. Ngoài ra, tại xã Nậm Khao số người nghiện thuốc phiện đã xuất hiện từ nhiều năm nay, trong đó chủ yếu tại các bản lân cận của bản người Cống, theo báo cáo của Trạm y tế xã Nậm Khao, tại

bản Nậm Luồng, do tiếp giáp với các bản khác nên đã có 5 trường hợp người Cống ở đây bị nghiện do sử dụng thuốc phiện đen (mua từ người H’mông) và 1 trường hợp bị lây nhiễm HIV (Trạm y tế xã Nậm Khao, 2017).

Khác với bản người Cống, bản người Si La ở xã Kan Hồ cách đây 5 năm đã xuất hiện bệnh tai biến. Năm 2012 có 1 trường hợp nam bị bệnh tai biến qua đời ở tuổi 61, năm 2015 có 1 người bị đột quỵ (nam 72 tuổi) khi đang trên đường từ rừng về, người thân có đưa bệnh nhân đến bệnh viện cứu chữa nhưng không qua khỏi; vào tháng 9/2016 có thêm trường hợp (nam 54 tuổi) bị đột quỵ khi đang ở trong lán trên rừng, và đã tử vong trên đường đưa về nhà; đến nay trong bản người Si La vẫn còn 1 người bị liệt từ năm 2013 khi còn ở bản cũ bên kia sông Đà (trường hợp này không đưa đi bệnh viện cứu chữa). Điều đáng nói ở đây, cả 4 trường hợp bị tai biến kể trên đều là những người uống nhiều rượu hàng ngày (PVS. bà Hù Cồ Xuân, 63 tuổi, dân tộc Si La, xã Kan Hồ).

Khảo sát tại địa bàn nghiên cứu cho thấy, các bệnh mà hai tộc người Cống và Si La hay gặp phải hiện nay đa phần là những bệnh thông thường như ho khan, cảm cúm, sốt, viêm họng, nhức đầu, đau bụng, tiêu chảy, dạ dày, gan, ho lao, thận, khớp,... Trong đó, các bệnh thường gặp ở người già, trung niên và trẻ em cụ thể như sau:

- *Đối với những người cao tuổi:* Thường hay mắc các bệnh viêm khớp, đau nhức xương, cao huyết áp, gan, ho lao, thận, suy nhược cơ thể, bệnh do thay đổi thời tiết (hô hấp, khó thở, sổ mũi, nhức đầu),...

- *Đối với trung niên và thanh niên:* Thường có các bệnh như đau dạ dày, thận,

viêm da, viêm gan, một số ít trường hợp bị ho lao,... những bệnh này xuất hiện nhiều và chủ yếu do thói quen ăn uống hàng ngày như ăn cay, uống rượu, bia, hút thuốc lá, thuốc láo; ngoài ra còn có các bệnh như cảm lạnh, cảm cúm, đau bụng đi ngoài,... Nguyên nhân chủ yếu do đồng bào đi làm nương, làm đồng dưới trời nắng về thường uống nước lạnh.

- *Đối với trẻ em*: Đa phần mắc các bệnh về hô hấp (ho, viêm phổi), tiêu chảy, sốt, cảm cúm do thời tiết thay đổi và do đa số trẻ em thường uống/tắm nước khe, suối và mặc không đủ ấm trong thời tiết lạnh,...

3. Tập quán ăn, uống ảnh hưởng tới chăm sóc sức khỏe

Kinh tế hộ của tộc người Cống và Si La phụ thuộc vào trồng lúa, săn bắt, hái măng, trồng sắn và làm thuê,... Do đó, để xoay sở cho các bữa ăn hàng ngày, thông thường ngoài thực phẩm tự cung tự cấp, đồng bào còn cần chi trả những sinh hoạt trong gia đình. Hiện tại, nhà nào không có tiền thì cũng phải đi vay mượn để ăn trước, khi nào có tiền thì trả, đợi đi làm thuê, làm mướn hoặc đến cuối năm nhận được tiền bảo vệ rừng (tiền bảo vệ rừng năm 2016 mỗi hộ được 11 triệu đồng). Đối với một số hộ có nam giới thường đi săn, bắt các con thú trên rừng về để ăn hoặc bán dành tiền chi tiêu sinh hoạt trong gia đình. “Lên bản mới cái gì cũng tiền, nào là tiền điện, tiền nước (trước đây khi còn ở bản cũ dùng điện từ máy phát điện mini do gia đình tự mua và tự lắp đặt ở dưới suối hoặc ven dòng sông Đà, dùng nước sông suối để sinh hoạt), đất đai thì không được rộng rãi như bản cũ” (PVS. Chảo Thị Liên, 45 tuổi, người Cống, bản Nậm Luông, xã Nậm Khao).

