

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



ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG
★

*Chúc Mừng
Năm Mới*

Xuân 2015 - Ất Mùi

TRƯỞNG BAN

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nguyễn Quốc Triệu', written over a horizontal line.

TS. BS - NGUYỄN QUỐC TRIỆU

Lưu hành nội bộ

SỐ 37
1-2015

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 Quỳnh**, 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.

CÁC ỦY VIÊN:

4. **GS.TSKH. Phạm Mạnh Hùng**, Chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam.
5. **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 Tim mạch Việt Nam.
6. **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.
7. **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.
8. **PGS.TS. Nguyễn Đức Công**, Ủy viên Ban, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất.
9. **GS.TS. Đỗ Kim Sơn**, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn ngoại khoa Việt Nam.
10. **GS.TS. Vũ Văn Đình**, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế.
11. **PGS.TS. Nguyễn Tiến Quyết**, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Việt Đức.
12. **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.
13. **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.
14. **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.
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

CHỊU 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 TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

-BS. **CKII. Hà Chính Nghĩa**, Phó chánh văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- CN. **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. **Phan Quỳnh Hoa**, Phó trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

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
- TS. **Phạm Minh Hoàng**, Phó trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- CN. **Phạm Thị Trà Giang**, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương Bộ Y tế
- CN. **Quần 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

* Chúc mừng năm mới Tư duy mới	1
Thắng lợi mới: Những nhiệm vụ trọng tâm năm 2015	
* Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hải Phòng: Hướng tới hoàn thành nhiệm vụ trọng tâm năm 2015	3
* Những sự kiện y dược nổi bật năm 2014	5
* Kiểm soát tích cực huyết áp ở bệnh nhân đái tháo đường: Chìa khóa bảo vệ thận	8
* Biến chứng của xơ gan	10
* Tập thể dục quá sớm vào mùa đông, nguy cơ liệt dây thần kinh số 7	12
* Sơ cứu tai nạn trong dịp Tết	14
* Cho một mùa đông ấm áp: Ăn - mặc để giữ ấm trong mùa đông	17
* Biện pháp bảo vệ xương khớp trong mùa giá rét	19
* Cẩn thận với nguy cơ đột quỵ khi thời tiết lạnh giá	20
* Mâm ngũ quả không chỉ để bày Tết	22
* Giảm “nhiệt” cho ngày Tết	24
* Lợi ích bất ngờ từ hoa ngày Tết	25
* Công dụng chữa bệnh của dế	27
* Hỏi - đáp	29

Cơ quan chủ quản báo chí:

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

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

Điện thoại: 08044600

Fax: 08044185

Email: bantinsuckhoecb@yahoo.com

In 1.500 bản, khổ 19X 27cm tại
In xong và nộp lưu chiểu tháng 1/2015.



*Chào mừng NĂM MỚI
Tư duy mới - Thắng lợi mới*

Những nhiệm vụ trọng tâm năm 2015

TS. Nguyễn Quốc Triệu
Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Nhân dịp năm mới 2015 - Xuân Ất Mùi, thay mặt Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, tôi xin gửi tới toàn thể cán bộ, công nhân viên chức trong toàn hệ thống **BẢO VỆ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ** và bạn đọc Bản tin “**BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ**” lời chúc Sức khỏe - An khang - Thịnh vượng.

Phát huy kết quả đã đạt được, khắc phục mặt còn hạn chế năm 2014, với tinh thần của Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI, công tác Bảo vệ sức khỏe cán bộ cần tiếp tục với tinh thần đổi mới, tư duy sáng tạo, bám sát thực tiễn và đường lối của Đảng và Nhà nước. Cụ thể cần tập trung những công việc sau:

1. Thường xuyên chỉ đạo chặt chẽ hoạt động bảo vệ, chăm sóc sức khỏe, nắm chắc

tình hình sức khỏe cán bộ diện quản lý, kịp thời chỉ đạo điều trị chăm sóc các trường hợp cán bộ bị bệnh.

2. Tiếp tục chỉ đạo, tổ chức triển khai phối hợp với ngành y tế và các đơn vị liên quan thực hiện tốt việc phục vụ, kiểm tra sức khỏe, phân loại sức khỏe định kỳ phục vụ Đại hội Đảng bộ các cấp tiến tới Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII của Đảng.

3. Tiếp tục triển khai tốt các nội dung Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo ở Trung ương, địa phương, Bộ Quốc phòng, Bộ Công an.

4. Tiếp tục hoàn thiện các cơ chế 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.

5. Kiện toàn, ổn định tổ chức bộ máy các Phòng bảo vệ sức khỏe Trung ương theo hướng tập trung, nâng cao khả năng khám, theo dõi chăm sóc các đồng chí thuộc diện quản lý.

6. Phối hợp với các Ban, ngành, đơn vị triển khai có hiệu quả các hoạt động công tác, trên cơ sở phát huy thế mạnh chuyên môn của các Ban, ngành. Phối hợp với Bảo hiểm Xã hội Việt Nam nâng cao chất lượng trong việc thực hiện khám, chữa bệnh Bảo hiểm Y tế cho các đối tượng thuộc diện quản lý trong toàn hệ thống bảo vệ sức khỏe cán bộ.

7. Nâng cao chất lượng biên soạn, phát hành Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ góp phần tích cực trong việc cung cấp thông tin chỉ đạo, định hướng, quản lý, chuyên môn nghiệp vụ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tới các đơn vị trong hệ thống; hướng dẫn phòng chống bệnh tật, nâng cao sức khỏe cho cán bộ diện quản lý.

8. Tích cực triển khai nghiên cứu khoa học; triển khai ứng dụng tin học trong công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe cán bộ ở

Trung ương và địa phương.

9. Tiếp tục nâng cao chất lượng hoạt động các Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe Trung ương và các miền và các địa phương nhằm nâng cao chất lượng khám, điều trị. Hạn chế thấp nhất phải chuyển bệnh nhân đi nước ngoài điều trị.

10. Tăng cường công tác kiểm tra cả về quản lý và chuyên môn của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đối với địa phương và các khoa Nội A, khoa A11 thuộc các bệnh viện cán bộ, các phòng bảo vệ sức khỏe trung ương; kiểm tra chéo, tổ chức giao ban nhằm trao đổi học tập kinh nghiệm tốt nâng cao chất lượng phục vụ người bệnh.

11. Phối hợp với Ban Tổ chức Trung ương nghiên cứu sửa đổi, bổ sung, hoàn thiện mô hình Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố.

12. Tiếp tục đẩy mạnh việc Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh một cách thiết thực, cụ thể tạo động lực toàn ngành phấn khởi thi đua hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ Đảng và Nhà nước giao phó ■



BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG:

HƯỚNG TỚI HOÀN THÀNH NHIỆM VỤ TRỌNG TÂM NĂM 2015

BS. NGÔ THỊ HẠNH NGUYỄN

Phó Trưởng ban, Ban Bảo vệ, CSSKCB thành phố Hải Phòng

Năm 2014, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ (CSSKCB) thành phố Hải Phòng được cấp kinh phí gần 10,5 tỷ đồng và thu từ các khoản thu khác hơn 1 tỷ, cao hơn so với năm 2013 (cấp 8,2 tỷ đồng và không có nguồn thu khác). Cùng với sự quan tâm chỉ đạo sát sao của Thành ủy Hải Phòng thì đây là một lợi thế giúp Ban Bảo vệ, CSSKCB Thành phố vượt qua nhiều khó khăn, hoàn thành tốt công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ, hướng tới mục tiêu nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hải Phòng trong năm 2015.

Năm 2014, Ban Bảo vệ, CSSKCB thành phố Hải Phòng đã trực tiếp quản lý 1.723 cán bộ trong tiêu chuẩn (cán bộ thuộc diện tiền khởi nghĩa, cán bộ lão thành cách mạng). Đã có 1.162 cán bộ được khám sức khỏe định kỳ trong năm, đạt 67%. Số lượt người đến khám tại phòng Khám - Quản lý sức khỏe là 18.123, tăng 324 lượt người so với năm 2013, trong đó 100% số lần khám theo diện bảo hiểm y tế. Hiện tại phòng Khám - Quản lý sức khỏe của Ban đã được trang bị cơ sở hạ tầng tốt, có đầy đủ các phòng, từ các phòng chức năng như phòng đón tiếp, cấp phát thuốc, quản lý hồ sơ, tài vụ, phòng khách... đến hệ thống các phòng chuyên khoa khám bệnh như phòng cấp cứu, khám nội, khám ngoại, khám chuyên khoa, xét nghiệm, siêu âm, điện tim. Nhờ có nguồn kinh phí được

cấp tăng hơn so với năm 2013, Ban Bảo vệ, CSSKCB thành phố đã đầu tư, sửa chữa, cung cấp thêm một số trang thiết bị như: Mua mới máy xét nghiệm sinh hóa tại phòng Khám - Quản lý sức khỏe của thành phố; sửa chữa cơ sở vật chất tại phòng Điều dưỡng Đỗ Sơn và thanh quyết toán toàn bộ Dự án Cung cấp trang thiết bị vật lý trị liệu giai đoạn 1 tại Trung tâm dưỡng sinh.

Để đáp ứng nhu cầu được chăm sóc sức khỏe cán bộ trong diện quản lý ngày càng cao, Ban đã tổ chức nhiều đợt đào tạo, đào tạo lại nhằm nâng cao trình độ chuyên môn cho các bác sỹ; thường xuyên bổ sung, cập nhật kiến thức về một số loại bệnh tại địa phương có xu hướng mắc cao như viêm gan B; cập nhật kiến thức về vật lý trị liệu, chế độ dinh dưỡng. Bác sỹ trưởng phòng Khám - Quản lý sức khỏe được cử đi học sau đại học; bổ sung thêm 10 biên chế, nâng tổng số cán bộ hiện tại lên 53 người (51 người biên chế, 2 người hợp đồng). Trong đó có 12 bác sỹ (01 thạc sỹ, 8 BSCKI, 3 bác sỹ); 17 điều dưỡng (3 trình độ đại học, 01 cao đẳng, 10 trung học và 3 y sỹ) và 6 kỹ thuật viên. Nguồn nhân lực này sẽ tiếp tục phát huy tinh thần tận tâm, tận lực chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ.

Bên cạnh công tác chuyên môn, Ban Bảo vệ, CSSKCB thành phố còn tích cực triển khai nhiều hoạt động: Về công tác giáo dục chính trị tư tưởng, Ban Bảo vệ, CSSKCB

thành phố Hải Phòng đã luôn hưởng ứng Cuộc vận động Học tập và làm việc theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh, thực hiện tốt 12 điều y đức, thực hiện tốt lời dạy “Lương y phải như từ mẫu”; Về công tác xây dựng Đảng, Chi bộ Đảng có 19 đảng viên, 100% các đảng viên thực hiện tốt các điều lệ Đảng. Sau Hội nghị quán triệt Nghị quyết Trung ương 4, chi bộ Đảng đã đẩy mạnh công tác phát triển Đảng đi vào chiều sâu và thực chất. Đảng viên trong chi bộ luôn tự hoàn thiện, khắc phục khó khăn, hết lòng vì công việc. Trong công tác tham mưu, Ban đã tham mưu cho Thành ủy ban hành một số văn bản hướng dẫn quy định phục vụ cho công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ như: Quy định kinh phí cho khám chữa bệnh, khám sức khỏe định kỳ, điều dưỡng, trợ cấp thường xuyên và đột xuất cho cán bộ; Tham mưu với Ban Thường vụ thành ủy về nâng cao chất lượng khám chữa bệnh, thực hiện Đề án Chương trình mục tiêu chăm sóc sức khỏe cán bộ theo hướng dẫn của Ban Bảo vệ, CSSKCB Trung ương; Tham gia cùng với Ban Tổ chức thành ủy, Ban Tổ chức huyện ủy thăm hỏi, trợ cấp cho cán bộ thuộc diện chính sách.

Tuy đã được đầu tư, sửa chữa, cung cấp thêm trang thiết bị nhưng tại phòng Khám - Quản lý sức khỏe, hầu hết các trang thiết bị đã có tuổi thọ trên 10 năm và lạc hậu; tại Trung tâm Dưỡng sinh, trang thiết bị còn thiếu, chưa đủ làm ảnh hưởng đến hoạt động chuyên môn. Nguồn kinh phí dành cho thuốc chữa bệnh còn hạn chế, kinh phí do bảo hiểm thanh toán còn ít và công tác khám chữa bệnh theo chế độ bảo hiểm còn gặp nhiều khó khăn. Do đặc thù của Ban là nơi khám chữa bệnh cho người cao tuổi và mắc đồng thời nhiều loại bệnh mạn tính nên mức chi thường xuyên vượt định mức do bảo hiểm quy định. Vì vậy việc khám chữa bệnh theo đúng định mức là rất khó khăn.

Để khắc phục những khó khăn, hướng tới hoàn thành nhiệm vụ trong năm 2015,

Ban Bảo vệ, CSSKCB thành phố Hải Phòng đã đặt ra bảy nhiệm vụ trọng tâm, bao gồm:

1. Tiếp tục thực hiện Đề án Chương trình mục tiêu trong đó hoàn thiện củng cố tổ chức bộ máy, trang thiết bị để nâng cao chất lượng phục vụ khám chữa bệnh toàn diện.

2. Tiếp tục tuyên truyền phổ biến các luật và quy định trong quản lý nhà nước, những điều được làm và không được làm trong đội ngũ Đảng viên và viên chức cơ quan; Tăng cường quán triệt giáo dục và hướng dẫn để đội ngũ viên chức phục vụ không chỉ bằng trách nhiệm mà bằng cả tình cảm và sự biết ơn đối với đội ngũ cán bộ; Tiếp tục thực hiện và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh và thực hiện tốt 12 điều y đức; Thực hiện kỹ năng giao tiếp đối với bệnh nhân, với đồng nghiệp trong cơ quan; Thực hiện nghiêm túc quy chế tập trung dân chủ tạo một tập thể đoàn kết, gắn bó cùng hỗ trợ hoàn thành nhiệm vụ.

