

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 40  
4-2015

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 Xuân: Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch.
4. TS. Trần Hà Dung: Phó Trưởng Ban, Chính Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch

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

2018年12月15日 星期六

19. GS.TS. Vũ Văn Đình, nguyên Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế  
20. GS.TS. Đỗ Kim Sơn, nguyên Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế  
21. GS.TS. Lê Đức Hùng, Chủ tịch Hội Thống kê học Việt Nam  
22. GS.TS. Trần Ngọc Ân, Chủ tịch Hội Thống kê học Việt Nam

[illegible]

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

1998-1999 年 10 月 1 日 至 2000 年 9 月 30 日

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

© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

- **TS. Đỗ Văn Tuấn Đông**, Phó Giám đốc Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế, phụ trách nội dung

FROM A BOLD LEADER

- **ThS. Nguyễn Thị Hoài Phương**, Phó Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Hồ Chí Minh

**Abstract**

- TS. Lê Thanh Sơn, Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.

[illegible]

- TS. Trần Thị Kim Thảo, Trưởng phòng Tài Chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.  
- TS. Dương Quang Tung, Trưởng phòng Tài chính - Kế toán, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương.  
Bà Yến

HS. Nguyễn Huyền Trang, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Hà Nội

## Mục Lục

- \* Công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam: Bệnh viện Thống Nhất - 40 năm xây dựng và phát triển 1
- \* Khám sức khỏe định kỳ có thực sự quan trọng? 3
- \* Chế độ dinh dưỡng - Giải nhiệt cho người cao tuổi 5
- \* Tăng huyết áp - Cảnh giác với đột quỵ 8
- \* Sỏi mật có nguy hiểm không? 10
- \* Lão thành và máy trợ thính 12
- \* Hội chứng cổ vai cánh tay 15
- \* Tắm nắng đúng cách: Có lợi cho sức khỏe 17
- \* Cẩn thận khi bị hạ canxi máu 18
- \* Phòng ngừa và điều trị gai cột sống 20
- \* Đôi điều về Vitamin B5 22
- \* Tám loại cây cảnh thanh lọc không khí trong nhà 24
- \* "Bí mật" của hoa Atiso đỏ 26
- \* Điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 1 năm 2015 27
- \* Hỏi đáp 29

Ảnh bìa 1: TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương thăm và làm việc với Tỉnh ủy, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bắc Ninh.

**Copyright Clearance Center**

Bạn Đào về, chăm sóc sức khỏe gia đình Trung ương

Địa chỉ: 64 Thuận Quang, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: 0804-4600

主編 08044185

Email: [bantinsuckboeck@yahoo.com](mailto:hantinsuckboeck@yahoo.com)

16 x 1,500 hân, khổ 19x27cm cái

Giấy phép số 16 ngày 24/1/2014

Tin sinh và môi trường tháng 4/2015





## CÔNG TÁC BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ MIỀN NAM BỆNH VIỆN THỐNG NHẤT 40 NĂM XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN

**GS.TS. NGUYỄN ĐỨC CÔNG**

**Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất**

**Chủ tịch Hội đồng chuyên môn Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam**

*Bệnh viện Thống Nhất được thành lập ngày 01/11/1975, sau khi miền Nam hoàn toàn giải phóng. Bệnh viện có quy mô 450 giường bệnh, trực thuộc Bộ Quốc phòng do Đại tá, GS. Nguyễn Thiện Thành làm Giám đốc. Bệnh viện có nhiệm vụ khám chữa bệnh và quản lý sức khỏe cho cán bộ trung, cao cấp quân - dân chính đảng và một số khách quốc tế cần thiết hoạt động ở miền Nam; tham gia quản lý sức khỏe cán bộ cao cấp tại các hội nghị do Trung ương Đảng hoặc Chính phủ tổ chức tại miền Nam.*

Sau 40 năm thành lập, Bệnh viện đã phát triển lên 1.200 giường bệnh, 27 khoa lâm sàng, 9 khoa cận lâm sàng và 11 cơ quan trực thuộc, trong đó có một phòng bảo vệ sức khỏe cho cán bộ thuộc diện Trung ương quản lý ở phía Nam và một khoa điều trị cán bộ cao cấp. Bệnh viện có gần 1.200 cán bộ, viên chức thực hiện nhiệm vụ chính trị trọng tâm là khám, chữa bệnh cho cán bộ trung cao cấp của Đảng, Nhà nước và lực lượng vũ trang với đủ các chuyên khoa về nội khoa, ngoại khoa, trong đó có nhiều chuyên khoa mũi nhọn như: lão khoa, tim mạch, tim mạch cấp cứu và can thiệp, phẫu thuật nội soi... Triển khai thực hiện, áp dụng thành công nhiều kỹ thuật hiện đại trong chẩn đoán và điều trị ngang tầm với các bệnh viện chuyên khoa trong nước và khu

vực như: mổ tim hở, các thủ thuật can thiệp về tim mạch, phẫu thuật động mạch cảnh, động mạch chủ, phẫu thuật nội soi khớp, phẫu thuật nội soi lồng ngực, tai mũi họng, phaco, nội soi tiêu hoá, can thiệp các kỹ thuật và thủ thuật chẩn đoán, điều trị kỹ thuật cao, nút mạch điều trị ung thư gan, siêu lọc kỹ thuật lọc máu liên tục, kỹ thuật thay huyết tương, thông khí nhân tạo xâm nhập với tần số cao. Đặc biệt là kỹ thuật chụp cắt lớp quang học nội mạch (OCT) và kỹ thuật vẽ bản đồ điện học trong tim (Ensite) giúp điều trị các bệnh lý mạch vành và loạn nhịp tim phức tạp. Đây là kỹ thuật lần đầu tiên được thực hiện tại Việt Nam, góp phần phát triển các mũi nhọn chuyên môn về tim mạch và thể mạnh của một trung tâm lão khoa hàng đầu khu vực phía Nam.

Bên cạnh công tác bảo vệ chăm sóc sức khỏe thường xuyên cho khoảng 100 cán bộ thuộc diện Trung ương quản lý, hằng năm Bệnh viện còn thực hiện bảo đảm y tế từ 5 đến 7 sự kiện chính trị - xã hội quan trọng diễn ra trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Phục vụ khám sức khỏe cho khoảng 20 đoàn khách ngoại giao quốc tế của Đảng, Nhà nước như: tiếp nhận khám, điều trị cho nhiều đoàn cán bộ cấp cao của nước bạn Lào, Cam-

puchia, góp phần thực hiện tốt đường lối đối ngoại của Đảng và Nhà nước, tạo được niềm tin và uy tín; Thường xuyên cử đội ngũ có trình độ chuyên môn cao xuống giúp đỡ, hỗ trợ chuyên môn cho Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh, thành phố từ Bình Định trở vào đến các tỉnh Tây Nguyên, miền Đông và miền Tây Nam Bộ trong công tác khám, chữa bệnh và quản lý sức khỏe cán bộ... kịp thời phát hiện sớm và xử lý thành công nhiều trường hợp cán bộ mắc bệnh hiểm nghèo.

**Năm 1964, Đại tá, BS. Nguyễn Thiện Thành xung phong vào chiến trường B2 chống Mỹ, giữ chức vụ Phó Chủ nhiệm Quân y B2 kiêm Viện trưởng Quân y viện K71, đặc trách sức khỏe Quân ủy, Thường vụ Trung ương Cục miền Nam. Sau ngày miền Nam hoàn toàn giải phóng, tiếp nhận Bệnh viện Vì Dân của chế độ cũ để lại, Đại tá, Bác sỹ Nguyễn Thiện Thành được cử làm Giám đốc Bệnh viện kiêm Chủ tịch Hội đồng sức khỏe Trung ương. Đất nước vừa bước ra khỏi chiến tranh, buổi đầu xây dựng Bệnh viện gặp vô vàn khó khăn, song với bản lĩnh và nghị lực của người lính đã được tôi luyện qua nhiều chiến trường ác liệt cùng với nền tảng kiến thức được đào tạo bài bản trong môi trường xã hội chủ nghĩa, trên cương vị là Giám đốc, GS. Nguyễn Thiện Thành đã xây dựng Bệnh viện Thống Nhất ngày càng phát triển đi lên hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ khám, điều trị và bảo vệ chăm sóc sức khỏe cho cán bộ quân đội và sau này là cán bộ trung, cao cấp của Đảng, Nhà nước.**

Hiện nay, Bệnh viện Thống Nhất là đơn vị giúp việc đồng thời có nhiều thành viên tham gia trong Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam đã góp phần quan trọng cùng với Ban Bảo vệ, chăm sóc sức

khỏe cán bộ các tỉnh, thành phố thực hiện tốt công tác chẩn đoán và điều trị cho cán bộ thuộc diện Trung ương quản lý.

Không chỉ tự hào có cơ sở vật chất hiện đại, đáp ứng đầy đủ nhu cầu khám chữa bệnh, cán bộ viên chức Bệnh viện Thống Nhất còn tự hào khi có được sự dìu dắt của các thế hệ lãnh đạo tận tâm qua các thời kỳ như: Anh hùng Lao động, Thầy thuốc nhân dân, Đại tá, Giáo sư Nguyễn Thiện Thành, Giám đốc Bệnh viện (từ 1975 đến 1988); Thầy thuốc ưu tú, Bác sỹ Phạm Đoàn Duyên, Giám đốc Bệnh viện (từ 1989 đến 02/1997); Anh hùng Lao động, Thầy thuốc nhân dân, Giáo sư Nguyễn Mạnh Phan, Giám đốc Bệnh viện (từ 3/1997 đến 3/2008); Thầy thuốc nhân dân, Phó Giáo sư Trần Chí Liêm, Giám đốc Bệnh viện (từ 4/2008 đến 8/2008); Thầy thuốc nhân dân, Giáo sư Nguyễn Đức Công, Giám đốc Bệnh viện (từ 9/2008 đến nay).

Cùng với sự phát triển của đất nước, 40 năm qua, Bệnh viện Thống Nhất đã phấn đấu đi lên trở thành một đơn vị tiên tiến, hoàn thành vượt mức các chỉ tiêu chuyên môn kỹ thuật được giao; hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ chính trị là bảo vệ chăm sóc sức khỏe cho cán bộ trung cao cấp của Đảng, Nhà nước ở khu vực phía Nam... góp phần thực hiện tốt đường lối đối ngoại của Đảng và Nhà nước, nâng cao uy tín của Bệnh viện. Đoàn kết gắn bó, khắc phục khó khăn vươn lên hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao, nhiều năm liền Bệnh viện được Bộ Y tế công nhận là đơn vị xuất sắc toàn diện; được Đảng, Nhà nước và Bộ Y tế tặng nhiều phần thưởng cao quý như Huân chương độc lập hạng Ba (năm 2003), Huân chương độc lập hạng Nhì (năm 2013), đơn vị Anh hùng Lao động thời kỳ đổi mới (năm 2005) và nhiều cờ thi đua, bằng khen của Chính phủ, của Bộ Y tế. Có 02 cán bộ được phong tặng danh hiệu Anh hùng Lao động, 06 Thầy thuốc Nhân dân, 39 Thầy thuốc Ưu tú và nhiều cá nhân được tặng thưởng Huân chương Lao động hạng Nhất, Nhì, Ba ■



# KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ CÓ THỰC SỰ QUAN TRỌNG?

BS. VŨ THANH GIANG

*“Nếu thực hiện tốt việc khám sức khỏe định kỳ, chắc chắn bệnh của tôi sẽ được phát hiện sớm và điều trị kịp thời, có lẽ... tôi và gia đình đã không phải chịu mất mát lớn lao thế này...!”, đó là lời tiếc nuối muộn màng của một đồng chí cán bộ đương chức không may mắc ung thư ở giai đoạn cuối. Đó cũng là sự nuối tiếc của mỗi cán bộ chuyên trách làm công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ, vì lẽ ra, sự mất mát đó quả thực không đáng có. Cuộc sống hoàn toàn có thể êm đềm và tốt đẹp mà không cần một sự nỗ lực nào hết nếu bạn chỉ cần thực hiện một hành động **“KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ”**.*

Trong thực tế, khám sức khỏe định kỳ là một việc làm không thể thiếu và là nội dung quan trọng trong chế độ chăm sóc, bảo vệ sức khỏe đội ngũ cán bộ. Khám sức khỏe định kỳ là để dự phòng, khống chế bệnh tật và nâng cao sức khỏe, chất lượng cuộc sống của mỗi người. Tuy nhiên, không phải ai cũng hiểu về lợi ích của việc khám sức khỏe định kỳ và khám sức khỏe định kỳ như thế nào?

## Lợi ích của việc khám sức khỏe định kỳ

Hiện nay ngành Y tế chưa có đơn vị chuyên trách làm nhiệm vụ quản lý sức khỏe gồm: theo dõi sức khỏe, phòng bệnh, khám bệnh và điều trị ban đầu cho những người có vấn đề về sức khỏe; mô hình bác sỹ gia đình chưa phát triển... Do vậy, việc chủ động quản lý, theo dõi, chăm sóc sức khỏe của mỗi người chưa được quan tâm đúng mức.

Nhiều loại bệnh, đặc biệt là một số bệnh hiểm nghèo không có triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn đầu và bệnh chỉ có thể phát hiện sớm bằng cách chủ động đi khám, xét nghiệm.

Có rất nhiều bệnh, kể cả bệnh ung thư, nếu phát hiện sớm, có thể điều trị khỏi hoàn toàn (theo Tổ chức Y tế thế giới bệnh ung thư tiền liệt tuyến chiếm 10% trong tổng số các ung thư ở nam giới, nhưng nếu được chẩn đoán sớm, điều trị tích cực, bệnh nhân có thể sống thêm được trên dưới 10 năm). Do đó, cần “chủ động để làm chủ tình thế”.





