

DE AGOSTINI

BẠN CHÍNH LÀ
BÁC SỸ

TỐT NHẤT CỦA MÌNH

- BIÊN DỊCH: LÊ DUYÊN HẢI -



LỜI NÓI ĐẦU

Hiện nay, sự phát triển với tốc độ nhanh chóng của thế giới đã khiến cho vấn đề sức khỏe trở nên nổi cộm, sức khỏe đã trở thành điểm nóng và là tiêu điểm quan tâm của công chúng.

Sức khỏe là gì?

Sức khỏe là tiết kiệm, sức khỏe là sự hài hòa, sức khỏe là trách nhiệm, sức khỏe là vàng. Sức khỏe không những thuộc về bản thân chúng ta mà còn thuộc về những người thân trong gia đình và xã hội, quan tâm đến sức khỏe là trách nhiệm của mỗi con người.

Làm thế nào để có được sức khỏe?

Rất nhiều người trên thế giới không phải chết vì bệnh tật mà chết vì không hiểu biết. Bởi vậy tri thức đem lại sức khỏe.

Muốn thực sự có được sức khỏe và hạnh phúc thì điều quan trọng nhất là phải hiểu được bản thân. Vậy làm thế nào để hiểu được bản thân?

Cuốn sách này sẽ giúp bạn hiểu được nguyên nhân phát sinh các căn bệnh thông thường như cảm cúm, táo bón, đau dạ dày... giúp bạn phòng tránh bệnh có hiệu quả; giúp bạn thêm hiểu về bản thân để có thể sớm phát hiện ra những tín hiệu của bệnh, tránh để lỡ mất thời cơ chữa trị.

Sức khỏe là vốn quý, chúc các bạn có được một sức khỏe như mong muốn!

1. TÁO BÓN

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY).

- Số lần đi đại tiện ít hơn 2 lần/tuần?
- Tuy mỗi ngày đều đi đại tiện nhưng vẫn có cảm giác muốn đi?
- Lượng phân quá ít, hoặc ở dạng cục, cứng?
- Quy luật đi đại tiện đột nhiên bị phá vỡ?
- Ăn uống thất thường?
- Hấp thụ một lượng lớn mỡ hoặc thịt?
- Uống quá ít nước?
- Lúc muốn đi đại tiện thì luôn nhịn không đi?

Ở phần kiểm tra trên, nếu bạn phù hợp với mục nào trong 4 mục đầu thì có khả năng bạn đã mắc bệnh táo bón; Nếu chưa đến mức như 4 mục đầu nhưng cũng có tồn tại tình trạng khác thì khả năng mắc bệnh táo bón của bạn sẽ tăng lên.

Cái gọi là táo bón tức là chỉ lượng phân trong ruột bị giữ lại quá lâu, làm cho lượng nước trong phân giảm đi, phân trở nên cứng, lượng phân ít đi. Thông thường, cứ 24 – 72 tiếng đi đại tiện 1 lần, nhưng cũng có trường hợp ngoại lệ, nhưng không ảnh hưởng đến cuộc sống thường nhật.

Phân ở trong ruột quá lâu, dưới tác dụng của nhân khuẩn dạng sợi trong ruột có thể bị lên men quá mức, khiến cơ thể bị ngộ độc. Protein trong quá trình phân giải có thể sản sinh ra những chất có hại, sau khi được đưa đến gan, nếu gan không kịp giải độc thì sẽ có thể xuất hiện các triệu chứng trúng độc như đau bụng, buồn nôn...

Bụng dưới có cảm giác đầy hơi là triệu chứng điển hình của bệnh táo bón. Bụng đầy hơi, hơi tích ở trong ruột ép lên ống ruột, có thể có cảm giác đau bụng, hoặc cũng có thể cảm thấy buồn nôn.

Nếu chứng táo bón gây ảnh hưởng đến dây thần kinh thì có thể còn xuất hiện hiện tượng căng cơ ở vai và cổ, xơ cứng, dẫn đến đau

vai, đau đầu... Ngoài ra, do quá trình trao đổi chất bị ảnh hưởng, da sẽ dễ xuất hiện mụn hoặc bong da, mất đi vẻ mịn màng.

Khi bụng ăm ạch khó chịu, đau vai, đau đầu, con người sẽ dễ bị mệt mỏi dẫn đến mất ngủ.

QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH PHÂN

Phân được hình thành ở đại tràng. Đại tràng không tiêu hóa, hấp thụ thức ăn, chức năng chủ yếu của nó là hấp thụ nước và chất điện giải, hình thành ra phân và bài tiết ra ngoài. Chỗ to nhất của đại tràng có đường kính từ 5 – 8cm, dài khoảng 1.5m, chia làm 3 đoạn: ruột thừa, kết tràng và trực tràng. Thức ăn sau khi được tiêu hóa và hấp thụ, phần còn thừa lại dưới dạng bột hồ được chuyển từ ruột non vào đại tràng. Ruột già sẽ vận động, hấp thụ nước và chất điện giải, chất bột hồ được chuyển thành dạng cố định, tức là phân. Thức ăn cần khoảng 5 – 10 tiếng để được hấp thụ, tiêu hóa và đưa đến phần cuối của ruột non, sau khi đến đại tràng cần từ 9 – 16 tiếng để hấp thụ nước và chất điện giải. Các vi khuẩn trong ruột sẽ lên men thức ăn hoặc làm cho thối rữa để tạo ra phân. Phân sau khi hình thành thường được tích lại ở trong kết tràng, khi được di chuyển đến trực tràng, bộ phận cảm ứng của trực tràng sẽ bị kích thích, dẫn đến cảm giác muốn đại tiện.

CÁC KIỂU TÁO BÓN VÀ TRIỆU CHỨNG BỆNH:

- Táo bón cấp tính do thay đổi môi trường sống
- Táo bón đơn thuần mang tính tạm thời

Ở những người có chế độ đại tiện bình thường hay gặp phải tình trạng táo bón tạm thời. Thông thường bệnh phát sinh ở nhóm người không ăn sáng, ăn quá ít, hoặc kén ăn. Ngoài ra, công việc quá bận rộn, uống ít nước, môi trường sống thay đổi, suy nghĩ, kinh nguyệt, mang thai... cũng là nguyên nhân gây ra tình trạng táo bón. Chỉ cần loại trừ những nguyên nhân trên thì tình trạng sẽ trở lại bình thường.

- Táo bón cấp tính

Chủ yếu là do các bệnh cấp tính về đường ruột và dạ dày gây ra. Triệu chứng đặc trưng của nó là kèm theo đau bụng quằn quại, nôn mửa... nên kịp thời đến ngay bệnh viện để điều trị.

- Táo bón mãn tính do không có cảm giác buồn đi đại tiện trong một thời gian dài.

Có thể chia thành 2 loại: táo bón theo thói quen do chức năng của ruột kém và táo bón bệnh tính do các bệnh về đường ruột. Táo bón bệnh tính chủ yếu là do các bệnh mãn tính ở các cơ quan nội tạng ở phần bụng ví dụ như vách đại tràng tự nhiên lồi ra, tạo thành kết cấu dạng túi, dù không gây ra đau đớn nhưng lại cản trở hoạt động của ruột, dẫn đến táo bón.

Táo bón do thói quen, dựa vào nguyên nhân lại có thể chia thành 3 loại: táo bón kết tràng, táo bón trực tràng và táo bón co giật.

Ăn nhiều thức ăn có chất xơ có lợi cho việc loại trừ táo bón.

Bệnh táo bón nên tự tìm cách giải quyết, không nên lệ thuộc vào thuốc. Chỉ cần hàng ngày chú ý một chút là có thể loại trừ bệnh táo bón. Để phòng tránh táo bón và ung thư đại tràng, nên ăn nhiều thức ăn có chứa chất xơ.

Tác dụng của thức ăn có chứa chất xơ:

Chất xơ là thành phần trong thức ăn mà cơ thể người không thể tiêu hóa được. Chất xơ có nhiều trong thức ăn thực vật và trong một số loại thức ăn động vật, được chia thành hai loại: chất xơ không dễ tan trong nước và chất xơ dễ tan trong nước.

Thức ăn có chất xơ qua miệng vào trong cơ thể, giống như các chất dinh dưỡng khác, nhưng nó đi qua các cơ quan tiêu hóa như thực quản, dạ dày, ruột mà vẫn không bị tiêu hóa hấp thu, cuối cùng trở thành thành phần chính của phân, thải ra bên ngoài cơ thể.

Rất nhiều người cho rằng, thức ăn có chứa chất xơ trong dinh dưỡng gần đây mới được chú ý đến. Trên thực tế, thời đại Hi Lạp cổ đại, ở thế kỷ thứ 4 TCN, đã biết rằng bánh mì có đường mạch nha có thể phòng tránh được bệnh táo bón.

Nói thì như vậy nhưng sự quan tâm của con người đến mối quan hệ giữa thức ăn và chất xơ thì mấy chục năm gần đây mới bắt đầu.

Trong Đại chiến Thế giới lần thứ hai, đoàn bác sỹ người Anh đến hoạt động ở khu vực thuộc địa Châu Phi đã phát hiện ra biểu hiện bệnh của người Châu Phi khác với người Châu Âu, từ đó họ bắt đầu quan tâm đến thức ăn có chứa chất xơ.

Khi đó, tỉ lệ người mắc bệnh táo bón, xơ cứng động mạch, đái đường, ung thư đại tràng... ở Châu Âu tăng cao, nhưng ở Châu Phi lại rất ít người mắc các chứng bệnh đó. Các bác sỹ cho rằng, sự khác biệt này không phải bắt nguồn từ yếu tố môi trường hay di truyền, mà là sự khác biệt trong thói quen ăn uống, đặc biệt là sự khác biệt về lượng thức ăn chứa chất xơ được đưa vào cơ thể.

Năm 1971, có người chỉ ra rằng, những người ít ăn những thức ăn có chứa chất xơ sẽ dễ mắc bệnh ung thư đại tràng. Thế là con người bắt đầu quan tâm hơn đến các loại thức ăn có chứa chất xơ.

Người phương Đông cũng như vậy, đến giai đoạn cuối của những năm 60 của thế kỷ XX, lượng thực phẩm có xuất xứ từ động vật và mỡ được đưa vào cơ thể ngày càng tăng lên, lượng thực phẩm có xuất xứ từ thực vật và động vật có vỏ được đưa vào cơ thể theo đó mà giảm đi.

Cùng với sự thay đổi của đời sống ẩm thực, tỉ lệ người mắc bệnh ung thư đại tràng, đái đường, tắc cơ tim... ngày càng tăng lên, tác dụng sinh lý của thức ăn chứa chất xơ vì thế mà đã trở thành đề tài nóng bỏng được nhiều người quan tâm.

Thực phẩm chứa chất xơ có tác dụng chứa nước, tăng cường lượng phân, kích thích thành ruột, thúc đẩy quá trình bài tiết phân, từ đó mà có thể thải được các chất gây ung thư đại tràng ra bên ngoài, giảm bớt nguy cơ mắc bệnh.

Những thực phẩm có nhiều chất xơ:

Những thực phẩm có chứa nhiều chất xơ thường gặp trong cuộc sống thường nhật bao gồm các loại ngũ cốc, các loại khoai, đậu, rau xanh, nấm, tảo biển...

Đặc biệt là vỏ của những loại ngũ cốc như tiểu mạch, đại mạch... chứa rất nhiều chất xơ nhưng trong quá trình chế biến, đa phần đều đã bị làm sạch vỏ. Các loại đỗ, khoai, rau xanh đều có nhiều chất xơ.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Nghe nói đại mạch chứa nhiều chất xơ hơn gạo, điều đó có đúng không?

Đáp: Chất xơ trong đại mạch nhiều gấp 10 lần trong gạo nhưng về tính chất của hai loại thì gần như là giống nhau. Hiện nay lượng chất xơ con người đưa vào cơ thể thiếu hụt, nguyên nhân chủ yếu là do lượng ngũ cốc đưa vào cơ thể quá ít. Lượng chất xơ có trong gạo không nhiều bởi vậy nếu chỉ dựa vào lượng chất xơ có trong gạo thì sẽ phải ăn rất nhiều cơm.

Hỏi: Mỗi ngày cần cung cấp cho cơ thể bao nhiêu chất xơ?

Đáp: Chất xơ không phải cứ đưa vào cơ thể càng nhiều càng tốt, nó chỉ cần một lượng thích hợp. Trên thực tế, nếu ăn quá nhiều thực phẩm có chứa chất xơ trong một thời gian dài thì sẽ dễ mắc bệnh ỉa chảy, khi đó rất nhiều khoáng chất cần cho cơ thể sẽ bị đào thải ra ngoài. Lượng chất xơ cần thiết mỗi ngày, đối với người lớn là 20 – 25g, nhưng trung bình hiện nay mọi người mới chỉ đạt được khoảng 16g/ngày. Những người có tỉ lệ đường trong máu cao phải đạt mức 30 – 35g/ngày.

2. UNG THƯ ĐẠI TRÀNG

Mắc bệnh táo bón thường xuyên mà không kịp thời chữa trị, số lượng vi khuẩn có hại trong ruột sẽ tăng lên. Những người khỏe mạnh, vi khuẩn có ích trong cơ thể chiếm ưu thế, nhưng nếu tình trạng táo bón kéo dài, sự cân bằng về số vi khuẩn có ích và có hại sẽ bị phá vỡ. Ăn quá nhiều thức ăn từ thịt, chất protein có trong phân dưới tác dụng của các vi khuẩn làm thối rữa sẽ sản sinh ra nhiều loại vi khuẩn có hại, chúng tuần hoàn trong cơ thể cùng với máu, sẽ gây ra hiện tượng đau đầu, đau vai, cao huyết áp... đáng sợ nhất là khả năng mắc bệnh ung thư cũng sẽ tăng cao.

Ăn nhiều mỡ động vật sẽ thúc đẩy cơ thể bài tiết ra nhiều dịch mật, trong dịch mật có chứa chất gây ung thư. Chất gây ung thư và phân cùng ở trong đại tràng, kích thích lên thành ruột, có thể làm phát sinh bệnh ung thư đại tràng.

Ung thư đại tràng được chia thành hai loại: ung thư kết tràng và ung thư trực tràng. Trước đây số lượng người mắc ung thư trực tràng chiếm đa số, gần đây, tỉ lệ ung thư kết tràng đang có chiều hướng tăng lên.

Độ tuổi mắc bệnh thường vào khoảng 60 – 69 tuổi, chiếm hơn 50% số người mắc bệnh, tiếp đến là độ tuổi 50 – 59 tuổi. Trước đây nam giới mắc bệnh nhiều hơn, những năm gần đây, tỉ lệ nữ mắc bệnh có xu hướng tăng lên. Vì vậy để có thể kịp thời điều trị, nên đi khám sức khỏe định kỳ.

TRIỆU CHỨNG CHÍNH CỦA BỆNH UNG THƯ ĐẠI TRÀNG LÀ ĐI ĐẠI TIỆN RA MÁU

Bệnh ung thư đại tràng phát triển chậm. Giai đoạn đầu gần như không có biểu hiện của bất kỳ triệu chứng gì, rất khó phát hiện. Còn khi xuất hiện triệu chứng thì đa phần bệnh đã phát triển đến một mức độ nhất định. Ngoài ra, triệu chứng bệnh cũng khác nhau tùy

từng người. Có một số người mặc dù bệnh đã phát triển đến giai đoạn muộn nhưng cũng không có biểu hiện gì của bệnh.

Triệu chứng thường gặp nhất ở bệnh ung thư đại tràng là đại tiện ra máu. Nếu khối u ở những vị trí gần ruột non như ruột thừa hoặc phần trên kết tràng, phân sẽ có màu đen, nếu khối u ở phần cuối kết tràng hoặc trực tràng thì phân sẽ có màu máu tươi.

Về điểm này không giống với hiện tượng chảy máu ở bệnh trĩ. Hiện tượng chảy máu ở bệnh trĩ thường là máu và phân không lẫn vào nhau, sau khi phân ra ngoài thì máu mới chảy từng giọt ra, còn ở bệnh ung thư đại tràng thì máu và phân lẫn với nhau, bởi vậy chỉ cần quan sát kỹ một chút là sẽ phát hiện ra. Tuy nhiên, người bình thường khó có thể phân biệt được rõ, bởi vậy, nếu có nghi ngờ hãy đến bệnh viện để kiểm tra.

Ngoài chảy máu, ung thư đại tràng còn xuất hiện tình trạng đại tiện bất thường. Nếu có các hiện tượng như đại tiện không theo giờ, khi đại tiện có cảm giác đau thì có thể là có khối u ở kết tràng hoặc trực tràng.

Nếu ở trực tràng có u, có thể xuất hiện các triệu chứng ỉa chảy, hình dạng phân trở nên nhỏ đi... ngoài ra, ung thư đại tràng đôi khi còn xuất hiện triệu chứng thiếu máu, gầy đi trông thấy, bụng sờ thấy cục cứng, đầy bụng, da có chỗ đen đi, sần sùi... nhất là ở người già, nếu xuất hiện tình trạng thiếu máu mà nguyên nhân không rõ ràng thì nên cảnh giác với bệnh ung thư đại tràng hoặc ung thư ở hệ thống tiêu hóa.

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA ĐƠN GIẢN VÀ THUẬN TIỆN NHẤT LÀ KIỂM TRA PHÂN

Đầu tiên tiến hành kiểm tra trực tràng. Bác sỹ đưa ngón tay trở vào hậu môn, trực tiếp kiểm tra phần trong của trực tràng và hậu môn, 90% bệnh ung thư đại tràng có thể được phát hiện thông qua phương pháp kiểm tra này.

Tiếp đó là kiểm tra phân để xem phân có bị lẫn máu hay không. Trước đây, do không thể phân biệt được máu của các loại cá, thịt có trong thức ăn với máu của người bệnh nên khi kiểm tra phải nhịn ăn trước. Tuy nhiên, những năm trở lại đây, phương pháp kiểm tra miễn dịch học chỉ phản ứng với máu người nên trước khi kiểm tra không cần phải nhịn ăn. Nhưng phương pháp kiểm tra này cũng phản ứng với những bộ phận khác bị chảy máu như răng, dạ dày.

Tuy nhiên, người bệnh có bị mắc ung thư đại tràng, cũng không nhất thiết là hay đại tiện ra máu, bởi vậy, những người khi đại tiện thấy có hiện tượng bất thường hoặc thấy có bất thường ở phần bụng hoặc có những triệu chứng bất thường khác thì cũng nên chú ý, đừng thấy kết quả kiểm tra là âm tính mà mất cảnh giác.

UNG THƯ ĐẠI TRÀNG PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ

Phương pháp điều trị cơ bản là cắt bỏ phần bị bệnh, bao gồm 2 cách là cắt bằng gương nhìn trong và phẫu thuật ngoại khoa.

Thông thường không sử dụng phương pháp hóa trị trong điều trị ung thư đại tràng. Tuy nhiên, những năm gần đây, đã có bệnh viện tiến hành thử điều trị bằng phương pháp điều trị kết hợp hóa trị và điều trị miễn dịch đối với những bệnh nhân không thể tiến hành phẫu thuật. Ngoài ra, trong việc điều trị ung thư trực tràng, có thể tùy theo tình trạng bệnh mà áp dụng phương pháp điều trị chạy tia phóng xạ. Phương pháp này chủ yếu áp dụng đối với những bệnh nhân mà tình trạng bệnh không cho phép tiến hành phẫu thuật hoặc bệnh tái phát, hoặc được sử dụng như một phương pháp điều trị nhằm phòng tránh bệnh tái phát. Phương pháp điều trị phóng xạ không tốt cho việc điều trị ung thư kết tràng, bởi vậy, phương pháp điều trị ung thư kết tràng thông thường không sử dụng phương pháp này.

PHƯƠNG PHÁP CẮT BỎ U THỊT

Cấu tạo của thành ruột ở đại tràng bao gồm các tầng như niêm mạc, tầng dưới niêm mạc, tầng hữu cơ cố định...

Khối u nằm ở niêm mạc hoặc tầng dưới niêm mạc gọi là ung thư giai đoạn đầu. Phần nhô lên hình nấm từ niêm mạc hướng ra khoang ruột được gọi là u thịt. Những khối u thịt có đường kính dưới 1cm đa phần thuộc loại u lành tính, những u thịt có đường kính lớn hơn 1cm rất có khả năng là u ác tính một phần hoặc toàn bộ.

Khi tiến hành kiểm tra bằng cách đưa kính chiếu trong vào hậu môn, nếu phát hiện ra u thịt hoặc u ác tính giai đoạn đầu ở tầng dưới niêm mạc, đôi khi có thể tiến hành cắt trực tiếp. Đẩy từ đầu gương chiếu trong ra một vòng dây thép mảnh, thông vòng dây qua u thịt hoặc u ác tính rồi cho dòng điện có bước sóng cao chạy qua để đốt đứt u thịt.

U ác tính có thể không có dạng hình nấm mà là u hình dẹt. Nếu gặp phải tình huống này, thông thường nước muối sinh lý sẽ được tiêm vào niêm mạc tại vùng xung quanh khối u để làm phồng lên rồi tiến hành cắt.

Có một điểm khác biệt với dạ dày là những u lành tính ở đại tràng cũng có khoảng 10% khả năng biến thành u ác tính. Bởi vậy, chỉ cần phát hiện ra u thịt thì cũng nên tiến hành cắt bỏ. Nếu u ác tính được phát hiện sớm, phạm vi nhiễm bệnh nhỏ, thì dù phát hiện ra nhiều khối u cũng đều có thể áp dụng phương pháp cắt u thịt để điều trị.

Phương pháp này có thể vừa tiến hành kiểm tra vừa tiến hành điều trị đồng thời, không mất nhiều thời gian, bộ phận bị thương chỉ hạn chế ở niêm mạc ruột nên bệnh nhân sẽ ít cảm thấy đau đớn.

PHƯƠNG PHÁP PHẪU THUẬT NGOẠI KHOA

Nếu u ác tính đã ăn đến tầng dưới niêm mạc hoặc tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn thì phải tiến hành phẫu thuật ngoại khoa để cắt bỏ một phần hoặc toàn bộ đại tràng. Dù đại tràng bị cắt bỏ gần hết thì cũng không có ảnh hưởng quá lớn đến việc hấp thụ và tiêu hóa.

Phẫu thuật trong ung thư kết tràng không tạo ra trở ngại về chức năng, bởi vậy có thể áp dụng phương pháp cắt bỏ rộng, ví dụ như kết tràng bên phải bị ung thư thì cắt một nửa kết tràng bên phải, nếu kết tràng bên trái bị ung thư thì cắt bỏ một nửa kết tràng bên trái.

Nhưng ở ung thư trực tràng thì lại có điểm khác, tùy vào vị trí mọc và mức độ bệnh mà sau khi phẫu thuật sẽ xuất hiện các triệu chứng khó tránh khỏi như gặp khó khăn ở các chức năng đại tiện, tiểu tiện, tình dục...

Những năm gần đây, tuy đã tìm ra được những phương pháp phẫu thuật có thể duy trì những chức năng trên một cách tối đa nhưng đôi khi cũng không thể áp dụng những chức năng đó, đồng thời phải đặt hậu môn nhân tạo.

3. VIÊM DẠ DÀY

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

- Có cảm thấy buồn nôn không?
- Có cảm thấy đau ở phần bụng trên không?
- Có cảm thấy khó chịu ở phần bụng trên không?
- Có cảm thấy không thèm ăn không?
- Có cảm giác muốn nôn không?
- Có thường xuyên ợ hơi không?
- Có từng bị nôn ra máu không?
- Phân có bị chuyển màu đen và có tia máu không?
- Có cảm giác đầy bụng không tiêu không?

Nếu xuất hiện những triệu chứng như trên thì bạn rất có khả năng đã bị mắc bệnh dạ dày. Dạ dày nằm ở phía trái, bên trong khoang bụng, đau dạ dày là biểu hiện đặc trưng của bệnh. Rất nhiều bệnh về dạ dày có thể làm đau dạ dày, trong đó bệnh thường gặp nhất là viêm dạ dày.

Viêm dạ dày, tức là viêm niêm mạc thành dạ dày, có thể chia thành 2 loại cấp tính và mãn tính, là loại bệnh thường gặp trong cuộc sống, gần như ai cũng đều từng mắc phải, hơn nữa số lượng những người bị viêm dạ dày mãn tính cũng không phải là ít.

Viêm dạ dày cấp tính chỉ triệu chứng viêm cấp tính phát sinh ở niêm mạc thành dạ dày, thông thường, chỉ cần loại bỏ nguyên nhân gây bệnh, sau vài ngày là bệnh sẽ khỏi. Viêm dạ dày mãn tính thì lại do viêm niêm mạc thành dạ dày nhiều lần dẫn đến làm phá vỡ, giảm ít hoặc làm mất tổ chức tuyến dạ dày tiết ra dịch dạ dày, rất khó chữa khỏi.

Trong điều trị bệnh viêm dạ dày, ngoài việc uống thuốc, việc hạn chế ăn uống, rèn luyện thói quen ăn uống điều độ, tránh áp lực, nghỉ ngơi đầy đủ, ngủ đủ giấc cũng rất quan trọng.

Một số người cho rằng đầy bụng, đau dạ dày chỉ là chuyện nhỏ, nhưng họ không biết rằng đằng sau những triệu chứng đó có thể ẩn chứa mầm mống gây bệnh không lường. Nếu không chữa trị triệt để bệnh có thể còn phát triển thành ung thư dạ dày.

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CỦA BỆNH VIÊM DẠ DÀY CẤP VÀ MÃN TÍNH KHÔNG GIỐNG NHAU

Triệu chứng thường thấy dẫn đến viêm dạ dày cấp tính là do ăn uống vô độ.

Viêm dạ dày cấp tính do nguyên nhân từ bên ngoài được chia thành 2 loại: viêm dạ dày cấp tính đơn thuần và viêm dạ dày cấp tính ăn mòn.

Viêm dạ dày cấp tính đơn thuần thường do mấy nguyên nhân sau:

- Ăn quá nhiều thức ăn, đồ uống quá nóng hoặc quá lạnh
- Ăn quá nhiều các chất kích thích như ớt, cà phê, uống quá nhiều rượu
- Tác dụng phụ của thuốc đôi khi cũng dẫn đến viêm dạ dày cấp tính đơn thuần.

Ngoài những nguyên nhân trên, những áp lực về tinh thần, sinh lý, quá mệt mỏi hoặc mất ngủ, chụp chiếu phóng xạ... đôi khi cũng gây ra viêm dạ dày cấp tính đơn thuần.

Viêm dạ dày cấp tính ăn mòn thường là do uống thuốc sâu, hoặc do uống những loại thuốc có tính axit và tính kiềm cao.

Viêm dạ dày cấp tính do nguyên nhân bên trong.

Viêm dạ dày cấp tính do nguyên nhân bên trong được chia thành 3 loại: viêm dạ dày nhiễm trùng cấp tính, viêm dạ dày sinh mủ cấp tính và viêm dạ dày dị ứng cấp tính.

Viêm dạ dày cấp tính do vi khuẩn hoặc virút gây ra gọi là viêm dạ dày cấp tính nhiễm trùng. Kiểu viêm dạ dày này thường do bệnh cảm cúm gây ra.

Viêm dạ dày sinh mủ cấp tính thường do các loại vi rút được sản sinh từ những cơ quan bên cạnh, di chuyển đến tầng dưới niêm mạc dạ dày gây ra hiện tượng sinh mủ.

Ngoài ra, viêm dạ dày cấp tính do ăn uống còn gọi là viêm dạ dày dị ứng.

Bệnh viêm dạ dày mãn tính có liên quan đến nhiều yếu tố.

Nguyên nhân gây viêm dạ dày mãn tính:

- Do mắc nhiều lần chữa không khỏi dứt điểm
- Do thuốc hoặc thức ăn kích thích
- Do yếu tố miễn dịch
- Do nhiễm trùng

PHÒNG TRÁNH VÀ ĐIỀU TRỊ VIÊM DẠ DÀY CHỦ YẾU LÀ ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Phương pháp nhịn ăn là một phương pháp rất hiệu quả trong điều trị viêm dạ dày cấp tính.

Phương pháp nhịn ăn tức là nhịn ăn trong vòng 1 ngày chỉ uống nước. Nếu bệnh nhẹ thì với phương pháp này, bệnh sẽ giảm nhẹ đáng kể. Sau khi triệu chứng bệnh đã hết có thể ăn chút cháo hoặc những thức ăn dễ tiêu hóa, bắt đầu khoảng ngày thứ 3 là có thể ăn trở lại như bình thường.

Nếu nguyên nhân gây bệnh là do tác dụng phụ của thuốc, đầu tiên phải tạm ngừng sử dụng thuốc, đồng thời phải chú ý ăn những thức ăn không chứa chất kích thích và dễ tiêu hóa. Như vậy, triệu chứng bệnh sẽ tự biến mất. Tuy nhiên, nếu không được dừng việc dùng thuốc thì nên hỏi ý kiến của bác sỹ. Có thể giảm liều lượng thuốc, thay loại thuốc khác hoặc uống thêm loại thuốc bảo vệ niêm mạc dạ dày... Nếu là viêm dạ dày ăn mòn cấp tính thì phải lập tức đến bệnh viện để rửa dạ dày. Nếu không kịp thời cứu chữa, có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Viêm dạ dày nhiễm trùng cấp tính nhất thiết phải dùng thuốc kháng sinh, viêm dạ dày sinh mủ cấp tính phải tiến hành phẫu thuật.

Nguyên nhân dẫn đến viêm dạ dày dị ứng cấp tính là do thể chất của từng người, bởi vậy, nên kiêng ăn những đồ ăn dẫn đến những phát sinh bệnh.

VIÊM DẠ DÀY MÃN TÍNH

Niêm mạc dạ dày một khi đã co lại thì khó có thể trở về hình dạng ban đầu. Vì vậy, đầu tiên nên loại bỏ nguyên nhân gây ra bệnh, loại bỏ tất cả các yếu tố có khả năng gây ra bệnh.

Tránh hoặc kiêng ăn các loại thức ăn gây kích thích cho dạ dày như thuốc lá, rượu, quản lí chặt chẽ chế độ ăn uống, ăn những thức ăn nhiều dinh dưỡng nhưng lại dễ tiêu, không ăn uống quá độ.

Đảm bảo đầy đủ thời gian nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng thần kinh và mệt mỏi quá mức, duy trì thái độ lạc quan.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Tại sao phải ăn sáng?

Đáp: Trong nhóm người là học sinh và công chức, có một số người quen không ăn sáng, thói quen này có ảnh hưởng không tốt đến dạ dày. Khi ngủ, lượng dịch vị được tiết ra ít, nhưng sau khi tỉnh dậy, lượng dịch vị tiết ra nhiều hơn. Nếu không ăn sáng, tức là không cung cấp thứ gì để tiêu hóa, như vậy, dịch vị sẽ kích thích trực tiếp lên niêm mạc dạ dày, làm tổn thương dạ dày.

Hỏi: Nếu tình trạng dạ dày không được tốt, liệu có thể có thai được không?

Đáp: Nếu quá nghén, sẽ không ăn được, như vậy những người mà dạ dày vốn đã không tốt, có thể sẽ lo lắng rằng mình không thích hợp để có thai. Trên thực tế, dù có mắc bệnh gì về dạ dày thì cũng

sẽ không gây ảnh hưởng gì xấu đến quá trình mang thai. Chỉ cần trước khi mang thai nên đề cập trước với bác sỹ sản khoa để họ có thể áp dụng các biện pháp thích hợp.

4. GAN NHIỄM MỠ

Kiểm tra sức khỏe (chú ý những triệu chứng dưới đây).

- Có cảm thấy dễ mệt mỏi không?
- Có thường cảm thấy toàn thân mệt mỏi, không có sức lực?
- Bên phải phía trên vùng bụng có cảm giác nặng không?
- Sau khi ăn xong có thường cảm thấy đầy bụng?
- Có thường xuyên táo bón không?
- Có béo phì không?
- Có phải cân nặng dần dần tăng lên không?
- Có hay uống rượu hay không?
- Đường máu có hơi cao không?

Nếu bạn có những triệu chứng trên thì phải cẩn thận, bạn rất có thể đã mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

Những người bình thường lượng mỡ ở trong gan chiếm 3% - 5% trọng lượng của gan, nếu lượng mỡ vượt 10% trọng lượng của gan thì sẽ hình thành gan nhiễm mỡ. Bệnh gan nhiễm mỡ thường gặp ở những người trưởng thành ở độ tuổi 30 tuổi trở lên, chủ yếu là nam giới. Trong đó, nam giới thường phát bệnh sau 40 tuổi, phụ nữ thường phát bệnh sau 45 tuổi.

Nguyên nhân gây bệnh có liên quan đến việc ăn uống quá độ, uống rượu nhiều. Giai đoạn đầu thường không có triệu chứng gì nhưng khi lượng mỡ gan đã trở nên nghiêm trọng thì sẽ xuất hiện các triệu chứng bệnh như: dễ mệt mỏi, mất ngủ, kém ăn, chức năng của dạ dày, ruột rối loạn, đau gan... ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe cơ thể.

Nếu không kiểm soát được tình trạng bệnh, gan nhiễm mỡ sẽ phát triển thành xơ gan, gan khi đã bị xơ thì không thể chữa chạy được, người mắc bệnh sẽ chết do chức năng của gan suy kiệt.

Bởi vậy, nói gan nhiễm mỡ không phải là bệnh là hoàn toàn sai lầm. Chúng ta nên phòng tránh bệnh, phát hiện sớm bệnh, sớm chữa trị, ngăn ngừa gan nhiễm mỡ chuyển sang xơ gan.

Gan có ý nghĩa rất quan trọng đối với sức khỏe của con người.

Gan nằm ở vị trí bên phải, phía trên của khoang bụng, nằm ngang ở phía trên, chia thành 2 phần: lá trái và lá phải. Gan chủ yếu do tế bào gan cấu thành ngoài ra trong gan còn có động mạch gan, tĩnh mạch gan, tĩnh mạch cửa, ống mật...

Gan là một trong những cơ quan quan trọng nhất của con người, có chức năng sinh lí sinh hóa rất phức tạp. Các chức năng của gan gồm có: tạo ra dịch mật, tạo ra và tích trữ chất dinh dưỡng, xử lí các chất độc, tạo ra chất làm đông máu, là kho chứa máu, xử lí hồng cầu, xử lí những kích thích tố không cần thiết, xử lí những dị vật đưa vào trong cơ thể.

GAN NHIỄM MỠ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN NHỮNG THÓI QUEN SINH HOẠT XẤU

Gan chỉ là nơi hợp thành, vận chuyển và tận dụng mỡ chứ không phải nơi tích trữ mỡ. Khi sự phân giải và hợp thành của mỡ trong gan bị rối loạn, hoặc sự vận chuyển gặp phải trở ngại, mỡ sẽ được tích lại trong tế bào gan, tạo thành gan nhiễm mỡ.

Có rất nhiều yếu tố tạo nên gan nhiễm mỡ, trong đó yếu tố thường gặp nhất là quá thừa dinh dưỡng, còn và bệnh tiểu đường, mà những nguyên nhân gây bệnh này đều có liên quan mật thiết đến những thói quen sinh hoạt xấu.

DINH DƯỠNG QUÁ THỪA

Thường xuyên ăn những thức ăn chứa nhiều mỡ, nhiều đường, nhiều tinh bột không những làm tăng trọng lượng cơ thể mà còn có thể làm tăng lượng mỡ trong gan, dẫn đến gan nhiễm mỡ. Những người có trọng lượng cơ thể vượt 20% so với tiêu chuẩn, hơn một nửa trong số đó có khả năng mắc bệnh gan nhiễm mỡ.

NGHIỆN RƯỢU

Cồn sau khi vào trong cơ thể, chủ yếu được phân giải và lọc trong gan, độc tính của cồn tác động lên hồng cầu khiến cho hồng cầu cản trở việc phân giải mỡ trong gan, làm cho mỡ bị kết tủa lại và tạo thành gan nhiễm mỡ. Uống càng nhiều rượu, thì gan nhiễm mỡ càng nghiêm trọng. Những người mỗi ngày uống 80 – 120 ml rượu, liên tục trong 8 - 10 năm thì 90% mắc bệnh gan nhiễm mỡ sau chuyển sang xơ gan.

ĐÁI ĐƯỜNG

Khoảng một nửa số người mắc bệnh đái đường tuýp 2 thường mắc cả bệnh gan nhiễm mỡ, đó là bởi vì đường glucô và axít lipit trong cơ thể người bệnh không được tận dụng triệt để, quá trình hợp thành lipoprotein cũng gặp trở ngại, đa phần đường glucô và axít lipit được chuyển hóa thành mỡ, tích tụ lại trong gan dẫn đến gan nhiễm mỡ.

MỘT SỐ LOẠI THUỐC VÀ CHẤT ĐỘC HÓA HỌC

Một số chất hóa học có thể làm gây ra bệnh mỡ gan bởi vì chúng có khả năng cản trở sự hợp thành và vận chuyển lipoprotein, triglyceride trong gan không được giải phóng, tích lại trong gan dẫn đến phát bệnh.

DINH DƯỠNG KHÔNG TỐT

Nhịn đói trong một thời gian dài hoặc gặp khó khăn trong việc tiêu hóa, do cơ thể thiếu protein làm thiếu nguyên liệu vận chuyển lipoprotein dẫn đến việc triglyceride bị tích lại phát sinh ra bệnh gan nhiễm mỡ.

CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC

Các bệnh viêm, hạch, viêm phổi do vi khuẩn, hoặc chứng bại huyết phá vỡ tính hoàn chỉnh của màng tế bào gan, dẫn đến quá trình trao đổi mỡ trong gan trở nên không bình thường hoặc tế bào gan thiếu ôxy dẫn đến gan nhiễm mỡ.

CHỈ KHI BỆNH PHÁT TRIỂN NẶNG THÌ MỚI CẢM THẤY CÓ TRIỆU CHỨNG BỆNH

Nếu trong tế bào gan chứa đầy mỡ, tế bào sẽ bị phình to, ép lên mạch máu trong gan, dẫn đến tuần hoàn máu trong gan kém, từ đó làm giảm chức năng của gan, cả cơ thể sẽ trở nên mệt mỏi, không có sức. Tuy nhiên, đa phần những người mắc bệnh gan nhiễm mỡ giai đoạn đầu đều không cảm thấy được triệu chứng của bệnh, rất nhiều người chỉ sau khi kiểm tra sức khỏe hoặc tiến hành kiểm tra các bệnh khác mới ngẫu nhiên phát hiện ra.

Khi bệnh đã ở vào giai đoạn nặng, sẽ xuất hiện các triệu chứng như: đầy bụng, toàn thân mệt mỏi, ăn không ngon, chóng mặt, bạch cầu tăng cao, khó chịu hoặc đau ở vùng bụng phải trên...

Nếu bệnh tình tiếp tục phát triển, tế bào gan sẽ bị hoại tử, tổ chức xơ tăng lên, hình thành hiện tượng xơ gan. Triệu chứng của bệnh xơ gan giai đoạn đầu cũng giống với bệnh mỡ gan, ở giai đoạn cuối sẽ xuất hiện các triệu chứng như: phù nước ở bụng, vàng da, tĩnh mạch thực quản co lại, chảy máu, hôn mê... cuối cùng dẫn đến tử vong do suy kiệt chức năng gan.

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA CHÍNH XÁC ĐẦU TIÊN LÀ SIÊU ÂM

Siêu âm không có hại gì đối với cơ thể người, có thể siêu âm nhiều lần, giá rẻ, 95% những bệnh nhân mắc bệnh gan nhiễm mỡ có thể chẩn đoán bệnh qua siêu âm. Nếu siêu âm không chẩn đoán được bệnh thì có thể tiến hành chụp CT.

Nguyên tắc trong việc điều trị và phòng tránh bệnh là điều chỉnh chế độ ăn uống, bỏ rượu và phải thường xuyên vận động.

ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Đối với bệnh gan nhiễm mỡ do dinh dưỡng quá thừa hoặc do béo phì thì trọng điểm của phương pháp điều chỉnh chế độ ăn uống là phải giảm lượng.

Lấy trọng lượng cơ thể nhân với 25kcal thì có thể tính được lượng nhiệt lượng thích hợp đưa vào cơ thể mỗi ngày, lấy chiều cao 1.70m làm ví dụ.

$$(170 - 100) \times 0.9 = 63\text{kg (cân nặng tiêu chuẩn)}$$

$$63 \times 25 = 1575\text{kcal}$$

Nên ăn các loại thức ăn nhiều protein, nhiều vitamin, ít đường, ít mỡ; không ăn hoặc hạn chế ăn nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, gạch cua... nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả có chứa nhiều chất xơ; sữa chua, tỏi, hành tây, nấm hương, mộc nhĩ, sơn trà, đậu xanh... đều có tác dụng làm giảm mỡ.

Ngoài ra, các loại đường có thể chuyển hóa thành mỡ trong cơ thể, làm bệnh nặng thêm, bởi vậy, không nên ăn hoặc ăn ít những đồ ăn ngọt (kể cả các loại nước ngọt). Ngoài ra còn phải chú ý đến thói quen ăn uống, không nên ăn vặt, trước khi đi ngủ không nên ăn đêm.

PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG

Khi điều trị bệnh, ngoài việc kiểm soát chế độ ăn uống, đồng thời cũng phải tiến hành vận động để tiêu hao nhiệt lượng. Tuy nhiên, phải duy trì vận động trong một thời gian dài và không được nóng vội.

Cách tận dụng nhiệt lượng của cơ thể có thứ tự nhất định. Thứ được tiêu hao trong giai đoạn vận động đầu tiên chính là đường chứa trong gan. Muốn tiêu hao hết số đường đó, cần khoảng 20 phút, tiếp đó mới tiêu hao đến lượng mỡ chứa dưới da hoặc ở trong

gan. Bởi vậy, phải vận động ít nhất là 30 – 40 phút thì mới có tác dụng.

Có thể nói, đi bộ là hình thức vận động phù hợp nhất, nếu có thể bước nhanh, chỉ cần mỗi ngày hoặc hai ngày đi bộ trên 8.000 – 10.000 bước, lượng mỡ trong gan sẽ dần dần giảm đi, cứ duy trì như vậy thì chỉ cần 1 tháng là bệnh đã có thể được chữa khỏi.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Bệnh viện chẩn đoán tôi bị mắc bệnh gan nhiễm mỡ do béo phì, bình thường thì không thấy có triệu chứng gì gây khó chịu. Nếu không điều trị thì có hậu quả gì xảy ra không?

Đáp: Bản thân căn bệnh gan nhiễm mỡ do béo phì không phải là bệnh gì nguy hiểm, không giống như gan nhiễm mỡ do cồn, dễ dẫn đến xơ gan. Tuy nhiên, khi gan đã chứa một lượng mỡ lớn thì có nghĩa là dưới da và ở các bộ phận nội tạng khác và huyết quản cũng đã có chứa mỡ. Bởi vậy, nếu không điều trị, nguy cơ mắc các bệnh như xơ cứng động mạch, bệnh tim, tắc mạch máu não... sẽ tăng cao.

5. CẢM CÚM

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

- Có sổ mũi không?
- Có tịt mũi không?
- Có thường xuyên hắt hơi không?
- Có đau họng không?
- Có đờm trong họng không?
- Có sốt không?
- Có đau đầu không?
- Có cảm thấy toàn thân mệt mỏi không?
- Có cảm thấy lạnh không?

Các biểu hiện trên đều là triệu chứng của bệnh cảm cúm. Bệnh cúm mà bình thường chúng ta đề cập đến trên thực tế là bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính. Đa phần bệnh cảm cúm là do vi rút gây ra, ngoài bệnh cảm cúm thông thường, còn có viêm họng, viêm khí quản... Về việc điều trị, ngoài việc dùng thuốc, còn phải kết hợp nghỉ ngơi đầy đủ, bổ sung dinh dưỡng và bổ sung nước.

Có một số người cho rằng cảm cúm chỉ là bệnh nhẹ, có thể tự khỏi, thực ra, sau khi khỏi cúm, sức đề kháng của con người rất thấp, nếu không kịp thời kiểm soát tình hình bệnh thì các vi rút khác hoặc vi khuẩn khác sẽ nhân cơ hội mà xâm nhập vào cơ thể gây ra các bệnh khác như viêm cơ tim, viêm thận... gây nguy hại đến sức khỏe con người bởi vậy, bệnh cảm cúm phải được chữa trị kịp thời.

Đa phần bệnh cúm là do vi rút gây ra.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA CẢM CÚM

80% - 90% bệnh cúm là do vi rút gây ra. Đó là những vi sinh vật chỉ có thể nhìn thấy được qua kính hiển vi, xâm nhập vào tế bào của cơ thể người hoặc động vật rồi sinh sôi nảy nở, dẫn đến các chứng bệnh khác nhau.

Trong số những vi rút gây ra bệnh cảm cúm, đã xác định được 9 loại bao gồm: vi rút mũi, vi rút dạng mào, vi rút bệnh cúm lưu hành, vi rút bệnh cúm lưu cảm phụ, vi rút RS, vi rút tuyến, vi rút coxsackie, vi rút echo, vi rút hợp bào đường hô hấp.

Mỗi loại vi rút lại có thể chia thành nhiều loại nhỏ, tổng cộng có tới hơn 200 loại, mỗi loại vi rút lại có những triệu chứng bệnh khác nhau.

Con đường lây nhiễm và nguyên nhân phát bệnh:

Con đường lây nhiễm thông thường nhất là người mắc bệnh ho hoặc hắt hơi làm bắn các vi sinh vật mang mầm bệnh ra không khí, những người khác hít phải không khí đó và bị nhiễm bệnh. Bởi vậy, ở những nơi đông người rất dễ bị mắc bệnh cảm cúm.

Ngoài ra, vi sinh vật sau khi từ trong không khí hạ xuống mặt đất, nó sẽ theo bụi cát bay lên trong không khí, người hít phải sẽ mắc bệnh. Bởi vậy, những nơi bụi bặm cũng dễ mắc bệnh cảm cúm.

Nguyên nhân dẫn đến mùa đông dễ bị cảm cúm:

Mỗi năm, vào mùa đông lại có rất nhiều người bị cảm cúm. Nguyên nhân thì nhiều nhưng nguyên nhân chủ yếu là do không khí lạnh.

Mùa đông, nhiệt độ hạ thấp, vi rút bắt đầu phát triển mạnh, do nhiễm lạnh, con người dễ hắt hơi, sổ mũi, tỉ lệ truyền nhiễm bệnh càng cao. Ngoài ra, môi trường mùa đông thường hanh khô, nhiều bụi, những vi rút ở trên mặt đất theo bụi bay vào không khí, người nào hít phải sẽ bị nhiễm bệnh.

Đương nhiên, mùa hè cũng có nhiều người bị mắc bệnh cảm cúm, chủ yếu là do những vi rút như vi rút tuyến, vi rút coxsackie, vi rút echo... gây ra, đặc điểm của những vi rút này là khả năng lây nhiễm rất mạnh trong môi trường nhiệt độ cao.

CẢM CÚM Ở TRẺ NHỎ

Trẻ nhỏ cảm cúm đa phần đều do vi rút gây ra, kiểu vi rút, vị trí bị lây nhiễm trên đường hô hấp và những triệu chứng của bệnh thì rất khác nhau.

Khi trẻ bị cảm cúm, phải đặc biệt chú ý kiểm tra tình trạng hô hấp của trẻ, bởi vì, đôi khi có thể xuất hiện hiện tượng khó thở, có thể nguy hiểm đến tính mạng. Nếu phát hiện thấy trẻ có tình trạng khó thở phải đưa ngay đến bệnh viện cấp cứu.

Phương pháp điều trị chủ yếu là uống thuốc kết hợp nghỉ ngơi.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

Để phát huy được sức đề kháng của bản thân, nên giành nhiều thời gian ở nhà nghỉ ngơi, duy trì sự yên tĩnh, ngủ đủ giấc, tránh tiêu hao thể lực, bổ sung nước và dinh dưỡng cũng rất quan trọng. Khi bị cảm cúm, cảm giác thèm ăn và khả năng tiêu hóa giảm xuống, bởi vậy, nên ăn những thứ đồ ăn có nhiều nước, dễ tiêu như cháo, canh... Để bổ sung chất điện giải, có thể uống những thức uống vận động để bổ sung lượng nước.

Cần chú ý cả nhiệt độ và độ ẩm trong phòng. Nhiệt độ và độ ẩm trong phòng thấp, vi rút cúm càng hoạt động mạnh. Hơn nữa, không khí lạnh sẽ kích thích lên niêm mạc của mũi và họng, gây ra viêm.

Nếu không sốt, thông thường có thể tắm. Nhưng để tránh làm tiêu hao thể lực, không nên tắm lâu, hơn nữa, phải chú ý không để bị lạnh sau khi tắm. Khi sốt không nên tắm. Khi đi ra ngoài, nên tránh những nơi đông người, nên về nhà sớm để nghỉ ngơi, đảm bảo ngủ đủ giấc.

Hút thuốc sẽ kích thích niêm mạc ở cổ họng, bởi vậy, khi bị cảm cúm không nên hút thuốc.

Ngoài ra, nếu mắc bệnh vài hôm mà cứ sốt cao không hạ sốt, xuất hiện hiện tượng khó thở hoặc đau ngực hoặc tình trạng bệnh kéo dài hơn 1 tuần mà không đỡ thì phải đi bệnh viện để khám và điều trị.

CÁCH DÙNG THUỐC

Khi bị sổ mũi, tắc mũi, có thể dùng các loại thuốc chống dị ứng hoặc nhỏ thuốc mũi. Thuốc nhỏ mũi có tác dụng phụ nên khi nhỏ thuốc không nên lái xe.

Khi toàn thân mệt mỏi, sốt, nên dùng thuốc hạ sốt.

Sốt là phản ứng phòng vệ của cơ thể trước vi sinh vật mang mầm bệnh. Khi nhiệt độ cơ thể tăng lên, vi rút và vi khuẩn không còn khả năng sinh sôi và sẽ chết đi. Bởi vậy, không nên tùy tiện uống thuốc hạ sốt.

Thông thường, khi sốt làm cho cơ thể mệt mỏi, tiêu hao sức lực quá nhiều, không còn khả năng phát huy tác dụng sức đề kháng tự nhiên thì nên uống thuốc hạ sốt. Nhưng thuốc hạ sốt có nhiều tác dụng phụ, nên uống theo sự chỉ dẫn của bác sỹ.

Khi ho nhiều và cơ thể mệt mỏi, nên uống thuốc ho. Nếu nhiều đờm có thể uống thuốc long đờm.

10 điểm cần chú ý khi bị cúm:

1. Nên nghỉ ngơi tĩnh dưỡng
2. Uống đúng thuốc
3. Giữ nhiệt độ phòng ở khoảng 200C
4. Giữ độ ẩm trong phòng ở khoảng 70%
5. Khi ăn không ngon miệng, không nên ép ăn, cố gắng ăn những thức ăn bổ dưỡng, dễ tiêu hóa.
6. Bổ sung nước
7. Trước khi bệnh đỡ không nên ra ngoài
8. Khi sốt không được tắm
9. Những người đang mắc các bệnh khác trước khi bị cúm, trẻ em và phụ nữ có thai, khi dùng thuốc phải hết sức thận trọng.
10. Nếu xuất hiện tình trạng sốt liên tục phải lập tức đến bệnh viện kiểm tra.

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH THÔNG THƯỜNG

Muốn phòng tránh cảm cúm, trước tiên không nên đến những nơi dễ phát sinh lây nhiễm bệnh. Tuy nhiên, trên thực tế, điều đó là rất khó bởi trong cuộc sống thường ngày, những nơi dễ phát sinh lây nhiễm nhất như nhà vệ sinh công cộng, xe buýt, trường học, nơi làm việc... lại là những nơi mà ta thường xuyên phải lui tới.

Chú ý đến cân bằng dinh dưỡng, ăn nhiều protein và vitamin, ngủ đủ giấc, không làm việc quá mệt mỏi, tránh dồn nén nhiều áp lực. Nên thường xuyên tập thể dục, rèn luyện thân thể, tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Đó là những cách phòng tránh cảm cúm rất hiệu quả. Khi đi đâu về nhà nên rửa tay bằng nước ấm, súc miệng sạch sẽ.

Khi ở nhà, nên chú ý nhiệt độ, độ ẩm trong phòng, nhà phải thông gió, thoáng mát. Môi trường hanh khô là môi trường rất thích hợp đối với vi rút cúm. Bởi vậy, cần tăng thêm độ ẩm cho căn phòng bằng thiết bị làm ẩm.

Vi rút cúm có thể luôn qua các khe của khẩu trang, bởi vậy, đeo khẩu trang không có nghĩa là đã an toàn. Tuy nhiên, người mắc bệnh đeo khẩu trang có thể ngăn được vi rút phát tán ít, không làm khô cổ họng, cũng có tác dụng trong việc phòng tránh bệnh.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Sắp làm mẹ mà bị cúm thì phải làm thế nào?

Đáp: Theo các chuyên gia, dùng thuốc trong thời kỳ mang thai không phải là tuyệt đối an toàn cho thai nhi, bao gồm cả một số loại thuốc bắc. Dùng thuốc trong thời kỳ mang thai phải tuân thủ theo sự chỉ dẫn của bác sỹ. Nguyên tắc khi quyết định phụ nữ mang thai có thể uống thuốc chữa cảm cúm hay không, đó là: những loại thuốc có lợi nhiều cho bà mẹ và ít nguy hiểm cho thai nhi mới nên cân nhắc sử dụng, nếu có thể, trong 3 tháng đầu không nên dùng bất kỳ một loại thuốc nào.

Hỏi: Bị cúm rồi có thể đi xông hơi được không?

Đáp: Có một số người mắc bệnh cúm muốn đi xông hơi để cho ra nhiều mồ hôi nhằm loại bỏ một cách nhanh chóng các vi rút và vi khuẩn gây bệnh. Nghiên cứu chỉ ra rằng, làm như vậy sẽ làm giảm khả năng đề kháng của cơ thể. Tốt nhất là nên nghỉ ngơi hoặc vận động nhẹ nhàng.

Hỏi: Trẻ nhỏ khi bị cúm có thể ăn nhiều ngọt không?

Đáp: Trẻ em khi bị cúm, sốt, không nên ăn nhiều đồ ngọt. Bởi vì, khi cơ thể không được khỏe thì dịch tiêu hóa tiết ra ít, hoạt động của dạ dày chậm lại, chức năng tiêu hóa thất thường nên ăn không ngon miệng. Ăn nhiều đồ ngọt sẽ làm tiêu hao đi lượng vitamin trong cơ thể, cơ thể nếu thiếu vitamin thì miệng sẽ tiết ít nước bọt, gây cảm giác chán ăn. Đặc biệt là khi ăn nhiều đồ ngọt trước bữa ăn sẽ làm lượng đường trong máu tăng cao. Hơn nữa, ăn nhiều đồ ngọt cũng không có lợi cho việc nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

Trẻ nhỏ khi cảm cúm nên uống nhiều nước, vừa có tác dụng hạ nhiệt, vừa đào thải được những chất có hại trong cơ thể ra bên ngoài, chủ yếu ăn những thức ăn bổ dưỡng, dễ tiêu hóa.

6. VIÊM PHỔI

Viêm phổi là một bệnh rất nặng của hệ thống hô hấp và cũng là một trong những nguyên nhân gây ra cái chết ở con người. Theo điều tra của Tổ chức Y tế thế giới, tỉ lệ người chết vì bệnh viêm phổi chiếm 75% tỉ lệ người chết vì các bệnh về đường hô hấp.

Do sự tiến bộ của y học hiện nay, có rất nhiều người bệnh đã được chữa khỏi thông qua điều trị bằng thuốc và các phương pháp điều trị mang tính hỗ trợ. Tuy nhiên, do nguyên nhân gây bệnh khá phức tạp nên tỉ lệ tử vong là khá cao ở nhóm người già, trẻ sơ sinh và những người có sức đề kháng kém.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Có nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra bệnh viêm phổi. Thông thường, đường hô hấp bên trong cơ thể có cơ chế phòng ngự khá mạnh, mầm bệnh sau khi xâm nhập vào cơ thể không nhất định là phải phát bệnh. Nhưng vì một lí do nào đó mà khả năng đề kháng của cơ thể bị giảm sút thì nguy cơ phát bệnh sẽ cao. Nguyên nhân gây bệnh bao gồm:

1. Đường hô hấp trên bị nhiễm vi rút.
2. Nhiễm lạnh đột ngột, đói, mệt, say rượu... giảm sức đề kháng, giảm khả năng miễn dịch.
3. Dùng các thuốc gây mê, gây tê, thuốc an thần quá liều.
4. Mắc các bệnh khác như hệ thống miễn dịch khiếm khuyết, đái đường, thận....

Các biểu hiện thường gặp ở bệnh viêm phổi:

Nguyên nhân gây bệnh khác nhau thì bệnh sẽ có những biểu hiện khác nhau, nhưng về cơ bản đều sốt, ho, thở gấp, đôi khi có thể ho khan nhưng đa phần là ho có đờm. Nếu sốt cao, người bệnh thường cảm thấy lạnh.

VIÊM PHỔI DO VI RÚT SONG CẦU

Bệnh thường phát cấp tính, sốt cao và lạnh. Khi ho có thể có đờm màu xanh lá cây, hoặc trong đờm có máu. Trước khi phát bệnh, người bệnh thường hay viêm đường hô hấp do vi rút.

VIÊM PHỔI DO THỰC KHUẨN

Khác với viêm phổi do vi rút song cầu, bệnh thường phát triển chậm, nên thường người bệnh không cảm nhận thấy, triệu chứng chính là ho khan, sốt không cao quá, ít lạnh, người trẻ dễ mắc nhất, người già và trẻ nhỏ cũng dễ mắc bệnh.

VIÊM PHỔI VIÊM PHỔI DO VI KHUẨN CẦU NHO

Tình trạng bệnh thường khá nặng. Người bệnh thường phải nằm viện do một căn bệnh phức tạp khác, chức năng phòng ngự của cơ thể bị tổn thương, hoặc gần đây có sử dụng kháng sinh.

VIÊM PHỔI QUÂN ĐOÀN

Bệnh thường rất nghiêm trọng, không những hệ thống hô hấp gặp trở ngại mà còn xuất hiện tình trạng khó thở, ngoài ra, còn có thể xuất hiện các hiện tượng khác thường ở ruột, dạ dày, thần kinh trung ương, gan, thận...

VIÊM PHỔI DO VI RÚT

Bệnh phát triển chậm, biểu hiện của bệnh là đau đầu, người yếu, cơ bắp đau nhức, sốt, ho, ho khan hoặc có ít đờm. Trong vòng 12 – 36 tiếng, xuất hiện hiện tượng thở gấp, khó thở, thậm chí không thở được.

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA DỰA VÀO CÁC TRIỆU CHỨNG ĐẶC TRƯNG, CHỤP X QUANG VÀ KIỂM TRA HÓA NGHIỆM

CHẨN ĐOÁN LÂM SÀNG

Trước tiên, phải xác định xem có phải là bị viêm phổi hay không. Thông thường, nếu bệnh nhân ho, ho có đờm, sốt cao, đau ngực và phim chụp X quang phần ngực cho hình ảnh bất thường thì có thể chẩn đoán là bị viêm phổi.

Sau khi chứng thực được đúng là bị viêm phổi thì phải nhận định xem là thuộc dạng nào.

