

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



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 bảo vệ sức khỏe cán bộ 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

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

- **BS. CKI. Đặng Quốc Việt**, Giám đốc Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

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
- **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 Trà Giang**, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- **CN. Nguyễn Thị Hoài Phương**, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- **CN. Quãn Thùy 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

* Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội: Thiết thực, chất lượng và hiệu quả	1
* Hội nghị tập huấn dinh dưỡng cơ bản và nâng cao chất lượng Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ	3
* Sức khỏe tình dục người có tuổi (tiếp theo và hết)	4
* Người cao tuổi nên cẩn trọng với các bệnh trong mùa đông	9
* Phát hiện sớm hội chứng ngưng thở khi ngủ	11
* Chứng rối loạn lo âu ở người cao tuổi	13
* Cải thiện chứng chóng mặt ở người cao tuổi	15
* Thời điểm lão hóa của các bộ phận trong cơ thể	18
* Những kiểu đau bụng của phụ nữ	19
* Bí quyết trường thọ của người Nhật Bản	20
* 10 thực phẩm hàng ngày hoàn hảo cho làn da	22
* Thuốc hay từ cây lá lốt	25
* Lợi ích của những gia vị thân thuộc	26
* Bệnh nhân hồi - Bác sỹ trả lời	29

Ảnh bìa 1: **TS. Nguyễn Quốc Triệu**, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương phát biểu tại Hội nghị tập huấn dinh dưỡng cơ bản và nâng cao chất lượng Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ

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: bantinsuckhoeceb@yahoo.com

In 1.500 bản, khổ 19X 27cm tại Công ty Cổ phần In truyền thông Việt Nam, 34A, Nguyễn Khoái-Hai Bà Trưng- Hà Nội
Giấy phép số 16 ngày 24/1/2014
In xong và nộp lưu chiểu tháng 10/2014.





BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ THÀNH PHỐ HÀ NỘI

THIỆT THỰC, CHẤT LƯỢNG VÀ HIỆU QUẢ

PHẠM DUY

Hằng năm, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội tổ chức khoảng 20 đoàn với hơn 700 cán bộ đi nghỉ điều dưỡng. Sức khỏe về thể chất và tinh thần cán bộ được cải thiện rõ rệt sau mỗi đợt đi nghỉ.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội được tái thành lập tháng 4/2004. Tính đến thời điểm này, Ban quản lý sức khỏe đối với 4.929 cán bộ, trong đó có 702 cán bộ Lão thành cách mạng của Hà Nội và Trung ương, 1.802 cán bộ Tiền khởi nghĩa của Hà Nội và Trung ương. Thực hiện Quyết định số 616-QĐ/TU ngày 29/4/2011 của Ban Thường vụ Thành ủy Hà Nội về việc ban hành Quy định về một số chế độ chính sách đối với cán bộ, hằng năm, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội phối hợp với Ban Tổ chức Thành ủy Hà Nội tổ chức các đoàn đi nghỉ điều dưỡng nhằm phục hồi sức khỏe đối với các đồng chí cán bộ Lão thành cách mạng, cán bộ Tiền khởi nghĩa, cán bộ chủ chốt của thành phố đã nghỉ hưu và cán bộ hưu giữ các chức danh thuộc diện Ban Thường vụ Thành ủy quản lý. Theo Quyết định số 616-QĐ/TU, từ tháng 4/2011,

cán bộ lão thành cách mạng, cán bộ tiền khởi nghĩa, cán bộ chủ chốt của thành phố đã nghỉ hưu và cán bộ hưu giữ các chức danh thuộc diện Ban Thường vụ Thành ủy quản lý nếu đi nghỉ điều dưỡng được hưởng kinh phí 2 triệu đồng/người/lần/năm hoặc 4 triệu đồng/người/lần/năm (cán bộ Lão thành cách mạng).

Tuy nhiên, từ năm 2013, do giá cả thị trường có nhiều biến động, với kinh phí 2 triệu đồng/lần/người/năm làm thế nào để đảm bảo chế độ nghỉ dưỡng 5 ngày 4 đêm cho cán bộ chất lượng, hiệu quả là bài toán đặt ra cho Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội. Trước yêu cầu thực tế trên, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội phối hợp với Ban tổ chức Thành ủy tiến hành khảo sát một số địa điểm nghỉ dưỡng và đề nghị Thành ủy xem xét, bổ sung điều chỉnh chế độ, chính sách nghỉ điều dưỡng của cán bộ cho phù hợp với tình hình thực tế giá cả thị trường. Bắt đầu từ năm 2013, chế độ chi phục vụ điều dưỡng cho cán bộ đã được điều chỉnh với mức chi tối đa không quá 3 triệu đồng/người/1 đợt điều dưỡng 5 ngày 4 đêm.

Hằng năm, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội tổ chức khoảng 20 đoàn đi nghỉ điều dưỡng tại 5 đến 7 địa điểm điều dưỡng với hơn 700 cán bộ đi nghỉ. Năm 2014, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội đã tổ chức 19 đoàn đi nghỉ điều dưỡng với 697 cán bộ đi nghỉ, trong đó 21 cán bộ là nguyên Bí thư, Phó Bí thư Thành ủy; Chủ tịch Hội đồng Nhân dân, Chủ tịch Ủy ban Nhân dân thành phố; các đồng chí ủy viên Ban Thường vụ, Phó Chủ tịch Hội đồng nhân dân và Phó Chủ tịch Ủy ban Nhân dân; Phó trưởng đoàn Đại biểu Quốc hội chuyên trách; 39 cán bộ lão thành cách mạng; 93 cán bộ tiền khởi nghĩa; 544 cán bộ chủ chốt hưu. Các địa điểm nghỉ dưỡng được lựa chọn đều có các yếu tố, điều kiện tự nhiên phù hợp cho nghỉ dưỡng và phục hồi chức năng, đảm bảo chất lượng nghỉ dưỡng như Nhà nghỉ Tuần Châu - Hạ Long (Quảng Ninh), Nhà nghỉ 21 (Đồ Sơn, Hải Phòng), Khách sạn Lê Lợi (Sầm Sơn, Thanh Hóa) - 3 địa điểm này đều thuộc Cục Quản trị A, Văn phòng Trung ương Đảng; Nhà nghỉ điều dưỡng cán bộ tỉnh Quảng Ninh, Khách sạn Công đoàn Quảng Bá (Hà Nội); Nhà nghỉ Công đoàn Suối Hai (Ba Vì, Hà Nội). Trước khi đi nghỉ, các cán bộ đều được thăm khám kiểm tra sức khỏe và đủ sức khỏe mới đi nghỉ. Mỗi đoàn đều có 1 kíp y tế (bác sỹ, y tá) đi phục vụ trong suốt quá trình nghỉ dưỡng của cán bộ. Tại các địa điểm nghỉ dưỡng, các cán bộ không chỉ nghỉ ngơi, tham

gia vật lý trị liệu, luyện tập thể dục thể thao mà còn giao lưu văn hóa, văn nghệ, cùng nhau trao đổi về một số vấn đề thời sự và chia sẻ một số kiến thức cơ bản về y học để mỗi cán bộ tự biết cách chăm sóc sức khỏe bản thân cũng như kết hợp thăm quan di tích lịch sử. Ngoài ra, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội còn rất linh hoạt trong triển khai chế độ nghỉ điều dưỡng. Trên cơ sở tính toán mức chi thực tế, sau khi nghỉ điều dưỡng, mỗi cán bộ lão thành cách mạng có quà là 1.000.000 đồng mang về, mỗi cán bộ còn lại có quà là 100.000 đồng.

Có thể nói, mặc dù giá cả thị trường có nhiều biến động nhưng chất lượng công tác điều dưỡng chăm sóc phục hồi sức khỏe cho cán bộ vẫn được đảm bảo. Sau mỗi đợt nghỉ dưỡng, sức khỏe thể chất và tinh thần cán bộ được cải thiện rõ rệt, công tác chăm sóc y tế các đoàn đi nghỉ đảm bảo an toàn tuyệt đối, cán bộ yên tâm phấn khởi. Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội đang phối hợp với Văn phòng Thành ủy triển khai nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị của Nhà nghỉ điều dưỡng cán bộ Hà Nội tại Đồ Sơn, Hải Phòng đáp ứng các tiêu chuẩn mới phù hợp với nhu cầu chăm sóc, phục hồi sức khỏe cán bộ. Khi Nhà nghỉ điều dưỡng cán bộ Hà Nội đi vào hoạt động, sẽ tạo điều kiện thuận lợi hơn giúp Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ thành phố Hà Nội hoàn thành nhiệm vụ được giao ■



Hội nghị tập huấn Dinh dưỡng cơ bản và nâng cao chất lượng Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ tại thành phố Đà Nẵng và Hà Nội

ThS. LÊ THANH SƠN
Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính
Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Nhằm thực hiện Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo năm 2014 của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, trong các ngày 15 - 17/10/2014 và các ngày 05 - 08/11/2014, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã tổ chức 02 Hội nghị tập huấn Dinh dưỡng cơ bản và nâng cao chất lượng Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ tại thành phố Đà Nẵng và Hà Nội. Hội nghị diễn ra có sự tham dự của đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; đồng chí Trần Huy Dũng, Phó Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; đồng chí Phạm Lê Tuấn, Thứ trưởng Bộ Y tế và các đồng chí thuộc Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ của 35 tỉnh, thành phố khu vực miền Trung, miền Nam, Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 2B, Khoa Nội A, A11 các bệnh viện cán bộ khu vực miền Trung, miền Nam tại Đà Nẵng và các đồng chí thuộc Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ của 28 tỉnh, thành phố khu vực miền Bắc, các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 1, 2, 3, 5; Khoa Nội A, A11 các bệnh viện cán bộ khu vực miền Bắc tại Hà Nội.

Trong 3 ngày tập huấn, Hội nghị được

những chuyên gia đầu ngành về dinh dưỡng giới thiệu về những kiến thức chuyên môn về dinh dưỡng cơ bản như: dinh dưỡng cho người cao tuổi; những hiểu biết để thực hành dinh dưỡng hợp lý; chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi thừa cân béo phì; dinh dưỡng trong phòng và chữa một số bệnh tim mạch... là những kiến thức rất cần thiết đối với các bác sỹ làm công tác chăm sóc tư vấn sức khỏe cho các đồng chí cán bộ trên toàn quốc.

Phát biểu tại Hội nghị, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu đã nhấn mạnh: Những nội dung trong đợt tập huấn lần này là những kiến thức chuyên môn rất bổ ích cho các bác sỹ làm công tác chăm sóc tư vấn sức khỏe cho các đồng chí cán bộ trên toàn quốc, do vậy nhiệm vụ của học viên sau khi tham gia Hội nghị là: nâng cao nhận thức trong hệ thống cán bộ làm công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ về vai trò của dinh dưỡng trong việc nâng cao sức khỏe, tuổi thọ và chất lượng tuổi thọ; nâng cao kiến thức về dinh dưỡng để phù hợp với trình độ khoa học kỹ thuật phát triển và nền kinh tế thị trường để từ đó có Chương trình hành động của mỗi địa phương, đơn vị trong công tác tuyên truyền về thực phẩm, thực phẩm chức năng và rèn luyện sức khỏe cho cán bộ ■

SỨC KHỎE TÌNH DỤC NGƯỜI CÓ TUỔI

BÀI 3:

BIỆN PHÁP CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÌNH DỤC NGƯỜI CÓ TUỔI

(tiếp theo và hết)

PGS.TS. HỒ BÁ DO

Giảng viên cao cấp Học viện Quân y

Phó Viện trưởng Viện Thực phẩm chức năng Việt Nam

Như chúng ta đã biết, sức khỏe tình dục (SKTD) người có tuổi (NCT) là tài sản quý báu của chất lượng cuộc sống. Nhưng tài sản đó đang ngày càng suy, với... Việc chăm sóc, cải thiện SKTD NCT ngày càng được quan tâm hơn nhưng để đạt được hiệu quả mong muốn là không hề dễ dàng.

Từ trước đến nay, trên thế giới và Việt Nam, trong Y văn cũng như truyền miệng, đã có nhiều biện pháp chăm sóc sức khỏe tình dục (CSSKTD) được phổ biến và cũng rất nhiều người áp dụng. Nhưng nguyên nhân gây suy giảm sức khỏe tình dục (SGSKTD) thì nhiều và biểu hiện SGSKTD ở mỗi người cũng rất phong phú, có thể giống và khác nhau - “cây mỗi hoa, nhà mỗi cảnh”. Biện pháp cải thiện hoặc nâng cao SKTD NCT cũng rất đa dạng. Điều cần thiết nhất là hai người (vợ - chồng hoặc bạn tình) phải thực sự quan tâm, cởi mở, cảm thông, chia sẻ và cùng hợp tác thực hiện các biện pháp đó – “thuận vợ thuận chồng, biển Đông tát cạn”. Và CSSKTD cũng phải “thuận vợ thuận chồng” thì “biển dục được lấp đầy”.

Sau đây là một số biện pháp chính có thể giúp cải thiện SKTD, mong NCT tham khảo, lựa chọn, áp dụng phù hợp với điều kiện và tình hình sức khỏe của mình:

1. Chủ động giảm thiểu tối đa các tác động xấu từ những nguyên nhân gây SGSKTD NCT: đã trình bày trong bài viết

trước (Bản tin BVSK CB số 32, 33, tháng 8, 9/2014).

2. Luôn xây dựng một cuộc sống tinh thần cho bản thân và gia đình: vui vẻ, hạnh phúc, không có stress - là liều thuốc bổ vô giá nuôi dưỡng SKTD NCT.

3. Thường xuyên khám sức khỏe và điều trị bệnh, đặc biệt các bệnh mạn tính và những tổn thương (viêm nhiễm) bộ phận sinh dục.

NCT cần chủ động đi khám sức khỏe định kỳ: 6 tháng - 1 năm/1 lần nhằm phát hiện, điều trị sớm bệnh tật và tích cực điều trị bệnh mạn tính (bệnh tim mạch, ung thư, đái tháo đường, cơ xương khớp, gout, bệnh phổi mãn tính, bệnh đường tiêu hóa, thừa cân béo phì...).

Đây thực sự là biện pháp giải tỏa stress do bệnh tật gây SGSKTD NCT.

4. Nâng cao sức khỏe toàn thân

Là biện pháp rất quan trọng cho mọi người. SKTD được đảm bảo trên cơ sở một nền sức khỏe chung khỏe mạnh. Sức khỏe toàn thân là nền tảng, là bộ phóng cho đời sống tình dục thăng hoa.

