



Kiến thức chăm sóc sức khỏe ở nông thôn



NHÀ XUẤT BẢN
HỒNG ĐỨC



Nhà sách **Thăng Long**

2 Bis Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM
ĐT: 08.3 910 2062 / FAX: 08.3 910 2063
E-mail: nsthanglong@hcm.fpt.vn
Website: www.thanglong.com.vn

Kiến thức
CHĂM SÓC SỨC KHỎE
Ở NÔNG THÔN

BIÊN MỤC TRÊN XUẤT BẢN PHẨM CỦA THƯ VIỆN QUỐC GIA VIỆT NAM

Kiến thức chăm sóc sức khỏe ở nông thôn / B.s.: Dương Minh Hào, Lam Thiên Lập (ch.b.), Nguyễn Thị Vân Anh, Lê Minh Trí. - H. : Hồng Đức, 2013. - 226tr. ; 21cm. - (Kiến thức khoa học - Xây dựng nông thôn mới)

1. Chăm sóc sức khỏe 2. Nông thôn

613 - dc14



HDF0012p-CIP

✓ *Những thư viện mua sách của Nhà sách Thăng Long được biên mục chuẩn Marc 21 miễn phí.*

✓ *Dữ liệu được Nhà sách Thăng Long chép vào đĩa mềm, hoặc gửi email đến thư viện, hoặc download từ trang web: thanglong.com.vn*

Kiến thức khoa học - Xây dựng nông thôn mới

Kiến thức CHĂM SÓC SỨC KHỎE Ở NÔNG THÔN

DƯƠNG MINH HÀO - LAM THIÊN LẬP (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ VÂN ANH - LÊ MINH TRÍ (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời nói đầu

Để góp phần thực hiện việc đẩy mạnh phong trào xây dựng nông thôn mới, nâng cao chất lượng cuộc sống và bồi dưỡng những kiến thức cơ bản cho những người lao động nông thôn thế kỷ 21, Nhà Xuất bản Hồng Đức đã tổ chức biên soạn và xuất bản bộ sách ***“Kiến thức khoa học - Xây dựng nông thôn mới”***.

Bộ sách gồm 8 cuốn, trang bị cho những người nông dân mới của thế kỷ 21 những kiến thức, hiểu biết cần thiết, mang tính chuyên sâu nhưng cũng rất cơ bản, đề phục vụ cho sản xuất nông nghiệp và cuộc sống nông thôn mới, đó là:

1. *Kiến thức xây dựng cuộc sống ở nông thôn mới;*
2. *Kỹ thuật chăn nuôi gà, vịt, ngỗng thương phẩm;*
3. *Kỹ thuật chăn nuôi bò thịt, bò sữa và dê thịt năng suất cao;*
4. *Kỹ thuật trồng nấm năng suất cao;*

5. Kỹ thuật sử dụng thuốc trừ sâu an toàn;
6. Kiến thức chăm sóc sức khoẻ ở nông thôn;
7. Kiến thức chăm sóc sức khoẻ trẻ em nông thôn;
8. Phòng chống tai nạn bất ngờ.

Việc biên soạn bộ sách xuất phát từ yêu cầu phát triển kinh tế xã hội ở nông thôn trong thời kỳ trước mắt và lâu dài, nên coi trọng tính thực tiễn, tính ứng dụng và tính hiệu quả, trong việc phục vụ cho việc phát triển toàn diện của người lao động ở nông thôn. Nghĩa là không chỉ dạy cho thanh niên nông thôn những kiến thức về khoa học kỹ thuật nông nghiệp đơn thuần mà còn trang bị cho họ những kỹ năng cơ bản để xây dựng một cuộc sống văn minh, biết phát huy tính khoa học, tinh thần sáng tạo, tính tiến bộ; không ngừng cập nhật kiến thức mới, kỹ thuật mới, những thành tựu khoa học mới nhất, cũng như giáo dục cho họ tình yêu quê hương đất nước, yêu làng xóm đồng ruộng, yêu lao động và yên tâm gắn bó với nông thôn, tạo nền tảng vững chắc cho việc biết làm giàu trên chính mảnh đất quê hương mình.

Khi biên soạn bộ sách, Nhà Xuất bản cũng như những người làm sách đã chú ý đến tính phổ cập của kiến thức, để các vùng nông thôn ở các địa phương khác nhau đều có thể ứng dụng một cách thuận tiện. Vì vậy đây là một bộ sách mang tính thiết thực, nhất

là với những bạn trẻ luôn muốn xây dựng quê hương mình thành làng quê trù phú, văn minh, hiện đại.

Mặc dù đội ngũ biên soạn đã dày công nghiên cứu, tìm tòi, nhưng do khuôn khổ của một cuốn sách, cũng như sự có hạn về thời gian và tư liệu, sự có hạn của những người làm sách, nên bộ sách không tránh khỏi có những thiếu sót. Rất mong độc giả và những nhà khoa học trên các lĩnh vực đóng góp ý kiến, cũng như cung cấp thêm những tư liệu, để lần xuất bản sau bộ sách sẽ hoàn thiện hơn cả về nội dung cũng như hình thức thể hiện.

Xin chân thành cảm ơn và trân trọng giới thiệu bộ sách.

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Chương I

KIẾN THỨC CƠ BẢN

VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Có sức khoẻ là có tất cả. Sức khoẻ làm ra đời sống, xã hội, làm ra của cải vật chất. Một xã hội lành mạnh, phát triển là xã hội có những người lao động khoẻ mạnh. Do sự khác nhau về thời đại, khác nhau về hoàn cảnh và điều kiện sinh sống mà những khái niệm về sức khoẻ của con người cũng khác nhau.

Trong quá khứ, mọi người thường cho rằng chỉ cần cơ thể không có bệnh tật, không có thương tổn gì là khoẻ mạnh. Năm 1948, tổ chức Y tế Thế giới đã nêu rõ: người khoẻ mạnh không chỉ là người không có bệnh tật hoặc sức khoẻ không yếu ớt, mà còn là

người có sự khỏe mạnh về cả tinh thần và thể xác, tâm trạng thoải mái, vui vẻ. Điều đó có nghĩa là, sức khỏe của con người không chỉ được thể hiện về mặt sinh lý, là cơ thể không có bệnh tật và suy yếu, mà nó còn phải được thể hiện trên phương diện trạng thái cân bằng của tâm lý và tinh thần của con người, đồng thời nó còn bao gồm cả sự thích ứng của con người với môi trường xã hội, sự chung sống hòa hợp với xã hội. Một người được coi là có sức khỏe và hoàn toàn khỏe mạnh không chỉ là người có sức khỏe xét từ yếu tố khách quan, mà họ còn phải có những hiểu biết cơ bản về sức khỏe, có khái niệm và ý thức chăm sóc sức khỏe bản thân, có những phương thức sống lành mạnh, đồng thời biết chịu trách nhiệm về sức khỏe đối với mọi người xung quanh và xã hội.

Vậy làm thế nào để có thể chăm sóc được sức khỏe và trở thành người khỏe mạnh? Bạn hãy đọc cuốn sách này nhé, nó sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều đấy, nhất là các bạn thanh niên nông thôn, những chủ nhân tương lai, những người lao động bằng sức lực và trí tuệ làm giàu cho quê hương, làng xóm.

I. KIẾN THỨC VỀ SỨC KHỎE

1. Một cơ thể khỏe mạnh.

Tiêu chuẩn về một cơ thể được coi là khỏe mạnh thường được quyết định bởi năm nhân tố dưới đây.

a. Chức năng tim phổi tốt.

Tim và cơ tim phát triển tốt, có nhịp đập dao động từ 60~80 nhịp một phút; khả năng cung cấp máu và trao đổi chất dinh dưỡng tới các cơ quan nội tạng trong cơ thể như gan, dạ dày và ruột đầy đủ; cơ quan phổi hoạt động tốt, sự trao đổi khí trong phổi diễn ra bình thường, lồng ngực phát triển, cơ quan hô hấp khỏe mạnh, quá trình hít thở diễn ra chậm mà sâu, thường từ 13~18 nhịp một phút.

b. Cơ thể tăng trưởng và phát triển bình thường.

Người có chiều cao trung bình trở lên (nam: cao 1m60, cân nặng: 55kg, nữ: cao 1m55, cân nặng: 50kg), thân hình phát triển cân đối, cơ bắp khỏe mạnh, tứ chi tràn đầy sức lực. Nếu như các chỉ tiêu về chiều cao, cân nặng, vòng ngực, sự hoạt động của phổi, sự co bóp, tính đàn hồi của cơ bắp cao, trong khi đó số nhịp đập của tim, nhịp thở của hô hấp lại thấp, điều này càng cho thấy cơ thể rất khỏe mạnh.

c. Tổ chất cơ thể khỏe mạnh.

Sức lực, tốc độ, sức bền, độ nhạy cảm hay tính đàn hồi của cơ bắp có thể phản ánh được hệ thống thần kinh và công năng của các cơ quan nội tạng trong cơ thể, đây cũng được coi là một trong những tiêu chí quan trọng để đánh giá sức khỏe của con người. Thể tích và sức lực cơ bắp của một người khỏe mạnh sẽ chiếm khoảng 40% ~ 50% thể trọng của người đó.

d. Công năng hệ thống thần kinh hoạt động tốt.

Đại não là bộ phận làm chủ trong cơ thể con người, nó chỉ huy toàn bộ các hoạt động của cơ thể con người, ví dụ như làm việc, học tập, suy nghĩ, óc phán đoán và toàn bộ các hoạt động trong cuộc sống thường ngày. Hàng ngày chúng ta ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc, không cảm thấy đau đầu, không mất ngủ, hiệu quả công việc cao, đây chính là những biểu hiện của một người có sức khỏe tốt.

e. Khả năng thích ứng và sức đề kháng với vi khuẩn của môi trường bên ngoài mạnh mẽ.

Người có sức khỏe tốt là người khi nhiệt độ môi trường tăng cao thì các mao mạch trên bề mặt da sẽ tự động mở rộng để tản nhiệt cho cơ thể, còn khi nhiệt độ hạ thấp thì các cơ bắp sẽ sản sinh ra nhiệt, đồng thời các mao mạch trên da sẽ co lại để tránh việc tản nhiệt, do các kháng thể trong máu nhiều, vì thế dù trong nhiều hoàn cảnh, môi trường khác nhau thì cơ thể đó cũng không dễ mắc bệnh.

Vì vậy, một người có sức khỏe tốt là người có tinh lực tràn trề, có khả năng ứng phó một cách bình tĩnh với những áp lực của công việc và cuộc sống mà không cảm thấy căng thẳng quá mức; giải quyết mọi việc với thái độ lạc quan, tích cực, vui vẻ chịu trách nhiệm, không quan trọng hóa vấn đề dù là việc to hay nhỏ; biết phân bố thời gian nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc;

năng lực ứng biến nhạy bén, có thể thích ứng với muôn hình vạn trạng về những thay đổi từ thế giới bên ngoài, có khả năng kháng bệnh với những bệnh truyền nhiễm như cảm cúm; thể trọng phù hợp, thân hình cân đối; khi đứng thẳng, đầu, vai, cánh tay thẳng hàng; mắt sáng, phản ứng nhanh nhạy, mí mắt không bị sụp xuống; răng sáng bóng, không bị răng sâu, răng đau; màu sắc của lợi bình thường, không xuất hiện tình trạng xuất huyết; tóc bóng mượt, không có tóc con hoặc lượng tóc con ít; da có tính đàn hồi tốt, cơ bắp khỏe mạnh, bước đi nhẹ nhàng khoan thai.

2. Làm thế nào để tự kiểm tra sức khỏe của bản thân?

Có năm phương pháp thường dùng để tự kiểm tra sức khỏe của bản thân.

a. Kiểm tra chức năng tim.

Trong thời gian 1 phút, gập người ra phía trước 20 lần, khi người gập xuống phía trước thờ ra, khi đứng thẳng dậy thì hít vào. Khi gập người về đằng trước chúng ta có thể xác định và ghi lại số nhịp đập của mạch của bản thân, gọi đây là số liệu I. Sau khi kết thúc lần vận động đầu tiên chúng ta ngay lập tức tiến hành tương tự như vậy lần thứ hai, lúc này ta được số liệu II. Hết 1 phút sau ta lại tiếp tục với lần thứ ba và được số liệu III. Ta cộng ba số liệu trên vào với nhau rồi trừ đi 200, chia cho 10, cụ thể như sau: $[(I + II + III) - 200] : 10$. Nếu như kết quả thu được từ

0~3, điều này chứng tỏ chức năng của tim đang hoạt động rất tốt; Nếu kết quả đạt từ 4~6 thì chức năng của tim hoạt động tốt; Kết quả từ 7~9, chức năng của tim hoạt động bình thường; Từ 10~12, chức năng của tim hoạt động kém; 12 trở lên, thì phải nhanh chóng đi bệnh viện kiểm tra.

b. Kiểm tra thể lực.

Nếu chúng ta có thể gánh một gánh nước đi một mạch một cách nhanh chóng, không có hiện tượng thở dốc điều này chứng tỏ tình trạng sức khỏe của bạn đang rất tốt; Nếu gánh một gánh nước bước từng bước, được một đoạn lại nghỉ, chứng tỏ tình trạng sức khỏe của bạn không tồi; Nếu hơi thở của bạn gấp gáp, chứng tỏ sức khỏe của bạn tương đối kém; Nếu chỉ đặt gánh nước lên vai đã cảm thấy vừa mệt vừa thở dốc thì điều này chứng tỏ cơ thể bạn bị suy nhược.

c. Kiểm tra bằng cách nằm ngửa ra rồi bật người ngồi lên.

Lấy thời gian 1 phút làm mốc, ghi lại số lần thực hiện được. 20 tuổi, 45~50 lần; 30 tuổi, 40~45 lần; 40 tuổi, 35~45 tuổi; 50 tuổi, 25~30 tuổi; 60 tuổi, 15~20 lần.

d. Kiểm tra qua việc hít thở.

Trong trạng thái tĩnh lặng, tiến hành hít thở bình thường, ghi lại số lần hít thở trong mỗi phút (một lượt hít vào rồi thở ra tính là một lần), những con số được

ghi chép dưới đây được coi là những con số vàng cho từng độ tuổi, nếu vượt quá hoặc thấp hơn những con số đó thì được coi là không tốt. 20 tuổi, 18~20 lần; 30 tuổi, 15~18 lần; 40 tuổi, 10~15 lần; 50 tuổi, 8~10 lần; 60 tuổi, 5~10 lần.

e. Kiểm tra bằng cách nín thở.

Hít thật sâu một hơi, sau đó nín thở, giữ trạng thái như vậy trong thời gian càng dài càng tốt, rồi chậm chậm thở ra, thở ra trong thời gian 3 giây là lý tưởng nhất. Giới hạn cho thời gian nín thở của người có sức khỏe tốt là có thể kéo dài 90~120 giây; người đã tròn 50 tuổi, giới hạn cho thời gian này là khoảng 30 giây.

3. Làm thế nào để tính toán một thể trọng tiêu chuẩn?

Tính toán thể trọng tiêu chuẩn nhằm mục đích xác định xem cơ thể là người quá béo hay quá gầy, liệu có cần tiến hành hạn chế ăn uống để giảm cân, hoặc tăng cường ăn uống để tăng cân. Số cân nặng lý tưởng sẽ có lợi cho việc không chế bệnh tật, nâng cao chất lượng cuộc sống.

Có rất nhiều phương pháp để tính toán thể trọng tiêu chuẩn, có hai công thức tính đơn giản như sau.

- Công thức một:

Đây là công thức dành cho người trưởng thành:
[chiều cao (mét) – 100] x 0,9 = Thể trọng tiêu chuẩn (Kg)

- Công thức thứ hai là:

Nam giới: chiều cao (mét) – 105 = Thể trọng tiêu chuẩn (Kg)

Nữ giới: Chiều cao (mét) – 100 = Thể trọng tiêu chuẩn (Kg)

Tính toán số cân nặng tiêu chuẩn của trẻ em có một phương pháp đơn giản như sau:

1~6 tháng tuổi: Số cân nặng lúc mới sinh + số tháng tuổi x 0,6 = Số cân nặng tiêu chuẩn (Kg);

7~12 tháng tuổi: Số cân nặng lúc mới sinh + 3,6 + 0,5 x (số tháng tuổi x 0,6) = Số cân nặng tiêu chuẩn (Kg);

Từ 1 tuổi trở lên: 8 + số tuổi x 2 = số cân nặng tiêu chuẩn (Kg).

4. Làm thế nào để dự tính tuổi thọ của người khỏe mạnh?

Tuổi thọ bình quân của người Việt Nam hiện nay là 72,8 tuổi. Căn cứ vào số liệu cơ bản đó, trả lời cho những vấn đề dưới đây, tiến hành tăng hoặc giảm để rút ra khả năng tuổi thọ:

- Nếu bạn là nam giới trừ đi 3 tuổi, nữ giới tăng thêm 1 tuổi;

- Nếu trong nhà có ông nội, bà nội hoặc ông ngoại, bà ngoại có một người sống tới năm 85 tuổi, cộng thêm 2 tuổi;

- Nếu cả bốn người đều sống tới năm 80 tuổi, cộng 6 tuổi;

- Nếu nhà có bố hoặc mẹ chết trước 50 tuổi do trúng gió hoặc bệnh tim, trừ 4 tuổi;

- Nếu nhà có bố mẹ, anh chị em có người mắc bệnh ung thư hay tim mạch không bình thường khi chưa tới 50 tuổi, hoặc mắc bệnh đái tháo đường từ nhỏ, trừ 3 tuổi;

- Nếu là sinh viên tốt nghiệp đại học, cộng 1 tuổi;

- Nếu vẫn tiếp tục làm việc khi đã 65 tuổi, cộng 3 tuổi;

- Nếu sống cùng vợ/chồng, cộng 5 tuổi, nếu không có, từ 25 tuổi vẫn sống một mình, giảm 1 tuổi;

- Nếu làm công việc văn phòng, giảm 3 tuổi, thường xuyên làm công việc có tính chất lao động, tăng 3 tuổi;

- Nếu mỗi tuần tham gia các hoạt động thể thao như chơi bóng, bơi, chạy bộ...5 lần, tăng 4 tuổi, mỗi tuần vận động từ 2~3 lần, tăng 2 tuổi;

- Nếu mỗi tối ngủ quá 10 tiếng, giảm 4 tuổi;

- Nếu thường xuyên căng thẳng, tức giận, lo lắng, giảm 3 tuổi;

- Nếu cảm thấy cuộc sống nhẹ nhàng, thỏa mãn, tăng 3 tuổi;

- Nếu thường xuyên cảm thấy vui vẻ, tăng 1 tuổi, nếu thường xuyên cảm thấy không vui vẻ, giảm 2 tuổi;

- Nếu hút thuốc, mỗi ngày 2 bao giảm 8 tuổi, mỗi ngày từ 1~2 bao giảm 6 tuổi, mỗi người dưới 1 bao giảm 3 tuổi;

- Nếu mỗi ngày uống rượu trắng quá 50ml, giảm 1 tuổi;

- Nếu cân nặng cơ thể vượt quá cân nặng tiêu chuẩn 25kg, giảm 8 tuổi, vượt quá 15~25kg, giảm 2 tuổi, vượt quá 5~15kg, giảm 1 tuổi;

- Nếu ngoài 40 tuổi, mỗi năm tiến hành kiểm tra sức khỏe 1 lần, tăng 2 tuổi.

- Nếu bạn là nữ, mỗi năm khám phụ khoa 1 lần, tăng 2 tuổi.

II. NHỮNG NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE

1. Những nhân tố nào ảnh hưởng tới sức khỏe con người?

Sức khỏe của con người thường phải chịu tác động từ rất nhiều những nhân tố khác nhau, ngoại trừ những nhân tố như di truyền, tâm lý và hành vi (phương thức sống), thì sức khỏe con người còn có mối liên quan mật thiết với những nhân tố môi trường (ví như môi trường xã hội, môi trường tự nhiên và môi trường sinh thái...).

Các đặc điểm tổ chất cơ thể con người sẽ có tính quyết định trong việc di truyền lại cho các thế hệ sau, một số căn bệnh cũng có tính di truyền, bệnh máu khó đông là một ví dụ. Yếu tố tâm lý cũng có thể ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sức khỏe, ví dụ tâm

lý căng thẳng kéo dài thường xuyên sẽ có thể dẫn tới bệnh cao huyết áp, khi gặp những kích động đột ngột sẽ dễ dẫn tới những căn bệnh về huyết quản trong lồng ngực. Những cách sống không lành mạnh cũng có thể gây nguy hại trực tiếp hoặc gián tiếp tới sức khỏe con người, ví dụ như hút quá nhiều thuốc lá trong một thời gian dài dễ dẫn tới các bệnh như viêm phế quản mãn tính, cao huyết áp..., thậm chí còn làm gia tăng nguy cơ mắc chứng ung thư phổi và các bệnh ung thư khác; uống quá nhiều rượu trong một thời gian dài có thể gây tổn hại nặng nề tới gan và gây ra các bệnh về đường tiêu hóa; ăn nhiều các thực phẩm giàu chất béo, giàu cholesterol sẽ thúc đẩy quá trình xơ cứng động mạch thậm chí dẫn tới chứng nghẽn động mạch vành. Ăn uống không phù hợp, quá dư thừa chất dinh dưỡng sẽ dẫn tới béo phì, gây ra bệnh đái tháo đường, cao huyết áp, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim. Theo các con số thống kê, có tới 45% số người mắc bệnh hiện nay có nguyên nhân mắc bệnh liên quan tới phương thức sống của họ.

Môi trường xã hội bao gồm chế độ chính trị, tình trạng ổn định xã hội (chiến tranh hay hòa bình), tình hình kinh tế, chất lượng phục vụ y tế và vệ sinh, khả năng cung ứng thực phẩm và đồ uống, chất lượng phục vụ khu vực, quan hệ xã hội, các phong tục văn hóa..., tất cả những nhân tố trên

không có một nhân tố nào không có liên quan mật thiết tới sức khỏe con người.

Môi trường tự nhiên bao gồm tình trạng thời tiết khí hậu, điều kiện địa lý, tình trạng chất nước và thổ nhưỡng, từ trường (sóng điện từ) và tia xạ (nguyên tố có tính phóng xạ)..., cũng đều có liên quan mật thiết tới sự sinh tồn của con người. Ví dụ như một khu vực nào đó nếu có hàm lượng nguyên tố vi lượng trong nước và đất quá nhiều hoặc quá ít có thể làm cho người trong khu vực dễ bị nhiễm các bệnh như trúng độc fluorine, bệnh thiếu iốt, bệnh Kashin – Beck, bệnh Keshan...

Môi trường sinh thái chủ yếu chỉ tình trạng của các sinh vật sống trong môi trường mà con người đang cùng sinh sống, đặc biệt là số lượng sinh vật gây ra bệnh tật và truyền nhiễm bệnh tật cho con người, trạng thái khỏe mạnh hay khả năng gây ra bệnh..., ví dụ như các vi sinh vật như độc tố, khuẩn hại..., các con côn trùng gây bệnh như muỗi, ruồi, bọ chét...và các loài động vật khác như chuột...Nếu những loài vật có hại này tồn tại trong xã hội loài người với một số lượng lớn hoặc khả năng gây bệnh của chúng diễn ra mạnh mẽ thì tất nhiên chúng sẽ gây nguy hại trực tiếp tới sức khỏe con người.

2. Vì sao nói “trong lòng vui vẻ, cơ thể khỏe mạnh”?

“Trong lòng vui vẻ, cơ thể khỏe mạnh” là chỉ về một con người luôn có trạng thái tinh thần vui vẻ thì

sẽ có một cơ thể khỏe mạnh. Nghĩa là chỉ những người luôn có tâm trạng vui vẻ, không buồn rầu và lo nghĩ vô cơ thì cơ thể sẽ béo tốt khỏe mạnh. Có người cho rằng “trong lòng vui vẻ, cơ thể khỏe mạnh” là một biểu hiện tốt, cơ thể béo lên là một biểu hiện của trạng thái tư tưởng yên ổn, vô lo vô nghĩ. Đứng từ góc độ của tâm lý học mà nói, cách nói này không phải là không có cơ sở khoa học, đây cũng là một trong những nguyên nhân để lý giải cho việc vì sao đại đa số nam giới sau khi kết hôn thì cơ thể nhanh chóng béo lên, giống như một quả bóng được thổi phồng lên vậy.

3. Vì sao hút thuốc lá có hại cho sức khỏe?

Cây thuốc lá chủ yếu được tạo thành từ hydrat cacbon, carboxylic acid, sắc tố, vật chất loại dầu thơm, paraffin, chất béo cùng với các vật chất ô nhiễm khác (như thuốc trừ sâu, nguyên tố kim loại nặng...).

Trong quá trình con người hút thuốc, hương thơm của thuốc sẽ sản sinh ra một loạt các phản ứng hóa học, hình thành một lượng vật chất mới. Từ trong khói thuốc chúng ta có thể tìm thấy hơn 3000 loại thành phần có hại, trong đó thành phần gây hại chủ yếu trong thuốc lá là nicotine, nhựa hắc ín, khí carbon monoxide, cyanic acid, amoniac... Khí carbon monoxide sẽ gây tổn hại đến lớp màng protein của gene và tế bào, làm mờ mắt cho các khối u và các

bệnh liên quan đến đường hô hấp và các bệnh về huyết quản trong lồng ngực..., ngoài ra thuốc lá còn làm giảm khả năng truyền không khí của các huyết sắc tố, dẫn tới năng lực tận dụng dưỡng khí (khí oxy) của cơ tim giảm sút.

Hút thuốc lá đặc biệt có hại với nữ giới, phụ nữ hút thuốc lá nếu đang uống thuốc tránh thai sẽ làm tăng nguy cơ phát tác các bệnh về tim mạch và hình thành chứng huyết khối ở tĩnh mạch chi dưới; phụ nữ đang mang thai nếu hút thuốc sẽ dễ bị đẻ non và cân nặng của thai nhi không đủ, khiến khả năng miễn dịch của trẻ hạ thấp, dễ mắc bệnh; Theo thống kê, tỷ lệ bào thai phát triển không bình thường ở những bà mẹ hút thuốc trong quá trình mang thai đã có những dấu hiệu tăng rõ rệt.

4. Vì sao uống nhiều rượu ảnh hưởng tới sức khỏe?

Rượu sau khi đi vào cơ thể con người, sẽ nhanh chóng được dạ dày hấp thụ và hòa vào máu. Chỉ có từ 5%~10% lượng rượu sau khi hòa vào huyết dịch sẽ được trực tiếp đào thải qua các con đường như hít thở, ra mồ hôi và tuyến nước tiểu, còn chủ yếu lượng rượu còn lại sẽ thông qua gan để chuyển hóa thành acetaldehyd và rồi lại chuyển hóa thành acid acetic, acid acetic này sau khi được sắp xếp tổ chức xong sẽ chuyển hóa thành carbon dioxide và nước, đồng thời sản sinh ra một lượng nhiệt nhất định. Khi lượng rượu

được hấp thụ vào cơ thể vượt quá khả năng phân giải các chất trong rượu của gan, thì một lượng rượu lớn sẽ được tích lại trong máu đồng thời tác động đến các cơ quan trong cơ thể. Các cơ quan này rất nhạy cảm với rượu, đặc biệt là tầng vỏ não, tùy thuộc vào sự gia tăng của nồng độ rượu trong máu mà tầng vỏ não sẽ chuyển từ trạng thái hưng phấn sang trạng thái ức chế; nếu tình trạng ức chế của tầng vỏ não trở nên nghiêm trọng sẽ gây ra hiện tượng trúng độc rượu, người nào bị nặng sẽ mất hết tri giác, hôn mê bất tỉnh, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.

Uống quá nhiều rượu trong độ tuổi thanh thiếu niên còn để lại hậu quả nghiêm trọng nhiều hơn. Do lứa tuổi thanh niên là độ tuổi mà các cơ quan trong cơ thể vẫn chưa phát triển hoàn thiện, chức năng của các bộ phận trong cơ thể vẫn chưa đầy đủ, vì thế sức đề kháng với rượu còn kém, khả năng của gan để phân giải các hợp chất trong rượu yếu, từ đó dễ bị trúng độc rượu và tổn hại đến chức năng của các cơ quan nội tạng. Uống rượu sẽ làm cho chức năng của gan bị ảnh hưởng, có thể làm cho lượng chất béo và mô liên kết trong gan tăng cao, đây là một trong những nguyên nhân gây xơ cứng gan; Uống rượu còn làm cho hệ thống tiêu hóa bị tổn hại, sẽ ngăn cản sự hấp thụ các chất dinh dưỡng, từ đó ảnh hưởng tới sự phát triển theo tự nhiên của con người, đồng thời đây cũng

một nhân tố chủ yếu dẫn tới bệnh ung thư dạ dày. Ngoài ra, uống quá nhiều rượu còn có thể dẫn tới bệnh nghẽn mạch máu; gây kích thích tới đường hô hấp, khiến chức năng phòng vệ giảm sút; nguy hại đến các tế bào sinh dục, tiếp tục kéo dài sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển của thể hệ sau.

Việc uống rượu ở vùng nông thôn rất phổ biến, họ uống rượu hàng ngày và uống rất nhiều, nhất là những ngày tết, hội làng, ngày giỗ, ngày cưới hỏi thậm chí ma chay đều uống rượu say sưa, đã có rất nhiều trường hợp ngộ độc rượu do uống quá nhiều, những người say rượu đi ra đường gây tai nạn giao thông có khá nhiều vụ ngộ độc rượu tập thể do uống phải rượu kém chất lượng, khiến hàng chục người phải vào cấp cứu tại bệnh viện, và có những người đã tử vong. Vì vậy việc uống rượu cần phải được giáo dục, tuyên truyền mạnh mẽ, nhất là trong thanh niên.

5. Vì sao phải hình thành thói quen vệ sinh tốt?

Hình thành thói quen giữ vệ sinh tốt là phương pháp cơ bản để phòng chống bệnh tật, giúp gia đình thoát khỏi các nhân tố có khả năng gây bệnh, đồng thời cũng là sự thể hiện nhận thức cao hay thấp của một con người.

a. Tiêu chuẩn vệ sinh gia đình:

- Nhà ở thông thoáng, trong phòng sạch sẽ gọn gàng;

- Đồ dùng trong nhà sạch sẽ, thường xuyên rửa và phơi dưới ánh nắng mặt trời;

- Bát đĩa trong nhà, dụng cụ ăn uống phải sạch sẽ, được đem luộc khử trùng định kỳ.

- Bếp thông thoáng có hệ thống hút khói bụi, nếu là nhà ở khép kín, bếp phải có hệ thống khử mùi.

- Nghiêm chỉnh diệt trừ “4 loài phá hại”: Chuột, gián, ruồi, kiến là những tác nhân truyền bệnh mạnh mẽ.

- Chú ý vệ sinh an toàn thực phẩm, không ăn thực phẩm đã bị ôi thiu, không ăn thịt của động vật bị chết không rõ nguồn gốc, thức ăn thừa để qua đêm cần được đun kỹ lại trước khi ăn;

- Nơi ở của người và gia súc cần phân cách, vật nuôi cần được nuôi trong chuồng trại, dọn dẹp vệ sinh chuồng trại định kỳ.

- Các đồng cùi, rơm, than cần xếp gọn gàng, đồ ăn cần để tách biệt với những thứ khác. Thuộc trừ sâu, phân bón và thực phẩm cần để riêng biệt, không để gần nhau.

- Trồng cây cảnh trong vườn nhà, vừa làm xanh môi trường vừa làm đẹp cho nơi ở.

- Nhà vệ sinh phù hợp với yêu cầu của một nhà vệ sinh tiêu chuẩn: Ở các vùng nông thôn, nơi có diện tích rộng rãi, nên nhà vệ sinh thường bố trí bên ngoài nhà ở. Nhà vệ sinh nên bố trí nơi thấp nhất, cần cách

xa giếng và các nguồn nước ít nhất là 8 m (đối với vùng đồng bằng) và đến 30 m đối với vùng núi, vùng cao nguyên. Hướng chảy của nước ngầm phải chảy theo hướng từ giếng đến hố xí để tránh nước thải chảy vào giếng. Đáy hố xí phải cao hơn mực nước ngầm tầng trên tối thiểu khoảng 1,5 đến 2,0 m. Chỉ tiêu này, ở trong một số điều kiện nào đó ở vùng. Đồng bằng Sông Cửu Long tương đối khó đạt, đặc biệt là các vùng ngập lũ, những nơi mà nước cao hơn mặt đất tự nhiên hơn 1 mét, cần tiến hành xử lý chất thải không gây ô nhiễm ra môi trường;

- Rác chất thải cần kịp thời đốt hoặc chôn.

b. Yêu cầu vệ sinh cá nhân:

- Thường xuyên tắm rửa;
- Cắt móng tay móng chân;
- Đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ;
- Đánh răng rửa mặt hàng ngày, giặt khăn tay, không dùng chung bàn chải;
- Không uống nước lã;
- Những loại rau quả ăn sống cần rửa sạch sẽ trước khi ăn;
- Không hút thuốc, uống rượu;
- Không khạc nhổ bừa bãi;
- Không đại tiện bừa bãi.

Chương II

MÔI TRƯỜNG, NƯỚC VÀ SỨC KHỎE

I. Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ VỚI SỨC KHỎE.

1. Ô nhiễm không khí có ảnh hưởng thế nào tới sức khỏe con người?

Ảnh hưởng của việc ô nhiễm bầu không khí tới sức khỏe con người là rất nguy hại:

- Khí than và khói bụi gây ra bệnh viêm phế quản.vv...;

- Khói bụi và khí thải chứa acid sunfuric gây kích thích mạnh và làm tổn hại tới da, màng kết, niêm mạc mũi, thanh quản...vv;

- Nồng độ chì bị ô nhiễm vượt quá nồng độ chì cho phép, có thể dẫn tới tình trạng nhiễm độc mãn tính như phá vỡ hồng cầu trong máu, nếu nồng độ chì quá cao có thể dẫn tới tình trạng trúng độc cấp tính nặng;

- Nồng độ lưu huỳnh dioxide vượt quá 5 miligram/mililit, người hít phải có thể dẫn tới tim đập nhanh, hít thở khó khăn, người nào nhiễm nặng có thể dẫn tới bị rối loạn thanh đới theo tính phản xạ, cổ họng bị phù nề dẫn tới tắc thở;

- Người bị nhiễm nitric oxide nặng vào sâu bên trong bộ phận hô hấp có thể dẫn tới hoại tử phổi, gây tổn hại tới hệ thống niêm mạc, thần kinh cùng với hệ thống tạo máu, người nào hít nitric oxide nồng độ cao có khả năng bị tắc thở;

- Khí CO khi đi vào trong máu và gắn kết với các huyết sắc tố ở trong máu tạo thành HbCO, không còn tác dụng vận chuyển oxy, người bệnh rơi vào tình trạng thiếu dưỡng khí, ví dụ như những người ngộ độc khí than;

- Ảnh hưởng của khí ozon thì tương đối phức tạp, người bị nhẹ thì chức năng của phổi giảm sút, người bị nặng thì viêm phế quản...;

- Nồng độ khí H_2S 100 miligram/mililit, người hít phải từ 2~15 phút có thể khiến cho khứu giác cảm thấy mệt mỏi, nếu nồng độ khí cao hơn có thể dẫn tới việc gây tổn hại đến toàn bộ các cơ năng trên cơ thể dẫn tới tử vong;

- Người trúng độc cyanide, bị nhẹ có thể xuất hiện tình trạng kích thích tới niêm mạc, bị nặng có thể khiến người bệnh mất dần ý thức, gây rối loạn trực

tính mạnh, huyết áp hạ thấp, nhanh chóng cảm thấy thờ khó rồi dẫn tới tử vong, những người trúng độc sẽ để lại di chứng như cảm đau đầu, chứng mất ngôn ngữ, chứng động kinh...;

- Khí florua thông qua đường hô hấp, ruột dạ dày hoặc qua da để đi vào cơ thể con người, nó chủ yếu gây tổn hại tới xương khớp, cơ quan tạo máu, hệ thống thần kinh, răng lợi cùng với các niêm mạc trên da.vv... Người bị nặng có thể hô hấp bị tê liệt, khó khăn...dẫn tới tử vong;

- Clo chủ yếu thông qua đường hô hấp và niêm mạc da để gây tác động tới cơ thể con người, nếu nồng độ clo trong không khí đạt tới 0,04~0,06 miligram/milimit có thể được coi là nhiễm độc nặng, nồng độ đạt từ 3 miligram/mililit sẽ gây tổn thương nặng tới phổi và nhanh chóng dẫn tới tử vong.

2. Ô nhiễm bầu không khí thiên nhiên đến từ đâu?

Nguồn ô nhiễm chủ yếu gây ra ô nhiễm bầu không khí là ô nhiễm từ công nghiệp, ô nhiễm từ sinh hoạt và ô nhiễm từ giao thông.

Lượng khí thải được thải ra từ các phương tiện giao thông trong quá trình tham gia giao thông đã trở thành nguồn ô nhiễm chủ yếu gây ra ô nhiễm bầu không khí của thành phố. Ngoài ra ô nhiễm bầu không khí do những sinh hoạt của con người trong quá trình sinh hoạt hằng ngày cũng lại là một nguồn gây ô

nhhiễm chủ yếu nữa. Ví dụ như khói từ việc đốt hóa chất, than và củi gây nên; khói được sinh ra trong quá trình con người rán, xào, nướng đồ ăn; sử dụng các loại nước hoa, xà phòng, nước tẩy rửa; sử dụng các loại nước để bảo quản quần áo, chăn đệm; sử dụng nhiều các loại sơn, hóa chất để trang trí nhà cửa, và giấy dán tường; người sử dụng thải ra ngoài không khí một lượng lớn khí radon; chăn màn dùng lâu ngày không giặt rũ cũng thải ra mùi vị gây độc hại.

3. Làm thế nào để bảo vệ sự trong lành của bầu không khí?

Để bảo vệ bầu không khí trong sạch, chúng ta có thể trồng cây, trồng hoa giúp làm sạch bầu không khí. Căn cứ theo những nghiên cứu có liên quan, có những loại cây, hoa có tác dụng hấp thụ những khí có hại trong bầu không khí, đồng thời có thể tăng nồng độ ion OH- trong bầu không khí, giúp làm sạch không khí. Đảm bảo sự lưu thông không khí, mở nhiều cửa sổ, để không khí được tuần hoàn, bày trong phòng những vật có thể hấp thụ những khí có hại, duy trì bầu không khí trong lành, ví dụ như than tre trúc...

4. Nhiệt độ có ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người?

Căn cứ vào những số liệu trắc định có liên quan, nhiệt độ từ 18~25°C là khoảng nhiệt độ dễ chịu nhất với con người, bởi trong khoảng nhiệt độ này lượng tiêu hao năng lượng của con người là ít nhất, hiệu quả

công việc cao nhất, rất phù hợp cho sinh hoạt và công việc của mọi người.

a. Ảnh hưởng của nhiệt độ cao.

Ở trong môi trường có nhiệt độ cao, cơ thể con người cần thực hiện điều tiết nhiệt độ cơ thể, lúc này máu từ tim đưa ra nhiều hơn, tim phải làm việc nhiều hơn, mạch đập nhanh hơn. Máu ở trong cơ thể sẽ được phân phối lại, dẫn tới việc thiếu máu ở đường tiêu hóa. Do việc toát mồ hôi nhiều dẫn tới cơ thể đào thải ra một lượng muối và nước lớn, làm cho độ axit trong dạ dày giảm thấp, lượng dịch tiêu hóa được tiết ra giảm xuống, khả năng hấp thụ tiêu hóa phải chịu những ức chế nhất định, từ đó dẫn tới sự thèm ăn bị ảnh hưởng, tiêu hóa không tốt và tỷ lệ mắc bệnh dạ dày gia tăng. Trong môi trường nhiệt độ cao hệ thống thần kinh trung ương sẽ có những phản ứng ức chế, thể hiện ở quá trình hưng phấn tại tầng vỏ não suy giảm, thời kỳ ủ bệnh phản xạ điều kiện kéo dài, sức tập trung chú ý suy giảm. Trong trường hợp nghiêm trọng còn có thể gây ra các triệu chứng như chóng mặt, đau đầu, đau tim, mệt mỏi dẫn tới suy nhược...

b. Ảnh hưởng của nhiệt độ thấp đối với cơ thể con người:

Ở trong môi trường có nhiệt độ thấp, thì da, huyết quản của cơ thể sẽ thu hẹp lại, nhiệt độ cơ thể hạ thấp, làm cho sự bức xạ và tản nhiệt đối lưu đạt tới mức thấp nhất; trong trường hợp lạnh nghiêm

trọng, các huyết quản trên da tiếp tục kéo dài tình trạng thu hẹp tới mức cực điểm, lượng máu lưu thông trong cơ thể sẽ bị chậm lại, thậm chí ngừng trệ; khi nhiệt độ thấp tới mức xuống dưới điểm đóng băng của các tổ chức trong cơ thể (-5°C), các tổ chức này sẽ xảy ra hiện tượng đông kết gây ra thương tổn. Khi nhiệt độ xuống dưới 10°C thì da của con người thường bị mất cảm giác, nhiệt độ 12°C đã ảnh hưởng tới độ linh hoạt trong vận động của bàn tay và các động tác phối hợp của cả hai tay, hiệu quả thao tác giảm rõ rệt.

5. Hít quá nhiều bụi ảnh hưởng thế nào tới sức khỏe?

Nếu chúng ta hít nhiều khói bụi có tính kim loại như bụi bari, bụi sắt, bụi thiếc..., những khói bụi này sẽ lắng tích lại trong phổi từ đó sản sinh ra những phản ứng dị thường, nếu cứ tiếp tục kéo dài sẽ biến chứng thành bệnh xơ hóa nhẹ; bụi bông, bụi hữu cơ như vải lanh, vải gai sau khi được hít vào túi phổi có thể dẫn tới những phản ứng dị ứng, cũng có những loại bụi có thể dẫn tới viêm phổi có tính dị ứng; thường xuyên hít bụi có tính thực vật ẩm mốc như các loài thực vật bào tử có thể dẫn tới phổi bã mía gây ra chứng ho dị ứng...; hít phải khí thải của những loài chim thải ra cũng không có lợi cho phổi; hít khí bụi của gỗ, chè, cỏ khô, đay, cà phê, xương, lông vũ, lông,...cũng dẫn tới hiện tượng thờ dốc ở phế quản;

hít vào cát cùng với bụi hữu cơ của các tạp chất vô cơ khác, ví dụ như tạp chất giữa khói và bụi cỏ, lá chè, da, bông... có thể dẫn tới xơ hóa giữa các chất trong tổ chức phổi, gây ra bệnh ho dị ứng.

6. Bảo vệ cơ thể như thế nào trong điều kiện nhiệt độ cao?

a. Phương pháp kỹ thuật:

- Áp dụng cục bộ hoặc toàn diện việc thông gió bằng máy móc hoặc tìm cách đưa tối đa gió lạnh để giảm nhiệt độ môi trường.