CHỤP X QUANG

Đây là phương pháp đơn giản nhất để chẩn đoán bệnh viêm phổi, không những có thể xác định được rõ bệnh nhân có bị viêm phổi hay không, phương pháp này còn có thể cho biết phạm vi và sự phân bố của bệnh.

KIỂM TRA ĐỜM VÀ KIỂM TRA MÁU

Việc kiểm tra đờm là rất quan trọng. Đối với đa số các vi khuẩn gây ra viêm phổi, kiểm tra đờm qua kính hiển vi có thể phát hiện được một số lượng lớn vi khuẩn và tế bào hạt trung tính. Ngoài ra, còn có thể tiến hành nuôi vi khuẩn đờm, kiểm tra máu.

Điều trị bệnh sớm có thể phòng tránh được các bệnh kéo theo.

Người mắc bệnh viêm phổi phải kịp thời đến bệnh viện để điều trị, đa phần đều phải nhập viện để điều trị. Nếu không được điều trị sớm, có thể tránh được mắc các bệnh khác như giãn khí quản, xơ hóa phổi, viêm màng não, viêm màng tim, viêm khớp... Bởi vậy, khi

phát hiện ra bệnh phải tiến hành điều trị ngay, trong quá trình điều trị cũng phải chú ý đến những bệnh kể trên.

Người bệnh ngoài dùng thuốc phải nằm trên giường nghỉ ngơi, ăn những thức ăn thanh đạm dễ tiêu hóa, ăn nhiều đồ ăn có chứa nhiều vitamin như hoa quả, rau xanh, khi bị sốt nên uống nhiều nước để bổ sung nước cho cơ thể.

NGƯỜI BỆNH KHÔNG NÊN ĂN QUÁ NO

Theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ, việc ăn quá no rất có hại đối với người mắc bệnh viêm phổi, có thể dẫn đến tình trạng khó thở, thở đứt quãng, thậm chí có thể làm cho tim ngừng đập, nguy hiểm đến tính mạng.

Nguyên nhân là do, khi người bệnh ăn quá no, dạ dày quá đầy sẽ đẩy lên phía trên, ép vào phổi. Bản thân người bệnh đã không lấy được đủ ôxy, nếu phổi bị ép, sẽ làm cho quá trình hô hấp gặp khó khăn, làm bệnh nặng thêm.

Mặt khác, khi ăn quá no, việc tiêu hóa thức ăn sẽ cần một lượng ôxy rất lớn, từ đó sẽ gây ra ảnh hưởng đến nhu cầu thông thường về ôxy của các bộ phận trong cơ thể như tim, não...

7. CAO HUYẾT ÁP

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY).

- Có đau đầu, chóng mặt, tê chân không?
- Có khó thở, tim đập rối loạn, ngực cảm giác bị ép không?
- Có đi tiểu nhiều lần không?
- Mắt có lúc không nhìn được rõ không?
- Có thích ăn đồ ăn mặn không?
- Có hay uống rượu không?
- Có xuất hiện tình trạng thở gấp ngay cả khi không vận động không?
- Có bị đau đầu, đau vai không?
- Có bị phù chân không?
- Có cảm thấy toàn thân mệt mỏi không?

Nếu bạn có những triệu chứng trên thì rất có thể bạn đã mắc bệnh cao huyết áp.

Cao huyết áp là một căn bệnh mãn tính thường gặp, ở giai đoạn đầu, thường không có triệu chứng gì rõ rệt, dễ bị mọi người bỏ qua. Bởi vậy, bệnh cao huyết áp được giới y học đặt cho một cái tên là “sát thủ không lời”.

Người ta đã tiến hành một cuộc nghiên cứu như sau: bị mắc bệnh cao huyết áp, không điều trị, không uống thuốc, để bệnh tự phát triển, vài năm sau đã xuất hiện hiện tượng tim, não, thận bị tổn thương, bệnh tình phát triển xấu đi, xuất hiện triệu chứng xơ cứng động mạch, đau tim, mắc bệnh thận... Trong nghiên cứu này, độ tuổi trung bình của những người mắc bệnh cao huyết áp là 32 tuổi, tuổi thọ trung bình là 51 tuổi, tức là, chỉ sống được 19 năm sau khi mắc bệnh.

Bởi vậy, không nên coi thường bệnh cao huyết áp, nên cố gắng phát hiện bệnh sớm, kịp thời điều trị, tránh mắc thêm các bệnh khác, đảm bảo sức khỏe của bản thân.

TẠI SAO LẠI MẮC BỆNH CAO HUYẾT ÁP?

LỰC CO GIÃN

Lực ép của máu trong mạch máu lên thành mạch máu được gọi là huyết áp, thông thường chỉ lực ép lên thành động mạch. Khi tim co lại, máu được đẩy tới động mạch, lượng máu bên trong động mạch tăng lên làm tăng lực ép lên thành động mạch. Lúc này, huyết áp gọi là lực co hay cao áp. Khi tim giãn ra, một phần máu quay lại tim, lượng máu trong động mạch giảm, lực ép lên thành động mạch yếu. Lúc này, huyết áp được gọi là lực giãn hay thấp áp.

Thông thường, động mạch có lực đàn hồi, nhưng khi những động mạch nhỏ trong cơ thể vì một lí do nào đó bị co giập thì lực đàn hồi của nó sẽ yếu đi, lực cản khi máu đi qua động mạch sẽ tăng lên, gây ra hiện tượng cao huyết áp.

Nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp là sự kết hợp của yếu tố di truyền và yếu tố môi trường.

Bệnh cao huyết áp được chia thành cao huyết áp nguyên phát và cao huyết áp tiếp phát, thường gặp nhất là cao huyết áp nguyên phát, chiếm 90 – 95% số người mắc bệnh cao huyết áp. Cao huyết áp tiếp phát do một căn bệnh khác gây ra hiện tượng huyết áp tăng cao, sau khi bệnh chữa khỏi, huyết áp lại trở lại bình thường. Khi mắc các bệnh như viêm thận mãn, hẹp động mạch thận... đều xuất hiện triệu chứng huyết áp tăng cao.

Nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp nguyên phát tuy chưa được làm rõ nhưng người ta vẫn cho rằng, chính yếu tố di truyền và yếu tố môi trường đã khiến cho hệ thống điều tiết huyết áp bị rối loạn, gây ra co giập các động mạch nhỏ, dẫn đến hiện tượng huyết áp tăng cao. Trong đó, yếu tố di truyền bẩm sinh chiếm 50 – 60%

khả năng mắc bệnh. Còn yếu tố môi trường chủ yếu bao gồm: béo phì, chế độ ăn uống không hợp lý, thiếu vận động, uống rượu, hút thuốc, áp lực...

BÉO PHÌ

Nghiên cứu chỉ ra rằng, khả năng mắc bệnh cao huyết áp ở người béo phì cao gấp 1.5 lần so với người bình thường. Thông thường, mọi người cho rằng, do cơ thể béo phì nên lượng máu cần thiết chuyển ra từ tim càng nhiều, tạo ra áp lực lớn mãi tính lên thành mạch máu.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHÔNG HỢP LÝ

Ăn quá nhiều muối cũng gây ra bệnh cao huyết áp. Khi ăn quá mặn, các tế bào trong cơ thể sẽ chuyển nước ra để cân bằng, lượng nước thừa sẽ được thải ra ngoài qua thận, nhưng ở những người mắc bệnh cao huyết áp, ở một chỗ nào đó trong quá trình này xuất hiện vấn đề.

Ngoài ra, ăn nhiều đồ ăn có nhiều mỡ cũng gây ra xơ cứng động mạch và béo phì, là nguyên nhân gián tiếp gây ra bệnh cao huyết áp.

THIẾU VẬN ĐỘNG

Vận động có khả năng kiểm soát được chất làm tăng huyết áp trong máu, tăng cường chất hạ áp. Ngoài ra, nghiên cứu đã chỉ ra rằng, vận động thúc đẩy quá trình phân giải đường, giảm nguy cơ béo phì.

UỐNG RƯỢU

Những người uống rượu quá nhiều dễ mắc bệnh cao huyết áp hơn so với những người không uống rượu.

HÚT THUỐC

Những người hút thuốc có tỉ lệ mắc các bệnh về tim mạch cao gấp 2 – 3 lần so với những người không hút thuốc.

ÁP LỰC

Dây thần kinh tự chủ đóng vai trò quan trọng trong việc điều khiển huyết áp. Dây thần kinh tự chủ bao gồm dây thần kinh giao cảm và dây thần kinh phó giao cảm, trong đó, dây thần kinh giao cảm có tác dụng làm tăng huyết áp. Khi con người đối mặt với áp lực, dây thần kinh giao cảm tiết ra một chất đặc biệt làm cho mạch máu co lại.

CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Bệnh cao huyết áp không có triệu chứng đặc trưng, các triệu chứng thường gặp là chóng mặt, đau đầu, khó chịu, mất ngủ, mất tập trung, trí nhớ giảm sút... có một số người còn có các triệu chứng khác như tê đầu ngón tay hoặc có người còn có cảm giác như kiến bò trên tay hoặc có cảm giác lạnh ở hai bắp chân. Tuy nhiên, khi huyết áp tăng quá cao, sẽ xuất hiện triệu chứng đau đầu hoặc chóng mặt rõ rệt.

Các biểu hiện lâm sàng của bệnh không giống nhau ở từng người và từng giai đoạn bệnh. Một số người khi bệnh ở giai đoạn đầu thường không có biểu hiện gì của bệnh, nếu không đo huyết áp thì không thể biết được tình hình bệnh. Điều đặc biệt cần chú ý là các triệu chứng của người bệnh không nhất thiết phải căn cứ vào mức độ cao thấp của huyết áp, có một số người huyết áp không quá cao, nhưng lại có rất nhiều triệu chứng của bệnh, một số người khác tuy huyết áp rất cao nhưng lại không có triệu chứng gì rõ rệt.

KIỂM TRA VÀ CHẨN ĐOÁN BỆNH CAO HUYẾT ÁP

TIÊU CHUẨN CỦA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Nếu đo huyết áp trong 3 ngày khác nhau mà chỉ số đo được cao hơn mức bình thường thì có thể khẳng định đó là cao huyết áp. Để xác định tình trạng sức khỏe có thể căn cứ vào bảng dưới đây:

PHÂN LOẠI	LỰC CO LỰC GIÃN	
Huyết áp lí tưởng	120	80
Huyết áp bình thường	120 - 129	80 - 84
Huyết áp cao bình thường	130 – 139	85 – 89
Huyết áp cao cấp 1 (nhẹ)	140 – 159	90 - 99
Huyết áp cao cấp 2 (trung)	160 – 179	100 – 109
Huyết áp cao cấp 3 (nặng)	180	110

DỰA VÀO MỨC ĐỘ TỔN THƯƠNG CỦA TIM, THẬN, NÃO CŨNG CÓ THỂ CHIA BỆNH CAO HUYẾT ÁP THÀNH 3 GIAI ĐOẠN:

Giai đoạn 1: không có tổn thương đối với não, tim, thận.

Giai đoạn 2: có tổn thương đối với não, tim, thận nhưng chức năng vẫn hoạt động (hoạt động không được như bình thường nhưng chưa biểu hiện ra những triệu chứng bệnh một cách rõ nét).

Giai đoạn 3: có các hiện tượng xuất huyết não, yếu tim, chức năng thận suy yếu.

CÁC CHỨNG BỆNH KÉO THEO BỆNH CAO HUYẾT ÁP CÓ THỂ LÀM TUỔI THỌ GIẢM ĐI.

Bệnh cao huyết áp tuy ở giai đoạn đầu không biểu hiện triệu chứng gì nhưng nếu không điều trị thì tim và mạch máu cũng sẽ dần dần phát bệnh, cuối cùng sẽ dẫn đến bệnh xơ cứng động mạch, bệnh tim, thận... Ngoài ra, mắt cũng sẽ xuất hiện hiện tượng động mạch trở nên mảnh, vỡ hoặc chảy máu... Những người có huyết áp quá cao hoặc bị cao huyết áp trong một thời gian dài thì tỉ lệ phát các bệnh đó càng cao, tỉ lệ tử vong càng cao.

XUẤT HUYẾT NÃO

Huyết áp tăng cao, vách mạch máu trong não sẽ trở nên rất dễ bị tổn thương, gây ra hiện tượng tắc máu hoặc u động mạch, làm tắc mạch máu hoặc làm các mạch máu có thành mạch máu yếu dễ bị vỡ, xuất huyết... cao huyết áp là nhân tố nguy hiểm nhất gây ra xuất huyết não. Xuất huyết não được chia thành các loại như não xuất huyết, tắc máu não và thiếu máu não tạm thời. Các triệu chứng thường gặp là vận động gặp trở ngại, tư duy ngôn ngữ gặp trở ngại như không nói được, giảm trí nhớ, liệt...

BỆNH TIM

Khi huyết áp tăng cao, tim vì muốn đưa máu đến các bộ phận trong cơ thể sẽ gia tăng sự co bóp. Như vậy, sức ép lên tim sẽ rất lớn, cơ tim sẽ ngày càng to ra. Nếu trạng thái này cứ tiếp tục kéo dài, tim sẽ không chịu được, dẫn đến suy tim.

Ngoài ra, nếu việc vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng bị ảnh hưởng do xơ cứng động mạch, không đảm bảo được lượng máu cần thiết, sẽ xuất hiện hiện tượng đau tim hoặc tắc máu.

BỆNH THẬN

Thận do nhận một lượng máu lớn nên có liên quan mật thiết đến huyết áp. Cao huyết áp sẽ dẫn đến bệnh thận và ngược lại, bệnh thận cũng là nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp.

Nếu huyết áp vẫn tiếp tục tăng, các mạch máu nhỏ của thận sẽ bị xơ cứng, không thể nhận được lượng máu đầy đủ. Như vậy, chức năng lọc máu, hấp thụ và đào thải chất độc của tiểu cầu thận sẽ mất đi, ảnh hưởng đến chức năng của thận. Động mạch nhỏ trong thận khi bị tắc, máu bị cản lại cũng sẽ phát sinh ra tình hình tương tự.

ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Khi mắc bệnh cao huyết áp nguyên phát, nên tiến hành chẩn đoán mức độ nặng nhẹ của bệnh. Đối với những bệnh nhân mắc bệnh ở vào giai đoạn 2, 3 nên uống thuốc để điều trị. Đa số những người bệnh khi được chẩn đoán mắc bệnh cao huyết áp thì đều ở vào giai đoạn 1, nên áp dụng các phương pháp điều trị như: điều chỉnh chế độ ăn uống, áp dụng chế độ vận động phù hợp. Nếu tình hình không được cải thiện thì hãy dùng thuốc.

ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Trước tiên, nên giảm lượng muối trong bữa ăn. Những người mắc bệnh cao huyết áp mỗi ngày chỉ nên ăn 6g muối, nhiều nhất cũng không được vượt quá 10g. Mục đích của việc giảm lượng muối đưa vào cơ thể là giảm lượng muối xuống còn một nửa so với trước, đồng thời, các món ăn nên nấu nhạt hơn một chút. Cảm thấy có ngon hay không ngon hoàn toàn là do thói quen, bởi vậy, nên tập ăn thanh đạm một chút. Ngoài ra, nên ăn những loại rau xanh có chứa nhiều kali, những loại ngũ cốc có chứa nhiều vitamin như: các loại rễ rau và các loại tảo biển.

PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG

Duy trì một chế độ vận động phù hợp không những có thể cải thiện được tình trạng bệnh cao huyết áp mà còn có thể phòng tránh và điều trị một số căn bệnh khác.

Tốt nhất, nên vừa vận động vừa cười nói với người bên cạnh, đi bộ nhanh là một hình thức vận động phù hợp nhất, bơi lội hoặc đạp xe cũng là những cách vận động tốt. Những kiểu vận động như cử tạ, chạy nhanh... là không phù hợp.

Nên vận động hàng ngày, mỗi lần 30 phút hoặc mỗi tuần vận động 3 lần, mỗi lần 60 phút. Sau 2 – 6 tháng mới thấy được kết quả.

Vận động ở chế độ thích hợp có thể làm giảm huyết áp, tuy nhiên, có một số người sau khi vận động thì huyết áp lại tăng lên. Những người như vậy mắc bệnh cao huyết áp mang tính di truyền khá mạnh.

RÈN LUYỆN MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Có khoảng 10% những người mắc bệnh cao huyết áp là do uống rượu. Đối với những người uống rượu ở mức độ vừa, sau khi cai rượu hoặc hạn chế rượu, huyết áp giảm xuống rõ rệt. Kết quả điều tra cho thấy, lượng cồn đưa vào cơ thể mỗi ngày nên không chế ở mức khoảng 20g, tương đương với 1 chai bia hoặc 1 li rượu vang đỏ.

Về nguyên tắc, không nên hút thuốc. Tuy nhiên, đối với những người không thể bỏ được thuốc thì nên giảm bớt lượng thuốc hút trong ngày. Những chất độc có trong khói thuốc có thể làm tổn hại đến màng trong động mạch, gây xơ cứng động mạch, đồng thời, kích thích thần kinh giao cảm làm các động mạch nhỏ co lại, làm cho huyết áp tăng cao.

Cho dù con người không bao giờ có thể trốn khỏi được áp lực, nhưng có thể học được cách kiểm soát chúng. Những nhà nghiên cứu cho rằng, con người khi có nhiều việc phải làm chưa chắc đã cảm thấy áp lực, chỉ khi bạn không biết làm thế nào để giải quyết

công việc thì lúc đó bạn mới cảm thấy sự tồn tại của áp lực. Bởi vậy, khi bạn cảm thấy bị áp lực, hãy tự hỏi bản thân tại sao lại như vậy, sau đó tập trung tinh thần để giải quyết vấn đề.

CAO HUYẾT ÁP ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC

Bản thân tính phức tạp của bệnh cao huyết áp quyết định tính phức tạp của việc dùng thuốc, đặc biệt là khi còn mắc thêm những bệnh khác thì càng phải có những yêu cầu đặc biệt đối với việc lựa chọn thuốc hạ huyết áp. Sở dĩ như vậy là vì có một số loại thuốc hạ huyết áp tuy có thể làm hạ huyết áp nhưng lại ảnh hưởng đến việc điều trị các bệnh khác hoặc làm tổn thương đến các cơ quan tương quan. Khi lựa chọn thuốc phải căn cứ vào tình hình bệnh của người bệnh, triệu chứng bệnh, thói quen sống của người bệnh.

Nguyên tắc điều trị bệnh cao huyết áp

1. Tích cực tiến hành điều chỉnh chế độ ăn uống, áp dụng chế độ vận động phù hợp; khi uống thuốc cũng cần phải chú ý đến chế độ ăn uống và vận động.
2. Lựa chọn loại thuốc hạ huyết áp sao cho phù hợp; sau khi huyết áp ổn định, có thể thử giảm liều lượng thuốc.
3. Kiểm soát các nhân tố nguy hiểm gây ra các bệnh về tim mạch ngoài bệnh cao huyết áp.
4. Để người bệnh tích cực tham gia vào quá trình điều trị, cần coi trọng việc cân nhắc đến lối sống của người bệnh.
5. Đối với những bệnh nhân còn mắc các bệnh khác, phải tiến hành điều trị để hạ huyết áp ngay.

NHỮNG LOẠI RAU QUẢ CÓ CHỨA NHIỀU KALI

Bột khoai tây xào khô: 1200mg

Đậu đỏ chín: 460mg

Nho khô:	740mg
Chuối tiêu:	360mg
Dưa hấu:	120mg

KHI NÀO BẮT ĐẦU SỬ DỤNG THUỐC HẠ HUYẾT ÁP

1. Lực co trên 160 và lực giãn trên 95
2. Mắc các triệu chứng như to cơ tim, các bệnh về tim mạch, bệnh thận, béo phì, mỡ trong máu... đồng thời lực co trên 140 và lực giãn trên 90
3. Những người già trên 70 tuổi, lực co trong khoảng 160 – 170, lực giãn trên 90.

KHI TRONG NHÀ CÓ NGƯỜI GIÀ MẮC BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Những người cao tuổi có thể quên uống thuốc hạ huyết áp, bởi vậy, người nhà phải thường xuyên nhắc nhở về vị trí để thuốc, thời gian uống thuốc... Đồng thời phải theo dõi thật chặt chẽ những tác dụng phụ của thuốc.

Những người cao tuổi thường không hay để ý đến cảm giác khát. Khi cơ thể thiếu nước, máu sẽ trở nên đặc hơn, huyết áp dễ tăng lên, máu dễ bị ngưng tụ. Bởi vậy, nên nhắc nhở việc bổ sung lượng nước.

Khi bị táo bón, do phải dùng sức trong lúc đại tiện nên huyết áp sẽ tăng lên, khiến cho rất nhiều người già bị não trung phong trong nhà vệ sinh. Bởi vậy, về chế độ ăn uống, phải chú ý ăn nhiều đồ ăn có chứa chất xơ, nhà vệ sinh nên dùng loại hố xí bệt là tốt nhất.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Tại sao có một số người dù đã hạn chế lượng muối đưa vào cơ thể nhưng vẫn không hạ được huyết áp?

Đáp: Những người mắc bệnh cao huyết áp dễ bị ảnh hưởng của chất muối thuộc nhóm mẫn cảm với muối, những người không dễ bị ảnh hưởng của chất muối thuộc nhóm không mẫn cảm với muối. Còn nguyên nhân tại sao có sự khác biệt trên thì chưa được làm rõ. Những người có chức năng thận kém, chỉ cần ăn nhiều muối thì huyết áp sẽ tăng lên. Tuy nhiên cũng có người cho rằng biểu hiện này có liên quan đến di truyền nhưng cũng có nghiên cứu đã chỉ ra, khi các nguyên nhân như môi trường sống thay đổi, yếu tố tuổi tác dẫn đến chức năng của thận giảm sút, đôi khi, những người thuộc nhóm không mẫn cảm có thể chuyển thành mẫn cảm.

Hỏi: Điều trị bệnh cao huyết áp bằng thuốc có phải uống lâu dài không?

Đáp: Không nhất thiết phải như vậy. Nếu các phương pháp khác như vận động, cải thiện chế độ ăn uống tỏ ra có hiệu quả rõ rệt, huyết áp hạ xuống và ổn định thì có thể cân nhắc việc dừng uống thuốc và theo dõi tình hình. Nếu huyết áp không tăng thì không cần phải uống thuốc nữa. Tuy nhiên, dù huyết áp đã giảm, duy trì sự ổn định, tự mình phán đoán và dừng uống thuốc có thể làm cho huyết áp tăng đột ngột. Bởi vậy, không nên tự mình dừng uống thuốc mà nên tuân thủ theo chỉ dẫn của bác sỹ.

8. XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

Xơ cứng động mạch tức là thành mạch máu trở nên dày, cứng do có mỡ kết tủa, khoang bên trong mạch máu trở nên hẹp lại, làm cho máu khó lưu thông.

Sau 40 tuổi, động mạch sẽ bắt đầu xơ cứng, tuy nhiên, nếu mắc bệnh cao huyết áp thì tốc độ xơ cứng động mạch sẽ nhanh hơn, mạch máu sẽ trở nên hẹp và mất đi tính đàn hồi, huyết áp vì thế mà sẽ càng tăng cao.

Cùng với sự thay đổi của tuổi tác, chứng xơ cứng động mạch cũng tăng theo, mức độ nặng nhẹ có khác nhau. Tuy nhiên, các yếu tố như cao huyết áp, mỡ máu cao, hút thuốc, đái đường, béo phì, vận động không đủ, thể chất yếu... đều là những nhân tố nguy hiểm làm đẩy nhanh tốc độ xơ hóa, có thể nói, những người có càng nhiều yếu tố trên thì càng dễ mắc bệnh xơ cứng động mạch.

Xơ cứng động mạch là nguyên nhân gây ra các bệnh về tim, não và mạch máu.

Động mạch vận chuyển máu đến khắp nơi trên cơ thể, giữ vai trò cung cấp oxy và chất dinh dưỡng. Bởi vậy, khi động mạch xơ cứng, trong quá trình lưu thông máu sẽ gặp phải rất nhiều vấn đề như não trung phong, đau tim... gây nguy hiểm đến tính mạng.

KIỂM TRA VÀ CHẨN ĐOÁN

Xơ cứng động mạch không có biểu hiện gì rõ rệt, thông thường, các triệu chứng bệnh thường có liên quan đến các căn bệnh khác.

Ngoài ra, còn phải tiến hành kiểm tra nước tiểu, huyết áp, chụp X quang, làm điện tâm đồ, CT hoặc MRI.

Đối với các kết quả kiểm tra này, ngoài phát hiện ra bệnh xơ cứng động mạch thì còn có thể phát hiện ra các bệnh khác như u động mạch, tắc mạch máu não...

ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG TRÁNH

Mục đích của việc điều trị là làm chậm lại tiến trình phát triển, không có loại thuốc nào có thể chữa được triệt để, bởi vậy, khi uống thuốc phải cùng áp dụng các phương pháp vận động và ăn uống, cải thiện thói quen sống như hút thuốc đây là một nhân tố nguy hiểm gây ra xơ cứng động mạch, những người mắc bệnh béo phì nên áp dụng các biện pháp để giảm béo.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Đầu tiên, phải chú ý đến nhiệt lượng đưa vào cơ thể trong 1 ngày, chú ý, không ăn uống quá nhiều. Béo phì không chỉ là nhân tố nguy hiểm gây ra xơ cứng động mạch mà cũng là nhân tố nguy hiểm gây ra cao huyết áp, đái đường, mỡ trong máu cao, những người béo phì nên áp dụng các biện pháp giảm cân.

Tiêu chuẩn nhiệt lượng trong 1 ngày, ở nam giới là 30 kcal/1kg thể trọng, ở phụ nữ là 25 kcal. Thể trọng tiêu chuẩn có nhiều cách tính, lấy chiều cao trừ đi 100 rồi nhân với 0.9, sẽ cho một tiêu chuẩn tương đối. Đối với nam cao 170cm, thể trọng tiêu chuẩn là 63kg, năng lượng cần mỗi ngày là 1890 kcal.

Thịt mỡ, mỡ bò, bơ tươi có chứa rất nhiều axit béo no, thúc đẩy quá trình xơ cứng động mạch, ngược lại, dầu thực vật hoặc mỡ cá có chứa nhiều axit béo không no có tác dụng phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch.

Axit béo không no có vài loại, loại có trong cá là loại axit béo không no đa. Trong dầu hoa hồng, dầu hướng dương, dầu đậu nành, dầu tràm có chứa nhiều loại axit béo không no đơn.

Lượng muối cũng cần phải được chú ý. Nếu ăn quá nhiều muối, ngoài việc sẽ làm cho huyết áp tăng cao, xơ cứng động mạch nhỏ, còn có thể gây ra xuất huyết não, ung thư dạ dày, bệnh thận. Tốt nhất, nên ăn uống thanh đạm, cố gắng hạn chế ăn các loại thức ăn ngâm mặn. Thức ăn chế biến sẵn.

Ăn quá nhiều đường sẽ làm giảm lượng HDL trong máu, gây mắc bệnh tiểu đường. Ngoài bánh ngọt, trong các loại nước uống giải khát cũng có chứa rất nhiều thành phần đường.

Uống một lượng rượu thích hợp có thể làm tăng HDL, 1 chai bia to, 1 cốc rượu gạo nhỏ được coi là lượng phù hợp, tuy nhiên, những người mắc bệnh đái đường về nguyên tắc không nên uống rượu.

PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG

Vận động ở mức độ thích hợp có tác dụng phòng ngừa xơ cứng động mạch, đối với các bệnh dễ gây xơ cứng động mạch như cao huyết áp, đái đường, mỡ trong máu cao... cũng có tác dụng phòng tránh cao.

Khi vận động, mạch đập ở mức 110 – 120/phút là tốt nhất, đi bộ thì ai cũng làm được, có thể tự điều chỉnh tốc độ nhanh chậm, phương pháp vận động thích hợp nhất. Mỗi ngày đi bộ khoảng 30 phút là được. Tốt nhất nên vận động vào thời điểm sau khi ăn 20 phút – 1 tiếng. Tuy nhiên, đối với những người bị bệnh về tim thì phải vận động theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

DÙNG THUỐC

Không có loại thuốc nào có thể chữa khỏi bệnh xơ cứng động mạch, bởi vậy, khi sử dụng thuốc phải tiến hành cùng với điều chỉnh chế độ ăn uống và chế độ vận động. Thuốc làm giãn mạch máu có thể được sử dụng thường xuyên, nếu tùy tiện dừng uống thuốc sẽ làm cho bệnh tái phát.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Bị chẩn đoán đau tim, có thể tiến hành liệu pháp vận động được không?

Đáp: Đối với những người mắc bệnh về tim mạch, vận động có tính nguy hiểm nhất định, bởi vậy, khi tiến hành liệu pháp vận động cần chú ý áp dụng phương pháp vận động phù hợp, lượng và mức độ vận động như thế nào đều phải tuân thủ theo chỉ dẫn của bác sĩ,

phải tiến hành thử nghiệm về khả năng chịu mức vận động như: kiểm tra điện tâm đồ, huyết áp, nhịp tim...

Hỏi: Xơ cứng động mạch có liên quan đến di truyền không?

Đáp: Có tính tương quan nhất định. Khi trong nhà có người mắc bệnh xơ cứng động mạch mà chết thì cũng nên liệt bản thân vào nhóm những người dễ mắc bệnh xơ cứng động mạch, nên chú ý giảm bớt các nhân tố nguy hiểm khác. Ngoài ra, nam giới dễ mắc bệnh xơ cứng động mạch hơn phụ nữ, đây là do sự khác nhau trong bài tiết hóc môn. Tuy nhiên, phụ nữ sau khi mãn kinh, lượng hóc môn nữ tiết ra giảm rõ rệt nên nguy cơ mắc bệnh xơ cứng động mạch cũng giống với nam giới.

9. ĐÁI ĐƯỜNG

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

- Có đi tiểu nhiều lần không?
- Có hay cảm thấy khô miệng không?
- Có hay cảm thấy bụng rỗng không?
- Có dễ bị mệt và cảm thấy toàn thân mệt mỏi không?
- Có bị tê chân không?
- Có bị chóng mặt khi đứng dậy không?
- Có thường bị đi ngoài hoặc táo bón không?
- Mắt có bị mờ không?
- Mặt hoặc chân tay có bị phù không?

Nếu có những triệu chứng trên thì bạn đi kiểm tra, bởi vì, có thể bạn đã bị mắc bệnh đái đường được mệnh danh là “bệnh văn minh hiện đại”.

Những năm gần đây, tỉ lệ mắc bệnh đái đường luôn tăng cao, theo điều tra cho thấy, trong số những người ở độ tuổi 40 trở lên, cứ 10 người thì lại có 1 người mắc bệnh đái đường. Số người mắc bệnh đái đường đã tăng hơn 10 lần so với cách đây 30 năm.

Tuyến tụy trong cơ thể tiết ra một chất gọi là insulin, nhưng những người mắc bệnh đái đường không thể tiết ra đủ lượng insulin cần thiết, hoặc hoạt động của insulin không tốt (sức đề kháng của insulin), bởi vậy, không thể tận dụng có hiệu quả lượng đường được đưa vào trong cơ thể qua thức ăn, làm cho lượng đường trong máu vượt qua mức bình thường, dẫn đến hiện tượng tăng cao mang tính thường xuyên.

Để tình trạng lượng đường trong máu cao kéo dài quá lâu, sẽ phát sinh các triệu chứng như đi tiểu nhiều, uống nhiều nước, ăn nhiều và giảm cân... gây ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống bình thường.

Bệnh đái đường còn có thể biến chứng thành các bệnh như thần kinh, thận... Người bệnh sẽ có các triệu chứng như tê hoặc đau chân tay, nhiễm vi rút, mắt mờ... khi đã ở vào mức độ đó mới tiến hành điều trị thì bệnh đã ở vào giai đoạn muộn.

Bởi vậy, những người mắc bệnh đái đường phải được sớm điều trị để khống chế đường máu, ngăn ngừa các bệnh khác phát sinh.

NHỮNG NGƯỜI DỄ MẮC BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

- Có người nhà mắc bệnh đái đường
- Có thói quen hay ăn thật no
- Thích ăn và ghét ăn nhiều loại thức ăn
- Ăn không theo quy luật
- Hay ăn bên ngoài
- Thích những thức ăn từ thịt hoặc nhiều mỡ
- Hay uống nước giải khát có đường
- Uống nhiều rượu
- Béo phì
- Ít vận động
- Áp lực về tinh thần
- Hay thức đêm
- Cao huyết áp
- Mỡ máu cao

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ LIÊN QUAN MẬT THIẾT ĐẾN CHỨC NĂNG CỦA TUYẾN TỤY

Tuyến tụy dài khoảng 15cm, nặng khoảng 70 – 100g, trông giống như 1 chiếc sáo, dính nối liền với ruột tá. Tuyến tụy có hai chức

năng là bài tiết ngoại và bài tiết nội, bài tiết ngoại là chỉ chức năng bài tiết dịch tụy đến đường tiêu hóa, giúp tiêu hóa thức ăn, chức năng bài tiết nội là chỉ chức năng bài tiết các kích thích tố như insulin.

Chức năng có liên quan đến bệnh đái đường là chức năng bài tiết nội. Trong tuyến tụy có tập đoàn tế bào phân bố giống như những hòn đảo nhỏ, gọi là đảo dịch tụy. Tế bào trong đảo dịch tụy có thể sản sinh ra một loại protein, gọi là insulin, là loại kích thích tố duy nhất trong cơ thể người có thể làm giảm lượng đường trong máu.

Trong tình trạng bình thường, khi lượng đường trong máu lên cao, lượng insulin của tế bào tiết ra nhiều hơn và ngược lại sẽ giảm đi khi lượng đường trong máu. Như thế, lượng đường trong máu luôn được giữ ở một mức cân bằng tương đối.

Tuy nhiên, khi cơ thể gặp phải những ảnh hưởng của các kiểu nhân tố môi trường trong và ngoài, gây ra tình trạng insulin bài tiết ra không đủ hoặc chất lượng của insulin bài tiết ra giảm xuống, lượng đường trong máu sẽ tăng cao. Khi lượng đường trong máu tăng cao quá giới hạn cho phép nhất định, đường glucô sẽ bị thải ra ngoài theo nước tiểu, đây chính là bệnh đái đường.

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG CHỦ YẾU DO YẾU TỐ DI TRUYỀN VÀ THÓI QUEN SỐNG GÂY RA

Bệnh đái đường được chia thành hai loại: loại thứ nhất là do dừng bài tiết insulin (IDDM), loại thứ hai là do insulin có bài tiết nhưng không đủ hoặc không có đủ tác dụng (NIDDM), còn một số ít các trường hợp mắc bệnh là do các nguyên nhân khác gây ra.

NIDDM

Có đến 95% người mắc bệnh đái đường thuộc loại này, bởi vì, những người mắc bệnh đái đường do yếu tố di truyền, nếu lại có thêm các nhân tố khác ảnh hưởng như: ăn uống quá mức, béo phì,

vận động không đủ lượng, áp lực tinh thần quá lớn... thì sẽ làm cho chức năng của đảo dịch tụy dần dần giảm sút, độ nhạy cảm của cơ thể đối với insulin cũng giảm xuống, cuối cùng dẫn đến bệnh đái đường. Do những người mắc bệnh thuộc loại này đa phần đều ở độ tuổi trung niên và người già nên còn được gọi là bệnh đái đường kiểu người trưởng thành. Tuy nhiên, những năm gần đây, số bệnh nhân mắc bệnh đái đường là thanh niên và trẻ nhỏ có chiều hướng gia tăng.

IDDM

Bệnh đái đường thuộc loại này thường xuất hiện đột ngột, thường gặp ở trẻ em và thanh niên. Do một nguyên nhân nào đó mà chức năng của tế bào đảo dịch tụy gặp trở ngại, làm dừng việc bài tiết insulin, kết quả là lượng đường trong máu tăng cao đột ngột. Sau khi xuất hiện tình trạng này, nếu không kịp thời áp dụng các biện pháp xử lý sẽ dẫn đến tình trạng hôn mê, thậm chí có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng gặp trở ngại của tế bào đảo dịch tụy có thể là do nhiễm vi rút hoặc phản ứng miễn dịch của cơ thể xuất hiện tình trạng khác thường.

BÉO PHÌ VÀ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

- Ăn quá nhiều và vận động ít sẽ dễ dẫn đến béo phì, có thể gây ra bệnh đái đường. Bản thân béo phì là một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh đái đường.

- Nguyên nhân chính dẫn đến béo phì là năng lượng quá thừa, tế bào mỡ dưới da của những người béo phì sẽ tích lũy mỡ một cách nhanh chóng, tế bào trở nên béo và to, lượng insulin mà các tế bào mỡ này hấp thụ sẽ giảm đi, làm cho insulin không thể phát huy hết tác dụng, từ đó dẫn đến bệnh đái đường.

- Đối với bệnh béo phì, ngoài kiểu mỡ dưới da tăng lên còn có kiểu mỡ trong nội tạng, tức là chỉ trạng thái các cơ quan nội tạng bị

mỡ bao bọc, những người béo phì sau tuổi trung niên đa phần đều thuộc loại này, hiệu ứng sinh lý của insulin đều giảm thấp.

TRIỆU CHỨNG ĐIỂN HÌNH CỦA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG LÀ “3 NHIỀU 1 ÍT”.

Bệnh đái đường thuộc kiểu NIDDM thường không có triệu chứng rõ rệt, bởi vậy, người bệnh ở giai đoạn đầu đa phần không cảm nhận được mình mắc bệnh, tuy nhiên, sau khi bệnh tiến triển đến một mức độ nhất định, các triệu chứng sẽ dần dần xuất hiện. Triệu chứng điển hình là “3 nhiều 1 ít”, tức là, đi tiểu nhiều, uống nhiều nước, ăn nhiều và thể trọng giảm.

Đầu tiên, lượng nước tiểu sẽ tăng lên, số lần đi tiểu cũng tăng lên, cảm giác luôn thấy khát nước, uống nhiều nước. Khi lượng đường trong máu tăng lên, lực thẩm thấu máu cũng theo đó tăng lên, lượng nước có trong các tế bào bên trong cơ thể sẽ chạy vào trong mạch máu, quá trình trao đổi nước tiểu sẽ bị ảnh hưởng, sản sinh ra một lượng lớn nước tiểu, từ đó dẫn đến triệu chứng mất nước.

Ngoài ra, lượng đường lưu trong cơ thể không thể chuyển hóa thành năng lượng, bởi vậy, sẽ có cảm giác đói bụng, sẽ ăn nhiều lên, nhưng kết quả chỉ là lượng đường trong máu tăng cao, lại không thấy béo lên, ngược lại trọng lượng cơ thể lại giảm đi. Tình trạng đó là do cơ thể không thể tạo ra đủ năng lượng gây nên bởi vậy, người lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi.

Khi bệnh tiến triển xấu đi, sẽ xuất hiện những trở ngại về hệ thần kinh như: tê chân tay, đau chân tay, chuột rút bắp chân, khi đứng bị chuột rút... nếu không tích cực điều trị còn có thể dẫn đến các triệu chứng nặng hơn như mờ mắt, yếu thận...

Những người bệnh thuộc loại IDDM khi mắc bệnh thường có các biểu hiện bệnh lý như: đột nhiên khát nước, chán ăn, nôn ọe, đau bụng, mệt mỏi, thậm chí đột nhiên hôn mê, phải điều trị tiêm insulin ngay.

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG Ở TRẺ EM

- Bệnh đái đường ở trẻ em không giống với người lớn, thường là loại IDDM, trung bình cứ 5000 trẻ em mới có 1 em mắc bệnh.

- Khi trẻ phát bệnh, đa phần thường có những biểu hiện tự giác như: khát nước, đi tiểu nhiều lần... đôi khi có thể đái dầm. Nếu không điều trị, cân nặng sẽ giảm, nghiêm trọng có thể dẫn đến tình trạng hôn mê.

- Bệnh đái đường loại IDDM ở trẻ em cần phải điều trị bằng tiêm insulin, chỉ cần duy trì cách điều trị này, trẻ có thể sống bình thường như những trẻ em khác. Nên nói cho trẻ biết điều đó, giải tỏa những lo lắng về tâm lý cho trẻ. Ngoài ra, ngoại trừ trẻ quá béo, bằng không không cần khống chế nghiêm ngặt nhiệt lượng như người lớn, cần phải để cho trẻ có đầy đủ dinh dưỡng.

Những năm gần đây, tỉ lệ bệnh đái đường loại IDDM ở trẻ em có chiều hướng gia tăng, bởi vậy, ngoài việc chú ý đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng của trẻ, cũng nên tiến hành điều chỉnh chế độ ăn uống và vận động cho trẻ.

CĂN CỨ CHẨN ĐOÁN CHÍNH CỦA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG LÀ XÉT NGHIỆM MÁU

Bệnh đái đường loại NIDDM khi ở giai đoạn đầu không thể tự phát hiện được các triệu chứng, bởi vậy, thường chỉ phát hiện được bệnh khi đi kiểm tra sức khỏe.

XÉT NGHIỆM TIỂU ĐƯỜNG

Là kiểm tra xem có đường glucô trong nước tiểu hay không. Khi lượng đường trong máu tăng quá 160mg/phút, trong nước tiểu sẽ xuất hiện đường. Khi xét nghiệm nên tiến hành vào buổi sáng lúc chưa ăn, đó là lúc lượng đường trong máu thấp nhất trong ngày, nếu tối hôm trước ăn muộn thì dù không bị tiểu đường cũng xuất hiện hiện tượng tiểu đường. Bệnh đái đường khi ở giai đoạn đầu sẽ không xuất hiện tiểu đường. Bởi vậy, kết quả xét nghiệm tiểu đường

chỉ mang tính chất tham khảo, chứ không thể lấy làm căn cứ xem có mắc bệnh đái đường hay không.

XÉT NGHIỆM ĐƯỜNG TRONG MÁU

Là kiểm tra nồng độ đường glucô trong máu. Những người được kiểm tra thấy có đường trong nước tiểu xét nghiệm đồng thời trong quá trình khám có nghi ngờ mắc bệnh đái đường đều nên tiến hành xét nghiệm đường trong máu. Có thể xét nghiệm vào buổi sáng khi chưa ăn và xét nghiệm bất kỳ. Khi lượng đường trong máu đạt mức 110mg/phút vào buổi sáng khi chưa ăn thì có khả năng đã mắc bệnh đái đường, nên xét nghiệm chi tiết hơn, nếu trên mức 126mg/phút thì có thể chẩn đoán là bệnh đái đường. Khi làm xét nghiệm bất kỳ mà lượng đường trong máu ở mức 200mg/phút thì cũng có thể chẩn đoán là bị bệnh đái đường.

Một cách khác để kiểm tra là phương pháp OGTT. Phương pháp này có thể chẩn đoán chính xác hơn nữa bệnh đái đường. Phương pháp này được tiến hành như sau: buổi sáng trước khi ăn, pha 75g đường glucô với 250 – 300ml nước, rồi uống, sau 2 tiếng kiểm tra lượng đường máu ở tĩnh mạch. Nếu lượng đường trong máu ở mức 200mg/phút trở lên có thể chẩn đoán là bệnh đái đường, những người ở mức > 139mg/phút được coi là bình thường, 140 – 199mg/phút được coi là bất thường. (IGT)

KIỂM TRA SỰ THAY ĐỔI NỒNG ĐỘ INSULIN TRONG MÁU

Những người mắc bệnh đái đường ở mức độ nhẹ, sau khi uống 1 cốc nước đường glucô khoảng 30 phút có thể thấy tốc độ tăng insulin trong máu chậm hơn so với người bình thường. Nếu sự bài tiết insulin không có gì bất thường nhưng lượng đường trong máu vẫn tăng cao thì nên cân nhắc xem liệu có phải mình đã mắc về gan hoặc tuyến giáp hay không.

Bệnh đái đường sẽ kéo theo nhiều căn bệnh nghiêm trọng khác.

BỆNH VỀ THẦN KINH

Khi xuất hiện các triệu chứng như tê chân tay, đầu ngón chân lạnh, đau... đó có thể là bệnh biến thần kinh liên quan đến bệnh đái đường. Đây là triệu chứng thần kinh, cảm giác xuất hiện trở ngại, đặc trưng của nó là xuất hiện đều cả bên trái bên phải, cảm giác mạnh nhất là vào ban đêm.

Vào giai đoạn đầu, chỉ cần khống chế lượng đường trong máu là có thể ổn định được tình trạng bệnh, nhưng nếu cứ để vậy mà không chú ý đến tình trạng bệnh thì bệnh sẽ phát triển đến mức đau không ngủ được cả đêm. Nếu bệnh phát triển đến mức độ đó mà vẫn không tiến hành điều trị thì khi bạn bị đứt chân tay hoặc bị bỏng sẽ không còn có cảm giác đau, nếu như để bệnh phát triển đến mức này thì quả là rất phiền phức. Bệnh đái đường rất dễ gây ra nhiễm khuẩn, chỉ cần 1 vết thương nhỏ cũng có thể làm nhiễm trùng, sưng tấy... thậm chí có thể làm nguy hiểm đến tính mạng.

Mặt khác, khi thần kinh tự chủ gặp phải trở ngại, sẽ xuất hiện các triệu chứng như chuột rút, ra mồ hôi bất thường, viêm bàng quang, viêm thận... còn có thể bị đi ngoài, táo bón xen kẽ nhau.

BỆNH VỀ VÕNG MẠC

Nguyên nhân thường gặp đối với bệnh mù ở người trưởng thành là bệnh biến võng mạc do bệnh đái đường gây ra. Giai đoạn đầu, bệnh không có biểu hiện gì, rất nhiều người chỉ phát hiện ra tình trạng bất thường khi kiểm tra mắt trong quá trình kiểm tra sức khỏe.

Đây chính là bệnh do các vi mạch máu của võng mạc gặp trở ngại do tình trạng lượng đường trong máu tăng cao được duy trì, khi bệnh phát triển đến một mức độ nhất định, người bệnh sẽ cảm thấy mắt nhìn không còn được rõ.

BỆNH VỀ THẬN

Tiểu cầu thận được cấu thành từ những mạch máu nhỏ cuốn vào nhau tạo thành dạng cầu bên trong thận, tiểu cầu thận có thể lọc

máu, bài tiết những chất không cần thiết mà cơ thể sản sinh ra và lượng nước thừa ra ngoài, cũng tức là hình thành ra nước tiểu.

Khi lượng đường trong máu không được khống chế, các mạch máu nhỏ của tiểu cầu thận gặp phải trở ngại, sẽ xuất hiện các hiện tượng như: trong nước tiểu có chứa protein hoặc không thể đi tiểu được... gọi là suy thận.

Bệnh thận do đái đường gây ra thường gặp ở những bệnh nhân đã mắc bệnh đái đường trên 10 năm, biểu hiện đầu tiên là huyết áp hoặc cholesterol tăng, dẫn đến cơ thể bị phù. Nếu nghiêm trọng hơn, có thể xuất hiện triệu chứng chức năng thận suy giảm, phải tiến hành lọc máu nhân tạo, hay còn gọi là rửa thận. Theo những nghiên cứu gần đây cho thấy, những người mắc bệnh thận do đái đường gây ra, trong nước tiểu được thải ra ngoài có thể kiểm tra thấy sự tăng lên của protein, căn cứ vào đó có thể phát hiện được bệnh ở giai đoạn đầu.

XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

Sau khi mắc bệnh đái đường, do insulin không phát huy đủ tác dụng, làm cho quá trình trao đổi mỡ trở nên không bình thường, dẫn đến tình trạng mỡ trong máu cao. Những người có lượng đường trong máu cao, máu rất dễ đông, bởi vậy những người mắc bệnh đái đường rất dễ bị xơ cứng động mạch. Sau khi bị xơ cứng động mạch rất dễ bị mắc các bệnh gây nguy hiểm đến tính mạng như não trung phong...

Vận dụng tất cả các liệu pháp điều trị để khống chế lượng đường trong máu, phòng tránh các bệnh phát sinh do đái đường.

Trọng điểm của việc điều trị bệnh đái đường là khống chế lượng đường trong máu, để phòng tránh việc phát sinh các bệnh kéo theo. Sau khi mắc bệnh đái đường sẽ rất khó điều trị tận gốc, bởi vậy, phải có biện pháp để sống chung với nó.

Phương pháp điều trị chủ yếu đối với bệnh đái đường loại NIDDM là liệu pháp ăn uống, liệu pháp vận động và liệu pháp dùng thuốc. Đặc biệt, ở giai đoạn đầu của bệnh đái đường, nếu kiểm soát chế độ ăn uống kết hợp với thay đổi thói quen sinh hoạt, vận động ở mức

độ thích hợp... thì có thể đạt được mục đích trị liệu, thậm chí không cần phải dùng thuốc.

Đối với loại IDDM thì phải tiêm insulin. Do ngày nào cũng phải tiêm nên phải áp dụng phương pháp tự mình tiêm. Mỗi người dùng thuốc không giống nhau, lượng thuốc, số lần tiêm, và thời gian... đều phải dựa vào chỉ dẫn của bác sỹ, phải tuân theo một cách nghiêm túc. Hiện nay, giới y học đang tích cực phát triển phương pháp không phải tiêm thuốc hàng ngày.

Bước đầu tiên để điều trị bệnh đái đường là liệu pháp ăn uống. Liệu pháp ăn uống khác với hạn chế ăn uống, trong quá trình điều trị, không phải kiêng ăn món gì, quan trọng là phải chú ý cân bằng dinh dưỡng và năng lượng đưa vào cơ thể.

Thỏa thuận cùng bác sỹ rồi quyết định lượng nhiệt lượng cần thiết cho 1 ngày, tùy vào độ tuổi, giới tính, mức độ béo, gầy, nghề nghiệp mà nhiệt lượng cần thiết sẽ khác nhau, nhất là đối với trẻ em đang trong giai đoạn phát triển càng phải chú ý đến vấn đề dinh dưỡng.

Thứ hai, phải chú ý đến vấn đề cân bằng dinh dưỡng, thành phần dinh dưỡng lí tưởng nhất là đường chiếm 60%, protein chiếm từ 15% – 20%, chất béo chiếm từ 20% - 25%.

Đường không chỉ đường cát, những thực phẩm như bột mì, kẹo... có thể tiêu hóa thành đường glucô trong cơ thể đều được tính là đường. Các đồ ăn như cơm, bánh mì, các loại mì, các loại khoai, các loại đỗ, bí đỗ, hoa quả... đều có chứa đường.

Protein không thể tích trữ được trong cơ thể, nếu ăn quá nhiều sẽ biến thành mỡ tích lại trong cơ thể, bởi vậy, mỗi ngày chỉ nên ăn một lượng vừa đủ.

Chất béo chia thành axit béo no và axit béo không no, ăn quá nhiều những thức ăn có chứa nhiều axit béo no như những thức ăn có nhiều bơ và thịt là nguyên nhân chính dẫn đến bệnh xơ cứng động mạch. Bởi vậy nên ăn ít những thức ăn loại này.

Ngoài ra, nên chú ý đến việc cân bằng các chất như vitamin, khoáng chất, chất xơ... ngoài các loại rau xanh, nên ăn nhiều hải đới, các loại đậu, hoa quả... Chất xơ có tác dụng làm chậm sự hấp thụ đường của ruột, rất có lợi cho việc điều trị bệnh đái đường. Tốt nhất nên lên kế hoạch chi tiết về số bữa ăn và lượng ăn trong mỗi

bữa, món điểm tâm và rượu cũng phải tính vào trong tổng nhiệt lượng cần cho một ngày.

LIỆU PHÁP VẬN ĐỘNG

Là một liệu pháp không thể thiếu trong điều trị bệnh đái đường. Khi vận động, cơ thể sẽ tiêu hao năng lượng, nhất là vận động với một mức thích hợp sẽ làm tiêu hao lượng đường tích trữ trong cơ thể trước tiên, sau đó mới đến đường glucô trong máu. Có nghĩa là vận động có thể làm giảm lượng đường trong máu.

Nhưng khi vận động quá mạnh, gan sẽ tiết ra đường để bổ sung, bởi vậy, sau khi vận động mạnh, lượng đường trong máu sẽ tăng cao. Hơn nữa, căn cứ vào tình hình bệnh hoặc các bệnh kéo theo, vận động quá sức đôi khi có thể làm cho bệnh càng trở nên nặng hơn. Bởi vậy, liệu pháp vận động nên tiến hành phù hợp theo chỉ dẫn của bác sỹ.

Phương pháp vận động đơn giản nhất là đi bộ. Đi bộ hơi nhanh một chút để có thể ra mồ hôi là tốt nhất. Mỗi ngày hai lần, mỗi lần 20 – 30 phút, tốc độ đi khoảng 80m/phút là thích hợp.

Ngoài ra, khi tập thể thao, bơi lội hoặc chạy chậm, chỉ cần chú ý không nên tập quá mức, sẽ có ích cho các bệnh nhân mắc bệnh đái đường. Theo tiêu chuẩn thì mạch đập trên 100 lần/phút, số lần đập nhiều nhất trong 1 phút không được vượt quá. Ví dụ 180 lần/phút bạn 40 tuổi, mạch đập không được vượt quá 140 lần/phút

LIỆU PHÁP DÙNG THUỐC

Bệnh đái đường loại NIDDM khi không thể khống chế lượng đường trong máu bằng liệu pháp vận động hoặc liệu pháp ăn uống thì phải áp dụng liệu pháp khống chế bằng thuốc. Thuốc gồm hai loại: thuốc uống để giảm đường và thuốc tiêm insulin, nhưng cho dù là loại nào thì đều phải kết hợp với liệu pháp ăn uống và liệu pháp vận động.

PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Những phụ nữ mắc bệnh đái đường vẫn có thể sinh đẻ như những người bình thường, tuy nhiên, trước khi có thai phải bắt đầu theo dõi lượng đường trong máu một cách nghiêm ngặt dưới sự chỉ dẫn của bác sỹ.

Những người đang dùng thuốc uống, khi có thai nên chuyển sang thuốc tiêm, bởi vì, thuốc uống có thể đi qua nhau thai, thuốc tiêm thì không.

Khi mang thai, ngoài việc kiểm tra nước tiểu định kỳ, kiểm tra máu và vông mạc, trọng lượng cơ thể chỉ nên tăng 8kg, không được vượt quá 10kg. Nếu trọng lượng cơ thể tăng quá nhiều, lượng đường trong máu sẽ dễ tăng cao, bởi vậy, việc khống chế thể trọng là hết sức quan trọng.

Có một số người, khi mang thai mới bị mắc bệnh tiểu đường, gọi là bệnh đái đường thai sản. Đái đường thai sản đa phần sẽ khỏi sau khi sinh nhưng nếu không chú ý đến thói quen sinh hoạt thì sau khi bước vào tuổi trung niên, nguy cơ mắc bệnh đái đường là rất cao.

CẤP CỨU HÔN MÊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Những người mắc bệnh đái đường nếu bình thường không chú ý sinh hoạt và dùng thuốc có quy luật thì tình trạng bệnh có khả năng đột ngột xấu đi, nghiêm trọng nhất là hôn mê. Khi xuất hiện tình trạng này phải xử lý ngay, nếu không sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Bình thường, người bệnh và người nhà cần phải chú ý đến những triệu chứng đột ngột xuất hiện, kịp thời áp dụng các biện pháp đúng đắn. Nguyên nhân dẫn đến hôn mê được chia thành hai loại: hôn mê do lượng đường trong máu cao và hôn mê do lượng đường trong máu thấp (hay còn gọi là hạ đường huyết).

HÔN MÊ DO LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU CAO

Bệnh đái đường khi phát triển đến một mức độ nhất định, bắt buộc phải uống thuốc hạ đường và tiêm insulin, nếu ngừng dùng thuốc một cách tùy tiện, insulin trong cơ thể thiếu, sẽ dẫn đến tình trạng hôn mê. Thiếu insulin, đường glucô mà cơ thể hấp thụ sẽ không thể chuyển hóa thành nhiệt lượng, bởi vậy, không thể phân giải được chất béo và protein tích trữ trong cơ thể, dẫn đến thể axeton tính axit được sinh ra trong máu, tích lại trong cơ thể tạo ra tình trạng trúng độc, đại não thiếu năng lượng, dẫn đến tình trạng buồn ngủ thậm chí là hôn mê.

Tuy hiện nay đã có thể khống chế lượng đường trong máu qua việc dùng thuốc nhưng vẫn có khoảng 4% người bệnh chết vì bị hôn mê, bởi vậy phải nghiêm cấm người bệnh tự thay đổi liều lượng thuốc hoặc dùng uống hoặc tiêm thuốc.

Ngoài ra, khi ăn uống quá nhiều hoặc quá mệt mỏi, khi mắc các bệnh truyền nhiễm như viêm phổi, làm vô hiệu thuốc hạ đường cũng dễ xuất hiện tình trạng hôn mê. Bởi vậy, người bệnh phải rất chú ý đến chế độ ăn uống và tình trạng sức khỏe, khi xuất hiện hiện tượng bất thường phải kịp thời liên lạc với bác sỹ.

HÔN MÊ DO HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

Hôn mê do hạ đường huyết còn nghiêm trọng hơn hôn mê do lượng đường trong máu cao, nguyên nhân thường là do sử dụng lượng insulin hoặc thuốc hạ đường quá nhiều, đôi khi cũng có thể là do bệnh gan hoặc là do ngộ độc thuốc gây ra.

Năng lượng của não có được gần như toàn bộ đều do lượng đường trong máu cung cấp, nếu đường trong máu hạ do dùng thuốc, não sẽ ngay lập tức bị tổn thương và xuất hiện những trở ngại về ý thức. Hạ đường huyết cấp có thể xuất hiện các triệu chứng như: dạ dày bị lạnh, sợ hãi, ra mồ hôi... nếu không chú ý đến tình hình bệnh thì có thể dẫn đến triệu chứng buồn ngủ, hôn mê, co

giật... Dù lượng đường trong máu không bị hạ cấp thì cũng có thể xuất hiện triệu chứng đau đầu, mờ mắt...

Nếu xuất hiện các triệu chứng trên thì phải kịp thời bổ sung đường hoặc nước hoa quả, nếu không kịp thời xử lý, có thể để lại các di chứng, bởi vì các tế bào thần kinh não nếu bị tổn thương thì không thể nào khôi phục lại được.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Người bị bệnh đái đường cần bao nhiêu nhiệt lượng 1 ngày?

Đáp: Tùy vào độ tuổi, cân nặng, nghề nghiệp... mà lượng nhiệt lượng cần thiết cho 1 người trong ngày cũng khác nhau. Sau tuổi trung niên, ví dụ, 1 người cân nặng 60kg làm những công việc nhẹ nhàng như ngồi văn phòng hoặc những bà nội trợ, mỗi ngày cần 1500 – 1800 kcal, những người làm các công việc lao động hơi nặng thì cần 1800 – 2000 kcal, những người làm các công việc nặng thì cần từ 2100 kcal trở lên.

Hỏi: Bị mắc các bệnh do đái đường gây ra, cần phải có chế độ ăn uống như thế nào?

Đáp: khi đã xuất hiện hiện tượng huyết áp cao, ngoài việc duy trì liệu pháp ăn uống đối với bệnh đái đường, còn phải khống chế lượng muối đưa vào cơ thể hàng ngày ở mức dưới 7g, khi ăn mì, cố gắng không nên uống canh, không nên ăn các loại đồ ăn ngâm mặn... khi mắc bệnh mỡ trong máu cao, ngoài việc chú ý đến vấn đề ăn uống, người bệnh nên ăn ít các loại thức ăn có chứa nhiều cholesterol như trứng, thịt mỡ... Khi có vấn đề về thận, nếu bệnh tình nhẹ, có thể giảm lượng muối và protein đưa vào trong cơ thể hàng ngày, nếu nghiêm trọng thì phải điều trị theo liệu pháp ăn uống đối với bệnh thận, bởi vì, liệu pháp ăn uống ở bệnh thận khác với bệnh đái đường, bởi vậy, nên bàn bạc với bác sỹ.

