

BAN CHẤP HÀNH TRUNG ƯƠNG ĐẢNG
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

BẢN TIN

BẢO VỆ

SỨC KHỎE CÁN BỘ



Lưu hành nội bộ

SỐ 49
12-2015

BẢN TIN

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

1. Đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch
2. Đồng chí Nguyễn Văn Quyên, Phó trưởng Ban Tổ chức Trung ương, Phó trưởng Ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch
3. Đồng chí Nguyễn Thị Xuyên, Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch
4. TS. Trần Huy Dung, Phó Trưởng Ban, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch

CÁC ỦY VIÊN

5. GS.TSKH. Phạm Mạnh Hùng, Chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam
6. GS.TS. Phạm Gia Khải, Ủy viên Ban, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội tư mạch Việt Nam
7. GS.TS. Bùi Đức Phú, Ủy viên Ban, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Trung, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Huế
8. GS.TS. Nguyễn Đức Cống, Ủy viên Ban, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất
9. PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Ủy viên Ban, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế
10. PGS.TS. Lê Văn Thạch, Ủy viên Ban, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Hữu Nghị
11. BSKII. Phạm Xuân Thu, Ủy viên Ban, Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
12. PGS.TS. Nguyễn Minh Hà, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Viện trưởng Viện Y học Cổ truyền Quân đội
13. PGS.TS. Nguyễn Trường Sơn, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Chợ Rẫy
14. PGS.TS. Nguyễn Tiến Quyết, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Nguyên Giám đốc Bệnh viện Việt Đức
15. PGS.TS. Nguyễn Quốc Anh, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai
16. GS.TS. Mai Hồng Bằng, Ủy viên Ban, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108
17. TS. Nguyễn Văn Cống, Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
18. PGS.TS. Nguyễn Gia Bình, Ủy viên Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Trưởng Khoa Hồi sức tích cực Bệnh viện Bạch Mai, Chủ tịch Hội Hồi sức cấp cứu và chống độc Việt Nam

CƠ QUAN CHUYÊN MÔN

19. GS.TS. Vũ Văn Đính, nguyên Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế
20. GS.TS. Đỗ Kim Sơn, nguyên Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế
21. GS.TS. Lê Đức Hùng, Chủ tịch Hội Thần kinh học Việt Nam
22. GS.TS. Trần Ngọc Ẩn, Chủ tịch Hội Thấp khớp học Việt Nam

CHỦ TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

- TS. Trần Huy Dung, Phó Trưởng Ban, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch Hội đồng Biên tập

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- ThS.BS. Trần Quang Mai, Phó Giám đốc phụ trách quản lý, điều hành Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- BSKII. Hà Chính Nghĩa, Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- ThS. Đỗ Vũ Tuấn Dũng, Phó Giám đốc Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- ThS. Hà Văn Nga, Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN BIÊN TẬP

- ThS. Lê Thanh Sơn, Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- ThS. Nguyễn Thị Hoài Phương, Phó Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Phạm Trà Giang, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Quãn Thủy Linh, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN TRỊ SỰ

- CN. Trần Thị Kim Thảo, Trưởng phòng Tài Chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- ThS. Dương Quang Tùng, Trưởng phòng Tài chính - Kế toán, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

ỦY VIÊN THIẾT KẾ

- HS. Nguyễn Huyền Trang, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

Mục Lục

- Bệnh viện Hữu Nghị đón nhận danh hiệu Anh hùng Lao động 1
- Tổng kết công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ năm 2015, triển khai nhiệm vụ năm 2016 2
- Tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe 5
- Phòng ngừa gan nhiễm mỡ 8
- Đông y điều trị ngạt mũi 10
- Giảm rối loạn thần kinh do rượu 12
- Viêm gan mạn tính tự miễn 15
- Thanh lọc cơ thể thế nào cho đúng 17
- 5 lý do bạn nên ăn quả táo mỗi ngày 19
- Nên ngủ trưa bao lâu là tốt nhất 21
- Cách chăm sóc tóc rụng, tóc xơ rối 23
- 7 lợi ích sức khỏe từ quả khế 25
- Sai lầm phổ biến khi ăn hoa quả 27

Ảnh bìa 1: Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng thăm hỏi bệnh nhân tại Khoa Nội A, Bệnh viện Hữu Nghị

Cơ quan chủ quản báo chí

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Địa chỉ: 04 Thiệu Quang, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: 08044600

Fax: 08044185

Email: banlinsuckhoecb@yahoo.com

In 1.500 bản, khổ 19X27cm tại Công ty In Tiến Bộ

Giấy phép số 16 ngày 24/1/2014

In xong và nộp lưu chiểu tháng 12/2015



BỆNH VIỆN HỮU NGHỊ **ĐÓN NHẬN DANH HIỆU** **ANH HÙNG LAO ĐỘNG**

CHÍNH NGHĨA

Ngày 27/12/2015, Bệnh viện Hữu Nghị đã long trọng tổ chức Lễ đón nhận danh hiệu Anh hùng Lao động. Đồng chí Nguyễn Phú Trọng, Tổng Bí thư Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam đã đến dự. Các đồng chí: Bí thư Trung ương Đảng, Chánh Văn phòng Trung ương Trần Quốc Vượng; Ủy viên Trung ương Đảng, Phó Thủ tướng Chính phủ Vũ Đức Đam và nhiều đồng chí lãnh đạo các Ban, bộ, ngành, cơ quan Trung ương và thành phố Hà Nội cũng đã đến dự buổi Lễ ý nghĩa này.

Qua gần 60 năm xây dựng và phát triển, Bệnh viện Hữu Nghị là địa chỉ khám, chữa bệnh tin cậy của cán bộ trung cấp, cao cấp của Đảng, Nhà nước và nhân dân trong cả nước; là một trong những đơn vị đầu tiên của cả nước ứng dụng và phát triển các kỹ thuật mới, hiện đại tiên tiến tại Việt Nam trong khám, chữa bệnh và quản lý bệnh viện, tạo thuận lợi cho việc theo dõi, hội chẩn, chẩn đoán bệnh. Các thế hệ cán bộ, nhân viên của Bệnh viện luôn phát huy truyền thống tốt đẹp, tận tụy, hết lòng vì người bệnh; luôn phấn đấu xây dựng bệnh viện đạt chuẩn quốc gia, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chính trị đặc biệt trong hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ. Trong 10 năm qua, Bệnh viện được giao nhiệm vụ chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho gần 1.000 cán bộ cao cấp. Với vai trò là đơn vị chủ lực phục vụ y tế, Bệnh viện đã hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ tổ chức phục vụ đảm bảo an toàn

tuyệt đối công tác y tế các Hội nghị của Đảng, Nhà nước, Quốc hội, phục vụ các sự kiện lớn của đất nước và phục vụ chăm sóc sức khỏe cho các đoàn khách quốc tế, các vị nguyên thủ các nước đến thăm và làm việc tại Việt Nam.

Trao tặng và chúc mừng tập thể Bệnh viện Hữu Nghị vinh dự đón nhận danh hiệu Anh hùng Lao động, Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam khẳng định, với vị trí quan trọng trong hệ thống các bệnh viện, với nhiệm vụ chính trị đặc biệt, yêu cầu đặt ra đối với Bệnh viện Hữu Nghị ngày càng cao và khắt khe, đòi hỏi sự nỗ lực phấn đấu của tập thể thầy thuốc, cán bộ, nhân viên của bệnh viện... Đồng chí Phó Thủ tướng mong rằng tập thể lãnh đạo, thầy thuốc, cán bộ, nhân viên của Bệnh viện tiếp tục đoàn kết, sáng tạo, quyết tâm hơn nữa để có bước phát triển toàn diện, mạnh mẽ và vững chắc; giữ vị trí ngày càng quan trọng trong ngành Y tế, đóng góp cho sự nghiệp bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ, nhân dân và xứng đáng với danh hiệu Anh hùng Lao động thời kỳ đổi mới.

Nhân dịp này, đồng chí Tổng Bí thư Nguyễn Phú Trọng cùng các đồng chí lãnh đạo đã thăm, hỏi động viên đội ngũ cán bộ, các thầy thuốc, y, bác sỹ, nhân viên Khoa Nội A, Khoa Tim mạch can thiệp, Khoa Hồi sức tích cực và thăm, tặng quà cho một số người bệnh đang nằm điều trị tại Bệnh viện Hữu nghị ■

TỔNG KẾT CÔNG TÁC BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ NĂM 2015, TRIỂN KHAI NHIỆM VỤ NĂM 2016



(Ảnh: Quang Mai)

Sáng 30/12/2015, tại Hà Nội, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tổ chức Hội nghị Tổng kết công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ toàn quốc năm 2015 và triển khai nhiệm vụ năm 2016. Đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; đồng chí Nguyễn Văn Quỳnh, Ủy viên Trung ương Đảng, Phó Trưởng Ban Tổ chức Trung ương, Phó Trưởng Ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; đồng chí Nguyễn Thị Xuyên, Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tham dự và chủ trì Hội nghị.

PHÚC TRÍ

Báo cáo tổng kết công tác năm 2015, đồng chí Nguyễn Văn Quỳnh đánh giá: Năm 2015, công tác phục vụ bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ các cấp đã huy động được sức mạnh của toàn hệ thống; chất lượng công tác của đội ngũ cán bộ ngày càng được nâng lên, một số địa phương đã thu hút được những y, bác sỹ giỏi về công tác. Hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tiếp tục được kiện toàn, mô hình tổ chức từng bước được hoàn thiện và đi vào nề nếp. Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã tập hợp, phát huy trí tuệ của đội ngũ giáo sư, bác sỹ giỏi đầu



ngành trong và ngoài hệ thống trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ cao cấp; phối hợp chặt chẽ với các bộ, ban, ngành liên quan trong công tác phục vụ chăm sóc sức khỏe cán bộ, kiểm tra sức khỏe cán bộ phục vụ Đại hội các cấp của Đảng... Đặc biệt, Ban đã cử cán bộ lãnh đạo và bác sỹ bảo đảm y tế các đoàn lãnh đạo Đảng, Nhà nước đi công tác nước ngoài; đảm bảo kinh phí kịp thời phục vụ cho công tác khám, điều trị bệnh đối với cán bộ cao cấp trong và ngoài nước; đầu tư trang thiết bị y tế, máy móc, phương tiện và điều kiện làm việc cho các Phòng Bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, các Khoa Nội A, A11 tại các bệnh viện cán bộ; phối hợp với các cơ quan chức năng chỉ đạo các đơn vị trong hệ thống triển khai thực hiện khám, điều trị chăm sóc sức khỏe cho 46 đoàn khách quốc tế của 2 nước bạn Lào, Campuchia và phối hợp với Bộ Y tế đảm bảo công tác y tế phục vụ các lớp cán bộ cao cấp của nước bạn Lào sang học tập nghiên cứu tại Việt Nam; Ban đã thống nhất với Văn phòng Trung ương Đảng, ban hành Quy định số 568-QĐ/BBVCSSK ngày 01/12/2015 về việc hỗ trợ đào tạo sau đại học đối với cán bộ, công chức, viên chức

thuộc các đơn vị bảo vệ sức khỏe trung ương...

Bên cạnh những kết quả đạt được, hoạt động của hệ thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các cấp vẫn còn có những vấn đề cần tiếp tục nghiên cứu như: Mô hình tổ chức; biên chế chưa đáp ứng được yêu cầu công tác hoặc có biên chế nhưng chưa tuyển dụng được ở một số đơn vị. Việc tham gia sinh hoạt khoa học, cập nhật kiến thức chuyên môn chưa được duy trì thường xuyên, liên tục. Việc đầu tư cơ sở hạ tầng, trang thiết bị chuyên môn cho các phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương và một số phòng khám sức khỏe cán bộ cấp tỉnh còn chưa đáp ứng yêu cầu. Sự phối hợp giữa Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ một số tỉnh, thành với hội đồng chuyên môn các miền trong việc theo dõi, quản lý sức khỏe cán bộ cao cấp đang công tác và sinh hoạt tại địa phương còn chưa đồng bộ. Chế độ, chính sách ưu đãi đối với đội ngũ cán bộ trực tiếp làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuy đã được quan tâm song vẫn còn bất cập, chưa thu hút được cán bộ có chuyên môn, tay nghề cao về công tác tại các đơn vị. Một số địa phương còn lúng túng trong việc triển

khai Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo...