- *Bữa ăn hàng ngày của người Cống và Si La*

Đối với tộc người Cống và Si La, trước đây thực phẩm cho bữa ăn hàng ngày trong gia đình chủ yếu đều tự cung, tự cấp. Hiện nay, do chuyển lên sinh sống tại bản tái định cư, diện tích đất đai của mỗi hộ gia đình bị thu hẹp, có hộ không còn đất để trồng lúa, đa số đất vườn của các hộ cũng đã bị thu hẹp rất nhiều. Những thực phẩm trong gia đình có thể tự cung tự cấp như: gạo (nương), rau và măng (vườn nhà và ở rừng), ếch, cua, cá (sông, suối). Những thực phẩm phải đi mua là: đậu phụ, trứng, thịt, cá khô,... (người ta mang đến tận nhà bán hoặc mua tại các quán của người Kinh trong bản).

Bữa ăn hàng ngày của người Cống và Si La gồm hai bữa ăn chính (bữa sáng và bữa tối) với cơm, canh, cá/thịt/trứng/đậu phụ là những món chủ đạo,... và bữa trưa được coi là bữa phụ trong ngày vì những người đi làm thường mang cơm lên nương ăn vào bữa trưa, còn những người ở nhà nếu ai có nhu cầu ăn lúc nào thì ăn lúc đó, do vậy không phải thành bữa và thức ăn trong bữa phụ là phần dư thừa của các bữa chính. Cách chế biến thức ăn của người Cống và Si La khá đa dạng và phong phú, phù hợp với từng loại thực phẩm khác nhau. Cụ thể, thịt các loài thú rừng thường được họ chế biến theo các cách luộc, xào, nấu canh, nướng, làm gỏi hoặc ngâm ủ chua, sấy khô, ướp muối hay rán chín rồi ngâm vào mỡ để bảo quản, dự trữ... Món ăn ưa thích của họ thường là măng, thịt sóc, chuột, các loại cá sông hoặc suối.

Trước đây, khi điều kiện sống còn khó khăn, người Cống và Si La không có gia vị để nấu nướng, muối ăn đối với họ rất quý vì việc mua hay trao đổi rất khó khăn, mỗi dịp

ra phố huyện họ thường mua nhiều để dùng quanh năm. Hiện nay trong mỗi bản đều có nhiều cửa hàng tạp hóa thuận tiện cho việc mua bán thực phẩm cũng như gia vị,... nên người dân không còn duy trì tập quán dự trữ thực phẩm hay gia vị như trước kia.

Đối với hai tộc người Cống và Si La, việc kiêng kỵ trong ăn uống hàng ngày là rất ít, chủ yếu chỉ kiêng kỵ ăn uống trong bữa ăn khi đang chữa bệnh bằng thuốc nam, hoặc phụ nữ trong thời gian ở cữ,... Cụ thể, phụ nữ trong thời gian ở cữ cần kiêng ăn thịt gà bởi vì đồng bào quan niệm thịt gà có xương cứng không nên ăn, sau khi sinh xong bữa đầu tiên phải ăn thịt sóc khô (đã được làm sạch và sấy khô để trên gác bếp), vì họ cho rằng thịt sóc rất lạnh nên ngoài việc ăn thịt sóc để bồi bổ sức khỏe còn giúp tránh được mọi bệnh tật cho sản phụ. Với quan niệm đó nên nhà nào cũng phải có ít nhất một con sóc khô để trên gác bếp, nhất là đối với nhà có phụ nữ chuẩn bị sinh đẻ (sóc ở vùng đồng bào hiện nay còn rất nhiều). Cách chế biến thịt sóc khô rất đơn giản, chỉ cần đốt qua lửa rồi cạo sạch con sóc, bỏ hết nội tạng, sau đó cho cả con vào ống nứa và cho thêm nước, hạt thảo quả và rau húng, đem đun trong bếp đến khi nào chín thì ăn (đun khoảng 30 - 45 phút). Sản phụ ăn thịt sóc đến khi nào khỏe thì thôi, sau đó ăn thịt lợn nạc hoặc thịt gà như các bữa ăn bình thường.

- Đồ uống

Người Cống và Si La từ lâu đời có tập quán sử dụng nước suối, nước mạch làm nước sinh hoạt. Đồng bào thường đun nước sôi với một số loại rễ cây, lá,... có tác dụng giải nhiệt, bổ máu, lợi tiểu để uống hàng ngày, điển hình là cây máu chó vẫn được đồng bào sử dụng cho đến nay. Ngày nay,

đồng bào thường dùng chè xanh để pha nước uống, hầu hết các gia đình đều có chè khô trong nhà để pha uống khi có khách. Trong những dịp lễ tết, cưới xin, ma chay hay nhà có khách quý, họ thường uống các loại rượu trắng tự cất như rượu gạo, rượu ngô, rượu sắn,... Tuy nhiên, đối với tộc người Cống hay Si La cũng như các tộc người láng giềng, rượu là thứ uống hàng ngày của đàn ông, còn đàn bà chỉ uống khi nhà có khách quý. Đây là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng tới sức khỏe, khiến nam giới thường mắc các bệnh dạ dày và đường ruột nhiều hơn so với nữ giới. Ngoài ra, đồng bào Cống và Si La nơi đây cũng hay uống các loại đồ uống do các nhà máy sản xuất như bia chai, bia lon, nước ngọt các loại, nước khoáng đóng chai, nước tăng lực,... Các loại nước uống này hiện nay đều bán phổ biến tại các hàng quán trong bản.