10. THIẾU MÁU

Kiểm tra sức khỏe (chú ý những triệu chứng dưới đây)

- Có thường xuyên cảm thấy toàn thân mệt mỏi, không có sức không?
- Có cảm thấy lo sợ hoặc thở đứt quãng không?
- Có hiện tượng mặt trắng bệch, môi và móng tay trắng không?
- Có chán ăn và có cảm giác buồn nôn không?
- Có bị hoa mắt chóng mặt không?
- Có hay bị sốt nhẹ không?
- Móng tay có bị dòn và biến dạng không?

Nếu có những triệu chứng trên thì bạn rất có khả năng mắc bệnh thiếu máu.

Máu do tế bào máu và huyết tương tạo thành, tế bào máu chia thành 3 loại: hồng cầu, bạch cầu và platelet. Hồng cầu đảm nhiệm việc vận chuyển oxy đến tất cả các cơ quan tổ chức ở khắp cơ thể, oxy kết hợp với hemoglobin (một loại protein có chứa sắt trong hồng cầu) đi vào máu và chuyển đến khắp nơi trên cơ thể.

Thiếu máu là chỉ triệu chứng thiếu hồng cầu hoặc hemoglobin trong máu. Nếu hồng cầu hoặc hemoglobin (huyết sắc tố) bị thiếu hụt, không thể cung cấp oxy đến toàn bộ cơ thể, sẽ dẫn đến triệu chứng thiếu oxy ở các tổ chức, xuất hiện nhiều triệu chứng khác nhau.

Nguyên nhân gây ra bệnh thiếu máu rất phức tạp, hiện nay, những nguyên nhân thường gặp là dinh dưỡng không tốt, các bệnh truyền nhiễm, u, do thuốc, bệnh mang tính miễn dịch, bệnh thận, bệnh dạ dày...

Bệnh thiếu máu cũng có nhiều loại, thiếu máu do thiếu sắt, thiếu máu do quá trình tái sinh gặp trở ngại, thiếu máu kiểu Địa Trung Hải... thường gặp là thiếu máu do thiếu sắt. Phương pháp điều trị tùy thuộc vào từng loại thiếu máu.

Bệnh thiếu máu là bệnh thường gặp trong cuộc sống hàng ngày, hơn nữa, ở giai đoạn đầu, bệnh thường không có triệu chứng rõ rệt, bởi vậy rất dễ bị mọi người bỏ qua. Thiếu máu không phải là bệnh

độc lập, có thể là biểu hiện quan trọng của một loại bệnh nào đó (đôi khi có thể là một bệnh khá phức tạp) bởi vậy, khi phát hiện ra bệnh thiếu máu, phải đi kiểm tra, tìm hiểu rõ nguyên nhân để kịp thời điều trị.

CÓ NHIỀU NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH THIẾU MÁU:

Hồng cầu có trong máu do tủy xương tạo ra, sau đó được phóng vào trong máu. Tế bào khô tạo máu trong tủy xương có thể biến thành hồng cầu non, dưới tác dụng hỗ trợ của vitamin B12, sắt... tế bào tách ra, hình thành nên hồng cầu trưởng thành, hợp thành hemoglobin trong quá trình này.

Khả năng sống bình quân của hồng cầu là khoảng 120 ngày. Hồng cầu không thể tích trữ được, khi số lượng hồng cầu bị phá vỡ tăng lên hoặc xuất hiện trở ngại hoặc bị mất quá nhiều, sẽ xuất hiện hiện tượng thiếu hồng cầu. Trong đó thường gặp nhất là thiếu sắt, dẫn đến thiếu máu.

RẤT NHIỀU NGƯỜI MẮC BỆNH THIẾU MÁU KHÔNG CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG RÕ RỆT.

Số lượng hồng cầu và sự ổn định của nồng độ hemoglobin tùy thuộc vào lượng hồng cầu mà tủy xương tạo ra và sự cân bằng của lượng hồng cầu bị phá vỡ ở lá lách, gan. Nếu một nguyên nhân nào đó làm phá vỡ sự cân bằng này, làm giảm số lượng hồng cầu thì sẽ xuất hiện hiện tượng thiếu máu.

Triệu chứng của bệnh thiếu máu và mức độ nặng nhẹ sẽ khác nhau tùy vào mức độ giảm thiểu của hemoglobin và nguyên nhân gây ra thiếu máu. Nhưng do bệnh thiếu máu thường là diễn ra rất chậm, cơ thể sẽ sản sinh ra phản ứng thích nghi, bởi vậy, đôi khi bệnh thiếu máu đã phát triển đến mức độ nghiêm trọng nhưng người bệnh vẫn không ý thức được.

Do khi thiếu máu sẽ xuất hiện hiện tượng thiếu ôxy, để duy trì sự sống, cơ thể sẽ sản sinh ra một loạt các phản ứng hỗ trợ, ví dụ, vì để cho các cơ quan nội tạng có đủ tuần hoàn máu mà hạn chế được lượng máu chảy trong mạch máu, làm cho da trông nhợt nhạt, thiếu hemoglobin nên phải bổ sung bằng cách tăng số lần vận chuyển ôxy, làm tăng nhanh tốc độ tuần hoàn máu, xuất hiện cảm giác tim đập nhanh, thở gấp.

Niêm mạc khoang miệng, mắt, tay, móng... đều sẽ phản ánh tình trạng thiếu máu. Thiếu máu ở mức độ vừa, khi vận động cơ thể sẽ cảm thấy khó thở hoặc đau ngực, hơn nữa, do cơ thể thiếu ôxy, sẽ xuất hiện hiện tượng đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, khó tập trung, mệt mỏi, buồn ngủ, kém ăn, sốt nhẹ, tê chân tay...

Nếu không tiến hành điều trị kịp thời, thậm chí sẽ có thể dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng hơn nguy hiểm đến tính mạng.

Chẩn đoán thiếu máu chủ yếu dựa vào RBC, Hb và Ht.

Mức độ thiếu máu thường biểu thị qua nồng độ hemoglobin. Sau khi kiểm tra số lượng hồng cầu (RBC), nồng độ hemoglobin (Hb) và Ht, rồi đưa ra chẩn đoán.

Với người lớn, Hb ở nam giới thấp hơn 12g/dl, phụ nữ thấp hơn 11g/dl, tức là đã mắc bệnh thiếu máu. Hb từ 9 – 11g/dl là thiếu máu nhẹ, 6 – 9g/dl là thiếu máu vừa, 3 – 6g/dl là thiếu máu nặng, thấp hơn 3g/dl là thiếu máu nghiêm trọng.

Để chẩn đoán là thiếu máu thuộc loại nào, cần phải tiến hành một số các kiểm tra như thể tích hồng cầu, bình quân hồng cầu, nồng độ hemoglobin, kiểm tra tủy xương...

ĐẶC ĐIỂM VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CỦA TỪNG LOẠI BỆNH THIẾU MÁU:

Đối với bệnh thiếu máu tùy vào nguyên nhân gây bệnh có thể được chia thành 3 loại lớn, mỗi loại lại có thể phân thành vài loại nhỏ, đặc điểm và phương pháp điều trị của chúng cũng không giống nhau.

THIẾU MÁU DO CHỨC NĂNG SINH SẢN HỒNG CẦU GIẢM SÚT

Bao gồm hai trường hợp là thiếu nguyên liệu để tạo ra hồng cầu và chức năng sản xuất hồng cầu của tủy xương giảm sút. Biểu hiện chính của hiện tượng thiếu nguyên liệu là thiếu máu do thiếu sắt.

THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT

Do thiếu sắt để hợp thành hemoglobin gây ra, chiếm khoảng 50% số bệnh nhân bị mắc bệnh thiếu máu, là loại thường gặp nhất.

Thiếu sắt có 3 nguyên nhân chính: lượng sắt đưa vào cơ thể không đủ, nhu cầu về sắt tăng cao và lượng sắt thải ra tăng cao. Lượng sắt cần thiết và đào thải ra bên ngoài ở phụ nữ thường nhiều hơn nam giới, phụ nữ bởi vậy dễ xuất hiện hiện tượng thiếu sắt hơn nam giới.

Sắt có trong thức ăn sẽ biến thành sắt 2 trong dạ dày, chủ yếu được hấp thụ ở tá tràng. Những người sau khi tiến hành phẫu thuật cắt dạ dày, viêm dạ dày hoặc hấp thụ không tốt, việc hấp thụ sắt sẽ gặp phải trở ngại, rất dễ xuất hiện triệu chứng thiếu máu do thiếu sắt.

Phụ nữ mỗi kỳ kinh nguyệt mất khoảng 30mg sắt, thêm vào đó khi mang thai, sắt bị thai nhi hấp thụ, sau khi sinh, sắt theo sữa chảy ra, bởi vậy, phụ nữ cần nhiều sắt hơn nam giới cùng độ tuổi. Những trẻ em đang trong giai đoạn phát triển, cùng với sự phát triển của cơ thể, lượng máu sẽ tăng lên, cũng dễ xuất hiện hiện tượng thiếu sắt.

Thiếu máu do thiếu sắt có những triệu chứng thông thường của bệnh thiếu máu và còn có thể xuất hiện các triệu chứng như niêm mạc ở đầu lưỡi co lại, trở nên thô ráp, nuốt khó...

Khi điều trị thiếu máu do thiếu sắt, đầu tiên nên điều trị bắt đầu từ nguyên nhân dẫn đến thiếu máu, đồng thời áp dụng phương pháp bổ sung sắt bằng thuốc, nếu có xuất huyết ở hệ thống tiêu hóa, có thể tiêm thẳng vào tĩnh mạch. Thông thường, sau khoảng 2 tháng là tình trạng thiếu máu sẽ được cải thiện, nồng độ hemoglobin sẽ khôi

phục lại trạng thái bình thường, bởi vậy cần bổ sung liên tục trong vài tháng.

Yếu tố vô cùng quan trọng là phải cân bằng dinh dưỡng trong chế độ ăn uống, ăn nhiều các loại thực phẩm có chứa nhiều sắt.

NHỮNG THỰC PHẨM CÓ CHỨA NHIỀU SẮT

Đó là các loại thực phẩm như: gan lợn, máu động vật, hải đới, long nhãn, rau cần, rau chân vịt, anh đào, sơn trà, thịt, dưa tươi, mía, đào, lê, tương vừng...

SẮT HỮU CƠ VÀ SẮT VÔ CƠ

Sắt có trong thực phẩm như thịt, cá các loại chủ yếu là sắt hữu cơ, sắt vô cơ có trong các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Tuy sắt hữu cơ chỉ chiếm khoảng 1/6 lượng sắt được đưa vào cơ thể nhưng tỉ lệ hấp thụ của nó lại cao.

Sắt vô cơ có tỉ lệ hấp thụ thấp, sẽ hấp thụ tốt hơn nếu đi kèm với các loại thực phẩm có protein động vật hoặc vitamin C.

THIẾU MÁU DO TRỞ NGẠI TRONG VẤN ĐỀ TÁI SINH

Tủy xương tạo ra hồng cầu gặp phải trở ngại, nguyên nhân có thể được phân thành tế bào khô xuất hiện triệu chứng bất thường hoặc quá trình tế bào khô phân hóa đến các cấp tế bào gặp phải trở ngại, môi trường để tủy xương hình thành nên tế bào khô xuất hiện triệu chứng bất thường... Biểu hiện là: số lượng hồng cầu, bạch cầu và platelet giảm thiểu rõ rệt.

Ngoài những triệu chứng thông thường của bệnh thiếu máu còn có các triệu chứng như chảy máu chân răng, da, lượng kinh nguyệt tăng nhiều, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm... Các triệu chứng

thường diễn biến rất chậm. Việc điều trị bệnh thiếu máu do trở ngại trong vấn đề tái sinh khá khó khăn.

THIẾU MÁU DO HỒNG CẦU NON LỚN

Hay còn gọi là thiếu máu ác tính, nguyên nhân là do thiếu dinh dưỡng, vitamin B12 hoặc axit folic cần thiết cho hồng cầu trưởng thành. Khi thiếu những dinh dưỡng này sẽ hình thành nên những tế bào hồng cầu non lớn. Hồng cầu non lớn không thể trở thành hồng cầu trưởng thành thông thường và sẽ vỡ ra, từ đó xuất hiện hiện tượng thiếu máu.

Vitamin B12 tồn tại trong các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật, những người có chế độ ăn uống bình thường thường không bị thiếu. Tuy nhiên, những người đã tiến hành cắt bỏ toàn bộ dạ dày hoặc những người già chức năng dạ dày đã suy yếu, không thể hấp thụ vitamin B12 một cách thuận lợi, sẽ rất dễ bị thiếu.

Axit folic tồn tại trong rau xanh, nấm, gan, những người kén ăn thường rất dễ bị thiếu.

Vitamin B12 và axit folic đều là những vitamin cần thiết hợp thành DNA trong tế bào. Khi bị thiếu, toàn bộ cơ thể sẽ có những ảnh hưởng không tốt, đặc biệt ảnh hưởng lớn nhất là ở tủy xương.

Ngoài các triệu chứng thiếu máu thông thường, bệnh còn có các triệu chứng khác về hệ tiêu hóa như: khoang miệng và đầu lưỡi bị đau, ăn không ngon, táo bón, đi ngoài... các triệu chứng về hệ thần kinh gặp trở ngại như: tay chân đau buốt và tê, đi bộ khó khăn... Bạch cầu và platelet cũng sẽ giảm thiểu rất dễ bị nhiễm trùng hoặc chảy máu.

Những người bị thiếu vitamin B12 và axit folic có thể uống thuốc hoặc tiêm để bổ sung.

THIẾU MÁU DO THẬN

Do bị bệnh thận mãn tính, thiếu kích thích tố sản sinh ra hồng cầu – chất tạo ra hồng cầu gây ra. Khi bị suy thận nghiêm trọng, triệu chứng thiếu máu sẽ khá rõ rệt.

Phương pháp điều trị chủ yếu là cung cấp chất tạo hồng cầu. Nếu mắc cả chứng thiếu máu do thiếu sắt thì phải sử dụng cả thuốc sắt.

THIẾU MÁU DO TẾ BÀO NON HẠT SẮT

Đây là bệnh thiếu máu do 1 loại tế bào non hạt sắt đặc biệt gây ra. Nguyên nhân gây ra bệnh là di truyền, uống thuốc hoặc ngộ độc chì... cũng có những nguyên nhân không rõ do bẩm sinh.

Những người mắc bệnh thiếu máu kiểu này, lượng sắt tích trữ trong cơ thể sẽ tăng lên, thường phát sinh những triệu chứng bệnh do lượng sắt tăng cao như: trở ngại chức năng gan, sức khỏe suy kiệt, nghiêm trọng hơn còn có thể gây nguy hiểm đến tính mạng, bệnh còn có khả năng chuyển biến thành bệnh máu trắng cấp tính.

Thiếu máu do thuốc gây ra thì phải dừng sử dụng thuốc ngay. Nếu là tính di truyền thì điều trị bằng vitamin B6, axit folic... đôi khi cũng cần phải truyền máu nhưng do người bệnh quá thừa sắt trong cơ thể nên việc truyền máu cần hạn chế ở mức thấp nhất.

THIẾU MÁU ĐỊA TRUNG HẢI

Đây là bệnh mang tính di truyền. Bệnh này chủ yếu ở các khu vực từ bờ biển Địa Trung Hải đến Ấn Độ, Đông Nam Á... nên gọi là bệnh thiếu máu Địa Trung Hải. Những người mắc bệnh ở mức độ nhẹ chỉ hơi thiếu máu, không có triệu chứng gì đặc biệt, những người mắc bệnh ở mức độ nặng thì ngay khi còn nhỏ đã có thể phát bệnh.

Ngoài các triệu chứng thiếu máu thông thường, còn có thể có các triệu chứng nghiêm trọng khác như quá thừa sắt, nghiêm trọng hơn còn có thể làm suy chức năng thận.

Do sắt quá thừa nên khi truyền máu phải hạn chế ở mức độ thấp nhất. Đôi khi cần phải tiến hành cắt bỏ lá lách.

THIẾU MÁU DO HỒNG CẦU BỊ PHÁ HỦY QUÁ NHIỀU

Hồng cầu sẽ bị phá hủy sau 120 ngày và được thay thế bởi những tế bào hồng cầu mới. Khi số lượng bị phá hủy nhiều hơn số lượng được tạo ra, cơ thể cảm thấy thiếu hồng cầu, tủy xương tạo ra máu để bổ sung. Nếu không kịp bổ sung hoặc bổ sung không đủ, sẽ xuất hiện hiện tượng thiếu máu, thiếu máu do tan máu.

THIẾU MÁU DO TAN MÁU BẨM SINH

Chủ yếu phát bệnh ở giai đoạn khi còn nhỏ. Bệnh có mức độ nặng nhẹ khác nhau, biểu hiện cũng khác nhau tùy từng người bệnh nhưng thường đi kèm với triệu chứng vàng da. Khi hồng cầu được đưa vào xử lý ở các cơ quan như lá lách... hemoglobin sẽ tạo ra bilirubin. Khi xuất hiện hiện tượng thiếu máu do tan máu, hồng cầu bị phá hủy quá nhiều, lượng bilirubin tăng lên, vượt quá khả năng xử lý của gan, bilirubin chưa được xử lý sẽ tích lại trong máu và xuất hiện hiện tượng vàng da.

Khi mắc bệnh viêm gan hoặc sỏi mật thì dễ bị vàng da mà bệnh thiếu máu do tan máu đôi khi lại kéo theo cả bệnh sỏi mật. Bệnh sỏi mật cũng liên quan đến sự tăng lên của bilirubin.

Sự xuất hiện của bệnh vàng da hoặc sỏi mật thường hay bị chẩn đoán nhầm là những bệnh về gan chứ không được chẩn đoán là do thiếu máu.

Bởi vậy, khi có xu hướng mắc bệnh thiếu máu mà lại xuất hiện triệu chứng vàng da, sỏi mật mãn tính thì nên cân nhắc đến khả năng mắc bệnh thiếu máu do tan máu.

THIẾU MÁU DO TAN MÁU Ở TRẺ SƠ SINH

Nguyên nhân là do nhóm máu giữa mẹ và con không tương dung. Được chia thành hai loại: có nhóm máu ABO không tương dung và có nhóm máu Rh không tương dung. Triệu chứng của nó là sau khi sinh không lâu, trẻ xuất hiện triệu chứng vàng da và thiếu máu nghiêm trọng.

Có thể tiến hành điều trị chiếu tia, uống thuốc hoặc truyền máu.

THIẾU MÁU DO TAN MÁU MANG TÍNH TỰ MIỄN DỊCH

Là bệnh thiếu máu do các kháng thể của bản thân hồng cầu gây ra. Nguyên nhân gây ra bệnh đa phần không rõ ràng.

Ngoài các triệu chứng của bệnh thiếu máu thông thường còn có thể xuất hiện các triệu chứng cấp tính như: sốt, đau bụng, đau eo, chảy máu, các triệu chứng thường lặp đi lặp lại, lúc phát bệnh lúc bình thường, diễn biến thành mãn tính.

Phương pháp điều trị thường là uống thuốc chống dị ứng hoặc áp dụng phương pháp điều trị ức chế miễn dịch. Khi bệnh tan máu xuất phát ở lá lách có thể phải tiến hành phẫu thuật cắt bỏ lá lách.

THIẾU MÁU DO HỒNG CẦU LỘT RA NGOÀI MẠCH MÁU.

Là bệnh thiếu máu do ở chỗ nào đó trên cơ thể bị chảy máu, lượng hồng cầu mất đi nhiều hơn so với lượng hồng cầu mà tủy xương tạo ra, gọi là thiếu máu do chảy máu.

Khi bị chảy máu nhiều do bị thương hoặc do bệnh, sẽ xuất hiện triệu chứng thiếu máu cấp tính do chảy máu. Các bệnh chảy máu mãn tính của hệ tiêu hóa như: xuất huyết do viêm dạ dày, ung thư dạ dày, ung thư trực tràng, trĩ... cũng có thể gây ra thiếu máu.

Ngoài ra, khi bị chảy máu tại cơ quan sinh sản như: bệnh u tử cung, ung thư tử cung... ở phụ nữ cũng có thể gây ra bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Làm thế nào để phòng tránh thiếu máu?

Đáp: Chỉ cần chú ý điều chỉnh thói quen sinh hoạt và ăn uống, bệnh thiếu máu có thể phòng tránh được. Phải cung cấp đủ chất tạo máu cho tủy xương. Sắt là một nguyên liệu chủ yếu để tạo ra hemoglobin. Bình thường, 1 người đàn ông trưởng thành cần 1mg sắt mỗi ngày, phụ nữ trong thời kỳ sinh sản cần 1.5 – 2mg sắt mỗi ngày, thời kỳ mang thai và cho con bú, lượng sắt cần càng nhiều.

Bởi vậy, hàng ngày nên ăn nhiều thực phẩm có chứa nhiều sắt như thịt nạc, gan lợn, lòng đỏ trứng, hải đới, mộc nhĩ, nấm hương... Nên chú ý cơ cấu bữa ăn hợp lý, ví dụ như, sau bữa ăn nên ăn ít hoa quả. Trong hoa quả có chứa nhiều vitamin C, có khả năng thúc đẩy quá trình hấp thụ sắt. Sau khi ăn cơm xong, uống trà đặc sẽ làm ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ sắt. Ngoài ra, dùng nồi sắt để nấu thức ăn cũng có lợi cho việc phòng tránh thiếu sắt.

Axít folic và vitamin B12 cũng là những khoáng chất không thể thiếu trong quá trình tạo máu. Rau tươi, hoa quả, các loại dưa, các loại đậu và các thức ăn có nguồn gốc từ thịt chứa rất nhiều axít folic, trong nội tạng động vật cũng chứa rất nhiều vitamin B12 nhưng nếu nấu ở nhiệt độ quá cao có thể làm mất trên 50% axít folic và 10 - 30% vitamin B12. Bởi vậy, phải vừa chú ý đến việc đa dạng hóa đồ ăn thức uống, lại phải chú ý cả kỹ năng chế biến, tránh nấu quá chín thức ăn.

Đồng thời, phải bảo vệ tốt “nhà máy sản xuất máu”. Có rất nhiều yếu tố mang tính hóa học hoặc vật lí có thể làm tổn thương tủy xương, bởi vậy, nên nghiêm túc tuân thủ các phương pháp bảo vệ, tuân thủ quy trình thao tác, đặc biệt không nên sử dụng các loại thuốc có hại cho chức năng tạo máu và tránh chụp chiếu X quang nếu không thực sự cần thiết.

Mất máu cũng là nguyên nhân dẫn đến thiếu máu, bởi vậy, đối với những triệu chứng chảy máu do bệnh lí như: trĩ, kinh nguyệt không đều, ung thư tử cung... gây ra, phải tiến hành điều trị tích cực.

Hỏi: Trẻ sơ sinh nếu chỉ uống sữa bò sẽ dễ bị thiếu máu, có đúng như vậy không?

Đáp: Đúng. Trẻ em khi mới sinh có một lượng sắt nhất định lấy từ cơ thể mẹ, nhưng từ 4 – 6 tháng sau, số lượng sắt đó sẽ được dùng hết, cần phải bổ sung lượng sắt qua thức ăn. Nhưng sữa bò bán trên thị trường, mỗi 1lít chỉ chứa 0.5 – 2.0mg sắt, mà một đứa trẻ 1 tuổi mỗi ngày cần hấp thụ 6mg sắt.

Lượng sắt có trong sữa bò chỉ bằng 1/3 lượng sắt có trong sữa mẹ, tỉ lệ hấp thụ sắt trong sữa mẹ có thể đạt trên 50% nhưng tỉ lệ hấp thụ sắt trong sữa bò chỉ đạt 10%. Hơn nữa, hàm lượng canxi, phốt pho, kali trong sữa bò rất cao, những khoáng chất này đều gây ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ sắt.

Bởi vậy, nếu trẻ từ sau 4 – 6 tháng chỉ được uống mỗi sữa bò mà không bổ sung thêm các thức ăn khác thì sẽ dễ xuất hiện tình trạng thiếu máu.

Thông thường, bắt đầu từ tháng thứ 4, phải dần dần cho trẻ ăn thêm bột rau và bột hoa quả. Để bổ sung lượng sắt thiếu phải thêm vào các thức ăn có chứa nhiều sắt.

Hỏi: Dùng nồi sắt để chế biến thức ăn có thể phòng ngừa được bệnh thiếu máu do thiếu sắt, có đúng như vậy không?

Đáp: Đúng. Chế biến thức ăn bằng nồi sắt có thể làm tăng lượng sắt đưa vào cơ thể, thức ăn được chế biến trong nồi sắt sẽ được tăng thêm hàm lượng sắt. Tuy nhiên, khi sử dụng nồi sắt việc khống chế lượng sắt ngấm vào thức ăn là một việc không hề đơn giản. Một mặt không thể tính toán được lượng sắt được đưa vào cơ thể thông qua những thức ăn được chế biến ở nồi sắt. Mặt khác tỉ lệ hấp thụ sắt từ nồi sắt bên trong cơ thể là khá thấp, khó có thể áp dụng làm phương pháp điều trị và phòng tránh bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

Bởi vậy, khi chúng ta lựa chọn các phương pháp phòng tránh bệnh thiếu máu do thiếu sắt, tuy có thể cân nhắc đến tác dụng hữu ích của nồi sắt nhưng không nên coi đó là một phương pháp duy nhất. Phòng tránh thiếu máu chủ yếu nên dựa vào việc điều chỉnh chế độ ăn uống và sử dụng những thực phẩm có chứa nhiều sắt.

11. BỆNH MÁU TRẮNG

Bệnh máu trắng là bệnh ác tính về hệ thống tạo máu, hay còn gọi là ung thư máu. Đặc điểm của bệnh là tế bào bệnh máu trắng thuộc một dạng nào đó ở trong tổ chức tạo máu ở tủy xương hoặc trong các tổ chức tạo máu khác phát triển thành ác tính, đồng thời xâm nhập vào các tổ chức khác, các bộ phận nội tạng bên trong cơ thể, dẫn đến tế bào tạo máu bình thường bị khống chế, nảy sinh ra các triệu chứng bệnh. Các triệu chứng đặc trưng là sốt, chảy máu, thiếu máu, nhiễm trùng, phù gan, lá lách, limpha kết.

TRIỆU CHỨNG PHÁT BỆNH CHƯA HOÀN TOÀN RÕ RÀNG

Nguyên nhân gây bệnh và cơ chế phát bệnh máu trắng ở người cho đến nay vẫn chưa được làm rõ. Chỉ biết nguyên nhân gây bệnh có yếu tố truyền nhiễm, do phóng xạ, chất hóa học, yếu tố di truyền và chức năng miễn dịch bất thường.

TỒN THƯƠNG DO PHÓNG XẠ

Tác hại của phóng xạ điện li gây ra bệnh máu trắng đã được chứng minh qua những thử nghiệm trên động vật, còn tác hại gây ra bệnh máu trắng ở người cũng đã được nhắc đến thông qua những sự thực dưới đây: những người làm việc trong môi trường phóng xạ không có đồ bảo vệ giai đoạn đầu, tỉ lệ phát bệnh máu trắng cao gấp 8 – 9 lần so với những người khác; những bệnh nhân mắc bệnh viêm cột sống nếu lựa chọn phương pháp điều trị bằng phóng xạ thì tỉ lệ phát bệnh máu trắng cao gấp 10 lần người bình thường; sau khi hai hòn đảo Hiroshima và Nagasaki bị ném bom nguyên tử, tỉ lệ phát bệnh máu trắng giữa vùng bị phóng xạ với những vùng không bị phóng xạ là 30 lần.

NHÂN TỔ HÓA HỌC

Hiện nay, có rất nhiều vật chất hóa học có thể gây ra bệnh máu trắng như chất benzen được dùng rộng rãi trong công nghiệp. Các loại thuốc chống ung thư, thuốc an thần, thuốc diệt côn trùng... đều có thể dẫn đến bệnh máu trắng.

NHÂN TỔ VI RÚT

Nghiên cứu đã chứng minh, bệnh máu trắng ở động vật như: chim, chuột bạch, mèo, bò và khỉ tay dài có liên quan mật thiết đến ảnh hưởng của vi rút, hơn nữa, đã tách ra được loại vi rút máu trắng tương ứng. Tuy nhiên, lâu nay vẫn không có bằng chứng nào có thể chứng minh máu của những người mắc bệnh máu trắng có thể lây nhiễm sang những người khỏe mạnh và gây ra bệnh máu trắng. Năm 1980, từ tế bào bệnh máu trắng, tế bào T ở người đã tách ra được một loại vi rút mới (HTLV) giống như loại vi rút ATLV mà người Nhật phát hiện ra năm 1976. Đây là một bước đột phá mới trong nghiên cứu bệnh máu trắng của con người.

NHÂN TỔ DI TRUYỀN

Trong số những gia đình có người mắc bệnh máu trắng thì, nguy cơ mắc bệnh giữa những người họ hàng cao gấp 4 lần so với những người bình thường; những đứa trẻ sinh cùng trứng, nếu một người mắc bệnh máu trắng thì khả năng người kia mắc bệnh sẽ cao hơn 25% so với người bình thường; những người mắc bệnh tổng hợp di truyền đặc biệt, tỉ lệ phát bệnh máu trắng là rất cao, ví dụ như bị mắc bệnh down, thiếu máu Fanconi...

Dù tồn tại những nhân tố có khả năng gây bệnh nhưng vẫn chưa có một nhân tố nào có thể giải thích toàn bộ tình hình, ví dụ như trong những người tiếp xúc với tia phóng xạ thì số người mắc bệnh máu trắng là rất ít, bởi thế, có thể suy luận rằng, bệnh máu trắng không phải do một nhân tố gây ra, có thể là do nhiều nhân tố kết hợp với nhau gây ra. Người mắc bệnh có thể tồn tại một tổ chất bẩm

sinh dễ mắc bệnh nào đó, cộng thêm tác dụng của các nhân tố từ bên ngoài, từ đó gây ra bệnh máu trắng.

BỆNH MÁU TRẮNG ĐƯỢC CHIA THÀNH NHIỀU LOẠI

Thành phần của máu bao gồm tế bào máu và huyết tương, được cấu thành bởi bạch cầu, hồng cầu và platelet. Tế bào máu do tủy xương tạo ra, được tế bào khô tạo máu phân hóa thành tế bào trưởng thành, có cơ năng riêng của nó. Khi mắc bệnh máu trắng, tế bào máu không thể thành tế bào trưởng thành trong quá trình phân hóa, đồng thời do bị ung thư hóa mà nguy cơ ngày càng tăng lên, mất đi cơ năng thông thường vốn có. Dựa vào tình hướng phát sinh khác nhau, bệnh máu trắng có thể chia thành nhiều loại.

Dựa vào quá trình bệnh tự nhiên và mức độ trưởng thành của tế bào, bệnh máu trắng được chia thành bệnh máu trắng cấp tính và mãn tính. Bệnh máu trắng cấp tính phát bệnh cấp, bệnh nặng, quá trình bệnh tự nhiên thường trong vòng khoảng 6 tháng, tủy xương và máu trong mạch máu chủ yếu là các tế bào máu non và các tế bào nguyên thủy dị thường; Bệnh máu trắng mãn tính phát bệnh muộn, tiến triển chậm, quá trình bệnh thường trong vòng 1 năm trở lên, trong tủy xương và máu chủ yếu là các tế bào máu tương đối trưởng thành.

Dựa vào loại tế bào, bệnh máu trắng lại được chia thành: kiểu tế bào limpha, kiểu tế bào hạt, kiểu tế bào đơn hạch và một số kiểu ít gặp khác như bệnh máu trắng đỏ, bệnh máu trắng kiểu tế bào dịch...

Dựa vào số lượng bạch cầu trong máu nhiều hay ít, bệnh máu trắng lại được chia thành bệnh máu trắng tăng bạch cầu và bệnh máu trắng không tăng bạch cầu. Loại đầu, lượng bạch cầu tăng lên rõ rệt, đồng thời xuất hiện nhiều tế bào non; Loại sau, lượng bạch cầu không tăng thậm chí giảm hơn mức bình thường, không có hoặc rất khó tìm thấy tế bào non.

BIỂU HIỆN BỆNH CHỦ YẾU LÀ CẢM NHIỄM, CHẢY MÁU, THIẾU MÁU

Tế bào bệnh máu trắng sẽ xâm nhập vào hệ thống tạo máu ở tủy xương, khống chế một cách nghiêm trọng chức năng tạo máu, các tế bào tạo máu bình thường giảm đi, dẫn đến thiếu lượng bạch cầu, hồng cầu và platelet trong máu, biểu hiện chính của người bệnh là cảm nhiễm, chảy máu và thiếu máu.

CẢM NHIỄM

Cảm nhiễm là kết quả của việc hạ thấp chức năng miễn dịch của cơ thể. Tế bào bệnh máu trắng trong quá trình sinh sôi nảy nở có thể sản sinh ra một loại protein sắt tính axit, loại này có tác dụng khống chế tế bào khô tủy xương, thêm vào đó là tác dụng của phương pháp trị liệu hóa học và kích thích tố tuyến thượng thận càng làm rối loạn chức năng miễn dịch. Vì thế, người bệnh sẽ dễ mắc các bệnh do vi khuẩn hoặc vi rút gây ra, dễ lan nhanh và khó chữa khỏi hơn người bình thường.

Biểu hiện của bệnh là viêm họng, viêm khoang miệng, viêm phổi, viêm ruột, viêm bàng quang... Đặc biệt là viêm phổi và nhiễm trùng dạ dày đường ruột, có thể dẫn đến chứng bại huyết hoặc mủ máu, làm cho người bệnh phát sốt toàn thân, nhiệt độ cơ thể thường cao ở mức 38.50C, đây là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong của người bệnh.

CHẢY MÁU

Tỉ lệ chảy máu ở những bệnh nhân máu trắng là 67% - 75%, nguyên nhân chủ yếu của nó là do sự giảm thiểu của platelet, tế bào máu trắng xâm nhập vào tiểu động mạch, tiểu tĩnh mạch làm tổn thương thành mạch máu và thiếu hụt nhân tử làm đông máu và sự gia tăng của chất chống đông máu.

Các hiện tượng chảy máu thường là ứ thành điểm, thành vết trên da, chảy máu chân răng, chảy máu mũi. Phụ nữ khi mắc bệnh, kinh

nguyệt có thể ra nhiều hơn bình thường. Một bộ phận người bệnh có thể còn phát sinh xuất huyết ở các tổ chức hoặc trong nội tạng. Ví dụ, khi đường tiêu hóa xuất huyết, người bệnh có thể xuất hiện triệu chứng phân đen hoặc phân có máu; khi niệu đạo xuất huyết, nước tiểu sẽ có màu máu; khi xuất huyết võng mạc, người bệnh không nhìn rõ được, thậm chí bị mù.

THIẾU MÁU

Có khoảng trên 60% số bệnh nhân mắc bệnh máu trắng mắc chứng thiếu máu. Nguyên nhân dẫn đến thiếu máu là do sự giảm thiểu của hemoglobin. Do hemoglobin là đội quân chủ lực vận chuyển ôxy trong máu, nên khi thiếu máu, người bệnh sẽ xuất hiện một loạt các triệu chứng thiếu máu ở các cơ quan hoặc tổ chức.

Trong giai đoạn đầu, niêm mạc da của người bệnh trở nên nhợt nhạt nhất là ở bàn tay, niêm mạc miệng, môi, kết mạc... người bệnh cảm thấy mệt mỏi, sức yếu, chóng mặt ù tai, trí nhớ giảm sút, không tập trung tinh thần, mạch đập nhanh, thở gấp, ăn không ngon, trướng bụng, đi ngoài, hay đi tiểu, kinh nguyệt không đều, nhu cầu tình dục giảm... Khi thiếu máu một cách nghiêm trọng, người bệnh có thể bị hạ thân nhiệt, phù nước...

PHÙ LIM PHA KẾT, GAN VÀ LÁ LÁCH

Có khoảng một nửa số bệnh nhân mắc bệnh máu trắng có thể sờ thấy hạch limpha kết phù lên tại các vị trí như cổ, xương quai xanh... Chẩn đoán sâu hơn, ở phần bụng có thể thấy gan, lá lách phù to.

Đương nhiên, triệu chứng gan, lá lách phù to không phải là triệu chứng đặc biệt của bệnh máu trắng, nếu mắc các bệnh như viêm gan, gan có mủ, ung thư gan... thì cũng có thể xuất hiện triệu chứng phù gan; Bệnh thiếu máu do tan máu, bệnh thương hàn... cũng có triệu chứng lá lách phù to. Khi xuất hiện các triệu chứng này, phải kịp thời đi khám bệnh để loại trừ các khả năng mắc bệnh.

ĐAU ĐẦU DỮ DỘI

Khi tế bào bệnh máu trắng xâm nhập vào tổ chức não và khoang dưới màng não, người bệnh sẽ xuất hiện các triệu chứng bất thường về hệ thần kinh. Màng não là một lớp màng trong suốt, nó có một khoảng cách nhất định với màng mềm che phủ bề mặt tổ chức não, được gọi là khoang dưới màng não. Chất dịch não trong khoang liên tục được tiết ra và ngấm vào máu, tạo ra một vòng tuần hoàn cho chất dịch não.

Khi các tế bào bệnh máu trắng xâm nhập vào màng não, khoang dưới màng não sẽ bị hẹp lại, làm cho quá trình tuần hoàn chất dịch não gặp trở ngại, gây ra triệu chứng não tích thủy. Khi đó, người bệnh sẽ gặp phải những cơn đau đầu như muốn nổ tung đầu, buồn nôn, nôn, thị lực giảm sút... nếu tế bào bệnh máu trắng tập trung tại xung quanh tiểu huyết quản của não thì sẽ gây ra hiện tượng tắc tiểu huyết quản hoặc xuất huyết do tắc, người bệnh sẽ không chỉ đau đầu, mà còn có thể bị tê liệt, thậm chí hôn mê.

NHIỄM TRÙNG PHỔI

60% số bệnh nhân mắc bệnh máu trắng ở giai đoạn nặng, tế bào bệnh máu trắng sẽ xâm nhập vào phổi, gây ra các triệu chứng như: hạ nhiệt, ho nhẹ, viêm họng...

ĐAU XƯƠNG

Biểu hiện rõ nhất là ở những bệnh nhân mắc bệnh máu trắng tế bào limpha cấp tính và ở những bệnh nhân là trẻ em. Nguyên nhân chính là do tốc độ gia tăng của tế bào bệnh máu trắng trong tủy xương vượt quá tốc độ giải phóng hồng cầu vào máu, tế bào bệnh máu trắng tập trung trong tủy xương, làm tăng áp lực lên khoang tủy xương, sản sinh ra cảm giác đau.

Nguồn dinh dưỡng của xương là từ các mạch máu dưới màng cốt, khi màng cốt bị các tế bào bệnh máu trắng xâm chiếm, việc cung cấp máu cho xương bị ảnh hưởng, dẫn đến hiện tượng loãng xương hoặc thậm chí xương bị phân giải, gây ra cảm giác đau đớn.

Khi áp dụng phương pháp hóa trị, vật chất thay thế được sản sinh ra khi một số lượng lớn các tế bào bệnh máu trắng bị giết chết sẽ gây ra triệu chứng đau khớp.

Bệnh nhân mắc bệnh máu trắng có thể có nhiều triệu chứng khác, tùy thuộc vào vị trí xâm nhập của tế bào bệnh máu trắng. Khi cơ thể có các biểu hiện bất thường, nên liên hệ kịp thời với bác sỹ để phát hiện bệnh sớm, áp dụng các biện pháp điều trị.

NHỮNG NGƯỜI MẮC BỆNH MÁU TRẮNG PHÒNG TRÁNH BỊ CẢM CÚM NHƯ THẾ NÀO?

Những bệnh nhân mắc bệnh máu trắng do chức năng miễn dịch bị rối loạn nên sức đề kháng của cơ thể giảm sút, rất dễ bị cảm cúm, hơn nữa, khả năng hồi phục chậm, dễ bị mắc bệnh viêm phổi hơn người bình thường. Phòng tránh cảm cúm đối với người mắc bệnh máu trắng chủ yếu có 6 nguyên tắc sau:

1. Hạn chế những hoạt động ở nơi công cộng. Những nơi công cộng là những nơi tập trung đông người, virus cúm, cầu khuẩn viêm phổi sống ký sinh ở bộ phận khoang mũi và họng của người. Chúng sẽ theo hơi thở và nước bọt của người bay vào không khí.
2. Tránh để quá căng thẳng hoặc mệt mỏi. Việc quá căng thẳng hoặc quá mệt mỏi có thể dẫn đến rối loạn chức năng trao đổi chất của cơ thể. Mệt mỏi và sức đề kháng giảm sút chính là kết quả của sự rối loạn này. Việc kết hợp làm việc và nghỉ ngơi là vô cùng quan trọng.
3. Tăng cường phòng vệ cá nhân: ví dụ như dựa vào sự thay đổi của thời tiết mà kịp thời mặc thêm áo ấm, mỗi ngày nên súc miệng bằng nước muối 3 – 4 lần, bát đĩa phải sấy khô tiêu độc, mùa cảm cúm khi ra ngoài nên đeo khẩu trang...
4. Phòng ở phải luôn thông thoáng, mỗi ngày mở cửa cho thông gió khoảng 2 lần, mỗi lần từ 30 phút trở lên, để làm sạch không

khí trong phòng. Khi thông gió, người bệnh nên ở trong phòng mình đợi khi nhiệt độ trở lại bình thường mới trở ra.

5. Định kỳ làm sạch không khí và tiêu độc.

6. Cách li. Khi số lượng tế bào bạch cầu của người bệnh giảm xuống dưới 4000, khả năng phòng chống các vi sinh vật xâm nhập vào cơ thể cũng giảm, ngay cả những vi sinh vật lúc bình thường không thể gây bệnh cho người, lúc này cũng có khả năng khiến bệnh nhân mắc bệnh máu trắng xuất hiện triệu chứng cảm nhiễm toàn thân. Lúc này, phải cách li người bệnh để bảo vệ họ trước sự xâm nhập của vi sinh vật.

TRIỆU CHỨNG BỆNH MÁU TRẮNG Ở TRẺ EM

Triệu chứng bệnh máu trắng ở giai đoạn đầu tương tự như triệu chứng của bệnh cảm cúm, đợi đến khi có các triệu chứng khác thường thì đã khá muộn rồi. Nhất là ở trẻ em, bệnh tình có thể trở nên vô cùng nghiêm trọng, bởi vậy, bệnh máu trắng phải được phát hiện sớm và kịp thời điều trị.

BA TRIỆU CHỨNG LỚN

- Sốt: khả năng miễn dịch giảm, cảm nhiễm lặp đi lặp lại, sốt.
- Thiếu máu: sắc mặt xấu, không có tinh thần, móng tay và mặt nhợt nhạt.
- Chảy máu: mũi hoặc chân răng chảy máu khó cầm, dễ bị bầm đỏ.

CÁC TRIỆU CHỨNG KHÁC

- Limpha kết phù to
- Đau khớp
- Giảm cân nặng
- Gan, lá lách phù to

- Trướng bụng
- Ăn không ngon
- Sắc mặt đờ đẫn
- Cầu mất lõi ra
- Hoa mắt hoặc buồn nôn

Thông qua xét nghiệm máu và tủy xương để xác định loại bệnh.

Đầu tiên, xét nghiệm máu thông thường, khi chẩn đoán là bệnh máu trắng thì tiến hành tiếp các xét nghiệm đặc thù để xác định một cách chi tiết hơn nữa loại bệnh và tình hình tiến triển để dễ điều trị.

KIỂM TRA THÔNG THƯỜNG

So sánh trị số của bạch cầu, hồng cầu và platelet trong tĩnh mạch hoặc nồng độ hemoglobin... với các chỉ số thông thường. Khi mắc bệnh máu trắng, số lượng hồng cầu gần như đều giảm thiểu, số lượng platelet cũng giảm thiểu, còn số lượng tế bào bạch cầu thì lại thường gia tăng. Tuy nhiên, đôi khi, số lượng bạch cầu cũng giảm thiểu. Ngoài ra, LHD trong huyết thanh cũng gia tăng.

Khi kiểm tra máu thấy có hiện tượng bất thường, phải tiến hành lấy tiêu bản máu, quan sát hình thái biến hóa của tế bào máu dưới kính hiển vi; Đồng thời còn phải chích lấy tủy xương, kiểm tra sự thay đổi bất thường của tế bào tủy xương, để chẩn đoán xem bệnh đã tiến triển đến mức độ nào, thuộc loại nào.

Khi không thể lấy hút được dịch tủy, đôi khi phải lấy một bộ phận tủy xương để tiến hành kiểm tra tổ chức sống tủy xương. Ngoài ra, để nắm được tình hình lan rộng của bệnh, phải tiến hành kiểm tra chụp X quang phần ngực, phần bụng và xương.

KIỂM TRA ĐẶC BIỆT

Kiểm tra dấu hiệu trên bề mặt tế bào ung thư, kiểm tra thể nhiễm sắc... sau khi xác định được bệnh thuộc loại nào, ở vào giai đoạn nào thì sẽ quyết định nên dùng loại thuốc gì và áp dụng phương pháp điều trị nào.

Ngoài ra, chẩn đoán mức độ xâm nhập của tế bào ung thư đối với xương và các cơ quan nội tạng, cần phải áp dụng các biện pháp kiểm tra như chụp CT, MRI hoặc quét bằng phóng xạ.

CHỦ YẾU ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP HÓA HỌC

Cùng với sự phát triển và tiến bộ của y học, trình độ điều trị bệnh máu trắng đã được nâng cao đáng kể, không chỉ làm chậm lại quá trình tiến triển bệnh mà còn cố gắng nghiên cứu để kéo dài sự sống cho người bệnh thậm chí chữa khỏi bệnh. Hiện nay, các phương pháp điều trị bệnh máu trắng gồm có hóa trị, Đông Tây kết hợp, cấy ghép tủy xương, điều trị gen...

PHƯƠNG PHÁP HÓA TRỊ

Phương pháp hóa trị được chia thành những giai đoạn: điều trị kéo dài, điều trị củng cố, điều trị duy trì, điều trị mạnh (chia thành giai đoạn sớm và giai đoạn muộn). Nguyên tắc quan trọng của hóa trị là sớm, đủ lượng, liên hợp các thể hóa trị liệu.

Do việc sử dụng một lượng lớn những loại thuốc chống ung thư nên sẽ xuất hiện một số tác dụng phụ xấu như: cấy ghép tủy xương làm cho hồng cầu giảm thiểu, ăn không ngon, buồn nôn, đau bụng, đi ngoài, đại tiện ra máu... miễn dịch bị kiểm soát làm cho bệnh nhân được điều trị hóa trị dễ bị cảm nhiễm. Nên áp dụng các biện pháp khác và các loại thuốc khác để tránh hoặc giảm thiểu các tác dụng phụ.

Gần đây cùng với những ứng dụng của những loại thuốc mới trong điều trị bệnh máu trắng, hiệu quả điều trị lâu dài bệnh máu trắng đã có những tiến bộ đáng kể, hơn nữa, cùng với những phát triển trong nghiên cứu điều trị bệnh máu trắng, hiệu quả điều trị cũng không ngừng được nâng cao, đem đến hi vọng cho việc điều trị tận gốc bệnh máu trắng.

PHƯƠNG PHÁP ĐÔNG TÂY Y KẾT HỢP

Phương pháp điều trị Đông Tây y kết hợp có thể lấy dài bù ngắn. Đông y có thể bù đắp vào chỗ thiếu hụt trong phương pháp điều trị “không phân địch ta” của Tây y, vừa có thể giải quyết được vấn đề nhờn thuốc trong hóa trị. Đồng thời một số bệnh máu trắng mang tính tăng sinh thấp, bản chất bạch cầu, patelelet đã rất thấp, không chịu được phương pháp hóa trị mạnh, có thể dùng thuốc Đông y điều trị, vừa tránh được những tác dụng phụ xấu của thuốc Tây y, vừa có thể điều trị được bệnh.

ĐIỀU TRỊ GEN

Điều trị gen tức là hướng tế bào mục tiêu đến những gen nguồn bên ngoài để điều chỉnh, bổ sung hoặc khống chế một số gen bất thường hoặc có khiếm khuyết, từ đó đạt được mục đích điều trị.

Điều trị gen trong bệnh máu trắng là một phương pháp mới, đang quá độ từ bước nghiên cứu lí luận sang thử nghiệm lâm sàng, đồng thời hi vọng sẽ được bước đột phá trong tương lai.

CÂY GHÉP TỦY XƯƠNG

Có một số loại bệnh máu trắng, chỉ có thể kéo dài được một thời gian thông qua phương pháp hóa trị, không thể chữa khỏi, tỉ lệ phát bệnh lại cao. Phương pháp cấy ghép tủy xương (BMT) lại là phương pháp điều trị khá lí tưởng trong điều trị tận gốc bệnh máu trắng, u limpha ác tính, thiếu máu do quá trình tái sinh gặp trở ngại và các bệnh u ác tính ở các hệ thống khác.

NHỮNG LƯU Ý TRONG VẤN ĐỀ ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI MẮC BỆNH MÁU TRẮNG

Những người mắc bệnh máu trắng không phải kiêng kham nhiều trong ăn uống. Nhưng để hạn chế những bệnh phát sinh không đáng có, người bệnh nên chú ý một số điểm sau:

1. Chú ý vệ sinh ăn uống, tránh ăn những thức ăn sống, lạnh, để qua đêm hoặc đã biến chất. Hoa quả tươi phải rửa sạch, gọt vỏ rồi mới ăn.
2. Cố gắng tránh ăn những thức ăn cứng hoặc rán, những món cá nên bỏ xương để tránh tổn thương khoang miệng gây nhiễm trùng cục bộ.
3. Chú ý tổ chức cơ cấu bữa ăn hợp lý, ăn ít những đồ ăn cay, nên ăn nhiều rau xanh. Những người trước khi mắc bệnh máu trắng thường bị táo bón, nên chú ý bổ sung những thực phẩm giàu chất xơ. Cố gắng duy trì mỗi ngày đi một lần, tránh để táo bón dẫn đến làm bệnh trở nặng thêm, nứt hậu môn, nhiễm trùng...
4. Ăn ít và ăn nhiều bữa. Những người mắc bệnh máu trắng, nhất là trong quá trình điều trị, hệ tiêu hóa thường xuất hiện nhiều phản ứng, ví dụ như: buồn nôn, trướng bụng, đi ngoài... khi đó có thể áp dụng phương pháp ăn ít và ăn nhiều bữa hoặc ngoài 3 bữa chính, có thể tăng thêm một số đồ ăn có thể tích nhỏ, nhiều nhiệt lượng, giàu chất dinh dưỡng, như: bánh ngọt, sô cô la, bánh mì, ruốc cá, sữa chua, nước ép hoa quả tươi...
5. Căn cứ vào tình hình bệnh để điều chỉnh chế độ ăn uống. Người bệnh nếu ăn không ngon, tiêu hóa không tốt có thể ăn những đồ ăn như trứng hấp, sữa chua, óc đậu, bánh bao nhỏ... đồng thời có thể ăn thêm những thực phẩm có lợi cho tiêu hóa như sơn tra, củ cải...

HỎI ĐÁP

Hỏi: Bệnh máu trắng có phải là bệnh bại huyết không?

Đáp: Bệnh máu trắng và bệnh bại huyết về mặt lâm sàng có những biểu hiện giống nhau như: thiếu máu, sốt, bầm da, gan, lá lách phù to, trong huyết tương số lượng bạch cầu tăng cao bất

thường đồng thời xuất hiện hiện tượng tế bào non... nhưng về bản chất hai bệnh này thuộc hai loại bệnh khác nhau. Bệnh máu trắng là bệnh u ác tính của tổ chức tạo máu, còn bệnh bại huyết là hiện tượng nhiễm trùng toàn thân sau khi vi trùng xâm nhập vào vòng tuần hoàn máu.

Những người mắc bệnh máu trắng có thể vào một giai đoạn bệnh nào đó bị nhiễm trùng nghiêm trọng dẫn đến phát sinh bệnh bại huyết, còn bệnh bại huyết thì không thể chuyển biến thành bệnh máu trắng.

Hỏi: Hiến tủy có ảnh hưởng đến sức khỏe không?

Đáp: Việc lấy tủy chủ yếu là lấy lượng tủy tích trữ trong xương. Trên thực tế, khi lấy tủy chủ yếu là lấy máu, số lượng tế bào tủy sống hút ra chỉ chiếm một bộ phận nhỏ trong tổng số lượng tủy xương trong cơ thể người, hơn nữa, khi lấy tủy, tốc độ tạo máu của cơ thể cũng sẽ tăng lên tương ứng. Bởi vậy, việc lấy tủy không ảnh hưởng đến sức khỏe người hiến tủy.

Còn có người lo lắng việc hiến tủy có thể để lại di chứng, việc này là không cần thiết. Việc lấy tủy khá đơn giản, không làm tổn thương đến thần kinh, trong cả quá trình thủ thuật, người hiến tủy luôn trong tình trạng tỉnh táo. Sau thủ thuật, có người có thể có cảm giác khó chịu cục bộ tạm thời nhưng sẽ nhanh chóng trở lại bình thường, không có di chứng gì.

12. LOÃNG XƯƠNG

TÁC DỤNG CỦA XƯƠNG

1. Là giá đỡ cho cả cơ thể.
2. Tạo ra các khoảng trống có thể bảo vệ các tổ chức mềm như não và nội tạng.
3. Tích trữ Canxi và Phốtpho, 99% lượng Canxi có trong cơ thể được tập trung ở trong xương, khi lượng Canxi trong máu bị thiếu, xương sẽ cung cấp lượng Canxi còn thiếu để bổ sung.
4. Tuỷ xương có thể tạo ra hồng cầu, bạch cầu, tiểu huyết cầu. Trong máu người chứa khoảng 5 triệu hồng cầu/mm³.
5. Ở người trưởng thành, thông thường, có khoảng 206 khúc xương tham gia vào hoạt động của cơ thể, vì có xương làm giá đỡ nên cơ bắp có thể co giãn, giúp cho cơ thể vận động một cách tự do.

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

- Các vị trí như phần lưng và phần eo của bạn có thường xuyên bị đau kéo dài hay không?

- Có phải hình như chiều cao của cơ thể bạn giảm đi không?

- Có phải bạn đã từng áp dụng một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt?

- Bạn đã bao giờ ngã nhẹ mà bị gãy cổ tay hay cổ chân chưa?

- Kinh nguyệt của bạn có thất thường hay không, hoặc trước 45 tuổi đã mãn kinh?

- Bạn có phải chịu áp lực về tinh thần hay không? hoặc bạn có cảm thấy quá mệt mỏi hay không?

Nếu thấy xuất hiện những triệu chứng như trên thì rất có thể bạn đã bị mắc bệnh loãng xương.

Nguyên nhân của bệnh loãng xương có liên quan đến hiện tượng thiếu canxi và sự mất cân bằng của quá trình trao đổi chất, đặc biệt là sự giảm thiểu hocmôn nữ. Bởi vậy, bệnh loãng xương rất dễ xảy ra ở phụ nữ sau khi mãn kinh, tuy nhiên, thanh niên và nam giới cũng có khả năng mắc căn bệnh này.

Bệnh loãng xương không có những triệu chứng đặc biệt, những biểu hiện thông thường như đau lưng, đau eo, hơi bị va đập cũng có thể gây ra gãy xương, kiểm tra phát hiện mật độ xương giảm thấp...

Bệnh loãng xương là căn bệnh phổ biến trên toàn thế giới, là căn bệnh ngày càng được mọi người quan tâm. Trên thế giới hiện nay có khoảng 200 triệu người mắc bệnh loãng xương, tỉ lệ phát bệnh của căn bệnh này vượt lên đứng vị trí thứ 7 trong số các căn bệnh thường gặp khác.

Điều cần đặc biệt nhấn mạnh là hiện nay giới y học vẫn chưa có phương pháp điều trị vừa an toàn lại hiệu quả để khôi phục lại phần xương bị loãng. Bởi vậy, việc có được những nhận thức đúng đắn về căn bệnh và biết cách phòng tránh là vô cùng quan trọng.

NGUYÊN NHÂN CHÍNH LÀ DO THIẾU CANXI VÀ SUY GIẢM HOOCMON NỮ

Trong thành phần của xương, có khoảng 50% là muối xương được cấu thành từ những khoáng chất như canxi, photpho... 50% còn lại là protein collagen. Can xi làm cho xương chắc khỏe, protein collagen làm cho xương có tính đàn hồi tốt.

Xương bắt đầu phát triển ngay từ khi còn nhỏ và đạt đến đỉnh cao ở tuổi 25 đến 35, sau đó, lượng canxi trong cơ thể sẽ bắt đầu giảm đi, lượng tế bào xương mất đi nhiều hơn lượng tế bào xương được tạo ra, nếu lượng canxi bị mất đi quá nhiều, cấu tạo bên trong của xương sẽ xuất hiện những lỗ hổng, trở nên yếu và dễ gãy.

Lượng canxi mà con người nạp vào cơ thể, dưới tác dụng của vitamin D dạng hoạt tính, được hấp thụ trong ruột, sau đó, được đưa đến gan, cuối cùng có 99% sẽ theo máu đi vào trong xương cùng với protein collagen để tạo xương.

Nếu bạn vì muốn giảm béo mà ăn kiêng hoặc không ăn những thức ăn có chứa canxi thì bạn sẽ không thể hấp thụ được canxi thông qua đường ruột. Như vậy, lượng protein collagen có trong xương sẽ tăng cao và đó cũng chính là chứng bệnh được gọi là loãng xương.

Cùng với tuổi tác, chức năng của thận cũng sẽ dần suy giảm, khả năng của vitamin D dạng hoạt tính cũng theo đó mà giảm xuống. Vitamin D có tác dụng thúc đẩy ruột non và xương hấp thụ canxi và photpho. Bởi vậy, khi thiếu vitamin D, lượng canxi và photpho trong cơ thể sẽ giảm xuống, khi chúng được giải phóng ra khỏi chất xương, xương sẽ bị nhỏ đi, yếu đi, xuất hiện hiện tượng loãng xương.

Hoocmon nữ có tác dụng khống chế không cho xương bị phá hoại, thúc đẩy chức năng của vitamin D. Bởi vậy, những phụ nữ mãn kinh sớm hoặc thời gian buồng trứng cung cấp hoocmon nữ khá ngắn sẽ dễ bị mắc bệnh loãng xương. Cũng giống như vậy, có những cô gái do ăn kiêng giảm béo quá mức khiến cho quá trình bài tiết hoocmon bị mất cân bằng, làm kinh nguyệt không đều thậm chí có thể bị mất kinh, dẫn đến buồng trứng ngừng bài tiết hoocmon nữ, hình thành nên trạng thái gần giống như mãn kinh, từ đó dẫn đến chứng loãng xương.