4.1. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

* Ăn, uống đủ chất (protit, lipit, glucit, vitamin, khoáng chất). So với tuổi trẻ, NCT nên ăn giảm ngọt (tinh bột, đường); giảm mặn; giảm mỡ, uống đủ nước (1,5-2l/ngày), ăn tăng rau, quả...

* Ăn, uống theo thực phẩm có tác dụng nâng cao SKTD NCT:

- Nhóm thức ăn có nguồn gốc động vật: các loại thịt cung cấp chất đạm, vitamin, khoáng chất là những nguyên liệu để cơ thể tạo nên các hormone sinh dục, tăng cường sức cơ, sức dẻo dai, kích thích ham muốn tình dục và sinh tinh trùng. NCT nên ăn thịt chó, thịt dê, thịt hươu, thịt gà trống, thịt chim sẻ, chim bồ câu, chim cú... Các loại tinh hoàn, ngỗng pín của gia súc, gia cầm cũng được khuyến cáo. Các loại thủy, hải sản cũng nên ăn vì ngoài chất đạm nó còn cung cấp nhiều vitamin khoáng chất (canxi, kẽm, selen...) bổ sung các chất giúp sinh và dưỡng tinh trùng như: lươn, chạch, baba, cua, tôm, ngao, tu hài, ghẹ, cầu gai...

- Nhóm thức ăn có nguồn gốc thực vật: Nên ăn các loại rau có màu xanh đậm (theo khuyến cáo của WHO, 1 người nên ăn 400-500gr rau/1 ngày); các loại củ, quả chứa nhiều vitamin C, tiền vitamin A, vitamin E, vitamin nhóm B... Bao gồm: giá đỗ, mầm cải, súp lơ xanh, hành tây, cần tây, măng tây...; các loại quả: ớt, cà chua, chuối tiêu, bưởi, đào, nho, cam, táo, bơ, dưa hấu...; các loại hạt: hạt điều, hướng dương, lạc, vừng...

- Đồ uống: rượu thuốc: Minh Mạng thang, rượu Dâm dương hoắc, rượu sâm ba kích, rượu sâm nhung hươu, rượu sâm hải mã, rượu sâm tắc kè, rượu hải cầu thận, rượu vang đỏ...

Đặc biệt trong những năm gần đây một số loại thực phẩm có hiệu quả nâng cao sức khỏe tình dục đã được các nhà khoa học về Dinh dưỡng và Tinh dục học trên thế giới nghiên cứu và khuyến cáo NCT nên dùng:

- Quả óc chó: Theo nghiên cứu đăng trên Tạp chí Biology of Reproductive khuyến cáo ăn 75g quả óc chó (còn nguyên vỏ) mỗi ngày có thể cải thiện số lượng, chất lượng tinh trùng (mật độ, sức sống, chuyển động, hình dáng...). Các axit béo được tìm thấy trong loại quả này được cho là giúp tinh trùng

phát triển (Hà Phương- theo BBC News tháng 8/2012).

- Trứng (gà, vịt lộn, cú lộn): là loại thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng cao (hơn cả cá, thịt bò...). Trứng có nhiều axit amin, L.arginin, vitamin B12, vitamin A, cholesterol... có tác dụng làm gia tăng nồng độ nội tiết tố sinh dục (cholesterol tham gia cấu tạo testosterone) giúp cải thiện tình trạng rối loạn cương dương vật (ED) và quá trình sinh tinh trùng. Trứng có chất Lecithin có tác dụng điều hòa chuyển hóa cholesterol, cho nên đối với người có mỡ máu cao vẫn có thể ăn 2-3 quả trứng một tuần. Ngoài ra, 1 quả trứng trung bình cung cấp 10% nhu cầu sắt và kẽm hàng ngày hỗ trợ cấu tạo hormone sinh dục (Tạp chí SK&ĐS 22/9/2012).

- Quả lựu: Tại Trung đông, quả lựu được sử dụng trong nhiều thế kỷ như một loại thuốc cổ truyền, giúp phòng bệnh tim mạch, tăng huyết áp, viêm và ung thư tiền liệt tuyến, viêm khớp, parkinson... Các nghiên cứu khoa học gần đây (Trường Đại học Huddersfield) cho biết: quả lựu chứa 3,4% chất Punicalagin, ăn thường xuyên có tác dụng ngăn ngừa bệnh Alzheimer (mất trí tiến triển, không phục hồi). Các nghiên cứu khác còn nhận thấy ăn quả lựu thường xuyên giúp kích thích cơ thể, gia tăng nồng độ nội tiết tố sinh dục nam và nữ.

- Chocolate đen: Ngoài khả năng cải thiện tinh thần, tăng hưng phấn nhờ chất Serotonin và Endorphin có trong chocolate, gần đây theo các nhà khoa học Bỉ nghiên cứu trong 7 năm đã chỉ ra rằng: tiêu thụ 10g chocolate đen mỗi ngày sẽ có tác động tích cực đến chức năng tình dục của phái mạnh nhờ trong chocolate đen có chất kích thích phenylethylamin và chất chống oxy hóa flavanol có tác dụng duy trì độ đàn hồi của mạch máu và giúp gia tăng lưu lượng máu đến các cơ quan sinh dục nam giới trong khoảng 6-8 giờ với hiệu suất đạt đỉnh sau 2 giờ (Lê Anh- theo Daily Star, 8/2014).

- Quả mâm xôi, dâu tây: Theo y học cổ truyền, quả mâm xôi (phúc bồn tử) có tác dụng bổ can, thận, giữ gìn tinh khí, cường dương và tăng lực. Y học hiện đại, quả mâm xôi có các chất ngăn cản sự hình thành khối u bằng cách ức chế protein Beta catenin và chất anthocyanin có trong quả mâm xôi có tác dụng phá vỡ gốc tự do, hỗ trợ điều trị ung thư. Hơn nữa, quả mâm xôi có nhiều vitamin C, E, flavonoids, axit ellagic là những chất chống oxy hóa, làm chậm quá trình lão hóa tế bào, chống xơ vữa mạch máu, điều hòa chức năng sinh dục và điều kinh, ngừa sảy thai. Đặc biệt, hàm lượng kẽm trong quả mâm xôi rất cao, có tác dụng tăng dẫn truyền thần kinh, tăng chuyển hóa tế bào, giúp sinh tinh trùng và tăng cường thải độc cơ thể. Quả mâm xôi, dâu tây có thể ăn sống, sắc uống, ngâm rượu.

- Hàu, sò huyết: Thực phẩm chứa một lượng kẽm lớn và các khoáng chất quý báu khác (selen, canxi...) là những chất cần thiết cho khả năng sinh sản ở cả nam và nữ giúp thúc đẩy, tăng chuyển hóa các chất cơ bản (protit, glucit, lipit...), tăng tổng hợp tế bào cần thiết cho cấu tạo hormone sinh dục và quá trình sinh tinh trùng.

- Hạnh nhân: Rất giàu vitamin E, kẽm, L.arginin... và một số chất khác giúp cơ thể hấp thu vitamin tan trong chất béo, cần thiết cho quá trình sản xuất hormone sinh dục nam nữ, tăng ham muốn tình dục và cải thiện số lượng, chất lượng tinh trùng.

- Sữa tươi nguyên chất: Là nguồn thực phẩm tốt chứa nhiều kích thích tốt có lợi cho SKTD nam, nữ. Một nghiên cứu khoa học trên 18.000 phụ nữ cho thấy khả năng sinh sản tăng khi dùng sữa tươi nguyên chất.

- Bơ: Có nhiều chất béo không no, axit folic (vitamin B9), vitamin B6... kích thích ham muốn tình dục, tốt cho tim mạch, tăng cường lưu thông máu, cải thiện tình trạng ED của nam giới.

- Quả hạch Brazil (Brazil nuts): Loại quả này thường được bán nhiều vào dịp lễ

Noel ở siêu thị. Quả hạch Brazil rất giàu selen - khoáng chất khi vào cơ thể tạo thành "selenoprotein" bảo vệ tế bào, giảm nguy cơ mắc ung thư tụy, tăng cường chức năng tuyến giáp, ngăn mảng bám tích tụ trong động mạch, điều hòa huyết áp. Đặc biệt, selen có hiệu quả cải thiện khả năng sinh sản. Một nghiên cứu ở những nam giới suy giảm SKTD, bổ sung 100mcg selen 1 ngày, sẽ giúp cải thiện chất lượng tinh trùng (theo giáo sư Margaret Kayman- Đại học Surrey- Anh). Ngoài ra, selen còn giúp NCT tăng chức năng não, tăng khả năng nhận thức.

4.2. Sử dụng các sản phẩm từ thiên nhiên (cây, con thuốc)

Trong Y học cổ truyền, có nhiều loại cây, con được làm thuốc hoặc thực phẩm chức năng (TPCN) nhằm tăng cường sinh lực, cải thiện chức năng sinh lý, tình dục, tăng khả năng ham muốn tình dục, ngăn ngừa và phục hồi tình trạng ED, rối loạn xuất tinh và kích thích sinh, dưỡng tinh trùng...

Cách đây khoảng 300 năm, ông tổ của Y học cổ truyền Việt Nam - Hải Thượng Lãn ông Lê Hữu Trác đã hướng dẫn thuốc chữa chứng Thiếu năng sinh dục và hiếm con ghi trong sách "Yếu quyết thủy hỏa" giới thiệu bài thuốc "Bát vị bội thực địa" và "Lục vị gia mạch môn ngũ vị".

Y học cổ truyền Việt Nam trải qua gần ngàn năm (từ thời đại Thiền sư Tuệ Tĩnh), đã có nhiều bài thuốc, vị thuốc dùng dưới nhiều dạng: cao, viên uống, nước sắc, rượu thuốc... từ các loại cây, con thuốc có tác dụng bổ thận, tráng dương, kích thích cơ thể tăng tiết testosterone và estrogen tự nhiên, tăng ham muốn tình dục, cải thiện tình trạng ED, rối loạn xuất tinh (sớm, muộn, di tinh)... một cách an toàn, bền vững cho nam giới. Các loại cây, con thuốc thường được sử dụng: nhân sâm, đông trùng hạ thảo, bạch tật lê, cây bá bệnh, ba kích, dâm dương hoắc, nhục thung dung, kỷ tử, lộc nhung, tắc kè, hải mã...

Đối với SKTD nữ giới, trong những năm gần đây, Y học cổ truyền cũng đã rất quan

tâm, sử dụng những dược thảo giúp ngăn ngừa suy giảm sinh lý nữ (liên quan đến sự suy giảm nội tiết tố nữ), giúp cân bằng nội tiết tố nữ, kích thích cơ thể tiết estrogen tự nhiên, giúp tăng ham muốn tình dục, giảm tình trạng khô âm đạo, tăng khoái cảm, cũng như giảm thiểu các triệu chứng toàn thân khác của tiền mãn kinh và mãn kinh... Các dược thảo quý thường được sử dụng trong các bài thuốc hoặc sản phẩm TPCN: tinh chất mầm đậu nành, tinh chất nhung hươu, *Lepidium Meyenii*, Kwao krua trắng, quy râu, ngưu tất, thực địa, ích mẫu...

Tuy nhiên, đối với thuốc Y học cổ truyền, việc sử dụng các dược thảo để hỗ trợ và điều trị suy giảm SKTD phải được thầy thuốc Đông y thăm khám, kê đơn, hướng dẫn sử dụng để đạt hiệu quả cao nhất, tránh những tác dụng không mong muốn, nhất là ở người có tuổi.

5. Tập luyện và thư giãn

5.1. Tập luyện

Các nhà Tình dục học trên thế giới và Việt Nam đã khẳng định: Tập luyện và thư giãn không chỉ duy trì sức khỏe chung mà còn tăng cường chức năng sinh lý tình dục, tăng sự dẻo dai, cải thiện SKTD gấp 3-4 lần so với người bình thường không tập luyện. Nghiên cứu ở Đại học Y được trung tâm Cologne (Đức) cho kết quả: Một chế độ tập thể dục thể thao đặc biệt trong 2 năm đem lại khả năng khắc phục tình trạng ED ở 46% số người tình nguyện. Tiến sỹ Frank Sommer hướng dẫn 104 người theo chương trình tập luyện thể chất trong 3 tuần cho thấy: 80% người tình nguyện cảm nhận độ cương cứng dương vật tốt hơn so với nhóm người sử dụng thuốc Sildenafil (Viagra). Theo tiến sỹ Sommer: “Rõ ràng thể dục thể thao là lựa chọn chăm sóc và bảo vệ SKTD cho nam giới bị SGSK TD mức độ vừa phải. Vậy nếu cảm thấy “má y mọt” của mình rệu rã, các quý ông đừng vội uống thuốc mà hãy nghĩ tới luyện tập thể dục thể thao. Các bài tập tốt

cho nam giới được các chuyên gia sinh lý Mỹ nghiên cứu và khuyến cáo là nâng tạ, đi bộ nhanh hoặc chạy bộ, bơi lội, chống đẩy... tập luyện đều đặn, thường xuyên ít nhất 30p/lần, 3 lần/tuần sẽ giúp nam giới có nhiều năng lượng và độ bền bỉ trong hoạt động tình dục, tăng sản xuất nội tiết tố sinh dục nam, tăng ham muốn tình dục và hoàn thành tốt “cuộc yêu”. Hơn nữa, chúng ta có thể ứng dụng bài tập Kegel (tên của bác sỹ người Mỹ: Arnold Kegel) dành cho nam và nữ, đây là những động tác tập luyện giúp làm khỏe các bắp cơ ở đáy khung xương chậu, trì hoãn xuất tinh sớm bằng cách co rút các bắp cơ nối từ xương cụt đến xương mu (Pubococcygeus muscle). Xác định cơ bằng cách ngừng tiểu giữa chừng khi đang tiểu. Chúng ta có thể tập Kegel vào bất cứ lúc nào và bất kỳ nơi đâu bằng cách ép các bắp cơ vào đáy khung xương chậu, giữ yên tư thế này 10 giây, thư giãn và thực hiện lại nhiều lần khi có thể. Thực hiện bài tập Kegel đều đặn, thường xuyên sẽ giúp hoạt động tình dục dẻo dai, lâu xuất tinh, có thể khắc phục tình trạng xuất tinh sớm sau 1-2 tháng với mức độ tập 100 lần/ngày (tham khảo cách tập Kegel tại www.urology.ucla.edu).