3. Có kế hoạch cử cán bộ, bác sỹ đi học tập và đào tạo lại để nâng cao trình độ chuyên môn.

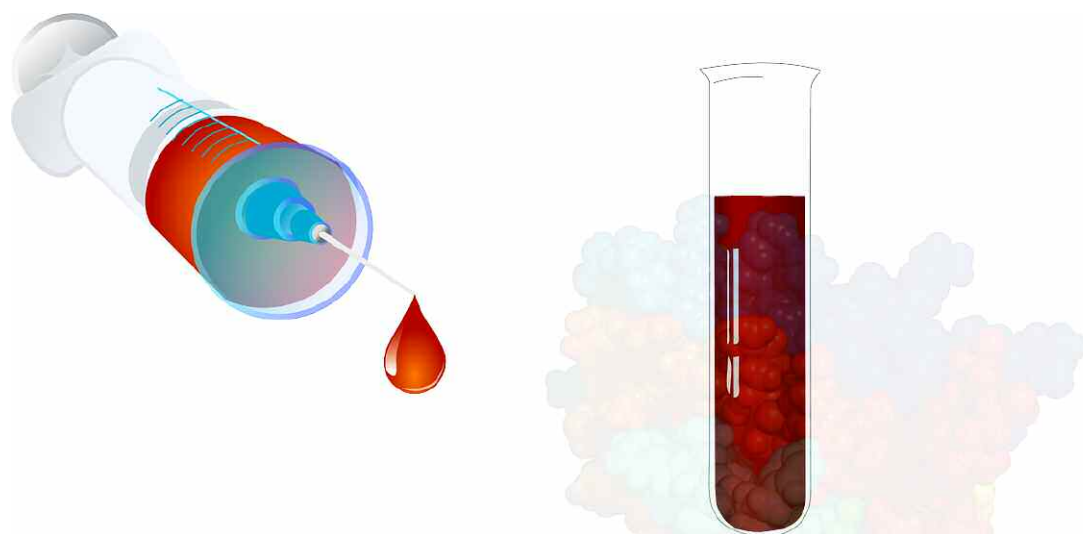
4. Thực hiện tất cả các nhiệm vụ chuyên môn, nhiệm vụ đột xuất theo yêu cầu và theo quy định. Khám sức khỏe nhân sự Đại hội Đảng các cấp với chất lượng cao.

5. Lập kế hoạch thi đua và thực hiện nhiệm vụ theo kế hoạch.

6. Có phương án đề xuất với Thành phố trang bị một số thiết bị thay cho một số đã hỏng hoặc hết thời hạn khấu hao như máy siêu âm, máy nội soi...

7. Phối hợp với Sở Y tế, Trung tâm Thông tin Thành ủy xây dựng Đề án về Công nghệ thông tin phục vụ cho công tác khám chữa bệnh và quản lý hồ sơ.

Trên nền tảng những những kết quả đã đạt được, cùng với những nhiệm vụ trọng tâm đã xác định rõ, tin rằng năm 2015 Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hải Phòng sẽ đạt được nhiều thành tựu hơn nữa ■



NHỮNG SỰ KIỆN Y DƯỢC NỔI BẬT NĂM 2014

NGUYỄN THANH HẢI

Năm 2014 là một năm với rất nhiều biến động của ngành y học thế giới bởi có nhiều sự kiện y học mang tính đột phá với nhiều trải nghiệm khác nhau. Năm 2014 cũng là một năm mà cả thế giới lao đao, khổ sở với đại dịch chết người Ebola mà hiện vẫn đang còn hoành hành ở Tây Phi. Bài viết này sẽ cung cấp cho bạn đọc những thành tựu y học đáng quan tâm trong năm 2014.

Chuyển đổi tế bào da người thành tế bào não

Trên tờ Neuron, các nhà nghiên cứu từ Trường y khoa St Louis thuộc Đại học Washington (WUSTL), báo cáo rằng họ đã sử dụng một sự kết hợp đặc biệt giữa các micro RNA và những nhân tố bản sao để lập trình các tế bào da thành một dạng tế bào não đặc biệt được biết đến dưới cái tên là các tế bào thần kinh gai trung bình.

Sau khi chứng minh rằng những phân tử RNA nhỏ đã được chuyển đổi thành các tế bào da và hòa lẫn vào các tế bào não, nhóm

nghiên cứu bắt đầu tinh chỉnh các tín hiệu hóa học. Họ đã làm điều này bằng cách thêm các phân tử gọi là những nhân tố bản sao mà họ đã biết về sự hiện diện của chúng trong não nơi có rất nhiều các tế bào thần kinh gai trung bình.

Ứng dụng điện thoại thông minh giảm lo âu

Một nghiên cứu mới nhất vừa được đăng trên tạp chí Khoa học tâm lý lâm sàng đã cho thấy, với việc dùng một ứng dụng ngay trên điện thoại thông minh trong vòng 25 phút có thể làm giảm các mức độ âu lo ở người hay bị trầm cảm. Tác giả chính, TS. Tracy Dennis, một nhà tâm lý học lâm sàng tại Cao đẳng Hunter, Đại học New York, phát biểu: “Hàng triệu người bị căng thẳng từ các trầm cảm tâm lý và thường thất bại trong việc tìm kiếm hay thụ hưởng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần. Nhiều phương pháp điều trị rất công kênh, tốn thời gian, đắt đỏ, khó tiếp cận và hay bị soi mói”.

Xét nghiệm máu dự đoán chính xác cơn đau tim

Theo Quỹ tim mạch, hơn 920.000 người Mỹ bị đau tim trong năm 2014, nhiều trường hợp đau tim mà không có cảnh báo trước. Nhưng các nhà nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu Scripps (SRI) ở California nói rằng, họ đã sáng tạo ra một xét nghiệm máu có thể dự đoán chính xác khi nào thì bệnh nhân có rủi ro cao của một cơn đau tim. Trưởng nhóm nghiên cứu, GS. Pete Kuhn đã cho công bố nghiên cứu mới nhất của mình trên tạp chí Sinh học vật lý, chứng minh rằng xét nghiệm đã thành công trong việc dự đoán nguy cơ đau tim từ những bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và đến nay tất cả bệnh nhân đều khỏe mạnh. Theo đó, xét nghiệm mới đã sử dụng một kỹ thuật gọi là “sinh thiết chất lỏng”, nó hoạt động bằng cách xác định sự hiện diện của các tế bào nội mô - trong thành động mạch - trong mạch máu. Theo các nhà nghiên cứu, các tế bào nội mô lưu thông trong máu có liên đới với những cơn đau tim liên tục. Đó là do sự hình thành của các mảng bám, sưng tấy và loét ra trong động mạch, gây viêm sưng.

Đột phá mới trong điều trị trầm cảm

Hiện tại, các nhà điều tra tại Trung tâm Y khoa Tây Nam của Đại học Texas nói rằng họ đã tạo ra một bước đột phá trong lĩnh vực chữa trị bệnh trầm cảm. TS. Jeffrey Zigman, phó giáo sư về y học nội khoa và tâm thần học tại UT Southwestern cho hay, họ đã tìm ra một cơ chế quan trọng trong đó Ghrelin - một hormon chống trầm cảm tự nhiên - làm việc bên trong não. Các nhà nghiên cứu đã khám phá một loại thuốc bảo vệ tự nhiên mà họ cho rằng nó có thể diệt bệnh trầm cảm. Nghiên cứu mới nhất về vấn đề này đã được công bố trên tạp chí Tâm thần học phân tử. Ghrelin là một “hormon đói”, nó làm khơi dậy sự thèm ăn.

Các nhà nghiên cứu đã tìm thấy tác

động của chất chống trầm cảm này có thể được kích thích bởi hợp chất P7C3, được phát hiện bởi các nhà nghiên cứu của UT Southwestern vào năm 2010. Các nghiên cứu trước đó chỉ ra rằng hợp chất P7C3 có khả năng bảo vệ tự nhiên ở bệnh nhân mắc bệnh Parkinson, bệnh xơ cứng teo cơ một bên (ALS) và chấn thương sọ não, còn hiện tại có vẻ như chất này cũng giúp điều trị trầm cảm. Thêm vào đó, nhóm nghiên cứu cũng khám phá ra một “dạng hoạt tính cao tương tự” của hợp chất P7C3-A20 cũng thúc đẩy các tế bào thần kinh mới hơn là các loại thuốc chống trầm cảm đang có bán sẵn ngoài thị trường.

Lần đầu tiên tạo ra phổi người

Các nhà khoa học tại chi nhánh y khoa Galveston của Trường đại học Texas (Mỹ) đã thành công trong việc nuôi phổi người tại phòng thí nghiệm bằng cách sử dụng những thành phần của phổi từ trẻ em đã tử vong. Các chuyên gia về tế bào gốc đã nuôi các mô phổi trong suốt nhiều năm. Chi nhánh y khoa Đại học Texas (UTMB) là đơn vị đầu tiên đã loan báo về giải pháp nuôi cấy phổi của họ vào năm 2010 nhưng tới 2014 giải pháp này mới thành công.

Nuôi cấy lỗ mũi và âm đạo

Cùng một lúc tạp chí The Lancet đã cho công bố kết quả của hai dự án tiên phong trong phẫu thuật tái tạo. Bằng cách sử dụng những kỹ thuật tương tự nhau, các nhà khoa học ở Thụy Sĩ đã thiết kế ra sụn của con người, trong khi một nhóm khác ở Mỹ và Mexico lại “nặn” ra những cái âm đạo nhân tạo. Tại Đại học Basel ở Thụy Sĩ, một nhóm các nhà khoa học dẫn đầu bởi GS. Ivan Martin đã chiết xuất tế bào sụn từ vách ngăn của bệnh nhân rồi nhân bản. Các tế bào được nhân lên lại cấy vào màng collagen và nuôi dưỡng thêm 2 tuần. Một năm sau đó, 5 bệnh nhân được cho cấy ghép mũi mới và họ báo cáo rằng bản thân rất hài lòng với diện mạo

[illegible]

kháng nhiễm vi rút, có người có phản ứng trung tính, số khác bắt đầu chảy máu, tổn thương nội tạng và sốc.

Các nhà nghiên cứu đã cho thấy, một chủng loại chuột mà họ phát triển ra có thể đem đến một hy vọng mới. Họ thấy rằng, trong vài ngày đầu tiên khi bị nhiễm vi rút, các con chuột bị sụt cân, nhưng 19% trong số chúng không bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi vi rút, chúng không chỉ sống sót mà còn tăng cân trong 2 tuần sau đó, thậm chí gan chúng cũng bình thường. Trong khi đó, 11% số chuột có phản ứng một phần với Ebola và 70% chuột có các phản ứng nghiêm trọng - hơn một nửa chuột đã chết. Những con chuột chết cũng cho thấy dấu hiệu của chảy máu nội tạng, sưng lá lách, gan đổi màu. Họ cũng nhận thấy mức độ nghiêm trọng của nhiễm Ebola và tỷ lệ tử vong song song với các mô hình gen cụ thể ■

Theo suckhoedoisong.vn

7

Qua rất nhiều nghiên cứu, người ta thấy rằng tăng huyết áp (HA) thường gặp ở các bệnh nhân đái tháo đường, đặc biệt là đái tháo đường type 2. Theo tác giả Hasslacher C., 30 - 60% số bệnh nhân khi được phát hiện đái tháo đường (tùy theo tuổi và giới) đã có tăng huyết áp. Đặc biệt, ở bệnh nhân có bệnh cầu thận với sự xuất hiện của protein niệu thì tỷ lệ tăng HA tăng lên đến 90%.

Bệnh cầu thận đái tháo được xác nhận khi bệnh nhân bắt đầu xuất hiện microalbumin niệu (microalbuminuria - MAU - albu-

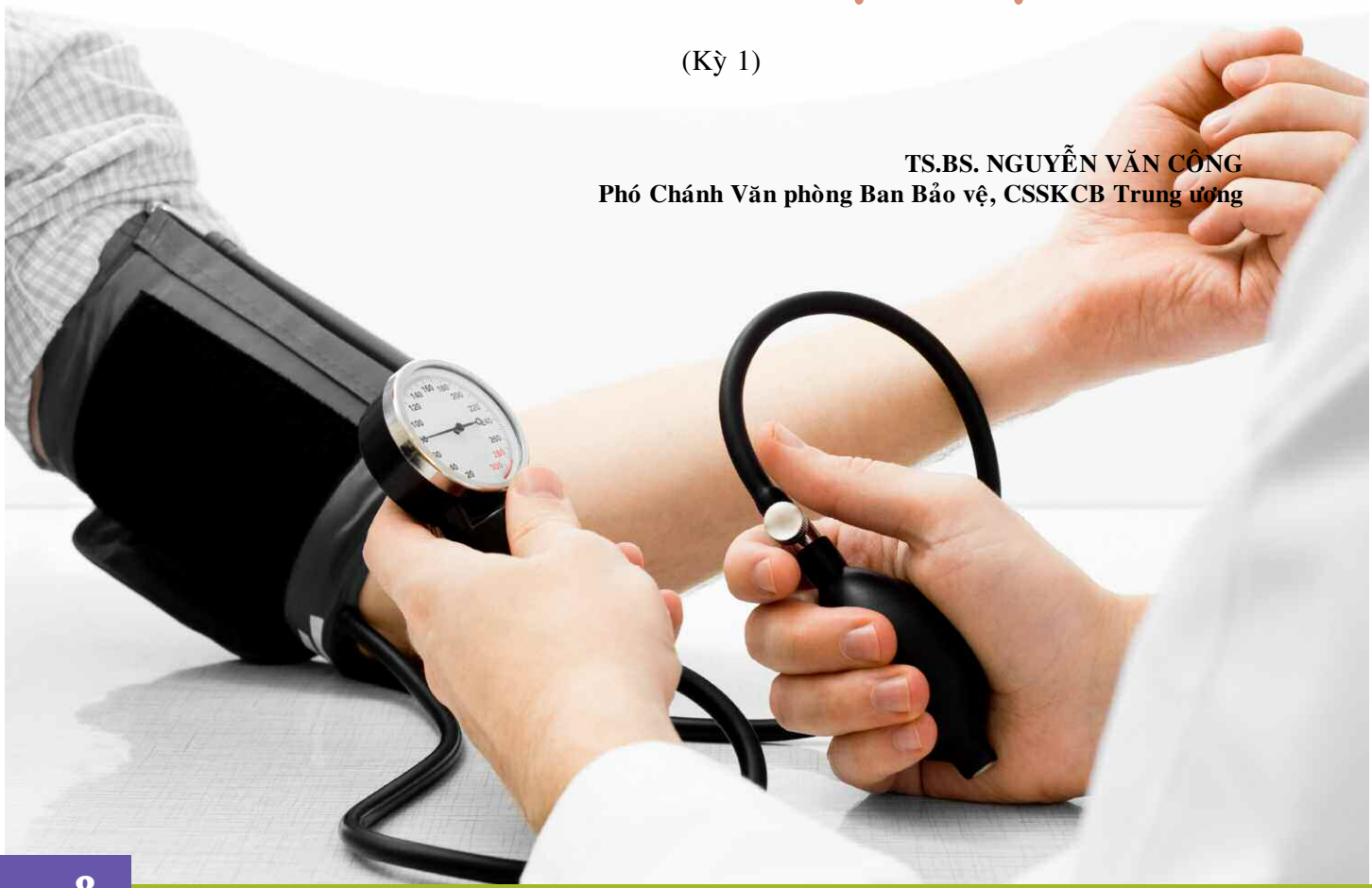
min niệu được bài xuất ở mức 20-200 $\mu\text{g/phút}$ hay 30-300 mg/24giờ) hay nặng hơn là protein niệu. Những thay đổi bệnh lý vi thể ở thận người đái tháo đường đã được các tác giả mô tả rất sớm từ trước thế kỷ XIX. Năm 1764 Cotunnus, lần đầu tiên phát hiện ra protein niệu ở người đái tháo đường với biểu hiện đông vón khi đun nóng nước tiểu. Năm 1877 Armanni và Epstein, đã mô tả những tổn thương vi thể thận đặc trưng cho đái tháo đường. Năm 1936 Kimmelstiel và Wilson lần đầu tiên báo cáo về đặc điểm giải