Những hoocmon có liên quan mật thiết đến hoạt động trao đổi chất của xương, ngoài hoocmon nữ ra, còn có các loại hoocmon khác do tế bào C tuyến giáp sản xuất ra như hoocmon kiểm soát lượng canxi, hoocmon tuyến giáp phụ, hoocmon nam, hoocmon tuyến thượng thận... Bởi vậy, những bệnh nhân mắc bệnh tuyến giáp, những người già có lượng hoocmon nam giảm sút cũng dễ bị mắc bệnh loãng xương.

Ngoài ra, vận động sẽ giúp cho xương thêm chắc khỏe, những người mắc bệnh phải nằm liệt giường lâu ngày, xương sẽ trở nên yếu, cũng dễ mắc bệnh loãng xương.

Những biểu hiện chính là đau nhức và dễ bị gãy xương

ĐAU NHÚC

70 – 80% người mắc bệnh đều xuất hiện hiện tượng đau lưng, eo, đây là triệu chứng thường gặp ở những người mắc bệnh loãng xương. Cảm giác đau chạy dọc cột sống rồi đau lan sang hai bên, khi nằm ngửa hoặc ngồi thẳng lưng thì cảm giác đau sẽ giảm, khi đứng thẳng, ngửa ra sau hoặc đứng lâu, ngồi lâu thì cảm giác đau sẽ tăng lên; ban ngày cảm giác đau giảm, đau hơn về ban đêm hoặc khi gần sáng; gặp người, vận động cơ bắp, ho, đi đại tiện rặn mạnh thì cảm giác đau sẽ tăng lên. Thông thường khi lượng xương mất đi khoảng 12% thì bắt đầu xuất hiện những hiện tượng này.

CHIỀU CAO GIẢM, GÙ LƯNG

Hiện tượng này thường xuất hiện sau cảm giác đau nhức. Phần trước của cột sống chủ yếu do xương sụn tạo thành, hơn nữa, bộ phận này lại là trụ đỡ cho toàn bộ cơ thể, chịu nhiều sức nặng, nhất là đốt sống thứ 11, 12 và thứ 3, dễ bị chèn ép làm cho biến dạng, khiến cho cột sống nghiêng ra phía trước, cong lưng, gây ra hiện tượng gù lưng, đồng thời, chiều cao cơ thể cũng theo đó mà giảm đi.

GÃY XƯƠNG

Đây là hiện tượng thường gặp nhất và cũng nghiêm trọng nhất của bệnh loãng xương, nó không những làm tăng sự đau đớn cho người bệnh, làm tăng gánh nặng kinh tế mà còn hạn chế một cách nghiêm trọng hoạt động của người bệnh, thậm chí là rút ngắn cuộc sống của họ.

Hiện tượng gãy xương do mắc bệnh loãng xương thường gặp ở người trẻ là gãy xương cổ tay, ở người già là gãy xương đùi và đốt sống eo. Thông thường, lượng xương mất đi khoảng trên 20% thì sẽ xuất hiện hiện tượng gãy xương. 20 – 50% bệnh nhân khi gãy xương không có triệu chứng gì rõ rệt.

CHỨC NĂNG HÔ HẤP SUY GIẢM

Cột sống phần ngực và eo bị ép cong, làm cho cột sống bị cong về phía sau, lồng ngực biến dạng, hoạt động của phổi giảm sút rõ rệt, dẫn đến chức năng của phổi suy giảm, những người mắc bệnh nặng có thể xuất hiện các hiện tượng như tức ngực, thở gấp, khó thở...

ĐO MẬT ĐỘ XƯƠNG LÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN QUAN TRỌNG

Việc kiểm tra bệnh loãng xương được tiến hành ở khoa xương, phụ nữ cũng có thể kiểm tra ở phụ khoa. Nội dung kiểm tra có thể có một số điểm khác nhau tùy vào từng nơi kiểm tra nhưng nhìn chung gồm có: kiểm tra chế độ ăn uống, kiểm tra đơn vị hoocmon, đơn vị hồng cầu, chức năng gan, thận, hàm lượng canxi và photpho trong máu, kiểm tra nước tiểu, chụp X quang, kiểm tra xương, kiểm tra sức khỏe...

Chụp X quang là phương pháp kiểm tra bệnh loãng xương dễ và khá phổ biến, trước đây thường xuyên được áp dụng, hiện nay ở một số nơi áp dụng chuyên sâu, đây vẫn là phương pháp kiểm tra thường gặp để chẩn đoán bệnh loãng xương. Nhưng phương pháp này chỉ có thể xác định tính chất, không xác định được lượng, hơn nữa, không xác định được rõ, thông thường, khi lượng xương mất đi khoảng 30% trở lên thì mới phát hiện được.

Do hiện tượng loãng xương chủ yếu là do lượng khoáng chất trong xương bị giảm đi, mật độ chất xương hạ thấp, bởi vậy, các phương pháp và các thiết bị kiểm tra mới được chế tạo ra. Trong những năm gần đây, có thể kiểm tra cả về tính chất và số lượng mật độ chất xương và độ cứng chắc của xương, trở thành những căn cứ khách quan quan trọng trong việc chẩn đoán bệnh loãng xương. Một số phương pháp thường gặp là phương pháp xác định bằng việc hấp thụ quang tử đơn (SPA), phương pháp này đơn giản, giá rẻ nhưng kết quả đạt được chưa ở mức lý tưởng; Phương pháp xác định bằng việc hấp thụ tia X quang song năng (DXA) để kiểm tra hàm lượng khoáng chất (BMC), diện tích (AREA), mật độ xương (BMD). Phương pháp này khá chính xác, ít nguy hiểm đối với cơ thể

người; Phương pháp định lượng CT (QCT), phương pháp này không được chính xác, người kiểm tra lại phải tiếp nhận lượng tia X quang khá lớn nên không được dùng phổ biến; Phương pháp sóng siêu âm (USA), có thể xác định được mật độ xương và độ rắn chắc của xương. Phương pháp này đơn giản, an toàn, giá rẻ.

Tự kiểm tra mức độ nguy hiểm của bệnh loãng xương

1. Rất ít khi uống sữa

Có

Không

2. Rất ít khi dùng các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phomát

Có

Không

3. Thường xuyên không ăn sáng

Có

Không

4. Thời học cấp II, cấp III ít vận động

Có

Không

5. Đã từng mấy lần ăn kiêng giảm béo

Có

Không

6. Người nhà hoặc người thân từng mắc bệnh loãng xương

Có

Không

7. Hút thuốc

Có

Không

8. Thường đi ô tô, đi thang máy, ít đi bộ

Có

Không

9. Ngày nào cũng uống rượu

Có

Không

10. Người quá gầy

Có

Không

KẾT LUẬN

- 0-2 câu trả lời có: xét về thói quen sinh hoạt của bạn, nguy cơ mắc bệnh loãng xương là rất thấp, hi vọng bạn tiếp tục duy trì vận động, duy trì sự cân bằng trong thói quen ăn uống.

- 3-5 câu trả lời có: mật độ xương có thể giảm thấp, bạn nên cải thiện thói quen sinh hoạt và ăn uống của mình hiện nay, nên ăn nhiều những thức ăn có chứa nhiều canxi và ăn các loại đậu, vận động với lượng phù hợp.

- 6 câu trả lời có trở lên: Cơ thể của bạn đang bật đèn đỏ. Nếu bạn không áp dụng các biện pháp tích cực thì nguy cơ mắc bệnh loãng xương của bạn là rất cao. Nên ăn nhiều thức ăn có chứa canxi và tích cực rèn luyện thân thể.

CHƯA CÓ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC, CHỦ YẾU LÀ ĐIỀU TRỊ THEO TÌNH TRẠNG BỆNH

Hiện nay, vẫn chưa có phương pháp điều trị tận gốc bệnh loãng xương, một khi mắc bệnh thì không thể hồi phục lại hoàn toàn như trước. Tuy nhiên, những loại thuốc mới được chế ra trong những năm gần đây cũng có tác dụng bổ sung chất xương nhất định.

MỤC ĐÍCH ĐIỀU TRỊ CHỦ YẾU LÀ

- Chế ngự hiện tượng giảm thiểu của chất xương.
- Phòng tránh gãy xương.
- Thúc đẩy quá trình tái tạo chất xương.
- Giảm đau.

Phương pháp điều trị tùy thuộc vào sự khác nhau ở tuổi tác, giới tính, bệnh sử, mức độ loãng xương, vị trí xương gãy. Đối với những phụ nữ dưới 65 tuổi, đôi khi có thể áp dụng phương pháp bổ sung kích tố (HRT), đưa hormone nữ trở về mức như trước khi mãn kinh, vừa có hiệu quả lại an toàn trong việc phòng tránh giảm thiểu chất xương. Đối với những phụ nữ trên 65 tuổi, những phụ nữ hoặc đàn ông không muốn hoặc không cần các biện pháp điều trị bổ sung kích thích tố thì những biện pháp sau đây cũng khá hiệu quả:

- Uống canxi và bổ sung photpho ít nhất trong vòng 3 năm.
- Uống vitamin D, giúp canxi dễ được hấp thụ, giúp xương chắc khỏe.
- Bệnh loãng xương ở đàn ông đôi khi lại cung cấp hormone nam.
- Thỉnh thoảng tiêm hoặc xịt các loại thuốc kiểm soát lượng canxi, cung cấp protein.
- Sử dụng các phương pháp điều trị như vật lý trị liệu, châm cứu, uống thuốc giảm đau... để làm giảm cảm giác đau đớn sau khi bị gãy xương đùi hoặc xương cổ tay.

VIỆC PHÁT HIỆN BỆNH SỚM LÀ RẤT QUAN TRỌNG

Bệnh loãng xương là căn bệnh hoàn toàn có thể phòng tránh được, kể cả khi đã mắc bệnh thì cũng có thể thông qua các biện pháp như: cải thiện thói quen ăn uống, tăng lượng vận động, các phương pháp điều trị bổ sung mà những người phụ nữ sau khi mãn kinh có thể áp dụng để bảo vệ xương, phòng tránh để chất xương không tiếp tục mất đi.

VẬN ĐỘNG CÓ THỂ LÀM CHO XƯƠNG CHẮC KHỎE

Những vận động tạo ra sức nặng cho cơ thể có thể giúp cho quá trình tạo xương. Dù là đi bộ, khiêu vũ, đánh tennis, tập thể dục... đều đem lại hiệu quả. Không đi thang máy mà chuyển sang leo cầu thang bộ, hạn chế đi ô tô, thường xuyên đi bộ... đều là những phương pháp tốt giúp cho xương chắc khỏe. Những vận động vừa phải như bơi lội có thể nâng cao khả năng vận động với điều kiện không làm cho cơ thể phải chịu đựng quá mức.

Nếu có thể vận động 3 lần 1 tuần, mỗi lần khoảng 20 phút, hiệu quả sẽ càng rõ rệt. Tuy nhiên, những người mới bị gãy xương thì nên vận động từ từ.

NHỮNG VẬN ĐỘNG KÍCH THÍCH XƯƠNG

Leo cầu thang: đặt gót chân lên bậc trên cầu thang, mũi chân sau đặt lên bậc cầu thang dưới, dịch chuyển trọng tâm lên chân đặt lên bậc trên.

Vận động lên xuống gót chân, đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, kiễng chân, đứng bằng hai đầu mũi chân rồi tiếp đất bằng gót chân.

Vận động làm săn chắc cơ bụng: nằm ngửa, co hai chân lên, bàn chân đặt thẳng trên mặt đất, hai tay đặt trên đùi. Nhấc nửa người phía trên lên cho đến khi mũi bàn tay chạm vào đầu gối. Chú ý, cổ không được cong, nâng người lên cho đến khi xương vai rời khỏi mặt đất.

Thông qua vận động, người già có thể luyện tập cảm giác thăng bằng và điều hòa động tác, từ đó tránh bị ngã. Ngoài ra, nên thường xuyên kiểm tra xem trong nhà có những nơi dễ khiến cho người già bị ngã như: thảm, dây điện, cầu thang tối...

CÂN BẰNG DINH DƯỠNG, BỔ SUNG ĐẦY ĐỦ LƯỢNG CANXI CẦN THIẾT

Ăn uống là phương pháp đơn giản nhất để con người cung cấp được canxi cho cơ thể, bởi vậy, thói quen ăn uống khá quan trọng đối với việc làm tăng hàm lượng canxi trong cơ thể. Do thói quen ăn uống khác nhau mà lượng canxi được đưa vào cơ thể người phương Đông thấp hơn người phương Tây.

Theo điều tra, tỉ lệ gãy xương ở khu vực dân cư thường ăn các món ăn có hàm lượng canxi cao thấp hơn so với khu vực dân cư thường ăn các món ăn có hàm lượng canxi thấp. Tuy có rất nhiều thực phẩm có hàm lượng canxi cao nhưng tốt nhất vẫn là sữa, phomát, sữa chua và các chế phẩm từ sữa. Ngoài ra, những thực phẩm dưới đây cũng có hàm lượng canxi khá cao: đậu phụ, đậu tương, chế phẩm từ đậu, rau chân vịt, rau bắp cải, nho khô, vỏ tôm, ba ba, vừng, lòng đỏ trứng, hải đới, mộc nhĩ, lạc, chanh...

Ngoài ra, ít uống rượu, cai thuốc lá, cũng có thể phòng tránh được hiện tượng mất canxi. Thường xuyên tắm nắng để tăng lượng vitamin D trong da được hợp thành, có lợi cho việc hấp thụ canxi.

CHÚ Ý KHÔNG ĐƯỢC ĐƯA QUÁ NHIỀU PHÓTPHO VÀO TRONG CƠ THỂ

Trong thành phần khoáng chất của xương có bao gồm cả photpho, việc thiếu photpho cũng gây ra những ảnh hưởng không tốt cho sự phát triển của xương. Lượng photpho mỗi ngày cần phải đưa vào cơ thể là 1200 – 1300mg.

Tuy nhiên, trong những thức ăn nhanh như: mì ăn liền, đồ uống đóng hộp, đồ ăn vặt... có chứa rất nhiều chất phụ gia – photpho, những thanh niên thích ăn đồ ăn nhanh có thể sẽ mắc bệnh do đưa quá nhiều photpho vào cơ thể, bởi vì, photpho sẽ ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ và đào thải canxi. Tốt nhất nên hạn chế ăn những thức ăn nhanh.

Muốn xương cốt được chắc khỏe, phải duy trì sự cân bằng canxi và photpho. Tốt nhất là bạn nên cân bằng dinh dưỡng trong bữa ăn chứ đừng chỉ uống thuốc canxi.

TIẾN HÀNH BỔ SUNG HOOCMON NỮ (HRT) SAU KHI MÃN KINH

Xuất phát từ mối quan hệ giữa bệnh loãng xương và hiện tượng giảm thiểu hoocmon nữ (HRT) có thể nói là một phương pháp rất có hiệu quả trong việc phòng tránh bệnh loãng xương. Đặc biệt là thời kì mãn kinh.

Tuy nhiên, có báo cáo đã chỉ ra rằng, đối với những người mắc bệnh ung thư vú và ung thư tử cung hoặc nhóm người có nguy cơ cao mắc bệnh ung thư vú và ung thư tử cung, thì việc áp dụng phương pháp HRT có thể làm cho tế bào ung thư phát triển nhanh hơn hoặc làm tăng nguy cơ mắc bệnh, bởi vậy, không nên áp dụng.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Hàm lượng canxi trong các sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp có giống như hàm lượng canxi có trong các sản phẩm từ sữa khác hay không?

Đáp: Tùy từng thương hiệu nhưng nhìn chung đa phần các sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp thì đều được tăng cường thêm hàm lượng canxi. Hàm lượng canxi trong sữa bột tách bơ còn nhiều hơn cả hàm lượng canxi của sữa tươi.

Hỏi: Lượng canxi được đưa vào cơ thể khi còn nhỏ có hiệu quả như thế nào trong việc phòng ngừa bệnh loãng xương sau này?

Đáp: Thời còn nhỏ, xương cốt phát triển với tốc độ nhanh, cần một lượng lớn canxi. Nếu có thể cung cấp đủ lượng canxi cho cơ

thể, xương cốt sẽ trở nên chắc khỏe, có lợi cho việc phòng tránh hiện tượng giảm thiểu chất xương sau này. Trẻ nhỏ cần một lượng canxi cao gấp 2 – 3 lần người lớn. Nếu từ nhỏ có thể rèn luyện cho bản thân có được thói quen ăn uống tốt thì có thể tích lũy được canxi, làm cho xương chắc khỏe, có thể đối phó được với hiện tượng giảm thiểu chất xương khi về già. Một khi chất xương bắt đầu giảm đi, cho dù bạn có thể khống chế được lượng chất xương mất đi nhưng cũng không có cách nào khôi phục lại như ban đầu. Trong vấn đề phòng ngừa bệnh loãng xương thì thói quen ăn uống, vận động và sinh hoạt từ khi còn nhỏ cho đến trước 30 tuổi là vô cùng quan trọng.

Hỏi: Mẹ bị mắc bệnh loãng xương, liệu sau này con gái có bị mắc bệnh loãng xương không? bệnh này có liên quan đến di truyền không?

Đáp: Giữa người thân, không chỉ giống nhau về nét mặt, thể hình mà cả sự yếu khỏe về thể chất, xương cốt, đều rất giống nhau. Nói cách khác, đối với xương cốt, di truyền là một yếu tố vô cùng quan trọng. Tuy nhiên, nếu có thói quen ăn uống không tốt, ít vận động, ít tiếp xúc với ánh sáng, thì không thể tích lũy được đầy đủ chất xương, không thể duy trì được sự chắc khỏe cho xương. Ngược lại, dù bố mẹ có tình trạng xương không được tốt mà con cái chú ý đến thói quen sinh hoạt thì cũng có thể cải thiện được tình hình. Nhưng do thói quen ăn uống của những người trong một nhà khá giống nhau nên phải chú ý xem liệu thói quen ăn uống có vấn đề gì hay không.

Hỏi: Nghe nói những người gầy thường dễ mắc bệnh loãng xương, tại sao?

Đáp: Theo thống kê, quả là có tình trạng đó. Những người thường cho rằng mình có thân hình thon thả thì ăn rất ít, bởi vậy, ở họ rất dễ xuất hiện tình trạng thiếu canxi hoặc thiếu protein. Ngoài ra, hoocmon nữ khống chế sự giảm thiểu canxi sẽ tăng khi lượng mỡ trong cơ thể tăng lên, bởi thế mà sự bài tiết hoocmon nữ ở những người phụ nữ có thân hình mảnh mai sẽ giảm đi rất nhiều, xương

cốt sẽ yếu đi. Điều này cũng sẽ đem đến cho họ nguy cơ bị mắc bệnh loãng xương giống như khi giảm béo. Tuy vậy, không phải tất cả những người gầy đều dễ mắc bệnh loãng xương, chỉ cần có thói quen ăn uống và sinh hoạt tốt, vận động với mức độ thích hợp thì bạn đều có thể có được một bộ xương chắc khỏe.

Hỏi: Bệnh loãng xương có liên quan đến việc uống rượu không?

Đáp: Uống quá nhiều rượu trong một thời gian dài cũng có khả năng làm mắc bệnh loãng xương. Theo một nhóm nghiên cứu của Mỹ đã chỉ ra: uống quá nhiều rượu trong một thời gian dài là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh loãng xương ở đàn ông. Họ đã tiến hành kiểm tra chụp X quang đối với 96 người uống quá nhiều rượu trong một thời gian dài, phát hiện ra có 45 người có dấu tích của hiện tượng biến mất chất xương. Trong số những người có những triệu chứng nặng, có 1/3 người dưới 45 tuổi. Họ lại tiến hành kiểm tra 12 người trúng độc chất cồn mãn tính, kết quả đều tìm thấy triệu chứng của căn bệnh loãng xương.

Các chuyên gia cho rằng, việc uống rượu quá độ có thể gây trở ngại cho việc hình thành chất xương đồng thời giảm thiểu lượng khoáng chất trong xương, lâu ngày sẽ gây ra bệnh loãng xương.

13. BỆNH BIẾN DẠNG KHỚP VÀ CỘT SỐNG

Nguyên nhân của bệnh biến dạng khớp và biến dạng cột sống là do khớp hoặc cột sống bị lão hóa làm biến dạng khớp hoặc cột sống khiến cho người bệnh bị đau đớn và gặp khó khăn khi vận động. Bộ phận nối các đốt xương với nhau gọi là khớp, để làm hài hòa ma sát giữa các đốt xương, đoạn cuối của đốt xương được phủ bằng một đốt khớp. Nếu khớp bị bệnh thì sẽ hình thành nên bệnh khớp biến dạng, còn gọi là bệnh viêm khớp.

Khớp duy trì độ đàn hồi thông qua quá trình trao đổi chất, nhưng cùng với sự lão hóa của cơ thể, quá trình trao đổi chất giảm, khớp sẽ mất đi tính đàn hồi, dần dần bị mài mòn, kết quả là các đốt xương sẽ trực tiếp va chạm với nhau làm cho người bệnh cảm thấy đau đớn.

Trong quá trình va chạm giữa các đốt xương, phía mặt ngoài của xương sẽ xuất hiện kiểu dạng gai trồi lên được gọi là gai xương hoặc sự tăng cường chất xương. Ngoài sự lão hóa, việc sử dụng khớp quá mức hoặc khớp bị dị dạng bẩm sinh cũng sẽ gây ra hiện tượng phát sinh gai xương.

Ngoài ra, hiện tượng cột sống bị biến dạng do bị lão hóa cũng gọi là bệnh cột sống biến dạng. Nguyên nhân chủ yếu là do đĩa đệm cột sống bị mài mòn, phát sinh gai cột sống.

Khi gai xương bị ép đến gần dây thần kinh sẽ xuất hiện cảm giác đau hoặc tê ở những vị trí tương ứng.

BỆNH KHỚP BIẾN DẠNG

Bệnh khớp biến dạng thường gặp là biến dạng khớp hông và khớp gối do phải đỡ một trọng lượng cơ thể quá lớn, tùy vào nguyên nhân hình thành mà bệnh được chia thành hai loại: nguyên phát và thứ phát.

Loại nguyên phát có nguyên nhân chủ yếu là do tuổi tác gia tăng, cơ thể lão hóa. Đa phần bệnh khớp biến dạng thuộc dạng nguyên

phát, người mắc bệnh đa phần là những người phụ nữ trung niên và cao tuổi. Ngoài ra, cùng với sự gia tăng của tuổi tác, người phụ nữ cũng dễ bị mắc bệnh loãng xương.

Loại thứ phát thì lại do những vết thương bên ngoài hoặc các bệnh khác làm cho khớp bị biến dạng hoặc hoạt động của khớp bị hạn chế. Bệnh biến dạng khớp hông phần lớn đều thuộc loại thứ phát, nguyên nhân chủ yếu là do bị dị dạng bẩm sinh như: sai khớp hông bẩm sinh hoặc khớp hông hình thành không đầy đủ...

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

Bệnh biến dạng khớp

- Đầu gối hoặc phần hông có đau không?
- Khớp gối có bị sưng to không?
- Khớp gối hoặc khớp hông có bị cứng không?

Bệnh biến dạng cột sống

- Phần eo và cổ có bị đau không?
- Cánh tay, chân hoặc vai có bị đau nhức không?
- Khi đi bộ chân có đau không?

Triệu chứng chủ yếu là đau khớp

Triệu chứng chính của bệnh biến dạng khớp là đau khớp. Giai đoạn đầu, khi đứng hoặc khi bắt đầu bước đi thì sẽ xuất hiện cảm giác đau, sáng sớm, khi thức dậy, khớp và các vùng xung quanh khớp sẽ có cảm giác đau và cứng. Cảm giác này sẽ mất đi sau khi khớp hoạt động.

Tuy nhiên, cảm giác đau sẽ dần dần hạn chế từng bộ phận của khớp, sau khi vận động cảm giác đau nhức cũng sẽ không mất đi. Do cảm giác đau sẽ tăng lên khi đi bộ nên bắt buộc phải nghiêng người khi đi hoặc vừa đi vừa nghỉ. Cũng do bị đau mà cơ hội vận động của khớp bị giảm đi, lực của cơ cũng giảm, khiến cho khớp ngày càng trở nên đau đớn.

Trong khớp có chất dịch có khả năng di chuyển, có tác dụng bôi trơn khớp, làm giảm tác dụng của ma sát. Khi bệnh biến dạng khớp trở nên nghiêm trọng, chất dịch này cũng bị ngưng đọng, khiến khớp sưng to, biến dạng. Nếu tình trạng ngày càng xấu đi, khi thời tiết thay đổi hoặc khi ngủ cũng cảm thấy đau nhức.

Dựa vào các triệu chứng của bệnh và phương pháp chụp X quang để chẩn đoán bệnh.

Khi chẩn đoán, bác sĩ sẽ xác định vị trí bị đau hoặc kiểu đau, kiểm tra xem liệu bệnh nhân có thể đi liên tục mà không phải dừng lại nghỉ hay không, khoảng cách đi được là bao nhiêu...

Khi bị mắc bệnh biến dạng khớp, dùng đầu ngón tay nhấn vào mặt bên khớp gối hoặc phía trước khớp hông đều có cảm giác đau. Đồng thời phải kiểm tra tình trạng mở của khớp hông hoặc sự co duỗi của khớp gối xem có bị hạn chế khi vận động hay không.

Ngoài ra, còn phải tiến hành chụp X quang. Khi nghi ngờ bị mắc bệnh biến dạng khớp hông thì phải tiến hành chụp mặt trước và mặt bên xương hông; khi nghi ngờ bị mắc bệnh biến dạng khớp gối thì phải yêu cầu bệnh nhân đứng thẳng và chụp chính diện khớp gối.

Nếu trong phim X quang có thể nhận thấy các hiện tượng như: xương biến dạng, khớp bị biến dạng hoặc biến mất, khe trống giữa các khớp thu hẹp lại thì có thể chẩn đoán bệnh nhân đã mắc bệnh biến dạng khớp.

Còn có thể tiến hành kiểm tra bằng phương pháp CT và MRI và kiểm tra máu, kiểm tra dịch bôi trơn của khớp để tham khảo.

Khi các phương pháp điều trị cũ không có hiệu quả thì áp dụng phương pháp phẫu thuật.

Bước đầu, nên tiến hành các phương pháp điều trị như vật lý trị liệu hoặc uống thuốc, nếu tình trạng bệnh vẫn không có gì tiến triển hoặc bệnh còn trở nên nặng hơn thì có thể áp dụng phương pháp phẫu thuật để điều trị.

VẬT LÝ TRỊ LIỆU

Có thể tiến hành điều trị bằng phương pháp nhiệt, chiếu tia vi ba vào những vị trí đau nhức. Phương pháp luyện tập cơ bắp cũng có

hiệu quả.

Luyện tập chú trọng các phần cơ bắp của khớp, tăng cường sức lực cho cơ bắp, cải thiện tuần hoàn máu từ đó làm giảm cảm giác đau đớn. Quá trình luyện tập phải có sự hướng dẫn của bác sĩ và phải kiên trì hàng ngày. Nhưng khi có cảm giác quá đau thì cũng không cần phải tập miễn cưỡng. Nếu sau khi vận động mà bệnh tình lại nặng hơn thì phải đến bệnh viện để chẩn đoán bệnh.

UỐNG THUỐC

Để điều trị làm giảm sự đau đớn, uống một số loại thuốc tiêu viêm giảm đau hoặc dán cao lạnh hoặc bôi cao... khi cảm giác đau và tình trạng phù nước trở nên nghiêm trọng hơn thì có thể hút bớt dịch bôi trơn khớp ra, tiêm thẳng thuốc vào trong khớp.

PHẪU THUẬT

Có rất nhiều cách phẫu thuật, tùy theo tình hình bệnh, lứa tuổi, thể trạng... để lựa chọn. Khi bệnh chưa ở mức nghiêm trọng thì nên lựa chọn phẫu thuật giữ lại khớp. Thông thường là cắt đi một phần xương, làm cho phần khớp bị biến dạng lệch đi, khôi phục lại góc độ bình thường, sau đó cố định lại bằng kim loại.

Nếu xương bị biến dạng quá mức, phần xương khớp bị tiêu mất thì nên loại bỏ xương khớp, lắp khớp nhân tạo. Do thời gian sử dụng khớp nhân tạo có hạn nên phẫu thuật dạng này chủ yếu nên áp dụng với những người 60 tuổi trở lên.

Trong cuộc sống hàng ngày nên chú ý giảm bớt sức ép cho khớp.

Cùng với sự gia tăng của thể trọng, sức ép đè lên khớp càng gia tăng, bởi vậy, nên chú ý không để cơ thể trở nên quá béo.

Để giảm bớt nhiệt lượng đưa vào cơ thể, có thể tham khảo thêm phương pháp điều trị qua ăn uống của người mắc bệnh đái đường để khống chế nhiệt lượng trong chế độ ăn. Đồng thời để tăng lượng tiêu hao nhiệt lượng, cần phải vận động với lượng thích hợp. Đi bộ hoặc bơi trong bể bơi nước nóng, sức ép đè lên khớp nhỏ, rất thích

hợp với những người mắc bệnh biến dạng khớp. Mỗi lần khoảng 30 – 60 phút, mỗi tuần 1 – 2 lần.

Trong cuộc sống hàng ngày, cần chú ý không nên đứng lâu, khi lên xuống cầu thang, nếu có cầu thang máy thì nên sử dụng, không nên đi cầu thang bộ, hạn chế xách những đồ vật nặng. Khi đi vệ sinh, nên sử dụng loại xí bệt, không nên dùng loại xí xôm.

Ngoài ra, khí hậu lạnh cũng làm ảnh hưởng xấu đến khớp, bởi vậy, những người mắc bệnh đau khớp đầu gối, mùa đông nên đeo bảo vệ khớp, ngoài tác dụng giữ ấm, nó còn có tác dụng cố định khớp ở một mức độ thích hợp, giảm bớt cảm giác đau đớn.

Mùa hè, khi ở trong những căn phòng sử dụng máy lạnh ở nhiệt độ thấp nên lấy khăn bông che lên phần đầu gối. Thường xuyên tắm nước nóng cũng có tác dụng tốt.

Phương pháp vận động giành cho những người mắc bệnh biến dạng khớp đầu gối và khớp hông:

1. Ngồi trên ghế, nhấc 1 chân lên cao ngang bằng mặt ghế, giữ yên trong 5 giây.
2. Nằm nghiêng, nâng 1 chân lên tạo thành 1 góc khoảng 30 độ giữ yên trong 5 giây.
3. Nằm ngửa, nâng 1 chân lên cách mặt đất khoảng 10cm, giữ yên trong 5 giây.
4. Nằm sấp, bụng dưới áp vào mặt sàn, nâng 1 chân lên cao khoảng 10cm, giữ yên trong 5 giây.

Những động tác trên, mỗi chân làm 30 lần rồi đổi chân kia. Nếu buộc vào mỗi chân một bao cát khoảng 1 – 2 cân thì càng có hiệu quả.

BẠN CÓ BIẾT

Các kiểu phẫu thuật khớp:

Có rất nhiều kiểu phẫu thuật khớp, tùy theo tình hình biến dạng của khớp mà lựa chọn kiểu phẫu thuật phù hợp.

Phẫu thuật khớp qua gương: chủ yếu áp dụng phẫu thuật khớp gối, phù hợp với những bệnh nhân có bệnh ở vào giai đoạn nhẹ. Mở hai lỗ ở trên khớp, đưa gương vào từ một lỗ để xác định tình hình phía bên trong khớp. Đưa dụng cụ phẫu thuật vào qua lỗ thứ hai, cắt bỏ gai xương hoặc phần sụn khớp bị tổn thương. Ưu điểm của phương pháp này là tổn thương nhỏ, đau ít, phục hồi nhanh, thời gian nằm viện ngắn... phương pháp này hiện nay đã thay thế cho một bộ phận các phương pháp phẫu thuật truyền thống.

Phẫu thuật cắt xương: khi sụn khớp bị mài mòn, các đoạn xương va chạm với nhau, sức nặng bị tập trung vào một chỗ, cắt một phần xương làm cho bề mặt tiếp xúc giữa các đo xương tăng lên. Khi điều trị bệnh khớp gối biến dạng, tình trạng cắt phần xương trên là khá phổ biến, đối với bệnh biến dạng khớp hông thường áp dụng biện pháp cắt xương đùi.

Phẫu thuật cố định khớp: nếu phỏng đoán việc phẫu thuật cắt xương không cải thiện được tình trạng bệnh mà người bệnh lại còn trẻ thì nên tiến hành phẫu thuật cố định khớp. Sử dụng tấm kim loại hoặc sợi kim loại, kim... cố định khớp ở vị trí thích hợp, làm giảm cảm giác đau nhức nhưng khớp sẽ không thể hoạt động tự do được.

Phẫu thuật chỉnh hình khớp: khi khớp bị tổn thương ở mức độ nghiêm trọng thì nên áp dụng biện pháp này. Loại bỏ hết phần sụn khớp, thay thế bằng khớp nhân tạo.

TĂNG CÂN CŨNG CÓ KHẢ NĂNG LÀM MẮC BỆNH KHỚP.

Bà Trần, 54 tuổi, nhân viên thu ngân siêu thị, sau khi mãn kinh ở tuổi 51, thể trọng bắt đầu tăng lên, bắt đầu từ hai năm trở lại đây, buổi sáng ngủ dậy cảm thấy đầu gối cứng và đau.

Nửa năm nay, bà đã bắt đầu cảm thấy có hiện tượng đau rõ rệt, trở về nhà sau 5h đứng quầy thu ngân, đầu gối sưng to, đến hôm sau vẫn chưa hết đau. Không lâu sau, đầu gối liên tục bị sưng to, bà rất lo lắng nên đã đến bệnh viện để khám.

Bác sỹ căn cứ vào tuổi tác, sự tăng cân, và những biểu hiện hiện nay đã nghi ngờ bà bị mắc bệnh khớp biến dạng. Kết quả kiểm tra X quang cho thấy, rìa xương ống chân xuất hiện gai xương nhưng vẫn chưa ở mức nghiêm trọng.

Thế là bác sỹ hút dịch khớp trong đầu gối ra và tiêm thuốc chống viêm giảm đau vào, đồng thời, bác sỹ cũng giải thích rằng việc tăng cân làm tăng áp lực lên khớp gối. Bác sỹ khuyên bà nên vận động toàn thân mỗi tuần 1 – 2 lần, mỗi lần 30 – 60 phút.

Sở trường của bà Trần vốn là bơi lội, thế là bà tận dụng những ngày nghỉ để đi bơi, khi đi làm bà cũng giành thời gian nghỉ ngơi để tập thể dục, tích cực vận động, đồng thời cứ hai tuần lại đi khám bác sỹ một lần.

Hai tháng sau, bệnh đau khớp đầu gối của bà Trần gần như đã hết hẳn.

BỆNH BIẾN DẠNG CỘT SỐNG

Biến dạng đốt sống eo và đốt sống cổ dẫn đến đau nhức.

Bệnh biến dạng cột sống có thể phát sinh ở bất kỳ bộ phận nào trên cột sống nhưng những vị trí đặc biệt dễ phát sinh bệnh là ở những vị trí mà sức nặng của cơ thể tập trung vào như: đốt sống cổ và đốt sống eo.

Triệu chứng chủ yếu khi đốt sống eo bị biến dạng là cảm giác đau. Giai đoạn đầu chỉ có cảm giác đau và mỏi eo. Khi đứng và khi bắt đầu bước đi thì cảm giác đau tăng lên nhưng sau khi hoạt động thì dần dần giảm đau.

Khi bệnh trở nên nghiêm trọng, dây thần kinh cột sống bị gai xương chèn ép, dây thần kinh có các nhánh chi phối các bộ phận của cơ thể, từ đó có thể xuất hiện các triệu chứng như tê chân hoặc cảm giác lạnh... Bệnh biến dạng đốt sống cổ cũng có thể xuất hiện các triệu chứng đau cổ hoặc đau tê vai... khi dây thần kinh bị chèn ép, sẽ có cảm giác cánh tay, ngón tay bị tê, nghiêm trọng hơn thậm chí có thể gây trở ngại cho hoạt động của tay chân.

CHỤP X QUANG CÓ THỂ PHÁT HIỆN RA HIỆN TƯỢNG CỘT SỐNG BIẾN DẠNG

Khi đi khám, bác sỹ sẽ hỏi bạn về mức độ đau và tê, các bộ phận xuất hiện triệu chứng bệnh... Có thể còn tiến hành kiểm tra thần kinh học, xác định xem tình hình bị chèn ép của dây thần kinh. Khi nghi ngờ bị mắc bệnh, để phân biệt với bệnh lệch đĩa đệm cột sống, bác sỹ sẽ tiến hành kiểm tra duỗi thẳng đầu gối, nâng chân lên xuống...

Để phân biệt với bệnh tắc mạch máu dẫn đến xơ cứng động mạch chân, còn phải kiểm tra cách tiến hành sờ nắn động mạch ở bụng chân, khi mắc chứng bệnh biến dạng đốt sống eo, nhịp đập của động mạch bụng chân vẫn phải bình thường.

Khi nghi ngờ mắc bệnh biến dạng đốt sống cổ, có thể thử bằng cách xoay cổ sang hai bên hoặc ngửa cổ ra phía sau, duỗi thẳng tay, xác định xem có cảm giác đau ở vai hoặc cánh tay hay không.

Tiến hành chụp X quang kiểm tra, có thể phát hiện được liệu đĩa đệm cột sống có bị mòn hay không, khoảng cách giữa các đốt sống có bị hẹp lại hay không, có xuất hiện gai cột sống hay không... Kiểm tra bằng phương pháp CT hoặc MRI có thể xác định được mức độ hẹp lại của khoảng cách giữa các đốt sống và mức độ bị chèn ép của dây thần kinh hoặc của cột sống.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHÍNH

Chủ yếu là phương pháp vật lý trị liệu hoặc uống thuốc.

ĐIỀU TRỊ BẰNG CƠ HỌC

Khi bị đau, nên giữ yên tĩnh rồi tiến hành cố định khớp. Khi đau ở eo thì đeo đai bảo vệ eo, khi đau ở cổ thì đeo đai cố định bảo vệ cổ.

ĐIỀU TRỊ BẰNG VẬT LÝ

Điều trị bằng phương pháp vật lý trị liệu có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, làm giảm đau. Thường xuyên tắm nước nóng cũng có lợi cho sức khỏe. Đồng thời nên kiên trì tập thể dục, rèn luyện cơ thể. Ngoài ra, sử dụng các thiết bị tập hỗ trợ để kéo giãn đốt sống cổ và đốt sống eo, vừa nới rộng được khoảng cách giữa các đốt sống vừa giảm được lực ép lên dây thần kinh.

ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC

Dùng các loại thuốc làm giảm viêm, giảm đau, hoặc làm mềm cơ, khiến cơ thể tạo ra vitamin E cải thiện tuần hoàn máu, nếu mắc cả bệnh loãng xương thì có thể tiêm thêm các loại thuốc bổ sung vitamin D và canxi.

PHƯƠNG PHÁP CHẶN ĐOẠN DÂY THẦN KINH

Khi đau nghiêm trọng, có thể tiêm thuốc tê để gây tê cục bộ ở vị trí lưng hoặc hông, chặn đoạn dây thần kinh truyền cảm giác đau.

Để tránh cho bệnh tình trở nên nghiêm trọng hoặc bệnh tình tái phát, phải luôn duy trì tư thế đúng. Khi đứng phải thẳng cổ, thẳng lưng, khi ngồi phải thẳng lưng, hai bàn chân đặt song song trên mặt đất, điều chỉnh độ cao của ghế.

Ngoài ra, khi phải ở lâu một tư thế, cơ bắp dễ bị căng, làm cho đau eo, đau cổ. Những người ít có cơ hội vận động, nên tranh thủ tập thể dục hoặc đi bộ, vận động thân thể.

Tránh để phần cổ, vai bị lạnh, chú ý không chế thể trọng.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Đau gối bị đau và phù là do nguyên nhân nào?

Đáp: Nguyên nhân thường gặp là bệnh biến dạng khớp gối. Khi mắc bệnh, phần đầu xương hoặc sụn bị mài mòn sẽ kích thích vào phần màng trơn chuyên tiết dịch khớp, khiến cho khớp bị đau, bị sưng. Khi bệnh trở nên nghiêm trọng, có thể xuất hiện hiện tượng giữ nước làm cho hoạt động của khớp gặp khó khăn. Khi khớp bị phù, lượng dịch khớp sẽ tăng lên, xuất hiện hiện tượng tích nước. Tuy nhiên, những bệnh như viêm khớp mãn tính do phong thấp cũng có thể xuất hiện hiện tượng phù, tốt nhất, nên đến bệnh viện để kiểm tra, đồng thời tiến hành điều trị.

Hỏi: Tôi được chẩn đoán là mắc bệnh hẹp ống cột sống. Xin hỏi, đây là bệnh gì?

Đáp: Bệnh biến dạng cột sống có thể gây ra bệnh hẹp ống cột sống, dây thần kinh tủy xương bên trong cột sống bị chèn ép gây ra những trở ngại như bí tiểu, táo bón, thậm chí là mất kiểm soát. Đôi khi có thể xuất hiện tình trạng mới đi bộ được vài chục hoặc vài trăm mét đã phải ngừng lại nghỉ vì chân đau.

14. SÂU RĂNG

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

- Khi ngậm nước lạnh trong miệng thấy buốt răng hay không?
- Khi ăn thức ăn nóng cũng thấy buốt răng hay không?
- Thức ăn có hay bị giắt vào khe răng không?
- Khi nhai thức ăn có bị đau răng không?
- Có răng bị lung lay không?
- Mồm có hôi không?
- Răng có lỗ thủng không?

Nếu xuất hiện các triệu chứng như trên thì bạn chắc đến 99% là bị mắc bệnh sâu răng.

Sâu răng là chỉ chứng bệnh gây tổn thương phần tổ chức cứng của răng, tỉ lệ phát bệnh khá cao. Có khoảng 80% trẻ em hiện đang mắc bệnh sâu răng, trong số những người trung niên độ tuổi từ 35 - 44 tuổi, có 63% bị mắc bệnh sâu răng, trong số những người cao tuổi từ 65 – 74 tuổi, có 65% bị mắc bệnh sâu răng.

Tuy nhiên, do ở giai đoạn đầu, bệnh sâu răng chưa có bất kỳ triệu chứng nào nên không được mọi người chú ý. Nhưng khi phát bệnh, răng sẽ bị đau nếu không xử lí ngay thì lỗ thủng trên bề mặt răng sẽ ngày càng to ra, mức độ đau nhức cũng sẽ tăng lên. Nếu tiếp tục phát triển, răng sẽ bị phá hỏng, mất đi hình dạng ban đầu và không thể nhai được.

Bệnh sâu răng không những làm cho răng bị hỏng mà còn có thể gây ra các bệnh về tủy răng và các tổ chức xung quanh chân răng, đồng thời có thể bị nhiễm trùng, ảnh hưởng đến chức năng của các bộ phận khác trên cơ thể, rất có hại cho sức khỏe con người. Bệnh sâu răng đã được tổ chức Y tế thế giới nhận định là 1 trong 3 căn bệnh lớn ảnh hưởng đến sức khỏe con người, chỉ đứng sau bệnh tim, ung thư.

Bởi vậy, phải rèn luyện thói quen giữ răng miệng sạch sẽ, kiểm tra răng miệng định kỳ. Khi phát hiện ra bệnh sâu răng hoặc các bệnh về răng miệng khác, phải kịp thời điều trị, tránh để bệnh trở nên nghiêm trọng hơn hoặc làm phát sinh các bệnh khác.

4 NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY RA BỆNH SÂU RĂNG

Sâu răng là một bệnh có lịch sử rất lâu đời, người xưa cho rằng, bệnh sâu răng là do răng bị sâu làm hỏng, đó là do sự hạn chế về nhận thức tại thời điểm bấy giờ. Từ thế kỷ thứ 2 TCN cho đến nay, có rất nhiều học thuyết nói về căn bệnh này, bao gồm: *học thuyết vi trùng học hóa học, học thuyết phân giải protein, luận nhân tố tứ liên...* trong đó *luận nhân tố tứ liên* là được nhiều người công nhận nhất. Nó chỉ ra rằng, bệnh sâu răng có liên quan đến 4 nhân tố lớn là vi khuẩn, thực phẩm, chủ thể và thời gian.

Đầu tiên, sự tồn tại của vi khuẩn là điều kiện chủ yếu để phát sinh bệnh. Vệ sinh răng miệng không cẩn thận cũng là điều kiện để phát sinh bệnh.

Thứ hai là thức ăn. Ăn những thực phẩm thô có tác dụng nhất định trong việc chống bệnh sâu răng. Những thức ăn tinh chế có hàm lượng đường khá cao, khi vào trong miệng, nó sẽ dính lại giữa các nếp trên bề mặt răng, vi khuẩn ở trong đó sẽ làm cho chúng lên men, hình thành các loại axit, những loại axit này sau một thời gian dài đọng lại trên bề mặt răng, phá hoại tổ chức cứng của răng, làm cho răng bị sâu. Trong thời gian răng phát triển, ăn kẹo giữa hai bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ thì nguy cơ bị sâu răng càng tăng cao.

Thứ ba là chủ thể, tức là tính nhạy cảm và mức độ dễ mắc bệnh sâu răng ở mỗi người. Vấn đề này đề cập đến rất nhiều nhân tố, ví dụ như: tốc độ chảy của nước bọt, lưu lượng, thành phần, hình thái và kết cấu của răng, tình trạng cơ thể. Răng mọc không thẳng hàng, chen chúc nhau, chồng lên nhau cũng dễ bị mắc bệnh sâu răng. Nước bọt có tác dụng làm sạch răng, một thành phần nào đó trong nước bọt có tác dụng ngăn ngừa bệnh sâu răng và các bệnh về răng. Những vấn đề khác như: di truyền, dinh dưỡng, khoáng chất,

phân giải trong, khả năng chống bệnh sâu răng... cũng có những ảnh hưởng nhất định.

Thứ tư là thời gian. Quá trình phát sinh và phát triển bệnh sâu răng là một quá trình khá chậm. Bởi vậy, người bị mắc bệnh ít khi chú ý đến, chỉ khi răng bắt đầu đau, tức là bệnh đã ở vào giai đoạn nặng thì mới phát hiện ra.

MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN VÀ TRIỆU CHỨNG BỆNH

Bệnh sâu răng thường phát sinh ở những rãnh trên bề mặt răng, làm cho màu răng, hình dạng, chất răng thay đổi. Giai đoạn đầu, chỉ có màu răng thay đổi, khó phát hiện ra. Nếu không được kiểm soát nó sẽ phát triển sâu vào tận bên trong, làm hỏng răng, nghiêm trọng hơn, có thể làm hỏng gần như hoàn toàn răng, đây là sự thay đổi về hình dạng. Khi phát sinh hiện tượng răng mềm đi, tức là bị mất canxi, đây là sự thay đổi về chất. Mức độ bệnh được chia thành: sâu nhẹ, sâu vừa và sâu nặng.

TÌNH TRẠNG BỆNH Ở TỪNG GIAI ĐOẠN TUỔI

Răng kể từ khi sinh ra cho đến 6 - 7 tháng tuổi thì bắt đầu mọc, răng sữa sẽ mọc đầy đủ vào khoảng giữa 2 - 3 tuổi, mỗi hàm 10 chiếc, tổng cộng là 20 chiếc.

Khoảng từ 5 - 6 tuổi sẽ bắt đầu thay răng sữa, răng vĩnh viễn bắt đầu mọc. Đầu tiên là răng hàm, sau đó là răng nanh. Từ giai đoạn này đến khoảng 12 tuổi, khoang miệng sẽ có cả răng sữa và răng vĩnh viễn. Cho đến khoảng 20 tuổi thì răng vĩnh viễn mới mọc đủ.

Thời kỳ nhũ nhi: bắt đầu từ khoảng 2 tuổi, răng sâu bắt đầu tăng dần, tuy nhiên, đa số là răng cửa trên, rất ít khi sâu răng cửa dưới. So với răng vĩnh viễn, trong răng sữa, vật chất hữu cơ nhiều hơn vô cơ, bởi thế mà càng dễ bị sâu.

Thời kỳ nhi đồng: là giai đoạn kể từ khi chiếc răng nhai đầu tiên nứt lợi cho đến khi mọc hết, mất khá nhiều thời gian, bởi vậy, thường mọi người cho rằng chiếc răng nhai đầu tiên dễ bị sâu nhất. Đối với răng vĩnh viễn, càng là răng mới mọc thì càng dễ bị sâu, đồng thời tốc độ sâu càng nhanh.

Thời kỳ thanh thiếu niên: chiếc răng nhai thứ hai sẽ bắt đầu mọc vào khoảng 12 tuổi. Thời điểm này, răng vĩnh viễn gần như đã mọc đủ. Do răng dễ bị sâu nhất là vào khoảng 2 - 3 năm sau khi mọc nên có thể nói rằng đây là thời kỳ đã qua giai đoạn dễ bị sâu răng nhất. Tuy nhiên, bắt đầu từ giai đoạn này, dần dần sẽ xuất hiện các vấn đề như răng rụng do sâu răng.

Thời kỳ sau khi trưởng thành: so với thời kỳ nhi đồng, bệnh sâu chân răng ở người lớn còn nghiêm trọng hơn nhiều, thậm chí có thể dẫn đến bị rụng răng. Giai đoạn đầu của bệnh sâu chân răng không có các triệu chứng rõ ràng, tỉ lệ phát bệnh cao. Sâu chân răng rất khó hàn vì sau khi hàn răng vẫn dễ sâu trở lại.

SÂU RĂNG CÓ THỂ KHIẾN CHO NGƯỜI GIÀ MẮC BỆNH VIÊM PHỔI

Những chuyên gia nghiên cứu người Mỹ gần đây đã phát hiện ra rằng, những vi khuẩn được phát hiện trên răng sâu có khả năng xâm nhập vào phổi, làm cho người già có thể mắc phải bệnh viêm phổi nguy hiểm đến tính mạng. Dù quy mô của cuộc điều tra lớn hay nhỏ thì những người nghiên cứu đã nói rằng, họ đã tìm được bằng chứng từ 8 bệnh nhân chứng tỏ bệnh viêm phổi là do sâu răng gây ra.

Họ đã tiến hành điều tra 49 người sống ở viện dưỡng lão, những người này thường xuyên đến khám bệnh tại một bệnh viện gần khu viện điều dưỡng có tỉ lệ bệnh nhân mắc viêm phổi cao. Những người này trước đây chưa mắc bệnh viêm phổi. Khi các nhân viên điều tra kiểm tra vi khuẩn trong khoang miệng của họ thì đã phát hiện có 28 mẫu có chứa vi khuẩn gây bệnh về đường hô hấp, sau đó, họ theo dõi sát sao những bệnh nhân trên xem liệu họ có bị mắc bệnh viêm phổi hay không.

Cuối cùng, có 14 người mắc bệnh viêm phổi, trong đó có 10 người mà khoang miệng có chứa vi khuẩn gây bệnh đường hô hấp. Kiểm tra vi khuẩn trong phổi cho thấy có 8 người mà DNA của vi khuẩn trong phổi phù hợp với DNA của vi khuẩn trong khoang miệng.

Những người nghiên cứu cho rằng, răng sâu cũng là nơi ủ bệnh của căn bệnh về đường hô hấp, có khả năng làm cho người già mắc bệnh viêm phổi. Bởi vậy, người già nên giữ vệ sinh răng miệng và răng giả.

RÈN LUYỆN THÓI QUEN VỆ SINH RĂNG MIỆNG VÀ ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG SÂU RĂNG

Điều chỉnh chế độ ăn uống:

Đường là nguyên nhân chính dẫn đến sâu răng, muốn phòng tránh bệnh sâu răng nhất thiết phải kiểm soát được lượng đường đưa vào cơ thể, nên ăn nhiều những thức ăn có chất xơ như: hoa quả, rau xanh...

Đối với trẻ nhỏ, phải chú ý dinh dưỡng hợp lí, nên cho ăn nhiều những thức ăn có chứa photpho, canxi, chất xơ như: các loại đậu, canh xương, sữa, rau xanh và hoa quả, rất có lợi cho răng. Nên bỏ thói quen ăn đồ ngọt giữa hai bữa ăn, đặc biệt là thói quen ăn ngọt trước khi đi ngủ, không được cho trẻ con ngậm ti hoặc ngậm kẹo, đi ngủ. Ăn ít kẹo sữa, bánh ngọt.

Rèn luyện thói quen vệ sinh răng miệng:

Nên đánh răng 1 ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối, ăn xong làm sạch miệng bằng nước súc miệng hoặc tắm rửa răng, đặc biệt là nên đánh răng trước khi đi ngủ.

KIỂM TRA RĂNG MIỆNG ĐỊNH KỲ

Từ 6 tháng đến 1 năm nên đi kiểm tra răng miệng 1 lần để có thể sớm phát hiện ra răng sâu, kịp thời điều trị. Do bệnh sâu răng phát triển rất nhanh ở răng sữa của trẻ em nên các bậc cha mẹ nên thường xuyên kiểm tra răng cho các em để sớm phát hiện và điều trị.

ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH SÂU RĂNG

Khoa học đã chứng minh flo có thể phòng chống sâu răng. Nhưng nên kiểm soát lượng flo đối với trẻ nhỏ vì dùng quá nhiều flo không những làm cản trở quá trình mọc răng mà còn dẫn đến ngộ độc toàn thân.

15. UNG THƯ VÚ

TỈ LỆ UNG THƯ VÚ KHÔNG NGỪNG TĂNG LÊN

Ung thư tuyến vú là một loại u ác tính phát sinh ở tuyến vú, bệnh thường phát ở những người phụ nữ có độ tuổi từ 30 trở lên. Hàng năm, trên thế giới có khoảng 1.200.000 phụ nữ mắc bệnh ung thư vú, có 500.000 phụ nữ chết vì bệnh ung thư vú. Khu vực Bắc Mỹ và Bắc Âu là khu vực có tỉ lệ mắc ung thư vú cao, cao gấp 4 lần so với Châu Á, Châu Phi và khu vực Châu Mỹ Latinh.

Quá trình phát triển của bệnh ung thư vú rất chậm, nếu rèn luyện được thói quen tự kiểm tra hoặc kiểm tra định kỳ thì có thể sớm phát hiện được bệnh. Nếu phát hiện sớm thì không những có thể điều trị dễ dàng mà còn đạt hiệu quả khá cao.

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ LIÊN QUAN MẬT THIẾT ĐẾN HOOCMON NỮ

Cũng giống như nhiều chứng bệnh ung thư khác, nguyên nhân phát bệnh ung thư vú hiện nay vẫn chưa được xác định rõ ràng nhưng có thể khẳng định rằng, bệnh ung thư vú có quan hệ khá mật thiết với hoocmon nữ. Hooc môn nữ chủ yếu được bài tiết từ buồng trứng, ở những người đã bị cắt buồng trứng khi còn trẻ, tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú không đến 1% so với người bình thường. Đây chính là một bằng chứng chứng tỏ mối quan hệ mật thiết giữa hoocmon nữ và bệnh ung thư vú.

Ngoài ra, những nhân tố dễ gây ra bệnh ung thư vú được gọi là những nhân tố nguy hiểm. Hiện nay, giới y học mới chỉ biết được những nhân tố nguy hiểm về các mặt như: môi trường hoocmon, nhân tố di truyền và môi trường sống... trong đó đa phần đều có liên quan đến hoocmon nữ.

GIỚI TÍNH, ĐỘ TUỔI

Tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú ở những phụ nữ trên 30 tuổi sẽ dần dần tăng lên. Tỉ lệ mắc bệnh cao nhất là ở nhóm phụ nữ trên 40 tuổi, tiếp đến là hơn 50 tuổi, hơn 60 tuổi, hơn 70 tuổi.

Khu vực Âu Mỹ có tỉ lệ mắc bệnh khá cao, hơn nữa còn có nhiều phụ nữ bị mắc bệnh sau khi mãn kinh.

KẾT HÔN, SINH ĐẸ, CHO CON BÚ

So với những phụ nữ đã kết hôn, đã có con, những người độc thân, chưa sinh đẻ có tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú cao hơn. Trong số những người đã có con, sinh con ở độ tuổi càng cao thì nguy cơ mắc bệnh càng lớn. Những người cho con cai sữa sớm cũng dễ mắc bệnh hơn.

CÓ KINH, MÃN KINH

Có kinh càng sớm, mãn kinh càng muộn, nguy cơ mắc bệnh ung thư vú càng cao. Nguyên nhân là do thời gian có kinh dài, cơ thể nhận được một lượng khá lớn hoocmon nữ.

BÉO PHÌ

Cơ thể càng béo thì nguy cơ mắc bệnh càng cao, đặc biệt là đối với những phụ nữ đã mãn kinh, nếu béo phì thì khả năng ngày càng trở nên rõ rệt.

THÓI QUEN ĂN UỐNG

Thói quen ăn những đồ ăn có nhiều mỡ và protein sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Theo một cuộc điều tra ở người Nhật Bản, những người ăn thịt hàng ngày có tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú cao gấp đôi người bình thường. Những năm gần đây, tỉ lệ mắc ung

thư vú tăng cao, có một nguyên nhân là do thói quen ăn uống đã bị Âu Mỹ hóa.

NGHỀ NGHIỆP

Những phụ nữ có học vị cao thường kết hôn và sinh con muộn hơn những người khác, bởi vậy, cũng nằm trong nhóm những người có nguy cơ mắc bệnh cao.

KHU VỰC

Những phụ nữ sống ở thành phố có tỉ lệ mắc bệnh cao hơn những phụ nữ sống ở nông thôn.

Những bệnh lành tính về tuyến vú có phải là nguyên nhân hay không?

Theo nghiên cứu cho thấy, những người đã từng mắc các bệnh lành tính về tuyến vú có tỉ lệ mắc bệnh ung thư vú cao gấp 1,4 – 4,3 lần so với những người khác.

GIA ĐÌNH TỪNG CÓ NGƯỜI MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ HAY KHÔNG?

Những người có quan hệ huyết thống như: mẹ, chị gái, em gái, dì... đã mắc bệnh ung thư vú thì khả năng mắc bệnh ung thư vú của bạn sẽ cao hơn từ 2 - 3 lần so với người bình thường. Nếu mẹ và chị em gái đều mắc bệnh ung thư vú thì nguy cơ mắc bệnh của bạn sẽ tăng lên gấp 13 - 14 lần. Điều này không phải là do khả năng di truyền của căn bệnh mà là do thể chất của những người trong gia đình bạn dễ bị mắc bệnh. Ngoài ra thói quen ăn uống, môi trường sống cũng có những ảnh hưởng không nhỏ.

ĐÃ TỪNG MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ HAY CHƯA?

Đối với những phụ nữ đã từng mắc bệnh ung thư vú thì tỉ lệ mắc bệnh ung thư ở vú bên kia hoặc ở tử cung, buồng trứng hay tuyến giáp cao gấp 1,2 - 1,8 lần so với người chưa bị mắc bệnh.

CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC

Theo điều tra, những người phụ nữ cao gầy hoặc có các thói quen như: hút thuốc lá, uống rượu cũng dễ mắc bệnh ung thư vú, tuy vậy, hiện tại vẫn chưa có kết luận rõ ràng nào về vấn đề này.

Những nhóm người dễ mắc bệnh ung thư vú

1. NHÓM NGUY CƠ CAO NHẤT

- Từng bị ung thư vú 1 bên
- Tiền sử gia đình có người mắc bệnh (trước khi mãn kinh bị ung thư vú 2 bên).
- Chụp cắt lớp thấy có hiện tượng có u bất thường ở vú.

