

Bùi Đức Hợp
K S C C

SÁCH THUỐC CỦA TÔI



Ảnh người viết ở tuổi 84

2019

SÁCH DÀNH RIÊNG CHO GIA ĐÌNH, THÂN HỮU

Lời nói đầu

Giai đoạn bệnh là giai đoạn bi đát nhất của đời người trong chu kỳ "Sinh, Lão, Bệnh, Tử". Ở tuổi già, ai cũng có bệnh, không ít thì nhiều. Riêng tôi mang quá nhiều bệnh, được các bạn cựu học sinh Hồ Ngọc Cẩm Bùi Chu bình bầu là người có nhiều bệnh nhất thế gian.

Sở dĩ tôi vẫn sống vui, sống mạnh tới tuổi 85 là nhờ thi hành 5 phương thức sau đây:

- uống thuốc đúng cách
- dinh dưỡng đầy đủ và hợp lý
- có kiến thức y tế căn bản
- đi bộ đều đặn
- tinh thần lạc quan

Sách gồm những bài viết liên quan đến bệnh tật của tôi, và những bài tham khảo y học (TK) trích trên mạng (internet). Để bài TK đầy đủ ý nghĩa hơn, trong một vài trường hợp tôi xin được phép thay đổi tên đầu đề, hoặc gộp 2 bài làm một.

Sách gồm 5 phần:

- Phần I: Y tế thường thức
- Phần II: Thuốc men
- Phần III: Thực phẩm
- Phần IV: Bệnh của tôi
- Phần V: Đi bộ
- Phần VI: Tâm tĩnh thân an

Tôi mong mỗi Sách giúp ích cho nhiều người, nhất là quý vị cao niên có thêm hiểu biết về y học, ngõ hầu phòng ngừa bệnh một cách hữu hiệu.

Tháng tư- 2019

Người viết

Mục lục

Lời nói đầu	Trang
Mục lục	2
Chữ viết tắt	3
	4

Phần I: Y Tế thường thức

Chương 1: Y tế thường thức	6
TK 1: Bảo vệ tuổi già	7
TK 2: Những thay đổi cơ thể khi về già	15
TK 3: Đau ở đâu trên cơ thể thì nguy hiểm	20
TK 4: Xả stress	21
TK 5: 15 quy tắc cứu mạng	26
TK 6: Cần phân biệt X-Rays, CT Scan, MRI	28

Phần II: Thuốc men

Chương 1: Thuốc men	34
TK 1: Cách uống nước	35
TK 2: Uống thuốc cho đúng	36
TK 3: Những nguy hại đằng sau thuốc cảm	38
TK 4: Dược tố độc hại	41

Phần III: Thực phẩm

Chương 1: Thực phẩm	49
TK 1: Dinh dưỡng cho người cao tuổi	50
TK 2: 50 loại thực phẩm tốt nhất	53
TK 3: Ăn trái cây cho đúng	60
TK 4: Rau thơm chữa bệnh	61
TK 5: Dầu ô liu trị bệnh	66
TK 6: Tỏi với sức khỏe	69
TK 7: Chất phụ gia, tên sát nhân thâm lặng	75

Phần IV: Bệnh và tôi

Chương 1: Tiểu đường	84
TK 1: 10 triệu chứng suy thận	87
TK 2: Tiểu đêm ở người già	88
TK 3: Những thực phẩm tốt cho bệnh nhân tiểu đường	90
Chương 2: Cao máu	93
TK 1: Tăng huyết áp, kẻ giết người thâm lặng	94
TK 2: Làm sao để huyết áp không cao	103

	Trang
Chương 3: Cao mỡ	105
TK 1: Cholesterol và bệnh tim mạch	108
Chương 4: Tim mạch	111
TK 1: Sự khác biệt giữa đau tim, ngưng tim và đột quy	113
TK 2: Một triệu chứng mới để phát hiện stroke	115
TK 3: Tẩy sạch độc tố trong huyết quản	117
Chương 5: Bệnh đau nhức xương	121
TK 1: Xương yếu không thể sống thọ	122
TK 2: Đau khớp dễ gây tàn phế	123
TK 3: Chữa trị đau khớp	128
TK 4: Bệnh gao (gout) đến từ đâu	129
TK 5: Chữa bệnh gao mà không dùng thuốc	133
Chương 6: Bệnh mắt	135
TK 1: Bệnh thường thấy ở mắt	136
TK 2: Mắt người già	142
Chương 7: Ung thư	145
TK 1: Ung thư ruột già	146
TK 2: Phòng ngừa ung thư	151
TK 3: Dấu hiệu cảnh báo	154
TK 4: Cải xoong chống ung thư	157
TK 5: Những thực phẩm gây ung thư	158
TK 6: Thông tin mới về ung thư	160
Phần V: Đi bộ	---> 163
Phần VI: Tâm tính thân an với đạo Trời	---> 164
Phụ bản: Bài thơ chữa bệnh	---> 168