5.2. Thư giãn

NCT tập thiền, Yoga, thư giãn là phương pháp giúp giải tỏa stress, giảm căng thẳng một cách hiệu quả. Theo chuyên gia sinh lý học người Mỹ- Peter McCall thuộc hội đồng Tập luyện ACE, hãy đánh thức công năng tình dục của bạn bằng những tư thế tập luyện mới từ các bài tập Yoga giúp hoạt động tình dục tốt hơn, có thêm những tư thế mới đầy sáng tạo giúp bạn đạt đỉnh hưng phấn nhất khi “yêu”.

6. Duy trì thói quen có lợi cho sức khỏe tình dục người có tuổi

- Ăn, uống: điều độ, đủ no, đủ bữa, đủ chất, cân bằng dinh dưỡng và ăn, uống vì sức khỏe (không theo khẩu vị).

- Ngủ: đủ giấc (8 giờ/ngày), không ngủ

muộn sau 24 giờ, không thức dậy sớm trước 5 giờ, không ngủ muộn sau 7 giờ.

- Tập luyện: NCT nên tập lúc buổi chiều muộn (từ 17- 18 giờ) hoặc đêm sớm (20-21 giờ). Vì theo quy luật đồng hồ sinh học (Biological clock) của NCT: từ 4- 6 giờ sáng một số chức năng trong cơ thể đang có xu hướng tăng: thân nhiệt, huyết áp, phản ứng dị ứng, hoạt động tuyến thượng thận tăng gấp 4 lần...

- Không hút thuốc lá, thuốc lào.

- Không uống rượu, bia. Nếu điều kiện sức khỏe cho phép, có thể uống rượu ngâm được thảo (theo đơn của thầy thuốc Đông y): uống dưới 60ml/ngày, rượu vang đỏ: uống dưới 100ml/ngày, bia: uống dưới 1.5l/ngày, uống chia ít nhất 2 lần/ngày.

7. Duy trì cuộc sống cởi mở, cảm thông, chia sẻ, cùng nhau chăm sóc SKTD: SGSK TD NCT là điều không thể tránh khỏi cùng với sự suy giảm sức khỏe chung. Vợ - chồng hoặc bạn tình phải thực sự sống cởi mở, cảm thông, chia sẻ, tìm nguyên nhân và cách khắc phục những trục trặc trong đời sống tình dục của mình hoặc gặp các chuyên gia tư vấn về tình dục, nam học, niệu học...

8. Sử dụng thuốc điều trị suy giảm sức khỏe tình dục người có tuổi

Khi các biện pháp không dùng thuốc để cải thiện SKTD NCT không hoặc ít hiệu quả, chúng ta có thể sử dụng các thuốc Tây y, Đông y, TPCN có nguồn gốc thiên nhiên (cây, con thuốc) theo chỉ định của thầy thuốc hoặc theo hướng dẫn của nhà sản xuất TPCN. Khi cần thiết, chúng ta có thể sử dụng các thuốc Tây y có tác dụng cường cứng dương vật tức thì, tác dụng tăng lượng máu đến các mô cương (thể hang dương vật) như nhóm thuốc ức chế enzyme PDE5. Các thuốc này gồm Sildenafil (Viagra), Vardenafil (Levitra), tadalafil... các thuốc có tác dụng sau khoảng 1 giờ và kéo dài 4-5 giờ. Nhưng tất cả các thuốc này đều phải theo chỉ định bắt buộc của bác sỹ chuyên khoa vì

những tác dụng phụ không mong muốn của nó là không nhỏ, thậm chí nguy hiểm tính mạng, nhất là với người NCT, hoặc người có tiền sử, có nguy cơ hoặc mắc bệnh tim mạch...

Đối với tình trạng xuất tinh sớm, đây là một dạng rối loạn xuất tinh thường gặp hơn xuất tinh muộn, việc dùng thuốc, chủ yếu là nhóm thuốc chống trầm cảm có tác dụng phụ như giảm ham muốn tình dục, giảm số lượng tinh trùng... nên bắt buộc phải theo chỉ định của bác sỹ chuyên khoa.

Tóm lại, SGSK TD là một thực trạng không tránh khỏi ở NCT và là một quá trình sinh lý bình thường theo tuổi tác. Tuy nhiên, để duy trì và tăng cường SKTD, NCT (vợ-chồng/bạn tình) cần phải sống cởi mở, cảm thông, chia sẻ, cùng thực hiện các biện pháp: sống vui vẻ, hạnh phúc, không có stress, tự mình chủ động chăm sóc sức khỏe bằng ăn, uống, tập luyện, sinh hoạt hợp lý với SKTD NCT. Với SKTD NCT, dùng các thuốc, TPCN theo chỉ định của Thầy thuốc và các chuyên gia tư vấn SKTD.

Cuối cùng, xin được nhấn mạnh, chăm sóc sức khỏe tình dục người có tuổi là hết sức cần thiết, là ước muốn, là tình cảm chính đáng của mỗi người, mỗi gia đình và cộng đồng để đời sống tình dục người có tuổi luôn là một món quà tuyệt vời của cuộc sống, luôn đậm hương và đẹp mãi với thời gian ■





NGƯỜI CAO TUỔI NÊN CÂN TRỌNG VỚI CÁC BỆNH TRONG MÙA ĐÔNG

BS. NGUYỄN KIM OANH

Mùa đông thời tiết lạnh lẽo và hay thay đổi bất thường. Có lúc hanh khô, lúc ẩm ướt. Đây là điều kiện rất thuận lợi cho vi khuẩn gây bệnh sinh sôi và phát triển ở người già và trẻ nhỏ. Các bệnh người già thường gặp là đường hô hấp, khớp và bệnh ngoài da.

Bệnh về da

Trời lạnh là điều kiện thuận lợi cho các bệnh ngoài da phát triển, đặc biệt là bệnh mề đay, chàm da...

Mề đay: thường phát triển khi từ môi trường có gió lạnh vào trong phòng ấm. Một số người còn kèm theo triệu chứng nhức đầu, hạ huyết áp, tím tái, phù thanh quản... Để tránh tình trạng trên, những người có cơ địa dị ứng và hay nổi mề đay nên tránh ra ngoài lúc trời lạnh và nên mặc quần áo ấm. Nên uống các thuốc kháng histamin khi mới chớm có dấu hiệu mề đay để giảm và cắt cơn ngứa, vì khi mề đay đã nổi thì các thuốc kháng histamin không có tác dụng.

Chàm khô: hay còn gọi là bệnh ngứa do lạnh. Vào mùa đông, trời lạnh, không khí hanh khô làm da bị mất nước nhiều khiến da bị giảm tiết mồ hôi và chất bã. Chất sừng của da cũng bị mất nước khiến da trở nên khô hơn, co khi đóng vảy. Da tay, chân có biểu hiện bị khô, nứt nẻ, bong vảy. Da bị nứt kèm theo triệu chứng ngứa từ lâm râm

đến dữ dội, thậm chí còn gây ra những chấm xuất huyết dưới da. Để tránh tình trạng trên, những người bị chàm khô nên uống nhiều nước, tránh tắm nước nóng, sử dụng loại sữa tắm có chất làm ẩm da và không có chất làm thơm. Bôi kem làm ẩm da ngay sau khi tắm. Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với các chất tẩy rửa, nên đeo găng tay khi giặt đồ hoặc rửa bát. Nếu nặng, phải đi khám bác sỹ hoặc uống thuốc chống dị ứng hàng ngày theo chỉ định của bác sỹ.

Bệnh về khớp

Khi thời tiết thay đổi, lạnh, ẩm là điều kiện thuận lợi để các bệnh xương khớp có dịp hoành hành và trở nên nặng hơn. Viêm khớp dạng thấp, thấp tim và gút là 3 bệnh hay gặp nhất trong mùa đông.

Viêm khớp dạng thấp là bệnh khớp mạn tính kéo dài trong nhiều năm và có thể gây những di chứng nặng nề như xuất hiện tổn thương ở sụn khớp và đầu xương làm dính khớp, cứng khớp, biến dạng khớp và mất khả năng vận động của khớp. Triệu chứng của bệnh là viêm nhiều khớp (viêm cổ tay, bàn tay, đốt tay, khớp chân...) và diễn biến kéo dài. Người bệnh cũng có thể bị cứng khớp vào buổi sáng, gây khó cử động các khớp và kéo dài hàng giờ. Ở người lớn tuổi, bệnh thường là viêm đa

khớp dạng thấp, viêm các khớp bé trong cơ thể như: viêm khớp cổ tay, khớp bàn tay, khớp đốt ngón tay, khớp cổ chân...

Gút là một trong những dạng viêm khớp gây đau đớn nhất, bệnh chủ yếu ở nam giới, sống tại thành thị. Tuy bệnh gút là do ăn uống thừa chất, nhưng tiết trời lạnh, ẩm sẽ làm các khớp đau nhức hơn.

Để phòng và tránh các bệnh về khớp, người cao tuổi nên ăn uống bổ sung các chất giàu can xi, uống nhiều nước để chăm sóc khớp và vận động nhẹ nhàng. Khi trời trở lạnh, người cao tuổi không nên ngâm nước lâu mà chủ yếu là giữ ấm cơ thể, đặc biệt là chân tay như đi tất, găng tay và giữ ấm các khớp xương ở chân, tay, đầu gối, cổ, vai và cột sống. Hạn chế ra ngoài khi trời quá lạnh, mưa phùn. Những người bị bệnh gút cần phải kiêng hoàn toàn rượu, bia và hạn chế các món ăn giàu đạm, giàu chất béo. Nếu bệnh nặng thì phải đi khám bác sỹ

Bệnh về hô hấp

Mùa đông là mùa của các bệnh viêm phổi, viêm phế quản phát triển mạnh do độ ẩm cao, khí áp thấp, nhiệt độ thấp, sức đề kháng của cơ thể bị suy giảm, các vi sinh vật phát triển thuận lợi... nên các bệnh về đường hô hấp cũng tăng cao. Các bệnh viêm phổi, viêm phế quản dễ phát triển trong mùa này là:

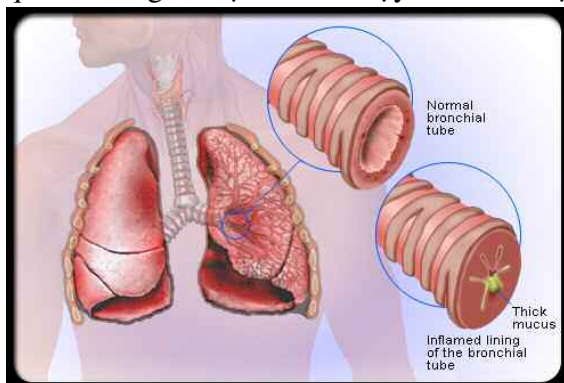
Hen phế quản: Người có tiền sử bị hen suyễn là đối tượng dễ tái phát bệnh do phế quản của người bị hen rất nhạy cảm với mọi

kích thích gây bệnh. Kích thích đó có thể là các dị nguyên từ bên ngoài như: phấn hoa, hóa chất, bụi sinh vật, nấm, mốc, vi khuẩn, bụi vô cơ... hay có nguồn gốc nội tại trong cơ thể người bệnh: các nội tiết tố, những thay đổi của môi trường bên trong cơ thể... Phòng tránh bệnh chủ yếu là phải loại trừ được các yếu tố gây bệnh như: tránh lạnh, tránh bụi bặm, ký sinh vật, nấm mốc, phấn hoa... Điều trị bệnh phải nhanh, có hiệu quả, cắt được cơn hen trong thời gian ngắn nhất, không để cơn hen phát triển thành ác tính.

Viêm phổi: Các tác nhân gây viêm phổi thường là vi rút cúm, vi khuẩn Gram (-) ái khí, tụ cầu vàng và các loại khác. Bệnh viêm phổi rất nguy hiểm đối với người cao tuổi vì sức đề kháng cũng như khả năng chịu lạnh kém. Việc phòng viêm phổi vì thế rất quan trọng. Ngoài giữ ấm, tránh lạnh, tránh ẩm, tránh gió lùa... nếu thấy có các triệu chứng như: ho nhiều, sốt cao kéo dài, khó thở... bệnh nhân cần đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

Viêm cấp tâm phế mạn: tâm phế mạn là bệnh tim do bệnh phổi mạn tính gây ra. Bệnh thường đột ngột trở nặng trong mùa lạnh. Tuy là bệnh tim nhưng do nguyên nhân phổi nên muốn khỏi bệnh cần điều trị chủ yếu về phổi, điều trị nhiễm khuẩn phổi. Bệnh tâm phế mạn sau vài đợt cấp sẽ đi đến tử vong, do vậy, việc phòng chống không để xảy ra đợt cấp của tâm phế mạn mùa lạnh là vấn đề sống còn đối với người bệnh.

Ho ra máu: ho ra máu chịu ảnh hưởng rất nhiều của yếu tố thời tiết. Trong 3 yếu tố: độ ẩm, khí áp, nhiệt độ thì sự thay đổi về nhiệt độ và khí áp ảnh hưởng đến ho ra máu rõ rệt nhất. Phòng chống bệnh này chỉ có cách duy nhất là giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng mũi, họng ■





PHÁT HIỆN SỚM HỘI CHỨNG NGỪNG THỞ KHI NGỦ

Các bác sỹ Trung tâm Hô hấp, Bệnh viện Bạch Mai khám sàng lọc phát hiện và tư vấn miễn phí cho người dân về hội chứng ngừng thở khi ngủ

YẾN CHI

Ngủ ngáy kèm theo ngừng thở, ngạt thở; buồn ngủ nhiều ban ngày; thức giấc nhiều lần trong đêm; đi tiểu nhiều lần trong đêm; đau đầu buổi sáng; giảm trí nhớ, giảm độ tập trung; thừa cân, béo phì, bất thường vùng hàm mặt... là những người thuộc đối tượng nguy cơ cao bị hội chứng ngừng thở khi ngủ.

Hội chứng ngừng thở khi ngủ là một rối loạn đặc trưng của bệnh lý hô hấp có liên quan đến giấc ngủ. Biểu hiện là những cơn ngừng thở từng lúc khi ngủ trong thời gian từ 10 giây trở lên, dẫn đến giảm nồng độ oxy trong máu, sau đó động tác hô hấp hoạt động trở lại thường phối hợp với sự thức dậy ngắn. Hội chứng ngừng thở khi ngủ có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi nhưng thường gặp nhất ở lứa tuổi trung niên, tỷ lệ mắc tăng dần theo tuổi, nam gặp nhiều hơn nữ. Trên thế giới, tỷ lệ gặp căn bệnh này là từ 2-4% ở nam giới trưởng thành. Ở châu Á có tỷ lệ mắc bệnh lý ngừng thở khi ngủ tương tự như ở người châu Âu, tỷ lệ tương ứng là từ 4,1% đến 7,5% (ở nam giới) và từ

2,1% đến 3,2% (ở nữ giới) tuổi trung niên. Tại Việt Nam, hiện chưa có số liệu thống kê đầy đủ về số người mắc bệnh. Nghiên cứu tại Bệnh viện Chợ Rẫy từ 1/1/2008 đến 1/6/2010 cho thấy, trong số 263 bệnh nhân đến khám vì những biểu hiện bệnh lý hô hấp có liên quan đến giấc ngủ với độ tuổi trung bình 50 ± 14 tuổi, thì tỷ lệ mắc hội chứng ngừng thở khi ngủ chiếm 87,1%, trong đó hơn 50% có kèm bệnh lý tim mạch, nam giới chiếm chủ yếu.