2. NHÓM NGUY CƠ CAO THỨ HAI

- Mẹ hoặc chị em gái đã từng mắc bệnh
 - Sau 30 tuổi sinh con lần đầu
 - Chưa sinh con
- Béo phì sau khi mãn kinh
- Những người mắc bệnh ung thư buồng trứng và màng trong tử cung
 - Phần ngực chụp X quang nhiều lần

3. NHÓM NGUY CƠ CAO THỨ BA

- Uống rượu ở mức độ vừa
- Có kinh trước 12 tuổi
- Mãn kinh sau 55 tuổi

4. NHÓM CÓ KHẢ NĂNG MANG NHÂN TỐ NGUY HIỂM

- Uống thuốc tránh thai
- Uống thuốc bổ sung hoocmon

BIỂU HIỆN CỦA BỆNH

Biểu hiện chủ yếu của bệnh ung thư vú là những khối u nhỏ. Trên 90% số người mắc bệnh đều tự mình phát hiện ra những khối u nhỏ ở ngực sau đó, mới biết mình mắc bệnh ung thư vú.

Những khối u nhỏ cũng có thể là triệu chứng của các căn bệnh khác về tuyến vú khi mắc bệnh ung thư vú chúng thường chỉ xuất hiện ở một bên vú. Chúng không mọc ở những vị trí nhất định, kích thước cũng khác nhau, nhìn từ bên ngoài thấy vú không phẳng, lồi lõm, chính giữa hơi cứng, khi đè hoặc sờ vào không thấy đau. Ngoài ra, đầu vú cũng xuất hiện những triệu chứng không bình thường như: tiết dịch có màu giống máu, đầu vú biến dạng...

Nếu tình trạng bệnh xấu đi, phần vú sẽ sưng đỏ, gây đau đớn. Khi tế bào ung thư di căn đến ống limpha, phần trên cánh tay gần vai sẽ sưng to. Nếu bệnh tiếp tục phát triển, tế bào ung thư sẽ di căn đến toàn thân.

Vào giai đoạn cuối, sẽ xuất hiện các triệu chứng như: chán ăn, giảm cân.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHỦ YẾU LÀ PHẪU THUẬT

Phương pháp điều trị chủ yếu là cắt bỏ bên vú bị bệnh, đồng thời kết hợp với các phương pháp hỗ trợ như: điều trị hóa học, xạ tia, điều trị hormone, miễn dịch... để phòng tránh bệnh tái phát hoặc di căn. Việc áp dụng phương pháp nào còn tùy thuộc vào tình trạng bệnh và giai đoạn bệnh.

Phẫu thuật cắt bỏ ngực không làm ảnh hưởng đến chức năng của nội tạng, sau khi phẫu thuật bệnh nhân hồi phục nhanh. Nhưng sau phẫu thuật không lâu, có thể xuất hiện các hiện tượng như: vận động của tay và cổ tay bị hạn chế, đau, sưng hoặc tê... chỉ cần tiến hành các liệu pháp hồi phục sức khỏe thì có thể khắc phục được những triệu chứng trên.

Trong vòng 10 năm, sau khi tiến hành phẫu thuật, bệnh nhân phải tiến hành kiểm tra sức khỏe định kỳ để kịp thời điều trị khi bệnh tái phát hoặc di căn.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Những người mắc bệnh ung thư vú, sau khi phẫu thuật, trong vòng 5 năm vẫn phải đề cao cảnh giác, tại sao?

Đáp: Bệnh ung thư vú trong giai đoạn đầu rất dễ di căn đến các bộ phận nội tạng khác, hơn nữa, khi phẫu thuật cũng không thể xác định chính xác được rằng liệu bệnh đã di căn hay chưa. Hiệu quả của việc điều trị bệnh ung thư thường được xác định với thời gian là 5 năm. Đó là, nếu có thể an toàn được 5 năm thì sau đó tỉ lệ sống của những người mắc bệnh sẽ gần như bình thường. Nhưng với bệnh ung thư vú, cho dù người bệnh có thể sống được 10 năm sau phẫu thuật thì chất lượng sống của họ vẫn thấp hơn người bình thường. Bởi vậy, đối với những người mắc bệnh ung thư vú, ngoài

việc cải thiện thói quen ăn uống còn phải đi khám định kỳ, không nên coi nhẹ.

Hỏi: Xin hãy giải thích một chút về tình hình phẫu thuật, ví dụ như: cuộc sống trong thời gian nằm viện, cảm giác đau đớn và những di chứng sau phẫu thuật

Đáp: Dù là áp dụng phương pháp phẫu thuật nào, thời gian nằm viện thường là từ 1 tuần đến 10 ngày, nhưng đôi khi cũng còn tùy thuộc vào bệnh nhân. Nếu tiến hành hóa trị thì cũng sẽ kéo dài thời gian nằm viện. Trước khi phẫu thuật cũng phải nằm viện vài ngày.

Khi phẫu thuật, bệnh nhân được tiến hành gây mê toàn thân, thời gian tiến hành phẫu thuật khoảng 2 tiếng. Ngày hôm sau, bệnh nhân đã có thể ăn uống được, cũng có thể tự mình đi vệ sinh được. 10 ngày sau phẫu thuật, bệnh nhân có thể tắm. Thường thì 2 tuần sau khi phẫu thuật là có thể cắt chỉ. Nếu sử dụng chỉ tự tiêu thì không cần phải tiến hành cắt chỉ.

Sau khi xuất viện, bệnh nhân không phải hạn chế vận động, cảm giác đau sẽ đỡ dần sau phẫu thuật 2 tháng.

16. UNG THƯ TỬ CUNG

Ung thư tử cung chiếm 70% tỉ lệ ung thư cơ quan sinh sản của phụ nữ. Có tỉ lệ chữa khỏi khá cao trong số các bệnh ung thư, nếu có thể phát hiện ra bệnh sớm, đồng thời được điều trị đúng. Bởi vậy, những phụ nữ đang trong độ tuổi sinh sản nên tạo cho mình thói quen mỗi năm đi khám phụ khoa một lần.

Ung thư tử cung được chia thành ung thư cổ tử cung và ung thư tử cung (màng trong tử cung). Trước đây, tỉ lệ ung thư cổ tử cung chiếm đến 95% còn ung thư tử cung chỉ chiếm 5%. Tuy nhiên, những năm gần đây, ung thư tử cung đã tăng lên 20 - 30%. Tại các nước Âu Mỹ, trước đây, ung thư tử cung chỉ chiếm 20 - 30%, mấy năm trở lại đây đã tăng lên tương đương với ung thư cổ tử cung.

UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

Ung thư cổ tử cung được chia thành 5 giai đoạn từ 0 - 4. Từ giai đoạn 1 - 4, mỗi giai đoạn lại chia thành hai giai đoạn là a và b. Sau phẫu thuật, với những bệnh nhân mắc bệnh ở giai đoạn 0, tỉ lệ sống được 5 năm đạt 100%, với những bệnh nhân mắc bệnh ở giai đoạn 1 - 4, tỉ lệ sống được 5 năm đạt 66%.

Những người mắc bệnh đa phần ở độ tuổi 40 - 60, trong đó, tỉ lệ phát bệnh cao nhất là ở độ tuổi khoảng hơn 50. Tuy nhiên, bắt đầu từ hơn 30 tuổi, số lượng người mắc bệnh cũng sẽ dần dần tăng lên. Những năm gần đây, ung thư tử cung có chiều hướng trẻ hóa độ tuổi. Số bệnh nhân mắc bệnh ung thư cổ tử cung ở độ tuổi hơn 20 bắt đầu tăng lên.

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ MỐI LIÊN HỆ MẬT THIẾT ĐẾN ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC

Nguyên nhân mắc bệnh ung thư cổ tử cung cho đến nay vẫn chưa được xác định rõ. Tuy nhiên, theo những cuộc điều tra mới đây,

những người mắc bệnh phần nhiều là những người bắt đầu quan hệ tình dục khi còn quá trẻ, có nhiều bạn tình, có thai và sinh con từ 3 lần trở lên. Những người chưa quan hệ tình dục thì gần như không có khả năng mắc bệnh.

Trong những năm gần đây, mọi người vẫn cho rằng HPV có liên quan đến bệnh ung thư cổ tử cung. Những người đàn ông bị nhiễm HPV là một trong những nhân tố nguy hiểm dẫn đến việc phát sinh bệnh ung thư cổ tử cung ở phụ nữ. Bởi vậy, càng có nhiều bạn tình thì nguy cơ mắc bệnh càng cao. Ngoài ra, nguyên nhân mắc bệnh còn bao gồm cả việc thiếu vitamin A, hút thuốc... tuy nhiên mối liên hệ giữa chúng vẫn chưa được làm rõ.

TRIỆU CHỨNG CHÍNH CỦA BỆNH LÀ KHI QUAN HỆ BỊ CHẢY MÁU VÀ RA NHIỀU KHÍ HƯ

Thông thường, khi bệnh ở vào giai đoạn 0 và 1a thì sẽ không xuất hiện triệu chứng gì, nếu tình trạng tiến triển xấu đi thì sẽ xuất hiện hiện tượng chảy máu bất thường, đặc biệt là chảy máu khi quan hệ, và đây cũng là một trong những triệu chứng mang tính đặc trưng của bệnh ung thư cổ tử cung. Khi đi tiểu tiện, đại tiện, hoặc sau khi vận động cũng có thể bị chảy máu.

Ngoài ra, tình trạng bài tiết khí hư cũng thay đổi. Khi mới mắc bệnh, khí hư có thể có máu, màu hồng hoặc đỏ. Nếu bệnh tình tiến triển xấu đi, khí hư sẽ đặc và sẫm màu hơn, đồng thời có mùi hôi.

Khi bệnh phát triển đến một mức độ nhất định sẽ xuất hiện cảm giác đau. Tế bào ung thư sau khi lan rộng, dây thần kinh sẽ cảm nhận được lực ép, xuất hiện cảm giác đau ở vùng eo, lưng, chân... còn có thể xuất hiện hiện tượng đau bụng không liên tục. Tiếp sau đó, người bệnh sẽ gặp trở ngại trong việc đi tiểu, đại tiện, nửa thân dưới bị phù, thiếu máu do thiếu dinh dưỡng, cuối cùng xuất hiện tình trạng suy nhược toàn thân.

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA THÔNG THƯỜNG LÀ CHỤP CẮT LỚP TẾ BÀO CỔ TỬ CUNG.

Hiện nay, số lượng những phụ nữ trẻ mắc bệnh ung thư cổ tử cung tăng, thêm vào đó là độ tuổi sinh đẻ ban đầu tăng, ngày càng nhiều bệnh nhân muốn giữ lại tử cung để duy trì khả năng sinh sản. Bởi vậy, về mặt chẩn đoán bệnh cũng yêu cầu chính xác hơn.

Đa phần, những người mắc bệnh ở giai đoạn 0, chỉ khám trong thì không thể phát hiện ra sự bất thường mà phải kết hợp với chụp cắt lớp tế bào, khám âm đạo... chụp cắt lớp tế bào có thể chẩn đoán chính xác tới trên 95%, chỉ mất 1 - 2 phút, cũng không đau đớn gì. Đây là phương pháp kiểm tra đơn giản nhất ở giai đoạn đầu.

MỖI GIAI ĐOẠN CÓ MỘT PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ KHÁC NHAU

Giai đoạn 0

Về nguyên tắc, nên tiến hành cắt bỏ toàn bộ tử cung. Những người chấp nhận phương pháp điều trị này 100% khỏi bệnh. Những người chưa mãn kinh thì thường giữ lại buồng trứng.

Những năm gần đây, đối với những phụ nữ trẻ vẫn muốn sinh con, họ sẽ cố gắng giữ lại tử cung chứ không lựa chọn phương pháp cắt bỏ tử cung như 20% trong số bệnh nhân mắc bệnh.

Sau khi cắt bỏ tử cung, nếu tế bào ung thư chưa lan sang các tổ chức khác thì coi như việc điều trị đã hoàn thành. Tỷ lệ tái phát bệnh sau khi phẫu thuật là rất thấp. Thông qua việc kiểm tra định kỳ sau phẫu thuật, nếu bệnh có tái phát thì cũng có thể kịp thời điều trị.

Ngoài ra, còn một số phương pháp điều trị khác như: phương pháp đông lạnh, phương pháp đốt điện, phương pháp kích quang... hiện nay có một phương pháp điều trị mới gọi là phương pháp quang động lực (PDT).

Giai đoạn 1a

Thông thường, sẽ tiến hành cắt bỏ toàn bộ tử cung nhưng cũng có thể áp dụng phương pháp cắt bỏ phần cổ hoặc điều trị bằng tia laze.

Giai đoạn 1b và 2

Chủ yếu điều trị bằng tia laze, đối với người cao tuổi, kể cả khi đã cắt bỏ tử cung vẫn phải tiến hành điều trị bằng chiếu tia.

Giai đoạn 3

Chủ yếu điều trị bằng hóa trị. Vài năm trở lại đây, đôi khi người bệnh được điều trị hóa trị trước rồi mới tiến hành chiếu tia.

Giai đoạn 4

Có thể tiến hành chiếu tia nhưng do ở giai đoạn này, tế bào ung thư đã di căn nên phải áp dụng phương pháp hóa trị, tiến hành điều trị toàn thân.

Các loại thuốc chữa ung thư gần đây đã có nhiều tiến triển lớn, có nhiều tính chọn lựa, ít tác dụng phụ.

UNG THƯ TỬ CUNG (UNG THƯ MÀNG TRONG TỬ CUNG)

Giống như ung thư cổ tử cung, ung thư tử cung cũng chia thành 5 giai đoạn từ 0 – 4. Ung thư tử cung có tốc độ phát triển chậm hơn ung thư cổ tử cung. Có khoảng 90% người mắc bệnh có thể phát hiện ra bệnh trước giai đoạn 2. Do đó, tỉ lệ sống 5 năm sau phẫu thuật ở những người mắc bệnh ở giai đoạn 1 – 4 vào khoảng 71%, cao hơn 5% so với ung thư cổ tử cung. Tỉ lệ sống ở giai đoạn 0 gần như 100%.

Trong số những người mắc bệnh ung thư tử cung, có khoảng 70% là ở độ tuổi 50 – 69, độ tuổi trung bình là 58, 3/4 số người mắc

bệnh là những người đã mãn kinh. Trước đây, có rất ít người dưới 40 tuổi bị mắc bệnh nhưng gần đây xu hướng những phụ nữ trẻ mắc bệnh đang dần tăng lên.

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ LIÊN QUAN ĐẾN HOOCMON NỮ

Việc tuổi thọ ngày càng tăng, số lượng người già không ngừng tăng lên cũng là một trong những nhân tố dẫn đến tăng tỉ lệ mắc bệnh. Tại các nước Âu Mỹ, do thói quen ăn uống, lượng mỡ động vật đưa vào cơ thể khá nhiều, tỉ lệ phát bệnh tăng, bởi vậy, việc Âu Mỹ hóa thói quen ăn uống cũng là một trong những nguyên nhân chính làm tăng tỉ lệ mắc bệnh ung thư tử cung.

Cơ chế phát bệnh của bệnh ung thư tử cung vẫn chưa được xác định rõ nhưng có thể xác định rằng, nó có một mối quan hệ nào đó với hoocmon nữ. Nếu lượng hoocmon nữ quá thừa hoặc không đủ đều dễ gây ra bệnh ung thư tử cung.

Những người chưa từng có thai hoặc sinh đẻ, những người đẻ ít hoặc những người mãn kinh muộn, do quãng thời gian bài tiết hoocmon nữ khá dài nên nguy cơ mắc bệnh ung thư tử cung là khá cao. Những người trên 30 tuổi mà không có kinh hoặc kinh thất thường thì rất dễ có nguy cơ mắc bệnh cũng khá cao.

Các báo cáo nghiên cứu đã chỉ ra, ở các khu vực Âu Mỹ, những phụ nữ béo phì, cao huyết áp hoặc mắc bệnh đái đường có tỉ lệ mắc bệnh cao. Cho đến nay, tuy chưa có những báo cáo chính xác nhưng do các tế bào mỡ có khả năng sản sinh ra hoocmon nữ nên việc đưa vào quá nhiều lượng mỡ động vật dẫn đến béo phì hoặc mắc bệnh đái đường, ít nhiều cũng có ảnh hưởng đến sự phát sinh bệnh ung thư tử cung.

Ngoài ra, yếu tố di truyền cũng là một trong số những nguyên nhân gây bệnh ung thư tử cung.

Giống như ung thư cổ tử cung, ung thư tử cung ở giai đoạn đầu cũng không có triệu chứng rõ rệt. Triệu chứng bất thường xuất hiện là sự ra máu bất thường. Ban đầu chỉ là máu lẫn trong khí hư, về sau lượng máu chảy sẽ tăng dần lên, đặc sánh, có mùi hôi. Số lần

chảy máu cũng sẽ tăng lên. Nếu sau khi đã mãn kinh mà thỉnh thoảng vẫn thấy ra máu thì phải kịp thời đi khám phụ khoa ngay. Nếu tế bào ung thư lan đến cổ tử cung sẽ gây cản trở đến sự lưu thông nơi cổ tử cung, máu và khí hư trong tử cung có thể bị tích lại bên trong. Khi tử cung co bóp để thải ra ngoài sẽ xuất hiện cảm giác đau bụng từng cơn.

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA VÀ ĐIỀU TRỊ

Cũng giống như ở ung thư cổ tử cung.

17. UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

TỈ LỆ UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN ĐANG TĂNG CAO

Tại các nước Âu Mỹ, tỉ lệ mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến khá cao, các nước phương Đông có tỉ lệ mắc bệnh thấp hơn nhưng những năm gần đây, tỉ lệ mắc bệnh có xu hướng tăng lên.

Nguyên nhân gây bệnh cũng chưa được làm rõ nhưng có thể khẳng định rằng, ung thư tiền liệt tuyến có mối liên hệ nhất định đối với yếu tố di truyền, môi trường và mức độ hoocmon giới tính.

UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN CÓ THỂ CHIA THÀNH 7 GIAI ĐOẠN

Dựa vào tình hình tiến triển của bệnh, ung thư tiền liệt tuyến có thể được chia thành 4 giai đoạn: A, B, C, D, trong đó còn có thể chia nhỏ thành 7 giai đoạn.

TRIỆU CHỨNG BỆNH

Giai đoạn đầu, triệu chứng của bệnh là đi tiểu khó, ban đầu chỉ là tia nước tiểu trở nên nhỏ hơn, sau trở nên khó, phải dùng sức, cuối cùng nước tiểu không thành tia mà chỉ nhỏ giọt. Ngoài ra còn có các triệu chứng khác như: đái dắt, đái són, đi ra máu, có cảm giác đau khi đi tiểu. Đôi khi, còn có các triệu chứng đau liên tục ở phần lưng dưới, phần trên đùi hoặc ở phần xương chậu.

Giai đoạn cuối có thể xuất hiện triệu chứng phức tạp như: cột sống bị dồn ép, u xương di căn, phù đùi...

TRIỆU CHỨNG BÍ TẮC

Triệu chứng bí tắc cổ bàng quang thể hiện ở việc nước tiểu ra chậm, đứt đoạn, đi không hết, đái són, đái dắt, nghiêm trọng hơn, có thể xuất hiện hiện tượng đái thành giọt. Bệnh bí tắc tiểu tiện ở ung thư tiền liệt tuyến có đặc điểm là: tình trạng bệnh không ngừng phát triển, hiếm khi có hiện tượng đi tiểu ra máu. Điều đáng chú ý là, biểu hiện sớm nhất của bệnh ung thư tiền liệt tuyến lại không phải là hiện tượng bí tắc tiểu tiện. Triệu chứng thường thấy nhất là lan rộng cục bộ hoặc di căn sang xương. Chỉ vào thời kỳ cuối, khi tổ chức ung thư xâm nhập vào niệu đạo thì mới xuất hiện triệu chứng bí tắc tiểu tiện.

TRIỆU CHỨNG DI CĂN

Khi khối ung thư di căn đến màng bọc tiền liệt tuyến, dây thần kinh lân cận và ống limpha, có thể xuất hiện hiện tượng đau dương vật và đau dây thần kinh xương hông.

Triệu chứng đau xương thường xuất hiện ở giai đoạn D, chủ yếu đau ở phần xương eo và xương chậu, cảm giác đau sẽ tăng lên khi nằm.

Trực tràng nếu bị khối u di căn sẽ xuất hiện hiện tượng đại tiện khó.

Các triệu chứng di căn khác gồm có: chân phù nước, kết limpha sưng to, gãy xương...

TRIỆU CHỨNG TOÀN THÂN

Triệu chứng toàn thân thể hiện ở cơ thể gầy ốm, sức yếu, thân nhiệt thấp, chức năng thận suy yếu.

Đa số triệu chứng của bệnh ung thư tiền liệt tuyến có thể phát hiện thông qua chẩn đoán trực tràng.

Chẩn đoán ung thư tiền liệt tuyến cần phải tiến hành kiểm tra trực tràng, siêu âm, xét nghiệm máu... thì mới cho kết quả chính xác.

Kiểm tra trực tràng được tiến hành như sau: bác sỹ đeo găng tay rồi trực tiếp dùng ngón tay đưa qua hậu môn để kiểm tra tiền liệt tuyến nằm ở phía trước trực tràng, đây là phương pháp đơn giản nhất mà lại hiệu quả cao để xác định có bị mắc ung thư tiền liệt tuyến hay không. Nếu tiền liệt tuyến sưng to, cứng, bề mặt lồi lõm thì có khả năng đã mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến.

Siêu âm tiền liệt tuyến thông qua trực tràng là phương pháp không gây đau đớn cho người bệnh, đồng thời còn có thể kịp thời lấy ra một phần nhỏ ở phần nghi bị ung thư để kiểm tra.

Phương pháp điều trị đầu tiên được lựa chọn là phẫu thuật điều trị tận gốc.

Các phương pháp điều trị chủ yếu gồm có: phẫu thuật, điều trị bằng hoocmon, điều trị bằng hóa trị, điều trị bằng phóng xạ, điều trị miễn dịch... Việc lựa chọn phương pháp nào còn tùy thuộc vào độ tuổi, tình hình sức khỏe, vị trí u ác tính và tình hình di căn của từng bệnh nhân cụ thể.

PHƯƠNG PHÁP PHẪU THUẬT

Hiện nay, đây vẫn là phương pháp được lựa chọn đầu tiên trong điều trị bệnh ung thư tiền liệt tuyến nhưng do bệnh thường được phát hiện khi đã ở giai đoạn cuối nên thường không còn cơ hội để áp dụng phương pháp này.

Phẫu thuật điều trị tận gốc, phạm vi bao gồm: tiền liệt tuyến, màng bao tiền liệt tuyến, bộ phận niệu đạo, tinh hoàn, bộ phận ống dẫn tinh... phẫu thuật cắt limpha kết ở vùng chậu ngăn ngừa tế bào ung thư di căn. Cắt tiền liệt tuyến qua đường niệu đạo chủ yếu được áp dụng cho những bệnh nhân đã ở vào giai đoạn cuối, loại trừ khả năng phát sinh tác ở phần cổ bàng quang do u gây ra.

Những triệu chứng có thể phát sinh sau phẫu thuật là: liệt dương, tiểu tiện không kiểm soát, phù chân... Khi tiến hành phẫu thuật tiền liệt tuyến, nên cố gắng giữ lại những giây thần kinh có liên quan, có thể tránh được phát sinh hiện tượng liệt dương sau phẫu thuật. Hiện tượng phù chân là do sau khi cắt bỏ limpha kết, dịch limpha lưu

thông không đều dẫn đến hiện tượng phù nước cục bộ. Thông thường triệu chứng sẽ mất đi sau khoảng 2 – 6 tháng.

PHƯƠNG PHÁP HÓA TRỊ

Đây là phương pháp hỗ trợ được áp dụng với những bệnh nhân đã ở vào giai đoạn cuối, chủ yếu giành cho các bệnh nhân đã tiêu u cục bộ sau phẫu thuật hoặc điều trị phóng xạ. Phương pháp hóa trị không thể chữa khỏi bệnh, nó chỉ được áp dụng để kéo dài thời gian sống của người bệnh sau phẫu thuật.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ PHÓNG XẠ

Đây là phương pháp điều trị có hiệu quả trong điều trị ung thư tiền liệt tuyến, có thể làm cho khối u nhỏ đi rõ rệt, được áp dụng đối với các bệnh nhân khó tiến hành phẫu thuật hoặc không thể tiến hành phẫu thuật nhưng chưa có hiện tượng di căn.

PHƯƠNG PHÁP ĐÔNG LẠNH

Đưa que làm lạnh vào tiền liệt tuyến thông qua niệu đạo, để tiền liệt tuyến ở nhiệt độ khoảng 1800C khiến cho tổ chức này chết đi, rụng ra, phá vỡ tổ chức ung thư. Sau thủ thuật này, tỉ lệ tử vong và tái phát bệnh thấp, thao tác cũng khá đơn giản, thường áp dụng đối với những người già yếu, mắc bệnh về tim phổi, không thể tiến hành mổ phanh.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ MIỄN DỊCH

Khi khối ung thư đã teo nhỏ nhờ áp dụng các phương pháp điều trị khác, có thể áp dụng phương pháp miễn dịch để loại trừ phần u nhỏ còn lại, như vậy sẽ có tác dụng tốt hơn.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG THANH ĐẠM VÀ CHẾ ĐỘ VẬN ĐỘNG HỢP LÝ CÓ THỂ GIÚP PHÒNG TRÁNH BỆNH UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

Nguyên nhân phát sinh ung thư tiền liệt tuyến khá phức tạp, hiện nay, những nhân tố mang tính nguy hiểm cao được biết đến bao gồm: tuổi tác, chủng tộc, di truyền, ăn uống, thất ồng dẫn tinh, hút thuốc, béo phì, các bệnh khác về tiền liệt tuyến... Có một số nhân tố mà con người không thể kiểm soát được, tuy nhiên, yếu tố ăn uống và vận động lại là những yếu tố mà con người có thể làm được và cải thiện được.

Cải thiện chế độ ăn uống, kiểm soát lượng nhiệt lượng đưa vào cơ thể:

Nghiên cứu cho thấy, những thức ăn có nhiều mỡ được cơ thể hấp thụ quá nhiều sẽ làm tăng tỉ lệ mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Hiện nay, tỉ lệ mỡ ở mức lí tưởng là 10 – 20% trong tổng nhiệt lượng đưa vào cơ thể. Ngoài ra, trà xanh cũng góp phần kiểm soát căn bệnh này.

Tóm lại, có 5 điểm cần chú ý trong chế độ ăn uống để phòng tránh bệnh ung thư tiền liệt tuyến:

1. Lượng mỡ phải thấp hơn 20% tổng nhiệt lượng đưa vào cơ thể
2. Mỗi ngày ăn khoảng 20 – 40g các chế phẩm là từ đậu
3. Mỗi ngày cần 200mg Selen
4. Mỗi ngày cần 400 – 800 đơn vị quốc tế Vitamin E
5. Uống nhiều trà xanh Ngoài ra, điểm 2, 3 và 4 có thể được thay thế bằng hoa quả tươi và rau tươi.

VẬN ĐỘNG VỚI LƯỢNG PHÙ HỢP

Có nghiên cứu đã chỉ ra, béo phì, ít vận động có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Bởi vậy, vận động với một lượng phù hợp có ý nghĩa nhất định đối với việc phòng tránh bệnh.

Ngoài ra, hút thuốc, chạp chiếu tia laze và các vi rút gây ra các bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục cũng có mối liên quan nhất định đến bệnh ung thư tiền liệt tuyến, những người có những yếu tố nguy cơ cao như thế này cần phải đề cao cảnh giác.

CÀ CHUA CÓ THỂ GIÚP PHÒNG TRÁNH UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

Theo nghiên cứu của trường đại học Harvard ở Mỹ, sắc tố đỏ có trong cà chua có thể giúp phá vỡ các phản ứng oxi hóa bên trong tiền liệt tuyến, tốt hơn cả cà rốt, tác dụng đặc biệt rõ đối với ung thư tiền liệt tuyến giai đoạn cuối.

Sắc tố đỏ không chỉ có trong cà chua mà còn có trong một số những loại quả có màu đỏ khác như: dưa hấu, nho.

18. PHỤ LỤC 1

NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP TRONG KIỂM TRA SỨC KHỎE

COI NHẸ BƯỚC CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI KIỂM TRA

Để đảm bảo sự chính xác khách quan của kết quả kiểm tra, 3 ngày trước khi kiểm tra, người được kiểm tra phải ăn ít hoặc không ăn các thức ăn có hàm lượng mỡ cao, không uống rượu, tối ngủ sớm, tránh làm việc muộn. Nếu đang uống các loại thuốc kháng sinh, vitamin C hoặc thuốc giảm béo thì phải đợi 3 ngày sau khi dừng uống thuốc mới nên đi kiểm tra sức khỏe. Đối với phụ nữ, trước và sau kỳ kinh nguyệt không nên đi khám phụ khoa, lúc này đi kiểm tra sẽ cho kết quả không chính xác, thậm chí là kết quả sai.

THỜI GIAN LẤY MÁU QUÁ MUỘN

Khi kiểm tra hóa nghiệm, phải lấy máu vào thời gian từ 7.30 – 9.30 sáng, chậm nhất cũng không được muộn hơn 10h. Nếu lấy quá muộn, do ảnh hưởng của hoocmon được bài tiết bên trong cơ thể, trạng thái của máu sẽ có sự thay đổi, tuy rằng vẫn nhìn ăn để lấy máu nhưng kết quả kiểm tra có thể sẽ xuất hiện những sai lệch (như chỉ số đường trong máu), mất đi ý nghĩa của việc kiểm tra. Bởi vậy, những người muốn làm kiểm tra phải lấy máu đúng thời gian quy định.

BỎ QUA VIỆC GIỚI THIỆU BỆNH SỬ

Biết được bệnh sử của người được kiểm tra, đặc biệt là bệnh sử những bệnh nghiêm trọng là căn cứ tham khảo quan trọng để bác sỹ kiểm tra sức khỏe có thể phán đoán về tình hình sức khỏe của người được khám. Bởi vậy, khi giới thiệu bệnh sử phải khách quan, chính xác, những bệnh nghiêm trọng không được bỏ sót.

TÙY TIỆN BỎ QUA CÁC HẠNG MỤC KIỂM TRA

Những hạng mục quy định trong bảng kiểm tra sức khỏe vừa là những hạng mục cơ bản phản ánh tình trạng sức khỏe của cơ thể, vừa bao gồm cả những hạng mục kiểm tra đặc biệt nhằm phát hiện ra những bệnh ác tính và những căn bệnh thường gặp. Một số hạng mục có những ý nghĩa đặc biệt đối với việc phát hiện sớm một số căn bệnh, ví dụ như: dùng ngón tay kiểm tra hậu môn rất quan trọng đối với việc phát hiện u trực tràng. Nếu người được kiểm tra có bệnh nhưng do tự động bỏ qua mục kiểm tra này, mất đi cơ hội phát hiện bệnh ở giai đoạn đầu thì sẽ mất đi cơ hội tốt nhất để điều trị bệnh.

TRƯỚC KHI ĐI KIỂM TRA NÊN DỪNG UỐNG CÁC LOẠI THUỐC ĐANG SỬ DỤNG

Khi đi lấy máu cần phải nhịn ăn. Đối với những người đang sử dụng những loại thuốc điều trị các bệnh mãn tính phải uống thuốc hàng ngày thì nên có những yêu cầu riêng. Ví dụ như với bệnh nhân cao huyết áp, mỗi buổi sáng phải uống thuốc hạ huyết áp, điều này rất cần thiết để duy trì sự ổn định của huyết áp, việc tạm dừng uống thuốc hoặc lùi lại thời gian uống thuốc có thể làm cho huyết áp tăng lên, gây ra nguy hiểm. Bởi vậy, những người mắc bệnh cao huyết áp nên duy trì uống thuốc hạ huyết áp như bình thường rồi mới kiểm tra sức khỏe.

Những bệnh nhân bị đái đường hoặc bị các bệnh mãn tính khác nên uống thuốc ngay sau khi lấy máu, tránh để việc lấy máu kiểm tra sức khỏe ảnh hưởng đến việc điều trị bệnh.

Làm thế nào để nhận biết và phân biệt các báo cáo hóa nghiệm

Khi đến bệnh viện để kiểm tra sức khỏe và khám bệnh, bạn sẽ gặp phải nhiều kiểu kiểm tra hóa nghiệm khác nhau. Đương nhiên là kết quả hóa nghiệm đều cần phải có bác sỹ để phân tích nhưng bạn cũng có thể thông qua việc nhận biết những ký hiệu liên quan để nhận thức sơ bộ về các kết quả.

Thông thường, kết quả kiểm nghiệm được chia thành hai loại là kết quả kiểm nghiệm định tính và kết quả kiểm nghiệm định lượng.

KIỂM NGHIỆM ĐỊNH TÍNH: KIỂM TRA VẬT CHẤT CÓ VÀ KHÔNG

Khi thể hiện kiểm nghiệm vật chất có hoặc không tức là kết quả kiểm tra định tính, thông thường, dùng (+) POSITIVE, POS có nghĩa là dương tính; dùng (±) POSITIVE, POS biểu thị dương tính yếu; dùng (-) NEGATIVE, NEG biểu thị âm tính; đôi khi cũng dùng NORMAL, NORM biểu thị bình thường hoặc có hàm ý dương tính.

Đôi khi, (+) ít hay nhiều còn biểu thị tính nghiêm trọng trong mức độ phát triển bệnh của một loại bệnh nào đó, cũng tức là biểu thị sự thay đổi về số lượng.

Ví dụ: mắc bệnh đái đường, thường làm xét nghiệm tiểu đường, ký hiệu (+), (++) , (+++) nói lên sự thay đổi của tình hình bệnh, (+) là bệnh nhẹ, (-) tức là bệnh tình đã được kiểm soát, còn (++) và (+++) tức là bệnh chưa được kiểm soát, đang tiếp tục phát triển và xấu đi.

Tuy nhiên, dương tính hoặc (+) cũng không nhất định là biểu thị rằng kết quả kiểm tra bất thường.

KIỂM NGHIỆM ĐỊNH LƯỢNG: KIỂM TRA VẬT CHẤT NHIỀU VÀ ÍT

Khi thể hiện kiểm nghiệm vật chất nhiều hoặc ít tức là kết quả kiểm tra định lượng, tức là dùng hình thức báo cáo trị số cụ thể, đồng thời còn có kèm theo phạm vi tham khảo bình thường của kết quả, tuy nhiên, tùy từng bệnh viện, tùy từng phương pháp kiểm tra mà số liệu này có những sự khác biệt. Thông thường, dùng ($\square$), HIGH, H biểu thị trị số cao hơn bình thường; ($\square$) biểu thị trị số thấp hơn bình thường.

Trong tình trạng bình thường, trị số vượt qua phạm vi trị số tham khảo bình thường có thể thuộc vào tình trạng bất thường. Ví dụ kết quả kiểm tra bạch cầu, phạm vi tham khảo trị số ở người lớn trong tình trạng bình thường là $(4 - 10) \times 10^9/L$. Lượng bạch cầu tăng lên thường là do bị thương nặng, nhiễm trùng, chảy máu, ngộ độc hoặc do bị mắc các bệnh về máu... nếu số lượng hồng cầu giảm thì đó thường là các bệnh nhiễm trùng độc, bị tổn thương do thuốc hoặc do tia laser cùng một số các bệnh về máu khác.

Đối với những kết quả bất thường, ngoài những biểu hiện kể trên, một số báo cáo hóa nghiệm còn có thể có những ký hiệu hoặc những chữ đặc biệt khác. Bởi vậy, sau khi đã có một số hiểu biết nhất định, bạn có thể đã nắm được kết quả kiểm tra của mình đồng thời có thể nhờ bác sỹ tư vấn vào trọng tâm.

CÁC KIỂM TRA HÓA NGHIỆM THƯỜNG GẶP VÀ Ý NGHĨA CỦA CHÚNG

KIỂM TRA MÁU

Máu luôn chuyển động trong một hệ thống tuần hoàn, có liên quan đến tất cả các bộ phận trong cơ thể, hơn nữa, nó còn tham gia vào từng chức năng vận động của cơ thể. Khi máu phát sinh những thay

đổi bệnh lý, thông thường sẽ làm ảnh hưởng đến các cơ quan tổ chức của cơ thể. Ngược lại, các cơ quan hoặc tổ chức khi bị mắc bệnh lại thường có khả năng làm biến đổi thành phần trong máu, kiểm tra máu là một trong những mục kiểm tra hóa nghiệm ứng dụng phổ biến nhất trong y học lâm sàng, thậm chí trở thành mấu chốt trong việc chẩn đoán chính xác một số căn bệnh.

SỐ LƯỢNG HỒNG CẦU (RBC)

Chỉ số lượng hồng cầu có trong mỗi đơn vị thể tích máu. Số lượng hồng cầu cao hay thấp có ý nghĩa quan trọng trong việc cảnh báo sự bất thường của hệ thống hồng cầu.

1. Chỉ số thông thường tham khảo

Nam trưởng thành $(4.0 - 5.5) \times 10^{12}/L$ (4 triệu – 5.5 triệu/mm³)

Nữ trưởng thành $(3.5 - 5.0) \times 10^{12}/L$ (3.5 triệu – 5 triệu/mm³)

Trẻ sơ sinh $(6.0 - 7.0) \times 10^{12}/L$ (6 triệu – 7 triệu/mm³), sau hai tuần tuổi bắt đầu giảm xuống.

2. Ý NGHĨA LÂM SÀNG:

Giảm đi: những bệnh như: thiếu máu, máu trắng, các nguyên nhân khác dẫn đến mất máu nhiều (sau khi đẻ, sau khi mổ), bệnh ký sinh trùng giai đoạn nặng... người già do chức năng sản xuất máu của tủy xương đã suy giảm nên cũng có thể mắc bệnh thiếu máu ở mức độ vừa.

Tăng lên:

1. Bệnh phổi mãn tính, sưng phổi, suy tim...
2. Bệnh tăng hồng cầu
3. Ngộ độc cacbon monoxide mãn tính
4. Mất nhiều nước, bỏng nặng...

Ngoài ra, những người sống ở vùng núi cao, trẻ em mới sinh cũng có hiện tượng hồng cầu tăng cao mang tính sinh lý.

HEMOGLOBIN (HB)

Còn gọi là huyết sắc tố, là thành phần chính cấu tạo nên hồng cầu, có thể kết hợp với ôxy, vận chuyển ôxy và cacbonic. Ý nghĩa lâm sàng của việc Hb tăng cao, hạ thấp về cơ bản cũng tương tự như ý nghĩa lâm sàng của hồng cầu nhưng Hb có khả năng phản ánh rõ hơn mức độ thiếu máu.

1. Chỉ số thông thường tham khảo:

Nam trưởng thành 120 – 160g/L (12 – 16g/dl)

Nữ trưởng thành 110 – 150g/L (11 – 15g/dl)

Trẻ sơ sinh 170 - 200g/L (17 – 20g/dl)

2. Ý NGHĨA LÂM SÀNG:

Giảm đi:

1. Mức độ giảm đi của Hb nghiêm trọng hơn RBC, thường gặp ở các bệnh như thiếu máu do thiếu sắt, thường do bệnh chảy máu mãn tính dẫn đến như: bệnh lở loét, bệnh giun móc, bệnh trĩ, phụ nữ sau kỳ kinh nguyệt.
2. Mức độ giảm đi của Hb giống như RBC, thường gặp ở các trường hợp thiếu máu như mất máu nhiều, thiếu máu do việc tái tạo gặp khó khăn, viêm khớp phong thấp, viêm thận cấp tính, thiếu máu do viêm thận mãn.
3. Mức độ giảm đi của RBC nghiêm trọng hơn Hb, thường gặp ở các trường hợp thiếu máu do thiếu vitamin B12, thiếu máu do viêm gan mãn.

Tăng lên: thường là do các bệnh tim phổi mãn, bệnh tăng hồng cầu, bồng nặng, mất nước nghiêm trọng...

SỐ LƯỢNG BẠCH CẦU (WBC)

Chỉ số lượng hồng cầu có trong mỗi đơn vị thể tích máu. Bạch cầu là thành phần cấu tạo chính của hệ thống phòng ngự của cơ thể. Số

lượng bạch cầu cao hay thấp là chỉ các bệnh về hệ thống bạch cầu.

1. Chỉ số thông thường tham khảo:

Người trưởng thành $(4 - 10) \times 10^9/L$

Trẻ em $(5 - 12) \times 10^9/L$

Trẻ sơ sinh $(15 - 20) \times 10^9/L$

2. Ý nghĩa lâm sàng:

Giảm đi:

1. Một số bệnh do virút như: bệnh viêm gan virút, cảm cúm thông thường, bệnh thương hàn, kết hạch, bại huyết...
2. Một số bệnh như: thiếu máu do việc tái tạo gặp trở ngại, bệnh máu trắng, thiếu nhân tế bào...
3. Do sử dụng thuốc chữa ung thư, điều trị phóng xạ hoặc tiếp xúc nhiều với tia phóng xạ, phản ứng thuốc...
4. Bệnh về hệ miễn dịch
5. Dinh dưỡng kém, bệnh ác tính...

Tăng lên:

1. Bệnh do siêu vi trùng cấp tính như: viêm amidan, viêm tai giữa, viêm phổi, viêm màng não, viêm thận, viêm ống dẫn trứng, sưng gan, bạch hầu, bại huyết...
2. Bệnh máu trắng cấp mãn tính.

Kiểm tra nước tiểu

Sự thay đổi của màu nước tiểu, ngoài nguyên nhân do bệnh lí còn do ảnh hưởng của việc ăn uống và dùng thuốc.

Màu sắc bình thường: là màu vàng nhạt trong suốt khi nhìn bằng mắt thường.

Màu sắc khác thường:

1. Màu đỏ (đi tiểu ra máu) thường là các bệnh như: viêm bàng quang cấp tính, viêm thận cấp tính, sỏi niệu đạo, kết hạch, bị

- thương bên ngoài, có u...
2. Màu trắng sữa thường là các bệnh như: nhiễm trùng hệ bài tiết nước tiểu, viêm tiền liệt tuyến, bệnh thận, chấn thương do chèn ép...
 3. Màu vàng đậm thường là các bệnh do nóng trong hoặc do uống một loại thuốc nào đó.
 4. Màu xỉ dầu hoặc màu rượu nho thường là các bệnh như: ngộ độc ăn uống, ngộ độc cỏ độc hoặc các chất hóa học...
 5. Màu xanh da trời, xanh lá cây thường là do sử dụng các loại thuốc như: thuốc giảm đau.

TỈ TRỌNG

1. *Chỉ số thông thường tham khảo:*

Nước tiểu buổi sáng: 1.015 – 1.025, lấy lúc bất kỳ 1.003 – 1.030

2. *Ý nghĩa lâm sàng:*

Tăng cao: do các bệnh như: viêm thận cấp tính, đái đường, mất nước...

Giảm đi: do các bệnh như: viêm thận mãn, chức năng thận kém...

PHẢN ỨNG PH

Có thể phản ánh được tình hình cân bằng pH trong cơ thể và chức năng điều tiết của thận

1. *Chỉ số thông thường tham khảo:*

Nước tiểu mới phản ứng axít yếu, độ pH là 6.5.

2. *Ý nghĩa lâm sàng:*

Sự thay đổi độ pH trong nước tiểu là do ảnh hưởng của việc dùng thuốc hoặc do bệnh tật gây ra. Tăng cao là do các bệnh như: trúng độc, tiểu đường, viêm bàng quang...

Trong nước tiểu có Protein (PRO).

Thông thường trong nước tiểu có chứa một lượng nhỏ protein (0.15g/24h)

- 2.1. *Tình huống bất thường*

Nếu trong nước tiểu vẫn tiếp tục có chứa protein thì đây là hiện tượng bệnh lí, chủ yếu là do các bệnh:

1. Viêm thận cấp, viêm thận mãn và các bệnh về thận do các nguyên nhân khác gây ra.
2. Hệ bài tiết nước tiểu bị nhiễm trùng như viêm bàng quang, u thận...
3. Nóng trong, chức năng tim kém, bệnh về tuyến giáp, bại huyết, máu trắng...

2.2. Kiểm nghiệm định tính

Kết quả kiểm tra trên phiếu:

(-) không có protein

(±) lượng cực nhỏ

(+) lượng nhỏ

(++) lượng vừa

(+++) lượng nhiều

(++++) lượng cực nhiều

KIỂM TRA KẾT TỦA

Đó là kiểm tra chất kết tủa trong nước sau khi li tâm.

1. Chỉ số thông thường tham khảo:

Xem dưới kính, bạch cầu không quá 5, hồng cầu không quá 3 (ngoài những phụ nữ đang có kinh) và một số rất ít tế bào thượng bì, kết tinh muối, không có dạng ống.

2. Ý nghĩa lâm sàng:

2.1. Tế bào: sự xuất hiện nhiều tế bào thượng bì, bạch cầu tăng lên biểu thị hệ bài tiết nước tiểu bị viêm, hồng cầu tăng lên thường là bệnh sỏi tiết niệu, kết hạch, u, viêm thận, viêm bàng quang cấp, bị thương bên ngoài hoặc những bệnh ở những cơ quan lân cận... nếu trong nước tiểu mới có tế bào u tức là hệ bài tiết nước tiểu có u, đặc biệt là ung thư bàng quang

2.2 Hình ống: nếu trong nước tiểu liên tục có những dạng hình ống trong suốt, tức là có bệnh ở thận, thường là viêm thận cấp, viêm thận mãn...

2.3. Kết tinh muối: không thể khẳng định ngay đây là hiện tượng bệnh lí. Phải kết hợp với các biểu hiện lâm sàng khác để đánh giá.

19. PHỤ LỤC 2

TỬ THUỐC GIA ĐÌNH

Cùng với mức sống đang dần được nâng cao và những kiến thức y học không ngừng được phổ cập, ý thức bảo vệ sức khỏe của mọi người cũng đã được tăng cường. Rất nhiều gia đình đã có tủ thuốc riêng, một số căn bệnh thông thường đã có thể được chữa trị kịp thời. Tuy nhiên, bất kỳ loại thuốc nào cũng có hai mặt của nó, vừa có thể chữa bệnh lại vừa có thể làm nguy hại đến sức khỏe con người. Bởi vậy, phải căn cứ vào tình trạng sức khỏe của mọi người trong gia đình mà chuẩn bị có chọn lọc một số loại thuốc thông thường vừa an toàn lại có hiệu quả, đồng thời học cách sử dụng và bảo quản một cách khoa học.

THUỐC THEO ĐƠN VÀ THUỐC KHÔNG THEO ĐƠN

Thuốc theo đơn là thuốc được mua theo đơn của bác sỹ cấp tại bệnh viện hoặc phòng khám và được mua tại các hiệu thuốc của bệnh viện hoặc hiệu thuốc tư nhân. Những loại thuốc này đều có những yêu cầu đặc biệt về liều dùng, có một số loại thuốc có độc tính nhất định và những ảnh hưởng tiềm tàng, nhất định phải sử dụng theo sự chỉ dẫn của bác sỹ.

Thuốc không theo đơn là thuốc do người dùng tự mua dựa vào hiểu biết của bản thân, tự chọn, tự mua, tự dùng. Loại thuốc này độc tính thấp, thuộc loại nhẹ, không dẫn đến hiện tượng nhờn thuốc, ít có tác dụng tương hỗ với các loại thuốc khác, đã sử dụng nhiều năm trong điều trị lâm sàng, tác dụng điều trị đã được khẳng định. Thuốc không theo đơn chủ yếu được dùng với những bệnh nhẹ, ổn định, được chẩn đoán rõ ràng chính xác. Nói tóm lại, thuốc không theo đơn có thể tùy ý mua tại các hiệu thuốc nhưng phải tuân thủ các nguyên tắc là khi có bệnh mới dùng thuốc, dùng thuốc đúng bệnh, uống đúng cách, đúng liều lượng.

NHỮNG LOẠI THUỐC THÔNG DỤNG CẦN CÓ TRONG TỦ THUỐC GIA ĐÌNH

Trong gia đình, nên trữ một số loại thuốc thông dụng, an toàn, tiện dụng, tiện bảo quản, mục đích là để có thể kịp thời chữa trị một số căn bệnh thông thường hoặc ít nhất có thể xử lý bước đầu trước khi đi bệnh viện. Nhưng phải chú ý rằng, đối với những căn bệnh mà bản thân mình không thể tự chẩn đoán được mức độ nặng nhẹ của bệnh, tình trạng bệnh thay đổi phức tạp thì không được tự ý dùng thuốc, đặc biệt là khi trẻ em mắc bệnh, thường biểu hiện là bệnh cấp, tình trạng bệnh thay đổi nhiều, trẻ em cũng khó có thể biểu đạt được rõ, phải kịp thời đưa đi bệnh viện để khám chữa. Đối với những căn bệnh đột phát ở người lớn, những căn bệnh mãn tính ở người già đột nhiên thay đổi cũng nên đi bệnh viện để khám và điều trị.

Những loại thuốc thông dụng cần có trong tủ thuốc gia đình có thể chia thành 3 loại: thuốc uống, thuốc bôi và các vật dụng cơ bản.

10 ĐIỀU CẤM KỊ KHI DÙNG THUỐC

Tại một số quốc gia ở Châu Á, theo điều tra, mỗi năm có khoảng 5 triệu người phải vào viện do sử dụng thuốc không đúng cách, trong đó có 200.000 người bị chết. Trong số 5 triệu trẻ em bị điếc, hàng năm, có 500.000 trẻ em bị điếc do nguyên nhân sử dụng thuốc không đúng cách. Ngoài ra, còn có không ít người dùng thuốc tùy tiện dẫn đến nguy hiểm tính mạng mà chúng ta vẫn gặp hàng ngày. Dưới đây là 10 điều cấm kị khi dùng thuốc:

UỐNG THUỐC TÙY TIỆN

Hướng dẫn sử dụng thuốc ghi rõ “ngày uống 3 lần, uống trước khi ăn”, tức là 1 ngày 24h chia ra làm 3, cứ 8 tiếng lại uống 1 lần. Nếu uống cả vào ban ngày thì sẽ làm cho nồng độ thuốc trong máu tăng cao, có thể gây nguy hiểm, mà buổi đêm lại không đạt được hiệu quả điều trị. Còn “uống trước khi ăn” tức là khi uống thuốc phải để

trống dạ dày (uống trước bữa ăn từ 1 – 2h) nếu bạn vừa ăn một lô quà vặt thì dù là trước bữa ăn thì lúc này cũng không phải là lúc trống dạ dày. Còn “uống sau khi ăn” tức là phải uống thuốc khi đã ăn no.

NÀM UỐNG THUỐC

Nằm uống thuốc, thuốc sẽ dễ bị dính vào vách thực quản, không những ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị mà còn có thể gây kích ứng thực quản, dẫn đến các triệu chứng như ho hoặc viêm cục bộ, nghiêm trọng hơn, có thể làm tổn thương vách thực quản, gây mòn mỏng cho bệnh ung thư thực quản. Bởi vậy, nên ngồi uống thuốc hoặc đứng uống thuốc.

NUỐT THUỐC KHÔ

Có một số người uống thuốc không uống nước mà nuốt luôn, điều này vô cùng nguy hiểm, một mặt có thể làm tổn thương thực quản, mặt khác do không có đủ nước để giúp làm tan thuốc, một số loại thuốc có thể sẽ kết thành sỏi ở trong cơ thể.

Nghiền thuốc hòa với nước uống

Đối với nhiều người bản thân không nuốt được thuốc hoặc sợ trẻ con uống thuốc bị mắc đã tự ý nghiền nhỏ thuốc hoặc hòa ra với nước rồi uống, làm như vậy không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị mà còn có thể tạo ra những phản ứng xấu của thuốc. Do đó, bạn không được làm như vậy, trừ khi có sự căn dặn của bác sỹ hoặc hướng dẫn sử dụng thuốc ghi như vậy (thuốc đông y).

UỐNG THUỐC BẰNG NƯỚC NGỌT

Cách đúng nhất là uống thuốc với nước lọc ấm. Sữa, nước hoa quả, trà, côca, cà phê, rượu... đều có phát sinh tác dụng tương hỗ đối với thuốc, ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.

UỐNG THUỐC THẲNG TỪ CHAI

Trường hợp này thường gặp ở những loại thuốc nước hoặc hỗn hợp. Làm như vậy sẽ dễ làm thuốc bị nhiễm bẩn, tăng nhanh tốc độ biến chất, mặt khác không thể kiểm soát một cách chính xác lượng thuốc đưa vào cơ thể, vừa không đạt được hiệu quả điều trị, vừa làm tăng tác dụng phụ nếu uống quá liều.

UỐNG NHIỀU LOẠI THUỐC CÙNG MỘT LÚC

Khi uống nhiều loại thuốc cùng một lúc sẽ khó tránh khỏi những tác dụng tương hỗ giữa các loại thuốc, thậm chí còn có thể dẫn đến một số những điều phiền phức mà ta không thể lường trước.

UỐNG QUÁ NHIỀU NƯỚC

Làm như vậy sẽ làm giảm lượng axit có trong dạ dày, không có lợi cho việc hòa tan và hấp thụ thuốc. Thông thường, khi uống dạng thuốc viên, chỉ cần uống một cốc nước ấm nhỏ là đủ. Đối với những loại thuốc nước dạng ngọt, nên uống nước sau khi uống thuốc 5 phút.

UỐNG THUỐC XONG VẬN ĐỘNG NGAY

Sau khi uống thuốc, thông thường phải sau 30 – 60 phút thì dạ dày mới hấp thụ hết và mới phát huy tác dụng, trong giai đoạn này cần phải có đủ lượng máu tham gia. Việc vận động ngay sau khi dùng thuốc sẽ dẫn đến hiện tượng các cơ quan nội tạng không được cung cấp đủ lượng máu cần thiết, làm giảm hiệu quả hấp thụ thuốc.

TRONG THỜI KỲ UỐNG THUỐC KHÔNG ĂN UỐNG TÙY TIỆN

Không phải chỉ có thuốc Đông y mà cả thuốc Tây y cũng chú trọng đến việc kiêng kị trong ăn uống khi đang dùng thuốc. Nếu ăn uống không hợp lí sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc, nghiêm trọng hơn, có thể còn nguy hiểm đến tính mạng. Ví dụ như: dùng thuốc hạ huyết áp, chống đau tim phải kiêng uống rượu và hút thuốc, kiêng ăn mặn...

NÊN THẬN TRỌNG KHI TỰ MUA THUỐC

Cơ hội để mọi người tự đi mua thuốc bên ngoài ngày càng nhiều. Tuy nhiên, khi bước vào cửa hàng thuốc, nhìn thấy biết bao nhiêu loại thuốc, bạn cần phải chú ý một số điểm dưới đây:

Trước khi đi mua thuốc nên hỏi qua bác sĩ

Có rất nhiều người bệnh đi mua thuốc mà chỉ dựa vào cảm giác của bản thân hoặc mua theo quảng cáo. Mua thuốc như vậy, có thể mua đúng và chữa khỏi bệnh nhưng cũng có thể mua sai khiến cho bệnh trở nên xấu đi, nhẹ thì không có tác dụng chữa bệnh, tiêu phí tiền, kéo dài tình trạng mắc bệnh, nặng có thể làm tổn thương đến cơ thể bạn. Bởi vì, có một số thuốc có nhiều tác dụng phụ, một số loại thuốc thậm chí còn có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của một số người bệnh. Bởi vậy, phương pháp mua thuốc một cách mù quáng như thế này không nên áp dụng. Khi người bệnh đến hiệu thuốc mua thuốc, trước tiên nên đến bác sĩ, sau khi khám xong hãy đi mua thuốc, như vậy mới có thể mua đúng thuốc.

Chú ý đến độ tuổi của người sử dụng

Phản ứng với thuốc của người già và trẻ nhỏ khá đặc biệt. Bởi vậy, khi mua thuốc cho người già hoặc trẻ nhỏ phải chú ý đến những

tác dụng phụ của thuốc, khi sử dụng cũng phải cân nhắc thật kỹ về liều lượng, không được áp dụng liều lượng của người lớn thông thường.

Chú ý đến tình trạng sức khỏe của người bệnh

Có một số loại thuốc không thích hợp để dùng cho những người mắc bệnh có thể trạng yếu, phụ nữ đang mang thai hoặc đang cho con bú... bởi vậy, khi mua thuốc phải căn cứ vào tình hình sức khỏe của người bệnh để lựa chọn những loại thuốc thích hợp.

Thận trọng với phụ nữ mang thai

Khi bạn mua thuốc cho những người phụ nữ đang trong thời kỳ sinh đẻ (nhất là những người phụ nữ có mang) phải đặc biệt chú ý bởi vì có rất nhiều loại thuốc có ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của thai nhi. Nếu đã có thai hoặc nghi ngờ đã có thai, tốt nhất nên mời bác sỹ đến kê đơn thuốc. Như vậy vừa có lợi cho việc chữa bệnh vừa có thể đảm bảo cho thai nhi được khỏe mạnh và an toàn.

CHÚ Ý XEM CÓ BỊ DỊ ỨNG THUỐC HAY KHÔNG

Có một số người dị ứng với một số loại thuốc, bởi vậy, khi mua thuốc, nên tránh mua những loại thuốc đó. Đồng thời, nên giải thích rõ với nhân viên bán thuốc để tránh việc họ không biết tình hình mà đưa ra những gợi ý khiến bạn mua nhầm thuốc.

Chú ý xem liệu còn có mắc thêm bệnh mãn tính nào không

Nếu bạn mắc cả bệnh mãn tính khác như: cao huyết áp, bệnh gan, bệnh thận hoặc bệnh đái đường, khi mua thuốc cần phải chọn mua các loại thuốc ít có tác dụng phụ đối với những bệnh đó để tránh việc dùng thuốc làm tình trạng bệnh mãn tính xấu đi.

ĐỀ PHÒNG MUA PHẢI THUỐC GIẢ, THUỐC KÉM CHẤT LƯỢNG

Những năm gần đây, các hiệu bán thuốc xuất hiện ngày càng nhiều, sự cạnh tranh ngày càng khốc liệt. Trong tình hình đó, có một số cửa hàng bán thuốc giả, thuốc kém chất lượng. Bởi vậy, khi đi mua thuốc phải đặc biệt lưu ý. Đầu tiên, nên tìm những cửa hàng bán thuốc lớn bởi vì họ rất trọng chữ tín; Hai là nên kiểm tra kỹ hạn sử dụng xem còn hạn sử dụng hay không; Ba là kiểm tra xem loại thuốc mua có dấu hiệu của hàng giả hay hàng kém chất lượng hay không; Bốn là khi dùng thuốc, không nên dùng hết, nên giữ lại một ít, để làm chứng cứ nếu trường hợp xấu nhất xảy ra; Năm là sau khi mua thuốc nhất định phải lấy hóa đơn; Sáu là không nên tham đồ rẻ.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI CẤT GIỮ THUỐC TẠI NHÀ

Chú ý nhãn hiệu thuốc

Những loại thuốc đã mua tốt nhất nên giữ nguyên nhãn mác. Những loại thuốc không có nhãn mác thì nên để trong những chiếc lọ sẫm màu, dán giấy bên ngoài ghi rõ tên thuốc, cách dùng, liều lượng dùng, tác dụng của thuốc và những điều chú ý khi dùng. Ngoài ra, còn phải ghi rõ ngày đóng thuốc vào lọ, ngày xuất xưởng, hạn sử dụng. Với những loại thuốc bôi ngoài, tốt nhất nên dùng nhãn màu đỏ hoặc dùng bút màu đỏ ghi rõ để phân biệt, tránh dùng nhầm.

