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 32
8-2014

BẢN TIN
BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

1. Đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch.

2. Đồng chí Nguyễn Văn Quynh, Phó trưởng ban Tổ chức Trung ương, Phó trưởng ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch.

3. Đồng chí Nguyễn Thị Xuyên, Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó trưởng ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch.

CÁC ỦY VIÊN:

4. GS.TSKH. Phạm Mạnh Hùng, Chủ tịch Tổng hội Y học Việt Nam.

5. GS.TS. Phạm Gia Khải, Ủy viên Ban, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Tim mạch Việt Nam.

6. GS.TS. Bùi Đức Phú, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Trung, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Huế.

7. PGS.TS. Lương Ngọc Khuê, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế.

8. PGS.TS. Nguyễn Đức Công, Ủy viên Ban, Chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Thống Nhất.

9. GS.TS. Đỗ Kim Sơn, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Chủ tịch Hội Ngoại khoa Việt Nam.

10. GS.TS. Vũ Văn Đính, Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế.

11. PGS.TS. Nguyễn Tiến Quyết, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Việt Đức.

12. PGS.TS. Lê Văn Thạch, Ủy viên Ban, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Hữu Nghị.

13. PGS.TS. Nguyễn Minh Hà, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Viện trưởng Viện Y học Cổ truyền Quân đội.

14. PGS.TS. Nguyễn Trường Sơn, Phó chủ tịch Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Nam, Giám đốc Bệnh viện Chợ Rẫy.

15. PGS.TS. Nguyễn Quốc Anh, Ủy viên Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ miền Bắc, Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

-TS. Trần Huy Dụng, Phó Trưởng ban, Chánh văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

KI. Đặng Quốc Việt, Giám đốc Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

THƯ KÝ BIÊN TẬP

- ThS. Hà Vân Nga, Trưởng phòng Biên tập- Tạp chí
Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Phan Quỳnh Hoa, Phó trưởng phòng Tổng hợp- Hành chính
Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

ỦY VIÊN BIÊN TẬP

-ThS. Lê Thanh Sơn, Trưởng phòng Tổng hợp-Hành chính
Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- TS. Phạm Minh Hoàng, Phó trưởng phòng Tổng hợp-Hành chính
Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- CN. Phạm Trà Giang, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Nguyễn Thị Hoài Phương, Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- CN. Quản 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

* Kết quả hoạt động 6 tháng đầu năm và nhiệm vụ trọng tâm công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ 6 tháng cuối năm 2014 — 1
* Lễ công bố Quyết định của Ban Bí thư về bổ nhiệm Phó Trưởng ban và các ủy viên Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung ương — 3
* Trưởng Ban bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương làm việc với lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình — 4
* Hội nghị tập huấn công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ toàn quốc năm 2014 — 5
* Sức khỏe tình dục người có tuổi: Bài 1: Chăm sóc sức khỏe tình dục người có tuổi — 6
* Hoạt động thể lực với bệnh nhân đái tháo đường — 10
* Tai biến mạch máu não - vì sao? — 12
* Ngăn ngừa mù lòa do bệnh thoái hóa hoàng điểm ở người cao tuổi — 15
* Những sự thật và nhầm tưởng trong nhìn nhận cơn đau — 16
* Lợi ích sức khỏe của hạt sen đối với người cao tuổi — 18
* Những thực phẩm người cao tuổi nên ăn vào buổi sáng — 20
* 10 cách để vượt qua stress trong cuộc sống — 22
* 7 thực phẩm không bao giờ khiến bạn bị béo — 24
* Món ăn cho người thoái hóa khớp — 27
* Bệnh nhân hỏi - Bác sỹ trả lời — 28

Ảnh bìa 1: Đồng chí Tô Huy Rứa, Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Trung ương Đảng, Trưởng Ban Tổ chức Trung ương và TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương dự Lễ công bố Quyết định bổ nhiệm Phó Trưởng ban, Ủy viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ 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@yahoo.com

In 1.500 bản, khổ 19X 27cm tại Công ty Cổ phần In truyền thông Việt Nam, 34A. Nguyễn Khoái-Hai Bà Trưng- Hà Nội
Giấy phép số 16 ngày 24/1/2014
In xong và nộp lưu chiểu tháng 8/2014.

KẾT QUẢ HOẠT ĐỘNG 6 THÁNG ĐẦU NĂM VÀ NHIỆM VỤ TRỌNG TÂM CÔNG TÁC BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ 6 THÁNG CUỐI NĂM 2014

TS. NGUYỄN QUỐC TRIỆU
Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

Trong 6 tháng đầu năm 2014, hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ từ Trung ương đến địa phương đã nỗ lực phấn đấu hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao và đạt được một số kết quả cụ thể sau đây:

+ Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã phối hợp cùng Ban Tổ chức Trung ương và các cơ quan chức năng trình Ban Bí thư về chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; và ngày 15/4/2014, Ban Bí thư đã ban hành Quyết định số 242-QĐ/TW về chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.

+ Ban hành Quyết định Quy định nhiệm vụ của Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và bác sỹ khi đi tháp tùng phục vụ Tổng Bí thư, Chủ tịch nước, Thủ tướng Chính phủ và Chủ tịch Quốc hội đi thăm và làm việc ở nước ngoài.

+ Xây dựng và tổ chức triển khai các nội dung của Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ năm 2014; khảo sát các khu nghỉ dưỡng, kết hợp điều trị bệnh lý đối với cán bộ cao cấp tại Phú Quốc, Côn Đảo, Phú Yên, Quảng Ninh, Hải Phòng, Tuyên Quang; xây dựng và triển khai kế hoạch Điều dưỡng, kết hợp với điều trị bệnh lý đối với cán bộ cao cấp theo Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo năm 2014.

+ Phối hợp với Văn phòng Trung ương Đảng sửa đổi, bổ sung một số chế độ chính sách phục vụ cho công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tại Trung ương.

+ Chỉ đạo các Hội đồng chuyên môn, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, Bệnh viện Thống nhất, Bệnh viện Việt - Pháp thành phố Hồ Chí Minh khám, điều trị cho các Đoàn cán bộ cao cấp nước bạn Lào, Campuchia.

+ Chỉ đạo các Bệnh viện cán bộ, các Phòng Bảo vệ sức khỏe Trung ương, các Hội đồng chuyên môn làm tốt công tác quản lý, chăm sóc, khám và điều trị, hội chẩn đưa ra kết luận bệnh chính xác, có phác đồ điều trị đúng, xử lý thành công nhiều ca bệnh nặng, không để xảy ra sai xót chuyên môn; công tác khám, chữa bệnh tại phòng khám - quản lý sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ tại Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ cán bộ tỉnh, thành phố ngày càng đi vào nền nếp, chất lượng được nâng lên, không để xảy ra sai xót về chuyên môn; Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Công an, Bộ Quốc phòng triển

khai tốt việc khám sức khỏe định kỳ năm 2014 cho cán bộ cao cấp.

Về đánh giá kết quả đạt được sau một năm triển khai Thông báo số 127-TB/TW của Ban Bí thư cho thấy: Qua một năm thực hiện Thông báo kết luận số 127-TB/TW của Ban Bí thư, công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ đã có những chuyển biến quan trọng cả ở tuyến Trung ương và địa phương, đơn vị, góp phần nâng cao chất lượng hoạt động bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trong toàn hệ thống.

Một số nhiệm vụ trọng tâm 6 tháng cuối năm 2014:

1. Tiếp tục thường xuyên chỉ đạo chặt chẽ hoạt động bảo vệ, chăm sóc sức khỏe, nắm chắc tình hình sức khỏe cán bộ diện quản lý; tổng hợp, báo cáo, đề xuất kịp thời với Thường trực Ban Bí thư, đồng chí Ủy viên Bộ Chính trị, Trưởng Ban Tổ chức Trung ương về sức khỏe cán bộ cao cấp.

2. Tích cực triển khai có hiệu quả Đề án Chương trình mục tiêu với các chương trình cụ thể trong công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ: từ lập hồ sơ sức khỏe cán bộ; kiểm tra sức khỏe định kỳ nâng cao chất lượng khám chữa bệnh kỹ thuật cao, tích cực đào tạo nâng cao nâng cao trình độ chuyên môn; tổ chức các đợt điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý...

Phối hợp với Văn phòng Trung ương Đảng, Ban Tổ chức Trung ương tăng cường công tác kiểm tra các đơn vị trong hệ thống về việc xây dựng kế hoạch, thực hiện triển khai Thông báo kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013 của Ban Bí thư về "Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo 2013 - 2016 và định hướng những năm tiếp theo".

3. Phối hợp với Bảo hiểm Xã hội Việt Nam nâng cao chất lượng trong việc thực hiện khám, chữa bệnh Bảo hiểm Y tế cho các đối tượng thuộc diện quản lý trong toàn hệ thống bảo vệ sức khỏe cán bộ.

4. Triển khai, thực hiện nghiêm túc Luật Khám bệnh, chữa bệnh và Thông tư số 41/2011/TT-BYT, ngày 14/11/2011 của Bộ trưởng Bộ Y tế hướng dẫn cấp chứng chỉ hành nghề và giấy phép hoạt động đối với cơ sở khám bệnh, chữa bệnh cho các bác sỹ trong hệ thống.

5. Tiếp tục nghiên cứu, hoàn thiện mô hình Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố cho phù hợp tình hình thực tiễn (sửa đổi, bổ sung Hướng dẫn 23-HD/BTCTW, ngày 24/12/2008 của Ban Tổ chức Trung ương về chức năng, nhiệm vụ, tổ chức bộ máy của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh, thành phố).

6. Tổ chức Tập huấn toàn quốc công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ năm 2014 và tập huấn chuyên môn về dinh dưỡng cho các đơn vị trong hệ thống.

7. Phối hợp với các Ban, ngành, đơn vị triển khai tốt các hoạt động đối ngoại của Ban. Tổ chức tốt việc cử cán bộ tham gia bảo đảm y tế phục vụ chu đáo Đoàn cán bộ cao cấp bạn Lào sang Việt Nam nghiên cứu, trao đổi chuyên đề (03 lớp).

8. Tiếp tục nâng cao chất lượng hoạt động các Hội đồng chuyên môn Bảo vệ sức khoẻ Trung ương và các miền và các địa phương nhằm nâng cao chất lượng khám, điều trị.

9. Triển khai công tác chuẩn bị phục vụ Đại hội Đảng các cấp, chuẩn bị xây dựng kế hoạch đảm bảo phục vụ Đại hội lần thứ XII của Đảng.

10. Tích cực việc triển khai nghiên cứu khoa học; triển khai ứng dụng tin học trong công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ ở Trung ương và địa phương.

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

LỄ CÔNG BỐ QUYẾT ĐỊNH CỦA BAN BÍ THƯ VỀ BỔ NHIỆM PHÓ TRƯỞNG BAN VÀ CÁC ỦY VIÊN BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

Đồng chí Tô Huy Rứa, Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Trung ương Đảng, Trưởng Ban Tổ chức Trung ương trao Quyết định bổ nhiệm đồng chí Trần Huy Dụng, Ủy viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chánh Văn phòng Ban giữ chức Phó Trưởng ban

CHÍNH NGHĨA

Ngày 28/7/2014, tại trụ sở Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã diễn ra Lễ công bố các Quyết định bổ nhiệm Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và các Ủy viên Ban. Đến dự và chỉ đạo buổi Lễ có đồng chí Tô Huy Rứa, Ủy viên Bộ Chính trị, Bí thư Trung ương Đảng, Trưởng ban Ban Tổ chức Trung ương; đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng ban Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và các đồng chí Lãnh đạo các ban, bộ, ngành, đơn vị liên quan.

Tại buổi Lễ, đồng chí Tô Huy Rứa đã trao Quyết định bổ nhiệm đồng chí Trần Huy Dụng, Ủy viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chánh Văn phòng Ban giữ chức Phó Trưởng ban Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; trao Quyết định bổ nhiệm các đồng chí Ủy viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương: Đồng chí Bùi Văn Thạch, Phó Chánh Văn phòng Trung ương Đảng; Thiếu tướng, TS. Vũ Quốc Bình, Cục trưởng Cục Quân y - Bộ Quốc phòng; Thiếu tướng, GS.TS. Mai Hồng Bàng, Giám đốc Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 - Bộ Quốc phòng; BSCKII. Phạm Xuân Thu, Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.

Phát biểu tại buổi Lễ, đồng chí Tô Huy Rứa thay mặt Ban Bí thư, Ban Tổ chức Trung ương chúc mừng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương và các đồng chí mới được bổ nhiệm. Đồng chí Tô Huy Rứa nhấn mạnh, việc bổ nhiệm các đồng chí Lãnh đạo và Ủy viên Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe

cán bộ Trung ương là nhằm kiện toàn và tăng cường hoạt động cũng như sự lãnh đạo của Ban. Đồng chí Tô Huy Rứa cũng đánh giá cao hoạt động của Ban trong sự phối hợp với các bộ, ban, ngành, các bệnh viện, các hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương, các miền, các giáo sư, bác sỹ chuyên khoa đầu ngành để vượt qua những khó khăn về cơ sở vật chất, làm tốt công tác bảo vệ và nâng cao sức khỏe cán bộ.