Chữ viết tắt

- \$: đồng đô la (USD)
 đ: đồng (VNĐ)
 VN: Việt Nam
 HK: Hoa kỳ hay Hội Ký (kèm theo số)
 SJ: San Jose
 X.: xem

Phần I: Y tế thường thức

Chương I

Y TẾ THƯỜNG THỨC

Từ bé cho tới khi về hưu (năm 1998), tôi không mắc một thứ bệnh gì, ngoại trừ năm 1972, tôi bị sốt rét ngã nước trong thời gian làm việc tại T. Long Khánh thuộc vùng nước độc. Tôi sốt mê man cả tuần, BS cho uống quinin cũng không hết. May nhờ vợ chồng chú gác dan ty công chánh cho uống lá na vò nát, tôi hết bệnh (sau năm 1975, tôi mới biết chú là cán bộ nằm vùng).

Từ năm 2000 cho đến nay (năm 2019), các bệnh dần dần xuất hiện từ tiểu đường loại II cho đến phong thấp.

Chỉ cần tứ độc (tiểu đường, cao máu, cao mỡ, phong thấp) cũng đủ tan nát cả một đời người, huống hồ tôi bị bát độc. Đó là lý do, tôi dành nhiều thì giờ ra nghiên cứu y học.

Dưới đây là những bài Tham Khảo (TK) về y tế:

TK 1: Bảo vệ tuổi già

Tất cả chúng ta người trước kẻ sau ai rồi cũng phải già. Làm sao tránh được! Đã có “sinh” là có “lão”. Một giai đoạn tất yếu của cuộc sống. Nếu ngay đầu tiên mình sinh ra mà đã biết nghe, biết nói, nếu có ai bảo rằng mỗi

ngày mình lớn lên là một ngày mình sẽ già đi, và tiến dần về cõi chết, chắc chắn là mình đã không tin.".....

Thật sự mà nói cũng có người tuy tuổi đời còn thấp, nhưng trong cách suy nghĩ hay ứng xử xem ra đã có những phản ánh của người già như phản ứng chậm chạp, nói năng lảm cẩm, xoay trở vụng về, để đâu quên đó, còn đi lại như là người chỉ còn nửa bầu sinh khí. Lại cũng có người tuy tuổi tác đã cao nhưng lúc nào cũng mau mắn, nhanh nhẹn, nói năng mạch lạc, lớp lang, đầu óc minh mẫn, sáng suốt, ưa thích những sinh hoạt ngoài trời như tắm biển, chơi thể thao, sẵn sàng tham gia các buổi họp mặt với bạn bè, không quá ngần ngại, bao giờ cũng sốt sắng, vui vẻ, lạc quan, biết sống trọn vẹn với thời gian hiện tại thay vì bận bịu, lo toan cho việc tương lai, chưa tới.

> Tục ngữ Anh có câu “A man is as old as he feels, and a woman as old as she looks”, nghĩa là cái già của đàn ông tùy thuộc vào cảm nghĩ của chính anh ta. Còn đối với người đàn bà, nếu dung nhan vẫn tươi tắn, mẫn mà thì già trẻ cũng thế thôi, nhắc đến làm chi. Tựu trung già hay không là tùy ở cái đầu của mình.

> “Age is mostly a matter of the mind! If you don’t mind, it doesn’t matter”

> (Tuổi tác là chuyện cái tâm, nếu ta không thèm quan tâm, chả có vấn đề tuổi tác!)

> Nếu mình ngồi lại với nhau và hỏi nhau “Bạn thấy mình già từ lúc nào?” thì chắc chắn là mỗi người sẽ trả lời một cách, không ai giống ai. ...

Nếu bỏ qua các giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi 20 đến tuổi 60 mà chỉ so sánh một người đã quá 60 với thời anh mới 20 tuổi, thì theo Curtis Pesman, tác giả cuốn “How a Man Ages,” ta có thể ghi nhận những thay đổi như sau:

> • Da mỏng hơn và chùng xuống, độ co giãn của da càng ngày càng giảm sút, và qua nhiều năm tháng biểu lộ vui, buồn, sướng, khổ, những nét nhăn trên mặt đã hằn sâu và lớn.

> • Tóc bạc, thưa, và nhẹ hơn, đường kính của tóc chỉ còn 86 microns (1 phần triệu của 1m) so với 101 microns hồi 20 tuổi.

> • Hai tròng mắt bị co lại, mức độ ánh sáng vào đến võng mạc giảm đi, khó phân biệt được sự vật trong tối, do đó mà khi đọc cần phải có ánh sáng đủ.