KIỂM SOÁT TÍCH CỰC HUYẾT ÁP Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG:

CHÌA KHÓA BẢO VỆ THẬN

(Kỳ 1)

TS.BS. NGUYỄN VĂN CÔNG
Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, CSSKCB Trung ương



phẫu bệnh mô cầu thận ở những người mắc bệnh đái tháo đường có protein niệu. Từ đó bắt đầu có rất nhiều nghiên cứu về tổn thương mô bệnh học của tổn thương thận đái tháo đường. Người ta đã nhận thấy rằng không phải tất cả những người mắc bệnh đái tháo đường có protein niệu đều có những thay đổi cầu thận điển hình. Các tổn thương mô bệnh học phong phú đa dạng của bệnh thận đái tháo đường thể hiện sự phức tạp trong cơ chế bệnh sinh cũng như trong diễn biến của bệnh.

Mục tiêu điều trị cho các bệnh nhân này là ngăn chặn sự tiến triển từ microalbumin niệu thành protein niệu; ngăn chặn sự suy giảm chức năng thận ở bệnh nhân đã có protein niệu và ngăn chặn biến cố tim mạch. Cụ thể, với bệnh nhân có microalbumin niệu, mục tiêu là giảm mức bài xuất albumin niệu và tiến tới albumin niệu bình thường, đồng thời ổn định mức lọc cầu thận. Với bệnh nhân có protein niệu, mục tiêu là giảm protein niệu càng thấp càng tốt hoặc cố gắng <0,5g/24 giờ và mức lọc cầu thận giảm dưới 2 ml/phút/năm. Để đạt được mục tiêu, cần thiết phải điều trị một cách hệ thống và phối hợp nhiều biện pháp: kiểm soát tích cực đường huyết, huyết áp, lipid máu; thực hiện nghiêm ngặt chế độ ăn; điều trị thiếu máu;... trong đó việc kiểm soát tích cực HA được cho là vấn đề then chốt trong việc bảo vệ chức năng thận.

Theo khuyến cáo của JNC - 8 (Eighth Joint National Committee - 2014), bắt đầu dùng thuốc hạ HA cho các bệnh nhân đái tháo đường khi HA ở mức lớn hơn hoặc bằng 140/90 mmHg và mục tiêu điều trị là đưa HA về mức <140/90 mmHg. Tuy nhiên, theo Hội đái tháo đường Mỹ (American Diabetes Association – ADA) trong khuyến cáo mới nhất năm 2013, các bệnh nhân đái tháo đường cần kiểm soát HA tốt hơn nữa, cụ thể:

HA tâm thu cần đưa xuống <130 mmHg nếu bệnh nhân còn trẻ, HA tâm trương cần đưa xuống < 80 mmHg. Nhiều nghiên cứu cho thấy việc kiểm soát tích cực HA, không kể bằng thuốc gì cũng đều làm giảm albumin niệu và có ý nghĩa to lớn trong việc bảo vệ chức năng thận.

Trong nghiên cứu UKPDS (United Kingdom Prospective Diabetes Study) người ta thấy khi làm giảm HA tâm thu từ 154 mmHg xuống 144 mmHg thì làm giảm nguy cơ xuất hiện microalbumin niệu tới 29%. Kiểm soát tích cực HA còn làm giảm nhanh chóng nguy cơ tim mạch cũng như biến chứng vi mạch ở bệnh nhân đái tháo đường. Trong một nghiên cứu khác - nghiên cứu HOT (Hypertension Optimal Treatment study) – người ta nhận thấy rằng khi làm giảm HA tâm trương từ 85 mmHg xuống 81 mmHg đã làm giảm nguy cơ tim mạch tới 50%. Tuy nhiên, điều này lại không xảy ra ở những người không bị đái tháo đường.

Như vậy, kiểm soát tốt HA mang lại những lợi ích đặc biệt to lớn và còn có ý nghĩa hơn nữa ở các bệnh nhân đái tháo đường ■

(Còn nữa)

Tài liệu tham khảo:

1. American Diabetes Association (2013), "Standards of medical care in diabetes", *Diabetes Care*, 36, S11-S66.
2. Paul A. James and Suzanne Oparil (2013), "2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8)", *JAMA*, E1-E14.
3. Viberti G, Wheeldon NM (2002), "Microalbuminuria reduction with valsartan in patients with type 2 diabetes mellitus: a blood pressure-independent effect", *Circulation* 106:672–678.
4. Mogensen CE (2003), "Microalbuminuria and hypertension with focus on type 1 and type 2 diabetes", *J Intern Med* 254:45–66.

Ở giai đoạn sớm của xơ gan, các triệu chứng thường kín đáo. Đôi khi, ở một số người, các biến chứng lại là dấu hiệu đầu tiên của bệnh. Vấn đề quan trọng là phải nhận biết sớm để xử lý kịp thời các biến chứng và tốt nhất là làm sao dự phòng không cho các biến chứng đó xảy ra.

Xơ gan là một bệnh gan mạn tính có tỷ lệ tử vong cao sau ung thư gan. Đây là hậu quả cuối cùng của các bệnh gan mạn tính, trong đó các tế bào gan bị hư hoại và được thay thế bằng các dải mô xơ và các nhân “tái sinh” làm phá vỡ cấu trúc bình thường của gan, gây ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của gan. Về cơ bản, không thể đảo ngược quá trình xơ hóa gan, tuy nhiên, nếu được phát hiện và điều trị sớm có thể ngăn chặn quá trình tiến triển của bệnh và hạn chế biến chứng.

Những nguyên nhân

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến xơ gan như: viêm gan virus B, viêm gan virus C, do rượu và các độc chất... Ở một số quốc gia, tình trạng béo phì đang trở thành một trong những nguyên nhân có thể dẫn đến xơ gan. Ở nước ta, một số nguyên nhân thường gặp dẫn đến xơ gan là viêm gan vi rút B, viêm gan vi rút C và do rượu.

Khi chức năng gan bị suy giảm trầm trọng sẽ dẫn đến xơ gan giai đoạn mất bù. Lúc đó, các biến chứng sẽ xuất hiện thường xuyên và tỷ lệ tử vong có thể lên đến 85% trong vòng 5 năm nếu không có điều kiện ghép gan hoặc không được điều trị tích cực và đúng cách.

Một số biến chứng thường gặp trong xơ gan

Xuất huyết tiêu hóa do vỡ giãn tĩnh mạch thực quản:

Gan xơ làm cho dòng máu đi qua gan bị cản trở, dẫn đến tăng áp lực tại tĩnh mạch cửa cũng như tại các hệ nối cửa - chủ, đặc biệt là làm giãn tĩnh mạch thực quản và tĩnh mạch phình vị dạ dày. Các tĩnh mạch này khi

giãn quá mức sẽ bị vỡ, gây ra ối máu đỏ tươi lượng nhiều và đi cầu phân máu. Nếu không xử trí kịp thời dễ gây tử vong. Bệnh

BIẾN CHỨNG CỦA XƠ GAN

**PGS.TS.BS. BÙI HỮU HOÀNG,
ThS.BS. CAO NGỌC TUẤN
Phân khoa Nội tiêu hóa Gan Mật -
BV.ĐHYD TP.HCM**

nhân cần được đưa đi cấp cứu ngay.

Việc điều trị bao gồm: truyền máu, truyền thuốc để giảm áp lực tĩnh mạch cửa như sử dụng Somatostatin, Octreotide, Terlipressin, nội soi dạ dày cấp cứu để thắt hoặc chích xơ các búi giãn tĩnh mạch. Khi tình trạng xuất huyết ổn định, nên tiếp tục dùng thuốc ức chế beta không chọn lọc (Propranolol) hoặc có thể phối hợp thêm nhóm Nitrate để phòng ngừa chảy máu tái phát.

Phù chân và báng bụng:

Tăng áp lực cửa và giảm đậm máu có thể dẫn đến phù chân và tích tụ dịch ở bụng (báng bụng). Báng bụng mức độ trung bình

và nhiều dễ có nguy cơ bị nhiễm trùng dịch báng, lúc đó, bệnh nhân có thể bị sốt, đau bụng và tiêu phân lỏng. Báng bụng còn là triệu chứng báo hiệu tình trạng suy gan mất bù. Bệnh nhân cần nhập viện, dùng thuốc lợi tiểu và truyền albumin để điều trị.



Healthy



Cirrhosis

Hôn mê gan hay bệnh não gan:

Gan xơ không thể đào thải các chất độc có trong cơ thể. Do đó, trong xơ gan nặng, các độc tố có hại ở ruột - đặc biệt là khí ammoniac (NH_3) - đi vào máu và tích tụ lại trong não gây ra bệnh não - gan với các triệu chứng rối loạn tri giác, từ lẫn lộn tiến đến hôn mê gan và tử vong. Bệnh não - gan có thể khởi phát do một số yếu tố thúc đẩy như xuất huyết tiêu hóa, nhiễm trùng, táo bón, mất nước, lạm dụng thuốc ngủ hay an thần...

Việc điều trị chủ yếu là làm giảm lượng NH_3 ở đọng trong máu bằng cách hạn chế cung cấp chất đạm trong lúc hôn mê, uống thuốc nhuận trường lactulose để ngăn cản việc hấp thu NH_3 từ đường tiêu hóa, dùng các thuốc tăng cường giải độc gan để ngăn không cho độc chất ảnh hưởng lên hệ thần kinh.

Ung thư gan:

Xơ gan do các nguyên nhân như viêm gan vi rút B và C, rượu, bệnh tích tụ sắt trong mô và xơ gan mật nguyên phát rất dễ tiến triển sang ung thư gan. Bệnh nhân có thể không có triệu chứng gì đặc biệt cho đến khi tình cờ phát hiện khối u trong gan khi đi khám sức khỏe và làm siêu âm ổ bụng. Ở giai đoạn trễ: khối u quá to gây đau tức vùng dưới sườn phải, sụt cân, suy kiệt hoặc bị xuất huyết trong ổ bụng do khối u bị vỡ. Đối với bệnh nhân xơ gan, việc quan trọng nhất là theo dõi và tầm soát ung thư gan từ 3 đến 6 tháng/lần bằng cách làm siêu âm ổ bụng và thử máu định lượng AFP để có thể phát hiện sớm ung thư gan.

Tình trạng nhiễm trùng:

Gan tham gia vào các chức năng miễn dịch bảo vệ cho cơ thể chống lại nhiễm trùng. Vì vậy, bệnh nhân xơ gan rất dễ bị nhiễm trùng. Ví dụ như: nhiễm trùng dịch báng, viêm phổi, nhiễm trùng máu... Tình trạng nhiễm trùng có thể làm cho bệnh gan nặng lên và thúc đẩy các biến chứng khác xuất hiện dồn dập như hôn mê gan, suy thận...

Làm sao để dự phòng các biến chứng của xơ gan?

Các biện pháp dự phòng một số biến chứng thường gặp trong xơ gan, bao gồm:

- Phù và báng bụng: chế độ ăn nhạt kết hợp dùng thuốc lợi tiểu.

- Xuất huyết tiêu hóa do vỡ giãn tĩnh mạch thực quản: dùng thuốc làm giảm áp lực tĩnh mạch cửa, thắt các búi giãn tĩnh mạch hoặc chích xơ, đặt stent cửa chủ trong gan.

- Tình trạng nhiễm trùng: dùng kháng sinh, tiêm chủng phòng cúm, viêm phổi và viêm gan.

- Ung thư gan: siêu âm bụng và xét nghiệm AFP định kỳ 3 đến 6 tháng/lần.

- Bệnh não gan: dùng thuốc nhuận trường lactulose để tránh táo bón và làm giảm độc tố NH_3 trong máu ■

Theo suckhoedoisong.vn

Theo Chủ nhiệm khoa Vật lý trị liệu và Phục hồi chức năng, Bệnh viện 103 Hà Hoàng Kiệm, đối với thanh niên, việc thức dậy quá sớm để tập thể dục ngoài trời trong mùa đông thì không ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe nhưng đối với những người tuổi trung niên, tuổi già, việc vẫn giữ thói quen ra ngoài tập thể dục vào sáng sớm giống như mùa hè trong khi không mặc đủ ấm là hết sức nguy hiểm. Nhiệt độ lúc ngủ và lúc tập thể dục trong mùa đông thường chênh lệch rất lớn. Lúc đang ngủ, cơ thể được sưởi ấm và mạch máu đang giãn nở hết sức. Nếu tập thể dục quá sớm có thể khiến cơ thể gặp lạnh đột ngột làm mạch máu co lại và tăng trương lực quá mức. Sự co mạch máu quá mức sẽ làm liệt dây thần kinh số 7 khiến liệt một

bên mặt.