Phát biểu tại buổi Lễ, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, thay mặt Lãnh đạo Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương cám ơn sự quan tâm, chỉ đạo sâu sát của Bộ Chính trị, Ban Bí thư Trung ương Đảng, sự phối hợp chặt chẽ của các Ban, bộ, ngành, đơn vị liên quan trong việc triển khai, thực hiện chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo; đặc biệt, ngày 15/4/2014, Ban Bí thư Trung ương đã ban hành Quyết định số 242-QĐ/TW về chức năng, nhiệm vụ, tổ chức, bộ máy của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương là một bước ngoặt đối với Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương. Nhân dịp này, đồng chí Trưởng ban chúc mừng các đồng chí mới được bổ nhiệm, mong các đồng chí trong thời gian tới luôn luôn hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được Đảng, Nhà nước giao phó.

Thay mặt các đồng chí được bổ nhiệm, đồng chí Trần Huy Dụng, Phó Trưởng ban Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương hứa sẽ tiếp tục phấn đấu hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao trước sự tin tưởng của các đồng chí Lãnh đạo Ban Bí thư, Ban Tổ chức Trung ương, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương ■

TRƯỞNG BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG LÀM VIỆC VỚI LÃNH ĐẠO BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TỈNH QUẢNG BÌNH

THANH SƠN

Ngày 20/8/2014, TS. Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đã làm việc với Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình. Tham dự buổi làm việc có đồng chí Trần Xuân Vinh, Trưởng Ban và đồng chí Lê Thanh Tuân, Phó Trưởng ban Thường trực.

Thực hiện Thông báo Kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013 của Ban Bí thư Trung ương Đảng về Đề án "Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khoẻ cán bộ lãnh đạo (2013-2016), định hướng những năm tiếp theo", Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình đã tham mưu Ban Thường vụ Tỉnh ủy ban hành Kế hoạch số 85-KH/TW, ngày 26/3/2014 triển khai thực hiện Thông báo Kết luận số 127-TB/TW.

TS. Nguyễn Quốc Triệu hoan nghênh những công việc mà Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình làm được thời gian qua. Tuy nhiên, đồng chí nhấn mạnh, Tỉnh ủy cần quan tâm đầu tư con người và kinh phí cho Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình; và để đạt được hiệu quả cao hơn, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình cần chú trọng công tác phối hợp với các bệnh viện tuyến trên và tại địa bàn đưa một số kỹ thuật mũi nhọn về ứng dụng tại địa phương, cũng như phát huy tối đa hiệu quả của Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe cán bộ tỉnh Quảng Bình ■

HỘI NGHỊ TẬP HUẤN CÔNG TÁC BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ TOÀN QUỐC NĂM 2014

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

Nhằm đánh giá những kết quả đạt được sau 01 năm triển khai Thông báo kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013 của Ban Bí thư về "Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo 2013 - 2016 và định hướng những năm tiếp theo", giới thiệu về một số vấn đề cập nhật trong lĩnh vực tim mạch, một số ứng dụng công nghệ tế bào gốc trong y học, trong 2 ngày 04 và 05/8/2014, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương tổ chức Hội nghị tập huấn công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ toàn quốc năm 2014. Hội nghị diễn ra tại thành phố Hồ Chí Minh, có sự tham dự của đồng chí Nguyễn Quốc Triệu, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, đồng chí Trần Huy Dụng, Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương; lãnh đạo Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh, đại diện Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ Quốc phòng, Bộ Công an, lãnh đạo Hội đồng chuyên môn miền Nam, các đồng chí Phó trưởng ban thường trực, trưởng phòng khám - Quản lý sức khỏe của các Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh, thành phố, lãnh đạo khoa Nội A, khoa A11 của các Bệnh viện cán bộ, lãnh đạo các Phòng bảo vệ sức khỏe cán bộ Trung ương.

Trong 2 ngày tập huấn, Hội nghị được những chuyên gia đầu ngành về tim mạch, giáo viên của Hội đồng chuyên môn bảo vệ sức khỏe miền Nam, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương giới thiệu một số vấn đề cập nhật trong lĩnh vực tim mạch, cập nhật chẩn đoán, điều trị một số loạn nhịp hay gặp, cấp cứu ngừng tuần hoàn..., một số ứng dụng công nghệ tế bào gốc trong y học và đánh giá những kết quả đạt được sau một năm triển khai thực hiện Chương trình mục tiêu.

Phát biểu tại Hội nghị, đồng chí Nguyễn Quốc Triệu đã nhấn mạnh: Những nội dung trong đợt tập huấn lần này là những kiến thức chuyên môn rất bổ ích và việc đánh giá những kết quả đạt được sau 01 năm triển khai Thông báo kết luận số 127-TB/TW, ngày 03/4/2013 của Ban Bí thư về "Đề án Chương trình mục tiêu bảo vệ sức khỏe cán bộ lãnh đạo 2013 - 2016 và định hướng những năm tiếp theo", là những vấn đề rất quan trọng đối với công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cán bộ toàn quốc. Hội nghị cần tiếp thu để tiếp tục triển khai và làm thật tốt 3 chương trình mục tiêu tại địa phương một cách phù hợp, có hiệu quả ■

SỨC KHỎE TÌNH DỤC
NGƯỜI CÓ TUỔI

BÀI 1

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÌNH DỤC NGƯỜI CÓ TUỔI

PGS.TS. HỒ BÁ DO
Giảng viên cao cấp Học viện Quân y
Phó Viện trưởng Viện Thực phẩm chức năng Việt Nam

1. Một số khái niệm liên quan đến sức khỏe tình dục

Sức khỏe là vốn quý nhất của mỗi con người và toàn xã hội, là một trong những điều cơ bản để con người sống hạnh phúc. Bảo vệ, chăm sóc, nâng cao sức khỏe là trách nhiệm của mỗi người, mỗi gia đình và cộng đồng, trực tiếp bảo đảm nguồn nhân lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Năm 1978, Tổ chức Y tế thế giới đã định nghĩa: "Sức khỏe là tình trạng thoải mái hoàn toàn của cơ thể về thể chất, tinh thần và xã hội chứ không phải chỉ là không có bệnh hay tật".

Chúng ta đều hiểu rằng, một cơ thể khỏe mạnh thì các cơ quan, bộ phận của cơ thể cũng phải khỏe mạnh. Nhiều chủ đề sức khỏe đã được quan tâm: sức khỏe tim mạch, sức khỏe hệ tiêu hóa, sức khỏe hệ hô hấp, sức khỏe tâm thần kinh, sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục...

Sức khỏe tình dục (SKTD) là gì? Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới: "Sức khỏe tình dục là trạng thái khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội liên quan đến hoạt động tình dục (quan hệ tình dục) chứ không chỉ là không có bệnh, tật, không bất thường hoặc không yếu ớt. SKTD đòi hỏi cách tiếp cận tích cực và tôn trọng đối với tình dục và trong các mối quan hệ tình dục cũng như khả năng hưởng thụ tình dục an toàn và khoái cảm mà không bị ép buộc, không bị phân biệt đối xử và không bị bạo hành".

Trong gần 20 năm qua, những vấn đề liên quan đến tình dục và SKTD đã trở thành mối quan tâm chung của toàn nhân loại. Ở Việt Nam, trong những năm gần đây, đã đạt được nhiều thành tựu đáng kể trong việc

nâng cao sức khỏe sinh sản (SKSS) và thúc đẩy bình đẳng giới. Tuy nhiên, ở nước ta, những hiểu biết đầy đủ về tình dục, SKTD còn nhiều hạn chế do những cấm kị trong các gia đình, cộng đồng của văn hóa Á Đông... Tình dục và SKTD vẫn còn là một "hộp đen" đối với sự hiểu biết của đa số chúng ta, chứ không phải như ta thường nghĩ: đó là vấn đề "ai cũng biết, chỉ ngại nói, ngại viết" mà thôi.

Thực ra, SKTD là một phạm trù rất rộng lớn, bao gồm SKTD vị thành niên, SKTD người trưởng thành, SKTD sau tuổi 50, SKTD người có tuổi, SKTD người cao tuổi, SKTD nam, nữ... Trong bài viết này, chúng tôi chỉ đề cập tới SKTD người có tuổi bao gồm lứa tuổi sau 50 và người cao tuổi, là SKTD ở lứa tuổi "xế chiều", lứa tuổi "vàng" của đời người.

2. Một vài đặc trưng về sức khỏe tình dục người có tuổi

Ở lứa tuổi này, nhu cầu tình dục không như tuổi 20, nhưng ham muốn tình dục vẫn còn mạnh mẽ (kể cả nam và nữ) mặc dù SKTD đã suy giảm nhiều so với trước. Theo Tạp chí Y học Mỹ (2010), các nhà nghiên cứu tại đại học San Diego cho biết: gần 2/3 (61-67%) phụ nữ ở độ tuổi 80 vẫn HĐTD thường xuyên và họ cảm thấy tuyệt vời hơn.

Kinh tế gia đình đã tạm ổn, ít phải bận tâm hơn về con cái, họ có nhiều thời gian dành cho nhau hơn, có điều kiện chăm sóc sức khỏe hơn (thời gian và tiền) và không chịu áp lực về cuộc sống: kinh tế, địa vị xã hội... Mặt khác, họ có nhiều kinh nghiệm giúp làm hạn chế suy giảm SKTD (ăn, ngủ, sinh hoạt... hợp lý). Tuy nhiên, hoạt động tình dục (HĐTD) không còn giống như thời còn trẻ nhưng tình dục vẫn là món quà tuyệt vời của cuộc sống. Tình dục và SKTD người có tuổi có thể gặp phải các thách thức và chúng ta có thể phải thất vọng về các vấn đề do tuổi tác gây ra (như hàm lượng nội tiết tố sinh dục nam, nữ (testosterone, estrogen) suy giảm nhiều gây suy giảm chức năng tình dục; bệnh mạn tính mắc nhiều hơn, suy giảm sức khỏe chung và SKTD nói riêng), nhưng những điều này vẫn còn có thể khắc phục được với hiểu biết tốt hơn và tâm lý cởi mở, chúng ta có thể thưởng thức một đời sống tình dục cả về thể chất, tinh thần vì vấn đề không nằm ở tuổi tác mà là cảm xúc. HĐTD thực chất là một trải nghiệm về cảm xúc hết sức mạnh mẽ để bảo vệ hoặc cải thiện sức khỏe và hiển nhiên HĐTD không chỉ dành cho giới trẻ.

3. Lợi ích của hoạt động tình dục người có tuổi

Ở lứa tuổi này, 2 nguồn vui lớn là con cái và sự nghiệp không còn là yếu tố quan trọng hàng ngày với chúng ta nữa. Lúc này, các mối quan hệ cá nhân bắt đầu đóng vai trò quan trọng và HĐTD là một trong những cách kết nối nhiệm màu nhất. Bởi vì, HĐTD thỏa mãn sẽ đưa lại những lợi ích tình dục tuyệt vời nhất, chủ yếu cho sức khỏe:

- Giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt: nhóm nghiên cứu tại Đại học Wikes ở Pennsylvania đã cho thấy HĐTD đều đặn làm tăng hàm lượng một số loại kháng thể: IgG, IgA tăng gấp 3 lần so với người không HĐTD đều đặn

- Hỗ trợ sức khỏe tim mạch: Các nghiên cứu ở một số phòng khám ở California(Mỹ) đã thấy có mối liên hệ chặt chẽ giữa HĐTD và huyết áp. HĐTD đều đặn giúp hạ huyết áp và tránh nguy cơ tử vong do bệnh tăng huyết áp. Mặt khác, HĐTD thường xuyên giúp ổn định hàm lượng nội tiết tố nam, nữ trong cơ thể, làm giảm các nguy cơ đau tim.

- Tác dụng giảm đau: Các cơn cực khoái trong HĐTD có thể giảm cơn đau (đau đầu, đau lưng...), vì cơ thể sẽ tiết ra một loại hormone giúp tăng khả năng chịu đau (giảm đau), ngay cả khi chỉ có hành vi đụng chạm (ôm ấp, hôn hít...) vẫn có thể tiết ra hormone này, tạo cảm giác thoải mái, thư giãn, tự tin và hạnh phúc (theo Tiến sỹ Y học Barry R.komisaruk ở Đại học Rutgers, bang New Jersey, Mỹ).

- HĐTD đều đặn sẽ làm giảm nồng độ cholesterol toàn phần trong máu và làm tăng cholesterol tốt (HDLC)

- HĐTD có lợi ích đặc thù của tình dục gắn với Hormone DHEA (Dehydroepiandrosteron) - chất này do vỏ thượng thận tiết ra làm tăng dẫn truyền thần kinh, làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể, có thể làm chậm quá trình phát triển của khối u nên có tác dụng phòng, ngừa ung thư (nghiên cứu năm 1997 trên 918 nam giới độ tuổi 45-59 ở Anh).

- HĐTD được coi như tập thể dục: tiêu hao năng lượng (5calo/phút), làm tăng nhip tim, lưu thông tuần hoàn, hô hấp và tăng vận động cơ bắp. Tăng khả năng kiểm soát bàng quang của phụ nữ, chống rối loạn tiểu tiện ở người có tuổi.

- HĐTD thường xuyên sẽ cải thiện sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần, làm giảm lượng mỡ thừa, giảm cân, giúp não sản sinh Endorphins làm giảm lo lắng, giảm stress. Nồng độ ocytocin tăng rất cao trong cơn cực khoái, còn làm tăng sự gắn bó giữa 2 người. Ocytocin được mệnh danh là "Hormone của sự gắn bó", giúp quan hệ vợ chồng bền chặt hơn (mối quan hệ gần gũi, sâu đậm hơn). Vì vậy, HĐTD đều đặn, hòa hợp rất có lợi cho sức khỏe thể chất, tinh thần.

