

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

BẢN TIN

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ



Lưu hành nội bộ

**SỐ 35
11-2014**

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 Ngoại khoa Việt Nam.
10. **GS.TS. Vũ Văn Đỉnh**, 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 ương

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

| | |
|--|----|
| * Hệ thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện của tỉnh Quảng Trị: Nỗ lực hoàn thành trọng trách bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ | 1 |
| * Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 6 năm 2014 | 3 |
| * Phòng ngừa và điều trị bệnh rối loạn mỡ máu | 4 |
| * Chữa ho bằng bài thuốc dân gian | 7 |
| * Mỡ trắng - thủ phạm chính gây thừa cân, béo phì | 10 |
| * Người cao tuổi cẩn thận khi dùng thuốc | 12 |
| * Cẩn thận với bệnh huyết áp thấp | 14 |
| * Chế độ ăn cho bệnh nhân tiểu đường | 16 |
| * Những loại thực phẩm tốt cho sức khỏe lá phổi | 18 |
| * Phòng bệnh trong mùa mưa | 20 |
| * 10 cách để có được 10 phút tập thể dục mỗi ngày | 22 |
| * Bảo vệ sức khỏe bàn chân trong mùa lạnh | 25 |
| * Rau thơm những vị thuốc quý | 27 |
| * Công dụng chữa bệnh của hoa nhài | 29 |


Ảnh bìa 1: Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng, kết hợp điều trị bệnh lý đợt VI, năm 2014 tại Resort Sài Gòn - Phú Quốc

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 11/2014.





Hệ thống Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện của tỉnh Quảng Trị:

NỖ LỰC HOÀN THÀNH TRỌNG TRÁCH BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ

BS. ĐỖ VIỆT HÙNG

Phó Trưởng ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Trị

Với nỗ lực không ngừng, hệ thống Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện của tỉnh Quảng Trị đã làm tốt vai trò tham mưu cho Ban Thường vụ huyện ủy về công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ, đồng thời luôn hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ theo dõi, quản lý sức khỏe cán bộ thuộc diện Ban Thường vụ huyện ủy quản lý và một số đối tượng diện Tỉnh ủy quản lý trên địa bàn huyện, thị xã, thành phố.

Quảng Trị có 9 Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện Hải Lăng, huyện Cam Lộ, huyện Vĩnh Linh, huyện Triệu Phong, huyện Đakrông, huyện Hướng Hóa, huyện Gio Linh, thị xã Quảng Trị và thành phố Đông Hà. Mỗi Ban bình quân theo dõi, quản lý sức khỏe cho 150 đến 200 đồng chí.

Về tổ chức bộ máy, Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ huyện là cơ quan chuyên môn tham mưu, tư vấn cho Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện,

trực tiếp quyết định, kết luận về công tác chuyên môn đối với cán bộ diện Ban Thường vụ huyện ủy quản lý, tổ chức hội chẩn, điều trị bệnh, quyết định chuyển bệnh nhân lên tuyến trên để điều trị... Bệnh viện Đa khoa huyện thực hiện nhiệm vụ khám, chữa bệnh, tổ chức khám sức khỏe định kỳ hàng năm cho cán bộ trong diện Ban Thường vụ huyện ủy quản lý; quan hệ, phối hợp chặt chẽ với Phòng khám, quản lý sức khỏe cán bộ tỉnh, Bệnh viện Đa khoa tỉnh để phục vụ việc khám và điều trị bệnh cho cán bộ; quản lý hồ sơ, sức khỏe cán bộ theo quy định. Mỗi Bệnh viện Đa khoa huyện có 2 Phòng điều trị Nội A dành riêng điều trị nội trú cho cán bộ do Bệnh viện huyện quản lý.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện có nhiệm vụ tham mưu cho Ban Thường vụ huyện ủy về thực hiện chế độ, chính sách và những giải pháp bảo vệ, chăm sóc sức khỏe đối với cán bộ; tổ chức

sơ kết, tổng kết và xác định phương hướng nhiệm vụ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ. Ban trực tiếp theo dõi, quản lý sức khỏe cán bộ, gồm các đối tượng theo quy định của Trung ương trên địa bàn huyện (cán bộ lão thành cách mạng; cán bộ tiền khởi nghĩa; cán bộ lãnh đạo từ cấp Cục, Vụ, Viện và tương đương đã nghỉ hưu trên địa bàn huyện); cán bộ diện Ban Thường vụ Tỉnh ủy quản lý trên địa bàn huyện. Đồng thời, Ban cũng quản lý một số đối tượng khác do Ban Thường vụ Tỉnh ủy quy định gồm Bà mẹ Việt Nam Anh hùng, Anh hùng Lực lượng Vũ trang, Anh hùng Lao động, Nhà giáo Nhân dân, Thầy thuốc Nhân dân, Nghệ sỹ Nhân dân, Sỹ quan lực lượng vũ trang từ cấp bậc Đại tá trở lên đã nghỉ hưu trên địa bàn. Cán bộ Chuyên viên chính, Bác sỹ chính, Giảng viên chính công tác trong các cơ quan đơn vị cấp tỉnh và huyện có mức lương ngạch công chức A2, bậc 3/8 hệ số 5,08 đối với nam và bậc 2/8 hệ số 4,74 đối với nữ và cán bộ dân tộc ít người ở trên địa bàn huyện, kể cả nghỉ hưu và đương chức; cán bộ đương chức và nghỉ hưu thuộc diện Ban Thường vụ huyện ủy quản lý và đối tượng khác theo quy định của Ban Thường vụ huyện ủy cũng là các đối tượng thuộc diện quản lý của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện phối hợp chặt chẽ với Ban Tổ chức Huyện ủy thực hiện chế độ, chính sách về bảo vệ, chăm sóc sức khỏe đối với cán bộ thuộc diện Ban Thường vụ Huyện ủy quản lý. Tổ chức, chỉ đạo, quản lý công tác khám, chữa bệnh ngoại trú, điều trị nội trú cho cán bộ diện Ban Thường vụ Huyện ủy quản lý tại Bệnh viện Đa khoa huyện và hoạt động của Hội đồng chuyên môn huyện. Tổ chức, chỉ đạo, phối hợp với Bệnh viện Đa khoa huyện, các cơ quan chức năng huyện khám sức khỏe định kỳ cho các đối tượng cán bộ thuộc diện Ban Thường vụ

huyện ủy quản lý, khám bổ nhiệm, bổ nhiệm lại cho cán bộ. Cùng với đó, thực hiện một số nhiệm vụ khác liên quan đến công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ do Thường trực huyện ủy và lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện phân công.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện hoạt động theo cơ chế phối hợp liên ngành, trụ sở làm việc tại cơ quan huyện ủy. Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ huyện sử dụng chung con dấu với Ban Tổ chức huyện ủy và sử dụng chung tài khoản của Văn phòng huyện ủy.

Tận tâm, tận lực, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện luôn nỗ lực hoàn thành trọng trách được giao. Trong năm 2014, 9 Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tuyến huyện đã tổ chức khám sức khỏe định kỳ cho trên 80% đối tượng thuộc diện Ban quản lý. Cụ thể, tại huyện Hải Lăng, con số này là 86%; Cam Lộ: 92%; Vĩnh Linh: 83%; Triệu Phong: 92%; Đakrông: 76%; Hướng Hóa: 43%; Gio Linh: 81%; thị xã Quảng Trị: 80%; thành phố Đông Hà: 91% ■



ĐOÀN CÁN BỘ CAO CẤP CỦA ĐẢNG, NHÀ NƯỚC THAM GIA KỲ NGHỈ ĐIỀU DƯỠNG KẾT HỢP VỚI ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ ĐỢT 6 NĂM 2014

BSCKII. HÀ CHÍNH NGHĨA

Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Thực hiện Kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013 của Ban Bí thư Trung ương Đảng về Đề án chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ

lãnh đạo, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã tổ chức kỳ nghỉ Điều dưỡng, kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 6 năm 2014 đối với cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tại Khu Resort Sài Gòn-

Phú Quốc, huyện Đảo Phú Quốc, tỉnh Kiên Giang, từ ngày 10 đến ngày 19 tháng 11 năm 2014.

Ngày 10 tháng 11 năm 2014, tại Khu Resort Sài Gòn-Phú Quốc, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã có buổi gặp mặt các đồng chí cán bộ cao cấp tham gia chương trình Điều dưỡng, kết hợp điều trị bệnh lý.

Trong suốt 10 ngày của chương trình Điều dưỡng, ngoài các hoạt động điều trị bệnh lý, vật lý trị liệu, xông thuốc, bấm huyệt... các đồng chí cán bộ cao cấp rất nhiệt tình tham gia một số các hoạt động có ý

nghĩa thiết thực như: thăm quan Đền thờ Nguyễn Trung Trực, thăm quan vùng biên giới giữa Việt Nam và Cam-Pu-Chia, vườn

tiêu và tham gia các hoạt động giải trí...

Kỳ nghỉ Điều dưỡng, kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 6 năm 2014, đã đạt được mục đích, yêu cầu đề ra; đồng thời tạo thêm

được niềm tin của cán bộ cao cấp đã nghỉ hưu đối với Đảng, Nhà nước; nổi bật nhất là đã xây dựng được liệu trình chăm sóc sức khỏe, vật lý trị liệu có chất lượng, cháo thuốc, canh thang đã cải thiện rõ rệt sức khỏe cho cán bộ cao cấp sau đợt điều dưỡng; công tác phục vụ tận tình, chu đáo của cán bộ, nhân viên Văn phòng Ban, Tổ Y và các đơn vị liên quan được ghi nhận, đánh giá cao. Qua đợt Điều dưỡng này, cán bộ cao cấp và thân nhân khi về nhà đều có sức khỏe tốt hơn, tinh thần phấn khởi mong muốn được đi điều dưỡng, kết hợp với điều trị bệnh lý trong các năm tiếp theo ■





PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH RỐI LOẠN MỠ MÁU

BS. LÊ GIANG
Đại học Y Hà Nội

Rối loạn mỡ máu hay còn gọi là tăng cholesterol máu hoặc rối loạn lipid máu là bệnh khá phổ biến hiện nay. Bệnh là mối lo ngại của nhiều người có tình trạng cân nặng dư thừa nhưng thực tế nhiều người gây vẫn bị rối loạn mỡ trong máu.

Theo các chuyên gia Y tế, rối loạn mỡ máu là nguyên nhân chính gây ra các bệnh tim mạch, đặc biệt là nguy cơ nhồi máu cơ tim. Tổ chức Y tế Thế giới ước tính, rối loạn mỡ máu có liên quan đến 48% trường hợp tai biến mạch máu não, 56% ca thiếu máu cơ tim trên toàn thế giới. Riêng tại Việt Nam, theo thống kê của Hội Phòng chống tai biến mạch máu não Việt Nam, có 200.000 người Việt đột quỵ mỗi năm do rối loạn mỡ máu.

Rối loạn mỡ trong máu là bệnh lý có tăng thành phần mỡ gây tác hại và giảm thành phần mỡ bảo vệ cho cơ thể. Mỡ trong máu hiện diện dưới 2 dạng chính là cholesterol và triglyceride. Thực tế cholesterol không phải là chất hoàn toàn gây hại cho cơ thể. Chúng ta không thể sống được nếu không có cholesterol. Cholesterol là thành phần cấu tạo chủ yếu của màng tế bào, sợi thần kinh và của nhiều nội tiết tố trong cơ thể. Ngoài ra, gan còn dùng cholesterol để sản xuất ra acid mật giúp tiêu hóa thức ăn.

Cholesterol có 2 nguồn gốc từ thức ăn hàng ngày trong thịt, mỡ, trứng... (chiếm 20% nhu cầu cholesterol trong cơ thể) và do gan tạo ra (chiếm đến 80%). Nhiều nghiên cứu về rối loạn mỡ trong máu trên thế giới cho thấy khi cholesterol toàn phần tăng cao hơn 240mg% thì nguy cơ bị bệnh mạch vành tim tăng lên 2 - 3 lần. LDL-C tăng cao thì tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim. Triglyceride tăng cao nhất là ở bệnh nhân bị tiểu đường thì nguy cơ xơ mỡ động mạch cũng cao hơn và HDL-C giảm thấp cũng tăng các nguy cơ tai biến về mạch máu và xơ mỡ động mạch.

Rối loạn mỡ máu là một yếu tố nguy cơ khá phổ biến và có thể thay đổi được của xơ vữa động mạch. Tất cả những người trưởng thành nên sàng lọc kiểm tra nồng độ cholesterol toàn phần và HDL cholesterol để phân loại mức nguy cơ và tối ưu hóa liệu pháp điều trị. Việc điều trị thích hợp làm giảm 25-50% nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ, 20-40% tử vong do mọi nguyên nhân nói chung và do bệnh tim mạch nói riêng, 22-30% các ca cần can thiệp tái tưới máu. Người ta ước tính được rằng cứ giảm 1% LDL cholesterol hoặc tăng 1% HDL cholesterol sẽ góp phần làm giảm tương ứng 2% và 3% nguy cơ biến chứng tim mạch. Các thử nghiệm liệu pháp

statin có chụp mạch đều cho thấy các vị trí xơ vữa động mạch trở nên chậm tiến triển và tăng thoái triển cũng như giảm hình thành các xơ vữa mới.

Ở đa số bệnh nhân, nồng độ lipid máu sẽ thay đổi không nhiều (giảm 10% cholesterol toàn phần). Do đó, nên bắt đầu phương pháp điều trị dùng thuốc cùng lúc với các phương pháp không dùng thuốc cho bệnh nhân thuộc các nhóm nguy cơ cao, bao gồm: nhóm có LDL cholesterol $\geq 70\text{mg/dL}$ và có bệnh mạch vành hoặc các dạng xơ vữa động mạch; nhóm có LDL cholesterol $\geq 100\text{mg/dL}$ và có đái tháo đường hoặc có ≥ 2 yếu tố nguy cơ cho thấy khả năng mắc bệnh mạch vành trong 10 năm $\geq 20\%$ (nhưng chưa thực sự mắc bệnh mạch vành hoặc các bệnh xơ vữa mạch khác); nhóm có nồng độ LDL cholesterol $\geq 100\text{--}130\text{mg/dL}$ với rất nhiều yếu tố nguy cơ cho thấy khả năng mắc bệnh mạch vành trong 10 năm là 10-20%; và nhóm có nồng độ cholesterol LDL rất cao ($\geq 220\text{mg/dL}$) và các yếu tố khác ở mức nguy cơ thấp hơn.