> • Tai không còn nghe được tiếng động trên tầm 10,000 hertz, như tiếng hót của chim, vì chức năng chuyển thể độ rung từ tai ngoài vào tai trong đã suy thoái.

> • Men răng càng ngày càng mòn dần vì quá trình nhai, nghiền, trong khi đó lợi răng co rút lại làm lộ rõ khoảng trống giữa các chân răng.

> • Xương mất dần calcium, trở nên xốp, giòn, dễ gãy, lớp sụn ở các đầu khớp không còn nguyên vẹn, chất nhờn giữa các khớp khô đi, sinh ra di

chuyển chậm, khó khăn.

> • Tim không còn bơm đủ máu ra khắp châu thân, một phần do cholesterol đóng dày trên thành động mạch nên tim phải hoạt động nhiều hơn mới bơm được máu đi.

> • Các cơ bắp làm cho phổi hoạt động bình thường suy yếu dần, độ co giãn của lồng ngực yếu đi, làm cho lượng dưỡng khí hít vào chỉ còn bằng một nửa thời 20 tuổi.

> • Trọng lượng của thận giảm từ 20% đến 30%, sức lọc chất thải của thận chỉ bằng nửa hồi trẻ, và sức chứa của bọng đái cũng chỉ còn chừng một nửa (8 fluid ounces, khoảng non 230cl).

> • Với năm tháng qua đi, khối não cũng rút nhỏ lại và giảm trọng lượng, hàng tỷ tế bào não bị mất đi, trí nhớ bị giảm sút.....

> Gần đây trong bài viết “Tính Tuổi Theo Lối Mới” (Calculate Your Age in Neo-Years) trên trang nhà của Giáo sư Tiến sĩ Davis Demko có liên quan đến cách suy nghĩ về tuổi già. Theo ông, 75% tiến trình lão hóa của con người có thể điều chế được do tác động của sáu yếu tố sau đây:

> 1/ Khắc chế yếu tố di truyền. Dĩ nhiên yếu tố di truyền tạo cho mỗi con người một tình trạng có thể bị mắc những bệnh mà cha mẹ người đó đã từng bị, nhưng những phương pháp phòng ngừa và bảo vệ sức khỏe hiện đại, nếu áp dụng đúng mức, có thể làm giảm đi rất nhiều tính đe dọa của yếu tố này.

> 2/ Tập thể dục, thể thao. Rất nhiều các chứng đau nhức phát sinh do thiếu hoạt động. Nếu luyện tập thường xuyên thì hệ thống tim mạch sẽ được bảo toàn, xương và bắp thịt sẽ rắn chắc, khỏe, và sự phối hợp chân tay sẽ nhịp nhàng, hữu hiệu.

> 3/ Tinh thần luôn được kích thích. Những người tuổi cao mà vẫn có những sinh hoạt tinh thần đều đặn và đầu óc luôn luôn được kích thích, suy nghĩ, tìm tòi như đọc sách, học ngoại ngữ, chơi ô chữ, hay tham gia vào các cuộc thảo luận hứng thú sẽ giữ được tinh thần minh mẫn, tinh táo lâu dài.

> 4/ Có tập quán dinh dưỡng tốt. Cách tốt nhất để chống lại già trước tuổi hay bệnh tật. Thức ăn là năng lượng. Phải tìm hiểu những phương cách dinh dưỡng lành mạnh, cũng như những sinh tố hay khoáng chất mà cơ thể mình cần.

> 5/ Sống có ý nghĩa. Sống phải có những mục đích đáng đeo đuổi. Ý thức rõ mục đích công việc mình đang làm dễ gây cho mình cảm hứng, giúp mình tập trung, chú ý, tránh được buồn nản, bần gát, và kết quả tích cực sẽ nâng cao giá trị của chính mình.

> 6/ Biết phòng ngừa bệnh tật. Đây là yếu tố quan trọng có giá trị điều chế tiến trình lão hóa. Cần khám tổng quát thường xuyên để kịp ngăn chặn các

bệnh hiểm nghèo. Đừng bao giờ nghĩ là các chứng đau nhức hành hạ mình chỉ là hậu quả của tuổi già.

>

> Sau khi phân tích các yếu tố nói trên, Giáo sư Demko đề nghị một lối tính tuổi mới mà ông cho là chính xác hơn. Ông đặt tên cho công thức tính tuổi của ông là: DNA-Plus. DNA là viết tắt của Demko's Neo Age, Plus ngụ ý là già với những đặc tính tích cực. Công thức DNA-Plus tính trung bình của 4 loại tuổi:

> • Tuổi thời gian, tính theo số năm đã sống.

> • Tuổi thể chất, tính theo tình trạng sức khỏe.

> • Tuổi xã hội, tính theo mức độ sinh hoạt hàng ngày trong việc làm, đời sống gia đình, giải trí, hay các công tác thiện nguyện.