- Ở những xưởng làm việc bằng nhiệt độ cao, phải xây dựng phòng làm việc cách ly, tránh việc để gió lạnh tràn vào phòng hoặc lắp đặt điều hòa.

- Tiến hành cải cách công nghệ, thực hiện thao tác tự động hóa ở cự ly gần.

b. Phương pháp quản lý:

- Tuyên truyền kiến thức phòng tránh nóng.

- Sắp xếp thời gian làm việc một cách hợp lý, tránh khoảng thời gian nhiệt độ cao nhất;

- Luân phiên thao tác, rút ngắn thời gian thao tác.

c. Phương pháp bảo vệ sức khỏe:

- Công nhân làm việc trong điều kiện nhiệt độ cao cần kiểm tra sức khỏe một lần mỗi năm, đối với những người mắc bệnh cao huyết áp, bệnh tim, đái tháo đường, người mắc bệnh tăng chức năng tuyến giáp và mắc bệnh nghiêm trọng ở bề mặt da trên diện

rộng, nên có sự điều tiết hợp lý hoặc không nên làm việc trong môi trường nhiệt độ này.

- Vào mùa hè cần cung cấp đủ lượng nước uống có chứa muối và các loại đồ uống giải nhiệt khác.

7. Không kịp thời xử lý rác thải sinh hoạt có ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người?

Hằng ngày, mỗi gia đình đều thải ra ngoài môi trường những thứ như rác sinh hoạt, nước thải, phân... Nếu như chúng ta xử lý những thứ đó không tốt, thì không những gây bẩn, mất vệ sinh tới môi trường mà còn có thể làm ô nhiễm nguồn nước và môi trường của chính chúng ta, gây ra mùi khó chịu, làm cho ruồi muỗi sản sinh nhanh, làm nguồn thức ăn cho loài chuột. Đặc biệt trong những ngày oi bức của mùa hè, vấn đề này càng trở nên nổi cộm, nó dẫn tới bốn căn bệnh truyền nhiễm. Ruồi có thể truyền cho con người nhiều loại bệnh như kiết lỵ, thương hàn, dịch tả, bại liệt, viêm gan, bệnh ký sinh trùng... Muỗi có thể gây ra bệnh viêm não, sốt rét. Chuột có thể gây ra bệnh dịch hạch và sốt xuất huyết. Gián có thể gây ra bệnh kiết lỵ, viêm gan...

II. Ô NHIỄM NGUỒN NƯỚC VỚI SỨC KHỎE

1. Ô nhiễm nguồn nước gây nguy hại gì đối với sức khỏe con người?

Ô nhiễm nguồn nước để lại những hậu quả nghiêm trọng tới sức khỏe con người:

- Nguồn nước bị nhiễm vi khuẩn gây bệnh có thể khiến cho dịch bệnh bị lây lan nhanh chóng;

- Nguồn nước bị nhiễm hóa chất hoặc sử dụng thực phẩm bị nhiễm hóa chất có thể khiến người bệnh bị trúng độc cấp, mãn tính và xuất hiện khối u.

- Có một số vật chất có hại còn có thể ngăn chặn tác dụng tự làm sạch trong nước, từ đó càng nguy hiểm hơn.

- Có một số vật chất có hại có thể làm biến chất nước trở thành ác tính, ngăn chặn những tác dụng bình thường của nước đối với cơ thể con người;

- Tác hại của việc ô nhiễm nguồn nước trên mặt đất chủ yếu nhất và thường gặp nhất là làm cho người bệnh bị trúng độc cấp mãn tính và còn để lại mối nguy hại sau này.

2. Trong nguồn nước bị ô nhiễm chủ yếu có những vật chất có hại nào?

Các vật chất có hại trong nguồn nước bị ô nhiễm tương đối phức tạp, có thể phân thành 10 loại:

a. Vật chất có hại.

Chủ yếu bao gồm benzen, phenol, chất cyanide, chất hữu cơ, arsenic, thủy ngân, cadmium, chì, các hợp chất khác gây bệnh ung thư...

b. Vi sinh vật gây bệnh.

Bao gồm các độc khuẩn, vi khuẩn, động vật nguyên sinh..., vừa có khả năng truyền bệnh vừa có

khả năng sinh sôi mạnh (ruồi, gián, kiến, bọ gậy, các loại tảo...)

c. Phế thải đốt oxy.

Các vật hữu cơ chủ yếu gồm có vật hữu cơ tự nhiên có khả năng sinh vật phân giải, vật vô cơ chủ yếu bao gồm vật chất có tính trở lại trạng thái ban đầu ví dụ như sulfite, sulfide, muối ferrous và amoniac...

d. Chất dinh dưỡng thực vật.

Đây là những hợp chất đóng vai trò làm thành phần dinh dưỡng cho cây cần trong quá trình sinh trưởng, ví dụ như nitơ, photpho, cacbon..., khiến cho hồ nước từ ít chất dinh dưỡng trở thành giàu chất dinh dưỡng của cây, và hậu quả để lại là khiến cho độ trong sạch của nguồn nước bị giảm xuống, dẫn tới nước bốc mùi, rất khó khôi phục.

e. Vật chất dạng sơn dầu.

Những chất dạng này thường nhẹ hơn nước, không hòa tan trong nước, bao trùm lên bề mặt nước dưới dạng những màng mỏng, ngăn cản oxy hòa vào trong nước, gây ra mùi khó chịu, ảnh hưởng đến chất lượng của nước.

f. Các chất hóa học hữu cơ.

Vật chất loại này bao gồm các loại nước tẩy rửa nhiều clo liên kết với benzen tạo thành, sinh vật khó phân giải.

g. Các chất vô cơ hóa.

Bao gồm các loại nước có chứa clo, muối và các loại vật chất khác có tính axit, tính bazơ. Nồng độ của những chất này trong nước quá cao dẫn tới làm giảm chất nước, gây nguy hại tới những loại thủy sinh sống trong nước, khiến cho thể nước bị nhiễm tính axit hoặc bazơ, ăn mòn các trang thiết bị đặt trong lòng nước...

h. Vật chất sinh ra từ quá trình nhiệt lưu.

Chủ yếu là nước làm nguội của xường nhiệt điện và những công việc khác tương tự như vậy, nó dẫn tới ô nhiễm nguồn nhiệt, gây ra biến đổi lớn trong hệ thống sinh thái cục bộ.

i. Vật chất có tính phóng xạ.

Đây là những vật chất phát ra những tia phóng xạ trong quá trình phân chia biến đổi, để lại mối nguy hại cho con người.

3. Ô nhiễm nguồn nước chủ yếu đến từ đâu?

a. Chất ô nhiễm mang tính vật lý.

Là những vật chất có tính phóng xạ nhiệt, chủ yếu bao gồm: nguồn nước thải từ các nhà máy nhiệt điện, nhà máy điện nguyên tử, trung tâm nghiên cứu hạt nhân và y học hạt nhân, các cơ sở hóa dầu và chế tạo sản xuất kim loại, phế liệu từ việc sản xuất hạt nhân, các vật chất để lại sau thí nghiệm hạt nhân.

b. Nguồn ô nhiễm chủ yếu chất hữu cơ:

Nước thải từ các mỏ khai khoáng và nước thải sinh hoạt, các kim loại vi lượng trong nước còn có thể do sự phong hóa hóa học của nham thạch và sự rò rỉ của thổ nhưỡng, ngoài ra còn có nước phế thải chứa thạch tín, bạc, thiếc, bari, đồng, cyanide, phốt pho, nitơ,...;

c. Nguồn ô nhiễm chủ yếu chất vô cơ:

Nước thải hữu cơ nồng độ cao được thải ra từ các ngành công nghiệp hóa chất, thạch hóa, chế tạo giấy, thực phẩm, và may mặc...và một lượng lớn nước thải công nghiệp, nước thải sinh hoạt chưa được xử lý, ngoài ra còn có hợp chất từ nước mưa, rác, phân và hợp chất benzene cùng với các loại nước thải từ các nhà máy sản xuất dầu.

d. Phạm vi của các chất thải có tính sinh vật rất rộng, bao gồm vi khuẩn gây bệnh và các vi sinh vật có hại khác.

Nguồn ô nhiễm của các vi khuẩn gây bệnh trong nước thường do phân người thải ra, nước thải sinh hoạt, nước thải của bệnh viện cùng với nước thải từ các lò giết mổ, chăn nuôi gia súc, chế tạo da, các chế phẩm sinh vật, chế tạo thuốc, chưng cất rượu và các ngành công nghiệp thực phẩm.

4. Nên sử dụng nước sông lớn, sông, hồ hay nước giếng làm nước sinh hoạt?

Xét từ góc độ dinh dưỡng, dùng nước phù hợp với tiêu chuẩn chất nước của nước dùng sinh hoạt sẽ có lợi

cho sức khỏe con người. Nguồn nước tự nhiên, nước giếng sâu và nước suối sau khi qua quá trình xử lý khử độc là nguồn nước ăn an toàn nhất cho con người.

5. Phương pháp tiến hành khử độc nguồn nước ăn.

Để tiến hành làm sạch và khử độc nguồn nước sinh hoạt, chúng ta có thể tiêu diệt những vi sinh vật gây hại trong nguồn nước, những tác động có hại cho nguồn nước, làm cho chất nước phù hợp với tiêu chuẩn nguồn nước sinh hoạt cho con người, tránh việc xảy ra các dịch bệnh truyền nhiễm qua nguồn nước.

Phương pháp chủ yếu để khử độc nguồn nước là đun sôi, chiếu xạ tia tử ngoại, khử độc bằng khí ozon và phương pháp dùng chất tẩy trắng có chứa clo mà các cơ sở lọc nước quy mô nhỏ hiện nay thường áp dụng...

6. Thiên tai có ảnh hưởng gì đối với an toàn nguồn nước sinh hoạt? Cần có những biện pháp khắc phục như thế nào?

a. Thiên tai, đặc biệt là lũ lụt sẽ gây nguy hại đối với nguồn nước sinh hoạt của con người:

- Ô nhiễm nguồn nước do các hoá chất công nghiệp, chất thải công nghiệp và sinh hoạt tràn ra môi trường lẫn vào nguồn nước, làm ô nhiễm nguồn nước mặt cũng như nước ngầm.

- Hủy hoại cơ sở cấu trúc của các nhà máy cung cấp nước, làm gián đoạn nguồn cung điện ảnh hưởng tới việc tập trung cung cấp nước của cơ sở lọc nước;

- Nguồn nước, chất nước cung cấp nước tạm thời xảy ra vấn đề.

b. Biện pháp khắc phục:

- Cần tiến hành làm sạch, khử độc, kiểm tra vi khuẩn trong nguồn nước phù hợp với yêu cầu, để đưa vào sử dụng trong sinh hoạt trước khi nguồn nước bị lũ tràn vào và trang thiết bị cung cấp nước hoạt động trở lại.

- Phun thuốc khử độc ở khu vực bị thiên tai, hướng dẫn chỉ đạo nhân dân biện pháp khử độc nguồn nước sinh hoạt;

- Đối với khu vực có nguồn nước ngầm chảy qua trong quá khứ, trong lúc đang chờ khôi phục sản xuất, cần xây dựng lắp đặt các trang thiết bị cung cấp nước dạng tập trung đơn giản, chú ý tới việc đảm bảo vệ sinh nguồn nước khu dân cư.

7. Có thể trực tiếp sử dụng nước được tích ở hồ chứa trên đỉnh núi không?

Theo những chỉ tiêu về chất lượng nước ở những hồ chứa nước mưa thì nước ở đây thường có tổng số lượng vi khuẩn, trực khuẩn đại tràng và độ nhiễm trùng vượt quá tiêu chuẩn cho phép; độ pH của nước được tích ở những hồ mới xây phải sau 1~2 năm mới có thể phục hồi bình thường; Ngoài ra còn có một số chỉ tiêu vượt quá tiêu chuẩn khác. Vì vậy nước được tích ở các hồ chứa nước mưa không thể trực tiếp sử

dụng, nguồn nước này cần trải qua quá trình xử lý để đạt tới tiêu chuẩn chất nước sinh hoạt cho phép và tiến hành đun sôi rồi mới có thể đưa vào sử dụng.

8. Có thể ăn cá, vịt, quả, rau ở khu vực có nguồn nước bị ô nhiễm nghiêm trọng hoặc đất canh tác không?

Nguồn nước bị ô nhiễm nghiêm trọng có chứa một lượng lớn các vi khuẩn gây bệnh và nguyên tố hóa học, làm chết hoặc ô nhiễm một bộ phận các loài cá; chứa một lượng lớn chất hữu cơ, có thể làm cho các loài cá bị thiếu oxy dẫn tới phản ứng chậm chạp; nước thải công nghiệp chứa một lượng lớn các độc tố hóa học, nếu thải ra sông ngòi ao hồ, sẽ làm cho những loài sinh vật đang sinh sống trong khu vực nước này bị trúng độc hoặc bị dị dạng. Các loài cá, vịt sống trong khu vực nước bị ô nhiễm và các loài quả, rau trồng trong khu vực đất ô nhiễm sẽ mang trong mình một lượng độc tố nhất định, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe người sử dụng, có thể gây ra chứng trúng độc mãn tính thậm chí gây biến chứng ung thư, ngoài ra chúng còn có thể trực tiếp gây ra ngộ độc thức ăn, vì vậy không thể sử dụng những thực phẩm này.

Chương III

ĂN UỐNG, DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

I. NHỮNG CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO SỨC KHỎE

Dinh dưỡng là toàn bộ quá trình cơ thể hấp thu, tiêu hóa, hấp thụ và sử dụng những chất bổ trong thực phẩm để nuôi sống cơ thể. Dinh dưỡng là một loại tác động, song chúng ta không nên lý giải một cách đơn giản rằng đó là chất dinh dưỡng.

1. Protein cần thiết cho cuộc sống hằng ngày của con người.

a. Vật chất chủ yếu cấu thành nên cơ thể con người – protein.

Protein là nguồn nguyên liệu quan trọng nuôi sống con người. Toàn bộ hệ thống thần kinh, cơ bắp,

xương cốt, thậm chí cả lông tóc của cơ thể con người không một chỗ nào không chứa protein, vì thế cần cung cấp đủ lượng protein cần thiết cho cơ thể mới có thể đảm bảo những nhu cầu cho hoạt động của cuộc sống hằng ngày.

b. Protein có chức năng sinh lý gì? Thiếu protein có ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người?

(1). Chức năng sinh lý của protein:

- Cấu thành và hoàn thiện các tổ chức trong cơ thể con người.

- Tái tạo và hoàn thiện các tế bào của các cơ quan.

- Điều tiết và khống chế các vật chất thay thế cho nhau và chức năng sinh lý.

- Oxy hóa cung cấp năng lượng, 1 gram protein qua quá trình oxy hóa sẽ sản xuất ra $1,67 \times 10^4$ jun;

- Các chức năng khác, ví dụ như chức năng sinh lý protein huyết tương đa chức năng.

(2). Ảnh hưởng của protein đối với cơ thể

Thiếu hụt protein sẽ khiến cơ thể cảm thấy mệt mỏi, làm giảm sức đề kháng, dễ khiến thần kinh căng thẳng. Ngoài ra, việc thiếu protein sẽ gây ra một loạt các hiện tượng như các chức năng trong cơ thể giảm sút, thiếu sức sống, tinh lực không tập trung, lão hóa sớm, làm da kém tươi tắn, sức sống của tim giảm, tóc mau bạc.

- Nữ giới nếu thiếu protein thì sẽ không thể hình thành collagen, vì thế mà sớm xuất hiện nếp nhăn,

phụ nữ mang thai thiếu protein có thể làm cho thai nhi kém phát triển.

- Nhi đồng và thanh thiếu niên thiếu protein có thể làm chậm quá trình phát triển bình thường, thể hình dị dạng, thấp bé.

- Người trưởng thành thiếu protein sẽ làm giảm sức đề kháng, xuất hiện hiện tượng tụt cân, đầy hơi, phù nề, dễ gây ra các bệnh về tim mạch và mạch máu não.

- Người già thiếu protein sẽ dẫn tới các bệnh của người già, ví dụ như cao huyết áp, bệnh tim mạch và mạch máu não, ung thư,...

Vì thế trong cuộc sống hằng ngày con người luôn cần bổ sung một lượng protein lớn, nhưng do hàm lượng dinh dưỡng trong thực phẩm thấp, dẫn tới con người sẽ không thể hấp thu đủ lượng protein cần thiết mà cơ thể cần từ những thực phẩm hằng ngày.

b. Những thực phẩm nào giàu protein? Làm thế nào để tận dụng tối đa lượng protein trong thức ăn?

(1). Nguồn protein.

- Nguồn protein có tính động vật có nhiều trong các chế phẩm từ trứng, chế phẩm sữa, các loại thịt, cá, gia cầm.

- Nguồn protein có tính thực vật có nhiều trong các loại đậu, hạt và ngũ cốc.

(2). Cách sử dụng các loại protein.

Các loại ngũ cốc chủ yếu bao gồm gạo, ngô và các loại đậu, lạc...là nguồn thực phẩm đóng vai trò

chủ đạo trong bữa cơm hàng ngày của người dân nước ta, nó chiếm tỷ lệ tương đối lớn trong cả ba bữa ăn trong ngày, cung cấp 60%~70% nhiệt lượng cho cơ thể, gần 50% còn lại là từ protein, vitamin B và muối vô cơ... Loại thực phẩm này tuy có thể cung cấp phần nào protein cho cơ thể, song quá trình tổ thành của các loại protein này thường thiếu hai loại axit amin mà cơ thể cần là lysine và methionine, làm giảm giá trị dinh dưỡng của loại protein từ các loại ngũ cốc.

- Để bù đắp vào sự thiếu hụt của protein từ ngũ cốc, làm tăng giá trị dinh dưỡng của loại protein này, chúng ta nên chọn ăn phối hợp cùng các loại thực phẩm có chứa hàm lượng lysine cao. Nói một cách đơn giản là các loại thực phẩm từ động vật như thịt, trứng, sữa... đều chứa nhiều lysine, chúng ta có thể ăn các thực phẩm này kết hợp với cơm, mì đều tương đối thích hợp, giúp bù đắp sự thiếu hụt lysine của loại protein từ ngũ cốc. Ví dụ như trong hằng ngày chúng ta vẫn thường ăn cháo thịt tủy, bánh bao thịt, sủi cảo, mì vằn thắn, mì thịt trứng...đây đều là những món ăn có sự kết hợp tốt để bổ sung cho nhau.

2. Chất béo.

Chức năng chủ yếu của chất béo trong cơ thể con người là lưu trữ và cung cấp năng lượng, đây là

nguồn nguyên liệu trừ bị cho nguồn năng lượng chính của cơ thể.

a. Lipid là gì? Những chất béo nào có lợi với cơ thể con người?

- Lipid là tên gọi tổng hợp của các chất béo trung tính, là thành phần cấu thành quan trọng trong cơ thể con người. Chất béo trung tính gồm các axit béo và các hợp chất glycerol. Các loại thực phẩm có chứa hàm lượng chất béo cao là thịt mỡ, mỡ lợn, mỡ bò, dầu thực vật... Lipid là một chất có thể hòa tan trong chất béo và dung môi có chứa chất béo, chủ yếu bao gồm phospholipid, glycolipid, cholesterol và cholesterol este...

b. Những tác dụng của chất béo đối với cơ thể người.

Lipid có sáu tác dụng đối với sức khỏe con người.

(1). *Cung cấp nhiệt năng.* Chất béo là nguồn nhiệt để sản xuất ra lượng nhiệt cao nhất, nhiệt lượng tạo ra bởi quá trình oxy hóa trong cơ thể gấp 1,5 lần hợp chất cacbon hay protein.

(2). *Cấu thành tổ chức cơ thể.* Một số loại lipid như photpho lipid, cholesterol là thành phần tế bào chủ yếu, có tác dụng quan trọng đối với quá trình hoạt động của con người.

(3). *Cung cấp axit béo cần thiết.* Lượng axit béo cần thiết của cơ thể con người chủ yếu đến từ việc chuyển hóa các chất béo từ thực phẩm con người ăn

hằng ngày. Axit béo cần thiết cho cơ thể con người có nhiều công năng sinh lý.

(4). *Thúc đẩy quá trình hấp thụ các vitamin tan trong chất béo.* Chất béo là đóng vai trò là người vận chuyển các vitamin tan trong chất béo, nếu các thực phẩm được hấp thụ vào cơ thể con người thiếu chất béo, nó sẽ ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ và tận dụng các vitamin tan trong chất béo.

(5). *Duy trì nhiệt độ cơ thể, bảo vệ các cơ quan nội tạng.* Chất béo là chất dẫn nhiệt không tốt, nó có thể ngăn chặn quá trình tản nhiệt trên bề mặt cơ thể. Chất béo như một lớp lót dày, có thể bảo vệ và cố định các cơ quan trong cơ thể, tránh việc cọ xát và di chuyển giữa các cơ quan trong cơ thể.

(6). *Cải thiện cảm giác ăn uống.* Chất béo lưu lại trong dạ dày con người tương đối lâu, hấp thụ những thực phẩm có hàm lượng chất béo cao có thể khiến cơ thể có cảm giác đầy bụng, khó có cảm giác đói. Chất béo có thể tăng hiệu quả trong quá trình nấu nướng thực phẩm, tăng mùi vị cho món ăn, giúp người ăn cảm thấy ngon miệng.

3. Nguồn năng lượng chính cho các hoạt động của cơ thể – hợp chất cacbon hóa.

Nguồn năng lượng do hợp chất cacbon hóa phân giải và giải phóng ra có thể duy trì mọi hoạt động sinh

lý của cơ thể, ví dụ như tim đập, hít thở, sự hưng phấn của thần kinh, hoạt động của đại não...

a. Hợp chất cacbon là gì?

Hợp chất cacbon là một trong những thành phần dinh dưỡng chủ yếu không thể thiếu cho quá trình phát triển của con người, nó là một loại hợp chất hữu cơ, là tên gọi tổng hợp cho một hợp chất chứa các loại đường, vì vậy ta có thể gọi hợp chất cacbon là đường. Nó được tạo thành từ ba nguyên tố cacbon, hydro, oxy, ta có thể chia thành bốn loại đường đơn, đường đôi, đường oligosaccharide, đường đa.

b. Chức năng của hợp chất cacbon.

Có năm chức năng dưới đây:

- Hợp chất cacbon là nguồn chủ yếu nhất và kinh tế nhất để cơ thể con người thu được nhiệt lượng từ đó.

- Hợp chất cacbon cùng với các hoạt động chuyển hóa trong tế bào cơ thể con người là chất quan trọng giúp cấu thành cơ thể con người. Ví dụ như glycolipid là chất không thể thiếu trong kết cấu màng tế bào; chất nhầy mucin là vật chất bắt buộc trong các mô liên kết; ribose và deoxyribose là thành phần quan trọng trong việc tạo axit nucleic; hệ thống tổ chức thần kinh cũng có chứa glycolipid. Đường tham gia vào rất nhiều quá trình diễn ra trong cơ thể con người.

- Lượng đường tích trữ trong gan và cơ bắp ngoài tác dụng có thể phân giải để cung cấp nhiệt

lượng cho cơ thể ra, chúng còn có tác dụng thải những vật chất có hại ra ngoài cơ thể. Đường nho là nguồn duy nhất cung cấp nhiệt lượng cho não, vì thế hợp chất cacbon luôn có một ý nghĩa quan trọng toàn diện đối với sức khỏe của khu thần kinh trung ương trong cơ thể.

- Khi cơ thể được cung cấp đủ hợp chất cacbon, tình trạng tiêu hao nhiệt lượng do thiếu protein cũng sẽ giảm xuống, có lợi cho việc phát huy công năng sinh lý đặc thù của protein, đây là tác dụng bảo vệ protein.

- Đường polysaccharide do không thể tiêu hóa nên không thể được cơ thể người hấp thụ, nhưng nó vẫn có tác dụng kích thích dịch tiêu hóa tiết ra và sự chuyển động của đại tràng, có khả năng hấp thụ và duy trì nguồn nước trong cơ thể, làm cho phân mềm hơn, dễ dàng thải ra.

4. Vitamin cần thiết cho cơ thể người.

Chủ yếu có vitamin A bảo vệ thị lực, vitamin C tăng cường hệ miễn dịch, vitamin D giúp xương cốt chắc khỏe, vitamin E làm chậm quá trình lão hóa, vitamin B1 phòng chống bệnh tê phù, vitamin B2 “vệ sĩ” vàng cho sức khỏe.

5. Khoáng chất cần thiết cho cơ thể người.

Can xi là “bê tông gia cố” cho cơ thể người, photpho của canxi là “họ hàng gần”, natri và kali là

“nguồn muối” cho cơ thể con người, kẽm là “bông hoa của sinh mệnh”, sắt là “vệ sĩ” của máu, iốt giúp tăng trưởng trí tuệ...

6. Cái nôi của sinh mạng – nước.

Nước chiếm 60% thể trọng cơ thể của một người trưởng thành, được coi là thành phần dinh dưỡng quan trọng nhất, cần thiết nhất cho cơ thể con người, tầm quan trọng của nước đối với cơ thể con người chỉ đứng sau không khí.

II. THỰC PHẨM AN TOÀN

1. An toàn thực phẩm là gì?

An toàn thực phẩm là tất cả những thực phẩm do nhà sản xuất làm ra phù hợp với những yêu cầu của người tiêu dùng về vệ sinh toàn thực phẩm, đồng thời thông qua sự kiểm định của cục vệ sinh toàn thực phẩm, những thực phẩm này được sử dụng bằng những cách hợp lý và một lượng vừa phải, không gây ra bất kỳ tổn hại nào tới sức khỏe của người tiêu dùng.

2. Cách nhận biết thực phẩm an toàn

Ở vùng nông thôn có nhiều các chợ truyền thống, các bà nội trợ nên đi sớm để chọn được thực phẩm tươi ngon. Chọn các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh

- Chọn mua thịt ở những sạp có uy tín ở chợ, thịt heo có dấu mộc xanh của chi cục thú y trên da. Tuyệt

đôi không mua hàng rẻ, trôi nổi để tránh nguồn thực phẩm bệnh hoặc tẩm ướp nhiều hóa chất bảo quản.

Nên chọn mua thịt có màng ngoài khô, không bị nhớt, mùi và màu sắc bình thường, khối thịt rắn chắc, có độ đàn hồi cao, ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra

- Chọn các loại rau quả tươi, không bị dập nát, không có màu sắc, mùi vị lạ.

- Chọn các loại thủy sản còn tươi.

Đối với cá: Tốt nhất là chọn cá đang sống hay vừa mới chết nhưng vẫn đạt các tiêu chuẩn cá tươi, như: Thân cá co cứng, khi để cá lên bàn tay thân cá không thõng xuống; Mắt trong suốt, giác mạc đàn hồi; Miệng ngậm cứng; Mang màu đỏ tươi, dán chặt xuống hoa khế; Vây tươi óng ánh, dính chặt vào thân, không có niêm dịch và mùi hôi thối khó chịu. Trôn cá thụt sâu vào bên trong, có màu trắng nhạt và bụng cá lép.

Chọn tôm tép vỏ sáng bóng lánh, dài và trơn láng. Nghêu sò ốc còn sống. Mực nang thì nên chọn mực có thịt trắng như mút dừa là ngon, mực ống thì nên chọn loại vừa, không quá lớn, chưa vỡ túi đen. Các loại thủy sản khác nên chọn loại còn tươi, có màu sắc bình thường, đặc biệt không có mùi ương hôi.

Không nên:

- Không nên mua bất kỳ gói thực phẩm nào đã bị hư hỏng hoặc bị mở bao bì.

- Không nên mua thực phẩm từ các quầy hàng không rõ nguồn gốc bởi vì ở những chỗ như vậy thịt sống và thịt chín không được chế biến riêng biệt

- Không nên chậm trễ trong việc mang các đồ đông lạnh về nhà và để chúng vào đúng ngăn cần thiết nhằm tránh bị rã đông và làm hỏng đồ ăn.

3. Cách chọn thực phẩm an toàn.

An toàn thực phẩm là vấn đề mà bất cứ người tiêu dùng nào cũng quan tâm, vậy làm thế nào để phân biệt được những thực phẩm an toàn cho sức khỏe? Sau đây là một số thông tin giúp bạn đọc chọn lựa được cho mình thực phẩm sạch.

a. Nhận biết thịt cá bị ươn, nhiễm độc

Nhận biết thịt cá bị ươn, nhiễm độc qua mùi vị, mắt, mang và mình cá. Thường cá nhiễm độc mắt mờ và đục, không nhấp nháy ánh sáng, lồi ra ngoài; mang có màu đỏ sẫm; xương sống cong hay bị dị dạng, phần đuôi thường chuyển sang màu xanh và mùi tanh cá không bình thường.

Còn thịt, cá đã bị ngâm, tẩm hóa chất rất khó để phân biệt. Chỉ sau khi nấu hoặc ăn mới biết được. Thông thường, thịt đã qua ngâm tẩm hóa chất thường mềm một cách lạ thường, đối với cá thì không chắc và rất bở, vị cũng khác thường. Trong khi nấu nó không có mùi thơm mà có mùi lạ, hôi, nồng lên mùi hóa chất, nước canh khi nấu sẽ bị vẩn đục.

b. Phân biệt vị ngọt tự nhiên với đường hóa học

Đường hóa học được sử dụng phổ biến vì có độ ngọt gấp trăm lần (và có thể hơn thế nữa) so với vị ngọt của đường tự nhiên. Để nhận biết điểm khác biệt ở đường hóa học với đường tự nhiên (làm từ mía mật, củ cải đường, quả thốt nốt...) là đường hóa học thường có vị ngọt đậm, hắc, hơi chát và sau khi ăn thường có cảm giác khe khẽ ở cổ họng, vị đắng ở lưỡi; còn đường mía thường có vị ngọt dịu và mát. Người ăn phải các loại thực phẩm chứa đường hóa học có thể xuất hiện cảm giác chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, ù tai hoặc dị ứng tùy vào lượng dùng.

Có nhiều sản phẩm được phép sử dụng đường hóa học (tất nhiên là với hàm lượng nhỏ). Lợi ích của đường hóa học là chất tạo vị ngọt nhưng lại không cung cấp năng lượng (rất hữu ích cho những người béo phì), không cung cấp glucose vào máu (có lợi cho người bị bệnh đái tháo đường), không hỗ trợ cho vi khuẩn hại men răng (tính chất này được tận dụng vào các sản phẩm chăm sóc răng miệng). Như vậy, chỉ có những sản phẩm tiêu dùng được ứng dụng các tính chất trên mới được phép sử dụng đường hóa học, còn những sản phẩm khác thì bị cấm triệt để.

Không loại đường hoá học nào hoàn toàn tốt và mỗi loại có ảnh hưởng khác nhau đối với sức khỏe, kể cả những loại đường hóa học được Bộ Y tế cho phép

sử dụng (với hàm lượng cho phép là vài phần triệu và có quy định rõ ràng): Manitol, acesulfam K, aspartame, isomalt, saccharin, sorbitol và sirô sorbitol, sucraloza. Các chất tạo ngọt này được dùng trong sản xuất, chế biến thức uống và các thực phẩm có năng lượng thấp. Ví dụ như ngay cả Aspartame được xem là một loại đường hóa học an toàn và được phép sử dụng tại nhiều quốc gia, nhưng qua nhiều cuộc nghiên cứu gần đây, người ta nhận thấy chất này gây nên sự suy nhược thần kinh.

Ngày nay, độc tính của đường hóa học vẫn đang còn được các nhà khoa học nghiên cứu. Người tiêu dùng nên hạn chế sử dụng, nhất là người già, phụ nữ mang thai và trẻ em.

c. Phân biệt phẩm màu tự nhiên với phẩm màu tổng hợp.

Phẩm màu tự nhiên được chiết xuất từ rau, hoa, củ quả như màu đỏ từ quả gấc, màu vàng từ củ nghệ, màu xanh từ lá dứa... Phẩm màu tổng hợp là các phẩm màu được tạo ra từ việc tổng hợp các chất hóa học. Nhược điểm của chất màu tự nhiên là kém bền màu, nghĩa là sẽ phai màu trong một khoảng thời gian rất ngắn (dưới 2 tiếng đồng hồ) khi để ngoài không khí hay phơi nắng, trong khi chất màu tổng hợp thì lại cho màu đẹp và bền màu.

Thế nên, những thức ăn bày bán ngoài vỉa hè (xôi, bánh ngọt, nộm, trái cây dầm...) sau cả buổi trời

mà màu vẫn sắc sỡ, đẹp, đậm thì chắc chắn đã sử dụng phẩm màu. Khi mua những sản phẩm truyền thống như bánh ít, bánh phu thê, mứt gừng... thì không nên mua loại không có bao bì, những sản phẩm có màu quá sắc sỡ, bắt mắt vì những sản phẩm này đã sử dụng phẩm màu quá liều lượng cho phép. Nên uống nhiều nước khi ăn thức ăn mà ta nghi ngờ có sử dụng phẩm màu để làm giảm tác hại của phẩm màu đến cơ thể (nếu có).

Tóm lại, người tiêu dùng nên hạn chế sử dụng những thực phẩm chế biến sẵn (bánh, mứt, kẹo, nước giải khát, nước ngọt, thạch hoa quả, thịt, cá, hải sản đóng hộp...). Để đảm bảo sức khỏe, nên sử dụng phẩm màu tự nhiên khi chế biến thức ăn tại gia đình; khi mua sản phẩm đã được chế biến sẵn thì nên đọc kỹ thành phần để biết rõ loại phẩm màu nhà sản xuất sử dụng.

III. CÁC LOẠI THỰC PHẨM

Ngày nay cuộc sống ở nông thôn đã được cải thiện đáng kể. Người dân ở nhiều vùng đã có cuộc sống văn minh như ở đô thị, họ cũng có điều kiện để không những chăm lo cho sức khỏe mà còn làm đẹp cho phụ nữ, tăng cường sức khỏe cho nam giới bằng những thực phẩm bổ sung.

1. Thực phẩm chức năng là gì? Có những đặc điểm gì?

a. Thực phẩm chức năng.

Thực phẩm chức năng có những công năng bảo vệ sức khỏe nhất định, có những thích hợp nhất định với người sử dụng thực phẩm do có công năng điều tiết cơ thể, nhưng loại thực phẩm này không có mục đích chữa bệnh, mà nó chỉ có tác dụng bổ sung dưỡng chất và hỗ trợ quá trình điều trị bệnh.

b. Đặc điểm thực phẩm chức năng.

(1). Thực phẩm chức năng là những thực phẩm không bị biến hình thái, màu sắc, mùi, vị, chất, không có mùi hay vị lạ khiến người dùng cảm thấy khó chịu. Thực phẩm chức năng sẽ có một hoặc nhiều loại chất dinh dưỡng khác nhau và hàm lượng dinh dưỡng này sẽ đạt tới một tiêu chuẩn cho phép, nhưng không thể yêu cầu thực phẩm chức năng cũng giống như các sản phẩm bình thường, cung cấp mọi chất dinh dưỡng, và càng không thể coi thực phẩm chức năng như những thực phẩm bình thường, lấy đó làm con đường chủ yếu cho nguồn dinh dưỡng mà nó chỉ có tác dụng bổ sung dưỡng chất.

(2). Thực phẩm chức năng trừ những đặc tính bình thường của thực phẩm ra, còn có chức năng bảo vệ sức khỏe nhất định, nó là điểm khác biệt của thực phẩm chức năng với các thực phẩm bình thường.

(3). Thực phẩm chức năng phù hợp với một số người nhất định, mọi người có thể căn cứ theo giới thiệu sản phẩm hoặc quy định của thực phẩm chức năng để sử dụng, đây là một điểm khác biệt quan trọng khác của thực phẩm chức năng với các thực phẩm thường.

2. Thành phần dinh dưỡng của rau củ và hoa quả có đặc điểm gì? Chúng có thể thay thế cho nhau không?

Thành phần dinh dưỡng chủ yếu trong phần lớn hoa quả là vitamin, muối vô cơ, nguyên tố vi lượng và hợp chất nước cacbon. Ví dụ như trong táo có nhiều magie, đường, pectin.

Thành phần dinh dưỡng chủ yếu trong phần lớn rau củ là vitamin, đường và chất xơ, hormon thực vật trong những rau củ còn non là nhiều nhất.

Hoa quả và rau củ mặc dù đều có chứa vitamin C và nhiều loại khoáng chất khác, nhưng hàm lượng của chúng ở hoa quả và rau củ là không giống nhau. Trong các loại rau củ, đặc biệt là rau có màu xanh thì hàm lượng vitamin và khoáng chất tương đối nhiều, còn trong hoa quả thì trừ táo tươi, sơn trà, cam... là những loại quả giàu vitamin C ra thì những loại quả khác như chuối, lê, táo... thì hàm lượng vitamin C và khoáng chất thì tương đối ít.

Trong đại đa số các loại hoa quả đều chứa axit hữu cơ, axit citric còn trong rau củ thì lại không có. Những

loại axit hữu cơ và axit citric này có tác dụng kích thích dịch tiêu hóa tiết ra nhiều hơn, vì thế sau khi ăn cơm xong ăn hoa quả có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa. Hợp chất cacbon trong đa số các loại quả là đường đơn và đường đôi như glucozo, fructose, đường mía, còn hợp chất cacbon trong đại đa số các loại rau củ là đường Polysaccharide tinh bột. Xét từ góc độ tiêu hóa của cơ thể và một số chức năng sinh lý khác, đường glucozo, fructose, đường mía không có tác dụng thúc đẩy tiêu hóa trong ruột non và có thể trực tiếp được hấp thụ; ngược lại đường Polysaccharide lại cần tác động của enzym tiêu hóa, nước tiêu hóa ở hệ thống thống tiêu hóa chuyển hóa thành Polysaccharide mới có thể từ từ được hấp thụ. Từ đó có thể thấy, rau củ và hoa quả đều có đặc điểm và tác dụng của riêng mình, không thể thay thế cho nhau. Hiện nay, khả năng cung ứng các loại rau quả đều tương đối đầy đủ, nhất là ở nông thôn, những loại rau củ quả là vô cùng phong phú nên chúng ta nên ăn nhiều rau củ và hoa quả và cân bằng dinh dưỡng của cả hai loại này, đặc biệt là người già, trẻ em và người bệnh, không thể thiếu sự cung cấp hoa quả cho cơ thể con người.

3. Thực phẩm biến đổi gene

a. Thế nào là “thực phẩm biến đổi gen”?

Cà chua chín sớm, đậu tương có khả năng kháng bệnh, ngô có sức đề kháng với nấm mốc, bò sữa có thể

sản sinh ra sữa có chất lượng giống sữa người, thực vật nhiệt đới có thể sống được ở vùng ôn đới, các cây trồng có thể chống chịu điều kiện nước mặn... Đó không phải là câu chuyện khoa học viễn tưởng mà là các loại hình thực phẩm và nguyên liệu làm thực phẩm mới. Bởi các sản phẩm này có được nhờ công nghệ biến đổi gen nên được gọi là “thực phẩm biến đổi gen”

b. Có nên ăn thực phẩm biến đổi gen không?

Theo thống kê, hiện nay các nhà khoa học áp dụng công nghệ biến đổi gen và đã tạo ra rất nhiều động vật biến đổi gen như dê, lợn, gà... và thực vật biến đổi gen như cà chua, khoai tây, cây thuốc lá, bí đỏ... Ví dụ, cà chua sau khi chín tự nhiên rất nhanh mềm và khó bảo quản, nhưng giống cà chua biến đổi gen mới có thể ngăn quả bị mềm nhanh. Còn có một loại cà chua có mang gen kết tinh protein tiêu diệt côn trùng, có khả năng đề kháng đối với côn trùng.

Các nhà khoa học đã phân tích hàm lượng chất độc trong hai loại cà chua biến đổi gen trên. Họ phát hiện loại gen có khả năng ngăn cà chua mềm nhanh sau khi vào trong ruột người sẽ nhanh chóng bị phân giải, không hề gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe con người. Loại gen có chứa protein kết tinh cũng không hề có phản ứng độc tính đối với dạ dày và ruột người, có thể thấy những loại quả biến đổi gen này đều an toàn.

Hiện nay chúng ta đang sử dụng thịt lợn siêu nạc, một số loại các giòn (thịt cá dai, giòn), thịt gà công nghiệp.v.v... đó là sản phẩm của công nghệ biến đổi gen.

Tuy nhiên cho đến nay, trước khi đưa ra thị trường, thực phẩm biến đổi gene vẫn chưa nhận được sự đánh giá thẩm định an toàn lâu dài, loại thực phẩm này có an toàn cho con người sử dụng lâu dài hay không vẫn đang là một nghi vấn, giới khoa học đối với sự an toàn của loại thực phẩm này vẫn chưa đạt được sự thống nhất ý kiến.

Các nhà khoa học cho rằng loại thực phẩm biến đổi gen phải được kiểm tra nghiêm ngặt, buộc các thực phẩm biến đổi gen trước khi đưa ra thị trường phải tuân theo các quy định an toàn của pháp luật thì, khi đó bạn có thể hoàn toàn yên tâm tận hưởng những thành quả của khoa học kỹ thuật, không còn lo lắng nữa.

IV. ĂN UỐNG VỚI SỨC KHỎE

1. Người khỏe mạnh ăn uống thế nào là hợp lý?

Người có sức khỏe tốt trong quá trình ăn uống hằng ngày nên đảm bảo tỷ lệ cần thiết của các loại chất dinh dưỡng đối với cơ thể con người, ví dụ như protein, chất béo, hợp chất cacbon, nito, canxi, photpho và tỷ lệ cần thiết của các chất dinh dưỡng khác. Nhiều người quan niệm đã khỏe mạnh thì ăn thế

nào cũng được, chẳng quan trọng vấn đề ăn, đó là quan niệm sai lầm, bởi có chế độ ăn khoa học thích hợp mới bảo vệ được sức khỏe.

- Căn cứ vào giới tính, tuổi tác, lao động của con người để xác định lượng nhiệt năng và dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mỗi ngày. Theo thông thường, tỷ lệ hợp chất cacbon, chất béo và protein thường thấy là 5: 1,5: 1.

- Căn cứ vào tình trạng lao động, sinh sống của con người để xác định số lượng loại thực phẩm chính mỗi ngày. Ví dụ như một người phụ nữ trưởng thành làm công việc thể lực trung bình, mỗi ngày cần cung cấp 500 gram lương thực (cơm, phở, bún...)

- Căn cứ vào điều kiện kinh tế và tình trạng lương thực từng vùng để xác định số lượng thực phẩm có tính động vật và họ nhà đậu. Ví dụ một người phụ nữ trưởng thành làm công việc thể lực trung bình, mỗi ngày cần cung cấp 100 gram thịt, 50 gram họ đậu, 20 gram dầu ăn.

- Xác định số lượng rau mỗi ngày. Thông thường, lượng rau mỗi ngày mỗi người cần nạp vào cơ thể nên đáp ứng đủ các yêu cầu về carotin, vitamin B₂, vitamin C, canxi và sắt. Bình thường mỗi người mỗi ngày cần ăn 500~750 gram rau, trong đó tốt nhất rau xanh chiếm một nửa, sau đó là nên lựa chọn nhiều rau có màu vàng, màu cam và màu đỏ, bởi vì những

loại rau củ có màu sắc này thường có hàm lượng carotin, vitamin B₂, vitamin C tương đối cao.