Hiện nay, người ta quan niệm rằng mảng xơ vữa động mạch nguy hiểm nhất không nhất thiết là mảng tổn thương nghiêm trọng nhất và các hội chứng vành cấp tính nhất hay xảy ra do các vị trí tổn thương hẹp <70% hơn là do loét và huyết khối. Các dạng mảng xơ vữa không gây tắc nhưng gây viêm rộng, có nhân giàu lipid và có vỏ mỏng bọc fibrin có nguy cơ loét và vỡ rất cao. Việc giảm LDL cholesterol ở mức trung bình sẽ làm chậm tiến triển bệnh mạch vành ở hầu hết bệnh nhân và giảm LDL cholesterol ở mức cao thường giúp các vị trí tổn thương mau lành hơn. Tuy nhiên, hầu hết tác dụng của liệu pháp kiểm soát lipid máu là nhờ sự ổn định mảng xơ vữa, còn tình trạng hẹp không hề thay đổi. Sự ổn định mảng xơ vữa, đặc biệt khi dùng statins, có thể đạt được trong vài tuần đến vài tháng điều trị tấn công. Sự ổn định này có thể liên quan tới sự tái hấp thu các chất lắng đọng lipid ở đại thực

bào và ngoài tế bào, sự giảm viêm lớp tân sinh nội mạc và duy trì sự toàn vẹn của lớp vỏ fibrin. Phương pháp điều trị hiệu quả sẽ biến mảng xơ viêm dễ vỡ trở thành mảng xơ sợi ổn định ít có khả năng loét, vỡ và tạo huyết khối. Thêm vào đó, liệu pháp kiểm soát lipid máu giúp cải thiện các rối loạn chức năng của nội mạc do rối loạn lipid máu, dẫn tới sự khôi phục các tác dụng chống viêm, chống huyết khối và giãn mao mạch của nội mạc. Những nỗ lực nhằm giáo dục bệnh nhân về tác dụng giúp ổn định mảng xơ vữa của statins có thể làm bệnh nhân tuân thủ quá trình điều trị hơn.

Nguy cơ xảy ra các biến cố tim mạch ở bệnh nhân đái tháo đường chưa mắc bệnh mạch vành cũng tương đương với ở bệnh nhân có bệnh mạch vành nhưng không mắc đái tháo đường. Và khoảng 80% bệnh nhân đái tháo đường cuối cùng đều tử vong do các nguyên nhân tim mạch. Theo ATP III, đái tháo đường từ một yếu tố nguy cơ chính trở thành “yếu tố nguy cơ tương đương” với bệnh mạch vành, điều này đưa đến khuyến cáo về mục tiêu chung hạ LDL cholesterol và liệu dùng thuốc cho bệnh nhân đái tháo đường như cho bệnh nhân có bệnh mạch vành (Circulation 2002;106:3145-421). Nội dung điều trị rối loạn mỡ máu bao gồm thay đổi lối sống (tập thể dục, giảm cân, bỏ thuốc lá), kiểm soát glucose máu (có thể tăng HDL và hạ triglycerid), sử dụng thuốc điều trị rối loạn lipid máu. Theo ATP III mới cập nhật, cần sử dụng statin để giảm ít nhất 30-40% nồng độ LDL cholesterol ở tất cả các bệnh nhân đái tháo đường khi nguy cơ mắc bệnh tim mạch của những bệnh nhân này tăng, bất kể nồng độ LDL cholesterol hiện có là bao nhiêu. Mức nồng độ LDL cholesterol tối thiểu yêu cầu là <100mg/dL và mục tiêu cần đạt với bệnh nhân đái tháo đường có mắc bệnh mạch vành hoặc các dạng xơ vữa động mạch là <70mg/dL (theo hướng dẫn cập nhật của AHA/ACC- Circulation 2006;113:2363-

2372). Vai trò của liệu pháp statin với bệnh nhân thuộc nhóm nguy cơ thấp mắc đái tháo đường type 2 (ví dụ: bệnh nhân trẻ có nồng độ LDL cholesterol <130mg/dL và không có yếu tố nguy cơ tim mạch khác) vẫn chưa được xác định. Cùng với việc hạ LDL cholesterol, mục tiêu điều trị nên bao gồm tăng cường kiểm soát tình trạng tăng nồng độ triglycerid và hạ HDL cholesterol, đây là tình trạng khá phổ biến ở bệnh nhân đái tháo đường. Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ khuyến cáo các mục tiêu lipid máu cần đạt gồm LDL cholesterol <100mg/dL, triglycerid <150mg/dL và HDL cholesterol >40 mg/dL (>50mg/dL với nữ) ở bệnh nhân đái tháo đường. Để đạt được các tiêu chuẩn này, bệnh nhân cần thay đổi lối sống và sử dụng thuốc điều trị cần thiết (Chăm sóc bệnh nhân đái tháo đường 2006; 29:S4-42).

Đối với người lớn tuổi có rối loạn lipid máu, không nên bỏ qua nội dung điều trị về chế độ ăn và liệu pháp sử dụng thuốc, đặc biệt với bệnh nhân đã mắc bệnh mạch vành hoặc có các biểu hiện khác của xơ vữa động mạch. Việc điều trị bằng thuốc góp phần cải thiện tỷ lệ bệnh tật và tử vong ở người lớn tuổi có bệnh mạch vành và không làm tăng nguy cơ gây hại cho sức khỏe theo độ tuổi như điều trị tái tưới máu hoặc mổ bắc cầu nối mạch vành. Bệnh nhân lớn tuổi mắc bệnh xơ vữa động mạch hoặc có nhiều yếu tố nguy cơ nên được điều trị bằng liệu pháp làm giảm lipid máu. Statin, niacin và fibrate đã cho thấy tác dụng giảm nguy cơ đột quỵ, tác dụng này đặc biệt có ích với bệnh nhân lớn tuổi. Những bệnh nhân trên 80 tuổi có rối loạn lipid máu nhưng không có bệnh lý xơ vữa động mạch hiện thời nên được điều trị bằng thuốc với liều thấp hơn.

Các biện pháp điều chỉnh hàm lượng cholesterol máu

* Về ăn uống:

- Tránh các thức ăn có chứa chất béo và cholesterol như bơ, thịt lợn mỡ xông khói,

dầu cọ, dầu dừa; thay bằng dầu thực vật như dầu ôliu, đậu nành, ngô. Hạn chế dùng thực phẩm có chứa vòng trans như bơ thực vật, bim bim, bánh quy, kẹo dẻo...

- Hạn chế ăn các loại thịt, cá xuống còn 150-200g/ngày, ăn không quá 3 quả trứng/tuần và phải ăn cách ngày. Không ăn thịt mỡ, phủ tạng động vật, da của các loại gia cầm, thay thế bằng đạm thực vật như đậu tương, tăng cường ăn rau quả.

- Tránh các thức ăn nhanh như bánh hamburger, bánh có nhân thịt băm, thịt rán, bánh gatô.

- Uống sữa đã tách bơ, hạn chế ăn phomat, kem.

* Về điều chỉnh cân nặng: Nếu bạn bị thừa cân thì phải thực hiện chế độ giảm cân để phòng ngừa bệnh mạch vành bằng việc tăng cường tập luyện thể dục thể thao rèn sức bền và ăn giảm calo. Lợi ích của giảm cân gồm: giảm LDL, tăng HDL, giảm huyết áp, tăng khả năng sử dụng glucoza của các tổ chức mô, phòng ngừa bệnh tiểu đường.

* Về tập luyện thể dục thể thao: Rèn sức bền với các bài tập đi bộ nhanh, chạy, đạp xe... đặc biệt hiệu quả giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành và tăng cholesterol máu. Tập luyện thường xuyên có tác dụng tăng HDL, giảm LDL máu, giảm cân, giảm huyết áp, giảm stress, củng cố xương... Nên bỏ hút thuốc, hạn chế rượu bia, kiểm soát stress.

Tóm lại, cholesterol rất cần thiết cho cơ thể, tuy nhiên, để phòng ngừa bệnh tim mạch, tiểu đường, mỗi người phải biết kiểm soát hàm lượng cholesterol của cơ thể ở mức an toàn bằng việc điều chỉnh chế độ ăn, tập luyện rèn sức bền thường xuyên và thay đổi một số hành vi.

Rối loạn mỡ trong máu là bệnh không gây tác hại tức thời nhưng tác hại về lâu về dài của bệnh thì rất nguy hiểm và hầu như không điều trị dứt điểm được. Vì thế, việc phòng ngừa và phát hiện sớm là rất quan trọng ■



AN NGUYỄN

CHỮA HO BẰNG BÀI THUỐC DÂN GIÀN

Ho là một triệu chứng thường thấy khi bị cảm do ảnh hưởng của thay đổi thời tiết. Đây cũng là triệu chứng của nhiều loại bệnh thuộc đường hô hấp hoặc bệnh của các cơ quan khác trong cơ thể có ảnh hưởng đến chức năng hô hấp. Khi bị ho, cơ thể sẽ rất khó chịu, mất ngủ, rát cổ họng... Bên cạnh các loại thuốc kháng sinh hay dùng, bạn nên tìm hiểu một số bài thuốc dân gian không chỉ hiệu quả để giảm cơn ho, mà còn an toàn, hạn chế tác dụng phụ do kháng sinh gây ra.

Những bài thuốc dân gian rất hay, nguyên liệu dễ kiếm mà cách chế biến cũng đơn giản, dễ làm. Tuy nhiên, cần lưu ý những bài thuốc dân gian chữa ho thường chỉ có công dụng khi bệnh vừa mới phát, vi khuẩn

còn “thường trú” vùng hầu họng. Những trường hợp ho, cảm lâu ngày, vi khuẩn đã “di cư” xuống phế quản, phổi (nghe tiếng ho có âm vang, sau cơn ho đau rát, có hoặc không kèm sốt) nên đi khám bệnh để dùng thuốc phù hợp.

Dưới đây là 10 bài thuốc dân gian có tác dụng giảm ho:

1. Lá diếp cá

Rau diếp cá hay còn gọi là giấp cá, cây lá giấp hoặc ngư tinh thảo, có vị chua, cay, tính mát, tác động vào 2 kinh can và phế. Ngoài các tác dụng như thanh nhiệt, giải độc, thoát mủ (đối với mụn nhọt làm mủ), thông tiểu tiện, giảm phù thũng, sát khuẩn, chống viêm, rau diếp cá còn là một trong những vị

thuốc kháng sinh tự nhiên trị ho rất hiệu quả.

- Nguyên liệu: 1 nắm rau diếp cá; 1 bát nước vo gạo đặc, mới.

- Cách làm: Rửa sạch từng lá diếp cá, cho vào cối giã nhuyễn. Cho nước vo gạo đã chuẩn bị và rau diếp cá giã nhuyễn vào nồi đun sôi lên, giảm lửa và tiếp tục đun khoảng 20 phút cho diếp cá nhừ nát rồi bắc ra để nguội và lọc lấy nước uống. Uống từ 2-3 lần một ngày.

- Lưu ý: Trong thời gian uống loại nước này nên hạn chế ăn đồ tanh như tôm cua, thịt gà.

2. Lá hẹ

Hẹ là một vị thuốc lưu truyền trong dân gian. Theo tài liệu cổ, hẹ có tác dụng bổ can thận, làm ấm lưng gối; dùng làm thuốc chữa tiểu tiện nhiều lần, đái són, di mộng tinh, đặc biệt dùng lá hẹ để trị ho rất hiệu quả.

- Nguyên liệu: 5 - 10 lá hẹ; lượng đường phèn vừa đủ.

- Cách làm: Cho lá hẹ và đường phèn vào bát, hấp cách thủy, sau đó chắt lấy nước uống. Mỗi lần uống khoảng 2 - 3 thìa cà phê, uống 2 lần/ngày.

3. Lá húng chanh

Húng chanh còn gọi là rau tần dày lá, rau thơm lông, có vị cay, tính ấm. Trong lá húng chanh có chứa tinh dầu mà thành phần chủ yếu là cavaron có tác dụng trừ đờm, tiêu độc rất tốt nên có thể được dùng làm thuốc chữa ho, trị viêm họng.

- Nguyên liệu: 15 - 16 lá húng chanh; 4 -5 quả quất xanh; đường phèn.

- Cách làm:

- + Cách thứ nhất: Giã dập lá húng, sau đó trộn với 10ml nước sôi, để cho ngấm rồi gạn lấy nước uống, ngày uống 2 lần.

- + Cách thứ hai: Rửa sạch lá húng chanh và quất xanh, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn rồi thêm lượng đường phèn vừa đủ, hấp cách thủy khoảng 20 phút. Uống liên tục 1 - 2 lần/ngày đến khi hết ho.

4. Cải cúc

Theo quan niệm Đông y, cải cúc có vị ngọt nhạt, hơi đắng, the, mùi thơm, tính mát, thường dùng để nấu canh, nhúng lẩu nhưng cũng lại là vị thuốc chữa ho hiệu quả. Nếu là người lớn ho lâu ngày, chỉ cần dùng thường xuyên món canh cải cúc như: cải cúc nấu thịt nạc, nấu cá thát lát... Nhưng riêng với trẻ em, muốn trị được ho cần phải bỏ ra một chút thời gian để chế biến. Cách thực hiện như sau:

- Nguyên liệu: Lá cải cúc; mật ong.

- Cách làm: Lá cải cúc rửa sạch, thái nhỏ sau đó thêm một ít mật ong vào và hấp cách thủy trong vòng khoảng 20 phút cho ra nước rồi uống. Nên uống khoảng từ 3 - 5 ngày.

5. Tía tô

Tía tô còn có các tên é tía, tên Hán là tử tô, xích tô (gọi là tử, xích tía vì cây có màu tím). Tía tô tính ấm, vị cay, vào 3 kinh phế - tâm - tỳ, không độc, trị ho rất tốt.

- Nguyên liệu: Lá tía tô; hoa khế; hoa đu đủ đực; đường phèn.

- Cách làm: Cho tất cả nguyên liệu đã rửa sạch vào bát sứ có ít nước lọc, đun cách thủy bằng lửa than, để sôi nhỏ lửa càng lâu càng tốt. Để nguội hoặc cho vào chai thủy tinh (không cho vào chai nhựa, không để vào tủ lạnh).