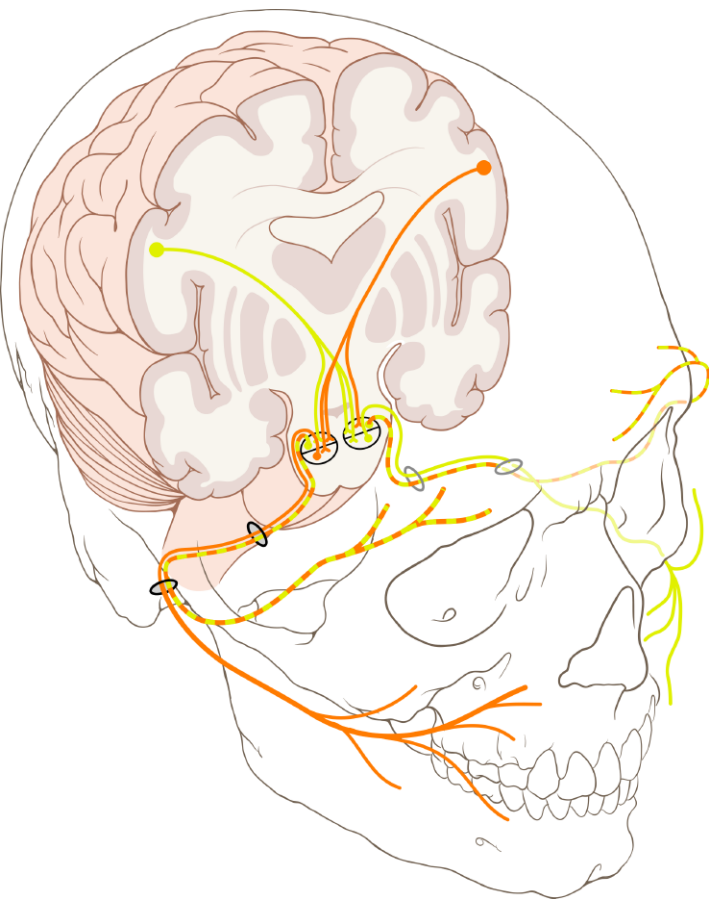
Liệt dây thần kinh số 7 có thể xảy ra ở bên phải hoặc bên trái. Biểu hiện đặc trưng của liệt dây thần kinh số 7 là mắt nhắm không kín, miệng méo cùng bên với mắt, nhân trung lệch, các nếp tự nhiên như nếp nhăn, rãnh mũi má bị mờ hoặc mất... Điều này khiến người bệnh cười nói khó, đánh răng súc miệng nước trào ra một bên mép. Đặc biệt, sự mất cân xứng ở mặt càng rõ khi bệnh nhân chủ động cười, mồm méo lệch sang bên lành. Ngoài ra, còn một số triệu chứng khác ít gặp hơn như cảm giác tê một bên mặt, mất vị giác ở 2/3 trước lưỡi, khô mắt do không tiết nước mắt hoặc tăng tiết nước mắt làm nước mắt chảy giàn giụa, nhất là trong hoặc ngay sau bữa ăn.

Việc duy trì chế độ luyện tập thể dục đều đặn là rất tốt vì giúp cơ thể phòng tránh bệnh tật nói chung cũng như những căn bệnh dễ phát vào mùa đông. Tuy nhiên, đối với những người tuổi trung niên, tuổi già, tập thể dục quá sớm vào mùa đông có thể khiến cơ thể gặp lạnh đột ngột làm mạch máu co lại và tăng trương lực quá mức. Sự co mạch máu quá mức sẽ làm liệt dây thần kinh số 7 khiến liệt một bên mặt.

TẬP THỂ DỤC QUÁ SỚM VÀO MÙA ĐÔNG NGUY CƠ LIỆT DÂY THẦN KINH SỐ 7

KHÁNH LY





Liệt dây thần kinh số 7 do lạnh nếu được chẩn đoán sớm và điều trị kịp thời, bệnh sẽ phục hồi nhanh. Tuy nhiên, nếu chẩn đoán và điều trị sai, có thể gây biến chứng và di chứng như viêm loét giác mạc (do mắt nhắm không khép kín dễ bị gió bụi bắn bám vào gây nhiễm trùng), co giật cơ mặt (do hồi phục thần kinh không hoàn toàn) hoặc co cứng nửa mặt (do dây thần kinh thoái hóa).

Các phương pháp điều trị bao gồm nội khoa, châm cứu, điện châm... Phương pháp châm cứu là phương pháp chữa trị nhanh và đạt hiệu quả tốt. Thời gian châm cứu chữa trị tùy theo sức khỏe, tuổi tác, tình trạng bệnh của mỗi bệnh nhân. Có thể trong khoảng 1 tuần đối với những bệnh nhân nhẹ. Từ 4 đến 8 tuần đối với bệnh nhân tình trạng bệnh nặng hơn hoặc có kèm theo các bệnh lý khác như: đái tháo đường, tim mạch, cao huyết áp. Khi bị liệt dây thần kinh số 7, cần đến ngay bác sĩ chuyên khoa thần kinh để được chẩn đoán chính xác và

loại trừ một số bệnh nguy hiểm khác cũng gây liệt mặt như chấn thương sọ não, tai biến mạch máu não, u não... Ngoài tuân thủ chặt chẽ phương pháp điều trị do bác sĩ chỉ định, cần phối hợp tập vận động xoa bóp cơ mặt hằng ngày, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 4 đến 5 phút. Xoa từ cằm lên trán nhằm tăng cường tuần hoàn chống sự co cứng cơ mặt. Trong ăn uống, cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng để mau chóng phục hồi, ăn nhiều trái cây, rau củ. Đặc biệt, không nên để cơ thể nhiễm lạnh.

Các bác sĩ cũng cảnh cáo, việc tập thể dục quá sớm vào mùa đông làm cơ thể bị nhiễm lạnh đột ngột không chỉ gây liệt dây thần kinh số 7 mà còn có thể gây ra tai biến mạch máu não, các bệnh về phổi, viêm phế quản... Vì vậy, tốt nhất không nên tập thể dục quá sớm, khi thời tiết giá rét và đang nhiều sương. Nên tập khi bắt đầu có ánh nắng mặt trời hoặc tốt nhất là chuyển sang buổi chiều. Trước khi tập thể dục, phải thực hiện khởi động kỹ nhằm giúp cơ thể kịp thích nghi, giúp tiết ra chất nhầy ở khớp, có tác dụng giảm chấn thương, không bị căng cơ đột ngột, đau khớp, trật khớp. Mặc quần áo ấm khi đi tập thể dục, dùng mũ và quần khăn che cổ để giữ ấm. Khi cơ thể nóng lên và nhiệt độ ngoài trời tăng có thể cởi bớt quần áo ra. Thời gian tập tùy theo sức khỏe của từng người. Tuy nhiên, khi cảm thấy vừa đủ mệt thì nên dừng. Kéo dài thời gian tập quá sức sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, sức đề kháng của cơ thể giảm trong khi thời tiết lại lạnh và dễ bị cảm lạnh.

Lưu ý, những ngày thời tiết gió to, lạnh và âm u không nên tập thể dục ngoài trời, có thể tập các bài tập nhẹ nhàng ở nhà. Đối với người trung niên và người già, đặc biệt là những người mắc các chứng bệnh về tim mạch hay mạch máu não, bệnh lý phổi, phế quản, bệnh lý khớp... càng cần tránh thể dục lâu vào buổi sáng sớm. ■

Trong cuộc sống hàng ngày, đôi khi bạn gặp phải những trường hợp nạn nhân bị chấn thương hoặc bị ngưng thở, ngừng tim vì một lý do nào đó. Đặc biệt vào những ngày xuân, khi mọi thứ đều được “xả căng”, nên có thể số trường hợp cần được xử trí sơ cứu sẽ nhiều hơn. Trước khi đội cấp cứu chuyên nghiệp đến, bạn có thể duy trì sự sống cho nạn nhân hay giúp đỡ nạn nhân bằng những động tác sơ cứu.

Hô hấp nhân tạo

Hô hấp nhân tạo là động tác sơ cứu nhằm cung cấp oxy cho não và các cơ quan quan trọng khác, trong khi chờ đợi sự điều trị tích cực từ đội cấp cứu chuyên nghiệp. Não sẽ chết sau 5 phút nếu thiếu oxy, do vậy động tác này là rất quan trọng nếu được thực hiện sớm nhằm tránh tình trạng thiếu máu nuôi não. Cần xác định nạn nhân tỉnh hay mê bằng cách lay, gọi, hỏi thật to. Nếu nạn nhân mê, gọi ngay cấp cứu hoặc nhờ ai đó gọi, rồi thực hiện hô hấp nhân tạo. Các bước thực hiện hô hấp nhân tạo gồm:

- Airway (thông đường thở): đặt nạn nhân nằm trên nền cứng, quỳ cạnh cổ và vai bệnh nhân. Mở đường thở của nạn nhân bằng thủ thuật ngửa đầu nâng cằm. Kiểm tra nạn nhân có thở không? Bằng cách nghe hơi thở, nhìn lồng ngực di động. Nếu nạn nhân không thở, thực hiện ngay giúp thở miệng - miệng hoặc miệng - mũi.

- Breathing (thở): giúp thở miệng, mũi. Thực hiện cái đầu tiên và nhìn xem lồng ngực nạn nhân có phồng lên? Nếu không, thực hiện tiếp lần thứ hai sau khi mở đường thở bằng cách ngửa đầu và nâng cằm. Sau đó thực hiện ép ngực.

- Circulation (giúp máu lưu thông): ấn ngực đi xuống 3,8 - 5cm. Ấn 2 lần/giây hoặc 100 lần/phút. Khi bạn làm động tác này sẽ giúp tim bơm máu đi để đưa máu đến não và các cơ quan quan trọng khác.

Sau ấn ngực, bạn làm thủ thuật ngửa đầu, nâng cằm nạn nhân để thổi hơi. Thổi 2 hơi liên tiếp. Bịt mũi nạn nhân, thổi 1 hơi

trong 1 giây, xem lồng ngực có phồng lên? Nếu có, thổi tiếp hơi thứ hai. Nếu không, ngửa đầu nạn nhân và tiếp tục thổi hơi lần thứ hai. Mỗi chu kỳ gồm 30 lần ấn ngực và 2 lần thổi hơi. Nếu sau 2 phút, nạn nhân vẫn không cử động, bạn nên tiếp tục hà hơi thổi ngạt cho đến khi đội cấp cứu chuyên nghiệp đến.

**SƠ CỨU
TẠI NẠN
TRONG DỊP
TẾT**

BS. TĂNG HÀ NAM ANH

Chấn thương đầu

Cần gọi đội cấp cứu chuyên nghiệp khi gặp nạn nhân bị chấn thương đầu có các dấu hiệu sau: chảy máu đầu mặt nhiều, thay đổi nhận thức, có quầng xanh đen ở quanh mắt và sau tai, ngưng thở, hôn mê, mất cân bằng, yếu hay không sử dụng được tay hoặc chân, đồng tử hai bên không đều, ói mửa nhiều lần, nói khó.

Sau khi đã gọi cấp cứu, có thể sơ cứu

nạn nhân bằng cách:

- Giữ nạn nhân nằm yên trong bóng mát, đầu và vai hơi nâng lên. Không di chuyển nạn nhân khi không cần thiết, tránh cử động cổ nạn nhân.

- Cầm máu bằng cách dùng băng gạc vô trùng hoặc quần áo sạch đè vào vết thương. Chú ý không đè trực tiếp vào vết thương nếu nghi ngờ vỡ sọ, khi đó có thể dùng băng gạc

Trật khớp có thể xảy ra ở bất kỳ khớp nào. Nếu nghi ngờ có trật khớp, nên gọi ngay cấp cứu. Trong khi chờ đợi chờ đi cấp cứu, bạn có thể làm những việc sau đây:

- Không được di chuyển khớp.

- Cố định ở tư thế mà khớp đang ở vị trí đó.

Ví dụ, trật khớp khuỷu, nạn nhân sẽ có tư thế khuỷu gấp. Bạn dùng một miếng vải hay cái áo cố định khuỷu vào thân người. Trật khớp vùng tay, có thể cố định bằng cách cột tay vào thân



hay quần áo sạch quấn quanh vết thương thay vì đè trực tiếp.

- Theo dõi nhịp thở và báo động ngay nếu nạn nhân ngừng thở và bắt đầu làm hô hấp nhân tạo trong khi chờ đợi đội cấp cứu tới.

Nạn nhân bị trật khớp

Trong mấy ngày Tết, những tai nạn bất ngờ thường hay xảy ra. Trong đó những chấn thương vùng tay chân chiếm số lượng lớn. Bạn làm gì nếu chẳng may có người quen hay người thân chỉ vì một chút rượu bia mà té ngã bị trật khớp?

người, dùng chính thân người làm vật cố định nâng đỡ cho tay. Nếu là ở chân, thì có thể cột hai chân lại với nhau, dùng chân lành làm nẹp cố định cho chân bị tai nạn.

- Đừng cố gắng nắn khớp. Bạn có thể làm cho tình hình xấu đi nếu bạn không biết cách nắn.

- Chườm lạnh lên khớp bị trật nhằm tránh sưng phù. Không nhất thiết là phải chườm đá trực tiếp lên da, mà nên chườm qua lớp băng hay áo mà bạn đang dùng để cố định chi bị trật khớp.

- Một số khớp bị trật có nguy cơ tổn

thương mạch máu cao như khớp gối. Bạn nên hỏi thăm nạn nhân xem có bị lạnh chân, tê hay nhìn thấy chân tím hay không, vì đây là những dấu hiệu báo hiệu tình trạng mạch máu có thể bị tổn thương.

