

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 43
7-2015

BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

HỘI ĐỒNG MIỄN 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.
4. TS. Trần Huy Dũng, Phó Trưởng Ban, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch

CÁC ỦY VIÊN

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

CƠ VẤN CHUYÊN MÔN

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 Hình, Chủ tịch Hội Thần kinh học Việt Nam
22. GS.TS. Trần Ngọc Ân, Chủ tịch Hội Thấp khớp học Việt Nam

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

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

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- ThS. Hà Văn Nga, Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- 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,
- ThS. Nguyễn Thị Hoài Phương, Phó Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Phạm Trà Giang, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Quán 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

- * Thực trạng và một số giải pháp chăm 1
sóc sức khỏe người cao tuổi
- * Thực phẩm cho người bị gan nhiễm mỡ 6
- * Mùa hè nên cẩn thận với các bệnh về 8
tim mạch
- * Bữa sáng - bữa ăn chính 10
- * Chế độ ăn với người bị bệnh dạ dày 12
- * Cân đối chế độ dinh dưỡng, xua tan nỗi 13
lo bệnh trĩ
- * Ngâm chân - giúp ngủ ngon 15
- * Chống nắng đúng cách 17
- * Ruột thừa mà không thừa 19
- * Làm gì khi bị đau thượng vị 20
- * Mẹo trị nhọt hiệu quả và dễ làm 21
- * Những lợi ích của quả na với sức khỏe 23
- * Tác hại của đường 24
- * Công dụng chữa bệnh của rau dền 26
- * Hỏi đáp 28

Ảnh bìa 1: Lãnh đạo Ban, Hội đồng Khoa học Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với Hội đồng Khoa học các cơ quan Đảng Trung ương.

Cơ quan chủ quản báo chí:

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

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

Điện thoại: 08044600

Fax: 08044185

Email: bantinsuckhoecb@vnhq.com

In 1.500 bản, khổ 19X27cm tại

Giấy phép số 16 ngày 24/1/2014

In xong và nộp lưu chiểu tháng 7/2015



THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI



TS. NGUYỄN QUỐC TRIỆU

Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

1. Thực trạng già hóa dân số ở Việt Nam

Một quốc gia được coi là có dân số bắt đầu già hóa khi tỷ lệ người cao tuổi đạt mức 10% tổng dân số. Khi tỷ lệ này chạm ngưỡng 20%, quốc gia được gọi là có dân số già. Pháp luật Việt Nam quy định những người từ đủ 60 tuổi trở lên được coi là người cao tuổi. Cùng với xu hướng chung của thế giới, người cao tuổi Việt Nam không ngừng tăng cả về số lượng và tỷ lệ.

Từ năm 2012, Việt Nam đã bước vào giai đoạn già hóa dân số và sẽ trở thành nước có dân số già vào năm 2035. Điều đáng chú ý là quá trình già hóa của nước ta chỉ diễn ra trong 23 năm (2012-2035) là dân số đã đạt ngưỡng “dân số già”. Trong khi đó, Pháp phải mất 115 năm, Thụy Điển 85 năm, Úc 73 năm, Mỹ 69 năm và Nhật Bản 26 năm. Theo nhận định của Liên hiệp quốc, từ nay đến năm 2050, Việt Nam nằm trong nhóm 10 nước có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất

Bảng: Số lượng và tỷ lệ người cao tuổi của Việt Nam 1979-2035

Năm	Số người cao tuổi (triệu người)	Tỷ lệ người cao tuổi (%)
1979	3,71	6,90
1989	4,64	7,20
1999	6,19	8,11
2009	7,45	8,70
2012	9,03	10,2
2035	21,16	19,3

trên thế giới. Già hóa dân số tác động sâu sắc tới mọi khía cạnh của cá nhân, cộng đồng, quốc gia, đòi hỏi hệ thống y tế cần có sự điều chỉnh, thích nghi để đáp ứng với nhu cầu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, nâng cao chất lượng cuộc sống người cao tuổi.

2. Đặc điểm bệnh lý và sức khỏe người cao tuổi

Khi về già, các cơ quan trong cơ thể đều bị lão hóa dẫn đến suy giảm chức năng ở các mức độ khác nhau, làm giảm sức đề kháng với bệnh tật, stress, khả năng hồi phục sức khỏe kém. Đặc điểm bệnh lý quan trọng nhất ở người già là tính chất đa bệnh lý, tức là mắc nhiều bệnh cùng một lúc. Theo nghiên cứu của Bệnh viện Lão khoa Trung ương, tỷ lệ người cao tuổi mắc bệnh tăng huyết áp là 45,6%, tiểu đường và rối loạn đường huyết đói là 12%, suy giảm nhận thức là 12%, sa sút trí tuệ là 4,6%, thoái khớp là 33,9%, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là 12,6%, giảm thị lực là 76,7%, thính lực là 40%... Trung bình một người cao tuổi mắc 3 bệnh mạn tính.

Người cao tuổi, đặc biệt là những người trên 80 tuổi thường mắc các hội chứng đặc trưng ở người già như hội chứng dễ bị tổn thương (frailty), lú lẫn, suy giảm nhận thức (bệnh alzheimer), rối loạn đi và ngã, suy dinh dưỡng, trầm cảm, loét, mất nước... đòi hỏi phải được chăm sóc một cách đặc biệt.

Tuổi cao và các bệnh mạn tính là nguyên nhân chính dẫn đến giảm hoạt động chức năng hàng ngày ở người già như giảm khả năng tự đi lại, vệ sinh cá nhân, ăn uống, khả năng giao tiếp... Việc mất tính độc lập trong hoạt động chức năng hàng ngày là nguyên nhân gây tàn phế và đòi hỏi các biện pháp trợ giúp thích hợp. Nguy cơ tàn phế tăng cao mỗi khi người già nhập viện, vì vậy sau khi điều trị giai đoạn cấp, người già cần tiếp tục được điều trị tăng cường sức khỏe và phục hồi chức năng để đảm bảo khi ra viện họ không bị phụ thuộc.

Do số người già ngày càng nhiều, lại thường mắc nhiều bệnh, chủ yếu là các bệnh mạn tính và thoái hóa nên người già là nhóm đối tượng sử dụng dịch vụ y tế nhiều nhất. Theo nghiên cứu của Bệnh viện Lão khoa Trung ương, chi phí y tế cho người già cao gấp 7-10 lần người trẻ, mặc dù chỉ chiếm 10% dân số nhưng người già sử dụng hơn 50% tổng lượng thuốc của toàn xã hội.

3. Thực trạng chăm sóc sức khỏe người cao tuổi ở Việt Nam

Về cơ sở pháp lý, Quốc hội đã ban hành Luật Người cao tuổi số 39/2009/QH12 ngày 23/11/2009, Thủ tướng Chính phủ đã phê duyệt Chương trình hành động quốc gia về người cao tuổi Việt Nam giai đoạn 2012 - 2020 tại Quyết định số 1781/QĐ-TTg ngày 22/11/2012. Trong các văn bản này, đã có những quy định về chính sách chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi.

Về mạng lưới cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, hiện nay ở Việt Nam, về cơ bản người cao tuổi được chăm sóc y tế trong hệ thống y tế chung, cùng với các đối tượng khác.

Bệnh viện Lão khoa Trung ương là tuyến cuối về khám chữa bệnh, phục hồi chức năng và nâng cao sức khỏe người cao tuổi; chỉ đạo, hỗ trợ, chuyển giao chuyên môn kỹ thuật về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi cho tuyến dưới trong phạm vi cả nước; nghiên cứu khoa học về lão khoa cơ bản, lâm sàng và xã hội; tổ chức thực hiện đào tạo liên tục, đào tạo nâng cao về chuyên ngành lão khoa; nghiên cứu, xây dựng, phát triển mạng lưới chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi trong phạm vi cả nước.

Các bệnh viện cán bộ bao gồm Bệnh viện Hữu nghị (Hà Nội), Bệnh viện Thống nhất (thành phố Hồ Chí Minh), Bệnh viện C Đà Nẵng là các bệnh viện chăm sóc sức khỏe cán bộ, đối tượng phục vụ chủ yếu là người cao tuổi.

Khoa Lão tại các bệnh viện đa khoa tỉnh: được thành lập tại 50% số bệnh viện đa khoa tỉnh. Đa số các bệnh viện đã thực hiện ưu tiên khám chữa bệnh cho người trên 80 tuổi.

Các nhà dưỡng lão: Bên cạnh hệ thống các trung tâm bảo trợ xã hội thuộc Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội (chăm sóc cho các đối tượng cô đơn không nơi nương tựa), các thành phố lớn như Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh đã phát triển một số nhà dưỡng lão tư nhân.

Chăm sóc sức khỏe ban đầu tại nơi cư trú: Các trạm y tế xã, phường, thị trấn bước đầu có tổ chức tuyên truyền, phổ biến kiến thức về chăm sóc sức khỏe nói chung, trong đó có nội dung về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi. Một số trạm y tế xã đã phối hợp với cơ sở khám chữa bệnh tuyến trên tổ chức kiểm tra sức khỏe định kỳ cho người cao tuổi. Thí điểm bác sỹ gia đình, trong đó có lồng ghép nội dung về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi đã triển khai tại một số địa phương.

Về quản lý các bệnh mạn tính ở người cao tuổi, hầu hết các tỉnh đều đã triển khai các chương trình quản lý bệnh không lây nhiễm như tăng huyết áp, đái tháo đường, COPD, ung thư... thuộc Chương trình mục tiêu quốc gia y tế giai đoạn 2011-2015, trong đó người cao tuổi thuộc diện đối tượng thụ hưởng của các chương trình này.

Về đào tạo và phát triển nhân lực cho chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, với sự bùng nổ về nhu cầu chăm sóc y tế cho người cao tuổi, việc chuẩn bị nguồn nhân lực chuyên ngành Lão khoa là cần thiết. Hiện tại, hầu hết các trường đã đưa nội dung Lão khoa vào giảng dạy, trong đó có 3 trường đã thành lập Bộ môn Lão khoa, gồm: Trường Đại học Y Hà Nội, Trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh và Đại học Y Huế. Bệnh viện Lão khoa Trung ương đã đào tạo một số lớp về lão khoa cho một số bác sỹ tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh, tổ chức các lớp lão khoa cho các tỉnh.

4. Khó khăn, tồn tại

- Nhận thức của một số Bộ, ban, ngành và chính quyền địa phương về già hóa dân số, nhu cầu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi và các thách thức đối với hệ thống y tế còn hạn chế.

- Mặc dù đã có một số chính sách về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi lồng ghép trong chính sách chung về người cao tuổi, tuy nhiên việc thực thi các chính sách còn gặp nhiều khó khăn do thiếu các văn bản hướng dẫn cụ thể và các nguồn lực để thực hiện chính sách. Chưa có một kế hoạch tổng thể về chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi trong giai đoạn tới. Thiếu các chính sách, giải pháp về tài chính để đối phó với tình trạng già hóa dân số. Thiếu các chính sách, giải pháp về tài chính để đối phó với già hóa dân số, hiện có 30% người cao tuổi không có bất kỳ loại bảo hiểm y tế nào.

- Khả năng đáp ứng của hệ thống y tế và hệ thống an sinh xã hội chưa đáp ứng với nhu cầu chăm sóc sức khỏe người cao tuổi. Theo Luật Người cao tuổi, các



bệnh viện phải thành lập Khoa Lão, tuy nhiên chỉ có khoảng 50% các bệnh viện đa khoa tỉnh có Khoa Lão, còn lại chủ yếu là ghép với Khoa Cán bộ. Hầu hết các bệnh viện cũng chưa tổ chức phòng khám riêng cho người cao tuổi tại Khoa Khám bệnh. Một số cơ sở bảo trợ xã hội, nhà dưỡng lão đang hoạt động, tuy nhiên số lượng còn ít, cung cấp các dịch vụ y tế tại các nhà dưỡng lão này còn rất hạn chế và cần phải được quản lý để đảm bảo chất lượng.

- Việc lập hồ sơ theo dõi, quản lý sức khỏe người cao tuổi chưa được quan tâm đúng mức. Một số trạm y tế xã đã phối hợp với cơ sở khám chữa bệnh tuyến trên tổ chức kiểm tra sức khỏe định kỳ cho người cao tuổi, tuy nhiên tỷ lệ bao phủ thấp và không toàn diện. Chưa có các chương trình quản lý các bệnh đặc trưng ở người cao tuổi. Chưa có các chương trình quản lý các bệnh đặc trưng ở người cao tuổi như bệnh Alzheimer, rối loạn tư thế dáng đi và ngã...

- Thiếu nhân lực (bác sĩ và điều dưỡng chuyên khoa lão khoa) được đào tạo bài bản. Nhu cầu đào tạo nhân lực cho chăm sóc sức khỏe người cao tuổi là rất lớn, song năng lực và khả năng đáp ứng của các cơ sở đào tạo hiện nay còn hạn chế.

5. Một số giải pháp về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi

- Tăng cường sức khỏe và phòng bệnh cho người cao tuổi

Tuyên truyền, phổ biến kiến thức về chăm sóc sức khỏe, hướng dẫn người cao tuổi các kỹ năng phòng bệnh, chữa bệnh và tự chăm sóc sức khỏe: ăn uống hợp lý, tăng cường vận động, không hút thuốc lá... Lập hồ sơ theo dõi, quản lý sức khỏe cho người cao tuổi, phát hiện và dự phòng các yếu tố nguy cơ gây tàn phế ở người cao tuổi, hướng dẫn sử dụng thuốc một cách hợp lý. Xây dựng và tổ chức thực hiện các chương trình phòng chống các bệnh mạn

tính thường gặp ở người cao tuổi như tim mạch, tiểu đường, bệnh alzheimer và các bệnh mạn tính khác.