2. Thanh thiếu niên nên ăn uống thế nào cho hợp lý?

Thanh thiếu niên là lứa tuổi đang ở thời kỳ cao trào trong quá trình phát triển, vì vậy ăn uống hợp lý trong khoảng thời gian này là điều vô cùng quan trọng. Nhiệm vụ học tập của thanh thiếu niên thường rất nặng nề, hoạt động nhiều, vì thế cần bổ sung nhiều năng lượng, ăn nhiều ngũ cốc. Ngoài ra cũng cần bổ sung một lượng lớn protein chất lượng, bao gồm đậu tương và protein động vật. Mỗi ngày cần bổ sung 300~500 gram lương thực. Nam sinh cần tuyệt đối đảm bảo mỗi ngày 500 gram gạo, 100~200 gram thịt, gia cầm, 50~100 gram các chế phẩm từ đậu, 50~100 gram trứng, 350~500 gram rau củ, ngoài ra còn nên ăn nhiều hoa quả và thực phẩm loại quả hạch và hải sản như tảo bẹ, rong biển. Họ nhà nấm như nấm hương, mộc nhĩ ... mỗi tuần cũng đều cần bổ sung. Thanh thiếu niên cần lượng canxi tương đối lớn, nên ăn nhiều tôm, sườn chua ngọt, cá chiên dầu (có thể ăn cả xương cá), canh sườn..., thông qua ăn uống để bổ sung lượng canxi cần thiết cho xương cốt của lứa tuổi thanh thiếu niên “ngày dài đêm lớn”.

3. Người già nên ăn uống thế nào cho hợp lý?

Trong cuộc sống thường ngày, nguồn dinh dưỡng từ thực phẩm có hợp lý hay không có mối quan hệ

mật thiết với sức khỏe của người già, người có tuổi cũng cần cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, ăn đa dạng các loại thức ăn, và cần phối hợp các loại thực phẩm một cách hợp lý, nếu không thì cũng sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe. Do điều kiện kinh tế, hoặc công việc bận rộn, người già ở nông thôn không mấy được quan tâm trong việc ăn uống, ngay bản thân người già cũng cho việc ăn uống hợp lý là không cần thiết: “Già rồi ăn gì chẳng được”, “Ăn được bao nhiêu đâu mà lo ăn”, chính vì quan niệm như vậy nên người già nhiều khi ăn uống không hợp lý, rất ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ.

a. Yêu cầu dinh dưỡng của người già

Người già còn nên sử dụng dầu thực vật chứa axit béo không bão hòa, ngũ cốc, họ nhà khoai, rau củ, hoa quả đều có hàm lượng muối vô cơ, vitamin và chất xơ cao, trong hoa quả chín còn có chất nhựa, tất cả những chất này đều có lợi cho sự hấp thụ tiêu hóa của hệ tiêu hóa, có lợi cho sự chuyển hóa chất béo, làm giảm chứng mỡ máu và táo bón. Quá trình nấu chín thực phẩm cũng cần phù hợp với yêu cầu của người già, nên dễ dàng cho việc nhai, tiêu hóa, khi chế biến thức ăn cần có màu sắc đẹp mắt và mùi vị kích thích khứu giác, có thể làm tăng cảm giác thèm ăn. Trong quá trình chế biến, nên chú ý đến việc giữ chất xơ trong thực phẩm. Nghiêm cấm việc sử dụng thức ăn

chiên và có nhiều dầu mỡ. Không ăn hoặc ăn ít gạo nếp và những thực phẩm có tính kết dính lớn vì chúng không dễ tiêu hóa. Thức ăn của người già nên thanh đạm, hợp khẩu vị, không nên ăn đồ ăn quá mặn, tránh việc để lại mầm mống cho bệnh cao huyết áp. Ngoài ra, nên ăn thành nhiều bữa nhỏ; để có lợi cho giấc ngủ buổi tối, có thể uống một cốc nước ấm; tránh việc ăn các đồ ăn có tính kích thích và đồ uống có tính kích thích mạnh; không ăn loài cá có nhiều xương và thực phẩm gia cầm có xương; ăn ít các loại rau có chất xơ thô và loại quả cứng, tránh việc gây tổn thương tới răng hoặc ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa; ăn ít chất béo động vật; uống ít rượu, tránh phát sinh bệnh gan nhiễm mỡ, xơ hóa gan và mạch máu não.

b. 10 nguyên tắc ăn uống lành mạnh cho người cao tuổi

Bước vào giai đoạn lão hoá, hệ tiêu hoá của người già thường kém, nên dễ chán ăn, từ đó ảnh hưởng tới sức khoẻ. Dưới đây là 10 nguyên tắc ăn uống lành mạnh để người cao tuổi có thể duy trì được sức khoẻ tốt.

(1). Ưu tiên các loại rau và hoa quả.

Rau xanh và hoa quả là những loại thực phẩm không thể thiếu trong chế độ dinh dưỡng của người cao tuổi. Hàm lượng chất xơ cao trong các loại rau xanh giúp hệ tiêu hoá hoạt động dễ dàng hơn. Ngoài ra, các loại vitamin, khoáng chất và các axit hữu cơ có

tác dụng kích thích sự thèm ăn và duy trì sự cân bằng các hooc-môn trong cơ thể.

(2). Chia làm nhiều bữa nhỏ

Sự bài tiết dịch vị trong dạ dày ở cơ thể người cao tuổi thường giảm đi, vì thế việc hấp thụ các chất như can-xi, sắt cũng trở nên kém hơn và quá trình tiêu hoá thức ăn cũng dài hơn.

Việc chia nhỏ các bữa ăn trong ngày giúp làm giảm “áp lực” cho dạ dày và giúp hệ tiêu hoá hoạt động dễ dàng hơn. Vì thế, người cao tuổi nên chia 3 bữa ăn chính trong ngày thành 4-5 bữa nhỏ, đồng thời khoảng cách giữa các bữa ăn nên đều nhau và đúng giờ.

Đối với những người mắc bệnh tiểu đường, việc chia nhỏ bữa ăn hàng ngày càng quan trọng hơn vì các bữa chính không được bổ sung đủ lượng glucit. Các bữa ăn phụ trong ngày sẽ đảm bảo các đường chất cần thiết cho cơ thể.

(3). Chú ý hơn tới chất lượng bữa ăn

Chất lượng bữa ăn không đồng nhất với số tiền bỏ ra. Những thực phẩm giàu dinh dưỡng như: sữa, trứng, các chế phẩm từ đậu nành... rất tốt cho người cao tuổi, mà những thứ này lại rất sẵn có ở vùng nông thôn.

Ngoài ra, người già nên hạn chế ăn thịt, tăng cường ăn cá, chế biến thức ăn theo cách hấp hoặc luộc

để đảm bảo hàm lượng các vitamin và khoáng chất được giữ lại nhiều nhất trong thực phẩm, tránh xa các loại đồ ăn chiên rán chứa nhiều dầu mỡ.

Hàm lượng đường trong rau xanh và hoa quả giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và tim mạch. Nên hạn chế ăn các loại đường tinh chế.

(4). Đa dạng hoá các loại thực phẩm.

Không có loại thực phẩm đa chức năng có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể hàng ngày, vì vậy cần đa dạng hoá các loại thực phẩm trong bữa ăn. Sự đa dạng hoá được thể hiện ở việc kết hợp một cách khoa học giữa các nhóm thực phẩm như: tinh bột, chất béo, chất xơ, chất đạm... hay sự kết hợp giữa khối lượng và màu sắc thực phẩm.

(5). Thức ăn cần có độ mềm.

Do khả năng tiêu hoá và hấp thụ thức ăn kém khi về già nên bữa ăn của người cao tuổi cần có độ mềm thích hợp. Thức ăn nên chế biến theo phương pháp hấp, luộc, hầm hoặc kho. Việc lựa chọn thực phẩm cũng cần chú ý tránh chọn các thực phẩm có kết cấu thô hoặc cứng. Các loại thịt mềm, thịt cá, sữa hoặc trứng là thức ăn tốt nhất cho người già.

(6). Nên ăn nhạt.

Ăn mặn có thể gây nên nhiều loại bệnh nguy hiểm như: tim mạch, huyết áp... Vì thế, người cao tuổi cần ăn nhạt. Các nhà khoa học khuyên người cao

tuổi nên ăn không quá 6gram muối/ngày. Thực đơn lý tưởng cho người già hàng ngày là: 150-250g ngũ cốc và tinh bột, 100g thịt nạc, cá hoặc tôm, 50 g đậu và các chế phẩm từ đậu, 300g rau xanh, 250g hoa quả tươi, 250ml sữa, 30r dầu ăn, 6g muối, 25g đường và 2000ml nước.

(7). Nên ăn chậm, nhai kỹ.

Các bữa ăn của người già thường diễn ra với “tốc độ” chậm hơn. Điều này đặc biệt tốt cho hệ tiêu hoá và việc hấp thụ các chất dinh dưỡng trong các món ăn.

Việc ăn chậm, nhai kỹ cũng giúp nước bọt tiết ra nhiều hơn, làm mềm thức ăn, có ích cho quá trình nuốt thức ăn. Không những thế, nước bọt còn có chất Immunoglobulin giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể và protein có nhiệm vụ bảo vệ niêm mạc dạ dày.

(8). Chú ý đến không gian ăn uống.

Màu sắc bắt mắt, mùi vị thơm ngon và sự khéo léo trong cách trình bày món ăn có tác dụng rất lớn trong việc kích thích vị giác ăn uống cho người cao tuổi, giúp họ ăn nhiều hơn và ngon miệng hơn.

Ngoài ra, cũng cần chú ý đến sự yên tĩnh, sạch sẽ của bữa ăn.

(9). Uống nhiều nước.

Nước lọc, nước khoáng, nước ép hoa quả, các loại trà như: trà xanh, trà hoa cúc... đều là những loại nước tốt cho sức khoẻ của người già.

Việc tăng cường nước cho cơ thể cũng giúp làm chậm quá trình lão hoá của các tế bào trong cơ thể, nhất là các tế bào da, từ đó giúp cân bằng độ ẩm, ngăn chặn hiện tượng nhăn da ở người cao tuổi. Nước còn rất tốt cho hoạt động của thận và có thể làm giảm hiện tượng táo bón và các rối loạn của quá trình trao đổi chất cho cơ thể.

Không nên chờ khi khát mới uống nước. Hãy chủ động uống đủ lượng nước mà cơ thể cần.

(10). Hạn chế ăn đồ lạnh

Nhiệt độ thích hợp cho đồ ăn bằng chính nhiệt độ của cơ thể. Điều này giúp các thức ăn tiêu hoá dễ dàng sau khi vào cơ thể. Các món ăn lạnh có thể dẫn đến một số vấn đề về đường ruột.

4. Người mắc bệnh mãn tính ăn uống thế nào cho hợp lý?

Người mắc bệnh mãn tính nên duy trì chế độ ăn uống ổn định. Căn cứ vào từng tình trạng bệnh tật, trạng thái của cơ thể khác nhau mà có sự sắp xếp và điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý. Những nghiên cứu đã chứng minh, ngoài sữa mẹ ra, bất kể loại thực phẩm tự nhiên nào cũng không thể cung cấp đủ toàn bộ chất dinh dưỡng mà cơ thể con người cần thiết, chế độ ăn uống cân bằng phải do phong phú các loại thực phẩm tạo thành, như vậy mới có thể đảm bảo những yêu cầu của cơ thể đối với các chất dinh dưỡng cần

thiết, đạt tới mục đích đảm bảo hợp lý các chất dinh dưỡng, nâng cao sức khỏe, vì thế cần đề cao việc ăn đa dạng các loại thực phẩm.

a. Đa dạng thực phẩm, lấy ngũ cốc làm chủ.

Đa dạng thực phẩm nên bao gồm năm loại lớn.

- Thứ nhất là ngũ cốc và họ nhà khoai: ngũ cốc bao gồm gạo, mì, lương thực phụ..., họ nhà khoai bao gồm khoai tây, khoai lang, sắn..., những thực phẩm này chủ yếu chứa nhiều hợp chất cacbon, protein, chất xơ và vitamin B.

- Thứ hai là thực phẩm động vật: bao gồm thịt, gia cầm, cá, sữa, trứng..., những thực phẩm này chủ yếu cung cấp nhiều protein, chất béo, khoáng chất, vitamin...

- Thứ ba là đậu và các chế phẩm từ đậu: bao gồm đậu tương và các loại đậu khô khác, những thực phẩm loại này chứa nhiều protein, chất béo, chất xơ, khoáng chất và vitamin B.

- Thứ tư là rau củ và hoa quả: bao gồm đậu tươi, thân rễ, rau lá, đậu..., chủ yếu chứa nhiều chất xơ, khoáng chất, vitamin C và carotin.

- Thứ năm là thực phẩm: chỉ chứa nhiệt năng bao gồm dầu động vật, dầu thực vật, tinh bột, đường ăn, chủ yếu cung cấp năng lượng, dầu thực vật còn có thể cung cấp vitamin E và những axit béo cần thiết.

Thực phẩm họ ngũ cốc là nguồn thực phẩm chính, truyền thống. Song trong một số gia đình có

điều kiện hiện nay lượng tiêu thụ các sản phẩm từ thịt đã vượt quá cả lượng tiêu thụ các sản phẩm họ ngũ cốc. Năng lượng và chất béo của những loại thực phẩm “đắt tiền” này thường quá cao, mà chất xơ thì lại thấp, không có lợi cho sự phòng tránh những căn bệnh mãn tính, vì thế chúng ta nên duy trì thói quen ăn uống tốt là lấy ngũ cốc làm chủ.

b. Ăn phối hợp các chất dinh dưỡng khác.

Ngoài ăn ngũ cốc ra, cần chú ý ăn phối hợp, thường xuyên ăn các loại ngũ cốc thô, lương thực phụ... Gạo không nên vo quá kỹ trước khi nấu sẽ làm mất các chất dinh dưỡng ở tầng biểu bì như vitamin, khoáng chất và một lượng lớn các chất xơ.

Nên ăn nhiều rau củ, hoa quả và họ nhà khoai. Có rất nhiều loại rau củ, bao gồm lá cây, rễ, hoa, quả, đậu tươi và các loại nấm ăn, tảo..., các loại rau củ khác nhau sẽ có những thành phần dinh dưỡng khác nhau, thậm chí có sự khác biệt rất lớn. Giá trị dinh dưỡng trong các loại rau có màu đậm như đỏ, vàng, xanh thường lớn hơn nhiều so với các loại rau có màu nhạt và các loại quả bình thường. Nó là nguồn chủ yếu và quan trọng của carotin, vitamin B₂, vitamin C, axit folic, các khoáng chất (canxi, photpho, kali, magie, sắt), chất xơ và chất chống oxy hóa tự nhiên. Các loại quả như kiwi, sea buckthorn, việt quất cũng giàu vitamin C, carotin.

5. Vì sao người bệnh gout nên ăn ít hải sản?

Hải sản là loại thực phẩm chứa hàm lượng nhân purin cao. Trong khi những người bị mắc bệnh gout là do khả năng phân giải nhân purin kém, dẫn tới sự chuyển hóa nhân purin thành lượng acid uric trong cơ thể quá mức cho phép. Nếu lượng nhân purin trong thức ăn càng cao thì lượng acid uric chuyển hóa được sinh ra càng lớn, làm tăng những nguy hại cho tình trạng bệnh tật. Người mắc bệnh gout nên tránh những thực phẩm có khả năng làm bệnh phát tác, cần duy trì đảm bảo thể trọng của bản thân, tránh béo phì; ăn nhiều những thực phẩm nhạt, để thúc đẩy sự bài tiết acid uric; không uống rượu bia, đặc biệt là bia có hàm lượng purin tương đối cao; tránh ăn những thức ăn có hàm lượng nhân purin cao.

6. Ăn uống quá no có ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người?

Ăn uống quá no là một thói quen ăn uống không tốt, nó gây nguy hại tới sức khỏe con người.

Thức ăn sau khi đi vào cơ thể con người sẽ thông qua quá trình nhai, đi vào thực quản, sau khi đi vào dạ dày, thức ăn sẽ trộn, lưu giữ trong dạ dày, rồi được hậu vị đưa xuống ruột non. Protein được tiêu hóa bước đầu trong dạ dày, còn các chất có lượng chất béo hòa tan cao ví dụ như rượu sẽ được hấp thụ ít hơn trong dạ dày, các chất như hợp chất cacbon, protein, chất béo,

vitamin, chất điện giải...sẽ được tiêu hóa hoàn toàn trong ruột non. Phía trong bề mặt của ruột non có dạng hình các vòng tròn xoắn ốc, dưới sự trợ giúp của dịch tiêu hóa, các chất dinh dưỡng sẽ được hấp thụ toàn bộ, cuối cùng bã của thực phẩm sẽ được đưa xuống ruột già và lưu lại đó 1~2 ngày, mỗi ngày hấp thụ hết 1500~2000ml lượng nước thừa, trải qua sự tiêu hóa của ruột sẽ thải ra ngoài cơ thể bằng hình thức tiểu tiện. Nếu như ăn uống quá no sẽ làm rối loạn quy luật hấp thụ thức ăn bình thường của hệ thống tiêu hóa.

Sau khi ăn uống quá no sẽ có cảm giác chóng mặt, tinh thần rối loạn, dạ dày và ruột không thích ứng được, bồn chồn lo lắng, tiêu chảy hoặc táo bón, nếu nghiêm trọng sẽ dẫn tới viêm dạ dày và ruột cấp tính, thậm chí xuất huyết dạ dày; ăn nhiều thịt cá, uống nhiều bia rượu sẽ tăng gánh nặng vận chuyển cho gan, các tế bào gan sẽ đẩy nhanh tốc độ chuyển hóa, dịch trong gan tiết ra nhiều hơn, gây tổn hại tới chức năng gan, dễ gây nguy cơ viêm bao hoạt dịch gan, với những bệnh nhân bị viêm gan nặng, cũng sẽ khiến tụy tiết dịch nhiều hơn, gây áp lực lên hành tá tràng, dễ gây ra bệnh viêm tụy cấp tính, người bị nặng có thể dẫn tới tử vong. Những nghiên cứu đã chứng minh, hai tiếng sau khi ăn uống quá no, nguy cơ mắc bệnh tim tăng gấp 4 lần; khi bị tiêu chảy, người già sẽ mất đi một lượng nước lớn trong cơ thể, sự tuần hoàn

máu cũng theo đó mà giảm xuống. Nồng độ máu bị cô đặc và dính lại, hành động chậm chạp, dẫn tới tắc động mạch não, khiến cho việc lưu thông máu bị gián đoạn, hình thành hiện tượng nhồi máu não. Một khi xuất hiện những hậu quả kể trên, người mắc bệnh nên kịp thời tới bệnh viện, tiến hành khám chữa và xử lý, tránh việc làm bệnh tình trở nên trầm trọng hơn.

V. NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

1. Ngộ độc thức ăn là gì? Những loại thực phẩm nào dễ dẫn tới ngộ độc?

- Ngộ độc thức ăn sẽ gây ảnh hưởng vô cùng nghiêm trọng tới sức khỏe và sự an toàn sinh mệnh của con người. Ngộ độc thức ăn chủ yếu là do con người ăn phải thực phẩm có độc, trong một khoảng thời gian ngắn dẫn tới những triệu chứng bệnh trong đường ruột và dạ dày.

Thời gian để bệnh ngộ độc thức ăn phát tác tương đối ngắn, thường chỉ sau khi ăn từ 1~2 tiếng đồng hồ, người nào muợn thì sau khoảng 1 ngày thì phát bệnh, những người ăn cùng một loại thực phẩm thường phát bệnh cùng một lúc. Nếu trong cùng một nhà hoặc cùng một tập thể nào đó đột nhiên có nhiều người cùng một lúc cảm thấy nôn nao, buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy, người nào bị nặng có thể bị sốc, vậy thì đó có thể là mọi người đã bị ngộ độc thức ăn, nên kịp thời tới bệnh viện

cứu chữa, đồng thời cần giữ nguyên hiện trường, giữ lại những thứ người bệnh nôn ra, bài tiết ra và thực phẩm mà người bệnh đã ăn còn thừa để đưa đi xét nghiệm.

- Thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn gây độc chủ yếu là thực phẩm động vật, ví dụ như thịt, cá, sữa và trứng...Rất ít khi là thực phẩm thực vật, ví dụ như thực phẩm đã lên men như thức ăn thừa, gạo nếp, các loại bánh bảo quản lạnh. Những loại ngộ độc thường gặp sau khi ăn là thực phẩm động vật, thực vật có độc như cá nóc hay các loại cá có hàm lượng histamine cao, ngộ độc nấm hay thực vật có chứa cyanogenic glycosides, ngộ độc khoai tây mọc mầm, ngộ độc đậu cô ve, ngộ độc sữa đậu nành...

2. Vì sao ăn bắp cải nấu chín để qua đêm lại bị ngộ độc?

Những loại rau như cà rốt, bắp cải...đều chứa một hàm lượng muối acid nitric nhất định, bắp cải được nấu chín để lâu trong một thời gian dài, muối acid nitric sẽ bị vi khuẩn xâm nhập trở thành muối acid nitrous. Nếu ăn bắp cải nấu chín để qua đêm, thì hàm lượng muối acid nitrous sẽ đi vào cơ thể, các huyết cầu tố sẽ biến thành huyết cầu tố chứa lượng sắt cao, từ đó mất đi khả năng vận chuyển khí oxy, cơ thể sẽ xảy ra một loạt các triệu chứng trúng độc do thiếu oxy, như lưỡi, móng tay trở nên nhạt màu, đau đầu, chóng mặt, thở khó, nôn nao khó chịu...

3. Ngộ độc rượu là gì? Làm thế nào để phòng ngừa?

Rượu hay còn được gọi là ethanol, là chất lỏng không màu, trong suốt, dễ bay hơi. Uống nhiều rượu cùng một lúc có thể gây ra ngộ độc rượu cấp tính, mà chúng ta thường hay gọi là say rượu.

Rượu có nhiều tác hại khi đi vào cơ thể con người, nhưng chủ yếu là ức chế chức năng của đại não, xuất hiện hàng loạt các triệu chứng của hệ thống thần kinh và tinh thần, trực tiếp ức chế khu hô hấp, làm cho nó tê liệt...Đây là nguyên nhân khiến cho người ngộ độc rượu bị tử vong.

Ngộ độc rượu thường thể hiện bằng trạng thái hưng phấn rồi đến ức chế, nói liên tục, vui buồn thất thường. Sau đó là loạn ngôn từ, đi đứng không vững, hành động rối loạn, người bị nặng có thể sẽ ngủ li bì, hôn mê, có người còn nôn mửa, đau đầu, thậm chí có người do hệ hô hấp, hệ tuần hoàn mất công năng mà dẫn tới tử vong. Thông thường những người ngộ độc rượu nếu thời gian bị mất hết tri giác vượt quá 12 tiếng thì sẽ có nguy cơ tử vong.

Theo quan sát lâm sàng, biểu hiện lâm sàng của người ngộ độc ethanol có thể chia thành ba thời kỳ.

a. Thời kỳ hưng phấn:

Những người say rượu đa số là đỏ mặt, thiếu số là mặt trắng bệch, kết mạc xuất huyết, xuất hiện cảm giác hưng phấn, nói nhiều, cảm xúc kích động, vui

buồn lẫn lộn, nôn mửa, những thứ nôn ra và trong hơi thở đều có mùi rượu.

b. Thời kỳ mất kiểm soát:

Người say rượu không kiểm soát được hành động, bước đi không vững, loạn ngôn từ, xuất hiện trạng thái nôn mửa hoặc bất tỉnh.

c. Thời kỳ hôn mê:

Thời kỳ này da người say trở nên lạnh, môi tím lại, tim đập nhanh, hơi thở chậm và phát ra âm thanh, ngủ li bì, con ngươi mở rộng, người bị nghiêm trọng có thể hít thở khó khăn, hệ tuần hoàn máu mất khả năng điều tiết, dẫn tới tử vong.

d. Phương pháp chữa trị người bị trúng độc rượu:

- Người trúng độc nhẹ không cần có trị liệu đặc trị nào, chỉ cần nằm nghỉ ngơi, chú ý giữ ấm, tránh cảm lạnh. Có thể uống một chút nước có vị hơi chua, ấm (nước chanh, cam...nước ấm) hoặc ăn hoa quả tươi, vừa có tác dụng giải rượu, đẩy nhanh tốc độ bài tiết độc ra ngoài.

- Người trúng độc bình thường nên uống nhiều nước có vị chua hoặc nước ấm, sau đó dùng ngón tay kích thích vào cổ họng để bản thân nôn ra những thức ăn và rượu trong dạ dày. Phương pháp nôn rất quan trọng, có thể khiến nhiệt độ tăng cao trong cơ thể do hấp thụ rượu nhanh chóng hạ thấp, còn có thể giảm sự hấp thụ của cơ thể đối với rượu, sau đó để bệnh nhân nằm trên giường tĩnh lặng, chú ý giữ ấm.

- Người trúng độc nặng thì động tác rối loạn không yên hoặc hôn mê bất tỉnh, môi tím, tim đập nhanh, thậm chí người xoắn loạn lên, hôn mê, cần ngay lập tức đưa tới bệnh viện. Đặt người bệnh nằm trên giường, tránh để người bệnh ngửi những thứ mà họ nôn ra, như vậy khí độc mới không đi vào phổi và khí quản, nếu không sẽ để lại hậu quả nghiêm trọng.

4. Vì sao sử dụng thực phẩm biến đổi độc tố sẽ dẫn tới ngộ độc?

Ngộ độc do thực phẩm bị biến đổi độc tố gọi là ngộ độc thực phẩm có tính nấm mốc, có những trường hợp là ngộ độc cấp tính, tỷ lệ tử vong cao; Có những trường hợp là ngộ độc mãn tính, có thể phát sinh biến chứng ung thư. Hiện nay vấn đề này đã nhận được sự quan tâm của toàn thế giới. Đậu tương, lạc, ngô, gạo, kê và khoai lang có chấm đen đã mốc là những thực phẩm gây nên chứng ngộ độc thực phẩm có tính nấm mốc thường gặp. Lương thực và thực phẩm bị vi khuẩn nấm mốc xâm nhập thường do trong quá trình nấu nướng vấn đề xử lý chưa đủ để khử hết những vi khuẩn gây hại. Sự sinh sôi nảy nở của những vi khuẩn nấm mốc và sản sinh độc tố cần một nhiệt độ và độ ẩm nhất định, vì vậy ngộ độc thực phẩm là vấn đề có tính theo mùa và tính khu vực nhất định.

Các chuyên gia đặc biệt khuyến cáo rằng, không được ăn các thực phẩm đã bị biến đổi thành độc tính.

Cho dù các nấm mốc trên bề mặt thực phẩm đã được loại bỏ đi nhưng những vi khuẩn nấm mốc mà mắt thường không nhìn thấy vẫn còn nằm trong thực phẩm, sau khi ăn những thực phẩm này vẫn có khả năng dẫn tới ngộ độc mãn tính. Nhiều khi do sợ lãng phí mà cố ăn những thực phẩm đã có nấm mốc, thực ra lại còn lãng phí hơn gấp nhiều lần - lãng phí tiền thuốc và nằm điều trị.

5. Làm thế nào để nhận biết những loại nấm tự nhiên có độc?

Nấm tự nhiên có màu sắc, mùi vị tươi mới, có chứa chất béo, protein, hợp chất cacbon, chất xơ, nhiều loại khoáng chất và nhiều loại vitamin, thường xuyên ăn những loại nấm này, sẽ có tác dụng tăng cường sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật, song ăn nấm cũng tồn tại nguy cơ trúng độc. Các số liệu chứng minh đã cho thấy, ăn một lần với số lượng nhiều hoặc ăn liên tục các loại nấm tự nhiên, sẽ làm cho lượng đường huyết trong cơ thể giảm xuống. Vì vậy thì cho dù không ngộ độc, nhưng nếu ăn nhiều các loại nấm tự nhiên cũng sẽ làm cho cơ thể rơi vào tình trạng kiệt sức. Thông thường, màu sắc của các vi khuẩn nấm mốc tương đối tươi mới, trên mũ nấm có thể có nốt đỏ, có cái còn có bao nấm. Thông thường nấm độc sau khi được hái xong sẽ có nước tương chảy ra, mùi vị khó chịu. Nấm độc còn có thể được nhận biết bằng ba cách dưới đây:

a. Quan sát bề ngoài.

Màu sắc của nấm độc thường tươi mới, sặc sỡ hơn màu sắc của nấm có thể ăn được, trên mũ nấm xuất hiện nhiều nốt có màu đỏ, tím, vàng hoặc nhiều màu, trên thân có bao nấm, thông thường có những loại nấm độc như sau:

(1). *Nấm độc xanh*: đài có mũ màu xanh đen nhạt có đường kính từ 6- 12cm, có bao gốc dạng đài hoa, có vòng nấm màu trắng ở trên cuống.

(2). *Nấm độc nâu*: Có mũ màu nâu nhạt, đường kính từ 5- 10cm, phủ các vẩy mụn màu trắng có nhiều gờ điển hình, có vòng nấm màu trắng ở trên cuống.

(3). *Nấm độc trắng*: mũ màu trắng, đường kính từ 7- 10cm, có bao gốc đài hoa, có vòng nấm màu trắng ở trên cuống.

(4). *Nấm mũ khía*: mũ nấm dạng nón dẹt có khía từ đỉnh xuống núp, đường kính từ 3,5- 8cm, có sắc thái nâu đỏ.

b. Ngửi mùi.

Nấm độc thường có mùi khó chịu, còn nấm ăn được lại có mùi thơm vốn có, không có mùi lạ. Có thể dùng cách thử nghiệm biến đổi màu sắc như sau: dùng nõn hành sát lên mũ nấm một lúc, nếu thấy nõn hành trắng biến thành màu xanh lá cây hoặc hơi nâu thì đó là nấm có độc; ngược lại nếu hành trắng giữ nguyên màu thì nấm đó không có độc. Nấm độc sau khi nấu

xong nếu cho tiếp xúc với vật làm bằng bạc hoặc vật có pha bạc thì sẽ biến thành đen, nếu tiếp xúc với tòi thì sẽ biến thành màu xanh hoặc màu nâu.

c. Thử nghiệm bằng sữa bò.

Lấy một lượng nhỏ sữa bò tươi lên bề mặt nấm, nếu xảy ra hiện tượng sữa bò vón thành hòn thành viên hoặc đông cứng thì đó là nấm có độc.

Tất cả các loại nấm trên đều mọc tự nhiên trong rừng và đây là các loại nấm độc, không được sử dụng làm thực phẩm. Vì vậy, bà con các địa phương tuyệt đối không thu hái, mua bán và sử dụng các loại nấm nêu trên.

Tuyệt đối không hái các loại nấm có màu sắc sặc sỡ, chỉ hái nấm biết chắc là ăn được, tuyệt đối không được ăn nấm lạ, không ăn thử nấm, dứt khoát loại bỏ các nấm già, nấm đã ôi thiu.

6. Làm thế nào để loại bỏ hết thuốc trừ sâu còn sót lại trên rau củ và hoa quả?

a. Ngâm trong nước sạch.

Phương pháp này thích hợp dùng cho các loại rau lá. Đầu tiên dùng nước rửa sạch những bụi bẩn trên bề mặt, sau đó ngâm trong nước sạch ít nhất 10 phút. Do thuốc trừ sâu trên rau củ chủ yếu là hỗn hợp hữu cơ diệt sâu bọ, khó dung hòa trong nước, nên lúc ngâm rau quả có thể cho thêm nước làm sạch (nước có sục ozon hoặc có chất rửa sạch) rau quả để thuốc trừ sâu

hòa tan ra nước, sau khi ngâm xong rửa lại bằng nước sạch một hoặc hai lần nữa.

b. Ngâm trong nước mặn.

Dung dịch nước hữu cơ diệt sâu bọ sẽ nhanh chóng bị phân giải trong điều kiện gặp nước mặn (nước muối). Ngâm rau củ quả trong nước mặn từ 5~15 phút, sau đó rửa lại bằng nước sạch một lần nữa, như vậy mới hoàn toàn có thể loại bỏ hết thuốc trừ sâu trên rau, củ, quả.

c. Gọt vỏ.

Lượng thuốc trừ sâu còn sót lại trên các loại quả và củ tương đối nhiều, vì thế nếu gọt đi lớp vỏ trên bề mặt củ và quả thì có thể loại bỏ đi lượng thuốc trừ sâu còn sót lại trên củ quả.

d. Cát giữ.

Thuốc trừ sâu sẽ dần dần phân giải những vật chất vô hại với cơ thể con người, với những loại rau củ quả dễ bảo quản thì có thể bảo quản trong một khoảng thời gian nhất định, như vậy sẽ làm giảm đi lượng thuốc trừ sâu còn sót lại, thông thường từ 15 ngày trở lên.

e. Thêm nhiệt.

Các loại thuốc trừ sâu dạng carbamate sẽ dễ dàng phân giải nhanh chóng khi nhiệt độ tăng cao, các loại rau như rau muống, bắp cải, đỗ...có thể áp dụng phương pháp này. Đầu tiên đun trong nước sôi từ 2~5 phút, sau đó dùng nước sạch rửa lại rồi mới tiếp tục nấu cho đến chín.

Chương IV

DI TRUYỀN, GENE VÀ SỨC KHỎE

I. DI TRUYỀN ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE

1. Di truyền là gì?

Di truyền là hiện tượng chuyển những tính trạng của cha mẹ cho con cái thông qua gen của bố mẹ. Trong sinh học, di truyền chuyển những đặc trưng sinh học từ một sinh vật cha mẹ đến con cái và nó đồng nghĩa với di chuyển gen, gen thừa nhận mang thông tin sinh học (hay thông tin di truyền). Ngoài ra, các đặc điểm về tính cách, nhận thức và tư duy của con cái có thể được tiếp nhận từ bố mẹ thông qua môi trường sinh hoạt gia đình (các thói quen, quy định của gia đình gọi là gia phong, nề nếp). Ở con người, xác định đặc trưng nào phụ

thuộc vào di truyền và đặc trưng nào phụ thuộc vào môi trường thường gây tranh cãi, đặc biệt là đối với những đặc tính phức tạp như trí thông minh và màu da, giữa tự nhiên và nuôi dưỡng.

Di truyền nhìn chung thường là hiện tượng thể hiện những đặc trưng tính trạng của thế hệ trước truyền lại cho các thế hệ sau. Nhưng nếu xét trên phương diện di truyền học, thì di truyền chủ yếu là chỉ những hiện tượng vật chất di truyền từ đời trước truyền sang đời sau. Ví dụ như người bố bị mù màu, tuy thị giác của con gái của ông ta là bình thường, nhưng trong người con đó do vẫn có gene mù màu do người bố di truyền lại. Vì thế người bố có một nửa cơ hội để truyền lại gene đó cho con của mình. Câu chuyện trên xét từ đặc điểm của đời trước, người bố có đặc tính bị mù màu, song người con lại không có, tuy vậy nhưng nếu xét từ tính liên tục nối tiếp của gene thì đặc tính này sẽ truyền từ đời này sang đời khác, vì thế chúng ta có thể gọi mù màu là bệnh di truyền. Nhân tố di truyền có ý nghĩa quan trọng đối với việc chăm sóc dạy dỗ con người trước và sau khi sinh.

2. Giới tính được quyết định bởi nhân tố nào?

Giới tính nam hay nữ từ cổ chí kim luôn là vấn đề rất được quan tâm, đặc biệt là trong xã hội hiện nay mỗi cặp vợ chồng chỉ được sinh từ một đến hai con,

hơn thế nữa ở nông thôn việc con nối dõi là vấn đề luôn được coi trọng. Vì thế mọi người càng quan tâm tới vấn đề này hơn. Vậy thì giới tính nam hay nữ được quyết định bởi nhân tố nào?

Mỗi cơ thể con người đều có 23 cặp nhiễm sắc thể, trong đó có 22 cặp nhiễm sắc thể bình thường, một cặp nhiễm sắc thể giới tính, đây chính là cặp nhiễm sắc thể quyết định giới tính con người. Có hai loại nhiễm sắc thể giới tính: nhiễm sắc thể X và nhiễm sắc thể Y. Nhiễm sắc thể của nữ giới là một cặp nhiễm sắc thể XX giống nhau về cả độ to nhỏ và hình thái, nhiễm sắc thể nam giới lại không tương đồng, có một nhiễm sắc thể X và một nhiễm sắc thể Y nhỏ hơn một chút.

Giới tính được quyết định bởi hai cặp nhiễm sắc thể của hai bố mẹ. Thông thường, con sẽ nhận một nhiễm sắc thể từ mẹ và một nhiễm sắc thể từ bố. Người mẹ có 2 nhiễm sắc thể X nên con có thể nhận bất cứ nhiễm sắc thể X nào, và có thể nhận nhiễm sắc thể X hoặc Y từ bố.

Do trứng đã chứa nhiễm sắc thể X nên giới tính được quyết định bởi nhiễm sắc thể X hoặc Y từ tinh trùng của người bố. Vì vậy giới tính của con cái hoàn toàn quyết định bởi nhiễm sắc thể X-Y của bố.

Bé gái là kết quả của sự kết hợp cặp XX và bé trai là do cặp nhiễm sắc thể XY kết hợp với nhau. Một

nửa tế bào tinh chứa nhiễm sắc thể X và nửa kia là nhiễm sắc thể Y. Có thể có lượng nhiễm sắc thể giới tính bất bình thường nhưng điều này là rất hiếm.

Khả năng để hai loại tế bào tinh này kết hợp với noãn là hoàn toàn tự do, vì thế cơ hội để cả hai loại tế bào tinh gặp noãn là ngang bằng nhau, có thể nói là cơ hội hình thành hợp tử XX và hợp tử XY mỗi bên đều có 50%. Vì vậy, tỷ lệ nam hay nữ ở các thế hệ sau là ngang bằng nhau.

Cơ chế X-Y quyết định giới tính được nói đến ở trên có hai đặc điểm lớn:

- Giới tính được quyết định ngay trong thời kỳ mang thai, từ đó về sau di truyền giới tính của đứa bé không thể thay đổi được nữa;

- Tinh trùng có tác dụng quyết định trong vấn đề giới tính của con, việc noãn sẽ phát triển thành phôi thai mang giới tính nam hay nữ được quyết định bởi việc noãn đó sẽ kết hợp với tinh trùng mang nhiễm sắc thể Y, hay tinh trùng mang nhiễm sắc thể X, vì thế khi sinh ra con gái thì việc trách cứ người mẹ “không biết đẻ” là hoàn toàn sai. Mỗi lần xuất tinh nam giới sẽ xuất ra hàng trăm triệu tinh trùng, trong đó có một nửa là tinh trùng mang nhiễm sắc thể X, một nửa mang nhiễm sắc thể Y, còn về việc tinh trùng nào sẽ thụ thai thì hoàn toàn là tùy ý, không thể do ý chí của con người có thể điều khiển được.

3. Vấn đề cao thấp gầy béo của con người và di truyền có mối quan hệ gì?

Vì sao có người cao, người thấp, người béo, người gầy? Cao thấp hay béo gầy là sự biểu hiện qua bề ngoài của chiều cao và thể trọng con người, nó thường có liên quan tới hai nhân tố lớn là bẩm sinh và môi trường. Những trường hợp quá cao hoặc quá béo đa số là do mắc một căn bệnh gì đó trong người.

- Chiều cao và thể trọng của con người đều có một phạm vi bình thường của nó. Các nhà y học cho rằng, nếu chiều cao của nam giới trưởng thành chưa tới 1,45m, nữ giới trưởng thành chưa tới 1,35m thì đều thuộc loại thấp bé; nếu sau khi trưởng thành chiều cao dưới 1,20m thì có nhiều khả năng đây là bệnh tật. Còn về chiều cao bao nhiêu thì được tính là cao vượt trội, thì điều này vẫn chưa có số liệu rõ ràng, cao khoảng hơn 2m thì được tính là người có chiều cao vượt trội. Còn thể trọng bao nhiêu thì được tính là quá béo? Các nhà y học quy định rằng thể trọng vượt quá 20% thể trọng tiêu chuẩn thì được tính là quá béo, thấp dưới thể trọng tiêu chuẩn 10% thì được tính là gầy.

- Di truyền gia tộc được coi là một trong những nhân tố bẩm sinh quan trọng. Việc bố mẹ đều cao hay đều thấp, thì con sinh ra có một nửa cơ hội là cao hoặc thấp; bố mẹ một thấp một cao, con cái sinh ra sẽ

có chiều cao trung bình, đây là quy luật thông thường. Béo có di truyền hay không? Con cái có cả bố lẫn mẹ đều béo sẽ có 53% cơ hội trở thành người béo, nhưng nếu bố mẹ chỉ có một người béo thì cơ hội trở thành béo phì của người con sẽ giảm xuống còn 40%.

- Dinh dưỡng có mối quan hệ mật thiết với vấn đề cao- thấp, béo - gầy của con người, đây là một trong những nhân tố quan trọng về sự ảnh hưởng của môi trường xung quanh.

- Một nhân tố môi trường khác ảnh hưởng tới việc phát triển chiều cao hay cân nặng của con người là việc luyện tập thể dục. Đối với một đứa trẻ phát triển bình thường, kiên trì luyện tập thể dục thể thao, thì đứa trẻ đó sẽ cao hơn 3 đến 4 cm, thậm chí đến 7 hoặc 8 cm so với những đứa trẻ bằng tuổi không luyện tập thể dục; thể trọng cũng nặng hơn 3 đến 4 gram thậm chí 5 đến 6 gram. Nếu cơ thể bị béo phì, nhưng tích cực chạy bộ đường dài hoặc bơi lội thì sẽ có tác dụng giảm béo.

- Bệnh tật cũng có thể khiến cơ thể gầy đi, đặc biệt là những người bị sốt, bệnh về đường tiêu hóa mãn tính, cùng với việc chuyển hóa các chất dinh dưỡng trong cơ thể thất thường, không thể hấp thụ thức ăn. Ngược lại, có một số bệnh có thể khiến con người béo phì, ví dụ như bệnh béo phì thiếu khả năng sinh sản (bệnh biến dưới vùng đồi não), u tuyến yên,

rối loạn chức năng vỏ trên thận, suy tuyến giáp và suy giảm chức năng tuyến dục (ví dụ như loại bỏ buồng trứng, sự phát triển hòn dái ở nam giới không đầy đủ...), tất cả các bệnh này đều khiến thể trọng của con người tăng bất thường.

- Một số bệnh còn khiến chiều cao của con người thay đổi. Ví dụ như những người có chiều cao khổng lồ thường vượt quá 2m, cao nhất thậm chí có thể tới 2,5m. Nguồn gốc của căn bệnh này xuất phát từ tuyến yên, ví dụ như u tuyến yên, có thể kích thích sự tiết dịch của kích tố sinh trưởng, từ đó mà con người trở nên cao vượt trội. Nếu cần thiết có thể phải làm phẫu thuật cắt bỏ đi phần u đó.