- Đồ hút

Qua phỏng vấn và khảo sát cho thấy, người Si La trước kia thường hút một loại thuốc gọi là *chà cồ a phạ*. Đây là lá một loại cây được đồng bào trồng trên những mảnh nương riêng, nơi thoáng đãng và đất còn khá màu mỡ. Trước đây, ngoài nam giới, phụ nữ lớn tuổi cũng thích hút thuốc này. Hiện nay, người Si La không còn tự trồng và chế biến cây thuốc này để hút nữa, mà chuyển sang hút thuốc lá và thuốc lá điếu được bày bán phổ biến ở chợ và tại các quán trong thôn. Tuy nhiên, thuốc lá ảnh hưởng đến sức khỏe không chỉ người hút thuốc mà cả những người xung quanh họ (vợ, con,...), do đó tỷ lệ mắc bệnh phổi và lao ở những nơi và những tộc người có số lượng nhiều người hút thuốc lá, trong đó có người Cống và Si La, đang ngày càng tăng cao.

4. Kết luận

Nghiên cứu hai tộc người Cống và Si La cho thấy, vấn đề vệ sinh môi trường và nước sạch chưa được đảm bảo; kiến thức và ý thức trong việc chăm sóc sức khỏe của đồng bào còn thiếu, cụ thể, những người bệnh nặng mới đi khám, còn bệnh nhẹ thì hầu như không ai đến trạm y tế hay bất cứ phòng khám nào ở huyện, tỉnh. Chế độ đảm bảo dinh dưỡng cho bữa ăn hàng ngày không được chú trọng; thói quen uống rượu, bia trong sinh hoạt hàng ngày cũng có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của họ. Thêm vào đó, vấn đề sử dụng thuốc đông y để chữa bệnh trong đồng bào người Cống và Si La hoàn toàn mang tính tự phát; phong tục tập quán cũng ảnh hưởng không nhỏ đến công tác chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

Do vậy, để thực hiện tốt công tác chăm sóc sức khỏe cho các tộc người thiểu số ở Việt Nam nói chung, tộc người Cống và Si La nói riêng, cần phải tuyên truyền, giáo dục để họ biết cách tự bảo vệ, chăm sóc sức khỏe. Việc tuyên truyền cần được tiến hành thường xuyên, lâu dài, đặc biệt là tuyên truyền giáo dục cho đồng bào biết cách sử dụng và bảo quản nước sạch, vệ sinh môi trường □

Tài liệu tham khảo

1. Bùi Thế Cường (2002), “Sức khỏe và y tế ở vùng dân tộc thiểu số”, trong: *Phát triển bền vững miền núi Việt Nam: 10 năm nhìn lại và những vấn đề đặt ra*, Nxb. Nông nghiệp, Hà Nội.
2. Đoàn Kim Thắng (2007), “Sức khỏe và sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản của các dân tộc thiểu số ở Việt Nam”, Tạp chí *Dân tộc học*, số 4, tr. 21-28.
3. Trạm y tế xã Kan Hồ (2017), *Báo cáo Tổng kết kết quả thực hiện chỉ tiêu kế hoạch hoạt động năm 2017*.
4. Trạm y tế xã Nậm Chà (2017), *Báo cáo Tổng kết kết quả thực hiện chỉ tiêu kế hoạch hoạt động năm 2017*.
5. Trạm y tế xã Nậm Khao (2017), *Báo cáo Tổng kết kết quả thực hiện chỉ tiêu kế hoạch hoạt động năm 2017*.
6. Trung tâm y tế Nậm Nhùn (2017), *Báo cáo kết quả thực hiện dự án hỗ trợ chăm sóc sức khỏe đồng bào dân tộc thiểu số từ năm 2014-2017*.
7. UBND huyện Nậm Nhùn (2017), *Báo cáo tình hình kinh tế, văn hóa, xã hội năm 2017*.
8. UBND huyện Mường Tè (2017), *Báo cáo tình hình kinh tế, văn hóa, xã hội năm 2017*.
9. UBND xã Nậm Khao (2017), *Báo cáo tình hình kinh tế, văn hóa, xã hội năm 2017*.
10. UBND xã Nậm Chà (2017), *Báo cáo tình hình kinh tế, văn hóa, xã hội năm 2017*.
11. UBND xã Kan Hồ (2017), *Báo cáo tình hình kinh tế, văn hóa, xã hội năm 2017*.