4. Thực trạng suy giảm sức khỏe tình dục ở người có tuổi

Như chúng ta biết, SKTD bao gồm 2 yếu tố chính: ham muốn tình dục và khả năng thực hiện ham muốn đó (ham muốn và hoạt động tình dục).

SKTD được quyết định chủ yếu bởi nội tiết tố sinh dục nam Testosterone và nữ Estrogen. Hai nội tiết tố sinh dục này được sản xuất do kích thích từ trung khu sinh dục của não bộ (vùng dưới đồi Hypothalamus) đến tuyến yên, tuyến yên tiết Hormone GH (Gonatrophin Hormone), kích thích buồng trứng tiết nội tiết tố sinh dục nữ và kích thích tinh hoàn tiết nội tiết tố sinh dục nam.

Trên thế giới, sự suy giảm SKTD đã được cảnh báo từ những năm 90 của thế kỷ trước, đặc biệt SKTD nam giới được đề cập với những bài viết "Hãy cứu lấy đàn ông". Các bằng chứng khoa học nêu lên qua các nghiên cứu về tinh trùng của những người sinh năm 40s và 80s (hai thế hệ) cho thấy: thế hệ con kém hơn thế hệ cha 50% về số lượng, chất lượng tinh trùng. Các nhà khoa học dự báo: nếu thế giới không cải thiện tình trạng ô nhiễm môi trường như hiện nay thì khoảng 200 năm nữa đàn ông trên trái đất này "dụng cụ lao động tình dục" (dương vật) chỉ còn một chức năng là tiểu tiện.

Nói riêng, ở nam giới, sự suy giảm SKTD người có tuổi là rất rõ ràng. Các nhà tình dục học trên thế giới và Việt Nam đã tổng kết qua nhiều công trình nghiên cứu từ hơn 20 năm qua đã cho biết: biểu hiện mãn dục nam ngày càng nhiều. Dấu hiệu toàn thân: nguy cơ tăng các bệnh lý tim mạch (tăng huyết áp), rối loạn chuyển hóa (béo bụng, đái tháo đường, gout, rối loạn chuyển hóa mỡ...), rối loạn tinh thần, thần kinh, khó tập trung, giảm trí nhớ, stress, loãng xương, đau mỏi, thoái hóa xương khớp, giảm khối lượng cơ, giảm sức cơ, rối loạn giấc ngủ (khó ngủ, ít ngủ, mất ngủ), da nhăn, tóc bạc...

Triệu chứng tình dục: giảm ham muốn tình dục (80% nam giới giảm ham muốn tình dục ở độ tuổi sau 40), rối loạn cương dương vật (Erectile dysfuntion- ED) và xuất tinh sớm.

Bình thường lượng Testosterone trong máu của nam giới khỏe mạnh là 10-35 nanomol/l, nhưng bắt đầu từ tuổi 30, lượng Testosterone giảm trung bình 1-2%/năm và chỉ còn khoảng 55%-60% ở tuổi 50, 50% ở tuổi 60. Các chỉ số này chưa đánh giá trên cơ thể trong điều kiện môi trường ngày càng ô nhiễm như hiện nay.

Ở Việt Nam (2012), gần 86% đàn ông

khám hiếm muộn tại TP. Hồ Chí Minh có tinh dịch đồ bất thường (BS. Hồ Mạnh Tường xét nghiệm 4.060 mẫu tinh dịch), 50% các cặp vợ chồng trong độ tuổi sinh đẻ đều có vấn đề suy giảm SKTD ảnh hưởng đến HĐTD. Theo Báo Khoa học và đời sống, ngày 29/6/2013: trên thế giới, 8% đàn ông tuổi 20, 11% tuổi 30, 50% tuổi 40-70 bị ED. Đặc biệt tình trạng ED ngày càng tăng ở độ tuổi 20-30.

Đối với nữ giới, sự suy giảm SKTD ngày càng biểu hiện rõ rệt hơn liên quan trực tiếp đến sự suy giảm nội tiết tố nữ. Sự suy giảm này biểu hiện sự thoái hóa sớm buồng trứng ngay từ 25-30 tuổi. Theo Y văn Thế giới và Việt Nam, tuổi mãn kinh từ 47-52. Các biểu hiện suy giảm SKTD nữ bao gồm: triệu chứng tình dục: giảm ham muốn tình dục, khô âm đạo, khó đạt khoái cảm. Triệu chứng toàn thân: rối loạn chu kỳ kinh nguyệt hoặc mãn kinh, bốc hỏa, ra mồ hôi trộm, đau đầu, mệt mỏi, khó tập trung, lo âu, căng thẳng... Suy giảm trí nhớ, rối loạn giấc ngủ (khó ngủ, ít ngủ, mất ngủ), đau nhức xương khớp, loãng xương, thoái hóa xương khớp... Da khô, nhăn, sạm, nám, tóc rụng, tăng cân (béo bụng), rối loạn chuyển hóa mỡ (tăng cholesterol...).

Nhìn chung, suy giảm SKTD (nam và nữ) ở người có tuổi ngày càng nặng nề hơn. Một SKTD đảm bảo, đời sống tình dục hòa hợp, HĐTD đều đặn rõ ràng là rất có lợi cho sức khỏe về thể chất, tinh thần và xã hội.

Tuổi thọ chúng ta càng được kéo dài thì SKTD càng được coi là một phần quan trọng của chất lượng cuộc sống, nhất là khi định nghĩa về SKTD không chỉ giới hạn ở nội dung HĐTD. Điều này đòi hỏi sự thay đổi về quan niệm của mỗi người, nhất là người có tuổi. Xã hội càng văn minh thì nhu cầu HĐTD ở người có tuổi càng được tôn trọng và SKTD người có tuổi càng được xã hội quan tâm và chăm sóc ■

Bài 2: Nguyên nhân gây suy giảm sức khỏe tình dục người có tuổi (Bản tin Sức khỏe cán bộ số 33, tháng 9/2014)

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VỚI BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

TS.BS. NGUYỄN VĂN CÔNG
Phó Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe Trung

Với người bị bệnh đái tháo đường, hoạt động thể lực là một việc làm rất quan trọng trong kế hoạch quản lý đái tháo đường. Hoạt động thể lực giúp kiểm soát đường máu tốt hơn, làm giảm nguy cơ tim mạch, kiểm soát cân nặng và góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống. Tác giả Mc Ginley SK. và cộng sự trong một nghiên cứu của mình đã cho thấy: bệnh nhân đái tháo đường hoạt động thể lực liên tục 8 tuần theo kế hoạch, mặc dù không làm cải thiện chỉ số khối cơ thể (BMI) nhưng đã làm giảm HbA1C xuống 0,66% - một kết quả rất đáng khích lệ.

Trước khi lên kế hoạch hoạt động thể lực bệnh nhân cần được tầm soát các bệnh tim mạch, đặc biệt là bệnh mạch vành và các trường hợp có tăng huyết áp chưa được kiểm soát tốt để có một chế độ luyện tập thích hợp. Bên cạnh đó, cũng cần lưu ý các bệnh nhân có bệnh lý thần kinh thực vật, bệnh lý thần kinh ngoại biên, tiền sử tổn thương chân, bệnh võng mạc tăng sinh, bệnh lý xương khớp, đặc biệt là tổn thương xương khớp do thoái hóa - một bệnh lý rất hay gặp ở người lớn tuổi... Ngoài ra, cũng cần lưu ý tới tuổi và tiền sử hoạt động thể lực trước đó của bệnh nhân. Những bệnh nhân có nguy cơ cao cần bắt đầu luyện tập với mức độ nhẹ nhàng, thời gian ngắn, sau đó sẽ nâng dần cường độ và thời gian luyện tập để cơ thể thích nghi dần.

Người lớn đái tháo đường nên hoạt động thể lực ở mức trên trung bình (làm tăng nhịp tim lên đến khoảng 50 - 70% mức tối đa theo lý thuyết) ít nhất 150 phút/tuần, ít nhất 3 ngày/tuần và không có trên 2 ngày liên tiếp không hoạt động thể lực. Nếu như không có chống chỉ định thì người đái tháo đường type 2 nên hoạt động thể lực có tính chất đối kháng ít nhất 2 lần/tuần.

Các bệnh nhân có đường máu cao, nếu bệnh nhân khoẻ mạnh, không có ketones trong máu và/hoặc nước tiểu thì không cần hạn chế vận động. Nếu có nhiễm toan ketones thì phải tránh vận động vì sẽ làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh. Các bệnh nhân điều trị bằng insulin, vận động có thể gây hạ đường máu. Vì vậy, ở những bệnh nhân này, nếu trước khi vận động thể lực mà đường máu dưới 5,6mmol/l (100ng/dl) thì cần được ăn bổ sung một khẩu phần tinh bột trước.

Những bệnh nhân có bệnh lý võng mạc tăng sinh thì nên tránh các môn earobic hoặc đối kháng mạnh vì nguy cơ xuất huyết và bong võng mạc cao. Những bệnh nhân có bệnh lý thần kinh ngoại biên, do có rối loạn

cảm giác da nên cần mang thiết bị bảo vệ chân khi luyện tập và kiểm tra chân thường xuyên để tránh tổn thương. Những bệnh nhân có rối loạn thần kinh thực vật (ví dụ: hạ huyết áp tư thế, rối loạn thân nhiệt, rối loạn thị giác...) cần tầm soát bệnh tim mạch trước khi lập kế hoạch hoạt động thể lực vì các rối loạn này có liên quan mật thiết với các tổn thương tim mạch. Với các bệnh nhân có albumin niệu hay bệnh thận đái tháo đường, hoạt động thể lực mạnh có thể làm tăng nồng độ albumin niệu, tuy nhiên, chưa có bằng chứng cho thấy hoạt động thể lực làm tiến triển nặng lên bệnh thận đái tháo đường. Những bệnh nhân có thừa cân, béo phì cần có chế độ hoạt động thể lực tích cực để giảm cân, bệnh nhân nên lựa chọn các hoạt động thể lực có thể làm giảm tác động của trọng lượng cơ thể lên hệ thống xương khớp (ví dụ các môn thể thao dưới nước).

Hoạt động thể lực là một hoạt động mang lại rất nhiều lợi ích về sức khoẻ với tất cả mọi người nói chung và với các bệnh nhân đái tháo đường nói riêng. Nó không những giúp hạn chế nguy cơ mắc đái tháo đường type 2 mà với bệnh nhân đái tháo đường nó còn là một hoạt động không thể bỏ qua trong chương trình quản lý đái tháo đường. Chính vì vậy, trong các khuyến cáo của Hiệp hội Đái tháo đường quốc tế (IDF) và Hội Đái tháo đường Mỹ (ADA), hoạt động thể lực luôn là một phần quan trọng không thể thiếu. Tuy nhiên hoạt động thể lực như thế nào để đạt được lợi ích tối đa là một câu chuyện cần có sự quan tâm hết sức nghiêm túc và khoa học của cả bệnh nhân, gia đình và thầy thuốc ■

Tài liệu tham khảo:

1. McGinley SK, Armstrong MJ, Boulé NG, Sigal RJ. Effects of exercise training using resistance bands on glycaemic control and strength in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of randomised controlled trials. Acta Diabetol, 2014 May 21.

2. Villareal DT, Chode S, Parimi N, et al. Weight loss, exercise,or both and physical function in obese older adults. N Engl J Med, 2011; 364: 1218-29.

3. Bunman MP, Heckler EB, Haskell WL, et al. Objective light intensity physical activity associations with rated health in older adults. Am J Epidemiol, 2010; 172: 1155-65. .

4. Villareal DT, Banks M, Sinacore DR, et al. Effect of weight loss and exercise on frailty on obese older adults. Arch Int Med, 2006; 166: 860-6.

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO - VÌ SAO?

DS. NGUYỄN XUÂN HOÀNG
Phó Viện trưởng Viện Thực phẩm chức năng Việt Nam

Tai biến mạch máu não là một trong những căn bệnh gây tử vong hàng đầu trên thế giới (chỉ sau tim mạch và ung thư) và gây nên những hệ luỵ trầm trọng cho xã hội. Ngoài những nguyên nhân chính như tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, vấn đề mỡ máu, cholesterol, biến chứng đái tháo đường... còn một nguyên nhân sâu xa mà ít người quan tâm đến, đó là vấn đề năng lượng tế bào.

Chúng ta biết rằng, mạch máu là cơ quan lưu thông máu tới các tổ chức, các cơ quan trong toàn bộ cơ thể. Nơi nào máu không tới được thì tổ chức hay cơ quan đó sẽ hoại tử. Mạch máu được ví như cơ sở hạ tầng giao thông (đường, cầu, cống, bến cảng...) và tế bào hồng cầu giống như những chiếc xe chở oxy và năng lượng tới nuôi tế bào mô của cơ thể. Hiện nay, nhiều nhà khoa học, chuyên gia y tế mới chỉ quan tâm tới các nguyên nhân làm nghẽn mạch gây ra đột quỵ như: thành mạch, cholesterol, triglyceride tức là quan tâm tới hạ tầng giao thông, hay nôm na là quan tâm tới chất lượng đường xá mà quên mất một yếu tố rất quan trọng của thành phần tham gia giao thông là chính chiếc xe.