Để đáp ứng tốt nhiệm vụ được Đảng, Nhà nước giao phó, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã đề ra một số nhiệm vụ trọng tâm trong năm 2016: Chỉ đạo chặt chẽ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ việc quản lý đối tượng, chăm sóc, điều trị, điều dưỡng và thực hiện các chế độ chính sách đối với cán bộ; phối hợp với Bộ Y tế, Văn phòng Trung ương Đảng và các cơ quan, đơn vị chức năng chỉ đạo, tổ chức chu đáo công tác phục vụ, chăm sóc sức khỏe đại biểu, khách mời dự Đại hội XII của Đảng; tiếp tục triển khai Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo giai đoạn 2013-2016” và nghiên cứu xây dựng, trình Ban Bí thư phê duyệt Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo giai đoạn 2016-2020 và định hướng những năm tiếp theo”; nghiên cứu sửa đổi Hướng dẫn số 23-HD/BTCTW về “bộ máy, chức năng, nhiệm vụ của Ban bảo vệ sức khỏe cán bộ cấp tỉnh” và bổ sung “đối tượng khám, chữa bệnh tại bệnh viện cán bộ trung ương”; nghiên cứu bổ sung, hoàn thiện một số chế độ chính sách phục vụ cho các đối tượng cán bộ thuộc diện quản lý sức khỏe và những người trực tiếp làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ; tiếp tục nâng cao chất lượng hoạt động các hội đồng chuyên môn trung ương và các miền... nhằm nâng cao nâng cao chất lượng khám, chẩn đoán và điều trị; tăng cường công tác kiểm tra, giám sát về quản lý và chuyên môn đối với địa phương, các Khoa Nội A, Khoa A11 thuộc các bệnh viện cán bộ, các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương cũng như thường xuyên tổ chức việc trao đổi học tập kinh nghiệm nâng cao chất lượng phục vụ.

Phát biểu tại Hội nghị, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu cho rằng: Năm 2015,

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và địa phương đã thực hiện tốt công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ và hoàn thành tốt các kế hoạch được giao; triển khai tốt 3 chương trình mục tiêu, triển khai có hiệu quả Đề án 127 về đầu tư cơ sở vật chất và trang thiết bị cho các Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh. Công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe là một công việc đặc thù. Ở Việt Nam, mỗi tỉnh, thành phố có những điều kiện khác nhau để thực hiện nhiệm vụ. Do đó, Hội nghị mong muốn nhận được các ý kiến thẳng thắn, đóng góp về chính sách của trung ương và địa phương cần phải tiếp tục hoàn thiện để tìm ra những chính sách hiệu quả hơn, ưu việt hơn và tăng cường sự quan tâm của Đảng và Nhà nước. Đồng thời, cụ thể hóa nội dung của 3 Chương trình mục tiêu của Ban Bí thư.

Tại Hội nghị, các đại biểu đã tập trung trao đổi và chia sẻ kinh nghiệm về việc triển khai công tác chuyên môn như mở rộng hoạt động đăng ký khám chữa bệnh cho đối tượng có thẻ Bảo hiểm y tế, khám sức khỏe cho các đối tượng dịch vụ... Triển khai Đề án “Chương trình mục tiêu Bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo (2013-2016), định hướng những năm tiếp theo”, trong đó tập trung vào đầu tư cơ sở vật chất và trang thiết bị cho các Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh. Một số đại biểu cũng đưa ra các đề xuất về mô hình tổ chức, biên chế, chế độ, chính sách cho cán bộ trực tiếp làm công tác Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ nghỉ dưỡng cho cán bộ trong diện quản lý, đầu tư trang thiết bị y tế...

Tổng kết công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã tặng Cờ thi đua cho 12 đơn vị; tặng Bằng khen cho 31 tập thể và 75 cá nhân đã có thành tích xuất sắc trong công tác Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ năm 2015 ■

TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

PGS.TS. NGUYỄN QUANG TUẤN
Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe
cán bộ miền Bắc Giám đốc Bệnh viện Tim Hà Nội



Thuốc lá là nguyên nhân gây tử vong có thể phòng ngừa được đứng hàng đầu trên thế giới. Tính trung bình, thuốc lá gây ra 10% tổng số ca tử vong trên toàn thế giới, với gần 5 triệu người mỗi năm hoặc cứ 6,5 giây có một người tử vong do thuốc lá. 50%

những người hút thuốc thường xuyên sẽ bị chết vì thuốc lá. Hiện nay trên thế giới có 1,3 tỷ người hút thuốc, đặc biệt trong số đó có tới 325 triệu người ở độ tuổi đang có nhiều cống hiến cho xã hội, cho gia đình (35 đến 69 tuổi). 84% những người hút thuốc trên toàn thế giới sống ở các nước có thu nhập thấp hoặc vừa. Theo ước tính, thuốc lá gây ra 100 triệu ca tử vong trong thế kỷ 20, nhưng nếu với xu hướng như hiện nay thì sẽ có 1 tỷ người bị chết vì thuốc lá trong thế kỷ 21.

Việt Nam là một trong những nước có tỷ lệ hút thuốc lá, thuốc lào cao nhất thế giới. Ước tính tỷ lệ hút thuốc lá ở nam giới là trên 49% và ở phụ nữ là dưới 2%, nhưng có xu hướng ngày càng gia tăng. Nguy hiểm hơn, tỷ lệ hút thuốc lá ở người trẻ (25-45 tuổi) còn cao hơn, chiếm 65%. Đồng thời tỷ lệ hút thuốc lá thụ động ở Việt Nam cũng rất cao, với 67,6% người phơi nhiễm với khói thuốc lá tại nhà và 49% tại nơi làm việc. Tỷ lệ hút thuốc lá thụ động cao nhất là ở các quán rượu, cà phê, trà (92,6%), tiếp đến là các nhà hàng (84,9%), trường đại học (54,3%)...

Thuốc lá là thủ phạm chính gây ra các bệnh không lây nhiễm như tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, ung thư... Việc hút thuốc lá không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, mà còn tạo gánh nặng cho xã hội. Chỉ tính riêng chi phí liên quan đến 3 căn bệnh: ung thư phổi, bệnh động mạch vành và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính do sử dụng thuốc lá ở nước ta đã chiếm 20% ngân sách của ngành Y tế năm 2005. Nhiều người vẫn cho rằng, thuốc lá chỉ là một vấn đề liên quan đến sức khỏe, mà không nhận thức được tác



động tiêu cực của nó đối với nền kinh tế và làm gia tăng đói nghèo. Tổng số tiền mua thuốc lá ước tính là 8.213 tỷ đồng, tương đương với 2,4 triệu tấn gạo, đủ nuôi 15,6 triệu dân (hơn 1/6 dân số của nước ta) trong một năm.

Mỗi điếu thuốc mà bạn hút sẽ tàn phá sức khỏe của bạn. Thậm chí là nếu sau này bạn không bao giờ bị bệnh tim hoặc ung thư thì mỗi điếu thuốc lá bạn hút cũng làm ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Và ngay bây giờ, bạn cũng có thể cảm nhận được sự khác biệt. Bạn có thể tích cực hơn trong việc cai thuốc bằng cách chú ý đến những ảnh hưởng ngắn hạn hơn là việc bạn có thể mắc ung thư một ngày nào đó. Vậy những ảnh hưởng này là gì?

Hầu hết các ảnh hưởng của nicotine phụ thuộc và những tác dụng trực tiếp của nó trên não và hệ thần kinh. Giống như sự căng thẳng về tâm lý, nicotine kích thích hệ thần kinh giao cảm và làm cơ thể sản xuất các hormone như adrenaline, thromboxane và giảm prostacyclin. Như đã đề cập ở trên, những thay đổi này làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp, máu dễ đông vón và co thắt các động mạch của cơ thể.

Khi bạn hút thuốc:

- Các mạch máu dưới da bị co thắt lại

nên da dễ nhăn hơn (đó là một trong những lý do nicotine hoặc sự căng thẳng khiến bạn trông già hơn).

- Các mạch máu đến tim cũng bị co thắt. Điều này có thể dẫn đến đau ngực và nhồi máu cơ tim.

- Mạch máu tới não cũng co thắt và có thể gây đột quỵ.

- Mạch máu của tay và chân cũng co thắt và nhẹ nhất thì cũng gây cảm giác lạnh tay và chân. Trong một số trường hợp, đặc biệt là ở những người bị đái tháo đường, nó có thể dẫn đến hoại tử chi và phải cắt bỏ.

- Mạch máu tới các cơ quan sinh dục cũng bị giảm đi. Mặc dù các quảng cáo của thuốc lá thường nhấn mạnh rằng, hút thuốc lá mới là đấng nam nhi, nhưng thực sự thì thuốc lá làm cho đàn ông bị bất lực. Những nghiên cứu bởi TS. Irving Goldstein, Trường Y Boston đã chỉ ra rằng, gần 2/3 số đàn ông bất lực là có hút thuốc, gần gấp đôi tỷ lệ trong dân số chung. Ông cũng nhận thấy rằng, sự giảm dòng máu tới dương vật tỷ lệ thuận với số lượng điếu thuốc lá được hút. Những nghiên cứu khác cũng chứng minh rằng 1 trong 4 người hút thuốc có tuần hoàn tới dương vật kém, so với chỉ có 1 trong 12 người không hút thuốc.

- Rõ ràng rằng nicotine làm giảm vị

giác, xúc giác và khứu giác, tức là cả 3 cơ quan cảm giác quan trọng nhất. Hút thuốc cũng không phải là một trải nghiệm khoái cảm gì.

- Phụ nữ hút thuốc thì có nguy cơ bị vô sinh cao gấp 3 lần. Họ tiến nhanh đến thời kỳ mãn kinh hơn gần 2 năm so với người không hút thuốc. Với đàn ông, hút thuốc làm giảm số lượng và khả năng di động của tinh trùng.

- Sau một thời gian dài, nicotine phá hủy các lớp của động mạch trong tim và trong toàn bộ cơ thể, gây ra các cục nghẽn và giảm lượng máu lưu thông.

- Cũng như stress mạn tính, nicotine khiến cơ thể sản sinh ra quá nhiều cortisol, làm ức chế hệ thống miễn dịch của cơ thể và tăng hình thành các huyết khối gây tắc nghẽn mạch máu.

- Nicotine làm tăng nguy cơ rối loạn nhịp tim, tăng nguy cơ đột tử do tim.

- Bạn hít một lượng khói độc, bao gồm carbon monoxide, formaldehyde, acetone, vinyl chloride, hydrogen cyanide, hydrogen sulfide, ammonia và nhiều chất khác. Một số chất này, giống như polonium, thậm chí còn có đặc tính kích hoạt phóng xạ.

Ngoài những nguy cơ lâu dài gây ung thư, mỗi hơi rút thuốc lá mang đến cho bạn 3 nguy cơ: khí từ thuốc đang cháy kích thích phổi tiết nhiều đờm hơn; hút thuốc làm suy yếu hệ thống miễn dịch chống lại sự tấn công của các vi khuẩn và vi rút; nicotine làm tê liệt cơ chế làm sạch tự nhiên của phổi, nên đờm ứ đọng và làm bạn dễ nhiễm vi khuẩn hoặc vi rút. Bình thường, có hàng ngàn những sợi lông nhỏ gọi là lông mao, chuyển động tới lui không ngừng, hoạt động như một kiểu “thang cuốn đờm” để chuyển đờm trong phổi tới họng và khi đó bạn có thể ho để tống đờm ra ngoài. Vì nicotine làm tê liệt những lông mao này nên đờm vẫn ứ đọng trong phổi và trở thành kho lưu trữ vi khuẩn và vi rút, giúp chúng ẩn nấp và sinh

sôi. Chỉ khi bạn ngủ, những lông mao này mới “thức dậy” và bắt đầu chống lại. Đó là lý do tại sao hầu hết những người hút thuốc thường ho nhiều và có đờm vào buổi sáng sau khi ngủ dậy. Nhưng những lông mao này không thể hoạt động liên tục 24 giờ mà chỉ hoạt động khoảng 8 giờ lúc người hút thuốc ngủ. Chính vì vậy mà người hút thuốc thường có hơi thở hôi, ho, khó thở mạn tính và dễ mệt hơn những người không hút thuốc.

