

Số: /KH-SYT

Hà Tĩnh, ngày tháng năm 2024

KẾ HOẠCH

Thực hiện Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2025 - 2027 trên địa bàn tỉnh Hà Tĩnh

Thực hiện Văn bản số 670/VDD-KHTH ngày 16/7/2024 của Viện Dinh dưỡng về việc xây dựng kế hoạch hoạt động dinh dưỡng và dự toán ngân sách nhà nước năm 2025; Căn cứ Kế hoạch số 204/KH-UBND ngày 14/6/2022 của Ủy ban nhân dân tỉnh Hà Tĩnh về thực hiện Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2022-2030 và tầm nhìn đến năm 2045 trên địa bàn tỉnh Hà Tĩnh; Sở Y tế Hà Tĩnh ban hành Kế hoạch thực hiện Chiến lược Quốc gia Dinh dưỡng giai đoạn 2025-2027 trên địa bàn tỉnh như sau:

I. MỤC TIÊU

1. Mục tiêu tổng quát

Thực hiện dinh dưỡng hợp lý để cải thiện tình trạng dinh dưỡng phù hợp với từng đối tượng, địa phương, kiểm soát tình trạng thừa cân, béo phì, góp phần giảm thiểu gánh nặng bệnh tật, nâng cao tầm vóc, thể lực và trí tuệ của người Việt Nam.

2. Mục tiêu cụ thể và các chỉ tiêu cụ thể đến năm 2027

Mục tiêu 1: Thực hiện chế độ ăn đa dạng, hợp lý và an ninh thực phẩm cho mọi lứa tuổi, mọi đối tượng theo vòng đời

- Tỷ lệ trẻ 6-24 tháng có chế độ ăn đúng, đủ đạt 80%;
- Tỷ lệ người trưởng thành tiêu thụ đủ số lượng rau quả hàng ngày đạt 60%.
- Tỷ lệ hộ gia đình thiếu an ninh thực phẩm mức độ nặng và vừa giảm dưới 7%.
- Tỷ lệ các trường học có tổ chức bữa ăn học đường xây dựng thực đơn đáp ứng nhu cầu theo khuyến nghị của Bộ Y tế về bảo đảm dinh dưỡng hợp lý theo lứa tuổi và đa dạng thực phẩm đạt 80% ở khu vực thành thị và 65% ở khu vực nông thôn.
- Tỷ lệ bệnh viện tổ chức thực hiện các hoạt động khám, tư vấn và điều trị bằng chế độ dinh dưỡng phù hợp với tình trạng dinh dưỡng, bệnh lý cho người bệnh đạt trên 90% đối với tuyến tỉnh, 80% đối với tuyến huyện.
- Tỷ lệ xã có triển khai tư vấn dinh dưỡng cho bà mẹ mang thai, bà mẹ có con nhỏ dưới 02 tuổi trong gói dịch vụ y tế cơ bản phục vụ chăm sóc sức khỏe

ban đầu, dự phòng và nâng cao sức khỏe do Trạm Y tế xã, phường, thị trấn thực hiện đạt 80%.

Mục tiêu 2: Cải thiện tình trạng dinh dưỡng bà mẹ, trẻ em và thanh thiếu niên

- Giảm tỷ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi ở trẻ em dưới 5 tuổi xuống dưới 13%.
- Giảm tỷ lệ thể gầy còm ở trẻ em dưới 5 tuổi xuống dưới 5%.
- Tỷ lệ trẻ có cân nặng sơ sinh thấp (dưới 2.500 gram) dưới 5%.
- Tỷ lệ trẻ được bú mẹ sớm sau khi sinh đạt mức 85%.
- Tỷ lệ trẻ dưới 6 tháng tuổi được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ đạt 55%.

Mục tiêu 3: Kiểm soát tình trạng thừa cân béo phì, dự phòng các bệnh mạn tính không lây nhiễm, các yếu tố nguy cơ có liên quan ở trẻ em, thanh thiếu niên và người trưởng thành.