Ngoài chứng bệnh có thể khiến chiều cao phát triển vượt trội ra, còn có chứng bệnh khiến cho con người không phát triển được chiều cao, gọi là chứng thấp lùn. Nguyên nhân của bệnh này thì có rất nhiều, có thể là do bị biến dị trong tuyến yên dẫn tới sự tiết dịch những kích tố sinh trưởng không đủ, cũng có thể là do chức năng tuyến giáp suy giảm hình thành nên chứng bệnh này; có thể là do phát triển dậy thì sớm dẫn tới sụn sớm đóng, hoặc có thể do mắc bệnh sán máng lúc nhỏ dẫn tới việc ảnh hưởng tới sự phát triển. Chỉ cần chiều cao của trẻ thấp hơn từ 30% trở lên so với các bạn bè cùng lứa tuổi, giới tính, quốc gia thì đã ngay lập tức nhận được sự chú ý từ phía người

khác, cần nhanh chóng đưa đi viện, kịp thời phát hiện bệnh tật và chữa trị.

4. Vì sao những người gần huyết thống không thể kết hôn?

Luật Hôn nhân quy định, những người có cùng huyết thống và gần huyết thống trong bốn thế hệ trở lại không được phép kết hôn. Có những nghiên cứu đã chứng minh, những đứa trẻ được sinh ra từ những người gần huyết thống, cơ hội mắc bệnh điên của những đứa trẻ này cao hơn 150 lần so với những đứa trẻ khác; tỷ lệ tử vong trước 20 tuổi của những thế hệ sau của những người kết hôn gần huyết thống cao hơn 8 lần so với những đứa trẻ khác.

Vì sao tỷ lệ di truyền bệnh cho những thế hệ sau của những người cận huyết thống càng tăng cao, điều này cần được giải thích từ góc độ di truyền học.

- Di truyền sinh vật là sự truyền lại thông tin đến đời sau thông qua gene, gene là cơ sở vật chất của di truyền, thông qua tế bào sinh dục (tinh trùng và noãn) để truyền tới đời sau, từ đó khiến những đặc điểm trạng thái của đời bố thể hiện ở đời con, kết hôn gần huyết thống có nghĩa là kết hôn giữa những người có cùng tổ tiên, nếu những người này mang trong mình gene di truyền bệnh tật, thì cơ hội để hai gene di truyền gây bệnh gặp nhau càng tăng cao, cũng có nghĩa là cơ hội mắc bệnh di truyền càng lớn hơn.

Quan hệ huyết thống càng gần thì khả năng các gene tương đồng càng lớn, các thế hệ sau sẽ có khả năng mắc căn bệnh di truyền do nhiễm sắc thể thường ẩn náu trong người sẽ càng lớn hơn, đây cũng là đặc điểm di truyền của việc di truyền nhiễm sắc thể thường có tính ẩn náu.

- Con người có khoảng trên 5 vạn gene, những gene này có một nửa đến từ bố, một nửa khác đến từ mẹ, cũng có thể nói, gene của mỗi đứa trẻ có một phần hai khả năng tương đồng so với bố mẹ của chúng, vì thế gene của những trẻ trong cùng một bào thai cũng có một phần hai khả năng tương đồng. Còn gene của trẻ cũng có một phần tư khả năng tương đồng so với tổ tiên, chú bác, cậu mợ. Cũng với nguyên lý này, gene của anh em họ hàng có một phần tám khả năng giống nhau. Có một số gene gây bệnh của những căn bệnh di truyền có thể ẩn trong cơ thể con người, ví dụ như trong hai bố mẹ có một người có loại gene này, người còn lại không có, thì có thể xảy ra khả năng gene gây bệnh bị che lấp trong người con, vì thế thế hệ sau không phát bệnh. Chỉ khi cả hai vợ chồng đều mang trong mình gene gây bệnh thì thế hệ sau mới có thể phát căn bệnh này.

Như ở trên đã nói, kết hôn gần huyết thống, khả năng việc cả hai bên đều mang gene giống nhau là rõ rệt hơn nhiều so với những cặp đôi bình thường.

Lấy bệnh bạch tạng làm ví dụ, những người mắc bệnh này thì da và long trên toàn cơ thể đều có màu trắng. Trong dòng họ của người mang bệnh này vẫn có tỷ lệ đến một phần năm mươi người mang trong mình loại gene mắc bệnh này, nếu như kết hôn không gần huyết thống, thì tỷ lệ đời sau mắc bệnh này chỉ còn là một phần vạn, giả dụ như anh chị em họ kết hôn thì cơ hội phát bệnh của thế hệ sau là một phần một nghìn sáu trăm, cao hơn 6 lần so với những người kết hôn không gần huyết thống. Hiện nay đã phát hiện ra 1232 loại bệnh di truyền có nhiễm sắc thể thường mang tính ẩn náu, trừ bệnh bạch tạng ra, còn có bệnh câm điếc bẩm sinh, đầu nhỏ, chứng rối loạn di truyền phenylketonuria, chứng rối loạn gene galactosemia...

- Kết hôn gần huyết thống ngoài việc khiến cho tỷ lệ phát bệnh di truyền có tính ẩn náu tăng cao ra, còn có thể làm cho tỷ lệ phát bệnh di truyền đa gene tăng cao, thường gặp có bệnh não tích nước, rạn cột sống, không có não, tâm thần phân liệt, tim bẩm sinh, động kinh...

Ở nông thôn, trong cùng làng xã, nhất là vùng dân tộc thiểu số việc kết hôn gần huyết thống là việc khó tránh khỏi, vì trong làng hay gả con cho nhau. Việc không kết hôn gần huyết thống của bà con chỉ được giữ gìn bởi khía cạnh đạo đức -“loạn luân”: anh lấy em, thậm chí chú bác lấy cháu, chị lấy em trong

dòng tộc, chứ chưa được quan tâm trên khía cạnh khoa học. Nó không chỉ “loạn luân” mà còn thực sự nguy hại cho sức khỏe của đời con cháu nếu lấy nhau cùng huyết thống. Vì vậy việc không lấy nhau gần huyết thống là một vấn đề cần được coi trọng.

5. Vì sao có bệnh truyền lại cho thế hệ sau? Phòng tránh bằng cách nào?

Bệnh di truyền là chỉ tế bào sinh dục của bố mẹ, hay còn gọi là gene mang bệnh từ sự kết hợp giữa tinh trùng và noãn, sau đó truyền lại cho con cái dẫn tới phát bệnh, và chính thế hệ con cái này sẽ tiếp tục truyền bệnh cho thế hệ sau. Những căn bệnh được truyền từ đời này qua đời khác này, y học gọi là bệnh di truyền.

Hiện nay có hơn 3000 loại bệnh do sự biến dị vật chất di truyền hình thành. Đặc điểm của bệnh di truyền là bẩm sinh, tính di truyền cho đời sau, và đi theo đến hết cuộc đời; con người thông qua việc hình thành thụ tinh giữa tế bào tinh trùng và tế bào noãn để truyền lại gene của thế hệ bố mẹ cho thế hệ con. Bệnh di truyền có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của nhiều đời sau. Để đạt được mục đích ưu sinh, nâng cao tổ chất con người, chúng ta cần phổ cập kiến thức về bệnh di truyền cho mọi người, đề cao việc khám thai trước khi sinh, nhằm giảm thiểu và tránh sự ra đời của những đứa trẻ mắc bệnh di truyền.

Để phòng tránh bệnh di truyền nên chú ý những điểm dưới đây:

a. Không kết hôn cận huyết thống.

Khả năng trí tuệ của những đứa trẻ được sinh ra từ cặp vợ chồng kết hôn cận huyết thống kém hơn rất nhiều những đứa trẻ bình thường khác, và khả năng phát bệnh cũng rất cao.

b. Tránh việc sinh đẻ khi tuổi đã cao.

Độ tuổi sinh nở tốt nhất là không quá 35 tuổi, bởi vì tế bào của sản phụ cao tuổi bị lão hóa, dễ bị nhiễm những vi khuẩn có hại từ môi trường xung quanh, bào thai được hình thành sau khi thụ tinh dễ nhiễm bệnh tật từ môi trường xung quanh.

c. Tích cực tiến hành tư vấn về di truyền.

Ví dụ như sản phụ cao tuổi, người có gia đình có tiền sử về bệnh di truyền, vợ hoặc chồng mang nhiễm sắc thể dị tật, người có tiền sử sinh con dị tật, người có tiền sử nhiều lần phá thai, người có tiền sử tiếp xúc với những nguyên tố có tính phóng xạ, trước khi quyết định mang thai nên đến bệnh viện xin tư vấn của bác sĩ.

d. Kịp thời chấm dứt thai nghén.

Nếu đã mang thai, sau đó thông qua kiểm tra phát hiện bản thân mắc bệnh nghiêm trọng thì nên nhanh chóng chấm dứt việc mang thai.

6. Tế bào gốc là gì?

Tế bào gốc là tế bào còn non trẻ, có khả năng tự thay mới mình và biệt hoá thành các tế bào chuyên biệt khác để tạo nên các mô, cơ quan khác nhau của cơ thể và thay thế cho các tế bào ở các mô, cơ quan bị mất đi do già và chết tự nhiên hoặc bị tổn thương vì các nguyên nhân khác nhau.

Tế bào gốc là tế bào vẫn chưa có sự phân hóa, tồn tại trong phôi thai thời kỳ đầu, xương, rốn, nhau thai và trong một số tế bào của người trưởng thành, nó có thể phát triển thành các cơ quan, tổ chức trong cơ thể như cơ bắp, xương cốt và thần kinh.

a. Cấy ghép tế bào gốc có thể chữa trị những căn bệnh nào?

Các nhà khoa học cho rằng, việc lợi dụng các cơ quan hay tổ chức trong cơ thể được phát triển từ tế bào gốc có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc chữa trị bệnh ung thư và nhiều căn bệnh ác tính khác, nó đem lại hy vọng cho những bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường, người mắc bệnh điên thời kỳ đầu, người mắc bệnh parkinson và người mắc bệnh xương khớp. Trong vài năm trở lại đây, việc nghiên cứu tế bào gốc đã trở thành một đề tài nóng trong các lĩnh vực nghiên cứu của giới y học. Từ những năm 90 của thế kỷ 20 trở lại đây, kỹ thuật cấy ghép tế bào gốc tạo máu đã phát triển nhanh chóng, phương pháp này vừa an toàn

vừa có hiệu quả, nó đã trở thành một phương pháp chữa trị quan trọng cho 73 loại bệnh máu ác tính, lành tính và bệnh di truyền, hiện nay phạm vi những căn bệnh được chữa trị bằng phương pháp cấy ghép tế bào gốc đang ngày càng được mở rộng.

b. Tế bào gốc trong máu dây rốn của trẻ mới sinh có tác dụng gì? Làm thế nào để giữ gìn?

(1). Thế nào là máu dây rốn và tế bào gốc máu dây rốn?

Dây rốn là đoạn kết nối giữa rốn của thai nhi và nhau thai bám vào thành tử cung của người mẹ, có vai trò là cầu nối giữa người mẹ và em bé, để vận chuyển oxy và các chất dinh dưỡng rồi sau đó qua dây rốn quay trở lại với em bé. Khi em bé sinh ra dây rốn được kẹp và cắt sát phía bụng em bé, phần còn lại dính vào nhau thai thường được vứt bỏ cùng với bánh nhau sau khi sổ nhau dưới dạng rác y tế. Trong đoạn dây rốn và bánh nhau này còn sót lại một lượng máu của em bé được gọi là máu dây rốn. Thành phần của máu dây rốn bao gồm tất cả các thành phần của máu như các tế bào hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu và huyết tương. Ngoài ra trong máu dây rốn còn có các tế bào gốc, chủ yếu là các tế bào gốc tạo máu - là các tế bào sẽ sinh ra tất cả các loại tế bào máu, tương tự như các tế bào gốc tạo máu có ở tủy xương. Đây là lý do tại sao có thể dùng tế bào

gốc tạo máu trong máu dây rốn để truyền thay cho tế bào gốc tủy xương.

(2). *Các tế bào gốc máu dây rốn có thể dùng để chữa được bệnh gì?*

Cho đến nay các tế bào gốc máu dây rốn đã được dùng để điều trị trên 70 bệnh khác nhau thuộc 3 nhóm bệnh chính. Nhóm thứ nhất chiếm đa số là các bệnh ung thư máu thuộc các dòng tế bào bạch cầu hay u lympho; tiếp theo là các bệnh di truyền (của hồng cầu, của hệ thống miễn dịch và các bệnh về rối loạn chuyển hóa); thứ ba là các bệnh lý không ung thư cũng không do di truyền như suy tủy, thiếu máu nặng...

(3). *Thế nào là màng dây rốn và tế bào gốc màng dây rốn?*

Dây rốn được bao bọc bên ngoài là một lớp màng quấn quanh tổ chức của dây rốn. Từ lớp màng bao dây rốn này có thể thu được hai loại tế bào gốc là tế bào gốc biểu mô và tế bào gốc trung mô.

(4). *Các tế bào gốc màng dây rốn dùng để làm gì?*

Từ tế bào gốc trung mô màng dây rốn các nhà khoa học đã biệt hoá được chúng thành các nguyên bào sợi (là những tế bào phía dưới của da), tế bào mỡ, tế bào sụn, nguyên bào xương, tế bào giống tế bào thần kinh và những tế bào sản sinh chất nhầy mucin. Từ tế bào gốc biểu mô màng dây rốn các nhà khoa học đã biệt hoá được chúng thành tế bào sừng (là

những tế bào bề mặt da), tế bào gan và tế bào sản sinh chất nhầy mucin. Khi phối hợp cả hai loại tế bào gốc trung mô và biểu mô các nhà khoa học đã tạo ra những cấu trúc tương đương da, còn được gọi là da nhân tạo không gian ba chiều.

Cho đến nay, vẫn chưa có một ứng dụng chính thức nào sử dụng tế bào gốc màng dây rốn để điều trị trên người những bệnh hiểm nghèo. Các nghiên cứu trên thực nghiệm cho thấy tế bào gốc màng dây rốn có khả năng thúc đẩy quá trình liền vết thương do bỏng và các vết thương mạn tính (như các vết loét ở bệnh nhân tiểu đường, bệnh nhân sau chiếu xạ, bệnh nhân liệt bị loét các vùng tì đè). Bên cạnh hướng nghiên cứu ứng dụng điều trị vết thương, các tế bào gốc màng dây rốn cũng đang được nghiên cứu để điều trị phục hồi thính giác và thị giác thông qua sửa chữa tế bào bề mặt và tế bào thần kinh, sửa chữa xương và sụn, phối hợp trị liệu gene với tế bào để điều trị các bệnh như chứng máu không đông do thiếu yếu tố đông máu, và điều trị bệnh tiểu đường. Các kết quả nghiên cứu thực nghiệm đầy hứa hẹn mở ra triển vọng có thể sớm đưa tế bào gốc màng dây rốn vào ứng dụng điều trị trên người.

(5). Lợi ích của việc lưu giữ tế bào gốc dây rốn?

Cất giữ tế bào gốc dây rốn là một biện pháp bảo đảm tương lai sức khoẻ cho con bạn và gia đình

bạn. Không ai biết trước một em bé sinh ra khi lớn lên có thể mắc bệnh gì. Nếu các tế bào gốc từ dây rốn của con bạn được cất giữ thì đây sẽ là nguồn tế bào phù hợp nhất để chữa bệnh cho bé. Nếu gia đình bạn có người mắc bệnh cần tế bào gốc để điều trị thì khả năng phù hợp giữa người bệnh và mẫu tế bào của con bạn sẽ cao hơn so với mẫu tế bào của người không cùng huyết thống. Vì thế có thể ví cất giữ tế bào gốc dây rốn như một hình thức “bảo hiểm sinh học”. Không ai mua bảo hiểm lại muốn phải sử dụng đến bảo hiểm, nhưng không may cần dùng đến thì điều đó lại trở thành rất ý nghĩa, đặc biệt hình thức “bảo hiểm sinh học” này khác với bảo hiểm bằng tiền là mẫu tế bào được lưu giữ không thể mua được bằng tiền.

(6). Cấy ghép tế bào gốc từ máu dây rốn.

Như trên đã nói, do tế bào gốc là tế bào tổ tiên của tất cả các loại tế bào trong cơ thể con người, nó là tế bào hạt giống cho các cơ quan tổ chức của chúng ta, máu dây rốn của những trẻ mới sinh có rất nhiều tế bào gốc, vì thế nó rất đáng quý.

- Nó có tác dụng chữa bệnh, ví dụ như bệnh máu, bệnh tính miễn dịch, hiện nay con người đang nghiên cứu tiến hành dùng nó để chữa các căn bệnh như bệnh tim, bệnh về hệ thống thần kinh, vì thế tế bào gốc trong máu dây rốn đã trở thành một nguồn tài nguyên

chủ yếu của nhân loại, có thể dùng để chữa bệnh, thậm chí có thể dùng để chống lão hóa.

- Mặc dù cấy ghép tế bào gốc có thể chữa được không ít căn bệnh, nhưng nếu tế bào gốc được cấy ghép không phù hợp thì sẽ sản sinh sự bài trừ miễn dịch, như vậy sẽ không đạt được mục đích của việc chữa trị, thậm chí làm cho tình hình bệnh trở nên xấu đi, vì thế tế bào phù hợp là vấn đề vô cùng quan trọng.

- Công việc tìm kiếm tế bào gốc phù hợp với người bệnh là công đoạn khó khăn nhất trong việc cấy ghép tế bào gốc, nếu như người bệnh có thể phù hợp với chính tế bào gốc trong máu dây rốn của chính cơ thể mình thì sẽ giải quyết được khó khăn lớn nhất này, hơn nữa hiện nay việc mua tế bào gốc trong máu dây rốn và chi phí sử dụng thuốc chống sự đào thải là vô cùng cao, nếu có thể giữ lại máu dây rốn, thì khi cần dùng có thể tiết kiệm được phần chi phí này.

(7). Thu thập và lưu giữ tế bào gốc trong máu dây rốn.

Các chuyên gia kiến nghị, máu dây rốn cần được đặt trong kho chứa tế bào gốc trong máu dây rốn chuyên dụng. Hiện nay Việt Nam đã có ngân hàng (*MekoStem*) chuyên cất giữ tế bào gốc trong máu dây rốn, những người cần có thể trực tiếp liên hệ với đơn vị này, cũng có thể thông qua bệnh viện để liên hệ.

Việc thu thập tế bào gốc trong máu dây rốn không có bất kỳ nguy hại nào đối với bố mẹ và trẻ nhỏ, bởi vì nó được thu thập từ nhau thai sau khi cơ thể người mẹ và người con đã hoàn toàn tách ra, mỗi một phần dây rốn bình quân thường có 80~100ml máu dây rốn, tách tế bào gốc từ máu dây rốn ra, sau đó cất giữ chúng ở bình chứa nito lỏng (-196°C). Trên lý thuyết nó có thể lưu giữ được cả đời, còn với những điều kiện y học hiện nay có thể giữ được 20~30 năm mà các tế bào gốc này vẫn không có sự thay đổi nào rõ ràng.

Tuy nhiên nếu gia đình sản phụ hiến máu dây rốn thì không có vấn đề gì, các chuyên viên trong “ngân hàng” tế bào gốc sẽ đến thu thập. Song nếu gia đình đề nghị được “gửi” tế bào gốc dây rốn trong “ngân hàng” thì hàng năm sẽ phải trả một khoản tiền kha khá, mà chắc chắn rằng một gia đình “thường thường bậc trung” ở thành phố cũng không dám nghĩ đến hưởng hồ bà con nông dân. Hơn nữa việc này cũng chưa được tuyên truyền đúng mức nên cũng không mấy ai quan tâm đến hình thức “bảo hiểm” này.

7. Vì sao cần kiểm tra sức khỏe trước khi đăng ký kết hôn?

Kiểm tra trước khi kết hôn cũng chính là kiểm tra sức khỏe, là kỳ kiểm tra trên toàn bộ các bộ phận trên

cơ thể của cả nam và nữ trước khi kết hôn. Kiểm tra sức khỏe trước khi kết hôn có những lợi ích sau.

a. Có lợi cho sức khỏe của cả hai bên và thế hệ sau.

hông qua kiểm tra toàn diện trước khi kết hôn, có thể kịp thời phát hiện những tình trạng khác thường và bệnh tật, từ đó sẽ có thể sớm chữa trị, đồng thời cũng có thể đưa ra quyết định và sắp xếp để có lợi cho sức khỏe của cả hai bên và thế hệ sau dưới sự giúp đỡ tư vấn của bác sĩ.

b. Có lợi cho việc ưu sinh học (nhân chủng học), nâng cao tổ chất con người.

Thông qua tư vấn về tiền sử gia tộc, điều tra hệ tộc, phân tích gia tộc, kết quả kiểm tra tổng hợp, bác sĩ có thể đưa ra những chuẩn đoán rõ ràng với những khiếm khuyết di truyền, đồng thời căn cứ vào quy luật di truyền, tính toán ra mức độ nguy hiểm ảnh hưởng tới sự ưu sinh của thế hệ sau, từ đó giúp đỡ cho việc đưa ra quyết định kết hôn của cả hai bên, giảm thiểu và tránh sự ra đời của những đứa trẻ mắc bệnh di truyền.

c. Có lợi cho việc chủ động mang thai và phương pháp tránh thai.

Bác sĩ sẽ căn cứ vào tình hình sức khỏe, điều kiện sinh lý và kế hoạch sinh đẻ của cả hai bên, tiến hành hướng dẫn cho các cặp vợ chồng về những kỹ xảo khoa học, thực hiện những biện pháp có hiệu quả để

họ có thể nắm bắt, để chủ động mang thai hoặc phương pháp tránh thai. Đối với những người đang muốn có con, có thể nâng cao tỷ lệ thành công trong việc mang thai. Đối với những người đang muốn tránh thai, có thể giảm thiểu tình trạng mang thai ngoài ý muốn để khỏi phải phá thai, bảo vệ cho sức khỏe cho trẻ nhỏ.

8. Mù màu có phải là bệnh di truyền không? Làm thế nào để chữa?

Toàn thế giới có hơn 200 triệu người mắc bệnh mù màu, trong khi đó mỗi năm có hơn 400 vạn trẻ sơ sinh ra đời mắc bệnh mù màu. Mù màu đem lại rất nhiều bất tiện cho công việc và cuộc sống của những người mắc bệnh. Mù màu là một dạng khiếm khuyết thị giác, là do các sắc tố quang hợp trong tế bào hình nón của võng mạc bị dị thường hoặc không toàn vẹn, dẫn tới việc bệnh nhân không có khả năng để phân biệt một hoặc một số màu sắc nhất định.

- Mù màu thuộc bệnh di truyền lặn do liên kết X. Người mắc bệnh không có khả năng phân biệt màu sắc rõ ràng. Loại gene quyết định bệnh mù màu này là gene lặn, nằm trên nhiễm sắc thể X. Do sự di truyền lặn của liên kết X, vì thế mà tỷ lệ những nam giới mắc bệnh này luôn nhiều hơn nữ giới. Thông thường chỉ gặp những bệnh nhân là nam giới mắc bệnh này.

- Mù màu bẩm sinh thường do bệnh biến của thần kinh thị giác và bệnh biến của võng mạc và màng mắt, cần căn cứ vào nguyên nhân cụ thể gây ra bệnh để có những biện pháp chữa trị không giống nhau. Mù màu bẩm sinh có liên quan đến gene, hiện nay giới y học vẫn chưa có cách nào dùng kỹ thuật về gene để chữa bệnh mù màu. Nhưng những người mắc bệnh mù màu có thể đeo kính khắc phục mù màu, lúc đó thị giác sẽ thấy bình thường.

9. Bệnh hen có di truyền không? Phòng tránh bằng cách nào?

Có nhiều công trình nghiên cứu cho rằng, bệnh hen phế quản (gọi tắt là hen) có khuynh hướng di truyền nhất định. Ngoài việc chịu ảnh hưởng từ nhân tố môi trường ra, bệnh hen suyễn còn chịu ảnh hưởng từ nhân tố di truyền, thường cho rằng 80% là do nhân tố di truyền, nhân tố môi trường chiếm 20%.

Mặc dù không có cách nào chữa bệnh hen, nhưng chúng ta có thể phòng tránh, kiên trì theo phương pháp chữa trị tích cực có quy luật, lúc phát bệnh cần kịp thời dùng loại thuốc phù hợp, trong thời kỳ bệnh thuyên giảm cần áp dụng biện pháp phòng ngừa tái phát bệnh tương ứng, ví dụ như chú ý vệ sinh môi trường sinh hoạt, làm việc và vệ sinh cá nhân, không hút thuốc, dùng bia rượu, tránh việc tiếp xúc với những thứ quá mẫn cảm...,thông thường sau mùa

xuân, bệnh hen suyễn của đại đa số trẻ nhỏ đều sẽ thuyên giảm.

Đồng thời, việc cho con bú sữa mẹ cũng có thể phòng ngừa việc trẻ phát sinh bệnh hen và dị ứng da. Những đứa trẻ trong gia đình có tiền sử bị bệnh dị ứng dưới 1 tuổi tốt nhất không nên dùng các chế phẩm từ sữa, trước hai tuổi không ăn trứng gà, trước 3 tuổi không ăn hải sản và các chế phẩm từ đậu. Ngoài ra, tránh cho trẻ tiếp xúc với phấn hoa và thú nuôi cũng có thể giảm số lần gây ra dị ứng mũi ở trẻ. Đặc biệt khi nhận thấy trẻ có dấu hiệu triệu chứng của bệnh hen suyễn, ví dụ như trẻ thường xuyên ho hoặc thở gấp, cần kịp thời đưa trẻ đến bệnh viện khám, kịp thời chữa trị.

10. Bệnh máu trắng có di truyền không?

Nguyên nhân cụ thể gây ra bệnh máu trắng cho đến ngày nay vẫn chưa được làm rõ. Những nghiên cứu khoa học có liên quan cho rằng, vi rút có thể là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh, ngoài ra còn do ảnh hưởng của những nhân tố như di truyền, phóng xạ, chất độc hóa học và thuốc. Hơn 100 năm trước đây, con người đã đưa ra ý kiến cho rằng nhân tố di truyền có khả năng có một tác động nhất định đối với những bệnh nhân mắc bệnh máu trắng.

Những nghiên cứu khoa học đã chứng minh, giữa nhân tố, nhiễm sắc thể di truyền có quan hệ mật thiết với gene dị thường (geen lạ). Sự phát sinh của bệnh

máu trắng nào đó cũng có liên quan đến nhân tố di truyền, mặc dù không thể nói tất cả những bệnh máu trắng đều có khuynh hướng di truyền, nhưng thực tế lâm sàng đã cho thấy một số bệnh máu trắng tương đối dễ phát sinh trên một chủng người (ví dụ như người da trắng), một số người bệnh mang trong người bệnh di truyền nào đó và trong một số gia tộc nào đó. Những người sinh đôi trong cùng một bào thai, nếu có một người mắc bệnh máu trắng cấp tính, thì tỷ lệ người còn lại mắc bệnh máu trắng là 25%, tỷ lệ này cao hơn so với người bình thường (năm phần vạn), vì thế một số nhân tố di truyền nào đó có khả năng sẽ ảnh hưởng đến khả năng phát bệnh máu trắng.

Mặc dù sự phát sinh của một số bệnh máu trắng có quan hệ mật thiết đến nhân tố di truyền, nhưng trên thực tế cuộc sống hằng ngày thì đại đa số căn bệnh máu trắng lại không thuộc về bệnh di truyền.

Bệnh máu trắng mặc dù không lây lan, nhưng những người có tiếp xúc thân thiết với bệnh nhân máu trắng vẫn cần có ý thức tự bảo vệ mình, ví dụ như chú ý vệ sinh cá nhân, không dùng chung đồ dùng cá nhân, dụng cụ ăn uống chung với người bệnh.

11. Làm thế nào để phòng tránh bệnh đục thủy tinh thể bẩm sinh?

Đục thủy tinh thể là một dạng tổn thương bị mờ thủy tinh thể, thường cho rằng khói thuốc và những

kích tố loại steroid là những nhân tố nguy hiểm gây ra bệnh đục thủy tinh thể, chất lượng thực phẩm không cao cùng với việc thường xuyên để lộ mắt dưới ánh nắng mặt trời mà không che chắn cũng là nguyên nhân thúc đẩy sự hình thành bệnh đục thủy tinh thể.

Đục thủy tinh thể bẩm sinh là do những chương ngại sinh trưởng, phát triển thủy tinh thể gây nên trong quá trình phát triển bào thai, nguyên nhân phát sinh có hai loại, một là từ phía ngoài, hai là từ phía trong. Nguyên nhân từ phía trong có liên quan tới gene nhiễm sắc thể, có tính di truyền; nguyên nhân phía ngoài là chỉ những tổn hại tới thủy tinh thể do bệnh tật trên cơ thể của người mẹ hay của bào thai gây nên, ví dụ như trước khi mang thai 3 tháng người mẹ mắc bệnh có tính truyền nhiễm, như rubella, sởi, thủy đậu, viêm tuyến mang tai hoặc chức năng của tuyến giáp không đủ, thiếu dinh dưỡng, thiếu vitamin..., tất cả những nhân tố này đều có thể gây ra bệnh đục thủy tinh thể bẩm sinh.

Để phòng tránh cho trẻ mới sinh mắc bệnh đục thủy tinh thể bẩm sinh, cần bắt đầu từ việc phòng tránh cho người mẹ. Trước khi mang thai 3 tháng, người mẹ cần tuyệt đối từ bỏ những thói quen sinh hoạt không tốt, duy trì phương pháp sống khoa học, có lợi cho sức khỏe, tránh tối đa để bản thân bị cảm, giảm thiểu nguy cơ mắc virus gây bệnh, không dùng

thuốc tùy tiện. Người trong gia đình có tiền sử di truyền bệnh đục thủy tinh thể, trong thời kỳ mang thai nên tiến hành kiểm tra kích thích nước ối, phát hiện thai nhi có khả năng mang gene mắc bệnh đục thủy tinh thể hay không, nếu có nên chấm dứt việc mang thai.

12. Người mang virus viêm gan B có di truyền không? Phòng tránh bằng cách nào?

Người mang virus viêm gan B là người dương tính với kháng nguyên (HBsAg) trên bề mặt gan liên tục trên 6 tháng, nhưng có rất ít người có những triệu chứng của bệnh gan mà lại mang virus viêm gan B mãn tính (HBV) alanine trong huyết thanh chuyển thành enzyme (ALT) một cách bình thường. Theo thống kê, Việt Nam có khoảng hơn 9 triệu người nhiễm virus viêm gan B.

Có nhiều người cho rằng virus viêm gan B sẽ truyền lại cho thế hệ sau, thực ra đây là một nhận thức sai lầm. Những người mắc bệnh viêm gan B hoặc những người mang trong mình virus viêm gan B khi sinh con, thì những đứa con đó quả thật sẽ dễ bị lây virus viêm gan B từ người mẹ, đây là do trong cơ thể của người mẹ có một lượng lớn virus viêm gan B, trong hậu kỳ mang thai, quá trình sinh đẻ hay giai đoạn cho con bú sữa đều sẽ truyền nhiễm cho trẻ, đa số trẻ đều bị lây virus viêm gan B trong quá trình sinh

đẻ, vì thế trẻ mới sinh ra đã mang trong mình virus viêm gan B, điều này gây ra sự hiểu nhầm cho mọi người về sự di truyền của virus viêm gan B.

Bệnh có tính truyền nhiễm là loại bệnh do sự dị tật về gene gây ra, do sự truyền lại của đời trước hay đời trước nữa, mãi mãi không thể chữa khỏi. Còn người mang virus viêm gan B không hề có dị tật về gene, chỉ là sự truyền nhiễm virus từ cơ thể người bố hoặc mẹ. Thực ra người mang virus viêm gan B có thể phòng tránh việc truyền lại virus cho đời sau, đặc biệt là đối với những bà mẹ có chứa virus viêm gan B, nên áp dụng phương pháp điều trị dự phòng lây truyền mẹ sang con để phòng tránh việc con trở thành người tiếp theo mang virus viêm gan B, tỷ lệ có hiệu quả đạt trên hơn 90%.

Hiện nay phương pháp được sử dụng nhiều nhất là tiêm vaccin viêm gan B, nên tiêm một lần trong tháng 7~9 của thời kỳ mang thai và tiêm một lần ở trẻ mới sinh, đồng thời khi trẻ mới sinh ra đời, đầy tháng và được nửa tuổi nên tiêm vaccin viêm gan B, như vậy có thể hoàn thành phương pháp điều trị dự phòng lây truyền từ mẹ sang con. Trong vòng 24 tiếng đồng hồ kể từ lúc trẻ mới sinh ra đời (càng sớm càng tốt) cần tiêm vaccin viêm gan B, và tiêm đủ 3 mũi theo quy định, như vậy mới có thể ngăn chặn triệt để sự lây lan của virus viêm gan B.

13. Làm thế nào để phòng tránh bệnh ung thư có tính di truyền?

U được hình thành chủ yếu do nhân tố môi trường, nhưng yếu tố di truyền cũng có một sự tác động nhất định, có những gia đình có mấy đời đều mắc một loại bệnh ung thư.

Ung thư là do cả hai nhân tố môi trường và di truyền ảnh hưởng. Có một số người dễ mắc bệnh ung thư, điều này cho thấy những người này có tính di truyền với bệnh ung thư nào đó. Những bệnh ung thư dưới đây có khuynh hướng di truyền nhiều hơn những loại u khác.

a. U tế bào mẹ võng mạc trẻ nhỏ.

Căn bệnh này thường thấy ở trẻ nhỏ, đại đa số phát bệnh ở những trẻ dưới 3 tuổi, có 80%~90% người mang loại gene dị thường này sẽ mắc bệnh.

b. Ung thư đại tràng.

Con cái của những người mắc bệnh ung thư đại tràng có tới 50% cơ hội sẽ mắc loại bệnh này.

c. Ung thư tuyến vú.

Chị em gái hoặc con gái của những người mắc bệnh ung thư vú sẽ có nguy cơ mắc bệnh này cao hơn những người bình thường tới 3 lần.

d. Ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

Tính di truyền của loại bệnh này tuy không cao, nhưng cũng dễ phát bệnh ở những người có người

thân bị bệnh này. Đây chủ yếu là do sự biến đổi về nhiễm sắc thể và gene dẫn tới.

Sự phát bệnh ung thư là kết quả của sự tác động kết hợp giữa bên trong và bên ngoài. Vì thế những người có khuynh hướng di truyền chỉ là có tác động từ bên trong, nếu không phải chịu những nhân tố tác động từ bên ngoài trong một thời gian dài (như phóng xạ, hút thuốc), thông thường cũng không phát bệnh ung thư.

- Những người có khuynh hướng di truyền bao gồm 3 hoặc hơn 3 người trong cùng một gia tộc (dòng họ) mắc cùng một loại bệnh ung thư; trong hai đời đều có người mắc bệnh ung thư; trong gia tộc có người mắc bệnh ung thư trong độ tuổi trẻ hơn những người bình thường khác; trong gia tộc có người mắc hai loại bệnh ung thư trên vài bộ phận của cơ thể. Những người có khuynh hướng di truyền sẽ dễ mắc bệnh ung thư hơn những người khác.

- Để phòng ngừa bệnh ung thư, thì bất luận có phải có khuynh hướng di truyền hay không, cũng cần hình thành thói quen ăn uống và phương thức sống khoa học, như ăn nhiều rau, hoa quả tươi, không hút thuốc, không uống hoặc uống ít rượu, ăn ít thực phẩm có chất béo cao và đồ nướng, cải thiện chất lượng giấc ngủ; chọn lựa tham gia những môn thể dục vận động phù hợp với thể chất của bản thân (như đi bộ, chơi

bóng,...), kiên trì luyện tập rèn luyện sức khỏe; hạn chế tối đa việc tiếp xúc với bức xạ điện từ và tia phóng xạ không cần thiết (xem ti vi cần ngồi cách xa ti vi chiều dài gấp 3 lần chiều rộng của màn hình, ít tiếp xúc với lò vi sóng); giữ tâm trạng ổn định, trạng thái tinh thần vui vẻ và kiểm tra sức khỏe định kỳ mỗi năm đều rất quan trọng.

14. Di truyền cách đời là gì? Làm thế nào để phòng tránh?

a. Di truyền cách đời.

Xét từ góc độ khoa học, sự di truyền của các gene mang bệnh là truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, nếu cá thể không có sự kế thừa gene gây bệnh từ người bố, thì đời sau thông thường cũng không cần lo lắng loại gene gây bệnh này sẽ bị truyền lại. Nhưng cũng có một số bệnh di truyền được di truyền cách đời, từ góc độ di truyền học gọi là di truyền liên kết.

Người mắc bệnh di truyền liên kết đa số là nam giới, nếu tìm hiểu về gia đình của người đó có thể biết bố hay mẹ của người bệnh là người có sức khỏe bình thường, nhưng ông bà nội ngoại của người đó lại là người mắc bệnh.

Di truyền liên kết có hai đặc điểm:

- Hiện tượng di truyền cách đời, từ đời ông bà truyền lại cho cháu, bỏ cách qua đời bố mẹ;

- Người mắc bệnh thường là nam giới, vì thế có hiện tượng bệnh chỉ truyền lại cho nam giới mà không truyền cho nữ giới.

b. Nguyên nhân của di truyền cách đời.

Nguyên do là bởi vì bệnh này là bệnh di truyền có tính ẩn náu, đồng thời được di truyền qua nữ giới. Mặc dù nữ giới không phát bệnh, nhưng họ lại là người mang gene dẫn tới bệnh di truyền liên kết, và mang loại bệnh này truyền lại cho con trai của mình. Ví dụ như bệnh dễ băng huyết, gene gây bệnh của nó là sự đột biến nhân từ cục máu đông số 8 nằm trên nhiễm sắc thể X, là một bệnh truyền nhiễm có tính ẩn náu điển hình, những người mắc bệnh này thường là nam giới. Do người bố chỉ truyền cho con trai của mình nhiễm sắc thể Y, trong khi lại truyền cho con gái của mình một nhiễm sắc thể X mang bệnh duy nhất. Con gái mặc dù vẫn bình thường, nhưng thực tế người con gái đó mang gene gây bệnh, sau khi họ kết hôn, con trai của họ sinh ra có một nửa cơ hội sẽ mắc căn bệnh di truyền lại từ đời ông bà ngoại của đứa bé.

Vì thế có thể thấy rằng, bệnh có hiện tượng di truyền cách đời, và gene gây bệnh đều sẽ được truyền lại cho thế hệ sau. Để phòng tránh sự ra đời của những đứa trẻ mắc bệnh di truyền là một trong công việc quan trọng nhất. Nghiêm cấm kết hôn gần hay cùng huyết thống, là một trong những biện pháp quan

trọng giảm thiểu bệnh di truyền. Thông qua việc kiểm tra sức khỏe trước khi kết hôn, hiểu được nam hay nữ song phương có hay không có gene dị tật và gene gây bệnh, có thể hướng dẫn họ có hay không nên sinh đẻ một cách có hiệu quả, ví dụ như nữ giới mắc bệnh đẽ băng huyết, thì con trai sinh ra sẽ có 50% cơ hội mắc bệnh này, người mẹ có thể thông qua khám sản trước khi sinh để tránh sự ra đời của đứa trẻ mắc bệnh này. Giới lâm sàng hiện nay đã ứng dụng kỹ thuật kiểm tra thai nhi như kích thích nước ối, để có thể xác định bào thai có dị tật di truyền hay không ngay trong thời kỳ đầu mang thai.

Chương V

VẬN ĐỘNG, GIẤC NGỦ VÀ SỨC KHỎE

I. VẬN ĐỘNG VÀ SỨC KHỎE

1. Vận động có liên quan gì tới sức khỏe?

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã đưa ra định nghĩa về sức khỏe như sau: sức khỏe là một loại trạng thái tốt đẹp trên cả ba mặt: sinh lý, tâm lý và xã hội, chứ không chỉ nói tới tình trạng thể chất không sinh bệnh hoặc khỏe mạnh.

Trong xã hội hiện đại ngày nay, do sự thay đổi về phương thức nghỉ ngơi, vui chơi giải trí cùng với sự nâng cao của trình độ hiện đại hóa, mà con người trong xã hội hiện đại chỉ tiêu hao khoảng 1/3 thể lực so với những thế hệ trước, tình trạng thiếu lao động thể lực ngày càng nghiêm trọng. Sự thay đổi phương

thức làm việc và sinh hoạt đã nguy hại lớn tới sức khỏe con người.

Thiếu vận động có thể làm giảm các chức năng chuyển hóa trong cơ thể, những người ít tập thể dục sẽ có nguy cơ mắc bệnh béo phì, đái tháo đường, cao huyết áp, đột quỵ, bệnh tim cao hơn từ 5~8 lần những người thường xuyên vận động hợp lý; chức năng tim lão hóa sớm 10 năm; tỷ lệ phát bệnh xơ cứng động mạch, bệnh thận, bệnh sỏi mật, loãng xương, ung thư, bệnh trầm cảm cao hơn rõ rệt. Một nghiên cứu đã chứng minh, người thường xuyên áp dụng phương pháp làm việc và sinh hoạt là ngồi tĩnh một chỗ ít vận động sẽ có tỷ lệ tử vong cao hơn nhiều những người thường xuyên vận động.

Vận động thích hợp sẽ tiêu hao năng lượng của cơ thể, từ đó hệ hô hấp sẽ phải làm việc nhiều hơn, thực hiện hô hấp nhanh và sâu hơn, tuần hoàn máu cũng theo đó mà nhanh hơn. Tập thể dục không chỉ giúp cơ thể càng khỏe mạnh hơn, mà nó còn có thể phòng tránh bệnh tim mạch. Vận động thể dục còn có thể giúp tâm lý khỏe mạnh, thúc đẩy sức khỏe tâm lý. Vì thế mà chúng ta nói sức khỏe không thể tách rời việc vận động thích hợp.

2. Lao động có thể thay thế dục không?

Lao động có một hiệu quả nhất định trong việc nâng cao sức khỏe, đặc biệt là lao động tay chân có

thể có tác dụng nhất định cho việc rèn luyện sức khỏe. Nhưng, lao động và luyện tập thể dục suy cho cùng cũng là hai việc khác nhau, lao động là không thể thay thế cho việc tập thể dục được.

Hạn chế trong đặc điểm công việc và phương thức lao động là đại đa số những động tác mà mọi người thực hiện trong lao động tay chân là những động tác có tính trùng lặp và đơn nhất, hơn nữa đa số là các động tác chỉ giới hạn ở việc tác động lặp lại lên một số bộ phận cơ thể và ở một tư thế cố định, vì thế nó chỉ có thể tác động lên một số cơ quan và tổ chức ở một số bộ phận trên cơ thể mà thôi, sẽ chỉ có một hoặc một vài cơ bắp có thể hoạt động, việc lao động có tính lặp lại đơn nhất trong một thời gian dài rất dễ khiến con người cảm thấy mệt mỏi. Kết quả của việc lao động cục bộ thời gian dài có thể tạo thành dị tật hoặc bệnh có tính nghề nghiệp, ví dụ như đau cơ eo. Do đó, cách nghĩ rằng người làm công việc lao động tay chân thì không cần luyện tập thể dục là hoàn toàn sai lầm.