Tham gia lưu thông trong máu có các loại tế bào như hồng cầu (chuyên chở hemoglobin, oxy) bạch cầu, tiểu cầu, huyết tương và hồng cầu chiếm tỷ lệ cao nhất trong máu. Hồng cầu trông giống hình cầu có 2 mặt lõm và màng tế bào của nó rất dẻo dai có thể chui qua các mao mạch nhỏ li ti (ví như các ngõ ngách của thành phố). Tế bào hồng cầu ở người trưởng thành trung bình sống được khoảng 120 ngày nhưng ở những người có nguy cơ cao như đái tháo đường, tim mạch, huyết áp, nghiện rượu, thời gian sống và đặc biệt là độ bền của màng tế bào hồng cầu yếu hơn. Khi các tế bào (những chiếc xe) có thể bị hỏng sẽ gây ùn tắc cục bộ tại các mao mạch nhỏ khiến áp lực cao đổ về các mạch lớn (giống như khi tắc đường trong ngõ, trung tâm điều khiển phải tăng cường cho các xa lộ để mang dinh dưỡng tới các tổ chức). Khi ấy dễ xảy ra quá tải cho mạch não và có thể gây nên đột quỵ. Một chiếc xe tốt kiểu như xe địa hình có thể lưu thông trên bất kỳ loại đường gì, thậm chí là không có đường (off road). Do đó, tế bào hồng cầu cần được chăm sóc, đặc biệt về màng tế bào, các kênh dẫn truyền năng lượng nuôi màng và cả tế bào như kênh K+, kênh Na+, kênh Glutamate... cơ chế rất phức tạp. Một khi rối loạn các kênh dẫn truyền năng lượng thì tế bào sẽ bị ảnh hưởng.

Gần đây, các nhà khoa học đã tập trung nghiên cứu theo hướng làm bền vững hồng

Tế bào hồng cầu không có nhân, ty lạp thể và hệ lưới nội chất. Việc nuôi dưỡng hồng cầu do một số enzyme thực hiện việc chuyển Glucose thành ATP (năng lượng). Đồng thời, các enzyme đó cũng giúp:

- Gìn giữ sự dẻo dai của màng tế bào hồng cầu.

- Đảm bảo trao đổi ion qua các kênh ion của màng tế bào.

- Giữ sắt trong Hemoglobin ở hoá trị 2 (hoạt tính) thay vì hoá trị 3 (không hoạt tính).

- Ngăn chặn phản ứng oxy hoá của các protein trong hồng cầu.

Hồng cầu của người lớn được tạo ra từ tuỷ xương, một số hoạt chất giúp tổng hợp hồng cầu như vitamin B12, acid folic, sắt.o Chúng ta cần sử dụng thức ăn giàu các chất nói trên như: gan, thịt động vật, rau xanh, trái cây. Một số người chức năng gan, thận kém có thể phải bổ sung bằng thực phẩm chức năng có chứa các hoạt chất sinh học trên, bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày.

cầu thông qua điều hoà các kênh năng lượng trên. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra một số chế phẩm enzyme như Nattokinase có khả năng điều hoà các kênh năng lượng và có thể làm tan một số yếu tố nghẽn mạch như cục máu đông, điều hoà độ nhớt của huyết tương. Nghiên cứu lâm sàng của Học viện Quân y 103 năm 2009 (TS. Nguyễn Minh Hiện, BS. Nguyễn Chí Tuệ) trên 73 bệnh nhân được chẩn đoán nhồi máu não, trong đó có 37 bệnh nhân được sử dụng Nattospes (có chứa enzyme Natokinase) và phác đồ nền, còn 36 bệnh nhân chỉ điều trị phác đồ nền cho thấy: Nhóm có hỗ trợ bằng Nattospes có tác dụng tốt trên lâm sàng, cải thiện sức cơ và di chứng.

Một minh chứng nữa về lý thuyết kênh năng lượng tế bào là các thiền sư, khí công sư (khí là yếu tố quyết định sinh mạng) rất ít người bị tai biến mạch não. Một trong các lý do là khí công làm cho năng lượng tế bào luôn luôn đầy đủ, khí thông thì huyết (trong đó có máu) cũng lưu thông. Do vậy, việc tập khí công dưỡng sinh ngay cả khi còn trẻ là điều rất cần, nhất là khi bệnh tai biến mạch não ngày càng trẻ hoá. Đồng thời, việc sử dụng các chế phẩm như enzyme Nattospes cũng đem lại hiệu quả cao nếu dùng thường xuyên để phòng ngừa đột quỵ.

9 bước phòng ngừa nguy cơ

Mặc dù tai biến mạch máu não là bệnh nguy hiểm, song hoàn toàn có thể giảm được nguy cơ bệnh nếu biết cách phòng ngừa. Kiểm soát tốt những yếu tố nguy cơ sẽ giúp người bệnh đột quỵ và các nhóm nguy cơ cao giảm nguy cơ khởi phát/tái phát căn bệnh nguy hiểm này.

1. Kiểm soát huyết áp

Nhiều nghiên cứu cho thấy, giữ chỉ số huyết áp ở mức bình thường <140/90mmHg (một số trường hợp đặc biệt <130/90mmHg) giảm 30 - 40% nguy cơ đột quỵ. Khuyến cáo: Theo dõi huyết áp hàng ngày + thuốc điều trị liên tục + khám định kỳ + thay đổi lối sống. Tùy từng bệnh nhân mà bác sỹ thay đổi thuốc cho phù hợp. Điều chỉnh lối sống bao gồm: hạn chế muối, giảm cân, tăng lượng rau quả hàng ngày, hạn chế rượu và tăng hoạt động thể lực.

2. Kiểm soát đái tháo đường

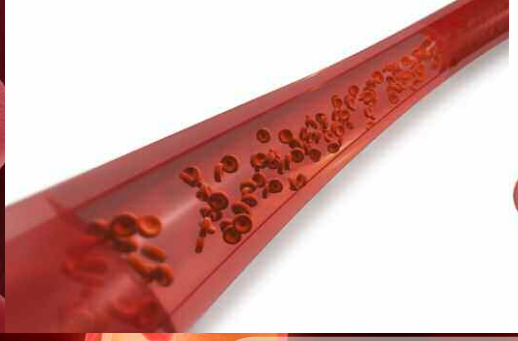
Kiểm soát tốt đường huyết giúp giảm 15 - 30% nguy cơ tái phát hoặc biến chứng ở người bệnh đột quỵ. Khuyến cáo: Ăn kiêng + tập thể dục + thuốc uống hạ đường huyết + insulin + khám bệnh định kỳ.

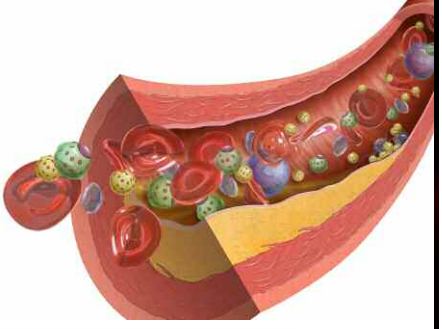
3. Kiểm soát rối loạn lipid máu

Nhiều nghiên cứu khẳng định sự tương quan giữa tăng cholesterol/triglyceride với tăng nguy cơ đột quỵ và xơ vữa động mạch lớn. Khuyến cáo: Chế độ ăn + lối sống + tập luyện + thuốc điều trị (với bệnh nhân cao tuổi).

4. Giảm/bỏ hút thuốc lá

Không chỉ bệnh nhân/nhóm nguy cơ đột quỵ mà cả những người bình thường cũng được khuyến cáo tránh xa khói thuốc bởi





Do giới trẻ hiện thường xuyên ăn thức ăn nhanh, thiếu hụt vitamin, khoáng chất, ít vận động nên có nguy cơ đột quỵ cao (trẻ hoá tai biến mạch não).

Câu chuyện về enzyme Nattokinase

Thời phong kiến, tại Nhật Bản, các kỵ sỹ Samurai thường cho ngựa ăn lúa mạch, đậu tương trong mùa Đông khi không có đủ cỏ. Có một lần, một Samurai phát hiện ra rằng, cho ngựa ăn đậu tương đã bị thối (đã bị lên men) thì ngựa khoẻ hơn, chạy nhanh hơn, dẻo dai hơn. Họ đã nghiên cứu và tạo ra món ăn từ loại đậu tương lên men đó và thấy rằng nó rất ngon và bổ. Từ đó, món Natto ra đời và dần trở thành món ăn truyền thống của người Nhật Bản (tương tự món tương của Việt Nam).

Năm 1980, tiến sỹ Hyroyuki Sumi đã nghiên cứu và tách chiết từ Natto một loại enzyme đặc biệt có tác dụng làm tan huyết khối (tiêu Fibrin) và làm tăng chất lượng màng tế bào hồng cầu, đó là Nattokinase (Nattospes). Hiện nay, loại enzyme này đã được các nhà khoa học Việt Nam chiết tách thành công và ứng dụng rộng rãi trên lâm sàng.

những tác hại (đã được chứng minh) của nó với cơ thể.

5. Giảm/bỏ rượu

Cũng giống như khói thuốc, nhiều nghiên cứu cho thấy nghiện rượu mạn tính và uống rượu mạnh đẩy nhanh yếu tố nguy cơ đột quỵ. Theo đó, uống rượu nhiều có thể liên quan đến huyết áp, tình trạng tăng đông máu, giảm lưu lương máu ở não... Khuyến cáo: Bỏ hoặc giảm lượng rượu (ít hơn 2 ly với nam và một ly với nữ một ngày).

6. Giảm cân

Dù không có những nghiên cứu chứng minh giảm cân giảm được nhiều nguy cơ đột quỵ nhưng việc giảm được chỉ số khối cơ thể (BMI) sẽ giảm được yếu tố nguy cơ độc lập của bệnh mạch vành và đột tử.

7. Tăng hoạt động cơ thể

Hoạt động cơ thể có khuynh hướng giảm huyết áp, giảm cân, thúc đẩy hệ tuần hoàn, cải thiện dung nạp glucose và sức khỏe tuần hoàn nói chung. Khuyến cáo: Tập thể dục tối thiểu 30 phút/ngày với cường độ nhẹ đến trung bình từ 1 - 3 lần/tuần. Với những bệnh nhân phòng ngừa tái phát cần có sự tư vấn của chuyên viên vật lý trị liệu.

8. Kiểm soát stress

Stress được cho là có liên quan nhiều đến việc làm tăng nặng nguy cơ bệnh ở người có tuổi và khởi phát bệnh ở người trẻ. Sự xuất hiện này thường đột ngột, nặng nề và để lại nhiều biến chứng. Khuyến cáo: Tập thiền, khí công.

9. Sử dụng các sản phẩm hỗ trợ

Một trong những cách phòng ngừa đột quỵ hiệu quả là bổ sung các sản phẩm thực phẩm chức năng có nguồn gốc thiên nhiên. Trong đó, các sản phẩm có chưa enzyme nattokinase như Nattopses giúp giảm các yếu tố nguy cơ như cholesterol cao, mảng xơ vữa, huyết khối ■

NGĂN NGỪA MÙ LÒA DO BỆNH THOÁI HÓA HOÀNG ĐIỂM Ở NGƯỜI CAO TUỔI

YẾN CHI

Bệnh thoái hóa hoàng điểm ở người cao tuổi là một trong những nguyên nhân chính gây mù lòa ở những người trên 60 tuổi. Đáng nói, có đến 82% bệnh nhân không được phát hiện và điều trị kịp thời.

Hoàng điểm (còn gọi là điểm vàng) là phần trung tâm của võng mạc, có vai trò giúp ta nhận biết độ sắc nét, màu sắc và độ rõ của hình ảnh. Thoái hóa hoàng điểm là một rối loạn chính của hoàng điểm, làm cho mắt mất dần khả năng nhìn chi tiết ở trung tâm thị giác. Thoái hóa hoàng điểm có 2 dạng: thoái hóa khô (dạng teo) chiếm khoảng 90% và thoái hóa ướt (dạng xuất tiết) chỉ chiếm 10% nhưng lại là nguyên nhân của 90% tình trạng mất thị lực nặng.

Khám mắt cho người cao tuổi

Tuổi tác là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh thoái hóa hoàng điểm. Bệnh nhân càng lớn tuổi, nguy cơ mắc bệnh càng cao. Ngoài ra, các yếu tố khác như hút thuốc lá, áp dụng chế độ ăn nhiều mỡ, béo phì, tăng huyết áp, mắc các bệnh tim mạch, dinh dưỡng kém cũng có thể là nguy cơ gây bệnh. Nguy cơ mắc bệnh của phụ nữ cao gấp đôi so với nam giới. Người có tiền sử gia đình mắc bệnh có nguy cơ cao hơn người bình thường.

Theo các bác sỹ nhãn khoa, trong giai đoạn sớm, bệnh thường không có triệu chứng gì đặc biệt. Dần dần, bệnh nhân sẽ khó khăn khi đọc sách báo hoặc khi làm việc gần, nhất là nơi thiếu ánh sáng, thị lực vùng trung tâm kém dần, hình ảnh bị méo mó, biến dạng. Những triệu chứng của bệnh xảy ra ở một mắt của bệnh nhân đôi khi không phát hiện được cho tới khi mắt thứ hai bị bệnh. Nếu bị thương tổn một mắt, gần nửa số bệnh nhân sẽ có nguy cơ bị bệnh tương tự ở mắt thứ hai trong vòng 3-5 năm.