> • Tuổi tâm lý, tính theo khả năng đối phó với khủng hoảng, mâu thuẫn, sự căng thẳng trong đời sống, hay thích ứng với mọi sự thay đổi bất ngờ.

> Nếu áp dụng công thức này cho một người đã sống đến 80 năm (tuổi thời gian), có tình trạng sức khỏe của một người sống 70 năm (tuổi thể chất), có mức độ hoạt động của một người sống 60 năm (tuổi xã hội), và có khả năng ứng phó của một người mới sống 50 năm (tuổi tâm lý), thì tuổi trung bình của người này sẽ là $(80+70+60+50) : 4 = 65$ tuổi (Neo Years), nghĩa là tuổi chính xác của người này chỉ mới 65 chứ không phải là 80 theo cách suy nghĩ thông thường.

Một số điều sau đây luôn ẩn chứa những hiểm họa bất ngờ mà người cao tuổi cần phải lưu tâm đề phòng:

> 1/ Không nên tập luyện vào lúc sáng sớm. Ta vẫn có quan niệm cho rằng tập luyện vào buổi sáng là tốt vì không khí trong lành. Điều đó không đúng. Vì từ 4-6 giờ sáng theo quy luật của đồng hồ sinh học (biological clock) của người già thân nhiệt đang cao, huyết áp tăng, thậm chí huyết áp cũng cao gấp 4 lần buổi tối, nên vận động mạnh, chạy hoặc đi bộ nhiều gặp gió lạnh, tim dễ ngừng đập. Đã có không ít cụ đi bộ buổi sáng sớm về ra mồ hôi, tắm xong huyết áp tăng đột ngột, đứt mạch máu não, đột quỵ luôn. Tốt nhất là nên tập vào chiều tối, tuy không khí không được thanh sạch như sáng sớm nhưng an toàn hơn nhiều.

> 2/ Đang ngủ không nên trở dậy vội vàng. Thần kinh người già thường chậm chạp. Lúc ngủ muốn dậy đi tiểu hoặc có ai gọi đang ở tư thế nằm mà trở dậy ngay, đi lại luôn dễ làm huyết áp tăng đột ngột, dễ dẫn đến đứt mạch máu não. Vì vậy, đang ngủ khi có việc cần dậy phải từ từ theo 3 bước, mỗi bước khoảng nửa phút. Bước 1 khi tỉnh giấc hãy nhắm mắt lại nằm thêm nửa phút. Bước 2, ngồi dậy tại giường nửa phút xoa tay, xoa chân. Bước 3, cho hai chân chạm đất hoặc chạm nền nhà nửa phút rồi mới đứng dậy đi.

> 3/ Không nên ngoái đầu một cách đột ngột. Người già mạch máu thường xơ cứng, thành mạch dày hẹp và đàn hồi kém. Nếu đột nhiên quay ngoắt đầu về phía sau, mạch máu ở cổ bị chèn ép, động mạch vốn đã hẹp bị chèn ép lại càng hẹp hơn cộng thêm thần kinh giao cảm bị kích thích mạnh làm mạch máu co lại, máu lưu thông chậm làm não thiếu máu cục bộ, thiếu ôxy nên bị choáng, hoa mắt, chóng mặt.

4/ Không nên quá ngửa cổ về phía sau. Có lần một ông cụ đã về hưu, sức khỏe tốt, khi ăn tối xong ngồi nghỉ trên ghế tựa có lẽ do mỏi cổ nên ông đã ngửa cổ về phía sau hơi quá nên bị xỉu luôn. Khi con cháu biết thì nửa người bên phải của ông đã bị liệt, nước mũi nước dãi chảy ròng ròng và không nói được nữa, phải đưa ngay vào bệnh viện. Trường hợp này là do gần mạch máu nơi cổ có nhiều đốt xương, bình thường giữa các đốt có chất nhờn bôi trơn nhưng về già chất bôi trơn kém đi, các đốt xương trở nên sắc cạnh. Khi ngửa cổ ra phía sau quá giới hạn cho phép, phần xương sắc cạnh đó làm tổn thương đến mạch máu, hạn chế lượng máu đưa lên não gây ra thiếu máu não làm ngất xỉu. Vì vậy, người già khi ngồi ghế tựa không nên ngửa cổ quá mức về phía sau.