Khuyến khích phát triển các mô hình chăm sóc sức khỏe tại cộng đồng, đa dạng hóa các dịch vụ hỗ trợ người già sống tại nhà: dọn nhà, giặt giũ, đi chợ, cung cấp bữa ăn, điều dưỡng đến nhà chăm sóc, các trung tâm phục hồi chức năng, lao động trị liệu, dịch vụ trông người già theo giờ, tư vấn sức khỏe, cung cấp dụng cụ trợ giúp, các câu lạc bộ vui chơi, giải trí...

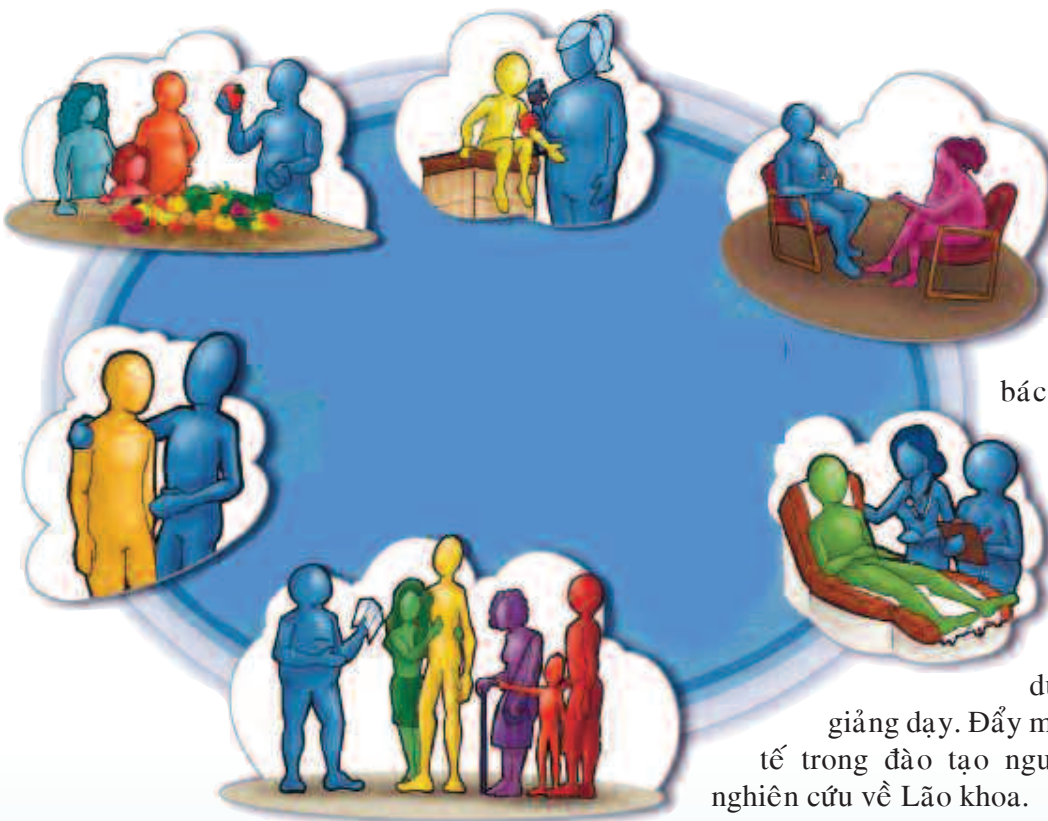
- Nâng cao năng lực của hệ thống y tế trong chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi

Đối với Bệnh viện Lão khoa Trung ương, cần tăng cường đầu tư để có đủ năng lực hoàn thành nhiệm vụ của một bệnh viện chuyên khoa đầu ngành về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi. Đưa nội dung chăm sóc sức khỏe người cao tuổi vào danh mục các lĩnh vực đầu tư ưu tiên.

Thí điểm thành lập *Bệnh viện ban ngày cho người cao tuổi*, đây là cách tiếp cận mới rất thích hợp với người cao tuổi cho phép đánh giá người cao tuổi một cách toàn diện, lên kế hoạch chăm sóc, phục hồi chức năng, tư vấn sức khỏe..., giúp giảm tải tại các bệnh viện.

Đối với các bệnh viện khác, cần thúc đẩy thành lập Khoa Lão tại các bệnh viện để điều trị và chăm sóc cho các đối tượng cao tuổi mắc nhiều bệnh lý phức tạp cùng một lúc, có các hội chứng lão khoa đặc trưng (thường là những người trên 80 tuổi). Khuyến khích thành lập các đội lão khoa di động. Về nhân lực, trước mắt có thể sử dụng các bác sĩ nội khoa, tâm thần kinh, phục hồi chức năng được đào tạo nâng cao về lão khoa. Tổ chức phòng khám lão khoa tại khoa khám bệnh.

Về hệ thống nhà dưỡng lão (Nursing home): Cần từng bước xây dựng hệ thống nhà dưỡng lão phù hợp với điều kiện kinh



tế xã hội của đất nước. Có 2 loại hình: nhà dưỡng lão có chăm sóc y tế (là những người già có các bệnh lý không thể chăm sóc tại nhà nhưng cũng không đến mức phải nhập viện) và nhà dưỡng lão không chăm sóc y tế (tương tự các trung tâm bảo trợ xã hội, để chăm sóc cho những người già tàn phế, cô đơn không nơi nương tựa hoặc những người còn tương đối khỏe mạnh). Cần có các chính sách ưu đãi cho các nhà đầu tư tham gia vào lĩnh vực này.

- Chăm sóc người cao tuổi tại gia đình, cộng đồng: Tăng cường năng lực của các trạm y tế trong chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng, lồng ghép chăm sóc sức khỏe người cao tuổi trong hoạt động của bác sỹ gia đình, đặc biệt trong việc quản lý các bệnh mạn tính, khám sức khỏe định kỳ, phát hiện và phòng tránh các yếu tố nguy cơ gây tàn phế ở người cao tuổi... Đa dạng hóa các dịch vụ hỗ trợ người cao tuổi sống tại nhà. Khuyến khích tư nhân, các tổ chức phi chính phủ mở các dịch vụ chăm sóc sức khỏe người cao tuổi tại cộng đồng.

- **Đẩy mạnh công tác đào tạo nguồn nhân lực:** Tăng cường đào tạo chuyên ngành lão khoa cho bác sỹ, điều dưỡng, nhân viên y tế. Cần thành lập bộ môn Lão khoa tại các trường đại học Y dược, tiến tới thống nhất nội dung chương trình giảng dạy. Đẩy mạnh hợp tác quốc tế trong đào tạo nguồn nhân lực và nghiên cứu về Lão khoa.

- **An sinh xã hội cho người cao tuổi:** Nghiên cứu, xây dựng kế hoạch tổng thể về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, các chính sách tài chính y tế, bảo hiểm xã hội, bảo hiểm y tế cho người cao tuổi. Đảm bảo người cao tuổi có thể tiếp cận một cách bình đẳng với các dịch vụ y tế và xã hội.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Y tế. Báo cáo tình hình thực hiện Luật Người cao tuổi và Luật Người khuyết tật. Hà Nội, tháng 7/2015.
2. Bệnh viện Lão khoa Trung ương. Báo cáo kết quả thực hiện Luật Người cao tuổi và Chương trình hành động quốc gia về người cao tuổi giai đoạn 2012 - 2020. Hà Nội, tháng 7/2015.
3. Phạm Thắng, Bài trình bày "Thực trạng và thách thức trong việc đáp ứng của hệ thống y tế về chăm sóc sức khỏe người cao tuổi" tại Hội nghị chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, Hà Nội, 6/3/2015.
4. Hoàng Thị Bạch Dương và Phạm Nguyên Quý. Bài trình bày "Chăm sóc người cao tuổi - Bài học từ Nhật Bản và thách thức của Việt Nam" tại Hội nghị Nâng cao năng lực cạnh tranh của Việt Nam trong nền kinh tế toàn cầu của Bộ Ngoại giao và Ban Kinh tế Trung ương. Hà Nội, 7/6/2015.
5. Chad Boulton. Health Care Systems for older persons. Principles of geriatric medicine and gerontology: 185-196 (2009)
6. C. Jeandel, P. Couturier. Organisation et coordination des soins en gériatrie. Geriatrie pour le praticien: 669-672 (2009)
7. UN. Report on World population ageing. United Nation 2013

Gan là một trong những bộ phận quan trọng trong cơ thể con người. Gan có tác dụng thúc đẩy sự chuyển hóa, bài tiết độc tố. Gan nhiễm mỡ là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh gan mạn tính với lượng mỡ tích tụ trong gan chiếm quá 5% trọng lượng của gan. Bệnh này thường kết hợp với các bệnh rối loạn chuyển hóa như tiểu đường, tăng huyết áp, béo phì, rối loạn lipid máu... và 20% gan nhiễm mỡ có thể diễn tiến đến xơ gan.

Bệnh gan nhiễm mỡ có thể đến với bất kỳ những người thiếu vận động và ăn uống bất hợp lý, quá thừa năng lượng. Đặc biệt, bệnh hầu như không có triệu chứng gì, chỉ có một vài bệnh nhân cảm thấy hơi mệt mỏi và suy nhược hoặc có cảm giác hơi tức tức ở vùng dưới sườn bên phải. Do vậy, bệnh thường được phát hiện một cách tình cờ sau xét nghiệm máu thường quy (thấy men gan tăng) hoặc sau khi được siêu âm.

Một trong những biện pháp hiệu quả nhất để chữa trị bệnh viêm gan nhiễm mỡ là sự thay đổi trong khẩu phần ăn uống hàng ngày. Cần đảm bảo rằng chế độ dinh dưỡng của bạn có ích cho sức khỏe và ngăn chặn được những triệu chứng của bệnh. Chế độ dinh dưỡng dành riêng cho người đang bị gan nhiễm mỡ không cần thiết phải chứa ít chất béo hoặc ít calo. Điều quan trọng là phải ăn uống điều độ và chọn đúng những thực phẩm có khả năng hạn chế những tổn hại cho gan. Ngoài ra, cần chú ý cung cấp đủ dưỡng chất thiết yếu mà cơ thể cần để hoạt động mỗi ngày, đặc biệt là protein.

Những thực phẩm người bị gan nhiễm mỡ nên tránh xa

Bệnh nhân gan nhiễm mỡ cần tư vấn của bác sĩ dinh dưỡng trước khi bắt đầu bất



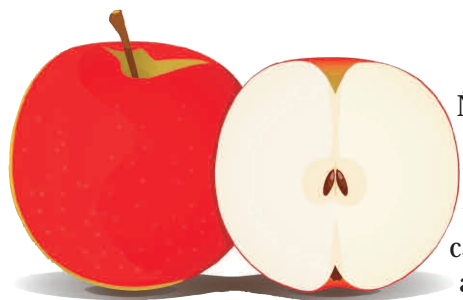
THỰC PHẨM CHO NGƯỜI BỊ GAN NHIỄM MỠ

BS. NGUYỄN BÙI PHƯƠNG
Học viện Quân Y

kỳ loại chế độ ăn uống mới. Chế độ ăn uống phụ thuộc nhiều vào tuổi tác, chiều cao, cân nặng hiện tại, mức độ hoạt động, giai đoạn của bệnh gan nhiễm mỡ và sự hiện diện của các bệnh khác như: tiểu đường, cholesterol cao...

Bệnh nhân gan nhiễm mỡ, để giảm lượng mỡ này, trước tiên cần hạn chế mỡ động vật trong thức ăn hàng ngày. Điều này sẽ làm cho lượng mỡ trong máu giảm, lượng mỡ vận chuyển qua gan giảm, qua đó giảm gánh nặng cho gan. Thay vì mỡ động vật, người bệnh nên sử dụng các loại dầu thực vật như dầu mè, dầu đậu nành, dầu olive.

Giảm ăn các loại thực phẩm giàu cholesterol: Người bệnh nên kiêng ăn các loại phủ tạng động vật, da động vật, lòng đỏ trứng... vì có chứa nhiều cholesterol. Hạn chế được các loại thức ăn này sẽ giúp người bệnh giảm được lượng mỡ thừa và phòng ngừa hoặc làm ổn định bệnh xơ vữa động mạch, cao huyết áp, tiểu đường, béo phì...



Nhà tranh bò
gan nhiều
mỡ trở lại
tiên, chúng ta
cần có chế độ
ăn hợp lý để

ăn đúng, ăn chống mỡ, ăn
thời gian vào thời điểm nhất;
Vấn đề ăn uống nên ăn, sống năng
lượng nên duy trì cần ăn uống
hàng ngày; Ăn chế độ ăn rõ ràng; Cần tham vấn
bác sĩ trước khi dùng thuốc để tránh
những thuốc gây hại cho gan; Kiểm tra
đường huyết, cholesterol và triglyceride
máu định kỳ 6 tháng (hoặc theo
hướng dẫn của bác sĩ theo tình trạng
bệnh lý của mỗi cá nhân).