Các bác sỹ Trung tâm Hô hấp, Bệnh viện Bạch Mai cảnh báo, nếu không được chẩn đoán và điều trị kịp thời, hội chứng ngừng thở tắc nghẽn khi ngủ sẽ gây nhiều biến chứng nguy hiểm như: tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, tai nạn giao thông, giảm trí nhớ, mất tập trung... Đáng nói, đại đa số người bệnh không biết đến hội chứng này, bởi các triệu chứng không điển hình, dấu hiệu ngừng thở chỉ xảy ra khi ngủ.

Hội chứng ngừng thở khi ngủ thường gồm 3 loại: ngừng thở khi ngủ tắc nghẽn, ngừng thở trung tâm, ngừng thở hỗn hợp. Ngừng thở khi ngủ tắc nghẽn có tỉ lệ mắc cao nhất, chiếm 84% trên tổng số người mắc hội chứng ngừng thở khi ngủ; ngừng thở trung tâm chiếm khoảng 0,4%; ngừng thở hỗn hợp chiếm 15%. Ngừng thở khi ngủ tắc nghẽn: biểu hiện sự ngừng luồng khí thở do tắc

Phương pháp dùng máy thở áp lực dương liên tục hiện là phương pháp chính điều trị hội chứng ngừng thở khi ngủ với hiệu quả cao, cải thiện được 95 - 98% trường hợp.

ngheh đường hô hấp trên nhưng các cử động lồng ngực - bụng vẫn được duy trì. Ngừng thở trung tâm: biểu hiện sự ngừng hoạt động điều khiển của trung tâm hô hấp, luồng khí qua

Những người có nguy cơ cao bị ngưng thở khi ngủ: béo phì (nguy cơ bị ngưng thở khi ngủ gấp 3 lần người bình thường); bất thường về cấu trúc đường hô hấp trên (phì đại amidan, hàm nhỏ, hàm ra sau, lưỡi quá to, tắc mũi...); nghiện rượu, sử dụng thuốc an thần, chất gây nghiện; trong gia đình có người bị ngưng thở khi ngủ; đang mắc các bệnh như đái tháo đường, tăng huyết áp, suy tim, bệnh mạch máu não...

miệng mũi ngừng lại và không có cử động lồng ngực và bụng. Hội chứng này gặp ở một số bệnh nhân có cấu trúc bất thường của hệ thần kinh trung ương. Ngừng thở hỗn hợp là sự kết hợp cả hai loại trên.

Dấu hiệu thường gặp nhất của hội chứng ngưng thở khi ngủ là ngáy to khi ngủ. Có những cơn ngưng thở về đêm, thở phì phò, thở hỗn hển vào cuối thời kỳ ngưng thở. Thức giấc ban đêm vì cảm giác ngộp thở. Tiếng ngáy thường to nhất khi nằm ngửa, giảm đi khi nằm nghiêng. Theo thời gian, ngáy xảy ra thường xuyên hơn và to hơn. Người bệnh thường không biết đang mình gặp vấn đề về giấc ngủ, cũng như mức độ nặng của nó. Tuy nhiên, không phải mọi người bị ngáy đều bị hội chứng ngưng thở khi ngủ. Các triệu chứng khác cũng thường gặp của hội chứng ngưng thở khi ngủ là buồn ngủ ban ngày quá mức, có thể ngủ trong khi đang làm việc, thậm chí khi đang lái xe, nhức đầu vào buổi sáng, giảm trí nhớ, mất khả năng tập trung, dễ cáu gắt, trầm cảm, thay đổi tính tình, tiểu ban đêm nhiều lần... Những người nghi ngờ bị hội chứng ngưng thở khi ngủ trên lâm sàng, các bác sĩ sẽ chỉ định đo đa ký giấc ngủ hay đo đa ký hô hấp. Căn cứ vào số lần ngưng thở, các bác sĩ sẽ đưa ra kết luận và đánh giá mức độ nặng,

nhẹ của bệnh để có kế hoạch điều trị cụ thể.

Theo các bác sĩ, có nhiều phương pháp điều trị hội chứng ngưng thở khi ngủ: dùng máy thở áp lực dương liên tục (CPAP); dùng dụng cụ gắn vào trong miệng trong khi ngủ; phẫu thuật... Chọn lựa phương pháp nào cho phù hợp với người bệnh tùy thuộc mức độ nặng của bệnh, các bất thường về đường hô hấp trên, các bệnh lý đi kèm... Hiện, phương pháp dùng máy thở áp lực dương liên tục là phương pháp chính điều trị hội chứng ngưng thở khi ngủ với hiệu quả cao, cải thiện được 95 - 98% trường hợp. Các bác sĩ cũng nhấn

Đo đa ký giấc ngủ (Polysomnography) là tiêu chuẩn để chẩn đoán chứng ngưng thở khi ngủ, xác định mức độ nghiêm trọng của bệnh và đánh giá các rối loạn giấc ngủ khác có thể có hoặc không có hội chứng ngưng thở khi ngủ. Đa ký giấc ngủ bao gồm ghi nhận đồng thời về nhiều thông số sinh lý của bệnh nhân trong lúc ngủ và khi tỉnh táo. Đa ký giấc ngủ có thể trực tiếp theo dõi và đếm số lần gặp các sự cố về hô, đồng thời cũng theo dõi tình trạng giảm oxy trong máu liên quan đến vấn đề hô hấp hoặc không liên quan đến hô hấp.

mạnh, thay đổi lối sống có thể làm nhẹ bớt triệu chứng ngưng thở khi ngủ: giảm cân và duy trì cân nặng lý tưởng, tránh béo phì; tập thói quen ngủ đủ thời gian và đúng giờ; không uống rượu, uống thuốc an thần vì gây ức chế hô hấp, làm giảm phản xạ cơ vom hợm, hậu quả làm cho bệnh trầm trọng hơn. Bệnh nhân có thể thay đổi tư thế ngủ: nằm nghiêng khi ngủ (hầu hết các bệnh nhân bị ngưng thở khi ngủ trong tư thế nằm ngửa). Để kiểm soát được việc nằm nghiêng, nên đính một quả bóng tennis vào chính giữa lưng áo ngủ để lúc ngủ say cũng không nằm ngửa được do vướng hoặc dùng thuốc nhỏ mũi để làm giảm bớt chứng nghẹt mũi ■

Tuổi thọ trung bình người Việt Nam đang ngày càng tăng lên. Tuổi cao là cùng với sự gia tăng các bệnh thực thể là các rối loạn về mặt tâm lý, trong đó có rối loạn lo âu. Đây là một chứng bệnh thường gặp ở người cao tuổi, gây ảnh hưởng nhiều đến chất lượng cuộc sống.



CHỨNG RỐI LOẠN LO ÂU Ở NGƯỜI CAO TUỔI

MINH PHÚ

Rối loạn lo âu là gì?

Rối loạn lo âu là một trong những rối loạn tâm lý phổ biến. Bệnh thường kết hợp với các rối loạn khác như trầm cảm, rối loạn nhân cách, rối loạn ăn uống, rối loạn dạng cơ thể. Đa phần trong cuộc sống khi gặp khó khăn mọi người đều cảm thấy stress, căng thẳng, lo âu... Đây là tình trạng tâm lý rất bình thường của con người. Chỉ được coi là rối loạn lo âu khi lo sợ quá mức trước một tình huống xảy ra, có tính chất vô lý, lặp lại và kéo dài gây ảnh hưởng tới sự thích nghi với cuộc sống. Khi lo âu và sợ hãi quá mức ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống, vẫn tiếp tục ngay cả khi mối lo thực tế đã kết thúc thì đó là bệnh lý. Đây không phải là bệnh mới, nhưng hiện nay đang có xu hướng phát triển mạnh mẽ. Ở người cao tuổi, rối loạn lo âu ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng cuộc sống của họ và người thân trong gia đình.

Rối loạn lo âu có biểu hiện là người bệnh luôn cho rằng có một điều xấu nào đó như về sức khỏe, tài chính, công việc, tai ương, chết chóc sẽ xảy đến với bản thân hoặc gia đình dù thực tế đang không có bất cứ nguy cơ nào có thể dẫn đến những điều xấu nói trên. Cùng với những lo lắng khi mơ hồ, khi rõ rệt là cảm giác bất an, kém ăn, kém ngủ diễn ra hằng ngày. Sự lo lắng, căng thẳng quá mức kéo dài của người bệnh cũng sẽ kéo theo các triệu chứng về rối loạn thần kinh thực vật khác như hồi hộp, nghẹt thở, đau ngực, nhức đầu, đau lưng, co giật cơ bắp, đổ mồ hôi nhiều, hoa mắt, rối loạn tiêu hóa, khô miệng và mất ngủ. Bệnh có thể là biến chứng sau điều trị hoặc xuất phát từ nhận định tiêu cực về tình trạng sức khỏe của mình nên cảm thấy sợ hãi, lo lắng về tương lai, từ đây sinh ra cáu gắt, khó tập trung tư tưởng, căng thẳng...

Tại sao người cao tuổi dễ mắc chứng rối loạn lo âu

Có nhiều lý do khiến người cao tuổi trở thành đối tượng dễ mắc các rối loạn lo âu. Thứ nhất, do người cao tuổi có hệ thần kinh yếu nên khả năng thích nghi với hoàn cảnh sống mới khi phải chuyển từ giai đoạn làm việc tích cực đến giai đoạn nghỉ hưu không cao. Nghỉ hưu là bước vào một trạng thái sống hoàn toàn khác biệt so với trước, nhịp sống chậm hơn, các mối quan hệ xã hội ít hơn, sự giao lưu, tiếp xúc xã hội hạn chế. Thêm vào đó là cảm giác bản thân đã trở thành lạc hậu, thành người kém quan trọng, hết hữu ích với xã hội tăng lên đã khiến không ít người cao tuổi cảm thấy hụt hẫng, buồn chán, thu mình lại trong không gian gia đình. Khi thu mình lại trong không gian gia đình, lấy con cháu làm trung tâm cuộc sống, nhiều người cao tuổi lại gặp phải khó khăn khi không thể hòa nhập với quan điểm, nếp

sinh hoạt của thể hệ sau. Cảm giác không có môi trường nào phù hợp với bản thân, cảm giác vô dụng, cô đơn xâm chiếm, nếu không được giải tỏa lâu dần sẽ trở thành những rối loạn lo âu, ám ảnh sợ.

Thứ hai, do nỗi sợ bệnh tật, sợ chết có sẵn trong mỗi con người. Chuyện sinh tử vốn là quy luật tự nhiên. Tuy nhiên, tâm lý sinh có hạn tử bất kỳ hay thường trực trong tâm trí người già. Khi một số bệnh tiêu biểu của tuổi già như tăng huyết áp, suy tim, đái tháo đường, Alzheimer, Parkinson, các bệnh xương và khớp, bệnh phổi, phế quản... sầm sập kéo đến người già càng dễ lo sợ, cáu giận, thậm chí là ám ảnh về bệnh tật, về cái chết. Thông thường khi bệnh càng nặng, càng kéo dài thì sự biến đổi tâm lý càng trầm trọng. Từ những lo âu, căng thẳng mang tính chất tâm lý bình thường, đến một giai đoạn khi chúng trở thành nỗi sợ hãi thường trực thì những lo âu đó đã trở thành bệnh lý.

Thứ ba, do những sự kiện gây sốc. Con cái hư hỏng, gia đình ly tán, người thân chết, mất của, bị đối xử tệ bạc.... đều là những sự kiện có thể tác động rất mạnh đến đời sống nội tâm của người cao tuổi. Những sự kiện này có thể không trực tiếp diễn ra trong gia đình nhưng khi chứng kiến nó rất có thể người cao tuổi sẽ liên tưởng tới những rủi ro, tai ương, mất mát sẽ đến với gia đình mình, từ đó sinh ra lo âu, ám ảnh thành bệnh. Theo một nghiên cứu thì các rối loạn lo âu, hoảng loạn hay ám ảnh sợ gây tác động xấu rất lớn đến cuộc sống ở 10% người lớn tuổi và làm tăng các triệu chứng bệnh lý thực thể khác nên việc kiểm soát chúng rất quan trọng.

Kiểm soát chứng rối loạn lo âu ở người cao tuổi

Rối loạn lo âu ở người cao tuổi rất khó tránh, tuy nhiên có thể giảm bớt hậu quả của bệnh nếu kịp thời phát hiện và có những biện pháp can thiệp đúng hướng. Rối loạn lo âu vừa được xếp vào dạng bệnh tâm lý, vừa là một dạng rối loạn tâm thần do đó bệnh được điều trị chủ yếu bằng liệu pháp tâm lý kết

hợp với dùng thuốc, trong đó liệu pháp tâm lý giữ vai trò chủ đạo. Thuốc dùng trong bệnh này không nhằm mục đích điều trị, chỉ giúp giảm các triệu chứng. Có nhiều liệu pháp điều trị tâm lý khác nhau giúp bệnh nhân thoát khỏi những lo âu ám ảnh tâm trí trong đó liệu pháp thường được sử dụng là kết hợp trị liệu nhận thức - hành vi. Liệu pháp bao gồm nhiều nội dung khác nhau có mục đích là giúp người bệnh nhận ra những rối nhiễu tâm trí bản thân đang gặp phải, cách thích nghi với những hoàn cảnh gây lo âu, giải thích, giáo dục về tâm lý, hướng dẫn cách xử lý khi có những biểu hiện của lo âu, hoảng sợ, hướng dẫn các bài tập thư giãn, tập hít thở sâu.