Hiện nay có 2 phương pháp chính điều trị thoái hóa hoàng điểm: điều trị bằng laser và dùng thuốc. Tuy nhiên, điều trị chỉ có thể ngăn cản hay làm chậm lại đáng kể mất thị giác trầm trọng. Khi bệnh thoái hóa hoàng điểm đã nặng, ở giai đoạn cuối thì hiệu quả điều trị rất hạn chế. Theo các chuyên gia nhãn khoa, có thể ngăn chặn sự tiến triển bệnh bằng chế độ dinh dưỡng và chăm sóc mắt thích hợp. Chế độ ăn uống phải cân đối, ăn nhiều rau xanh, trái cây, thức ăn ít mỡ động vật và cholesterol. Bảo vệ mắt tránh ánh sáng mặt trời bằng cách đeo kính có tính chất ngăn tia cực tím khi ra nắng, nhất là nơi nắng nhiều. Bỏ hút thuốc lá do hút thuốc lá sẽ làm suy yếu hệ tuần hoàn của cơ thể, làm giảm chức năng của những mạch máu võng mạc. Bên cạnh đó, dùng thuốc có chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho hoàng điểm, võng mạc như thuốc có chứa vitamin C, E, beta-caroten, oxit kẽm, oxit đồng; tập thể dục đều đặn để cải thiện sức khỏe của toàn cơ thể...

Phát hiện sớm thoái hóa hoàng điểm làm tăng khả năng ngăn ngừa mất thị lực nặng. Cách tốt nhất để sớm phát hiện bệnh là đi khám mắt định kỳ mỗi năm một lần. Dù chưa có triệu chứng gì của bệnh, những người từ 50 tuổi trở lên nên đi khám mắt đều đặn để phát hiện bệnh, nhất là khi trong gia đình đã có người bị các bệnh về mạch máu của võng mạc ■

NHỮNG SỰ THẬT VÀ NHẦM TƯỞNG TRONG NHÌN NHẬN CƠN ĐAU

NGÔ THU HÀ

Đau chính là cách mà cơ thể đang nói với bạn rằng có điều gì đó không bình thường đang xảy ra. Tuy nhiên, có những sự thật và nhầm tưởng trong những cơn đau.

1. SỰ THẬT

- Thời tiết có thể ảnh hưởng đến cơ đau: Khi thời tiết thay đổi như trời mưa, trời trở lạnh... bạn bị đau khớp thì đó không hề là sự tưởng tượng. Mặc dù đã có rất nhiều nghiên cứu đưa ra những kết luật khác nhau nhưng thực sự khi thời tiết thay đổi những bệnh nhân khớp sẽ cảm thấy khớp của mình đau hơn bình thường. Đó chính là sự thay đổi áp lực không khí.

- Phụ nữ chịu đựng những cơn đau tốt hơn: Theo nhiều nhà khoa học, đau đớn là một trải nghiệm của mỗi cá nhân, không thể so sánh cơn đau của người này với cơn đau của người khác.

Tuy nhiên, sự thật là chỉ nghĩ đến những cơn sinh nở của phụ nữ chúng ta cũng đã có thể thấy khả năng chịu đau của phụ nữ tốt như thế nào rồi. Bộ máy "xử lý" cơn đau của phụ nữ dùng đến nhiều hơn. Phụ nữ có xu hướng vượt qua cơ đau nhanh hơn.

- Giảm cân có thể làm giảm cơ đau: Nếu bạn đang thừa cân, mắc bệnh béo phì thì việc giảm cân sẽ giúp khớp và xương sống của cơ thể chịu ít áp lực, điều này cũng góp phần làm giảm bớt cơn đau. Theo lời khuyên của TS. Patience White, Phó chủ tịch Hiệp hội Xương khớp của Mỹ: "Chỉ cần giảm vài cân nặng là bạn đã giúp cơ thể bớt đi áp lực lên khớp gối và khớp hông. Việc giảm 4-5kg thôi cũng đã tạo nên một sự khác biệt".

- Thái độ ảnh hưởng tới cơn đau: Chìm sâu vào những cơn đau sẽ làm bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Bởi những rên rỉ, vật vã sẽ làm tinh thần bạn yếu đi. Đau đớn dễ dẫn người bệnh tới thái độ tiêu cực, mệt mỏi và điều này sẽ làm cơn đau trở nên tồi tệ hơn. Trong trường hợp này, dù đau, nhưng bạn nên tích cực tìm kiếm các phương pháp để vượt qua hoặc thoát khỏi cơ đau.

2. NHẦM TƯỞNG

- Đừng quá lo lắng với những cơn đau nhẹ: Nhiều người cho rằng đau đớn là một phần của cuộc sống. Tuy nhiên, cơn đau đến thì bạn không nên bỏ qua. Khi những cơn đau kéo dài từ 1-2 tuần, mức độ ngày càng nặng hoặc xen vào các hoạt động thường ngày của bạn thì bạn cần đến ngay bác sỹ để tìm nguyên nhân.

- Không đau thì không đạt kết quả: Khi

luyện tập bạn cần phải chú ý đến mức độ chịu đựng của cơ thể. Đau chính là cách mà cơ thể nói với bạn rằng đang có cái gì đó không bình thường. Khi luyện tập, các cơn đau xuất hiện thì bạn nên dừng lại, nghỉ ngơi. Để an toàn cho sức khỏe bạn cần biết giới hạn luyện tập của bạn đến đâu và duy trì ở mức độ đó.

- *Đau là một phần của tuổi tác:* Nhiều người cho rằng đau đớn là một phần của tuổi tác. Khi có tuổi thì những điều không thể tránh khỏi là tóc bạc, da nhăn và những cơn đau sẽ xuất hiện làm bạn thấy khó chịu. Tuy nhiên, khi những cơn đau xuất hiện một cách thường xuyên hoặc có chu kỳ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống thì cần phải đến ngay bác sỹ tìm hiểu nguyên nhân và điều trị. Tất cả chúng ta đều có thể tìm cách giúp bản thân không gặp phải những cơn đau dù ở lứa tuổi nào. Cần tìm tới ngay bác sỹ để họ giúp bạn chấm dứt những cơn đau dù ở lứa tuổi nào.

- *Thuốc giảm đau dễ làm bạn phụ thuộc vào thuốc:* Khi uống thuốc theo chỉ định của bác sỹ, thuốc để điều trị cơn đau cho bạn ít khi gây nghiện. Tuy nhiên, dùng quá nhiều thuốc trong trong thời gian dài, cơ thể của bạn sẽ bị phụ thuộc vào thuốc giảm đau. Cho dù là điều này không có nghĩa là bạn đang bị nghiện nhưng bạn sẽ gặp phải tình trạng cơ thể lại đau đớn như cũ. Bạn nên đến bác sỹ để được tư vấn, họ sẽ giúp bạn có cách dừng thuốc một cách an toàn ■

Trải nghiệm, cảm nhận và sống trẻ trung hơn

Với 30 năm liên tục nghiên cứu và phát triển, Nuskin dường như đã có được điều mà cả xã hội đang mong chờ. Công nghệ Ageloc làm chậm quá trình lão hóa từ gốc... Hãy nhìn về tương lai, sự trẻ trung đang chờ đợi bạn ở đó, bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình khỏe khoắn, yêu đời và tràn đầy sức sống... Các nhà khoa học của Nuskin đã nghiên cứu và cho ra 1 dòng sản phẩm toàn diện giúp bạn chống lại quá trình lão hóa của mình, loại bỏ các ảnh hưởng hoặc dấu hiệu lão hóa từ bên trong lẫn bên ngoài với các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng độc đáo được nghiên cứu để nuôi dưỡng và bảo vệ cơ thể bạn chống lại các tác động xấu của thời gian. Với công nghệ Ageloc độc quyền, bạn có thể khám phá ra những bí quyết giữ gìn tuổi thanh xuân của mình. Sức khỏe và vẻ đẹp vĩnh cửu không còn là mơ ước với Ageloc của Nuskin.

LỢI ÍCH SỨC KHỎE CỦA HẠT SEN ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Cây sen có mặt ở gần như hầu hết các tỉnh, thành của nước ta, một trong những điều đặc biệt khiến cây sen được nhiều người quan tâm bởi công dụng đa dạng trong bồi bổ và nâng cao sức khỏe con người của tất cả các bộ phận của cây sen. Trong phạm vi bài viết này chúng tôi đề cập tới lợi ích từ hạt sen tới sức khỏe người cao tuổi.

1. Công dụng của hạt sen

Hạt sen còn gọi là liên nhục, có vị ngọt, tính bình và chứa nhiều giá trị dinh dưỡng. Theo Đông y, hạt sen không chỉ là món ăn ngon, bổ, mà còn là vị thuốc quý, có tác dụng dưỡng tâm an thần, ích thận, bổ tỳ, chữa di tinh, mộng tinh, tiêu chảy, mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước... đặc biệt những nghiên cứu gần đây cho thấy hạt sen còn có tác dụng rất lớn trong việc chống lão hóa và tăng cường sức khỏe người cao tuổi.

Thông thường sen phát triển đủ tuổi cao tới 1,5m và có thể phát triển các thân rễ bò theo chiều ngang tới 3m. Lá to với đường kính tới 60cm, hoa có đường kính tới 20cm. Theo số liệu công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng của Mỹ thì hạt sen rất giàu hàm lượng protein, magie, kali và phốt pho, trong khi đó hàm lượng mỡ bão hòa, natri và cholesterol lại rất thấp. Cụ thể, 100g hạt sen có chứa 350calo, 63-68g carbohydrate, 17-18g protein, nhưng chỉ có 1,9-2,5g mỡ, còn lại là các thành phần khác như: nước (13%), khoáng chất (chủ yếu là natri, kali, canxi, phốt pho). Trung bình, cứ một ao-xơ hạt sen khô (28g) cung cấp khoảng 5g protein chất lượng cao, ngoài ra còn giàu chất xơ lại không chứa đường, hương vị thơm ngon hợp với sở thích của nhiều người.

NGUYỄN TUẤN

Nếu bạn bị mất ngủ thì hạt sen là một trong những phương thuốc hiệu quả. Hạt sen có chứa thành phần Glicozit và các thành phần mùi hương có tác dụng an thần, sau khi ăn hạt sen cơ thể sẽ tăng bài tiết insulin từ đó tăng cường cung cấp lượng 5 - hydroxytryptamine giúp dễ ngủ. Hằng ngày nấu chè hạt sen ăn vào buổi chiều hoặc tối, có hạt sen tươi càng tốt. Bên cạnh đó, tim sen (tâm sen) được biết đến với tác dụng chữa mất ngủ rất tự nhiên mà không có hại cho sức khỏe. Do đó, uống trà tim sen sẽ giúp bạn đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn, đồng thời sở hữu làn da trắng hồng, khỏe mạnh. Tuy nhiên, bạn cần chú ý không nên uống trà tim sen lâu dài, vì chúng sẽ phản tác dụng, khiến bạn ngày càng mệt mỏi và dẫn tới suy giảm trí nhớ.

Thần kinh suy nhược là một loại bệnh thuộc phạm vi rối loạn chức năng thần kinh, có các triệu chứng chính là nhức đầu, mất ngủ, khi ngủ hay mơ mộng, váng đầu, hoa mắt, trí nhớ giảm sút, đau lưng và các triệu chứng thứ yếu như hồi hộp, tim đập mạnh, hoảng hốt, kém ăn, tinh thần mỏi mệt. Bệnh có thể gặp ở các lứa tuổi khác nhau nhưng thường gặp nhiều hơn ở người cao tuổi.

Hạt sen già bóc vỏ, bỏ tâm sen (liên nhục) có vị ngọt, hơi chát, tính bình. Tác dụng an thần, bổ tỳ, uống lâu thì thêm thọ, tinh thần minh mẫn.

Hạt sen có chứa chất chống oxy hóa và ngăn ngừa tác động có hại của các gốc tự do trong cơ thể. Bên cạnh đó, nó còn có tác dụng tì vị, bảo đảm dinh dưỡng toàn thân,

điều hòa sự thu nạp thức ăn và một số bệnh phụ nữ. Tiến sĩ Dake Tian ở Viện Kushi Institute - Mỹ cho biết, hạt sen và củ sen có chứa một loại enzyme đặc biệt có tên là L-isoaspartyl methyltran sfercese có tác dụng "hàn gắn, phục hồi" protein trong cơ thể con người bị tổn thương và cuối cùng làm cho làm da luôn trẻ trung. Chính vì lợi thế này, các hãng bào chế dược phẩm, mỹ phẩm hiện đang tìm kiếm, chiết xuất enzyme nói trên để đưa vào các sản phẩm chống lão hóa. Bên cạnh đó, hạt sen còn giàu hàm lượng kaempferol, một chất flavonoid tự nhiên rất hữu ích, có tác dụng ngăn ngừa viêm nhiễm, đặc biệt là tác dụng chống viêm các mô lợi, nhất là ở nhóm người cao tuổi.

Bệnh lẫn ở người già hay còn gọi là bệnh sa sút suy giảm trí tuệ ở người cao tuổi. Trong Đông y, bệnh lẫn ở người già là chứng bệnh làm cho người già cảm thấy "đờ đẫn, choáng váng, mất ngủ, chóng quên...". Bệnh lú lẫn ở người già khá nguy hiểm, bệnh tiến triển làm họ không xác định được không gian và thời gian, mất khả năng nhận biết, không còn nhớ gì về người thân, mất phương hướng và không còn khả năng suy nghĩ ra quyết định. Các món ăn từ sen giúp dưỡng tâm khí cho người cao tuổi, chữa bệnh lẫn rất hiệu quả.