Cũng như vậy, khoảng 125.000 ca tử vong mỗi năm, chiếm khoảng 30% tử vong do ung thư là vì hút thuốc. Khoảng 80 đến 85% số ca tử vong do ung thư phổi có liên quan trực tiếp đến hút thuốc, mà ung thư phổi là một trong những loại ung thư khó điều trị nhất. 60.000 trường hợp tử vong do thuốc lá khác là từ viêm phế quản mạn tính và khí phế thũng. Hút thuốc cũng làm tăng đáng kể nguy cơ đột quỵ, bệnh mạch máu ngoại biên, loãng xương, tăng nhãn áp, ung thư vùng miệng, thực quản, thanh quản, bàng quang, tụy, dạ dày, thận và khung chậu. Những người hút thuốc cũng mắc bệnh loét ống tiêu hóa cao gấp đôi, có tỷ lệ bị hen, dị ứng, các bệnh nướu (lợi), đau đầu và ho nhiều hơn. Những người đái tháo đường có hút thuốc thì nguy cơ bị biến chứng cao gấp 8 lần người đái tháo đường không hút thuốc.

Em bé của các bà mẹ hút thuốc lá bị nhẹ cân lúc sinh nhiều gấp đôi, do thuốc lá làm giảm trực tiếp sự phát triển của bào thai, cũng như là tỷ lệ trẻ đẻ ra bị dị tật và đột tử sơ sinh cũng cao hơn. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ của những cặp bố mẹ hút thuốc thường bị nhiều đợt viêm phế quản và viêm phổi hơn. Một điều ngạc nhiên là, con của các cặp bố mẹ hút thuốc thì mắc các bệnh phổi khi họ đã trưởng thành nhiều hơn, thậm chí là ngay cả khi họ không hút thuốc. Và vợ hoặc chồng của những người hút thuốc mà không hút thuốc, cũng phải đối mặt với nguy cơ mắc ung thư phổi cao hơn 25% so với vợ hoặc chồng của những người không hút thuốc ■



PHÒNG NGỪA GAN NHIỄM MỠ

Đại tá, TTUT, BSCC. NGUYỄN VIỆT THẮNG
Phó Chủ nhiệm Quân y, Bộ Tư lệnh Thủ đô Hà Nội

Hiện nay, ở các nước phát triển và đang phát triển số người từ 40 tuổi trở lên có tỷ lệ gan nhiễm mỡ chiếm khoảng 30-40%. Gan nhiễm mỡ tuy biểu hiện triệu chứng lâm sàng không rõ ràng nhưng tiềm ẩn nhiều nguy cơ như ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người. Vậy gan nhiễm mỡ là gì, ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào, làm thế nào để phòng ngừa gan nhiễm mỡ?

Gan nhiễm mỡ là bệnh do rối loạn chuyển hóa chất béo gây nên. Gan nhiễm mỡ được định nghĩa như là một sự tích lũy của chất béo trong gan vượt quá 5% trọng lượng của gan. Gan nhiễm mỡ có thể là một hậu quả của rất nhiều bệnh, kể cả do uống nhiều rượu, các bệnh về chuyển hoá, do sử dụng thuốc và các rối loạn về dinh dưỡng. Có rất nhiều cơ chế gây ra tình trạng gan nhiễm mỡ; một trong những cơ chế thường gặp là do sự oxy hóa acid béo ở gan bị giảm, thường do sự rối loạn chức năng của ty lạp thể, chất béo ứ đọng trong tế bào gan.

Gan nhiễm mỡ thường không có triệu chứng rõ rệt. Chúng thường được phát hiện qua các xét nghiệm và kiểm tra siêu âm. Tuy nhiên căn bệnh này lại tiềm ẩn 4 nguy cơ lớn:

- Khi gan nhiễm mỡ, lượng photpholipid hợp thành trong tế bào gan và lượng lipoprotein trong huyết tương thường bị giảm; dần dần ảnh hưởng xấu đến chức năng thần kinh và mạch máu, dẫn đến hiện tượng giảm trí nhớ, xơ vữa động mạch...

- Ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất trong gan, nhất là làm chức năng tổng hợp albumin của gan bị suy yếu. Albumin là protein đóng vai trò thiết yếu trong việc duy trì hoạt động của tất cả các tổ chức và cơ quan trong cơ thể. Thiếu albumin nặng sẽ dẫn đến tình trạng chán ăn, tinh thần và cơ thể mệt mỏi, dễ mắc bệnh do chức năng miễn dịch suy giảm...

- Gan bị xơ hóa dần dần, dẫn đến xơ gan. Nếu người bị gan nhiễm mỡ lại đồng thời mắc bệnh viêm gan vi rút B, C hoặc vẫn tiếp tục uống rượu vô độ, thì gan có thể bị xơ hóa nhanh chóng và ung thư gan.

- Làm giảm tuổi thọ, gan nhiễm mỡ do béo phì hoặc đái tháo đường, tuy không đe dọa trực tiếp đến tính mạng người bệnh, nhưng vẫn làm giảm tuổi thọ một cách đáng kể.

Vậy làm thế nào để phòng ngừa gan nhiễm mỡ?



Trước hết phải ăn uống hợp lý: thức ăn lý tưởng cho người bị gan nhiễm mỡ như ngô, rau cần, nấm hương... có tác dụng hạ cholesterol trong máu và tế bào gan. Ngoài ra, còn có một số loại trà giúp giải độc, hạ mỡ máu và giảm béo. Những thực phẩm này đặc biệt thích hợp cho bệnh nhân gan nhiễm mỡ.

- Ngô chứa nhiều các acid béo không no, có khả năng thúc đẩy quá trình chuyển hóa của chất béo nói chung và cholesterol nói riêng.

- Nhung tằm có tác dụng làm giảm cholesterol máu và cải thiện chức năng gan; thường dùng dưới dạng các món ăn hoặc tán thành bột để uống.

- Kỷ tử có tác dụng ức chế quá trình tích tụ chất mỡ trong tế bào gan, thúc đẩy sự tăng sinh tế bào gan và cải thiện chu trình chuyển hóa chất béo.

- Nấm hương chứa những chất có tác dụng làm giảm cholesterol trong máu và tế bào gan; dùng dưới dạng thực phẩm để chế biến các món ăn.

- Lá trà có khả năng làm tăng tính đàn hồi thành mạch, giảm cholesterol máu và phòng chống sự tích tụ mỡ trong gan.

- Lá sen giảm mỡ máu, giảm béo và phòng chống sự tích tụ mỡ trong tế bào gan; dùng dưới dạng tươi hoặc khô thái vụn hãm với nước sôi uống thay trà hoặc nấu cháo lá sen.

- Rau cần chứa nhiều vitamin, tác dụng mát gan, hạ cholesterol trong máu, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất độc trong gan và trong máu.

Ngoài ra, người bệnh gan nhiễm mỡ nên bổ sung các loại rau tươi như cải xanh, cải cúc, rau muống... có công dụng giải nhiệt làm mát gan. Cà chua, cà rốt, măng bí đao, mướp, dưa gang, dưa chuột... thanh nhiệt, thông phủ, hành khí, lợi tiểu. Các loại dầu thực vật như dầu lạc, dầu vừng, dầu đậu tương... chứa nhiều acid béo không no có tác dụng làm giảm cholesterol máu; các loại thịt, cá ít mỡ và các thức ăn chế biến từ đậu tương, đậu xanh, đậu đen...

Về đồ uống, nên dùng một trong những loại trà được như sau:

- Trà khô 3g, trạch tả 15g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được. Có công dụng bảo vệ gan, tiêu mỡ, lợi niệu, giảm béo.

- Trà khô 2g, nghệ vàng 10g, cam thảo sao vàng 5g.

- Trà khô 3g, sắn dây thái phiến 10g, lá sen 20g.

- Rễ cây trà 30g, trạch tả 60g, thảo quyết minh 12g.

- Trà 3g, sinh sơn tra 10-15g.

- Hoa trà 2g, trần bì 2g, bạch linh 5g.

Tất cả thái vụn hãm uống thay trà; có công dụng giải độc, hạ mỡ máu, giảm béo.

Cần chú ý kiêng kỵ các thực phẩm và đồ ăn quá béo như mỡ và phủ tạng động vật; các thứ quá cay nóng như gừng, tỏi, ớt, hạt tiêu, rượu, cà phê, trà đặc...

Nếu điều chỉnh bằng ăn uống không hiệu quả có thể kết hợp với thuốc giảm mỡ máu hoặc dùng thuốc có tác dụng dùng bảo vệ, ổn định màng tế bào gan, tăng cường các chức năng gan, chống peroxyd hoá lipid, kích thích quá trình tái tạo nhu mô gan nhưng lại không gây tác dụng phụ ■

ĐÔNG Y ĐIỀU TRỊ NGẠT MŨI



Lương y HOÀI VŨ

Ngạt mũi là hiện tượng khí lưu thông kém, hô hấp bị trở ngại, là bệnh mạn tính trong xoang mũi do viêm cấp tính không được điều trị dứt điểm mà chuyển thành. Người bệnh thường đau đầu, tắc mũi, nước mũi chảy thường kèm theo mùi hôi, khả năng ngủ suy giảm.

Đông y chia chứng ngạt mũi thành các thể bệnh khác nhau và dùng bài thuốc khác nhau để điều trị. Các bài thuốc dưới đây sắc uống ngày 1 thang, chia uống 3 lần trong ngày sau bữa ăn 30 phút. Mỗi liệu trình uống 5 - 7 thang.

1. Thể phong nhiệt

- Trường hợp tắc mũi, chảy nước vàng đục, phát sốt, khát nước, sợ gió, mạch phù

sắc, do phong nhiệt uất phế phải thanh khí tiết nhiệt, tuyên phế, thông khiếu dùng tang diệp 10g, hoàng cầm 10g, thương nhĩ tử (quả ké đầu ngựa) 10g, kim ngân hoa 10g, lô căn 12g, cúc hoa 10g, sinh chi tử 10g, bạch chỉ 10g, mạn kinh tử 12g.

- Nếu trong mũi sưng tấy kèm theo đau, phù nề, chảy nước mũi nhiều phải tán phong, thông lạc hoạt huyết, thanh nhiệt dùng ty qua đằng (dây mướp gần gốc) 15g, hoàng cầm 12g, kim ngân hoa 10g, ké đầu ngựa 10g, hoàng cầm 12g, cát căn 15g, bồ công anh 20g, bạch chỉ 10g.

- Bệnh nhân bị nghẹt mũi, chảy nước vàng mà bên trong có mủ đục, khó thở phải làm sạch nhiệt độc ở dương minh, bài nung,

tiêu sưng, lợi khiếu dùng thăng ma 6g, xích thước 12g, diệp cá 12g, cát cánh 10g, ké đầu ngựa 10g, hoàng cầm 12g, cát căn 15g, bồ công anh 20g, bạch chỉ 10g, sinh cam thảo 6g, tân di hoa 10g, đương quy vĩ 10g.

2. Thể thấp nhiệt

- Trường hợp nghẹt mũi chảy ra nước đục dính và hôi, đầu căng đau, miệng đắng, ngực bụng bì bạch khó chịu, mất ngủ, kém ăn, rêu lưỡi vàng nhớt là do thấp nhiệt nung nấu trong can đởm, tỳ vị.

- Nếu nhẹ chỉ cần dùng hoắc hương tán thành bột trộn với mật lợn làm hoàn to bằng hạt ngô, mỗi lần uống 15g với nước sắc đặc từ quả ké đầu ngựa (9g), ngày 2 lần, uống sau bữa ăn.

- Trường hợp bị nặng phải thanh nhiệt, giải độc, táo thấp lý tỳ, nguyên tý thông lạc dùng ké đầu ngựa 12g, bạch chỉ 10g, tân di hoa 10g, xích phục linh 10g, thạch xương bồ 10g, cam thảo 6g, hoàng cầm 10g, ý dĩ 15g, hoắc hương 10g, hoàng liên 8g, thông thảo 10g, ty qua đằng 12g.

3. Thể táo nhiệt

Bệnh nhân bị nghẹt mũi lâu ngày không khỏi, có tính chất dai dẳng lúc này, lúc nọ, khứu giác giảm dần, mũi khô, ngứa, họng khô, mạch tế... thuộc thể táo nhiệt thương âm phải dưỡng âm, thanh táo, nhuận phế. Dùng lá dâu 12g, hạnh nhân 10g, sa sâm 10g, ngọc trúc 10g, lô căn 30g, sinh thạch cao 30g, lá nốt tây 10g, thiên môn đông 10g, mạch môn đông 10g, thạch học 10g.