- Không chế tỷ lệ thừa cân béo phì ở trẻ em dưới 5 tuổi ở mức dưới 7% ở nông thôn và dưới 10% ở thành thị; trẻ 5-18 tuổi ở mức dưới 15% (khu vực thành phố ở mức dưới 20% và khu vực nông thôn ở mức dưới 10%); người trưởng thành 19-64 tuổi ở mức dưới 20% (khu vực thành phố ở mức dưới 23% và khu vực nông thôn ở mức dưới 15%).

- Lượng muối tiêu thụ trung bình của dân số (15-49) giảm xuống dưới 8 gam/ngày.

Mục tiêu 4: Cải thiện tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ em, thanh thiếu niên và phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ

- Tỷ lệ thiếu máu ở phụ nữ có thai giảm xuống dưới 20% vào năm 202, dưới 17% vào năm 2030.
- Tỷ lệ thiếu máu ở trẻ em nữ 10-14 tuổi ở khu vực miền núi giảm xuống dưới 10%.
- Tỷ lệ thiếu Vitamin A tiền lâm sàng ở trẻ 6-59 tháng tuổi giảm xuống 7,5%.
- Tỷ lệ hộ gia đình sử dụng muối i-ốt đủ tiêu chuẩn phòng bệnh hoặc gia vị mặn có i-ốt hàng ngày tăng lên 85%.

Mục tiêu 5: Nâng cao khả năng ứng phó dinh dưỡng trong mọi tình huống khẩn cấp.

- 100% các huyện, thành phố, thị xã có nguy cơ bị ảnh hưởng bởi biến đổi khí hậu, thiên tai, dịch bệnh có kế hoạch ứng phó, tổ chức đánh giá, triển khai can thiệp dinh dưỡng đặc hiệu trong tình huống khẩn cấp.

- 100% các huyện, thành phố, thị xã có phân bổ ngân sách địa phương hàng năm bảo đảm cho các hoạt động dinh dưỡng và dinh dưỡng khẩn cấp theo kế hoạch được phê duyệt.

Mục tiêu 6: Nâng cao năng lực và hiệu quả hoạt động của mạng lưới dinh dưỡng tại cộng đồng, cơ sở giáo dục và các cơ sở y tế

- 100% cán bộ chuyên trách về dinh dưỡng tuyến tỉnh được đào tạo có chứng chỉ về chuyên ngành dinh dưỡng.

- 100% cán bộ chuyên trách dinh dưỡng tuyến huyện, xã và cộng tác viên dinh dưỡng được tập huấn, cập nhật kiến thức về chăm sóc dinh dưỡng.

- 100% bệnh viện tuyến tỉnh, 70% bệnh viện tuyến huyện có cán bộ dinh dưỡng tiết chế và thực hiện tư vấn, kê thực đơn dinh dưỡng cho điều trị một số nhóm bệnh và đối tượng đặc thù.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHẠM VI THỰC HIỆN:

1. Đối tượng: Bà mẹ, trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ lứa tuổi sinh đẻ và người trưởng thành.

2. Phạm vi thực hiện: Trên địa bàn toàn tỉnh.

III. CÁC NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG

1. Tăng cường công tác chỉ đạo, phối hợp

- Thực hiện cơ chế phối hợp liên ngành về công tác phòng chống suy dinh dưỡng các cấp. Lồng ghép các hoạt động phòng, chống suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì với các dự án, chương trình khác đang cùng được triển khai, thực hiện trên địa bàn.

- Phối hợp với ngành Giáo dục và Đào tạo triển khai các hoạt động dinh dưỡng học đường, phòng chống suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì cho học sinh trong các trường học, đặc biệt là các trường mầm non, tiểu học; đảm bảo môi trường an toàn và tăng cường thể lực cho học sinh; truyền thông nâng cao sức khỏe, dinh dưỡng hợp lý, an toàn vệ sinh thực phẩm; cân, đo, khám sức khỏe định kỳ cho học sinh.