12 thực phẩm tốt cho gan nhiễm mỡ

1. **Ngô:** Ngô chứa nhiều các acid béo không no, có khả năng thúc đẩy quá trình chuyển hóa của chất béo nói chung và cholesterol nói riêng. Theo dinh dưỡng học cổ truyền, ngô có vị ngọt tính bình, công dụng điều trung kiện vị lợi niệu, thường được dùng cho những trường hợp tì vị hư yếu, chán ăn, thủy thấp đình trệ, tiểu tiện bất lợi, phù thũng, rối loạn lipid máu, thiếu năng mạch vành.

2. **Nhộng tằm:** Nhộng tằm có vị ngọt mặn, tính bình, giúp ích từ bổ hư, trừ phiền giải phát. Nhộng còn có tác dụng làm giảm cholesterol huyết thanh và cải thiện chức năng gan. Nhộng thường dùng dưới dạng các món ăn hoặc tán thành bột để uống.

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

4. **Lá sen:** Lá sen giảm mỡ máu, giảm béo và phòng chống sự tích tụ mỡ trong tế bào gan. Lá sen được dùng dưới dạng hầm với nước sôi uống thay trà hoặc nấu cháo.

5. **Rau cần:** Rau cần chứa nhiều vitamin,

tác dụng mát gan, hạ cholesterol trong máu, thúc đẩy quá trình bài tiết các chất phế thải và làm sạch huyết dịch.

6. **Rau sống:** Đối với những người đang bị gan nhiễm mỡ, ăn rau sống là cách để bổ sung thêm các vitamin cùng khoáng chất có lợi cho gan mà lại không chứa đường hay chất béo. Hãy chế biến nhiều món salad trộn khác nhau và cố gắng ăn thật nhiều rau trong các bữa ăn hàng ngày.

7. **Hành tây:** Hành tây có chứa một số chất dinh dưỡng đặc biệt có thể làm giảm mỡ máu cho cơ thể con người. Đồng thời, các chất dinh dưỡng cũng có thể giúp mọi người ngăn chặn sự hình thành của xơ vữa động mạch. Do đó, bệnh nhân có bệnh tim mạch cũng có thể tăng lượng hành tây trong bữa ăn.

8. **Tỏi:** Tỏi có thể làm giảm cholesterol có hại trong máu bên trong cơ thể con người. Allicin có trong tỏi có thể duy trì giảm cholesterol và chất béo cho người dùng. Nó có thể chống lại vi khuẩn, ngăn ngừa xơ vữa động mạch và làm giảm đường huyết và mỡ máu.

9. **Dưa chuột:** Dưa chuột đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy nhu động dạ dày và giảm cholesterol. Đồng thời, chất axit tartronic trong dưa chuột có thể ngăn chặn sự hình thành của chất béo gây ra bởi đường.

10. **Gừng:** Gừng có chứa một loại hợp chất hữu cơ đặc biệt mà hiệu quả có thể giúp mọi người giảm huyết áp và mỡ máu và ngăn chặn sự hình thành huyết khối.

11. **Đậu tương:** Đậu tương có chứa hàm lượng lớn acid béo không bão hòa phong phú, vitamin E và lecithin. Đây là 3 loại chất dinh dưỡng có thể làm giảm cholesterol trong máu. Ngoài ra, saponin có trong đậu tương có hiệu quả có thể làm giảm lượng đường trong máu và ngăn ngừa xơ cứng động mạch.

12. **Thịt gà:** Theo nghiên cứu, thịt gà có thể làm giảm cholesterol trong chế độ ăn uống có chứa lượng chất béo cao ■



Bệnh tim mạch là mối nguy hại lớn đến sức khỏe con người vào mọi lúc, mọi nơi. Tuy nhiên, vào mùa hè, người bị bệnh về tim mạch càng cần phải cẩn trọng. Trong số các bệnh lý về tim mạch, nguy hại nhất trong mùa hè phải kể đến là suy tim, xơ vữa động mạch vành và tăng huyết áp.

MÙA HÈ *NÊN CẦN THẬN* ***VỚI CÁC BỆNH VỀ TIM MẠCH***

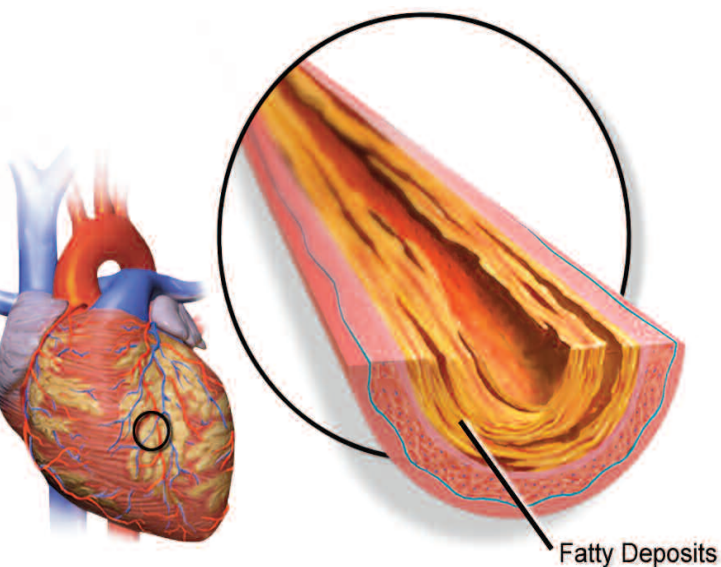
MINH PHÚ

Bệnh suy tim

Suy tim là bệnh hay gặp ở người cao tuổi, là biến chứng cuối cùng của tất cả các bệnh về tăng huyết áp và bệnh toàn thân khác. Về bản chất, suy tim là tình trạng cơ tim không đảm bảo được nhu cầu về cung cấp lượng tuần hoàn. Suy tim có thể mạn tính, thể cấp tính. Dấu hiệu của bệnh là thấy khó thở khi gắng sức hoặc khi nằm, mệt mỏi, phù chân, hồi hộp tim đập nhanh... Suy tim do nhiều nguyên nhân: huyết áp cao không điều trị; bệnh cơ tim thiếu máu; nhồi máu cơ tim; bệnh van tim (hẹp, hở van 2 lá, hẹp hở van động mạch chủ); bệnh tim bẩm sinh không điều chỉnh bằng phẫu thuật (hẹp van động mạch phổi, còn ống động mạch...); viêm cơ tim; cường giáp không điều trị; suy thận mạn tính; loạn nhịp tim kéo dài...

Dù ở giai đoạn nào của quá trình suy tim và vào thời gian nào trong năm thì người bệnh vẫn phải thường xuyên dùng thuốc theo chỉ định của bác sỹ. Tuy nhiên, thời tiết mùa hè nóng nực làm cho cơ thể mất nước nhiều hơn qua đường bài tiết dẫn đến rối loạn nước và điện giải. Khi đó các chất điện giải như natri, canxi, kali đều giảm khiến người bệnh có thể xuất hiện những biến chứng như rối loạn nhịp tim, suy thận (do thận không đủ nước để lọc). Thời tiết nắng nóng cũng khiến gia tăng nguy cơ tác dụng phụ của các thuốc điều trị như suy thận, tăng creatinin trong máu. Ngoài ra, nắng nóng còn làm giảm thể tích tuần hoàn trong cơ thể làm cho máu bị cô đặc tạo thành các huyết khối gây tắc mạch máu.

Những biến chứng này thật sự nguy hiểm. Do đó, để bảo vệ mình trong mùa



nắng nóng, ngoài việc uống thuốc đều đặn theo chỉ dẫn của bác sỹ, người mắc bệnh suy tim cần tránh để cơ thể bị mất nước bằng cách nên hạn chế ra ngoài trời khi nắng gắt. Nên uống nhiều nước, uống liên tục trong ngày, không để tình trạng khi cảm thấy khát mới uống.

Bệnh động mạch vành

Bệnh động mạch vành là vấn đề phổ biến nhất của các bệnh về tim mạch và là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở nhiều nước trên thế giới. Hệ thống động mạch vành có nhiệm vụ cung cấp máu cho cơ tim hoạt động. Bệnh động mạch vành là tình trạng xuất hiện những mảng xơ vữa, khiến cho lòng động mạch bị chít hẹp, giảm khả năng lưu thông của máu nên không cung cấp đủ oxy và chất dinh dưỡng cho cơ thể. Mảng xơ vữa phát triển lớn dần theo thời gian, lưu lượng máu và oxy cung cấp cho tim vì thế càng ngày càng giảm. Vào mùa hè thời tiết nắng nóng thể tích tuần hoàn giảm, máu bị cô đặc nên khi gặp phần động mạch bị chít hẹp do xơ vữa lại càng khó lưu thông, dễ dẫn đến tắc động mạch. Tùy theo thể tích vùng động mạch bị tắc mà hậu quả xảy ra sẽ khác nhau, nguy hiểm nhất là có thể dẫn tới tử vong.

Do đó, cũng giống như người mắc bệnh suy tim, người mắc bệnh động mạch vành cần biết tự bảo vệ mình. Ngoài việc cần tuân theo phác đồ điều trị của bác sỹ, người bệnh cũng nên hạn chế ra ngoài khi nhiệt độ quá cao, uống nhiều nước, ăn nhiều trái cây và hạn chế đồ cay nóng. Có như vậy mới giúp giảm thiểu nguy cơ của bệnh trong mùa hè.

Tai biến từ bệnh tăng huyết áp

Nắng nóng thực sự là mối nguy hiểm với người bị tăng huyết áp. Nhiệt độ cao khiến nhịp tim tăng nhanh và huyết áp tăng theo, đến một ngưỡng nhất định sẽ dẫn đến tai biến mạch máu não. Để hạn chế tai biến do bệnh tăng huyết áp, người bệnh cần uống thuốc hạ huyết áp hàng ngày. Đối với người bình thường, nắng nóng cũng có thể gây hiện tượng tăng huyết áp nhất thời. Khi thấy một người có những dấu hiệu như nhức đầu, chóng mặt, người nóng ran cần nghĩ ngay đến bị tăng huyết áp để nhanh chóng đưa người bệnh đến các cơ sở y tế gần nhất.

Mùa hè, người mắc bệnh tim mạch phải đối diện với nhiều nguy cơ. Điều đó không có nghĩa là các mùa khác trong năm người bệnh có thể lơ là, chủ quan với bệnh tật. Như đã nói, các biến chứng của bệnh tim mạch có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Để đề phòng biến chứng người bệnh cần thường xuyên đi khám tại các cơ sở y tế, có chế độ sinh hoạt phù hợp với bản thân. Về tập luyện, mỗi ngày nên luyện tập đều đặn bằng những bài tập thể dục vừa sức hoặc đi bộ khoảng 30 phút. Cách này giúp người cao tuổi ổn định huyết áp, giảm lượng mỡ thừa, cải thiện chức năng hô hấp tuần hoàn. Về dinh dưỡng, nên tạo thói quen ăn uống cân bằng, không nên chỉ ăn những gì mình thích mà nên ăn những gì mình cần. Nên tăng cường rau xanh và chất xơ đồng thời hạn chế dung nạp các chất đường bột và mỡ động vật cũng như bia rượu, chất kích thích ■



BỮA SÁNG - BỮA ĂN CHÍNH

Nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới đã chỉ ra rằng, bữa sáng phải được coi là bữa ăn chính. Do đó, dù bạn thế nào và ngay cả khi không cảm thấy đói, bạn không nên bỏ qua bữa sáng.



BÌNH MINH

Cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động

Buổi sáng, thời gian làm việc và học tập với cường độ cao nhất trong ngày. Bữa sáng với đầy đủ các dưỡng chất là cách tốt nhất cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động trong ngày. Năng lượng được cơ thể thu nhận từ bữa sáng, sẽ giúp chuyển hoá và trao đổi chất trong cơ thể. Nhờ đó, các cơ quan trong cơ thể sẽ năng động hơn, đặc biệt là giúp duy trì chức năng não, làm tăng khả năng tư duy và trí nhớ. Ngược lại, nếu nhịn ăn sáng hoặc chỉ ăn qua loa, đường huyết sẽ hạ làm bạn mệt mỏi, hoa mắt, khả năng tập trung giảm, ảnh hưởng đến năng suất lao động, dễ bị sai sót trong công việc.

Kiểm soát cân nặng

Bữa sáng có tác dụng khởi động và đánh thức các bộ phận trong cơ thể sau một đêm dài cơ thể bị “nhịn đói”. Vì vậy, khi bỏ bữa sáng, bữa trưa và bữa tối bạn phải ăn nhiều hơn để có đủ năng lượng. Lúc này, những hormone kiểm soát cơn đói như leptin và ghrelin (có nhiệm vụ cảnh báo khi đã no) sẽ bị suy yếu. Trong khi đó, hoạt động vào buổi chiều và tối không nhiều, thức ăn sẽ không kịp tiêu hóa hết nên dễ tích lũy năng lượng dưới dạng mỡ dư thừa. Ăn sáng đầy đủ sẽ giúp bạn kiểm chế cơn đói suốt cả ngày. Khi bạn đã có năng lượng đầy đủ, bạn ít có khả năng tiếp cận với các đồ ăn vặt khác trong ngày, có thể làm tăng trọng lượng của cơ thể.