Chú ý cách bảo quản thuốc

Thuốc nên được bảo quản ở chỗ râm mát, khô ráo, tránh ánh nắng mặt trời, không nên để ở nơi ẩm thấp, nhiệt độ cao hoặc để trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời; Những thuốc uống trong và bôi ngoài nên để riêng để tránh dùng nhầm; những loại thuốc diệt côn

trùng, giải độc không nên để lẫn với thuốc uống hoặc thuốc bôi ngoài để tránh ngộ độc; thuốc Đông y không nên để trong tủ lạnh.

Chú ý hạn sử dụng của thuốc

Những loại thuốc đã quá hạn sử dụng không những không có hiệu quả mà còn có thể phát sinh các tác dụng phụ xấu khác. Ví dụ như Vitamin C đã để 1 năm, không những hiệu quả của thuốc đã giảm một nửa mà còn có thể gây ra bệnh đái đường hoặc sỏi thận.

Cấp cứu tại nhà khi sử dụng nhầm thuốc

Người bệnh sau khi uống nhầm thuốc, người nhà không nên hoảng hốt. Trước tiên, phải xác định xem người bệnh đã uống nhầm loại thuốc nào để áp dụng các biện pháp cấp cứu tương ứng.

Nếu uống nhầm phải một lượng lớn thuốc ngủ, thuốc giảm đau, có thể dùng ngón tay hoặc đầu đũa đưa vào cổ họng để tạo cảm giác buồn nôn để nôn thuốc ra.

Nếu uống nhầm phải những loại thuốc trừ sâu, ngoài việc nôn thuốc ra cần phải đưa người bệnh đi bệnh viện để rửa dạ dày.

Nếu uống nhầm còn iốt, phải uống ngay nước gạo đặc hoặc những hỗn hợp có chứa nhiều tinh bột, sau đó nôn ra. Chất tinh bột kết hợp với iốt sẽ tạo ra một hỗn hợp có màu xanh đen. Sau khi uống nhầm, phải uống hỗn hợp có chứa nhiều chất lắng và nôn ra nhiều lần, cho đến khi nào không còn nôn ra màu xanh đen chứng tỏ iốt trong dạ dày đã được nôn ra hết.

Sau khi cấp cứu xong, phải kịp thời đưa ngay người nhà đến bệnh viện, mang theo lọ, túi thuốc đã uống nhầm để bác sỹ tham khảo.

20. PHỤ LỤC 3

GIỮ GÌN SỨC KHỎE TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Những dấu hiệu cảnh báo sức khỏe của bạn đang có vấn đề:

Gần đây, cơ thể bạn có những thay đổi nho nhỏ, dù nhỏ nhưng bạn cũng cần phải lưu ý, vì những triệu chứng không rõ rệt ấy đôi khi lại là mầm mống của một căn bệnh nguy hiểm. Bạn có thể tham khảo các dấu hiệu sau:

THỊ LỰC GIẢM SÚT

Bạn cảm thấy nhức mắt, khóe mắt rất khô, nhiều khi nhìn mọi thứ thật mơ hồ. Triệu chứng này có thể là do chức năng của gan đang bị suy giảm. Nếu như bạn ấn tay vào bộ phận gan thấy có cảm giác hơi trướng thì 90% là gan của bạn có vấn đề.

MÍ MẮT SỤP

Mí mắt ngày càng nặng trĩu, rồi bỗng dưng lại bị sụp mí. Buổi sáng thì còn nhẹ, đến tối thì trông rất rõ. Khi ấy bạn không nên chỉ nghĩ đến việc đi đến thẩm mỹ viện mà nên nêu cao cảnh giác xem đó có phải là triệu chứng dẫn cơ hay không. Đáng sợ hơn nữa là có phải là ung thư động mạch trong cổ. Nếu như mí mắt của bạn chỉ bị sụp một bên, đồng tử dẫn to thì cần phải đến điều trị ở khoa thần kinh.

NHÌN ÁNH ĐÈN BỔNG THẤY NHIỀU MÀU SẮC

Triệu chứng này cho thấy có thể bạn đã mắc chứng quáng gà. Triệu chứng ban đầu là xuất hiện nhiều màu sắc như: cầu vồng, nhìn gần thì đốm màu sắc này nhỏ nhưng nhìn xa thì lại to, màu tím ở trong, màu đỏ bên ngoài.

MÔI, LƯỖI BỊ TÊ DẠI

Môi, lưỡi bị mất cảm giác, tê dại, ăn uống kém, thể lực ngày càng gầy gò. Đây là triệu chứng cho thấy chức năng tuyến tụy đang bị suy thoái. Tuyến tụy hoạt động không tốt thì còn liên quan đến dạ dày, khi dạ dày bị tổn thương thì môi và lưỡi sẽ bị khô, nứt nẻ, tê và mất cảm giác.

NGỦ BỊ CHẢY NƯỚC DÃI

Điều tiết nước dãi chảy hoàn toàn mang tính phản xạ của thần kinh. Nếu như khi bạn ngủ bị chảy nước dãi thì có thể là do điều tiết thần kinh có trục trặc. Hơn nữa, độ ẩm và độ ấm của khoang miệng thích hợp nhất cho vi khuẩn phát triển, khi ngủ mà bị chảy nước dãi là triệu chứng nhắc nhở bạn đã bị sâu răng, cần phải đi khám bác sĩ nha khoa ngay.

LÒNG BÀN TAY RA MỒ HÔI

Lòng bàn tay ra mồ hôi không phải là dấu hiệu cho thấy bạn khỏe khoắn. Mà nếu ra mồ hôi liên tục hoặc là thỉnh thoảng ra thì có thể bạn đã bị viêm thận mãn tính.

HO MÃI KHÔNG KHỎI

Thỉnh thoảng lại ho vài cái và tình trạng này kéo dài đến trên hai tuần. Dù lâu như vậy nhưng lại không tìm được nguyên nhân, do vậy, đó có thể là triệu chứng của căn bệnh ung thư phổi hoặc là tim bị sung huyết. Bạn cần phải đi khám bác sĩ ngay. Không nên lo quá, phát hiện được bệnh sớm thì càng dễ điều trị.

ĐAU DÀY ĐAU

Bạn bị bệnh đau dạ dày nên đã nhầm triệu chứng của bệnh tim sang đau dạ dày. Thực ra, dạ dày đau kiểu này khác với đau của bệnh đau dạ dày. Dạ dày đau báo hiệu bị bệnh tim rất ít khi đau quặn bụng mà chỉ là có cảm giác gì đó khó chịu, kèm theo hơi nhói đau và thấy có vẻ nóng bụng và nôn ọe.

ĂN NHIỀU

Gần tháng nay bỗng nhiên bạn ăn nhiều hẳn lên nhưng mà cơ thể lại bị giảm cân, đi tiểu nhiều và uống nước cũng nhiều. Đi khám bác sĩ mới phát hiện ra là bị bệnh đái đường. Cũng có tình trạng là vừa ăn cơm xong đã thấy đói, người gầy nhanh... Đó có thể là bạn đã bị rối loạn cơ năng tuyến giáp trạng.

VẾT SẸO THAY ĐỔI

Những vết sẹo hoặc là chỗ viêm da mãn tính gần đây bỗng nhiên thấy có thay đổi là lạ thì bạn cần phải đề cao cảnh giác. Nếu điều trị rồi mà không khỏi, bị loét, cứng, dày, sắc tố đậm hơn, chảy máu thì cần phải xét nghiệm vì có thể đó là triệu chứng của ung thư da.

GÃI RÁCH CẢ DA

Tay chân bị ngứa nên phải gãi cả ngày, gãi đến mức chỉ muốn gãi cho rách cả da thì mới cảm thấy dễ chịu. Nếu không giảm thì bạn cần phải nghĩ ngay có thể đó là triệu chứng của bệnh đái đường, rối loạn máu hoặc viêm gan.

CHÂN BỊ PHÙ

Chân bạn bị phù đó là do tĩnh mạch tắc nghẽn, nếu đi khám bác sĩ kịp thời thì không vấn đề gì cả. Nhưng nếu để lâu thì sẽ làm cho tắc nghẽn phổi, ảnh hưởng tới sự sống của bạn.

ĐAU LƯNG

Đây là dấu hiệu cho thấy có thể bạn đã bị viêm bàng quang hoặc là viêm nhiễm bộ phận sinh dục. Bạn nên đến bệnh viện để xét nghiệm nước tiểu, máu. Nếu cần thiết thì bạn nên làm kiểm tra soi bàng quang để tìm ra bệnh tật. Bạn cần phải uống nhiều nước, không ăn cay hoặc thức ăn có chứa hương liệu.

DỄ TỨC GIẬN

Hễ có chuyện gì đó thì tức tối và khóc lóc, mà những hành động này chẳng giống với tính cách của bạn chút nào. Khi ấy bạn nên kiểm tra tuyến giáp trạng, hệ trung khu thần kinh rất nhạy cảm đối với sự mất cân bằng của hormone tuyến giáp trạng. Dấu hiệu đầu tiên là dễ bị kích động, tính tình nóng nảy, hay khóc, mất ngủ, tiêu hoá kém, ngày càng gầy và cuối cùng là rối loạn kinh nguyệt ở phụ nữ.

THƯỜNG XUYÊN CHÓNG MẶT

Nên kiểm tra huyết áp. Bạn ở độ tuổi nào thì cũng rất dễ bị huyết áp thấp, nhất là phụ nữ ở độ tuổi 35 đến 40. Bạn cần phải điều chỉnh chế độ ăn uống và chọn cho mình một bộ môn thể dục thích hợp, như bơi chẳng hạn.

CHÂN TAY THƯỜNG XUYÊN BỊ CHUỘT RÚT

Đó là do bạn thiếu canxi và vitamin D. Canxi và vitamin D là thành phần quyết định độ cứng của xương cũng như là cơ rút của cơ. Khi ấy bạn nên ăn nhiều các sản phẩm được làm từ sữa và ăn gan cũng như hải sản.

THAY ĐỔI CÂN NHANH, THƯỜNG XUYÊN KHÁT NƯỚC VÀ HAY ĐI VỆ SINH

Hiện tượng này là dấu hiệu bị bệnh đái đường, cần phải đi bệnh viện để kiểm tra đường huyết. Nếu kết quả kiểm tra bình thường thì bạn cũng không nên ăn nhiều đồ ngọt và các thực phẩm chứa dầu mỡ.

RỤNG TÓC NHIỀU

Phụ nữ hay bị rụng tóc nhiều hơn đàn ông. Bị rụng tóc nhiều, nguyên nhân có thể là do tâm lý bị quá nhiều áp lực, ăn uống không đúng cách và các căn bệnh viêm nhiễm chưa được điều trị triệt để. Cần phải ăn uống, nghỉ ngơi điều độ, không gội đầu hàng ngày bằng các loại dầu gội chứa nhiều hoá chất.

GIỮ GÌN SỨC KHỎE BẰNG ĂN UỐNG

Yếu sinh lý

Nếu vì lý do nào đó mà chuyện ấy diễn ra không suôn sẻ do không thể cương cứng được thì bạn hãy thử một vài loại thức ăn giúp bạn lưu thông máu trong cơ thể tới nơi cần thiết. Hải sản rất có ích đối với bạn. Vì chúng chứa axit béo omega-3, giúp hạ thấp cholesterol, từ đó giảm đông máu và tắc nghẽn động mạch. Hàu, đậu hạt lại giàu kẽm, khoáng chất. Nếu thiếu những chất này thì hoocmon số lượng tinh trùng và cả ham muốn yêu đương đều suy giảm. Lúa mỳ lại chứa kẽm và vitamin B3 rất thiết yếu cho sự tổng hợp các hoocmon sinh dục.

SUY NHUỢC CƠ BẮP

Thức ăn từ ngũ cốc, yến mạch, rau có lá màu xanh thẫm, hoa quả giống cam quýt và tiêu ớt là những thứ bạn nên thử nếu thấy cơ bắp của mình rã rời và không còn cường tráng được như trước. Lý do là vì ngũ cốc hoặc yến mạch đều giàu vitamin B1, thúc đẩy sự tăng trưởng của cơ bắp và sự phát triển của các khối cơ. Rau xanh chứa kali, giúp cân bằng nước trong cơ thể và có thể giảm được chứng chuột rút khi phải luyện tập căng thẳng. Để tạo dựng xương sụn và cơ, cơ thể không thể thiếu vitamin C từ cam quýt.

THIẾU NĂNG LƯỢNG

Nên ăn thịt động vật, rau nhiều lá xanh thẫm, đậu quả hoặc đậu hạt các loại và thịt gia cầm để tăng cường năng lượng bởi các thức ăn này giàu sắt, khoáng chất giúp các tế bào máu đưa oxy tới não và các mô trong cơ thể, tăng cường sự tỉnh táo. Chậm chạp, mệt mỏi, thiếu máu và giảm sức đề kháng với stress, bệnh tật đều do thiếu sắt. Cũng nên ăn thêm thức ăn giàu vitamin C như cam quýt để cơ thể dễ hấp thụ sắt.

HAY QUÊN

Khi thấy dạo này mình hay quên, kể cả những việc nhỏ nhất thì bạn cần phải xem lại chế độ ăn uống của mình. Nên ăn súp lơ, lòng đỏ trứng, táo, lê, cải xanh, cà chua, tôm... Vì súp lơ và lòng đỏ trứng đều chứa choline, dưỡng chất giúp sản xuất acetylcholine, hoá chất không thể thiếu trong việc liên lạc giữa các tế bào não, tăng khả năng tập trung và trí nhớ của bạn. Táo, lê và cải xanh đều rất giàu boron, khoáng chất chịu trách nhiệm tăng cường tập trung và cải thiện sự kết hợp giữa tay, mắt với trí nhớ ngắn hạn. Còn cà chua, tôm là nguồn dồi dào các chất chống oxy hoá như selenium và lycopene, chất trung hoà các gốc tự do, những phân tử phá huỷ trong cơ thể có liên quan đến mất trí và suy thoái tâm lý.

TRẦM CẢM

Chỉ cần ăn gạo, mỳ và khoai lang thì bạn sẽ bớt được stress. Những loại carbohydrate phức hợp này có chứa axit amino tryptophan, giúp sản xuất các chất dẫn truyền não serotonin (chất tạo sự hưng phấn và hạnh phúc) trong não.

TÓC KHÔ, DA TÁI

Đây là hậu quả của việc thiếu các vitamin từ cà rốt, Ớt vàng, trứng, sữa, quả hạnh nhân và các loại rau nhiều lá. Cà rốt và Ớt vàng giàu vitamin A giúp duy trì cho làn da, tóc, răng khoẻ mạnh và còn chứa các thành phần chống oxy hoá quan trọng cho sự tăng trưởng của tế bào. Thiếu vitamin A có thể dẫn tới mất tế bào sản xuất lubricant giữ cho da mềm và đàn hồi tốt.

Trứng, sữa và quả hạnh nhân lại giàu vitamin B2, chất cần thiết cho tăng trưởng tế bào da, nếu thiếu nó có thể dẫn tới nhiều thương tổn, sưng tấy trên da, đặc biệt quanh miệng, mí mắt. Sắt trong rau xanh cần thiết cho việc sản xuất các hồng cầu khoẻ mạnh, nếu thiếu nó thì rụng tóc, da ngứa và móng tay giòn.

TÂM TRẠNG KHÔNG TỐT

Rất nhiều vitamin và khoáng chất ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta có trong các loại thức ăn. Vì vậy, bạn nên chú ý đến việc tăng cường thể chất và tinh thần bằng những bữa ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng. Thường xuyên thay đổi thực đơn với trứng, cá, salad rau chân vịt với cà chua... để tăng cường sự tự tin cho mình.

ĂN SÁNG

Ăn sáng không đúng sẽ ảnh hưởng tới sức khoẻ.

Một năm bắt đầu bằng mùa xuân, một ngày bắt đầu bằng buổi sáng. Vì vậy, hưởng thụ một bữa sáng đầy đủ chất dinh dưỡng sẽ rất cần thiết đối với tinh thần và sức lực để bắt đầu một ngày mới. Tuy nhiên, theo nhịp sống nhanh và đa dạng hoá hiện nay thì nhiều người đã coi thường, thậm chí là quên đi cả bữa ăn sáng. Các

chuyên gia y tế cho biết, coi thường bữa ăn sáng là một trong những nhân tố nguy hiểm nhất ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe.

KHÔNG ĂN SÁNG

Đây là một suy nghĩ vô cùng tai hại và rất nguy hiểm đối với sức khỏe.

Buổi sáng thức dậy là lúc bụng đang trống rỗng, đường huyết thấp vì trải qua 10 tiếng chưa ăn gì. Sau khi bắt đầu hoạt động thì đại não và các cơ thịt đã tiêu hao rất nhiều đường, mức đường huyết sẽ tiếp tục tụt xuống. Khi ấy, bạn không ăn sáng thì mức đường huyết trong cơ thể sẽ không còn đủ để bạn tiêu hao nữa, sẽ dẫn đến các triệu chứng như: tinh thần lo lắng, mệt mỏi, phản ứng chậm chạp, chóng mặt. Hơn nữa, tình trạng này kéo dài lâu thì sẽ làm hệ tiêu hoá bị rối loạn, dễ bị đau dạ dày mãn tính, viêm tuyến tụy...

Do đó, bạn cần phải ăn sáng để hấp thụ đủ dinh dưỡng cho cơ thể trong bữa sáng.

ĂN SÁNG BẰNG CƠM NGUỘI, ĐỒ ĂN THỪA CỦA NGÀY HÔM TRƯỚC.

Rau thừa của ngày hôm trước sẽ có nitrous acid, nếu như bạn ăn chúng thì sẽ rất có hại cho sức khỏe.

Vì vậy, tốt nhất là không nên ăn rau thừa của ngày hôm trước. Nếu muốn để dành các thức ăn thừa của bữa trước cho bữa sau thì bạn cần phải bảo quản thật tốt, tránh để chúng bị biến chất. Sau khi lấy chúng ra khỏi tủ lạnh thì cần phải hâm nóng để diệt khuẩn.

Ăn sáng: Fast food (bánh hamburger, sữa, bánh mì...)

Bạn ăn sáng có nhiều nhiệt lượng thì có thể kết hợp với bữa ăn trưa và chiều ít nhiệt lượng để lượng mỡ không tích tụ trong cơ thể, không bị béo phì... Tuy nhiên, các đồ ăn sáng theo kiểu fast food lại có vấn đề là dinh dưỡng không cân bằng, nhiệt lượng quá cao nên

dẫn đến tình trạng thiếu các chất dinh dưỡng như: vitamin, khoáng chất và xenlulo...

Nếu muốn điểm tâm bữa sáng bằng fast food thì bạn cần phải chuẩn bị thêm một cốc nước trái cây ép hoặc là một bát canh rau để duy trì cân bằng dinh dưỡng, đảm bảo cơ thể hấp thụ đủ các chất dinh dưỡng.

ĂN SÁNG - QUẦY VÀ NƯỚC ĐẬU NÀNH

Quầy là loại thực phẩm chiên rán ở nhiệt độ cao giống như là: trứng ốp lết, bánh nướng... đều có chứa hàm lượng mỡ rất cao. Các loại thực phẩm chiên rán này dễ làm hỏng các chất dinh dưỡng và nếu ăn lâu dài thì sẽ bị ung thư. Hơn nữa, nhiệt lượng có trong quầy quá cao, mỡ không thể tiêu hoá được và nước đậu nành thì thuộc thực phẩm mỡ trung tính, kết hợp chúng với nhau thì hàm lượng mỡ trong cơ thể sẽ rất cao.

Vì vậy, bữa sáng, bạn nên ăn thêm rau xanh, trái cây. Quầy và nước đậu nành có thể dùng được nhưng nên dùng ít thôi. Một tuần không quá một bữa, và bữa trưa, tối nên ăn thanh đạm một chút, không nên ăn các loại đồ ăn xào, chiên, rán.

ĂN VẶT

Các loại đồ ăn vặt chủ yếu là đồ khô, hơn nữa ngũ cốc nhiều nên chứa rất ít protein. Bạn phải biết rằng, cơ thể con người sau một đêm ngủ dậy tiêu hao rất nhiều nước và các chất dinh dưỡng. Lúc ấy, cơ thể mất nước rất nhiều, dịch tiêu hoá không còn đủ nên ăn đồ ăn khô rất khó nuốt, như vậy sẽ không có lợi cho tiêu hoá thức ăn và hấp thụ vào trong cơ thể. Đồng thời, các đồ ăn được làm bằng ngũ cốc sẽ không đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể của bạn. Đường sẽ làm cho bạn cảm thấy tràn trề năng lượng trong một thời gian ngắn nhưng lại nhanh chóng khiến bạn cảm thấy đói bụng.

Vì vậy, không nên ăn sáng bằng đồ ăn vặt, nhất là không nên ăn các đồ ăn khô. Nếu như bữa sáng quá khô thì bạn cần phải chuẩn bị

thêm miếng dưa hấu.

VỪA ĐI VỪA ĂN SÁNG

Vừa đi vừa ăn sẽ không có lợi cho dạ dày và đường ruột, có hại cho tiêu hoá và hấp thụ. Ngoài ra, các đồ ăn sáng bán ở ngoài lề đường đều rất mất vệ sinh, ăn vào bạn sẽ dễ bị bệnh.

Nếu như chọn ăn sáng ở ngoài đường thì nên chọn những quầy chuyên bán đồ ăn sáng sạch sẽ, cần phải chú ý vệ sinh. Tốt nhất, nên mua về nhà hoặc là đến cơ quan rồi ăn.

20 THÓI QUEN LÀM MẤT CÁC CHẤT DINH DƯỠNG

Ngày nay, chúng ta không những đã chú ý đến chuyện ăn ngon mà còn rất quan tâm đến cân bằng dinh dưỡng. Nào là rau xanh, thực phẩm hữu cơ, các thực phẩm bảo vệ sức khỏe... đều được chúng ta sử dụng triệt để. Nhưng chúng ta lại không nghĩ được rằng, những thói quen hàng ngày như nấu nướng, khẩu vị, thậm chí là thuốc uống, cà phê đều sẽ làm mất hết chất dinh dưỡng trong thức ăn nên có ăn cũng coi như không.

THỰC PHẨM LUÔN ĐỂ ĐÔNG LẠNH CẢ CỤC

Nhiều bà nội trợ thường mua nhiều thịt rồi cho cả cục vào tủ lạnh để dùng dần, khi rã đông thì cho nước sôi vào. Làm như vậy là hoàn toàn sai lầm. Bạn để đông lạnh lâu sẽ làm cho kết cấu của tế bào trong thực phẩm bị phá hủy, chất dinh dưỡng sẽ mất đi. Tốt nhất là mua về rửa sạch, cắt miếng theo lượng dùng mỗi lần, gói chặt và rồi cho vào trong tủ lạnh. Muốn ăn thì bỏ ra thật sớm để tự rã đông hoặc cho vào lò vi sóng, không nên ngâm nước nóng.

THƯỜNG XUYÊN ĂN CƠM CANH THỪA

Khi các chuyên gia dinh dưỡng mời bạn ăn cơm họ sẽ không bao giờ mời bạn ra hàng mà toàn đích thân vào bếp nấu nướng. Vì họ biết rằng cơm canh thừa không nên ăn, đồ ngoài hàng thì chẳng biết thế nào mà nói. Mặt khác, đồ nấu sẵn sẽ bị mất nhiều chất dinh dưỡng, lại không đảm bảo vệ sinh. Vì vậy, không nên ra hàng ăn, cũng không nên mua về nhà. Làm như vậy là bạn không hiểu gì về dinh dưỡng.

THÍCH BẢO QUẢN BẰNG TỦ LẠNH

Thực phẩm có thể bảo quản tươi bằng tủ lạnh nhưng phải có thời hạn nhất định của nó. Vì vậy, tốt nhất vẫn là mua đồ tươi về ăn, ăn bao nhiêu mua bấy nhiêu. Như rau chân vịt, nếu để 4 ngày ở 20°C thì acid folic sẽ giảm đi 50% kể cả bạn để ở nhiệt độ 40°C thì 8 ngày sau, nồng độ acid folic cũng sẽ giảm đi 50%. Vì vậy, nên rút ngắn thời gian cất đồ trong tủ lạnh.

Cho kiềm vào khi ninh cháo: mọi người cho rằng khi ninh cháo cho kiềm vào thì vừa nhanh và vừa sánh. Nhưng họ đâu có biết rằng làm như vậy thì sẽ hủy hoại mất lượng vitamin có trong gạo. Vì vậy khi nấu cháo không nên cho kiềm vào, khi luộc ngô có thể cho một ít kiềm vào cũng được. Vì trong ngô có chứa nicotinic acid dạng kết hợp, cho kiềm vào sẽ làm cho nicotinic dạng kết hợp trở thành nicotinic dạng tự do được cơ thể hấp thụ. Ngoài ra, nếu vo gạo kỹ quá thì sẽ làm mất đi các hợp chất của vỏ ngoài hạt gạo, khiến cho các chất dinh dưỡng mất đi rất nhanh.

NẤU NƯỚNG KHÔNG ĐẬY NẮP VUNG

Nhiều người khi xào rau đều quen không đậy nắp vung. Như vậy là tự bạn đã để mất đi lớp bảo vệ các chất dinh dưỡng của rau. Không chỉ xào, mà khi luộc, ninh... các loại vitamin dạng hòa tan sẽ

bị bốc hơi theo hơi nước. Vì vậy, bạn cần chú ý đậy vung để bảo vệ các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm nấu nướng.

ĐUN LỬA TO

Nhiều người có thói quen đun lửa thật to thì thức ăn bỏ ra sẽ nóng hôi hổi. Làm như vậy món ăn sẽ ngon nhưng còn các chất dinh dưỡng thì không biết còn lại được bao nhiêu. Các loại vitamin B, C và amino acid có nhược điểm chung là sợ lửa to. Nếu đun ở nhiệt độ 800C trở lên thì các chất dinh dưỡng này sẽ mất hết nên đừng cho rằng đun lửa càng to và càng lâu là càng tốt.

THÁI NHỎ RỒI NGÂM NƯỚC

Làm như vậy thì sẽ mất hết các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm. Ví dụ rau xanh, nếu bạn rửa sạch rồi thái thì hàm lượng vitamin C sẽ mất đi 1%; nếu như thái xong cho vào ngâm nước 10 phút thì hàm lượng vitamin C sẽ mất đi từ 16 đến 18,5%. Hơn nữa, thời gian ngâm càng lâu thì hàm lượng vitamin mất đi càng nhiều. Vì vậy, bạn nên rửa sạch rồi mới thái rau, như vậy mới giữ được các chất dinh dưỡng có trong rau.

THÍCH ĂN ĐỒ CHIÊN XÀO

Chiên xào ở nhiệt độ cao sẽ làm biến chất các chất dinh dưỡng, nhất là rau xanh tươi thì không nên xào. Chiên xào không chỉ làm thay đổi mùi vị của thực phẩm mà còn làm mất chất. Dầu rán ở nhiệt độ cao không những làm mất đi chất dinh dưỡng của thực phẩm và còn tạo các chất có hại cho sức khỏe. Vì vậy, không nên tái sử dụng dầu rán mà nên ít chiên xào thực phẩm.

THÍCH DÙNG LÒ VI SÓNG

Lò vi sóng rất tiện lợi nhưng không thể biết được là trong quá trình hâm nóng thực phẩm sẽ ảnh hưởng ra sao. Lò vi sóng luôn sử dụng

ở nhiệt độ cao, vậy thì các loại giấy gói bọc liệu có đảm bảo an toàn không, có tạo ra các chất có hại cho thực phẩm hay không? Điều đó chưa nói tới nhưng chắc chắn là nhiệt độ của lò vi sóng sẽ làm mất đi các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm.

KHÔNG ĐẬY KÍN MUỐI IỐT

Muối iốt đúng là sẽ bổ sung được iốt cho cơ thể nhưng điều quan trọng là chúng ta bảo quản chúng ra sao. Khi bị nóng thì iốt sẽ bốc hơi, hoặc là muối iốt để lâu quá thì hàm lượng iốt cũng giảm đi rất nhiều. Do đó, bạn cần phải đậy nắp thật kín lọ muối, khi xào nấu nên cho muối iốt vào lúc sắp sửa tắt bếp. Không được sử dụng muối iốt đã quá hạn sử dụng.

THƯỜNG XUYÊN UỐNG TRÀ VÀ CÀ PHÊ

Làm như vậy cũng có hại cho sức khỏe. Vì các chất có trong trà và cà phê sẽ kiểm soát đường ruột hấp thụ các loại chất khoáng, hơn nữa, còn làm cho các vitamin và các nguyên tố điện giải bị thải ra theo đường tiểu tiện, thậm chí còn ảnh hưởng tới độ lắng của canxi trong xương. Do đó, không nên lạm dụng trà và cà phê.

KHÔNG ĂN TRÁI CÂY MÀ CHỈ UỐNG NƯỚC ÉP TRÁI CÂY

Lạ thật, rõ ràng là có thể ăn vậy mà cứ thích uống nước ép trái cây; rõ ràng có thể rửa sạch vậy mà cứ bắt gọt vỏ; ăn tươi tốt hơn thế mà cứ thích để tủ lạnh cho nó hồng rồi mới bỏ ra ăn... Những thói quen xấu này là nguyên nhân chính làm mất hết các chất dinh dưỡng có trong trái cây, thực phẩm.

UỐNG RƯỢU VÀ HÚT THUỐC

Người uống rượu nhiều thường có biểu hiện rụng tóc, gan nhiễm mỡ, da thô ráp... Nếu như hay uống rượu thì nên ăn nhiều trái cây, hải sản, rau xanh và ngũ cốc. Hút thuốc hoặc ngửi khói thuốc cũng làm mất nhiều chất dinh dưỡng. Để bảo vệ các chất dinh dưỡng thì nên bổ sung nhiều rau xanh, trái cây có chứa vitamin C. Các chuyên gia khuyên rằng, nước đậu nành, bánh mì, cá nước lợ, thịt bò, thịt lợn nạc, nội tạng động vật, lòng trắng trứng gà, vừng... đều chứa caseous làm giảm bớt độc tính của nicotin.

BẢO QUẢN THỰC PHẨM Ở NƠI KHÔNG THOÁNG GIÓ

Thực phẩm sẽ bị phá hỏng bởi những vi sinh vật nhỏ bé mà chúng ta không nhìn thấy được ở trong môi trường. Chúng sẽ ăn hết các chất dinh dưỡng của thực phẩm nếu chúng ta để không cẩn thận. Vì vậy, nên có giá để thực phẩm thật cẩn thận, và đặt ở nơi khô ráo, thoáng gió. Như vậy thì khi ăn vào, sức khỏe của chúng ta mới không bị đe dọa.

UỐNG THUỐC KHÔNG ĐỂ Ý TỚI THỜI GIAN

Bạn nên biết rằng, có một số loại thuốc sẽ làm mất đi các chất dinh dưỡng của cơ thể. Như là các thuốc lợi tiểu sẽ làm thải ra rất nhiều kali, natri; aspirin thì sẽ thải vitamin C qua đường nước tiểu; thuốc kháng sinh thì làm giảm đi gốc tạo thành vitamin K... Vì vậy, trước khi uống thuốc cần phải đọc kỹ hướng dẫn sử dụng, xem nên uống vào thời gian nào để tránh làm mất đi những chất dinh dưỡng có trong cơ thể.

KHÔNG ĐỂ Ý ĐẾN VIỆC LỢI BỊ CHẢY MÁU

Chảy máu sẽ làm mất đi trực tiếp chất dinh dưỡng. Mất máu do phẫu thuật thì khỏi phải nói nhưng mất máu do kinh nguyệt, chảy máu lợi... thì cần phải để ý. Vì mất máu ít càng là nguyên nhân chính của việc thiếu máu do thiếu dinh dưỡng. Nếu bị chảy máu hoặc kinh nguyệt nhiều thì cần phải ăn nhiều các thực phẩm có chứa sắt và protein như: thịt nạc, nội tạng động vật, các thuốc bổ máu, rau xanh.

THƯỜNG XUYÊN BỊ BỨC XẠ

Tia điện từ có ở nhiều như: ti vi, máy tính, điện thoại di động... Đây cũng là một trong những nguyên nhân làm mất đi các chất dinh dưỡng có trong cơ thể. Vì vậy, cần phải chú ý đến việc phòng ngừa các tia điện từ này. Trà xanh, ớt đỏ, hải đới, cá biển, gan động vật có chứa nhiều chất chống oxy hóa, có thể bảo vệ được cơ thể chống lại sự tổn hại của các tia điện từ.

HOẠT ĐỘNG MẠNH NHƯNG KHÔNG BỔ SUNG CHẤT DINH DƯỠNG

Trong quá trình vận động sẽ làm mất đi nhiều chất dinh dưỡng, đơn giản nhất là muối và nước sẽ bị mất nhiều theo đường mồ hôi, ngoài ra còn có nhiều loại vitamin, đường, protein cũng mất theo nên đòi hỏi phải bổ sung kịp thời. Vì vậy, trước khi vận động mạnh nên ăn những thực phẩm năng lượng cao có chứa đường, còn trong quá trình vận động thì nên uống các loại nước có chứa kali, natri, flo.

THƯỜNG XUYÊN BỊ “TÀO THÁO ĐUÔI”

Bị “tào tháo đuôi” vài lần trong một ngày là sẽ bị mất rất nhiều chất dinh dưỡng. Khi bị ỉa chảy thì cần phải bổ sung thêm nước, muối, đường và các vitamin hòa tan được trong nước cho cơ thể. Đừng

cho rằng đã hết ỉa chảy thì cơ thể đã mạnh khỏe mà vẫn phải tiếp tục chăm sóc cơ thể chu đáo, vẫn phải bổ sung các chất cần thiết như trên. Tránh uống sữa hoặc các thực phẩm nhiều mỡ.

ĂN CÀ RỐT SỐNG

Ăn như vậy không đảm bảo dinh dưỡng. Thành phần chủ yếu của cà rốt là carotine, chỉ hòa tan trong mỡ chứ không hòa tan trong nước. Nếu ăn cà rốt sống mà không có mỡ làm chất dẫn thì cơ thể hấp thụ sẽ kém đi nhiều. Vì vậy, nếu cho thêm một lượng dầu thực vật nho nhỏ, hoặc xào cùng với thịt lợn thì sẽ giúp cơ thể hấp thụ tốt hơn.

NHỮNG HIỂU LÀM ĐÁNG SỢ VỀ DINH DƯỠNG CỦA RAU XANH

Ăn nhiều rau tươi thì ai chẳng biết là ngon là bổ nhưng không phải là ăn rau tươi sẽ có đủ các chất dưỡng cho cơ thể vì mọi người luôn hiểu lầm về phương pháp ăn uống.

RAU ĐỂ BẢO QUẢN LÂU

Giới công chức thường đi chợ tuần một lần rồi nhét hết đồng rau vào trong tủ lạnh ăn dần. Làm như vậy vừa tiết kiệm thời gian, vừa tiện. Nhưng họ đâu biết rằng rau để thêm một ngày là mất đi rất nhiều dinh dưỡng. Chẳng hạn như rau chân vịt để ở nhiệt độ là 200C thì cứ mỗi ngày sẽ mất đi 84% lượng vitamin C. Vì vậy, nên giảm bớt thời gian cất giữ rau xanh, nếu không thể ăn hết ngay được thì nên để rau ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng.

VÚT ĐI THỨ CHỨA NHIỀU VITAMIN NHẤT

Một số cách nhặt rau của chúng ta sẽ làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của rau. Chẳng hạn như, một số người khi làm giá thường lấy cọng không lấy đầu, trong khi đó đầu giá lại chứa vitamin C nhiều gấp 2 đến 3 lần so với cọng giá. Có một số người khi nấu sủi cảo thì lại đổ nước đi, làm như vậy là đã mất đi trên 70% hàm lượng vitamin. Cách làm đúng nhất là cho nhân trộn với dầu rồi cho ít mắm muối và lấy vỏ bánh sủi cảo bọc lại thì nhân bánh sẽ không bị nóng, nước không chảy ra ngoài, giữ được chất dinh dưỡng.

LỬA NHỎ SẼ LÀM MẤT ĐI VITAMIN C VÀ B1

Vì vậy, khi xào nấu tránh để lửa liu riu mà nên xào nấu với lửa thật to. Hơn nữa, khi xào nấu nên cho thêm ít giấm ăn vào thì sẽ giữ được vitamin. Một số loại rau thích hợp cho ăn sống thì nên rửa sạch để ăn sống như dưa chuột, cà chua...

NẤU XONG CHƯA ĂN NGAY

Nhiều người nấu nướng xong rồi nhưng lại chưa thích ăn ngay mà vẫn để ở trong nồi cho nóng hoặc là cho vào cặp lồng giữ ấm để lúc nào ăn thì ăn. Làm như vậy là sẽ mất đi rất nhiều chất dinh dưỡng.

ĂN CANH THEO KIỂU “KHÔNG ĂN CÁI DẠI ĂN NƯỚC”

Bạn nên biết rằng các chất dinh dưỡng đã hòa tan hết trong nước canh, không ăn nước sẽ rất phí.

THÁI RAU XONG MỚI RỬA

Đây là cách làm của những người lười nhác, muốn tiết kiệm thời gian. Làm như vậy là đã làm mất đi rất nhiều chất vitamin. Cách làm tốt nhất là rửa rau xong rồi mới thái.

CHỈ THÍCH ĂN RAU

Nhiều người muốn giảm béo cho rằng xào rau với thịt thì sẽ giảm được lượng mỡ hấp thụ. Họ nghĩ như vậy là hoàn toàn sai vì khi xào rau, rau sẽ hút rất nhiều dầu mỡ nên cơ thể sẽ béo lên theo cách ăn này.

CHỈ ĂN CHAY CHỨ KHÔNG ĂN THỊT

Ăn như vậy thì rất tốt cho việc phòng chống xơ vữa động mạch nhưng ăn chay dài ngày thì cũng không được. Một là, hàng ngày cơ thể cần phải hấp thụ một lượng cholesterol nhất định, hàm lượng cholesterol vừa đủ này còn có ích cho việc phòng chống ung thư. Hai là, chỉ ăn chay không thì sẽ dẫn đến tình trạng cơ thể không hấp thụ đủ protein, dễ bị ung thư đường tiêu hóa. Ba là, chỉ ăn chay không sẽ dẫn đến tình trạng thiếu vitamin B2. Bốn là, rau xanh thường thiếu kẽm, vì vậy, người hay ăn chay sẽ bị thiếu kẽm nghiêm trọng. Tốt nhất là ăn uống theo thể trạng của cơ thể mình để có được sức khỏe tốt nhất. Vừa có được hiệu quả của việc ăn chay lại vừa tránh được sự tổn hại của việc ăn chay đối với cơ thể.

ĂN RAU SỐNG RỬA KHÔNG SẠCH

Hiện nay, rau xanh ngày càng ô nhiễm nghiêm trọng. Trong rau có chứa thuốc sâu hoặc thuốc bảo vệ thực vật và ký sinh trùng, vì vậy, khi ăn rau sống cần phải rửa sạch, ngâm nước muối, củ quả thì gọt bỏ vỏ.

ĂN TRÁI CÂY NHƯ THẾ NÀO CHO CÓ HIỆU QUẢ

Trái cây là một trong những thức ăn rất tốt cho sức khỏe, có nhiều người ăn trái cây còn nhiều hơn là ngũ cốc. Nhưng ăn trái cây như thế nào cho đúng thì rất ít người biết đến. Nếu ăn không đúng cách thì sẽ không có ích cho sức khỏe mà còn gây ra nhiều bệnh tật khác. Cách ăn trái cây đúng chính là:

Vừa ăn cơm xong không nên ăn trái cây ngay

Nếu vừa ăn cơm xong mà ăn trái cây ngay thì không giúp ích được cho tiêu hoá mà còn làm bạn bị chướng bụng, táo bón. Vì vậy, nên ăn trái cây sau khi ăn cơm khoảng 2 tiếng và trước khi ăn cơm 1 tiếng.

Sau khi ăn trái cây cần phải súc miệng

Một số loại trái cây có chứa nhiều loại đường, rất có hại cho răng. Nếu ăn xong không súc miệng thì sẽ dễ bị sâu răng, viêm lợi.

Không nên ăn quá nhiều trái cây

Nếu bạn ăn quá nhiều trái cây thì cơ thể sẽ thiếu đồng, khiến cho hàm lượng cholesterol trong máu tăng cao, dễ bị các căn bệnh tim mạch. Vì vậy, trong một thời gian ngắn không nên ăn quá nhiều trái cây.

Khi ăn trái cây cần phải rửa sạch sẽ

Nếu ăn các loại trái cây như dâu tây, dưa hấu miếng, táo, lê... đã bị thối, không được che bụi hoặc có tiêm các chất kích thích, chống kiến... thì rất có hại cho sức khỏe, dễ bị biến chứng, thương hàn và viêm nhiễm đường tiêu hoá như viêm ruột cấp tính.

Không được khử độc trái cây bằng cồn

Còn có thể diệt được vi khuẩn ở trên bề mặt trái cây nhưng sẽ làm thay đổi màu, mùi và vị của trái cây. Còn sẽ tác dụng với axit có chứa trong trái cây tạo thành những chất có hại làm giảm mất giá trị dinh dưỡng của trái cây.

Ăn trái cây cần phải gọt vỏ

Một số người cho rằng, hàm lượng vitamin ở vỏ trái cây còn nhiều hơn là ruột nên ăn trái cây thường ăn luôn cả vỏ. Tuy nhiên, họ không hề biết rằng, những người trồng cây luôn sử dụng thuốc trừ sâu phun lên trái cây, thuốc trừ sâu sẽ ngấm vào trong và dĩ nhiên là sẽ còn tích tụ lại ở vỏ trái cây, lượng thuốc trừ sâu có trong vỏ trái cây luôn còn nhiều hơn là trong ruột. Ăn vào rất có hại thậm chí lâu dài còn bị ung thư.

Không được sử dụng dao thái rau, thịt để gọt trái cây

Dao dùng để thái rau, thịt... nếu như dùng để gọt trái cây thì sẽ đưa cả ký sinh trùng và trứng của ký sinh trùng vào trong trái cây, khiến bạn sẽ bị các căn bệnh liên quan đến ký sinh trùng. Nhất là gỉ sắt ở trên dao sẽ phản ứng với một số chất có trong quả táo sẽ làm cho màu, mùi và vị của quả táo kém đi rất nhiều.

THỰC PHẨM BỔ MÁU

Chân tay bị lạnh, kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, sa nội mạc tử cung, ung thư tử cung... đều liên quan đến vấn đề máu ú trong cơ thể. Ngoài việc đi khám bác sỹ thì nên ăn các thực phẩm làm máu lưu thông tốt.

Hoa hồng nhung

Hoa hồng nhung thường nở rộ vào đầu mùa hè, loài hoa này có tác dụng làm lưu thông máu rất tốt. Bạn có thể ra các cửa hàng trà hay thuốc bắc mua hoa hồng đã được sao khô về pha trà làm nước uống hàng ngày. Tuy nhiên, nếu uống ít, trong thời gian ngắn thì không sao, nếu uống trong thời gian dài thì cần phải có sự hướng

dẫn của bác sỹ, vì nếu sử dụng không đúng thì sẽ dẫn đến hiện tượng chảy máu hoặc các căn bệnh về tim mạch, phụ nữ thì dễ bị sảy thai.

Quả hạnh

Trong quả hạnh có chứa carotin làm ấm cơ thể và có tác dụng lưu thông máu rất tốt. Ngoài ra, quả hạnh còn chứa protein - thành phần hiếm gặp trong các loại trái cây. Đầu mùa hè là lúc quả hạnh chín và ngon nhất. Nếu bạn bị các chứng bệnh do máu nóng như: viêm, nhiệt miệng, chảy máu mũi thì không nên ăn quả hạnh, hoặc ăn ít.

Tuyết nhĩ (Mộc nhĩ trắng)

Ngoài tác dụng làm đẹp da thì tuyết nhĩ còn có tác dụng bổ máu, lưu thông máu rất tốt. Một bát chè tuyết nhĩ nấu với gừng sẽ là sự lựa chọn tuyệt vời đối với người bị thiếu máu. Khi mua tuyết nhĩ bạn không nên chọn loại tuyết nhĩ trắng quá, vì trắng quá là do đã được xử lý qua các chất hóa học.

Táo tàu

Táo tàu có tác dụng bổ máu, an thần rất tốt. Cách sử dụng là: khi nấu cháo trắng, canh hầm, bạn chỉ cần cho thêm vài quả táo tàu khô vào là được. Nếu không thì bạn có thể ăn táo tàu tươi hoặc là táo tàu khô. Vỏ quả táo tàu khá cứng, khó tiêu hóa nên nếu ăn vặt bằng táo tàu thì không nên ăn nhiều quá.

Mai khô mặn

Mai khô mặn có tác dụng làm lưu thông mạch máu vì có thành phần citric acid. Nếu bạn ăn quả mai chưa qua chế biến gì thì sẽ không có hiệu quả. Chỉ cần cho vào sấy lên với muối thành ô mai thì sẽ phát huy tác dụng vốn có của nó. Cho mai khô mặn vào ngâm với rượu cũng rất tốt. Khi mua mai khô mặn cần chú ý đến thành phần ngâm, tốt nhất là chỉ chọn loại mai được ngâm muối.

Cà rốt

Cà rốt có chứa hàm lượng carotin vô cùng phong phú, vì vậy nó có tác dụng điều tiết hệ thần kinh, lưu thông mạch máu. Bạn có thể ăn sống hoặc xào nấu, ninh cà rốt. Khi ăn nên để cả vỏ, nếu muốn gọt thì gọt càng mỏng càng tốt. Bạn cần nhớ là cà rốt sẽ phát huy được hết công dụng của nó khi trải qua quá trình chế biến, nấu nướng.

Vỏ quế

Có tác dụng lưu thông máu rất tốt và cải thiện tình trạng chân tay lạnh ở phụ nữ. Ngày nay, mọi người hay sử dụng bột vỏ quế, có thể chế biến trong các món ăn nhẹ, cà phê, trà... Chú ý là vỏ quế có tác dụng sung huyết nên phụ nữ mang thai không nên ăn.

Gừng

Gừng có chứa thành phần zingerone và gingerol có tác dụng làm lưu thông máu. Khi sử dụng nên chọn những củ gừng càng già càng tốt, vì có như vậy mới phát huy tác dụng vốn có của nó. Chú ý là không nên để gừng trong tủ lạnh mà nên gói vào giấy báo rồi để ở nơi thoáng mát.

Nên ăn thịt bò hàng ngày

Thịt bò được liệt vào hàng những thực phẩm lành tính, có ích cho sức khỏe. Nếu bạn muốn mạnh khỏe thì hàng ngày nên ăn ít nhất là từ 1 đến 2 bữa thịt bò.

Thịt bò chứa sarcosine rất phong phú

Hàm lượng sarcosine có trong thịt bò cao hơn bất cứ thực phẩm nào khác. Chính vì vậy mà nó rất có ích cho việc phát triển cơ bắp, tăng cường sức mạnh. Trong khi luyện tập, chỉ trong một thời gian thôi cũng đã đốt đi rất nhiều nhiên liệu của cơ bắp, thịt bò sẽ là nguồn cung cấp nhiên liệu cho cơ bắp, được bổ sung thay thế bằng adenosine triphosphoric acid để cho tập luyện được dai sức hơn.

Thịt bò chứa vitamin B6 rất phong phú

Nhu cầu về lượng protein càng nhiều thì càng cần phải tăng cường lượng vitamin B6 trong thực phẩm. Mà trong thịt bò lại chứa đủ hàm lượng vitamin B6 cần thiết cho cơ thể, giúp bạn tăng cường hệ miễn dịch, thúc đẩy sự trao đổi chất và tổng hợp của protein. Như vậy rất có ích cho việc khôi phục sức khỏe sau khi luyện tập và làm việc.

Thịt bò có chứa nhiều vitamin Bt

Hàm lượng vitamin Bt và sarcosine có trong thịt gà và cá khá ít, nhưng hàm lượng các chất này lại có trong thịt bò rất cao. Chức năng chủ yếu của vitamin Bt là giúp cho mỡ được trao đổi chất, sản sinh ra amino acid. Đây là một loại amino acid giúp cho con người phát triển được cơ bắp đều, đẹp.

Thịt bò có chứa Kali và protein

Kali là một trong các loại khoáng chất mà chúng ta thiếu nhất trong thực phẩm hàng ngày. Mức Kali thấp sẽ ức chế sự tổng hợp của protein cũng như là sinh trưởng hormone, từ đó ảnh hưởng tới sự sinh trưởng của cơ bắp. Hàm lượng protein có trong thịt bò rất cao, 4 lạng thịt bò sẽ tạo ra được 22gram protein hạng nhất.

Thịt bò là nguồn linolic acid có chứa ít mỡ

Hàm lượng mỡ có trong thịt bò rất thấp nhưng lại đủ để kết hợp thành linolic acid. Chất chống oxy hóa tiềm năng này có thể giúp bạn khôi phục nhanh chóng được cơ bắp nhão. Ngoài ra, linolic acid còn giúp cho cơ thể bạn được săn chắc, sức đề kháng cao.

Thịt bò có chứa Kẽm và Magie

Kẽm là một thành phần có ích giúp tổng hợp protein, nó có tác dụng thúc đẩy cơ phát triển, chống lại oxy hóa. Kẽm, glutamate và vitamin B6 có tác dụng giống nhau, đều là tăng cường hệ miễn dịch. Magie lại giúp cho sự tạo thành của protein, tăng cường sức mạnh

của cơ bắp. Điều quan trọng là nâng cao hiệu quả trao đổi chất tổng hợp của insulin.

Thịt bò có chứa sắt

Sắt là khoáng chất cần thiết để tạo ra máu. Thịt gà, cá và thịt lợn chứa quá ít hàm lượng sắt. Trong khi đó thịt bò lại chứa một hàm lượng sắt rất phong phú.

Thịt bò có chứa aminopropionic acid

Tác dụng của aminopropionic acid là từ các chất protein có trong thức ăn tạo ra đường. Nếu như bạn hấp thụ không đủ đường thì aminopropionic acid có thể bổ sung được phần nào năng lượng cần thiết cho cơ bắp, từ đó giúp bạn có được cơ thể mạnh khỏe.

Hãy xem xem bạn thiếu loại trái cây nào nhất

Mùa nào trái ấy, rồi chúng ta quen với việc hôm nay ăn trái này, ngày mai ăn trái kia mà không biết rằng trái cây có tác dụng khác nhau. Bạn muốn biết được sự khác nhau này thì cần phải xem xét sức khỏe của mình ra sao, cơ thể mình thiếu loại trái cây nào.

Tóc – Tóc nhuộm, ép, uốn: Trái lê

Trong quá trình nhuộm, ép, uốn tóc thì tóc sẽ mất đi một hàm lượng nước, dầu cố định, làm cho mái tóc bị khô xơ. Trái lê chín có chứa 30% oleic acid, một loại dầu thực vật quý giá đối với mái tóc của con người. Vì vậy, ăn trái lê sẽ cải thiện được mái tóc khô một cách hiệu quả.

Đại não – Lao động trí óc: Trái chuối

Người sử dụng trí óc nhiều thì cơ thể luôn ở trong tình trạng thiếu vitamin, khoáng chất và nhiệt lượng. Như vậy, ngoài đầu óc mệt mỏi thì còn làm cho tinh thần suy sụp. Khi ấy bổ sung các chất cho đại não bằng trái chuối sẽ cung cấp được đầy đủ các chất dinh dưỡng

cần thiết cho não cũng như giải tỏa được tâm lý mệt mỏi. Do bạn lao động trí óc nên tiêu hao rất nhiều vitamin, vì vậy, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng nên bổ sung vitamin bằng cách ăn uống chứ không nên phụ thuộc vào các loại vitamin dạng viên.

Đôi mắt – Mắt làm việc quá nhiều: Trái đu đủ

Bạn sử dụng máy tính hoặc xem ti vi trong thời gian dài thì mắt sẽ phải hoạt động quá sức, khiến cho mắt mỏi mệt. Cảm quan của võng mạc được hoạt động tốt bởi vitamin A. Nếu như võng mạc tiêu hao quá nhiều vitamin A thì đôi mắt sẽ bị khô, nhức, sợ ánh sáng, thậm chí là thị lực bị suy giảm. Khi ấy bạn cần phải cung cấp đầy đủ vitamin A bằng con đường ăn uống mà một trong những quả có hàm lượng vitamin A phong phú chính là quả đu đủ.

Răng lợi – Chảy máu răng: Trái kiwi

Răng lợi khỏe mạnh hay không thì hoàn toàn phụ thuộc vào vitamin C. Thiếu vitamin C thì răng lợi sẽ rất yếu, thường xuyên chảy máu, viêm răng, thậm chí còn làm răng lung lay. Quả kiwi là loại trái cây có chứa hàm lượng vitamin C vô cùng phong phú, nó được coi là loại trái cây rất tốt đối với răng.

Tim – Có tiền sử mắc bệnh tim: Trái bưởi

Cholesterol cao thì sẽ ảnh hưởng đến tim, mạch máu, nhất là đối với những người đã có tiền sử mắc bệnh tim thì càng cần phải kiểm soát chỉ số cholesterol trong cơ thể. Trái bưởi được giới y học công nhận là loại trái cây có tác dụng rất tốt đối với bệnh tim. Trong trái bưởi có chứa nhựa cây thiên nhiên có tác dụng làm giảm bớt chỉ số cholesterol trong máu, chống lại được các căn bệnh liên quan đến tim mạch.

Phổi – hút thuốc nhiều: Trái nho

Phổi của người hút thuốc nhiều sẽ tích tụ rất nhiều độc tố. Độc tố đã khiến cho chức năng của phổi bị suy giảm rất nhiều. Trái nho

chứa nhiều thành phần có tác dụng nâng cao khả năng trao đổi chất của các tế bào, giúp phổi đẩy được các chất độc ra ngoài. Mặt khác, trái nho còn có tác dụng tiêu viêm, làm giảm được các triệu chứng khó chịu như là ngứa cổ, ho... Khi viêm đường hô hấp do hút thuốc.

Cơ bắp – bắp thịt bị đau, nhức: Trái dứa

Khi bị đau nhức cơ bắp, cơ thịt bị viêm, máu lưu thông không tốt, bị sưng tấy đỏ một chỗ thì nên ăn trái dứa. Trong trái dứa có chứa thành phần protease, có tác dụng tiêu viêm, thúc đẩy tổ chức của cơ bắp hồi phục. Đồng thời, các chất có chứa trong trái dứa sẽ giúp cơ thể bạn đẩy nhanh được quá trình trao đổi chất, cải thiện được tuần hoàn máu, tiêu viêm nhanh. Vì vậy, trái dứa có thể coi là một loại trái cây rất cần thiết đối với cơ thể.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRƯỚC KHI NGỦ

ĐÁNH RĂNG RỬA MẶT

Đánh răng buổi tối trước khi đi ngủ còn quan trọng hơn cả việc đánh răng vào lúc sáng sớm. Như vậy không chỉ tẩy sạch được hết các thức ăn còn lưu lại trong khoang miệng mà còn rất có ích trong việc bảo vệ răng, giúp bạn có giấc ngủ ngon. Sau khi xem xong ti vi bạn nên rửa mặt, lau qua người (nhất là vùng nách, cơ quan sinh dục, hậu môn...). Như thế là bạn đã giữ được một làn da sạch sẽ, khiến cho giấc ngủ ngon hơn, thoải mái hơn.

CHẢI ĐẦU

Trên đầu có rất nhiều huyết đạo, khi bạn chải đầu tức là đã mát xa các huyết đạo đó, giúp cho bạn dễ thở, ngủ ngon, giảm đau đầu. Sáng và tối hãy lùa các ngón tay vào chân tóc gãi nhẹ đến khi cảm thấy đầu nóng lên thì thôi, đó là lúc máu đã lưu thông lên não, như

vậy sẽ nâng cao được khả năng tư duy cũng như trí nhớ của não, thúc đẩy sợi tóc phát triển, bảo vệ được tóc và tránh được hiện tượng rụng tóc, giải tỏa mệt mỏi của não và buổi tối thì ngủ rất ngon.

ĐI BỘ

Bạn hãy thư giãn tinh thần rồi đi bộ trong vòng 10 đến 20 phút, như vậy sẽ làm cho máu tuần hoàn tốt, khi chìm vào giấc ngủ, làn da của bạn vẫn được chăm sóc chu đáo. Khi đã đi nằm ngủ, bạn không được đọc sách báo, không được nghĩ ngợi lung tung. Làm như vậy thì não của bạn không phải hoạt động nhiều, sẽ đi vào giấc ngủ rất nhanh.

Uống một cốc sữa pha mật ong

Kinh nghiệm dân gian cho thấy, buổi sáng uống một cốc nước muối nhạt còn buổi tối uống một cốc nước đường, hoặc mật ong thì rất tốt cho sức khỏe. Theo kết quả nghiên cứu của các chuyên gia thì trong sữa có chứa amino-indole propionic acid có tác dụng giúp ngủ nhanh. Vì vậy mà một tiếng trước khi đi ngủ, uống một cốc sữa bò pha mật ong sẽ giúp bạn có giấc ngủ ngon. Mật ong có tác dụng giữ cân bằng đường cho cơ thể, tránh được hiện tượng tỉnh giấc sớm, rất có ích đối với những người cao tuổi.

MỞ CỬA SỔ CHO THOÁNG KHÍ

Luôn phải giữ cho không khí ở trong phòng được mát mẻ, thoáng khí. Khi gió to hoặc trời lạnh thì mở hé cửa, trước khi đi ngủ thì phải đóng vào, làm như vậy bạn sẽ có được giấc ngủ rất ngon. Tuy nhiên, khi ngủ tuyệt đối không được lấy gối che.

RỬA HOẶC NGÂM CHÂN

Trước khi đi ngủ mà bạn ngâm đôi chân vào nước ấm khoảng 40 – 50°C thì cũng ngang bằng uống thuốc ngủ. Ở bàn chân có hơn 60 huyết đạo, bàn chân được coi là trái tim thứ hai của con người. Vì

vậy, ngâm chân trước khi đi ngủ rất có ích cho sức khỏe, và còn giúp bạn ngủ thật ngon.

NHỮNG LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI BỊ MẤT NGỦ.

CỐ GẮNG KHÔNG UỐNG THUỐC

Nếu như bạn bị mất ngủ nhưng không ảnh hưởng tới công việc của ngày hôm sau thì bạn nên cố gắng đừng uống thuốc ngủ. Vì nếu uống thuốc ngủ nhiều thì dễ sinh nghiện và thường xuyên phải tăng liều. Về cơ bản thì không thể chữa trị được căn bệnh mất ngủ. Nếu bị mất ngủ, bạn cần bổ sung các chất ngủ cốc và vitamin. Như vậy sẽ cải thiện được giấc ngủ rất nhiều.