**Chăm sóc, khám sức khỏe định kỳ cho các đối tượng cán bộ trong tỉnh Bắc Giang vẫn luôn được Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bắc Giang thực hiện thường xuyên và đổi mới nhiều hoạt động để nâng cao chất lượng khám, chữa bệnh. Tuy nhiên, tỷ lệ khám sức khỏe định kỳ chỉ đạt từ 88%**

**- 92% số lượng cán bộ thuộc diện bảo vệ sức khỏe. Điều đó có thể do nhiều nguyên nhân như: cách làm có điểm chưa phù hợp, công tác tuyên truyền chưa đủ mạnh để thu hút sự quan tâm, tham gia của các đối tượng cán bộ thuộc diện bảo vệ sức khỏe; sự nhận thức của các đối tượng cán bộ về việc khám sức khỏe định kỳ chưa thực sự thấu đáo. Để đáp ứng được nhu cầu, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Bắc Giang cần có sự thay đổi cách thức tổ chức, lựa chọn địa điểm phù hợp; tập trung tuyên truyền sự cần thiết phải khám sức khỏe cho các đối tượng cán bộ thuộc diện quản lý. Có vậy, số lượng cán bộ đến khám sức khỏe định kỳ tại hệ thống bảo vệ sức khỏe cán bộ tỉnh sẽ đạt được tỷ lệ cao.**

Khi khám và kiểm tra sức khỏe định kỳ, mỗi người sẽ được nhiều bác sỹ chuyên khoa tư vấn để “Thấu hiểu tình trạng sức khỏe của bản thân; biết được các thông số kỹ thuật của cơ thể” từ đó chủ động “bảo dưỡng sức khỏe” thông qua việc: điều chỉnh chế độ ăn uống sinh hoạt, làm việc hợp lý... kể cả việc khám, chữa bệnh.

**Khám sức khỏe định kỳ như thế nào?**

Khám sức khỏe định kỳ là khám tổng

quát bao gồm tất cả các chuyên khoa:

1. Khám tổng quát các chuyên khoa: Tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, thận tiết niệu, thần kinh, cơ xương khớp...

2. Khám mắt: Đo thị lực và khám bằng kính sinh hiển vi phát hiện các bệnh lý về mắt để tư vấn, phòng và điều trị khi có bệnh lý về mắt.

3. Khám răng: Tư vấn, kiểm tra bệnh lý, hướng dẫn cách điều trị khi có bệnh.

4. Khám nội soi tai - mũi - họng: Phát hiện sớm u vòm họng và các bệnh lý thanh quản, xoang. Tư vấn và điều trị khi có bệnh lý

5. Khám sản phụ khoa: Phát hiện các bệnh lý phụ khoa, ung thư cổ tử cung... Phát hiện các u, xơ, nang bất thường ở vú.

6. Chụp X-quang tim phổi: Phát hiện bệnh lao, u phổi...

7. Điện tim, siêu âm: Tim, ổ bụng để phát hiện dấu hiệu bất thường của tim, gan, tụy, bàng quang, tiền liệt tuyến...

8. Xét nghiệm máu, nước tiểu... để tìm các dấu hiệu bệnh lý đang tiềm ẩn trong cơ thể như: bệnh lý gan, thận, tiểu đường, rối loạn mỡ máu, bệnh thiếu máu, suy tủy, ung thư máu, các bệnh lý đường tiết niệu...

Sau khi khám tổng quát, nếu có dấu hiệu bệnh lý sẽ theo chỉ định của bác sỹ sử dụng các phương tiện hiện đại để tìm bệnh (chụp cắt lớp hoặc các kỹ thuật khác) hoặc khám lại bởi các bác sỹ chuyên khoa, để có biện pháp theo dõi, quản lý và chăm sóc sức khỏe cho phù hợp.

Một đồng chí cán bộ lão thành cách mạng tại Bắc Giang chia sẻ về việc đi khám sức khỏe định kỳ: “Năm nay tôi 86 tuổi, cách đây 5 năm trong một lần đi khi khám sức khỏe định kỳ, bác sỹ phát hiện tôi bị ung thư bàng quang. Tôi đã được điều trị bằng phẫu thuật, hiện tại sức khỏe rất tốt. Đối với tôi, khám sức khỏe định kỳ thực sự là một chế độ bảo vệ sức khỏe tuyệt vời, giúp tôi có được sức khỏe như ngày hôm nay” ■

Dinh dưỡng có ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe đối với tất cả mọi người, nhất là với người cao tuổi. Chế độ dinh dưỡng tốt sẽ giúp người cao tuổi tránh được nhiều bệnh tật và khỏe mạnh hơn. Do vậy, khi bước sang tuổi 50, người cao tuổi cần có chế độ ăn uống hợp lý.

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG: GIẢI NHIỆT CHO NGƯỜI CAO TUỔI

BÌNH AN



### Chế độ dinh dưỡng của người cao tuổi

Chọn những thực phẩm dễ hấp thụ, dễ tiêu hóa, đảm bảo đủ chất đạm nhưng không quá nặng nề đối với đường tiêu hóa. Trong khẩu phần ăn của người cao tuổi nên giảm ăn thịt, tăng cường các loại cá chế biến theo phương pháp hấp, luộc... nhằm đảm bảo hàm lượng vitamin, khoáng chất và giảm chất béo. Nên chọn thức ăn có độ mềm nhất định sẽ giúp người cao tuổi dễ dàng thưởng thức và hấp thu hơn.

Do hệ tiêu hóa ở người cao tuổi thường kém hơn nên quá trình tiêu hóa thức ăn cũng diễn ra chậm hơn, vì vậy, buổi tối người cao tuổi cần ăn sớm hơn và ít hơn một chút, tốt nhất là ăn trước 7h tối và nên có bữa lót dạ nhẹ nhàng trước khi đi ngủ 2 tiếng bằng một chút sữa nóng sẽ giúp người cao tuổi ngủ ngon hơn.

Người cao tuổi cần hạn chế các thực phẩm như bánh kẹo, đồ khô mặn, mỡ động vật, không nên uống rượu bia, nước

ngọt, trà hoặc cà phê đặc. Nếu sử dụng nhiều những loại thực phẩm kể trên, người cao tuổi dễ gặp phải các bệnh về tim mạch, máu nhiễm mỡ, bệnh tiểu đường, cao huyết áp.

Người cao tuổi thường ít có cảm giác khát nước, nên cần chú ý uống nước đầy đủ, mỗi ngày khoảng 2 lít nước sẽ giúp thận hoạt động tốt hơn và giảm các nguy cơ về táo bón.

Các loại rau củ như cam, bưởi, dưa hấu, đu đủ... có nhiều vitamin giúp tăng sức đề kháng và được xem là “bạn” của người cao tuổi.

Để bổ sung dưỡng chất bị thiếu hụt, người cao tuổi nên uống từ 1 - 2 ly sữa mỗi ngày. Tuy nhiên, nên lưu ý trong việc lựa chọn sản phẩm sữa phù hợp để tránh nguy cơ về bệnh béo phì và mỡ máu tăng cao. Nên chọn những sản phẩm cân bằng và bổ sung dưỡng chất, có khả năng cung cấp đủ dinh dưỡng thay thế bữa ăn khi khả năng ăn uống bị hạn chế. Không nên chọn các loại sữa có chứa đường lactose vì ở một số người cao tuổi, cơ thể thường bị thiếu men lactose nên khi uống các loại sữa chứa đường lactose có thể sẽ gây ra đau bụng, tiêu chảy. Khi chọn sữa cần quan tâm đến cả hương vị, chọn những loại sữa có vị ngọt tự nhiên để người cao tuổi dễ uống và cảm thấy ngon miệng hơn.

### **Một số loại cháo thích hợp cho người cao tuổi trong mùa hè**

Thời tiết bắt đầu nóng lên khiến cơ thể mất một lượng điện giải lớn qua mồ hôi, tiêu hao nhiều năng lượng chống lại nắng nóng. Do vậy, ăn cháo vào mùa hè rất thích hợp đối với người cao tuổi. Sau đây là một số món cháo có lợi cho sức khỏe:

- **Cháo đậu xanh:** Đậu xanh có tính hàn, rất mát, giải nhiệt về mùa hè, cầm mồ hôi, dễ tiêu hóa, chống táo bón, nhuận tràng, nhất là những trường hợp máu nóng, làm mát ở những người háo nhiệt, phù thũng, ngứa

ngáy khắp người. Cháo đậu xanh có tác dụng giải nhiệt cho cơ thể khi bị nhiễm chất độc hoặc tăng đào

thải các chất độc của cơ thể.

Lấy 100g đậu xanh, xay nhỏ hoặc vừa, ngâm trước hai tiếng đồng hồ; 300g gạo tẻ và nấu nhừ thành cháo, cho thêm đường phèn hay đường đỏ. Nếu không muốn ăn đường thì cho gia vị vừa đủ và ăn nguội tốt hơn ăn nóng.

- **Cháo sắn dây:** Bổ trợ sức khỏe cho người cao tuổi, đặc biệt là người yếu, huyết áp cao, co thắt mạch vành, đái tháo đường, rối loạn tiêu hóa gây tỳ hư, miệng háo, môi khô, lưỡi đỏ, khát nước nhiều. Lấy 30g bột sắn dây, 100g gạo tẻ nấu nhừ thành cháo, ăn khi còn ấm.

- **Cháo hoài sơn (củ mài):** Có tác dụng bổ tỳ vị, bổ thận, bổ phế, sinh tân chỉ khát, bình suyễn, sáp tinh. Cháo còn chữa được bệnh tả lỵ lâu ngày, hư lao, tiểu đêm nhiều lần, thận hư yếu. Tùy theo số người ăn, lấy nửa gạo, nửa hoài sơn nấu thành cháo, nêm gia vị vừa đủ và ăn khi nguội.

- **Cháo thận dê:** Có tác dụng bổ dưỡng, hồi phục tế bào não, tăng cường trí nhớ, bổ thận, chữa đau lưng mỏi gối, ngủ kém hay đi tiểu đêm. Cháo còn có tác dụng chữa bệnh suy sinh dục ở nam giới.

Lấy một quả thận rửa sạch thái mỏng ướp với rượu trắng, gia vị, gừng sợi trong 20 phút. Sử dụng 100g gạo kê nấu thành cháo chín cho thận dê vào, ăn nóng. Chú ý, cứ 100g gạo kê nấu với một quả thận dê.





- *Cháo chim Sẻ*: Có tác dụng bổ can, bổ thận, bổ khí huyết, sinh tinh, chữa đái són, đái dầm, thận hư, đau các khớp.

Lấy 8 - 10 con chim Sẻ làm sạch lông, bỏ phủ tạng thái nhỏ, 30g dây tơ hồng, 10g phúc bồn tử và 20g kỷ tử. Cho nước vào đun kỹ, lấy nước hầm chim đem nấu cháo, khi chín nhừ cho gia vị, dầu ăn, mấy lát gừng tươi thái sợi.

- *Cháo lươn*: Có tác dụng bổ dưỡng cho người cao tuổi, khí huyết hư, người mệt mỏi; tiêu phù lợi tiểu, chữa đau lưng mỏi gối ăn ngủ kém, hoa mắt chóng mặt, kích thích tiêu hóa.

Lươn làm sạch ướp gia vị, mì chính, hạt tiêu. Nấu cháo gạo tẻ chín nhừ, xào lươn rồi cho vào cháo, nêm gia vị vừa đủ, ăn nóng, cho hành và rau răm đủ thơm.

- *Cháo trứng gà*: Có tác dụng bổ dưỡng dễ ăn, thích hợp cho người cao tuổi sau ốm, cơ thể bị suy nhược, gầy xanh mệt mỏi, thổ huyết, đi lại chậm chạp và phụ nữ sau sinh.

Lấy 100g gạo tẻ nấu cháo, khi chín nhừ đập quả trứng gà vào cháo, lấy cả lòng trắng lòng đỏ (cần chọn trứng gà ta, mới đẻ), cho hành hoa đủ dùng, ăn nóng cho khỏi tanh.

- *Cháo đậu nành*: Cháo đậu nành là món cháo bổ dưỡng hằng ngày, dễ tiêu hóa, thanh nhiệt giải độc lại mát gan, mát huyết. Cháo dùng được cho mọi lứa tuổi nhưng tốt nhất cho người cao tuổi vì tiêu hóa kém, hấp thu chậm, miệng nhạt, ăn không thấy ngon, người háo, da khô, mắt mờ, can thận nóng.

Lấy 650 ml sữa đậu nành cho gạo tẻ vào nấu (tùy theo khẩu vị thích ăn đặc hay loãng). Khi cháo chín nhừ cho đường đỏ vừa đủ, ăn ấm nóng.

- *Cháo ý dĩ*: Cháo ý dĩ chữa bệnh tả, lỵ, lợi tiểu tiện, tiêu phù thũng, chữa bệnh co gân, phong thấp lâu ngày, kích thích tiêu hóa, bổ phế kiện tỳ. Ngoài ra, cháo này còn lợi sữa, rất tốt cho phụ nữ sau sinh nở. Tùy

theo số người ăn, cứ hai phần gạo một phần ý dĩ, cho nước nấu nhừ, nêm gia vị mì chính, ăn trong ngày.

- *Cháo mướp*: Có tác dụng mát huyết trừ đờm, tránh cảm gió, giải độc thanh nhiệt, thông kinh hoạt lạc, cháo làm mát da trừ mụn nhọt, chữa viêm thanh, phế quản mạn tính do nhiệt.

Lấy một quả mướp nạo sạch vỏ, thái nhỏ. Dùng 30g gạo tẻ nấu cháo chín cho mướp vào, cho đường vừa ăn hoặc gia vị vừa đủ, ăn nguội.

- *Cháo đậu đen, lá sen*: Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trừ thử (giải nắng nóng), an thần, hạ áp, bổ ngũ tạng, bù tân dịch (điện giải). Thích hợp cho tất cả mọi lứa tuổi, nhất là với những người lao động trong môi trường nắng nóng, người háo khát, người can thận âm hư (Tăng huyết áp, phụ nữ tiền mãn kinh, máu gan nhiễm mỡ, người mắc các bệnh chứng của mùa hè như rôm sảy, lở ngứa, mề đay, chảy máu cam, viêm nhiễm đường sinh dục tiết niệu, chảy máu dạ dày, người suy nhược cơ thể)...