> 5/ Không nên thắt dây lưng quá chặt. Vùng bụng quanh dây lưng là nơi gần dạ dày, ruột non, ruột già, trực tràng và hậu môn. Dây lưng mà thắt chặt quá sẽ chèn ép các mạch máu bụng, cản trở máu lưu thông, đoạn trực tràng gần hậu môn có thể dễ bị lòi ra ngoài khi đi đại tiện mà ta thường gọi là lòi dom. Dây lưng thắt chặt, dạ dày, ruột non luôn ở trạng thái chịu sức ép ảnh hưởng xấu đến tiêu hóa. Vì vậy, không nên thắt chặt dây lưng và tốt nhất là dùng dây đeo quần qua vai, tiếng Pháp gọi là Bretel. Bình thường ở nhà chỉ nên mặc quần ngủ lỏng thun, không nên mặc quần Tây cứ phải thắt dây lưng làm bụng luôn bị gò bó.

> 6/ Khi đi đại tiện không nên rặn quá mức. Táo bón là hiện tượng thường gặp ở người già. Tâm lý khi đi đại tiện không ai muốn ở lâu trong nhà vệ sinh nên thường muốn rặn mạnh để đi cho nhanh nhưng nếu rặn quá sức, mặt mũi đỏ gay rất nguy hiểm. Các khảo nghiệm về y học đã cho biết khi rặn mạnh dễ giãn tĩnh mạch ở hậu môn gây chảy máu nhưng điều quan trọng hơn là huyết áp sẽ tăng có thể dẫn tới tai biến mạch máu não và nhồi máu cơ tim. Để đỡ phải rặn khi đi ngoài, người già cần ăn nhiều rau quả, chuối, khoai, uống nhiều nước để chống táo bón.

> 7/ Không nên nói nhanh, nói nhiều. Một số nhà khoa học Mỹ phát hiện khi chúng ta nói chuyện bình thường dù chỉ là chuyện vui nhẹ nhàng, các tế bào trong cơ thể vẫn chịu tác động và ảnh hưởng tới huyết áp. Thử nghiệm khoa học với 100 người mỗi người đọc 2 trang tài liệu với tốc độ nhanh chậm khác nhau. Kết quả cho thấy người đọc tốc độ vừa phải thì huyết áp, nhịp

tim bình thường. Người đọc nhanh quá, đọc liền thoả thì lập tức huyết áp tăng, nhịp tim tăng nhưng khi đọc thông thả trở lại, huyết áp, nhịp tim lại giảm xuống. Qua đó chúng ta thấy người già nên nói ít, nói chậm thì có lợi cho sức khỏe. Những cụ nào bị bệnh tim mạch, bị huyết áp càng phải nói chậm, nói ít.

> 8/ Không nên xúc động. Đối với người già mạch máu đã lão hóa nếu xúc động mạnh, quá giận dữ hoặc quá vui dễ bị nhồi máu cơ tim và đứt mạch máu não. Do đó, người già không nên xúc động, tránh mọi sự tức giận, buồn phiền mà cần sống thanh thản, hòa nhã, vui vẻ, bỏ qua hết mọi chuyện, ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe.

> Bạn nghĩ thế nào khi có thể giảm rủi ro bị bệnh tim, tăng sức mạnh, giữ được vẻ trẻ trung lâu dài chỉ trong vòng một thời gian ngắn. Thực vậy, muốn có một sức khoẻ tốt thì cần có thời gian, nhưng không đến nỗi lâu như bạn tưởng. Bạn không cần phải làm những điều thường được khuyên như tập thể dục 30 phút mỗi ngày và ngủ đủ 7 tới 8 tiếng mỗi đêm.

1/ Chống ung thư (fight cancer): Ăn trái cây với cả vỏ (nhưng hãy coi chừng trái cây TQ thường ngâm tẩm formol đấy!). Vỏ trái táo đem lại nhiều lợi ích. Theo các thí nghiệm mới đây thì trong vỏ trái táo đỏ (Red Delicious Apple) có hơn 10 hoá chất ngăn chặn sự phát triển của ung thư vú, gan, và kết tràng. Giáo sư Rul Hai Liu thuộc Đại học Cornell cho rằng vỏ các loại táo khác cũng rất tốt. Để tránh nhiễm độc của thuốc trừ sâu, nên mua táo hữu cơ (nhất là tránh mua táo Tàu).

> 2/ Dùng những thuốc dinh dưỡng bổ sung cho đúng. Uống đủ liều lượng vitamin D và calcium sẽ giảm rất nhiều rủi ro bị ung thư vì theo giáo sư Joan Lappe thuộc Đại học Creighton “Vitamin D tăng cường hệ miễn nhiễm trong cơ thể và chống ung thư rất tốt“. Da có thể sản xuất vitamin D nhờ ánh nắng mặt trời, nhưng các nhà khoa học cho biết là tốt nhất nên uống thuốc vitamin D bổ sung để bảo đảm có đủ vitamin này trong cơ thể (1,100 IU là đủ và an toàn).