Kiêng kỵ: Hạt sen tính bình không độc, không có cấm kỵ đặc biệt nhưng các trường hợp đầy bụng, không tiêu, táo bón nên hạn chế.

2. Một số món ăn - bài thuốc có hạt sen thường dùng

Chữa mất ngủ: Các món ăn chế biến từ hạt sen tốt cho người bị mất ngủ, gồm có:

- Nước sen - dừa: 100gr hạt sen, 100gr dừa nạo, 400gr đường cát. Nấu hạt sen chín mềm, hòa với dừa nạo và nước đường để dùng.

- Chè hạt sen - long nhãn: 100gr hạt sen tươi, 300gr long nhãn (bóc lấy cùi), 400gr đường cát; Nấu chè để ăn.

- Hạt sen 40g, táo nhân 40g (sao đen), thảo quyết minh 40g: Đem tất cả các vị tán nhỏ, luyện với hồ viên bằng hạt ngô, sấy khô. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 20g.

Chữa thần kinh suy nhược:

- Hạt sen 16g, sâm bố chính 12g, hoài sơn 12g, tán bột, trộn với mật ong làm viên, uống mỗi ngày 20-30g.

- Hạt sen, củ mài với long nhãn, nấu chè ăn.

Chữa bệnh lẫn ở người già: Cháo hạt sen: 20g hạt sen. 100g gạo tẻ loại ngon. Nấu nhừ thành cháo. Ăn 3 bữa/ngày, có thể cho thêm đường vào ăn cùng.

Chữa đau đầu: Hạt sen 20g, đậu đen 40g (sao chín), lá dâu non 20g, vỏ núc nác (sao rượu) 12g, lá vông non 40g, thục địa 40g: Đem các vị sao chín, đồ lên rồi giã nhuyễn, cho ít đường vào, luyện thành viên bằng hạt ngô, sấy khô bỏ vào lọ dùng dần. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 20g.

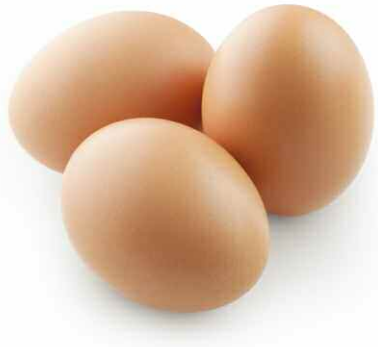
Chữa tiêu chảy phân sống: Hạt sen 100g, củ mài 50g, quả hồng xiêm non 15g, đường phèn 20g. Cách làm: Giã nhỏ hồng xiêm cho vào nồi, thêm 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Hạt sen, củ mài đều sấy khô, tán thành bột, cho vào nước hồng xiêm quấy đều, đun nhỏ lửa thành cháo. Khi cháo chín cho thêm đường phèn, chia làm 3 lần ăn lúc đói trong 3 ngày liền.

Chữa thiếu máu: Hạt sen 50g, cá quả 300g, gạo nếp 50g, gạo tẻ 100g, gia vị vừa đủ. Cách làm: Cá quả hấp, gỡ lấy thịt ướp gia vị. Hạt sen, gạo nếp, gạo tẻ đều xay nhỏ. Xương cá giã lọc lấy nước ngọt, cho thêm 300ml nước vào nấu với bột gạo, để nhỏ lửa, quấy đều. Khi cháo chín cho thịt cá vào, đảo đều, thêm gia vị múc ra ăn; mỗi ngày ăn một lần vào lúc đói trong 10 ngày.

Chữa tiểu đêm nhiều: Hạt sen 30g, củ súng 30g, đường liều thích hợp. Nấu chè cho ăn vào bữa điểm tâm buổi sáng.

Chữa suy nhược cơ thể: Hạt sen 30g, gạo tẻ 150g. Nấu cháo, thêm đường hoặc muối ■

NHỮNG THỰC PHẨM NGƯỜI CAO TUỔI NÊN ĂN VÀO BUỔI SÁNG



NGỌC LÂM

Bữa ăn sáng hay còn gọi là bữa sáng, bữa lót dạ hay bữa điểm tâm là bữa ăn đầu tiên trong ngày, thường là vào buổi sáng sau khi thức dậy với thực đơn thường gồm những món thức ăn nhanh, nhẹ kèm theo các món tráng miệng và giải khát. Nhiều nhà dinh dưỡng đã xác định được giá trị của bữa ăn nhanh vào buổi sáng, bữa ăn sáng chiếm 30 - 40% tổng năng lượng cả ngày nên cần phải là bữa ăn đầy đủ dưỡng chất nhất. Thiếu ăn sáng có thể sẽ gây hậu quả bất lợi đến các hoạt động cơ thể và tinh thần trong suốt buổi sáng. Bởi vậy, không tốn kém và dễ thực hiện, bữa ăn sáng ở người cao tuổi cần ở dạng mềm nhưng vẫn cần đầy đủ dinh dưỡng. Bữa sáng gồm các thực phẩm giầu dinh dưỡng, chất xơ, các nguyên tố vi lượng và dễ tiêu hoá như: đậu nành, ngũ cốc, đậu phộng, sữa, rau xanh, hoa quả... Các loại cháo, đặc biệt là cháo kiều mạch rất tốt cho bữa sáng vì chúng giúp đẩy nhanh quá trình lưu thông máu, chống lại các bệnh xơ vữa động mạnh ở người cao tuổi. Dưới đây là những thực phẩm người cao tuổi nên dùng trong bữa sáng.

Trứng

Bước vào độ tuổi trung niên, cơ thể bắt đầu lão hoá cả về hệ thần kinh, sinh lý và vận động. Để làm ngăn chặn và làm chậm quá trình "già cỗi" của các tế bào trong cơ thể, ngoài việc cần giữ cho tinh thần luôn thoải mái, lạc quan hãy kết hợp với việc luyện tập thể dục thể thao và một chế độ dinh dưỡng hợp lý. Theo Viện Bác sỹ gia đình Mỹ (American Academy of Family Physicians) có tới 60% người cao tuổi bị suy dinh dưỡng hoặc có nguy cơ trở nên suy dinh dưỡng. Trứng làm thực phẩm ăn sáng tuyệt vời cho người cao tuổi. Một đánh giá trong "Dinh dưỡng lâm sàng" cho rằng người cao tuổi có thể có nhu cầu lên đến 1,5 gram protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể cho mỗi ngày, cao hơn gần gấp đôi lượng protein đề nghị trong chế độ dinh dưỡng (RDA) hiện nay. Một đánh giá khác được công bố trên Tạp chí American College of Nutrition báo cáo rằng, trứng lý tưởng cho những người lớn tuổi bởi vì chúng có nhiều chất đạm, dễ chế biến và không tốn kém. Bản đánh giá này cũng cảnh báo rằng, về lâu dài lượng cholesterol trong máu cao là một nguy cơ đối với bệnh tim, bởi vậy người cao tuổi có lượng cholesterol cao hoặc bệnh tim nên chọn lòng trắng trứng thay cho cả quả trứng, đặc biệt nếu muốn tiêu thụ hơn bốn quả trứng mỗi tuần.

Bột yến mạch

Một bữa ăn điểm tâm phải có lượng thức ăn đủ cung cấp cho cơ thể từ 1/4 đến 1/3 nhu cầu lượng protein trong một ngày cùng với nhiều chất tinh bột,

sợi và ít mỡ. Theo các chuyên gia về dinh dưỡng, bữa ăn sáng là bữa chính nên cần có đủ bốn nhóm thực phẩm: bột đường (cơm, cháo, bún, mì, phở...), đạm (thịt, cá, tôm, trứng...), béo (dầu, mỡ, bơ...), rau củ và trái cây... Bởi vậy, bột yến mạch là một thực phẩm ăn sáng tuyệt vời cho người cao tuổi bởi so với mặt bằng chung chúng không quá đắt, dễ nhai, dễ chế biến, nhiều chất dinh dưỡng và đặc biệt chứa hàm lượng chất xơ lớn. Các chuyên gia đánh giá rằng,

Bữa sáng đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển của cơ thể vì đây là lúc các tế bào trong cơ thể hoạt động mạnh nhất và hấp thụ các loại chất dinh dưỡng một cách hiệu quả. Một bữa sáng đầy đủ dinh dưỡng giúp cung cấp nguồn năng lượng dồi dào đảm bảo cho sự hoạt động của các tế bào trong cơ thể. Tuy nhiên, ở mỗi độ tuổi, nhu cầu dinh dưỡng cơ thể khác nhau, vì vậy, hãy biết cách tạo ra một bữa sáng phù hợp để đảm bảo sức khỏe.

chế độ ăn ít chất xơ là một trong những nguyên nhân chính gây táo bón ở người cao tuổi. Và khuyến khích nam giới trưởng thành độ tuổi từ 50 trở lên nên tiêu thụ ít nhất 30 gram chất xơ, phụ nữ tuổi từ 50 trở lên nên tiêu thụ ít nhất 21 gram chất xơ mỗi ngày. Một gói bột yến mạch cung cấp khoảng 4 gram chất xơ.

Trái cây tươi, mềm

Đối với những người cao tuổi, ăn sáng thường ngày tạo cho sức khoẻ tốt, giảm đáng kể lượng tử vong sớm với những người già. Năng lượng có trong bữa ăn sáng rất cao và lượng ngũ cốc tiêu thụ cũng có khả năng giảm lượng cholesterol, tăng lượng vitamin trong máu. Chính điều đó, trái cây tươi là nguồn tuyệt vời của chất xơ và vitamin cho người cao tuổi. Trái cây tươi, mềm có thể dễ dàng nhai nuốt bao gồm quả việt quất, chuối, mận, đào tươi và trái kiwi. Hãy thái mịn và rắc đều những loại trái cây tươi mềm đó lên trên những bát bột yến mạch hoặc ngũ cốc thường xuyên trong những bữa sáng dành cho người cao tuổi, bên cạnh đó có thể chuẩn bị với sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành.

Sinh tố

Các nhà khoa học khuyến cáo: Tất cả mọi người có thói quen ăn sáng hàng ngày sẽ nâng cao được sức khoẻ và kéo dài sinh lực trong suốt một buổi sáng, có thái độ và tinh thần minh mẫn trong suốt một ngày. Bởi vậy sinh tố giàu protein sẽ là một lựa chọn hoàn hảo cho người cao tuổi, bởi chúng không cần nhai kỹ và cũng dễ dàng để chế biến với sự "năng động" của một chiếc máy xay sinh tố. Thành phần thường được sử dụng trong bữa ăn sáng qua cách làm sinh tố bao gồm sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành, sữa chua ít béo hoặc sữa chua đậu nành, trái cây mềm, bơ đậu phộng, bơ hạnh nhân hoặc bơ hạt điều ■

10 CÁCH ĐỂ VƯỢT QUA STRESS TRONG CUỘC SỐNG

ThS. HOÀI THU

Cuộc sống không thể tránh được những căng thẳng, nhưng quan trọng là bạn biết cách loại bỏ nó hay không. Đôi khi, chỉ cần vài phút cũng có thể làm nên những điều khác biệt.

1. Thiền

Một ngày dành vài phút để tập thiền sẽ giúp bạn giảm sự lo âu, căng thẳng. Việc ngồi thiền sẽ giúp não bộ của bạn tạo ra những "rãnh thần kinh" giúp bạn chống chọi với những mệt mỏi phát sinh trong cuộc sống.

Bạn chỉ việc ngồi thẳng, đặt 2 chân vuông góc với cơ thể, nhắm mắt lại và tập trung tâm trí.

2. Thở sâu

Bạn hãy dành 5 phút thư giãn bằng cách tập trung suy nghĩ vào việc thở. Đơn giản là ngồi thẳng, 2 mắt nhắm lại, 1 tay để lên bụng. Sau đó, bạn hãy từ từ hít không khí vào qua mũi, cảm nhận luồng không khí vào qua mũi, cảm nhận luồng không khí đi từ bụng lên vùng đầu. Khi bạn thở ra, luồng không khí này sẽ đi ra theo chiều ngược lại và được đẩy ra bằng miệng.

3. Tĩnh

Bạn hãy tập trung vào một hành vi của cơ thể bằng toàn bộ ý thức của mình trong vòng 5 phút. Ví dụ khi bạn đi, bạn hãy tập trung giác quan để cảm nhận những làn gió, những luồng không khí "vuốt ve" lên da mặt bạn, hay cảm nhận bàn chân "đặt" lên mặt đất... Hoặc khi ăn thay vì vừa ăn vừa nghĩ đến việc khác thì hãy chỉ nghĩ đến hương vị của thức ăn để thưởng thức món ăn ngon nhất.

Với mỗi thời khắc, bạn hãy "tĩnh" lại một chút để cảm nhận mọi thứ xung quanh bằng tất cả các giác quan của mình. Điều này sẽ giúp bạn giảm được căng thẳng rất nhiều.