Lá sen (loại lá bánh tẻ) lấy từ 1 - 2 lá, thái nhỏ, đem sắc từ 15 - 20 phút để loại bỏ tạp chất, lọc lấy nước bỏ bã. Gạo tẻ 50 gam và đậu đen 50 gam vo qua, rồi cho nước lá sen vào và nêm thêm nước cho đủ, đem ninh nhừ thành cháo. Nêm gia vị vừa đủ bắc ra ăn nguội, trong ngày. Có thể ăn thường xuyên vào mùa hè ■



Đột quỵ (tai biến mạch máu não) xảy ra quanh năm nhưng khi thay đổi thời tiết (quá nóng hoặc quá lạnh) gặp nhiều hơn. Đột quỵ là nguyên nhân gây tử vong được xếp vào loại thứ 3 sau bệnh tim mạch và ung thư. Theo thống kê, mỗi năm trên toàn cầu có khoảng 5 triệu người bị đột quỵ. Riêng Việt Nam, mỗi năm có khoảng 200.000 người, trong đó tử vong khoảng 100.000 người.

**Nắng nóng gay gắt, dễ xảy ra đột quỵ ở người bị tăng huyết áp (THA) và với người cao tuổi (NCT) tỷ lệ này chiếm cao hơn.**



nhắm không được hoặc hôn mê ngay sau đó, thậm chí tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời. Nhiều trường hợp được cứu sống nhưng có thể bị tàn phế suốt đời, giảm tuổi thọ và không còn khả năng lao động...

Nguyên nhân của đột quỵ là do có tổn thương mạch máu gây xuất huyết não (mạch máu não bị vỡ) hoặc nhồi máu não (mạch máu não bị tắc nghẽn). Đột quỵ thường gặp

## TĂNG HUYẾT ÁP CẢNH GIÁC VỚI ĐỘT QUỴ

PGS.TS. BÙI KHẮC HẬU

### Nguyên nhân gây đột quỵ

Đột quỵ là tình trạng não bị thiếu máu đột ngột do máu đến rất ít hoặc không đến được do hẹp hoặc do tắc nghẽn động mạch não. Khi máu lên não bị thiếu với bất kỳ lý do gì thì các tế bào não bộ sẽ ngưng hoạt động và có thể bị chết trong vài phút, dẫn đến cơ thể yếu, tê bì, mất cảm giác nửa người, không nói được (do tê, liệt), miệng méo, mất

ở những người trên 55 tuổi có THA. Đây là hiện tượng tắc mạch máu não (nhồi máu não) và do chảy máu não (xuất huyết não) bởi bệnh THA hoặc THA có kèm theo xơ vữa động mạch. Khi xơ vữa động mạch thì thành của lòng động mạch bị dày lên, xù xì làm xơ cứng, hẹp lòng động mạch gây cản trở lưu thông dòng máu và tạo điều kiện cho sự hình thành cục máu đông. Cục máu đông sẽ bị

chặn lại những nơi mạch máu nhỏ (động mạch nuôi tim, não bộ) gây tắc mạch. Các mảng xơ vữa động mạch cũng có thể bị bong ra và cũng gây nên tắc mạch ở những nơi lòng động mạch hẹp (mạch máu não, mạch vành tim).

Đột quỵ cũng có thể xảy ra nhiều hơn ở người bệnh vừa THA vừa có đái tháo đường, rối loạn lipid máu, béo phì hoặc có nghiện thuốc lá, nghiện bia, rượu, căng thẳng thần kinh (stress). Vì vậy, khi những động mạch đưa máu lên não bị tắc nghẽn, não sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng và oxy, dẫn đến đột quỵ. Đây là một loại bệnh nặng, có tỉ lệ tử vong cao và nếu qua cơn nguy kịch thường để lại nhiều di chứng làm mất khả năng lao động, giảm trí nhớ, lú lẫn, liệt. Đáng nói là bệnh xuất hiện nhiều hơn khi môi trường thay đổi đột ngột từ nóng sang lạnh hoặc từ lạnh sang nóng. Vì vậy, những bệnh nhân, vốn đã có những bệnh lý về tim mạch, cao huyết áp khi nóng lạnh đột ngột xảy ra (nghỉ mát ở xứ lạnh như Sapa, Đà Lạt, tắm biển lúc xế chiều gió lạnh, đang ở trong phòng máy lạnh đột ngột đi ra ngoài nóng) thì rất dễ rơi vào đột quỵ, nhất là ở NCT.

### **Triệu chứng của đột quỵ**

Ở người THA khi thấy hơi nhức đầu, choáng váng, tê nửa người, ngáp vặt liên tục thì cần cẩn thận, có thể là các dấu hiệu tiền triệu chứng của đột quỵ. Vì vậy, triệu chứng của đột quỵ thường khởi đầu là nhức đầu, chóng mặt, mất định hướng, yếu một tay, một chân cùng phía, miệng méo, nhân trung lệch sang bên lành, nói khó. Nhiều trường hợp xảy ra đột ngột vào ban đêm cho nên bản thân người bệnh và người nhà không thể biết được, khi phát hiện thì đã hôn mê, đại, tiểu tiện không tự chủ. Biểu hiện lâm sàng do tắc mạch não hay do xuất huyết não rất khó xác định mà cần dựa vào tiền sử bệnh, các xét nghiệm cần thiết như X-quang sọ não, chụp CT não, nếu có điều kiện thì chụp cộng hưởng từ (MRI) não.

### **Nguyên tắc sơ cứu và phòng bệnh**

Khi có triệu chứng khởi đầu của đột quỵ xảy ra thì người nhà nên cởi lỏng quần áo và để người bệnh nằm trên mặt phẳng, ở tư thế nằm nghiêng và gối đầu cao khoảng 30 độ để tránh nguy cơ bị sặc do các chất tiết ra từ miệng. Tuyệt đối không cho bệnh nhân ăn uống gì hoặc uống bất kỳ một loại thuốc nào khi nghi ngờ bệnh nhân bị đột quỵ. Nếu bệnh nhân còn tỉnh táo thì hướng dẫn bệnh nhân thở thật sâu và đều, sẽ giúp cho máu lên não tốt hơn. Sau đó nhanh chóng đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất để được cấp cứu kịp thời, tránh đưa bệnh nhân đi xa vì thời gian di chuyển kéo dài càng làm cho tình trạng bệnh sẽ nặng hơn và nguy cơ tử vong cao hơn.

Phòng đột quỵ thì cần loại trừ các yếu tố nguy cơ gây đột quỵ và phòng ngừa tái phát đối với bệnh nhân bị đột quỵ. NCT cần được khám bệnh định kỳ, đặc biệt là những người có bệnh về tăng huyết áp hoặc có kèm đái tháo đường hoặc kèm theo tăng mỡ máu. Cảnh giác với nóng, lạnh đột ngột. Mỗi lần dùng máy điều hòa nhiệt độ thì nên để nhiệt độ khoảng từ 26 - 27°C là vừa. Không nên tắm nước lạnh quá và không nên tắm biển vào lúc đã hết mặt trời.

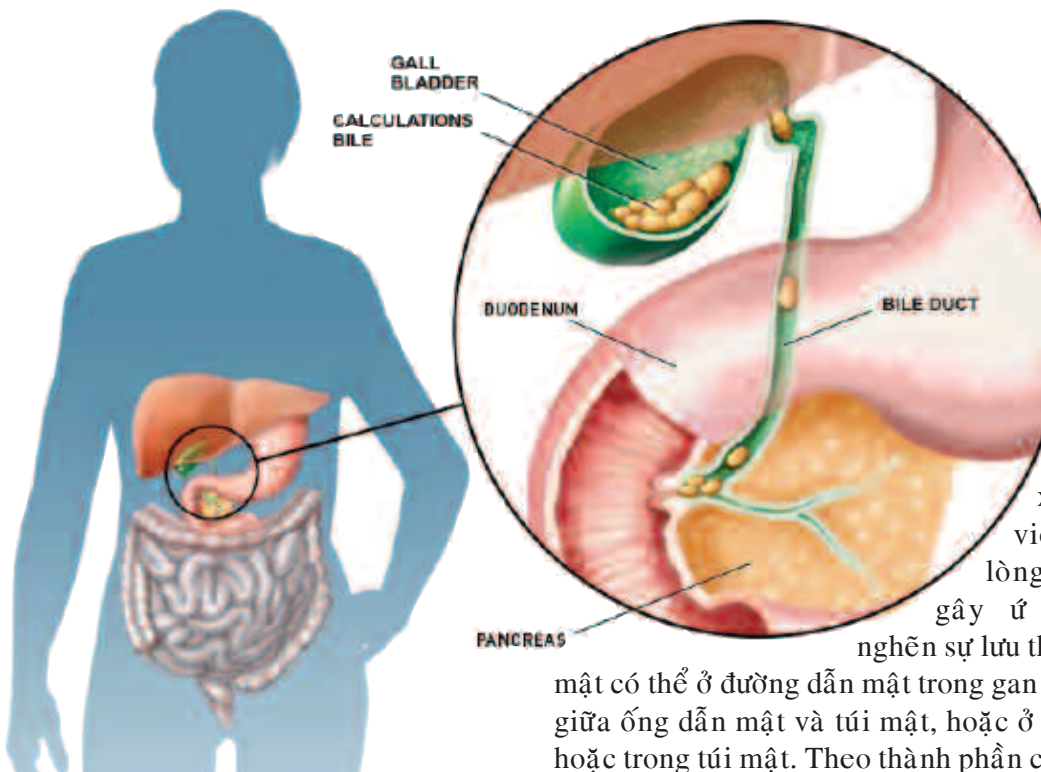
Cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý để hạn chế xơ vữa động mạch như: hạn chế ăn mỡ động vật, ăn nhiều cá (tốt nhất mỗi tuần ăn 2 - 3 lần cá thay cho ăn thịt), ăn nhiều rau, uống đủ lượng nước hàng ngày (tránh cô đặc máu sẽ hình thành huyết khối). NCT nếu nghiện thuốc lá mà cai được thì tốt, không nên lạm dụng bia, rượu, có chế độ dinh dưỡng giàu vitamin, khoáng chất, hạn chế ăn mặn và hạn chế ăn tinh bột (cơm). Đối với người bệnh THA, đái tháo đường, tăng mỡ máu... để phòng đột quỵ thì nên điều trị theo đơn của bác sỹ nhằm duy trì huyết áp ở mức trung bình và thực hiện chế độ sinh hoạt hợp lý ■

*Theo suckhoedoisong.vn*



*Sỏi mật có thể gây nên những biến chứng nguy hiểm nếu không phát hiện và điều trị kịp thời. Các biến chứng nặng có thể dẫn tới tử vong như: áp xe gan - đường mật, viêm đường mật, nhiễm khuẩn huyết, sốc nhiễm khuẩn đường mật, chảy máu đường mật...*

## SỎI MẬT CÓ NGUY HIỂM KHÔNG?



MAI ANH

Sỏi mật là một trong những bệnh lý túi mật thường gặp nhất và đang có xu hướng gia tăng. Đây là tình trạng xuất hiện viên sỏi trong lòng đường mật, gây ứ trệ và tắc nghẽn sự lưu thông mật. Sỏi

mật có thể ở đường dẫn mật trong gan nơi giao nhau giữa ống dẫn mật và túi mật, hoặc ở ống mật chủ, hoặc trong túi mật. Theo thành phần có thể chia sỏi mật ra thành sỏi cholesterol và sỏi sắc tố mật.

Sỏi cholesterol tạo thành khi có rối loạn về cholesterol, axit mật, lecithin (như gia tăng dị hoá cholesterol gan, ăn nhiều thức ăn giàu cholesterol, giảm biến đổi cholesterol thành axit mật).

Sỏi sắc tố mật tạo thành khi nồng độ bilirubin không liên hợp trong mật gia tăng, hoặc hình thành

do hậu quả của giun chui ống mật hay nhiễm khuẩn đường ruột. Sỏi sắc tố mật thường xảy ra đối với những người béo phì, sử dụng kéo dài thuốc hạ mỡ máu, thuốc tránh thai, chế độ ăn giàu lipid, nhiễm trùng đường mật, nhiễm ký sinh trùng đường tiêu hóa...

Sỏi mật dễ gây nên những biến chứng nguy hiểm nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời. Các biến chứng nặng có thể dẫn tới tử vong như: áp xe gan - đường mật, viêm đường mật, nhiễm khuẩn huyết, sốc nhiễm khuẩn đường mật, chảy máu đường mật... Nếu ứ mật kéo dài sẽ dẫn tới xơ gan. Tuy nhiên, tùy thuộc vào vị trí, tính chất, kích thước to nhỏ và biến chứng của bệnh nên có những biểu hiện, đặc điểm khác nhau.

Khi mắc sỏi mật, trường hợp nhẹ, có thể không đau hoặc chỉ đau âm ỉ, tức nặng ở hạ sườn phải. Trường hợp nặng, cảm giác đau rõ rệt xuất hiện đột ngột ở vùng hạ sườn phải, lan lên vai hoặc sau lưng. Cơn đau có thể kéo dài từ 15 phút đến vài giờ kèm theo đổ mồ hôi hoặc ói mửa. Các biểu hiện khác như sốt nhẹ hoặc sốt kéo dài khi bị nhiễm trùng đường mật. Vàng da, tiểu vàng khi xuất hiện sỏi ở ống mật chủ, ống gan hoặc trong gan.

***Bệnh sỏi mật hay bị tái phát, vì vậy, nên khám sức khỏe định kỳ. Đặc biệt, khi thấy có dấu hiệu bất thường như đau bụng, sốt, vàng da xuất hiện lại sau một thời gian điều trị thì phải đi khám ngay. Phẫu thuật cắt túi mật nội soi được chỉ định cho các trường hợp sỏi túi mật có triệu chứng hoặc biến chứng.***

Nếu nghi ngờ bị sỏi mật cần đi khám bệnh càng sớm càng tốt để được xác định, tư vấn, điều trị một cách hiệu quả nhất, tránh

để xảy ra biến chứng.