Nạn nhân có vết thương chảy máu

Trong suốt cuộc đời, ít hay nhiều bạn cũng đã từng bị vết thương chảy máu, có thể là do đứt tay, do bị chấn thương... Bạn sẽ làm gì cho mình hay cho nạn nhân trước khi quyết định vào bệnh viện? Một vài hướng dẫn sau đây sẽ giúp bạn xử lý vết thương trước khi quyết định gọi cấp cứu:

- Cầm máu bằng cách đè nhẹ lên vết thương bằng gạc sạch hoặc quần áo sạch. Đè liên tục trong 20 - 30 phút. Đừng hé vết thương xem cầm máu hay chưa, vì sẽ làm chảy máu trở lại do cục máu đông chưa kịp hình thành.

- Làm sạch vết thương: rửa vết thương bằng nước sạch. Không dùng xà phòng chà vào vết thương vì xà phòng làm kích thích vết thương. Nếu dị vật còn sót trong vết thương thì dùng nhíp rửa bằng alcohol lấy ra. Rửa nhiều nước sẽ tránh được nguy cơ uốn ván. Xung quanh vết thương có thể rửa bằng xà phòng.

- Bôi kem có chứa kháng sinh hay dầu mù u sau khi đã rửa sạch vết thương. Kem hay dầu không làm cho vết thương lành mau hơn nhưng sẽ giữ ẩm cho vết thương, giúp quá trình lành vết thương dễ dàng hơn.

- Băng vết thương bằng băng đã tiệt trùng. Bạn nên thay băng khi băng ướt hay bị bẩn.

- Bạn nên đi tiêm phòng ngừa uốn ván nếu vết thương sâu, nhiễm trùng và lần tiêm phòng ngừa uốn ván cuối cùng cách 5 năm. Đừng coi thường những vết thương do đâm phải gai hay những vật tương tự, vì chúng có thể chứa những vi trùng uốn ván.

Một số vết thương tưởng chừng vô hại nhưng có một số cấu trúc quan trọng như gan, thận kinh nằm sát da nên đôi khi có thể những cấu trúc này bị tổn thương. Ví dụ, vết thương

vùng bàn ngón tay có thể làm đứt gân gấp hay duỗi ngón tay. Bạn nên đi đến bệnh viện để được khám và được xử trí đúng. Nếu thấy vết thương bị đau ngày càng nhiều, tấy đỏ, sưng nề, chảy dịch hay không lành sau một thời gian, đó là dấu hiệu của sự nhiễm trùng. Đừng chần chừ mà nên đến bệnh viện để được chăm sóc tốt hơn.

Dị vật trong mũi, tai

Trong các ngày Tết, thường gặp tình huống ở trẻ nhỏ là chơi bỏ vật nào đó vào trong mũi, tai. Trong trường hợp đó, bạn càng nên bình tĩnh lấy dị vật ra. Không nên hốt hoảng, không nên la mắng làm trẻ sợ hãi thêm. Hãy nhớ những điều sau đây khi tiến hành lấy dị vật:

Đối với dị vật trong mũi:

- Đừng móc dị vật bằng que tăm bông hay bất cứ vật gì khác.

- Đừng cố gắng hít dị vật vào bằng cách hít sâu, thay vào đó nên thở bằng miệng cho đến khi dị vật được lấy ra.

- Thở ra nhẹ để cố gắng giải phóng dị vật nhưng đừng cố gắng thở mạnh hoặc lặp đi lặp lại. Nếu dị vật chỉ ở 1 bên mũi thì đè nhẹ mũi bên không có dị vật và thở nhẹ ra.

- Nếu thấy dị vật và có thể lấy ra thì lấy ra nhẹ nhàng, không nên cố gắng lấy dị vật khi không lấy được hoặc không thấy.

- Gọi cấp cứu khi không lấy được dị vật.

Đối với dị vật trong tai:

- Nếu bạn nhìn thấy dị vật và có thể lấy ra bằng kẹp thì có thể nhẹ nhàng lấy ra.

- Nếu không thấy, bạn có thể dùng trọng lực bằng cách nghiêng đầu và lắc nhẹ đầu cho dị vật rơi ra.

- Nếu nghi ngờ dị vật là côn trùng, bạn có thể dùng ít dầu ăn chế vào trong tai để côn trùng nổi lên và có thể lấy ra. Không dùng dầu khi dị vật là những vật khác. Không dùng phương pháp này nếu nghi ngờ thủng màng nhĩ đau, chảy máu, chảy dịch từ tai.

- Không lấy dị vật bằng que tăm bông hoặc vật khác vì như vậy, bạn vô tình sẽ đẩy dị



CHO MỘT MÙA ĐÔNG ẤM ÁP:

ĂN - MẶC ĐỂ GIỮ ẤM TRONG MÙA ĐÔNG

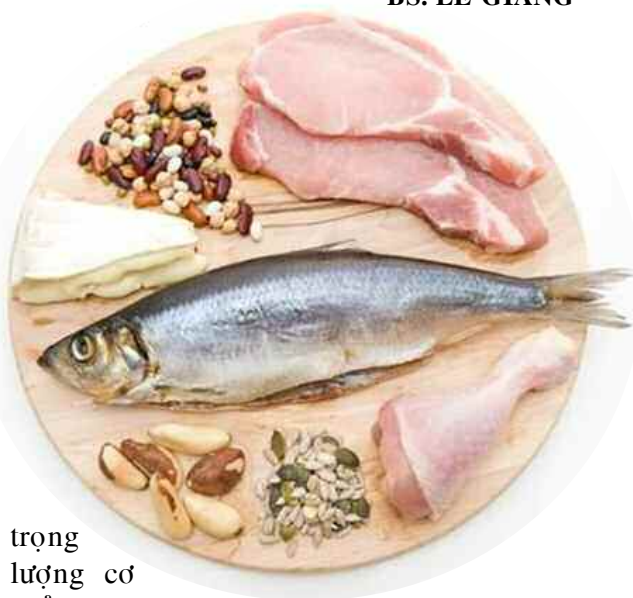
BS. LÊ GIANG

(KỲ 2)

Mùa đông nhiệt độ không khí giảm mạnh, cơ thể bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ bên ngoài thì nhiệt độ trong cơ thể cũng tăng cao. Để thích nghi với khí hậu mùa đông, cần chú ý đến quá trình trao đổi chất, sự tản nhiệt dưới da sẽ ít đi. Do đó, ăn gì, mặc gì để giữ ấm trong mùa đông là điều vô cùng quan trọng. Dưới đây là những quy tắc ăn - mặc trong mùa đông mà bạn nên biết.

1. Lựa chọn thực phẩm

Nguyên tắc dinh dưỡng trong mùa đông là phải có đủ chất dinh dưỡng, nhiệt lượng đầy đủ. Thức ăn phải có tính nóng, có tác dụng giữ nhiệt trong cơ thể. Các thực phẩm màu trắng như bánh ngọt, cơm, bánh mì... thường khiến bạn tăng cân nhanh do chúng được tiêu hóa một cách nhanh chóng, làm tăng lượng đường trong máu và tăng insulin. Do vậy, bạn nên hạn chế ăn và chuyển sang sử dụng các loại ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt giúp bạn duy trì một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh và giữ cho bạn no lâu hơn do chúng rất giàu chất xơ. Ngoài ra, tiêu thụ ngũ cốc nguyên hạt còn giúp ổn định lượng đường trong máu, kiểm chế được nguy cơ thừa ăn và tránh tăng cân. Sử dụng các thực phẩm giàu protein ít chất béo sẽ giúp bạn duy trì một



trọng lượng cơ thể khỏe mạnh vì thực phẩm chứa protein có chỉ số GI (chỉ số đường huyết) thấp, có thể giúp ổn định lượng đường trong máu. Nhờ đó, có thể cản trở sự thèm ăn và ăn vặt, đặc biệt là ăn các loại thực phẩm giàu carbohydrate và đường khiến cho lượng calo càng tăng.

* *Chọn một số loại thực phẩm giàu protein:* các loại hạt, các loại đậu, trứng, cá, thịt nạc, thịt gà, sữa ít chất béo và các sản phẩm đậu nành... Sử dụng các loại thực phẩm này, giúp bạn có cảm giác no lâu, ngăn cản ăn quá nhiều và khiến bạn mất kiểm soát trong mùa đông.

Các thực phẩm "trắng" nên tránh gồm

kem, bơ và pho mát... Các thực phẩm này chứa nhiều calo và giàu chất béo bão hòa. Trong mùa đông, cơ thể ít vận động khiến cho việc đốt cháy chất béo, calo giảm đi so với các mùa khác. Vì vậy, khi lượng calo nạp vào cơ thể tăng mà không tiêu thụ hết sẽ dẫn đến tích tụ lại và làm bạn tăng cân.

* *Thường xuyên ăn gừng*: Thường xuyên ăn gừng có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, làm cơ thể ra mồ hôi, thúc đẩy sự tiết dịch của dạ dày và co bóp của ruột, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cảm giác thèm ăn. Gừng tươi có tác dụng chống oxy hóa, về lâm sàng thì gừng tươi thích hợp cho việc dùng chữa một số chứng như cảm hàn, đau đầu, ho, lạnh bụng, nôn mửa.

* *Uống đủ nước*: Dù nhiệt độ trong mùa đông thấp nhưng không có nghĩa là cơ thể bạn không bị mất nước. Sử dụng điều hòa, các hệ thống sưởi đều là các tác nhân khiến cơ thể bạn bị mất nước trầm trọng. Vì vậy, cho dù mùa đông bạn vẫn nên uống nước đầy đủ. Ngoài nước lọc, bạn có thể uống các loại nước khác như nước hoa quả, canh, súp, trà...

Có rất nhiều loại trà tốt cho sức khỏe mà bạn có thể lựa chọn cho mùa đông như trà gừng (giúp lưu thông và làm ấm cơ thể), trà xanh (tăng cường chất chống oxy hóa cho cơ thể và có thể giúp giảm cân), trà tầm xuân (bổ sung vitamin C để tăng sức đề kháng), trà bạc hà (tốt cho tiêu hóa) và trà hoa cúc (giúp làm dịu thần kinh của bạn).

Khi cơ thể được cung cấp đủ nước cũng là một cách để cân bằng nhiệt độ cơ thể, giúp bạn tránh nguy cơ bị lạnh trong mùa đông.

2. Lựa chọn cách ăn mặc

Việc mặc nhiều quần áo để giữ ấm cơ thể trong mùa đông là điều vô cùng quan trọng. Một số lưu ý dưới đây sẽ góp phần giúp bạn “vượt qua” được mùa đông giá lạnh:

**Áo khoác và áo len* là những thứ không thể thiếu trong mùa đông, nhất là trong những ngày nhiệt độ xuống thấp (đại hàn). Tùy thuộc vào thời tiết và nhiệt độ của từng ngày, chúng ta có thể mặc những chiếc áo khoác với độ dày, mỏng và khả năng giữ ấm khác nhau. Tuy nhiên, để có được chiếc áo khoác đủ ấm trong những ngày thời tiết giá lạnh, các bạn nên chọn những chiếc áo có chất liệu giữ ấm tốt như áo lông, áo da, áo dạ, áo phao... Đặc biệt, nên chọn loại áo khoác dài để có thể giữ ấm cả phần lưng và đùi.

Chọn áo len, nên chọn những chiếc áo sợi nhỏ, đan chặt. Những chiếc áo len như vậy thường giữ ấm tốt hơn những chiếc áo len mũi to, đan lỏng bởi nó giúp ngăn cản gió lùa vào bên trong cơ thể, tránh bị nhiễm lạnh.

* *Phụ kiện giữ ấm* như mũ len, bít tai, khăn quàng cổ, găng tay, khẩu trang, tất, giày, boots... cũng quan trọng không kém quần, áo. Các phần trên cơ thể như tai, cổ, mũi, bàn tay, bàn chân... là những phần chịu lạnh rất kém. Đặc biệt là bàn chân, bộ phận chứa rất nhiều huyết đạo trên cơ thể nhưng lại vô cùng nhạy cảm và dễ bị lạnh ngay cả khi đã mặc quần áo rất ấm áp. Vì vậy, tuyệt đối không được quên giữ ấm cho các bộ phận này.

* *Một số nguyên tắc giữ ấm*:

- Mặc nhiều lớp quần áo mỏng thay vì mặc 1 - 2 chiếc quần, áo dày. Với nhiều lớp áo quần sẽ tạo ra nhiều lớp khí ở giữa, giúp cách nhiệt và giữ ấm rất tốt.

- Với lớp quần áo trong cùng, các bạn nên chọn những bộ quần áo ôm sát cơ thể bởi chúng có tác dụng làm ấm tốt hơn khi mặc những bộ quần áo rộng.

- Nếu một chiếc quần không đủ ấm, các bạn có thể mặc thêm một chiếc quần mỏng bằng nỉ hoặc len ở bên trong để giữ ấm mà vẫn tạo cảm giác thoải mái khi vận động ■

Mùa đông, thời tiết chủ đạo là giá rét, trong đó có những ngày mưa phùn gió bắc, không khí ẩm ướt làm cho tình trạng đau khớp bùng phát dữ dội. Vì vậy, việc chăm sóc khớp vào mùa lạnh đúng cách có ý nghĩa quan trọng bảo vệ các khớp và sức khỏe bệnh nhân. Những biện pháp sau đây giúp người khỏe mạnh và bệnh nhân viêm khớp bảo vệ xương khớp hiệu quả trong mùa lạnh.