Bảo vệ các cơ quan trong cơ thể, ngăn ngừa một số bệnh mạn tính

Thức ăn vào dạ dày buổi sáng có tác dụng kích thích sự tiết dịch vị cả ngày, làm cho cơ thể tiêu hóa tốt hơn, duy trì khả năng tiêu hóa và sự thèm ăn. Ngược lại, nếu không ăn sáng, dịch vị tiết ra nhưng không có gì để tiêu hóa, dần dần sẽ dẫn đến viêm loét dạ dày. Do ruột rỗng, nhu động giảm, các chất cặn bã trong ruột của ngày hôm trước không có cơ hội để đào thải ra ngoài, lâu dần sẽ kết lại thành sỏi. Không chỉ bảo vệ hệ tiêu hóa, bữa sáng còn làm thông mạch hóa hệ thống tuần hoàn, giúp tăng cường vận động của tim và chống lại sự tích tụ nồng độ cholesterol xấu trong cơ thể, chống lại sự đề kháng insulin, giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Bữa sáng vừa làm cân bằng canxi trong máu, lại vừa có tác dụng tăng hấp thụ canxi thêm vào xương, giúp xương chắc khỏe...

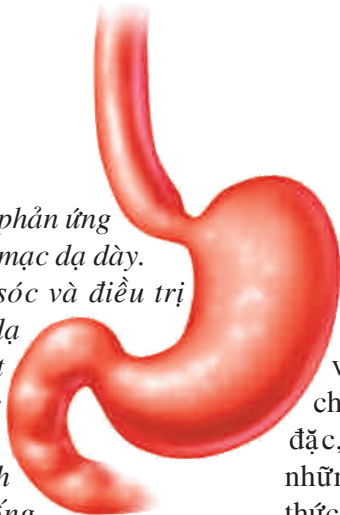
Bữa sáng cần có đầy đủ các chất dinh dưỡng

Bữa sáng cần có đầy đủ các chất dinh dưỡng với tỷ lệ cân đối, bao gồm các nhóm: chất bột (cơm, bún, bánh mì, bánh cuốn, phở), chất đạm (thịt, trứng, sữa, cá, đậu đỗ...), chất béo (dầu, mỡ), vitamin và muối khoáng (rau và trái cây). Vì vậy, nếu ăn bánh ngọt, bạn cần có thêm 1 cốc sữa bò hay sữa đậu nành, 1/2 quả chuối hay 1 quả hồng xiêm. Nếu ăn mì tôm nên nấu với một ít thịt, một thìa dầu hoặc mỡ, 1/2 quả cà chua và một ít rau cải cúc. Nếu ăn cơm hay khoai củ, nên ăn với muối vừng lạc và ăn thêm ít trái cây.

Lưu ý, bữa sáng nên ăn từ 6h - 8h sáng, vì nếu ăn quá muộn hiệu ứng bảo vệ của bữa sáng sẽ không còn. Không nên ăn nhiều các loại thực phẩm chứa nhiều đường hấp thu nhanh như bánh kẹo, nước ngọt có ga. Cũng không ăn quá nhiều vào bữa sáng vì sẽ làm cho cơ thể buồn ngủ và lười hoạt động. Không vội vã khi ăn sáng mà hãy thưởng thức và nhai thức ăn từ từ ■



Viêm dạ dày cấp là phản ứng viêm chỉ hạn chế ở niêm mạc dạ dày. Nếu không được chăm sóc và điều trị đúng sẽ dẫn đến viêm dạ dày mạn tính, viêm loét dạ dày. Bên cạnh việc dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, người bệnh cần có chế độ ăn uống phù hợp.



như giảm bông, lạc sườn, xúc xích... Cần tránh các loại thức ăn có độ axit cao dễ sinh hơi trong dạ dày như cà muối, dưa chua, giấm, mẻ, tương ớt hoặc trái cây vị chua như cam, xoài xanh, ổi, bưởi chua... Tránh rượu bia, thuốc lá, cà phê, trà đặc, thức ăn có nhiều gia vị như ớt, tỏi, những món ăn gây khó tiêu như chất béo, thức ăn chiên xào, gân sụn hay những thực phẩm gây đầy hơi như nước giải khát có ga...

CHẾ ĐỘ ĂN VỚI NGƯỜI BỊ BỆNH DẠ DÀY



BS. THANH BÌNH

Khi bị viêm dạ dày cấp, người bệnh có biểu hiện đau vùng thượng vị dữ dội, cồn cào, nóng rát, có khi âm ỉ, ậm ạch khó tiêu, ợ hơi, ợ chua, buồn nôn, hoặc nôn nhiều, lưỡi bẩn, miệng hôi, sốt, thường kèm theo viêm ruột, tiêu chảy... Trong trường hợp này, người bệnh cần lưu ý ngừng ngay việc sử dụng các chất gây tổn thương niêm mạc dạ dày để bảo vệ niêm mạc dạ dày, dùng những thức ăn giảm tiết dịch vị, giảm tác dụng của axit tiết ra lên niêm mạc dạ dày nhằm tránh tái phát do niêm mạc bị phá hủy liên tiếp dẫn đến viêm mạn tính hoặc loét dạ dày. Ngừng sử dụng các loại thuốc có hại cho dạ dày như aspirin, thuốc kháng viêm không có steroid... và hỏi ý kiến của bác sĩ điều trị trước khi dùng thuốc điều trị bệnh khác kèm theo.

Về chế độ ăn uống, ăn thức ăn loãng, mềm, dễ tiêu và đủ dinh dưỡng để bảo vệ niêm mạc dạ dày. Các loại thức ăn nên dùng là: sữa, trứng, các loại thực phẩm có tính bao bọc niêm mạc dạ dày như gạo nếp, bột sắn, bánh mỳ... Không nên ăn những thức ăn sống, lạnh và các loại thức ăn chế biến sẵn

Khi chế biến thức ăn cần nghiền, xay, băm nhỏ, nấu nhừ; tăng cường luộc, hấp, hạn chế xào, rán. Nên ăn chậm, nhai kỹ, nuốt chậm, vì trong khi nhai có thể tăng thêm sự bài tiết của nước bọt, nước bọt có tác dụng giảm axit và bão hòa axit có trong dạ dày; giữ khoảng cách đều đặn, hợp lý giữa các bữa ăn. Lúc đầu, nên ăn những thức ăn loãng; sau đó, người bệnh có thể dần dần ăn những thức ăn đặc hơn. Không ăn quá no vì ăn quá no sẽ làm dạ dày phồng căng, sinh ra nhiều axit có hại gây đau. Cần ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa cách nhau từ 2 - 3 giờ.

Viêm dạ dày còn do các yếu tố tâm lý thần kinh như bị căng thẳng, xúc động mạnh, lo âu, làm cho hệ thống thần kinh bị kích thích, dẫn tới tiết nhiều axit. Do đó, người bệnh phải giữ cho tinh thần luôn vui vẻ, xây dựng thói quen tốt trong sinh hoạt, nghỉ ngơi hợp lý, không nên làm việc quá mệt mỏi, căng thẳng...■

Theo Sức khỏe & Đời sống

Bệnh trĩ tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng luôn gây khó chịu, phiền toái, khiến người bệnh thiếu tự tin trong sinh hoạt, giao tiếp, hạn chế vận động. Chế độ ăn uống và chế độ sinh hoạt vừa là nguyên nhân nhưng cũng là giải pháp giúp phòng ngừa bệnh trĩ hiệu quả.

nội tiết do mang thai, sinh đẻ; chế độ dinh dưỡng không hợp lý (ăn quá ít chất xơ, rau xanh, ăn nhiều gia vị cay nóng, uống ít nước, uống quá nhiều bia rượu...) và chế độ sinh hoạt, luyện tập không điều độ (căng thẳng quá mức, không tập luyện thể dục thể thao...).

Biểu hiện ban đầu của bệnh trĩ là chảy

CÂN ĐỐI CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG, XUA TAN NỖI LO BỆNH TRĨ



YẾU CHỈ

Bệnh trĩ là bệnh do có sự dẫn quá mức các tĩnh mạch ở hậu môn - trực tràng. Bệnh trĩ thường được chia làm 3 loại: trĩ nội, trĩ ngoại, trĩ hỗn hợp. Trĩ nội: bắt nguồn từ đám rối tĩnh mạch trĩ ở phía trên đường lược hay phía trên cơ thắt hậu môn. Trĩ ngoại: bắt nguồn từ đám rối tĩnh mạch trĩ ở phía dưới đường lược hay dưới cơ thắt hậu môn và được che phủ bởi da hậu môn. Trĩ hỗn hợp là sự kết hợp giữa trĩ nội lẫn trĩ ngoại.

Nguyên nhân gây bệnh trĩ có thể do ngồi nhiều hoặc đứng quá lâu trong một thời gian dài; rối loạn nhu động ruột (táo bón, tiêu chảy); mang vác nặng; thay đổi

máu. Lúc đầu, máu chảy ít (phát hiện nhờ việc máu thấm ở giấy vệ sinh hoặc có lẫn trong phân) nhưng càng về sau, mỗi khi đại tiện, máu chảy càng nhiều. Khi bệnh đã chuyển biến nặng, bệnh nhân có biểu hiện sa búi trĩ. Lúc đầu, búi trĩ chỉ hơi thò ra ngoài vùng hậu môn khi người bệnh đi đại tiện hoặc ngồi, sau đó sẽ tự thụt vào. Càng về sau, búi trĩ càng sa hẳn ra ngoài, thường xuyên nằm ngoài hậu môn. Ngoài ra, người bị bệnh trĩ có thể kèm theo các biểu hiện như đau và ngứa ở hậu môn.

Tùy thuộc vào mức độ trĩ mà bác sỹ chỉ định phương pháp điều trị thích hợp. Có thể điều trị nội khoa (bằng thuốc); thắt búi trĩ bằng vòng cao su; đốt búi trĩ bằng laser CO2; phẫu thuật cắt từng búi trĩ; phẫu thuật Longo; khâu treo trĩ bằng tay; khâu cột động mạch trĩ dưới hướng dẫn của siêu âm Doppler... Trĩ ngoại chỉ điều trị bằng phương pháp phẫu thuật khi bệnh đã ở giai đoạn cuối, bị nhiễm trùng và sưng tấy, thậm chí lở loét. Các bác sỹ lưu ý, bệnh trĩ cần được điều trị càng sớm càng tốt và cần phải kết hợp với chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt phù hợp để tránh tái phát.

Để phòng ngừa bệnh trĩ, nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả chứa chất xơ, có tính mát, có tác dụng chống táo bón như rau diếp cá, mồng tơi, rau má, rau lang... Ăn thức ăn dạng luộc chín, nấu canh, hấp, hạn chế dạng chiên, xào nhiều dầu mỡ hoặc dạng nướng. Bổ sung nước thường xuyên, tối thiểu 2 lít nước mỗi ngày. Hạn chế những gia vị cay nóng như ớt, tiêu, gừng, riềng... và hạn chế ăn muối (vì muối có khuynh hướng giữ nước lại trong cơ thể, làm các tế bào và mạch máu trương căng ra, làm nặng hơn triệu chứng trĩ). Không sử dụng cà phê, rượu, bia...; hạn chế hoặc không hút thuốc lá. Đồng thời, nên thường xuyên tập luyện thể dục thể thao; không nên ngồi nhiều một chỗ. Nếu tính chất công việc cần phải ngồi nhiều thì có thể đứng lên đi lại vài vòng sau mỗi tiếng. Tập thói quen đi đại tiện đều đặn hàng ngày vào một giờ nhất định và không nên nhịn đại tiện vì bất cứ lý do gì ■



Theo Tây y, đôi chân được coi đó là trái tim thứ 2 của con người. Đôi chân chứa rất nhiều đầu mút thần kinh, phản xạ đến vỏ đại não, chăm sóc đôi bàn chân làm tăng tuần hoàn máu, giúp cơ thể khỏe mạnh. Theo Đông y, chân là gốc của cơ thể, tuy nhỏ bé nhưng bàn chân có đến 60 huyết đạo quan trọng.

Ngâm chân không chỉ thúc đẩy lưu thông máu trong cơ thể, điều chỉnh hệ thống nội tiết, mà còn tăng cường miễn dịch. Để bảo vệ đôi chân, các nhà Đông y thường khuyên mỗi ngày dành 15- 20 phút ngâm chân bằng nước ấm trước khi đi ngủ sẽ là một phương pháp cực kỳ hiệu quả, có lợi cho sức khỏe và nâng cao tuổi thọ. Đây là phương pháp thư giãn vừa thoải mái, vừa tốt cho sức khỏe và đặc biệt, giúp giấc ngủ được ngon hơn.

Ngâm chân mỗi tối trước khi đi ngủ là liệu pháp chữa chứng mất ngủ vô cùng hữu hiệu và an toàn. Khi trở về nhà sau một ngày bận rộn, ngâm đôi chân vào chậu nước nóng không chỉ giúp cơn mệt mỏi tan đi mà còn làm cho hệ thống trung khu thần kinh được kích thích nhẹ nhàng, ức chế vỏ đại não, giúp bạn có giấc ngủ sâu, phục hồi sức khỏe.

Nếu có một loạt triệu chứng khó chịu như ngủ không ngon, tinh thần uể oải, chán ăn, tâm lý bất an, có thể ngâm chân trong nước nóng khoảng 30 phút, sau đó chà xát lòng bàn chân 10 - 20 phút cho đến khi cảm thấy nóng, sẽ cảm thấy tinh thần sảng khoái, toàn thân được thư giãn. Ngoài ra, cho thêm vài viên đá cuội trong chậu nước nóng có thể nâng cao hiệu quả ngâm chân, thúc đẩy dẫn thông kinh mạch, mang lại hiệu quả ổn định tinh thần, tốt cho tim thận và cải thiện giấc ngủ.