Người lao động tay chân nên tham gia luyện tập những bài tập thích hợp, điều này có tác dụng phục hồi sức khỏe, giúp toàn thân phát triển, mang lại cho cơ thể một sức khỏe tự nhiên. Hơn nữa việc tập thể dục còn có tác dụng “làm chắc xương cốt, tăng kiến thức, điều tiết tình cảm, tăng cường lý trí”, làm xương

cốt con người trở nên chắc khỏe, tay chân linh hoạt, tư duy minh mẫn, tinh thần phấn chấn, từ đó giúp cơ thể và tâm lý đều khỏe mạnh.

3. Những người làm công việc lao động tay chân nên lựa chọn những môn thể dục nào?

Bất kỳ hình thức lao động thể lực nào cũng đều sẽ có một bộ phận cơ bắp trên cơ thể hoạt động nhiều hơn những bộ phận khác, hoạt động cơ bắp có tính cục bộ nhất định. Vì thế người lao động thể lực trong quá trình lựa chọn hình thức vận động thể dục, nên đặc biệt chú ý bổ sung bù đắp tính cục bộ trong công việc của mình.

Ví dụ những người nông dân thường xuyên gập lưng để làm việc, hệ hô hấp được luyện tập tương đối ít, lúc tập thể dục nên chú ý nhiều hơn đến những động tác hít thở sâu, mở rộng lồng ngực và dang rộng cánh tay, như vậy có thể tăng cường công năng hít thở, tăng sức sống của phổi.

Đối với những người lao động tay chân mà nói, nếu lúc lao động các động tác tập trung chủ yếu vào nửa người trên, thì khi chọn môn vận động nên chú ý tăng cường hoạt động nửa người dưới; với những người ngược lại thì nên luyện tập nửa người trên nhiều hơn. Người lao động chân tay chú ý tập luyện vào bộ phận mà cơ thể khi lao động không được chú trọng sẽ có thể khiến cho các bộ phận trên toàn cơ thể

đều được luyện tập cân bằng, còn có tác dụng giảm mệt mỏi, tăng cường thể chất, phòng ngừa sự phát bệnh nghề nghiệp.

4. Người trẻ tuổi nên sắp xếp thời gian và phương thức vận động thể nào?

Thời kỳ trẻ tuổi là giai đoạn phải chịu nhiều áp lực về cuộc sống, công việc và tinh thần nhiều nhất, cùng với sự phát triển xã hội và quá trình hiện đại hóa nhanh chóng, sự cạnh tranh trong xã hội cũng không ngừng gia tăng, áp lực cuộc sống ngày càng đè nặng lên đôi vai những người trẻ tuổi. Cùng lúc đó, chính sự phát triển của khoa học kỹ thuật, sự thay đổi trong phương thức sinh hoạt và làm việc, đã làm cho nhiều người thiếu đi các vận động thể dục một cách nghiêm trọng. Phương thức sống không khỏe mạnh này cũng dễ dẫn đến các loại bệnh tật mãn tính.

Người trẻ tuổi tương đối thích hợp tham gia các vận động có dưỡng khí, bởi lẽ những hoạt động có dưỡng khí có thể làm tăng lượng oxy đi vào cơ thể, thúc đẩy quá trình vận chuyển oxy. Không chế những hoạt động có cường độ mạnh ở mức trung, cũng có nghĩa là chỉ cần thở hơi gấp và ra mồ hôi là được. Mỗi ngày tiến hành 0,5 đến 1 tiếng, mỗi tuần từ 3~5 lần, ví dụ như tham gia chạy chậm, chơi các loại cầu, bóng và các loại hoạt động thể dục thẩm mỹ...

5. Người trung niên và người già nên chọn lựa hình thức vận động nào?

- Chọn lựa hình thức vận động có tốc độ vận động và thời lượng vận động dễ dàng cho việc tự bản thân khống chế, ví dụ như đi bộ, chạy chậm, các động tác tập tại chỗ, khí công, dưỡng sinh, tự mình mát xa... Không nên chọn lựa những loại vận động có tốc độ nhanh, cường độ mạnh, đòi hỏi kỹ thuật và tính đối kháng mạnh như chạy ngắn, nhảy xa, lăn, cử tạ, bóng rổ, đá bóng.

- Tránh những môn vận động mạnh, cường độ và áp lực cao như chống đẩy tay dưới đất, cử tạ, đẩy tạ...tránh việc chống tay xuống đất lộn ngược(Trồng cây chuối).

- Lựa chọn môi trường luyện tập tốt. Môi trường luyện tập tốt là ở công viên, vùng đất xanh hóa hoặc ở rừng. Thông thường không chạy bộ hay tập ở trên đường cứng, bề mặt đá lờm chờm.

- Cần chọn lựa thời gian luyện tập thích hợp. Trong thời tiết ẩm áp, tốt nhất là vào sáng sớm, vì vào khoảng thời gian đó bụi bẩn tương đối ít. Khi thời tiết mát mẻ, sau khi mặt trời lên, không khí sẽ tương đối ẩm áp, lúc này luyện tập tương đối thích hợp, thường vào khoảng từ 9~10 giờ. Khi tập vào khoảng thời gian này có thể tránh gây kích thích tới hệ hô hấp bởi không khí quá lạnh, mặt khác khi nhiệt độ ẩm lên thì

những vật thể có hại trên mặt đất sẽ được tản ra, khiến cho không khí tương đối trong lành.

II. GIẤC NGỦ VỚI SỨC KHỎE

1. Những người ở những độ tuổi khác nhau mỗi ngày nên ngủ bao nhiêu giờ đồng hồ?

Những người ngủ đủ sẽ cảm thấy thoải mái cả về tinh thần lẫn thể xác, làm việc hoặc học hành sẽ có hiệu quả. Vậy cuối cùng con người cần ngủ bao nhiêu tiếng đồng hồ mỗi ngày? Những chuyên gia nghiên cứu về giấc ngủ đã phát hiện, thời gian của giấc ngủ sẽ có sự thay đổi theo tuổi tác. Nói một cách chính xác là, từ thời kỳ còn ẵm bế cho tới khi về già, thời gian ngủ của con người sẽ ngày càng ít đi. Mỗi một độ tuổi đều có một khoảng thời gian ngủ tiêu chuẩn đặc thù riêng.

a. Giai đoạn sơ sinh.

Trẻ từ lúc mới sinh ra đời cho tới khi tròn hai tuần tuổi là khoảng thời gian cần được ngủ nhiều nhất, khoảng 16 tiếng mỗi ngày.

b. 1~4 tuổi.

Trẻ trong độ tuổi này mỗi đêm cần ngủ 12 tiếng, và 1~3 tiếng vào buổi sáng.

c. 5~12 tuổi.

Trẻ từ 5~10 tuần tuổi mỗi ngày cần ngủ 12 tiếng là bắt buộc, buổi trưa cũng có thể ngủ một giấc ngắn. Khi lớn hơn một chút thì chỉ cần ngủ 8~10 tiếng là đủ.

d. Thanh thiếu niên từ 13~20 tuổi.

Thanh thiếu niên trong độ tuổi này thông thường có thói quen ngủ 8 tiếng mỗi ngày. Vào 3 tiếng buổi đêm, thanh thiếu niên thường ngủ rất ngon. Muốn để giấc ngủ ngon hơn, nên chú ý giấc ngủ, chỉ nên ngủ muộn vào cuối tuần. Bình thường từ 24 giờ tới 6 giờ là khoảng thời gian ngủ quy định.

e. Thanh niên từ 21~30 tuổi.

Ngủ 8 tiếng mỗi ngày là đủ. Buổi trưa ngủ một lúc (nửa tới 1 tiếng) là có lợi cho sức khỏe.

f. Người trưởng thành từ 31~60 tuổi.

Những nghiên cứu đã chứng minh, nam giới trưởng thành mỗi ngày cần ngủ 6,5 tiếng, phụ nữ cần ngủ nhiều hơn (7,5 tiếng). Nguyên nhân là bởi vì quy luật giấc ngủ tuổi trẻ có nhiều thay đổi. Phương pháp ngủ tốt nhất của người trưởng thành là nên tuân thủ tối đa thời gian ngủ.

g. Người già trên 60 tuổi.

Thời gian ngủ buổi tối càng ngày càng ngắn, chỉ còn 7 tiếng thậm chí 5,5 tiếng là đủ. Ngoài ra, giấc ngủ thường không sâu. Song, người già càng cần giấc ngủ trưa. Cách ngủ tốt nhất của người già là nằm trên giường, duy trì tư thế nằm tĩnh, có thể giảm bớt thời lượng ngủ trưa để có thể ngủ nhiều hơn vào buổi tối.

h. Vì sao bị mất ngủ?

Tổ chức Y tế thế giới định nghĩa về mất ngủ: khó đi vào giấc ngủ, ngủ không ngon giấc hoặc sau khi

ngủ dậy không có cảm giác cơ thể được hồi phục; ít nhất kéo dài tình trạng như vậy 3 lần mỗi tuần và liên tục trong ít nhất 1 tháng; những trở ngại trong giấc ngủ sẽ có những dấu hiệu rõ rệt hoặc ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày; không có bệnh về hệ thống thần kinh, dùng thuốc về thần kinh hoặc các loại thuốc khác dẫn tới mất ngủ.

Những nghiên cứu gần đây đã cho thấy tình trạng giấc ngủ của người dân không mấy lạc quan, có nhiều thành phố mà tại đó những người trong độ tuổi trưởng thành bị chứng mất ngủ giày vò do áp lực cuộc sống, công việc cùng với các thói quen sinh hoạt không tốt. Lý do này những người dân ở nông thôn thường không mắc phải. Người dân ở nông thôn thường sống cuộc sống đơn giản, lao động đơn giản, ít áp lực về công việc nên họ không thấy căng thẳng, mệt mỏi về công việc.

Có rất nhiều nhân tố dẫn tới mất ngủ, trong đó có nhân tố thần kinh là nhân tố bắt đầu, cũng có một phần do bệnh tật trên cơ thể tạo thành. Ngoài ra các nhân tố như độ tuổi, trình độ văn hóa, thói quen sinh hoạt, môi trường làm việc và điều kiện cho giấc ngủ cũng có liên quan mật thiết đến chứng mất ngủ. Chứng mất ngủ do nhân tố tâm lý tạo thành luôn nhận được sự quan tâm của mọi người, yếu tố tâm lý là một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn tới tình trạng

mất khả năng điều tiết các cơ năng trong cơ thể, ví dụ như cảm xúc không ổn định, tâm trạng buồn bã, hưng phấn quá mức, tức giận...đều có thể dẫn tới mất ngủ. Từ thực tế lâm sàng đã cho chúng ta thấy, con số những người mắc bệnh mất ngủ do yếu tố sinh lý, bệnh tật, thuốc thang, ăn uống luôn ít hơn rất nhiều so với con số những người mắc bệnh mất ngủ do yếu tố tâm lý. Nói cách khác, yếu tố tâm lý đã trở thành nguyên nhân chủ yếu dẫn tới chứng mất ngủ của những người hiện đại.

2. Chất lượng giấc ngủ là gì? Làm thế nào để nâng cao chất lượng giấc ngủ?

Chất lượng giấc ngủ có tốt hay không, không chỉ quyết định bởi thời lượng ngủ ít hay nhiều, mà nó còn được quyết định bởi chất lượng giấc ngủ (độ sâu). Một giấc ngủ sâu quan trọng hơn một giấc ngủ dài, chất lượng giấc ngủ tốt nên là con người sau khi ngủ dậy toàn thân nhẹ nhõm, hết mệt mỏi, đầu óc tỉnh thông, tinh thần minh mẫn, tràn đầy sức sống.

- Duy trì thời gian nghỉ ngơi một cách có quy luật, cho dù cuối tuần cũng không nên ngủ quá muộn.

- Trước khi ngủ không nên ăn uống quá no. Không nên uống quá nhiều nước trước khi ngủ, bởi việc phải thức dậy đi vệ sinh nhiều lần trong đêm sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ; buổi tối không nên ăn thực phẩm nhiều chất béo, bởi vì những thực

phẩm này cũng sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nhất là ở vùng nông thôn, nhà vệ sinh thường tách khỏi nhà ở nên ra ngoài vào ban đêm, nhất là mùa đông là rất nguy hiểm, có thể bị cảm mà đột quỵ

- Trước khi ngủ không uống café và đồ uống chứa nicotin. Kiến nghị không uống café trong vòng 8 tiếng trước khi đi ngủ.

- Lựa chọn thời gian tập thể dục thích hợp. Tập luyện vào buổi chiều là lựa chọn tốt nhất giúp cho chất lượng giấc ngủ được nâng cao, và việc luyện tập có quy luật cũng có thể nâng cao chất lượng giấc ngủ vào ban đêm.

- Giữ nhiệt độ trong phòng mát mẻ một chút sẽ có lợi cho giấc ngủ.

- Việc ban ngày ngủ quá nhiều sẽ ảnh hưởng tới giấc ngủ vào buổi tối, thời gian ngủ ban ngày nên không chế dưới 1 tiếng đồng hồ, và không nên ngủ sau 3 giờ chiều.

- Giữ không gian yên tĩnh khi ngủ. Tắt tivi và đầu video, bởi vì không gian yên tĩnh vô cùng có lợi cho việc nâng cao chất lượng giấc ngủ.

- Chiếc giường thoải mái. Một chiếc giường thoải mái sẽ cung cấp cho con người một không gian ngủ thoải mái.

- Tắm trước khi ngủ. Việc tắm nước nóng trước khi ngủ sẽ giúp giãn các cơ bắp, giúp bạn ngủ ngon hơn.

- Không phụ thuộc vào thuốc ngủ. Cần có sự tư vấn của bác sĩ trước khi dùng thuốc ngủ, kiến nghị không nên dùng thuốc ngủ liên tục quá 4 tuần.

3. Vì sao con người nằm mơ? Nằm mơ có ảnh hưởng tới sức khỏe không?

Mơ là một hiện tượng sinh lý bình thường trong quá trình ngủ. Trong trạng thái giấc ngủ bất bình thường, do lượng máu lưu thông vận chuyển tới lớp vỏ của đại não gia tăng, lượng oxy tiêu hao cũng tăng mạnh, do đó khiến cho các tế bào thần kinh tiến hành hoạt động chuyển hóa vô cùng mãnh liệt, trạng thái ức chế không sâu, vẫn đang trong trạng thái “làm việc” (hung phấn). Dưới kích thích từ các bộ phận trong và môi trường ngoài cơ thể, các dấu vết kí ức tương ứng “sống lại”, thế là sản sinh ra các loại giấc mơ. Nếu người thấy mùi hoa hoặc nước hoa trong lúc ngủ sẽ có thể mơ thấy bản thân đang đứng giữa một vườn hoa, hương thơm ngào ngạt; nếu đặt nước ở trên trán khi ngủ sẽ mơ thấy một mùa đông lạnh lẽo; nếu nghe thấy tiếng nước rơi sẽ mơ thấy trời mưa; nếu bị phủ khăn tay hay vật gì đó trên mặt thì sẽ mơ thấy bị tắc thở. Đây là những kích thích từ bên trong lẫn bên ngoài gây ra những xúc động về thần kinh, truyền tới bộ máy khi thần kinh trung ương tương ứng của lớp vỏ đại não.

Nằm mơ với một số lượng nhất định là cần thiết với một người khỏe mạnh, bởi vì nó có thể giúp cho

hoạt động thần kinh cao cấp của con người được thư giãn, từ đó có tác dụng giúp cho hệ thần kinh điều hòa và an thần. Nghiên cứu thực nghiệm đã chứng minh, thời gian giấc mơ quá ngắn sẽ khiến con người cảm thấy bồn chồn, lo lắng, bất an. Hiện nay, giấc mơ được cho là bình thường sẽ có tác dụng hồi phục trí lực cho mọi người, bởi vì sự hưng phấn thần kinh ở một trình độ nhất định sẽ có lợi cho việc xây dựng và củng cố các mối liên hệ trong thần kinh.

4. Việc tạm ngừng thở trong lúc ngủ có ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người?

Tạm ngừng thở trong giấc ngủ là hiện tượng người mắc bệnh sẽ tạm ngừng thở trong vài giây (thậm chí một phút) trong lúc ngủ, người bị tạm ngừng thở trong lúc ngủ thường xuyên sẽ dẫn tới chứng oxy trong máu thấp, axit cacbon trong máu cao, giảm pH trong máu, mất cân bằng tâm lý, việc xuất hiện những hiện tượng này thường xuyên sẽ dẫn tới sự thay đổi về sinh lý và phát sinh bệnh tật, ví dụ như sự thay đổi trong thần kinh, tim mạch, máu, dịch nội tiết...Kéo dài tình trạng này sẽ gây ra tổn hại to lớn tới sức khỏe của người bệnh.

5. Ngáy có phải là phản ứng của bệnh tật? Chữa trị thế nào?

Nếu những người bình thường xuất hiện hiện tượng ngáy trong giấc ngủ sau khi làm việc vô cùng

mệt mỏi hoặc sau khi uống rượu thì đây không phải là phản ứng của bệnh. Nhưng nếu cứ ngủ là ngáy thì có thể đây là phản ứng của bệnh, nên đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe, ghi lại chỉ số điện tim, điện não và hàm lượng oxy trong máu trong suốt quá trình ngủ, và tiến hành phân tích, phán đoán xem đây có phải là chứng tổng hợp tạm ngừng thở trong lúc ngủ hay không.

Phương pháp chữa việc ngáy trong lúc ngủ có thể làm phẫu thuật, thông khí cơ thể, chữa kết hợp thuốc đông tây y hiện đại, điều trị bằng máy chữa ngáy. Đa số cho rằng ngáy khi ngủ là hiện tượng bình thường do cơ địa nên không mấy quan tâm, nhưng thực tế nó lại là một bệnh, nếu không chữa cũng có nguy hại cho sức khỏe.

6. Tư thế ngủ có ảnh hưởng gì tới sức khỏe con người?

a. Nằm ngửa.

Ưu điểm là không gây áp lực lên các cơ quan nội tạng trong cơ thể, đây là tư thế ngủ tốt nhất. Nhược điểm là cuống lưỡi bị đổ ra sau, cản trở đường hô hấp. Không có lợi với những người mắc bệnh về hệ hô hấp và hay ngáy.

b. Nằm sấp.

Ưu điểm là có lợi cho việc đào thải những dị vật trong miệng, đồng thời cũng có lợi với những người mắc bệnh về thắt lưng. Nhược điểm là gây áp lực lên

tim và phổi, ảnh hưởng đến hệ hô hấp, những người mắc bệnh tim, cao huyết áp, hay bệnh ở vùng ngực không nên chọn cách nằm này.

c. Nằm nghiêng về bên trái.

Nhược điểm là do vị trí của tim là nằm bên trái, nên nếu nằm nghiêng về bên trái sẽ gây áp lực lên tim, dạ dày, đặc biệt là với những người mắc bệnh dạ dày, bệnh gan cấp tính, sỏi thận không nên nằm cách này.

d. Nằm nghiêng về bên phải.

Ưu điểm là không gây áp lực lên tim, lúc ngủ có cảm giác ổn định, là tư thế ngủ tốt nhất. Nhược điểm là ảnh hưởng tới sự vận động của lá phổi bên phải, không thích hợp cho người mắc bệnh về phổi.

Chương VI

PHÒNG TRÁNH BỆNH TẬT

BẢO VỆ SỨC KHỎE

I. PHÒNG TRÁNH BỆNH TẬT

**1. Con người cần tiêm những loại vacxin nào?
Tiêm vào lúc nào là có hiệu quả nhất?**

Việc tiêm phòng bệnh là rất quan trọng đối với mỗi con người, nhưng lại không được quan tâm đúng mức, nhất là ở những vùng nông thôn, vùng sâu vùng xa, thậm chí việc tiêm phòng mở rộng đến tận thôn xã, làng bản cho trẻ em, các bậc phụ huynh cũng không tự giác đưa con đi tiêm, mà phải vận động hết sức khó khăn. Vấn đề này có thể do bận bịu mà không chú ý, nhưng chủ yếu là do quan niệm, do thiếu hiểu

biết, chỉ khi mắc bệnh và chạy chữa ngược xuôi thì mới biết rằng việc phòng bệnh là hết sức quan trọng.

Vì vậy ở các vùng nông thôn cần có sự tuyên truyền vận động và tư vấn để người dân có những hiểu biết cơ bản về việc phòng bệnh.

Trong cuộc đời con người, mỗi người thường cần tiêm 7 loại vaccin: vaccin ngừa lao, vaccin ngừa bại liệt, vaccin tổng hợp: ngừa bạch hầu, uốn ván, ho gà, vaccin ngừa sởi, vaccin ngừa viêm gan B, vaccin ngừa viêm não Nhật Bản, vaccin ngừa viêm màng não.

a. Vaccin ngừa lao.

Tiêm mũi đầu tiên ngay sau khi ra đời, tiêm các mũi tiếp theo vào 3 tuổi, 7 tuổi, 12 tuổi.

b. Vaccin ngừa viêm gan B.

Tiêm mũi đầu tiên trong vòng 24 tiếng kể từ lúc chào đời, tiêm mũi thứ hai khi trẻ 1 tháng tuổi, 6 tháng tuổi tiêm mũi thứ ba. Cả người lớn và trẻ em chưa mắc virus viêm gan B đều có thể tiêm vaccin ngừa viêm gan B theo trình tự này.

c. Vaccin ngừa bại liệt trẻ em.

Tiêm mũi loại 1 khi 2 tháng tuổi, 3 tháng tuổi tiêm mũi loại 3, 4 tháng tuổi tiêm mũi loại 2, sau đó mỗi năm tiêm lại như vậy một lần, liên tục trong 3 năm, trước 7 tuổi lại tiêm một mũi tổng hợp của ba loại trên.

d. Vacxin ngừa bạch hầu, uốn ván, ho gà.

Tiêm mũi đầu khi 3 tháng tuổi, 4 tháng tuổi tiêm mũi thứ hai, 5 tháng tuổi tiêm mũi thứ ba, lúc 1 tuổi tiêm thêm một mũi.

e. Vacxin ngừa viêm màng não.

Tiêm mũi đầu tiên khi trẻ 12 tháng tuổi, sau đó 3 năm tiêm nhắc lại cho đến khi 15 tuổi. Nếu không tiêm phòng bệnh này người lớn cũng có thể mắc bệnh.

f. Vacxin ngừa sởi.

Tiêm mũi đầu tiên trong 8 tháng đầu, tiêm tăng cường một mũi khi trẻ từ 1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi, tiêm mũi cuối khi trẻ 6 tuổi.

g. Vacxin ngừa viêm não Nhật Bản.

Tiêm mũi đầu tiên khi trẻ tròn 8 tháng, tiêm các mũi tiếp theo khi trẻ 2 tuổi, 5 tuổi.

2. Làm thế nào để tăng cường sức đề kháng của con người?

a. Duy trì giấc ngủ đầy đủ.

Duy trì giấc ngủ đầy đủ có thể nâng cao khả năng miễn dịch của con người. Các nhà miễn dịch học thông qua tiến hành thực nghiệm đã đưa ra kết luận này. Họ phát hiện ra, một giấc ngủ đủ có thể khiến số lượng các tế bào bạch huyết trong cơ thể tăng lên rõ rệt. Kết quả nghiên cứu của các chuyên gia y học còn cho thấy, trong khi ngủ, cơ thể con người sẽ sản sinh và một loại nhân tử ngủ gọi là axit

muramic, nhân tử này sẽ giúp lượng bạch cầu trong máu tăng lên, đại thực bào trở nên linh hoạt hơn, chức năng giải độc của gan cũng làm việc tốt hơn, từ đó những vi khuẩn và virus gây bệnh xâm nhập vào cơ thể con người bị tiêu diệt.

b. Duy trì tâm trạng lạc quan.

Duy trì tâm trạng lạc quan có thể giúp con người có được trạng thái tốt nhất. Trong một xã hội như hiện nay, con người phải đứng trước rất nhiều áp lực nặng nề, chính những áp lực tâm lý to lớn đó sẽ dẫn đến thành phần hormone có tác dụng gây ức chế lên hệ miễn dịch của cơ thể tăng cao, vì thế dễ dẫn tới cảm cúm hoặc các bệnh khác.

c. Hạn chế dùng bia rượu.

Hạn chế dùng bia rượu có thể tăng cường sức đề kháng. Rượu có ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe con người, làm giảm sức đề kháng của cơ thể. Mặc dù rượu nho có thể làm giảm lượng cholesterol, nhưng cũng chỉ nên uống một cốc một ngày, nếu uống quá nhiều sẽ gây tổn hại tới các cơ quan trong cơ thể như gan, máu.

d. Vận động thích hợp.

Vận động thích hợp làm tăng sức khỏe và có thể tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh. Đi dạo sau bữa tối là môn vận động rất tốt.

e. Cần bổ sung các dưỡng chất.

Bổ sung lượng vitamin, khoáng chất thích hợp mỗi ngày. Các chuyên gia đã chỉ ra, “vũ khí” giúp cơ thể chống lại sự xâm hại của những vi khuẩn và virus gây bệnh từ bên ngoài, bao gồm số lượng và sức sống của protein interferon và các loại tế bào miễn dịch đều có liên quan tới vitamin và khoáng chất.

f. Cải thiện môi trường sinh thái bên trong cơ thể.

Nghiên cứu khoa học đã chứng minh, vi khuẩn ruột kết và khuẩn sữa ở trong đường ruột là những lợi khuẩn có nguyên tính miễn dịch rộng, nó có thể kích thích các tế bào bạch huyết phụ trách hệ miễn dịch trong cơ thể sản sinh nhiều hơn, đồng thời còn có khả năng tác động tới hệ miễn dịch dị tính “ăn” hết những vi sinh vật từ ngoại lai có thể gây bệnh như virus, vi khuẩn, giúp sản sinh nhiều loại kháng thể, nâng cao sức đề kháng của con người.

II. PHÒNG MỘT SỐ BỆNH

1. Phòng bệnh cảm cúm bằng cách nào?

Thời gian cao trào của bệnh cảm cúm thường vào mùa đông và mùa xuân, tới lúc đó chúng ta có thể áp dụng những phương pháp dưới đây để phòng bệnh.

a. Tăng cường tập thể dục, nâng cao thể chất.

Cần chú ý giữ ấm vào mùa đông, mùa xuân, giảm thiểu tối đa nhân tố dễ gây cảm cúm. Hạn chế tối đa

việc xuất hiện ở chỗ đông người khi dịch cúm hoành hành. Nếu trong nhà có người mắc bệnh cúm, cần giữ khoảng cách nhất định với người bệnh, mặt khác cần làm công tác khử trùng trong phòng mình. Phương pháp đun dấm ăn có hiệu quả tốt trong việc phòng cúm, mỗi mét khối 5~10ml dấm ăn, pha loãng với một lượng nước nhiều gấp đôi lượng dấm, cho lên bếp vặn nhỏ lửa đun cho tới khi dấm bốc hơi hết, mỗi ngày làm như vậy một lần, liên tục trong 3 ngày, có thể phòng tránh dịch cúm. Khi tiếp xúc với người mắc bệnh cúm, tốt nhất nên đeo khẩu trang.

b. Tiêm vắc xin.

Theo tính toán của cơ quan phòng chống dịch, tiêm vaccin ngừa dịch cúm có thể phòng bệnh.

c. Uống thuốc thích hợp phòng bệnh.

Các loại thuốc amantadine có tác dụng trong việc phòng bệnh cúm, ngoài ra cũng có thể sắc thuốc nam để uống: Dự phòng: Lá Dâu 12g, Cúc hoa 12g, Thảo quyết minh 8g sắc uống; tía tô (cả lá và cành) 12g, trần bì (vỏ quýt) 6g, hương phụ 12g, gừng 6g, cam thảo nam 6g. Đổ 400ml nước, sắc còn 200ml, uống lúc nóng cho ra mồ hôi. Uống từ 1 đến 3 tháng.

2. Làm thế nào để phòng tránh bệnh gan có tính truyền nhiễm?

Để phòng ngừa bệnh gan có tính lây nhiễm, đầu tiên cần sớm cách ly người mắc bệnh gan để sớm

chữa trị. Dụng cụ ăn uống, đồ của người bệnh cần được để riêng, phân, nước tiểu, hay bãi nôn của người bệnh cần rắc bột tẩy trắng (hoặc vôi sống) để tiêu độc rồi mới đem đổ đi. Tiếp đó cần làm tốt công tác vệ sinh cá nhân, vệ sinh nhà cửa và vệ sinh công cộng. Sửa bỏ những thói quen vệ sinh không tốt, rửa tay trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh, không uống nước lã, không dùng chung cốc nước, bàn chải, dụng cụ ăn uống, dao cạo râu, bấm móng tay với người khác. Không đại tiểu tiện bừa bãi. Đun khử độc dụng cụ ăn uống.

Bảo vệ nguồn nước ăn, không để đường dẫn phân hay nước tiểu làm ô nhiễm nguồn nước. Đặc biệt cần quản lý hố phân, chú ý tiêu độc, khử trùng. Không đặt hố phân một cách tùy tiện gần nơi ở, đầu hướng gió.

3. Trúng gió là gì? Làm thế nào để phòng tránh và cứu chữa?

Trúng gió là tên gọi tổng hợp của bệnh về mạch máu não cấp tính (tụ huyết não, nhồi máu não, xuất huyết não, đột quỵ), có đặc điểm phát bệnh nhanh, nặng, để lại di chứng nghiêm trọng, tỷ lệ tàn phế cao, để lại nhiều biến chứng.

a. Biện pháp để phòng.

Để phòng tránh trúng gió cần chú ý vài điểm dưới đây:

- Không chế huyết áp, duy trì huyết áp ổn định trong phạm vi cho phép. Có dấu hiệu phát tác của hiện tượng não thiếu máu (dấu hiệu), nên lập tức tới bệnh viện kiểm tra, chữa trị. Nhìn chung nguy hiểm của bệnh trúng gió là, chỉ trong 2~4 tuần kể từ sau lần phát tác hiện tượng não thiếu máu cục bộ. Cần chú trọng chữa trị các bệnh như đái tháo đường, bệnh tim, xơ hóa động mạch..., bởi lẽ đây đều là những nhân tố gây ra trúng gió.

- Kiên trì luyện tập thể dục thích hợp, như vậy có thể giảm mỡ máu, tăng cường thể chất.

- Giảm lượng muối ăn vào cơ thể, ăn ít đồ ngọt và mỡ động vật, ăn nhiều thực phẩm có chứa kali như cá, chế phẩm từ đậu, rau củ, hoa quả..., phòng táo bón. Không uống rượu mạnh, say rượu, uống ít đồ uống chứa cafein.

- Kiểm chế cảm xúc, giữ tâm trạng lạc quan, duy trì tâm trạng vui vẻ, ổn định, không nóng giận, lo lắng. Mỗi ngày ngủ đủ từ 7~8 tiếng.

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ, kịp thời nắm bắt sự thay đổi của bệnh tình, phòng tránh phát sinh ngoài ý muốn.

b. Các phương pháp cấp cứu.

- Quan sát thể trạng của người bệnh, kịp thời gọi cấp cứu.

- Cấp cứu ngay tại chỗ cho người bệnh, nếu bắt buộc phải di chuyển người bệnh thì nên cẩn thận.

- Tuyệt đối không lắc người bệnh, không cho nằm trên gối cao, không ấn hoặc lắc đầu bệnh nhân...

- Nếu bệnh nhân vẫn còn ý thức rõ ràng, có thể để bệnh nhân nằm ngửa, không cần nằm gối, đầu hơi hướng ra sau, để khai thông khí quản, đeo găng tay để giữ ấm.

- Khí lạnh sẽ khiến huyết quản bị co rút, vì thế cần giữ ấm nơi nằm nghỉ và chú ý lưu thông không khí. Có người chăm lo cho việc đi vệ sinh của bệnh nhân.

- Khi bệnh nhân bị nôn, nên để cho bệnh nhân nôn hết, tránh không để vật không nôn ra làm tắc đường khí quản.

- Khi bệnh nhân lên cơn co giật, cần nhanh chóng để những vật có thể gây nguy hiểm cho bệnh nhân ra xa. Bọc khăn tay ngoài đũa rồi đưa vào ngang miệng cho bệnh nhân ngậm, để tránh việc bệnh nhân cắn vào lưỡi.

- Với người bệnh mất đi ý thức, nên duy trì tư thế nằm ngửa, không dùng gối, để bảo vệ đường hô hấp lưu thông tốt. Nếu tim người bệnh ngừng đập và ngừng thở, cần ngay lập tức dùng phương pháp cấp cứu bằng tay giúp tim và phổi phục hồi để cấp cứu cho bệnh nhân.

4. Trước khi phát bệnh tim có những biểu hiện nào?

Trước và trong khi phát bệnh tim thường xuất hiện một số triệu chứng, song các dấu hiệu này

thường dễ bị mọi người xem nhẹ, việc này dẫn tới bỏ lỡ thời cơ phát hiện ra bệnh. Cần chú ý những dấu hiệu dưới đây, kịp thời chữa trị. Có sáu dấu hiệu thường gặp.

a. Dạ dày có dấu hiệu bất thường.

Việc dạ dày cảm thấy bất thường dẫn tới bệnh tim khác với bệnh đau dạ dày bình thường, đau dạ dày dẫn tới bệnh tim thường ít xuất hiện tình trạng đau bụng, đau quặn, cũng có khi ngâm ngấm đau, còn có cảm giác khó chịu, đầy bụng, có lúc còn cảm thấy nóng bừng trong bụng, buồn nôn, khó chịu, sau khi đại tiện sẽ cảm thấy dễ chịu hơn một chút, nhưng cảm giác khó chịu vẫn không hoàn toàn biến mất.

b. Đau xương hàm dưới.

Khi đau lan rộng ra xương hàm hai bên, cũng có lúc chỉ đau một hoặc hai bên cổ. Cũng có lúc đau ở phần cổ.

c. Đau căng tay và vai.

Cho dù chúng ta thường thấy người mắc bệnh tim thường đau tay và vai bên trái, nhưng nếu chỗ đau nghiêm trọng thì cũng có thể lan sang tay phải. Dù đau không nghiêm trọng, nhưng việc giơ tay lên cũng sẽ rất khó khăn. Chỗ đau thường chỉ đau ở căng tay hai bên, mà không lan rộng ra bàn tay và ngón tay. Khi bệnh tim tái phát, người bệnh sẽ rất khó để xác định xem đau ở bộ phận nào.

d. Hít thở gấp gáp.

Có những người mắc bệnh tim ngoài việc xuất hiện những dấu hiệu thường thấy ra, họ còn xuất hiện tình trạng thở gấp, thời gian hít ra thở vào dài hoặc thở không ra hơi, hiện tượng hít thở khó khăn này được mọi người gọi là “hụt hơi” (hơi không đủ). Bệnh nhân cần ngồi tĩnh lại trong vài phút, hít thở hồi phục lại bình thường. Cũng có những người sau khi đứng lên đi lại, lại bắt đầu hít thở khó khăn, hiện tượng này thường bị mọi người xem nhẹ, đặc biệt là người già.

e. Cảm giác mệt mỏi.

Sau khi đi bộ nhanh cảm thấy vô cùng mệt mỏi, tới mức không còn sức nhấc nổi bản thân đứng dậy. Cảm giác mệt mỏi không chỉ giới hạn ở một vị trí nào trên cơ thể, mà nó là ở toàn cơ thể. Nếu cảm thấy bản thân rơi vào tình trạng mệt mỏi trầm trọng, nên ngay lập tức tới bệnh viện kiểm tra.

f. Cảm giác lạ.

Có khoảng 20% người mắc bệnh tim trước khi phát bệnh đều có một khoảng thời gian tương đối “bình tĩnh”, thời gian này mọi người thường không chú ý, đôi khi các bác sĩ cũng không chú ý. Có nhiều người mắc bệnh đều đã nói rằng, vài giờ, vài ngày thậm chí vài tuần trước khi phát bệnh tim, cơ thể người bệnh đều có một cảm giác lạ. Theo đó, các

chuyên gia đã cảnh báo rằng, nếu cơ thể cảm thấy có gì khác lạ, nên đến bệnh viện kiểm tra ngay.

g. Nếu xuất hiện những triệu chứng kể trên, thì chúng ta nên làm gì?

Các chuyên gia kiến nghị, đầu tiên cần quan sát chú ý tình trạng bản thân, nếu tình trạng đó kéo dài liên tục vượt quá 15~20 phút, thì cho dù đau hay cảm giác bất thường đó nặng nhẹ tới đâu, cũng đều cần tới bác sĩ kiểm tra. Cần có những hiểu biết về bệnh tim. Cứu chữa những người mắc bệnh tim, nếu muốn đạt được hiệu quả chữa trị tốt nhất, thì quan trọng là chữa trị sớm.

5. Làm thế nào để phòng bệnh cao huyết áp?

a. Biểu hiện bằng số đo.

Tiêu chuẩn huyết áp được tổ chức Y tế thế giới (WHO) công bố năm 1999: Nếu huyết áp tâm thu (số đo trên) của người trưởng thành lớn hơn hoặc bằng 140mmHg, hoặc huyết áp tâm trương (số đo dưới) lớn hơn hoặc bằng 90mmHg thì được tính là cao huyết áp, cũng có nghĩa là bất luận là huyết áp tâm thu hay huyết áp tâm trương, chỉ cần có một lớn hơn hoặc bằng mức bình thường, thì đều được tính là cao huyết áp. Ở Việt Nam ta gọi là cao huyết áp khi các chỉ số huyết áp cao hơn mức bình thường (huyết áp tối đa ≥ 160 mmHg và huyết áp tối thiểu ≥ 100 mmHg). Cao huyết áp có diễn biến âm thầm và nhiều biến chứng

nguy hiểm. Để điều trị căn bệnh này, thay đổi lối sống là rất cần thiết.

b. Phương pháp phòng tránh.

Để phòng tránh và không chế huyết áp cao, cần chú ý những điểm dưới đây:

Giảm lượng muối ăn vào cơ thể. Lượng muối ăn nạp vào cơ thể mỗi ngày không quá 5gram, khoảng nửa thìa canh muối mỗi ngày.

Ăn uống hợp lý. Nên hạn chế lượng chất béo nạp vào cơ thể, ăn nhiều hoa quả tươi, rau, cá, nấm hương, chế phẩm sữa ít béo...

Giảm béo hợp lý, không chế thể trọng cơ thể. Phương pháp có hiệu quả nhất là điều tiết ăn uống một cách hợp lý, giảm tổng năng lượng nạp vào mỗi ngày; tăng cường vận động, bao gồm đi bộ nhanh, chạy chậm, bơi...

Cai thuốc lá, rượu. Trong thuốc lá có chứa nhiều nicotin, có khả năng gây kích thích tới tim làm tim đập nhanh hơn, làm co rút huyết quản, tăng huyết áp. Uống nhiều rượu, đặc biệt là rượu mạnh, có thể khiến tim đập nhanh lên nhiều, huyết áp tăng cao.

Vận động thể dục. Luyện tập thể dục thích hợp có thể tăng cường thể chất, mỗi lần vận động thường từ 30~60 phút là hợp lý, cường độ nặng nhẹ phụ thuộc vào từng cơ thể mỗi người.

Duy trì tâm thái lạc quan, giảm thiểu áp lực tâm lý. Chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi, duy trì tâm

trạng vui vẻ, tránh việc dễ cảm xúc quá kích động và tính khí thất thường.

Người ta thường quan niệm chỉ người béo mới bị huyết áp cao. Thực tế cho thấy người béo dễ mắc bệnh hơn, còn người gầy cũng có thể mắc bệnh này. Vì vậy mọi thể trạng đều có thể mắc bệnh huyết áp cao và đều phải sử dụng biện pháp phòng tránh.

6. Nôn ra máu và phân đen có thể mắc bệnh gì?

a. Nôn ra máu:

Nôn ra máu là chỉ người bị nôn ra máu, thường do xuất huyết cấp tính ở hệ tiêu hóa, như thực quản, dạ dày, ruột non, tá tràng, tụy, gan; cũng có thể do bệnh ở hệ hô hấp như: phế quản, phổi... dẫn tới. Nếu như xuất huyết ít nhưng thời gian đọng lại ở dạ dày lâu, do huyết cầu tố chịu tác động của các axit trong dạ dày, chuyển hóa thành hemoglobin có chứa sắt axit hóa, vật nôn ra có màu đen nâu. Nôn ra máu cũng có thể do bệnh nào đó trong cơ thể dẫn tới.

b. Đại tiện ra máu.

Trong nhiều trường hợp, máu ở hệ tiêu hóa bị xuất huyết thải ra theo đường dưới. Nếu đột nhiên xuất huyết nhiều, ruột phải hoạt động nhiều, cộng thêm việc không thể nôn ra, có thể thải ra phân có dính máu màu đỏ đậm hoặc màu đỏ tương đối tươi. Nếu máu đọng lại ở ruột quá lâu, thì thải ra phân có màu đen. Lúc này có nhiều khả năng chỗ loét ở hệ

tiêu hóa xuất huyết, dạ dày và ruột xuất hiện u, ruột non xuất huyết, mọc u, bệnh hậu môn và một số bệnh về máu, bệnh ký sinh trùng...

7. Nguyên nhân nào dẫn tới tiêu chảy? Phòng tránh bằng cách nào?

a. Nguyên nhân.

Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy, nhưng chủ yếu có năm nguyên nhân dưới đây.

(1). Bệnh viêm đường ruột, có bệnh kiết lỵ vi khuẩn mẩn tính, bệnh kiết lỵ amip, trùng xuất huyết mẩn tính, mất cân bằng vi khuẩn, viêm ruột khuẩn clostridium, nấm đường ruột...

(2). U, có bệnh ung thư đại tràng, ung thư bạch huyết, ung thư tổng hợp, ung thư tế bào kích tố dạ dày.

(3). Viêm đường ruột không hấp thụ, có bệnh đường ruột có tính viêm nhiễm (bệnh viêm đường ruột và loét ruột), bệnh đường ruột có tính phóng xạ, nhiễm trùng đường tiểu, viêm đại tràng.

(4). Tiêu chảy do ruột non hấp thụ không tốt, đầu tiên phát sinh có hai loại tiêu chảy: viêm miệng tính nhiệt đới và tiêu chảy viêm miệng tính phi nhiệt đới; sau đó tiếp tục phát triển thành dịch tụy, hoặc dịch ở túi mật không đủ như viêm tuyến tụy mẩn tính, ung thư tụy, xơ hóa gan túi mật, tắc nghẽn ống mật..., diện tích hấp thụ trong ruột non nhỏ lại như chứng tổng hợp ruột ngắn, teo ruột non...

(5). Tiêu chảy có tính chức năng và tính toàn thân, như chứng tổng hợp ruột dễ bị kích thích, chức năng tuyến giáp không làm việc, bệnh tiểu đường, chức năng vỏ thận mãn tính suy giảm, viêm động mạch, bệnh xơ cứng bì...

b. Phòng tránh bệnh tiêu chảy.