Tuy nhiên, rối loạn lo âu có cả nguyên nhân từ những tác động của môi trường xung quanh, vì thế bên cạnh điều trị bằng thuốc và các liệu pháp tâm lý từ nhà trị liệu thì gia đình, người thân chính là nhân tố quan trọng góp phần cải thiện tình trạng rối loạn này ở người cao tuổi. Một gia đình đầm ấm, hạnh phúc, con cháu biết chăm lo, tôn trọng người già chính là một môi trường lý tưởng không chế chứng rối loạn lo âu. Ngoài ra trong các mối quan hệ xã hội, người bị già nên hạn chế những mối quan tâm mang tính cạnh tranh, ganh đua, nên gạt bỏ những suy nghĩ tiêu cực và củng cố những cảm giác tích cực.

Gần đây nhiều nghiên cứu đã chứng minh giữ gìn sức khỏe thể chất góp phần giữ gìn sức khỏe tâm thần. Hoạt động cơ thể và tiết chế ăn uống giúp giảm nồng độ cholesterol trong máu và huyết áp thấp. Khi sức lực dồi dào lượng oxy phân phối cho não sẽ nhiều hơn. Bên cạnh đó các hoạt động kích thích não bộ như đọc sách báo cũng giúp tinh thần minh mẫn, não bộ duy trì tuổi xuân. Do đó, để ngăn ngừa các chứng bệnh tâm thần, đặc biệt là chứng rối loạn lo âu, bản thân mỗi người cao tuổi nên chủ động có những hoạt động cơ thể đều đặn, hoạt động trí óc theo hướng tích cực phù hợp với khả năng ■

CẢI THIỆN CHỨNG CHÓNG MẮT Ở NGƯỜI CAO TUỔI



ThS. PHẠM THANH XUÂN

Chóng mắt là cảm giác chủ quan của người bệnh. Cơ chóng mắt xảy ra đột ngột nhưng chấm dứt cũng rất nhanh, chỉ trong mấy giây đồng hồ để rồi xuất hiện trở lại. Bệnh có thể gặp ở người từ 20 - 80 tuổi, hay gặp nhất ở độ tuổi 50 - 60. Chóng mắt có thể ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt của người bệnh.

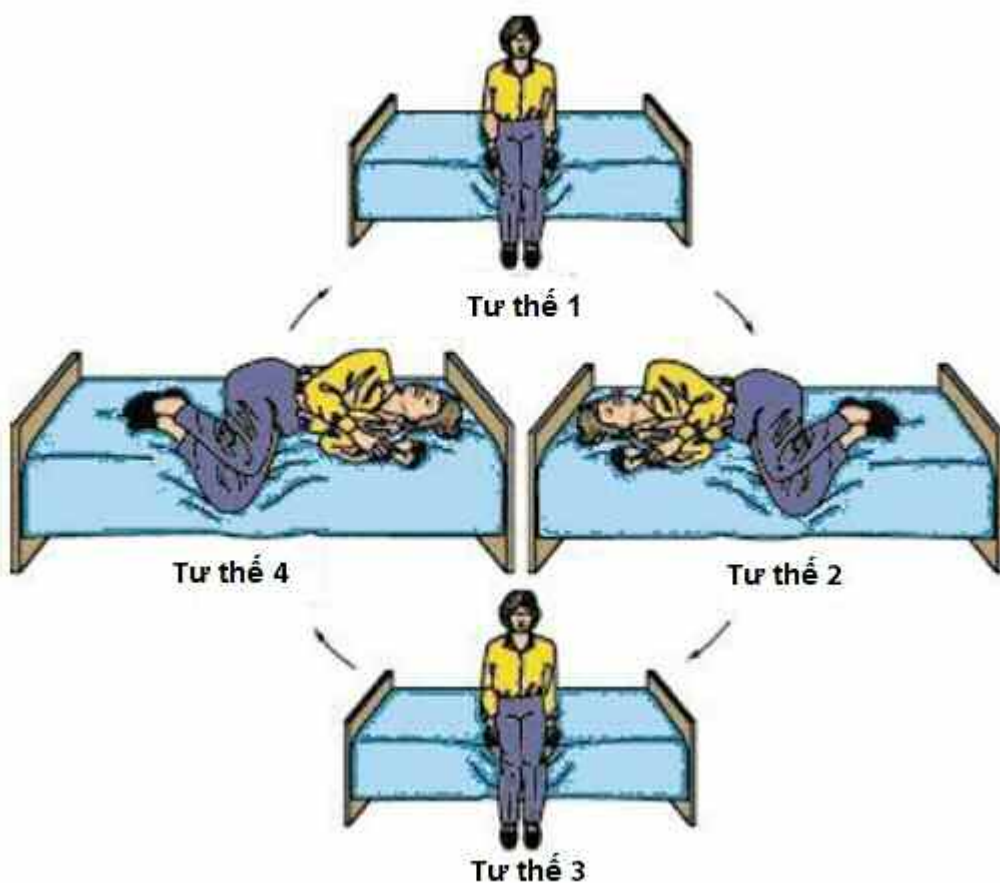
Chấn thương và bệnh lý gây chóng mắt

Có nhiều nguyên nhân gây chóng mắt, chủ yếu là chấn thương và một số bệnh lý. Nhiều bệnh nhân sau khi bị chấn thương do va chạm, ngã, đụng đập, tai nạn giao thông... bị chấn động tai trong gây chóng mắt. Người bị nhiễm độc do uống rượu, do hít phải khói của máy nổ, xe máy, xe hơi, ngửi phải hơi than, khói có oxyt cacbon... Bệnh nhân mắc các bệnh viêm tai giữa, viêm xương

chũm, viêm màng não, nhiễm virus, rối loạn tuần hoàn ở trong tai, huyết áp dao động. Do tổn thương trong não. Do ống tai ngoài bị bít như dị vật, ráy tai. Do dùng một số thuốc có ảnh hưởng đến tiền đình tai trong. Tuy vậy, cũng chỉ có 30% các trường hợp biết rõ nguyên nhân, còn lại là chóng mắt không rõ nguyên nhân.

Các loại chóng mắt tư thế

Ở người cao tuổi, thường gặp nhất loại chóng mắt kịch phát theo tư thế. Bệnh xảy ra đột ngột, trước đó không có bệnh gì rõ rệt, thường vào buổi sáng sớm hoặc buổi tối lúc đi ngủ. Khi người bệnh đang nằm, đầu nghiêng trên gối quay sang phải hoặc trái, hay quay cả người, hoặc đang ngồi mà nghiêng đột ngột sang một bên, người bệnh thấy chóng mắt dữ dội. Thường cơn chóng



mặt xuất hiện theo một tư thế nhất định hoặc theo một bên nhất định, chẳng hạn bên phải hay bên trái. Hầu hết người bệnh tự mình xác định được tư thế nào gây cơn chóng mặt, do đó tự tìm được cách tránh tư thế đó, hoặc chuyển sang tư thế đó một cách từ từ, nhẹ nhàng. Cơn chóng mặt thường xuất hiện bất ngờ, có cơn rất mạnh trong vài ba ngày. Sau đó, cơn chóng mặt kịch phát theo tư thế thưa dần trong thời gian từ vài tuần đến vài tháng, các cơn nhẹ dần, ngắn dần, rồi hết hẳn. Trong các năm sau, cơn chóng mặt có thể tái phát, nhưng nhẹ hơn. Ở một số người cao tuổi, bị cơn trở đi trở lại trong nhiều năm, bệnh trở thành mạn tính.

Chóng mặt trong hội chứng Menière: người bệnh đồng thời bị chóng mặt, ù tai,

điếc, do tổn thương tai trong. Hội chứng này làm cho người bệnh rất khó chịu, nhưng nó có xu hướng tự khỏi. Bệnh nhân có thể hết chóng mặt, song vẫn còn ù tai kéo dài và nghe kém.

Chóng mặt xuất hiện từ từ, ở bất kỳ tư thế nào, không dữ dội nhưng kéo dài trong nhiều ngày, có thể kèm theo rung giật nhãn cầu, thường là biểu hiện một tổn thương trong não. Bệnh nhân cảm thấy mọi vật quanh mình quay tít, hoặc bản thân bị quay như đứng giữa một cơn lốc, có khi cảm thấy bồng bênh như đi thuyền trên sông hoặc bước hẫng, đi lại không vững hoặc đi như bị kéo lệch về một phía. Có lúc bệnh nhân thấy nhà cửa đu đưa, giường chao đảo, mặt đất dập dềnh. Một số bệnh nhân bị chóng mặt

kèm theo buồn nôn hoặc nôn, vã mồ hôi, tim đập nhanh, hồi hộp, sợ hãi. Trường hợp này, bệnh nhân cần được các chuyên khoa phối hợp khám kỹ mới xác định được nguyên nhân và đề ra cách điều trị thích hợp.

Điều trị và tập luyện

Điều trị các loại chóng mặt kịch phát theo tư thế như trên, có thể chữa bệnh qua 3 giai đoạn:

Giai đoạn 1, chữa triệu chứng, từ 2 - 3 ngày, làm giảm các triệu chứng khó chịu. Trong cơn chóng mặt, bệnh nhân cần nằm yên ở nơi yên tĩnh, ít ánh sáng, nằm nghiêng về phía không gây cơn. Dùng thuốc an thần nhẹ theo chỉ định của bác sỹ. Bệnh nhân nên ăn thức ăn dễ tiêu.

Giai đoạn 2: nâng đỡ sức khỏe, từ 10 ngày - 2 tuần. Bệnh nhân có thể hoạt động nhẹ nhàng, nhưng cần tránh đi lại trên cao, tránh đến gần các vật chuyển động nhanh như xe cộ, quạt điện...; Có thể uống tiếp 7 ngày thuốc chống chóng mặt.

Giai đoạn 3: tập luyện, đây là phương pháp điều trị cơ bản, kéo dài trong nhiều tháng. Các bài tập nhằm rèn luyện cho tiền đình chịu đựng các thay đổi tư thế để dần phục hồi hoàn toàn. Bài tập cơ bản: bệnh nhân ngồi trên giường, thả chân dưới sàn nhà, nhắm mắt thư giãn rồi dần dần nghiêng đầu về một bên cho đến khi đầu nằm ngang trên giường, giữ tư thế này ít nhất 30 giây, trở lại tư thế ban đầu, ngồi yên trong 30 giây, tiếp tục làm động tác nghiêng đầu về bên đối diện. Lần đầu tập chỉ làm 3 - 4 lần nghiêng đầu về mỗi bên. Những lần sau, mỗi buổi tập nghiêng đầu về mỗi bên 5 - 7 lần. Mỗi ngày tập 2 buổi vào buổi sáng khi thức dậy và buổi tối trước khi ngủ. Bệnh nhân cần tập kiên trì trong 1 - 2 tháng.

Cách tập luyện nêu trên đã được ứng dụng ở nhiều nước trên thế giới và đã mang lại kết quả tốt trong 80% số bệnh nhân.

Bệnh nhân cũng cần tránh các yếu tố gây kích động tâm thần, tâm lý, thần kinh. Không dùng các chất kích thích như rượu, thuốc lá, cà phê đặc, nước chè đặc.

Phòng bệnh cách gì?

Chóng mặt ảnh hưởng lớn đến đời sống bệnh nhân. Bệnh lại do nhiều nguyên nhân gây ra. Vì vậy, phòng tránh chóng mặt có ý nghĩa quan trọng. Biện pháp phòng bệnh chủ yếu là: đề phòng chấn thương do ngã, tai nạn giao thông...; hạn chế uống rượu, bia; đeo khẩu trang khi tiếp xúc với môi trường có thán khí của xe, máy, khói...; khám và điều trị tích cực các tai mũi họng, nhiễm khuẩn...■

Theo Sức khỏe và Đời sống



1. Não

Tuổi 20: Số lượng tế bào não trung bình là khoảng 100 tỷ neuron và bắt đầu giảm đi từ tuổi 20. Chuyên gia về thần kinh học của Trung tâm tư vấn sức khỏe thuộc Học viện Imperial London (Anh) cho biết, tế bào thần kinh bị thoái hóa theo thời gian gây ra nhiều ảnh hưởng nhất cho cơ thể con người. Khi 40 tuổi, mỗi ngày có khoảng 10.000 neuron lão hóa, chức năng điều phối và trí nhớ suy giảm rõ rệt.

2. Đường ruột

Tuổi 55: Đường ruột khỏe có tác dụng cân bằng các lợi khuẩn và hại khuẩn. Đến tuổi 55 các lợi khuẩn đường ruột giảm đi đáng kể, kết quả là chức năng tiêu hóa suy yếu, dễ bị táo bón và tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường ruột.

3. Ngực

Tuổi 35: Với phụ nữ, khi 35 tuổi, vòng 1 viên mãn sẽ “xẹp” bớt đi. Từ 40 tuổi, ngực bắt đầu chảy xệ. Khả năng mắc ung thư vú tăng theo độ tuổi.

4. Bàng quang

Tuổi 65: Mất khả năng kiểm soát bàng quang là bệnh thường gặp ở người già. Ở tuổi 65, bàng quang bị thu nhỏ, không đủ khoảng trống chứa hết nước tiểu. Phụ nữ rất dễ gặp các bệnh lý về bàng quang, do tuổi cao, mức estrogen giảm khiến các mô niệu đạo mỏng đi, chức năng hỗ trợ bàng quang cũng yếu dần. Dung lượng bàng quang của người trung niên chỉ bằng một nửa người trẻ tuổi. Do đó, khi càng già, số lần đi tiểu càng nhiều. Hơn nữa, tình trạng tiểu dắt ở tuổi già còn dễ gây nhiễm trùng niệu đạo.

5. Phổi

Tuổi 20: Ở tuổi 20, chức năng phổi đã bắt đầu suy yếu. 30 tuổi, mỗi lần hít, phổi thường chứa được 946ml không khí, nhưng khi 70 tuổi, con số này giảm xuống chỉ còn 473ml.

6. Giọng nói

Tuổi 65: Càng lớn tuổi, giọng nói càng nhỏ, trầm và khàn đi. Nguyên nhân là các cơ quan vòm họng lão hóa, ảnh hưởng đến chất lượng và độ lớn của âm thanh.

7. Mắt

Tuổi 40: Với người có thị lực bình thường, ở tuổi trung niên mắt thường chuyển sang viễn thị. Tuổi cao, các cơ vùng mắt nhão, thị lực giảm sút và dễ mắc bệnh lý về thủy tinh thể.

8. Tim mạch

Tuổi 40: Ở tuổi này, mạch máu giảm tính đàn hồi, động mạch bị xơ cứng, nguyên nhân do chất béo tích tụ ở thành mạch, lượng máu bơm đến tim giảm, từ đó dẫn đến các cơn đau thắt ngực. Phụ nữ từ 45 tuổi, nam giới từ 55 tuổi tỷ lệ mắc bệnh tim rất cao.