- Kiện toàn mạng lưới chương trình phòng chống suy dinh dưỡng từ tuyến tỉnh đến tuyến cơ sở. Tăng cường năng lực cho cán bộ chuyên trách về công tác phòng, chống suy dinh dưỡng các cấp.

- Đưa chỉ tiêu giảm suy dinh dưỡng thấp còi, gầy còm, thừa cân béo phì của trẻ dưới 5 tuổi là một trong những chỉ tiêu phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh và của từng địa phương.

2. Giải pháp về cơ chế, chính sách

- Tăng cường chính sách hỗ trợ và việc thực thi, các quy định về thực hiện dinh dưỡng hợp lý, nhất là can thiệp dinh dưỡng tại vùng sâu, vùng xa, vùng

đồng bảo dân tộc thiểu số, khu vực miền núi, đặc biệt là trẻ em dưới 5 tuổi và phụ nữ có thai.

- Tăng cường quản lý và cảnh báo những ảnh hưởng đến sức khỏe đối với các thực phẩm chế biến sẵn, nước ngọt, phụ gia thực phẩm...

- Thực hiện cơ chế phối hợp liên ngành về công tác dinh dưỡng từ tuyến tỉnh đến tuyến cơ sở, phối hợp với các chương trình, dự án có liên quan đến dinh dưỡng, bảo đảm dinh dưỡng tại nơi làm việc; sản xuất các sản phẩm dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, thực hiện đúng các quy định về sản xuất và kinh doanh thực phẩm, sản phẩm dinh dưỡng.

3. Tăng cường và nâng cao chất lượng nguồn nhân lực

- Củng cố và phát triển đội ngũ cán bộ làm công tác dinh dưỡng bảo đảm tính bền vững, đặc biệt là mạng lưới cán bộ chuyên trách dinh dưỡng và nhân viên y tế thôn bản ở tuyến y tế cơ sở; chuẩn hóa cán bộ làm công tác dinh dưỡng lâm sàng.

- Xây dựng tài liệu và thực hiện các chương trình đào tạo, tập huấn chuyên môn, nghiệp vụ thích hợp nhằm đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực thực hiện công tác dinh dưỡng, từng bước hình thành đội ngũ cán bộ các cấp có trình độ chuyên sâu về dinh dưỡng.

- Nâng cao năng lực cho cán bộ ban, ngành, đoàn thể, tổ chức xã hội liên quan về triển khai lồng ghép các hoạt động dinh dưỡng trong các chương trình, dự án của tỉnh

4. Tăng cường chuyên môn kỹ thuật triển khai can thiệp dinh dưỡng

4.1. Cải thiện chất lượng bữa ăn, đảm bảo an toàn thực phẩm và an ninh dinh dưỡng:

- Xây dựng và phổ biến về nhu cầu khuyến nghị dinh dưỡng, tháp dinh dưỡng, lời khuyên dinh dưỡng hợp lý, thực đơn, khẩu phần, chế độ dinh dưỡng đảm bảo an ninh thực phẩm và hoạt động thể lực phù hợp cho mọi đối tượng.

- Tư vấn cho người dân sử dụng thực phẩm đa dạng, lành mạnh, giàu dinh dưỡng; hướng dẫn bảo đảm an ninh thực phẩm và chất lượng bữa ăn tại hộ gia đình.

4.2. Cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ em

- Triển khai hiệu quả các chương trình, dự án và mô hình can thiệp dinh dưỡng thiết yếu như: Chăm sóc dinh dưỡng trong 1000 ngày đầu đời (chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và cho con bú; nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu; ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục bú mẹ đến 24 tháng hoặc lâu hơn); theo dõi tăng trưởng và phát triển của trẻ em; quản lý và điều trị cho trẻ em bị suy dinh dưỡng cấp tính; phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em: Bổ sung Vitamin A liều cao cho trẻ từ 6-59 tháng tuổi 2 lần/năm;

Tẩy giun cho trẻ từ 24 tháng tuổi đến - 60 tháng tuổi 2 lần/ năm; bảo đảm nước sạch, vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường.