Để phòng tránh bệnh tiêu chảy, cần áp dụng các phương pháp dưới đây:

(1). *Chú ý vệ sinh an toàn thực phẩm.* Rửa tay trước và sau khi ăn cơm, cần có hai loại thớt thái sống và chín riêng trong phòng bếp, dụng cụ nấu thức ăn cách 3~5 ngày cần ngâm trong nước sôi 1 phút hoặc đun sôi khử độc 10 phút. Nấu chín thực phẩm trước khi ăn, không ăn đồ ăn sống, khó tiêu hóa, không ăn nhiều thực phẩm có tính kích thích mạnh như ớt, tỏi, không ăn thực phẩm biến chất, không ăn gia súc và gia cầm chết vì bệnh, không uống nước lã.

(2). *Giữ ấm bụng.* Cần chú ý giữ ấm vùng bụng, tránh để lạnh bụng. Cần kịp thời mặc thêm quần áo khi trời lạnh, dù mùa hè trời mát cũng không nên tùy tiện lộ phần bụng ra.

(3). *Tâm trạng thoải mái.* Do tinh thần căng thẳng, tâm trạng kích động cũng làm ảnh hưởng tới chức năng đường ruột. Vì thế giữ tinh thần thoải mái, vui vẻ, điều tiết tình cảm là vô cùng quan trọng, đặc biệt không nên tức giận trong lúc ăn cơm.

(4). *Tăng cường rèn luyện cơ thể, thúc đẩy chức năng của dạ dày và ruột, nâng cao sức đề kháng.*

(5). *Dùng thuốc thận trọng.* Khi bị tiêu chảy, đầu tiên cần làm rõ nguyên nhân bị tiêu chảy, căn cứ vào từng nguyên nhân gây ra bệnh khác nhau để có những phương pháp điều trị thích hợp, không tùy tiện dùng thuốc tiêu chảy và kháng sinh bừa bãi.

8. Uốn ván là gì? Phòng tránh bằng cách nào?

a. Nguyên nhân gây bệnh.

Uốn ván do trực khuẩn uốn ván xâm nhập vào vết thương trên cơ thể con người và sinh sôi nảy nở virus ở đó, dẫn tới gây viêm nhiễm cấp tính ở vết thương. Những biểu hiện của bệnh là toàn thân co giật, cơ bắp mềm nhũn, hít thở khó khăn, tỷ lệ tử vong rất cao, lên tới 20%~30%. Trực khuẩn uốn ván không thể xâm nhập vào da và niêm mạc của người bình thường. Nếu trên cơ thể xuất hiện tình trạng vết thương hở, thì có khả năng sẽ bị sự tấn công của trực khuẩn uốn ván.

b. Các phương pháp phòng tránh bệnh uốn ván.

(1). Xử lý miệng vết thương.

Dùng oxy già 3% để rửa sạch hoặc làm ẩm miệng vết thương, rửa sạch và loại bỏ phần máu chết và những tổ chức dị vật đã bị viêm nhiễm trên da, việc này có tác dụng cầm máu và làm se khít miệng vết thương. Tích cực tuyên truyền phương pháp đỡ trẻ

trong phòng đẻ khoa học, lúc cắt rốn cần khử độc một cách tuyệt đối, đây là phương pháp quan trọng phòng tránh uốn ván cho trẻ mới sinh.

(2). Chữa trị bằng thuốc.

Dùng các loại thuốc mẫn cảm trực khuẩn uốn ván, như penixilin, metronidazol, cephalosporin... Những người bệnh có vết thương bị viêm nhiễm nghiêm trọng hoặc vết thương sâu nên dùng những loại thuốc kể trên có thể ngăn cản sự tấn công và sinh sôi nảy nở của trực khuẩn uốn ván.

(3). Tiêm độc tố hoặc kháng độc tố uốn ván.

Tiêm độc tố uốn ván (TT) là thuốc loại miễn dịch tự động, có khả năng giúp cơ thể sản sinh kháng độc tố uốn ván (TAT), từ đó phòng ngừa bệnh uốn ván. Nhưng nếu trải qua thời hạn năm miễn dịch, thì sau khi bị thương nếu không áp dụng phương pháp phòng ngừa vẫn có thể bị uốn ván. 24 giờ sau khi bị thương cần tiêm kháng độc tố uốn ván (TAT), loại này thuộc loại miễn dịch bị động. Những người có vết thương to, viêm nhiễm miệng vết thương nặng, chưa xử lý sạch miệng vết thương hoặc bị đinh, dao găm đâm phải, trúng đạn, bị thương do tác động của gỗ, tre trúc hay dị vật đâm phải, bị động vật cắn, đều nên kịp thời tiêm kháng độc tố uốn ván, liều lượng 1500 đơn vị cho phép.

9. Bệnh dại

a. Các loài truyền bệnh dại.

Tất cả các động vật máu nóng, bao gồm các loại thú đều có thể truyền bệnh dại. Trong đó cáo, chồn, chó nhà, mèo, chó rừng, chó sói, chuột túi,... là những loài mắc cảm nhất. Tiếp đó là tới chuột bạch, chồn hôi, cầy, dơi, thỏ và những động vật có răng nhọn khác. Các loài chó, trâu, ngựa, dê và linh dương là những động vật mắc cảm trung bình, nó cũng có thể gây bệnh dại nhưng hiếm gặp hơn.

b. Cách để phòng bệnh dại.

Để phòng bệnh dại cần phải thực hiện những việc sau

(1). Một là giết hết chó dại, mèo dại, sau khi giết xong cần chôn sâu. Không khuyến khích nuôi động vật có lông, nếu nhất định phải nuôi, thì cần tiến hành tiêm phòng miễn dịch cho động vật.

(2). Hai là sau khi bị động vật cắn cần xử lý kịp thời và chính xác miệng vết thương. Xử lý vết cắn bao gồm ba công việc quan trọng như sau: Rửa sạch miệng vết thương; sử dụng kết hợp kháng thể đặc trị (serum kháng bệnh dại hoặc huyết cầu tố miễn dịch bệnh dại) và tiêm vacxin phòng dại; dùng thuốc hỗ trợ tăng protein interferon chống bệnh dại.

- Công việc đầu tiên, cần nhanh chóng dùng xà phòng, dung dịch khử độc hoặc dùng nước sạch rửa đi

rửa lại nhiều lần miệng vết thương, giảm thiểu tối đa lượng vi khuẩn xâm nhập vào miệng vết thương. Trong tình hình khẩn cấp, thậm chí có thể dùng nước tiểu rửa sạch miệng vết thương. Vết thương hở thường chảy máu. Nếu vết thương sâu thì nên tiêm kháng độc tố dại, và sử dụng thuốc kháng khuẩn.

- Sau khi xử lý miệng vết thương, nên ngay lập tức tiêm huyết thanh làm sạch máu ngựa bệnh dại. Tiêm càng sớm càng tốt. Nhưng nếu 24 giờ sau khi bị cắn, thì không nên sử dụng huyết thanh chống bệnh dại, mà dùng huyết cầu tố ngựa bệnh dại, an toàn và có hiệu quả hơn, có nghĩa là 3~7 ngày kể từ ngày bị động vật cắn mới có điều kiện sử dụng loại thuốc này vẫn có hiệu quả phòng ngừa. Lượng huyết cầu tố ngựa bệnh dại sử dụng cần tuân theo mỗi 10kg thể trọng thì dùng 200 đơn vị , thường tiêm vào chính miệng vết thương để giúp miệng vết thương se kín lại, chỗ thừa còn lại sẽ tiêm 1 lần vào phần đùi cùng bên bị cắn (chú ý không tiêm vào mông). Trước hoặc cùng lúc sử dụng dung dịch làm sạch máu ngựa dại hoặc huyết cầu tố ngựa dại cần tiêm vacxin ngựa dại, vị trí tiêm vacxin ngựa dại cần ở phần phía trên của cánh tay khác với bên tiêm dung dịch làm sạch máu ngựa dại hoặc huyết cầu tố ngựa dại. Hạn chế tối đa việc các loại dung dịch, huyết cầu tố, và vacxin “đánh nhau”. Để phòng ngừa bệnh dại thì ngoài biện pháp

tiêm dung dịch làm sạch máu ngựa dại hoặc huyết cầu tố ngựa dại và vacxin ngựa dại ra, còn cần căn cứ vào mức độ nặng nhẹ của vết thương, vị trí miệng vết thương có gần khu thần kinh trung ương hay không, mà chúng ta có thể dùng thêm protein interferon, chất sát khuẩn interleukin... để chữa trị.

10. Bệnh đau răng.

a. Đau răng có phải là bệnh không?

Đau răng là một bệnh lý về răng miệng. Trong khoang răng có rất nhiều dây thần kinh, huyết quản và các loại tế bào tổ chức thành tủy răng. Chức năng phân biệt các loại kích thích của tủy răng là có hạn, chỉ cần các loại kích thích như nóng lạnh, chua ngọt và các chứng viêm đạt tới một mức độ nhất định thì tủy răng sẽ cảm thấy đau. Vì thế đau răng là phản ứng của răng hoặc các tổ chức xung quanh răng tồn tại bệnh hoặc bị tổn thương. Cùng là đau răng, nhưng có thể biểu hiện ở nhiều dạng khác nhau. Ví dụ như đau xốt, đau ngâm ngấm hoặc đau buốt, đau kéo dài, đau tạm thời. Những biểu hiện đau khác nhau là triệu chứng của những bệnh khác nhau, vì thế đau răng không phải là một bệnh, mà là triệu chứng giống nhau của những loại bệnh khác nhau.

Đa số đau răng là do bệnh của răng hoặc của các tổ chức xung quanh răng gây ra, như viêm tủy răng, viêm chân răng, sung nướu hoặc vùng quanh răng,

viêm quanh thân răng. Mà những bệnh này thường sẽ tiếp tục phát triển thành bệnh sâu răng, hổng răng, vết thương ngoài răng, viêm tủy, gây động thức ăn, viêm vùng xung quanh răng. Vì thế những người bị đau răng cần tới phòng khám, để các bác sĩ chuyên khoa kiểm tra cẩn thận, chuẩn đoán bệnh, như thế mới có thể có những phương pháp chữa trị chính xác và có hiệu quả.

b. Phòng tránh bằng cách nào?

Để phòng ngừa đau răng cần chú ý vệ sinh răng miệng, hình thành thói quen “đánh răng vào sáng và tối, súc miệng sau khi ăn cơm”. Phát hiện hổng răng cần kịp thời chữa trị. Không ăn bánh kẹo và thực phẩm dạng tinh bột trước khi đi ngủ. Ăn nhiều thực phẩm có tác dụng làm sạch dạ dày và gan, như bí ngô, dưa chuột, rau cần, cà rốt... Ăn ít thức ăn quá chua, quá lạnh, quá nóng. Không uống rượu và các thực phẩm có tính nóng. Không nên nổi nóng, dễ dẫn đến bị kích động cũng dễ dẫn tới đau răng, cần điều tiết tâm trạng thoải mái, tinh thần ổn định.

khi bị đau răng nên cần phải được điều trị sớm làm cho cơn đau nhanh chóng biến mất. Tất nhiên, phải phải đi đến bác sĩ nha khoa , nhưng trước khi đến bác sĩ khám, cần phải biết cách làm giảm đau nhức để làm giảm bớt khó chịu. Và thực tế, có những mẹo giảm đau nhức răng rất hiệu quả mà không phải uống

bất kỳ loại thuốc giảm đau nào. Những biện pháp rất đời thường và giảm đau hiệu quả như sau.

(1). Nén bằng thuốc giảm đau

Đây là cách giảm đau nhức răng tức thời khi đang trong cơn đau khó chịu. Việc nén thuốc giảm đau thường gồm có bông gòn hoặc gạc y tế được ngâm với các thành phần thuốc giảm đau. Sau đó, có thể nhẹ nhàng nén ép xuống chỗ đau răng hoặc nhẹ nhàng để bông gòn thấm thuốc giảm đau trên nó và dùng lực hai hàm răng cắn lại.

(2). Sử dụng than củi hoạt tính pha với nước

Hoạt tính than củi pha với nước với một lượng vừa đủ để tạo thành một keo dán sền sệt. Sau khi thực hiện được điều này, hãy đặt nó trên miếng gạc hoặc một miếng bông gòn cắn nhẹ nhàng xuống từng chút một.

(3). Chườm lạnh 2 bên má

Một trong những biện pháp phổ biến nhất mà thường bị bỏ qua đó là áp dụng đá lạnh để ở các bên của khuôn mặt nơi có răng bị đau. Điều này có thể làm giảm đau nhức răng và giảm sưng.

(4). Nhai lá ổi

Lá ổi có chứa hợp chất astringents rất tốt trong việc chữa trị các bệnh như tiêu chảy hay lỵ. Hợp chất này làm cho nướu răng chặt chẽ hơn, sáng hơn và làm giảm đau nhức răng khi bị bệnh đau răng. Nếu không

có cây ổi, có thể tìm đến một loại đồ uống như: rượu mạnh hoặc nước súc miệng có chứa rượu để giảm đau và chống nhiễm trùng. Nên ngậm một ngụm sau đó súc miệng, nhổ đi lại ngậm ngụm khác, không nên uống vì có thể bị say nếu ai không uống được rượu. Đây là cách giảm đau đơn giản dễ thực hiện ở những vùng nông thôn.

Nếu như những biện pháp nêu trên không làm giảm cơn đau răng, thì tốt nhất nên đến bác sĩ nha khoa để được chữa trị.

11. ù tai là bệnh gì? Phòng tránh bằng cách nào?

Ù tai là một triệu chứng thường gặp của các bệnh về tai. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới ù tai, đa phần các bệnh về tai đều xuất hiện triệu chứng này, như tắc mạch ráy tai, tắc nghẽn vòi nhĩ, tràn dịch tai, xơ hóa tai. Những bệnh biến trong tai càng dễ dẫn tới triệu chứng này, như: tổn thương âm thanh, u dây thần kinh thính giác... Ngoài ra, cao huyết áp, huyết áp thấp, thiếu máu, bệnh máu trắng, chứng nhiễm độc máu, bệnh thận, chứng rối loạn thần kinh, chứng có độc trong tai, u động mạch đều có thể ảnh hưởng tới giác quan thính giác làm cho bị ù tai.

Hiện nay thuốc dùng để chữa trị ù tai phần lớn là thuốc giãn huyết quản, thúc đẩy tuần hoàn máu trong tai, như sibeliun, nimodipine, còn có kiến nghị sử dụng phenytoin, cũng có thể tiêm lidocaine vào tĩnh

mạch. Ngoài ra cũng có thể sử dụng liệu pháp thở oxy cao áp.

12. Làm thế nào phát hiện ung thư thời kỳ đầu?

Ung thư hiện đang là kẻ thù nguy hại lớn nhất đối với con người. Đối với biện pháp khống chế ung thư thì phòng bệnh là chính, phòng và trị kết hợp, tập trung chú trọng vào ba vấn đề qua trọng: Phát hiện sớm, chuẩn đoán sớm và chữa trị sớm (gọi tắt là “ba sớm”). Tỷ lệ sống sót của những bệnh nhân ung thư được phát hiện trong thời kỳ đầu và chữa trị đúng cách có thể đạt tới 70%~95%, trong khi tỷ lệ sống sót của những bệnh nhân ung thư được phát hiện và chữa trị muộn chỉ còn 10%~30%. Vì thế phát hiện và chuẩn đoán ung thư sớm có một ý nghĩa vô cùng quan trọng. Vậy làm sao mới có thể phát hiện ung thư thời kỳ đầu?

a. Triệu chứng ung thư thời kỳ đầu và dấu hiệu của ung thư giai đoạn đầu.

(1). Nổi cục dị thường.

Xuất hiện cục bất thường, lâu ngày không biến mất và ngày càng to lên ở những vùng cơ thể ít được quan tâm như tuyến vú, vùng cổ, da và đầu lưỡi.

(2). Mụn cóc to lên.

Mụn đen và mụn cóc trong thời gian ngắn màu sắc bỗng đậm lên hoặc nhạt đi, to lên, rụng lông, ngứa, mọng nước...Đặc biệt ở những bộ phận thường chịu cọ xát như lòng gót chân, ngón chân.

(3). *Cảm thấy bất thường.*

Cảm giác nghẹn ở cổ khi ăn, tức ngực, đau ngực, cảm giác có thứ gì nghẹn ở cổ họng. Khi những triệu chứng trên trở nên nghiêm trọng, nên kịp thời tới bệnh viện kiểm tra.

(4). Da hoặc niêm mạc có ung nhọt loét lâu ngày không lành, đóng vảy, chảy mủ, chảy máu.

(5). Tiêu hóa không tốt và chán ăn kéo dài liên tục. Sau khi ăn xong cảm thấy đầy bụng, và dần tụt cân, thiếu máu.

(6). Thói quen đại tiện thay đổi. Táo bón, tiêu chảy thay nhau xuất hiện, phân biến dạng, lẫn máu hoặc có dịch lạ.

(7). Khàn tiếng, ho, viêm họng lẫn máu kéo dài.

(8). Ù tai, thính giác giảm, nước mũi lẫn máu và đau đầu.

(9). Nữ giới chảy máu bất bình thường hoặc sau khi hết kỳ kinh nguyệt, đặc biệt xuất huyết máu khi quan hệ tình dục. Tiểu tiện ra máu không đau, tiểu tiện bất thường.

(10). Nóng, mất sức, sụt cân không rõ nguyên nhân.

b. Phòng bệnh.

- Thường xuyên tự kiểm tra bản thân mình. Một người có mắc bệnh hay không, phần lớn là dựa vào việc bản thân tự phát hiện. Do đó mỗi người nên tự trang bị cho mình những kiến thức sức khỏe cơ bản,

đặc biệt là những dấu hiệu của bệnh ung thư giai đoạn đầu. Các bộ phận tự bản thân kiểm tra bao gồm các cục nổi lên ở những bộ phận con người ít để ý, phần cổ, nách, đùi, hông và vú...

- Tham gia kiểm tra sức khỏe hoặc kiểm tra ung thư thời kỳ đầu định kỳ. Những người trên 40 tuổi và những người có nguy cơ mắc ung thư cao nên kiểm tra sức khỏe định kỳ, phát hiện sớm, chuẩn đoán sớm và chữa trị sớm nếu có bệnh.

Chương VII

KIẾN THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE PHỤ NỮ VÀ TRẺ EM

I. BẢO VỆ SỨC KHỎE PHỤ NỮ

1. Vì sao phụ nữ cần chú ý vệ sinh trong kỳ kinh nguyệt?

a. Hiện tượng kinh nguyệt.

Kinh nguyệt là hiện tượng sinh lý xuất hiện ở nữ giới khi đến tuổi dậy thì, chủ yếu thể hiện ở màng tử cung chịu sự ảnh hưởng của các kích thích tố buồng trứng (trứng rụng). Khi trứng rụng lớp màng trong tử cung bong ra khiến chảy máu và máu ở trong tử cung sẽ chảy theo đường âm đạo ra ngoài, thông thường từ 28~31 ngày diễn ra một lần, hiện tượng này gọi là kinh nguyệt.

Trong kỳ kinh nguyệt, lớp màng tử cung xót lại xuất huyết, làm cổ tử cung mềm và mở to ra, vì thế nếu không chú ý vệ sinh trong kỳ kinh nguyệt, vi khuẩn sẽ dễ xâm nhập vào tử cung và gây bệnh. Đặc biệt là ở những thiếu nữ tuổi dậy thì mới xuất hiện kinh nguyệt, sự phát triển của hệ thống các cơ quan sinh dục vẫn chưa hoàn thiện, vì thế thường xuất hiện hiện tượng hết kinh sớm hoặc rối loạn kinh nguyệt. Những phụ nữ trưởng thành cũng có thể bị rối loạn kinh nguyệt, tắt kinh, đau bụng kinh, lượng máu kinh quá nhiều hoặc quá ít do sự thay đổi môi trường, tâm lý mệt mỏi, kích thích của thời tiết, lao động quá sức..., do đó cần chú ý vệ sinh trong thời kỳ kinh nguyệt.

b. Nên giữ vệ sinh như thế nào?

(1) Giữ vệ sinh trong và ngoài âm đạo sạch sẽ.

Trong kỳ kinh, sức đề kháng của nữ giới thường kém hơn so với bình thường, dễ chịu sự tấn công của các loại vi khuẩn, vì thế cần vệ sinh trong và ngoài âm đạo hàng ngày. Nhưng không nên rửa ở trong chậu, mà nên rửa bằng cách dội nước; nên dùng nước ấm để vệ sinh.

(2). Chú ý giữ ấm.

Trong kỳ kinh nguyệt khả năng chịu lạnh kém, dễ mắc bệnh do nhiễm lạnh. Do đó cần tránh không để cơ thể nhiễm nước mưa, ngâm chân trong nước

lạnh, hạn chế hoặc tốt nhất là không dùng thực phẩm và đồ uống lạnh. Phụ nữ nông thôn những ngày kinh nguyệt không nên lội ruộng, không nên ngâm mình trong nước.

(3). Giữ vệ sinh đồ dùng trong kỳ kinh nguyệt.

Trước đây do điều kiện kinh tế xã hội và khoa học kỹ thuật chưa hội nhập, chưa có những nhà máy sản xuất băng vệ sinh cho phụ nữ và bím cho trẻ em nên phụ nữ thường dùng xô màn, thậm chí ở nông thôn còn dùng vải cũ hoặc quần áo cũ xé ra để dùng trong những ngày kinh nguyệt và phải dùng đi dùng lại, nên việc vệ sinh cũng bị hạn chế, phụ nữ hay bị mắc bệnh phụ khoa do vệ sinh kinh nguyệt không được đảm bảo. Hiện nay vấn đề này đã được cải thiện do có rất nhiều các loại băng vệ sinh phụ nữ được sản xuất. Nhưng lại nảy sinh vấn đề: phải chọn mua băng vệ sinh có nhãn hiệu và chất lượng đảm bảo. Nếu sử dụng quần chuyên dụng để đóng băng vệ sinh thì cần thay, giặt và phơi nắng thường xuyên.

(4). Giữ sức khoẻ tinh thần.

Giữ tinh thần vui vẻ, lạc quan, tích cực tham gia các hoạt động văn thể mỹ phù hợp để có thể làm giảm những áp lực tinh thần trong thời kỳ kinh nguyệt.

(5). Ăn uống hợp lý.

Hạn chế sử dụng thực phẩm sống, cay, nóng, nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả để không bị táo bón.

Không sử dụng chất kích thích: rượu, bia, nước giải khát có ga...

(6). Vận động phù hợp.

Không nên vận động mạnh trong thời kỳ kinh nguyệt, các công việc lao động nhẹ và vận động thể dục phù hợp sẽ có lợi cho sức khỏe trong giai đoạn này.

2. Làm thế nào để phát hiện và phòng tránh các bệnh về tuyến vú thường gặp?

Các bệnh về tuyến vú thường gặp như áp xe vú, xơ bọc tuyến vú, viêm tuyến vú, ung thư vú..., trong đó áp xe vú, xơ bọc tuyến vú và ung thư vú là thường gặp hơn cả. Có tới 50% phụ nữ ngoài 30 tuổi mắc các căn bệnh khác nhau về tuyến vú, đặc biệt bệnh xơ bọc tuyến vú cũng có thể xảy ra ở thiếu nữ tuổi dậy thì. Kiểm tra và phát hiện bệnh sớm là cách tốt nhất để phòng tránh các căn bệnh về tuyến vú. Trong vòng 7~10 ngày sau kỳ kinh, đứng trước gương, tự mình kiểm tra. Đầu tiên kiểm tra bề ngoài của vú, kiểm tra trên lớp da có xuất hiện mụn sữa hay những vết lõm bất thường hay không, núm vú có bị lõm hay bị to bất thường không. Sau đó dùng tay phủ lên bầu vú xoay nhẹ, không ấn mạnh. Cuối cùng ấn vào núm vú, xem có chảy máu hoặc chất lỏng màu nâu, đỏ thẫm hoặc màu vàng nhạt. Nếu có gì bất thường, không được xem nhẹ, nên kịp thời tới bệnh viện kiểm tra và chữa trị.

Các chuyên gia ý tế khuyến nghị nữ giới nên kiểm tra tuyến vú định kỳ, đặc biệt là những thiếu nữ trong độ tuổi phát triển nên đến bác sĩ chuyên khoa kiểm tra toàn diện ít nhất là một lần, những người vú có u lành hoặc xơ bọc tuyến vú nên 3 tháng kiểm tra một lần, do sự thay đổi của tuyến vú là chịu ảnh hưởng của các kích tố tiết dịch, vì thế vào khoảng ngày thứ mười trong chu kỳ kinh nguyệt là thời cơ tốt nhất để kiểm tra vú.

3. Độ tuổi sinh đẻ tốt nhất là khi nào?

Thông thường, mọi người cho rằng phụ nữ ngoài 35 tuổi là quá tuổi mang thai phù hợp và những nhà chuyên môn về y học cũng khẳng định rằng, phụ nữ ngoài 35 tuổi mang thai không chỉ nguy hiểm cho bản thân hơn so với những người phụ nữ trong độ tuổi mang thai mà còn làm tăng tỷ lệ mắc bệnh bẩm sinh hoặc dị hình cho trẻ và thai nhi.

Những nghiên cứu y học và thực tế lâm sàng đã chứng minh, cả nam và nữ đều có độ tuổi sinh đẻ tốt nhất, trong đó nữ giới là từ 23~29 tuổi, nam giới từ 25~30 tuổi.

Ở vùng nông thôn nước ta, độ tuổi sinh đẻ thường ít được quan tâm. Vùng nông thôn, vùng sâu, dân tộc thiểu số thì nạn tảo hôn đã khiến cho “trẻ em” mang thai hoặc do việc “đẻ cổ” để có con trai mà bà mẹ cao tuổi vẫn sinh con, dẫn đến thế hệ sau phát triển chậm,

thậm chí trẻ bị thiếu năng do cha mẹ chưa hoàn chỉnh về tính dục hoặc quá “già cỗi.

II. BẢO VỆ SỨC KHỎE SINH SẢN

1. Mang thai tốt nhất vào mùa nào?

Nên tạo lập một môi trường và thời cơ tốt nhất trước khi mang thai. Thời gian cuối mùa hè đầu mùa thu là thời điểm mang thai tốt nhất, vào thời điểm này các loại trái cây, rau quả đều rất phong phú, đa dạng, thời tiết tương đối tốt, dinh dưỡng cho bà bầu đầy đủ, thể chất của người mang thai được đảm bảo, không hay bị ốm. Mang thai vào thời điểm này thì sẽ sinh nở vào đúng cuối mùa xuân đầu mùa hè, đây lại là thời điểm rau củ quả cũng rất đa dạng, tiết trời ấm áp, người mẹ không hay bị ốm, sản phụ còn dễ dàng thuận lợi trải qua thời kỳ hậu sản.

Ngoài ra, lúc trước khi chuẩn bị mang thai, tốt nhất không nên sửa sang nhà cửa, nếu đã sửa nhà xong, tốt nhất nên chuyển vào ở từ 3~6 tháng sau khi sửa, tránh để bị ô nhiễm do: chất vôi, gạch nung bị oxy hoá, hoặc chất bùn, đất, rơm bị mùn, chất hóa học của sơn...từ việc sửa nhà ảnh hưởng tới sức khỏe sản phụ, từ đó dẫn tới có thể phải phá thai hoặc thai dị hình.

2. Làm thế nào để sinh ra con khỏe mạnh?

Bất cứ một bà mẹ, ông bố nào cũng muốn sinh ra những đứa con khỏe mạnh, nhưng làm thế nào thì

không phải ai cũng biết. Dưới đây là một số những điều cần tránh khi mang thai, để đảm bảo sức khỏe trẻ em.

- Tránh để bị nhiễm kim loại nặng như chì, thủy ngân, thạch tín..., trong quá trình mang thai do công việc, ăn uống...

- Tránh bị ô nhiễm bởi những chất hữu cơ do việc sửa sang nhà cửa: mùi bùn, rơm, tre nứa...

- Nữ giới trước khi mang thai và trong kỳ thai nghén nên thận trọng trong việc dùng thuốc, và chất kích thích có tính sát thương đối với tinh hoàn của con trai: rượu, bia, thuốc lá... Cả nam và nữ đều nên cai thuốc và rượu từ 3~6 tháng trước khi mang thai.

- Nữ giới ít nhất trong 1 tháng có kế hoạch mang thai, thì mỗi ngày nên bổ sung 0,4~0,5 miligram axit folic từ thức ăn. Axit folic thường tập trung nhiều trong các loại thực phẩm có tính thực vật như: rau có màu xanh thẫm như cải xoong, súp lơ xanh,... , ngũ cốc, các loại hạt như vừng, lạc, đậu..., trái cây, đặc biệt như cam, bưởi...

Các loại thức ăn có tính động vật: Gan (trong 300gr gan gà có chứa tới 176mg axit folic) và các bộ phận nội tạng; thịt gia cầm... Nên ăn bữa sáng với ngũ cốc

- Không nên nuôi chó, mèo hay thú vật trước và trong khi mang thai vì nó có thể bị đại hoặc mang

theo virut bệnh, lông của nó có thể làm cho dị ứng, hen suyễn...

- Phụ nữ trong thời kỳ mang thai không được kén ăn, chán ăn, ăn tiết kiệm, đồng thời cũng không nên bổ sung quá nhiều chất dinh dưỡng.

- Trong suốt kỳ mang thai nên giữ tâm trạng vui vẻ, thoải mái, vận động phù hợp, hạn chế tối đa ở những chỗ đông người.

3. Vợ chồng trước và trong lúc mang thai nên làm những xét nghiệm nào?

- Trước khi mang thai nên tới bệnh viện tiến hành kiểm tra tổng thể, đồng thời xin tư vấn của bác sĩ về bảo vệ sức khỏe trước khi mang thai, không che giấu những bệnh vốn có ở bản thân.

- Phụ nữ trước khi mang thai nên làm bốn loại xét nghiệm để kiểm tra xem cơ thể có bị nhiễm sởi, virut Cytomegalovirut (Cytomegalovirus viết tắt là CMV. Đây là 1 loại siêu vi trùng thuộc nhóm herpes virus gồm các loại siêu vi gây mụn rộp (herpes), bệnh thủy đậu (chickenpox), bệnh tăng bạch cầu đơn nhân... Đa số bệnh CMV không gây triệu chứng gì và không gây bệnh nguy hiểm, nhưng một khi đã bị nhiễm thì siêu vi sẽ tồn tại trong cơ thể, tuy không hoạt động, không gây bệnh gì nhưng khi cơ thể bị suy yếu, hệ thống miễn nhiễm suy yếu thì siêu vi có thể hoạt động trở lại và gây bệnh . Một số người bị nhiễm

CMV có triệu chứng như nóng sốt, hạch bị sưng to, đau cổ họng, người thấy mệt mỏi nhiều. Nhiễm CMV không ảnh hưởng đến sự đậu thai nhưng có thể làm xảy thai nếu người mẹ bị nhiễm siêu vi lần đầu, nhiễm trong lúc có thai sẽ có nguy cơ truyền bệnh cho con, sau khi sinh ra gan và lách của bé có thể bị to, bé cũng có thể bị vàng da, nếu khỏi bệnh thì sau này có thể bị những di chứng như điếc tai, thị lực giảm, chậm phát triển trí thông minh. Nếu người mẹ đã bị nhiễm siêu vi CMV trong quá khứ chứ không phải lần đầu lúc đang mang thai thì những biến chứng này sẽ rất ít hay không xảy ra cho những lần sinh sau); vi rút bệnh héc-pét (là bệnh lây qua đường tình dục. Có 2 loại vi rút héc-pét. Vi rút Hec-pét (HSV) típ 1, thường gây ra lở loét và vi rút héc-pét típ 2 gây đau ở bộ phận sinh dục. Vi rút Hec-pét típ 1 lây truyền khi hôn nhau trong khi đó vi rút Hec-pét típ 2 lây lan qua đường tình dục. Mặc dù vậy, vi rút Hec-pét típ 1 có thể trở thành vi rút Hec-pét típ 2 thông qua tình dục bằng đường miệng. Nếu mắc bệnh mà sinh con có thể để lại di chứng giảm thị lực,). ; vi khuẩn Chlamydia (là bệnh lây nhiễm qua đường tình dục do vi khuẩn Chlamydia gây ra, thường gặp ở giới trẻ, nếu không được chữa trị sẽ gây ra bệnh viêm tiểu khung, ảnh hưởng tới khu vực khung chậu của của nữ giới và thậm chí có thể gây vô sinh cả ở nam và nữ).

- Đàn ông nên xét nghiệm kiểm tra xem có bị nhiễm nguyên tố vi lượng và kim loại nặng hay không.

- Phụ nữ ngoài 35 tuổi mang thai nên xin tư vấn và chuẩn đoán về di truyền trước khi mang thai, trong thời kỳ mang thai phải kiểm tra sức khỏe thai sản định kỳ. Nếu cần thiết, có thể tiến hành chọc ối, kỹ thuật sinh thiết gai nhau và kiểm tra hội chứng down trước khi sinh.

4. Thế nào là vận động thích hợp trong thời kỳ mang thai?

Phụ nữ vận động thích hợp trong thời kỳ mang thai rất có lợi cho sức khỏe của thai nhi, đồng thời cũng có lợi cho sự hồi phục của sản phụ sau sinh. Nhưng khi vận động nên chú ý độ thích hợp của môn vận động, đồng thời cần căn cứ vào tình hình thực tế của bản thân, nếu trước khi mang thai, luôn yêu thích thể thao, thì sau khi mang thai cũng có thể tiếp tục vận động những môn thể thao vận động nhẹ như bơi, đánh cầu lông, song không nên vận động khiến cơ thể cảm thấy mệt mỏi. Đặc biệt cần chú ý không nên thử những môn vận động mạnh, nhất là nên tránh những môn vận động có khả năng gây ra tổn thương vùng bụng. Nếu trước khi mang thai không có thói quen vận động, thì sau khi mang thai nên chọn những môn vận động nhẹ nhàng như đi bộ, tập thái cực quyền...

Dưới đây là những điều cần chú ý khi mang thai vận động:

- Trước khi tập thể dục nên xin tư vấn của bác sĩ, hiểu rõ môn vận động nào phù hợp với bản thân.

- Lúc vận động nên mặc quần áo rộng rãi thoải mái, nếu bơi dưới nước, nên mặc quần áo bơi chuyên dụng dành cho người mang thai.

- Trước và sau khi vận động nên uống đủ nước, trong quá trình vận động nên chú ý nghỉ ngơi.

- Không nên tập trong thời tiết quá nóng hoặc quá ẩm thấp.

- Trước và sau khi vận động nhất định phải tập những động tác làm nóng và thả lỏng cơ thể, nhất là chú ý tới những động tác vận động vùng bụng.

- Mang thai từ tháng thứ 4 trở đi, nên tránh các vận động có tư thế ngồi xổm, bởi trọng lượng của thai nhi sẽ ảnh hưởng tới tuần hoàn máu của mẹ.

- Lúc vận động làm thế nào để từ tư thế ngồi xổm đứng lên cần phải chú ý: trước tiên nên chuyển sang một tư thế ngồi khác, sau đó dùng khuỷu tay một bên tay và bên tay còn lại để đỡ cơ thể, chậm chậm chuyển thành tư thế ngồi rồi sau đó mới đứng dậy.

5. Thời kỳ ở cữ cần chú ý những điều gì?

Thời kỳ ở cữ là chỉ khoảng thời gian sau khi sản phụ sinh con, các mặt về cơ thể, cơ quan sinh dục và tâm lý phục hồi lại trạng thái ban đầu, thường thì từ

6~8 tuần, khoảng 42~56 ngày, dân gian thường gọi là thời kỳ ở cữ. Trong khoảng thời gian này, sản phụ nên nghỉ ngơi nhiều, nhất là 15 ngày sau khi sinh con nên nằm trên giường nghỉ ngơi, bồi bổ cho cơ thể, thúc đẩy quá trình hồi phục của các cơ quan toàn cơ thể, đặc biệt là cơ quan sinh dục.

a. Bảo đảm chế độ ăn uống, nghỉ ngơi.

Trong thời gian ở cữ và cho con bú, người mẹ nên ăn những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng, nhiệt lượng cao, dễ tiêu hóa, giúp cho cơ thể nhanh chóng hồi phục và bảo đảm lượng sữa cho con.

b. Nhanh chóng xuống giường vận động.

Thông thường, những sản phụ có đường âm đạo sinh nở bình thường thì nên xuống giường đi bộ vào ngày thứ hai sau khi đẻ. Nhưng nên chú ý không để bản thân nhiễm lạnh và tránh gió lạnh thổi vào. Mỗi ngày luyện tập một số động tác đơn giản, giúp ích cho việc phục hồi, đồng thời cũng có thể nhanh chóng lấy lại vóc dáng.

Một tuần sau khi sinh con, sản phụ có thể làm một số công việc nhẹ nhàng, như lau bàn, quét nhà..., nhưng không nên làm quá lâu, càng không thể làm những công việc thể lực nặng, nếu không sẽ làm cho tử cung bị xuất huyết và sa tử cung.

c. Chú ý vệ sinh cá nhân.

Chất dịch nhầy tiết ra từ âm đạo của sản phụ trong thời kỳ ở cữ tương đối nhiều, mỗi ngày nên rửa

phía ngoài âm đạo bằng nước ấm hoặc dung dịch vệ sinh phụ nữ (có bán ở các quầy bán thuốc). Thay đồ bảo vệ âm đạo và giữ âm đạo sạch sẽ, khô ráo. Do sau khi sinh sản phụ thường ra mồ hôi nhiều, vì thế cần thường xuyên gội đầu, rửa chân, thay đồ lót. Nên tắm bằng vòi hoa sen, tránh để nước bắn đi vào âm đạo gây ô nhiễm.

d. Sớm cho con bú.

Sau khi sinh con bầu vú sẽ căng cứng, cho con bú sớm mẹ sẽ có lợi cho việc tiết sữa, còn có thể thúc đẩy tử cung co lại về ban đầu. Trước và sau khi cho con bú, sản phụ cần chú ý vệ sinh tay, núm vú, bầu vú sạch sẽ, tránh nhiễm bẩn tuyến vú và truyền nhiễm tới đường ruột của trẻ mới sinh.

e. Sắp xếp việc sinh hoạt vợ chồng hợp lý.

Các sản dịch không được sạch hoặc trong 42 ngày sau khi sinh, do tử cung vẫn chưa phục hồi hoàn toàn, vì thế cần cấm việc sinh hoạt vợ chồng, tránh gây nhiễm trùng cho sản phụ trong thời gian ở cũ, thậm chí sẽ để lại hậu quả viêm vùng chậu mãn tính. Sản phụ có sản dịch sạch sớm, thời gian phục hồi sinh hoạt vợ chồng cần phải áp dụng biện pháp tránh thai có hiệu quả, bởi lẽ việc sản phụ mang thai trong thời kỳ ở cũ là chuyện thường gặp, vì thế nên thận trọng.

f. Không để gió thổi, nhiễm lạnh.

Sản phụ không nên trực tiếp để gió lùa vào cơ thể. Sản phụ nên mặc quần áo dài, tốt nhất nên đi tất. Trong thời gian ở cữ, sản phụ cũng không nên chạm vào nước lạnh, nhằm tránh để bị nhiễm lạnh hoặc gây ra đau khớp.

g. Phải tiến hành kiểm tra hậu sản.

Trong khoảng 42 ngày sau khi sinh, thời gian ở cữ sắp kết thúc, sản phụ nên đến bệnh viện kiểm tra hậu sản, nắm bắt tình hình hồi phục sức khỏe của bản thân, kịp thời có những hướng dẫn của bác sĩ để chữa trị, nếu cần.

6. Sản phụ trong thời gian ở cữ nên bổ sung dinh dưỡng thế nào?

Trong thời gian ở cữ, sản phụ không nên dùng những thực phẩm sau:

a. Đồ ăn tươi sống, đồ ăn lạnh.

Sau khi sinh, khí huyết của cơ thể sản phụ suy yếu, nên ăn nhiều thực phẩm ấm, có lợi cho việc phục hồi khí huyết. Nếu sau khi sinh ăn thực phẩm tươi sống hoặc thực phẩm lạnh như đá lạnh, bánh kem, kem, đồ uống lạnh..., không có lợi cho sự phục hồi hệ tiêu hóa, còn ảnh hưởng tới răng lợi của sản phụ, sẽ không có lợi cho khí huyết, dễ dẫn tới chức năng hấp thụ và tiêu hoá của đường ruột gặp trở ngại, đồng thời không có lợi cho việc bài tiết dịch sản, ảnh hưởng đến sữa và tiêu hoá của trẻ.

b. Thực phẩm có tính kích thích.

- Thực phẩm cay nóng như ớt, dễ gây hao tổn khí huyết, làm suy nhược khí huyết trầm trọng, dễ táo bón, không có lợi cho nguồn sữa mẹ, chè, cà phê, rượu, gây ảnh hưởng tới giấc ngủ và chức năng tràng ruột, đồng thời không có lợi cho trẻ nhỏ.

- Thực phẩm chua đắng, như cà chua, mướp đắng, bí ngô..., sẽ nghẽn lưu thông máu, không có lợi cho sự bài tiết sản dịch.

- Thực phẩm quá mặn, quá nhiều muối sẽ làm vú bị sưng.

c. Vậy nên có chế độ ăn uống ra sao?

- Gan lợn thích hợp ăn vào buổi sáng và trưa.

- Chắt sắt trong lòng đỏ trứng gà có tác dụng chữa trị cho những sản phụ thiếu máu.

- Canh xương ngó sen có thể chữa bệnh thiếu máu cho phụ sản trong thời gian ở cữ, ngó sen có tác dụng làm giãn và điều hòa sự căng thẳng của thần kinh.

- Sò có tác dụng ổn định thần kinh, có thể chữa bệnh trầm cảm của sản phụ sau sinh.

- Cà rốt có hàm lượng vitamin A, vitamin B, vitamin C cao, là loại rau củ tốt nhất cho sản phụ.

- Bầu dục có tác dụng giúp thận khỏe mạnh, thúc đẩy quá trình chuyển hóa, phục hồi chức năng tử cung, có tác dụng chữa chứng đau lưng.

- Vòng chứa hàm lượng canxi, ăn nhiều có thể phòng bệnh thiếu canxi và táo bón.

- Móng giò có tác dụng gọi sữa, có thể chữa bệnh thiếu sữa.

- Lạc nhân có thể nuôi máu, cầm máu, có thể chữa bệnh thiếu máu và xuất huyết.

- Cần tây có hàm lượng chất xơ cao, ăn nhiều có thể phòng bệnh táo bón cho sản phụ.

- Gạo nếp là thực phẩm bổ sung tốt cho sản phụ.

- Đậu đen có hàm lượng protein thực vật, vitamin A, vitamin B, vitamin C cao, có tác dụng cải thiện, làm giãn khí huyết phần chân, bầu ngực, bụng và cơ bắp.

- Hải sâm là thực phẩm không chứa cholesterol, hàm lượng protein cao, thích hợp cho sản phụ bị suy nhược, gầy yếu, thận yếu.

- Tim lợn có tác dụng tốt cho tim mạch.