6. Hành tây, hành tím, tỏi, gừng và đường

- Cắt hành tây ra thành từng khúc nhỏ

- Thái lát hành tím rồi cho 2 loại hành vào một chiếc lọ thủy tinh nhỏ

- Cho thêm một ít tỏi đã bóc vỏ và gừng thái lát.

- Đổ một lớp đường lên trên lớp hành, tỏi, gừng và xóc nhẹ cho đường rơi xuống đáy lọ

- Tiếp tục cho thêm hành, gừng và tỏi rồi đổ thêm đường cho đến khi đầy lọ và đầy chặt nắp.

Chỉ trong vòng 4 tiếng sau, bạn đã có một lọ thuốc ho vô cùng hiệu quả. Bạn có thể sử dụng chúng trong vòng hơn 1 năm

7. Trị ho bằng mật ong

- Mật ong hấp quất còn nguyên vỏ xanh: Quất (3 - 4 quả) rửa sạch vỏ, để ráo nước, bỏ đôi quả, bỏ hạt, thái lát mỏng, cho vào bát tô. Đổ mật ong ngập phần quất, trộn đều cho quất thấm đều mật ong. Sau đó, đem hấp hoặc cho vào nồi đun cách thủy 10 - 15 phút, tới khi quất nhuyễn, quện đều với mật ong thành một thứ dịch sánh như siro.

Để nguội, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 1 - 2 thìa café. Khi uống, có thể thêm một vài hạt muối. Không nuốt ngay, ngậm 5 giây trong miệng, để trôi từ từ qua cổ họng, giúp giảm viêm họng, giảm ngứa rát, khản tiếng...

- Mật ong hấp lá hẹ: Lấy 3 - 5 nhánh lá hẹ, rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ, cho vào bát. Đổ mật ong ngập lá, trộn đều, đem hấp hoặc đun cách thủy cho tới nhuyễn. Cách sử dụng tương tự mật ong hấp quất.

- Mật ong hấp lá xương sông: Rửa sạch lá xương sông, thái nhỏ, cho vào bát cùng với 5 thìa mật ong. Cho bát này vào hấp cách thủy rồi lấy nước cốt uống. Ngày uống 2 lần, uống liên tục trong khoảng 5 ngày

- Mật ong hấp tỏi: Lấy 4 - 5 nhánh tỏi, đập dập, trộn đều mật ong, đem hấp cách thủy, tới khi ngửi thấy mùi tỏi hăng hắc là được (không cần để tỏi quá nhừ). Để nguội, uống 2 - 3 lần/ngày, mỗi lần 1 - 2 thìa café. Mật ong khi hấp cùng với tỏi làm tăng tính kháng sinh tự nhiên, giảm viêm họng, tăng sức đề kháng.

Có thể làm tương tự cách trên với các nguyên liệu khác như: cánh hoa hồng, rễ chanh, lá húng chanh, quả phật thủ, hoa khế, hoa đu đủ đực, lá tía tô, hành hoa... Tùy theo những nguyên liệu có sẵn trong mỗi gia đình mà sử dụng để chế biến.

8. Cải củ

Cải củ hay còn gọi là rau lú bú có tên khoa học là *Raphanus sativus* là loại cây thảo sống hằng năm, được trồng khắp nơi ở nước ta có rễ củ trắng, có vị nồng cay, dài khoảng 40cm dạng trụ tròn dài, chùy tròn

hay cầu tròn. Củ cải có vị ngọt, hơi cay, đắng, tính bình, không độc, có tác dụng làm long đờm, trừ viêm, tiêu tích, lợi tiểu, tiêu ứ huyết, tán phong tà, trừ ly, củ khô cũng làm long đờm. Hạt củ cải có vị cay ngọt, mùi thơm, tính bình; có tác dụng tiêu đờm, trừ hen suyễn, thông khí, lợi tiểu, nhuận tràng.

Để điều trị ho nhiều đờm, suyễn, tức ngực, khó thở: Lấy khoảng 10g củ cải, 10g hạt tía tô, 3g hạt cải, sao vàng cho đến khi có mùi thơm và tán nhỏ các vị trên, cho vào túi vải, cho thêm chừng 300ml nước, sắc còn 100ml, chia 3 lần uống trong ngày.

9. Phật thủ

Đây là một loại quả có công hiệu chữa ho hiệu quả, đặc biệt là cho trẻ mà không được nhiều người biết đến khi chăm sóc trẻ.

Cách làm: Quả Phật thủ ngâm với nước muối, rửa sạch vỏ bên ngoài, gọt thành từng miếng mỏng từ vỏ vào đến hết ruột rồi trộn với mạch nha, cho vào hấp cách thủy (hoặc hấp nồi cơm) từ 30 đến 45 phút. Lấy ra để nguội cho vào tủ lạnh dùng dần. Mỗi tối trước khi đi ngủ lấy ra 10ml vào chén con rồi ngâm vào bát nước nóng cho ấm lên rồi uống. Có thể pha thêm vào một chút nước lọc để làm thành thuốc chữa ho sẽ dễ uống hơn.

10. Quả la hán

Đồng y cho rằng quả la hán vị ngọt, tính mát, không độc đi vào hai kinh phế và đại trường (sách Quảng Tây Trung dược chí nói quy kinh phế và tỳ). Có công năng nhuận phế, lợi hầu, hóa đàm chỉ khát, nhuận tràng thông tiện. Do đó được sử dụng để trị ho phế nhiệt và đàm hỏa nội kết, viêm hầu họng, đại tiện bí kết (trị đàm hỏa ho, ho gà, huyết táo)... Cụ thể được sử dụng trong viêm long đường hô hấp trên như hầu họng, viêm amidan...

Ngoài ra còn thấy nước sắc của quả la hán có tác dụng chống ho, khử đờm rõ ràng và lại còn có khả năng làm tăng cường chức năng miễn dịch của các tế bào của cơ thể ■

Trong cơ thể, 93 - 97% mỡ là mỡ trắng. Tuy có vai trò dự trữ năng lượng cho cơ thể nhưng khi tích tụ quá mức, mỡ trắng sẽ gây ra những tác động xấu lên các chức năng của cơ thể và hậu quả là tăng nguy cơ mắc các bệnh lý như: đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch, gan nhiễm mỡ, ung thư... Theo đó, sự gia tăng quá mức của khối

“mỡ xấu”. Còn mỡ nâu, loại mỡ thứ hai cũng có chức năng sinh nhiệt được coi là mỡ tốt lại chỉ chiếm từ 3 - 7% tổng lượng mỡ của cơ thể và rất ít khả năng tăng lên.

Một trong những nguyên nhân làm tích tụ mỡ trắng chính là do thói quen ăn uống hàng ngày như: lạm dụng thức ăn nhanh giàu năng lượng, ăn quá nhiều chất béo,

MỠ TRẮNG - THỦ PHẠM CHÍNH GÂY THỪA CÂN, BÉO PHÌ

BS. NGUYỄN THỊ HẢI

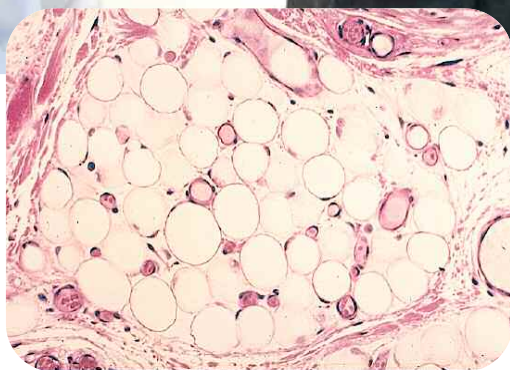
lượng mỡ trắng trong cơ thể là “thủ phạm” chính gây nên thừa cân, béo phì.

Mỡ trắng là gì?

Trong cơ thể, mỡ có hai loại: mỡ trắng và mỡ nâu. Tế bào mỡ trắng là tế bào chứa một hạt mỡ lớn có kích thước dao động từ 25 - 200 micron, chiếm tỷ lệ từ 90 - 97% tổng lượng mỡ trong cơ thể. Một người trung bình có từ 10 - 30 tỷ tế bào mỡ trắng và các tế bào này có thể tăng kích thước lên gấp 20 lần so với kích thước ban đầu cùng với việc sản sinh mới về mặt số lượng. Tuy nhiên, khi mỡ trắng tích tụ quá mức sẽ gây ra những tác động xấu lên các chức năng của cơ thể. Bởi vậy, mỡ trắng bị xem là

ngọt...

và lối sống ít vận động khiến năng lượng đưa vào cơ thể cao hơn năng lượng tiêu hao. Nguồn năng lượng dư thừa này được tích tụ quá mức dưới dạng mỡ trắng sẽ gây nên tình trạng thừa cân, béo phì và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính nguy hiểm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng cho sức khỏe. Ngoài ra, thừa cân, béo phì còn là một trong những thủ phạm gây vô sinh hay các bệnh liên quan đến hô hấp, da, rối loạn nội tiết,



tiêu hóa, suy giảm trí nhớ và bệnh ung thư.

Hiểm họa từ mỡ trắng

Trong cơ thể, mỡ trắng tập trung chủ yếu ở các vùng dưới da, vùng bụng và nội tạng (gan, thận, ruột, tim...). Khi mỡ trắng tích tụ tại các vùng dưới da như cánh tay, eo, mông, đùi... sẽ làm “hổng” vóc dáng, khiến cơ thể mập mạp và trở nên nặng nề, chậm chạp. Nguy hiểm hơn, mỡ trắng tăng làm sức nặng cơ thể dồn xuống các khớp ở đầu gối, thắt lưng, háng, cổ chân dễ gây thoái hóa khớp. Nghiên cứu của Bệnh viện Châm cứu Trung ương cho thấy, béo phì làm nguy cơ thoái hóa khớp tăng lên đến 7 lần.

Mỡ trắng gia tăng tại các cơ quan nội tạng sẽ là “hiểm họa” với sức khỏe như rối loạn chuyển hóa glucid, protid, lipid, đề kháng insuline, viêm nội mạc... và gây hậu quả mắc các bệnh lý như: đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch, gan nhiễm mỡ... thậm chí là ung thư. Theo các nhà nghiên cứu khoa học, khi cholesterol có tỷ trọng thấp bám vào lòng mạch sẽ tạo mảng xơ vữa gây tăng huyết áp, thiếu máu - nhồi máu cơ tim, đột quỵ.

Mỡ trắng ở bụng còn sinh ra yếu tố đề kháng insulin, dẫn đến bệnh đái tháo đường và hiện nay, 80 - 90% ca bệnh đái tháo đường là thể 2 và thường xảy ra ở người thừa cân, béo phì có béo bụng (theo Tổ chức Đái tháo đường thế giới).

Kiểm soát mỡ trắng

Để phòng ngừa các nguy cơ từ mỡ trắng, người thừa cân béo phì cần giảm cân và kiểm soát được cân nặng bằng việc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý và tập luyện thể dục hàng ngày. Đây chính là “2 nguyên tắc vàng” giúp kiểm soát cân nặng và phòng ngừa hiệu quả các nguy cơ bệnh tật từ thừa cân, béo phì.

Ngoài ra, khi nghiên cứu để “giải

mã” tế bào mỡ trắng, bằng công nghệ sinh học phân tử, các nhà khoa học Mỹ đã có một phát hiện quan trọng về sự hiện diện của thụ thể PPAR γ chính là yếu tố giúp tạo thành tế bào mỡ trắng mới. Khi PPAR γ hoạt động mạnh, tế bào mỡ trắng càng tăng sinh và tích tụ nhiều hơn. Ngược lại nếu không có PPAR γ thì không tạo thành tế bào mỡ trắng mới. Đồng thời, các nhà khoa học cũng phát hiện ra Perilipin, một loại protein có trên bề mặt tế bào mỡ, ngăn cản men lipase tiếp cận để ly giải mỡ. Những phát hiện này đã đưa ra một phương pháp điều trị thừa cân, béo phì bằng cách can thiệp vào quá trình sinh trưởng và phát triển của mỡ trắng, làm giảm sự tích tụ đồng thời thúc đẩy tăng ly giải mỡ trắng.

Từ kết quả trên, Trung tâm nghiên cứu InterHealth Nutraceuticals (Mỹ) cũng đã tìm thấy các hoạt chất thiên nhiên từ Belaunja và Mangastin có tác dụng giảm tích tụ và tăng ly giải mỡ trắng một cách an toàn và hiệu quả. Theo đó, việc giảm cân và các chỉ số BMI, vòng eo, hông sau 2 - 8 tuần sử dụng và không gây tác dụng phụ như: rối loạn tiêu hóa, mệt mỏi, mất nước, chán ăn...■



Ở các nước phát triển, người trên 60 tuổi tiêu thụ hết 1/2 số thuốc bán ra thị trường. Hơn 80% người trên 65 tuổi dùng mỗi ngày ít nhất một loại thuốc, có 40% trong số này dùng tới 5 loại thuốc. Tuy nhiên, ở người cao tuổi, các chức năng hấp thu, phân bố, chuyển hóa và thải trừ thuốc đều suy giảm. Họ lại từng trải qua nhiều bệnh nhiễm khuẩn, dùng nhiều loại kháng sinh. Vì vậy, nếu dùng thuốc không đúng hoặc tự ý dùng kháng sinh, người cao tuổi sẽ gặp những tác hại không thể lường trước.

Tuổi càng cao việc sử dụng thuốc càng khó khăn

Trong quá trình lão hóa, khả năng thích nghi của cơ thể với mọi tác động từ bên trong hay bên ngoài đều suy giảm, không phù hợp và không kịp thời. Ở người trẻ và người khỏe mạnh, các hằng số sinh học ít thay đổi hoặc chỉ dao động trong giới hạn khá hẹp nên có thể dựa vào đó để đánh giá tình trạng sức khỏe. Theo các chuyên gia y tế, tuổi càng cao, những biến động về các chỉ số đó ngày càng nhiều. Vì vậy, các chuyên gia khuyến cáo khó có thể dựa vào đó để đánh giá tình trạng của cơ thể và càng sai lầm khi chỉ dựa vào chỉ số để quyết định cách dùng thuốc.

Mặt khác, tính chất đa bệnh lý trên cơ thể tuổi càng cao việc sử dụng thuốc càng khó khăn hơn, phải chú ý đến tương tác giữa các thuốc. Đối với người cao tuổi, việc thực hiện y lệnh thường khó khăn. Tuổi càng cao càng có nhiều sai lầm trong việc dùng thuốc, thông thường do hay quên, lẩn, mất mớ, đôi khi khó uống do khô miệng, có khi do thiếu ý thức tôn trọng trong những quy định của chuyên môn.