9. Gan

Tuổi 70: Gan được cho là bộ phận cơ thể chống chọi được dài hơi nhất. Bác sỹ ngoại khoa về gan thuộc Bệnh viện Hoàng gia Leicester của Anh chỉ ra: “Ở người khỏe mạnh, khả năng tái sinh của tế bào gan rất mạnh mẽ”. Nếu có chế độ sinh hoạt điều độ, không mắc bệnh truyền nhiễm và không uống rượu thì lá gan của một người 70 tuổi vẫn có thể cấy ghép cho người 20 tuổi ■

(Theo An ninh Thủ đô)



THỜI ĐIỂM LÃO HÓA CỦA CÁC BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ

Phụ nữ thường có những cơn đau không rõ nguyên nhân nhưng cũng có những cơn đau điển hình không thể bỏ qua, cần thăm khám để có phương án xử lý trước khi tình trạng trở nên nghiêm trọng.

Những cơn đau cấp vùng bụng dưới

Những phụ nữ đang độ tuổi sinh đẻ gặp những cơn đau không kèm theo sốt thì nên nghĩ đến chữa ngoài tử cung nhưng cũng có thể là u nang buồng trứng xoắn. Nếu kèm theo sốt, cần nghĩ đến viêm phần phụ nhưng không loại trừ viêm ruột thừa hay viêm đại tràng sigma (đoạn cuối đại tràng trước trực tràng).

Đau vùng bụng dưới vào giữa kỳ kinh

Có đặc trưng là đau vùng bụng dưới kèm ra nhiều chất xuất tiết âm đạo có màu trắng hay lẫn máu. Đau có tính chất lan tỏa xuống âm hộ, âm đạo đôi khi ra vùng thắt lưng hay khắp vùng bụng, có thể đau cấp tính, kèm buồn nôn hay nôn.

Đau thường xảy ra vào thời điểm rụng trứng (phóng noãn) từ ngày thứ 12 - 16 của chu kỳ kinh, kéo dài từ vài giờ đến 48 giờ. Khoảng 20% phụ nữ có kiểu đau này, một số người chu kỳ kinh nào cũng đau, một số khác đau ở chu kỳ này nhưng chu kỳ khác lại

không. Chẩn đoán thường dựa vào đau xảy ra vào giữa chu kỳ kinh và khám vùng tiểu khung không thấy gì bất thường.

Nếu đau kéo dài và/hoặc nghiêm trọng thì cần siêu âm để loại trừ các nguyên nhân gây đau bụng dưới khác, đôi khi cần phân biệt với viêm ruột thừa. Đau giữa kỳ kinh thường không cần điều trị. Thuốc giảm đau có thể cần khi đau kéo dài hay nghiêm trọng. Thuốc tránh thai hormon có thể dùng để ngăn cản rụng trứng nhằm làm mất đau.

Đau bụng dưới kết hợp với rụng trứng

Đây là triệu chứng Mittelschmerz (tiếng Đức có nghĩa là đau giữa kỳ kinh), có nhiều giả thuyết về nguyên nhân gây đau:

- U nang buồng trứng xoắn gây đau vùng bụng dưới cấp tính

Nang trứng phình to trước thời điểm phóng noãn. Khi chỉ có một hay 2 noãn trưởng thành đến mức sắp được phóng ra thì có một số nang noãn khác cũng lớn lên. Vì nang noãn lớn lên ở cả 2 buồng trứng cho nên đau có thể xảy ra đồng thời ở cả 2 bên hoặc chỉ 1 bên.

Thành của buồng trứng bị rách (vỡ): Vỡ buồng trứng phải rách để noãn thoát ra, vì thế, chính sự phóng noãn đã gây đau ở một

NHỮNG KIỂU ĐAU BỤNG CỦA PHỤ NỮ

BS. ĐÀO XUÂN DŨNG



số phụ nữ.

Vòi trứng co thắt: Sau khi phóng noãn, vòi trứng co thắt giống như sự nhu động của thực quản và gây đau.

Các cơn co của lớp cơ nhẵn buồng trứng: Đa số phụ nữ cảm thấy đau ngay trước khi trứng rụng, do hormon LH đạt tới đỉnh cao làm tăng Prostaglandine tạo ra các cơn co ở vòi trứng, tử cung và đường ruột.

- Do sự kích thích phúc mạc: Vì máu hay dịch thoát ra khi phóng noãn.

Đôi khi nhiễm khuẩn đường sinh dục là nguyên nhân gây đau nhưng thường không rõ. Có thể sử dụng triệu chứng đau giữa kỳ kinh để nhận biết có phóng noãn.

Đau vùng bụng dưới mạn tính không liên quan đến các kỳ kinh

Đó là kiểu đau bụng dưới lan tới âm hộ và cả vùng thắt lưng, kèm với cảm giác nóng rát, đau ở bàng quang, đại tiện, đại khó, đau trực tràng và cảm giác muốn đại tiện, ngứa âm hộ.

Những triệu chứng này thường do nhiều nguyên nhân khó phát hiện như có tổn thương ở cổ tử cung - tổn thương ở thân tử cung (tử cung gấp sau, u xơ tử cung (xoắn, hoại tử vô khuẩn) - sa sinh dục - viêm phần phụ mãn, viêm cùng đồ hay buồng trứng - lạc nội mạc tử cung - giãn tĩnh mạch tiểu khung...

Đau không do nguyên nhân phụ khoa: Cũng gây ra đau vùng bụng dưới.

Bệnh ở cột sống: đau lưng do tư thế, thoái hóa đốt sống, thoát vị đĩa đệm...;

Bệnh đường ruột: viêm ruột thừa, viêm đại tràng, viêm túi mật, viêm đại tràng sigma...;

Bệnh ở đường tiết niệu: viêm thận-bể thận, viêm bàng quang...;

Đau do nguyên nhân tâm lý...

Thầy thuốc cần khám toàn diện và cần làm thêm một số thăm dò theo định hướng của bệnh cảnh ■

Tuổi thọ của người dân Nhật Bản luôn là điều mong đợi của các dân tộc khác. Trong 25 năm trở lại đây, phụ nữ Nhật Bản vẫn luôn giữ kỷ lục thế giới về tuổi thọ trung bình (86,4 tuổi). Không chỉ có phụ nữ, nam giới xứ sở hoa anh đào cũng sống thọ nhất trong 192 quốc gia trên thế giới. Theo các chuyên gia một trong những bí quyết trường thọ của người Nhật có được là nhờ chế độ ăn uống, sinh hoạt lành mạnh.

Ăn ít và ăn chậm

Khẩu phần ăn của người Nhật thường ít một. Ngay từ nhỏ họ đã được dạy ăn chậm và nhai kỹ. Họ không bao giờ gấp đũa thức ăn, không ăn miếng to. Món nào để riêng món ấy và luôn được bày biện đẹp mắt.

Bữa ăn điển hình gồm cơm, canh và 3 món phụ

Một bữa ăn điển hình của người Nhật sẽ bao gồm 1 chén cơm, 1 bát canh súp và 3 món phụ. Trong 3 món phụ, có 1 món được cho là chất lượng hơn 2 món còn lại, thường được làm từ cá, cá tươi có thể làm sashimi hoặc cá nướng Yakizakana. Hai món phụ còn lại là những món rau như dưa chua Tukemono, rau luộc với nước tương Nimono, có thể có thêm trà xanh.

Rong biển, mận chua khô umeboshi, đậu phụ lên men Natto cũng là thực phẩm phổ biến trong bữa ăn của người Nhật. Natto tuy có vị rất nồng nhưng đã được chứng minh có tác dụng hiệu quả trong việc ngăn chặn béo phì, lão hóa và một số loại ung thư.

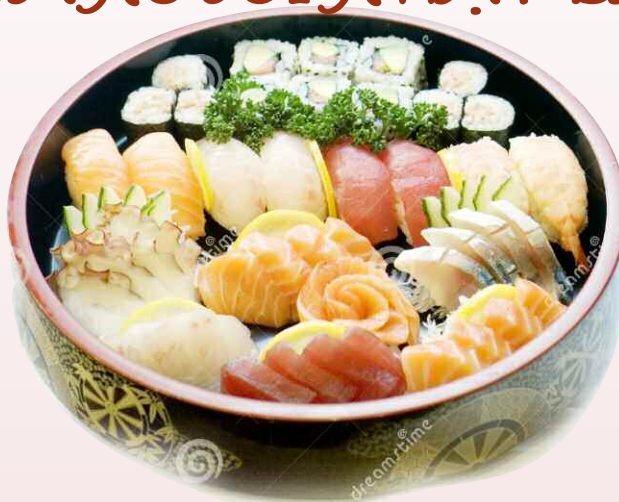
Bổ sung cá vào thực đơn hàng ngày

Người Nhật đặc biệt ưa chuộng các món cá. Người Nhật tiêu thụ gần 10% thực phẩm cá của thế giới, mặc dù dân số của họ chỉ chiếm 2%, như vậy trung bình mỗi người dân Nhật ăn cá gấp 5 lần so với người dân khác trên thế giới. Cá rất giàu protein, không có năng lượng dư thừa giúp tránh được nguy cơ mắc bệnh tim mạch mà còn rất giàu omega3, rất tốt cho da.

Dùng cơm thay cho các sản phẩm từ bột mì

Giống như hầu hết các nước phương Đông

BÍ QUYẾT TRƯỜNG THỌ CỦA NGƯỜI NHẬT BẢN



khác, người Nhật sử dụng cơm từ lúa gạo làm món chính trong các bữa ăn hàng ngày. Khẩu phần ăn nhiều lúa gạo khiến người Nhật có vóc dáng cân đối, tránh các chứng bệnh béo phì liên quan tới bột mì tinh chế như ở nhiều nước phương Tây.

Coi trọng bữa sáng, ăn ít vào các bữa còn lại

Người Nhật coi bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày nên công thức điển hình luôn được thực hiện chuẩn nhất vào bữa sáng. Trong các bữa còn lại trong ngày, người Nhật thường dùng các loại mì.

Sử dụng nguồn nguyên liệu tươi

Người Nhật sử dụng gần như hoàn toàn các nguyên liệu tươi trong chế biến món ăn, phương thức chế biến cũng thường sử dụng những phương pháp đơn giản như hấp, áp chảo, hầm, nướng để giữ nguyên vị tươi ngon cùng các chất dinh dưỡng đồng thời hạn chế chất béo hấp thu vào cơ thể.

Tận dụng tối đa nguồn thực phẩm theo mùa vụ

Người Nhật cũng rất chú trọng sử dụng

các thực phẩm đúng mùa vụ bởi chỉ lúc đúng mùa, thực phẩm mới rẻ, tươi ngon và giữ được hương vị hoàn hảo nhất.

Tự nấu ăn

Người Nhật Bản thích tự nấu nướng, chính thói quen này đã giúp họ tránh những loại thực phẩm nhiều chất béo. Một bữa ăn truyền thống của người Nhật gồm: cá nướng, 1 bát cơm, rau vừa nấu chín, súp miso (hay còn gọi là canh tương, thành phần gồm nước dùng được gọi là “dashi” nấu cùng với tương miso và một số nguyên liệu khác như đậu phụ, rong biển), hoa quả cắt lát làm món tráng miệng và trà xanh.

Tập thể dục

Tập thể dục là trào lưu phổ biến ở Nhật Bản. Theo một bài đăng trên tạp chí TIME năm 2004 “Làm thế nào để sống đến trăm tuổi”, người Nhật có sức khỏe tốt và thể trạng tuyệt vời, những con người ưa hoạt động này kết hợp nhiều bài tập thể dục ngẫu nhiên mỗi ngày. Họ đã tạo ra một môi trường khuyến khích đi xe đạp, đi bộ, đi bộ đường dài ■

BÌNH AN (tổng hợp)

10 THỰC PHẨM HÀNG NGÀY HOÀN HẢO CHO LÀN DA



ĐỨC TUẤN

Bạn đã quá mệt mỏi với việc sử dụng những sản phẩm làm đẹp tốn kém và không hiệu quả khác nhau? Đây chính là thời gian để vứt bỏ tất cả những sản phẩm không hiệu quả đó và bắt đầu sử dụng các loại thực phẩm dùng ăn hàng ngày cho một làn da hoàn hảo. Thật sự thì đây là việc làm chẳng hề dễ dàng chút nào, nhưng nó đã có hiệu quả và thật sự ít tốn kém hơn so với những sản phẩm chăm chút làn da đắt tiền hiện nay. Tất nhiên, nếu lựa chọn không cẩn thận, có những loại thực phẩm sẽ làm trầm trọng hơn làn da của bạn, tuy nhiên cũng có rất nhiều loại thực phẩm khiến bạn phải ngạc nhiên khi có được làn da mịn màng. Dưới đây là danh sách 10 loại thực phẩm dùng ăn mỗi ngày cho làn da hoàn hảo.

1. Ớt chuông đỏ

Ớt chuông đỏ là một loại rau ngon có thể ăn sống hoặc nấu chín. Một quả ớt chuông đỏ chứa hơn 100% nhu cầu vitamin C hàng ngày của bạn. Nó cũng chứa một lượng đáng kể chất xơ và vitamin B6. Hơn nữa, nó rất giàu carotenoid có thể giúp ngăn ngừa nếp nhăn và tăng tuần hoàn máu đến da của bạn, giúp da trông trẻ trung hơn. Do có các carotenoid nên ớt chuông đỏ thật sự rất tốt để chống lại mụn trứng cá.

Một quả ớt chuông đỏ là một bữa ăn nhẹ ít calo hoàn hảo (chúng chứa khoảng 30 calo). Giữ lát ớt chuông đỏ trong tủ lạnh, bạn sẽ luôn có một cái gì đó lành mạnh và ngon miệng khi bạn có những cơn “kêu rêu” từ chiếc bụng ham ăn của mình. Các chất xơ

của ốt chuông đỏ sẽ giúp bạn cảm thấy no lâu hơn với lượng calo rất ít. Thêm vào đó, bạn sẽ có một làn da hoàn hảo.

2. Sôcôla đen

Đây là một trong số các loại thực phẩm yêu thích của rất nhiều phụ nữ để ăn mỗi ngày cho làn da hoàn hảo. Sôcôla đen rất giàu chất chống oxy hóa, a xít béo và flavanol giúp thúc đẩy làn da tươi sáng. Các chất chống oxy hóa trong sôcôla đen sẽ giúp giảm độ nám trong làn da của bạn và bảo hộ chúng chống lại ánh nắng mặt trời. Hơn nữa, ca cao làm giãn động mạch, tăng lưu thông máu dẫn đến làn da khỏe mạnh.