BIỆN PHÁP BẢO VỆ XƯƠNG KHỚP TRONG MÙA GIÁ RÉT

BS. NGUYỄN BẰNG VIỆT

Ăn uống đầy đủ

Nhân dân ta có câu “thực túc thì binh cường”. Tạm hiểu là khi ăn uống đầy đủ, cơ thể sẽ khỏe mạnh. Một chế độ ăn đầy đủ phải gồm 4 nhóm chất: đạm, đường, béo, vitamin và khoáng chất. Chất đạm nên ăn là thịt nạc như thịt lợn, bò, gà, vịt, ngan, ngỗng, cá, tôm, cua, trứng, sữa. Chất đường nên ăn là gạo, ngô, khoai, sắn, các loại đậu, trong đó, gạo không nên xay sát quá trắng sẽ làm mất hết các chất bổ. Chất béo tốt cho sức khỏe là chất béo có trong cá và hải sản, các loại dầu thực vật dùng để chiên xào thức ăn. Tránh ăn nhiều mỡ động vật. Chất béo trong hải sản còn giàu omega 3, omega 6 rất tốt

cho xương khớp và tim mạch. Vitamin và khoáng chất có nhiều trong rau, củ, quả, trái cây chín. Trong đó, cần chú ý tăng cường các vi chất cần thiết như canxi, vitamin C, D, cá, các loại hạt, rau lá xanh, ăn nhiều trái cây, uống sữa... Hạn chế các chất kích thích như rượu, cà phê, nước trà, đồ ăn quá chua, quá mặn... Người bệnh cần chú ý duy trì cân nặng hợp lý để tránh thừa cân béo phì gây áp lực lớn lên các khớp.

Luôn luôn giữ ấm cơ thể

Thời tiết mùa đông có ngày lạnh nhiều, ngày lạnh ít nhưng điều quan trọng là bệnh nhân cần mặc đủ ấm, đội mũ, quàng khăn đi tất, đeo găng tay... để giữ ấm toàn bộ cơ thể. Những ngày trời rét đậm, rét hại (dưới 12°C), cần tránh hoặc hạn chế tiếp xúc với nước lạnh. Khi rửa nước hay gặp trời mưa, nên nhanh chóng lau khô chân tay để tránh bị lạnh ẩm. Nếu thấy khớp có dấu hiệu đau nhức, cần dùng dầu cao xoa bóp hoặc chườm nóng. Tránh xoa bóp trực tiếp lên vùng khớp đang bị sưng, nóng, đỏ, đau mà chỉ xoa bóp xung quanh khớp đau và da vùng khớp lạnh.

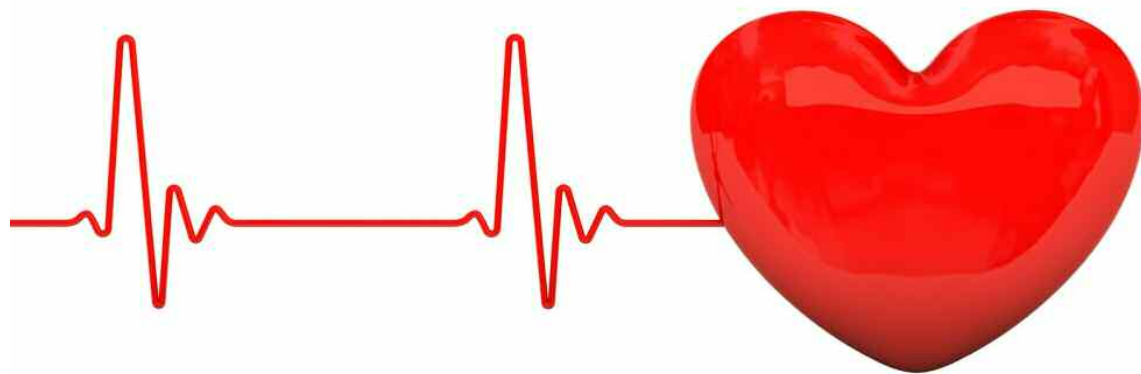
Vận động nhẹ nhàng

Trên thực tế, khi càng bị đau nhức xương khớp, người bệnh càng ngại cử động dẫn đến các khớp tê cứng và bệnh càng nặng thêm. Để tránh tình trạng này, bệnh nhân cần vận động nhẹ nhàng để khớp được nuôi dưỡng tốt hơn, mô sụn có điều kiện hấp thu dưỡng chất từ dịch khớp. Bệnh nhân có thể tập các môn khí công dưỡng sinh, khiêu vũ, đi bộ... theo hướng dẫn của bác sỹ chuyên khoa phục hồi chức năng.

Không tự ý dùng thuốc điều trị

Nếu khớp bị đau nhức, bệnh nhân cần đi khám để được chỉ định điều trị phù hợp. Tuyệt đối không tự ý mua thuốc giảm đau hay bất cứ thuốc gì khác về uống. Tránh dùng các sản phẩm truyền miệng không rõ nguồn gốc vì dễ bị tiền mất tật mang và làm mất cơ hội chữa bệnh sớm.

Theo suckhoedoisong.vn



CÂN THÂN VỚI NGUY CƠ ĐỘT QUY KHI THỜI TIẾT LẠNH GIÁ

BS. NGUYỄN BÙI PHƯƠNG

Học viện Quân Y

Trời lạnh tăng nguy cơ đột quy

Theo khảo sát của giới y khoa thế giới, khoảng thời gian xảy ra đột quy nhiều nhất trong ngày là từ 4 - 5 giờ sáng. Đây là thời điểm tuyến thượng thận hoạt động mạnh hơn, hệ thống mạch máu cũng hoạt động tích cực hơn để chuẩn bị cho cơ thể thức dậy và bắt đầu một ngày mới. Người có nguy cơ đột quy cao như người già hay người bị xơ vữa động mạch, chỉ cần một luồng gió lạnh đột ngột vào sáng sớm cũng có thể gây tai biến mạch máu não.

Việt Nam là nước nằm trong khu vực nhiệt đới gió mùa, thời tiết luôn thay đổi, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe nếu cơ thể con người không kịp thích nghi. Đặc biệt, khi thời tiết thay đổi lạnh sâu và đột ngột sẽ làm cho các mạch máu co lại, dẫn tới tăng huyết áp, gây xuất huyết não và nguy cơ đột quy não gia tăng ở người trung niên và người cao tuổi. Theo thống kê của Bệnh viện Bạch Mai, tại khoa Khám bệnh, thời tiết chuyển lạnh, số

bệnh nhân mắc các bệnh lý về tim mạch, huyết áp, xương khớp, hô hấp đến khám thường tăng cao hơn mức bình thường khoảng 10 - 15%.

Đột quy (còn gọi là tai biến mạch máu não, xuất huyết não) xảy ra khi dòng máu cung cấp cho một phần của não bộ đột nhiên bị chặn lại hoặc khi có một mạch máu trong não bộ bị vỡ khiến máu tràn vào những khoảng không xung quanh các tế bào não. Khi các thành phần mỡ máu như cholesterol bị rối loạn sẽ lắng đọng lên thành mạch và thúc đẩy hình thành mảng xơ vữa. Những mảng xơ vữa này làm lòng mạch hẹp dần và tắc nghẽn, ngăn cản dòng máu đi nuôi các cơ quan trong cơ thể, bao gồm cả não bộ, gây ra biến chứng đột quy não cực kỳ nguy hiểm.

Tránh nguy cơ đột quy bằng những bước đơn giản

Đo huyết áp thường xuyên: Kiểm tra huyết áp để biết tình trạng sức khỏe của mình. Huyết áp cao là một trong những

nguyên nhân gây đột quỵ, vì thế cần phải giữ ở mức ổn định.

Kiểm tra nhịp tim: Nhịp tim bất thường có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ lên đến 500%. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nếu thấy nhịp tim của bạn có bất cứ điều gì bất thường.

Ngừng hút thuốc lá và uống rượu: Hút thuốc và uống rượu đều có hại cho sức khỏe và làm tăng nguy cơ đột quỵ gấp hai lần nhưng nếu hút thuốc thụ động (không phải là người hút thuốc) có nguy cơ đột quỵ cao gấp 82%. Bạn nên bỏ thuốc lá và tránh xa những người hút thuốc lá hoặc môi trường có khói thuốc.

Tránh căng thẳng: Căng thẳng và trầm cảm cũng là một trong những nguyên nhân gây đột quỵ. Nếu bắt đầu cảm thấy lo lắng và căng thẳng, bạn hãy tìm cách giải tỏa như nghe nhạc, đi bộ, hoặc làm những việc khiến cho tâm trí của bạn trở nên thoải mái.

Hạn chế uống nước có ga: Đồ uống có ga có thể làm tăng lượng đường trong máu, dẫn đến bệnh tim và đột quỵ. Nếu phải dùng nhiều nước có ga, bạn nên cố gắng giảm thiểu nó.

Tập thể dục thường xuyên: Tập thể dục thường xuyên có thể làm giảm cholesterol trong máu, giảm huyết áp và giảm nguy cơ đông máu. Bạn có thể chạy, đi bộ nhẹ nhàng, hoặc đi xe đạp... Tập thể dục rất tốt cho tim mạch, tuy nhiên trong những ngày trở lạnh, người cao huyết áp, tim mạch cần giữ ấm, không để lạnh đột ngột gây co mạch khiến huyết áp có thể tăng đột ngột, gây nguy hiểm cho sức khỏe, tăng nguy cơ đột quỵ. Những người có thói quen tập thể dục vào buổi sáng nên chuyển việc tập thể dục sang buổi chiều. Khi đó nhiệt độ môi trường đã ấm hơn, cơ thể đã có sự thích nghi trong ngày. Nếu muốn tập vào buổi sáng nên tập nhẹ nhàng trong nhà. Nguyên tắc cơ bản là luôn giữ ấm cơ thể, tránh bị nhiễm lạnh đột ngột khi ra khỏi chăn ấm, khi đi vệ sinh lúc sáng sớm hay trong

đêm, khi ra khỏi nhà.

Quan tâm đến hàm lượng cholesterol trong máu: Nếu thấy mức độ cholesterol cao hơn 200mg/dL, bạn phải đi kiểm tra hoặc khám bác sĩ cẩn thận vì bạn có nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Ngủ ít nhất 7 giờ, nhưng không quá 10 giờ mỗi ngày: Theo một nghiên cứu tại Trường Đại học Harvard, ngủ hơn 10 giờ mỗi đêm có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 63%. Nếu ngáy to, bạn phải ngay lập tức tham khảo ý kiến bác sĩ. Bởi vì những người ngáy to có nhiều khả năng bị đột quỵ, mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch.

Uống nhiều nước

Cũng theo nghiên cứu của Trường Đại học Harvard, uống ít nhất 5 ly nước mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ xuống 53%. Nước làm loãng máu, ngăn ngừa máu đông gây ra bệnh tim và đột quỵ. Uống ít nước cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và một số bệnh khác ■



Trong văn hóa người Việt, mỗi dịp Tết đến, trên bàn thờ gia tiên mỗi nhà không thể thiếu được mâm ngũ quả (5 loại quả) và cặp bánh chưng xanh. Tuy nhiên do quan niệm và nhiều yếu tố khác nhau mà các thứ quả được mọi nhà trân trọng bày lên bàn thờ Tết của người miền Nam và người miền Bắc có đôi chút khác nhau.



Mâm ngũ quả của người miền Nam thường có các loại quả như: măng cầu, dừa, đu đủ, xoài, sung thể hiện niềm mong ước về một cuộc sống đầy đủ, hạnh phúc là "Cầu vừa đủ xài, sung túc". Có nhà thay quả sung bằng quả phật thủ với ý nghĩa "Cầu Phật cho vừa đủ xài". Năm loại quả này có màu sắc hài hòa xanh, vàng, hồng,

MÂM NGŨ QUẢ KHÔNG CHỈ ĐỂ BÀY TẾT

PHƯƠNG MAI

nâu khiến cho khí chất âm dương hài hòa hội tụ trên bàn thờ gia tiên, hướng tới một năm mới nhiều may mắn...

Mâm Ngũ quả của người miền Bắc có nhiều nét khác. Chuối và bưởi là 2 thứ quả không thể thiếu. Còn lại 3 thứ quả khác, người miền Bắc thường sử dụng là cam, quýt, quất, táo, ổi... hoặc 1 loại quả nào đó được hái trong vườn nhà có màu sắc tươi sáng.

Dù có sự khác biệt về các loại quả bày trên bàn thờ giữa 2 miền Nam, Bắc nhưng điểm chung là màu sắc của mâm ngũ quả thường tuân theo quy luật ngũ hành. Các loại quả thường phải có vị ngọt, thơm và có sắc màu theo quan niệm là có tính may mắn

như đồ tượng trưng cho hỉ sự, phú quý, vàng tượng trưng cho no đủ, sung túc. Các thứ quả có màu tối, vị đắng, chất sẽ ít được bày hơn.

Theo giáo sư Đỗ Tất Lợi, ngoài ý nghĩa tâm linh, các loại quả đều có giá trị về mặt dinh dưỡng và là những vị thuốc Nam trị được nhiều chứng bệnh khác nhau, cụ thể là:

Mãng cầu khi chín ngoài vị thơm ngọt còn là vị thuốc bồi dưỡng, tăng sức đề kháng cho cơ thể. Mãng cầu rất giàu vitamin góp phần giảm thiểu chứng chảy máu chân răng, viêm loét lưỡi, viêm lợi. Mãng cầu đem sao vàng rồi sắc nước uống có thể trị bệnh cao huyết áp. Lá mãng cầu xiêm giã với muối hột, đắp lên trán chữa đau đầu hiệu nghiệm.

Phật thủ có tác dụng trị buồn nôn, nôn, làm tăng cường tiêu hóa và có tác dụng long đờm, trị ho. Dùng chữa các chứng bụng đầy, đau, kém ăn, nôn mửa, ho. Mỗi ngày dùng từ 3 - 6g dưới dạng thuốc sắc hay thuốc bột.

Dừa cho nước để uống, cơm dừa để ăn. Nước dừa có chứa rất nhiều axit amin, glucose giúp thanh nhiệt, bổ dưỡng. Nước dừa non còn có tính chất thông tiểu, có thể dùng thay huyết thanh khi cần thiết. Cơm dừa ngoài để ăn còn có thể chế biến thành thứ dầu dừa tinh khiết, có nhiều công dụng như: làm dầu ăn trong chế biến thực phẩm, làm vị thuốc bôi ngoài da cho các trường hợp bị côn trùng đốt, bị bỏng, bị rạn da, da khô nứt nẻ... và được các chị, các bà dùng để ủ tóc cho mượt, công dụng hơn nhiều loại dầu hóa học khác.