Về nguyên lý, thuốc vào cơ thể, tuân theo những nguyên tắc về hấp thu, phân phối, chuyển hóa và thải trừ qua thận. Người cao tuổi, do cơ thể đã bị lão hóa thường gặp khó khăn ở 3 giai đoạn cuối:

- Về phân phối thuốc, cơ thể người cao tuổi thường giảm trọng lượng nước toàn phần, giảm khối lượng toàn thân, tăng khối lượng mỡ, giảm m



NGƯỜI CAO TUỔI CẦN THẬN KHI DÙNG THUỐC

BÌNH AN (tổng hợp)

albumin trong huyết tương, vì vậy, giảm thể tích phân phối các thuốc tan trong nước (như paracetamol, thuốc giảm đau, giảm sốt...), do đó các loại thuốc này tăng hiệu lực (so với người trẻ tuổi).

+ Tăng thể tích phân phối các thuốc hòa tan trong mỡ (như các thuốc chống trầm cảm), do đó cơ thể người già (nhất là người béo) thì thuốc kém hiệu lực.

+ Giảm khả năng cố định thuốc nên dễ có tai biến do các thuốc tương tác với nhau, vì cơ thể người già thường nhiều bệnh cùng một lúc hay dùng nhiều loại thuốc nên có

khả năng các thuốc tương tác với nhau.

- Về chuyển hóa thuốc, do khối lượng gan giảm ở người cao tuổi, hoạt động men ở gan và lưu lượng máu ở gan giảm nên 1 số thuốc giảm sự thanh thải qua gan và tích tụ sinh kháng thuốc hoặc tác dụng gia tăng.

Thải trừ qua thận là vấn đề khó khăn nhất cho người cao tuổi, do một số chức năng thận bị suy yếu mà sự thải trừ nhiều loại thuốc (ví dụ sulfamid, tetracyclin) bị giảm. Thuốc có nguy cơ bị tích lũy.

Người cao tuổi còn hay bị suy dinh dưỡng, giảm hydrat hóa, suy tim... nên cũng gặp khó khăn khi dùng thuốc. Ngoài ra, người cao tuổi thường mắc một lúc nhiều bệnh, dễ dùng nhiều thuốc, các thuốc dễ tương tác gây hệ quả không tốt cho bệnh nhân.

Các nguyên tắc dùng kháng sinh ở người cao tuổi

** Đối với bác sỹ*

- Phải nắm vững tính năng của thuốc: cơ chế tác dụng của kháng sinh lên vi khuẩn, phổ tác dụng của kháng sinh, quá trình hấp thu, chuyển hóa, phân phối, thải trừ và nhất là các tai biến của kháng sinh.

- Nắm vững cơ địa, tiền sử dị ứng thuốc của từng bệnh nhân. Ở người cao tuổi, các triệu chứng lâm sàng, các dấu hiệu chỉ điểm về bệnh lý nhiễm khuẩn thường mờ nhạt không điển hình, không tương quan rõ ràng với tình trạng nhiễm khuẩn.

- Luôn kiểm tra kết quả của kháng sinh trên người bệnh. Nếu thấy không có hiệu quả, phải xem lại chẩn đoán vì thường có nhiều bệnh đồng thời xuất hiện trên cơ thể người cao tuổi. Xem lại việc lựa chọn loại thuốc kháng sinh, liều lượng, điều kiện thâm nhập kháng sinh đến ổ bệnh trên một cơ thể đã lão hóa, xem xét tình trạng kháng kháng sinh của vi khuẩn.

- Nên chọn dùng một loại kháng sinh. Nếu cần phối hợp thuốc, phải cân nhắc tính đối kháng hay tính hợp đồng của thuốc.

** Đối với bệnh nhân*

Nguyên tắc hàng đầu được đặt ra là với tất cả các loại kháng sinh, người cao tuổi không được tự ý mua và sử dụng mặc dù trước đó họ đã được dùng tại bệnh viện. Ngừng ngay việc dùng thuốc và đến cơ sở y tế khám khi thấy có biểu hiện khác thường.

Để bảo đảm an toàn mỗi khi phải sử dụng kháng sinh, xin nhắc lại những quy định cần thực hiện dưới đây:

1. Uống thuốc đúng liều, đúng khoảng cách thời gian, để bảo đảm trong cơ thể lúc nào cũng có đủ nồng độ lượng thuốc chống chọi với vi khuẩn. Ví dụ, trong đơn bác sỹ ghi uống 2 lần/ngày thì khoảng cách thời gian giữa 2 lần uống thuốc là 12 giờ. Uống thuốc đủ số ngày bác sỹ ghi trong đơn (một liệu trình) thường là 7 hoặc 10 ngày liền.

2. Nước uống thuốc: Tốt nhất là dùng nước đun sôi để nguội hay nước trà xanh (chè tươi hoặc chè búp khô) do nước trà xanh giúp kháng sinh đẩy nhanh tốc độ diệt vi khuẩn (theo công trình nghiên cứu của TS Mervat Kassem ở Đại học Alexandra - Ai Cập).

3. Những loại kháng sinh phải uống trong bữa ăn là các loại thuốc kích thích đường tiêu hóa, thuốc không bị giảm hấp thu do thức ăn, như: metronidazol, tinidazol; doxycyclin, tetracyclin; ciprofloxacin, norfloxacin, ofloxacin (thường bác sỹ đã có ghi trong đơn thuốc).

4. Những loại kháng sinh phải uống xa bữa ăn (trừ các loại thuốc nêu trên), cụ thể là trước bữa ăn 2 giờ hoặc sau bữa ăn 3 giờ, do các loại thuốc này bị giảm hấp thu do thức ăn hoặc kém bền vững trong môi trường axit dịch vị.

5. Riêng loại viên bao tan trong ruột thì uống lúc nào cũng được.

Cần lưu ý: Không nên uống bia, rượu (nước chứa ethanol) khi dùng một số thuốc kháng sinh như thuốc chống lao, metronidazol, erythromycin, tetracyclin; cephalosporin, clindamycin ■

Huyết áp sinh ra nhờ sự co bóp của tim để đẩy máu qua động mạch đi nuôi các tế bào của cơ thể. Huyết áp trung bình của mỗi người dao động trong khoảng từ 110 - 120mmHg đối với huyết áp tối đa và từ 70 - 80mmHg với huyết áp tối thiểu. Khi huyết áp tối đa dưới 100mmHg và huyết áp tối thiểu dưới 70 mmHg, đó chính là tình trạng hạ huyết áp hay còn gọi là huyết áp thấp. Huyết áp thấp cũng có thể gây ra một số biến chứng nguy hiểm không khác gì với bệnh tăng huyết áp.

vận mạch; sự suy giảm chức năng của các cơ quan như tim, thận, hệ tiêu hóa hoặc do hệ thống thần kinh tự động của cơ thể không tự điều chỉnh được dẫn đến tụt huyết áp tư thế. Cũng có thể do mắc một số bệnh mạn tính gây thiếu máu hoặc kém dinh dưỡng kéo dài như bệnh huyết học, viêm loét dạ dày tá tràng, viêm đại tràng mạn, suy giáp, suy thượng thận, lao... Đặc biệt, nguyên nhân huyết áp thấp còn có sự tham gia của các yếu tố như cuộc sống căng thẳng, môi trường ô nhiễm, khuynh hướng lạm dụng độc chất, ít



Các bác sỹ tim mạch cho biết, có 2 tình trạng huyết áp thấp. Huyết áp thấp cấp tính hay xảy ra với những bệnh nhân cấp cứu vì chấn thương gây mất máu nhiều, tiêu chảy mất nước, suy tim hay bị bệnh nội khoa khác. Huyết áp thấp mạn tính: ở những người này huyết áp thường xuyên thấp hơn 100mmHg đối với huyết áp tối đa và dưới 70mmHg đối với huyết áp tối thiểu. Có nhiều nguyên nhân gây nên bệnh huyết áp thấp như sự rối loạn chức năng vỏ não của trung khu thần kinh

vận động hoặc lười vận động do bệnh tật, do đặc thù nghề nghiệp phải ngồi lâu hàng giờ một chỗ... Tuy nhiên, cũng có những trường hợp huyết áp thấp chưa xác định được nguyên nhân.

Những dấu hiệu cảnh báo khi bị huyết áp thấp gồm hoa mắt chóng mặt, đau đầu, khó tập trung và dễ nổi cáu, có cảm giác buồn nôn, mệt mỏi, lả và rất muốn được nghỉ ngơi. Bên cạnh đó, da nhợt và khô, kèm theo rụng tóc; vã mồ hôi nhưng vẫn cảm thấy

lạnh; thở dốc, nói như hụt hơi nhất là sau khi leo lên cầu thang hay làm việc nặng, khi thay đổi tư thế có thể choáng váng và bị ngất. Điều đáng ngại nhất là huyết áp thấp kéo dài có thể đưa đến một số biến chứng như thiếu máu cơ tim gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, ảnh hưởng đến chức năng của mọi cơ quan như tim, thận, phổi và tổ chức thần kinh... thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Theo các nghiên cứu, huyết áp càng thấp bị mất trí nhớ càng cao, nó gắn liền với bệnh mất trí do Alzheimer gây ra. Huyết áp giảm 10mmHg thì nguy cơ bị mất trí tăng 20%. Những người có mức huyết áp thấp kéo dài liên tục trong 2 năm có khả năng bị mất trí nhớ cao gấp 2 lần. Huyết áp thấp cũng là nguyên nhân gây tai biến mạch máu não chiếm tỷ lệ 10 - 15% giống như tăng huyết áp; 30% số người nhồi máu não và 25% số người nhồi máu cơ tim là do huyết áp thấp.

Để khắc phục huyết áp thấp cần phải xác định rõ nguyên nhân gây ra tình trạng huyết áp thấp. Các bác sĩ khuyến cáo, khi nghi ngờ bị huyết áp thấp trước tiên phải đi khám bệnh để được chẩn đoán chính xác, nhất là người cao tuổi lại có mắc các bệnh mạn tính về tim mạch, đái tháo đường. Trong một số trường hợp, người bệnh cần dùng thuốc điều trị. Tuy nhiên, hầu hết có thể điều chỉnh huyết áp bằng thói quen sinh hoạt lành mạnh hàng ngày. Đầu tiên, nên có chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý. Ngủ đủ giấc và đủ thời gian là yếu tố cần thiết để giúp duy trì huyết áp ở mức ổn định. Người bệnh huyết áp thấp nên ăn đủ các bữa, đặc biệt là bữa sáng và ăn thành nhiều bữa nhỏ, thay vì chỉ ăn 3 bữa chính như thông thường. Trong chế độ ăn uống thường ngày cần bổ sung thêm các loại thực phẩm có chứa các thành phần như protein, vitamin C và tất cả các loại vitamin thuộc nhóm B. Chế độ ăn nên giảm các loại thực phẩm giàu carbon hydrate như khoai tây, cơm gạo và bánh mì. Khi lựa chọn một số thức ăn, đồ uống có tác dụng làm tăng

huyết áp như: cà phê, chè đặc, ăn thức ăn đậm đà muối, nước sâm, bột tam thất.... cần có sự tư vấn của bác sĩ. Người bệnh huyết áp thấp cũng cần tránh xa các loại đồ uống có cồn. Mỗi ngày nên uống đủ lượng nước cần thiết (khoảng từ 1,5 - 2 lít).

Luyện tập thể dục đều đặn, phù hợp với sức khỏe và độ tuổi hàng ngày giúp duy trì lưu thông máu trong cơ thể nên giảm chứng huyết áp thấp. Tập thể dục nhẹ nhàng và đều đặn như đi bộ, thể dục dưỡng sinh, yoga... Mỗi ngày nên có sự vận động của cơ thể bằng mọi hình thức với thời gian khoảng từ 30 phút đến 60 phút chia làm 2 - 4 lần. Tuy nhiên, không nên tập thể dục hoặc đi bộ vào lúc trời lạnh hoặc nắng, nóng. Khi cảm thấy không được khỏe (mỏi mệt, chóng mặt, đau đầu), có thể tập tại nhà với các bài tập thể dục, tốt nhất là tập một số động tác ở tư thế ngồi hoặc nằm trên sàn. Đồng thời, trong sinh hoạt hằng ngày, người bị huyết áp thấp cần tránh thay đổi tư thế đột ngột nên thở sâu vài phút trước khi đứng lên để tăng cường lưu thông máu đến các bộ phận của cơ thể. Khi ngủ dậy cần nằm thêm một lúc, thực hiện một vài động tác thể dục khởi động đơn giản rồi mới ngồi dậy; để chân trên giường, sau đó mới từ từ thả chân xuống; ngồi một lúc rồi mới đứng lên. Khi có dấu hiệu hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, cần nằm nghỉ ngơi ở tư thế đầu thấp để tăng lượng máu lên não. Nên tránh trèo cao, ra nắng gắt hoặc để bị lạnh đột ngột, nhất là lúc đêm khuya. Cần thận trọng khi xông hơi, tắm nước nóng để tránh nguy cơ tụt huyết áp do mất nước, giãn mạch.

Các bác sĩ tim mạch khuyến cáo, huyết áp cao và huyết áp thấp đều nguy hiểm đến tính mạng nếu như không được phòng tránh và chữa trị kịp thời. Chính vì thế, cần thường xuyên kiểm tra huyết áp để có thể điều chỉnh cho hợp lý. Đặc biệt, nên đi khám kiểm tra sức khỏe định kỳ 6 tháng/lần để phát hiện những bất thường về sức khỏe nhằm có hướng điều trị sớm và kịp thời ■

Tiểu đường còn được gọi là đái tháo đường là một bệnh nội tiết do trong cơ thể thiếu hoặc không có nội tiết tố insulin. Hiện nay, trên thế giới chưa tìm ra cách chữa bệnh tiểu đường mà chỉ có thể cung cấp insulin cho cơ thể thông qua việc tiêm hay uống thuốc. Chế độ ăn kiêng giữ một vai trò quan trọng trong việc điều trị bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường có thể được điều trị bằng chế độ ăn trong trường hợp tiểu đường nhẹ, tiểu đường tiềm tàng hoặc kết hợp với các thuốc hạ đường huyết đối với các thể tiểu đường mức độ trung bình và nặng. Chế độ ăn hợp lý giúp cho bệnh nhân ổn định mức đường trong máu, giảm được liều thuốc cần sử dụng, ngăn chặn hoặc làm chậm xuất hiện các biến chứng, kéo dài tuổi thọ bệnh nhân.