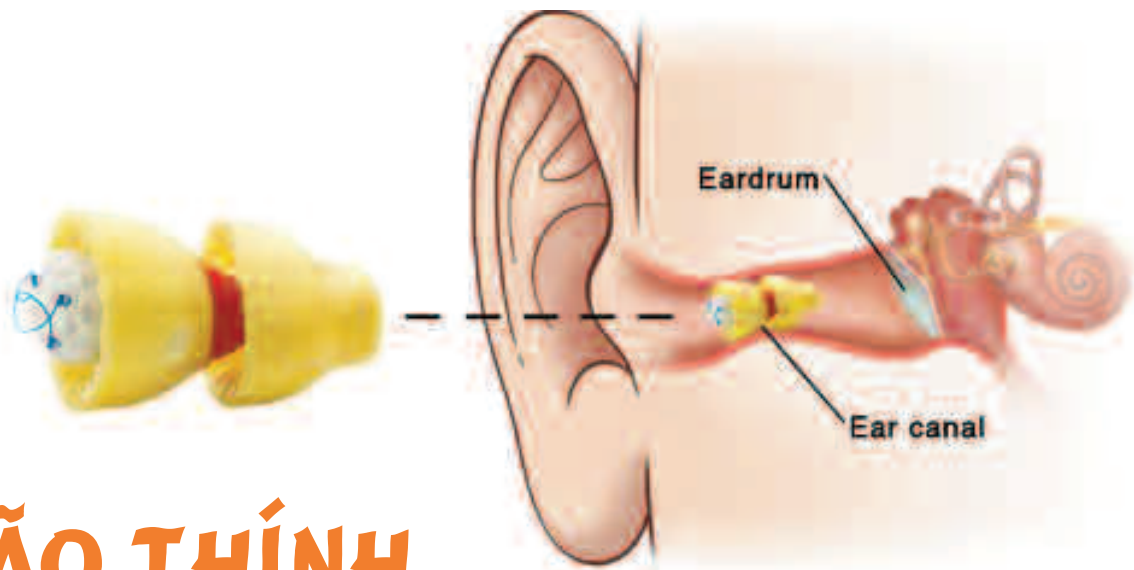
Để phòng bệnh, cần có chế độ ăn uống hợp lý. Cụ thể: nên hạn chế ăn mỡ, thịt đỏ (thịt bò, trâu, chó), lòng đỏ trứng, phủ tạng động vật và các loại thức ăn gây táo bón (thức ăn, nước uống có nhiều chất tanin), các chất kích thích như chè, cà phê, cacao, chocolate... Nên ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ như trái cây tươi, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt; tăng cường ăn đậm thực vật và thức ăn giàu đường bột.

Người có bệnh sỏi mật, mỗi ngày chỉ nên ăn một lần thịt, dùng loại thịt trắng và nạc, không có mỡ. Tránh những thực phẩm chiên, các sản phẩm từ sữa nhằm ngăn cản bệnh sỏi mật phát triển nặng hơn. Đồng thời, cần tẩy giun theo định kỳ mà bác sỹ khám bệnh tư vấn, kê đơn (không tự động mua thuốc tẩy giun). Kiểm soát cân nặng hợp lý bởi nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, những người béo phì thường có nguy cơ mắc bệnh

sỏi mật cao do có thói quen tiêu thụ thức



ăn chứa nhiều chất béo động vật và cholesterol. Thường xuyên tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày để vận động cơ thể. Tham gia các môn thể thao như đi bộ, chạy chậm, tập dưỡng sinh là những môn thể thao tốt với mọi lứa tuổi. Ngoài ra, phải đảm bảo ăn 3 bữa mỗi ngày, không nên nhịn ăn sáng để mật được tiết ra liên tục và không thể lắng đọng tạo sỏi...■



# LÃO THÍNH VÀ MÁY TRỢ THÍNH

TTTƯ.BSCKII. NGUYỄN THỊ BÍCH THỦY

*Nếu lựa chọn máy trợ thính phù hợp thì thính lực luôn được cải thiện. Tuy nhiên, mức độ cải thiện còn phụ thuộc vào mức độ khiếm thính.*

Tuổi càng cao, các cơ quan trong cơ thể càng bị lão hóa, hệ thống thính giác cũng không ngoại lệ. Điều này lý giải việc nhiều người cao tuổi (NCT) bị lãng tai, nghễnh ngãng. Theo điều tra bước đầu tại 3 tỉnh Phú Thọ, Thái Nguyên, Bắc Ninh mức suy giảm thính giác cần phải có máy trợ thính ở người có độ tuổi từ 60 tới 74 là 36,61% (đối với nam) và 27,38% (đối với nữ). Độ tuổi từ 75 tuổi trở lên, tỷ lệ này tăng lên đáng kể.

## Lão thính là gì?

Khi tuổi trên 50, da ống tai ngoài dần bị teo, mất nước, ứ đọng ráy tai tạo thành nút ráy, trong khi đó màng nhĩ dày đục, mất bóng, xuất hiện các mảng xơ nhĩ, chuỗi xương con nằm trong tai giữa bị xẹp, có hiện tượng canxi hoá các khớp xương làm cho việc dẫn truyền âm thanh bị giảm. Quá trình lão hóa làm tổn thương các tế bào nghe tại tai trong ngày càng nặng lên theo tuổi. Dây thần kinh thính giác

và các mạch máu nuôi dưỡng cũng bị thoái hóa kết hợp với sự đặc dần của các ống xương mà nó đi qua làm cho chúng bị kẹt lại, hậu quả là quá trình lão hoá ngày một nhanh chóng. Vì thế, càng lớn tuổi mức độ nghe kém ngày càng tăng. Do đó tuổi già được gọi là điếc già hay lão thính.

## Làm sao phát hiện bị lão thính?

Hiện tượng giảm thính lực thường xảy ra rất chậm, không đi kèm theo triệu chứng như các bệnh khác. Nếu tai gặp phải những vấn đề sau đây, nên đi kiểm tra thính giác: có thể nghe ở những nơi yên tĩnh hoặc chỉ có hai người, gặp phải trường hợp khó nghe ở nơi đông người; hoàn toàn không nghe được gì, hoặc chỉ nghe loáng thoáng từng câu, từng chữ đứt quãng trong trường hợp ở những nơi như: sân khấu, nhà hát, chỗ họp đông người; khó khăn khi nghe âm thanh phát ra từ tivi hoặc điện thoại trong khi đối với những người khác lại là quá to; khó khăn để hiểu những đối thoại của gia đình và bạn bè mỗi khi họp mặt; thường xuyên yêu cầu người khác lặp đi lặp lại câu họ vừa nói, luôn phải ghé đầu về phía



người nói để lắng nghe; không thể nghe rõ ràng phát âm hoặc những lời nói cuối câu của người đối diện. Khi có những hiện tượng trên nên đi kiểm tra thính lực sớm.

### **Thức ăn nào có thể làm chậm quá trình lão thính?**

Sau nhiều năm nghiên cứu vấn đề này, một số chuyên gia cho rằng, ngoài nguyên nhân sinh lý ra, hiện tượng điếc ở NCT còn có liên quan đến việc ăn uống không hợp lý, nếu biết sớm chú ý điều chỉnh ăn uống thì có thể đề phòng được.

*Ăn nhiều thức ăn chứa nhiều chất sắt:* có thể làm giãn mạch máu, làm mềm các tế bào hồng cầu, bảo đảm tai được cung cấp đủ máu, qua đó ngăn chặn tình trạng giảm thính lực ở NCT. Các thầy thuốc đề nghị, ngay từ tuổi trung niên trở đi, nên ăn thêm các thức ăn giàu chất sắt như: mộc nhĩ đen, gan động vật, thịt nạc, rau cần, rau chân vịt...

*Ăn nhiều thức ăn chứa chất kẽm:* nguyên tố kẽm (Zn) có tác dụng vô cùng quan trọng đối với thính lực. Hàm lượng kẽm ở ốc tai cao hơn hẳn so với bất kỳ bộ phận nào khác trong cơ thể nhưng khi ngoài 60 tuổi thì giảm đi rõ rệt, gây trở ngại cho hoạt động chức năng của ốc tai. Bởi vậy, khi sang tuổi trung niên nên ăn cá, đậu nành, rau cải, cà rốt, các loại hải sản là thực phẩm chứa nhiều kẽm.

*Bổ sung vitamin D:* Vitamin D có ảnh hưởng trực tiếp kỳ lạ đến thính lực của NCT. Các loại nấm và mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) đều chứa vitamin D2. Gan cá biển có hàm lượng vitamin D3 cao nhất; gan gia cầm, gia súc và trứng cũng chứa vitamin D3. Trong các mô da và mỡ người có chứa một chất dehydrocholesterol, sau khi được chiếu bởi tia cực tím trong ánh nắng mặt trời nó có thể hình thành vitamin D3. Bởi vậy, NCT cần thường xuyên ra nắng.

### **Phương pháp nào có thể cải thiện sức nghe?**

Đối với NCT bị lão thính, máy nghe là biện pháp tốt nhất để cải thiện sức nghe. Mỗi năm ở Mỹ bán ra khoảng 2 triệu máy trợ thính,

trong đó khoảng 80% là cho người trên 65 tuổi. Máy có nhiều loại, để dùng tùy trường hợp và sở thích, kể cả vấn đề thẩm mỹ. Nếu bị giảm thính lực cả hai bên (phần lớn người già bị cả hai bên) thì nên đeo hai máy. Khuếch đại âm thanh từ hai bên tai về não, làm cho sự cảm nhận được hoàn hảo hơn.

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều các loại máy trợ thính khác nhau về hình dạng (máy hộp, máy trong tai, máy sau tai) và cách đeo (đeo trong tai, sau tai).

### **Nên sử dụng máy trợ thính như thế nào để nghe tốt?**

- Thường xuyên kiểm tra tình trạng hoạt động của máy, kiểm tra pin.
- Tránh rơi rớt, để gần nơi nhiệt độ cao hay ẩm ướt.
- Sử dụng đúng loại pin.
- Thường xuyên vệ sinh máy.
- Đem đến trung tâm bảo hành để kiểm tra định kỳ.

### **Một số câu hỏi xung quanh việc sử dụng máy trợ thính**

*Máy trợ thính có khôi phục sức nghe như bình thường được không?*

Máy trợ thính không thể chữa lành bệnh điếc hay khôi phục sức nghe như tai bình thường mà chỉ hỗ trợ để cải thiện tình trạng nghe kém, giúp nghe được âm thanh mà người bị khiếm thính không thể nghe thấy. Tuy nhiên, máy trợ thính cũng có những hạn chế nhất định về khoảng cách, tiếng ồn và hiện tượng dội âm.

*Đeo máy trợ thính thường xuyên có làm suy giảm sức nghe hoặc bị hỏng tai không?*

Máy trợ thính kỹ thuật số được bác sỹ thính học hoặc chuyên viên trợ thính (kỹ thuật viên) hiệu chỉnh phù hợp với thính lực đồ của từng người sau khi đo thính lực và có được thính lực đồ. Cho nên, không có việc đeo máy trợ thính bị điếc tai, trừ trường hợp người hiệu chỉnh máy trợ thính thiếu khả năng chuyên môn, hoặc trường hợp đeo máy không đúng chỉ định.

*Có cần phải đeo máy trợ thính khi chỉ nghe kém một chút (điếc nhẹ)?*

Người nghe kém nhẹ ít khi biết mình bị nghe kém vì nghe kém nhẹ mất thính lực khoảng 20 - 40dB trong khi tiếng nói bình thường của chúng ta giao tiếp trong vòng 1m khoảng 40 - 60dB. Người nghe kém nhẹ cách 1m có thể nghe tiếng nói thường nhưng không nghe được tiếng nói thầm. Vì thế, khi giao tiếp bình thường không cần máy nghe nhưng khi đi học, hội họp và làm việc muốn nghe rõ phải có máy nghe.

*Tại sao nhiều trường hợp đeo máy không cải thiện được thính lực?*

Nếu lựa chọn máy nghe phù hợp thì thính lực luôn được cải thiện. Tuy nhiên, mức độ cải thiện còn phụ thuộc vào mức độ khiếm thính. Nếu khiếm thính nặng và sâu thì máy nghe cải thiện sức nghe không tốt bằng điếc vừa và nhẹ. Trong các trường hợp điếc sâu, thường ngoài việc mang máy trợ thính còn kết hợp thêm học hình miệng, ra dấu và xúc giác để học tập và giao tiếp tốt hơn. Hoặc nếu có điều kiện có thể cấy điện ốc tai.

*Ngoài máy trợ thính có các giải pháp hỗ trợ thính lực nào khác không?*

Các giải pháp hỗ trợ thính lực khác máy trợ thính thường là phải can thiệp phẫu thuật như là cấy điện cực ốc tai (cochlear implant), máy trợ thính đường xương (bone-anchored hearing aid), cấy tai giữa (middle ear implant),

hoặc giải pháp cấy tế bào mầm (stem cells).

*Người nghe kém phải tập đeo máy trợ thính trong bao lâu?*

Mang máy nghe cũng như để dị vật vào tai, lúc đầu rất khó chịu vì vậy phải tập dần cho đến lúc quen như người mang kính đôi khi không biết mình đang mang. Thường thì tuần đầu chỉ mang máy nghe 2 - 3 tiếng một ngày, sau đó tăng từ từ lên. Thời gian tập mang máy cũng tùy thuộc mỗi người. Thường thì khoảng 1 tháng có thể mang máy liên tục.

**Bảng trắc nghiệm khả năng nghe trước khi tiếp cận với bác sỹ thính học:**

- Bạn có cảm thấy khó nghe khi sử dụng điện thoại không?