> 3/ Làm chậm lão hoá (slow aging): Hít dầu thơm Lavender hay Rosemary. Mùi thơm của Lavender (oải hương) giúp bạn ngủ ngon giấc vào ban đêm. Lavender cũng rất tốt cho bạn vào ban ngày. Theo nghiên cứu mới đây, một số phụ nữ tình nguyện hít dầu thơm Lavender hoặc Rosemary (Oải hương hoặc Hương thảo) nguyên chất trong 5 phút. Kết quả cho thấy là mức hormone cortisol trong nước bọt giảm 24 %. Điều này rất tốt vì cortisol là hormone gây căng thẳng tâm thần, làm tăng huyết áp và hủy hoại hệ miễn nhiễm. Hơn nữa, những người hít nước dầu thơm Lavender (oải hương) có nồng độ thấp hoặc nước dầu thơm Rosemary (hương thảo) có nồng độ cao sẽ thải được dễ dàng hơn các gốc tự do tức là những phân tử làm tiến trình lão

hoá và bệnh tật tăng nhanh.

> 4/ Cắt giảm cholesterol (cut cholesterol). Thí nghiệm tại Đại học Pennsylvania cho thấy là nếu ăn 1½ ounce (hoặc một nắm) pistachios mỗi ngày thì sau 4 tuần cholesterol toàn phần giảm trung bình 6,7 % và cholesterol xấu (LDL) giảm 11,6%. Lợi ích chính của sự suy giảm này là rủi ro bị bệnh tim sẽ giảm theo (nếu mức cholesterol toàn phần giảm được 7 % thì rủi ro bị bệnh tim giảm 14 %). Theo giáo sư Penny Kris-Etherton trưởng nhóm nghiên cứu thì pistachios là nguồn cung cấp tốt nhất các sterol thực vật tức là những hợp chất có tác dụng hấp thụ cholesterol. Cũng nên biết là 1 ounce pistachios chứa 100 kalori, vì vậy nên bớt dầu giấm (dressing) hoặc nên ít dùng bơ hay dầu và rắc thêm pistachios lên trên sà-lách. - Dùng mật lúa mạch thay vì dùng đường. Mật lúa mạch (buckwheat honey) cũng có những lợi ích khác, như làm chậm sự oxy- hoá của chất LDL (cholesterol xấu) bởi vì khi cholesterol xấu này bị oxy-hoá thì nó sẽ tạo những mảng (plaque) lắng đọng lên thành mạch máu.

> 5/ Làm dịu các cơn bừng nóng (cool hot flashes). Thở thật sâu. Theo 3 nghiên cứu mới nhất thì thở đặng bụng thật sâu và chậm, có thể giảm nhịp độ bị các cơn bừng nóng xuống phân nửa. Lý do bị các cơn bừng nóng, một phần là vì estrogen giảm, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng căng thẳng thần kinh có phần trách nhiệm trong đó vì nó khởi kích hệ thần kinh giao cảm. Cách giải quyết là thở thật sâu để thúc đẩy hệ thần kinh đối giao cảm tăng hoạt phản ứng thư giãn của cơ thể và nhờ thế mà nhịp tim sẽ chậm lại, cơ bắp sẽ thư giãn, và huyết áp sẽ giảm. Bạn hãy ngồi thoải mái trên một chiếc ghế, thở thật sâu, hít vào đặng mũi. Thở ra đặng miệng. Nhắm mắt lại để khỏi bị phân tâm... Giữ làm sao cho bụng ấn vào thấy mềm— như vậy bụng có thể lên xuống theo mỗi nhịp thở.

> 6/ Giữ cho mắt được tinh tường (keep your vision sharp). Ăn một quả trứng hoặc cà rốt cũng tốt. Nghiên cứu cho thấy “trứng” là nguồn tốt nhất để cung ứng chất chống oxy hoá carotenoid bổ cho mắt. Lutein và zeaxanthin là hai chất carotenoid chủ yếu đối với mắt vì chỉ có hai chất này là có bổ dưỡng cho phần vàng của võng mô mắt. Trứng không chứa nhiều lutein và zaxanthin bằng các rau có lá xanh đậm, nhưng theo giáo sư Elizabeth Johnson thì cơ thể hấp thụ các chất chống oxy hoá này từ “trứng” dễ dàng hơn. Bạn đừng e ngại là mức cholesterol sẽ tăng nếu ăn trứng bởi vì ăn một quả trứng mỗi ngày tăng lượng lutein trong máu lên 26% và zeaxanthine lên 38 %, mà không làm tăng mức cholesterol hay triglycetrade.

> 7/ Tránh đừng để bị viêm (reduce dangerous inflammation) Ăn một tô ngũ cốc nguyên hạt. Nhóm Iowa Women’s Research Group đã quan sát khoảng 42 ngàn phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh trong vòng 15 năm đã báo cáo là những phụ nữ ăn từ 11 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt trở lên mỗi tuần sẽ có ít nguy

cơ bị chết vì những xáo trộn do viêm gây ra so với những người ăn ít hơn (xáo trộn do viêm gây ra là những bệnh có liên hệ tới chứng viêm mãn tính kể cả tiểu đường, hen suyễn và bệnh tim).