Có rất nhiều bài thuốc ngâm chân giúp ngủ ngon như:

- Ngâm chân với nước nóng và dấm
- Ngâm chân với nước nóng và muối
- Ngâm chân với nước nóng và gừng tươi
- Ngâm chân với nước nóng và sả



NGÂM CHÂN GIÚP NGỦ NGON

BS. LÊ VINH GIANG
Đại học Y Hà Nội

- Ngâm chân với nước nóng với các loại như: lá lốt, vỏ bưởi....

Ngoài ra, ngâm chân trong nước nóng ở nhiệt độ khoảng 40°C, sau 15 đến 20 phút, cơn đau đầu sẽ giảm đi đáng kể. Ngâm chân bằng nước nóng giúp bàn chân và mạch máu được giãn nở bởi nhiệt, máu sẽ lưu thông từ đầu xuống dưới bàn chân, nên có tác dụng giảm áp lực mạch máu ở đầu. Do dưới gan bàn chân có liên kết với các bộ phận của cơ thể, kể cả đầu nên mát xa gan bàn chân có thể kích thích kinh lạc, giảm đau đầu. Đặc biệt là huyết Thông tuyến dưới gan bàn chân, thẳng tới não, mát xa huyết này có thể dẫn máu xuống, giảm đau đầu.

Ngâm chân bằng thảo dược còn giúp phòng và trị bệnh. Theo Đông y, cảm lạnh chủ yếu là do thời tiết bên ngoài, chức năng phổi bị rối loạn gây ra. Loại nước thuốc dùng để ngâm chân được bào chế từ nhiều

loại thảo mộc như ngải cứu, lá lốt, thiên niên kiện, quế khấu... Khi trải qua quá trình đun nấu, các hoạt chất có trong dược liệu sẽ hòa tan trong nước hoặc tỏa ra hơi, tác động trực tiếp lên da và niêm mạc, hoặc ngấm vào trong niêm mạc phát huy tác dụng tốt cho cơ thể như cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường khả năng miễn dịch, tiêu viêm, kháng khuẩn, rút ngắn thời gian điều trị bệnh, giảm biến chứng và phòng ngừa bệnh cảm lạnh tái phát.

Khi ngâm chân, chúng ta cần chú ý:

- Trong vòng 30 phút sau bữa ăn không nên ngâm chân. Vì sau khi ăn cơ thể chuyển phần lớn máu về đường tiêu hóa, nếu ngâm chân bằng nước nóng ngay sau khi ăn, số máu vận chuyển đến được tiêu hóa sẽ chuyển xuống chân, lâu dần sẽ ảnh hưởng đến tiêu hóa, hấp thụ và gây thiếu dinh dưỡng.

- Nhiệt độ nước ngâm chân từ 38 đến 43°C, không nên vượt quá 45°C. Nhiệt độ nước ngâm chân quá cao không những gây tổn thương chân mà còn khiến các mạch máu của bàn chân nở rộng, ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu, gây bất lợi cho cơ thể.

- Không nên ngâm chân quá lâu. Tốt nhất chỉ nên ngâm chân trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút. Nếu ngâm chân trong thời gian quá lâu, máu sẽ lưu thông xuống các chi dưới, ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu của tim và não. Mùa đông nếu ngâm chân quá lâu có thể dẫn đến khô da, da bị mẩn ngứa.

- Trẻ em không được ngâm nước quá nóng và quá lâu. Phụ nữ đang kỳ kinh nguyệt cũng không nên ngâm chân.

- Trong khi ngâm chân, tư tưởng nên thoải mái, tránh căng thẳng hoặc suy nghĩ âu lo.

- Thời gian ngâm chân tốt nhất trong khoảng 5 - 7h tối, bởi vì đây là lúc thận hoạt động mạnh nhất. Sau khi ngâm chân không nên đi ngủ luôn, nên lau khô chân và cân

bằng nhiệt độ cơ thể, sau đó mới lên giường đi ngủ.

- Khi ngâm chân, nên ngâm ngập cổ chân, trên mắt cá khoảng 2cm. Đây là nguyên tắc bắt buộc phải tuân thủ khi ngâm chân vì ở cổ chân có 3 đường kinh dương (túc thiếu dương đờm, túc dương minh vị, túc thái dương bàng quang), 3 đường kinh âm (túc thái âm tỳ, túc thiếu âm thận, túc quyết âm can), đồng thời, cũng là nơi có nhiều huyết nguyên, huyết tĩnh nên phải để nước ngập cổ chân cho thuốc tác động lên các huyết đạo, các đường kinh, can, tỳ, thận, bàng quang, kinh đờm, kinh vị làm cho khí huyết trong kinh mạch này lưu thông để từ đó tác động lên toàn bộ cơ thể.

Nên ngâm chân thường xuyên mỗi ngày. Sau khi ngâm xong bao giờ cũng dùng khăn khô lau sạch. Vào mùa đông thì lập tức ủ ấm. Chú ý không nên ngâm chân với mật ong vì trong mật ong thành phần chủ yếu là đường, đường không thấm qua da. Nếu trên da có các vết thương phần mềm thì có thể bôi đắp trực tiếp ■



Bảo vệ da, hạn chế tác hại của ánh nắng mặt trời là một thói quen rất cần thiết và nên được hình thành từ sớm. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, hạn chế tiếp xúc với tia cực tím là một trong những hành động quan trọng giúp giảm thiểu nguy cơ mắc phải bệnh ung thư da. Bảo vệ da khỏi cháy nắng trong suốt lứa tuổi 20, 30 và 40 sẽ góp phần đáng kể giảm thiểu nguy cơ mắc phải ung thư da.



1. Hình thành thói quen bôi kem chống nắng

Sử dụng kem chống nắng là yêu cầu bắt buộc nếu bạn muốn bảo vệ làn da của mình trong mùa hè. Hãy bắt đầu thói quen bôi kem chống nắng mỗi khi ra ngoài tương tự như thói quen đánh răng hàng ngày. Luôn đặt sẵn một bình kem chống nắng chịu nước SPF 30+ trong tầm nhìn của bạn. Bôi kem chống nắng mỗi khi ra ngoài và cố gắng duy trì đến khi nó trở thành bản năng tất yếu của bạn và cả gia đình.

2. Sử dụng kem chống nắng đúng cách

Ở bãi biển bạn thường nhìn thấy mọi người thoa kem chống nắng sau khi họ đến nơi và xuống biển luôn, nhưng sản phẩm chống nắng cần ít nhất 30 phút để phát huy tác dụng bảo vệ, vì các lớp hoá chất trước hết phải thấm vào lớp sừng. Kết quả là người sử dụng vẫn bị cháy nắng mặc dù đã thoa kem chống nắng. Hiệp hội Ung thư Australia khuyến cáo, nên bôi kem chống nắng sau mỗi 2 giờ ngay cả khi sản phẩm có thể chịu nước đến 4 giờ đồng hồ.

CHỐNG NẮNG ĐÚNG CÁCH

TRẦN THỊ HUỆ (tổng hợp)

3. Tránh những giờ nắng gay gắt

Không gì tuyệt vời hơn là được vui chơi thỏa thích cùng với gia đình ở ngoài trời vào mỗi mùa hè. Thế nhưng cần lưu ý hạn chế thời gian ở ngoài trời quá lâu đặc biệt là trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều khi ánh nắng gay gắt nhất và cường độ tia UV mạnh nhất trong ngày. Cần đảm bảo vui chơi nơi gần với những khu vực có bóng râm để có thể tránh nắng khi cần thiết.

4. Luôn mang mũ dự phòng

Nên để mũ ở những nơi dễ tìm gần những khu vực mà mọi người hay vui chơi. Và cần có thêm một vài mũ dự phòng trong trường hợp bạn bè hoặc khách khứa quên không mang theo. Luôn để một vài chiếc mũ trong xe, trong túi đi biển và ở nhà. Mũ lưỡi

traí có thể rất thời trang nhưng tác dụng chống nắng của nó lại không bằng những chiếc mũ rộng vành.

5. Giữ thói quen rửa mặt

Đây là một thói quen bắt buộc bạn cần ghi nhớ trong mùa hè, cố gắng rửa mặt ít nhất ngày 2 lần. Hãy lựa chọn cho mình loại sữa rửa mặt phù hợp với da và áp dụng nó mỗi ngày để làn da luôn sạch sẽ và ngăn chặn sự lão hóa da trước tác động của tia cực tím.

6. Tìm hiểu về chỉ số tia cực tím

Chỉ số tia UV thay đổi từng ngày, tùy theo từng khu vực và được định lượng hóa thành chỉ số tia UV. Chỉ số tia UV < 3 là mức độ vừa phải, da bị cháy nắng sau 1 giờ đồng hồ phơi nắng. Từ 3-6 là mức độ cao, da có khả năng bị cháy nắng sau khoảng xấp xỉ 30 phút phơi nắng. Từ 6-10 là mức độ rất cao, bạn sẽ bị cháy nắng sau khoảng 10 phút phơi nắng. Chỉ số tia UV > 10 là mức độ nguy hiểm, chỉ cần 5 phút phơi nắng bạn sẽ bị cháy nắng.

Có thể tiện ích xem chỉ số UV vào điện thoại di động của bạn. Tiện ích này cho phép bạn biết về mức độ tia UV ở những khu vực khác nhau và khoảng thời gian mà ánh sáng mặt trời có thể gây nguy hiểm cho da bạn.

7. Mặc áo quần dài tay chống nắng

Hiện nay, có những loại áo quần chống nắng được thiết kế để mặc khi đi ngoài nắng. Nếu chỉ số chống nắng (UPF) của áo quần là 40 thì nó chỉ cho phép 1/40 tia UV xuyên qua nó.

Lưu ý, áo quần màu tối sẽ ngăn cản nhiều tia UV hơn những loại áo quần màu sáng.

8. Đeo kính mát

Ánh sáng mặt trời ảnh hưởng không nhỏ tới mắt và được tích lũy dần ngay từ khi chúng ta còn nhỏ. Theo Trung tâm Phòng chống tác hại tia cực tím và an toàn hạt nhân Australia (ARPANSA), quá trình phơi nắng

càng tích lũy lâu thì càng dễ mắc bệnh đục thủy tinh thể. Một chiếc kính râm đảm bảo chất lượng sẽ bảo vệ đôi mắt khỏi sự tổn hại gây ra bởi ánh nắng mặt trời. Nên sử dụng những loại kính có chỉ số chống tia UVR được xếp hạng từ 2-4 để có kết quả bảo vệ tốt nhất.

Việc bảo vệ mắt khỏi tia UV của kính râm phụ thuộc vào những đặc tính chứ không phụ thuộc vào màu sắc của kính. Do đó, một chiếc mắt kính màu tối cũng có tác dụng bảo vệ tương tự như chiếc kính màu sáng.

9. Hoạt động trong bóng râm

Nếu bạn muốn tận hưởng buổi sáng trên biển hay đi dạo trong công viên vào ngày nắng nên đem theo những vật dụng có thể tạo bóng râm chẳng hạn như dù. Bằng cách này bạn có thể tự tạo bóng râm cho mình và tận hưởng những hoạt động thú vị ngoài trời.

Tuy nhiên, đừng quên bôi kem chống nắng và đeo kính râm ngay cả khi ngồi trong bóng râm vì tia UV vẫn có thể phản xạ lên các bề mặt khác và ảnh hưởng đến bạn.

10. Giữ cho cơ thể đủ nước

Thời tiết nóng bức và những hoạt động ngoài trời sẽ nhanh chóng làm cơ thể mất nước, đặc biệt là với trẻ nhỏ. Nước giúp cân bằng nhiệt độ cơ thể và giúp cơ thể hoạt động bình thường. Trẻ nhỏ, nhất là khi đang bơi lội thường không nhận thức được việc khát nước vì thế bố mẹ nên chuẩn bị sẵn nước uống để trẻ được tiếp nước thường xuyên.