4. Thể hư nhiệt

- Người bệnh kèm theo tâm phiền, nóng nảy, dễ cáu giận, đầu choáng váng do can, thận âm hư, hư nhiệt xông lên phải nhu can, thanh nhiệt, tự thận sinh tân dùng đương quy 10g, câu kỷ tử 10g, can địa hoàng 12g, thiên môn đông 10g, cúc hoa 9g, tang diệp 9g.

- Trường hợp nghẹt mũi do huyết ứ, bệnh thường tái phát nhiều lần, gốc mũi phù nề, khứu giác giảm, thậm chí không ngửi

được, dịch đặc bít lấp, chất lưỡi tía, phải hoạt huyết, thông trệ, tán kết, thông khiếu. Dùng xích thước 12g, đào nhân 10g, hành khô 12g, hồng táo 12g, thiên trúc hoàng 10g, xuyên khung 12g, hồng hoa 10g, sinh khương 6g, hạt ích mẫu 10g, quất bì 10g.

5. Thể phong hàn

- Bệnh do hàn tà xâm phạm làm nghẽn tắc phế khí, người bệnh thường phát sốt, sợ lạnh, nói nặng tiếng, hắt hơi, mũi chảy nước trong, khó chịu phải dùng thuốc cay, ấm để thông khiếu tán hàn giải biểu. Dùng cát căn 9g, ma hoàng 2g, sinh cam thảo 6g, quế chi 6g, xích thước 9g, sinh ý dĩ 15g, cát cánh 9g, đại táo 12g, sinh khương 3g. Nếu nghẹt mũi nhiều có thể bỏ ma hoàng, quế chi, gia hoắc hương 6g, bạc hà 3g, tân di 9g, thương nhĩ tử 12g.

- Nếu biểu hàn nhẹ, rêu lưỡi trắng nhớt nên tán biểu thông khiếu tuyên phế, lợi thấp dùng tân di hoa 6g, tiền hồ 9g, ý dĩ 12g, sinh cam thảo 3g, phòng phong 9g, thiên hoa phấn 9g, cát cánh 6g.

- Với bệnh tái phát nhiều lần, lỗ mũi sưng, ngứa hắt hơi chảy nước trong hay bị cảm mạo là phế khí hư yếu, phong vít tắc kèm theo thấp ta uất bế phải ích khí, liễm phế, tân tán phong hàn, tiêu sưng giảm đau, thông lợi thấp tà dùng hoàng kỳ 12g, phòng phong 12g, tân di hoa 9g, cúc hoa 12g, ngũ vị tử 6g, bạch truật 12g, thương nhĩ tử 12g, bạch chỉ 12g, mộc thông 9g, tang phiêu tiêu 8g.

- Nếu nghẹt mũi nặng, vách mũi phù nề, niêm mạc sung huyết là thiên về nhiệt tà thịnh, gia bồ công anh 12g. Nếu niêm mạc sưng trướng, sắc nhạt là hàn tà ngưng tụ thêm xuyên khung 12g, quế chi 6g. Nước mũi chảy nhiều là thấp tà thịnh thêm hoắc hương 9g, mộc thông 12g, nếu nước mũi nhiều vàng dính là thấp nhiệt thịnh nên cho đông qua tử 12g, xa tiền thảo 12g. Nếu hắt hơi từng cơn chảy nước trong nên gia tế tân 6g, sinh ý dĩ 12g ■



GIẢM RỐI LOẠN THẦN KINH DO RƯỢU

BSCKII. NGUYỄN CƯỜNG

Nghiện rượu là nguyên nhân gây ra rất nhiều biến chứng về tiêu hoá, gan mật cũng như về thần kinh. Rượu có thể gây tổn thương đồng thời cả hệ thần kinh trung ương và ngoại biên. Sau đây là một số biến chứng thần kinh do rượu:

1. Say rượu

Say rượu xảy ra khi uống quá nhiều rượu đột ngột, gồm say rượu đơn thuần và say rượu bệnh lý. Khi bị say rượu đơn thuần, người uống rượu bị thay đổi về khí sắc, mất ức chế về thái độ, nói liên tục không ngừng, nói khó và mất điều hoà động tác (đi loạng choạng, đi hình dích dắc). Say rượu bệnh lý thể hiện bởi những rối loạn nặng về thái độ như hưng phấn vận động với những cơn quá khích và bạo lực; hoang tưởng với ảo giác, hay gặp nhất là hoang tưởng ghen tuông và hoang tưởng bị truy hại.

Say có thể dẫn đến hôn mê do rượu, có thể dẫn đến những biến chứng nặng như truy mạch, tụt huyết áp, suy hô hấp, co giật, tiêu cơ vân có thể dẫn đến nguy cơ tăng kali máu và suy thận cấp, hạ đường máu, toan máu, viêm gan cấp hay viêm tụy cấp.

Để giúp người say rượu mau chóng thoát khỏi cơn say và các rối loạn tâm thần, cần theo dõi chặt người say về ý thức, huyết áp, nhịp thở, dấu hiệu thần kinh khu trú. Trong trường hợp bệnh nhân kích thích, vật vã có thể hỏi ý kiến bác sỹ hoặc dược sỹ về việc dùng thuốc an thần. Nếu người say rượu bị hôn mê, cần đưa ngay đến bệnh viện để được làm sạch đường hô hấp và cho thở ôxy, bù nước, điện giải và dung dịch đường, vitamin B1. Cần theo dõi chặt chẽ về ý thức, mạch, huyết áp, tần số thở, đồng tử, lượng nước tiểu.

2. Hội chứng “ngưng rượu”

Hội chứng ngưng rượu là do ngừng hoặc giảm đột ngột uống rượu ở những người nghiện rượu mạn tính. Ngưng rượu dẫn đến những rối loạn về thần kinh và tim mạch. Nếu không được phát hiện sớm và điều trị kịp thời, bệnh sẽ tiến triển nặng hơn và gây nên tình trạng “sảng rượu”.

Những triệu chứng sớm của ngưng rượu: run, lo lắng, cáu gắt, mất ngủ; nôn, ăn kém; nhịp tim nhanh, tăng nhẹ huyết áp, tăng tiết mồ hôi; động kinh toàn bộ cơn lớn, có thể xuất hiện ngay sau cai rượu 6 giờ.

Khi người nghiện rượu gặp phải hội chứng này thì cần đưa đến cơ sở y tế để được chăm sóc đúng. Cần cho uống nhiều nước, ít nhất 2lít/ngày gồm nước lọc, nước ngọt, dung dịch mặn. Cung cấp thêm các vitamin nhóm B (B1, B6). Tùy từng bệnh nhân mà bác sỹ sẽ chỉ định cho dùng thuốc an thần và dùng thuốc điều trị nguyên nhân.

3. Sảng rượu

Người bệnh sẽ rơi vào tình trạng lú lẫn, mất định hướng không gian - thời gian; ảo giác và ảo ảnh, nhất là thị giác; mất ngủ, đảo ngược nhịp ngày đêm; kích thích, rối loạn nhân cách với những hoạt động tưởng tượng phù hợp với tình trạng sảng. Các dấu hiệu về thần kinh ở những người sảng rượu là run; nói khó; rối loạn thăng bằng và phối hợp động tác; có cơn động kinh. Các triệu chứng toàn thân là sốt, tăng nhịp tim, hạ huyết áp, mồ hôi nhiều, có dấu hiệu mất nước. Khi bị sảng rượu thường xảy ra truy tim mạch do mất nước cấp; đồng thời do mất kiểm soát, rơi vào tình trạng lú lẫn, ảo giác, nên người bệnh dễ tự sát hoặc tấn công người khác.

Khi thấy người thân có dấu hiệu sảng rượu, cần đưa đến bệnh viện sớm để được bù nước điện giải bằng dung dịch muối đẳng trương và dung dịch ngọt đẳng trương. Cung cấp các vitamin nhóm B, dùng thuốc an thần. Điều trị yếu tố khởi phát (nếu có) và các bệnh lý phối hợp khác.

4. Các bệnh thần kinh do rượu khác

Bệnh đa dây thần kinh: Bệnh xuất hiện do kết hợp 2 cơ chế: ngộ độc rượu mạn và thiếu dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu nhiều loại vitamin (B1, B2, PP). Bệnh đa dây thần kinh chiếm khoảng 10% ở những bệnh nhân nghiện rượu. Bệnh tiến triển chậm, biểu hiện bằng tê bì kiến bò, rát bỏng kèm liệt nhẹ ở 2 chân hoặc tứ chi, có thể kèm theo teo cơ hoặc không. Để điều trị bệnh, cần giảm rượu dần sau đó bỏ rượu (cai rượu) phối hợp với uống vitamin nhóm B, PP và tập luyện.

Viêm thị thần kinh: Hiện còn chưa rõ về cơ chế gây bệnh viêm thị thần kinh ở người nghiện rượu, nhưng người ta cho rằng

bệnh liên quan đến thiếu nhiều vitamin, chủ yếu là vitamin B1 và ngộ độc (đặc biệt liên quan đến ngộ độc thuốc lá phổi hợp). Bệnh biểu hiện bằng giảm dần thị lực trong vài tuần hoặc vài tháng, giảm đều cả hai bên với ám điểm trung tâm, gai thị nhạt màu. Điều trị bằng vitamin nhóm B và cai rượu.

Teo tiểu não: Đây là loại biến chứng hay gặp. Teo khu trú thùy nhộng và 2 bán cầu tiểu não. Bệnh hay gặp ở nam giới, khoảng tuổi 50. Bệnh tiến triển âm thầm trong nhiều tuần, biểu hiện lâm sàng bằng triệu chứng rối loạn dáng đi liên quan đến tổn thương tiểu não tĩnh trạng, tổn thương tiểu não động trạng thường kín đáo hơn.

Bệnh não Wernicke: Đây là bệnh hay gặp, xuất hiện ở những người nghiện rượu mạn nhưng cũng có thể gặp ở những người suy dinh dưỡng không nghiện rượu.

Yếu tố khởi phát cơ trong bệnh này là thiếu vitamin B1 (vitamin B1 có vai trò quan trọng trong chuyển hoá glucid), mặt khác nó cũng được giải phóng ở cực tận cùng của hệ Cholinergic. Dấu hiệu của bệnh được biểu hiện bằng rối loạn tiêu hoá (buồn nôn, nôn), gầy sút cân, ý tưởng chậm chạp với khuynh hướng ngủ gà, giai đoạn khởi phát kéo dài vài ngày đến vài tuần, bệnh tiến triển nặng dần, một số trường hợp khởi phát cấp tính do ăn quá nhiều glucid. Tiếp theo bệnh nhân có lú lẫn, ngủ nhiều, bịa chuyện, rối loạn trí nhớ, nhận biết sai gợi ý hội chứng Korsakoff. Rối loạn dáng đi liên quan đến hội chứng tiểu não, có thể nặng lên bởi bệnh đa dây thần kinh, rối loạn thăng bằng với dạng chân đế; các biểu hiện ở mắt như rung giật nhãn cầu, liệt dây VI và dây III; tăng trương lực chống đối, tăng nhịp tim.