4. Cởi mở, cười đùa

Thật vui nếu bạn nhận được lời trêu đùa từ ai đó như: "Đố cậu biết cái gì có bốn chân mà không thể chạy được?" Dễ quá phải không, bạn có thẩm nghĩ đố thế cũng đòi đố "Cái bàn chứ cái gì nữa". Những câu đùa vui nhỏ nhỏ sẽ giúp bạn thấy được ngoài những khó khăn của công việc vẫn còn nhiều điều hạnh phúc khác. Quan trọng là bạn biết ai sẽ là người đem lại cho mình những tiếng cười? Có thể là những người bạn thân hoặc chính đồng nghiệp ngay bên mình. Nhớ là luôn cởi mở và vui vẻ, luôn đem tiếng cười và sự thoải mái với những người bên cạnh, họ cũng sẽ làm vậy để giúp bạn vượt qua trạng thái stress.

5. Bắt sóng cơ thể

Bạn hãy "quét" toàn bộ cơ thể bằng chính tâm trí để cảm nhận được stress tác động thế nào lên cơ thể mình mỗi ngày. Hãy nằm ngửa hoặc ngồi tựa lưng, đặt chân xuống đất. Bạn hãy bắt đầu từ ngón chân, "quét" dọc cơ thể lên vùng đầu để biết cơ thể bên trong của bạn đang cảm thấy thế nào.

Vỗ nhẹ vào những huyệt đạo trên cơ thể giúp giải phóng sự tắc ứ năng lượng tiêu cực. Trước tiên, vỗ nhanh tay theo hướng lên và xuống từ vùng gáy cổ đến đỉnh đầu bằng các ngón tay. Sau đó, dùng khớp đốt ngón tay, gõ nhịp nhàng lên phần giữa ngực theo nhịp tiết tấu: 1 gõ mạnh kèm theo 2 gõ nhẹ hơn.

6. Giải tỏa

Hãy ủ ấm vùng cổ và vai bạn trong vòng 10 phút. Cũng lúc đó, bạn hãy nhắm mắt, thư giãn cơ mặt, vùng cổ, vùng ngực trên và các cơ sau vai. Sau khi gỡ bỏ miếng làm ấm hãy tự mát xa để giảm căng thẳng.

Tiếp theo, bạn có thể dùng hai ngón trỏ và ngón cái, véo dọc phần xương gờ quanh đôi mắt, bắt đầu từ góc trong của mắt, tiến dần ra góc ngoài của mắt, và hướng lên trên dọc theo lông mày. Sau đó, dùng các ngón giữa để xoa theo hình tròn chiều kim đồng hồ tại vùng giữa cằm, góc miệng và nhân trung của môi trên. Hoàn tất bằng động tác xoa vào thái dương.

7. Làm việc có khoa học

Nếu biết cách làm việc khoa học, bạn đã loại bỏ được yếu tố stress trong công việc rất nhiều rồi đấy. Làm việc khoa học diễn ra dưới nhiều hình thức như bàn làm việc có được sắp xếp gọn gàng hay không, lịch trình làm việc, sổ nhật ký, những ghi chú cần làm để tránh quên, mất tài liệu hoặc ngay cả việc bừa bộn cũng đem đến sự khó chịu cho bạn. Sắp xếp công việc khoa học giúp bạn giảm tải gánh nặng cho công việc rất nhiều.

8. Nghe nhạc

Nghe nhạc có thể làm giảm huyết áp, giảm nhịp tim và trạng thái lo âu cho cơ thể. Bạn hãy để tâm trí bay bổng theo các giai điệu, lời hát của ca sỹ hoặc nhẩm theo điệu nhạc và hát theo... Tất cả nhiều điều đó sẽ hữu ích cho bạn, giúp bạn có một tâm trí nhẹ nhàng thoải mái, giảm bớt căng thẳng.

9. Vận động

Điều này khá đơn giản, nhanh chóng mà đem lại hiệu quả cao. Chỉ cần bạn đứng lên, để tay lên trên đâu hít thở sâu hoặc vươn vai, cố gắng duỗi cả chân và ngón chân nữa nhé. Nếu trong điệu kiện có thể, bạn có thể nhảy lò cò như một cách chơi ô chữ ngày bé sẽ giúp các cơ được duỗi ra và cũng là một cách tuyệt vời để đốt cháy calo trong ngày.

10. Giữ thái độ lạc quan

Bạn hãy lưu giữ một số hình ảnh trong các chuyến đi hoặc những kỷ niệm đẹp, cất chúng ở những nơi bạn dễ nhìn thấy và dễ lấy như ở đầu giường, trong ví hay bàn làm việc... để giúp bạn luôn gợi nhớ về những khoảnh khắc đẹp và vui tươi trong cuộc sống.

Ngay khi bạn bắt đầu cảm thấy chán nản hay mệt mỏi, hãy nhắc nhở bản thân: "Trong cuộc sống, điều gì mới thực sự quan trọng với mình và điều gì mình cần bỏ qua để tinh thần được thoải mái" ■

Thông thường, khi một điều gì đó có vẻ có ích cho sức khỏe luôn được xem là tốt và đúng. Tuy nhiên, trường hợp ở đây không phải là điều đó. Và dù sô cô la cùng các loại bánh ngọt khác không được cắt giảm nhưng chúng tôi đã có một danh sách thực phẩm được các chuyên gia dinh dưỡng chấp thuận. Đó là những thực phẩm bạn có thể ăn một lượng không giới hạn và không phá hoại mục tiêu trong chế độ ăn uống và tập thể dục của bạn. Không chỉ vì chúng ít calo và nhiều chất xơ, mà những loại thực phẩm sau đây còn cung cấp một loạt các lợi ích về sức khỏe khác mà bạn chẳng thể bỏ qua.

7 THỰC PHẨM KHÔNG BAO GIỜ KHIẾN BẠN BỊ BÉO

1. Cần tây

Không chỉ là một loại rau gia vị rất được ưa thích, cần tây còn là loại thực phẩm có tác dụng giảm cân hữu ích. Với nhiều người cần tây có lẽ là thực phẩm nổi tiếng có "hàm lượng calo tiêu cực" nhất - một cây cần tây cung cấp khoảng 5 calo. Hàm lượng chất xơ trong cần tây khá cao và khi nhai cần tây đòi hỏi mất 8 kalo nhiệt lượng, tiêu hóa xuống dạ dày đòi hỏi phải có thêm 5 kalo nhiệt lượng nữa. Như vậy, năng lượng cần để tiêu hao cây cần tây bạn ăn vào cao hơn số năng lượng mà bạn hấp thụ vào cơ thể, bởi vậy bạn có thể yên tâm, thoải mái ăn rau cần tây mà chẳng cần phải đắn đo. Nhiều người đã nói rằng cần tây "càng ăn càng gầy" chính bởi vì lý do đó. Mặt khác, cần tây còn được phát hiện là rất giàu vitamin C, A, B1, B2, B6, canxi, magie, sắt, photpho và natri..., vì vậy, cần tây chính là loại thực phẩm rất có lợi cho sức khỏe. Bạn có thể ăn cần tây như một món ăn nhẹ hoặc kết hợp nó trong món salad.

2. Ớt chuông

Không những là một gia vị phổ biến trong các món xào, nướng, ớt chuông còn là một siêu thực phẩm giúp giảm cân hiệu quả. Theo các nhà khoa học, quả chuông có hàm lượng chất xơ cao, ít calo giúp đốt cháy chất béo và loại trừ gốc tự do (thích hợp với những người không thích ăn cay vì đây là loại ớt trái lớn, ít cay và có thể chế biến được rất nhiều món như xào hoặc nướng cùng thịt bò và các thực phẩm thông thường khác).

Trong quả ớt chuông có chứa một hóa chất gọi là capsaicin, chất này làm tăng tốc

độ đốt cháy chất béo trong cơ thể, do đó giúp giảm cân hiệu quả. Loại quả này cũng chứa carotenoid, giúp phòng ngừa các bệnh tim mạch. Nguồn vitamin C và dinh dưỡng dồi dào không những giúp tham gia vào quá trình chuyển hóa trong cơ thể, giảm tích tụ chất béo, phòng trị chứng cao mỡ máu mà còn mang đến cho bạn có một vòng eo hoàn hảo, tăng khả năng miễn dịch và ngăn ngừa tổn thương tế bào. Ngoài ra, lycopene tìm thấy trong ớt chuông còn giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới. Ớt chuông cũng giúp loại bỏ các chất thải trong máu, do đó rất tốt cho những người bị bệnh thận.

3. Cải xoăn

Cải xoăn đã tìm thấy cho mình vị trí đặc biệt quan trọng trên bảng danh sách những thực phẩm lành mạnh và sẽ là sai lầm nếu bạn bỏ qua chúng. Cải xoăn rất giàu chất xơ, canxi, magie, vitamin, ít calo, không chứa chất béo. Cải xoăn là một trong những loại cải có nhiều chất dinh dưỡng nhất thuộc họ bắp cải. Cải xoăn là một trong những thức ăn giảm béo, chứa nhiều canxi và có lợi cho xương, vitamin B2 có lợi cho mắt và indole butanol methanol đề phòng được ung thư. Vitamin B6 và vitamin B2 trong bắp cải xoăn có thể đề phòng các loại chất béo giống như cholesterol bị các nhóm tự dp phá hoại xâm nhập. Xenlulo có nhiều trong bắp cải xoăn và có thể giảm cholesterol, giữ đường huyết ổn định. Trong cải xoăn còn giàu vitamin A, C, K, Kali, canxi... giúp ngăn ngừa bệnh cao huyết áp và đột quỵ, dùng cải xoăn thường xuyên sẽ giúp bạn có làn da mịn màng trẻ trung. Đặc biệt, đối với người thừa cân béo phì, dùng cải xoăn thường xuyên sẽ là một chế độ ăn kiêng giảm cân hiệu quả. Bạn có thể chế biến thành các món xào hoặc biến chúng thành những cốc sinh tố hấp dẫn.

3. Bông cải xanh (súp lơ xanh)

Là một trong những loại thực phẩm được nhắc tới đầu tiên khi nói đến "zero-calorie" (không calo). Vì có chứa lượng calo thấp nên bông cải xanh rất hợp với những người đang áp dụng chế độ ăn kiêng. 146 gram bông cải xanh chỉ chứa khoảng 50 calo, điều này đã biến bông cải xanh thành loại thực phẩm tuyệt vời để giảm cân. Bên cạnh đó, bông cải xanh còn được gọi là siêu thực phẩm cho sức khỏe bởi chứa nhiều chất dinh dưỡng có khả năng chống ung thư, làm chậm quá trình lão hóa, kiểm soát đường trong máu, tăng thị lực, tăng cường loãng xương.

Có thể chế biến bông cải xanh thành rất nhiều món ăn ngon. Nên ăn kèm với các món ăn chính như thịt bò, cá, thịt gà, đây là 3 loại thịt không những cung cấp đủ dinh dưỡng cho cơ thể mà lại giúp đốt cháy mỡ thừa.

4. Bắp cải tím

Bắp cải tím chứa nhiều vitamin C và vitamin K có tác dụng tốt cho làn da. Bắp cải màu tím đậm rất giàu anthocyanin polyphenols (chất chống oxy hóa, các tính năng kháng viêm khác nhau), bổ dưỡng hơn so với bắp cải xanh. Một số nghiên cứu cho rằng, anthocyanin có thể giúp giảm nguy cơ tim

mạch, tiểu đường và một số bệnh ung thư. Nhờ giàu chất chống oxy hóa, bắp cải tím còn giúp làn da bạn mềm mại và sáng hơn. Theo các chuyên gia, màu sắc của từng loại thực phẩm có những giá trị trong việc phòng chống ung thư: "Khi nói đến rau màu tím, bạn luôn nghĩ về sức khỏe tim mạch và rất nhiều lợi ích về tim mạch".

Trong khi bạn có thể sẽ không thể một mình dùng hết cả một cái bắp cải, hãy thái nhỏ chúng cho vào các món xào hoặc salad. Việc bổ sung thường xuyên bắp cải tím sẽ giúp bạn "nạp" thêm được thực phẩm trong bữa ăn và giúp kiềm chế nhu cầu ăn vặt và điều đó chính là biện pháp giúp bạn duy trì một cơ thể cân đối.

5. Bông cải trắng (súp lơ trắng)

Nếu bạn đang có dự định giảm cân thì lựa chọn thông minh là nên ăn một bát súp lơ thay vì nhịn đói. Súp lơ có chứa folate giúp trong việc gây giảm cân. Một bát súp lơ chỉ chứa 30 calo. Đây là một trong những loại thực phẩm không chứa tinh bột tốt cho trái tim của bạn và không hề gây tích lũy calo. Không những thế súp lơ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe mà bạn chưa từng biết đến chẳng hạn như hỗ trợ gan để trung hòa tất cả các độc tố trong cơ thể, phòng chống ung thư...

Nếu bạn không thích mùi vị của chúng, hãy cho thêm các hương vị trong quá trình chế biến. Bạn có thể làm cho nó có hương vị tuyệt vời với một ít dầu ô liu, tuy nhiên mỗi muỗng cà phê dầu ô liu sẽ bổ sung thêm khoảng 45 calo. Bởi vậy, món ăn được khuyên dùng nhiều nhất là nên luộc như rau nhưng thông dụng nhất là các món hầm cùng các loại hương liệu thảo mộc và gia vị hoặc một ít vỏ chanh.