11. Dưỡng ẩm da

Sử dụng kem dưỡng ẩm sẽ giúp làn da bạn mịn màng suốt mùa hè. Tuy nhiên, bạn cần lựa chọn cho mình loại kem dưỡng ẩm phù hợp với lứa tuổi và làn da của mình. Hãy thoa kem dưỡng ẩm mỗi ngày trước khi đi ngủ để làn da bạn được nuôi dưỡng từ sâu bên trong nhé ■

Ruột thừa là một thành phần bên trong cơ thể, có hình như con giun dài từ 3cm - 13cm. Ruột thừa dính với phần đầu manh tràng của ruột già. Có quan niệm cũ cho rằng ruột thừa không có chức năng gì cho cơ thể, có lẽ vì thế nên nó mới có tên là ruột thừa. Nhưng theo những nghiên cứu gần đây, 2 nhà khoa học William Parker và Randal Bollinger thuộc trường Đại học Duke (North

Carolina, Hoa Kỳ) đã cho thấy ruột thừa có vai trò nhất định trong hệ tiêu hóa. Trong hệ thống ống tiêu hóa, có lớp màng vi khuẩn có lợi sống cộng sinh và nắm vai trò thiết yếu trong việc lên men thức ăn, tổng hợp vitamin. Điều đặc biệt là chính ruột thừa là nơi tập trung lượng vi khuẩn này nhiều nhất, có thể coi là kho dự trữ lớn cho những trường hợp cần thiết. Như trong trường hợp tiêu chảy nặng, hệ tiêu hóa bị mất một lượng lớn vi khuẩn có ích thì lúc này ruột thừa sẽ “mở kho” cung ứng vi khuẩn, giúp thiết lập lại trật tự ổn định môi trường đường ruột. Như vậy, có thể thấy ruột thừa tuy không phải là bộ phận thường xuyên tham gia vào các hoạt động trao đổi, chuyển hóa trong cơ thể nhưng nó cũng không phải vô ích. Nó chỉ

phát huy tác dụng trong rất ít các trường hợp cần thiết, còn lại đa phần là nằm im. Bình thường ruột thừa nằm rất “ngoan”, ít khi “giở chứng” gây khó chịu cho cơ thể. Tuy nhiên, chỉ cần có một “nhân vật” ngoại lai vô tình đi lạc vào ruột thừa, có thể là chất dịch nhầy, phân từ manh tràng đi vào là “ông anh ruột” này thức giấc, “quậy tung bưng” khiến tính

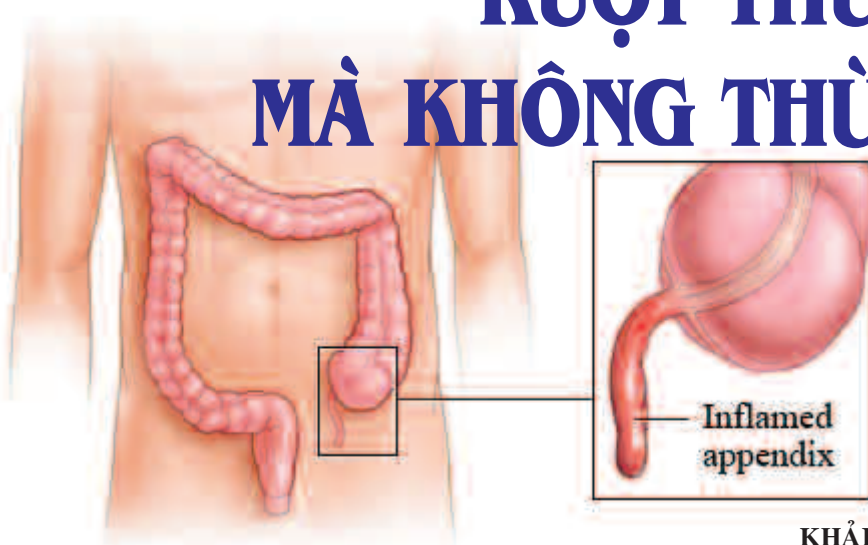
mạng con người có thể bị nguy hiểm nếu không được xử lý sớm. Đó là khi ruột thừa bị viêm, bắt buộc phải mổ cấp cứu để cắt bỏ.

Khi ruột thừa bị viêm cơ thể thường có các dấu hiệu như: đau bụng, thường đau quanh vùng rốn, sau đó đau ở vùng bụng dưới bên phải; tình trạng đau bụng càng nghiêm trọng hơn theo thời gian hoặc trong khi

chuyển động, hắt hơi, ho hoặc thở sâu; buồn nôn hoặc nôn mửa và ăn không ngon; bị tiêu chảy hoặc táo bón và không thể đánh hơi; sốt nhẹ; sưng phồng ở vùng bụng. Khi thấy cơ thể có những dấu hiệu này cần đến ngay các cơ sở y tế để theo dõi. Nếu đúng là bị viêm ruột thừa mà không được phẫu thuật sớm sẽ khiến khối viêm vỡ ra, ổ nhiễm trùng lan ra toàn ổ bụng rất nguy hiểm.

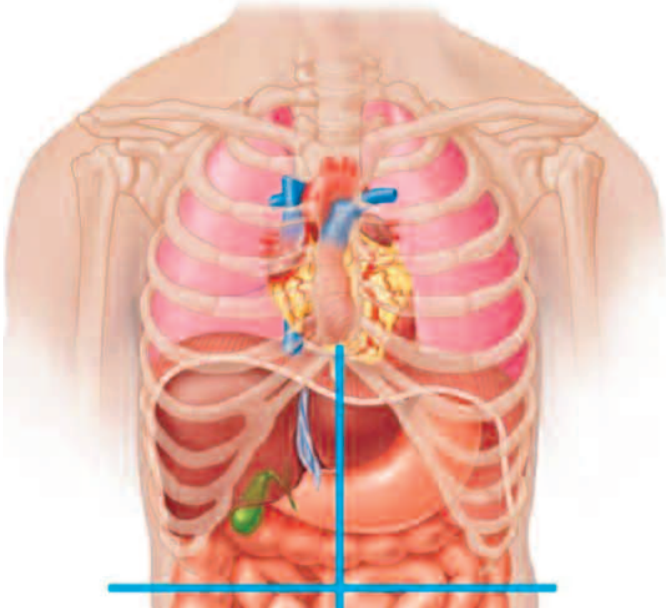
Sau mổ cắt bỏ ruột thừa không cần ăn kiêng quá mức. Chỉ cần chú ý đường tiêu hóa chưa thể hồi phục hoàn toàn về chức năng nên trong chế độ ăn nên ăn những đồ ăn dễ tiêu, chia nhỏ thành nhiều bữa ăn trong ngày. Không dùng rượu, bia. Không ăn đồ sống. Hạn chế các đồ ăn chua, cay, nóng, các đồ ăn gây dị ứng ■

RUỘT THỪA MÀ KHÔNG THỪA



KHÁI QUANG

chuyển động, hắt hơi, ho hoặc thở sâu; buồn nôn hoặc nôn mửa và ăn không ngon; bị tiêu chảy hoặc táo bón và không thể đánh hơi; sốt nhẹ; sưng phồng ở vùng bụng. Khi thấy cơ thể có những dấu hiệu này cần đến ngay các cơ sở y tế để theo dõi. Nếu đúng là bị viêm ruột thừa mà không được phẫu thuật sớm sẽ khiến khối viêm vỡ ra, ổ nhiễm trùng lan ra toàn ổ bụng rất nguy hiểm.



NÊN LÀM GÌ KHI BỊ ĐAU THƯỢNG VỊ

CHI MAI

Đau thượng vị là một triệu chứng rất hay gặp ở mọi lứa tuổi nhưng người trưởng thành có tỉ lệ cao hơn trẻ nhỏ, phụ nữ cao hơn nam giới. Đau vùng thượng vị có khi chỉ là rối loạn tiêu hoá nhẹ nhưng nhiều trường hợp lại là biểu hiện của 1 bệnh, thậm chí là trọng bệnh, vì vậy cần hết sức thận trọng không được xem thường.

Vùng thượng vị nằm ở khoảng trên rốn và dưới mũi xương ức. Đau thượng vị thường là tình trạng đau âm ỉ, thi thoảng mới xuất hiện, đau ngay sau khi ăn hoặc khi nằm xuống sau khi ăn. Ở một số người sẽ có những cơn đau quặn quại, có khi đau nhói ra phía sau lưng, nếu để lâu sẽ có biến chứng nặng hơn, rất nguy hiểm.

Đau thượng vị thường do rất nhiều nguyên nhân. Các cơn đau thượng vị đơn thuần thường không phải là một triệu chứng nghiêm trọng. Nhưng nhiều khi nguyên nhân của đau thượng vị lại xuất phát từ các bệnh lý khác, có thể là rất nguy hiểm như: đau vùng thượng vị do thủng dạ dày (dấu hiệu

nhận biết là cơn đau như dao đâm, bụng cứng như khúc gỗ, bệnh nhân có thể bị choáng); đau thượng vị do giun chui ống mật (thường rất dữ dội, người bệnh vật vã, vã mồ hôi); đau thượng vị do bệnh viêm tụy cấp (viêm tụy cấp chảy máu, viêm tụy mạn tính, ung thư đầu tụy); đau thượng vị do bị viêm đại tràng cấp hoặc mạn tính (dấu hiệu nhận biết là cơn đau kèm theo đầy hơi trướng bụng, đi ngoài nhiều lần). Ngoài ra, đau thượng vị có thể có liên quan đến các bệnh về gan, đường mật hoặc do bệnh dạ dày mạn tính tái phát.

Vì đau thượng vị có nhiều nguyên nhân như vậy nên nếu bạn thấy xuất hiện cơn đau dữ dội, nhất là trước đó chưa từng bị lần nào thì nên đi khám khẩn cấp để xác định nguyên nhân, điều trị kịp thời sẽ tránh được những biến chứng. Nếu chỉ thi thoảng thấy xuất hiện các cơn đau âm ỉ vùng thượng vị trong khoảng thời gian từ 1 đến vài ngày thì cũng nên đi khám định kỳ thường xuyên để tiện theo dõi. Đối với dạng đau do rối loạn thông thường, đau âm ỉ tuy không gây nguy hiểm nhưng lại khá ảnh hưởng đến cuộc sống. Để hạn chế cơn đau việc đầu tiên nên làm là tạm dừng mọi công việc và nằm nghỉ bất động. Các cơn đau thượng vị thường âm ỉ nhưng rất khó chịu. Đặc biệt nếu càng vận động thì cảm giác đau càng tồi tệ hơn. Do đó nằm im, thở đều là cách thư giãn tốt nhất để hạn chế cường độ cơn đau phát tác. Cũng không nên ăn uống bất cứ thứ gì dù đói trong lúc này để hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi. Chỉ cần ăn một miếng nhỏ cũng có thể khiến cơn đau thêm dữ dội.

Về lâu dài cách tốt nhất để ứng phó với bệnh đau thượng vị vẫn là phải tuân thủ theo chỉ định của bác sỹ. Cần có chế độ ăn uống, sinh hoạt và nghỉ ngơi hợp lý, không nên ăn chua cay, không uống rượu, bia, hạn chế uống cà phê và tuyệt đối không hút thuốc lá, tránh căng thẳng thần kinh quá mức trong thời gian dài ■

Bạn sẽ thấy rất bất ngờ khi có thể điều trị nhọt tại nhà với những phương pháp hết sức đơn giản như đắp bột ngô, dùng tỏi, bột nghệ...



Nhọt là tình trạng nhiễm trùng ở các nang lông do vi khuẩn tấn công. Khi mới xuất hiện, nhọt thường chỉ là một nốt nhỏ trên da sau đó sưng viêm đỏ và lan rộng, có thể bị sưng tấy và lớn dần sau vài ngày, gây đau đớn và khó chịu. Chỉ với một cái nhọt cũng có thể gây đau, kèm theo tình trạng viêm và sốt.

Triệu chứng của nhọt

Nhọt là tình trạng da bị nhiễm trùng, nổi mụn cứng lớn và có mủ trắng ở trung tâm. Khi mới xuất hiện, mụn nhọt chỉ là nốt sưng đỏ trên da, sau đó phát triển lớn dần và tạo mủ trắng ở trung tâm, cuối cùng vỡ ra và chảy nước. Nhọt có thể xuất hiện ở nhiều nơi khác nhau trên cơ thể như đầu, ngực, lưng, mặt, nách, mông và bẹn, những nơi có nhiều khả năng đổ mồ hôi và ma sát.

Dưới đây là một số dấu hiệu cảnh báo

chung của nhọt và u nang:

- Nhọt lớn dần
- Bạch huyết tăng lên
- Nhọt phát triển với một nốt đỏ trên da
- Nhọt hay u nang có đầy mủ trắng
- Nhọt và u nang gây ngứa
- Da ở vùng bị ảnh hưởng sẽ có cảm giác đau đớn và cứng
- Nhọt xuất hiện đơn lẻ hoặc tập trung

MẸO TRỊ NHỌT HIỆU QUẢ VÀ DỄ LÀM

Những dấu hiệu cảnh báo có thể đi kèm với một số triệu chứng như sau:

- Sốt cao (đặc biệt ở trẻ em)
- Những nốt đỏ trên da
- Nhọt không giảm sưng sau vài ngày
- Đau đớn dữ dội
- Sưng tấy
- Thay đổi khẩu vị
- Rối loạn tim...

Nguyên nhân gây ra mụn nhọt

Nhọt thường được gây ra bởi những vi khuẩn có hại thông qua các vết thương nhỏ, nang lông trên da hay các tuyến mồ hôi bị tắc nghẽn. Phụ thuộc vào các điều kiện da khác nhau và một số yếu tố dinh dưỡng trong cơ thể mỗi người mà nhọt xuất hiện. Các nguyên nhân khác của tình trạng mụn nhọt là:

- Hệ thống miễn dịch kém
- Vệ sinh kém
- Nghiện rượu
- Bệnh tiểu đường

- Mặc quần áo chật
- Thiếu dinh dưỡng
- Tiếp xúc với hóa chất độc hại
- Hóa trị...

Các phương pháp điều trị nhọt

Nếu phát hiện những dấu hiệu sớm khi bị lên nhọt, bạn hoàn toàn có thể áp dụng các phương pháp điều trị tại nhà. Có rất nhiều cách giúp bạn thoát khỏi sự khó chịu, đau đớn và đẩy nhanh quá trình chữa lành bệnh. Dưới đây là các biện pháp khắc phục tại nhà rất hiệu quả để chữa nhọt.

1. Bột nghệ

Sử dụng bột nghệ là phương pháp hoàn toàn tự nhiên có tác dụng chống viêm; hiệu quả trong việc điều trị mụn, nhọt và chăm sóc da rất tốt, tránh để lại sẹo và vết thâm.