Trong bệnh lý này nếu được chẩn đoán và điều trị kịp thời thì những rối loạn về dáng đi và thị giác hồi phục nhanh, còn nếu

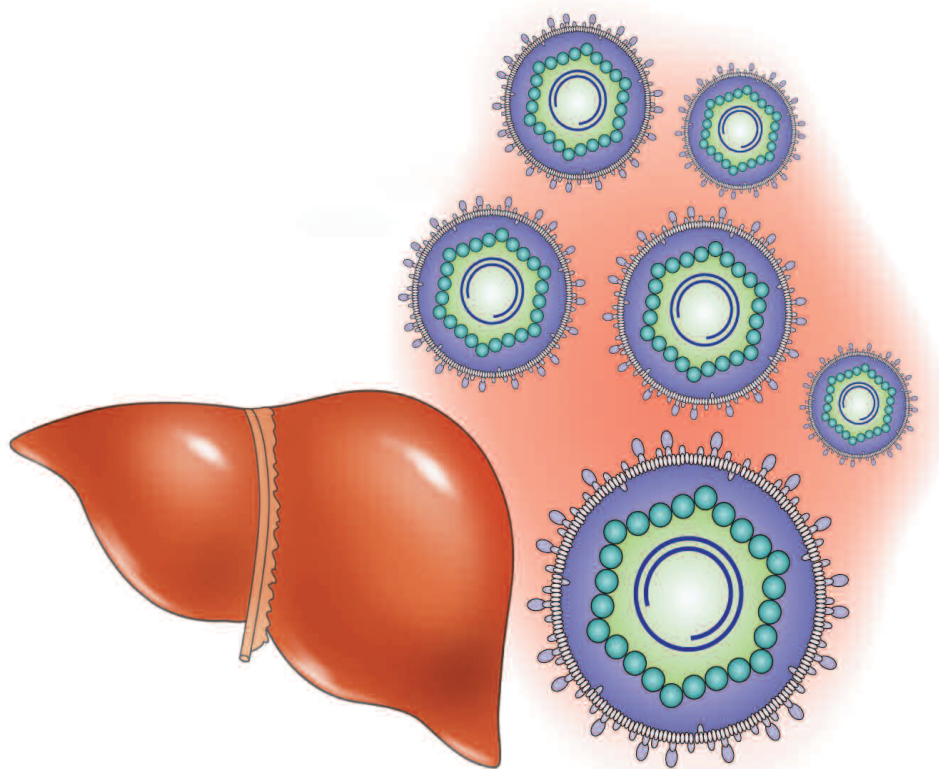
chẩn đoán và điều trị muộn, nguy cơ tử vong hoặc để lại di chứng hội chứng Korsakoff.

Hội chứng Korsakoff: quên thuận chiều, không có khả năng ghi nhận thông tin mới, mất định hướng trong không gian và thời gian, bịa chuyện, nhận biết sai, mất nhận biết đồ vật.

Nguyên nhân hay gặp là thiếu vitamin B1 ở bệnh nhân nghiện rượu mạn dẫn đến tổn thương 2 bên (không nhất thiết cân xứng) của vòng cá ngựa - thể núm vú và đồi thị. Triệu chứng lâm sàng được hình thành một cách từ từ và trong 80% các trường hợp tiếp theo bệnh não Wernick nếu không được điều trị kịp thời. Ngoài ra còn một số nguyên nhân khác như u não, nhồi máu não, chấn thương ■

Theo Sức khỏe và đời sống





VIÊM GAN MẠN TÍNH TỰ MIỄN

ThS. NGUYỄN BẠCH ĐĂNG

Bệnh viêm gan mạn tính tự miễn khởi phát âm thầm, chỉ với một chút cảm giác mệt mỏi, khó chịu kết hợp với vàng da không nhiều trong một thời gian dài. Viêm gan mạn tính tự miễn được định nghĩa là bệnh viêm gan mạn tính chưa rõ nguyên nhân với sự sai lệch trong phản ứng miễn dịch và có yếu tố di truyền.

Các loại viêm gan tự miễn

Bệnh chủ yếu xảy ra ở phụ nữ với biểu hiện tăng globulin máu, có kháng thể lưu hành trong máu và phối hợp với HLA - DR3 và HLA - DR4. Bệnh cần được phân biệt với phản ứng tự miễn dịch thứ phát sau nhiễm vi rút viêm gan. Bệnh thường đáp ứng với điều trị bằng thuốc ức chế miễn dịch, nếu không được điều trị sẽ tiến triển liên tục tới xơ gan và suy gan, tỷ lệ tử vong cao. Hiện nay, viêm

gan mạn tính tự miễn được chia 3 loại:

Loại 1: Trước đây gọi là viêm gan mạn tính dạng luput. Đây là thể chủ yếu rất thường gặp của viêm gan mạn tính tự miễn dịch. Nó thường phối hợp với tự kháng thể kháng nhân lưu hành cao trong máu và kháng thể kháng actin (kháng thể kháng cơ trơn). Thường biểu hiện tổn thương tự miễn dịch ngoài gan như: viêm tuyến giáp tự miễn dịch, viêm loét đại trực tràng, viêm đa khớp dạng thấp, thiếu máu tự miễn dịch, xơ cứng bì, ban xuất huyết giảm tiểu cầu, viêm thận, hồng ban dạng nốt, xơ phế nang...

Loại 2: Loại này phối hợp với tự kháng thể kháng tiểu thể gan thận (LKM) týp 1. Nó được chia làm 2 týp nhỏ là 2a và 2b.

Týp 2a: Bệnh chủ yếu xảy ra ở phụ nữ, nhất là phụ nữ ở châu Âu và ở Mỹ. Bệnh đáp

ứng tốt với điều trị corticoid. Các biểu hiện tự miễn dịch khác ngoài gan như đái tháo đường cũng thường gặp. Bệnh có thể rất nặng ở trẻ em.

Týp 2b: Bệnh nhân týp 2b thường là nam giới lớn tuổi nhiều hơn phụ nữ. Không có sự phối hợp rõ với các bệnh tự miễn dịch khác và đáp ứng với điều trị kháng vi rút hơn là với thuốc ức chế miễn dịch.

Loại 3: Mang đặc trưng bởi các kháng thể kháng kháng nguyên gan hoà tan... Loại này ít gặp hơn trên lâm sàng.

Biểu hiện của bệnh

Bệnh thường xảy ra ở người trẻ tuổi, chủ yếu ở xung quanh tuổi dậy thì, nhưng cũng có các trường hợp xảy ra ở những người 50 - 60 tuổi; bệnh chủ yếu xuất hiện ở nữ (khoảng 75%).

Bệnh khởi phát âm thầm, chỉ với một chút cảm giác mệt mỏi, khó chịu kết hợp với vàng da không nhiều trong một thời gian dài vài tháng đến vài năm; chỉ có một số ít (khoảng 25%) có khởi phát với biểu hiện như một viêm gan vi rút cấp tính. Bệnh chỉ được thực sự quan tâm khi triệu chứng vàng da trở nên rõ ràng và chẩn đoán được thực hiện.

Rối loạn kinh nguyệt là một triệu chứng thường gặp và rất có giá trị gợi ý, thường là mất một hoặc hai chu kỳ kinh nguyệt và điều này xảy ra đồng thời với một đợt vàng da nặng.

Chảy máu cam, chảy máu chân răng và xuất huyết dưới da là các biểu hiện cũng hay gặp.

Khi khám bụng có thể thấy gan to chắc và thùy trái thường lớn hơn, tuy nhiên, đó là giai đoạn sớm, còn ở giai đoạn muộn, gan thường teo nhỏ và có các biểu hiện của tăng áp lực tĩnh mạch cửa như lách to, cổ trướng, tuần hoàn bàng hệ.

Tuy nhiên, rất cần chú ý các biểu hiện kết hợp khác:

Da thay đổi, có tình trạng viêm mao

mạch dị ứng, có mụn trứng cá, hồng ban hoặc ban đỏ rải rác.

Lách to và thường kèm theo hạch to.

Rối loạn nội tiết với biểu hiện có nhiều mụn trứng cá, rụng lông và nứt da, ở nam giới còn có các biểu hiện như vú to, viêm tuyến giáp tự miễn, nhiễm độc giáp, đái tháo đường.

Viêm loét đại tràng có thể xảy ra đồng thời hoặc sau khi xuất hiện viêm gan tự miễn.

Ngoài ra, còn rất nhiều các biểu hiện kèm theo khác như viêm cầu thận, tràn dịch màng phổi, xẹp phổi, xơ hóa phế nang, tình trạng thiếu máu trường diễn và hay bị nhiễm khuẩn.

Điều trị viêm gan mạn tính tự miễn

Như trên đã nói, trước khi điều trị, cần loại trừ các nguyên nhân gây viêm gan khác như viêm gan do vi rút, đặc biệt là do vi rút C, viêm gan do thuốc, xơ gan mật tiên phát hay bệnh gan do rượu.

Điều trị bằng corticoid dài ngày giúp cải thiện được tình trạng mệt mỏi, chán ăn, sốt và đau khớp; kinh nguyệt cũng xuất hiện trở lại. Các chỉ tiêu sinh hóa cũng được cải thiện tốt. Tuy nhiên, cần để ý đến các biến chứng có thể xảy ra do dùng corticoid kéo dài như hội chứng cushing, béo phì, rụng lông, loãng xương, loét tiêu hóa...

Dùng thuốc cyclosporin: Dùng trong trường hợp không đáp ứng điều trị với corticoid, tuy nhiên, độc tính thuốc rất cao, chỉ điều trị khi các thuốc khác không có hiệu quả.

Ghép gan: Vấn đề này được đặt ra khi thất bại với điều trị nội khoa và chuyển qua giai đoạn xơ gan. Tuy nhiên, thời gian sống tương đương với bệnh nhân đáp ứng điều trị với corticoid, sau ghép gan vẫn có thể bị viêm gan mạn tính tự miễn tái phát ■

Theo Sức khỏe và đời sống



THANH LỘC CƠ THỂ THẾ NÀO CHO ĐÚNG

MINH PHÚ

Nhịn ăn, thanh lọc cơ thể có giúp xua tan bách bệnh?

Khỏe và đẹp luôn là mong muốn, khát vọng của bất cứ ai. Nhất là trong hoàn cảnh môi trường ô nhiễm, thực phẩm bẩn tràn lan như hiện nay thì việc bảo vệ sức khỏe càng được quan tâm đặc biệt. Vì thế hiện nay thanh lọc cơ thể, giúp cơ thể đào thải độc tố, giảm cân, lấy lại sức khỏe và sự tươi trẻ đã trở thành biện pháp ngày càng được nhiều người áp dụng.

Hiện nay, trong cộng đồng mạng truyền tải rất nhiều các công thức thanh lọc cơ thể, đa phần đều đòi hỏi phải nhịn ăn, chỉ được uống một vài loại nước nhất định. Có phương pháp chỉ cần nhịn ăn 1 ngày, có phương pháp cần nhịn 3 hoặc 5 ngày, nhưng cũng có phương pháp bắt buộc phải nhịn ăn đủ 12 ngày. Nguyên liệu để chế thành nước thanh lọc cơ thể cũng rất đa dạng, từ mật ong, chanh, dấm, muối, đến nhiều loại rau củ, hoa quả khác như cần tây, bưởi, dưa, mía.... Khi muốn thanh lọc cơ thể, thay vì ăn uống như bình thường thì chỉ cần uống các loại nước, sinh tố này hàng ngày, không được nạp

thêm bất cứ thực phẩm nào khác. Sau khi thực hiện thanh lọc cơ thể có người vui khi thấy cơ thể nhẹ nhõm, da dễ mịn màng, có người không cảm nhận được hiệu quả nhưng lại tin rằng cơ thể mình đã sạch nhờ được thanh lọc. Ngược lại cũng có người đã phải đi khám, uống thuốc vì suy kiệt hoặc hạ huyết áp, choáng ngất, đau dạ dày.

Nổi bật nhất trong số các công thức thanh lọc cơ thể được ca ngợi có tác dụng làm sạch cơ thể, chống lại bệnh tật, giảm cân, mang lại sự tươi trẻ cùng sức khỏe dẻo dai phải kể đến là thanh lọc cơ thể bằng nước chanh mật ong, nước dấm táo, nước muối loãng, nước ép cần tây, nước ép cà chua, cà rốt, bưởi, nước mía... Nhiều người cho rằng dùng các thứ nước này liên tục trong ngày, kéo dài trong nhiều ngày và không được nạp bất cứ thực phẩm nào khác vào cơ thể là một cách thải độc, làm sạch cơ thể.

Nói về việc chỉ uống các loại nước chanh như chanh muối, chanh đường, chanh mật ong trong 12 ngày để thanh lọc cơ thể, bác sỹ dinh dưỡng Nguyễn Thu Hoài, Bệnh viện Thanh Nhàn (Hà Nội) cho rằng, chưa

có nghiên cứu khoa học chính thức nào về công dụng thải độc, giảm cân của loại thức uống này. Việc uống nước vào mỗi buổi sáng thức dậy có tác dụng tốt cho hệ tiêu hóa, nếu là nước chanh mật ong, chanh đường sẽ có tác dụng cung cấp thêm vitamin C cho cơ thể. Tuy nhiên, với những người có tiền sử đau dạ dày thì uống nước chanh quá nhiều, uống khi dạ dày rỗng sẽ lợi bất cập hại. Lượng axit dư thừa quá nhiều sẽ bào mòn lớp niêm mạc dạ dày, thành ruột dẫn đến viêm loét, chảy máu dạ dày. Một cơ thể sống bình thường cần năng lượng, nếu không có năng lượng từ nguồn thực phẩm nạp vào thì cơ thể sẽ lấy năng lượng ở các cơ và các bộ phận khác. Nếu kéo dài tình trạng này, cơ thể sẽ bị thiếu các vitamin và khoáng chất dẫn đến thiếu máu, loãng xương khiến cho con người mệt mỏi và sinh ra nhiều bệnh lý. Ngoài ra, thanh lọc cơ thể bằng các loại nước, sinh tố rau, quả trên thực tế không những có thể không mang lại lợi ích như mong muốn mà có khi còn “rước độc vào thân”. Đó là bởi nguồn thực phẩm không đảm bảo an toàn. Người mua chỉ biết mua thực phẩm bằng “niềm tin cá nhân” mà không thể chắc chắn về chất lượng thực phẩm, nên với tình trạng các loại rau, củ quả bị ngâm, tẩm hóa chất độc hại như hiện nay thì việc ăn sống chúng không khác nào tự “tẩm” độc vào cơ thể mình.