Nguyên tắc chung xây dựng chế độ ăn cho bệnh nhân tiểu đường

- Đảm bảo đủ năng lượng để giữ cân nặng bình thường.

- + Bệnh nhân tiểu đường cũng có nhu cầu năng lượng giống như người bình thường.

- + Nhu cầu phụ thuộc vào: tuổi, giới, loại công việc (nặng hay nhẹ), thể trạng (gầy hay béo). Đối với cân nặng lý tưởng (BMI = 22): 30 calo/kg/ngày. Với người lao động nhẹ cần 30 kcal/kg/ngày, lao động trung bình cần 35 kcal/kg/ngày, lao động nặng cần 40-45 kcal/kg/ngày; nếu điều trị nội trú cần 25 kcal/kg/ngày; nếu cần giảm cân, cần 20 kcal/kg/ngày.

- + Bệnh nhân ăn thừa năng lượng hoặc

thiếu năng lượng đều làm cho đường máu rơi vào vùng nguy hiểm.

- Chế độ ăn phải cung cấp đủ nhu cầu các chất dinh dưỡng sinh năng lượng theo một tỷ lệ cân đối: chất đạm (protid) chiếm 15-20% tổng năng lượng khẩu phần, chất béo (lipid) chiếm 25-30%, chất đường bột (glucid): 55-60%



CHẾ ĐỘ ĂN CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

KIM XUÂN

- Chế độ ăn nên giàu chất xơ vì nó có tác dụng khống chế việc tăng glucoza, cholesterol, triglycerid sau bữa ăn. Thực phẩm giàu chất xơ làm chậm lại quá trình hấp thu đường vào máu, qua đó giữ cho mức đường trong máu không bị tăng đột ngột ngay sau bữa ăn, mà tiêu hóa hấp thu từ từ, giữ cho lượng đường trong máu không xuống quá thấp, có lợi cho quá trình điều trị bệnh. Nên có chế độ ăn giàu chất xơ, khoảng 30-40g/ngày.

- Các thực phẩm giàu vitamin, đặc biệt vitamin nhóm B (B1, B2, PP) cũng cần có mặt trong khẩu phần ăn, vì các vitamin này giúp ngăn ngừa tạo thành thể ceton.

- Khẩu phần ăn của người tiểu đường cần hạn chế muối (ít hơn 6g/ngày).

- Chia nhỏ thành nhiều bữa ăn trong ngày (5-6 bữa/ngày) để góp phần khống chế đường huyết, không để xảy ra tăng đường huyết quá mức sau bữa ăn và chống hạ đường huyết khi đói nhất là với bệnh nhân có dùng thuốc hạ đường huyết. Với bệnh nhân điều trị bằng insulin tác dụng chậm có thể bị hạ đường huyết trong đêm, do vậy nên cho ăn thêm bữa phụ trước khi đi ngủ.

- Ăn đúng giờ, không bỏ bữa, ăn chậm nhai kỹ, không ăn quá nhiều trong một bữa

- Chế biến thức ăn dạng luộc và nấu là chính, không rán, rang với mỡ.

- Bỏ rượu, bia, thuốc lá...

Các nhóm thực phẩm cần lưu ý đối với bệnh nhân tiểu đường

- Thực phẩm cấm tuyệt đối: Chất ngọt là nguyên nhân trực tiếp gây bệnh đái tháo đường, nó làm trầm trọng thêm quá trình bệnh lý, tăng các biến chứng nặng nề của bệnh. Lời khuyên của bác sỹ là tránh xa tuyệt đối đường, mía, tất cả các loại sữa chế biến, cà phê, kẹo, đá chanh, trái cây đóng hộp, nước quả ép, kẹo, mứt, chè, mỡ... Bệnh nhân tiểu đường nên sử dụng các chất ngọt nhân tạo có thể thay đường trong nước uống như aspartam và sacharine vừa giúp làm giảm lượng đường ăn vào mà vẫn giữ được ngon miệng.

- Đối với thức ăn chứa tinh bột: Nên ăn các loại bánh mì không pha trộn với phụ gia như bánh mì đen, gạo lứt, khoai tây, khoai sọ... lượng tinh bột đưa vào cơ thể người tiểu đường nên bằng khoảng 50-60% người thường. Sử dụng thường xuyên các loại ngũ cốc thô, chà xát ít vì lớp vỏ có chứa nhiều vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Phương thức chế biến chủ yếu là luộc, nướng

hoặc hầm chứ không nên chiên xào.

- Đối với chất đạm: Hạn chế tối đa thịt hộp, patê, xúc xích... thay vào đó hãy ăn cá, trứng sữa, các sản phẩm chế biến từ sữa, đậu... Nên ưu tiên cá mè và cá chích vì trong hai loại cá này có chứa chất béo có lợi cho việc chống lại bệnh tim mạch và ung thư. Người tiểu đường có thể ăn các loại thịt lợn, thịt bò đã lấy sạch mỡ. Tránh tuyệt đối da gà, da vịt bởi nó có chứa rất nhiều cholesterol. Cũng như thực phẩm chứa tinh bột, nên chọn cách chế biến là luộc, kho, nướng hơn là chiên.

- Đối với chất béo: Phải hết sức hạn chế mỡ, các bác sỹ khuyến cáo lượng cholesterolon đưa vào phải dưới 300mg mỗi ngày và lượng mỡ bão hòa phải thay bằng các loại dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu olive, dầu mè.

- Rau, trái cây tươi: Một ngày bệnh nhân tiểu đường nên ăn khoảng 400 gram rau và trái cây tươi, rau quả tươi vừa có tác dụng chống lão hóa, vừa là thức ăn bổ sung vitamin, muối khoáng tốt nhất. Nên ăn cả xác hơn là ép lấy nước uống, chất xơ ở rau quả là thành phần quan trọng làm giảm đường, làm chậm hấp thu đường và đỡ tăng đường sau khi ăn. Tuy nhiên, không phải loại trái cây nào cũng tốt, người mắc bệnh tiểu đường phải tránh các loại trái cây ngọt như nho, xoài, na, nhãn...

Giữ vững thành phần và thời gian ăn là quan trọng, kết hợp với thể dục thể thao thường xuyên chính là phương pháp điều trị bệnh hiệu quả nhất. Tuy nhiên, chế độ ăn cụ thể phải dựa trên từng bệnh nhân, cân nặng, lượng đường trong máu, bệnh đã có các biến chứng hay chưa. Do vậy cần tham khảo ý kiến của bác sỹ đang theo dõi và điều trị. Ngoài ra, bạn cũng nên thường xuyên luyện tập thể dục, 35 phút mỗi ngày. Đồng thời uống nhiều nước và phải tuyệt đối tuân theo lời khuyên của các bác sỹ cũng như sử dụng thuốc hoặc tiêm bổ sung insulin vào cơ thể giúp hạ đường huyết ■

Phổi là một trong những cơ quan quan trọng trong cơ thể của bạn. Ngoài việc đóng vai trò không thể thiếu trong hô hấp, phổi của bạn có thể hoạt động như một hồ chứa máu. Vì vậy, nó trở nên quan trọng hàng đầu với việc giữ cho lá phổi của bạn mạnh mẽ và

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHỎE LÁ PHỔI

khỏe mạnh. Bên cạnh đó, tập thể dục và duy trì một lối sống năng động, ăn đúng loại thực phẩm với số lượng thích hợp có thể giúp tăng cường sức khỏe của phổi. Dưới đây là những thực phẩm rất tốt cho sức khỏe lá phổi của bạn.

Thực phẩm giàu vitamin C

Hấp thụ đủ vitamin C là sự cần thiết tối ưu cho chức năng phổi của bạn. Các đặc tính chống oxy hóa của vitamin C giúp bảo vệ phổi của bạn khỏi tác động có hại của các gốc tự do. Các gốc tự do cũng có thể nhập vào cơ thể của bạn thông qua ánh sáng mặt trời, không khí và nước ô nhiễm, bức xạ điện từ, hóa chất, phụ gia và căng thẳng.

Vitamin C cũng có thể giúp “hồi phục” sự suy giảm của vitamin E. Khi vitamin E

tương tác với các gốc tự do nó được chuyển sang hình thức oxy hóa của mình và không làm tốt vai trò của chúng. Ở giai đoạn này, vitamin C đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp vitamin E lấy lại “sức mạnh” của mình. Hơn nữa, vitamin C làm tăng đáng kể hóa hướng, thực bào và các tế bào máu trắng... đóng vai trò lớn trong cơ chế phòng vệ miễn dịch trong phổi của bạn. Các nhà nghiên cứu cho rằng, vitamin C có thể biểu hiện tính chất tăng cường miễn dịch ấn tượng khi kết hợp với các vi chất khác. Theo khuyến cáo của các chuyên gia, phụ nữ cần 75mg vitamin C hằng ngày trong khi nam giới phải cần tới 90mg mỗi ngày.

Thực phẩm như trái cây họ cam quýt, dâu tây, dưa đỏ, đu đủ, cải xoăn, ớt ngọt, bông cải xanh và súp lơ sẽ giúp bạn đáp ứng yêu cầu hằng ngày của mình.

Thực phẩm giàu vitamin E

Giống như vitamin C, vitamin E có liên quan tới cải thiện chức năng của phổi.

Vitamin E, một vitamin tan trong lipid, bảo vệ màng lipid của bạn từ quá trình oxy hóa các gốc tự do. Một nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ thường xuyên vitamin E giúp làm giảm nguy cơ của bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), một căn bệnh về phổi làm gián đoạn những hơi thở bình thường. Điều thú vị nhất cần lưu ý là vitamin E mang tới những lợi ích này đối với người hút thuốc và không hút thuốc lá là như nhau.



NGUYỄN TUẤN

Để đạt được và duy trì sức khỏe của phổi, cả nam giới và nữ giới cần cùng một lượng vitamin E mỗi ngày, đó là 15mg. Bạn có thể tìm thấy vitamin E trong các loại rau xanh, trứng, dầu đậu nành...

Nguồn Omega 3

Tăng chế độ ăn uống chất béo omega-3 là một bước quan trọng hướng tới việc cải thiện chức năng phổi. Mức độ cao của axit béo omega-3 đã được chứng minh làm giảm sự tổng hợp của leukotrienes - các phân tử viêm đóng vai trò quan trọng trong bệnh hen suyễn. Leukotrienes sản xuất chất nhầy tạo ra viêm nhiễm ở đường hô hấp của bạn. Ngoài ra chất béo omega-3 ức chế tổng hợp prostaglandin E2 (PGE2) giúp làm chậm quá trình phục hồi mô và phản ứng viêm trong phổi.

Dầu cá, dầu đậu nành, dầu hạt cải, rau lá xanh, cá và động vật có vỏ cung cấp một lượng dồi dào các axit béo omega-3. Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến cáo ăn hai khẩu phần cá mỗi tuần (một khẩu phần là 3,5 ounces cá nấu chín) để thúc đẩy việc cung cấp axit béo omega-3.

Flavonoids and Carotenoids

Flavonoids là một nhóm các hợp chất được gọi là “những người thợ sửa chữa sinh hóa của thiên nhiên” nhờ vào khả năng sửa chữa các phản ứng cơ thể chống lại các hợp chất khác trong các dị ứng nguyên, vi rút và các chất sinh ung thư. Các chất Flavonoid là những chất oxy hóa chậm hay ngăn chặn quá trình oxy hóa do các gốc tự do, có thể là nguyên nhân làm cho tế bào hoạt động khác thường, là các yếu tố gây biến dị, huỷ hoại tế bào, ung thư, tăng nhanh sự lão hoá... Quercetin, flavone, rutin và hesperidin là flavonoids thường được tìm thấy trong thực phẩm. Quercetin giúp bảo vệ phổi của bạn khỏi độc hại từ ô nhiễm môi trường và khói thuốc lá. Ngoài ra, loại thực phẩm giàu quercetin, đặc biệt là táo và hành tây, có thể bảo vệ bạn chống lại “các hình thức nhất

định” của bệnh ung thư phổi. Bên cạnh hai loại thực phẩm này, trái cây, trà và rượu vang đỏ cũng rất giàu quercetin. Một điều rất đáng chú ý chính là việc các nhà nghiên cứu đã tìm ra mối liên hệ giữa các loại thực phẩm giàu flavonoid và nguy cơ ung thư phổi. Dầu, quả việt quất, anh đào và dâu đen, oliu cũng rất giàu chất flavonoid.

Carotenoid là một dạng sắc tố hữu cơ có tự nhiên trong thực vật và các loài sinh vật quang hợp khác như tảo, một vài loài nấm và một vài loài vi khuẩn. Carotenoid không phải là tên riêng của một chất nào mà là tên của một nhóm các hợp chất có công thức cấu tạo tương tự nhau và tác dụng bảo vệ cơ thể cũng tương tự nhau. Carotenoid khá quen thuộc với chúng ta là beta-caroten hay còn gọi là tiền chất của vitamin A. Beta caroten sở hữu trong mình một khả năng chống oxy hoá ưu việt vì nó có tác dụng khử hết gốc tự do dư thừa trong cơ thể. Chúng ta nên nhớ gốc tự do làm hư hỏng màng tế bào nghiêm trọng, nó làm tổn thương các bào quan, nó liên quan chặt chẽ với quá trình lão hoá, xuống cấp của nhan sắc, tuổi trẻ, nó còn là nguyên nhân gây ra nhiều căn bệnh chưa có lời giải chính thức như ung thư. Vì thế, có beta caroten chúng ta có thể tránh được tất cả những thứ này, bảo vệ màng tế bào, chậm lại lão hoá, ngăn ngừa ung thư.