Đầu tiên, khuấy 1 thìa bột nghệ vào nửa cốc sữa hoặc nước ấm. Uống hỗn hợp này 3 lần mỗi ngày trong 4-5 ngày. Ngoài ra, bạn có thể tạo một miếng dán dày bằng cách trộn bột nghệ và gừng tươi với một lượng bằng nhau. Sau đó, đắp hỗn hợp này vào khu vực bị sưng viêm. Tiếp theo, quấn một miếng vải mềm và sạch xung quanh.

2. Tỏi

Để khắc phục tốt nhất cho nhọt và u nang ở mặt, lưng hay chân, hãy sử dụng tỏi. Gia vị này có thể điều trị nhọt theo nhiều cách khác nhau. Làm một miếng dán dày khoảng 2-3 tép tỏi, sau đó dán tại khu vực bị ảnh hưởng. Hoặc đun nóng 1 tép tỏi và đặt nó vào khu vực bị ảnh hưởng trong ít nhất 10 phút và thực hiện một vài lần mỗi ngày. Hoặc ăn 2-3 tép tỏi sống hàng ngày sẽ tạo ra kết quả tốt như 2 phương pháp điều trị trên.

3. Tinh dầu trà

Tinh dầu trà xanh có chứa đặc tính kháng khuẩn, sát khuẩn và kháng nấm. Việc sử dụng thường xuyên của các loại dầu này có thể tăng tốc độ quá trình chữa bệnh và giảm đau và khó chịu gây ra bởi nhọt.



Đầu tiên, lấy một miếng bông và nhỏ vài giọt dầu cây trà. Tiếp theo, đắp nó trực tiếp lên các khu vực bị ảnh hưởng. Làm điều này 5-6 lần mỗi ngày trong một vài ngày cho đến khi cái nhọt của bạn hoàn toàn biến mất.

4. Bột ngô

Bột ngô là một chất hấp thụ tự nhiên cho làn da của bạn khi bị nhiễm trùng.

Đầu tiên, đun sôi nửa cốc nước, thêm bột ngô để có một miếng dán dày. Sau đó, đắp hỗn hợp này vào vùng bị ảnh hưởng, che lại bằng một miếng vải sạch và mềm mại. Làm điều này một vài lần mỗi ngày cho đến khi cái nhọt của bạn trở nên mềm mại và da không còn bị nhiễm trùng.

5. Dầu thầu dầu

Bạn cũng có thể sử dụng dầu thầu dầu như một chất khử trùng và trị bệnh cho làn da của bạn.

Đầu tiên, lấy một miếng bông và nhỏ vài giọt tinh dầu thầu dầu. Tiếp theo, nhẹ nhàng đắp các miếng bông vào khu vực bị ảnh hưởng trực tiếp. Điều này có thể giúp hút chất độc ra khỏi cái nhọt một cách hiệu quả ■

Theo Sức khỏe và Đời sống



NHỮNG LỢI ÍCH CỦA QUẢ NA VỚI SỨC KHỎE

Không chỉ giúp làm đẹp da, quả na còn có nhiều tác dụng đối với sức khỏe như bảo vệ mắt, cải thiện tiêu hóa, ngăn ngừa mệt mỏi.

1. Tốt cho mắt

Theo The Health Site, quả na là nguồn cung cấp vitamin C, A dồi dào, có khả năng cải thiện thị lực. Bên cạnh đó, na cũng rất giàu riboflavin, vitamin B2 khi đi vào cơ thể có tác dụng chống lại sự hình thành các gốc tự do, ngăn ngừa các vấn đề về mắt, giúp bạn có được đôi mắt sáng, tinh anh.

2. Cải thiện tiêu hóa

Đồng và chất xơ của na hỗ trợ hệ tiêu hóa khỏe mạnh, tăng cường chức năng hoạt động. Sự có mặt của chất xơ giúp việc bài tiết thức ăn nhanh hơn, ngăn ngừa chứng khó tiêu và giảm táo bón hiệu quả.

3. Tốt cho da, răng

Nhờ có hàm lượng vitamin A cao, na là trái cây giúp cân bằng độ ẩm và ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa cho da. Ngoài ra, thịt na mềm là phương thuốc tự nhiên để điều trị nhọt, mụn hay vết loét trên da rất hiệu quả. Vỏ na có thể dùng để chữa bệnh sâu răng, ngăn ngừa viêm nướu.

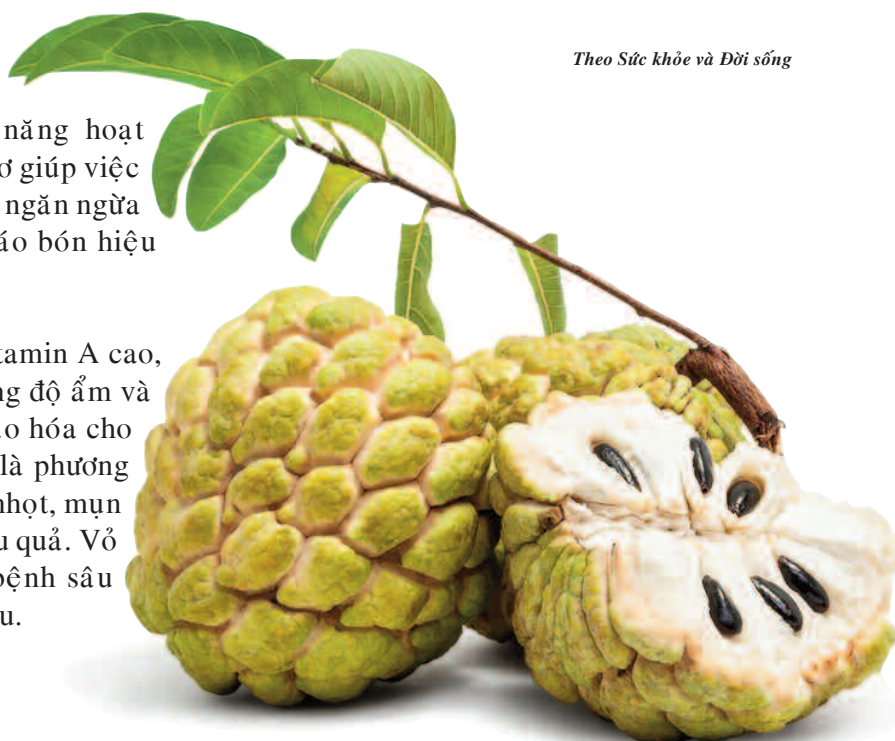
4. Duy trì trái tim khỏe mạnh

Hàm lượng magiê và kali trong na có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch, thư giãn cơ bắp và kiểm soát huyết áp ổn định. Niacin, vitamin B6 và chất xơ cũng có tác dụng ngăn ngừa các cơn đau tim, giảm lượng cholesterol xấu trong cơ thể.

5. Ngăn ngừa mệt mỏi

Na có thể cung cấp các dưỡng chất nhanh chóng chống lại kiệt sức và suy nhược. Hàm lượng kali trong quả na ngăn ngừa cơ bắp suy yếu và mệt mỏi bằng cách cải thiện quá trình cung cấp máu ■

Theo Sức khỏe và Đời sống





TÁC HẠI CỦA ĐƯỜNG

KIM HUỆ (tổng hợp)

Đường là dưỡng chất cần thiết để cơ thể chuyển hóa năng lượng, giúp tinh thần sảng khoái và khoẻ khoắn hơn. Tuy nhiên, tiêu thụ quá nhiều đường mỗi ngày sẽ là mối đe dọa lớn đối với sức khỏe và gây ra nhiều bệnh nguy hiểm.

Gây nghiện

Đường cũng là một trong những chất dễ gây nghiện giống như cocaine. Chúng kích thích sự hưng thú của thần kinh trung ương khiến cho nhiều người khó lòng từ bỏ. Các chuyên gia cho rằng, từ bỏ thói quen ăn đường cũng khó như bỏ thuốc lá, nên tốt nhất là đừng để mình bị phụ thuộc vào đường, bằng cách hạn chế thức ăn ngọt và không thêm đường vào món ăn.

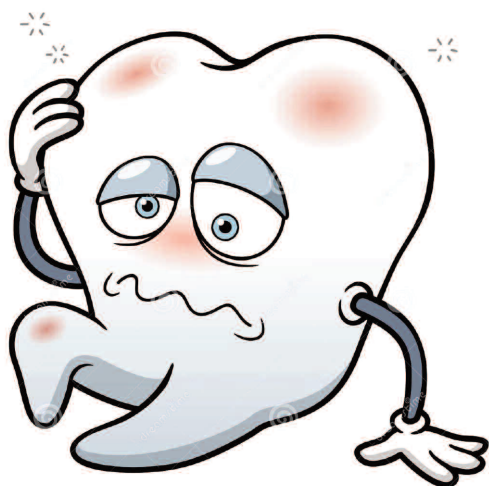
Gây sâu răng

Nguyên nhân khiến nhiều người bị sâu răng chủ yếu do khi ăn các thực phẩm có chứa nhiều chất đường mà không vệ sinh

răng sạch sẽ. Thông thường, chỉ 15 phút sau khi ăn, các vi sinh vật này sẽ hấp thu và tiêu hóa chất đường, biến đường thành axit hữu cơ làm mất khoáng men răng dẫn đến sâu răng. Vì vậy, nên hạn chế những thực phẩm dễ gây sâu răng như bánh, kẹo, trà sữa, nước ngọt... để bảo vệ sức khỏe răng miệng.

Gây stress

Lượng đường trong máu tăng cao có thể dẫn đến việc kích thích các hormone gây ra tình trạng mệt mỏi, cáu kỉnh, bức bối. Vì vậy, tốt nhất nên kiểm soát lượng đường và thức ăn có đường nhằm ngăn chặn sự trầm trọng của bệnh.



Ngăn cản sự hấp thụ các chất dinh dưỡng quan trọng

Những người ăn nhiều đường, khả năng hấp thụ các chất dinh dưỡng thiết yếu rất thấp, đặc biệt là vitamin A, vitamin C, vitamin B12, canxi, photpho, magiê và sắt. Đáng lưu ý, những người sử dụng nhiều đường nhất lại là trẻ em và thanh thiếu niên - những đối tượng cần nhiều chất dinh dưỡng nhất.

Gây thiếu chất crôm

Ăn quá nhiều đường và các loại thực phẩm giàu hydratecarbon đã qua tinh chế, cơ thể có thể sẽ có dấu hiệu thiếu chất khoáng crôm - một trong những chức năng chính của crôm là giúp điều hoà lượng đường trong máu. Crôm có nhiều trong các loại thịt, hải sản và thức ăn thực vật. Các loại tinh bột đã qua tinh chế và các loại thực phẩm nhiều hydratecarbon khác sẽ “cướp” nguồn cung cấp crôm trong các loại thực phẩm này.

Đẩy nhanh quá trình lão hoá

Một phần lượng đường được cơ thể hấp thụ, sau khi vào trong máu cũng trở thành protein. Những phân tử mới này góp phần làm mất đi tính đàn hồi của các mô đang bị lão hoá, từ da cho đến các bộ

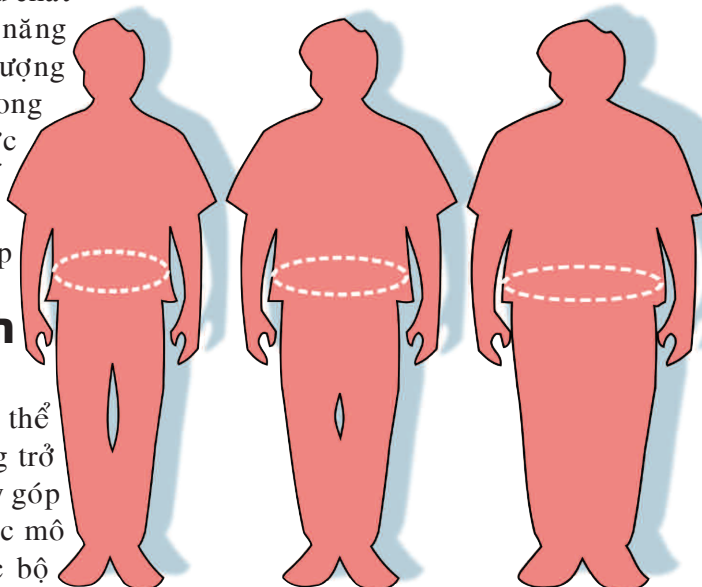
phận và động mạch. Càng nhiều lượng đường lưu thông trong máu thì càng đẩy nhanh quá trình lão hoá.

Tăng nguy cơ mắc bệnh béo phì, tiểu đường và bệnh tim

Hàm lượng chất béo và nhiệt lượng trong đồ ngọt rất cao. Khi cơ thể không kịp hấp thu, chất béo dư thừa sẽ tự động chuyển hóa thành các mô mỡ tích trữ trong cơ thể, dẫn tới bệnh béo phì. Bên cạnh đó, lượng đường khi đưa vào cơ thể sẽ kích thích tăng tiết chất insulin, từ đó làm tăng lượng cholesterol trong máu, là nguyên nhân gây bệnh tiểu đường, các bệnh về huyết áp và tim mạch.

Mỗi ngày nên tiêu thụ bao nhiêu đường?