> Theo giáo sư David R. Jacobs thuộc Đại học Minnesota thì “ngũ cốc nguyên hạt chứa những thành phần có hoạt tính sinh học của cây. Những gì giúp cho cây sống được thì cũng giúp cho người ăn cây đó sống được”. Các ngũ cốc nguyên hạt nên dùng, là oatmeal (bột yến mạch), brown rice (gạo lức), dark bread, whole grain breakfast cereal, bulgur, và popcorn (bắp rang)

> 8/ Rèn luyện sức mạnh cơ bắp (build muscle strength). Duỗi thẳng chân. Nếu bắp thịt chân bị cứng thì bạn hãy duỗi thẳng chân ra. Làm như vậy bạn sẽ không những cải thiện tính chất mềm dẻo mà còn tăng cường sức mạnh của cơ bắp. Thí nghiệm thực hiện trong 6 tuần lễ với 30 người lớn bị cứng gân hổ khoeo (hamstrings) chứng tỏ là nếu luyện tập co duỗi chân 5 ngày một tuần thì sẽ làm bắp thịt bớt cứng và gia tăng tầm hoạt động.

> 9/ Tăng chất chống oxy hoá (boost antioxidants). Thêm trái bơ (avocado) vào sà-lách. Rau (vegetable) đều không có chất béo, nhưng chúng ta lại cần chất béo trong bữa ăn để hấp thu các chất carotenoid chống ung thư. Trong một thí nghiệm tại Đại Học Ohio, một số người tình nguyện đã ăn salade có avocado lát mỏng hoặc không có avocado. Thử máu cho thấy là những người ăn avocado có một lượng lutein cao gấp 5 lần, alpha carotene gấp 7 lần và beta carotene gấp 15 lần. Ăn trái sung (figs, figues) phơi khô. Các trái cây sấy khô chứa nhiều chất chống oxy hoá — đặc biệt là trái sung và trái mận (plums). Một nhóm trái sung khô (lối 1 ½ ounce, lối 42 gr) tăng khả năng chống oxy hoá lên 9 % gần như gấp đôi so với một tách trà xanh. Ăn sà-lách trái cây. Một hỗn hợp cam, táo, nho, và blueberries có sức mạnh chống oxy hoá gấp 5 lần so với khi chỉ ăn có một trong những thứ trái cây ấy mà thôi. Các thành phần dùng để trộn sà-lách trái cây sắp theo thứ tự độ chứa phenol là việt quất (cranberries), táo, nho đỏ, dâu, dứa, chuối, đào, cam và lê. (Phenol là một loại hoá chất thực vật có thể giảm rủi ro bị bệnh mãn tính).

> 10/ Giữ nụ cười lành mạnh (keep your smile healthy). Hãy hôn thắm thiết người bạn tình. Theo bác sĩ nha khoa Anne Murray thuộc Viện Academey of General Dentistry, nụ hôn làm tiết nước bọt trong miệng và như vậy các vi khuẩn làm sâu răng sẽ bị tiêu diệt. Nếu chẳng may bạn chẳng có ai ... để mà hôn thì hãy chịu khó dùng loại kẹo “gôm” (gum) không đường có chứa xilytol.

> 11/ Bảo vệ da dày chống vi khuẩn (protect your stomach from bugs). Vặn thấp nhiệt độ tủ lạnh. Nếu nhiệt độ trong tủ lạnh cao hơn 40 độ F (lối 3,5 °C) thì thức ăn trong tủ lạnh sẽ bị hư vì các vi khuẩn bắt đầu nhân bội. Tại Hoa Kỳ mỗi năm có trên 75 triệu người bị đau vì thức ăn nhiễm khuẩn và số

người chết lên tới 5000. Vì vậy tủ lạnh phải có bộ phận điều nhiệt để giữ cho nhiệt độ đủ thấp.

> 12/ Ngăn ngừa chứng đau đầu (prevent headache). Hãy ngẩng đầu lên. Bác sĩ Roger Cady, phó chủ tịch hội National Headache Foundation, nhận định “tư thế của đầu là một trong những yếu tố có liên quan tới đau đầu được ít người biết tới nhất”. Một trong những tư thế có hại là “chúi đầu về phía trước” (forward head posture, FHP). Nếu cổ bạn cúi về phía trước, bạn sẽ phải ngước đầu lên để nhìn, điều này có thể làm các dây thần kinh và cơ bắp ở phía dưới sọ đầu bị đè ép. Tư thế FHP này thông thường xảy ra khi làm việc với máy điện toán. Bác sĩ Colleen Baker thuộc Headache Care Center, Springfield, MO, đưa ra những khuyến cáo sau đây nhằm giúp bạn giữ cho đầu thẳng mỗi khi sử dụng máy điện toán:

- > - Tưởng tượng có một sợi dây buộc vào đỉnh đầu và kéo lên trên.
- > - Kiểm điểm định kỳ xem tai của bạn có ở ngay phía trên vai hay không.
- > - Sắp đặt để máy điện toán nhắc nhở bạn lặp lại hai điều trên đây sau mỗi nửa tiếng đồng hồ.