Carotenoid như beta-carotene và lycopene thường được tìm thấy trong khoai lang, bí, cà rốt và rau xanh. Các loại thực phẩm đặc biệt là những thức ăn giàu beta-carotene có thể giúp tránh khỏi những vấn đề về phổi, bao gồm cả bệnh hen suyễn và viêm phế quản. Một số nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa các chất bổ sung beta-carotene và ung thư phổi. Và rất nhiều nghiên cứu khuyến khích nên có được “phiên bản” beta-carotene tự nhiên từ thực phẩm thay vì uống bổ sung. Vì vậy, như một biện pháp phòng ngừa, bạn nên nói chuyện với bác sĩ trước khi uống bổ sung beta-carotene ■

Mùa mưa cũng là thời điểm các mầm bệnh sinh sôi nảy nở. Đây là mùa tạo điều kiện thuận lợi cho vô số vi sinh vật (cả loại gây bệnh và không gây bệnh) từ đất, bụi, rác, đặc biệt là các loại chất thải... hòa vào dòng nước làm ô nhiễm môi trường, dễ dàng phát sinh dịch bệnh. Điển hình là những bệnh về da, bệnh xương khớp và bệnh hô hấp.

PHÒNG BỆNH TRONG MÙA MƯA

AN AN

Các bệnh về da

Các bệnh dễ mắc vào mùa mưa bão đó là: nấm chân, nấm tay, mụn mủ, viêm nang lông, ghẻ lở... Lý do là thời tiết mưa gió, khả năng tiếp xúc với ngập nước cao, đặc biệt là nước bẩn từ các cống, rãnh...

Theo khuyến cáo của các bác sỹ, để phòng tránh căn bệnh này, trong những ngày bão lũ, bạn nên đi giày dép thoáng khí, tránh đi giày tất lâu một thời gian. Bạn cần rửa chân thường xuyên, tuân theo nguyên tắc khô thoáng. Bên cạnh đó, bạn cần trọng khi lao động, tránh trầy xước da, khi tham gia công việc cần có dụng cụ bảo hộ. Người bệnh hết sức tránh việc gãi khiến vùng da bị viêm, bởi vùng da này hiện rất mong manh, nhạy cảm. Nếu bị trầy xước, bạn cần nhanh chóng rửa vết thương bằng nước sạch, nước muối, nếu thấy viêm nhiễm kéo dài, bạn cần đi khám ngay để bác sỹ kịp thời theo dõi. Do

đó, cách tốt hơn cả đó là bạn cần giữ gìn vệ sinh cơ thể thật sạch sẽ, cẩn thận, tránh tiếp xúc với nước ngập, đặc biệt là trẻ em và người già. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng diệt khuẩn.

Các bệnh về hô hấp

Thời tiết này khiến người bị cảm lạnh, cảm cúm tăng cao. Thời tiết ẩm thấp, mưa gió như hiện nay khiến mọi người rất dễ nhiễm lạnh, hay còn gọi là cảm mạo phong hàn. Khi bị cảm, bạn sẽ thấy trong người nóng lạnh thất thường, đau đầu, sổ mũi, ho hắng... Để có thể phòng, bạn có thể tăng sức khỏe bằng việc bổ sung dinh dưỡng qua những thực phẩm tốt như hoa quả giàu vitamin C, thịt cá, trứng sữa, ngủ đủ giấc, uống đủ nước... Thường xuyên uống nước gừng tươi cũng là cách giúp bạn phòng bệnh cảm cúm hữu hiệu. Nếu đã bị cảm, bạn nên lau khô mồ hôi, đồng thời tránh gió lùa, ăn đồ ăn nóng, xông hơi. Ngoài cảm mạo, bạn còn có thể mắc bệnh lý liên quan tới hô hấp như: bệnh phổi, hen phế quản, giãn phế quản...

Dự phòng bệnh hô hấp gồm nhiều biện pháp, chủ yếu là bạn cần phải tránh những yếu tố gây bệnh như: không hút thuốc lá, tránh khói thuốc: hút thuốc lá và hút thuốc lá thụ động đều khiến hệ hô hấp của bạn yếu đi trông thấy. Thực hiện tốt điều này sẽ khiến giảm tần xuất các nhiễm trùng hô hấp.

Tại thời điểm mưa bão mưa như hiện nay, cùng môi trường nước bị nhiễm bẩn, các bệnh về tiêu hóa thường xuyên xảy ra. Nguyên nhân gây ra những bệnh về tiêu hóa là do sự mất cân bằng giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột (ăn uống thiếu vệ sinh, chưa được nấu chín, sôi...). Bệnh thường không cần uống thuốc vẫn có thể tự khỏi hoặc giảm. Điều quan trọng nhất là cần giúp người bệnh có chế độ ăn uống hợp lý, kết hợp với thể dục hàng ngày và có đời sống tinh thần thoải mái.

Các bệnh về tiêu hóa

Tiêu chảy là bệnh tiêu hóa khá phổ biến, nhiều người bị mắc trong những ngày mưa. Đây là bệnh truyền nhiễm lây lan qua đường tiêu hóa, do vi khuẩn gây nên. Nếu bị mắc bệnh này, bạn hãy nhanh chóng tới cơ sở y tế gần nhất để được các bác sỹ thăm khám.

Để phòng chống bệnh về tiêu hóa, bạn cần rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, tránh xa nguồn bệnh, thực hiện tốt ăn chín uống sôi...

Ngoài ra, trong mùa mưa bão, cũng có thể mắc các bệnh về đường tiêu hóa do vi rút viêm gan A, vi rút viêm gan E nên cần chú ý phòng tránh vì lẽ bệnh do 2 loại vi rút này khi xảy ra thì tác động kéo dài và rất phức tạp. Ngoài ra, bị nhiễm các loại giun sán, sốt vàng da, chảy máu sau lỗ lút do vi khuẩn *Leptospira* gây ra có liên quan trực tiếp đến nước tiểu của các loài chuột mang mầm bệnh *Leptospira*. Chuột đào thải vi khuẩn này qua nước tiểu ra môi trường bên ngoài và hòa vào dòng nước. Trong và sau mưa lũ, nếu ngâm mình lâu trong nước thì vi khuẩn *Leptospira* rất dễ chui qua da và niêm mạc để vào trong cơ thể.

Bệnh đau xương khớp, đau cơ

Cùng với mưa, lũ, gió lạnh, chuyển mùa, bệnh đau xương khớp, đau cơ cũng là bệnh hay gặp, nhất là ở những người đã có tiền sử bị bệnh. Trong những ngày mưa, thời tiết chuyển lạnh khiến các mạch máu ngoại vi làm giảm cung cấp máu cho các cơ quan ngoại biên trong đó có da, cơ, khớp gây các triệu chứng như đau mỏi cơ xương khớp, co cứng cơ vùng vai gáy, thắt lưng.

Bệnh đau khớp là hậu quả của quá trình viêm khớp, thoái hóa khớp. Người bệnh luôn cảm thấy đau nhức ở các khớp như ở khớp tay, khớp đầu gối, khớp vai... Không những đau, các khớp còn bị sưng, khó vận động đặc biệt là sáng sớm. Lời khuyên tốt nhất cho mọi người để phòng bệnh này trong mùa

mưa đó là bạn nên luyện tập thể thao. Luyện tập được xem như một liều thuốc quý, rất có ích đối với sức khỏe con người và đặc biệt cực kỳ công hiệu trong việc giảm đau nhức. Ngoài ra, bạn cần thiết kế cho bản thân một chế độ ăn uống hợp lý: thực phẩm giàu vitamin C và E, canxi, uống thật nhiều nước để duy trì độ trơn tru giữa các khớp.

Các tai nạn thương tích

Đuối nước: Đuối nước là tai nạn thường xảy ra cho các trẻ em, thậm chí cho cả người lớn, nhất là những người sống gần sông, ngòi, hồ đập... Mùa mưa bão thường làm cho nước sông, suối, ao, hồ dâng cao, chảy xiết, làm thay đổi dòng chảy bình thường nên người qua lại các khu vực này rất dễ bị tai nạn. Để phòng chống đuối nước cần lưu ý không đi qua các khu vực ngập nước, chảy xiết; trong mùa mưa bão nếu phải vượt qua các khu vực ngập nước phải có phao cứu sinh, đi nhiều người (để tương trợ nhau lúc cần thiết).

Điện giật: Trong những năm gần đây do nhu cầu sử dụng điện của nhân dân tăng cao nên hệ thống điện ở nhiều vùng, nhiều nơi (nhất là ở vùng nông thôn) chằng chịt, mất an toàn, dễ bị đứt do gió lớn. Để phòng tai nạn này, cần chủ động kiểm tra hệ thống điện của gia đình mình, xung quanh khu vực mình sinh sống nếu có gì bất thường phải báo cho cơ quan điện lực biết để sửa chữa kịp thời. Khi có sự cố về điện chỉ những người có trách nhiệm, có chuyên môn mới được sửa chữa.

Ngoài ra, các thương tích thường gặp trong mùa mưa bão là gãy xương, vết thương phần mềm, các thương tích này thường do nhà đổ, cây ngã đè vào người, thậm chí do té ngã khi sửa chữa nhà ở, chống bão cho nhà ở... Để phòng chống các thương tích này chúng ta cần chú ý: không đi ra ngoài khi mưa to gió lớn; không trèo lên sửa chữa nhà khi chưa chắc chắn an toàn; chủ động phòng chống bão trước khi bão đổ bộ vào khu vực sinh sống ■

Với không ít người, dường như một số ngày trong tuần thật khó khăn để đưa ra những lựa chọn giữa thăm nom con cái hay tụ tập bạn bè với việc dành một khoảng thời gian nhất định để tập thể dục hằng ngày. Và sau đó, khi trở về từ bận bịu công việc, họ lại lao vào tập luyện và đôi khi “hăng hái thái quá” để bù vào khoảng thời gian “bị lãng phí” và điều đó chẳng có lợi cho sức khỏe chút nào. Thực tế, lợi ích của việc tập thể dục đều đặn hằng ngày (có nghĩa là nếu bạn thực hiện việc tập thể dục vào 3 thời điểm trong ngày, mỗi thời điểm chỉ cần 10 phút như trước khi bạn tắm vào buổi sáng, trước giờ nghỉ ăn trưa bạn và khi bạn đang xem truyền hình vào buổi tối) đã chứng minh rằng bạn sẽ có rất ít

khả năng bị gặp phải các vấn đề liên quan tới sức khỏe đáng kể sau này như hội chứng chuyển hóa, tăng huyết áp, cholesterol và tăng cao chu vi vòng eo của mình. Sau đây là các cách để bạn có được 10 phút tập thể dục tại cùng một thời điểm trong ngày.

Đi dạo

Hãy “cam kết thực hiện” tham gia một chuyến đi dạo vào một thời điểm nhất định (sau khi bạn thức dậy, sau bữa ăn tối, vào giờ nghỉ trưa hoặc trước khi đi ngủ - miễn bạn không gặp khó khăn khi ngủ). Hãy thực hiện trong 7 ngày liên tiếp dù trời mưa hay nắng, từ đó bạn có thể tạo ra được một thói quen mà bạn cảm thấy “bứt rứt” khi không được làm việc đó mỗi ngày. Và nếu bạn làm được

NHỮNG CÁCH ĐỂ CÓ ĐƯỢC 10 PHÚT TẬP THỂ DỤC MỖI NGÀY

NGUYỄN TUẤN



những điều như chúng tôi vừa trao đổi, bạn sẽ thấy rằng cam kết 10 phút của bạn đã biến thành 20 hoặc 30 phút mỗi ngày. Đi bộ là miễn phí, dễ dàng và không đòi hỏi quá nhiều về không gian. Do đó, chỉ cần đặt báo thức hằng ngày và làm điều đó một cách tốt nhất mà thôi.

Không ngồi lì một chỗ “buôn” điện thoại

Với không ít người, mỗi khi có điện thoại của bạn bè, nhất là những cuộc “buôn dưa lê” chẳng có hồi kết họ thường nằm ườn một chỗ hoặc ngồi bất chéo chân đầu đó trên chiếc giường hay chiếc ghế sofa của mình. Nhưng bạn hãy thay đổi, hãy “bắt buộc” mình phải đứng lên và di chuyển trong lúc đang trò chuyện. Khi kết thúc cuộc hội thoại kéo dài hàng giờ với bạn bè, cũng là lúc bạn kết thúc một chặng đường kha khá và cũng chẳng thể ngờ rằng việc di chuyển đó giống như đang đi bộ và được tập thể dục vậy. Nhưng cả ngay khi bạn không “ra ngoài đi dạo”, bạn vẫn có thể di chuyển trong khi trò chuyện. Đi lang thang quanh nhà, đi bộ lên và xuống cầu thang hoặc chỉ cần đi lại nhiều vòng trong căn phòng lớn nhất của ngôi nhà. Hãy là điều đó với hầu hết những cuộc gọi, đặc biệt là những cuộc gọi cho công việc và bạn bè khi thường có thời gian kéo dài.

Cài chặt dây đôi giày thể thao của bạn và chạy

Nếu bạn là người thích chạy nhưng thường xuyên phải đối diện với những công việc kéo dài hàng giờ tại công sở, thật dễ dàng để có được những giờ chạy bộ ngắn ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, miễn là bạn đang có cho mình một đôi giày phù hợp và chẳng vướng bận vào những cuộc họp. Nếu bạn chạy bộ trong 10 phút hoặc lâu hơn một chút, bạn sẽ không bị ra quá nhiều mồ hôi và mái tóc cũng chẳng quá bị rối tung lên và vì vậy bạn có thể dễ dàng trở lại làm việc hoặc hoàn thành nốt những phần việc còn dang dở.

Đi bộ trong khi đọc

Rõ ràng bạn sẽ cần phải cẩn trọng khi làm việc này, nhưng nếu là khi bạn đang đọc những công văn, tài liệu về công việc của mình tại ngay văn phòng của mình, không có lý do gì bạn không thể đi bộ trong khi làm việc đó.

Nghe có vẻ hơi điên rồ, nhưng đó là thực tế phổ biến trong số các giáo sư (và nhiều người khác) trên toàn thế giới. Hãy chắc chắn để có “một con đường” có khả năng yên tĩnh, không trơn trượt, lầy lội hoặc nhiều mảnh vụn và vật cản... và “bắt đầu đi thôi”. Phải mất một chút thời gian để có được kỹ năng thú vị này, nhưng tôi đã đọc toàn bộ cuốn sách trong khi đi bộ - bạn sẽ chậm hơn so với bình thường và tất nhiên khi bạn đã quen với điều đó bạn đã có được cho mình một số chuyển động như đang tập thể dục trong khi vẫn hoàn thành tốt công việc hoặc niềm yêu thích đam mê đọc của mình.