- Bạn có cảm giác nghe bằng tai bên này thì rõ hơn nghe bằng tai bên kia không?

- Bạn có cảm thấy khó khăn khi cố gắng theo dõi câu chuyện có nhiều người cùng nói một lúc không?

- Bạn có thường bị người khác than phiền là đã vặn âm lượng tivi hoặc radio quá to không?

- Bạn có cảm thấy căng thẳng khi lắng nghe người khác nói chuyện không?

- Bạn có cảm thấy khó nghe trong môi trường ồn ào hoặc ở nhà hàng không?

- Bạn có thường bị ù tai hay chóng mặt, nhức đầu không?

- Bạn có thường hay đề nghị người khác lặp lại những gì họ vừa mới nói không?

- Người nhà hay bạn bè của bạn có nhận xét là bạn thường bỏ sót lời họ nói không?

- Có bao giờ bạn cảm thấy mọi người xung quanh bạn đang lẩm bẩm điều gì mà bạn không nghe được hoặc không thể hiểu được không?

- Bạn có thường hiểu sai ý câu hỏi của người khác không?

- Bạn có cảm thấy tiếng nói của phụ nữ và trẻ con rất khó nghe không?

Nếu bạn có hơn hai câu trả lời là “Có”, bạn nên đi gặp bác sỹ thính học để kiểm tra sức nghe ■

*(Theo Sức khỏe và Đời sống)*



Hội chứng cổ vai cánh tay (cervical scapulothoracic syndrome) còn gọi là hội chứng vai cánh tay hay bệnh lý rễ tủy cổ là một nhóm các triệu chứng lâm sàng liên quan đến các bệnh lý cột sống cổ có kèm theo các rối loạn chức năng rễ, dây thần kinh cột sống cổ hoặc tủy cổ, không liên quan tới bệnh lý viêm. Biểu hiện lâm sàng thường gặp là đau vùng cổ, vai và một bên tay, kèm theo một số rối loạn cảm giác hoặc vận động tại vùng chi phối của rễ dây thần kinh cột sống cổ bị ảnh hưởng.

# HỘI CHỨNG CỔ VAI CÁNH TAY



BS. TRƯỜNG THÀNH  
Bệnh viện Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh

hoặc do bản thân bệnh lý của cột sống cổ gây đau cổ và lan ra vai hoặc tay, mà không có bệnh lý rễ dây thần kinh cổ.

## 2. Chẩn đoán:

Về mặt lâm sàng: Tùy thuộc nguyên nhân, mức độ và giai đoạn bệnh, bệnh nhân có thể có ít nhiều những triệu chứng và hội chứng sau đây:

- Hội chứng cột sống cổ: Đau vùng cổ gáy, có thể khởi phát cấp tính sau chấn thương, sau động tác vận động cổ quá mức, hoặc tự nhiên như sau khi ngủ dậy. Đau cũng có thể xuất hiện từ từ, âm ỉ, mạn tính; Hạn chế vận động cột sống cổ, có thể kèm theo dấu hiệu vẹo cổ hay gặp trong đau cột sống cổ cấp tính; Điểm đau cột sống cổ khi ấn vào các gai sau, cạnh cột sống cổ tương ứng các rễ thần kinh có thể tìm thấy điểm đau.

- Hội chứng rễ thần kinh: Đau vùng gáy lan lên vùng cằm và xuống vai hoặc cánh tay, bàn tay, biểu hiện lâm sàng là hội chứng vai gáy, hoặc hội chứng vai cánh tay. Đau thường tăng lên khi xoay đầu hoặc gập cổ về

## 1. Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân gây nên hội chứng cổ vai gáy nhưng nguyên nhân thường gặp nhất là do thoái hóa cột sống cổ, thoái hóa các khớp liên đốt và liên mấu bên làm hẹp lỗ tiếp hợp (chiếm từ 70 - 80%). Hậu quả là gây chèn ép rễ/dây thần kinh cột sống cổ tại các lỗ tiếp hợp. Nguyên nhân do thoát vị đĩa đệm cột sống cổ đơn thuần hoặc phối hợp với thoái hóa cột sống cổ chiếm từ 20 - 25%. Một số khác là do chấn thương, khối u, nhiễm trùng, loãng xương, bệnh lý viêm cột sống, bệnh lý phần mềm cạnh cột sống tác động



phía bên đầu; Rối loạn vận động; Yếu cơ và rối loạn cảm giác như rát bỏng, kiến bò, tê bì ở vùng vai, cánh tay, hoặc ở bàn tay và các ngón tay; Một số nghiệm pháp đánh giá tổn thương rễ thần kinh cổ (dấu hiệu chuông bấm, nghiệm pháp Spurling, nghiệm pháp dạng vai, nghiệm pháp kéo giãn cổ)

- Hội chứng tủy cổ: Do lỗi hoặc thoát vị đĩa đệm gây chèn ép tủy cổ tiến triển trong một thời gian dài. Biểu hiện sớm là dấu hiệu tê bì và mất khéo léo hai bàn tay, teo cơ hai tay, đi lại khó khăn, nhanh mỏi. Giai đoạn muộn tùy vị trí tổn thương có thể thấy liệt trung ương tứ chi; liệt ngoại vi hai tay và liệt trung ương hai chân; rối loạn phản xạ đại tiểu tiện.

- Các triệu chứng khác: Hội chứng động mạch sống nền (đau đầu vùng chẩm, chóng mặt, ù tai, mờ mắt, đôi khi có giảm thị lực thoáng qua, mất thăng bằng, mệt mỏi); Rối loạn thần kinh thực vật (đau kèm theo ù tai, rối loạn thị lực, rối loạn vận mạch vùng chẩm vai hoặc tay).

*Về mặt cận lâm sàng:* Căn cứ vào các kết quả xét nghiệm máu; Chụp X-quang hoặc chụp cộng hưởng từ (MRI - đối với trường hợp đau dài từ 4 tuần trở lên, có tổn thương thần kinh tiến triển, có biểu hiện bệnh lý tủy cổ, hoặc các dấu hiệu cảnh báo gợi ý bệnh lý ác tính hay nhiễm trùng), hoặc chụp cắt lớp vi tính (CT Scan - chỉ chụp khi không có MRI hoặc chống chỉ định chụp MRI) đơn thuần hoặc kèm chụp tủy cản quang, hoặc xạ hình xương (khi nghi ngờ ung thư di căn hoặc viêm đĩa đệm đốt sống, cốt tủy viêm); Điện cơ (giúp phát hiện tổn thương nguồn gốc thần kinh và phân biệt bệnh lý tủy cổ với bệnh lý rễ và dây thần kinh ngoại biên)... để chẩn đoán đúng bệnh và điều trị.

### 3. Điều trị.

*Nguyên tắc điều trị:*

Điều trị triệu chứng bệnh kết hợp với giải quyết nguyên nhân nếu có thể.

Kết hợp điều trị thuốc với các biện pháp

vật lý trị liệu, phục hồi chức năng và các biện pháp không dùng thuốc khác.

Chỉ định điều trị ngoại khoa khi cần thiết.

#### **Điều trị cụ thể:**

- Điều trị không dùng thuốc:

+ Trong giai đoạn cấp khi có đau nhiều hoặc sau chấn thương có thể bất động cột sống cổ tương đối bằng đai cổ mềm.

+ Tập vận động cột sống cổ, vai, cánh tay với các bài tập thích hợp.

+ Vật lý trị liệu: Liệu pháp nhiệt, kích thích điện, siêu âm liệu pháp, xoa bóp bấm huyệt, châm cứu, kéo giãn cột sống (tại các cơ sở điều trị vật lý và phục hồi chức năng).

- Điều trị thuốc:

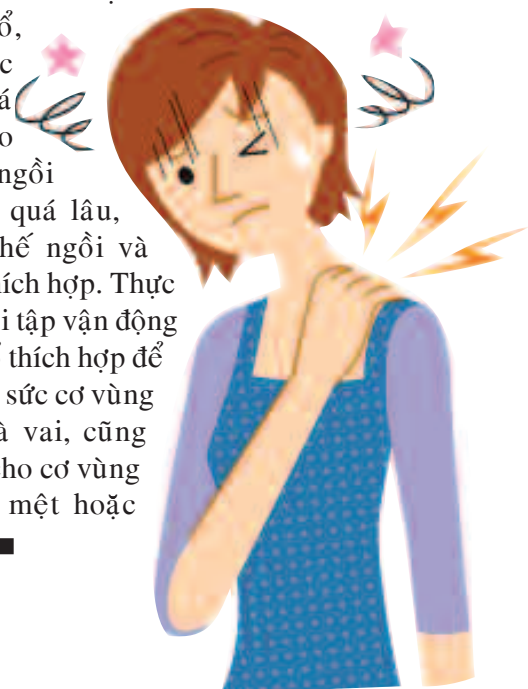
+ Thuốc giảm đau: tùy mức độ đau, có thể dùng đơn thuần hoặc phối hợp các nhóm thuốc.

+ Thuốc giãn cơ: Thường dùng trong đợt đau cấp, đặc biệt khi có tình trạng co cứng.

+ Các thuốc khác như: Thuốc giảm đau thần kinh, thuốc chống trầm cảm ba vòng...

Tuy nhiên, cần duy trì tư thế đầu và cổ thích hợp trong sinh hoạt, công việc, học tập và các hoạt động thể thao, tránh những tư thế

gây gập cổ, uốn cổ hoặc xoay cổ quá mức kéo dài, tránh ngồi hoặc đứng quá lâu, chú ý tư thế ngồi và ghế ngồi thích hợp. Thực hiện các bài tập vận động cột sống cổ thích hợp để tăng cường sức cơ vùng cổ ngực và vai, cũng như tránh cho cơ vùng cổ bị mỏi mệt hoặc căng cứng ■



Tắm nắng mang lại nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe.

Các chuyên gia khuyên rằng, nên tắm nắng từ 15 - 30 phút vào mỗi buổi sáng. 7h - 9h sáng đối với mùa đông, 6h30 - 7h30 sáng đối với mùa hè. Đây là thời điểm tắm nắng an toàn.

Ánh nắng mặt trời là nguồn cung cấp vitamin D tự nhiên dồi dào nhất. 80% vitamin D được tổng hợp khi tia cực tím của mặt trời chiếu vào da, giúp cơ thể hấp thụ canxi và phốt pho từ các nguồn thực phẩm tiêu thụ hàng ngày, có tác dụng tăng cường sức khỏe xương. Đối với trẻ em, tắm nắng sẽ giúp phát triển xương, tăng trưởng chiều cao, ngăn ngừa bệnh vàng da. Đối với người lớn, tắm nắng có tác dụng phòng ngừa bệnh loãng xương. Tắm nắng còn giúp cơ thể tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, chống chọi với bệnh tật tốt hơn. Việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời giúp cơ thể tăng số lượng bạch cầu cùng các kháng thể miễn dịch để giúp cơ thể tiêu diệt các loại vi khuẩn và vi rút gây bệnh trong cơ thể. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh, các bệnh như cảm cúm, viêm phổi và lao phổi thường xuất hiện, chuyển biến xấu hơn và gây tử vong nhiều hơn ở những mùa thiếu ánh sáng mặt trời.

Tắm nắng cũng được coi là bài thể dục hữu hiệu cho tim. Ánh nắng mặt trời làm tăng lưu thông máu, đặc biệt ở các tĩnh mạch, giảm cholesterol và nhu cầu tiêu thụ ôxy ở cơ tim, giúp điều hoà huyết áp, từ đó hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Việc thường xuyên tắm nắng còn giúp giảm đau và chữa lành các vết thương một cách tự nhiên, đồng thời giúp đẩy nhanh quá trình hồi phục sức khỏe của cơ thể sau phẫu thuật. Tắm nắng được chứng minh là có tác dụng mang lại một làn da khỏe



## TẮM NẮNG ĐÚNG CÁCH: CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

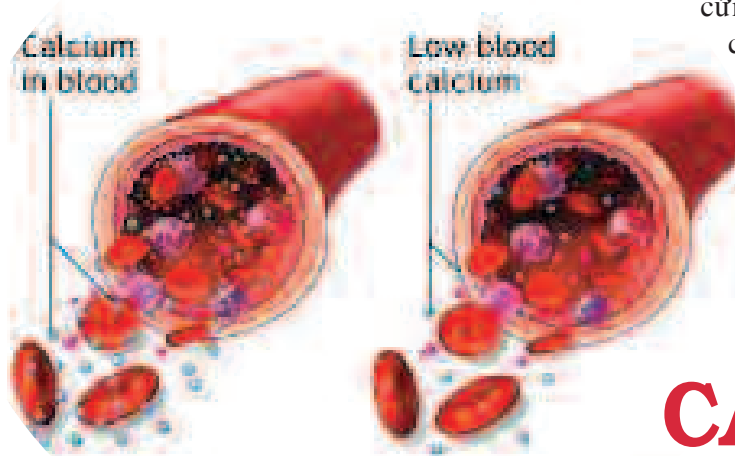
mạnh, giảm thiểu các triệu chứng của bệnh chàm, viêm da, vẩy nến, trứng cá...; giúp gia tăng mức serotonin và endorphin (hai loại hormone vui vẻ) trong cơ thể, nhờ đó có thể giúp cải thiện tâm trạng như tinh thần vui vẻ, sảng

### HOÀI THU

khoái, giảm tình trạng u sầu và trầm cảm; giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ đêm vì khi tiếp xúc với ánh nắng, cơ thể sẽ ngừng sản xuất melatonin (hormone liên quan đến giấc ngủ) vào ban ngày và tăng cường sản xuất vào ban đêm.