Để thanh lọc cơ thể an toàn, hiệu quả

Bác sỹ Đỗ Thị Ngọc Diệp, Giám đốc Trung tâm dinh dưỡng thành phố Hồ Chí Minh cho biết: Thanh lọc cơ thể là một biện pháp cải thiện sức khỏe tốt. Tuy nhiên, nhìn ăn để thanh lọc, chữa bệnh không đồng nghĩa với nhìn đói hoàn toàn mà chỉ là áp dụng một chế độ ăn kiêng để điều trị một trong các bệnh như: béo phì, rối loạn lipid máu, gout... và tùy từng bệnh mà áp dụng thực đơn khác nhau. Với những người bình thường, mỗi ngày cần uống đủ 2 lít nước, ăn

nhiều hoa quả, chất xơ chính là đã thanh lọc cơ thể hiệu quả. Hoặc cũng có thể áp dụng các biện pháp thanh lọc cơ thể theo liệu trình từ 1 đến vài ngày. Lựa chọn và áp dụng các biện pháp thanh lọc ra sao để đạt hiệu quả là tùy vào cơ địa, sức khỏe của mỗi người. Có thể thanh lọc bằng nước chanh, dưa, bưởi, cà chua, rau cần tây và nhiều loại rau, củ, quả khác có nhiều vitamin C và chất xơ, sử dụng chúng thay thế phần lớn bữa ăn, nước uống hàng ngày. Điều quan trọng là mỗi người phải biết lắng nghe và hiểu rõ về cơ thể mình để có chế độ cân bằng, điều chỉnh quá trình thanh lọc cơ thể. Trước khi bước vào đợt thanh lọc cơ thể, cần có quá trình chuẩn bị khoảng vài ngày để cơ thể làm quen với việc bị cắt giảm năng lượng nạp vào. Không được cắt giảm thực phẩm đầu vào đột ngột, cũng không cần loại bỏ tuyệt đối thực phẩm ra khỏi khẩu phần ăn. Khi đang trong giai đoạn thanh lọc cơ thể cần uống nhiều nước, ăn nhiều chất xơ, hạn chế tối đa tinh bột và đạm. Cũng không nên lao động nặng nhọc, không nên để đầu óc quá căng thẳng. Ngược lại nên kết hợp việc thanh lọc cơ thể với các động tác yoga đơn giản để làm tăng hiệu quả đào thải độc tố trong cơ thể.

Một điều rất quan trọng mọi người đều nên biết đó là thanh lọc cơ thể là để đào thải độc tố, giúp cơ thể khỏe mạnh hơn mà không phải là một biện pháp dùng để giảm cân. Muốn giảm cân hiệu quả, về nguyên tắc phải giảm được lượng mỡ thừa trong cơ thể và tăng được khối cơ. Muốn vậy cần phối hợp các phương pháp chính như có chế độ ăn thấp năng lượng và chất béo so với nhu cầu năng lượng hàng ngày, tăng cường tập luyện các môn thể dục, thể thao làm tiêu hao năng lượng và phát triển khối cơ.

Một cơ thể khỏe mạnh là một cơ thể được thanh lọc hàng ngày bằng chế độ ăn uống, tập luyện hợp lý, khoa học ■



5 LÝ DO BẠN NÊN ĂN QUẢ TÁO MỖI NGÀY

Dù bạn yêu thích hay không yêu thích ăn táo, thì việc kết hợp ít nhất một quả táo vào thực đơn ăn hàng ngày sẽ là một lựa chọn hoàn hảo. Ăn một quả táo mỗi ngày không những có thể sẽ giúp bạn ít phải đến gặp bác sỹ mà còn mang đến cho chúng ta nguồn năng lượng dồi dào cùng những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể.

ĐỨC TUẤN

1. Tăng cường sức khỏe cho xương

Táo rất giàu boron, một khoáng chất giúp cơ thể hấp thụ magiê và canxi - cả hai đều rất quan trọng đối với sức khỏe của xương. Đặc biệt, khi còn thơ ấu và trưởng thành, việc tăng cường sức khỏe cho xương là vô cùng cần thiết, bởi vậy bạn nên chắc chắn rằng kế hoạch ăn uống của bạn bao gồm tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho răng và xương khỏe mạnh. Chỉ ăn mình táo không phải là một cách chắc chắn để giữ cho xương bạn khỏe mạnh, nhưng một quả táo mỗi ngày có thể thúc đẩy đáng kể sức khỏe của xương.

2. Tăng lượng vitamin C

Cam không phải là nguồn duy nhất của vitamin C. Một quả táo cung cấp khoảng 14% lượng vitamin khuyến cáo cho cơ thể. Cơ thể không lưu trữ vitamin này, nên việc ăn uống thường xuyên những thực phẩm giàu vitamin C mỗi ngày thực sự rất quan trọng với cơ thể. Vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch, do đó có thể làm giảm nguy cơ của bệnh cúm và cảm lạnh. Nếu bạn muốn kết hợp táo với thực phẩm khác thì hãy thử thêm nó vào bột yến mạch, hay chế biến chúng thành những cốc sinh tố kèm sữa chua hoặc tạo nên những chiếc bánh táo thơm ngon.

3. Táo là một nguồn tuyệt vời của “carbs” khỏe mạnh

Để giữ cho bộ máy cơ thể hoạt động, lựa chọn đầu tiên về nhiên liệu không phải là chất béo hay protein mà chính là “carbs” (carbohydrate). “Carbs” rất cần để bạn hoạt động cả ngày. Có rất nhiều nguồn tuyệt vời của “carbs”, nhưng táo có thể là một trong những nguồn tuyệt vời nhất mà bạn có thể mang đến cho cơ thể mình. Táo có hàm lượng chất xơ cao và hàm lượng đường nhỏ nên dễ dàng trở thành một món đồ ăn nhẹ thân thiện và hoàn hảo. Do hàm lượng chất xơ cao, một quả táo mỗi ngày sẽ góp phần giúp cho cơ thể bạn có mức năng lượng cao và tinh thần tỉnh táo trong ngày. Vấn đề là không phải tất cả mọi người đều thích ăn táo, nên một trong những “thủ thuật” tốt nhất để tăng cường táo trong khẩu phần ăn chính là chế biến chúng trong những món salad hấp dẫn.

4. Táo có một hàm lượng pectin cao

Không bao giờ là quá sớm để bắt đầu suy nghĩ về việc phòng chống ung thư. Táo có chứa pectin giúp ngăn ngừa cholesterol cao, bệnh tim và ung thư. Pectin cũng có thể giúp tiêu hóa tốt hơn và có thể điều trị tiêu chảy. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ một vấn đề nào đó tới sức khỏe, hãy tới thăm bác sỹ của bạn càng sớm càng tốt.

5. Táo rất giàu vitamin A

Nếu bạn trồng được táo hoặc hoàn toàn chắc chắn rằng mình mua được những trái táo “sạch”, thì vỏ táo có chứa rất nhiều vitamin A - một vitamin quan trọng có lợi cho mắt, răng và xương. Ngoài ra, vitamin A trong táo còn giúp bảo vệ bạn khỏi nhiễm trùng, đồng thời thúc đẩy sự phát triển và sức khỏe của các mô và tế bào trong cơ thể, đặc biệt ở da, móng tay và tóc. Khi bạn không chắc chắn rằng quả táo có thuốc trừ sâu hay không, hãy gọt thật sạch vỏ của chúng trước khi thưởng thức chúng ■



NÊN NGỦ TRƯA BAO LÂU LÀ TỐT NHẤT



Ngủ trưa rất quan trọng, đặc biệt là đối với con người trong xã hội hiện đại luôn bận rộn. Chỉ cần 20 - 30 phút ngủ trưa mỗi ngày, não bộ sẽ được nạp đầy năng lượng, giúp tăng cường trí nhớ, cải thiện tâm trạng, tăng tư duy sáng tạo và tăng hiệu quả làm việc.

MAI LIÊN

Lợi ích ngủ trưa

Ngủ trưa rất tốt cho sức khỏe, nhất là những người lao động trí óc. Ngủ trưa dễ dàng giúp lấy lại năng lượng cho cơ thể, loại bỏ căng thẳng và mệt mỏi. Nhờ tác dụng giảm căng thẳng, đầu óc có thể tập trung tốt hơn, hiệu quả làm việc tăng lên rõ rệt. Lý do vì khi ngủ, hormone serotonin được sản sinh ra làm dịu thần kinh và mang lại sự sảng khoái về tinh thần. Ngủ trưa còn có thể làm giảm tình trạng quá tải thông tin trong não bộ. Do đó, não còn nhiều "không gian" hơn

cho những thông tin mới cần được xử lý. Từ đó, bộ nhớ cũng được cải thiện đáng kể.

Ngủ trưa tốt cho sức khỏe của tim bằng cách giảm mức độ căng thẳng trong cơ thể. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, nếu bạn có một giấc ngủ trưa ngắn trong 30 phút ít nhất 3 lần/một tuần sẽ giúp giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch 37% so với những người không ngủ trưa. Ngủ trưa với một giấc ngủ ngắn cũng không làm ảnh hưởng đến hoạt động của chất béo trong cơ thể hoặc vòng eo miễn là bạn sẽ vẫn hoạt động trong buổi

chiều và không ăn quá nhiều. Một giấc ngủ ngắn buổi trưa cũng có thể giúp bù đắp phần nào cho giấc ngủ ban đêm nếu không ngủ đủ giấc và thực sự có thể giảm nguy cơ tăng cân vì ngủ trưa làm giảm hàm lượng cortisol.

Ngủ trưa còn giúp duy trì độ tươi trẻ cho làn da, đồng thời đẩy nhanh tốc độ thay thế các tế bào da chết bằng những tế bào mới và trẻ hóa da trở lại. Khi ngủ trưa, lượng collagen trong cơ thể cũng sẽ được hình thành nhiều hơn, làm cải thiện khả năng đàn hồi của da. Đây được xem là một trong những ưu điểm nổi bật mà giấc ngủ trưa mang lại cho phái nữ.

Thời gian ngủ trưa

Sau thời gian làm việc buổi sáng, một giấc ngủ trưa thực sự giúp cơ thể hết mệt mỏi, phục hồi sức khỏe, tái tạo lại năng lượng, cải thiện trí nhớ, cải thiện tâm trạng, làm tăng tư duy sáng tạo. Các chuyên gia khuyên rằng, nên ngủ trưa nhưng đừng ngủ trưa quá nhiều. Thời gian lý tưởng cho một giấc ngủ trưa là khoảng từ 20 - 30 phút. Với thời gian này, sau khi thức dậy, bạn sẽ cảm thấy năng lượng phục hồi nhanh chóng và có thể tỉnh táo bắt tay vào công việc ngay. 30 phút đầu tiên của giấc ngủ trưa có thể đạt tương đương khoảng 60 phút của giấc ngủ về đêm.

Tuy nhiên, với giấc ngủ trưa quá lâu, hơn 1 giờ, cơ thể sẽ rơi vào trạng thái ngủ sâu. Lúc đó, nếu bị đánh thức hay buộc phải thức dậy, bạn sẽ cảm thấy nhức đầu, mệt mỏi, đờ đẫn... do các cơ quan trong cơ thể chưa sẵn sàng làm việc lại. Một nghiên cứu ở Anh đã chỉ ra rằng, những người ngủ trưa từ 1 giờ hoặc hơn trong ngày có thể tăng khả năng chết sớm lên 1/3. Đồng thời, tăng nguy cơ xuất hiện các bệnh liên quan đến phổi như: viêm phế quản, khí phế thũng và viêm phổi. Nghiên cứu này cũng cho thấy, những người lớn có giấc ngủ trưa

hàng ngày trên 2,5 tiếng sẽ bị chết bởi bệnh hô hấp nhiều hơn những người khác.