- Triển khai cung ứng các dịch vụ tư vấn, phục hồi dinh dưỡng, mô hình can thiệp phòng chống thừa cân béo phì, dự phòng các bệnh mạn tính không lây và các yếu tố nguy cơ có liên quan tại các tuyến.

4.3. Thực hiện hoạt động dinh dưỡng học đường tại trường học

Phối hợp với ngành Giáo dục và Đào tạo đẩy mạnh và nâng cao chất lượng giáo dục dinh dưỡng học đường, tổ chức bữa ăn học đường bảo đảm dinh dưỡng hợp lý theo lứa tuổi, vùng, miền (đối với các trường học có tổ chức ăn bán trú); quan tâm đến dinh dưỡng hợp lý cho lứa tuổi vị thành niên, xây dựng các mô hình truyền thông phù hợp cho học sinh và cha mẹ học sinh về dinh dưỡng hợp lý, thực phẩm có lợi cho sức khỏe; phòng, chống bệnh không lây nhiễm, tăng cường hoạt động thể lực cho trẻ em, học sinh.

4.4. Thực hiện hoạt động dinh dưỡng tại bệnh viện: Xây dựng phác đồ, hướng dẫn chế độ dinh dưỡng điều trị, hướng dẫn sàng lọc dinh dưỡng cho người bệnh tại bệnh viện, quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm tại bếp ăn bệnh viện.

4.5. Tăng cường triển khai hoạt động dinh dưỡng khẩn cấp:

- Chủ động xây dựng kế hoạch hành động ứng phó khẩn cấp về dinh dưỡng, phối hợp với Ban chỉ đạo phòng chống thiên tai, cứu hộ, cứu nạn trong việc ứng phó khẩn cấp về dinh dưỡng.

- Tổ chức điều tra, đánh giá tình trạng dinh dưỡng và các yếu tố ảnh hưởng khi có thiên tai, tình huống khẩn cấp về dinh dưỡng.

- Tổ chức khám sàng lọc phân loại trẻ dưới 5 tuổi bị suy dinh dưỡng cấp tính vào các đợt cân đo trẻ theo định kỳ và tại vùng thiên tai xảy ra tình huống khẩn cấp về dinh dưỡng.

5. Hoạt động về truyền thông dinh dưỡng

- Biên tập các nội dung truyền thông về chương trình dinh dưỡng tại cộng đồng. Phát sóng, phát hành nội dung truyền thông bằng nhiều hình thức và nhiều kênh truyền thông, bao gồm truyền thông đại chúng, truyền thông lưu động, loa đài, tin, bài, phóng sự, tờ rơi, pano, internet, mạng xã hội...

- Hướng dẫn về kỹ năng truyền thông cho đội ngũ cán bộ y tế và liên ngành làm công tác chăm sóc dinh dưỡng bà mẹ trẻ em cấp huyện/xã/thôn/bản theo hình thức trực tiếp hoặc trực tuyến phù hợp với thực tế địa phương và tính chất nội dung đào tạo.

- Tổ chức các buổi truyền thông trực tiếp tại thôn/bản/xã trong Tuần lễ Nuôi con bằng sữa mẹ, Tuần lễ Dinh dưỡng và phát triển, Ngày Vi chất dinh

dưỡng, ngày tiêm chủng... theo điều kiện, kế hoạch của địa phương và theo hướng dẫn của Bộ Y tế, Sở Y tế hàng năm.

6. Hoạt động kiểm tra, giám sát, đánh giá thực hiện

- Chế độ báo cáo, kiểm tra, giám sát, khảo sát và đánh giá thực hiện chương trình theo hướng dẫn của Bộ Y tế và Viện Dinh dưỡng.