Hãy mua bột ca cao hoặc ca cao nguyên chất ít chất béo. Và nếu bạn thích sôcôla đen, hãy ăn 1 ounce (29 gam) mỗi ngày và đảm bảo rằng bạn chọn khẩu phần tránh được sữa và đường được tìm thấy trong một thanh sôcôla truyền thống.

3. Cá hồi

Cá hồi là một thực phẩm tuyệt vời để chống lại căng thẳng, lo lắng và trầm cảm. Cá hồi cũng cung cấp hầu hết các nhu cầu hằng ngày vitamin D của bạn. Và như bạn đã biết, vitamin D có nhiệm vụ giữ cho trái tim, xương, ruột và não khỏe mạnh. Bên cạnh đó, nó cũng giúp ngăn ngừa ung thư ruột, lo lắng, trầm cảm, bệnh tim và các bệnh về xương.

Cá hồi rất giàu axit béo omega-3, một sức mạnh tuyệt vời để chống viêm, nếp nhăn và mụn trứng cá. Hàm lượng omega-3 cao trong cá hồi cũng giúp làm ẩm làn da của bạn từ trong ra ngoài. Hơn nữa, ăn cá hồi giúp da đầu của bạn ngậm nước (hydrated) và thúc đẩy mạnh mẽ cho mái tóc khỏe mạnh.

4. Dầu dừa

Dầu dừa là một trong những nguồn giàu chất béo bão hòa (có khoảng 90% lượng calo như chất béo bão hòa). Nó chứa chất axit lauric, một nhân tố kháng khuẩn và kháng vi rút mạnh mẽ, đẩy đi sự nhiễm trùng, viêm và mụn trứng cá. Dầu dừa cũng rất giàu axit béo

thiết yếu và vitamin E, do đó nó thật sự hoàn hảo để giữ cho làn da của bạn được dưỡng ẩm, mềm mại và chống các nếp nhăn.

Có thể sử dụng dầu dừa như một loại kem bôi cơ thể và hãy dùng 1 muỗng canh mỗi ngày. Bên cạnh đó, dầu dừa còn đặc biệt tốt cho tuyến giáp của bạn và còn có bằng chứng cho thấy chúng còn có thể giúp giảm cân hiệu quả. Vì vậy, với loại thực phẩm nhiều ích lợi như thế này cho sức khỏe tại sao chúng ta có thể bỏ qua nhỉ?

5. Trà xanh

Tất nhiên trà xanh là một thức uống, nhưng lá trà đến từ một nhà máy nên cũng có thể xem chúng như một dạng thực phẩm hữu ích cho làn da. Mặc dù nhiều người thích trà đen nhưng họ vẫn uống trà xanh mỗi ngày bởi họ biết rằng đó là một nguồn tuyệt vời của chất chống oxy hóa và axit amin độc đáo, L-theanine giúp thư giãn cơ thể và giảm sự căng thẳng một cách hiệu quả.

Hãy uống khi trà còn nóng, chúng sẽ mang đến cho bạn hàm lượng lớn bionic catechin, một loại chất chống oxy hóa đã được chứng minh chống ung thư và chống viêm. Trà xanh cũng có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh cao huyết áp. Uống 3 hoặc nhiều hơn tách trà mỗi ngày cho kết quả tốt hơn.

6. Rau bina (rau chân vịt, cải bó xôi)

Rau bina là một thực phẩm lành mạnh và giàu chất dinh dưỡng vì vậy hãy cố gắng để có chúng trong chế độ ăn uống hằng ngày của bạn. Bạn có thể không thích rau bina, nhưng nó là một nguồn tuyệt vời của sắt, folate, chất diệp lục, vitamin E, magie, vitamin A, chất xơ, protein thực vật và vitamin C. Do khả năng chống oxy hóa, vitamin C, E và A, chúng thật sự đặc biệt tuyệt vời cho làn da của bạn.

Rau bina chứa chất chống oxy hóa chống lại tất cả các loại vấn đề về da. Thêm nó vào chế độ ăn uống hằng ngày của bạn và xem những gì sẽ xảy ra. Bằng cách ăn rau bina, bạn thực sự đã làm sạch làn da của

mình từ trong ra ngoài.

7. Các loại hạt

Hầu hết các loại hạt như hạt cây gai dầu, hạt hướng dương, hạt bí ngô... đều rất tuyệt vời cho làn da của bạn. Hạt bí ngô và hạt hướng dương đều giàu selen, vitamin E, magie và protein. Selen và protein giúp xóa đi các nếp nhăn trong khi vitamin E giúp tăng cường độ ẩm và magie làm giảm mức độ căng thẳng cho bạn. Các axit béo omega-3 lành mạnh trong hạt cây gai dầu hoàn hảo

Bạn không cần phải ăn tất cả những thực phẩm trên mỗi ngày, nhưng thậm chí chỉ cần một trong số chúng cũng sẽ là rất tuyệt vời. Hãy chắc chắn rằng bạn cũng đã tránh ăn những bữa ăn vặt, quá nhiều đường, chất béo và tinh bột... và chắc chắn bạn sẽ có một làn da hoàn hảo trong một ngày không xa.

trong việc chiến đấu chống lại các nếp nhăn và mụn trứng cá. Thêm vào đó, những loại hạt này cũng rất giàu protein.

Chỉ cần rắc đều các loại hạt này lên trên đĩa salad hoặc bát bột yến mạch của bạn rồi thưởng thức hương vị tuyệt vời của chúng và chờ đợi sự tuyệt vời cho làn da mà chúng mang lại. Đôi khi bạn cũng có thể thêm các loại hạt khác cho phong phú, như việc làm những cốc sữa chua hoa quả, chắc chắn sẽ có mùi vị tốt hơn như hạt bí ngô chẳng hạn. Và hạt yêu thích của bạn là gì? Làm thế nào để bạn có thể tận hưởng chúng? Hãy nhâm nhi chúng mỗi ngày để có được một làn da hoàn hảo.

8. Cần tây

Một trong những loại thực phẩm hằng ngày cho làn da hoàn hảo chính là cần tây. Nhiều người trong chúng ta đánh giá thấp loại thực phẩm này, nhưng cần tây có chứa vitamin K để duy trì lưu thông máu khỏe mạnh và giúp giảm huyết áp cao. Điều này có thể làm giảm căng thẳng của bạn và bạn biết rằng căng thẳng có thể gây ra làn da

xấu, chứng đau nửa đầu và thậm chí cả ung thư.

Cần tây cũng chứa nhiều natri tự nhiên, kali và nước và có thể giúp ngăn ngừa tình trạng mất nước. Khi da bị mất nước sẽ dễ bị khô, bong, nếp nhăn và thậm chí cả mụn. Hãy chắc chắn rằng bạn tiêu thụ cần tây mỗi ngày hoặc ít nhất là ngày cách ngày. Nếu bạn đang lo lắng đến lượng calo trong thực phẩm, đừng lo lắng, cần tây rất ít calo.

9. Đu đủ

Đu đủ là một loại trái cây tuyệt vời bởi ngoài những giá trị về dinh dưỡng chúng còn được công nhận là một thực phẩm hiệu quả trong chăm sóc da. Đu đủ rất ít calo (chỉ có 39 calo trong 100g) và cũng không chứa cholesterol. Vì vậy, nếu bạn đang cố gắng giảm cân, hãy xem xét ăn đu đủ mỗi ngày để tối đa hóa lợi ích sức khỏe của nó.

Một thực phẩm tuyệt vời cho sức khỏe và sắc đẹp, đu đủ có hàm lượng fructose thấp và là điều tuyệt vời cho tiêu hóa. Các chất dinh dưỡng chống oxy hóa được tìm thấy trong đó bao gồm cả vitamin C và E và beta-carotene, có tác dụng rất lớn trong việc giảm viêm và mụn trứng cá. Ngoài ra, vitamin C cũng có thể bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời.

10. Cà rốt

Không chỉ tốt cho đôi mắt, cà rốt còn thật sự rất có ích và nhiều tác dụng tích cực với làn da của bạn. Chúng đặc biệt tốt trong việc “thanh toán” các loại mụn. Cà rốt rất giàu vitamin A giúp ngăn chặn sự “sản xuất quá mức” của các tế bào ở lớp ngoài cùng của da. Đó là nơi mà bã nhờn dư thừa kết hợp với tế bào chết và bít kín các lỗ chân lông.

Một lý do tuyệt vời để có thể dùng cà rốt trong những bữa ăn nhẹ chính bởi vì cà rốt chứa nhiều vitamin A làm giảm sự phát triển của các tế bào da ung thư. Vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn nhấm nháp một nửa cốc cà rốt mỗi ngày để thật sự có được một làn da hoàn hảo ■

Lá lốt có hương vị thơm đặc trưng, là nguyên liệu không thể thiếu của nhiều món ăn dân dã mà hấp dẫn như bò cuốn lá lốt, chả ốc lát lốt, lẩu ếch, ốc nấu chuối... Trong y học cổ truyền, lá lốt còn là cây thuốc quý trị phong thấp, đau bụng do lạnh, phù thũng...

Theo Đông y, lá lốt vị cay thơm, tính ấm; vào tỳ vị, lá lốt có tác dụng ôn trung tán hàn, kiện tỳ tiêu thực, hạ khí chỉ thống.

sở y tế.

Cháo lá lốt: canh nụ lá lốt khô 30g, hồ tiêu 30g, quế 12g, cùng tán mịn mỗi lần dùng 9g. Đầu tiên nấu nước hành tươi (một nắm) gạn lấy nước bỏ bã, cho tiếp gạo tẻ nấu cháo. Khi cháo chín cho bột thuốc vào khuấy đều, cho ăn khi đói. Món này thích hợp cho người đầy bụng không tiêu, chán ăn có liên quan với hư hàn, hàn thấp.



THUỐC HAY TỪ CÂY LÁ LỐT

TS. NGUYỄN ĐỨC QUANG

Dùng cho các trường hợp đau bụng lạnh gây nôn thổ, tiêu chảy, hội chứng lỵ trên cơ địa hư hàn; đau đầu, đau răng, chán ăn đầy bụng. Mỗi ngày dùng 10 - 20g lá tươi hoặc 2 - 4g cành nụ khô.

Chữa đau lưng sưng khớp gối, bàn chân tê buốt: rễ lá lốt tươi 50g, rễ bưởi bung 50g, rễ cây vòi voi 50g, rễ cỏ xước 50g. Sao vàng, sắc; chia uống 3 lần trong ngày.

Chữa phong thấp, đau nhức xương: rễ lá lốt 12g, dây chìa vôi 12g, cỏ xước 12g, hoàng lực 12g, độc lực 12g, đơn gối hạc 12g, hạt xích hoa xà 12g. Sắc uống.

Chữa phù thũng: lá lốt 12g, rễ cà gai leo 12g, rễ mỏ quạ 12g, rễ gai tầm xoọng 12g, lá đa lông 12g, mã đề 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Giải độc, chữa say nấm, rắn cắn: lá lốt 50g, lá đậu ván trắng 50g, lá khế 50g. Giã nát, thêm ít nước, ép gạn lấy nước cho uống ngay trong khi chờ chuyển bệnh nhân tới cơ

Sữa bò sắc lá lốt: sữa bò 200ml, lá lốt tươi 30g, thái nhỏ, cùng cho vào nấu sắc cho uống khi đói. Dùng cho các trường hợp đầy trướng bụng tăng sinh hơi, trung tiện nhiều trong ngày.

Lá nụ toàn cây lá lốt khô tán bột: mỗi lần uống 1,5 - 2g với nước canh hoặc nước cháo. Thích hợp cho người ho nhiều đờm dãi, nôn thổ.

Đầu chân dê hầm lá lốt: đầu dê 1 cái, chân dê 4 cái làm sạch, cho nước nấu chín. Cho tiếp lá lốt, gừng tươi mỗi thứ 30g, hạt tiêu 10g, hành trắng 50g, đậu xị lượng tùy ý, muối ăn và các gia vị, tiếp tục nấu nhỏ lửa cho chín nhừ, chia ăn nhiều lần trong ngày. Dùng cho bệnh nhân có bệnh mạn tính, cơ thể suy nhược, tỳ vị hư hàn, đau quận bụng, ăn kém, chậm tiêu, đại tiện lỏng.

Kiên kỵ: Người âm hư hỏa vượng và thực nhiệt không nên dùng nhiều ■

Theo Sức khỏe và Đời sống



Trong tự nhiên, gia vị vô cùng đa dạng và phong phú, chúng có thể có nguồn gốc từ thực vật, động vật, vi sinh hay hợp chất vô cơ, hữu cơ. Gia vị là nguyên liệu rất cần thiết và đóng vai trò quan trọng trong việc tạo nên hương vị đặc trưng cho các món ăn. Những lúc cơ thể mệt mỏi, biếng ăn, gia vị trong món ăn có thể khiến ta có lại cảm giác thèm ăn. Sử dụng gia vị một cách thông minh trong các bữa ăn hàng ngày không những đem lại vị thơm ngon hấp dẫn cho món ăn mà còn có nhiều lợi ích với sức khỏe.

NGHỆ

Nghệ là một gia vị tạo màu, đồng thời mang hương vị đặc biệt cho nhiều món ăn Việt Nam. Trong các món bánh xèo, bánh khoái, người ta sử dụng nghệ để làm màu cho bánh. Nghệ còn được dùng trong các món cà bung, ốc bung hoặc ướp vào cá...

Các nhà khoa học đã khám phá ra hoạt chất tạo nên màu vàng và đem lại tác dụng của nghệ vàng là tinh chất Curcumin. Tinh chất Curcumin được thừa nhận rộng rãi trên toàn cầu như là một “loại thuốc kỳ diệu của tương lai” vì có hoạt chất chống viêm và chống oxy hóa vượt trội, chữa được nhiều loại bệnh như viêm khớp, rối loạn tiêu hóa, chống lại các vi khuẩn sống ký sinh trong ruột, giảm hàm lượng cholesterol trong máu,

LỢI ÍCH CỦA NHỮNG GIA VỊ THÂN THUỘC

lưu thông lọc máu, giải độc gan, mau lành vết thương, liền

sẹo, giảm nguy cơ nhiễm trùng, hen suyễn, các bệnh ngoài da, hiệu nghiệm nhất là đau bao tử, viêm loét dạ dày.