Tắm nắng mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhưng tắm nắng cũng phải đúng phương pháp. Để đảm bảo an toàn, các chuyên gia khuyên rằng, nên tắm nắng trong khoảng 15 - 30 phút vào mỗi buổi sáng. Đối với những người có sức khỏe tốt, có thể áp dụng trong khoảng 1h. Khi mới bắt đầu tắm nắng, chỉ nên phơi nắng khoảng 5 - 10 phút để làn da thích ứng dần với ánh nắng mặt trời. Thời điểm tắm nắng an toàn là 7h - 9h sáng đối với mùa đông, 6h30 - 7h30 sáng đối với mùa hè. Vào thời điểm này, các tia tử ngoại thấp, không gây hại cho sức khỏe mà còn giúp da hấp thụ vitamin D. Tuy nhiên, không nên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều vì những tia nắng lúc này thường gắt và có hại, ảnh hưởng xấu đến làn da, tăng nguy cơ ung thư da. Tắm nắng nên tắm trực tiếp và phải tắm cả lưng, chân và đầu. Để da không bị cháy nắng nên sử dụng kem chống nắng và đeo kính râm để bảo vệ mắt. Tuyệt đối không được lạm dụng việc tắm nắng vì nếu tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá nhiều có thể bị cảm nắng, hồng mắt, bỏng da, cứng và khô da, làm da sần sùi, sạm da và tăng khả năng bị ung thư da ■

*Người hạ canxi máu có thể không biểu hiện triệu chứng, đặc biệt ở giai đoạn đầu, nhưng các triệu chứng cũng có thể xuất hiện ngay và ngày một nặng hơn như: co rút và đau cơ (chuột rút), rối loạn nhịp tim (nhịp tim không đều), tăng phản xạ gân xương và cảm giác nóng hoặc ngứa ran ở bàn tay, bàn chân.*



### Hạ canxi máu là gì?

Hạ canxi máu là khi nồng độ canxi huyết thanh toàn phần dưới 8,8 mg/dl (2,20 mmol/l) trong điều kiện protein huyết thanh bình thường hoặc canxi ion hóa dưới 4,7 mg/dl (1,17 mmol/l). Canxi có vai trò quan trọng đối với sức khỏe. Nó không chỉ là điều cần thiết cho sức khỏe và sự phát triển của xương, mà nó còn có một vai trò quan trọng trong việc dẫn truyền tín hiệu thần kinh lên não, chức năng tế bào và sự co cơ. Đôi khi nồng độ canxi máu hoặc nồng độ vitamin D trong máu có thể thấp một cách bất thường hoặc khi cơ thể thiếu hụt magiê hoặc bị suy thận, viêm tụy, hoặc suy tuyến cận giáp... là những nguyên nhân chính làm hạ canxi máu. Hạ canxi máu cũng có thể do nồng độ albumin máu thấp, chất này được sản xuất tại gan và

rất quan trọng trong việc điều hòa dịch trong tế bào và mô của cơ thể.

### Dấu hiệu nhận biết hạ canxi máu?

Người bị hạ canxi máu có thể không biểu hiện triệu chứng, đặc biệt ở giai đoạn đầu, nhưng các triệu chứng cũng có thể xuất hiện ngay và ngày một nặng hơn. Các biểu hiện lâm sàng của hạ canxi máu là do rối loạn điện thế màng tế bào, gây kích thích hệ thần kinh

– cơ. Dấu hiệu hay gặp là tình trạng co cứng cơ (chuột rút) ở vùng lưng và chân. Những trường hợp hạ canxi máu diễn biến từ từ, âm ỉ có thể gây các dấu hiệu thần kinh nhẹ như trầm cảm, lú lẫn hay kích thích tâm thần. Người bị hạ

## CẢNH THẬN KHI BỊ HẠ CANXI MÁU

BS. KIM OANH

canxi máu kéo dài có thể xuất hiện phù gai thị và đục thể thủy tinh. Ngoài ra, người bị hạ canxi máu còn có các triệu chứng như rối loạn nhịp tim (nhịp tim không đều), tăng phản xạ gân xương và cảm giác nóng hoặc ngứa ran ở bàn tay và bàn chân.

Nếu phát hiện các trường hợp hạ canxi máu có biểu hiện nghiêm trọng như co giật hoặc động kinh, khó ăn hoặc biếng ăn ở trẻ sơ sinh, co thắt cơ... thì cần đưa bệnh nhân đi cấp cứu ngay lập tức.



### **Sơ cứu người bị hạ canxi máu**

Khi gặp trường hợp người bị hạ canxi máu, những người xung quanh phải giữ bình tĩnh, đỡ bệnh nhân rồi đưa vào chỗ thoáng mát để nghỉ ngơi. Vỗ nhẹ 2 bên má bệnh nhân để giữ cho bệnh nhân tỉnh táo. Nếu ngất lâu hãy thử ấn huyệt nhân trung ở giữa mũi và miệng;

Xem xét trong đồ đạc bệnh nhân nếu có mang theo canxi viên dạng sỏi thì pha 1 viên vào 1 cốc nước, đợi thuốc tan hết thì đưa cho bệnh nhân uống. Nếu 2 hàm răng bệnh nhân cứng lại không mở ra được thì bắt buộc phải dùng thìa bón vào miệng bệnh nhân hoặc vỗ mạnh 2 bên má (không phải là tát) cho bệnh nhân tỉnh lại uống thuốc;



Nếu bệnh nhân không mang theo viên canxi dạng sỏi thì nên nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí kịp thời.

### **Điều trị hạ canxi máu**

Hạ canxi máu được điều trị bằng truyền canxi tĩnh mạch để khôi phục và bổ sung lượng canxi thiếu hụt trong cơ thể. Ngoài đường truyền tĩnh mạch, canxi cũng có thể được bổ sung qua đường tiêm tĩnh mạch hoặc đường uống. Nếu hạ canxi máu thứ phát do các bệnh lý thì phải điều trị hạ canxi máu và điều trị bệnh lý đó.

Để phòng ngừa hạ canxi máu cần đi khám sức khỏe định kỳ để phát hiện bệnh kịp thời. Chế độ ăn uống phải đủ chất dinh dưỡng, nhất là cần ưu tiên thức ăn chứa nhiều canxi. Tăng cường vận động ngoài trời, trẻ em cần tắm nắng hằng ngày (tốt nhất trong khoảng 7 - 8 giờ sáng) để bổ sung lượng vitamin D cần thiết và tăng khả năng hấp thu canxi cho cơ thể.

### **Các biến chứng của hạ canxi máu**

Các biến chứng của hạ canxi máu không được điều trị có thể ảnh hưởng nghiêm trọng tới sự phát triển và sức khỏe của trẻ nhỏ. Với người lớn, biến chứng cũng có thể nghiêm trọng. Bạn có thể làm giảm thiểu nguy cơ biến chứng bằng việc tuân theo kế hoạch điều trị

mà bác sỹ đã lên kế hoạch dành riêng cho bạn. Các biến chứng của hạ canxi máu bao gồm: Không thể lớn, chức năng vận động và bộ não bị tổn thương, suy dinh dưỡng, nhuyễn xương (xương mềm, yếu do thiếu vitamin D trong quá trình tạo xương), loãng xương (thừa và yếu xương), kém phát triển, cơn tetani (hoạt

động thần kinh quá mức, gây đau đớn vô cùng).

Người lớn và trẻ em đều có thể bị các biến chứng: loãng xương, kém phát triển, dễ xảy ra cơn tetani do hoạt động thần kinh quá mức. Cơn tetani xuất hiện do hạ canxi máu nặng nhưng cũng có thể gặp trong trường hợp chỉ hạ canxi ion hóa trong khi canxi toàn phần bình thường, ví dụ như trong tình trạng kiềm hóa máu. Biểu hiện của cơn tetani là các triệu chứng cảm giác như dị cảm ở đầu chi, môi, lưỡi, bàn cổ chân, đau cơ lan tỏa, co cứng cơ ở vùng mặt, tay, chân ■

# PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ GAI CỘT SỐNG

TUẤN NGUYỄN

*Chế độ dinh dưỡng đầy đủ; không vận động, bưng vác quá sức; không ngồi lâu trong tư thế không dựa lưng, thiếu điểm tựa và giữ cân nặng lý tưởng... là lời khuyên của các bác sỹ nhằm phòng ngừa bệnh gai cột sống.*

Cột sống là trụ cột của toàn thân, bao gồm 33 đốt sống (7 đốt sống cổ, 12 đốt sống lưng, 5 đốt sống thắt lưng, 5 đốt sống hông, 4 đốt sống cụt). Cột sống tạo thành khung để bảo vệ tủy sống và các rễ thần kinh phía sau. Gai cột sống là sự phát triển thêm ra của xương trên thân đốt sống, đĩa sụn hay dây chằng quanh khớp. Nguy cơ mắc bệnh tăng theo độ tuổi và thường gặp ở những người trên 60 tuổi. Gai cột sống có thể gặp ở bất kỳ vị trí nào của cột sống nhưng thường thấy là khu vực đốt sống thắt lưng và đốt sống cổ. Nguyên nhân chính dẫn đến căn bệnh này do viêm khớp cột sống mạn tính, thoái hóa cột sống, do chấn thương liên tục làm hư hại xương hoặc khớp ở cột sống.

Theo các bác sỹ, gai cột sống thường chỉ có chiều dài vài milimet và phần lớn xuất hiện ở mặt trước và bên, hiếm khi mọc ở phía sau, do đó ít chèn ép vào tủy và rễ thần kinh. Chính vì vậy, không phải ai bị gai cột sống cũng có triệu chứng và người bệnh có thể không phát hiện ra bệnh trong nhiều

năm. Chỉ khi gai cọ xát với xương khác hoặc các phần mềm ở xung quanh như dây chằng, rễ dây thần kinh thì người bệnh mới thấy đau và khó chịu. Triệu chứng thường gặp là đau thắt lưng, đau vai hoặc cổ, lan xuống cánh tay, tê tay... đôi khi làm giới hạn vận động ở cổ, vai, thắt lưng. Tùy vào mỗi vị trí mọc gai mà người bệnh cảm thấy đau khác nhau. Chẳng hạn, nếu gai cột sống thắt lưng thì bệnh nhân có thể thấy đau tập trung ở giữa



thắt lưng hay lan tỏa xuống vùng hông. Hầu hết bệnh nhân có cơn đau thắt lưng ở mức độ thấp và chịu đựng được, dù thỉnh thoảng có cơn đau dữ dội kéo dài vài ngày ảnh hưởng tới đi đứng, hạn chế vận động và giảm bớt lúc nghỉ ngơi. Nếu gai cột sống xảy ra ở vùng cổ, bệnh nhân thường đau sau gáy, đau hai bên vai. Một số bệnh nhân bị gai cột sống cổ có thể bị đau buốt kéo lên đỉnh đầu, đau nửa đầu, chóng mặt, buồn nôn, mất ngủ. Gai cột sống cổ nặng, đặc biệt khi kèm theo thoát vị đĩa đệm vùng cổ, có thể chèn ép các



rễ thần kinh, gây đau, tê lan xuống vai, cánh cẳng tay. Nếu chủ quan không điều trị, về lâu dài, bệnh nhân có thể bị biến chứng vẹo, gù cột sống và nếu có chèn ép rễ dây thần kinh cột sống kéo dài sẽ gây yếu cơ, teo cơ ở tay hoặc chân.

Để phòng ngừa bệnh gai cột sống, các bác sĩ khuyên rằng, nên ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, nhất là các chất giàu canxi. Tập thể dục đều đặn, đặc biệt là các bài tập thể dục cột sống cổ, cột sống thắt lưng hay những môn thể thao nhẹ nhàng như đi bộ, bơi lội nhằm giúp làm chậm quá trình thoái hóa cột sống. Luôn giữ cột sống ở tư thế tốt, ngồi

làm việc, lưng cổ có chỗ dựa, điều chỉnh màn hình hay sách vở ngang tầm mắt, luân phiên thay đổi tư thế. Tránh đứng, ngồi quá lâu ở những tư thế không tốt như ngồi hàng giờ trên bàn làm việc, ngồi xem ti vi hay đọc sách tư thế xấu, màn hình vi tính quá cao hay quá thấp, nằm ngủ tư thế không thoải mái. Hạn chế khiêng vác nặng gây ảnh hưởng đến cột sống thắt lưng, tránh đội những vật nặng trên đầu gây ảnh hưởng cột sống cổ. Tránh các chấn thương ở vùng cột sống do chơi thể thao hoặc lao động quá sức. Kiểm soát cân nặng để giảm chịu lực của cột sống.

Khi bị gai cột sống, nếu gai không gây đau, không cần thiết phải điều trị. Chỉ điều trị khi có triệu chứng hoặc gây ra những biến chứng nghiêm trọng. Việc điều trị chủ yếu là điều trị triệu chứng, làm chậm bớt quá trình thoái hóa cột sống, giúp bệnh nhân sống chung với bệnh. Cụ thể, bệnh nhân bị đau, bệnh nhân cần nghỉ ngơi và được cho uống thuốc giảm đau kháng viêm không steroid, thuốc giãn cơ hay sử dụng một số dụng cụ nâng đỡ như nẹp cổ, nẹp thắt lưng... nhằm giảm bớt gánh nặng lên các đốt sống bị bệnh. Ngoài dùng thuốc nên kết hợp với phương pháp châm cứu, vật lý trị liệu, tập thể dục thường xuyên. Yoga là một phương pháp giúp giảm trọng lượng cơ thể lên phần đốt sống bệnh, đồng thời làm thư giãn vùng cơ bị ảnh hưởng. Cải thiện lối sống lành mạnh như ngưng hút thuốc, giảm cân, có chế độ ăn giàu canxi và nhiều rau xanh... Không làm việc nặng, hạn chế đi lại, nằm ngủ với nệm cứng, không dùng gối hoặc dùng gối đặc biệt...