- Cá có hàm lượng canxi cao, thích hợp cho sản phụ.

III. CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRẺ EM

1. Vì sao cần đề cao việc nuôi con bằng sữa mẹ?

Việc bú sữa mẹ rất tốt cho trẻ nhỏ, dân gian thường nói, nước vàng nước bạc không bằng sữa mẹ. Thật vậy, giá trị của sữa mẹ đối với trẻ nhỏ là vô giá, không thể thay thế được bằng bất cứ thực phẩm nào.

- Nguồn dinh dưỡng của sữa mẹ rất phong phú, nó là thực phẩm tự nhiên lý tưởng nhất của trẻ nhỏ. Trong sữa mẹ có nhiều chất béo và đường, tỷ lệ canxi, magie phù hợp, thích hợp cho hệ tiêu hóa của trẻ nhỏ, không dễ gây ra phản ứng. Trẻ bú sữa mẹ ít khi bị táo bón và tiêu chảy. Những chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ có lợi cho sự phát triển của tế bào não taurine, thúc đẩy sự phát triển trí tuệ của trẻ.

- Trong sữa mẹ có nhiều chất làm tăng khả năng miễn dịch của trẻ, có thể làm giảm khả năng mắc bệnh của trẻ trong một năm đầu đời, phòng tránh các bệnh truyền nhiễm. Đặc biệt là những giọt sữa mẹ đầu tiên có nhiều loại kháng thể và tế bào miễn dịch, đây là giá trị trong sữa mẹ mà bất cứ loại sữa nào cũng không có được. Hơn nữa sữa mẹ có thể điều chỉnh nhiệt năng theo sự phát triển của trẻ, cũng có thể điều chỉnh hàm lượng chất béo và nước tùy theo sự biến đổi của thời tiết.

- Trong sữa mẹ dường như không có vi khuẩn, sữa mẹ không dễ bị nhiễm khuẩn, có nhiệt độ ẩm thích hợp, lượng sữa và tốc độ tiết sữa mẹ sẽ tăng giảm theo nhu cầu của trẻ, sữa mẹ có thể “về” tùy lúc(tùy theo thời gian cho trẻ bú sữa), vừa tiện lợi vừa vệ sinh. Hơn nữa sữa mẹ cũng có lợi cho sự phát triển vị giác của trẻ, sau khi lớn lên sẽ không bị kén ăn. Khi trẻ bú sữa mẹ thì vận động của môi,

cầm, lưỡi sẽ là trợ giúp rất tốt cho sự phát triển ngôn ngữ của trẻ sau này, đồng thời có thể phòng tránh việc ung thư vú cho mẹ.

2. Làm thế nào để nuôi dưỡng trẻ phát triển khỏe mạnh và thông minh?

- Người mẹ trong lúc mang thai nên ăn nhiều các thực phẩm có đa dạng các loại vitamin và các thành phần dinh dưỡng khác.

- Bố mẹ nên thuận theo tự nhiên, tin vào trực giác nuôi dạy trẻ của bản thân.

- Cho trẻ bú sữa mẹ ít nhất là 1 năm, như vậy có thể tăng trí tuệ của trẻ.

- Trẻ dưới 2 tuổi nên hạn chế xem ti vi, khuyến khích trẻ giao tiếp.

- Trẻ dưới 4 tuổi nên học nhạc cụ, có lợi cho sự phát triển trí tuệ ở trẻ (nếu gia đình có điều kiện)

- Khuyến khích trẻ giao tiếp với nhiều người, rèn luyện kỹ năng giao tiếp xã hội.

- Giúp đỡ, hỗ trợ trẻ trên mọi phương diện từ vui chơi tới học hành.

- Sắp xếp nhiều người chăm sóc trẻ, để trẻ có thể tiếp xúc với nhiều người, quan sát và học tập ưu điểm của họ.

3. Thuốc không tốt cho trẻ 2-4 tuổi

Trẻ nhỏ dễ gặp phản ứng có hại do tác dụng phụ của thuốc hơn người lớn, vì thế cho trẻ uống thuốc (kê

đơn hoặc không kê đơn thậm chí cả những thuốc “thảo dược”) cũng là vấn đề nghiêm trọng mà các bậc phụ huynh cần cân nhắc, nhất là ở vùng nông thôn, xa bệnh viện, phòng khám và thiếu chuyên môn.

Dưới đây là một số loại thuốc không bao giờ được cho trẻ từ 2-4 tuổi uống.

a. Aspirin

Nếu không phải do bác sĩ nhi khoa kê đơn cho trẻ, bạn đừng bao giờ cho trẻ uống aspirin hay bất kỳ dược phẩm nào có chứa aspirin. Nghiên cứu cho thấy aspirin có mối liên hệ đến hội chứng Reye, một bệnh lý não và gan hiếm gặp, chủ yếu ở trẻ em với đặc điểm là tình trạng phù não và suy gan nhiễm mỡ tiến triển nhanh chóng, tỷ lệ tử vong cao từ 30 – 50%. Trẻ em bị bệnh này thường do dùng nhiều Aspirin và nồng độ Aspirin trong máu rất cao so với người khác.

Nếu cần hạ sốt hoặc điều trị triệu chứng cho trẻ, bạn có thể thay aspirin bằng paracetamol (tên gọi khác là acetaminophen) hoặc ibuprofen và đừng quên đảm bảo liều lượng thuốc cho trẻ phải chính xác. Tuy nhiên, nếu con bạn bị mất nước hoặc ói mửa hay bị hen suyễn, có các vấn đề về thận, có vết loét hoặc các chứng bệnh gì khác kéo dài, hãy mang con đến bệnh viện để được chỉ dẫn của bác sĩ, trước khi cho trẻ uống ibuprofen. Ngoài ra, cũng cần hỏi ý kiến bác sĩ

về loại thuốc thay thế paracetamol nếu con bạn có bệnh về gan.

b. Các loại thuốc không kê đơn trị ho và cảm

- Không cho trẻ 2-4 tuổi uống các loại thuốc không kê đơn trị ho và cảm. Nhiều nghiên cứu cho thấy các loại thuốc này không thật sự làm dịu triệu chứng ở trẻ độ tuổi này nhưng lại có thể gây nguy hiểm, nhất là khi trẻ nhầm lẫn uống quá liều lượng được khuyến cáo.

- Ngoài các tác dụng phụ như buồn ngủ hoặc mất ngủ, rối loạn tiêu hóa, nổi mẩn hoặc phát ban, trẻ còn có thể gặp những ảnh hưởng nghiêm trọng khác như nhịp tim nhanh, co giật và thậm chí tử vong nếu uống không đúng thuốc hoặc liều lượng cho phép.

- Nếu trẻ từ 2-4 tuổi bị cảm lạnh, hãy thử dùng máy tạo ẩm hoặc những liệu pháp chữa trị khác tại nhà cho trẻ.

c. Thuốc chống nôn.

Không cho trẻ nhỏ uống thuốc chống nôn (trừ khi bác sĩ có chuyên khoa nhi cho dùng thông qua đơn thuốc). Hầu hết các cơn buồn nôn thường diễn ra trong thời gian rất ngắn và trẻ thường có thể xử lý mà không cần dùng đến thuốc. Ngoài ra, các thuốc chống nôn cũng có rủi ro và có thể xảy ra biến chứng. Tuy nhiên, nếu con bạn nôn và bị mất nước, bạn nên đưa

con đi khám và xin chỉ dẫn của bác sĩ những gì nên làm cho con trong trường hợp này.

d. Thuốc hết hạn.

Hãy vứt bỏ bất kỳ thuốc kê đơn hay không kê đơn nào đã hết hạn sử dụng. Đồng thời, cũng cần bỏ ngay những viên thuốc có màu sắc thay đổi hoặc vỡ vụn – nói chung là không giống như khi mới mua thuốc về. Nếu quá hạn sử dụng, thuốc có thể không còn hiệu quả và thậm chí còn có thể gây hại.

e. Thuốc gây nôn

Ipecac Syrup Ipecac Syrup là thuốc gây nôn và thường được dùng để cấp cứu khi bị ngộ độc. Tuy nhiên, các bác sĩ hiện nay không còn cho dùng Ipecac Syrup vì không có bằng chứng nào cho thấy nôn giúp điều trị ngộ độc. Trên thực tế, Ipecac Syrup gây hại nhiều hơn lợi, nó khiến trẻ nôn liên tục, mất nước, kiệt sức có thể dẫn đến suy tim mạch. Viện hàn lâm nhi khoa Hoa Kỳ khuyến cáo các bậc phụ huynh nên loại bỏ bất kỳ Ipecac Syrup nào có trong nhà và cho rằng cách tốt nhất để ngăn ngừa các tai nạn ngộ độc là giữ các tác nhân tiềm ẩn rủi ro trong tủ khóa lại hoặc để tránh xa tầm tay trẻ.

f. Thuốc có thể nhai.

Không phải tất cả các loại thuốc có thể nhai được đều cần hạn chế, nhưng rất nên cẩn thận cân nhắc nên hay không nên và cho trẻ uống như thế nào.

Hầu hết trẻ 4 tuổi đều có thể “tiêu thụ” được các loại thuốc nhai, đặc biệt là những loại thuốc mau tan. Nhưng tốt nhất là không cho trẻ nhai thuốc, vì rất dễ bị mắc tại đường thở, mà nên nghiền thuốc, trộn với một lượng nhỏ thức ăn, nước uống.

4. Trẻ đái dầm khi đã lớn thì làm thế nào?

a. nguyên nhân bệnh.

Thông thường, trẻ từ 3~4 tuổi sẽ bắt đầu có ý thức khống chế việc đi tiểu, nếu qua độ tuổi 5~6 tuổi trẻ vẫn thường xuyên đái dầm trên 2 lần mỗi tuần và kéo dài liên tục trong 6 tháng, thì y học gọi đây là chứng đái dầm. Đái dầm là một căn bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ. Nguyên nhân của bệnh đái dầm vẫn chưa được làm rõ, nó có thể có liên quan tới các nhân tố di truyền, môi trường, bệnh tật..., hoặc là do trẻ ngủ không sâu giấc, không tỉnh lại kịp để đi đái. Thường những trẻ bị đái dầm sẽ cải thiện được tình hình theo độ tuổi, nhưng cũng có 1% người vẫn mắc bệnh đái dầm khi đã bước vào độ tuổi thanh niên.

Nếu là do nguyên nhân bệnh tật, thì trước tiên nên chữa khỏi bệnh. Nếu là do thói quen sinh hoạt không tốt gây ra bệnh đái dầm thì có thể kiên trì giáo dục, giải thích và khuyên nhủ để trẻ sửa chữa và nhất là cần sự chăm sóc của cha mẹ. Đầu tiên cần để trẻ loại bỏ những áp lực tinh thần, nói với trẻ chỉ cần tích cực phối hợp chữa trị là có thể khỏi bệnh.

b. Những biện pháp dành cho trẻ bị đái dầm:

- Để tránh việc trẻ ngủ quá say vào buổi đêm khó tỉnh dậy được, thì ban ngày nên chú ý đừng để cho trẻ quá mệt mỏi, buổi trưa tốt nhất cho trẻ ngủ một tiếng.

- Trước khi đi ngủ tránh cho trẻ quá hưng phấn, hình thành cho trẻ đái hết trước khi đi ngủ. Bố mẹ có thể đánh thức trẻ dậy đi tiểu vào giờ trẻ thường đi tiểu để trẻ tiểu tiện trong trạng thái tỉnh táo.

- Huấn luyện trẻ nhịn tiểu(thời gian ngắn) vào ban ngày cũng có thể coi là một phương pháp luyện tập cơ năng của bàng quan, lúc có ý định tiểu tiện sẽ chủ động khống chế tạm thời, bắt đầu có thể nhịn trong vài phút, dần dần kéo dài thời gian hơn. Tuy nhiên nếu trẻ nhịn tiểu quá lâu và thường xuyên có thể sẽ dẫn đến hại thận.

- Thường xuyên cổ vũ trẻ và có thể giúp trẻ tăng sự tự tin, tăng khả năng thành công khỏi bệnh. Nếu có một ngày trẻ không đái dầm thì nên kịp thời khen ngợi và cổ vũ trẻ, như vậy có thể tăng tính tích cực của trẻ tham gia chữa trị. Bố mẹ không nên vì đái dầm mà trách mắng, trừng phạt trẻ.

- Chú ý việc điều dưỡng thực phẩm. Bình thường chú ý bổ sung những thực phẩm có chức năng bổ thận giảm nước tiểu, như thịt dê, thịt chó, tôm, thịt chim, thịt rùa, thịt ếch, thận chó, bàng quan lợn, ruột gà, xương lợn, cá,...Đồ ăn nhẹ có tác dụng tốt cho lá

lách, bồ thận như khoai lang, hạt sen, tâm sen, cháo..., không ăn thực phẩm lạnh, buổi tối ăn ít cháo, canh, đồ uống và thực phẩm có hàm lượng protein cao. Thức ăn trong bữa tối nên bỏ ít muối, buổi tối uống ít nước, ăn ít canh.

4. Trẻ không cần thận nuốt nhầm vật lạ thì làm thế nào?

Vật lạ đi vào khí quản là một sự cố ngoài ý muốn, có thể làm tắc nghẽn đường hô hấp dẫn tới tử vong. Khí quản hấp thụ vật lạ cho dù không gây tắc thở thì cũng ảnh hưởng đến khả năng hít thở bình thường của trẻ. Nếu vật lạ đi vào phế quản từ đó gây ra một loạt các căn bệnh mãn tính về phổi, tổn hại tới sức khỏe của trẻ. Để phòng tránh trẻ nuốt nhầm vật lạ, đầu tiên cần chú ý những điểm sau đây:

a. Tập cho trẻ có thói quen ăn uống tốt.

Lúc ăn cần tập trung, tư thế ngồi thẳng, nhai kỹ nuốt chậm, không vừa ăn vừa nói chuyện. Người lớn cũng không nên trêu đùa cho trẻ cười hay khóc trong lúc ăn, bởi khóc, cười, nói chuyện có thể làm cho trẻ bị nghẹn, sặc thức ăn trong miệng chui xuống khí quản.

b. Chăm sóc và quản lý tốt trẻ nhỏ.

Thường xuyên quan sát, để ý tới trẻ, không để trẻ ngậm những vật nhỏ như cúc áo, tiền xu, pin, các loại hạt, đường viên... vào trong miệng để nghịch. Trẻ từ

1~2 tuổi tốt nhất không nên cho ăn đường cứng, thạch hoặc các loại quả có hạt, càng không nên cho trẻ ngậm vào mồm những thứ như kẹo, hạt lạc, viên thuốc để chơi, bằng không có thể khiến chúng đi vào khí quản làm trẻ tắc thở.

c. Chú ý khi cho trẻ uống thuốc.

- Khi cho trẻ uống thuốc, tuyệt đối không bóp chặt mũi của trẻ, để khi trẻ theo phản xạ mở miệng để thở thì đột ngột nhét viên thuốc hoặc bột thuốc vào miệng, như vậy dễ gây ra sự cố nuốt phải vật lạ ngoài ý muốn.

d. Biện pháp cứu chữa

Nếu trẻ đã nuốt nhầm phải vật lạ, đầu tiên cần vệ sinh sạch những thứ còn sót lại trong miệng và mũi của trẻ, đồng thời áp dụng những biện pháp cấp cứu dưới đây:

- Nắm lấy hai chân của trẻ, nhắc ngược lên rồi vỗ lưng, nếu là trẻ lớn, có thể để đầu của trẻ úp xuống dưới đặt lên trên đầu gối của người lớn, lấy đùi của người lớn giữ lấy phần bụng của trẻ, một tay đặt ở phần ngực của trẻ, tay còn lại vỗ vừa phải vào lưng trẻ từ 3~7 cái.

- Kích thích họng cho nôn ra. Dùng ngón tay cho vào miệng trẻ, kích thích vào họng trẻ để trẻ nôn ra. Cách này thích hợp cho trẻ có vật lạ nằm ở gần phần cổ họng.

- Để trẻ nằm nghiêng sang bên phải, để vật lạ nằm ở phổi đi sang lá phổi bên phải, tránh cho vật lạ di chuyển lên xuống hoặc đi vào lá phổi bên trái hẹp hơn, như vậy sẽ giúp cho lá phổi bên trái hoạt động bình thường, nhanh chóng đưa trẻ tới bệnh viện cấp cứu.

- Khi áp dụng những biện pháp kể trên không hiệu quả, cần gọi xe cứu thương hoặc trực tiếp đưa trẻ tới bệnh viện.

5. Làm thế nào để chọn lựa những món đồ chơi an toàn cho trẻ?

Đồ chơi là người bạn đồng hành của bất cứ trẻ nào, tuy nhiên trong vài năm trở lại đây, đã có không ít các trường hợp trẻ bị thương do chính đồ chơi của mình. Vậy đối diện với rất nhiều loại đồ chơi trên thị trường hiện nay, làm thế nào để lựa chọn cho trẻ những món đồ chơi vừa an toàn vừa khỏe mạnh? Đầu tiên cần chú tránh sáu nhân tố không an toàn sau đây:

- *Góc nhọn*. Đồ chơi của trẻ dưới 8 tuổi không được có góc nhọn.

- *Cạnh sắc*. Cạnh sắc là chỉ những món đồ chơi có cạnh bên sắc nhọn, như cạnh của các ô tô nhỏ bắt buộc phải trơn bóng, không sắc nhọn, như vậy mới không làm tổn thương tới tay và da của trẻ.

- *Dây sợi*. Những đồ chơi có thể kéo đi thường có dây sợi kèm theo, nhưng nếu sợi dây này quá dài, trẻ

trong lúc chơi có thể vô tình cuốn dây quanh cổ hoặc vướng vào dây vấp ngã, làm bị thương bản thân.

- *Chất liệu nhựa*. Đồ chơi có chất liệu nhựa có thể khiến trẻ khó thở khi đem chúng phủ lên mặt rồi hít vào.

- *Nguy hại hóa học*. Những món đồ chơi có nhiều màu sắc đều do những lớp sơn hóa học phủ lên. Trong đó, những đồ chơi có màu vàng là có chứa hàm lượng chì cao hơn cả, vì thế khi mua đồ chơi cho trẻ cần chú ý.

- *Xe đồ chơi chạy tự động có thể gây hại*. Quy chuẩn kỹ thuật an toàn đồ chơi Quốc gia” của một số nước châu Á, đề cập đến tốc độ tối đa của những đồ chơi chạy tự động là không được vượt quá 8000m/giờ, để đảm bảo an toàn cho trẻ.

Tiếp đó, khi mua đồ chơi cho trẻ tuyệt đối không mua sản phẩm không nhãn mác, địa chỉ, thương hiệu và không phù hợp tiêu chuẩn. Ngoài ra, khi mua đồ chơi còn cần chú ý tới những tiểu tiết như: căn cứ theo quy định mới của nước ta, đồ chơi nên phân rõ thành những loại dành cho những lứa tuổi phù hợp. Như vậy những nhà sản xuất hoặc các cửa hàng kinh doanh cần ghi rõ độ tuổi phù hợp sử dụng món đồ chơi đó trên bao bì sản phẩm. Ví dụ có một số sản phẩm đồ chơi có tính năng, kích thước và đặc điểm không thích hợp cho trẻ dưới 3 tuổi chơi, vậy thì trên sản phẩm cần ghi rõ tiêu chí an toàn “không phù hợp

cho trẻ dưới 3 tuổi chơi”, đồng thời nói rõ nếu cho trẻ dưới 3 tuổi chơi thì sẽ có những nguy hiểm nào. Nếu phát hiện trên sản phẩm không có những tiêu chí này thì nên cân trọng khi mua đồ chơi cho trẻ.

III. TUỔI TRUNG NIÊN

Việc chăm sóc sức khoẻ người cao tuổi ngày nay đang được cải thiện khá tốt cả về vật chất lẫn tinh thần. Ở thôn xã, làng bản đều có hội người cao tuổi, để người cao tuổi được quan tâm trong sinh hoạt cũng như sức khoẻ. Tuy nhiên cần hiểu biết hơn những đặc điểm về thể chất cũng như tinh thần của người cao tuổi để chăm lo cho thích hợp và hiệu quả.

Dưới đây là những đặc điểm cần chú ý.

1. Những biểu hiện khác thường trong thời kỳ tiền mãn kinh? Điều tiết thế nào?

a. Tuổi tiền mãn kinh.

Biểu hiện chủ yếu trong thời kỳ tiền mãn kinh là do sự suy giảm và rối loạn chức năng nội tiết tố, trong đó nổi bật nhất là sự thay đổi của chức năng sinh dục. Từ đó dẫn tới suy giảm khả năng thích ứng của cơ thể con người đối với môi trường, trở nên mất cảm hơn với các bệnh về nhân tố thần kinh và cơ thể người, dẫn tới tính tình thay đổi, cảm xúc biến động và phát sinh nhiều bệnh tật. Phụ nữ tới khoảng 45 tuổi sẽ bắt đầu xuất hiện những biểu hiện của giai đoạn tiền mãn

kinh, như kinh nguyệt không đều, chóng mặt, tim đập nhanh, tức ngực, hơi ngắn, tâm trạng bất ổn, buồn vui thất thường.

Nếu bước vào giai đoạn tiền mãn kinh, người phụ nữ nên có sự chuẩn bị tinh thần và những hiểu biết cần thiết, như vậy có thể giúp tâm lý nhanh chóng thích ứng với sự thay đổi của thời kỳ tiền mãn kinh, từ đó có thể tránh và giảm thiểu sự phát sinh bệnh tật, thoải mái trải qua thời kỳ tiền mãn kinh, thuận lợi bước vào thời kỳ lão hóa.

Thông thường khi nói tới tuổi tiền mãn kinh, mọi người cho rằng chỉ có nữ giới mới có tuổi tiền mãn kinh. Nhưng, những nam giới trong độ tuổi này cũng xuất hiện những biểu hiện nặng nhẹ khác nhau, vì thế hiện nay đại đa số các học giả cho rằng con trai cũng có thời kỳ này. Biểu hiện của nam giới trong thời kỳ này thường là suy giảm chức năng sinh dục, thần kinh, dễ mệt mỏi, trí nhớ suy giảm. Do sự lão hóa chức năng sinh dục của nam giới tương đối chậm, nên biểu hiện của nam giới trong thời kỳ này cũng thường diễn ra chậm hơn, thường từ 55~65 tuổi, muộn hơn khoảng 10 năm so với nữ giới.

b. Điều chỉnh thế nào cho hợp lý?

- Sự ủng hộ của người nhà và bạn bè. Cần hiểu, cảm thông, quan tâm và chăm sóc với những người bước vào tuổi tiền mãn kinh.

- Điều chỉnh ăn uống. Ăn nhiều các chế phẩm từ đậu, rau tươi và hoa quả, ăn ít các thực phẩm nhiều đường và chất béo, đặc biệt hạn chế thu nạp mỡ động vật vào cơ thể. Nếu cảm giác thèm ăn không ổn định, có thể hầm canh táo đỏ, long nhãn và đường đỏ hoặc cũng có thể nấu cháo táo đỏ, đậu đỏ dùng liên tục trong 10~14 ngày.

- Kiên trì uống các loại vitamin có tác dụng hỗ trợ nội tiết tố, như: vitamin B₆, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 20 miligram; vitamin E, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 50~100miligram.

- Dùng thuốc oryzanol, thuốc an thần hợp lý, để không chế những ảnh hưởng khi bước vào độ tuổi này như tâm trạng bất an, bồn chồn, mất ngủ...

- Dùng thuốc bắc có tác dụng tốt, thường dùng viên địa hoàng lục vị, canh cam mạch...

- Kiên trì luyện tập thể dục, vận động hít thở vùng ngực vào sáng sớm, tập hít thở sâu và chạy bộ... , những bài tập này khá phù hợp với nam giới trong độ tuổi này.

- Khuyến khích những người trong độ tuổi tiền mãn kinh đọc nhiều sách, tạp chí, tiểu thuyết, truyện danh nhân, nghe nhạc, tham gia nhiều hoạt động tập thể.

2. Làm thế nào để phòng bệnh loãng xương?

Cùng với mức độ lão hóa tuổi tác ngày càng nghiêm trọng, chứng loãng xương ở người già ngày

càng phổ biến, do bản thân người bệnh không có những biểu hiện bệnh thực tế đặc trưng nào, đồng thời do diễn biến của bệnh phát triển chậm, do đó nếu bệnh không phát triển mạnh thì mọi người thường coi nhẹ căn bệnh này. Các tư liệu có liên quan đã chứng minh, hiện nay ở Mỹ, châu Âu, Nhật Bản có khoảng 750 triệu người mắc bệnh loãng xương. Do hiện nay vẫn chưa có phương pháp chữa trị nào an toàn và hiệu quả tuyệt đối có thể giúp những người bị loãng xương có thể phục hồi lại hoàn toàn bình thường, vì thế để phòng tránh tái phát bệnh loãng xương là phương pháp tốt nhất để kéo chậm lại sự phát triển của bệnh, phương pháp bao gồm trong thời thanh niên nên rèn luyện để xương cốt đạt được sự chắc khỏe tốt nhất, cai rượu, thuốc lá, chữa trị những bệnh liên quan, rèn luyện phương thức sống tốt và có quy luật.

Đầu tiên nên duy trì vận động thể lực đầy đủ. Mỗi ngày kiên trì luyện tập sức khỏe ít nhất 30 phút, 3~5 lần mỗi tuần. Tận dụng tối đa việc bổ sung canxi bằng thực phẩm, đa dạng các loại thức ăn, ăn nhiều thực phẩm giàu canxi, ví dụ như rau bina, rau chives, nấm hương, gan, óc động vật, cá, canh xương, sữa...Tiếp đó là bổ sung vitamin D, tích cực phơi nắng cũng giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn. Những người đã bị loãng xương có thể

uống thuốc calcitonin hoặc muối axit photpho theo chỉ định của bác sĩ để ức chế sự hoạt động của tế bào hủy xương cốt, ức chế sự hấp thụ của xương. Đối với những phụ nữ đã hết tuổi kinh nguyệt, có thể áp dụng liệu pháp thay thế hormone, bổ sung estrogen, phòng ngừa xương bị hổng.

Chương VIII

TRÁNH XA THUỐC PHIỆN (MA TÚY), CẢNH GIÁC VỚI BỆNH AIDS VÀ BỆNH TÌNH DỤC

I. TRÁNH XA THUỐC PHIỆN

1. Thuốc phiện là gì?

Thuốc phiện là sản phẩm thuốc không được sử dụng với mục đích chữa trị và dùng liên tục trong một thời gian dài có thể gây nghiện. Điều 357 của luật hình sự mới sửa đổi đã quy định rõ: “Thuốc phiện bao gồm nha phiện, heroin, methamphetamine, nha phiện trắng, cần sa, cocain cùng với những loại thuốc thần kinh và giảm đau có thể gây nghiện do nhà nước ta quy định”. Sáu loại thuốc phiện kể trên chỉ là những loại thường gặp, phổ thông trên thế giới, còn trên thực

tế thì không chỉ dừng lại ở con số này. “Danh mục các loại thuốc giảm đau” và “Danh mục các loại thuốc thần kinh” bị nhà nước quản chế do có thể gây nghiện được Bộ Y tế công bố ngày 16 tháng 1 năm 1996 gồm có 237 loại, trong đó có 118 loại thuốc giảm đau và 119 loại thuốc thần kinh. (phần quy định về tội phạm ma túy của luật Việt Nam ở chương XVIII)

2. Vì sao thuốc phiện (ma túy) lại nguy hiểm?

Nếu trong gia đình có người nghiện thuốc phiện, thì kinh tế cả gia đình sẽ gặp khó khăn, tình cảm rạn nứt, thậm chí đổ vỡ gia đình. Bởi những bệnh tật do hút thuốc phiện mang lại sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới khả năng lao động và cuộc sống của người dùng thuốc, đồng thời thuốc phiện cũng làm rối loạn trị an xã hội, nguy hại tới sự ổn định xã hội. Bất luận áp dụng phương pháp nào để dùng thuốc phiện cũng đều tổn hại nghiêm trọng tới chính cá thể đó.

Hiện nay ở nông thôn việc nghiện thuốc phiện (ma túy) đã không còn xa lạ, đã có rất nhiều thanh niên sa ngã trong khói thuốc, quên cả lao động, học tập, quên cả gia đình thậm chí còn gây mất trật tự xã hội bằng hành động trộm cắp, cướp của giết người. Có nhiều người chót sa ngã, muốn từ bỏ nó để trở thành một người bình thường, nhưng thật khó khăn. Tại sao vậy?

3. Vì sao người nghiện thuốc phiện (ma túy) lại khó cai được?

Những tư liệu có liên quan đã chứng minh, lần đầu dùng thuốc phiện sẽ có 20% khả năng có thể cai thuốc phiện, 10% khả năng cai được ở lần thứ hai, và chỉ còn 1% từ lần thứ ba trở đi. Bởi vì nghiện thuốc phiện chủ yếu có hai phương diện, nghiện trên cơ thể và nghiện trong tâm lý. Cai nghiện trên cơ thể thông thường sẽ mất khoảng 3~6 tháng cưỡng chế cai nghiện và trị liệu. Nhưng nghiện trong tâm lý thì lại tồn tại rất lâu, thậm chí cả đời. Nếu người cai nghiện sống trong môi trường có thuốc phiện thì sẽ rất khó để vượt qua cám dỗ. Tuy vậy không phải là không cai được, đã có nhiều người đã cai nghiện được. Nghiện trong tâm lý có nghĩa là hoàn toàn do con người chủ động. Vậy nếu muốn cai nghiện phải có biện pháp tâm lý và quyết tâm cao độ của người nghiện.

4. Vì sao dùng và buôn bán thuốc phiện (ma túy) là hành vi vi phạm pháp luật?

Dùng thuốc phiện và buôn bán thuốc phiện là vấn đề khác nhau. Sử dụng thuốc phiện là một hành vi phạm tội ở nước ta, xử phạt với hành vi này chỉ giới hạn ở xử phạt hành chính và đưa vào trại cai nghiện. Sử dụng thuốc phiện đơn thuần là hành vi cá nhân, chỉ nguy hại tới bản thân của người sử dụng, mà không trực tiếp nguy hại tới người khác và xã hội. Đây là

một hành vi không tốt trong xã hội, góp phần làm tăng tỷ lệ phạm tội.

Điều 195 trong luật hình sự quy định, buôn bán thuốc phiện là những người có hành vi kinh doanh buôn bán thuốc phiện; đối với hành vi này, luật pháp nước ta có những quy định nghiêm khắc nhất, cho dù là buôn bán với số lượng bao nhiêu đều bị truy cứu trách nhiệm hình sự.

5. Làm thế nào để triệt để tránh xa thuốc phiện?

- Không vì gặp chuyện khó khăn, buồn chán mà sử dụng thuốc phiện giải sầu. Dũng cảm đối mặt với những khó khăn trắc trở của cuộc đời như thất tình, thất học.

- Không thử vì tò mò. Nếu vì lòng hiếu kỳ mà thử dùng thuốc phiện thì sẽ phải trả giá đắt, có thể sẽ dẫn đến gây nghiện.

- Không ôm tâm lý may mắn. Sử dụng thuốc phiện sẽ gây nghiện, chỉ cần thử một lúc sẽ hối hận cả đời.

- Không kết giao với người sử dụng và buôn bán thuốc phiện. Nếu bạn bè xung quanh có người hút thuốc phiện, một là khuyên ngăn, hai là tránh mặt, ba là khai báo.

- Không đi vào nơi có người hút thuốc phiện. Địa điểm dùng thuốc của người hút thuốc phiện luôn có thuốc phiện tồn tại mà ta không thấy, cần lập tức rời xa.

- Không nghe và tin và điều “thuốc phiện là sự hưởng thụ cao cấp”, hút thuốc phiện một hơi, đau khổ cả đời.

- Không nhận thuốc lá hay đồ uống của người nghiện (hoặc người lạ) vì họ có thể cho thuốc phiện vào đó để lừa ta.

- Không tin vào câu “thuốc phiện có thể chữa khỏi bệnh”, hút thuốc phiện sẽ phá hủy cơ thể, không thể chữa trị được bất kỳ căn bệnh nào.

- Không ham hư vinh, cho rằng chỉ có người có tiền mới hút thuốc phiện. Hút thuốc phiện là một hành vi xấu xa và đáng xấu hổ.

- Không bắt chước theo người nghiện, cũng không tôn sùng “thần tượng” hút thuốc phiện, loại tâm lý này là sai lệch và ấu trĩ.

6. Người nhà nên làm thế nào để giúp đỡ những người nghiện cai thuốc và tránh tái nghiện?

Phòng tránh tái nghiện, cần chọn lựa chính xác loại thuốc chữa trị, nghiêm túc kiên trì theo đuổi liệu pháp phục hồi sức khỏe sau khi cai nghiện, tiến hành toàn bộ quá trình cai nghiện, phục hồi sức khỏe, quay trở lại xã hội.

Phương pháp cai nghiện.

Muốn cai nghiện thành công cần chú ý những điểm sau:

- Giải quyết vấn đề tái nghiện cần thoát khỏi vấn đề nghiện tâm lý, chúng tôi hy vọng mỗi người sau

khi cai nghiện xong đều không bị tái nghiện, nhưng trên thực tế, có rất nhiều nguyên nhân khách quan làm cho họ tái nghiện. Vì thế một khi phát hiện tái nghiện, cần ngay lập tức tiến hành chữa trị, cứ tái nghiện thì lại chữa trị. Cần kiên trì và lâu dài.

- Giúp đỡ củng cố ý chí cai nghiện cho người cai nghiện. Người nghiện sau khi cai nghiện, gia đình cần không ngừng củng cố ý chí chiến đấu chống lại thuốc phiện (ma túy) của người nghiện. Gia đình cần thường xuyên giảng giải những tác hại của việc hút thuốc phiện đối với gia đình, cơ thể, sự nghiệp, kinh tế... ,cùng nhau xây dựng cuộc sống mới cho người bệnh sau khi cai nghiện, cũng có thể cả nhà cùng xem hoặc thảo luận những tác hại của thuốc phiện và những ví dụ thực tế bị kịch về thuốc phiện, cổ vũ người nghiện chiến đấu với nghiện tâm lý.

- Xây dựng những mối quan hệ hoà thuận trong gia đình. Họ hàng nên đối xử với người thân của mình bằng thái độ cứu chữa bệnh nhân, không chỉ chăm sóc tới cuộc sống của người nghiện trong quá trình cai thuốc, mà còn cần giúp đỡ người nghiện trong cuộc sống sau khi cai nghiện. Để họ cảm nhận được sự ấm áp của gia đình, từ đó tăng quyết tâm từ bỏ triệt để thuốc phiện.

- Ngăn chặn việc kiếm cơ thỏa mãn cơn nghiện tâm lý. Do cảm dỗ của cơn nghiện tâm lý, tìm lý do

để thỏa mãn nó là một bước quan trọng từ yếu đuối tới mạnh mẽ của người nghiện. Gia đình cần quan sát chặt chẽ, kịp thời phát hiện dấu hiệu tìm lý do thỏa mãn cơn nghiện tâm lý của người nghiện, ngăn cản kịp thời, cũng là một bước phòng tránh tái nghiện quan trọng.

- Dùng các loại thuốc được nhà nước cho phép trong giai đoạn phục hồi sức khỏe, tiến hành trị liệu phục hồi sức khỏe và tránh tái nghiện, kiên trì uống thuốc, mới có thể đạt được mục đích không tái nghiện.

- Xây dựng nhân sinh quan đúng đắn. Người nghiện chỉ có xác định được mục tiêu cuộc đời một cách đúng đắn mới có thể tìm thấy giá trị con người đúng đắn và niềm lạc quan cuộc sống. Xây dựng một phương thức sống mới là một phương pháp tăng tỷ lệ cai nghiện thành công.

- Thay đổi và làm mới môi trường sống. Cần tránh để người nghiện quay trở lại môi trường với những người bạn nghiện trước kia, sẽ giảm thiểu khả năng tái nghiện.

II. BỆNH AIDS (SUY GIẢM CHỨC NĂNG MIỄN DỊCH)

1. AIDS là gì?

AIDS là tên gọi tổng hợp của chứng bệnh tổng hợp suy giảm chức năng miễn dịch, viết tắt trong

tiếng anh là AIDS, là một loại bệnh truyền nhiễm mãn tính do sự truyền nhiễm của virus làm suy giảm chức năng miễn dịch dẫn tới tử vong. Đó là một căn bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng mà hiện nay trên thế giới vẫn chưa có bất kỳ loại thuốc nào có thể chữa trị được, nhưng có thể phòng tránh được.

2. Truyền nhiễm bệnh AIDS có những con đường nào?

Có ba con đường lây bệnh AIDS: truyền nhiễm qua đường tình dục, truyền nhiễm qua đường máu, truyền nhiễm qua đường từ mẹ sang con.

a. Truyền nhiễm qu đường tình dục.

Truyền nhiễm qua đường tình dục là chỉ virus bệnh AIDS tồn tại trong tinh dịch và dịch tiết ra ở âm đạo, người mắc bệnh AIDS và người mang virus bệnh AIDS truyền virus bệnh AIDS sang cho đối phương qua con đường giao phối.

b. Truyền nhiễm qua đường máu.

Truyền nhiễm qua đường máu là chỉ những người truyền máu có chứa virus bệnh AIDS vào cơ thể hoặc sử dụng kim tiêm có dính virus bệnh AIDS. Cũng có thể mắc bệnh AIDS thông qua sử dụng kim xăm, khuyên tai, kim châm cứu hoặc dùng chung dao cạo râu với người mắc bệnh AIDS hoặc mang trong người virus bệnh AIDS.

c. truyền nhiễm từ mẹ sang con.

Truyền nhiễm qua đường từ mẹ sang con là do mẹ là người mắc bệnh AIDS hoặc bị nhiễm virus AIDS, trong lúc mang thai và sinh nở thông qua máu hoặc sữa mẹ để truyền virus bệnh AIDS cho thai nhi hoặc trẻ sơ sinh.

3. Vì sao trẻ em cũng bị nhiễm bệnh AIDS?

Theo thống kê, có tới 90% trẻ mắc bệnh AIDS là do mẹ truyền sang con, con đường truyền nhiễm chủ yếu có:

- Một là truyền nhiễm trong tử cung, virus bệnh AIDS trực tiếp truyền tới thai nhi qua tuần hoàn máu ở nhau thai;

- Hai là truyền nhiễm ngoài tử cung, là trong quá trình sinh nở thai nhi trực tiếp tiếp xúc với máu và chất dịch nhiễm virus bệnh AIDS, và sau khi sinh ra bú sữa mẹ có nhiễm virus bệnh AIDS.

4. Những phương pháp nào có hiệu quả để tiêu diệt virus HIV AIDS?

Theo báo cáo của những nghiên cứu, sức đề kháng của virus AIDS đối với dung dịch tiêu độc hóa học, vật lý không khác nhiều so với virus viêm gan B, vì thế sử dụng phương pháp loại bỏ virus viêm gan B có thể có tác dụng với virus AIDS.

Virus AIDS rất dễ bị chết ở trong môi trường bên ngoài, các phương pháp tiêu độc bằng chiếu xạ tia tử

ngoại, đun sôi, rượu 75%, dung dịch tẩy rửa 10% có thể loại bỏ virus AIDS có trong các dụng cụ y tế và gia dụng.

5. Làm thế nào để nhận biết bệnh AIDS giai đoạn đầu?

Giai đoạn đầu là giai đoạn từ lúc nhiễm virus AIDS cho tới trước khi hình thành kháng thể. Giai đoạn này ngắn thì thường kéo dài 2~3 tuần, thường không quá 3 tháng, lâu nhất có thể kéo dài 6 tháng.

Những người mắc bệnh AIDS giai đoạn đầu, có một số người sẽ xuất hiện những triệu chứng giống bệnh cảm cúm, như sốt, nổi mụn đỏ, yết hầu sưng to, còn có thể xuất hiện triệu chứng của bệnh viêm màng não không có vi khuẩn. Mặc dù những người ở giai đoạn này không thể kiểm tra ra bệnh nhưng họ vẫn có khả năng lây nhiễm sang cho người khác qua 3 con đường lây truyền đã nêu.

6. Bệnh nhân mắc bệnh AIDS và người mang virus AIDS có gì khác nhau?

Kể từ khi virus AIDS xâm nhập vào cơ thể người, trải qua giai đoạn cửa sổ và giai đoạn không có triệu chứng gì, cho đến trước khi phát bệnh AIDS, quá trình này gọi là quá trình nhiễm virus AIDS (nhiễm HIV), những người này gọi là những người mang virus AIDS (người mang virus HIV) hoặc người truyền nhiễm virus HIV.

Người mắc bệnh AIDS là những người trải qua thời kỳ ủ bệnh, xuất hiện nhiều chứng tổng hợp lâm sàng như truyền nhiễm mang tính cơ hội, mọc u mang tính cơ hội do suy giảm chức năng miễn dịch.

7. Làm thế nào để phòng tránh bệnh AIDS có hiệu quả?

a. Nguyên nhân gây bệnh.

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome hay Acquired Immune Deficiency Syndrome) là một loại bệnh tình dục, nhưng do khả năng gây nguy hại đến sức khỏe của con người của nó quá lớn, hơn nữa nó có những đặc điểm rất khác so với những bệnh tình dục thông thường, nên mọi người đều tách bạch riêng khi nói về bệnh AIDS và bệnh tình dục.

AIDS còn có tên gọi là Hội chứng suy giảm miễn dịch, là căn bệnh truyền nhiễm mãn tính từ người mất khả năng miễn dịch do vi rút HIV gây nên, chủ yếu lây truyền qua đường tiếp xúc tình dục, đường máu và truyền từ mẹ sang con, ngoài ra những người nghiện ma túy sử dụng chung kim tiêm cũng có nguy cơ lây nhiễm rất cao. Nguồn truyền nhiễm là những bệnh nhân và người nhiễm vi rút truyền nhiễm HIV. Vi rút HIV chủ yếu phá hỏng chức năng của hệ thống miễn dịch của con người, giai đoạn cuối, người bệnh sẽ mắc các loại bệnh truyền nhiễm nặng hoặc phát sinh các khối u ác tính.

b. Triệu chứng lây nhiễm bệnh AIDS là:

Người mắc bệnh thường thân nhiệt thấp, xuất hiện các nốt mụn to; thể trạng suy nhược nhanh chóng, dễ mệt mỏi, cảm, đi ngoài; xuất hiện các triệu chứng liên quan đến hệ thống thần kinh như hoa mắt, chóng mặt, đau đầu; liên tiếp mắc các chứng bệnh truyền nhiễm như viêm phổi, viêm thực quản, viêm dạ dày...

c. Để phòng tránh lây nhiễm AIDS.

Cần chú ý những điều sau:

- Không sử dụng ma túy, cắt đứt con đường truyền bệnh AIDS do dùng chung bơm kim tiêm chích ma túy.

- Khi tiêm thuốc, chỉ dùng bơm, kim tiêm sử dụng một lần cho một người.

- Khi truyền máu, nhớ rằng, phải đến bệnh viện, phòng khám, các nhân viên y tế phải tuyệt đối chấp hành việc khử trùng dụng cụ để phòng tránh lây nhiễm.