Phụ nữ mang thai và sau sinh nên sử dụng nghệ vì nghệ có công dụng phòng ngừa ung thư vú giúp co bóp tử cung, làm sạch khí huyết ứ và đau bụng sau sinh, kháng viêm, kháng khuẩn, kháng nấm. Củ nghệ còn giúp làm đẹp một cách kỳ diệu, bởi trong nghệ có chất chống oxy hóa, chống lão hóa, giảm các nếp nhăn, chậm hình thành các nếp nhăn mới, ngăn ngừa mụn làm cho da dễ hồng hào trắng mịn. Đặc biệt, theo nghiên cứu gần đây, dùng nghệ thường xuyên sẽ ngăn ngừa béo phì ở độ tuổi trung niên. Những vết thương vừa liền da dùng củ nghệ tươi bôi vào làm liền da và vết thương mờ dần vết sẹo.

GỪNG

Gừng có vị cay, thơm, là một loại gia vị phổ biến được sử dụng trong chế biến những món ăn như thịt gia cầm vì gừng giúp làm mềm thịt và thêm hương vị vào món ăn. Gừng có thể dùng để chế biến nước chấm ăn với ốc, thịt vịt, dùng nấu phở bò có tác dụng khử mùi hôi của bò, dùng với cháo cá, cháo lòng, hoặc trong món chè trôi nước...

Trong củ gừng có trên 400 chất khác

nhau, bao gồm tinh dầu, chất béo, các vitamin B1, B2, B6, C và nhiều chất khoáng như kali, canxi, sắt, kẽm... gừng giúp ngăn chặn sự tạo thành cục máu đông, nhờ đó có thể ngăn ngừa chứng đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim. Gừng ngăn cản sự tăng cholesterol trong máu, có tác dụng với các bệnh tăng mỡ máu, nhiễm mỡ gan, huyết áp cao. Giúp cho hệ thống miễn dịch làm việc có hiệu quả, tăng khả năng chống lạnh, chịu lạnh và hạn chế các bệnh viêm nhiễm. Ức chế thần kinh trung ương, ức chế hoạt tính của histamin, dẫn đến giảm co thắt cơ trơn, giảm cơn dị ứng. Do đó, gừng có tác dụng tốt trong việc chữa nôn mửa (do thai nghén, say tàu xe hay do hóa trị, xạ trị) mà không gây phản ứng phụ như các thuốc chống nôn hóa dược.

Đồng thời, gừng còn giúp hệ thống tiêu hóa làm việc tốt hơn nhờ khả năng kích thích tiết nước bọt, dịch mật, kích thích sự vận chuyển trong đường tiêu hóa. Gừng cũng làm giảm bài tiết dịch vị, ức chế sự co bóp dạ dày, ức chế sự phát triển của các loại vi trùng gây bệnh dạ dày. Gừng được dùng để điều trị có hiệu quả các chấn thương phần mềm (thuốc đắp và uống) bong gân, hen, ho lâu không khỏi, đau răng, thấp khớp. Ngoài ra, gừng còn có tác dụng phòng sỏi mật, phòng chống các bệnh ung thư, chống lão hóa, giảm sốt, điều hòa thân nhiệt, giúp ra mồ hôi, chống nhiễm độc gan do thuốc và hóa chất.

TỎI

Tỏi là gia vị được ưa dùng trong các loại nước chấm, xào, nấu, ngâm chua, ăn sống. Tỏi không chỉ là một gia vị, mà còn là “vị thuốc”. Trong thành phần của tỏi có rất nhiều các hoạt chất chứa lưu huỳnh như thio-sulfinate (allicin), diallyl disulfide và allyl-propyl disulfide. Những hoạt chất này được cho là có vai trò quyết định tạo ra mùi thơm và các tác dụng dược lý của tỏi, trong đó, quan trọng nhất là vai trò của allicin. Điều đáng lưu ý là các hoạt chất này chỉ được hoạt hoá khi củ tỏi được đập dập, nghiền nát hoặc

nhai. Do đó, khi sử dụng tỏi với mục đích y học, không nên để nguyên củ mà cần nhai hoặc nghiền nát và nên ăn sống vì tỏi nấu chín sẽ bị giảm tác dụng. Ngoài ra, tỏi còn chứa hàm lượng lớn vitamin A, B, C, D, PP, hydrat cacbon, polisaccarit, inulin, fitoxterin và các khoáng chất khác cần thiết cho cơ thể như: iốt, canxi, photpho, magiê, các nguyên tố vi lượng.

Tỏi đã được khoa học chứng minh là có tác dụng hạ mỡ máu, hạ huyết áp và giảm ngưng tập tiểu cầu ở người lớn, từ đó góp phần làm giảm tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch do xơ vữa như nhồi máu não, nhồi máu cơ tim... Những hợp chất sulfur của tỏi còn giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư dạ dày, ung thư đại trực tràng, ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến và ung thư vòm họng. Tỏi cũng có khả năng kháng lại nhiều chủng vi khuẩn, vi rút, nấm và ký sinh trùng. Trong y học cổ truyền của nhiều dân tộc, tỏi thường được dùng để điều trị các bệnh nhiễm khuẩn ở đường tiêu hoá, hô hấp và ngoài da. Khoảng 1 hoặc 2 tép tỏi mỗi ngày là liều lượng phổ biến và rất tốt cho sức khỏe.

SẢ

Sả có nhiều tinh dầu thơm, là gia vị rất thông dụng để ăn tươi, ướp thịt cá, chế biến các món ăn. Một số nghiên cứu cho thấy, mỗi 100g sả chứa đến 24,205 microgam beta-carotene - những chất chống oxy hóa mạnh mẽ có thể giúp ngăn ngừa ung thư. Trà từ cây sả và tinh dầu sả có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa kém, ăn chậm tiêu, đầy bụng, buồn nôn, nôn mửa, hay kích thích trung tiện, đau dạ dày, nóng trong, co thắt ruột, tiêu chảy. Sả cũng có tác dụng giải độc cơ thể bằng cách tăng cường số lượng và tần suất đi tiểu (thông tiểu tiện).

Tinh dầu sả hỗ trợ điều trị một số rối loạn của hệ thần kinh như bệnh Alzheimer, bệnh Parkinson, co giật, căng thẳng, chóng mặt, run rẩy chân tay, động kinh... Bên cạnh đó, còn giúp cải thiện chất lượng da như

giảm mụn trứng cá, mụn nhọt cũng như có tác dụng làm săn chắc các cơ và các mô trong cơ thể. Các tinh chất có trong sả còn có tác dụng làm tăng tuần hoàn máu và giúp giảm bớt tất cả các vấn đề của huyết áp; có thể làm giảm các cơn đau nhức như đau răng, đau cơ, đau khớp hoặc các cơn đau như đau lưng, đau nhức dây thần kinh, đau đầu.

ỚT

Ớt là gia vị rất thông dụng, có vị cay, để ăn tươi và chế biến các món ăn. Ớt dùng pha nước chấm, cho vào canh cá, canh tôm, đặc biệt là trong các loại thức ăn có mùi tanh. Trái ớt chứa nhiều vitamin và khoáng chất: vitamin E, A, K, B1, B2, beta-carotein, canxi, sắt, magiê, photpho, kẽm, đồng... Đặc biệt, lượng vitamin C trong ớt rất cao, là nguồn bổ sung hữu hiệu cho những người hệ miễn dịch kém, thiếu vitamin C. Hàm lượng các hoạt chất tự nhiên chứa trong ớt có khả năng tác động tích cực đến glucose và các hoá chất khác của não bộ, giúp giấc ngủ tới nhanh và sâu hơn.

Đáng chú ý, trong ớt có chất capsaicin (hợp chất gây đỏ, nóng của ớt) có thể tiêu diệt các tế bào ung thư bằng cách tấn công trung tâm năng lượng của chúng, có thể làm giảm huyết áp, giảm béo. Trong ớt cũng chứa một số chất giúp máu lưu thông tốt, tránh được tình trạng đóng vón tiểu cầu (một nguyên nhân dẫn đến nhồi máu cơ tim). Ngoài ra, chất cay trong ớt còn khiến não bộ tiết ra chất hoá học làm giảm bớt đau đớn. Đặc tính nóng của ớt sẽ giúp giữ nhiệt cho cơ thể trong mùa lạnh và còn giúp giải độc rất tốt qua đường hô hấp của da (toát mồ hôi). Vị cay đặc trưng của ớt kích thích tuyến nước bọt tiết ra nhiều nước bọt, giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng hơn. Ngoài ra, ớt có khả năng kích thích tim đập nhanh, máu tuần hoàn nhanh, có lợi cho tim. Với những người không dám ăn ớt do sợ làm ảnh hưởng đến dạ dày của bạn thì đừng lo vì ớt có thể giúp bạn giải quyết các vấn đề về dạ dày, kích thích các enzyme tiêu hóa và hạn chế các vết

loét ở dạ dày.

HẠT TIÊU

Với hương thơm mạnh, nồng và cay, tiêu đen không chỉ giúp tạo mùi thơm cho món ăn mà còn giúp món ăn đậm đà hơn. Trong hạt tiêu có một lượng tinh dầu rất nhỏ lưu giữ hương thơm, do đó cách tốt nhất khi sử dụng tiêu là ăn đến đâu mới xay đến đó.

Hạt tiêu chứa nhiều dưỡng chất như piperine, vitamin C, vitamin K, kali, chất xơ, sắt và mangan, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Chất piperine chứa trong tiêu đen có tác dụng kích thích tăng tiết axit clohydric trong dạ dày, góp phần hoạt động hệ tiêu hóa thuận lợi hơn. Chất piperine chứa trong tiêu đen cũng được chứng minh tác động tích cực đến hệ thần kinh trung ương, giúp chống trầm cảm và cải thiện chức năng nhận thức của não bộ.

Với hàm lượng cao vitamin C, hạt tiêu giúp điều trị ho, cảm lạnh, viêm xoang và nghẹt mũi. Bên cạnh đó, tiêu đen còn là chất có đặc tính chống vi khuẩn, giúp điều trị táo bón và tiêu chảy. Tiêu đen chứa nhiều chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng chống lại các gốc tự do gây hại trong cơ thể, mang lại nhiều lợi ích tuyệt vời trong việc điều trị các bệnh như ung thư, đặc biệt là ung thư da. Tiêu đen cũng có công dụng tiêu hủy chất béo, giúp hỗ trợ tốt cho những người béo phì giảm cân nhanh hơn trong quá trình ăn kiêng. Ngoài ra, tiêu đen còn giúp tăng cường quá trình trao đổi chất, tăng bài tiết mồ hôi và lợi tiểu, giúp loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể. Tiêu đen còn có tác dụng làm sạch mạch máu nên cũng rất tốt cho tim.

Hiểu về công dụng của 6 loại gia vị thân thuộc trên để không chỉ thưởng thức hương vị đặc trưng của chúng trong các món ăn mà còn biết tận dụng chúng để bảo vệ sức khỏe. Các loại gia vị tuy có nhiều tác dụng nhưng nên sử dụng ở mức độ vừa phải để không gây ảnh hưởng lên các cơ quan khác nhau trong cơ thể ■

BÌNH MINH (Tổng hợp)

BỆNH NHÂN HỎI - BÁC SỸ TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Những thực phẩm nào dễ mất an toàn vệ sinh?

Danh mục thực 10 nhóm thực phẩm có nguy cơ cao (dễ mất an toàn vệ sinh):

1. Thịt và sản phẩm chế biến từ thịt.
2. Sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa.
3. Trứng và sản phẩm chế biến từ trứng.
4. Thủy sản tươi sống đã qua chế biến.
5. Các loại kem, nước đá, nước khoáng thiên nhiên.
6. Thực phẩm chức năng, thực phẩm tăng cường vi chất dinh dưỡng, thực phẩm bổ sung, phụ gia thực phẩm.
7. Thức ăn, đồ uống chế biến ăn ngay.
8. Thực phẩm đông lạnh.
9. Sữa đậu nành và sản phẩm chế biến từ đậu nành.
10. Các loại rau, củ, quả tươi sống ăn ngay.

Câu hỏi 2: Thế nào gọi là bị ngộ độc thực phẩm?

Thuật ngữ ngộ độc thực phẩm nói về một hội chứng cấp tính xảy ra đột ngột, do ăn phải thức ăn có chất độc, biểu hiện bằng những triệu chứng dạ dày - ruột (nôn, ỉa chảy...) và những triệu chứng khác tùy theo đặc điểm của từng loại ngộ độc (tê liệt thần kinh, co giật, rối loạn hô hấp, tuần hoàn, vận động...). Tác nhân gây ngộ độc có thể là chất độc hóa học (hóa chất bảo vệ thực vật...), chất độc tự nhiên có sẵn trong thực phẩm (một số loài động vật hoặc thực vật), do vi sinh vật (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng) và do thức ăn biến chất. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, số vụ ngộ độc thực phẩm hay số vụ ghi nhận được chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, chỉ chiếm khoảng 1% trên thực tế (!).

Câu hỏi 3: Nghe nói ăn dưa, cà muối nhiều dễ mắc bệnh ung thư?

Dưa muối, cà muối là những món ăn cổ truyền của nhân dân ta từ hàng ngàn năm nay. Trong bữa cơm của người Việt Nam, nếu có thêm đĩa dưa hoặc cà muối thì cảm thấy hấp dẫn hơn. Đặc biệt, trong những ngày Lễ, Tết thường có nhiều món ăn có nhiều chất béo, chất đạm thì hầu như bao giờ cũng có đĩa dưa muối, hành muối. Dưa chua có tác dụng kích thích tiêu hóa nhờ men lac-tic, ăn ngon miệng hơn, tốt cho cơ thể. Tuy vậy, không nên ăn dưa muối còn cay đặc biệt là dưa khú.

Bình thường trong rau cải hàm lượng nitrit chỉ ở dạng vết, nhưng khi muối dưa thì hàm lượng nitrit tăng lên trong vài ngày đầu do quá trình vi sinh khử nitrat có trong rau thành nitrit, nitrit giảm dần và mất hẳn khi dưa đã chua vàng, khi dưa bị khú thì hàm lượng nitrit tăng cao. Nitrit vào cơ thể sẽ tác dụng với amin bậc hai có trong một số thức ăn như tôm, cá, đặc biệt là mắm tôm sẽ tạo thành hợp chất nitrozamin có nguy cơ gây ung thư. Không ăn dưa khú hoặc dưa mới muối chưa chín là vì thế ■

PGS.TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN

Trưởng Khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Hữu Nghị



TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương trao Bằng khen của Thủ tướng Chính phủ cho PGS.TS. Trần Duy Anh, nguyên Phó Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, nguyên Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108



Hội nghị tập huấn huấn dưỡng cơ bản và nâng cao chất lượng Bản tin Bảo vệ sức khỏe cán bộ