6. Cà chua

Cà chua là một loại rau quả làm thực phẩm mọng nước, lượng calo thấp, chất xơ cao, giàu vitamin... Bí quyết giảm cân với cà chua là đường citric và acid trong cà chua có thể thúc đẩy sự trao đổi chất, đốt cháy chất béo, và lycopene có thể ức chế tăng trưởng các tế bào mỡ và hấp thụ các chất béo dư thừa. Mẹo giảm cân bằng cà chua được coi như bí quyết làm đẹp riêng của phụ nữ Nhật. Thật vậy, trong 1 quả cà chua 200g chỉ chứa khoảng 30 calo, do đó bữa trưa, bữa tối bạn chỉ cần ăn 1 quả cà chua, bữa chính vẫn ăn như bình thường nhưng ăn đồ nhạt và các thực vật có nhiệt lượng thấp thì chỉ cần trong 1 tuần, 1 tháng 1 lần thì không bao lâu bạn sẽ thấy hiệu quả kì diệu. Không những thế, khi ngồi nhiều, đường ruột của bạn tích tụ quá nhiều chất thải. Cà chua có khả năng hút mỡ lại chứa nhiều chất xơ, rất tốt cho việc hấp thụ lượng mỡ dư thừa trong ruột, đẩy lượng mỡ và chất độc ra ngoài cơ thể. Để giảm cân hiệu quả nên ăn cà chua vào buổi tối. Bạn có thể cắt cà chua thành lát mỏng để ăn như salat, uống nước ép cà chua, làm nước sốt...

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

Các loại rau có lá màu xanh luôn được xem là một sự đặt cược an toàn. Bên cạnh việc có rất ít calo, rau bina sẽ mang tới rất nhiều lợi ích cho sức khỏe của bạn, đặc biệt nếu bạn đang phải làm những công việc nặng nhọc. Các nhà nghiên cứu cho hay, khi công việc đang "tàn phá" cơ bắp của bạn, hãy thường xuyên tái nuôi dưỡng các cơ quan với các loại thực phẩm thích hợp. Cơ thể của các bạn sẽ tự "sửa chữa" theo cách tối ưu nhất khi bạn ăn rau xanh.

Rau bina được gọi là thực vật "khỏe mạnh", không chỉ vì nó làm tăng thêm sức mạnh cơ bắp mà còn do số lượng lớn chất sắt, axit folic và chất xơ trong loại rau này. Rau bina tươi rất giàu vitamin C, nhưng nếu bạn nấu quá kĩ rau bina, hầu hết các chất dinh dưỡng của nó sẽ bị lãng phí. Để tránh bị mất hàm lượng dinh dưỡng cao của rau bina, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn nên ăn sống rau bina hoặc hấp nó. Bạn có thể thưởng thức rau bina trong bữa sáng, trong món salad hoặc như một món ăn chính hấp dẫn. ■

Thoái hóa khớp là bệnh lý cơ xương khớp thường gặp ở người cao tuổi. Vị trí bị thoái hóa khớp có tỷ lệ cao nhất là cột sống thắt lưng 31%, cột sống cổ 14% và ở khớp gối 13%. Thoái hóa khớp gối có tỷ lệ mắc bệnh đứng hàng thứ 3, nhưng lại đứng đầu thoái hóa khớp ở các chi và là nguyên nhân hàng đầu gây hạn chế vận động và tàn tật ở người cao tuổi. Người bị thoái hóa khớp gối thường bị đau sau khi vận động đi lại nhiều, mang xách nặng và thay đổi thời tiết... Đau ở khớp gối gây khó khăn khi đi lại, lên xuống cầu thang và cứng khớp buổi sáng kéo dài từ 5 - 30 phút.

Thoái hóa khớp gối được xác định do nguyên nhân ngoại nhân, nội thương và các nguyên nhân khác.

Nguyên nhân ngoại nhân (thay đổi thời tiết): khi thời tiết có những thay đổi đúng lúc cơ thể suy yếu thì tà khí gồm phong, hàn, thấp tà (gió, lạnh, ẩm thấp) sẽ dễ dàng xâm nhập vào cơ thể làm cho sự vận hành của khí huyết tắc lại, gây sưng, đau, tê nặng ở khớp.

Nguyên nhân nội thương (yếu tố thể tạng, cơ địa): khi con người về già hoặc người mắc bệnh lâu ngày làm cho tạng can, tạng thận bị hư suy, khí huyết giảm sút dẫn đến thận hư không chủ được cốt tủy gây đau nhức trong xương khớp. Tạng can hư không nuôi dưỡng được gân, gân yếu nên co duỗi cứng hoặc yếu, teo, đi lại khó khăn. Khi bệnh nặng khớp có thể bị biến dạng, gân cơ bị teo. Nguyên nhân này thường gặp ở những trường hợp đau khớp ở người có tuổi, bệnh mạn tính như: đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa mỡ, béo phì...

Nguyên nhân khác (môi trường sống): Điều kiện sống và làm việc thường xuyên trong môi trường ẩm thấp, thường xuyên ngâm nước, ăn uống thiếu chất dinh dưỡng, vận động quá mức, mang xách nặng là nguyên nhân dẫn đến thoái hóa khớp...

Điều trị thoái hóa khớp bằng liệu pháp điều trị triệu chứng và phục hồi chức năng nhằm giảm đau cho người bệnh và duy trì chức năng vận động của khớp. Với mỗi bệnh nhân với mỗi mức độ bệnh cần được khám và hướng dẫn điều trị phù hợp. Ngoài điều trị

MÓN ĂN CHO NGƯỜI THOÁI HÓA KHỚP

giảm đau và phục hồi chức năng thì nguyên tắc ăn uống là rất quan trọng với người có thoái hóa khớp. Khi đang phát cơn, khớp sưng đau rõ rệt, có khi kèm nóng, đỏ nên ăn uống thanh đạm, chủ yếu các thức ăn giải nhiệt, thông ẩm như dưa hấu, bí xanh, ngó sen, đậu phụ... kiêng ăn các thức cay nóng, nướng giúp trợ hoả hoặc mỡ béo, ngọt, các thức ăn sinh ẩm như ớt, rượu, thịt mỡ, thịt dê...

Thoái hóa khớp là bệnh có tổn thương sụn khớp nên cần ăn nhiều thức ăn có giàu chất sụn và có lợi cho việc sửa chữa khôi phục sụn khớp như vây cá, tai lợn, gân móng khuỷu, xương sườn và các thực phẩm có mai vỏ, như cua, tôm tép, trứng ngâm dấm...

Một số món ăn bài thuốc có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh

Bài 1: Bí xanh 500g, xương sườn lợn 250g, nấu canh ăn, nên ăn nhạt, dùng chữa giai đoạn phát cơn, chủ yếu là giai đoạn sưng, ít nóng đỏ, hoặc giai đoạn giải trừ bệnh để giữ gìn sức khỏe, phòng tái phát.

Bài 2: Mướp tươi 250g, đậu phụ 250g, gia vị vừa đủ nấu canh ăn, dùng chữa giai đoạn phát cơn cấp tính có sưng, nóng đỏ đau ở mức độ nhẹ.

Bài 3: Đậu xanh 100g, ý dĩ nhân 50g, đường cát, hoa quế vừa đủ, nấu canh ăn điểm tâm, sớm tối ngày 2 lần, dùng chữa giai đoạn cấp tính, sưng nóng đỏ đau rõ rệt, hạn chế cử động.

Bài 4: Hồng táo 10 quả, ý dĩ nhân 50g, không dùng đường nấu canh ăn điểm tâm, chia 2 lần sớm tối ăn hết, dùng chữa, giai đoạn giải trừ dần, sưng đau không còn rõ nữa, chỉ còn mệt mỏi.

Bài 5: Ý dĩ nhân 50g, đậu xanh 25g, bách hợp tươi 100g. Bách hợp tẽ cánh, xé bỏ màng trong, dùng chút muối tinh bóp nhẹ, rửa sạch để bỏ vị đắng, đậu xanh và ý dĩ nhân rửa sạch, đun sôi, đun nhỏ lửa tới khi đậu nhừ, sau thêm bách hợp cùng nấu tới đặc. Khi ăn thêm chút đường trắng, sớm tối mỗi lần ăn 1 bát con, dùng chữa âm hư, nóng trong, khớp gối sưng nóng đỏ đau nhiều.

Bài 6: Bột bạch phục linh 20g, xích tiểu đậu 50g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 100g. Xích tiểu đậu nấu chín tới khoảng 50%, rồi thêm gạo tẻ và đại táo vào nấu cháo, khi sắp đặc, thêm bột phục linh vào nấu thành cháo đặc, dùng chữa khớp gối sưng lan, hơi nóng.

Bài 7: Nam ngũ gia bì 50g, gạo nếp 500g, ngũ gia bì rửa sạch, thêm nước ngâm no, sắc nước, cứ 30 phút lấy nước sắc một lần, cộng lại 2 lần, đem nước đó nấu với gạo nếp thành cơm nếp hơi khô, để nguội, thêm men rượu vừa đủ, trộn đều, lên men thành rượu cái. Mỗi ngày lượng vừa đủ ăn trong bữa ăn, dùng chữa giai đoạn giải trừ dần, có đau mỏi không chịu được gió lạnh.

Bài 8: Đậu tương 30g, hồng trà 2g, muối ăn 0,5g, nước 500ml. Nấu đậu tương tới chín, lấy nước, thêm hồng trà, muối ăn đun sôi. Mỗi lần uống 100ml, chia 4 lần, sau ăn đậu tương, mỗi ngày 1 thang, có tác dụng thông ẩm tiêu sưng, dùng chữa khớp gối sưng khá rõ nhưng không nóng đỏ ■

BỆNH NHÂN HỎI - BÁC SỸ TRẢ LỜI

Câu hỏi 1: Người cao tuổi cần ăn uống như thế nào để tránh loãng xương?

Loãng xương là một rối loạn chuyển hóa xương hay gặp nhất do nhiều yếu tố tham gia. Trường phái Allbright thì cho rằng cơ chế hormon và chuyển hóa là chính. Trường phái Norđin thì cho rằng thiếu dinh dưỡng (do ăn vào ít và do rối loạn hấp thu ở ruột là chính).

Do vậy, để phòng loãng xương ở người già cần sử dụng các thuốc như: các estrogen làm hạn chế tiêu xương, các steroid đồng hóa kích thích tạo xương, calci, fluo hoặc vitamin D, cần khuyên người già ăn nhiều sữa, trứng hoặc thức ăn giàu calci, photpho khác để tránh loãng xương.

Câu hỏi 2: Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm là gì?

Thực phẩm rất dễ bị ô nhiễm, có thể gây ngộ độc nguy hiểm và ảnh hưởng tới sức khỏe người tiêu dùng. Các tác nhân sinh học chính gây ô nhiễm thực phẩm bao gồm: vi khuẩn, nấm mốc, vi rút và ký sinh trùng.

Vi khuẩn có ở khắp mọi nơi xung quanh chúng ta. Phân, nước thải, rác bụi, không khí, thực phẩm tươi sống là ổ chứa nhiều loại vi khuẩn gây bệnh. Thức ăn chín để ở nhiệt bình thường là môi trường cho vi khuẩn trong không khí xâm nhập và phát triển rất nhanh, đặc biệt các thức ăn còn thừa sau khi các bữa ăn chỉ cần một vài giờ là số lượng vi khuẩn có thể sinh sản đạt đến mức gây ngộ độc thực phẩm.

Nấm mốc thường gặp trong môi trường sống, nhất là ở các loại ngũ cốc, quả, hạt có dầu dự trữ trong điều kiện thời tiết nóng ẩm như nước ta. Nấm mốc không những làm hỏng thực phẩm, mà còn sản sinh ra các độc tố nguy hiểm. Aflatation là độc tố vi nấm do nấm Aspergillus Flavus và Aspergirus Parasiticus sản sinh ra trong ngô, đậu và lạc ẩm mốc có thể gây ung thư gan.

Vi rút gây ngộ độc thực phẩm thường có trong ruột người, các nhuyễn thể sống ở vùng ô nhiễm, rau quả tưới nước có phân tươi. Vi rút có thể lây truyền từ phân qua tay người tiếp xúc hoặc từ nước bị ô nhiễm phân vào thực phẩm gây bệnh cho người.

Ký sinh trùng thường gặp trong thực phẩm là giun sán. Người ăn phải ấu trùng sán dây trong thịt bò (sán dây bò), trong thịt lợn (thịt lợn gạo) chưa nấu chín. Khi vào cơ thể thì ấu trùng sẽ phát triển thành sán trưởng thành, ký sinh ở ruột và gây rối loạn tiêu hóa.

Khi ăn phải cá nước ngọt có nang trùng sán lá gan chưa nấu chín thì nang trùng chuyển tới ống mật và phát triển ở gan thành sán trưởng thành gây tổn thương gan mật. Nếu ăn phải tôm, cua (nhất là cua trên núi, khe suối ở vùng cao) có nang ấu trùng sán lá phổi chưa nấu chín thì chúng sẽ xuyên qua thành ruột và qua cơ hoành lên phổi, phát triển thành sán trưởng thành gây viêm phế quản. Bệnh do giun xoắn cũng bởi tập quán ăn thịt tái, nem bằng thịt sống, ăn tiết canh có ấu trùng gây nguy nhiễm độc, dị ứng, sốt cao, liệt cơ hô hấp dễ dẫn tới tử vong ■

PGS.TS. TRẦN ĐÌNH TOÁN

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

Trưởng Khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Hữu Nghị

Hội nghị tập huấn toàn quốc công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ năm 2014

Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý đợt III, năm 2014 tại Côn Đảo-Resort.