GIẢM BỚT YÊU CẦU ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ

Nhiều người lo lắng vì một đôi lần mất ngủ của mình. Và như vậy cứ đến tối là họ lại tìm cách nói với mình rằng: “Hôm nay chẳng thèm nghĩ cái gì cả, phải ngủ một giấc thật ngon!”. Nhưng ngược lại với mong muốn của họ, càng muốn ngủ thì lại càng khó ngủ. Thực ra, bạn chỉ cần hạ thấp yêu cầu đối với giấc ngủ sẽ ngủ được ngay. Tuy đã nằm trên giường nhưng vẫn chưa ngủ được, thì cơ thể cũng đã được nghỉ ngơi, như vậy cũng có ích đối với sức khỏe. Một khi mục tiêu ngủ được giảm đi thì cơ thể sẽ được thả lỏng và sẽ dễ dàng ngủ ngon.

KHẮC PHỤC NỖI LO MẤT NGỦ

Khi bạn suy nghĩ lung tung, lo lắng vì mất ngủ thì càng khó ngủ. Nếu bạn mặc kệ “Hôm nay mất ngủ thì mất, chẳng thèm ngủ nữa”. Bạn không kiểm soát suy nghĩ và tinh thần của mình thì chỉ khoảng

20 phút sau thôi bạn sẽ ngủ ngon lành. Khi bị mất ngủ, bạn không nên sợ hãi rồi tìm cách loại bỏ nó. Nếu bạn chấp nhận trạng thái này một cách tự nhiên thì sẽ khắc phục được nỗi lo mất ngủ.

MẤT NGỦ ĐÂU CÓ ĐÁNG SỢ

Nếu như bạn mất ngủ cả đêm trong vòng ba ngày thì tinh thần của bạn sẽ bị suy sụp, mất ngủ liên tục như vậy trong vòng năm ngày thì bạn sẽ chết. Nhưng có nhiều người nói rằng, mình bị mất ngủ bao nhiêu năm nay tinh thần mà vẫn bình thường. Vì vậy, chúng ta có thể hiểu rằng, mất ngủ không nghiêm trọng như chúng ta tưởng tượng. Mỗi ngày chỉ cần ngủ sâu từ 2 đến 4 tiếng thì sẽ không ảnh hưởng tới sức khỏe. Nếu như cả ngày chỉ nghĩ cách làm sao ngủ cho ngon thì sẽ càng mất ngủ thêm.

ĐI KHÁM BÁC SỸ TÂM LÝ

Mất ngủ thường là do yếu tố tâm lý gây ra. Vì vậy, nếu bạn thấy mình không thể chịu đựng được nữa vì mất ngủ thì hãy đi khám bác sĩ tâm lý. Chắc chắn bác sĩ tâm lý sẽ khuyên bạn uống một cốc sữa ấm, nghe một bản nhạc dịu dàng, đọc sách hoặc là uống thuốc bắc trước khi đi ngủ.

PHỤ NỮ KHÔNG NÊN NGỦ NHƯ VẬY

Thói quen ngủ không đúng thì sẽ ảnh hưởng tới chất lượng của giấc ngủ và lâu ngày gây ra những hậu quả nghiêm trọng không thể bù đắp nổi đối với sức khỏe. Vì vậy, trước khi đi ngủ phụ nữ không nên làm những điều sau:

MẶC ÁO LÓT ĐI NGỦ

Áo lót có tác dụng bảo vệ “đôi gò bồng đảo” của phụ nữ nhưng nếu bạn mặc áo lót đi ngủ thì sẽ gây bệnh. Đặc biệt, đó sẽ là nguyên nhân gây bệnh ung thư vú. Theo kết quả nghiên cứu của các

chuyên gia, hàng ngày mặc áo lót trên 17 tiếng sẽ có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao gấp 20 lần so với phụ nữ mặc áo lót ít thời gian hơn. Đó là do “đôi gò bồng đảo” của phụ nữ bị gò bó nhiều, tuyến lim pha không được lưu thông tốt nên các chất có hại sẽ bị bám lại ở ngực.

ĐEO ĐỒ TRANG SỨC ĐI NGỦ

Nhiều phụ nữ vẫn chưa có thói quen tháo đồ trang sức, khi đi ngủ. Đi ngủ mà vẫn đeo đồ trang sức thì thật nguy hiểm. Thứ nhất, đồ trang sức đa số là bằng vàng, cọ xát nhiều sẽ vô tình gây ra các chất có hại đối với da; Thứ hai, một số trang sức do có tác dụng của ánh sáng ban đêm nên đã tạo ra tia Radon, tuy là rất yếu nhưng lâu dần sẽ gây ra những hậu quả xấu; Thứ ba là đeo trang sức đi ngủ sẽ gây trở ngại cho sự tuần hoàn của cơ thể, không tốt cho sự trao đổi chất. Đó cũng là nguyên nhân tại sao da lại dễ bị lão hóa cục bộ.

ĐI NGỦ KHI VẪN ĐANG SAY RƯỢU

Cách sống ngày nay thay đổi hơn trước, hoạt động buổi tối của phụ nữ phong phú, nhất là phụ nữ công chức. Phụ nữ ngày nay cũng đi quán bar, quán cà phê và nhiều người trở về nhà đi ngủ với trạng thái ngà ngà say. Theo kết quả nghiên cứu của các bác sỹ, trước khi đi ngủ mà uống rượu và hơi say say thì dễ bị nghẹt thở. Thường thì mỗi tối sẽ nghẹt thở hai lần và mỗi lần ngừng thở khoảng 10 phút. Nếu để tình trạng này kéo dài bạn rất dễ bị bệnh tim hoặc huyết áp cao.

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM LÀM BẠN NGỦ NGON

NƯỚC ĐƯỜNG

Nếu như bạn buồn bực, tức giận đến nỗi không tài nào ngủ được thì bạn nên uống một cốc nước đường. Vì nước đường sẽ được chuyển hoá thành serotonin trong cơ thể. Serotonin được đưa lên đại não khiến cho bạn buồn ngủ và ngủ ngon.

GIẤM ĂN

Một số người sau chuyến du lịch dài ngày mệt mỏi hay làm việc quá sức thì đêm rất khó ngủ. Khi ấy chỉ cần uống một cốc nước ấm có pha thìa giấm ăn. Uống xong nằm yên tĩnh, nhắm mắt lại thì chẳng bao lâu sẽ ngủ ngon lành.

SỮA BÒ

Trong sữa bò có chứa tryptophan. Đây là một trong tám loại amino acid cần thiết cho cơ thể. Thành phần này không những có tác dụng kiềm chế sự hưng phấn của đại não mà còn có tác dụng làm cho con người buồn ngủ. Uống một cốc sữa bò sẽ khiến bạn ngủ nhanh và ngon giấc.

TRÁI CÂY

Nếu mệt mỏi quá sức hoặc mất ngủ thì trước khi đi ngủ nên ăn những loại trái cây như là táo, chuối... Trái cây sẽ có tác dụng làm cho cơ thể chống lại mệt mỏi. Nếu không ăn thì bạn có thể để một đĩa quýt cạnh giường, mùi quýt cũng có tác dụng làm ngủ ngon.

BÁNH MÌ

Khi bị mất ngủ, ăn một miếng bánh mì sẽ làm cho tinh thần của bạn được bình tĩnh và có tác dụng ru ngủ rất tốt.

GẠO

Gạo có thành phần dinh dưỡng phong phú, hàm lượng tryptophan có trong gạo cao nhất trong các loại ngũ cốc khác. Các bác sỹ Đông y cho biết, gạo có tác dụng bổ tỳ, vị và ru ngủ rất tốt. Lấy một nhúm gạo nấu thành cháo đặc và ăn vào buổi tối hoặc trước khi đi ngủ, bạn sẽ thấy ngủ rất ngon.

CỦ SEN TƯƠI

Củ sen tươi có chứa nhiều đường và nhiều loại vitamin như: canxi, lân, sắt. Củ sen tươi có tác dụng thanh nhiệt, bổ máu, giải tỏa mệt mỏi. Ăn củ sen vừa bổ máu vừa chống được mất ngủ. Cách ăn: Bạn ninh nhừ củ sen đã cắt miếng, sau đó cho thêm một ít mật ong và ăn lúc nào bạn thích.

HẠT HOA HƯƠNG DƯƠNG

Trong hạt hướng dương chứa nhiều loại vitamin, protein, đường, các loại amino acid, acid béo và không bão hoà... Những thành phần này có tác dụng bổ gan, máu và giảm huyết áp cũng như giảm cholesteron. Mỗi tối trước khi đi ngủ, ăn một nắm hạt hướng dương thì bạn sẽ ngủ rất ngon.

HẠT SEN

Hạt sen thơm ngon, dễ ăn lại rất bổ cho sức khỏe, có tác dụng bổ tim, tỳ, máu và an thần. Trong hạt sen có chứa các thành phần có tác dụng an thần. Ăn hạt sen sau khi ăn cơm sẽ thúc đẩy tuyến tụy tiết ra insulin khiến cho bạn ngủ rất ngon. Mỗi tối trước khi đi ngủ,

uống nước nấu với hạt sen cũng có tác dụng an thần, giúp bạn ngủ ngon.

TÁO ĐỎ

Táo đỏ có chứa rất nhiều chất bổ tỳ, an thần như: đường, protein, vitamin C, acid hữu cơ, canxi, lân, sắt... Mỗi tối lấy 30 - 60g táo đỏ nấu với nước để uống thì bạn sẽ ngủ ngon lành.

NƯỚC UỐNG

Hành tây: 100g cắt nhỏ ngâm vào trong 600ml rượu, để khoảng 1 tuần thì dùng được. Trộn lẫn: 10ml rượu hành tây, 90ml sữa bò, trứng gà 1 quả, và nước ép của nửa quả táo. Uống trước khi đi ngủ 30 phút thì sẽ có tác dụng ngủ ngon.

CÂY OA CỤ (MỘT LOÀI CÂY HỌ CÚC, TÊN KHOA HỌC LÀ TACTUCA SATINVA)

Trong cây oa cụ chứa dịch sữa trắng có tác dụng an thần rất tốt, hơn nữa lại không có độc tính nên rất thích hợp với những người suy nhược thần kinh, hay mất ngủ. Khi sử dụng, bạn hãy bóc vỏ cây oa cụ ra, cắt miếng rồi nấu với nước, sau đó uống nước đó trước khi đi ngủ. Chắc chắn là ngủ sẽ rất ngon.

NHỮNG THÓI QUEN XẤU ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE PHỤ NỮ

NGỒI GÁC CHÂN

Gần đây các bác sỹ Mỹ đã phát động phong trào “Hãy để phụ nữ đừng ngồi gác chân”. Vì qua nghiên cứu cho thấy, phụ nữ ngồi gác chân lâu thì sẽ bị đau lưng, vai ở nhiều mức độ khác nhau. Hơn nữa, suốt ngày ngồi ở bàn làm việc rồi gác hai chân lên nhau, lâu dần sẽ bị gù lưng. Ngồi như vậy sẽ làm cho áp lực của eo và ngực phân bố không đồng đều khiến cho thần kinh tửu sống bị chèn ép; đồng thời, sẽ làm cho tuần hoàn máu ở chân không tốt, khiến cho tĩnh mạch bị giãn ra.

THỜI GIAN TỰ KIỂM TRA “ĐÔI GÒ BÔNG ĐẢO” CÁCH NHAU QUÁ XA

Thường thì bạn phải tự kiểm tra ngực của mình một tháng một lần. Thời gian kiểm tra tốt nhất là vào khoảng giữa hai lần kinh nguyệt. Tự kiểm tra ngực định kỳ bạn sẽ sớm phát hiện được bệnh tật, ngăn ngừa các căn bệnh liên quan đến tuyến vú phát triển nhanh và nặng.

LUÔN LUÔN TẬP THỂ DỤC THEO MỘT KIỂU NHẤT ĐỊNH

Nếu bạn chỉ quen tập thể dục theo một kiểu thì sẽ làm cho cơ bắp của một bộ phận nào đó bị tổn thương, còn những chỗ khác thì không được phát triển, gây ra hiện tượng phát triển không đều. Về mặt tâm lý, thường xuyên thay đổi cách tập thể dục không chỉ tốt hơn cho sức khỏe mà còn làm cho bạn cảm thấy mới mẻ, kích thích bạn kiên trì tập luyện.

DÙ BỰC ĐẾN MẤY CŨNG KHÔNG TỨC GIẬN

Về mặt tâm lý lành mạnh thì dồn nén tức giận như vậy lâu dài sẽ ảnh hưởng tới tâm lý và sức khỏe, dễ mắc bệnh trầm cảm. Người biết trút bỏ tức giận của mình là người mạnh khỏe. Hỷ, nộ, ái, ố, là

tình cảm hết sức thương tình của con người, chẳng có lý do gì để chúng ta kiềm chế những tình cảm đó. Điều quan trọng là cách chúng ta trút bỏ tức giận như thế nào.

KHÔNG BIẾT BỆNH SỬ CỦA GIA ĐÌNH MÌNH

Bạn có biết ông bà nội, ngoại mình mất vì bệnh gì hay không? Biết được bệnh sử của các thành viên trong gia đình sẽ giúp bạn quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe của mình. Rất nhiều căn bệnh như là: đái đường, tim và một số bệnh ung thư khác có khả năng di truyền. Đặc biệt là với những căn bệnh ác tính, nếu như bạn sớm phát hiện ra thì cơ hội chữa khỏi sẽ rất cao.

CHẲNG BAO GIỜ THAY ĐỔI CÁCH TRÁNH THAI

Cách tránh thai sẽ được thay đổi tùy theo tình hình sức khỏe. Cho dù bạn đã rất quen với cách tránh thai hiện tại thì cũng cần phải hỏi bác sỹ xem cách đó có phù hợp với thể trạng sức khỏe của mình hiện nay hay không. Vì có thể là thuốc tránh thai bạn thường sử dụng cách đây 5 năm không còn phù hợp với sức khỏe của bạn hiện nay.

THƯỜNG XUYỀN ĐI GIÀY CAO GÓT

Gót giày quá cao sẽ không phù hợp với trọng lượng của cơ thể, cộng thêm phần mũi chân mấp vào sẽ làm cho bàn chân của bạn bị biến dạng, viêm nhiễm, dây chằng bị tổn thương. Tình trạng này kéo dài sẽ bị đau lưng, đau cổ chân mãn tính. Ngoài ra, phụ nữ chưa chồng mà thường xuyên đi giày cao gót sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của xương chậu, rất khó sinh con.

THỬ SON MÔI Ở QUẦY LÊN THẲNG MÔI MÌNH

Những thỏi son môi dùng để thử ở các quầy bán đồ mỹ phẩm đã có đến hàng trăm người thử qua. Nếu như khi thử, bạn không để ý, bôi thẳng lên môi mình thì sẽ dễ mắc các căn bệnh truyền nhiễm. Tốt nhất là bôi ra mu bàn tay hoặc cổ tay.

KHÔNG ĐỊNH KỲ KIỂM TRA SỨC KHỎE

Rất nhiều loại bệnh không có biểu hiện rõ rệt trong thời kỳ đầu, kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm sẽ giúp bạn kịp thời phát hiện và chữa trị. Các bác sỹ khuyên rằng: một năm nên kiểm tra hố chậu, tuyến vú, các căn bệnh phụ khoa một lần; huyết áp, da, một năm ít nhất hai lần; cholesterol và mắt năm năm ít nhất là một lần.

CHỈ TẬP LUYỆN Ở TRUNG TÂM THỂ THAO

Đâu phải chỉ có tới trung tâm thể thao mới được gọi là tập luyện. Hàng ngày, tập luyện một cách bình thường ở nhà cũng giúp bạn tránh được bệnh tật, trong đó có căn bệnh vôi hóa cột sống. Bạn vui đùa vào công việc cả ngày, chỉ cần quay đầu một lúc thôi thì cũng đã là tập luyện rồi. Vì vậy, bạn nên chú ý tập luyện ở mọi nơi, mọi lúc.

PHỤ NỮ HÃY GIỮ SỨC KHỎE TỪ CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Ung thư cổ tử cung, ung thư vú, ung thư buồng trứng... tất cả các căn bệnh phụ khoa này nghe thật đáng sợ, ngay từ ngày hôm nay bạn hãy bắt tay hành động.

ĐỐI PHÓ VỚI VIỆC BỊ SẢY THAI: CẦN PHẢI CAI THUỐC LÁ

Hút thuốc lá có hại đối với cơ thể như thế nào thì ai ai cũng biết, nhưng rất ít người biết rằng, hút thuốc lại làm tăng tỷ lệ sảy thai ở phụ nữ. Không chỉ như vậy, theo nghiên cứu mới nhất của các bác sỹ chuyên khoa sản Mỹ thì căn bệnh vô sinh, đẻ non, thai nhi dị dạng đều gắn liền với thói quen hút thuốc.

ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH BUỒN ĐI TIỂU: TẬP LUYỆN CƠ BẮP

Có đến 30% phụ nữ ở độ tuổi trên 30 khi mang vác đồ nặng, cười lớn, nhảy mạnh thì đều buồn đi tiểu ở mức độ khác nhau. Nguyên nhân chính là khi đẻ, chức năng của cơ thịt bị suy thoái, cơ thịt quanh đường niệu đạo đã bị kéo rất mạnh, không khôi phục được như cũ làm mất đi tính đàn hồi.

Các bài tập luyện cho cơ âm đạo sẽ giúp cho bạn khôi phục được cơ thịt sau khi sinh. Bạn có thể tham khảo bài tập sau: Hít thở – cơ ở âm đạo sẽ co lại - để vài giây rồi thở ra thư giãn. Cứ 10 phút làm một lần, một ngày làm 2 lần. Bạn chỉ cần kiên trì từ 4 đến 6 tuần thì cơ thịt sẽ khôi phục lại.

ĐỐI PHÓ VỚI UNG THƯ BUỒNG TRỨNG: TĂNG CƯỜNG HẤP THỤ VITAMIN C VÀ E

Nếu bạn chỉ hấp thụ vitamin C và E qua đường ăn uống thì vẫn chưa đủ. Bạn cần phải bổ sung thêm vitamin C và E đã được bào chế dạng viên. Qua nghiên cứu cho thấy, nếu như hàng ngày bạn hấp thụ 90mg vitamin C và 30mg vitamin E thì tỷ lệ mắc căn bệnh ung thư buồng trứng sẽ giảm đi một nửa.

ĐỐI PHÓ VỚI CĂN BỆNH VIÊM BÀNG QUANG: CHĂM ĐI TIỂU TIỆN

Do đường niệu đạo của phụ nữ ngắn hơn của đàn ông, hơn nữa lại gần ngay hậu môn và đại tràng nên vi khuẩn rất dễ xâm nhập. Do đó, tỷ lệ phụ nữ bị viêm bàng quang là khá cao. Tăng số lần đi tiểu, sẽ giảm được lượng vi khuẩn có trong niệu đạo. Ngoài ra, sau mỗi lần quan hệ chăn gối bạn cũng nên đi tiểu ngay để tránh vi khuẩn xâm nhập vào niệu đạo và chui vào trong bàng quang.

ĐỐI PHÓ VỚI TRIỆU CHỨNG ĐAU TỨC NGỰC MỖI KHI CÓ KINH: NÊN MẶC ÁO LÓT KHÔNG CÓ GỌNG THÉP

Theo kết quả điều tra trong 200 người phụ nữ bị đau tức ngực khi có kinh thì có đến 85% phụ nữ sau 12 tuần không mặc áo lót có gọng thép, không bị triệu chứng này.

Đối phó với căn bệnh ung thư cổ tử cung: Ăn các loại ngũ cốc trong bữa sáng.

Theo điều tra thì trong số những người phụ nữ bị ung thư cổ tử cung có đến 30% phụ nữ hấp thụ acid folic ít hơn những người phụ nữ bình thường. Muốn phòng được căn bệnh đáng sợ này thì bữa sáng bạn hãy ăn một loại ngũ cốc.

PHỤ NỮ CẦN PHẢI CHĂM SÓC TỐT SỨC KHỎE CỦA MÌNH

Xinh đẹp và mạnh khỏe là niềm đam mê, ao ước của mỗi người phụ nữ. Muốn vậy thì cần phải có nghị lực, nhẫn nại để ý đến từng mặt của cuộc sống. Trong thế giới bận rộn này, bạn có bảo đảm rằng mình làm tốt từng chi tiết nhỏ nhất không? Thực ra cũng không cần thiết phải để ý đến từng cái nhỏ nhất mà chỉ cần nắm bắt được những điều sau đây thì bạn đã quản lý tốt cơ thể của mình.

Chú ý đến “người bạn thân”

Cứ một tháng là lại gặp nhau một lần, đó thực sự là người bạn thân thiết của phụ nữ và cũng thể hiện được khả năng sinh đẻ của phụ nữ. Vì vậy, “cần phải biết chăm sóc “người bạn thân” thật kỹ càng: cần biết được tín hiệu nào là bình thường hay khác thường. Kinh nguyệt phản ánh sức khỏe tổng thể của phụ nữ rất tốt. Nếu như tháng nào không ra, tháng nào bị rong kinh, ra nhiều hay ra ít thì cần phải kiểm tra xem gần đây mình có bị áp lực nhiều không? Hay là buồng trứng hoặc tuyến giáp trạng có vấn đề gì hay không? Kể cả việc đó có phải là dấu hiệu của căn bệnh đường hay không?

Đẻ bụng dưới nhỏ lại

Nhiều người cho rằng, hàng ngày tập hít đất khoảng 100 cái là bụng dưới sẽ thon nhỏ ngay. Điều này sai vì trừ khi bạn tập như vậy liên tục 6 tiếng đồng hồ mới có thể đốt cháy được lượng mỡ dư thừa ở bụng dưới. Nếu bạn thực sự muốn bụng dưới nhỏ lại thì cần phải tập vận động các mạch máu liên tục trên 30 phút như chạy bộ, cần phải kiên trì một tuần ba lần thì mới giảm được lượng mỡ dư thừa ở bụng.

MUỐN CÓ BẦU CŨNG CẦN PHẢI CÓ CÁCH

Nguyên nhân khiến nhiều phụ nữ không đậu thai là vì không chọn đúng thời gian sinh hoạt vợ chồng. Bạn hãy tính bắt đầu từ ngày ra kinh rồi đếm ngược về sau đến ngày thứ 12 tới thứ 16, trong mấy ngày này, cứ cách hai ngày quan hệ một lần. Như vậy thì tinh trùng mới vào trong gặp được đúng thời kỳ rụng trứng và kết hợp để bạn có tin vui.

CẦN CẦN THẬN KHI UỐNG THUỐC

Trước khi uống thuốc cần phải đọc kỹ hướng dẫn sử dụng. Việc này rất đơn giản nhưng nhiều người lại không để ý, họ đã không biết được liều lượng uống cũng như tác dụng phụ của thuốc. Nhiều phụ nữ uống lẫn lộn thuốc phụ khoa, da liễu và kể cả thuốc tự mua. Uống như vậy thì một số thành phần thuốc sẽ tương tác, phản lại nhau, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc và còn gây ra tác dụng phụ. Vì vậy trước khi uống thuốc cần phải hỏi bác sĩ, khi đi khám bác sĩ cần phải cho bác sĩ biết bạn đang uống thuốc gì.

ĂN UỐNG CHO LÀNH MẠNH

Khi đi chợ thì phải mua nhiều loại rau với các màu sắc khác nhau, màu sắc càng phong phú thì càng chứa nhiều chất chống lại sự lão hóa. Mặt khác, trái cây và rau xanh nên ăn theo mùa và địa phương sản xuất, không nên ăn trái mùa và đồ nhập khẩu vì dễ bị ngộ độc hoặc bị gây bệnh do có các chất bảo quản thực vật giúp cho rau xanh, trái cây tươi.

UỐNG CHÚT RƯỢU

Hàng ngày, chỉ uống chút rượu thôi thì cũng có ích cho sức khỏe, nhưng nếu uống nhiều thì sẽ có hại. Nếu là bia thì hàng ngày bạn có thể uống 571ml, còn rượu vang là 125ml và rượu mạnh là 25ml.

DUY TRÌ SỨC SỐNG CHO NÃO

Cách duy trì sức sống cho não tốt nhất là đọc sách, chơi bài hoặc chơi một loại nhạc cụ nào đó. Theo kết quả nghiên cứu cho rằng, nếu duy trì các hoạt động nêu trên một tuần ít nhất từ 3 đến 4 lần, mỗi lần 15 phút sẽ giảm được 35% các căn bệnh về suy giảm trí nhớ.

CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG THẬT TỐT

Sau mỗi bữa ăn, nhai một chiếc kẹo cao su không đường, sẽ giảm được các chất có tính acid do thức ăn tạo ra. Các acid này là một trong những nguyên nhân làm răng bị xỉn màu. Nếu như bạn ăn cơm xong rồi ăn một miếng pho mai cũng rất tốt, vì pho mai có tính kiềm, sẽ trung hòa được các chất mang tính acid do lên men. Nếu uống đồ uống có ga hoặc là nước hoa quả thì bạn nên sử dụng ống hút. Như vậy sẽ làm giảm mức độ tiếp xúc của răng đối với nước.

Bảo vệ đôi mắt

Đeo kính râm là một biện pháp quan trọng để giúp bạn rời xa các căn bệnh về mắt như là bệnh đục thủy tinh thể. Bạn nên chọn chiếc kính râm có khả năng chống tia tử ngoại lên đến 100%. Vào mùa hè thì ánh nắng mặt trời sẽ tỏa chiếu gay gắt từ lúc 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, vì vậy chọn một chiếc kính râm tốt là điều nên làm.

Không nên ăn kiêng khem quá mức

Ăn kiêng cũng quan trọng đối với phụ nữ để có một thân hình đẹp, gọn, nhưng hàng ngày hấp thụ nhiệt lượng cho cơ thể không được ít hơn 1.200 kcal. Nếu không thì tốc độ trao đổi chất trong cơ thể sẽ bị chậm đi, khiến bạn khó có thể tiêu hao được năng lượng cần thiết.

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ VÚ

Rất nhiều kết quả nghiên cứu khoa học cho thấy, rèn luyện cơ thể sẽ giúp giảm được nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Vì vậy, cách phòng chống ung thư vú tốt nhất là hãy đi giày thể thao vào và ra ngoài tập luyện.

KIỂM SOÁT TỐT TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ

Tất cả những cách giảm béo đều quy thành một câu nói: Bạn nạp bao nhiêu calo thì bạn sẽ cần phải tiêu hao bấy nhiêu calo. Bạn hãy tưởng tượng cơ thể mình giống như một chiếc xe, bạn cho bao nhiêu dầu vào thì cần phải dùng hết bấy nhiêu. Xe không cần quá nhiều dầu và cơ thể bạn cũng vậy.

HÃY RỜI XA ÁP LỰC

Một trong những nguyên nhân khiến cho phụ nữ cảm thấy áp lực là sự lo lắng. Nhưng lo lắng cũng được chia thành hai loại: một là lo lắng tích cực, hai là lo lắng tiêu cực. Nếu như bạn lo lắng sẽ chậm chuyển bay thì tự nhiên bạn sẽ cuống cuống thu dọn hành lý và đến sân bay đúng giờ. Đó là lo lắng tích cực. Còn lo là máy bay sẽ bị rơi thì đó chính là lo lắng tiêu cực. Bạn cần phải loại bỏ ngay kiểu tự giày vò mình một cách vô ích như vậy. Nếu đã biết mình lo lắng tiêu cực điều gì thì cần phải loại bỏ nó ra khỏi đầu ngay lập tức.

Sử dụng tốt bao caosu

Trước cuộc ân ái với chồng thì bạn cần phải nhớ mang bao caosu cho anh ấy. Theo điều tra của các nhà nghiên cứu xã hội học nước Anh thì có 6% phụ nữ trẻ chột nhớ đến bao caosu sau đã hoàn tất chuyện ấy, có 7% phụ nữ chưa kết thúc chuyện ấy đã bỏ bao caosu ra. Tất cả những điều ấy sẽ làm tăng thêm nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm hoặc có thai.

Ăn nhiều vitamin

Theo nghiên cứu của các giáo sư trường đại học Californnia thì hàng ngày nên bổ sung vitamin cũng như là bổ sung canxi bằng cách bổ sung vitamin D. Như vậy rất có ích cho cơ thể của phụ nữ.

Cần phải có những suy nghĩ tích cực

Cách này cũng giống như là bạn tiêm một liều mocphin giảm đau vậy. Một nụ cười chân thành sẽ giúp cơ thể bạn giải phóng khỏi

những điều buồn phiền, sống vui vẻ hơn. Cho dù bạn có một ngày nào đó vô cùng tồi tệ thì cũng cần phải suy nghĩ theo chiều tích cực.

Sử dụng kem chống nắng

Mùa hè đến, ánh nắng chói chang rực rỡ cũng chính là lúc chúng ta cần phải sử dụng kem chống nắng. Khi mua kem chống nắng, bạn cần phải xem chỉ số chống nắng cũng như thành phần của kem. Kem chống nắng có chứa các thành phần như zinc oxide có chức năng chống lại UVA và UVB.

Tốt nhất nên dừng hút thuốc

Không hút thuốc rất có ích cho sức khỏe, về lâu dài mà nói thì cai thuốc sẽ làm giảm nguy cơ tử vong đi rất nhiều. 50 tuổi mà cai thuốc thì sẽ giảm bớt được một nửa những rủi ro bệnh tật do hút thuốc gây ra. 30 tuổi mà cai thuốc thì dường như là tiêu diệt hết được những nguy cơ này. Cai thuốc sẽ làm cho vị giác và khứu giác nhạy bén hơn, đỡ bị cảm cúm và giảm một nửa căn bệnh ung thư phổi.

CÁCH ĂN ĐỒ NGỌT KHÔNG BỊ LÊN CÂN

Nhiều người thích ăn những chiếc bánh ngọt, những cái kẹo hay là những thỏi chocolate dễ thương nhưng lại sợ ăn vặt nhiều thì sẽ ảnh hưởng đến vóc dáng. Thực ra, bạn chỉ cần nắm được cách ăn thì đồ ngọt sẽ không ảnh hưởng gì tới bạn. Hàng ngày, cơ thể con người chúng ta cần đến đồ ăn ngọt chiếm 10 - 20% tổng giá trị nhiệt lượng cần thiết của cơ thể, vận động ít thì ăn ít đi, mà vận động nhiều thì ăn nhiều lên. Sau đây là 8 cách ăn đồ ngọt mà không sợ béo:

NGUYÊN TẮC HÀNG ĐẦU LÀ KIỂM SOÁT LƯỢNG ĂN

Ăn đồ ngọt dễ béo vì đồ ngọt có chứa nhiều nhiệt lượng hơn các thực phẩm khác, vì vậy chỉ cần ăn đủ lượng thì chắc chắn bạn sẽ không bị tăng cân. Đương nhiên, những người đang giảm béo nếu không ăn đồ ngọt và ăn vặt thì sẽ nhanh chóng có hiệu quả ngay. Tuy nhiên, nếu bạn không muốn từ bỏ những vị ngọt ngào đó, mà lại không muốn giảm béo thất bại thì chỉ cần kiểm soát đúng lượng ăn. Như vậy, bạn sẽ giảm bớt áp lực cho tinh thần cao được hiệu quả thành công.

TRÁNH ĂN ĐỒ NGỌT LÚC BỤNG TRỐNG RỖNG

Lúc bụng đói thì hiệu quả hấp thụ nhiệt lượng rất tốt, hơn nữa, khi ấy bạn sẽ vô tình ngốn rất nhiều. Nếu như bạn thực sự đói không thể chịu được nữa thì cần phải ăn cái gì lót dạ đã rồi mới ăn đồ ăn đồ ngọt. Khi ấy, bạn nên ăn những thứ có ít nhiệt lượng như là: sữa chua, hoa quả, bánh quy.

Những đồ ngọt chứa nhiều nhiệt lượng thì nên ăn sau khi ăn cơm

Những đồ ăn ngọt chứa nhiều nhiệt lượng như là bánh gato nhiều bơ thì nên ăn sau khi ăn cơm. Vì khi ấy đồ ngọt này sẽ được tiêu hóa cùng các chất xơ có trong bữa ăn và như vậy nhiệt lượng hấp thụ sẽ ít đi, hơn nữa, ăn cơm no rồi thì bạn sẽ ăn ít đồ ngọt đi.

Không được ăn đồ ngọt vào buổi tối

Sau bữa tối cơ thể luôn có một sức mạnh rất thần kỳ để hấp thụ nhiệt lượng. Nếu ăn đêm bằng các đồ ăn ngọt, thực phẩm chiên rán rồi lên giường ngủ ngay thì đường gluco sẽ chuyển hóa thành mỡ lưu lại trong cơ thể bạn và như vậy thì sẽ lên cân vùn vụt.

Ăn chậm, nhai kỹ

Ăn đồ ăn ngọt hoặc ăn vặt nhiều thì hàm lượng đường gluco lên nhanh và nhiệt lượng càng khó tiêu hóa. Chính vì vậy mà đường gluco sẽ lưu lại trong cơ thể và chuyển hóa thành lượng mỡ dư thừa. Vì vậy, hãy chậm chậm tận hưởng đồ ăn ngọt thì sẽ có ích cho việc tiêu hóa, hơn nữa cũng có ích giúp tinh thần ổn định.

Phối hợp với lượng vận động

Khi vận động ít thì cũng cần phải ăn ít, còn nếu vận động nhiều thì tất nhiên có thể ăn nhiều đồ ăn ngọt. Vì vậy, bạn có thể yên tâm ăn đồ ngọt theo nguyên tắc này.

Cần phải hiểu thêm về các thứ mình thích ăn

Bạn muốn duy trì một thân hình đẹp thì cần phải có trí thông minh. Hãy tìm hiểu nhiều hơn về các món đồ ngọt mình hay ăn để biết được món nào nhiệt lượng cao, dễ béo, món nào nhiều dinh dưỡng, ít mỡ. Như vậy thì bạn sẽ ăn uống một cách thông minh và vô cùng yên tâm.

Không nên ăn đồ ngọt lúc mệt mỏi

Đồ ăn ngọt sẽ tiêu hao hàm lượng vitamin B có trong cơ thể của bạn. Khi cơ thể mệt mỏi, bạn không nên ăn đồ ăn ngọt, nếu không sẽ càng mệt hơn, sẽ có lượng mỡ thừa nhiều hơn.

PHỤ NỮ HÃY QUAN TÂM TỚI SỨC KHOẺ CỦA MÌNH

Bạn đánh răng, rửa mặt, tắm rửa cho xong chuyện... Làm như vậy thì sẽ không thể có được tác dụng tốt. Nhiều người tắm gội cả đời nhưng rốt cuộc thì mới phát hiện ra là mình tắm rửa chưa đúng.

RỬA RÁY BÊN NGOÀI ÂM ĐẠO

Phần ngoài âm đạo là cánh cửa đầu tiên phòng chống vi khuẩn. Nếu như cánh cửa này bị viêm nhiễm thì sẽ gây viêm nhiễm bên trong âm đạo, rồi đi sâu vào tử cung, vòi trứng... Bác sỹ phụ khoa khuyên rằng, hàng ngày cần phải rửa ráy sạch sẽ bên ngoài âm đạo. Muốn rửa ráy đúng cách thì cần phải có một chậu rửa và 1 khăn lau chùi riêng. Cho nước nóng vào trong chậu, ngâm chiếc khăn trong đó khoảng 5 đến 10 phút thấy nước ấm thì vắt chiếc khăn đó lên rồi bắt đầu rửa ráy bên ngoài âm đạo, rửa xong thì lấy khăn vừa rồi lau khô. Như vậy thì bạn vừa rửa sạch được bên ngoài âm đạo, lại vừa tránh được viêm nhiễm.

LAU RỬA “ĐÔI GÒ BÔNG ĐÀO” BẰNG NƯỚC ẤM

Y học hiện đại cho biết, ở ngực có tuyến bã nhờn và tuyến mồ hôi, lớp dầu ở trên bề mặt da ngực là do tuyến bã nhờn tiết ra. Các chuyên gia cho biết, thường xuyên tắm rửa ngực thì sẽ rửa đi lớp tế bào sừng ở trên bề mặt da. Nếu như không thường xuyên tẩy các lớp tế bào chết này thì sẽ làm hỏng mất lớp bảo vệ bề mặt da khiến cho da bị tẩy lên. Hiện tượng tẩy lên này là do lớp da ngực bị khô cục bộ, dính kết với nhau, còn tế bào thì bị tróc da. Tuy nhiên, nếu ngày nào cũng lau rửa ngực bằng các chất tẩy rửa như xà phòng thì sẽ làm kiềm hoá cục bộ phần da ngực, phần da ngực cục bộ này đòi hỏi phải có một lớp bảo vệ mới ở bên trên và cần phải hồi phục lại môi trường axit hoá, điều này đòi hỏi phải mất một quãng thời gian nhất định. Xà phòng thơm không những làm cho lớp da trên bề mặt bị kiềm hoá mà còn thúc đẩy các loại vi khuẩn mang tính kiềm phát triển, như vậy sẽ làm cho axit hoá cục bộ phần ngực rất khó khăn. Ngoài ra, bạn rửa xà phòng thơm sẽ làm mất đi lớp dầu làm mềm da ở ngực.

ĐÁNH RĂNG BẰNG NƯỚC ẤM

Răng lợi của chúng ta sẽ tiến hành trao đổi chất trong nhiệt độ từ 35 - 36°C. Nước ấm khoảng 35°C là một trong những liều thuốc

bảo vệ răng tốt nhất. Đánh răng bằng nước ấm sẽ khiến hàm răng của bạn dễ chịu hơn, ít bị sâu hay đau răng. Nếu bạn thường xuyên đánh răng bằng nước nóng hoặc lạnh quá thì sẽ bị chảy máu răng, lợi và rất dễ mắc các căn bệnh về răng.

RỬA CHÂN BẰNG NƯỚC NÓNG

Ngâm rửa chân bằng nước nóng sẽ làm cho mạch máu giãn nở, máu sẽ lưu thông rất nhanh và nhanh chóng cung cấp đủ máu cho đôi chân. Bàn chân của con người có rất nhiều huyết, quá trình ngâm rửa chân cũng là một quá trình mát xa, bấm huyết chân. Bạn ngâm rửa chân bằng nước nóng trước khi đi ngủ vừa là vệ sinh sạch sẽ vừa giải tỏa được mệt mỏi và còn có tác dụng ngăn ngừa bệnh tật. Người bị mất ngủ hay là đau nhức chân nên ngâm chân bằng nước nóng vào buổi tối sẽ đỡ rất nhiều. Tất nhiên là nước không nên nóng quá, khoảng 45°C là được.

RỬA MẶT BẰNG NƯỚC LẠNH

Rửa mặt bằng nước lạnh không chỉ giúp vệ sinh sạch sẽ mà còn có tác dụng làm đẹp. Ngoài ra, còn giúp bạn có khả năng chống lạnh tốt. Tất nhiên là nước cũng không nên lạnh quá, khoảng 10°C là được.

HÃY CHĂM SÓC “ĐÔI GÒ BÔNG ĐÀO” CỦA MÌNH:

Tổ chức chính của “đôi gò bông đào” là mỡ, và được kiểm soát bởi hoocmon. Khi còn thiếu nữ, estrogen phát triển tốt nên giúp ngực phát triển tốt, nhưng khi đã qua tuổi 20 thì estrogen quá nhiều sẽ khiến nhiều điều bất lợi. “Đôi gò bông đào” phân bố rất nhiều cơ quan cảm nhận thần kinh như: ăn uống, làm việc, nghỉ ngơi, áp lực, sờ mó... đều được phản ứng ngay tới dây thần kinh. Chỉ cần bạn đáp ứng được hoocmon cần thiết thì sẽ có được một “đôi gò bông đào” đẹp và khỏe khoắn.

CẦN PHẢI KIỂM SOÁT MỨC ĐỘ CỦA ESTROGEN

Không uống rượu. Một trong những cách để ngăn ngừa các căn bệnh về tuyến vú qua đường ăn uống là giảm bớt nồng độ cồn hấp thụ vào trong cơ thể. Cồn sẽ làm tăng cao mức estrogen trong cơ thể khiến cho vú bị sưng, vón cục.

ĂN CÁC THỰC PHẨM ÍT MỠ

Ở Nhật Bản - nơi các món ăn chính có hàm lượng mỡ thấp như là gạo, cá thì tỷ lệ phụ nữ bị ung thư vú thấp hơn so với nước Mỹ từ 10 - 15%. Các thực phẩm có hàm lượng mỡ cao sẽ ngăn không cho estrogen đào thải, đồng thời còn thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn trong cơ thể khiến cho mức estrogen tăng cao.

MỖI NGÀY NÊN ĂN ÍT NHẤT 30G THỰC PHẨM CÓ CHỨA CHẤT XƠ

Bánh mì, cà rốt, bí xanh... có nhiều chất xơ sẽ giúp cho estrogen bài tiết ra ngoài cơ thể, từ đó tránh tình trạng estrogen kích thích tổ chức vú khiến cho bạn khó chịu.

NÊN MẶC ÁO LÓT VỪA PHẢI

Theo kết quả điều tra hơn 5.000 phụ nữ Mỹ thì tỷ lệ những người mặc áo lót trên 17 tiếng một ngày bị ung thư vú cao hơn những phụ nữ ít mặc hoặc không mặc áo lót 20 lần. Theo nghiên cứu, áo lót gây ra căn bệnh ung thư vú là vì nó bó sát lấy ngực và làm ảnh hưởng tới sự lưu thông của tuyến lim pha, không thể đào thải kịp thời các chất có hại ra ngoài cơ thể, lâu dần khiến các tế bào bình thường chuyển sang ác tính.

KHI LÀM CHUYỆN ẤY CŨNG CẦN PHẢI NHẸ NHÀNG VỚI “ĐÔI GÒ BÔNG ĐÀO”

Khi vuốt ve “đôi gò bông đào” sẽ làm cho cả hai bên cảm thấy vui sướng, nhưng tuyệt đối không được bóp, cào cấu quá mạnh. Vì kích thích bộ ngực mạnh quá sẽ làm cho estrogen tiết ra nhiều, ẩn chứa nhiều nguy hiểm.

THƯỜNG XUYÊN ĐỨNG LÊN ĐI LẠI TRONG GIỜ LÀM VIỆC

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ, tỷ lệ nữ giáo viên thể dục bị ung thư vú thấp hơn 50% so với nữ nhân viên văn phòng. Đó chính là vì vận động sẽ giảm được cân nặng của cơ thể cũng như là giảm được lượng mỡ thừa, do vậy mà hàm lượng estrogen trong cơ thể cũng sẽ giảm đi.

Sống lành mạnh là như vậy, nhưng mặt khác bạn cũng cần phải thường xuyên khám sức khỏe định kỳ. Theo lời khuyên của bác sỹ thì phụ nữ từ 35 tuổi trở lên 18 tháng nên đi kiểm tra tuyến vú một lần, bao gồm kiểm tra bên ngoài, siêu âm và chụp X quang.

BẠN CẦN GIỮ GÌN TRONG "NHỮNG NGÀY RẮC RỐI ẤY"

Chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ tương đối là có quy luật theo tháng. Hàng tháng, cứ đến “ngày rắc rối ấy” là phụ nữ lại có những biểu hiện sinh lý hết sức bình thường. Vì vậy, bất cứ cái gì bị rối loạn thì đều ảnh hưởng đến sức khỏe. Do đó, hàng tháng bạn cần phải hết sức chú ý đến chu kỳ kinh nguyệt của mình.

Tinh thần xúc động

Trong thời gian này bạn cần phải giữ cho tinh thần vui vẻ như những lúc bình thường khác. Tránh tinh thần xúc động hay là gặp việc gì đó cũng không nên bị kích động mạnh, cần phải giữ cho tinh thần ổn định. Nếu bị xúc động, trầm cảm hay tức giận thì bạn sẽ bị ảnh hưởng như là đau bụng kinh, tắc kinh...

Quá mệt mỏi

Trong thời gian này bạn cần phải thu xếp thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, tránh hoạt động hay làm việc quá sức. Làm việc nhưng cũng cần biết kết hợp với nghỉ ngơi. Nếu trong thời gian này bạn làm việc hay hoạt động quá sức thì sẽ làm cho thời gian ra kinh kéo dài hơn, lượng máu ra nhiều hơn và đau bụng.

UỐNG NƯỚC TRÀ ĐẶC

Trong thời gian này bạn nên uống nhiều nước lọc, không nên uống nước trà đặc. Vì hàm lượng cafein trong trà quá cao, dễ kích thích thần kinh và các mạch máu khiến cho lượng máu ra nhiều và thời gian ra kinh kéo dài. Hơn nữa, acid digallic có trong trà kết hợp với sắt ở trong thực phẩm và đường ruột sẽ nảy sinh hiện tượng lắng đọng, ảnh hưởng đến sự hấp thụ của sắt và dẫn đến thiếu sắt. Ngoài ra, trong thời kỳ này tốt nhất không được uống rượu, bia, thuốc lá và những thực phẩm gây kích thích như ớt.

Thiếu dinh dưỡng

Trong “những ngày ấy” thì hàng ngày cơ thể của bạn mất đi một lượng máu nhất định, vì vậy càng cần phải bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể như: protein, vitamin, sắt, canxi... hơn lúc nào hết. Bạn nên ăn trứng, thịt nạc thăn, cá, các sản phẩm được làm từ đậu, rau xanh và trái cây. Tuy nhiên, không nên ăn uống quá nhiều hay kiêng khem vớ vẩn. Nếu ăn quá nhiều thì sẽ dẫn đến hiện tượng ra kinh sớm, máu ra nhiều, ăn đồ lạnh nhiều thì gây đau lưng, đau bụng...

Không được quan hệ chăn gối

Trong thời gian này tuyệt đối không được quan hệ chăn gối. Vì khi này, niêm mạc cổ tử cung đang bị tróc ra, trong cổ tử cung đang tạo ra một lớp màng mới, nếu quan hệ thì vi khuẩn dễ dàng xâm nhập vào, gây viêm nhiễm. Hơn nữa, nếu quan hệ thì sẽ làm máu ra nhiều và thời gian ra kinh dài hơn.

Bị lạnh

Trong thời gian này cần phải giữ ấm cho cơ thể, không được để lạnh, không nên tắm mưa, tắm bồn, bơi; cũng không nên ngồi ở những chỗ ẩm ướt, lạnh lẽo, có điều hoà, quạt... Cũng không nên tắm nước lạnh hay ngâm chân để tránh bị rối loạn kinh nguyệt.

Tắm bồn

Đa số mọi người rất thích tắm bồn, vì khi ấy cảm thấy vô cùng thoải mái, dễ chịu. Nhưng trong thời gian này, cổ tử cung đang mở rộng, tắm bồn sẽ khiến cho vi khuẩn xâm nhập dễ dàng và gây viêm nhiễm.

Mặc quần ôm sát, chật

Nếu trong thời gian này mặc quần ôm sát thì sẽ làm cho các mạch máu bị chèn ép, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, bộ phận âm đạo bị ma sát nhiều, dễ làm cho âm đạo bị phù. Thậm chí là còn làm viêm nhiễm tiết niệu, cơ quan sinh dục.

Hát và nói to

Trong thời gian này, thành vành hô hấp bị sung huyết, thanh đới cũng bị sung huyết thậm chí là có hiện tượng phù. Nếu như hát hoặc nói to thì rất có hại tới thanh đới, không tốt cho sức khỏe.

Kiểm tra X quang

Phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, trước khi có kinh là thời gian rụng trứng. Bạn kiểm tra X quang khi có kinh sẽ làm tổn thương đến tế bào noãn và trứng thụ tinh, khiến cho phôi thai phát triển không tốt, có thể dẫn đến hiện tượng dị dạng, thiếu năng sau khi sinh.

TINH THẦN CŨNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN SẮC ĐẸP

Rất nhiều người chú ý ăn uống, đi thẩm mỹ viện để chăm sóc sắc đẹp nhưng rốt cuộc thì vẫn chưa đạt được hiệu quả cao. Dĩ nhiên là có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đó, nhưng một trong những nguyên nhân hay bị lãng quên nhưng lại rất quan trọng đó là nhân tố tinh thần. Bạn cũng biết rằng tinh thần có ảnh hưởng lớn tới sức khỏe con người, tinh thần mệt mỏi lâu ngày thì sẽ làm cho chức năng sinh lý bị rối loạn, dễ bị sinh bệnh. Không chỉ như vậy mà tinh thần mệt mỏi còn có ảnh hưởng rất nhiều tới sắc đẹp của phụ nữ.

Ảnh hưởng tới làn da

Tinh thần mệt mỏi sẽ khiến bạn bị một số căn bệnh về da như: viêm da dị ứng, da bị nổi mụn, sần sùi, ngứa ngáy...

Ảnh hưởng tới hình thể

Bạn cũng biết rằng khi vui thì ăn gì cũng cảm thấy ngon, còn khi buồn chán thì ăn sơn hào hải vị cũng thấy chán. Tinh thần căng thẳng, lo lắng... sẽ làm cho bạn không muốn ăn, ảnh hưởng tới việc tiêu hoá và hấp thụ khiến cho bạn gầy gò, ốm yếu.

Ảnh hưởng tới khuôn mặt

Toàn bộ cơ trên khuôn mặt chúng ta đều tham gia vào những biểu hiện tình cảm của khuôn mặt, vì vậy khuôn mặt sẽ bị ảnh hưởng trực tiếp của tinh thần. Nếu như bạn hay lo nghĩ thì sẽ phải nhăn mặt, nhíu mày suốt ngày, như vậy sẽ làm cho da mặt đàn hồi kém, dễ bị nhăn. Suy nghĩ, buồn bực lâu ngày sẽ làm cho trán, khoé mắt

càng nhiều nếp nhăn hơn. Đồng thời còn làm cho sắc mặt kém tươi tắn, nhiều trứng cá và nám.

Ảnh hưởng tới tóc

Buồn nhiều thì chóng bạc đầu. Câu nói này có vẻ hơi quá, nhưng sự thực là tinh thần tồi tệ sẽ làm cho tóc bạn bạc rất nhanh. Người nào hay buồn lo thì dễ bị bạc tóc hơn những người sống vui vẻ. Ngoài ra tinh thần sợ hãi, căng thẳng sẽ làm cho tóc rụng nhiều.

NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG “CHUYỆN ẤY”

KHÔNG ĐƯỢC LÀM CHUYỆN ẤY KHI ĐANG BỊ BỆNH

Những người đang bị bệnh, nhất là đối với những người đã được bác sỹ dặn dò không được làm chuyện ấy thì nên kiêng. Ngoài ra, người bị bệnh truyền nhiễm như là bệnh lao thì cũng nên tránh. Bạn bị bệnh mà vẫn cố làm chuyện ấy thì không chỉ làm ảnh hưởng tới sức khỏe của mình mà còn truyền bệnh cho bạn đời.

KHÔNG ĐƯỢC LÀM CHUYỆN ẤY KHI ĐANG MỆT MỎI

Làm chuyện ấy đòi hỏi phải tiêu hao một số lượng tinh thần và sức lực nhất định, tinh thần hoặc cơ thể đang mệt mỏi thì bạn sẽ không đạt được khoái cảm, hai bên sẽ cảm thấy khó chịu vì không được như mong muốn. Đặc biệt là đang mệt mỏi mà làm chuyện ấy thì rất có hại cho sức khỏe.

KHÔNG ĐƯỢC MIỄN CƯỜNG LÀM CHUYỆN ẤY KHI TINH THẦN KHÔNG ĐƯỢC THOẢI MÁI

Có một số cặp vợ chồng không để ý đến tình cảm của nhau, chuyện ấy cứ diễn ra mà không biết một trong hai bên đang vô cùng khó chịu. Làm như vậy cuộc sống chăn gối sẽ không hài hòa, làm cho một bên cảm thấy ác cảm và lâu dần sẽ bị lãnh cảm, hoặc liệt dương.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY TRONG THỜI GIAN PHỤ NỮ CÓ KINH

Trong thời gian có kinh thì cổ tử cung của phụ nữ đang giãn rộng. Nếu quan hệ chăn gối thì rất dễ viêm nhiễm, làm viêm cổ tử cung và các bộ phận khác của cơ quan sinh dục.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY SAU KHI UỐNG RƯỢU

Một số người có thói quen uống rượu xong là làm chuyện ấy, họ cho rằng rượu sẽ nâng cao được chất lượng của chuyện ấy. Thực ra, uống rượu xong làm chuyện ấy sẽ khiến cho dương vật của đàn ông không cứng lâu được và dễ xuất tinh sớm. Như vậy sẽ ảnh hưởng tới chất lượng của chuyện ấy. Hơn nữa, uống rượu xong sẽ ảnh hưởng tới chất lượng của phôi thai nếu như muốn có thai.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY NẾU NHƯ KHÔNG VỆ SINH

Môi trường bẩn thỉu, không vệ sinh sẽ ảnh hưởng tới tinh thần của hai người khiến cho chuyện ấy bị thất bại. Nếu như bộ phận sinh

dục của cả hai không được rửa ráy sạch sẽ thì sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của cả hai vợ chồng vì sẽ là môi trường cho vi khuẩn dễ dàng xâm nhập.

Không nên làm chuyện ấy nếu có tư tưởng trọng nam khinh nữ

Trong chuyện ấy, đàn ông luôn làm theo ý mình, họ không thèm nghe và không tôn trọng phụ nữ. Chính hành động này đã phá hỏng tình cảm vợ chồng và làm cho người vợ thấy chán ghét chuyện chăn gối, lâu dần sẽ trở nên lãnh cảm. Đây là nguyên nhân chính gây rạn nứt quan hệ vợ chồng.

Không nên làm chuyện ấy một cách vội vàng khi chưa có sự chuẩn bị kỹ càng

Nhiều đàn ông không hiểu được đặc điểm đặc biệt về sinh lý của người phụ nữ nên chưa xong công tác chuẩn bị đã vội vã xuất quân luôn. Làm như vậy khiến cho phụ nữ không đạt được cao trào và cảm thấy chán ghét chuyện chăn gối. Đây cũng là nguyên nhân khiến phụ nữ bị lãnh cảm đối với chuyện này.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY KHI ĐÓI HOẶC KHI NO

Khi no không nên làm chuyện ấy vì dạ dày và đường ruột sẽ căng lên và sung huyết, máu lên đại não và các cơ quan khác trong cơ thể không đủ. Còn khi đói không nên làm chuyện ấy vì không còn đủ tinh thần và sức lực nên sẽ không đạt được như ý muốn.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY KHI TINH THẦN QUÁ CĂNG THẲNG, SỢ HÃI

Điều này thường xuất hiện ở các cặp vợ chồng mới cưới. Do quá căng thẳng, sợ hãi nên đàn ông thường hay bị xuất tinh sớm còn phụ nữ thì sẽ cảm thấy đau đớn, như vậy sẽ ảnh hưởng tới khoái cảm của cả hai vợ chồng.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY SAU KHI VỪA TẮM XONG

Vừa tắm xong mà quan hệ ngay thì sẽ làm mất cân bằng tuần hoàn máu, ảnh hưởng tới sức khỏe.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY SAU KHI MỚI SINH CON

Nếu như quan hệ quá sớm sau khi mới sinh con thì cổ tử cung sẽ khó khôi phục lại được như cũ và có hiện tượng chảy máu tử cung.

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY VÀO LÚC SÁNG SỚM

Vì khi ấy hai bên đều không được nghỉ ngơi đầy đủ khiến cho cơ thể bị rối loạn, sức đề kháng kém.

CÁCH PHÒNG CHỐNG LÃO HÓA CỦA ĐÀN ÔNG TỪ 20 ĐẾN 40 TUỔI

Theo nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học Mỹ đợt già yếu đầu tiên ở đàn ông là bắt đầu từ 20 đến 22 tuổi, khi mà cơ thể của đàn ông đã phát triển hoàn thiện. Tuy nhiên, bạn không cần phải lo lắng hay sợ hãi vì điều đó, vì các nhà khoa học đã chứng minh được rằng, tuổi thọ của đàn ông hoàn toàn có thể lên đến 110 tuổi. Bạn muốn trì hoãn sự lão hóa của cơ thể thì cần phải hiểu đặc trưng sinh

lý của mình trong từng độ tuổi khác nhau. Qua đó tìm ra biện pháp giữ gìn sức khỏe tốt nhất.

TỪ 20 ĐẾN 30 TUỔI - ĂN ÍT ĐỒ NGỌT, ÍT UỐNG RƯỢU VÀ HÚT ÍT THUỐC

Vào độ tuổi này thì sự trao đổi chất trong cơ thể đàn ông đã chậm hơn trước nhiều. Đồ ăn ngọt chứa quá nhiều nhiệt lượng nên dễ chuyển hóa thành mỡ tích tụ ở bụng. Vì vậy, tốt nhất là ăn ít hoặc là không ăn đồ ngọt. Độ tuổi này là độ tuổi đàn ông đang gây dựng sự nghiệp, giao tiếp bạn bè nhiều nên hàng ngày cũng có nhiều dịp hút thuốc, uống rượu. Bạn cần phải chú ý ít uống rượu. Rượu sẽ làm tăng khả năng ung thư gan, ung thư vòm họng... rượu cũng là nguyên nhân khiến huyết áp tăng cao gây ra bệnh tim hoặc là cơ tim bị tắc. Uống rượu nhiều còn ảnh hưởng tới chất lượng của đời sống chăn gối, nồng độ cồn trong rượu sẽ làm giảm chất lượng của tinh trùng.

Bạn cũng không nên hút thuốc, vì hút thuốc lâu dài sẽ làm giảm đi 10 năm tuổi thọ của bạn. Hút thuốc sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư phổi và các căn bệnh về đường hô hấp khác. Tốt nhất là nên cai thuốc lá. Nếu không thể cai được ngay thì nên ăn nhiều cà rốt, hành tỏi, rau câu, các loại trái cây có vỏ màu vàng, ăn nhiều cá và thường xuyên uống trà. Ngoài ra bạn cũng phải thường xuyên tập thể dục, chẳng hạn như thường xuyên tập hít thở... Tập thể dục sẽ giúp bạn đốt cháy được lượng nhiệt lượng dư thừa trong cơ thể và giúp duy trì trao đổi chất diễn ra bình thường. Nếu như bạn không tăng cường tập thể thao thì đến năm 70 tuổi sức khỏe của bạn sẽ giảm mất 2/3 so với những người chăm luyện tập.

TỪ 30 ĐẾN 40 TUỔI – KẾT HỢP GIỮA LÀM VIỆC VÀ NGHỈ NGƠI, TRÁNH

TIẾNG ỒN VÀ PHẢI BIẾT CHĂM SÓC LÀN DA

Bước vào tuổi này da không còn được căng như trước, vết chân chim bắt đầu xuất hiện quanh đuôi mắt. Vì vậy không nên phơi nắng nhiều, phải thường xuyên bôi kem để làm cho da không bị khô.

Đàn ông ở độ tuổi này phải đối mặt với một vấn đề là thính giác bị giảm sút. Đó là do tiếng ồn của môi trường sống và làm việc gây ra. Nếu bạn thích nghe nhạc thì không nên cho bass to quá, nơi làm việc có tiếng ồn cao quá mức thì khi làm việc nên nhét bông vào tai.

Hàm lượng cholesterol trong máu sẽ tăng cao theo độ tuổi, vì vậy cần phải chú ý ăn uống. Để tăng hàm lượng của lipoprotein thì nên ăn các thức ăn thanh đạm. Cần phải kiểm soát lượng mỡ hấp thụ hàng ngày không nên vượt quá 30%, nhưng không nên ít hơn 15%.

Các bác sỹ khuyên rằng, ở độ tuổi này đàn ông nên phòng chống các căn bệnh liên quan tới thận. Hàng ngày nên uống 8 đến 10 cốc nước. Trên 35 tuổi, bụng dưới của đàn ông bắt đầu to ra, cần phải chăm chỉ tập thể dục.