Tuy đường có nhiều tác hại nhưng không cần phải kiêng hoàn toàn mà chỉ nên tiêu thụ đường ở mức độ vừa phải. Trung bình mỗi ngày không nên dùng vượt quá 20g đường đối với nữ và 39g đối với nam ■



Rau dền cơm hay còn gọi là rau dền gai (*Amaranthus spinosus*) mọc hoang dại ở những nơi đất bỏ hoang. Rau dền cơm có thân thảo, to, đứng thẳng, phân nhánh cao khoảng 0,4 đến 1m, không lông, nhiều nhánh, có gai ở nách lá (sự hiện diện của gai giúp ta phân biệt dền cơm với các loại dền xanh *amaranthus viridis*). Phiến lá tròn, dài, thon, hình bầu dục đầu nhọn mũi giáo, 4 - 10cm, mặt dưới xanh lợt, cuống có 2 gai dài 3 - 15mm ở nơi gần vào thân.

(khô), chất xơ thực phẩm 19,82% (khô), tro 20,20% (khô), azote 3,11% (khô), phosphoric axít 1,13% (khô), silicates 1,90% (khô).

Đông y cho rằng, dền gai có vị ngọt nhạt, tính hơi lạnh; có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, trừ thấp, ngừng tả. Thường dùng trị

CÔNG DỤNG CHỮA BỆNH CỦA RAU DỀN



R a u

dền cơm giàu dược tính nên được sử dụng làm thuốc; bộ phận sử dụng là rễ, thân và lá. Rễ có thể thu hoạch quanh năm, rửa thật sạch, cắt thành lát mỏng và phơi khô. Lá và thân non được ăn như rau xanh.

Thành phần hóa học (theo Hooper): nước 52,10% (tươi), chất béo 2,21% (khô), albumenoids 19,43% (khô), glucid 38.35%

phù thũng, bệnh về thận, chữa lỵ và làm thuốc điều kinh. Phần cây trên mặt đất được dùng làm thuốc chữa bỏng, đắp tiêu viêm mụn nhọt. Lá có tính long đờm và được dùng trị ho và các bệnh về đường hô hấp. Hạt dùng để đắp, băng bó chấn thương...

Cụ thể một số tác dụng trị liệu từ cây dền cơm: dùng thân và lá để chữa trị làm dịu đau, trấn thống, thuốc lợi sữa, chất làm lạnh, lợi tiểu diuretic, thuốc tẩy xổ, bệnh bao tử, bệnh tả, đổ mồ hôi, nôn mửa, bệnh phong cù. Hạt được sử dụng như là một thuốc dán để đắp lên chỗ gãy xương. Cây rau dền cơm, giúp tạo nên sự co thắt trong những mô sống, làm giảm những dòng chảy của sự bài tiết và những chất thải của máu, những chất nhầy. Đồng thời cũng tác dụng giảm sốt và mịn da, tạo sự ấm nóng và độ ẩm. Được sử dụng bên trong cơ thể trong

điều trị nội xuất huyết, tiêu chảy và kinh nguyệt quá nhiều. Rễ dùng chữa trị rối loạn kinh nguyệt, bệnh lậu, chốc lở, đau bụng, long đờm, dịu đau trấn thống và lợi sữa galactagogue, hay viêm sưng phồng lên. Rễ có thể giúp thúc đẩy hoặc làm tăng lưu lượng kinh nguyệt. Rau dền cơm cũng giúp tăng sự sản xuất sữa cho người mẹ trong thời kỳ cho con bú. Hoặc chỉ dùng riêng rau dền cơm để chữa trị chứng khó tiêu và ói mửa có thể xảy ra khi ăn những thức ăn lạ vào cơ thể. Dung dịch nước ép rau dền cơm được sử dụng ở Népal để điều trị sốt, rối loạn đường tiểu hay tiểu khó, tiêu chảy và bệnh lỵ.

Bài thuốc trị bệnh từ rau dền cơm:

- Điều trị gai cột sống và thoái hóa cột sống: cây chìa vôi 50g, cây dền cơm 30g, lá lốt 30g, cỏ xước 30g, tầm gửi 30g, 2 lít nước. Đun cỏ xước, tầm gửi, chìa vôi với 2 lít nước đến khi sôi cho dền cơm và lá lốt vào, đun thêm 3 - 5 phút bắc ra để nguội uống thay nước hàng ngày. Người bị gai cột sống thời gian bệnh vừa phát triển hay bệnh lâu dài, sử dụng bài thuốc này sẽ hiệu quả.

- Trật đả, ứ huyết: dùng cành lá hay toàn cây dền cơm nấu nước uống, mỗi ngày 10 - 15g uống thay nước trà.

- Chữa bạch đới, khí hư: rễ rau dền cơm 20g, lá bạc hà 16g, phơi khô, thái nhỏ, sắc 400ml nước lấy 200ml, chia làm 2 lần uống trong ngày. Dùng 7 - 10 ngày.

- Viêm họng, đau họng: thân, lá cây rau dền cơm, lượng vừa đủ, thêm một ít muối hạt, 1 - 3 lát gừng tươi. Tất cả nhai nát, nuốt nước dần. Ngày nhai, ngâm 1 - 2 lần đến khi đỡ đau họng.

- Ho có đờm: thân, lá cây rau dền cơm 50 - 100g, giã nát, vắt lấy nước uống. Hoặc dùng thân, lá cây rau dền cơm 50g, lá bồ công 20g, kim ngân hoa 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần. Hoặc dùng thân, lá cây rau dền cơm 50g, lá húng chanh 16g, vỏ rễ dâu tằm 16g, cam

thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần. Dùng 5 - 7 ngày.

- Mụn nhọt chưa vỡ: rễ rau dền cơm rửa sạch, giã nát, đắp lên mụn nhọt, có tác dụng làm nhanh vỡ mủ.

- Chữa viêm da mủ với lá dền cơm: lấy toàn cây rau dền cơm rửa sạch, giã nát, đắp lên nơi tổn thương.

- Chữa da nổi mẩn ngứa do tiếp xúc với rơm rạ: dền cơm tươi, rau sam tươi, lá hẹ tươi (hoặc lá bạc hà tươi) các vị đều bằng nhau. Giã nát đắp vào chỗ da nổi mẩn, mỗi ngày 2 - 3 lần.

- Bỏng nhẹ: thân, lá cây rau dền cơm rửa sạch, giã nát, đắp lên vết bỏng.

- Chữa sỏi thận: rễ rau dền cơm (sao vàng), kim tiền thảo, mã đề, rễ thiên lý, rễ cỏ tranh, đậu đen (sao thơm) mỗi thứ 12g; vỏ quả bí đao 20g, sắc uống. Uống trong 10 ngày.

- Trị chứng đi lỵ: 50g thân, lá cây dền cơm; 30g rau sam, nấu canh ăn ngày 1 - 2 lần. Hoặc lấy 100g thân, lá cây dền cơm sắc lấy nước uống ngày một thang.

- Chữa kinh nguyệt không đều: rau dền cơm 15g, bạc thau 20g, sắc uống.

- Bồi bổ cho trẻ nhỏ: món cháo tôm, rau dền cơm được nhân dân ta coi là một món ăn, bài thuốc bồi bổ sức khỏe tốt cho trẻ nhỏ vì nó có nhiều chất khoáng và vitamin. Do giàu canxi và các vitamin A, C, rau dền có tác dụng giúp trẻ em tăng trưởng khỏe mạnh, phát triển chiều cao.

- Bị ong đốt, rết cắn hãy một nắm rau dền cơm giã nhỏ đắp lên vết cắn đốt.

- Rắn cắn: hạt rau dền cơm 5g (1 muống đầy), phèn chua 0,5g. Cả hai thứ đem giã nát, chia 2 phần, 1 phần để uống, chiêu thuốc với rượu hoặc nước ấm (rượu dẫn thuốc nhanh hơn). Phần còn lại đem đắp lên vết cắn. Cần kết hợp với hút nọc rắn tại vết cắn (chỉ dùng ban đầu khi chưa kịp đưa tới bệnh viện) ■

Theo Sức khỏe và Đời sống



HỎI - ĐÁP

CÂU HỎI: Xin bác sỹ cho biết các loại thực phẩm nào người già cần tránh, không nên ăn hoặc chỉ nên ăn ít?

TRẢ LỜI:

- Các loại thực phẩm chiên, rán: Do ngấm lượng mỡ đã chuyển hóa cao nên dễ gây ung thư.
- Các thực phẩm đậm, muối: Quá mặn và dễ gây ra các bệnh nhiễm khuẩn đường ruột.
- Các loại tương mắm: Nhiều muối, không tốt.
- Các thực phẩm đông lạnh: Dễ gây bệnh đường ruột tim mạch.
- Tiết và nội tạng động vật: Chứa nhiều cholesterol có thể gây bệnh xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường.
- Các thức ăn nhanh: Lượng dinh dưỡng và vitamin thấp, dễ làm cơ thể thiếu chất.

CÂU HỎI: Ăn thanh đạm không đồng nghĩa với ăn chay, nghĩa là thế nào, thưa bác sỹ?

TRẢ LỜI:

Một số người lý giải việc ăn thanh đạm của người cao tuổi như là ăn chay là không đúng. Người ăn chay chỉ ăn rau, tuy lượng vitamin C phong phú nhưng lại rất thiếu protein và mỡ. Mà trong thịt động vật, nhất là cá lại có nhiều protein và loại acid béo chưa no. Do đó, phải kết hợp cả hai loại thức ăn này thì mới cân bằng dinh dưỡng được. Khái niệm về ăn chay cũng không phải chỉ là ăn toàn rau nữa mà có tới 5 loại ăn chay, đó là:

1. Ăn chay tuyệt đối (chỉ ăn rau, củ, quả).
 2. Ăn chay chỉ ăn rau và các loại hạt.
 3. Ăn chay có dùng sữa.
 4. Ăn chay có dùng sữa và trứng.
 5. Ăn chay bán phần (chỉ không dùng các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt cừu...).
- Ngoài ra, còn có những loại hình ăn chay theo ngày, theo tuần, theo tháng, theo tuần trăng, ăn chay trường.

PGS.TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN

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



HỘI ĐỒNG KHOA HỌC CÁC CƠ QUAN ĐẢNG TRUNG ƯƠNG LÀM VIỆC VỚI HỘI ĐỒNG KHOA HỌC BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

Ngày 15-7-2015, Hội đồng Khoa học các cơ quan Đảng Trung ương đã có buổi làm việc với Hội đồng Khoa học Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương. Đến dự và chỉ đạo Hội nghị, về phía Hội đồng các cơ quan Đảng Trung ương có GS.TS. Phùng Hữu Phú, Chủ tịch Hội đồng, GS.TSKH. Phạm Mạnh Hùng, Phó Chủ tịch Chuyên trách Hội đồng và PGS.TS. Vũ Văn Phúc, Phó Chủ tịch Hội đồng; về phía Lãnh đạo Ban, Hội đồng Khoa học Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương có TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và các đồng chí đại diện Hội đồng Khoa học.

Tại Hội nghị, TS. Trần Huy Dũng, Phó Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Thường trực Hội đồng Khoa học Ban đã báo cáo tình hình công tác nghiên cứu khoa học trong thời gian qua và phương hướng nhiệm vụ trong thời gian tới. Tại Ban và Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, tuy số lượng cán bộ chuyên trách còn khiêm tốn, song đã nghiêm túc quán triệt và tích cực triển khai công tác nghiên cứu khoa học, đưa việc nghiên cứu khoa học thành nề nếp và ứng dụng vào công tác chuyên môn, nhiệm vụ chính trị của cơ quan. Trong những năm gần đây đã triển khai nhiều đề tài, đề án nghiên cứu khoa học đảm bảo đúng thời gian, chất lượng và nghiệm thu đều được Hội đồng Khoa học các cơ quan Đảng Trung ương đánh giá đạt kết quả xuất sắc, đã và đang từng bước được Lãnh đạo Ban chỉ đạo ứng dụng trong việc kiện toàn, nâng cao chất lượng hoạt động của các đơn vị trong hệ thống.

Đặc biệt trong thời gian vừa qua, dưới sự chỉ đạo của Lãnh đạo Ban mà trực tiếp là đồng chí Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Hội đồng Khoa học của Ban phối hợp cùng Văn phòng Ban đã tham mưu, giúp việc phối hợp các cơ quan chức năng như Bộ Y tế, Văn phòng Trung ương Đảng, Ban Tổ chức Trung ương,... nghiên cứu xây dựng Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo giai đoạn 2013-2016 và định hướng những năm tiếp theo” để đáp ứng yêu cầu trước mắt và định hướng lâu dài cho công tác này.

Thay mặt Hội đồng Khoa học các cơ quan Đảng Trung ương, GS.TS. Phùng Hữu Phú, Chủ tịch Hội đồng đã biểu dương công tác nghiên cứu khoa học của Ban và Hội đồng Khoa học Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương nhất là Đề án “Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo giai đoạn 2013-2016 và định hướng những năm tiếp theo”. Đồng tình với ý kiến của đồng chí Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, sẽ tiếp tục quan tâm, ủng hộ, đầu tư các đề tài, đề án nghiên cứu khoa học có tính ứng dụng cao, đề xuất các chính sách gắn liền với thực tiễn để góp phần làm tốt hơn nữa công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ ■



Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với các đồng chí đại diện Bộ Tài chính và Cục Tài chính và quản lý đầu tư-Văn phòng Trung ương Đảng



Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý đợt IV, năm 2015 tại Vinpearl-Phú Quốc