- Đơn vị tuyến tỉnh, huyện theo dõi, kiểm tra, giám sát hỗ trợ chuyên môn các hoạt động dinh dưỡng tuyến xã, phường, thị trấn. Thực hiện giám sát theo kế hoạch hàng năm.

- Theo dõi và báo cáo các chỉ số giám sát quá trình triển khai hoạt động cho Sở Y tế, Viện Dinh dưỡng.

IV. KINH PHÍ HOẠT ĐỘNG

- Nguồn kinh phí sự nghiệp y tế hàng năm được giao theo phân cấp ngân sách, nguồn kinh phí xã hội hóa và nguồn hợp pháp khác.

- Kinh phí từ nguồn dự án chăm sóc sức khỏe nhân dân, nâng cao thể trạng, tầm vóc người dân tộc thiểu số, phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em thuộc Chương trình mục tiêu Quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2022-2030 theo Nghị quyết số 88/2019/QH14 ngày 18/11/2019 của Quốc hội; Quyết định số 90/QĐ-TTg ngày 18/01/2022 của Thủ tướng Chính phủ về việc Phê duyệt chương trình mục tiêu Quốc gia giảm nghèo bền vững giai đoạn 2021-2025.

V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN:

1. Các phòng chức năng Sở Y tế

- Theo chức năng nhiệm vụ tham mưu Lãnh đạo Sở chỉ đạo, tổ chức triển khai, kiểm tra, giám sát việc thực hiện kế hoạch của các đơn vị, địa phương.

- Hướng dẫn, kiểm tra, giám sát sử dụng nguồn kinh phí của các đơn vị đã được phê duyệt theo quy định hiện hành.

2. Trung tâm Kiểm soát bệnh tật

- Là cơ quan chuyên môn làm đầu mối triển khai thực hiện các nội dung của kế hoạch có hiệu quả; kiểm tra, giám sát, hỗ trợ các chuyên môn, nghiệp vụ cho tuyến dưới.

- Tổ chức đào tạo, tập huấn nâng cao năng lực cho cán bộ y tế tuyến dưới và các ban, ngành, đoàn thể liên quan.

- Xây dựng các tài liệu, hướng dẫn kỹ thuật về cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho mọi lứa tuổi để truyền thông, tư vấn; các chuyên mục để thông tin, tuyên truyền và vận động thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý để cải thiện tình trạng dinh dưỡng phù hợp cho mọi đối tượng.

- Phối hợp với Chi cục An toàn vệ sinh thực phẩm tập huấn các quy định của pháp luật về an toàn vệ sinh thực phẩm cho cán bộ y tế các cấp. Triển khai hoạt động cải thiện chất lượng bữa ăn của người lao động tại một số ngành nghề, cơ sở lao động nhất là ngành nghề nặng nhọc, độc hại; giám sát việc thực hiện an toàn vệ sinh thực phẩm tại các bếp ăn tập thể: như các trường học; các cơ sở lao động..., hạn chế thấp nhất các vụ ngộ độc thực phẩm.

- Phối hợp với các đơn vị liên quan tổ chức thực hiện mô hình nông nghiệp dinh dưỡng, hướng dẫn đảm bảo an ninh thực phẩm và chất lượng bữa ăn tại hộ gia đình.

- Định kỳ kiểm tra, giám sát, hỗ trợ tuyến dưới trong việc triển khai chương trình dinh dưỡng; đánh giá kết quả triển khai thực hiện các hoạt động của Kế hoạch; đánh giá tỷ lệ suy dinh dưỡng của trẻ dưới 5 tuổi báo cáo Sở y tế, Viện dinh dưỡng theo quy định.

3. Các bệnh viện, Trung tâm Y tế có giường bệnh: Thực hiện nghiêm Thông tư số 18/2020/TT-BYT ngày 12/11/2020 của Bộ Y tế quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện và các quy định tại Chương C7 (Năng lực thực hiện chăm sóc dinh dưỡng và tiết chế) trong Bộ tiêu chí chất lượng bệnh viện Việt Nam ban hành kèm theo Quyết định số 6858/QĐ-BYT ngày 18/11/2016 của Bộ Y tế.