Để có giấc ngủ trưa tốt nhất

Để có giấc ngủ trưa tác động tốt đến sức khỏe, các chuyên gia cho biết, khoảng thời gian tốt nhất cho giấc ngủ trưa là sau bữa ăn trưa từ 10 - 20 phút và nên trước 3 giờ chiều. Ngủ trưa quá muộn có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ buổi tối. Không nên ăn quá no hoặc sử dụng chất kích thích như rượu, bia, cà phê... trước khi ngủ vì có thể sẽ gây khó ngủ hoặc ngủ không ngon. Nên giữ tinh thần thoải mái khi ngủ, chọn nơi càng yên tĩnh càng tốt và nơi ánh sáng vừa đủ tối. Nhiệt độ nơi ngủ trưa cũng không nên quá nóng hoặc quá lạnh để tránh tình trạng cơ thể cố gắng điều chỉnh nhiệt độ, gây khó khăn trong việc thư giãn, thả lỏng cơ thể.

Chọn tư thế ngủ phù hợp nhất để tránh trường hợp bị căng cơ, mệt mỏi sau khi dậy. Nằm ngửa là tư thế ngủ được đánh giá tốt nhất nhưng lưu ý là phải nằm thẳng người, thả lỏng tay chân để cơ bắp nghỉ ngơi và phải thở nhịp nhàng. Với nhiều người, nhất là giới văn phòng, sau giờ ăn trưa, họ sẽ gục đầu xuống bàn làm việc hay ngả người ra sau chiếc ghế tựa để chợp mắt. Dù đã ngủ nhưng sau khi thức dậy họ vẫn cảm thấy mệt mỏi, đau cổ. Nguyên nhân gây ra tình trạng này chính là do ngủ sai tư thế. Ngoài ra, khi thức giấc, không nên đứng dậy ngay, hãy ngồi tại chỗ khoảng 1 - 3 phút để cơ thể tỉnh táo hẳn rồi mới đứng dậy, bắt tay vào công việc của buổi chiều.

Nếu bạn đang có quá nhiều công việc cần làm và không có thời gian cho giấc ngủ trưa, bạn cũng có thể nhắm mắt nghỉ ngơi tại chỗ. Chỉ cần thư giãn, nhắm mắt lại, hít thở sâu thì bạn cũng có thể lấy lại tinh thần và sức lực cho những công việc tiếp theo ■



CÁCH CHĂM SÓC TÓC RỤNG, TÓC XƠ RỐI

TRẦN TUYẾT THU

Giống như làn da, mái tóc cũng thường xuyên chịu những tác động của thời tiết và môi trường. Một mái tóc đẹp có nghĩa là chất tóc sẽ luôn trong tình trạng bóng khỏe, suôn mượt và đặc biệt không thường xuyên bị rụng. Tuy nhiên, tóc rụng, xơ rối và hư tổn là điều khó tránh khỏi. Lắng nghe các chuyên gia chăm sóc tóc chia sẻ những lời khuyên bổ ích, kích thích tóc mọc đều đẹp, đồng thời giúp tóc khỏe mạnh.

Theo các nhà tạo mẫu tóc, việc cắt tỉa tóc, mỗi lần 1,5cm trong 6-8 tuần là một kế hoạch lý tưởng giúp tóc mọc dài nhanh. Bằng cách gắn bó với lịch trình này, bạn có thể ngăn ngừa chẻ ngọn tóc đi lên tới thân tóc, gây gãy vỡ cấu trúc tóc. Trong lúc chờ dài khoảng 12 tuần, mái tóc tỉa sẽ trở thành

một kiểu đầu duyên dáng, đẹp mắt.

Nhiều người nghĩ rằng khi tóc khô và xơ rối thì nên gội đầu nhiều lần trong tuần. Tuy nhiên đó là quan điểm hoàn toàn sai lầm bởi điều này khiến mái tóc bị mất nước và dễ bị khô xơ hơn. Gội đầu đều đặn và giữ khoảng cách hợp lý giữa các lần. Tốt nhất là cách 2 ngày gội 1 lần, trừ khi bạn phải làm việc hoặc hoạt động ngoài trời nhiều. Trước khi gội đầu nên chải tóc để giúp tóc đỡ rụng do bị rối trong khi gội. Đồng thời kết hợp với các thao tác xoa bóp mềm mại tránh làm tổn thương da đầu cũng như giảm độ bóng của tóc. Bạn cũng không nên chải tóc khi còn ướt và hạn chế sấy tóc. Nếu bạn đang vội và phải sấy tóc, hãy dùng máy sấy ở chế độ mát nhất hoặc đứng trước

quạt, lụa tay nhẹ nhàng vào tóc cho đến khi tóc khô dần.

Việc mát xa thường xuyên cho tóc đem lại cho bạn nhiều ích lợi mà việc ngừa rụng tóc chỉ là một trong số đó mà thôi. Mỗi ngày dành ra từ 10 - 15 phút mát xa da đầu nhẹ nhàng. Việc này sẽ giúp tăng tuần hoàn máu trên da đầu, kích thích tóc phát triển. Hiệu quả việc mát xa da đầu sẽ được tăng thêm nếu bạn thoa lên da đầu một chút tinh dầu oải hương, hoặc tinh dầu quả hạnh.

Điều trị dưỡng ẩm cho tóc ít nhất 1 lần/tháng là điều rất cần thiết. Có thể tự "chế" công thức bơ và kem dừa, tiếp theo là dầu gội, mặt nạ và giấm táo. Kết quả sau vài lần điều trị dưỡng sẽ đem đến một kết quả tốt: tóc chắc khỏe, bóng mượt và không còn chẻ ngọn. Cung cấp độ ẩm cho tóc chính là chìa khóa thành công để nuôi tóc dài.

Đừng ngại bỏ tiền ra để mua một chiếc gối lụa. Sự ma sát của mái tóc trước gối bông có thể dẫn đến gãy vỡ cấu trúc tóc. Ngoài ra, sử dụng ít dầu gội đầu hơn có thể giảm thiểu nguy cơ gây hại cho tóc bởi các loại dầu tự nhiên.

Sử dụng đúng lược chải tóc cũng sẽ tạo ra sự khác biệt, ví dụ, trong khi loại lược bàn chải lông cứng có thể làm việc rất ấn ý đối với mái tóc khô, thì nó lại gây ra rối và hư hại cho tóc ướt. Các chuyên gia tóc gợi ý rằng, bạn nên sử dụng bàn chải mái chèo để tạo hiệu ứng mượt mà cho tóc cũng như tránh làm ảnh hưởng đến cấu trúc tóc. Có lẽ bạn không tin điều này, nhưng hãy luôn luôn sử dụng một sản phẩm có chức năng bảo vệ tóc khỏi nhiệt độ trước khi sử dụng một loại công cụ làm tóc nóng như máy sấy, máy ép, máy uốn...

Với những người có mái tóc đã qua làm xoăn, các chuyên gia khuyên nên thường xuyên hấp dầu cho tóc để tóc được tăng cường độ ẩm, dưỡng chất và trở nên

bóng đẹp hơn, đồng thời hạn chế được hiện tượng tóc khô xơ, chẻ ngọn. Mỗi tuần, bạn có thể hấp tóc nguội tại nhà một lần để hạn chế sự tác động của nhiệt độ cao gây hại cho tóc như khi hấp nóng. Hãy chọn một loại dầu ủ tóc phù hợp và bôi nhẹ nhàng lên tóc sau khi đã gội sạch rồi quấn khăn ủ và chờ đợi trong khoảng 15 - 30 phút tùy theo từng loại dầu hấp cụ thể, bạn sẽ thấy mái tóc của mình trở nên mềm mượt và bóng khỏe hơn rất nhiều.

Bổ sung vitamin B các loại để làm ẩm và dày tóc bằng cách uống các sinh tố hoặc thức ăn giàu vitamin B như chuối, đậu xanh, sữa chua, trứng, ngũ cốc... và đặc biệt uống nhiều nước. Vào mùa thu, tóc thường phát triển chậm hơn nhiều, nhưng nếu có chế độ ăn uống tốt, bạn vẫn có thể có được một mái tóc sống động trong suốt mùa thu.

Bạn cũng có thể sử dụng chuối, xoài để dưỡng tóc. Xay nhuyễn chuối hoặc xoài, sau đó bôi lên tóc và da đầu để mát xa, sau đó dùng khăn bông quấn tóc để ủ tóc. Sau khoảng 10 phút gội đầu lại thật sạch. Protein và vitamin trong chuối và xoài sẽ giúp tóc bạn bóng khỏe, mềm mượt hơn. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng nước cốt chanh pha loãng để gội đầu.

Các chuyên gia chăm sóc tóc cũng khuyên rằng, khi thời tiết hanh khô các bạn cần bổ sung thêm dưỡng chất cần thiết cho tóc để hỗ trợ tăng trưởng một mái tóc khỏe mạnh. Theo các chuyên gia, bạn nên uống thêm thuốc bổ sung dưỡng chất giúp mọc tóc chứa Biotin (vitamin H hay vitamin B7). Các chuyên gia chăm sóc tóc cho rằng, tóc không thể mọc dài quá nhanh, rụng tóc cũng như hạn chế việc mọc tóc có thể bởi các nguyên nhân như gia tăng căng thẳng, vấn đề về tuyến giáp, thiếu protein, thay đổi hoóc môn, chế độ ăn kiêng chưa hợp lý... ■



Sao trái cây (*Averrhoa carambola*) hoặc khế là một loại trái cây có nguồn gốc từ Philippines, Indonesia, Malaysia, Ấn Độ, Bangladesh và Sri Lanka. Trái cây này giống như một ngôi sao khi thực hiện một mặt cắt ngang. Chúng ta có thể ăn trọn vẹn trái cây này, kể cả lớp “da” của chúng. Quả khế nhìn chung có cấu tạo giống như nho, khế chứa nhiều chất xơ, giòn, cứng và đặc biệt có vị ngon ngọt đặc trưng. Với hàm lượng chất dinh dưỡng dồi dào cung cấp nhiều vitamin C, vitamin A và các khoáng chất, bên cạnh chất xơ hòa tan có khả năng phòng chống ung thư, hỗ trợ tiêu hóa... khế được biết đến như một loại trái cây có nhiều lợi ích tới sức khỏe. Dưới đây là những lợi ích sức khỏe từ quả khế mà có thể bạn chưa biết tới.

1. Giúp giảm cân

Các chất xơ cao và hàm lượng nước dồi dào bên cạnh lượng calo thấp và thành phần carbohydrate quan trọng, làm cho quả khế trở thành một thực phẩm lý tưởng cho ai đó muốn giảm cân một cách hiệu quả. Chúng không những giúp bạn luôn có một cơ thể khỏe mạnh mà còn giúp bạn chống lại những “cơn thèm ăn” bất chợt trong ngày và giúp bạn duy trì một trọng lượng cơ thể hoàn hảo. Vì hàm lượng calo thấp, bạn hoàn toàn có thể bổ sung khế trong những bữa ăn gia đình và đặc biệt trong khẩu phần ăn kiêng của mình.

THẠCH THẢO



7 LỢI ÍCH SỨC KHỎE TỪ QUẢ KHẾ



2. Giúp hỗ trợ hệ thống tiêu hóa

Sở hữu đáng kể một số lượng lớn chất xơ, quả khế thật sự hiệu quả trong việc kích thích nhu động chuyển động và tăng tiết dịch dạ dày, giúp giảm bớt sự tiêu hóa, ngăn ngừa tình trạng táo bón. Đặc biệt với công dụng hữu ích của mình, trái khế còn giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh nghiêm trọng hơn như ung thư đại trực tràng. Bên cạnh đó, chất xơ cũng có thể “cạo” cholesterol ra khỏi các động mạch và mạch máu. Một quả khế thường chứa tới 4 gram chất xơ.