Bữa tiệc của điệu nhảy một mình

Hãy chọn cho mình 3 bài hát hoặc bản nhạc mà giai điệu của chúng có thể khiến bạn di chuyển. Với hầu hết các bản nhạc thường kéo dài từ 3-4 phút thì việc di chuyển trong khi nghe trọn vẹn hết 3 bản nhạc có thể là một đoạn đường di chuyển lý tưởng. Chỉ cần di chuyển trong những giai điệu nhẹ nhàng của bản nhạc bằng bất cứ cách gì mà bạn yêu thích. Bạn có thể làm điều này trong phòng khách hoặc ngay trong căn bếp của mình, hoặc đeo tai nghe lên và đi ra ngoài sân vườn hoặc trong khi làm những công việc yêu thích.

Làm việc với cơ bụng của bạn

Mười phút là khoảng thời gian phù hợp bạn có thể làm cho một phần hoạt động có ích cho cơ thể của mình, vì vậy nó hoàn hảo và thật sự phù hợp để hình thành một thói quen tập thể dục đều đặn thay vì “tập theo phong trào”. Và trên mạng có đầy đủ các bài tập cơ bụng để bạn có thể tham khảo và “lấp đầy” 10 phút mỗi ngày.

Thực hiện một số việc vặt trong nhà

Mười phút quét sân vườn (làm điều đó mỗi ngày trong tuần không chỉ tiết kiệm được một số kinh phí không nhỏ cho việc bảo trì hoặc giữ cho sân vườn của mình luôn sạch sẽ); cắt tỉa cây, lau bụi cho các tầng lá hay sắp xếp lại các đồ vật xung quanh nhà (máy giặt, đồ chơi, các công cụ làm vườn...) hoặc thu dọn gọn gàng những đồ đạc trên giường... tất cả được tính vào 10 phút chuyển động và bạn chẳng thể biết rằng mình đã đi được một đoạn đường khá xa và thu được một bài tập thể dục tốt cho sức khỏe rồi đấy.

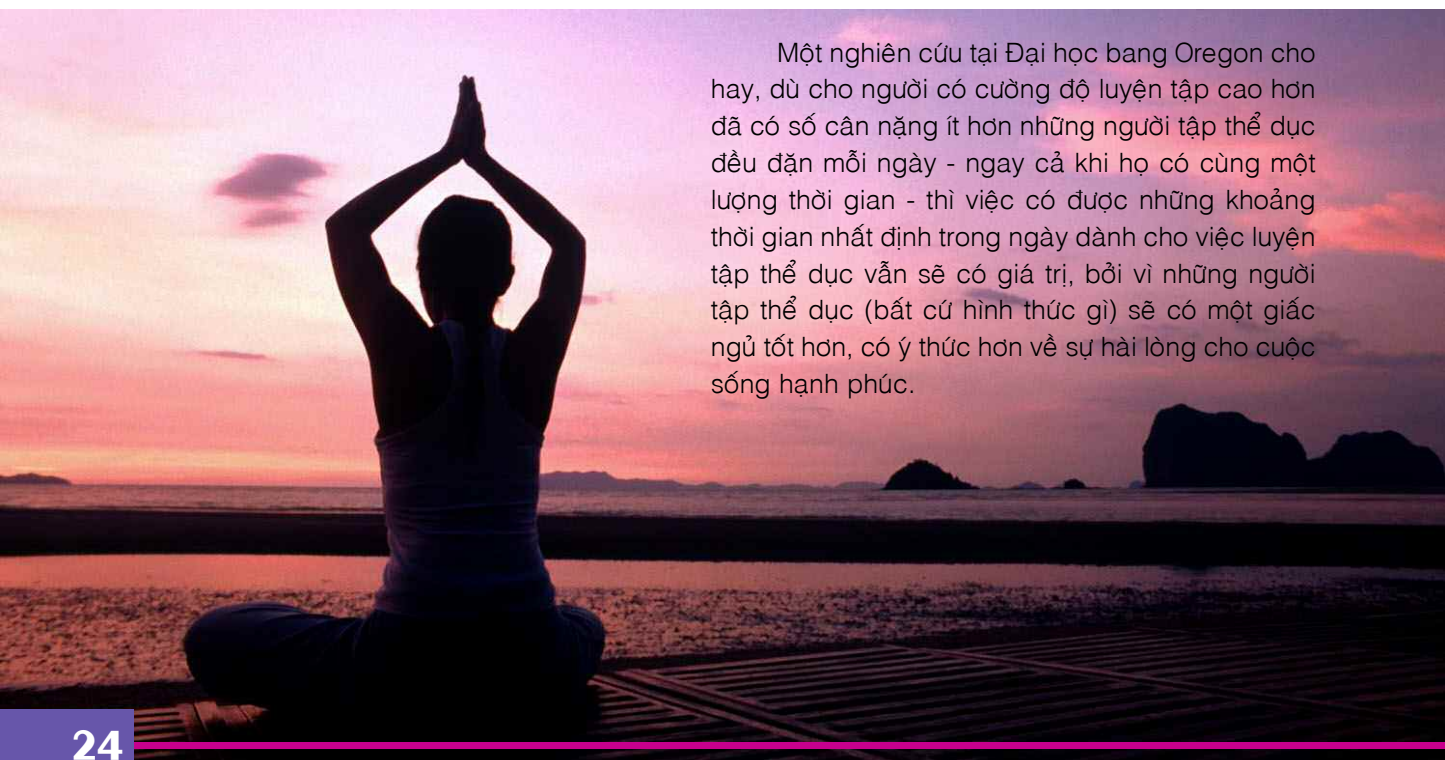
Thực hiện một số động tác Yoga

Mười phút yoga sẽ giúp cho bạn có được một tâm trạng cân bằng, giảm căng thẳng và một sức khỏe dẻo dai. Yoga không cần quá nhiều không gian để thực hiện và bạn không cần bất kỳ thiết bị đặc biệt nào. Điều này đặc biệt tuyệt vời khi bạn thực hiện điều đó ngay tại bàn làm việc của mình như việc co duỗi các cơ và ngay cả khi bạn đang ở trong văn phòng. Không lạ nếu bạn mất 10 phút để kéo căng các cơ khớp và di chuyển chúng. Bạn sẽ cảm thấy tràn đầy sinh lực và nhiều lợi ích

hơn nữa như việc có được sự tập trung cao hơn vào buổi chiều khi có được những phút yoga tuyệt vời vào buổi trưa thay vì hướng đến các quán ăn nhanh hoặc máy pha cà phê. Hãy tìm cho mình một thầy giáo hướng dẫn những bài tập yoga khi đang làm việc tại công sở để bạn có động lực và đúng phương pháp. Và một cách rất tự nhiên, bạn đã có được sự tích lũy không ngờ cho sức khỏe của mình rồi đấy.

Gỡ bụi ra khỏi chiếc xe đạp

Hãy để chiếc xe đạp của bạn ở một nơi nào đó mà bạn có thể dễ dàng nhìn thấy chúng và có thể “cưỡi” lên lưng chú ngựa sắt này bất kỳ lúc nào. Hãy tìm một tuyến đường có độ dài 5 phút, đặt ra thời gian cho mình để đi hết chặng đường đó đồng thời hãy “đánh bại chúng” khi bạn quay trở về. Đặc biệt, hãy tìm cho mình những người bạn cùng sở thích đạp xe, và nhiều khả năng bạn không chỉ có được 10 phút mà còn có thể có nhiều thời gian thú vị hơn để vừa được tập thể dục vừa tận hưởng không gian và thời gian thú vị khi mang chiếc xe đạp của mình ra ngoài ■



Một nghiên cứu tại Đại học bang Oregon cho hay, dù cho người có cường độ luyện tập cao hơn đã có số cân nặng ít hơn những người tập thể dục đều đặn mỗi ngày - ngay cả khi họ có cùng một lượng thời gian - thì việc có được những khoảng thời gian nhất định trong ngày dành cho việc luyện tập thể dục vẫn sẽ có giá trị, bởi vì những người tập thể dục (bất cứ hình thức gì) sẽ có một giấc ngủ tốt hơn, có ý thức hơn về sự hài lòng cho cuộc sống hạnh phúc.

Mùa đông thời tiết lạnh khiến các mạch máu dưới da co lại, máu lưu thông chậm. Bàn chân là bộ phận nhạy cảm trên cơ thể người. Bàn chân nằm dưới cùng của hệ tuần hoàn, cách xa tim, máu chảy ngược lên khiến dinh dưỡng cho chân khó khăn hơn so với các bộ

Bàn chân rất quan trọng, tuy nhiên, đây là bộ phận thường xuyên phải tiếp xúc trực tiếp với mặt đất lạnh và ít được bảo vệ nên vào mùa đông bàn chân nhiễm lạnh sẽ gây một số bệnh như viêm khớp cấp, thấp khớp cấp, cước chân... Vì thế, bảo vệ sức khỏe

BẢO VỆ SỨC KHỎE BÀN CHÂN TRONG MÙA LẠNH

MINH PHÚ

phần khác. Theo quan điểm của y học cổ truyền, bàn chân là sự thể hiện của các cơ quan tạng phủ. Nó là điểm bắt đầu hoặc kết thúc của một số đường “huyết” lưu thông qua các tạng phủ trong cơ thể. Do đó, bàn chân có mối liên hệ mật thiết với các cơ quan trong cơ thể như ruột, dạ dày, tim, gan, phổi. Hơn nữa, bàn chân là



điểm bắt đầu của một dây thần kinh dài và to nhất của cơ thể: dây thần kinh hông to. Dây thần kinh này chịu trách nhiệm vận động và cảm giác cho toàn bộ phần chi dưới. Nó bắt đầu từ chân và đi ngược lên trên não bộ để thực hiện nhiều kết nối thần kinh. Chỉ cần bàn chân bị bệnh, bị nhiễm lạnh, các cơ quan nội tạng liên quan sẽ bị ảnh hưởng theo hoặc sự đau đớn ở chân đều có thể gây ra sự đau đớn ở những bộ phận phía trên của cơ thể.

trong mùa đông ngoài việc giữ ấm cơ thể cần phải đặc biệt chú ý chăm sóc và giữ ấm đôi bàn chân.

Những bệnh bàn chân dễ mắc trong mùa lạnh

Khô da, nứt nẻ: Mùa lạnh đi kèm theo thời tiết hanh khô, bàn

chân thường đi lại nên da dễ tiếp xúc với môi trường bên ngoài, do đó mà da bàn chân dễ bị bay hơi nước. Mặt khác, bàn chân hầu như chỉ có da và xương. Lớp mỡ dưới da rất ít nên da càng dễ bị khô, nứt nẻ, chảy máu gây đau đớn, khó chịu. Các vết nứt này có thể ở rất sâu, tột tận dưới sát lớp cơ nên có thể dẫn đến nhiễm trùng.

Thấp khớp cấp: Thấp khớp cấp là bệnh viêm khớp cấp tính, thường xuất hiện vào

mùa lạnh. Bệnh có biểu hiện là cổ chân sưng to, nóng đỏ. Toàn bộ cổ chân tròn lẳn, đỏ mọng như cà chua gây đau nhức, cứng, khó vận động, thậm chí chỉ khó nhúc nhích, không gập lên gập xuống được. Thông thường thấp khớp cấp xuất hiện ở một bên chân, chân này khỏi thì chân kia bị, ít khi cả hai chân cùng mắc thấp khớp cấp cùng một lúc.

Viêm đa khớp dạng thấp: Viêm đa khớp dạng thấp thường xuất hiện ở bàn chân. Bệnh thường xuất hiện ở bàn tay sau đó là đến bàn chân với những biểu hiện dễ nhận ra như cứng khớp buổi sáng. Trái với thấp khớp cấp thường chỉ bị ở một bên chân, viêm đa khớp dạng thấp thường xuất hiện ở cả 2 chân, rất hiếm khi bị ở 2 chân. Khớp tổn thương là khớp bàn ngón chân. Viêm đa khớp ảnh hưởng nghiêm trọng đến vận động vào buổi sáng, khi ngủ dậy, tuy nhiên, ít khi nào khớp bị sưng nóng đỏ một cách rõ rệt như trong thấp khớp cấp.

Cước chân: Phụ nữ trung niên và người cao tuổi cần chú ý đến hiện tượng này. Cước chân là hiện tượng da bàn chân bị nứt, loét, viêm và hoại tử. Đầu ngón chân tự nhiên bị sưng lên, tím đỏ và rất đau. Nếu không được điều trị cẩn thận thì có thể bị hỏng khớp và phải bỏ khớp ngón chân. Nguyên nhân cước chân là do chân bị nhiễm lạnh khiến cho mạch máu da và khớp bị co thắt, thiếu máu dẫn đến viêm khớp hoại tử dạng vô khuẩn. Đầu ngón chân là vị trí dễ bị cước nhất.

Bảo vệ sức khỏe bàn chân đúng cách

Giữ ấm: Mùa lạnh cần tuyệt đối giữ ấm cho 2 bàn chân, nhất là đối với trẻ em, người già và phụ nữ bằng cách đi tất chân phù hợp. Tất đi phải đủ ấm, chiều cao ít nhất qua cổ chân. Một số loại tất thời trang ngắn cổ chỉ đến mắt cá chân thực sự chưa đạt được tác dụng giữ ấm. Cần đi tất ngay cả khi ở nhà hoặc bất cứ khi nào cảm thấy chân bị lạnh. Nếu phải làm việc ngoài trời hoặc buộc phải lội nước, nên đi sục hay ủng để giữ bàn chân

được khô ráo.

Hạn chế tiếp xúc với nước lạnh, các chất tẩy rửa: Nên hạn chế để chân tiếp xúc trực tiếp với nước lạnh hoặc các chất tẩy rửa.

Xoa bóp giúp lưu thông máu: Khi đi ra ngoài về nhà, dù bàn chân lạnh cóng cũng không nên hơ chân vào lửa để sưởi ấm dù là sưởi trên bếp than hay sưởi điện. Cũng không nên dùng túi chườm, chăn sưởi quá nóng để ủ chân. Ngược lại, việc đầu tiên nên làm là xoa bóp bàn chân giúp cho máu lưu thông tốt. Khi bóp sẽ nắn sâu theo chiều chảy của tĩnh mạch, từ cuối các ngón chân đến gót chân. Hãy nhấn mạnh vào hõm của lòng bàn chân và bóp lên mắt cá, tiếp lên cẳng chân. Sau đó cần giữ ấm chân bằng các vật dụng giữ ấm.