4. Trung tâm Y tế các huyện, thị xã, thành phố.

- Tham mưu UBND huyện, thành phố, thị xã ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2025-2027 phù hợp với tình hình thực tế tại địa phương.

- Đầu mối theo dõi, chỉ đạo, giám sát, hỗ trợ triển khai các hoạt động của kế hoạch Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng tại các Trạm Y tế xã trên địa bàn:

+ Chăm sóc dinh dưỡng trong 1000 ngày đầu đời (chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và cho con bú; nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu; ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục bú mẹ cho trẻ em từ 6 đến 24 tháng hoặc lâu hơn); theo dõi tăng trưởng và phát triển của trẻ em; quản lý và điều trị cho trẻ em bị suy dinh dưỡng cấp tính; phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng cho bà mẹ và trẻ em; bảo đảm nước sạch, vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường.

+ Tư vấn, phục hồi dinh dưỡng, phòng chống thừa cân béo phì, dự phòng các bệnh mạn tính không lây cho mọi lứa tuổi và các yếu tố nguy cơ có liên quan tại cộng đồng

+ Khuyến khích các hộ gia đình sử dụng muối i-ốt hoặc gia vị mặn có i-ốt đủ tiêu chuẩn phòng bệnh hàng ngày và các sản phẩm, thực phẩm chứa nhiều vi chất dinh dưỡng.

- Phối hợp với các đơn vị liên quan tăng cường truyền thông về phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ em, phụ nữ có thai, phụ nữ cho con bú...đảm bảo an ninh thực phẩm hộ gia đình, an toàn vệ sinh thực phẩm.

- Chỉ đạo Trạm Y tế xã, phường, thị trấn thực hiện:

+ Tham mưu ủy ban nhân dân xã ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2025-2027 tại địa phương

+ Triển khai các hoạt động về cải thiện dinh dưỡng cho các đối tượng tại cộng đồng

+ Tổ chức điều tra, cân, đo, thu thập số liệu để đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho các đối tượng tại cộng đồng; Thực hiện bổ sung đa vi chất cho trẻ em theo qui định, hướng dẫn của Bộ Y tế và các đơn vị Y tế tuyến trên.

+ Tăng cường truyền thông, tư vấn dinh dưỡng, thực hành dinh dưỡng tại cộng đồng. Triển khai có hiệu quả Tuần lễ thế giới nuôi con bằng sữa mẹ, Tuần lễ dinh dưỡng và phát triển, Ngày vi chất dinh dưỡng...

5. Công tác thống kê, báo cáo: Các đơn vị định kỳ hàng tháng, quý, năm, giai đoạn báo cáo kết quả thực hiện các nội dung liên quan về Trung tâm Kiểm soát bệnh tật để tổng hợp báo cáo Sở Y tế và Viện Dinh dưỡng theo quy định. Báo cáo đột xuất khi có yêu cầu của cấp trên.

Trên đây là Kế hoạch triển khai thực hiện Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2025-2027 trên địa bàn tỉnh Hà Tĩnh. Trong quá trình thực hiện nếu gặp khó khăn, vướng mắc đề nghị các đơn vị phản ánh, báo cáo kịp thời về Sở Y tế (qua Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Hà Tĩnh) để được hướng dẫn, giải quyết./.

Nơi nhận:

- UBND tỉnh;
- Viện Dinh dưỡng; } (để b/c)
- Giám đốc Sở;
- Các Phó GD Sở;
- UBND cấp huyện (để p/h chỉ đạo);
- Các phòng CM Sở;
- Các đơn vị trong ngành Y tế;
- Công TTĐT Sở Y tế;
- Lưu: VT, NVY.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Đường Công Lự