- Chú ý vệ sinh cá nhân, không dùng chung bàn chải đánh răng, dao cạo râu, dụng cụ ăn uống.

- Quan hệ tình cảm trong sáng, thủy chung, tuân thủ những quy chuẩn đạo đức về tình dục, không quan hệ tình dục với gái mại dâm có nguy cơ lây nhiễm cao, không sinh hoạt tình dục quá sớm.

- Những người có vết thương hở, bệnh nhân về da liễu, không nên đi chăm sóc người mắc bệnh AIDS hoặc người nhiễm vi rút truyền nhiễm HIV.

d. Lời nhắc nhở của chuyên gia:

Bệnh AIDS không có khả năng lây nhiễm qua các hoạt động thường ngày, ôm hôn thân mật, bắt tay, ôm ấp, bơi hoặc ăn chung, sử dụng chung đồ dùng sinh hoạt, đi vệ sinh, nghe điện thoại đều không bị truyền nhiễm AIDS. Hiện tại, chưa có căn cứ nào chứng minh rằng bệnh AIDS có thể lây truyền qua thức ăn, nước uống và qua côn trùng.

Phương pháp thực tế nhất, hiệu quả nhất hiện nay là phòng tránh lây nhiễm HIV AIDS qua những con đường đã kể trên, giáo dục sức khỏe để thay đổi hành vi sinh hoạt của con người, đưa ra quy tắc về hành vi sinh hoạt để ngăn chặn khả năng truyền nhiễm bệnh AIDS qua đường máu, quan hệ tình dục và từ mẹ sang con. Đồng thời, làm tốt công tác vệ sinh ở các bệnh viện và trong quá trình trị liệu, phòng tránh truyền nhiễm bắt nguồn từ bệnh viện và có ý thức tự bảo vệ mình.

8. Trong nhà có người mắc bệnh AIDS.

Nếu trong nhà có người mắc bệnh AIDS, không nên hoang mang lo lắng, cần áp dụng những biện pháp đúng đắn, tích cực. Hiểu và cảm thông cho tâm trạng của người bệnh, tha thứ, giảm gánh nặng tâm lý cho người mắc AIDS. Những tiếp xúc trong cuộc sống hằng ngày sẽ không bị lây bệnh, nên quan tâm, chăm sóc tới người bệnh nhiều hơn mà

không lo ngại lây nhiễm, sắp xếp cuộc sống, liệu trình trị liệu của họ một cách hợp lý, không để người bệnh cảm thấy cô đơn bất an, càng không được bỏ rơi người mắc bệnh AIDS.

III. BỆNH TÌNH DỤC BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH VÀ CHỮA TRỊ

Bệnh tình dục là những bệnh lây lan qua đường tình dục và do quan hệ tình dục mà mắc phải gọi là bệnh tình dục.

1. Bệnh tình dục lây truyền thế nào? Làm thế nào để phòng tránh bệnh tình dục?

Bệnh nhân mắc bệnh tình dục (không phải là AIDS) thông qua niêm mạc da của hai bên, đặc biệt là những bộ phận tiếp xúc nhiều và mật thiết như cơ quan sinh dục, hậu môn, miệng...bệnh dễ lây lan cho đối phương.

Phương pháp phòng tránh bệnh tình dục chủ yếu là xây dựng qui tắc sống, đạo đức đúng đắn, tự không chế những hành vi thiếu an toàn của mình, tự kiềm chế, giữ bản thân, không dùng chung khăn mặt, đồ lót, bồn tắm chung với người khác. Nếu mắc bệnh tình dục, nên cùng bạn tình của mình tới bệnh viện kiểm tra và chữa trị, không tiêm hay uống thuốc tùy tiện, chỉ cần một lần có hành vi tình dục không an toàn thì có thể truyền nhiễm nhiều bệnh tình dục, nếu

không được phát hiện sớm, có thể sẽ để lại di chứng và biến thành mãn tính sau này. Ngoài ra, người mắc bệnh tình dục không nên dùng chung dụng cụ, đồ dùng với cả nhà, cần đem đồ dùng ra rửa sạch bằng dung dịch khử độc và phơi nắng, phòng tránh lây nhiễm trong gia đình.

2. Phải làm gì khi mắc bệnh tình dục?

- Khi mắc bệnh tình dục không được bi quan thất vọng, cũng không được “không quan tâm”, cần hiểu rõ những kiến thức có liên quan đến bệnh tình dục, tích cực chữa trị, và tin tưởng rằng nếu chữa trị đúng đắn sẽ khỏi bệnh.

- Nhanh chóng tới bệnh viện chuyên khoa kiểm tra một cách nghiêm túc, tránh việc bỏ lỡ thời cơ chữa trị tốt nhất. Tuyệt đối không chữa trị, uống thuốc lung tung, tránh việc bỏ lỡ thời cơ chữa trị hoặc chữa không triệt để mà để bệnh còn sót lại rồi tái phát, để lại di chứng. Ví dụ như những người bị bệnh lậu mà không được chữa trị thích hợp, nam giới có thể cùng lúc mắc bệnh viêm tuyến tiền liệt, viêm tinh dịch, viêm mào tinh hoàn, hẹp niệu đạo, vô sinh. Nữ giới mắc bệnh có thể hình thành viêm cổ tử cung mãn tính, tích nước ống dẫn trứng, mưng mủ ống dẫn trứng, hẹp ống dẫn trứng dẫn tới vô sinh ở nữ giới, nếu nghiêm trọng thì vi khuẩn lậu có thể thông qua máu truyền tới các bộ phận khác trên cơ thể gây ra nhiều bệnh lâm

sàng khác, bao gồm viêm màng não, viêm màng tim...; Bệnh giang mai nếu không được chữa trị kịp thời còn có thể phát triển thành bệnh giang mai giai đoạn cuối, tổn hại tới lục phủ ngũ tạng.

- Thành thực nói với bác sĩ nguyên nhân và quá trình phát bệnh, thành thực nói lịch sử quan hệ tình dục của bản thân, để bác sĩ có thể kịp thời đưa ra những chuẩn đoán chính xác nhất.

- Để không chế sự lây lan của bệnh, nên động viên bạn tình tới bệnh viện kiểm tra và chữa trị.

- Sau khi chữa trị khỏi vẫn có thể mắc bệnh lại, vì thế cần chú ý phòng bệnh, tự kiểm chế bản thân.

3. Quan hệ tình dục an toàn là gì?

Quan hệ tình dục an toàn thường là chỉ có duy nhất một bạn tình, hoặc khi có duy nhất một bạn tình mà xuất hiện bệnh truyền nhiễm, nên sử dụng bao cao su đúng cách. Một vợ một chồng là phương thức quan hệ tình dục an toàn nhất. Những hành vi quan hệ tình dục ngoài hôn nhân, quan hệ đa dạng các tư thế giao phối, thậm chí quan hệ lung tung hoặc quan hệ với gái mại dâm, không chỉ đi lệch so với các quan niệm đạo đức xã hội, gây loạn trị an xã hội, mà đây còn là con đường chủ yếu truyền nhiễm bệnh tình dục và bệnh AIDS.

Chương IX

NHỮNG LOẠI THUỐC THÔNG THƯỜNG CẦN CÓ TRONG GIA ĐÌNH

I. TRONG TỦ THUỐC GIA ĐÌNH

1. Chuẩn bị một số loại thuốc để trong nhà có tác dụng gì?

Ngày nay, câu “bệnh nặng đến bệnh viện, bệnh nhẹ đến tiệm thuốc” đã dần trở thành thói quen bảo vệ sức khỏe của mọi người, không ít người cũng đã bắt đầu học cách làm sao tự chữa bệnh cho mình, tự bảo vệ sức khỏe của mình. Tủ thuốc gia đình đã trở thành vật không thể thiếu trong nhiều gia đình, nó trở thành cánh cửa tiện lợi cho những người dân muốn tự mình bảo vệ và chữa trị cho sức khỏe của mình. Những loại

thuốc thông thường cần có trong gia đình, nên căn cứ vào tình hình cụ thể của từng gia đình để chuẩn bị. Nếu như trong nhà có người già, trẻ em hay người có bệnh mãn tính, thì nên chuẩn bị sẵn trong nhà những loại thuốc phù hợp trong từng trường hợp.

Nhưng do mọi người đều chỉ là những “bác sĩ không chuyên”, nên khó có thể tìm ra nguyên nhân khách quan gây bệnh để chữa trị bệnh triệt để, không thể tự mình có những chuẩn đoán chính xác hoặc với những bệnh nặng, bệnh có triệu chứng biến hóa phức tạp, càng không thể tự kê đơn cho bản thân; những cơn đau nhiều và mạnh không rõ nguyên nhân, ví dụ như đau thắt vùng eo, đau đột ngột vùng bụng bên phải thì không nên dùng thuốc giảm đau, tránh việc che lấp bệnh tật, gây ra những chuẩn đoán nhầm mà dẫn tới hậu quả nghiêm trọng; khi trẻ con mắc bệnh, bệnh của trẻ thường phát nhanh, thay đổi lớn, khó có thể phát hiện chính xác bệnh của trẻ, lúc này nên đưa trẻ đi bệnh viện kiểm tra; những cơn đau do bệnh đột phát của người lớn, người già có bệnh mãn tính đột nhiên nặng thêm, nên tới bệnh viện kiểm tra.

2. Những loại thuốc nào cần có trong gia đình?

Những loại thuốc thường dùng trong gia đình chủ yếu chia thành hai loại chính là thuốc chữa ngoại thương và nội thương.

a. Thuốc chữa nội thương.

(1). *Thuốc kháng sinh:* Naphacogyl, Zinat, Amoxicilin, Penecilin, Clamentin, Erythromycin, Ampicilin, Dorogyne (chủ yếu là trị bệnh nhiễm khuẩn, viêm nhiễm đường hô hấp, da, răng, tai - mũi - họng)

(2). *Thuốc hỗ trợ tiêu hóa:* multienzyme, vitamin B, Trimeseptol, belladonna, ...

(3). *Thuốc cảm:* thuốc giải cảm, moroxydine, contacnt, Condacmin, Pamin, Panadol, Cảm xuyên hương, ...

(4). *Thuốc giảm đau:* phenacetin, paracetamon, Giảm đau thần kinh,

(5). *Thuốc ho:* Salbutamol, Dextromethorphan...

(6). *Thuốc dị ứng:* Như clorapheniramin, astemizole...

(7). *Thuốc đi ngoài:* thuốc rửa ruột, phenolphthelein, sodium bicarbonate, Berberin, Biseptol, ...

(8). *Thuốc an thần mất ngủ:* Phenobarbital, Thất diệp an thần, sen vông, Rotunda...

(9). *Thuốc giải nhiệt:* Như Vitamin C, An thảo, nhiệt miệng PV

(10). *Thuốc huyết áp cao, tim mạch:* Zestoretic-20, Catoprill 50mg (đặt $\frac{1}{2}$ - 1 viên dưới lưỡi khi cấp cứu cao huyết áp), Nitroglycerin (đặt 1 viên dưới lưỡi khi đau thắt tim), ...

b. Thuốc chữa ngoại thương.

(1). *Thuốc giảm đau*: Như plasters against rheumatic pains, cao xạ hương, dầu gió ...

(2). *Thuốc chống viêm giải độc*: Như rượu, betadine, kali permanganate, band-aid...

(3). *Các loại thuốc khác*. Dầu chống muỗi, dầu mát, bông khừ trùng, băng, gạc...

3. Làm thế nào để chọn lựa những loại thuốc cần thiết trong gia đình?

Những loại thuốc chủ yếu trong gia đình thường là những loại thuốc không cần kê đơn hoặc đã được kê đơn để chữa bệnh mạn tính, số lượng không cần quá nhiều, thường theo những nguyên tắc dưới đây.

a. Thuốc cho những bệnh thường gặp.

Là các loại thuốc về đường hô hấp thường cần như: thuốc cảm cúm, ho, viêm phế quản...; thuốc về đường tiêu hóa như thuốc tiêu chảy, thuốc nôn, thuốc đầy bụng khó tiêu; thuốc về các bệnh ngoài da: dị ứng, sẩn ngứa thường cần.

b. Các loại thuốc thường dùng.

Có rất nhiều các loại thuốc chữa bệnh, nhưng trong gia đình chỉ cần có các loại thường dùng. Các loại thuốc có tác dụng tương tự nhau cũng có rất nhiều, vì thế chỉ cần chọn một số các loại thuốc thường dùng là được.

(1). *Các loại thuốc tiện dụng.* Các loại thuốc trong gia đình chủ yếu là các loại thuốc uống, thuốc bôi ngoài da. Các loại thuốc tiêm không nên dùng, bởi sử dụng thuốc tiêm ở nhà không thích hợp, nếu không có kỹ thuật sẽ dễ gây ra phản ứng thuốc, trúng độc, thậm chí để lại hậu quả khôn lường.

(2). *Các loại thuốc dễ bảo quản.* Thời gian cất giữ các loại thuốc trong nhà thường là rất lâu. Vì thế số lượng thuốc tích trữ trong nhà không nên quá nhiều, đặc biệt các loại thuốc dễ biến chất, dễ mất tác dụng nên tích trữ ít. Nói một cách cụ thể là, nên cất giữ thuốc dạng viên là chính, các loại thuốc dạng lỏng là phụ. Cần lựa chọn những loại thuốc có bao bì được đóng gói cẩn thận để thuận tiện cho việc bảo quản và cất giữ.

(3). *Các loại thuốc đặc biệt.*

Cần căn cứ vào tình hình thực tế của từng gia đình để chuẩn bị những loại thuốc đặc biệt, như những người bị bệnh cao huyết áp. Nên chuẩn bị các loại thuốc giúp ổn định huyết áp, người mắc bệnh tim, nên chuẩn bị hộp cấp cứu bảo vệ sức khỏe: như nitroglycerinum, compound danshen tablets, dipyridamole, guanxinsuhe, thuốc trợ tim; người mắc bệnh viêm phế quản mãn tính, nên chuẩn bị aminophylline, salbutamol, salbutamol aerosol... Ngoài ra đối với các bệnh đặc biệt còn

có thể chuẩn bị một số loại thuốc đặc biệt khác. Nhưng cần lưu ý, những loại thuốc đặc biệt này đều cần được sự đồng ý của bác sĩ và dùng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

4. Mua và bảo quản các loại thuốc trong gia đình như thế nào?

a. Những điều cần chú ý khi mua thuốc.

- Kiểm tra xem có phải thuốc không theo đơn không, ví dụ như những loại thuốc không theo đơn có thể mua theo sự chỉ dẫn của bác sĩ và dược sĩ, những loại thuốc theo đơn bắt buộc phải căn cứ theo đơn của bác sĩ.

- Kiểm tra hạn sử dụng của thuốc. Trước khi mua thuốc cần kiểm tra xem thuốc còn hạn sử dụng hay không; đồng thời kiểm tra chất lượng thuốc, nếu không bị oxy hóa, ẩm, vỡ, mềm, biến màu hoặc mốc thì hãy mua.

b. Khi bảo quản thuốc cần chú ý các điều sau.

- Nên bảo quản thuốc trong túi tối màu, trên túi ghi rõ tên thuốc, lượng, cách dùng, lượng dùng, hạn sử dụng. Thông thường không bảo quản thuốc trong túi giấy hoặc hộp giấy, những loại thuốc lẻ được lấy từ bệnh viện về cần kịp thời cho vào trong lọ nhỏ để bảo quản, nếu không thuốc sẽ bị biến chất.

- Các loại như rượu, betadine, kali permanganate, band-aid, các loại dầu gió dễ bay mùi ra ngoài nên

cần được bảo quản kín, để ở nơi có nhiệt độ thoáng mát dưới 30°.

- Glycerin, hemorrhoid, chlorhexidine, thuốc hạ sốt...bảo quản ở nơi có nhiệt độ từ 2~15°, không thì sẽ dễ biến dạng do ảnh hưởng của nhiệt độ.

- Gastropin, sodium bicarbonate, trisilicate, multienzyme, belladonna, carbazochromi, phenytoin, dried yeast, aspirin, thuốc sắt,...dễ bị ẩm ướt, biến chất, vì thế nên bảo quản ở nơi khô ráo.

- Các loại thuốc phun, thuốc xịt có một áp lực nhất định ở bên trong, nên chỉ cần gặp nhiệt, hoặc va chạm mạnh sẽ dễ bị vỡ. Vì thế, nên bảo quản ở nơi thoáng mát, tránh nơi nóng và ánh nắng mặt trời.

- Thường xuyên kiểm tra các loại thuốc có hư hại gì không, biến chất gì không hay quá hạn sử dụng, nếu phát hiện những điều trên cần bỏ ngay không sử dụng nữa.

- Để bảo đảm cho gia đình sử dụng thuốc an toàn, có hiệu quả và kinh tế, không nên tích trữ quá nhiều các loại thuốc ở nhà.

- Thuốc của trẻ em và người lớn cần bảo quản riêng, đặc biệt là những gia đình gồm nhiều thế hệ sống cùng nhau; đồng thời không nên để thuốc ở nơi trẻ dễ lấy được, tránh trường hợp trẻ uống lung tung.

- Thuốc uống và thuốc bôi bên ngoài cần tách riêng bảo quản. Hiện nay có nhiều gia đình nuôi động

vật, vì thế thuốc dành cho động vật cũng cần bảo quản riêng. Ngoài ra, các loại thuốc diệt côn trùng cũng cần để ở nơi an toàn, tránh trường hợp sử dụng nhầm, gây nguy hiểm.

- Các loại thuốc có màu sắc tương tự nhau. Như thuốc betadine và bô phé cần để riêng, tránh việc uống nhầm.

5. Vì sao không được uống thuốc quá hạn sử dụng?

Hiện nay có nhiều gia đình khi thuốc quá hạn sử dụng thì không nỡ vứt đi, tiếp tục uống, mặc dù những người bệnh sau khi uống thuốc quá hạn thì may mắn không xảy ra chuyện gì hoặc cũng có những gia đình không quan tâm đến hạn sử dụng thuốc, mà cứ thuốc là uống, nhất là người dân ở các vùng nông thôn, vùng sâu, vùng xa và những người ít có hiểu biết về thuốc, như vậy rất nguy hiểm. Bởi nhẹ thì sẽ là thuốc không có tác dụng, nặng thì có thể để lại hậu quả, nguy hiểm tới tính mạng. Nếu những người bị bệnh tim sử dụng thuốc nitroglycerin quá hạn thì cơn đau tim sẽ không thể dịu lại, ngược lại sẽ phát triển thành nhồi máu cơ tim, làm mất đi thời gian cứu chữa quý báu. Vì thế, thuốc quá hạn sử dụng tuyệt đối không được cố tình tiếp tục sử dụng.

Hạn sử dụng của thuốc đã được trải qua hàng loạt các thử nghiệm thực tế để đưa ra sau khi căn cứ vào sự xác nhận của nhiều nhân tố và quan sát, cùng

với giá trị có hiệu quả và tính ổn định của thuốc, vì vậy tuyệt đối không được sử dụng thuốc đã quá hạn sử dụng.

6. Những chú ý trước khi uống thuốc.

Cần chú ý những điểm dưới đây trước khi uống thuốc.

a. Chuẩn đoán chính xác.

Cần hiểu rõ bản thân mắc bệnh gì, cần dùng loại thuốc nào, nếu không thể tự mình chuẩn đoán bệnh thì phải tới bệnh viện khám để bác sĩ cho biết chính xác bản thân cần uống thuốc gì.

b. Thuốc còn trong hạn sử dụng.

Trước khi uống thuốc cần kiểm tra xem thuốc đó có còn trong hạn sử dụng hay không; đồng thời quan sát chất lượng thuốc, nếu không có hiện tượng bị oxy hóa, ẩm, vỡ, mềm, biến sắc và mốc thì có thể sử dụng.

c. Thuốc cấm dùng.

Những loại thuốc được cấm tuyệt đối không được sử dụng thì không thể uống, còn những thuốc được cảnh báo khi sử dụng thì cần thận trọng trước khi uống (phải theo chỉ dẫn của bác sĩ).

d. Cách dùng, lượng dùng của thuốc.

Trên giấy hướng dẫn sử dụng thường ghi rõ người lớn được uống bao nhiêu mỗi ngày, liều lượng dùng thuốc của trẻ con cần căn cứ vào trọng lượng cơ

thể trẻ, sau đó lượng thuốc dùng mỗi lần mỗi ngày, nên khi uống thuốc phải đọc kỹ hướng dẫn trước khi uống và phải uống đúng liều chỉ định.

e. Đọc những chú ý trên giấy hướng dẫn sử dụng.

Bao gồm tính an toàn cho phụ nữ mang thai, phụ nữ đang cho con bú, trẻ nhỏ và khả năng tác dụng tương tác với các loại thuốc có thể sử dụng cùng một lúc, để đề phòng có những tác dụng phụ.

g. Tác dụng phụ.

Mỗi loại thuốc khác nhau đều có những tác dụng phụ khác nhau, chỉ rõ sau khi uống loại thuốc đó sẽ có những phản ứng không tốt nào, nếu có tác dụng phụ như nổi mẩn trên da..., cần kịp thời ngưng sử dụng thuốc và phải đi kiểm tra ngay để được chuyên môn đề kịp thời xử lý.

7. Uống thuốc không đủ lượng hay quá liều lượng sẽ để lại hậu quả gì?

Khi uống thuốc chữa bệnh, ngoài việc cần lựa chọn loại thuốc ra, liều lượng thuốc sử dụng cũng là một vấn đề quan trọng. Cần uống thuốc đủ lượng mới có thể đạt được hiệu quả chữa trị và phòng bệnh tốt nhất; thông thường liều lượng thuốc quy định trên giấy hướng dẫn sử dụng là liều lượng bình quân cho một lần uống của người trưởng thành (18~60 tuổi). Nếu sử dụng ít hơn lượng này thì thường sẽ không có

hiệu quả chữa trị; nếu tăng lượng dùng tới một mức nhất định thì sẽ xảy ra hiện tượng trúng độc, hiện tượng dùng quá liều này gọi là lượng trúng độc. Có nhiều người tự mình đặt ra lượng thuốc cho mình dùng, có thể là quá ít hoặc quá nhiều. Việc làm này sẽ không có tác dụng gì cho việc chữa trị, thậm chí còn nguy hiểm tới tính mạng. Nếu bệnh nhân nào đã tùy ý thay đổi liều lượng của loại thuốc mình đang uống thì hãy ngay lập tức tới bệnh viện kiểm tra.

Trong quá trình sử dụng thuốc nên tuân thủ theo chỉ dẫn của bác sĩ, hoặc dựa vào lượng sử dụng ghi trên giấy hướng dẫn sử dụng, không được tùy tiện uống ít hay nhiều lên theo ý của mình, như vậy mới có thể đảm bảo độ an toàn và đáng tin của công việc chữa trị.

8. Phải làm gì khi bị phản ứng thuốc?

Phản ứng thuốc là vấn đề cần hết sức chú ý trong quá trình uống thuốc, những người bị phản ứng thuốc dẫn tới tử vong đã không còn là chuyện hiếm gặp, cho dù không nguy hiểm tới tính mạng thì việc da nổi mẩn đỏ do phản ứng thuốc cũng sẽ đem lại rắc rối cho con người.

Khi bản thân bị phản ứng thuốc, cần dừng uống thuốc ngay lập tức, nhanh chóng tới bệnh viện kiểm tra và chữa trị. Nếu biểu hiện phản ứng thuốc nhẹ, trong nhà lại có sẵn những loại thuốc kháng dị ứng

(như loratadine, clorpheniramin, cetirizine hydrochloride...) thì có thể uống theo sự chỉ dẫn trên giấy hướng dẫn sử dụng. Nếu người bệnh xuất hiện tình trạng tức ngực, thở gấp, mặt trắng nhợt, ra mồ hôi, tay chân lạnh, tụt huyết áp,...thì nên đưa tới bệnh viện ngay lập tức. Trước khi đưa người bệnh tới bệnh viện, cần nhanh chóng đặt người bệnh nằm thẳng, quay mặt sang một bên, cởi cúc áo, đảm bảo việc hô hấp bình thường, trong trường hợp có thể áp dụng những biện pháp cấp cứu đơn giản, như vệ sinh sạch dịch trong mũi và họng, thở oxy, thì sẽ càng có lợi cho việc giúp bệnh tình thuyên giảm.

9. Sử dụng thuốc giảm đau như thế nào?

- Chuẩn bị kịp thời, đúng liều lượng theo dặn dò của bác sĩ. Nghe theo lời khuyên của bác sĩ nắm rõ loại, liều lượng uống, cách dùng và thời gian dùng của loại thuốc giảm đau trong nhà mình. Uống đúng liều lượng, đúng thời gian có thể giảm 80%~90% cơn đau của bệnh nhân.

- Uống thuốc cần uống tuân tự ít một rồi mới tăng dần. Khi uống thuốc cần uống từ lượng ít tới nhiều, để giảm thiểu phản ứng thuốc nếu có xảy ra, sau khi cơn đau đã giảm thì có thể giảm dần lượng thuốc sử dụng.

- Trước và sau khi uống thuốc giảm đau không được uống rượu. Rượu có thể làm tăng độc tính của

thuốc giảm đau, cho dù uống đúng liều lượng nhưng nếu uống rượu trước hoặc sau khi dùng thuốc cũng có thể làm tổn hại tới gan và thận.

- Trước và trong khi ngủ có thể tăng lượng thuốc giảm đau theo sự cho phép của bác sĩ, để đảm bảo giấc ngủ ngon.

10. Uống thuốc gì khi bị cảm?

Bệnh cảm mạo thông thường phân làm hai loại là cảm lạnh và cảm nóng: loại cảm nóng, thường bị vào mùa hè, các triệu chứng thường gặp là hắt xì hơi, chảy nước mũi, nước mắt, nghẹt mũi; loại khác là cảm lạnh, thường gặp vào mùa đông, triệu chứng thường gặp là sốt, đau đầu, ho do viêm nhiễm đường hô hấp.

Các loại thuốc chữa cúm thường dùng là các loại thuốc tây. Các loại thuốc sử dụng kết hợp chữa bệnh cảm nóng có: dextromethorphan, tylenol, benzathine, decolgen; các loại thuốc chữa cảm lạnh có: panadol, giảm đau, vitamin C, Pamin, thuốc cảm xuyên hương (viên).

Người mắc bệnh cảm lạnh, cần uống thuốc giúp cơ thể giữ ấm và giải độc, nên uống nước chè đường cho ấm vài lát gừng đập giập, có tác dụng làm ấm cơ thể, thanh nhiệt giải độc. Người mắc bệnh cảm nóng cần dùng thuốc giúp cơ thể mát, giải nhiệt cho phổi, các loại thuốc chủ yếu có thuốc giải cảm, nước cam, chanh...

11. Sử dụng thuốc an thần như thế nào?

a. Thuốc chữa theo Tây y.

Hiện nay trên thực tế thuốc an thần đã được sử dụng rộng rãi cho rất nhiều bệnh như chứng tâm thần phân liệt, co giật và mất ngủ..., các loại thuốc tây an thần thường dùng có: Zolpidem: Được chỉ định cho mất ngủ ở người lớn. Thuốc có thể dùng cả cho bệnh nhân mất ngủ đầu giấc, giữa giấc và cuối giấc. Tuy nhiên, nếu dùng kéo dài sẽ gây nghiện, vì thế chỉ nên dùng liên tục từ 3 - 10 ngày. Hạn chế việc dùng liên tục quá 2 tuần.

- Tresam: Là thuốc giải lo âu không thuộc nhóm benzodiazepin, vì vậy khó gây phụ thuộc vào thuốc. Do giảm triệu chứng lo âu nên thuốc khiến bệnh nhân ngủ tốt hơn. Tuy nhiên hiệu quả của thuốc không cao, nhất là các trường hợp bệnh nhân không có lo lắng.

- Các benzodiazepin: Các thuốc này cho kết quả điều trị chắc chắn, giấc ngủ gần giống với giấc ngủ tự nhiên nên ít gây hiệu ứng phụ cho ngày hôm sau, vì vậy dùng điều trị mất ngủ. Tuy nhiên, thuốc dễ gây nghiện nên không được dùng kéo dài. Nhìn chung không dùng liên tục quá 5-7 ngày để tránh gây nghiện. Các thuốc benzodiazepin có thời gian phân giải ngắn như lorazepam, alprazolam được chỉ định cho mất ngủ đầu giấc. Còn các thuốc có thời gian

phân giải trung bình như rivotril, lexiomil, seduxen được chỉ định cho mất ngủ giữa giấc và cuối giấc hoặc mất ngủ toàn bộ. Cần lưu ý rằng, dùng liều thấp nhất và thời gian điều trị ngắn nhất có thể để tránh gây phụ thuộc thuốc.

Vì vậy khi sử dụng thuốc an thần(thuốc tây) cần tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Khi cần an thần, chữa mất ngủ tốt nhất là nên sử dụng những bài thuốc dân gian.

b. Những bài thuốc dân gian.

Quan niệm của Đông y, thuốc an thần có tác dụng dưỡng tâm an thần, tiềm dương và trấn kinh, dùng để chữa chứng mất ngủ, hồi hộp do âm hư, huyết hư không nuôi dưỡng tâm hoặc do can thận âm hư không tiết chế được can dương, can dương nổi lên gây chứng nhức đầu, chóng mặt, ù tai, hoa mắt.

Vì vậy thuốc an thần được chia làm hai loại sau: dưỡng tâm an thần, trọng trấn an thần.

(1). Các bài thuốc dưỡng tâm an thần

Thuốc dưỡng tâm an thần để chữa các chứng mất ngủ, hồi hộp, vật vã do tâm không nuôi dưỡng, mất chức năng tàng thần.

Các bài thuốc được tạo thành do các thuốc dưỡng tâm an thần (táo nhân, bá tử nhân...) phối hợp với các thuốc bổ huyết, bổ âm, bổ tỳ.

Bài 1: Hạt muồng sao - 1800g; Đẳng tâm - 900g; Toan táo nhân - 300g; Mạch nha - 3700g; Tâm Sen - 900g.

- Cách dùng: tán thành bột mịn, dùng kẹo mạch nha làm thành viên ngày uống 12 – 20g chia hai lần uống.

- Tác dụng: an thần.

- Chữa: mất ngủ do suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể.

Bài 2: Lá vông sao - 200 g; Tâm hạt sen-200 g; Dây lạc tiên-200g g.

- Cách dùng: tán thành bột, ngày uống 100 g với nước đường.

- Chữa: mất ngủ.

(2). Các bài thuốc trọng trấn an thần.

Thuốc trọng trấn an thần có tác dụng bình can tiềm dương, trấn kinh do can thận âm hư, do đó can dương nổi lên gây nhức đầu, hoa mắt, ù tai, vật vã hay cáu gắt, sợ hãi, khủng khiếp; do sốt cao gây co giật, phát cuồng do động kinh. v.v...

Các bài thuốc được tạo thành do các thuốc trọng trấn an thần loại khoáng vật, động vật (Tỳ thạch, Chu sa, Thạch quyết minh), thanh nhiệt.

Bài 1: Chu sa an thần hoàn.

Chu sa - 4 g, Đương quy -2 g, Hoàng liên - 6g, Sinh địa - 2 g,

Cam thảo - 2g.

- Cách dùng: tán bột làm viên mỗi ngày uống 6g.

- Tác dụng: trấn tâm an thần, thanh nhiệt dưỡng huyết.

- Chữa: bệnh suy nhược thần kinh, mất ngủ hay quên, hồi hộp, tinh thần uất ức.

Bài 2: Agiao kê tử hoàng.

Agiao-16 g, Bạch thược-12 g, Thạch quyết minh-12 g, Tử thạch - 10 g, Kê tử hoàng-1 quả

- Cách dùng: tán bột làm viên, mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần từ 8 – 12 g.

- Tác dụng: an thần, trấn kinh.

- Dùng cho trẻ em sốt, co giật động kinh.

12. Sử dụng các loại thuốc kháng sinh như thế nào?

- Tốt nhất không nên tùy tiện sử dụng các loại thuốc kháng sinh, nếu đã dùng thì cần uống ít nhất liên tục trong 3 ngày.

- Tránh việc sử dụng lâu dài nên uống những loại thuốc kháng sinh có thương hiệu nổi tiếng, như penixilin, erythromycin...

- Nếu bị bệnh cúm do dịch cúm bắt buộc cần sử dụng kháng sinh thì nên uống theo chỉ định của bác sĩ.

13. Không được uống những loại thuốc nào khi lái xe?

Khi lái xe không được uống những loại thuốc dưới đây:

- Thuốc cảm. Sau khi uống thuốc cảm, người dùng thuốc sẽ cảm thấy buồn ngủ, vì thế không thể làm việc trong trạng thái tinh táo, tập trung cao độ.

- Thuốc dạ dày. Sau khi uống thuốc dạ dày, người dùng thuốc sẽ bị căng cơ cấp tính thành từng cơn.

- Thuốc chống dị ứng. Thường để lại các tác dụng phụ như chóng mặt, buồn ngủ, mờ mắt, khô miệng, mất sức...

- Thuốc giải nhiệt chống viêm giảm đau. Các phản ứng thường gặp là buồn ngủ, chóng mặt, đau đầu, ù tai, nôn...

- Các loại thuốc an thần, ổn định giấc ngủ. Sau khi uống những loại thuốc này đại não sẽ phản ứng chậm, phân tán khả năng tập trung, buồn ngủ, dễ gây ra tai nạn giao thông.

14. Ăn uống thế nào cho hợp lý khi uống thuốc?

- Sau khi uống thuốc tẩy giun, nên ăn nhiều các thực phẩm chứa nhiều xenlulo như rau củ quả, giúp cho giun nhanh chóng thải ra ngoài theo phân.

- Khi uống thuốc lợi tiểu, nên ăn nhiều chuối, quýt, dưa hấu, dưa gang..., có thể bổ sung lượng kali bị thiếu.

- Khi uống thuốc hạ đường huyết, cần ăn nhiều các chế phẩm từ đậu, bột, thịt gà, trứng, cá, thịt bò, rau..., có lợi cho việc hạ đường huyết, tăng protein.

- Khi uống các loại sắt (sắt làm nhiều máu, sắt sulfat...), nên ăn nhiều các loại rau, quả chứa nhiều vitamin C, giúp cho việc hấp thụ sắt. Không nên uống thuốc bằng chè, gây trở ngại cho việc hấp thụ của các ion sắt.

- Khi uống thuốc khớp, không nên ăn mặn, làm giảm khả năng sung phù và cao huyết áp do thuốc gây ra.

- Khi uống thuốc trị lao, không nên ăn cá và các thực phẩm loại cá, tránh việc tích lũy histamine trong cơ thể gây trúng độc cho cơ thể.

- Khi uống thuốc phenformin, furazolidone, thuốc an thần, thuốc ổn định giấc ngủ, không được uống rượu, bằng không sẽ gây ra hạ đường huyết đột ngột hoặc ức chế hệ thống thần kinh dẫn tới tử vong.

- Khi uống oxytetracycline, tetracycline, không được ăn thịt bò, các chế phẩm từ đậu, canh xương lợn, canh xương bò, rau cải, cá muối, mù tạt, mộc nhĩ, rong biển.

15. Những loại thuốc nào không được sử dụng cùng lúc?

Sử dụng cùng lúc từ hai loại thuốc trở lên có khả năng làm giảm tác dụng của thuốc hoặc gây ra tác dụng phụ như sinh ra độc tính. Để tránh phát sinh những phản ứng đó, dưới đây xin được giới thiệu

những loại thuốc bắc, thuốc tây không được sử dụng đồng thời.

- Sunfamit và dried yeast. Sử dụng hai loại thuốc này cùng một lúc, sẽ làm giảm tác dụng của thuốc sunfamit. Ngoài ra, sunfamit không được dùng cùng lúc với methenamine, procain.

- Thuốc lao, rifampicin, thuốc an thần. Thuốc lao và rifampicin là đều là thuốc chống lao, thuốc an thần có rất nhiều loại, như chloral hydrate, luminal..., nếu sử dụng cùng lúc sẽ gây ra phản ứng độc tính, viêm gan, thậm chí có thể tổn hại nghiêm trọng tới tế bào gan.

- Thuốc họ tetracycline và các loại thuốc bổ máu. Những thuốc họ tetracycline chủ yếu là tetracycline, oxytetracycline, doxycycline, thuốc bổ máu chủ yếu gồm sắt sulfat, ferrous fumarate, ferric citrate, sử dụng hai loại thuốc cùng lúc, sẽ làm mất công hiệu của thuốc.

- Erythromycin và vitamin C. Erythromycin sẽ giảm tác dụng trong môi trường axit, vì thế không nên dùng chung hai loại thuốc này với nhau, không sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc.

- Sunfamit và vitamin C. Trong sunfamit bao gồm sulfamethoxazole, bispyrimidine, nếu sử dụng cùng với vitamin C, sẽ dễ xảy ra kết tinh trong môi trường axit ở nước tiểu, hình thành viên sỏi, gây tổn thương cho thận do không thải ra được.

- Ephedrine và Furazolidone. Ephedrine là một loại thuốc thần kinh giao cảm, sự trao đổi chất dựa vào monoamine oxidase, trong khi Furazolidone là các chất ức chế monoamine oxidase, sau khi kết hợp hai loại thuốc này cùng một lúc, nó sẽ tích lũy trong cơ thể và cùng với norepinephrine được sản sinh ra trong cơ thể tác động lẫn nhau, làm cho huyết áp tăng cao, thậm chí có thể gây tai biến mạch máu và tử vong.

- Metoclopramide và mebropin, propantheline, atropine. Loại đầu tiên có thể tăng cường sự co bóp dạ dày, thúc đẩy dạ dày nhanh chóng trống rỗng, ba loại còn lại có thể làm chậm lại sự tiêu hóa trong dạ dày và ruột, ức chế quá trình bài tiết trong ruột. Sử dụng đồng thời các loại thuốc trên sẽ phát sinh đối kháng trên dược lý và giảm hiệu quả của thuốc.

- Aspirin và indomethacin. Mặc dù cả hai loại thuốc đều là thuốc giảm đau hạ sốt và thuốc chống thấp khớp, nhưng sự kết hợp không chỉ không làm tăng hiệu quả, ngược lại dễ dàng làm trầm trọng thêm các tác dụng phụ tiêu hóa, gây ra chảy máu dạ dày, thậm chí loét dạ dày.

- Chloramphenicol và các loại thuốc hạ đường huyết như sulfonylurea. Hai loại thuốc này khi sử dụng cùng một lúc sẽ làm cho nồng độ các loại thuốc hạ đường huyết như sulfonylurea trong máu tăng, có thể gây ra tụt đường huyết.

- Tiểu hoạt lạc đơn (viên), viên hoàng liên, xiro fritillaria loquat có chứa aconitine, coptisine, nếu cùng lúc sử dụng với các loại thuốc tây như atropine, cafein, aminophylline, rất dễ làm tăng độc tính trong thuốc, gây ra ngộ độc thuốc.

- Các loại thuốc bắc như viên an thần cinnabar, viên meihuadianshe, thất lý tán, viên quán tâm tô hợp đều có cinnabar (sunfua thủy ngân thô), không nên sử dụng cùng với các loại thuốc tây như bromide kẽm, bromide sodium, iodide potassium, iodide sodium iodide, bằng không sẽ dễ xảy ra lắng cặn thủy ngân iot hóa hoặc thủy ngân kẽm hóa, để lại nhiều chất độc trong phân, dẫn tới viêm trực tràng.

- Viên thông tuyên lý phế, viên chống viêm có chứa ephedrine, không thích hợp dùng chung với các loại thuốc tây digoxigenin, nếu không dễ làm tăng độc tính của digoxigenin đối với tim, gây rối loạn nhịp tim.

- Khi dùng thuốc bắc ma hoàng, không được uống chung với aminophylline. Bởi nếu sử dụng hai loại thuốc này cùng lúc không chỉ làm giảm tác dụng của thuốc, mà còn có thể làm tăng 1~3 lần độc tính trong thuốc, sẽ gây ra các triệu chứng như khó chịu, buồn nôn, tim đập nhanh, chóng mặt, đau đầu, loạn nhịp tim, bị choáng...

- Trong thời gian uống các loại thuốc tây như D – 860, glibenclamide, phenformin, không được dùng nhân sâm, cam thảo, nhung hươu, bởi lẽ nếu uống cùng lúc sẽ làm giảm tác dụng của các loại thuốc hạ đường huyết.

- Viên ma nhân, viên giải nhiệt, viên ngưu hoàng giải độc có chứa đại hoàng, không thích hợp sử dụng cùng trypsin, vị dịch tố, Multienzyme, bởi vì đại hoàng có thể ức chế tác dụng tiêu hóa của vị dịch tố.

Mục lục

<i>Lời nói đầu</i>	5
Chương I: Kiến thức cơ bản về chăm sóc sức khỏe	8
Chương II: Môi trường, nước và sức khỏe	26
Chương III: Ăn uống, dinh dưỡng và sức khỏe	41
Chương IV: Di truyền, gene và sức khỏe	81
Chương V: Vận động, giấc ngủ và sức khỏe	113
Chương VI: Phòng tránh bệnh tật bảo vệ sức khỏe	128
Chương VII: Kiến thức bảo vệ sức khỏe phụ nữ và trẻ em	155
Chương VIII: Tránh xa thuốc phiện (ma túy), cảnh giác với bệnh aids và bệnh tình dục	187
Chương IX: Những loại thuốc thông thường cần có trong gia đình	203

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
20 Lý Thái Tổ - Hoàn Kiếm - Hà Nội
Điện Thoại: 04. 39260024
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Kiến thức
CHĂM SÓC SỨC KHỎE
Ở NÔNG THÔN

DƯƠNG MINH HÀO - LAM THIÊN LẬP (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ VÂN ANH - LÊ MINH TRÍ (Biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: Quỳnh Trang
Sửa bản in: Khánh Vân
Trình bày: Kim Dung
Bìa: Starbook

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Công Ty In Văn Hóa Sài Gòn
ĐKKH xuất bản số : 727 - 2013/CXB/05 - 27/HĐ
In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2013.

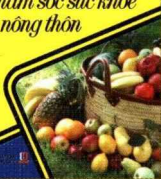


Kiến thức chăm sóc sức khỏe ở nông thôn





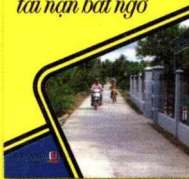
*Kiến thức
chăm sóc sức khỏe
ở nông thôn*



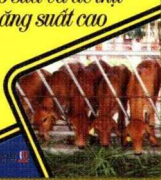
*Kiến thức
chăm sóc sức khỏe
trẻ em nông thôn*



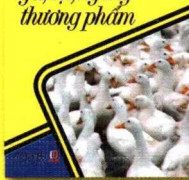
*Phòng chống
tai nạn bất ngờ*



*Kỹ thuật
chăn nuôi bò thịt,
bò sữa và dê thịt
năng suất cao*



*Kỹ thuật
chăn nuôi
gà, vịt, ngỗng
thương phẩm*



*Kỹ thuật
sử dụng
thuốc trừ sâu
an toàn*



101157865



Giá: 57.000 đ