3. Không làm tăng đột biến lượng đường trong máu của bạn so với một số thực phẩm khác

Các chỉ số glycemic (GI) của thực phẩm và đồ uống dựa trên sự gia tăng lượng đường trong máu tiềm năng của chúng. Thực phẩm cao về chỉ số glycemic (như gạo trắng hay bánh mì trắng) sẽ phá vỡ một cách dễ dàng và gây ra lượng đường trong máu và mức insulin cao sau bữa ăn. Còn quả khế với lượng đường của mình được hấp thụ một cách từ từ, giúp ngăn ngừa những “tai nạn” về đường như cảm giác thèm đường và bạn chẳng thể kiểm soát được lượng đường đưa vào cơ thể của mình.

4. Duy trì huyết áp khỏe mạnh

Với hàm lượng dồi dào kali, thấp natri, quả khế còn được biết đến như một loại trái cây có khả năng cung cấp kali nhiều cho cơ thể. Một quả khế có chứa một con số khổng lồ 176mg kali so với chỉ có 2,6mg natri... điều này giúp các mạch máu “thư giãn” và duy trì huyết áp ổn định. Không những thế, khế còn giúp hạ thấp mức cholesterol vì trong khế chứa pectin, có thể hấp thụ cholesterol dư thừa và giúp “đẩy” chúng ra khỏi cơ thể, giúp giảm mức độ cholesterol trong cơ thể.

5. Giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng

Một trái khế chứa 76% yêu cầu hằng ngày của cơ thể về vitamin C, bởi vậy khế có hàm lượng chất chống ôxy hóa và chất flavonoid cao giúp cơ thể tăng cường khả năng đề kháng chống lại các tác nhân truyền nhiễm và loại bỏ các gốc tự do gây ung thư trong cơ thể. Bên cạnh đó, vitamin C trong khế còn có thể đẩy độc tố ra và giúp tổng hợp collagen - một thành phần quan trọng giúp hồi phục và hình thành xương, động mạch và mạch máu.

6. Rất tốt cho việc giữ mái tóc và làn da khỏe mạnh

Với hàm lượng lớn vitamin C, khế không những giúp cải thiện hệ thống miễn dịch mà còn có thể tạo ra và duy trì collagen - một protein cần thiết tìm thấy trong tóc và da. Bên cạnh đó, khế còn chứa vitamin A giữ cho tóc luôn mềm mại thông qua việc tăng sản xuất bã nhờn.

7. Giúp có giấc ngủ tốt hơn

Khế được biết đến như một loại trái cây tốt cho sức khỏe giấc ngủ bởi chúng chứa hàm lượng cao của magie - khoáng chất có liên hệ trực tiếp trong việc nâng cao chất lượng, thời gian và sự “thanh bình” của giấc ngủ. Khế cũng giúp sự trao đổi chất, giảm các rối loạn giấc ngủ và những triệu chứng liên quan đến việc mất ngủ ■



SAI LẦM PHỔ BIẾN KHI ĂN HOA QUẢ

Hoa quả là loại thực phẩm cung cấp nhiều chất dinh dưỡng vitamin cần thiết cho cơ thể. Song để tận dụng được tối đa các ích lợi của chúng, cần tránh những sai lầm khi ăn và chế biến hoa quả.

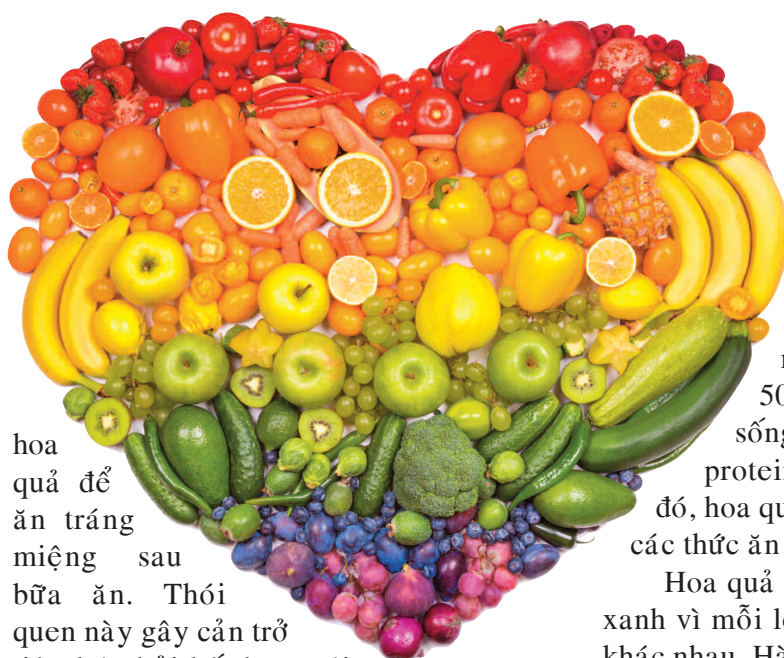
Hoa quả luôn tốt

Quan niệm hoa quả luôn tốt là quan niệm sai lầm mà nhiều người hay mắc phải. Thực tế, một số loại quả chứa nhiều axit hữu cơ, chất tanin hay chứa các chất xúc tác khá mạnh có thể gây tổn thương cho dạ dày, gây chướng bụng, đau bụng đi ngoài, tiêu hóa không tốt... nên không thể tùy tiện ăn. Đặc biệt, đối với những người bị bệnh, có những loại quả sẽ gây hại cho sức khỏe.

TUẤN NGUYỄN

Chẳng hạn, với người mắc chứng viêm loét dạ dày, tá tràng, viêm tuyến tụy... thì không nên uống các loại nước quả chua như bưởi, chanh, cam, táo, nho, dâu... Những người đái tháo đường không nên ăn các loại quả có hàm lượng đường cao như lê, xoài, sầu riêng, hồng... Do đó, tùy vào thể chất, cơ địa mà chọn hoa quả phù hợp.

Ăn hoa quả tráng miệng sau bữa ăn
Thói quen của rất nhiều người là dùng



hoa
quả để
ăn tráng
miệng sau

bữa ăn. Thói

quen này gây cản trở
tiêu hóa bởi kết hợp trái

cây và các loại thực phẩm tốn nhiều thời
gian để tiêu hóa hơn và sẽ tạo thêm gánh
nặng cho dạ dày. Do đó, các chuyên gia
khuyến cáo nên ăn trái cây trước bữa chính
30-60 phút với dạ dày rỗng để cơ thể được
hấp thụ tốt nhất hoặc 2 giờ sau khi ăn. Việc
ăn hoa quả lúc đói sẽ giúp khử độc trong cơ
thể, cung cấp được nhiều nhất các vitamin
vốn có của hoa quả. Tuy nhiên, không phải
bất cứ loại hoa quả nào cũng nên ăn vào
khi đói, bởi các thành phần có trong hoa
quả có thể gây phản ứng với axit trong dạ
dày, gây nên cảm giác chướng bụng, khó
tiêu, nhất là đối với bệnh nhân bị đau dạ
dày. Nên kiêng ăn chuối tiêu, vải thiều,
quất, cam, quýt khi đói.

**Hoa quả gọt xong, ăn lúc nào
cũng được**

Hoa quả đã gọt vỏ, bỏ thành từng
miếng nhỏ để càng lâu sẽ càng mất đi
nhiều vitamin và chất dinh dưỡng. Vì vậy,
hoa quả cần được ăn ngay sau khi gọt vỏ.
Trường hợp buộc phải bỏ hoa quả rất lâu
trước khi dùng, nên ngâm quả vào dung
dịch nước muối nhạt để giữ lượng vitamin
C có trong quả.

Hoa quả có thể thay thế cơm và rau xanh

Hoa quả có đến hơn
85% là nước, lượng protein
không đến 1%, không có
chất béo trong khi cơ thể con
người mỗi ngày lại cần đến
50 loại dinh dưỡng để duy trì sự
sống, đặc biệt là cần khoảng 65g
protein, 20g chất béo trở lên. Do
đó, hoa quả không thể thay thế cơm và
các thức ăn khác.

Hoa quả cũng không thể thay thế rau
xanh vì mỗi loại có đặc điểm dinh dưỡng
khác nhau. Hàm lượng vitamin và muối vô
cơ trong hoa quả tương kém hơn rau xanh.
Các loại rau như bắp cải, cà rốt, củ cải đều
có hàm lượng vitamin cao gấp 10 lần so với
hoa quả như lê, táo và đào; còn hàm lượng
vitamin trong ớt ngọt, súp lơ thì cao gấp 2-
3 lần so với dâu tây và quýt.

Ăn nhiều hoa quả có thể giảm béo

Đa phần hoa quả rất giàu đường. Khi ăn
nhiều hoa quả, lượng monosaccharide và dis-
acarit rất dễ hấp thu có trong đường hoa quả
sẽ khiến cho lượng đường trong cơ thể tăng
cao. Vì vậy, ăn nhiều hoa quả sẽ không giúp
giảm béo mà còn gây hiệu quả ngược.

Ăn hoa quả cùng với hải sản

Các loại hải sản đều chứa rất nhiều
protein và giàu các khoáng chất canxi, sắt...
Nếu ăn cùng với các loại trái cây chứa
nhiều axit tannic (như lựu, sơn trà, hồng,
trám, nho, bưởi chua, chanh, mận, mơ
chua...), không những làm giảm giá trị dinh
dưỡng của protein mà còn dễ khiến canxi,
sắt và axit tannic trong hải sản kết hợp
thành một chất mới khó hấp thu. Chất này
có thể gây khó chịu đường ruột, nghiêm
trọng thì buồn nôn, ói mửa, đau bụng... Do
đó, những loại trái cây này không được ăn
cùng hải sản ■

BỆNH NHÂN HỎI - BÁC SỸ TRẢ LỜI

CÂU HỎI: *Người lớn tuổi không nên ăn thức ăn quá béo, quá ngọt có phải không?*

TRẢ LỜI: Ăn nhiều mỡ động vật và thức ăn có hàm lượng cholesterol cao dễ làm tăng mỡ máu. Người thích ăn đồ ngọt lượng đường nhiều, dư thừa sẽ chuyển hóa thành mỡ và làm mỡ trong máu tăng cao, dễ dẫn tới bệnh động mạch vành. Ngoài ra, đường còn cho tác dụng hợp thành mỡ của gan cũng tăng mạnh hơn. Người bình thường sau 3 tuần ăn thức ăn lượng đường cao, lượng glycerin trong máu tăng gấp đôi. Do vậy, người trung niên không nên ăn thực phẩm quá béo và quá ngọt.

CÂU HỎI: *Tại sao người cao tuổi và trung niên không nên ăn nhiều thực phẩm chứa hàm lượng protein (đạm) cao?*

TRẢ LỜI: Nhiều năm nay, việc ăn thức ăn chứa lượng protein cao được coi là nhân tố để giảm béo nhanh và giữ gìn sức khỏe tốt. Nhưng thực tế thì, ăn quá nhiều protein so với ăn quá thiếu nhiều protein lại gây ra nhiều nguy hiểm hơn cho cơ thể.

Protein là chất cơ bản tạo nên tế bào, nó tồn tại trong máu và các dịch thể khác. Tất cả các protein đều do các phân tử acid amin kết hợp thành, những acid amin này có thể thông qua nhiều con đường mà cơ thể có được. Nhưng trong đó có 8 loại, ở trẻ nhỏ là 9 loại acid amin cơ thể không tự tổng hợp được mà bắt buộc phải từ thực phẩm cung cấp, nên được gọi là acid amin thiết yếu.

Nếu ăn quá nhiều protein, lượng acid amin dư thừa sẽ được cơ thể chuyển hóa thành chất khác rồi thải qua gan và thận. Lượng chất thải này càng nhiều thì gan và thận càng chịu gánh nặng hơn. Như vậy, ăn nhiều protein sẽ có hại cho gan và thận. Thực tiễn cũng cho thấy rằng, khi chức năng gan và thận giảm - là một phần của quá trình lão hóa tự nhiên - là có liên quan đến ăn nhiều protein gây ra. Do đó, để giữ gìn sức khỏe, người già và trung niên không được ăn quá nhiều thức ăn chứa lượng protein cao ■

PGS.TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN

Ủy viên Hội đồng Dinh dưỡng và Thuốc bảo vệ sức khỏe Trung ương



Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tặng Cờ thi đua của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương cho các đơn vị đã có thành tích xuất sắc trong công tác năm 2015



Hội đồng Thi đua khen thưởng, lãnh đạo Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương dự Hội nghị tổng kết thi đua khen thưởng năm 2015 tại Cụm thi đua số 5