Đu đủ là một loại quả được xếp đầu bảng trong các loại hoa quả bổ dưỡng. Đu đủ chín có tác dụng nhuận tràng. Nhựa quả đu đủ xanh phơi khô, trộn với bột phụ liệu, rắc lên vết thương có tác dụng hút mủ, mau sạch, mau lành, liền sẹo.

Xoài, theo đông y vỏ quả xoài chín có

tác dụng cầm máu tử cung, khái huyết, cầm chảy máu ruột. Với hột xoài, người dân Malaysia, Ấn Độ và Brazil thường dùng làm thuốc trị giun, sán. Tại Malaysia, người ta cũng dùng vỏ xoài chữa bệnh trĩ. Tại Philippines, người ta dùng chữa tiêu chảy...

Chuối là loại quả bổ dưỡng, quả chín có tác dụng nhuận tràng, trị táo bón, ngược lại quả xanh có tác dụng trị tiêu chảy.

Bưởi, cam, quýt, quất đều có tác dụng trị ho, giảm buồn nôn hữu hiệu. Ngoài ra mỗi loại lại có tác dụng trị một số loại bệnh khác.

Táo ta lấy nhân của hạt kết hợp với một số vị thuốc khác giúp an thần, trị chứng mất ngủ, giảm trí nhớ.

Sung tuy có ít chất bổ dưỡng, nhưng có tác dụng chữa nhiều bệnh như đau đầu, chốc nhọt, viêm họng, ho khan, hen phế quản... Lấy nhựa sung phết lên giấy bản, dán vào hai bên huyệt thái dương chữa nhức đầu; dán vào chỗ đau để chữa một số bệnh ngoài da như chốc, ung nhọt, sưng đau, tụ máu. Quả sung sấy khô, tán thành bột, rồi lấy bột này thổi vào họng trị bệnh viêm họng. Khi bị ho khan không có đờm, lấy quả sung chín gọt bỏ vỏ đem nấu cháo, chia ra ăn vài lần trong ngày. Khi bị hen phế quản, có thể dùng quả sung tươi giã nát, ép lấy nước cốt uống hằng ngày. Nếu bị viêm loét dạ dày, tá tràng có thể lấy quả sung sao khô, tán bột, mỗi ngày dùng từ hai đến ba lần (mỗi lần 6 đến 9g) dùng với nước ấm. Khi bị rối loạn tiêu hóa có thể lấy 30g quả sung thái nhỏ, sao hơi cháy, mỗi ngày lấy 10g hãm với nước sôi trong bình kín, cho thêm một chút đường phèn uống thay trà trong ngày sẽ chóng khỏi. Sản phụ ít sữa lấy 120g quả sung tươi, nửa cân móng lợn, hãm nhừ hai thứ, sau đó nêm nếm gia vị vừa ăn để dùng trong ngày. Người bị viêm khớp cũng có thể dùng quả sung tươi nấu với thịt lợn nạc ăn mỗi tuần một lần sẽ thấy hiệu quả...■

Ngày Tết đang đến gần. Đây là dịp để các gia đình vui chơi, gặp gỡ, nghỉ ngơi và kèm theo cũng là những buổi tiệc liên hoan với bạn bè, người thân. Để ngày Tết vui vẻ mà vẫn đảm bảo sức khỏe cần phải có bí quyết.



Tăng cường bổ sung hoa quả

Ngày Tết với nhiều món ăn giàu chất đạm; nhiều bánh mứt kẹo, tinh bột, đường; các món ăn chứa nhiều chất béo, thậm chí những bữa nhậu dài khiến nhiều người không tránh khỏi chứng nóng trong trong người. Vì vậy, hoa quả là thực phẩm giàu vitamin, chất xơ và chứa nhiều nước... góp phần rất lớn vào quá trình loại bỏ độc chất khỏi cơ thể.

Bưởi không chỉ dễ ăn, có vị ngọt mát, chứa ít calo nên đứng đầu trong danh sách những loại trái cây được các nhà dinh dưỡng khuyên ăn vào dịp Tết. Nhiều công trình nghiên cứu cho rằng, ăn bưởi làm tăng việc tiết nước bọt và dịch vị, những chất hỗ trợ tuyệt vời cho hệ tiêu hóa sau những bữa ăn thịnh soạn. Bưởi còn có nhiều chất xơ nên hạn chế được các bệnh tiêu chảy, táo bón...

Táo là loại quả có công dụng làm giảm

chất béo hàng đầu vì táo bổ xung hàm lượng pectin và chất xơ... Ngoài ra, có nhiều nghiên cứu cho biết nếu ăn chậm, nhai kỹ một trái táo trong khoảng 15 phút, táo không chỉ tốt cho hệ tiêu hóa mà sẽ góp phần tiêu diệt được 99% vi khuẩn có hại trong miệng, thực quản và dạ dày.

Nho chứa nhiều axit folic, tamin, enzym... nên được coi là “thần dược” điều trị các bệnh liên quan tới trao đổi chất, rối loạn gan, rối loạn tiêu hóa (những vấn đề thường gặp do ăn uống thiếu điều độ và quá tải trong những ngày Tết). Bạn có thể ăn nho (cả vỏ, hạt) hoặc ép lấy nước uống nhằm cải thiện quá trình trao đổi chất và nhuận tràng.

Dứa hầu sẽ giúp bạn thanh nhiệt, lợi tiểu, khỏe thận và giải độc tố rượu rất hiệu quả bên cạnh những bữa tiệc của ngày Tết.

Dứa có vị chua, ngọt, là loại trái cây nhiệt đới, thích hợp với môi trường ẩm thấp. Dứa chứa nhiều dưỡng chất và enzyme như Pectase, Invertase, Peroxydase, Demolase, đặc biệt là Bromelain có trong phần thịt và lá dứa. Bromelain có khả năng giúp tiêu hóa chất đạm và ức chế quá trình viêm tấy, giảm phù nề và tụ huyết. Nếu bôi lên vết thương sẽ mau lành sẹo. Rễ của dứa được dùng để sắc thuốc uống trị tiêu chảy. Thành phần vitamin C của dứa là chất kháng ôxy hóa hữu hiệu, giúp tăng cường cho hệ miễn dịch của cơ thể. Thành phần vitamin B1, mangan của dứa còn hữu ích cho việc tái tạo năng lượng cơ thể và bảo vệ cho chất kháng ôxy hóa của dứa.

Xoài không chỉ ngon miệng mà còn chứa nhiều chất khoáng và chất kháng ôxy hóa, nhiều chất xơ, canxi, chất sắt, kali, vitamin B, C và ít kalori, natri. Một trái xoài khoảng 120g có thể cung cấp 100% nhu cầu vitamin A và 65% nhu cầu vitamin C/ngày cho cơ thể. Do tính năng kháng ôxy hóa và nhiều chất xơ nên xoài thuộc vào loại trái cây tươi có tác dụng phòng chống lão hóa tế bào sớm, gây ra do vài chứng ung thư và xơ vữa động mạch.

Hạn chế một số thói quen không tốt

Hạn chế món chiên, xào: Trong mâm cỗ ngày Tết, việc sử dụng các món chiên xào là khó tránh khỏi. Tuy nhiên, thực phẩm chiên hoặc xào làm tăng lượng calorie và chất béo, ăn nhiều sẽ dẫn đến tăng cân, ở mức cao hơn là làm tăng cholesterol, tăng huyết áp. Vì vậy, hãy hạn chế các món ăn giàu chất mỡ như: gà rán, thịt quay, chả nướng... Ăn quá nhiều thực phẩm rán cũng sẽ gây nóng ở cổ, nhức đầu, mất ngủ.

Hạn chế đồ ngọt: Năm mới, nhà nào cũng có nhiều bánh kẹo, nhưng tốt nhất là không ăn quá nhiều, bởi vì đường trong bánh kẹo đều có tính axit gây sâu răng. Nếu ăn quá nhiều, đường còn bị chuyển thành chất béo, gây béo phì, nhất là với bệnh nhân tiểu đường, sức khỏe càng nguy hiểm. Ngoài ra, kẹo chứa nhiều đường, sẽ làm tiêu hao đi lượng lớn các vitamin và khoáng chất, đặc biệt là canxi trong cơ thể.

Hạn chế bia rượu, uống nước có ga: Rượu, bia là những thực phẩm có độ cồn cao. Độ cồn trong bia khoảng 5%, rượu trắng và rượu màu có độ cồn cao khoảng 39%. Uống rượu thường xuyên có hại cho thận, gan dạ dày và nhiều cơ quan khác. Vì vậy, các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo nên dùng nhiều nước lọc và hãy trữ trong tủ lạnh nhiều chanh tươi. Buổi sáng sau khi ăn xong, hãy uống một cốc nước chanh tươi, vừa chống nóng trong người, vừa nâng sức đề kháng, ngăn một mẻ trong những ngày Tết.

Không nên để quá đói trước khi ăn: Ngồi vào bàn ăn, mâm cỗ ở trạng thái đói chính là bước đầu tiên dẫn đến ăn nhiều, làm tổn thương thành ruột khi ruột chưa được chuẩn bị để tiếp thu các món giàu chất mỡ và các món ăn giàu năng lượng. Tốt nhất là trước khi ngồi vào mâm cỗ, bạn nên ăn bát súp không hoặc một đĩa nhỏ sa lát rau ■

LỢI ÍCH BẤT NGỜ TỪ HOA NGÀY TẾT

MAI ANH

Hoa không chỉ là vật tô điểm trong những ngày Tết mà còn được dùng làm vị thuốc chữa bệnh rất hiệu quả. Tác dụng chữa bệnh của hoa do nhiều yếu tố tạo thành như màu sắc, hương thơm, các hoạt chất có trong phần hoa, cánh hoa... Mỗi loài hoa mang một vẻ đẹp, một sắc thái riêng và có những công dụng chữa bệnh khác nhau. Tuy nhiên, khi dùng hoa để chữa bệnh, cần có sự hướng dẫn chặt chẽ của các thầy thuốc chuyên khoa.

Hoa Đào chỉ nở vào mùa xuân và trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống văn hóa của người dân miền Bắc mỗi khi Tết đến Xuân về. Hoa đào có vị đắng, tính bình, có tác dụng thông tiểu tiện, hoạt huyết và nhuận tràng. Hoa còn có tác dụng loại bỏ dần các vết thâm, vết nám trên mặt,

làm cho da trắng hồng, mịn màng, làm chậm quá trình lão hóa và phòng chống các vết nhăn, chủ yếu được làm đẹp cho phụ nữ.

Hoa Mai trắng chỉ nở vào mùa xuân. Hoa có vị ngọt hơi đắng, tính ấm, không độc, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như sốt cao, tức ngực, ho, hầu họng sưng đau, bỏng, chấn ăn, chóng mặt, viêm đường hô hấp... Xét về thành phần hóa học, hoa mai chứa nhiều tinh dầu như cineole, borneol, linalool, benzyl alcohol, farnesol, terpineol, indol... và một số chất khác như meratin, calycanthine, caroten... Theo nhiều nghiên cứu, hoa mai có tác dụng thúc đẩy bài tiết dịch mật, ức chế một số loại vi khuẩn như coli, trực khuẩn lỵ, trực khuẩn thương hàn, phẩy khuẩn tả, trực khuẩn lao...

Hoa Cúc có tính mát, vị ngọt, hơi đắng, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, mát gan, nhuận da, sáng mắt, chữa mụn nhọt sưng đau, đau mắt đỏ có sưng, đau đầu, chóng mặt, chữa cảm lạnh, cúm, viêm mũi, viêm da mủ, viêm vú, cao huyết áp... Theo nghiên cứu của y học hiện đại, hoạt chất bisabolol trong tinh dầu hoa cúc có tác dụng chống kích ứng, chống viêm và chống vi khuẩn. Tuy nhiên, hoa cúc dùng để chữa bệnh là loại cúc có bông chỉ nhỏ như khuy áo.

Hoa Hồng có vị ngọt, mùi thơm mát, tính bình. Ngoài công dụng làm đẹp như mọi người vẫn biết, hoa Hồng còn là một vị thuốc, trị ho, cảm cúm, chữa nhọt, làm tan máu tụ, điều hoà kinh nguyệt, giúp giảm căng thẳng thần kinh. Dùng cánh hoa hồng giã nát, đắp lên mụn nhọt có thể làm tiêu sưng tấy, giảm đau. Dùng cánh hoa hồng bạch trộn với đường phèn, hấp cơm có thể chữa ho cho trẻ nhỏ. Sử dụng cánh hoa hồng tươi còn hạn chế vết mưng mủ, vết thương, vết bỏng và làm dịu những vết ngứa do dị ứng gây ra. Tinh dầu hoa hồng có khả năng giảm viêm, xoa dịu, làm mát

và là một nguyên liệu hữu hiệu để làm mềm, làm dịu da khô, da nhạy cảm. Xông hơi với tinh dầu hoa hồng giúp làm giảm tình trạng viêm hô hấp, hen suyễn, cảm cúm, nóng sốt. Tắm bằng nước hoa hồng cũng là một liệu pháp hay chống lại các bệnh ở thần kinh, làm sạch da, làm dịu những lo lắng và mang lại sự thư thái, sáng khoái.

Hoa Đỗ quyên có vị chua ngọt, tính ấm, có công dụng hòa huyết, trừ đờm, làm hết ngứa, được dùng để chữa các chứng rối loạn kinh nguyệt, bế kinh, phong thấp, thổ huyết... Lá Đỗ quyên có vị chua, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu, mụn nhọt, xuất huyết do chấn thương, dị ứng, viêm khí phế quản... Rễ Đỗ quyên vị chua ngọt, tính ấm, có công dụng hòa huyết, trừ phong thấp, giảm đau được dùng để chữa các chứng xuất huyết, kinh nguyệt không đều, trĩ xuất huyết, lỵ, viêm khớp...

Hoa Thủy tiên vị đậm, tính mát; rễ cây có vị cay đắng, tính lạnh; có công dụng khứ phong thanh nhiệt, hoạt huyết điều kinh, tiêu thũng giải độc; được dùng để chữa các chứng bệnh như kinh nguyệt không đều, mụn nhọt, viêm loét, viêm tuyến vú, quai bị, viêm hạch...