Chỉ phẫu thuật đối với trường hợp có sự chèn ép vào tủy, làm hẹp ống tủy hoặc chèn ép hệ thần kinh, gây các dấu hiệu tê chân, tay, rối loạn đại tiểu tiện. Tuy nhiên, gai có thể mọc trở lại ở cùng vị trí cũ. Vì vậy, sau phẫu thuật, người bệnh phải thay đổi lối sống, chú ý tư thế khi học tập và làm việc nếu không nguy cơ tái phát rất cao ■



*Vitamin B5 còn được gọi là axit pantothenic. Pantothenic là một vitamin tan trong nước, có rất nhiều trong tự nhiên, trong thực phẩm chúng ta ăn hằng ngày như ngũ cốc, lạc, các loại đậu, đỗ, lòng đỏ trứng, các loại nấm, thịt gia súc, gia cầm, quả hạnh nhân, sữa, pho mát, lúa mì, cá hồi, bắp cải, bông cải xanh, men bia và hoa quả... Do đó, cơ thể thường ít khi bị thiếu hụt vitamin B5 trừ trường hợp người già không ăn uống được, người bị suy dinh dưỡng. Tuy nhiên, nó lại rất dễ mất đi trong quá trình nấu ăn và mất hẳn ở những thực phẩm đã chế biến sẵn hay thực phẩm đông lạnh. Do đó nên tăng cường ăn thực phẩm tươi để cung cấp đủ lượng vitamin B5 cần thiết cho cơ thể.*

nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như mệt mỏi, khó chịu, buồn nôn, mất ngủ... Vitamin B5 được sử dụng để trị liệu như làm giảm các nguy cơ gây bệnh hen suyễn, rụng tóc, dị ứng, căng thẳng và lo âu, rối loạn hô hấp và bệnh tim. Nó cũng giúp tăng cường khả năng miễn dịch, ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa, tăng sức đề kháng với các loại bệnh nhiễm trùng và quản lý các rối loạn về da... Sau đây là một số công dụng chính của vitamin B5.

### **Vitamin B5 cải thiện da và tóc.**

Để có một làn da láng mượt, khỏe mạnh và một mái tóc óng ả, không bị gãy rụng,



## **ĐỐI ĐIỀU VỀ VITAMIN B5**

# 5

**KHÁI QUANG**

Cơ thể rất cần vitamin B5 để giúp các cơ quan biểu bì tăng trưởng, phát triển và tái sinh các biểu mô; tổng hợp coenzym A; tổng hợp và chuyển hóa các protein, carbohydrate và chất béo. Ngoài ra, axit pantothenic có khả năng giúp cơ thể chống lại các nhiễm trùng, sản xuất chất dẫn truyền thần kinh trong não, chiết xuất protein và chất béo cho cơ thể. Thiếu hụt vitamin B5 có thể dẫn đến

vitamin B5 chính là “bí quyết”. Đối với da, vitamin B5 phân giải lượng dầu thừa trên da, do đó làm giảm mụn nhọt và xe lỗ chân lông. Vitamin B5 có tác dụng chống lại sự lão hóa da, tăng khả năng tái tạo các biểu mô trên da.

Thiếu hụt vitamin B5 sẽ làm chậm quá trình phát triển của tóc và làm tóc rụng nhiều. Khi bổ sung đủ lượng vitamin B5 cần

thiết, tóc sẽ nhanh mọc do có khả năng làm mầm tóc phân chia, tái tạo tóc mới; tóc sẽ được nuôi dưỡng từ chân nên sẽ khỏe, mềm mượt, ngăn ngừa rụng tóc và giữ sắc tố tóc lâu bền. Do có vai trò quan trọng nên hầu hết các sản phẩm mỹ phẩm hiện nay đều được bổ sung vitamin B5.

### **Vitamin B5 cải thiện sức khỏe**

*Cải thiện sức khỏe tim mạch:* Các dẫn xuất của vitamin B5 là panthenol, phosphopantethine giúp cải thiện nồng độ lipid trong máu và gan, giảm triglyceride, hạ cholesterol toàn phần. Do đó, nó giúp giảm nguy cơ tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, đột quỵ.



### *Tăng cường mức độ hemoglobin (Hb):*

Hemoglobin - huyết sắc tố là một protein phức tạp chứa phần tử sắt. Nếu nguồn thực phẩm đưa vào cơ thể không đủ lượng chất sắt cần thiết, cơ thể sẽ không thể sản xuất đủ hemoglobin dẫn đến bệnh thiếu máu. Triệu chứng thiếu máu do thiếu sắt bao gồm: mệt mỏi, da nhợt nhạt, khó thở, nhức đầu, hoa mắt chóng mặt, tay chân lạnh, dễ bị

nhiễm trùng, móng tay giòn, tim loạn nhịp. Vitamin B5 là loại vitamin có khả năng tạo ra các hormon và các tế bào hồng cầu khỏe mạnh, góp phần tăng nồng độ hemoglobin trong máu. Nhờ vậy, vitamin B5 giúp giảm nguy cơ mắc bệnh thiếu sắt hoặc thiếu máu.

### *Thải độc tăng khả năng miễn dịch:*

Vitamin B5 giúp tăng cường khả năng miễn dịch, ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa, tăng sức đề kháng với các loại bệnh nhiễm trùng như bệnh hen suyễn, bệnh viêm da dị ứng, bệnh xương khớp... Hoạt chất coenzym A chuyển hóa từ vitamin B5 còn có tác dụng thải độc, hỗ trợ gan chuyển hóa, đào thải các loại thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, các loại thuốc có hại trong cơ thể ra ngoài.

### *Tăng cường cho quá trình tăng trưởng:*

Vitamin B5 cần thiết cho sự hình thành của chất béo, protein, carbohydrate, axit amin và kích thích nội tiết tố tuyến thượng thận. Vì vậy, vitamin B5 đóng vai trò như một chất tổng hợp cần thiết cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển lành mạnh.

### *Tăng cường sức dẻo dai:*

Vitamin B5 làm chuyển hóa carbohydrate và chất béo thành năng lượng cho hoạt động thể chất và não bộ. Vì vậy, nó giúp tăng cường năng lượng, duy trì khả năng chịu đựng của cơ thể, tăng cường sức dẻo dai, đặc biệt phù hợp với các vận động viên có hoạt động thể lực nhiều hoặc những người hoạt động trí óc căng thẳng.

### *Giảm căng thẳng, stress:*

Vitamin B5 giúp hỗ trợ hệ thống dẫn truyền thần kinh, cần thiết cho sự phát triển của hệ thống thần kinh trung ương và sự vận hành của tuyến thượng thận. Vitamin B5 có tác dụng điều tiết hormone steroid và acetylcholine giúp con người cân bằng, giảm lo lắng và stress. Một trong những dấu hiệu cảnh báo cơ thể bị thiếu hụt vitamin B5 là thường xuyên nghiến răng khi ngủ ■

# TÁM LOẠI CÂY CẢNH THANH LỘC KHÔNG KHÍ TRONG NHÀ

PHÚC TRÍ

*Cây trồng trong nhà không chỉ là để trang trí nhà đẹp mắt mà còn là một biện pháp xử lý môi trường hiệu quả. Theo nghiên cứu của Cục bảo vệ môi trường Hoa Kỳ, cây trồng không chỉ làm giảm lượng khí cacbonic trong không khí và chuyển đổi nó thành oxy, chúng còn có tác dụng vô hiệu hóa những chất độc hại như polyethylene và formaldehyde. Những hóa chất này được sinh ra từ các loại ván sàn, đồ nội thất và sơn được sử dụng trong nhà, là những tác nhân gây bệnh đường hô hấp và một số bệnh khác. Theo các chuyên gia, cây làm sạch không khí bằng hai cách là hấp thụ chất ô nhiễm vào lá rồi chuyển xuống rễ, rễ tổng hợp chất ô nhiễm làm thức ăn cho cây hoặc cây nhả hơi nước như một cái bơm hút không khí bẩn xuống rễ. Chúng là những cây dễ trồng, không cần nhiều công chăm sóc, có nhiều lá và hấp thụ lượng chất độc lớn. Sau đây là 8 loại cây vừa có tác dụng làm đẹp và thanh lọc không khí trong nhà:*

**1. Cây Lan ý** (tên khoa học là *Spathiphyllum*) hay còn gọi là cây Buồm trắng hay cây Bạch môn. Cây được các nhà khoa học đánh giá cao trong việc thanh lọc và tái tạo không khí. Cây có khả năng khử các loại độc tố như cồn, acetone, formandehyde và trichloroe (chất được được phát ra từ thiết bị điện tử, chất kết dính và chất tẩy rửa, đặc biệt là chất

benzene VOC, một chất gây ung thư có nhiều trong sơn, chất đánh bóng, sáp đánh bóng đồ nội thất). Tuy nhiên, cây có thể gây độc hại đối với vật nuôi, vì vậy hãy cẩn thận khi lựa chọn trồng cây Lan ý nếu bạn có vật nuôi trong nhà.

Đây là một trong số ít loại cây trồng trong nhà có hoa, dễ chăm sóc, sống tốt trong bóng mát và nhiệt độ thường nên được nhiều người lựa chọn. Cây cũng được xem như là cây thuần buồm xuôi gió, ước mong mọi sự như ý.

**2. Cây Lưỡi hổ**

(tên khoa học là *Sansevieria trifasciata*) hay còn gọi là cây lưỡi cọp. Cây có tác dụng lọc khí khá tốt, hấp thụ khí carbonic và nhả oxy vào ban đêm, trái ngược với quá trình hô





hấp thông thường. Cây cần ít ánh sáng, nước và phù hợp đặt ở nhiều góc trong nhà, đặc biệt là tại phòng ngủ (tăng oxy trong khi bạn ngủ) và phòng làm việc có máy tính.

Cây có ưu điểm là không đòi hỏi nhiều công chăm sóc. Thêm vào đó kiểu lá đơn, cứng của loại cây này tượng trưng cho sự mạnh mẽ của gia chủ, sẽ ấn tượng khi dùng để trang trí.

**3. Cây Thường xuân** (tên khoa học Hedera helix) hay còn gọi là cây Trường xuân. Là loại cây được các nhà khoa học từ tổ chức NASA đưa vào danh sách những “bộ máy” lọc khí tốt nhất. Cây có thể hấp thụ những loại khí có hại trong không khí như Aldehyde formic, benzen, phenol thông qua những lỗ nhỏ có trên bề mặt lá, đồng thời chuyển hóa thành những chất vô hại như đường và amino acid. Đặc biệt, hoa cây cảnh này có thể ngăn chặn hiệu quả các chất gây ung thư có trong nicotin tỏa ra từ khói thuốc, ngoài ra nó còn có khả năng hút bụi.

Đây là loại cây dễ trồng, không đòi hỏi quá nhiều công chăm sóc và rất hiệu quả trong việc làm sạch không khí, làm mát không gian. Sự mảnh mai mềm mại của loại cây thường xuân rất phù hợp để trang trí nhà. Bạn có thể trồng ở các chậu treo bên hàng rào hoặc ở khu vực phòng ăn, cầu thang... nó sẽ góp phần cho ngôi nhà của gia đình thêm tươi tắn, mềm mại.

**4. Cây Lục thảo** (tên khoa học là Chlorophytum comosum). Cây được trồng khá phổ biến trong các gia đình. Cây có thân dài, cuối thân dây điểm hoa trắng nhỏ hình ngôi sao có tác dụng làm mát không gian và lọc không khí rất tốt, đặc biệt với các chất ô nhiễm như benzene, carbon monoxide và xylen, vốn là các chất sử dụng trong sản xuất đồ da, cao su và in ấn.

Cây lục thảo xinh xắn, duyên dáng, dễ trồng, mọc nhanh, phù hợp để bày ở cửa sổ hoặc bàn nước.

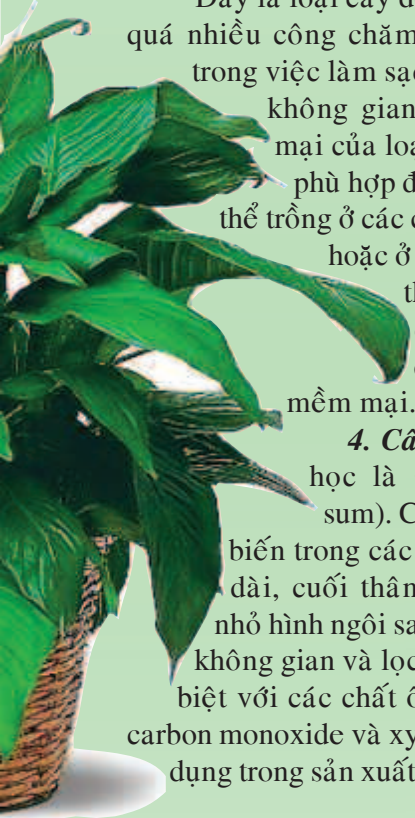
**5. Cây Nha đam** (tên khoa học là Aloe vera) hay còn gọi là cây Lô hội. Cây được nhiều gia đình trồng với chức năng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh. Tuy nhiên, cây Nha đam có có chức năng làm sạch không khí khá hiệu quả như: Cây có tác dụng hấp thụ khí carbonic aldehyd formic, cacbondioxit và nhả oxy vào ban đêm. Đặc biệt, Cây có khả năng hiển thị lượng ô nhiễm trong không khí vượt quá mức cho phép thể hiện qua những đốm nâu trên thân cây.

Cây Nha đam là loại cây ưa nước, dễ trồng. Có thể ở ngoài nắng hoặc đặt trên bàn làm việc, phòng tắm, nhà ăn đều phù hợp.

**6. Cây Trầu bà** (tên khoa học là Epipremnum aureum) hay còn gọi là cây Hoàng tâm điệp. Cây có tác dụng giảm thiểu ô nhiễm ozon trong môi trường làm việc và có khả năng giải tỏa chất formaldehyde, carbon monoxide và benzen trong không khí. Nó phát triển một cách dễ dàng ở nhiệt độ mát mẻ và cần ít ánh sáng mặt trời. Đây là loại cây treo nhưng cũng có thể được uốn để leo lên một lưới cao, treo tường.