Đàn ông phải lo công việc trong ngoài, áp lực nhiều nên tinh thần căng thẳng cũng ảnh hưởng tới việc ăn uống của họ. Nếu như ăn uống thất thường, lúc quá đói, lúc lại quá no thì sẽ bị đau dạ dày hoặc đại tràng, như vậy cũng ảnh hưởng tới tinh thần và giấc ngủ. Tinh thần và ngủ kém thì lại ảnh hưởng tới ăn uống, cái vòng luẩn quẩn này khiến sức khỏe của đàn ông ngày càng sa sút. Như vậy, đàn ông sẽ mệt mỏi và tự nhiên sẽ ảnh hưởng tới chất lượng của chuyện chăn gối. Khi mệt mỏi và căng thẳng thì sẽ có các triệu chứng như: chóng mặt, thờ dốt, tinh thần bị phân tán. Do vậy, nên chú ý ăn nhiều các thức ăn có chứa nhiều protein như là sữa, trứng gà... ngoài ra, cũng cần phải chú ý hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng khác nhau. Chỉ có như vậy thì mới bổ sung đầy đủ được các chất dinh dưỡng cho cơ thể, khiến cho cơ thể mạnh khỏe, tràn trề sức lực.

HÃY CHÚ Ý ĐẾN CÁI DẠ DÀY CỦA ĐÀN ÔNG

Đàn ông bị đau dạ dày là do ăn uống không đúng cách. Vì vậy cần phải nhanh chóng loại bỏ 10 thói quen ăn uống xấu thì sẽ không phải lo lắng đến căn bệnh này:

Ăn nóng lẫn với ăn lạnh

Đàn ông thích ăn lẩu, uống bia đá nhưng họ không hề biết rằng như vậy đã làm tổn thương dạ dày và đường ruột của mình. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột sẽ làm cho niêm mạc dạ dày bị tổn thương ở mức độ khác nhau. Nhẹ thì dạ dày cảm thấy khó chịu, còn nặng thì bị chảy máu dạ dày. Ăn uống như vậy lâu dần chắc chắn là sẽ bị đau dạ dày. Nếu thực sự thích ăn theo kiểu lẫn lộn này thì cũng cần chú ý đến trình tự, nên ăn đồ nóng trước rồi mới ăn đồ lạnh sau, đừng có ăn lẫn lộn vừa nóng vừa lạnh.

Ăn ngấu ăn nghiêng

Khi ăn cơm, đàn ông ít khi ăn chậm nhai kỹ, mà luôn ăn ngấu ăn nghiêng. Nếu ăn không kỹ thì dạ dày sẽ phải hoạt động hết công suất, kéo dài thời gian thức ăn ở trong dạ dày mà không thể tiêu hóa hết được. Lâu dần sẽ làm niêm mạc dạ dày bị tổn thương, dẫn đến bị đau dạ dày. Nhai kỹ sẽ làm nước bọt tiết ra nhiều và làm giảm bớt lượng acid dạ dày và mật tiết ra, như vậy không chỉ có lợi cho tiêu hóa mà còn bảo vệ rất tốt cho dạ dày.

Vừa ăn vừa xem tivi

Bữa cơm tối là thời gian vàng ngọc của tivi, dường như mọi chương trình hay trên tivi đều được làm bạn với các món ăn do vợ nấu. Vừa ăn cơm vừa xem tivi thì còn gì sướng bằng. Nhưng bạn có biết rằng, khi xem tivi chúng ta cần có rất nhiều máu để cung cấp lên não, vì vậy mà sẽ giảm đi lượng máu cung cấp cho dạ dày và đường ruột nên đã ảnh hưởng tới sự hấp thụ và tiêu hóa. Cứ như vậy, lâu dần sẽ gây ra căn bệnh đau dạ dày mãn tính. Ngoài ra, có

một số đàn ông có thói quen vừa ăn vừa đọc báo, thói quen này cũng không có ích cho dạ dày.

ĂN TỐI QUÁ NO

Bữa sáng dậy muộn nên không kịp để ý, bữa trưa thì ăn tại Công ty nên cũng được chảnh hay chớ, vì vậy mà mọi người đã tập trung dinh dưỡng của cả một ngày vào bữa tối, bữa nào cũng phải ăn đến mức no căng bụng mới thôi, thậm chí nhiều người còn thích ăn đêm. Ăn uống như vậy lâu dần sẽ thành thói quen, không chỉ làm cho bạn ngủ không ngon, mà còn dễ phát phì, đồng thời kích thích niêm mạc dạ dày khiến cho acid dạ dày tiết dịch nhiều gây ra viêm loét dạ dày. Để giữ cho dạ dày không bị viêm thì tốt nhất không nên ăn tối nhiều và nên ăn nhiều rau xanh hoặc các đồ ăn có chứa đường vào buổi tối, tránh hấp thụ các đồ ăn nhiều mỡ và protein.

ĂN UỐNG KHÔNG CÓ THỜI GIAN

Đàn ông trung niên luôn là trụ cột của gia đình và công ty, chịu nhiều áp lực, công việc bận rộn nên ăn uống không có quy luật. Lâu dần làm thay đổi đồng hồ sinh học của cơ thể, khiến cho dạ dày và ruột bị rối loạn. Nếu thời gian giữa hai bữa ăn quá dài thì trong dạ dày sẽ hình thành ra acid dạ dày, loại acid này sẽ bào mòn niêm mạc dạ dày gây ra căn bệnh đau dạ dày. Trong tình trạng này đàn ông có thể học cách ăn vặt của phụ nữ. Như vậy cũng có ích cho sức khỏe.

Thích ăn cay

Đàn ông không thích ăn rau và trái cây, họ chỉ thích nhấm nháp cá hấp ớt, cua rang muối ớt... Nhưng họ có biết rằng khi ăn các món ăn này sẽ kích thích dạ dày tiết ra acid, loại acid này sẽ ăn dần lớp bảo vệ màng dạ dày và gây ra căn bệnh đau dạ dày. Bạn thích ăn cay thì cũng phải chú ý ăn nhiều trong một lúc cần phải biết kiểm soát lượng muối hấp thụ vào trong cơ thể. Thoạt đầu sẽ cảm thấy khó khăn, nhưng lâu dần sẽ quen.

Hay uống rượu và hút thuốc lá

Rượu rất có hại đối với dạ dày. Mỗi ngày uống 10ml rượu trắng và uống liên tục trong 10 năm thì tỷ lệ bị ung thư dạ dày lên đến 90%. Hút thuốc cũng kích thích dạ dày tiết ra acid và protease phá hoại niêm mạc dạ dày.

Ăn uống lúc tức giận

Dạ dày và đường ruột cũng là một cơ quan có tình cảm. Dạ dày và ruột co bóp cũng như là tiết ra các dịch giúp tiêu hóa thức ăn đều được tiến hành bởi hệ thần kinh. Nếu bạn ăn trong lúc vui vẻ, dịch tiêu hóa sẽ tiết ra nhiều, dạ dày và ruột co bóp nhanh giúp cho tiêu hóa thuận lợi, như vậy rất có ích cho sức khỏe. Ngược lại, bạn luôn ăn trong tình trạng bị ức chế, tức giận thì sẽ làm cho chức năng thần kinh thực vật bị rối loạn, làm cho hệ tiêu hóa bị giảm sút, các thức ăn sẽ đọng lại trong dạ dày và lâu dần gây ra các căn bệnh về dạ dày và đường ruột, thậm chí khả năng miễn dịch cũng bị suy giảm. Bạn nên nhớ rằng ăn không đơn giản là làm cho no bụng mà còn cần đến cảm giác vui vẻ.

Lúc no, lúc đói

Khi đói, acid và protease trong dạ dày không được trung hòa, vì thiếu thức ăn nên nồng độ sẽ rất cao, sẽ làm cho niêm mạc dạ dày tự tiêu hóa, còn ăn quá no sẽ làm hỏng mất cơ chế tự bảo vệ của dạ dày, làm thành dạ dày bị căng ra, thức ăn đọng lại ở dạ dày lâu hơn và cũng làm ảnh hưởng đến dạ dày. Bỏ thói quen lúc thì ăn quá no, lúc thì để quá đói, ăn uống thì phải đúng giờ đúng giấc để cho dạ dày và đường ruột được hoạt động và nghỉ ngơi có quy luật. Như vậy sẽ giảm bớt được khả năng bị bệnh đau dạ dày.

BỊ TRUYỀN NHIỄM CĂN BỆNH ĐAU DẠ DÀY

Nếu trước kia bạn có một cái dạ dày khỏe mạnh, ăn uống có quy luật nhưng nay bỗng nhiên lại bị đau dạ dày thì có thể bạn đã bị

truyền bệnh từ người khác. Đau dạ dày cũng bị truyền qua đường nước bọt, vì vậy mà các bác sỹ khuyên rằng, khi ăn uống ở ngoài nhà hàng thì nên dùng đĩa riêng. Nếu gia đình có ai bị đau dạ dày thì nên để người đó sử dụng bát đĩa riêng.

Muốn giúp dạ dày hoạt động tốt thì nên

- Uống mật ong: Sáng sớm thức dậy uống ngay một thìa mật ong (lúc bụng còn trống rỗng). Mật ong giúp điều tiết chức năng hoạt động của dạ dày, giảm bớt cái cảm giác nóng bụng do thức ăn đọng lại quá nhiều trong dạ dày. Mật ong sẽ tạo thành lớp màng mỏng bảo vệ niêm mạc dạ dày.

- Lòng đỏ trứng gà: Lòng đỏ trứng gà có chứa phospholipid, sẽ hình thành một lớp màng nước mỏng bảo vệ niêm mạc dạ dày. Bạn hãy lấy một lòng đỏ trứng gà đánh nhuyễn với nước đun sôi. Uống trước bữa ăn sáng và trước khi đi ngủ khoảng 30 phút. Mỗi lần uống một bát.

- Trà xanh: Nếu bạn quá chưa kịp ăn thì bạn cũng đừng để bụng đói. Bạn có thể uống nước trà xanh, trà xanh chống đông máu, và oxy hóa và làm cho ta có cảm giác no bụng. Một ngày uống bốn cốc trà xanh thì rất tốt cho sức khỏe.

NHỮNG THỰC PHẨM CÓ ÍCH CHO ĐÀN ÔNG

Theo thống kê, cứ 10 căn bệnh dẫn đến cái chết ở đàn ông thì có đến 4 căn bệnh liên quan đến ăn uống, trong đó có ung thư, xuất huyết não, tim và đái đường. Vì vậy, muốn khỏe mạnh thì cần phải ăn uống lành mạnh. Sau đây là những loại thực phẩm có ích đối với sức khỏe của đàn ông được các bác sỹ khuyên dùng:

Cà chua

Acid có trong cà chua sẽ làm cho dịch dạ dày tiết nhiều, giúp ích cho việc tiêu hóa các chất như protein... Ngoài ra hàm lượng vitamin

C có trong cà chua sẽ có thể kết hợp được với các tế bào tạo ra ossein, tăng cường cho mạch máu phát triển. Các chất khoáng với hàm lượng kali vô cùng phong phú giúp ích cho lượng muối có trong máu phát triển, từ đó giúp giảm được căn bệnh huyết áp.

Đậu nành

Nhiều người biết rằng đậu nành có hoocmôn mang tính thực vật, rất có lợi cho phụ nữ, ngoài ra, đậu nành cũng là một thực phẩm tuyệt vời đối với các quý ông. Đặc biệt là đậu nành cải thiện tình trạng loãng xương ở đàn ông. Đàn ông qua 60 tuổi thì xương bắt đầu loãng dần, nghiêm trọng y như là phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh. Hơn nữa, ăn nhiều đậu nành còn bổ sung được lecithinum là chất giúp cho học tập và khôi phục trí nhớ rất tốt.

Các loại hạt như hạt bí

Đàn ông qua độ tuổi 40 đều phải bảo vệ tuyến tiền liệt. Theo nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học Mỹ thì người thường xuyên ăn hạt bí sẽ giảm được số lần đi tiểu quá nhiều do tiền liệt tuyến gây ra. Hơn nữa, các loại hạt có vỏ cứng chứa nhiều vitamin E có tác dụng chống lão hóa rất tốt. Do đó nên ăn các loại hạt có vỏ cứng hàng ngày.

Cà rốt

Carotine – B sẽ chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể con người, nâng cao được sức đề kháng cho cơ thể, ngăn chặn các tế bào phát triển thành u ác tính. Ngoài ra, cà rốt có hàm lượng kali rất cao, có tác dụng làm giảm huyết áp; chứa nhiều chất xơ nên giúp ích cho dạ dày và ruột co bóp tốt. Cà rốt có carotien – B phong phú, có tác dụng phòng chống ung thư.

Hải sản

Hải sản có khả năng tăng cường khả năng của các quý ông trong chuyện chăn gối. Trong tinh dịch chứa rất nhiều kẽm, nếu như cơ

thể thiếu kẽm thì sẽ ảnh hưởng đến chất lượng và số lượng của các tinh dịch. Để bổ sung kẽm thì các loại hải sản như ngao, sò, tôm, cua là sự lựa chọn tốt nhất vì hải sản là nguồn cung cấp kẽm dồi dào nhất cho cơ thể. Một con ngao bé nhỏ nhưng cũng đủ để cung cấp lượng kẽm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (15mg). Ngoài ra, ngao còn có glycogen, taurylic acid có tác dụng bổ gan, rất có ích cho cơ thể.

Tỏi

Tỏi có khả năng diệt khuẩn rất mạnh, vì vậy nó sẽ tiêu diệt được những mầm mống bệnh tật xâm nhập vào trong cơ thể. Ngoài ra, nó còn cung cấp vitamin B1 cho cơ thể, thúc đẩy sự trao đổi chất của các loại đường nhằm tạo ra năng lượng, đồng thời giải tỏa mệt mỏi. Một công dụng khác không thể bỏ qua của tỏi là nâng cao sức miễn dịch cho cơ thể. Trong tỏi có chứa Pb selenide, có tác dụng chống lại sự oxy hóa nên được coi là một trong những thực phẩm phòng chống ung thư. Đàn ông nên ăn nhiều tỏi để cải thiện thể chất cũng như tăng cường sức khỏe.

CÁC THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU VITAMIN C

Từ 24 tuổi trở đi thì chất và lượng của tinh trùng ngày càng bị suy giảm. Nếu như có một loại thuốc nào đó khiến cho tinh dịch không bị lão hóa, tràn trề sức sống thì đó chính là vitamin C. Các thực phẩm có chứa hàm lượng vitamin C dồi dào chính là quả kiwi, cam, trái dưa, măng tây... Mặt khác, đàn ông luôn sống trong trạng thái chịu quá nhiều áp lực nên càng cần bổ sung dinh dưỡng. Vitamin C sẽ giúp cho cortical cord của tuyến thượng thận phụ tiết ra (đây là một loại hoocmôn chống lại áp lực) để cho đàn ông có đủ sức khỏe sống vui vẻ.

BÁNH MÌ LÀM BẰNG LÚA MÌ

Áp lực thường làm cho đàn ông mất ngủ, khó chịu và họ giải tỏa bằng cách hút thuốc, uống rượu. Muốn giải tỏa được áp lực thì bổ sung vitamin B cho cơ thể là một việc vô cùng cần thiết. Vitamin B ở đây bao gồm: B1, B2, B6, B12, acid folic, acid nicotinic... những loại vitamin này có tác dụng giữ cho hệ thần kinh ổn định, tăng cường trao đổi chất và năng lượng, giúp chống lại áp lực. Những loại thực phẩm như bánh mì làm từ lúa mì, gạo, cốm... có hàm lượng vitamin B vô cùng phong phú, hơn nữa, bánh mì làm từ lúa mì còn chứa đường tổng hợp, có tác dụng giải phóng năng lượng, an thần, giúp cho nam giới cảm thấy thư giãn, không căng thẳng.

NƯỚC

Não của con người có đến 75% là nước, nếu bị mất nước thì cơ quan đầu tiên của cơ thể bị ảnh hưởng là não, cơ thể ít nước sẽ làm cho con người cảm thấy mệt mỏi, phản ứng chậm chạp. Đàn ông thường quên uống nước, nếu như bổ sung nước bằng các đồ uống có ga hoặc là canh thì sẽ làm tăng nhiệt lượng, dễ bị phát phì. Vì vậy, trong và sau bữa ăn cần phải thường xuyên uống nhiều nước lọc.

HẢI SẢN NƯỚC SÂU

Đàn ông phải chịu nhiều áp lực thì sẽ dễ bị trúng gió hoặc mỡ trong máu cao. Hàm lượng fatty acid Omega-3 có trong các loại hải sản nước sâu sẽ ngăn ngừa được sự đông cứng của máu, giảm bớt sự co lại của mạch máu và cũng như là làm giảm đi triglyceride, rất có ích cho tim và mạch máu. Các loại cá có chứa fatty acid Omega-3 phong phú là cá thanh ngư, cá ngừ, cá hồi... Bạn cần phải nhớ là một tuần ăn ít nhất là 2 lần cá.

TRÀ XANH

Trà xanh có chứa vitamin C mà các loại trà túi không có. Vitamin C là một loại chất dinh dưỡng không thể thiếu đối với cơ thể, có tác dụng phòng chống cảm cúm, làm đẹp da. Ngoài ra, trà xanh còn

chứa acid glutamic có tác dụng phòng chống lão hóa, acid aspartic có tác dụng nâng cao hệ thống miễn dịch, acid amino có tác dụng bổ dưỡng cơ thể. Ngoài ra, trà xanh còn có tác dụng lợi tiểu, giải tỏa áp lực, lượng cafein không quá nhiều sẽ làm cho tinh thần bạn tỉnh táo và các chất thuộc họ flavonoid có tác dụng làm giảm huyết áp.

RƯỢU VANG ĐỎ

Nếu như bắt buộc phải uống rượu thì nên uống rượu vang. Vì polyphenol có tác dụng chống oxy hóa có trong vỏ quả nho được tinh chế ra rượu vang sẽ lưu lại trong rượu. Như vậy sẽ giảm được tỷ lệ mắc các căn bệnh về tim mạch. Hơn nữa, trong các loại rượu thì hàm lượng premarin có trong rượu vang tương đối thấp (là chất khiến cho acid uric trong cơ thể tăng cao). Ngoài ra, rượu vang đỏ có tác dụng chống oxy hóa nhằm phòng chống xơ cứng động mạch. Hàng ngày nên uống rượu vang, nhiều nhất là 60cc.

Đàn ông muốn có sức khỏe thì cần phải tập cho mình có thói quen ăn uống tốt, nên ăn các thực phẩm có ích cho sức khỏe.

TRÁI CÂY CŨNG RẤT CÓ ÍCH CHO ĐÀN ÔNG

Nói đến trái cây thì chúng ta thường nghĩ rằng chúng có tác dụng giảm béo, làm đẹp. Nhưng thực ra trái cây còn có tác dụng chữa trị một số triệu chứng gây trở ngại cho khả năng trong “chuyện ấy” của đàn ông và chống viêm nhiễm đường tiết niệu.

Quả vải

Lấy 15 đến 20 hạt quả vải đập dập rồi đun lấy nước uống. Như vậy sẽ chữa được chứng đau nhức tinh hoàn.

Hạt sen

Lấy 15g hạt sen (không bỏ tâm sen) đun lấy nước uống và hoặc ninh như thành chè sen. Một ngày uống hai lần chỉ cần uống hai ngày là sẽ khỏi được chứng mộng tinh.

Quả nho

Lấy 2,5 lạng nho tươi, bỏ vỏ, cho vào xay nhuyễn với 250ml nước ấm để uống. Một ngày uống từ một đến hai lần, uống liền trong hai tuần thì sẽ làm giảm viêm tiền liệt tuyến và đau buốt khi đi tiểu tiện.

Quả kiwi

Lấy 50g kiwi tươi cho vào xay với 250ml nước ấm (khoảng 1 chén nước trà) để lấy nước uống. Như vậy sẽ giảm viêm tiền liệt tuyến và đau buốt khi đi tiểu tiện.

Quả xoài

Lấy 10g hạt xoài cho vào xay rồi đun với sôi lấy nước uống. Một ngày uống hai lần, uống liền trong hai tuần. Uống nước này sẽ chữa trị được chứng viêm tinh hoàn và tinh hoàn sưng tấy.

Quả ngân hạnh

Lấy 10 quả ngân hạnh để cả vỏ rồi rang chín lấy hạt ăn. Mỗi ngày ăn hai lần, ăn liền trong hai tuần. Như vậy sẽ chữa được chứng di tinh quá nhiều.

Đu đủ

Lấy 250g đu đủ cắt miếng cho vào trong 1 lít rượu gạo hoặc là cho vào trong rượu trắng nồng độ thấp để khoảng hai tuần rồi lấy ra uống. Mỗi lần uống 15ml, ngày uống hai lần và uống liền trong hai tuần. Như vậy sẽ chữa được chứng hư thận và có tác dụng tráng dương, chống được chứng xuất tinh sớm.

Táo tàu

Táo tàu có tác dụng bổ máu, thường xuyên ăn táo tàu thì sẽ rất tốt cho máu, đồng thời cũng tốt cho việc điều trị chứng xuất tinh sớm và liệt dương.

Table of Contents

LỜI NÓI ĐẦU

1. TÁO BÓN

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY).

QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH PHÂN

CÁC KIỂU TÁO BÓN VÀ TRIỆU CHỨNG BỆNH:

Tác dụng của thức ăn có chứa chất xơ:

Những thực phẩm có nhiều chất xơ:

HỎI ĐÁP

Hỏi: Nghe nói đại mạch chứa nhiều chất xơ hơn gạo, điều đó có đúng không?

Hỏi: Mỗi ngày cần cung cấp cho cơ thể bao nhiêu chất xơ?

2. UNG THƯ ĐẠI TRÀNG

TRIỆU CHỨNG CHÍNH CỦA BỆNH UNG THƯ ĐẠI TRÀNG LÀ ĐI ĐẠI TIỆN RA MÁU

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA ĐƠN GIẢN VÀ THUẬN TIỆN NHẤT LÀ KIỂM TRA PHÂN

UNG THƯ ĐẠI TRÀNG PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ

PHƯƠNG PHÁP CẮT BỎ U THỊT

PHƯƠNG PHÁP PHẪU THUẬT NGOẠI KHOA

3. VIÊM DẠ DÀY

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CỦA BỆNH VIÊM DẠ DÀY CẤP VÀ MÃN TÍNH KHÔNG GIỐNG NHAU

PHÒNG TRÁNH VÀ ĐIỀU TRỊ VIÊM DẠ DÀY CHỦ YẾU LÀ ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

VIÊM DẠ DÀY MÃN TÍNH

HỎI ĐÁP

Hỏi: Tại sao phải ăn sáng?

Hỏi: Nếu tình trạng dạ dày không được tốt, liệu có thể có thai được không?

4. GAN NHIỄM MỠ

GAN NHIỄM MỠ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN NHỮNG THÓI QUEN
SINH HOẠT XẤU

DINH DƯỠNG QUÁ THỪA

NGHIỆN RƯỢU

ĐÁI ĐƯỜNG

MỘT SỐ LOẠI THUỐC VÀ CHẤT ĐỘC HÓA HỌC

DINH DƯỠNG KHÔNG TỐT

CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC

CHỈ KHI BỆNH PHÁT TRIỂN NẶNG THÌ MỚI CẢM THẤY CÓ
TRIỆU CHỨNG BỆNH

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA CHÍNH XÁC ĐẦU TIÊN LÀ SIÊU
ÂM

ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG

HỎI ĐÁP

Hỏi: Bệnh viện chẩn đoán tôi bị mắc bệnh gan nhiễm
mỡ do béo phì, bình thường thì không thấy có triệu
chứng gì gây khó chịu. Nếu không điều trị thì có hậu
quả gì xảy ra không?

5. CẢM CÚM

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI
ĐÂY)

NGUYÊN NHÂN GÂY RA CẢM CÚM

CẢM CÚM Ở TRẺ NHỎ

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

CÁCH DÙNG THUỐC

PHÒNG TRÁNH CẢM CÚM

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH THÔNG THƯỜNG

HỎI ĐÁP

Hỏi: Sắp làm mẹ mà bị cúm thì phải làm thế nào?

Hỏi: Bị cúm rồi có thể đi xông hơi được không?

Hỏi: Trẻ nhỏ khi bị cúm có thể ăn nhiều ngọt không?

6. VIÊM PHỔI

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

VIÊM PHỔI DO VI RÚT SONG CẦU

VIÊM PHỔI DO THỰC KHUẨN

VIÊM PHỔI VIÊM PHỔI DO VI KHUẨN CẦU NHO

VIÊM PHỔI QUÂN ĐOÀN

VIÊM PHỔI DO VI RÚT

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA DỰA VÀO CÁC TRIỆU CHỨNG

ĐẶC TRƯNG, CHỤP X QUANG VÀ KIỂM TRA HÓA NGHIỆM

CHẨN ĐOÁN LÂM SÀNG

CHỤP X QUANG

KIỂM TRA ĐỜM VÀ KIỂM TRA MÁU

NGƯỜI BỆNH KHÔNG NÊN ĂN QUÁ NO

7. CAO HUYẾT ÁP

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY).

TẠI SAO LẠI MẮC BỆNH CAO HUYẾT ÁP?

LỰC CƠ GIẢN

BÉO PHÌ

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHÔNG HỢP LÍ

THIẾU VẬN ĐỘNG

UỐNG RƯỢU

HÚT THUỐC

ÁP LỰC

CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

KIỂM TRA VÀ CHẨN ĐOÁN BỆNH CAO HUYẾT ÁP

TIÊU CHUẨN CỦA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

DỰA VÀO MỨC ĐỘ TỔN THƯƠNG CỦA TIM, THẬN, NÃO

CŨNG CÓ THỂ CHIA BỆNH CAO HUYẾT ÁP THÀNH 3 GIAI

ĐOẠN:

CÁC CHỨNG BỆNH KÉO THEO BỆNH CAO HUYẾT ÁP CÓ

THỂ LÀM TUỔI THỌ GIẢM ĐI.

XUẤT HUYẾT NÃO

BỆNH TIM

BỆNH THẬN

ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

ĐIỀU CHỈNH CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG

RÈN LUYỆN MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

CAO HUYẾT ÁP ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC

NHỮNG LOẠI RAU QUẢ CÓ CHỨA NHIỀU KALI

KHI NÀO BẮT ĐẦU SỬ DỤNG THUỐC HẠ HUYẾT ÁP
KHI TRONG NHÀ CÓ NGƯỜI GIÀ MẮC BỆNH CAO HUYẾT
ÁP

HỎI ĐÁP

Hỏi: Tại sao có một số người dù đã hạn chế lượng
muối đưa vào cơ thể nhưng vẫn không hạ được huyết
áp?

Hỏi: Điều trị bệnh cao huyết áp bằng thuốc có phải
uống lâu dài không?

8. XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

KIỂM TRA VÀ CHẨN ĐOÁN

ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG TRÁNH

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG

DÙNG THUỐC

HỎI ĐÁP

Hỏi: Bị chẩn đoán đau tim, có thể tiến hành liệu pháp
vận động được không?

Hỏi: Xơ cứng động mạch có liên quan đến di truyền
không?

9. ĐÁI ĐƯỜNG

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI
ĐÂY)

NHỮNG NGƯỜI DỄ MẮC BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ LIÊN QUAN MẬT THIẾT
ĐẾN CHỨC NĂNG CỦA TUYẾN TỤY

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG CHỦ YẾU DO YẾU TỐ DI TRUYỀN VÀ
THÓI QUEN SỐNG GÂY RA

NIDDM

IDDM

BÉO PHÌ VÀ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

TRIỆU CHỨNG ĐIỂN HÌNH CỦA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG LÀ “3
NHIỀU 1 ÍT”.

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG Ở TRẺ EM

CĂN CỨ CHẨN ĐOÁN CHÍNH CỦA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG LÀ
XÉT NGHIỆM MÁU

XÉT NGHIỆM TIỂU ĐƯỜNG

XÉT NGHIỆM ĐƯỜNG TRONG MÁU
KIỂM TRA SỰ THAY ĐỔI NỒNG ĐỘ INSULIN TRONG MÁU
BỆNH VỀ THẦN KINH
BỆNH VỀ VÕNG MẠC
BỆNH VỀ THẬN
XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH
LIỆU PHÁP VẬN ĐỘNG
LIỆU PHÁP DÙNG THUỐC
PHỤ NỮ CÓ THAI VÀ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG
CẤP CỨU HÔN MÊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG
HÔN MÊ DO LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU CAO
HÔN MÊ DO HẠ ĐƯỜNG HUYẾT
HỎI ĐÁP

Hỏi: Người bị bệnh đái đường cần bao nhiêu nhiệt lượng 1 ngày?

Hỏi: Bị mắc các bệnh do đái đường gây ra, cần phải có chế độ ăn uống như thế nào?

10. THIẾU MÁU

CÓ NHIỀU NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH THIẾU MÁU:
RẤT NHIỀU NGƯỜI MẮC BỆNH THIẾU MÁU KHÔNG CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG RÕ RỆT.

ĐẶC ĐIỂM VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CỦA TỪNG LOẠI BỆNH THIẾU MÁU:

THIẾU MÁU DO CHỨC NĂNG SINH SẢN HỒNG CẦU GIẢM SÚT

THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT

NHỮNG THỰC PHẨM CÓ CHỨA NHIỀU SẮT

SẮT HỮU CƠ VÀ SẮT VÔ CƠ

THIẾU MÁU DO TRỞ NGẠI TRONG VẤN ĐỀ TÁI SINH

THIẾU MÁU DO HỒNG CẦU NON LỚN

THIẾU MÁU DO THẬN

THIẾU MÁU DO TẾ BÀO NON HẠT SẮT

THIẾU MÁU ĐỊA TRUNG HẢI

THIẾU MÁU DO HỒNG CẦU BỊ PHÁ HỦY QUÁ NHIỀU

THIẾU MÁU DO TAN MÁU BẨM SINH

THIẾU MÁU DO TAN MÁU Ở TRẺ SƠ SINH

THIẾU MÁU DO TAN MÁU MANG TÍNH TỰ MIỄN DỊCH

THIẾU MÁU DO HỒNG CẦU LỘT RA NGOÀI MẠCH MÁU.

HỎI ĐÁP

Hỏi: Làm thế nào để phòng tránh thiếu máu?

Hỏi: Trẻ sơ sinh nếu chỉ uống sữa bò sẽ dễ bị thiếu máu, có đúng như vậy không?

Hỏi: Dùng nồi sắt để chế biến thức ăn có thể phòng ngừa được bệnh thiếu máu do thiếu sắt, có đúng như vậy không?

11. BỆNH MÁU TRẮNG

TRIỆU CHỨNG PHÁT BỆNH CHƯA HOÀN TOÀN RÕ RÀNG
TỶ THƯƠNG DO PHÓNG XẠ

NHÂN TỔ HÓA HỌC

NHÂN TỔ VI RÚT

NHÂN TỔ DI TRUYỀN

BỆNH MÁU TRẮNG ĐƯỢC CHIA THÀNH NHIỀU LOẠI

BIỂU HIỆN BỆNH CHỦ YẾU LÀ CẢM NHIỄM, CHẢY MÁU,
THIẾU MÁU

CẢM NHIỄM

CHẢY MÁU

THIẾU MÁU

PHÙ LIM PHA KẾT, GAN VÀ LÁ LÁCH

ĐAU ĐẦU DỮ DỘI

NHIỄM TRÙNG PHỔI

ĐAU XƯƠNG

NHỮNG NGƯỜI MẮC BỆNH MÁU TRẮNG PHÒNG TRÁNH BỊ
CẢM CÚM NHƯ THẾ NÀO?

TRIỆU CHỨNG BỆNH MÁU TRẮNG Ở TRẺ EM

BA TRIỆU CHỨNG LỚN

CÁC TRIỆU CHỨNG KHÁC

KIỂM TRA THÔNG THƯỜNG

KIỂM TRA ĐẶC BIỆT

CHỦ YẾU ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP HÓA HỌC

PHƯƠNG PHÁP HÓA TRỊ

PHƯƠNG PHÁP ĐÔNG Y KẾT HỢP

ĐIỀU TRỊ GEN

CẤY GHÉP TỦY XƯƠNG

NHỮNG LƯU Ý TRONG VẤN ĐỀ ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI MẮC BỆNH MÁU TRẮNG

HỎI ĐÁP

Hỏi: Bệnh máu trắng có phải là bệnh bại huyết không?

Hỏi: Hiến tủy có ảnh hưởng đến sức khỏe không?

12. LOÃNG XƯƠNG

TÁC DỤNG CỦA XƯƠNG

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

NGUYÊN NHÂN CHÍNH LÀ DO THIẾU CANXI VÀ SUY GIẢM HOOCMON NỮ

ĐAU NHỨC

CHIỀU CAO GIẢM, GÙ LƯNG

GẦY XƯƠNG

CHỨC NĂNG HÔ HẤP SUY GIẢM

ĐO MẬT ĐỘ XƯƠNG LÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN QUAN TRỌNG

Tự kiểm tra mức độ nguy hiểm của bệnh loãng xương

KẾT LUẬN

CHƯA CÓ PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC, CHỦ YẾU LÀ ĐIỀU TRỊ THEO TÌNH TRẠNG BỆNH

MỤC ĐÍCH ĐIỀU TRỊ CHỦ YẾU LÀ

VIỆC PHÁT HIỆN BỆNH SỚM LÀ RẤT QUAN TRỌNG

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ LÀM CHO XƯƠNG CHẮC KHỎE

NHỮNG VẬN ĐỘNG KÍCH THÍCH XƯƠNG

CÂN BẰNG DINH DƯỠNG, BỔ SUNG ĐẦY ĐỦ LƯỢNG CANXI CẦN THIẾT

CHÚ Ý KHÔNG ĐƯỢC ĐƯA QUÁ NHIỀU PHÓSPHO VÀO TRONG CƠ THỂ

TIẾN HÀNH BỔ SUNG HOOCMON NỮ (HRT) SAU KHI MÃN KINH

HỎI ĐÁP

Hỏi: Hàm lượng canxi trong các sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp có giống như hàm lượng canxi có trong các sản phẩm từ sữa khác hay không?

Hỏi: Lượng canxi được đưa vào cơ thể khi còn nhỏ có hiệu quả như thế nào trong việc phòng ngừa bệnh loãng xương sau này?

Hỏi: Mẹ bị mắc bệnh loãng xương, liệu sau này con gái có bị mắc bệnh loãng xương không? bệnh này có liên quan đến di truyền không?

Hỏi: Nghe nói những người gầy thường dễ mắc bệnh loãng xương, tại sao?

Hỏi: Bệnh loãng xương có liên quan đến việc uống rượu không?

13. BỆNH BIẾN DẠNG KHỚP VÀ CỘT SỐNG

BỆNH KHỚP BIẾN DẠNG

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

Triệu chứng chủ yếu là đau khớp

VẬT LÝ TRỊ LIỆU

UỐNG THUỐC

PHẪU THUẬT

BẠN CÓ BIẾT

Các kiểu phẫu thuật khớp:

TĂNG CÂN CŨNG CÓ KHẢ NĂNG LÀM MẮC BỆNH KHỚP.

BỆNH BIẾN DẠNG CỘT SỐNG

CHỤP X QUANG CÓ THỂ PHÁT HIỆN RA HIỆN TƯỢNG CỘT SỐNG BIẾN DẠNG

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHÍNH

ĐIỀU TRỊ BẰNG CƠ HỌC

ĐIỀU TRỊ BẰNG VẬT LÝ

ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC

PHƯƠNG PHÁP CHẪN ĐOẠN DÂY THẦN KINH

HỎI ĐÁP

Hỏi: Đầu gối bị đau và phù là do nguyên nhân nào?

Hỏi: Tôi được chẩn đoán là mắc bệnh hẹp ống cột sống. Xin hỏi, đây là bệnh gì?

14. SÂU RĂNG

KIỂM TRA SỨC KHỎE (CHÚ Ý NHỮNG TRIỆU CHỨNG DƯỚI ĐÂY)

4 NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY RA BỆNH SÂU RĂNG

MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN VÀ TRIỆU CHỨNG BỆNH

TÌNH TRẠNG BỆNH Ở TỪNG GIAI ĐOẠN TUỔI

SÂU RĂNG CÓ THỂ KHIẾN CHO NGƯỜI GIÀ MẮC BỆNH VIÊM PHỔI

RÈN LUYỆN THÓI QUEN VỆ SINH RĂNG MIỆNG VÀ ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG SÂU RĂNG

Điều chỉnh chế độ ăn uống:

Rèn luyện thói quen vệ sinh răng miệng:

KIỂM TRA RĂNG MIỆNG ĐỊNH KỲ

ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH SÂU RĂNG

15. UNG THƯ VÚ

TỈ LỆ UNG THƯ VÚ KHÔNG NGỪNG TĂNG LÊN

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ LIÊN QUAN MẬT THIẾT ĐẾN HOOCMON NỮ

GIỚI TÍNH, ĐỘ TUỔI

KẾT HÔN, SINH ĐẼ, CHO CON BÚ

CÓ KINH, MÃN KINH

BÉO PHÌ

THÓI QUEN ĂN UỐNG

NGHỀ NGHIỆP

KHU VỰC

Những bệnh lành tính về tuyến vú có phải là nguyên nhân hay không?

GIA ĐÌNH TỪNG CÓ NGƯỜI MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ HAY KHÔNG?

ĐÃ TỪNG MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ HAY CHƯA?

CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC

Những nhóm người dễ mắc bệnh ung thư vú

1. NHÓM NGUY CƠ CAO NHẤT

2. NHÓM NGUY CƠ CAO THỨ HAI

3. NHÓM NGUY CƠ CAO THỨ BA

4. NHÓM CÓ KHẢ NĂNG MANG NHÂN TỔ NGUY HIỂM

BIỂU HIỆN CỦA BỆNH

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CHỦ YẾU LÀ PHẪU THUẬT

HỎI ĐÁP

Hỏi: Những người mắc bệnh ung thư vú, sau khi phẫu thuật, trong vòng 5 năm vẫn phải đề cao cảnh giác, tại sao?

Hỏi: Xin hãy giải thích một chút về tình hình phẫu thuật, ví dụ như: cuộc sống trong thời gian nằm viện, cảm giác đau đớn và những di chứng sau phẫu thuật

16. UNG THƯ TỬ CUNG

UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ MỐI LIÊN HỆ MẬT THIẾT ĐẾN ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC

TRIỆU CHỨNG CHÍNH CỦA BỆNH LÀ KHI QUAN HỆ BỊ CHẢY MÁU VÀ RA NHIỀU KHÍ HƯ

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA THÔNG THƯỜNG LÀ CHỤP CẮT LỚP TẾ BÀO CỔ TỬ CUNG.

MỖI GIAI ĐOẠN CÓ MỘT PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ KHÁC NHAU

Giai đoạn 0

Giai đoạn 1a

Giai đoạn 1b và 2

Giai đoạn 3

Giai đoạn 4

UNG THƯ TỬ CUNG (UNG THƯ MÀNG TRONG TỬ CUNG)

NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH CÓ LIÊN QUAN ĐẾN HOOCMON NỮ

PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA VÀ ĐIỀU TRỊ

17. UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

TỈ LỆ UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN ĐANG TĂNG CAO

UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN CÓ THỂ CHIA THÀNH 7 GIAI ĐOẠN

TRIỆU CHỨNG BỆNH

NHỮNG TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP

TRIỆU CHỨNG BÍ TẮC

TRIỆU CHỨNG DI CẢN

TRIỆU CHỨNG TOÀN THÂN

PHƯƠNG PHÁP PHẪU THUẬT

PHƯƠNG PHÁP HÓA TRỊ

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ PHÓNG XẠ

PHƯƠNG PHÁP ĐÔNG LẠNH

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ MIỄN DỊCH

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG THANH ĐẠM VÀ CHẾ ĐỘ VẬN ĐỘNG
HỢP LÝ CÓ THỂ GIÚP PHÒNG TRÁNH BỆNH UNG THƯ TIỀN
LIỆT TUYẾN

Cải thiện chế độ ăn uống, kiểm soát lượng nhiệt lượng
đưa vào cơ thể:

VẬN ĐỘNG VỚI LƯỢNG PHÙ HỢP
CÀ CHUA CÓ THỂ GIÚP PHÒNG TRÁNH UNG THƯ TIỀN
LIỆT TUYẾN

18. PHỤ LỤC 1

NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP TRONG KIỂM TRA SỨC
KHỎE

COI NHẸ BƯỚC CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI KIỂM TRA

THỜI GIAN LẤY MÁU QUÁ MUỘN

BỎ QUA VIỆC GIỚI THIỆU BỆNH SỬ

TÙY TIỆN BỎ QUA CÁC HẠNG MỤC KIỂM TRA

TRƯỚC KHI ĐI KIỂM TRA NÊN DỪNG UỐNG CÁC LOẠI
THUỐC ĐANG SỬ DỤNG

Làm thế nào để nhận biết và phân biệt các báo cáo
hóa nghiệm

KIỂM NGHIỆM ĐỊNH TÍNH: KIỂM TRA VẬT CHẤT CÓ VÀ
KHÔNG

KIỂM NGHIỆM ĐỊNH LƯỢNG: KIỂM TRA VẬT CHẤT NHIỀU
VÀ ÍT

CÁC KIỂM TRA HÓA NGHIỆM THƯỜNG GẶP VÀ Ý NGHĨA
CỦA CHÚNG

KIỂM TRA MÁU

SỐ LƯỢNG HỒNG CẦU (RBC)

2. Ý NGHĨA LÂM SÀNG:

HEMOGLOBIN (HB)

2. Ý NGHĨA LÂM SÀNG:

SỐ LƯỢNG BẠCH CẦU (WBC)

TỈ TRỌNG

PHẢN ỨNG PH

KIỂM TRA KẾT TỦA

19. PHỤ LỤC 2

TỬ THUỐC GIA ĐÌNH

THUỐC THEO ĐƠN VÀ THUỐC KHÔNG THEO ĐƠN

NHỮNG LOẠI THUỐC THÔNG DỤNG CẦN CÓ TRONG TỦ THUỐC GIA ĐÌNH

10 ĐIỀU CẤM KỊ KHI DÙNG THUỐC

UỐNG THUỐC TÙY TIỆN

NĂM UỐNG THUỐC

NUỐT THUỐC KHÔ

Nghiền thuốc hòa với nước uống

UỐNG THUỐC BẰNG NƯỚC NGỌT

UỐNG THUỐC THẲNG TỪ CHAI

UỐNG NHIỀU LOẠI THUỐC CÙNG MỘT LÚC

UỐNG QUÁ NHIỀU NƯỚC

UỐNG THUỐC XONG VẬN ĐỘNG NGAY

TRONG THỜI KỲ UỐNG THUỐC KHÔNG ĂN UỐNG TÙY TIỆN

NÊN THẬN TRỌNG KHI TỰ MUA THUỐC

Trước khi đi mua thuốc nên hỏi qua bác sỹ

Chú ý đến độ tuổi của người sử dụng

Chú ý đến tình trạng sức khỏe của người bệnh

Thận trọng với phụ nữ mang thai

CHÚ Ý XEM CÓ BỊ DỊ ỨNG THUỐC HAY KHÔNG

Chú ý xem liệu còn có mắc thêm bệnh mãn tính nào không

ĐỀ PHÒNG MUA PHẢI THUỐC GIẢ, THUỐC KÉM CHẤT LƯỢNG

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI CẤT GIỮ THUỐC TẠI NHÀ

Chú ý nhãn hiệu thuốc

Chú ý cách bảo quản thuốc

Chú ý hạn sử dụng của thuốc

Cấp cứu tại nhà khi sử dụng nhầm thuốc

20. PHỤ LỤC 3

GIỮ GÌN SỨC KHỎE TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

THI LỰC GIẢM SÚT

MÍ MẮT SỤP

NHÌN ÁNH ĐÈN BỔNG THẤY NHIỀU MÀU SẮC

MÔI, LƯỠI BỊ TÊ DAI

NGỦ BỊ CHẢY NƯỚC DÃI

LÒNG BÀN TAY RA MỒ HÔI

HO MÃI KHÔNG KHỎI
ĐẠ DÀY ĐAU
ĂN NHIỀU
VẾT SẼO THAY ĐỔI
GÃI RÁCH CẢ DA
CHÂN BỊ PHÙ
ĐAU LƯNG
DỄ TỨC GIẬN
THƯỜNG XUYÊN CHÓNG MẶT
CHÂN TAY THƯỜNG XUYÊN BỊ CHUỘT RÚT
THAY ĐỔI CÂN NHANH, THƯỜNG XUYÊN KHÁT NƯỚC VÀ
HAY ĐI VỆ SINH
RỤNG TÓC NHIỀU
GIỮ GÌN SỨC KHỎE BẰNG ĂN UỐNG

Yếu sinh lý

SUY NHƯỢC CƠ BẮP
THIẾU NĂNG LƯỢNG
HAY QUÊN
TRẦM CẢM
TÓC KHÔ, DA TÁI
TÂM TRẠNG KHÔNG TỐT
ĂN SÁNG
KHÔNG ĂN SÁNG
ĂN SÁNG BẰNG CƠM NGUỘI, ĐỒ ĂN THỪA CỦA NGÀY
HÔM TRƯỚC.
ĂN SÁNG - QUẢY VÀ NƯỚC ĐẬU NÀNH
ĂN VẶT
VỪA ĐI VỪA ĂN SÁNG
20 THÓI QUEN LÀM MẤT CÁC CHẤT DINH DƯỠNG
THỰC PHẨM LUÔN ĐỂ ĐÔNG LẠNH CẢ CỤC
THƯỜNG XUYÊN ĂN CƠM CÁN THỪA
THÍCH BẢO QUẢN BẰNG TỦ LẠNH
NẤU NƯỚNG KHÔNG ĐẬY NẮP VUNG
ĐUN LỬA TO
THÁI NHỎ RỒI NGÂM NƯỚC
THÍCH ĂN ĐỒ CHIÊN XÀO
THÍCH DÙNG LÒ VI SÓNG

KHÔNG ĐẬY KÍN MUỐI IÔT
THƯỜNG XUYÊN UỐNG TRÀ VÀ CÀ PHÊ
KHÔNG ĂN TRÁI CÂY MÀ CHỈ UỐNG NƯỚC ÉP TRÁI CÂY
UỐNG RƯỢU VÀ HÚT THUỐC
BẢO QUẢN THỰC PHẨM Ở NƠI KHÔNG THOÁNG GIÓ
UỐNG THUỐC KHÔNG ĐỂ Ý TỚI THỜI GIAN
KHÔNG ĐỂ Ý ĐẾN VIỆC LỢI BỊ CHẢY MÁU
THƯỜNG XUYÊN BỊ BỨC XẠ
HOẠT ĐỘNG MẠNH NHƯNG KHÔNG BỔ SUNG CHẤT DINH
DƯỠNG
THƯỜNG XUYÊN BỊ “TÀO THẢO ĐUỔI”
ĂN CÀ RỐT SỐNG
NHỮNG HIỂU LẦM ĐÁNG SỢ VỀ DINH DƯỠNG CỦA RAU
XANH
RAU ĐỂ BẢO QUẢN LÂU
VỨT ĐI THỨ CHỨA NHIỀU VITAMIN NHẤT
LỬA NHỎ SẼ LÀM MẤT ĐI VITAMIN C VÀ B1
NẤU XONG CHƯA ĂN NGAY
ĂN CANH THEO KIỂU “KHÔNG ĂN CÁI DẠI ĂN NƯỚC”
THÁI RAU XONG MỚI RỬA
CHỈ THÍCH ĂN RAU
CHỈ ĂN CHAY CHỨ KHÔNG ĂN THỊT
ĂN RAU SỐNG RỬA KHÔNG SẠCH
ĂN TRÁI CÂY NHƯ THẾ NÀO CHO CÓ HIỆU QUẢ

Vừa ăn cơm xong không nên ăn trái cây ngay.

Sau khi ăn trái cây cần phải súc miệng

Không nên ăn quá nhiều trái cây.

Khi ăn trái cây cần phải rửa sạch sẽ

Không được khử độc trái cây bằng cồn

Ăn trái cây cần phải gọt vỏ

Không được sử dụng dao thái rau, thịt để gọt trái cây.

THỰC PHẨM BỔ MÁU

Hoa hồng nhưng

Quả hạnh

Tuyết nhĩ (Mộc nhĩ trắng)

Táo tàu

Mai khô mặn

Cà rốt

Vỏ quế

Gừng

Nên ăn thịt bò hàng ngày

Thịt bò chứa sarcosine rất phong phú

Thịt bò chứa vitamin B6 rất phong phú

Thịt bò có chứa nhiều vitamin Bt

Thịt bò có chứa Kali và protein

Thịt bò là nguồn linolic acid có chứa ít mỡ

Thịt bò có chứa Kẽm và Magie

Thịt bò có chứa sắt

Thịt bò có chứa aminopropionic acid

Hãy xem xem bạn thiếu loại trái cây nào nhất

Tóc – Tóc nhuộm, ép, uốn: Trái lê

Đại não – Lao động trí óc: Trái chuối

Đôi mắt – Mắt làm việc quá nhiều: Trái đu đủ

Răng lợi – Chảy máu răng: Trái kiwi

Tim – Có tiền sử mắc bệnh tim: Trái bưởi

Phổi – hút thuốc nhiều: Trái nho

Cơ bắp – bắp thịt bị đau, nhức: Trái dưa

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM TRƯỚC KHI NGỦ

ĐÁNH RĂNG RỬA MẶT

CHẢI ĐẦU

ĐI BỘ

Uống một cốc sữa pha mật ong

MỞ CỬA SỔ CHO THOÁNG KHÍ

RỬA HOẶC NGÂM CHÂN

NHỮNG LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI BỊ MẤT NGỦ.

CỐ GẮNG KHÔNG UỐNG THUỐC

GIẢM BỚT YÊU CẦU ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ

KHẮC PHỤC NỖI LO MẤT NGỦ

MẤT NGỦ ĐỀU CÓ ĐÁNG SỢ

ĐI KHÁM BÁC SỸ TÂM LÝ

PHỤ NỮ KHÔNG NÊN NGỦ NHƯ VẬY

MẶC ÁO LÓT ĐI NGỦ

ĐEO ĐỒ TRANG SỨC ĐI NGỦ

ĐI NGỦ KHI VẪN ĐANG SAY RƯỢU

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM LÀM BẠN NGỦ NGON
NƯỚC ĐƯỜNG

GIẤM ĂN

SỮA BÒ

TRÁI CÂY

BÁNH MÌ

GAO

CỦ SEN TƯƠI

HẠT HOA HƯƠNG DƯƠNG

HẠT SEN

TẢO TÀU

NƯỚC UỐNG

CÂY OA CỤ (MỘT LOÀI CÂY HỌ CÚC, TÊN KHOA HỌC LÀ
TACTUCA SATINVA)

NHỮNG THÓI QUEN XẤU ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE
PHỤ NỮ

NGỒI GÁC CHÂN

THỜI GIAN TỰ KIỂM TRA “ĐÔI GÒ BÔNG ĐẢO” CÁCH NHAU
QUÁ XA

LUÔN LUÔN TẬP THỂ DỤC THEO MỘT KIỂU NHẤT ĐỊNH

DÙ BỰC ĐẾN MẤY CŨNG KHÔNG TỨC GIẬN

KHÔNG BIẾT BỆNH SỬ CỦA GIA ĐÌNH MÌNH

CHẲNG BAO GIỜ THAY ĐỔI CÁCH TRÁNH THAI

THƯỜNG XUYỀN ĐI GIÀY CAO GÓT

THỬ SON MÔI Ở QUẦY LÊN THẲNG MÔI MÌNH

KHÔNG ĐỊNH KỲ KIỂM TRA SỨC KHỎE

CHỈ TẬP LUYỆN Ở TRUNG TÂM THỂ THAO

PHỤ NỮ HÃY GIỮ SỨC KHỎE TỪ CUỘC SỐNG HÀNG
NGÀY

ĐỐI PHÓ VỚI VIỆC BỊ SẢY THAI: CẦN PHẢI CẢI THUỐC LÁ

ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH BUỒN ĐI TIỂU: TẬP LUYỆN CƠ BẮP

ĐỐI PHÓ VỚI UNG THƯ BUỒNG TRỨNG: TĂNG CƯỜNG
HẤP THỤ VITAMIN C VÀ E

ĐỐI PHÓ VỚI CĂN BỆNH VIÊM BÀNG QUANG: CHĂM ĐI
TIỂU TIỆN

ĐỐI PHÓ VỚI TRIỆU CHỨNG ĐAU TỨC NGỰC MỖI KHI CÓ
KINH: NÊN MẶT ÁO LÓT KHÔNG CÓ GỌNG THÉP

PHỤ NỮ CẦN PHẢI CHĂM SÓC TỐT SỨC KHỎE CỦA MÌNH

Chú ý đến “người bạn thân”

Đề bụng dưới nhỏ lại

MUỐN CÓ BẦU CŨNG CẦN PHẢI CÓ CÁCH

CẦN CẨN THẬN KHI UỐNG THUỐC

ĂN UỐNG CHO LÀNH MẠNH

UỐNG CHỨT RƯỢU

DUY TRÌ SỨC SỐNG CHO NẤO

CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG THẬT TỐT

Bảo vệ đôi mắt

Không nên ăn kiêng khem quá mức

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ VÚ

KIỂM SOÁT TỐT TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ

HÃY RỜI XA ÁP LỰC

Sử dụng tốt bao cao su

Ăn nhiều vitamin

Cần phải có những suy nghĩ tích cực

Sử dụng kem chống nắng

Tốt nhất nên dừng hút thuốc

CÁCH ĂN ĐỒ NGỌT KHÔNG BỊ LÊN CÂN

NGUYÊN TẮC HÀNG ĐẦU LÀ KIỂM SOÁT LƯỢNG ĂN

TRÁNH ĂN ĐỒ NGỌT LÚC BỤNG TRỐNG RỖNG

Những đồ ngọt chứa nhiều nhiệt lượng thì nên ăn sau khi ăn cơm

Không được ăn đồ ngọt vào buổi tối

Ăn chậm, nhai kỹ

Phối hợp với lượng vận động

Cần phải hiểu thêm về các thứ mình thích ăn

Không nên ăn đồ ngọt lúc mệt mỏi

PHỤ NỮ HÃY QUAN TÂM TỚI SỨC KHỎE CỦA MÌNH

RỬA RÁY BÊN NGOÀI ÂM ĐẠO

LAU RỬA “ĐÔI GÒ BÔNG ĐÀO” BẰNG NƯỚC ẤM

ĐÁNH RĂNG BẰNG NƯỚC ẤM

RỬA CHÂN BẰNG NƯỚC NÓNG

RỬA MẶT BẰNG NƯỚC LẠNH

HÃY CHĂM SÓC “ĐÔI GÒ BÔNG ĐÀO” CỦA MÌNH:

CẦN PHẢI KIỂM SOÁT MỨC ĐỘ CỦA ESTROGEN

ĂN CÁC THỨC ĂN ÍT MỠ
MỖI NGÀY NÊN ĂN ÍT NHẤT 30G THỰC PHẨM CÓ CHỨA
CHẤT XƠ
NÊN MẶC ÁO LÓT VỪA PHẢI
KHI LÀM CHUYỆN ẤY CŨNG CẦN PHẢI NHẸ NHÀNG VỚI
“ĐÔI GÒ BÔNG ĐÀO”
THƯỜNG XUYÊN ĐỨNG LÊN ĐI LẠI TRONG GIỜ LÀM VIỆC
BẠN CẦN GIỮ GÌN TRONG "NHỮNG NGÀY RẮC RỐI ẤY"

Tinh thần xúc động

Quá mệt mỏi

UỐNG NƯỚC TRÀ ĐẶC

Thiếu dinh dưỡng

Không được quan hệ chăn gối

Bị lạnh

Tắm bồn

Mặc quần ôm sát, chật

Hát và nói to

Kiểm tra X quang

TINH THẦN CŨNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN SẮC ĐẸP

Ảnh hưởng tới làn da

Ảnh hưởng tới hình thể

Ảnh hưởng tới khuôn mặt

Ảnh hưởng tới tóc

NHỮNG ĐIỀU KIỆN KỶ TRONG “CHUYỆN ẤY”

KHÔNG ĐƯỢC LÀM CHUYỆN ẤY KHI ĐANG BỊ BỆNH

KHÔNG ĐƯỢC LÀM CHUYỆN ẤY KHI ĐANG MỆT MỎI

KHÔNG ĐƯỢC MIỄN CƯỜNG LÀM CHUYỆN ẤY KHI TINH

THẦN KHÔNG ĐƯỢC THOẢI MÁI

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY TRONG THỜI GIAN PHỤ NỮ

CÓ KINH

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY SAU KHI UỐNG RƯỢU

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY NẾU NHƯ KHÔNG VỆ SINH

Không nên làm chuyện ấy nếu có tư tưởng trọng nam
khinh nữ

Không nên làm chuyện ấy một cách vội vàng khi chưa
có sự chuẩn bị kỹ càng

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY KHI ĐÓI HOẶC KHI NO

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY KHI TINH THẦN QUÁ CĂNG THẲNG, SỢ HÃI

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY SAU KHI VỪA TẮM XONG

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY SAU KHI MỚI SINH CON

KHÔNG NÊN LÀM CHUYỆN ẤY VÀO LÚC SÁNG SỚM

CÁCH PHÒNG CHỐNG LÃO HÓA CỦA ĐÀN ÔNG TỪ 20 ĐẾN 40 TUỔI

TỪ 20 ĐẾN 30 TUỔI - ĂN ÍT ĐỒ NGỌT, ÍT UỐNG RƯỢU VÀ HÚT ÍT THUỐC

TỪ 30 ĐẾN 40 TUỔI – KẾT HỢP GIỮA LÀM VIỆC VÀ NGHỈ NGƠI, TRÁNH TIẾNG ÒN VÀ PHẢI BIẾT CHĂM SÓC LÀN DA
HÃY CHÚ Ý ĐẾN CÁI DẠ DÀY CỦA ĐÀN ÔNG

Ăn nóng lẫn với ăn lạnh

Ăn ngấu ăn nghiêng

Vừa ăn vừa xem tivi

ĂN TỐI QUÁ NO

ĂN UỐNG KHÔNG CÓ THỜI GIAN

Thích ăn cay

Hay uống rượu và hút thuốc lá

Ăn uống lúc tức giận

Lúc no, lúc đói

BỊ TRUYỀN NHIỄM CĂN BỆNH ĐAU DẠ DÀY

Muốn giúp dạ dày hoạt động tốt thì nên

NHỮNG THỰC PHẨM CÓ ÍCH CHO ĐÀN ÔNG

Cà chua

Đậu nành

Các loại hạt như hạt bí

Cà rốt

Hải sản

Tỏi

CÁC THỰC PHẨM CHỨA NHIỀU VITAMIN C

BÁNH MÌ LÀM BẰNG LÚA MÌ

NƯỚC

HẢI SẢN NƯỚC SÂU

TRÀ XANH

RƯỢU VANG ĐỎ

TRÁI CÂY CŨNG RẤT CÓ ÍCH CHO ĐÀN ÔNG

[Quả vải](#)

[Hạt sen](#)

[Quả nho](#)

[Quả kiwi](#)

[Quả xoài](#)

[Quả ngân hạnh](#)

[Đu đủ](#)

[Táo tàu](#)