Hoa Cẩm chướng có vị đắng, tính hàn, tác dụng lợi tiểu, hoạt huyết, thông kinh, chữa đái buốt, đái dắt, đái ra máu, đái ra sỏi, tiểu tiện không thông, bế kinh, phù thũng, trừ giun. Không dùng cho phụ nữ có thai vì cẩm chướng có tác dụng gây sảy thai.

Hoa Kim ngân có vị ngọt, tính mát, giúp thanh nhiệt, giải độc, chống khuẩn, kháng viêm, tăng bài tiết dịch vị và mật, hạ cholesterol và lợi tiểu, thông sữa. Hoa kim ngân cũng là vị thuốc chữa mụn nhọt, mẩn ngứa do dị ứng, viêm mũi do dị ứng, viêm xoang... ■



CÔNG DỤNG CHỮA BỆNH CỦA DÊ

Mùi là con giáp thứ 8 trong 12 con giáp. Năm 2015 (Ất Mùi) được xem là năm con Dê Vàng. Dê Vàng là biểu tượng của may mắn cát tường. Nhân năm Mùi cùng tìm hiểu công dụng chữa bệnh của dê. Theo y học cổ truyền, hầu hết các bộ phận của dê như thịt, xương, nội tạng... đều có thể dùng làm thuốc chữa bệnh.

* **Thịt dê**, là một loại thực phẩm bổ dưỡng, chữa được nhiều chứng bệnh. Thịt dê có vị ngọt, tính nóng. Trong 100g thịt dê có 17,5% protit, 40% lipit. Chứa nhiều chất dinh dưỡng phong phú nên thịt dê có ích trong việc chữa trị một số các bệnh làm suy giảm sinh lực của cơ thể như: lao, viêm phế quản, hen suyễn... Thịt dê còn có tác dụng thúc đẩy lưu thông máu, tăng thân nhiệt; có tác dụng chữa đau lưng, dương sự kém, khí huyết hư tổn, ra nhiều mồ hôi, đặc biệt rất tốt cho phụ nữ gây yếu, ít sữa sau khi sinh nở. Sau đây là một số bài thuốc chữa trị từ thịt dê.

- Chữa các chứng suy nhược cơ thể, đau bụng do hư hàn: thịt dê 250g thái miếng hầm thật nhừ với 30g đương quy và 15g sinh khương rồi chắt nước cốt uống.

- Chữa chứng tỳ vị hư nhược, chán ăn, nôn và buồn nôn do hư hàn: thịt dê 250g thái

vụn rồi nấu với 180g gạo thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

- Chữa chứng liệt dương, di tinh, di niệu, lưng đau gối mỏi do thận dương hư: thịt dê 250g luộc chín, thái miếng, trộn đều với 15g tỏi giã nát và các gia vị khác vừa đủ rồi ăn...

* **Xương dê**, có vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ thận, cường gân cốt.

- Chữa phong thấp, gây yếu do lao lực, đầu choáng, mắt hoa: xương dê 1 kg hầm với 60g gạo tẻ thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

- Đau lưng mạn tính: xương dê 1kg, trần bì 6g, riềng 6g, thảo quả 2 quả, gừng tươi 3g. Hầm lấy nước cốt, nấu cháo ăn.

- Bồi dưỡng cho trẻ chậm lớn: xương sống dê 0,5kg hầm kỹ với nhục thung dung 10g, hoài sơn 100g, chia ăn vài lần trong ngày.

* **Gan dê**, có vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ huyết ích can và làm sáng mắt.

- Chữa chứng suy nhược cơ thể, hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm sút do can huyết hư: gan dê 150g thái miếng nấu với 50g gạo tẻ thành cháo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

- Chữa chứng can hỏa vượng, đau đầu,

hoa mắt chóng mặt, mắt đỏ: gan dê 60g, cúc hoa 10g, cốt tinh thảo 10g tất cả sắc kỹ, bỏ bã lấy nước, chia uống 3 lần trong ngày.

* **Dạ dày dê**, có vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ hư, kiện kỳ, ích vị.

- Chữa viêm đại tràng và viêm dạ dày mạn tính thể tỳ vị hư hàn: dạ dày dê một cái hầm với gừng tươi, riềng và nhục quế (lượng vừa đủ), chia ăn vài lần trong ngày.

- Chữa cảm mạo, ra nhiều mồ hôi: dạ dày dê một cái hầm với 50g đậu đen và 40 hoàng kỳ, chia ăn 2 lần trong ngày.

* **Phổi dê**, có vị ngọt, tính ấm, có công dụng bổ phế khí, điều thủy đạo.

- Chữa chứng ho kéo dài do phế hư, tiểu tiện bất lợi: phổi dê 500g thái vụn luộc kỹ lấy nước bỏ bã rồi cho thêm 150g thịt dê thái miếng và 100g gạo tẻ nấu nhừ thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

- Bổ phổi và phòng chống polyp mũi: phổi dê 1 lá, bạch truật 120g, nhục thung dung 60g, thông thảo 60g, can khương 60g, xuyên khung 60g, tất cả sấy khô tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần từ 5 - 10g với nước cháo.

* **Thận dê**, có vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ thận khí, ích tinh tủy.

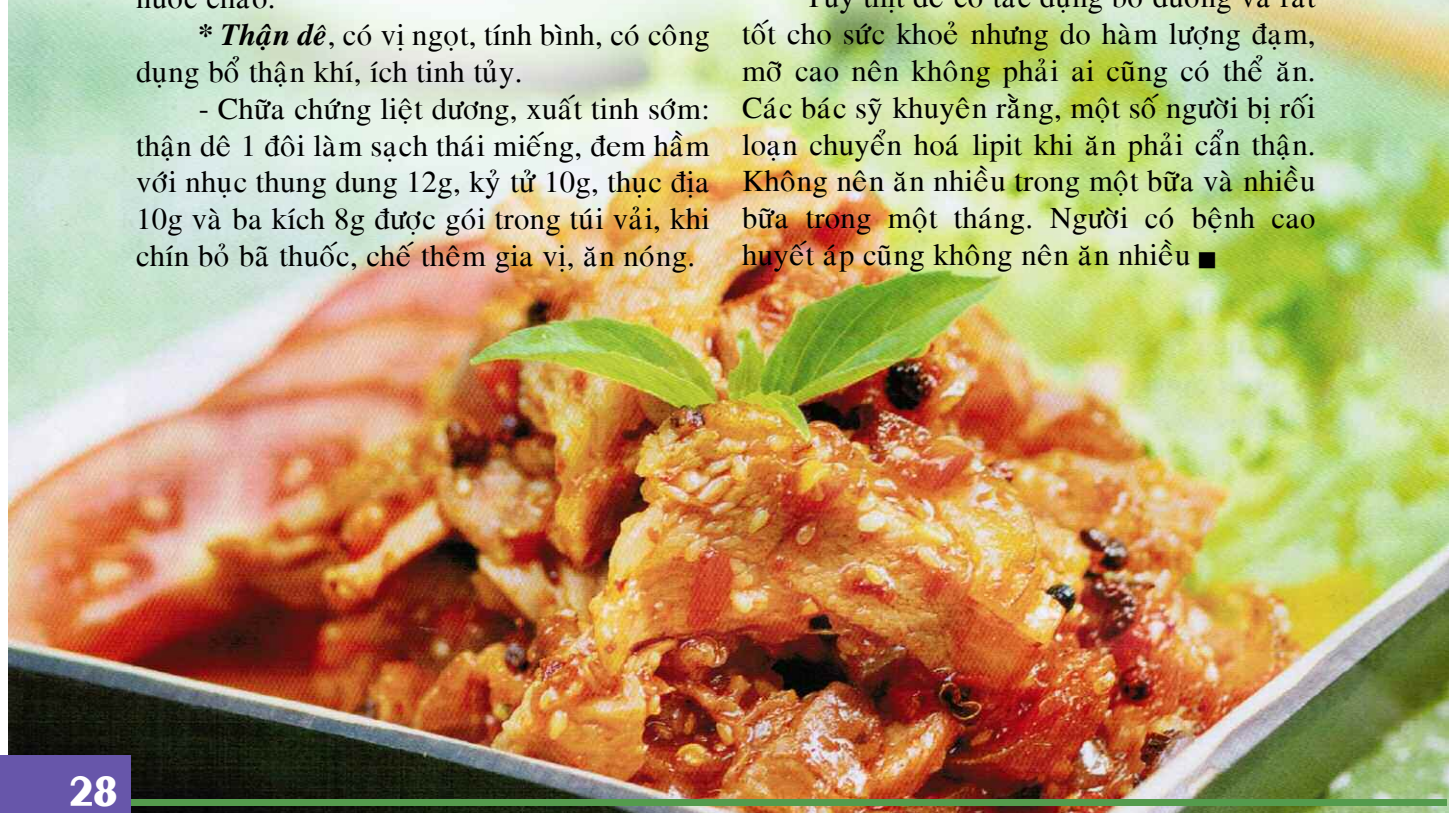
- Chữa chứng liệt dương, xuất tinh sớm: thận dê 1 đôi làm sạch thái miếng, đem hầm với nhục thung dung 12g, kỷ tử 10g, thực địa 10g và ba kích 8g được gói trong túi vải, khi chín bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, ăn nóng.

- Chữa chứng gây yếu suy nhược, tai ù tai điếc, di tinh, liệt dương, hậu sản hư lạnh: thận dê 100g, thịt dê 100g, kỷ tử 50g, gạo tẻ 50g, gia vị vừa đủ, tất cả đem nấu thành cháo, chia ăn vài lần.

- Chữa chứng đau lưng mạn tính: thận dê 1 đôi thái miếng hầm với đậu đen 60g, đỗ trọng 12g, tiểu hồi hương 3g, sinh khương 3 lát, khi chín bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, chia ăn 2 lần trong ngày.

Ngoài ra, các bộ phận khác của dê cũng được dùng làm thuốc, tiết dê có công dụng chữa thổ huyết, chảy máu cam, xuất huyết. Tinh hoàn dê có công dụng bổ thận, tráng dương, ích tinh. Da dê có công dụng chữa chứng lưng đau gối mỏi, sản hậu hư lạnh. Sữa dê có công dụng nhuận táo, bổ hư, trị các chứng suy nhược cơ thể, tiểu đường, loét miệng. Đặc biệt, cao dê có tác dụng bổ sung canxi, photpho, axit amin cần thiết cho sự duy trì và phát triển của cơ thể; bổ thận mạnh gân cốt, giảm đau nhức xương khớp, phục hồi và nâng cao sức khỏe cho phụ nữ sau khi sinh.

Tuy thịt dê có tác dụng bổ dưỡng và rất tốt cho sức khỏe nhưng do hàm lượng đạm, mỡ cao nên không phải ai cũng có thể ăn. Các bác sỹ khuyên rằng, một số người bị rối loạn chuyển hoá lipid khi ăn phải cẩn thận. Không nên ăn nhiều trong một bữa và nhiều bữa trong một tháng. Người có bệnh cao huyết áp cũng không nên ăn nhiều ■





Không nên ăn gạo xát quá kỹ

Một số người không thích ăn các loại lương thực thô mà chỉ thích ăn lương thực tinh, nhưng họ không biết như vậy là có hại. Vitamin B1 là chất không thể thiếu đối với cơ thể, nó có nhiều ở trong vỏ lụa của lương thực hoặc các phôi của hạt. Loại lương thực tinh thường là được xay xát rất kỹ, làm cho vitamin B1 bị mất đi một lượng rất lớn. Khi cơ thể thiếu vitamin B1 sẽ dẫn tới bệnh Beri-Beri (bệnh tê phù), ảnh hưởng đến sự truyền dẫn bình thường của thần kinh và xuất hiện chứng bàn chân lở loét, cơ đau nhức, mất ngủ. Vì vậy, chớ nên ăn lương thực quá tinh.

Các chuyên gia của Tổ chức Y tế thế giới cho biết, người ăn lương thực quá tinh bị thiếu vitamin B1 đã trở thành một vấn đề quan tâm của nhiều quốc gia. Ngày nay, kinh tế phát triển, đời sống được nâng cao, kết cấu bữa ăn được thay đổi, người ta ăn ít lương thực thô hơn trước mà thay bằng lương thực tinh. Do vậy, số người bị bệnh tê phù ngày càng tăng. Muốn tránh khỏi bệnh này cần phải ăn một lượng lương thực thô thích hợp.

Không nên chỉ ăn dầu thực vật?

Mọi người đều biết, chỉ ăn mỡ động vật sẽ dẫn đến xơ vữa động mạch. Tuy nhiên, mấy năm gần đây các nhà dinh dưỡng lại phát hiện, chỉ ăn dầu thực vật cũng có thể bị bệnh đái tháo đường và tim mạch.

Sở nghiên cứu dinh dưỡng ở Nhật Bản đã làm một thí nghiệm: chia 140 con chuột làm hai nhóm, một nhóm chỉ ăn mỡ động vật, nhóm khác chỉ ăn dầu thực vật. Sau 45 tuần lễ, số chuột chết ở nhóm chỉ ăn mỡ chiếm 18%, còn ở nhóm ăn dầu, số chuột chết cao hơn, chiếm đến 60%. Các nhà khoa học Nhật Bản cho rằng, nhóm chuột ăn dầu thực vật chết nhiều hơn là vì mạch máu bị yếu, dẫn đến xuất huyết tại các bộ phận gây nên. Người ta phân tích các loại dầu như dầu đỗ, dầu hạt hướng dương, dầu hạt ca cao... Số dầu này đều có thành phần mỡ là axit bão hòa, nếu thường xuyên ăn loại dầu này thì cũng sẽ bị tim mạch. Các chuyên gia đề xuất, tỷ lệ dùng dầu thực vật và mỡ động vật tốt nhất là 60/40, nên đạt 50/50.

Trước kia, do điều kiện khó khăn, chúng ta thường có thói quen ăn loại dầu thô chưa tinh luyện. Ngoài ra, các loại dầu thực vật khác nhau sẽ có sự ảnh hưởng khác nhau đối với cơ thể con người. Hàm lượng axit béo chưa bão hòa càng nhiều thì càng tốt. Các nhà dinh dưỡng học cho biết: dầu vừng, dầu hướng dương, dầu ngô, dầu đỗ tương là những loại dầu tốt. ■