**7. Cây Cọ cảnh** (tên khoa học Rhaps excelsa) là loại cây rất dễ trồng và duyên dáng. Cây cọ cảnh hút khí benzen, khí formaldehyde. Là một “bộ máy” lọc các hóa chất như amoniac (thành phần chính trong chất tẩy rửa, dệt may và thuốc nhuộm) và tránh côn trùng một cách hiệu quả. Cọ cảnh dễ trồng nhưng hơi khó tạo dáng cho đẹp.

**8. Cúc đồng tiền** (tên khoa học là Gerbera jamesonii) loại cây hoàn hảo cho phòng giặt hoặc phòng ngủ, cây này sẽ giúp loại bỏ chất trichloroethylene, thường được tìm thấy trong các sản phẩm làm sạch khô và benzen trong không khí. Loại hoa này đẹp và đầy màu sắc nhưng cần rất nhiều ánh sáng mặt trời nên cần được trồng ở một chỗ gần cửa sổ ■



*Hoa atiso đỏ (hay còn gọi là hoa bụt giấm, bụt chua) có tên khoa học là *Hisbisscus Sabdariffa* Linn thuộc họ Bông. Hoa chỉ chứa ít calo, không chất béo, giàu kali; là nguồn cung cấp vitamin C, folate, magie, chất xơ cùng nhiều chất có tính kháng sinh khác.*

## “BÍ MẬT” CỦA HOA ATISO ĐỎ



**KIM HUỆ**

Hoa atiso đỏ là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng lớn và có tác dụng chữa bệnh hiệu quả, đặc biệt được coi là "thần dược" đối với bệnh gan vì nó làm sạch các độc tố trong gan. Chất chống oxy hóa cynarin và silymarin có trong hoa atiso có tác dụng phục hồi chức năng của gan. Chất bioflavonoids giúp ngăn cản quá trình oxy hóa lipoprotein và giúp hạ huyết áp.

Hoa atiso đỏ có tác dụng ức chế men amylase, một enzym có thể phá hủy nhanh lượng tinh bột thừa trong cơ thể, ngăn chặn được sự hấp thu quá nhiều carbohydrate vào cơ thể, rất có ích đối với những người đang muốn giảm cân. Hoa có chứa nhiều vitamin C nên ngoài tác dụng tăng sức đề kháng cho cơ thể còn có tác dụng nhất định trong việc giúp làn da được trắng hồng mịn màng.

Trong đông y, hoa atiso được coi như một phương thuốc thảo dược trị ho, viêm họng, cảm cúm, đau gan, đau dạ dày, ăn uống không tiêu, sản phụ ít sữa, tiểu đường, thống phong, thấp khớp, suy nhược cơ thể... do có chứa một số chất có tính kháng sinh.

Để khai thác những tác dụng của hoa atiso đỏ, theo các nhà khoa học, cần có quá trình chế biến đảm bảo mới có được những tác dụng như mong muốn. Hiện nay, hoa được bào chế ở nhiều dạng sản phẩm như: trà túi lọc, dạng viên, dạng cao thuốc... Tuy nhiên, chúng ta có thể tự chế biến thành một loại nước hoa quả

có vị chua nhẹ và thanh mát để dùng trong những ngày hè nóng bức.

**Cách chế biến hoa atiso đỏ:**

**Bước 1:** Rửa sạch, để ráo, tách riêng cánh hoa để ngâm nước uống, còn hạt ở trong mang phơi khô,

hãm nước uống như uống trà.

Sau khi tách, rửa lại cánh hoa bằng nước muối loãng cho sạch và tráng lại bằng nước sôi để nguội.

**Bước 2:** Khi cánh hoa đã ráo nước thì mang ngâm với đường theo tỷ lệ 1:1 (tức 1 kg hoa ngâm với 1 kg đường). Đầu tiên, rải một lớp đường xuống dưới đáy bình và trải lên đó một lớp hoa, rồi lại một lớp đường, cứ như vậy cho đến hết và phủ trên cùng là một lớp đường. Sau đó lấy vỉ ép chặt xuống để hoa không bị trôi lên trên, gây mốc. Hoa atiso rất dễ ngót, chỉ ngâm qua một đêm là ngót còn một nửa. Lúc này cần ép chặt vỉ xuống theo mức ngót của hoa và đường, sau 3 - 4 tuần là có thể dùng được.

Lưu ý, lọ dùng để ngâm phải rửa sạch, lau khô, tránh dính nước lã vào và phải là lọ thủy tinh. Khi dùng, pha thêm nước lọc thành nước uống thanh nhiệt. Ngoài ra, có thể vớt cánh hoa ra để ráo, xào với đường làm mứt ăn dần, ăn giòn và rất ngon. Nước có thể đun lên thành siro, để ngăn mát tủ lạnh và dùng dần ■

## ĐIỀU DƯỠNG KẾT HỢP VỚI ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ ĐỢT I NĂM 2015



Hướng dẫn tập dưỡng sinh cho cán bộ cao cấp của Đảng và Nhà nước  
tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý đợt 1 năm 2015

### NGUYỄN NHẬN

*Từ ngày 13 - 22/4/2015, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã phối hợp với các cơ quan đơn vị chức năng tổ chức kỳ nghỉ điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý đối với cán bộ cao cấp đợt 1 tại Khu du lịch sinh thái Sao Việt, thành phố Tuy Hòa, tỉnh Phú Yên. Tham gia đợt nghỉ có 11 đồng chí là cán bộ lão thành cách mạng, các đồng chí nguyên ủy viên Trung ương Đảng và đặc biệt có sự tham gia của đồng chí Nguyễn Thị Bình, nguyên Ủy viên Trung ương Đảng, nguyên Phó Chủ tịch nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam.*

Trong đợt 1, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã phối hợp với Viện Y học cổ truyền Quân đội, phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương 2B tổ chức điều dưỡng cho cán bộ theo phương thức điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý cho cán bộ cao cấp. TS. Nguyễn Đình Nhân, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ nhiệm khoa Chăm sóc và bảo vệ sức khỏe Trung ương, Viện Y học cổ truyền Quân đội, Bộ Quốc phòng (người trực tiếp chăm sóc, phục vụ cho cán bộ trong đợt nghỉ dưỡng) cho biết: kỳ nghỉ điều dưỡng



không chỉ tăng cường thể lực đơn thuần mà còn kết hợp với phát hiện bệnh, giúp cán bộ được đi điều dưỡng hứng thú hơn vì không chỉ là kỳ nghỉ điều dưỡng mà còn được tư vấn cách phòng chống các bệnh ở người cao tuổi, luyện tập nâng cao thể trạng, sức khỏe. Với lợi thế gần biển, địa hình đồi núi thấp, yên tĩnh, không bụi, lượng oxy cao, không khí trong lành, khu vực núi Thơm của Khu du lịch Sao Việt là nơi lý tưởng cho người cao tuổi nghỉ ngơi và phục hồi sức khỏe. Đợt điều dưỡng kết hợp với điều trị bệnh lý, tập dưỡng sinh, vật lý trị liệu lần này rất hiệu quả. Qua trị liệu theo bệnh lý kết hợp với bấm huyệt điều trị bệnh, sức khỏe các thành viên trong đoàn đều được cải thiện, mọi người được hòa nhập với thiên nhiên, tinh thần sảng khoái.

Nguyên Ủy viên Trung ương Đảng, nguyên Chủ nhiệm, Bộ trưởng Ủy ban chăm sóc và bảo vệ trẻ em, bà Trần Thị Thanh Thanh, chia sẻ: Lần đầu tiên đi nghỉ điều dưỡng ở Phú Yên, bên cạnh được chăm sóc sức khỏe tôi còn được tham quan các địa danh lịch sử và các thắng cảnh đẹp, ấn tượng như Đền An Thổ, Ghềnh Đá đĩa, Núi Nhạn. Trong thời gian điều dưỡng, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã chuẩn bị rất chu đáo, các bác sỹ, điều dưỡng và tổ y tế phục vụ rất tận tình, thân thiện. Nơi ở, khu du lịch sinh thái Sao Việt rất đẹp, được bố trí gần gũi với thiên nhiên cây cối, chim muông và thú vật hoang dã, không khí trong lành. Không riêng bản thân tôi mà các thành viên trong đoàn cũng rất thỏa mãn.

Nguyên Phó Chủ tịch nước Nguyễn Thị Bình tham dự đợt điều dưỡng này cũng ân cần nhắc nhở mọi người phải giữ gìn sức khỏe. Theo bà, trong hoàn cảnh nào, sức khỏe cũng rất quan trọng “Có sức khỏe và tri thức sẽ làm nên tất cả”. Bà chia sẻ, hiện nay chúng ta đang giúp đỡ ngư dân bám biển. Lúc đầu ngư dân khó khăn ta mang cá cho họ, tới thời điểm vượt qua khó khăn ta

phải cho họ cần câu, song để họ bám biển bền vững thì phải tạo điều kiện để họ học cách bảo vệ sức khỏe và tìm hiểu, nâng cao kiến thức để tổ chức sản xuất giỏi.

Hiện nay, nhu cầu được nghỉ ngơi trong môi trường trong lành ngày càng được chú trọng, đặc biệt là nhu cầu điều dưỡng và chăm sóc sức khỏe người cao tuổi. Nước ta có rất nhiều các khu du lịch để có thể trở thành địa chỉ du lịch kết hợp điều dưỡng, chữa bệnh lý tưởng. Việc bồi bổ sức khỏe và chữa bệnh kết hợp với đi du lịch có hiệu quả rất cao vì đó là những nơi có khí hậu tuyệt vời, không khí trong lành, con người như thoát ra khỏi cuộc sống đời thường với bao lo toan, vất vả, bận rộn và có điều kiện thanh thoi nghĩ đến chính mình, góp phần nâng cao sức khỏe của cán bộ cao cấp. Qua đó, góp phần thực hiện có hiệu quả chính sách của Đảng và Nhà nước dành cho người có công.

Đợt điều dưỡng lần này là nguồn động viên cho các cán bộ cao cấp vượt qua những khó khăn của tuổi già để sống vui, sống khỏe, là động lực để tiếp tục làm những việc có ích cho xã hội ■



# HỎI - ĐÁP

## 1. Vì sao nên ăn cà chua nấu chín?

Đầu năm 1999, Mỹ đã công bố kết quả 35 công trình nghiên cứu cho thấy, ở những người ăn nhiều cà chua và chất chế biến từ cà chua, nguy cơ ung thư giảm 40% so với những người ăn ít. Kết quả rõ rệt nhất đối với bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt, ung thư phổi và ung thư dạ dày.

Cà chua ăn sống cung cấp nhiều vitamin hơn so với cà chua được chế biến do không bị nhiệt độ phá hủy trong quá trình xào nấu. Còn cà chua nấu chín, một kết quả nghiên cứu ở châu Âu trên hàng nghìn người cho thấy: cà chua đã chế biến (xào, nấu, nhất là sốt cà chua) cung cấp lượng lycopene dồi dào. Lycopene có tác dụng làm giảm sự phát triển của một số dạng ung thư đường ruột, ung thư tuyến tiền liệt, chống nhồi máu cơ tim. Nó không cho các gốc tự do phá hủy các tế bào lành mạnh của cơ thể. Lượng lycopene trong cà chua tăng nhiều nếu được nấu chín, chẳng hạn cà chua sốt có lượng lycopene và chất béo dùng trong quá trình chế biến tạo thuận lợi để dàng cho việc hấp thu nó. Công trình nghiên cứu trên cho thấy, cà chua chín có nhiều lycopene hơn cà chua sống.

## 2. Người bị bệnh mạch vành có nên ăn nhiều đường không?

Bữa ăn của chúng ta thường lấy gạo làm thực phẩm chính, trong đó gạo có chứa lượng đường tương đối nhiều. Trong thức ăn của người bình thường cũng có đủ hàm lượng đường, thậm chí cao hơn so với nhu cầu của cơ thể. Lúc ấy nếu ăn thêm đường hay chất ngọt khác như bánh, kẹo, sôcôla thì lượng đường vào cơ thể sẽ tăng nhiều so với nhu cầu.

Khi lượng đường quá nhiều không được chuyển hóa thành năng lượng kịp thời sẽ tích tụ lại thành mỡ, tồn đọng trong cơ thể, lâu dần sẽ làm tăng thể trọng, huyết áp tăng cao, gây gánh nặng cho tim và phổi. Các chuyên gia Thụy Sĩ đã nghiên cứu mối quan hệ giữa bệnh tim mạch với việc ăn nhiều đường trong thời gian từ năm 1960 đến 1968, phát hiện tỷ lệ tử vong của người bị bệnh mạch vành tỷ lệ thuận với việc tiêu thụ đường. Các nhà khoa học Nhật Bản cũng có kết luận tương tự. Do vậy, người bị bệnh mạch vành không nên ăn nhiều đường.

## 3. Người bị bệnh động mạch vành có nên uống nhiều đồ uống chứa coca không?

Coca cola không phải là đồ uống muốn uống tùy thích, nhất là đối với người bị bệnh động mạch vành và bệnh tim. Coca cola là đồ uống được làm từ quả coca, nếu uống quá nhiều trong một lần, chất cafein sẽ kích thích lên thành niêm mạc dạ dày gây buồn nôn, nôn ọe, nhức đầu và loạn nhịp tim.

Người lớn uống liền 3.000 ml coca cola trở lên có thể bị trúng độc, biểu hiện nóng nảy không yên, hô hấp nhanh, cơ bắp run, tim đập nhanh và loạn nhịp. Người bị bệnh động mạch vành và bệnh tim dễ bị rối loạn điện tim vì nó làm cho nhịp tim thất thường, một nguyên nhân chính gây tử vong cho người bị bệnh tim. Ngoài ra, lượng cafein sẽ kích thích động mạch vành gây co thắt ngực. Do vậy, người bệnh động mạch vành không được uống nhiều Coca cola ■



Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với lãnh đạo Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Ban Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất, thành phố Hồ Chí Minh.



Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng kết hợp điều trị bệnh lý đợt I, năm 2015 tại Khu du lịch sinh thái Sao Việt, thành phố Tuy Hòa, tỉnh Phú Yên.