Ngâm chân trước khi đi ngủ: Trước khi đi ngủ nên ngâm chân từ 15 - 30 phút với nước ấm có pha chút muối và vài nhánh gừng tươi. Nước ấm sẽ khiến các mạch máu ở chân giãn ra, bù trừ lại sự thất mạch do lạnh, có tác dụng chống viêm khớp và cước chân mùa lạnh. Nước ấm cũng khiến da bàn chân được hút ẩm, tránh cho đôi chân bị khô rát, nứt nẻ.

Dùng kem giữ ẩm: Nên sử dụng kem giữ ẩm như một sản phẩm hỗ trợ cho đôi bàn chân khi thấy bàn chân bị khô, da bong tróc, nứt nẻ. Có thể bôi kem ngày 2 lần, sáng và tối.

Luôn vận động: Dù trời lạnh cũng không nên ngồi một chỗ mà nên thường xuyên vận động. Buổi sáng và buổi tối bạn có thể tập thể dục, đi bộ khoảng 30 phút mỗi ngày. Mỗi bước chân khi đi bộ là một động tác để dồn lưu lượng máu trong các tĩnh mạch lên đôi chân. Do đó, đi bộ là cách cải thiện lưu thông máu cho bàn chân rất hữu hiệu. Có thể vận động bàn chân ngay cả khi ngồi làm việc hoặc xem ti vi bằng cách gập các ngón chân lại sau đó duỗi ra. Động tác này giúp chân khỏe mạnh và giảm đau ■

Rau thơm không chỉ là thứ gia vị quen thuộc trang trí các món ăn mà còn là cây thuốc thông dụng phòng trị nhiều bệnh.

Rau mùi

Rau mùi rất giàu chất dinh dưỡng. Trong 100g lá rau mùi có chứa 86,3% nước; 3,3% protein; 0,6% lipid; 2,3% vitamin và khoáng chất vi lượng; 1,2% chất xơ và 6,3% đường. Các khoáng chất gồm calcium, phosphor, sắt; các vitamin như carotene, thiamin, riboflavin, niacin và vitamin C... Đặc biệt, trong rau mùi còn chứa nhiều tinh dầu. Nhờ đó, rau mùi có tác dụng kích thích tiêu hóa và làm thuốc bổ, chống đầy hơi, làm mạnh dạ dày, làm gia tăng sự bài tiết nước tiểu và làm hạ sốt. Tinh dầu trong rau mùi có tác dụng gây hưng phấn tình dục, được dùng chữa trong các trường hợp suy yếu sinh lý. Rau mùi còn giúp tổng các chất đờm nhớt ở động trong đường hô hấp gây khó thở và gây rối loạn đường hô hấp. Rau mùi còn vô cùng hiệu quả để chữa chứng rối loạn tiêu hóa như ăn không tiêu, nôn mửa, kiết lỵ, viêm gan và viêm ruột kết. Một số các axit có trong rau mùi lại giúp giảm mức cholesterol trong máu cũng như làm giảm hiện tượng xơ vữa động mạch.

Kinh giới

Trong thành phần hóa học của kinh giới có nhiều tinh dầu: d-Menthone, Menthone, d-Limonene. Theo Đông y, kinh giới có tác

dụng tiêu độc, cầm máu, lợi tiểu, chữa nóng sốt, cảm gió, chữa bệnh dị ứng... Lá kinh giới có mùi thơm dễ chịu, vị cay, tính ấm, có chứa tới 1% tinh dầu, trong đó có nhiều hoạt chất sinh học có tác dụng chữa bệnh.

Đây là loại lá có nhiều kháng sinh tự nhiên nên có tác dụng sát khuẩn tốt, làm sạch da. Kinh giới để tươi nấu nước uống và tắm hằng ngày để phòng chống rôm sảy, mẩn ngứa, mụn nhọt.

Tía tô

Tía tô có vị cay, tính ấm, thường dùng để chữa cảm lạnh; đau bụng, đầy chướng; ngộ độc cua cá; ho, tức thở; cầm máu vết thương... Để giải cảm cho những người bị cảm, có thể lấy lá tía tô cùng các lá thơm khác tạo thành nồi lá xông và lau rửa hoặc ăn cháo với lá tía tô non thái nhỏ cộng với hành. Đối với trẻ em và người cao tuổi, có thể giã nát tía tô tươi, chế nước sôi gạn nước trong để uống hoặc lá tía tô khô hãm nước sôi uống đều có tác dụng giải cảm rất tốt. Khi bị vết thương chảy máu, có thể lấy lá tía tô non tán nhỏ, đắp trùm lên chỗ máu đang chảy, rắc cho vừa kín rồi buộc lại thì vết thương sẽ cầm máu, không gây mủ và không để lại vết sẹo khi lành. Ngoài ra, với giá trị dinh dưỡng cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng Ca, Fe, và P... tía tô có tác dụng làm đẹp da. Lá tía tô non khi vò ra đem sát vào các mụn cơm vài lần thì mụn cơm sẽ bay mất.

RAU THƠM NHỮNG VỊ THUỐC QUÝ



Bạc hà

Cây bạc hà có chứa tinh dầu 0,5-1,5%, trong đó có L-menthol 65-85%, menthyl acetat, L-menthon, L-pinen, L-limonen và flavonoid. Bạc hà có vị cay, thơm, tính mát. Lá bạc hà có tác dụng kích thích tiêu hóa, đồng thời giúp làm dịu dạ dày trong trường hợp bị sưng viêm. Dầu bạc hà hoặc lá bạc hà tươi nghiền nát khi thoa vào trán giúp cảm thấy dễ chịu, giảm đau đầu. Mùi hương bạc hà rất hữu hiệu trong việc làm thông mũi, họng, phế quản và phổi cũng như giảm rối loạn hô hấp. Bạc hà được coi là chất sát trùng và giúp hơi thở thơm tho, có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của các vi khuẩn gây hại trong răng miệng. Tinh dầu bạc hà rất tốt cho những người hay lâm vào trạng thái chán nản, căng thẳng. Nước ép lá bạc hà là một công cụ làm sạch da tuyệt vời với tác dụng làm mềm da, chữa viêm nhiễm da, đồng thời trị mụn.

Diếp cá

Rau diếp cá rất giàu vitamin và các khoáng chất như protit, glucid, lipit, cellulose, protein, calcium, kali, vitamin C và tinh dầu từ thành phần methylnonylketon. Theo Đông y, diếp cá có vị cay, chua, mùi hơi tanh, tính mát, có tác dụng giải nhiệt, giải độc. Với giá trị làm thuốc thanh nhiệt, giải độc nên trong các trường hợp bị viêm nhiễm như mụn nhọt, mẩn ngứa có thể dùng rau diếp cá làm mát cơ thể, lưu thông khí huyết. Hoặc khi bị bệnh đường ruột, bị tiêu chảy cũng có thể dùng diếp cá. Rau diếp cá có thể dùng để hạ sốt cho trường hợp trẻ sốt mà không muốn dùng thuốc tân dược, hoặc phụ nữ có thai không dùng được tân dược. Rau này còn có thể dùng để trị táo bón do đại tràng bị nhiệt.

Húng quế

Húng quế chứa tinh dầu thơm mùi chanh pha sả, chứa linalol, cineol, metylchavicol, estragol. Theo Đông y, húng quế vị cay, nóng, thơm dịu. Có tác dụng làm ra mồ hôi, giảm đau, lợi tiểu, dùng làm thuốc trị viêm

họng, cảm cúm, dị ứng, tiêu chảy và lợi sữa. Húng quế rất dồi dào Beta-caroten, điều này giúp bảo vệ tế bào biểu mô khỏi thiệt hại từ các gốc tự do, giúp phòng tránh bệnh viêm khớp và ung thư tối ưu. Loại rau này còn chứa nhiều magiê, một khoáng sản được biết đến luôn làm cho các bắp thịt và mạch máu thư giãn, do đó cải thiện lưu lượng máu và giảm nguy cơ nhịp tim bất thường. Húng quế rất hiệu quả trong việc trị chứng khó tiêu, buồn nôn, rối loạn dạ dày, tiêu chảy và chứng đầy hơi; có tác dụng giảm bớt lượng gas trong dạ dày và ruột vì thế rất tốt cho hệ tiêu hoá. Đặc biệt, húng quế có thể giúp giảm cholesterol, chống ung thư và tăng cường hệ thống miễn dịch. Ngoài ra, tinh dầu húng quế có chứa một chất chống oxy hóa mạnh mẽ có thể ngăn ngừa lão hóa sớm, những vấn đề có liên quan đến tuổi tác.

Xà lách

Xà lách là một loại rau cải rất giàu chất dinh dưỡng. Cứ 100g xà lách sẽ cung cấp khoảng 2,2g carbohydrates, 1,2g chất xơ, 90g nước, 166µg vitamin A, 73µg folate (vitamin B9). Xà lách có vị ngọt đắng, tính mát; có tác dụng giải nhiệt, lọc máu, kích thích các tuyến tiêu hóa, cung cấp chất khoáng... Nhờ chứa rất nhiều muối khoáng với những nguyên tố kiềm, xà lách giúp cơ thể "dọn dẹp" máu, giúp tinh thần tỉnh táo và giúp cơ thể tránh được nhiều bệnh tật. Là một kho cung cấp chất xơ, giàu cellulose nên xà lách còn giúp thoát khỏi tình trạng táo bón. Đối với bệnh nhân đái tháo đường, xà lách là một loại thực phẩm lý tưởng vì thuộc nhóm rau cải có thành phần carbohydrates thấp hơn 3%, nhờ đó xà lách có thể "hợp lực" với những loại thức ăn vốn nằm trong thực đơn của những bệnh nhân đái tháo đường. Xà lách còn chứa một hàm lượng đáng kể chất sắt, do đó là một loại thực phẩm rất tốt cho những người bị thiếu máu do thiếu sắt ■

BÌNH MINH (tổng hợp)

CÔNG DỤNG CHỮA BỆNH CỦA CÂY HOA NHÀI

Theo y học cổ truyền, hoa và lá nhài có vị cay và ngọt, tính mát; có tác dụng trấn thống, thanh nhiệt giải biểu, lợi thấp, được dùng để trị chứng ngoại cảm phát sốt, đau bụng, mụn nhọt độc. Bộ phận sử dụng làm thuốc là lá, hoa và rễ. Trong hoa nhài chứa chất béo thơm khoảng chừng 0,08%. Hoa nhài tươi có chứa một lượng khá cao dầu etheric, có tác dụng tăng cường năng lượng. Ngoài ra, hoa nhài cũng có chứa benzilic acetate, linalcohol, rượu benzilic, indole và jasmon..., các chất này tạo cho hoa nhài đặc tính kích thích tình dục. Ngoài ra, các tác dụng khác của hoa nhài là cải thiện tiêu hóa, hỗ trợ trong việc loại bỏ độc tố và giúp giảm cân. Hoa nhài cũng giúp đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, cải thiện lưu thông máu. Sau đây là một số bài thuốc từ cây hoa nhài:

Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp: Hoa nhài 10g, hoa hòe 10g, kim cúc 6g, hoa đại 6g. Sắc với 3 bát nước còn 1 bát, chia uống 2 lần trong ngày. Uống vào buổi sáng và tối sau bữa ăn. Mỗi liệu trình uống 10 ngày.

Chữa nhức mỏi, đau đầu gối: Hoa nhài 50g, móng giò lợn 200g. Cách chế biến: Móng giò lợn rửa sạch, chặt khúc, ướp gia vị. Hoa nhài đã rửa sạch để ráo. Cho 3 bát nước đun sôi móng giò khoảng 30 phút, cho hoa nhài vào, nêm gia vị vừa đủ bắc ra ngay. Ăn khi canh còn nóng, có thể dùng làm canh ăn với cơm. Mỗi tuần nên ăn khoảng 3 - 5 lần.

Chữa mất ngủ:

- Hoa nhài 10g, bồ công anh 20g, kim ngân hoa 20g, cam thảo đất 10g, sắc uống ngày 1 thang chia 2 - 3 lần. Uống liên tục trong 7 ngày.

- Hoa nhài 6g, tâm sen 8g. Hoa nhài và tâm sen hãm với nước sôi uống nhiều lần trong ngày. Uống liên tục từ 7 - 10 ngày sẽ thấy kết quả rõ rệt.

Trị rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy do ăn thức ăn sống lạnh: Hoa nhài 10g, vỏ quả lựu 10g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần. Uống trong 4 ngày. Hoặc hoa nhài 6g, chè xanh 10g, thảo quả 3g, vỏ dộp ổi 3g. Cách dùng: 4 thứ trên đem sắc với 600ml nước còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày, uống sau các bữa ăn. Uống liên tục trong 3 ngày.

Giúp thanh nhiệt mùa hè, tăng cường sức đề kháng: Hoa nhài khô 1 thìa, cho hoa nhài vào bình trà, cho 300ml nước sôi để hãm, 5 phút sau trà có mùi thơm, uống được, người thích ngọt thì cho thêm mật ong hòa đều để nguội uống. Hoặc hoa nhài khô 6g sắc uống thay nước hàng ngày. Bài thuốc này có công dụng thanh thuần tinh não, khai khiếu giải phiền.

Chữa đi tiểu nhiều: Hoa nhài 5g, ngân hạnh 3g, sắc với 3 bát nước trong 1 giờ. Ngày uống 2 lần, uống trong 7 ngày.

Chữa ho suyễn: Hoa nhài 3g, đậu phụ 100g hãm vào nước sôi uống trị được phế ung, ho suyễn, ngực đầy khí suyễn, hô hấp không thuận. Uống liên tục trong 10 ngày.

Chữa sốt do ngoại cảm: Hoa nhài 4g, thảo quả 3g, chè xanh 10g. Sắc lấy nước uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

Trị rôm sảy: Lá nhài 50g, lá sài đất 20g, lá ngải cứu 30g. Sắc nước uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần. Uống liên tục trong 3-5 ngày.

Chữa mụn nhọt: Hoa nhài 10g, cam thảo đất 16g, kim ngân hoa 20g, bồ công anh 20g. Sắc lấy nước uống ngày 1 thang chia 2-3 lần ■



Phó Thủ tướng Chính phủ Vũ Đức Đam trao Huân chương Độc lập hạng Ba cho GS.TS. Phạm Gia Khải, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc



Đoàn cán bộ chuyên môn Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đi khảo sát, nghiên cứu, trao đổi kinh nghiệm chuyên môn kỹ thuật cao, điều trị bệnh hiểm nghèo tại Hàn Quốc.