> 13/ Giữ cho trí óc minh mẫn. Uống 2 tách trà xanh mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy trà xanh điều hoà mức cholesterol và có thể giảm rủi ro bị ung thư. Các nhà khoa học còn nhận định trà xanh bảo vệ chức năng nhận thức. Và càng uống nhiều trà xanh thì càng tốt. Một nghiên cứu tại Nhật trên 1000 người ở tuổi trên 70 cho thấy những người uống 2 tách trà xanh mỗi ngày đạt được thành quả tốt khi làm một số trắc nghiệm về khả năng trí óc (kể cả trí nhớ). Có thể còn có ảnh hưởng lên sự minh mẫn tinh thần, chẳng hạn như sự giao tiếp với bạn bè trong khi nhâm nhi tách trà. Phải chăng chính nhờ vào điều này mà tỷ lệ sa sút trí tuệ (dementia) kể cả Alzheimer tại Nhật thấp hơn so với Hoa Kỳ, vì người Nhật thường hay uống trà xanh.

> Có người đã nói: "Đừng để chết vì thiếu hiểu biết". Thực ra đã có rất nhiều người chết vì thiếu hiểu biết, kể cả những người còn trẻ.

Qua kinh nghiệm cuộc sống và qua tham khảo các tài liệu y học mới nhất, ước mong sẽ giúp các bậc cao niên sống lâu, sống khỏe, sống vui, ... và tăng thêm nhiều tuổi thọ.

TK 2: NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CƠ THỂ KHI VỀ GIÀ

Với sự hóa già, sẽ có vài thay đổi về cấu tạo cũng như chức năng của một số cơ quan bộ phận chính trong cơ thể như sau đây :

1- Thay đổi của bộ máy tiêu hóa-

Sự tiêu hóa thực phẩm bắt đầu từ miệng.

Thức ăn được răng nhai nghiền nhỏ để có thể nuốt xuống dạ dày, với sự hỗ trợ của nước miếng.

Dạ dày co bóp, chuyển động như cái máy giặt quần áo để biến đổi thức ăn sang trạng thái lỏng, với tác dụng của dịch vị tiết từ bao tử. Một phần lớn chất đạm được tiêu hóa ở đây.

Sau đó thức ăn được chuyển xuống sáu thước ruột non. Nơi đây, hóa chất hữu cơ của tụy tạng và ruột non tiếp tục tiêu hoá đạm chất và tinh bột, đồng thời cũng có sự tiêu hóa chất mỡ dưới tác dụng của mật. Cũng chính ở ruột non, việc nuôi dưỡng cụ thể cho con người được thực hiện với sự hấp thụ các chất bổ dưỡng vào mạch máu.

Khi thức ăn vào đến ruột già, nước được hút lại, còn chất bã được phế thải ra ngoài.

Trung bình, sự tiêu hóa thực phẩm từ khi vào miệng tới khi phế thải kéo dài từ 7 đến 12 giờ đồng hồ.

Với tuổi cao, sẽ có vài thay đổi như sau:

Miệng khô vì hạch nước miếng tiết ít nước làm ta nhai khó khăn và giảm thưởng thức vị ngon của thực phẩm.

Dịch vị bao tử giảm khoảng 25% khi ta tới tuổi 60, sự co bóp của bao tử cũng yếu đi chút ít.

Nơi ruột non, sự hấp thụ calcium giảm làm xương yếu; hấp thụ sinh tố B12 kém. Sinh tố này cần cho việc sản xuất hồng huyết cầu cũng như tạo ra sinh lực trong cơ thể.

Trái với quan niệm thông thường, không có thay đổi mấy về chức năng của ruột già khi tuổi tăng. Nhiều người cứ cho là già hay bị táo bón, chứ thực ra sự đại tiện của người cao tuổi đều lành mạnh giống như của người trẻ. Vậy mà việc tiêu thụ thuốc nhuận tràng vẫn rất nhiều ở lớp tuổi cao này.

Khi già, sản xuất mật của gan để biến hóa mỡ không thay đổi mấy. Dù có cắt đi 80% lá gan, ta cũng còn đủ mật cần thiết cho cơ thể.

Thành của ruột già trở nên mỏng hơn, vài chỗ phình ra thành túi nhỏ, dễ bị nhiễm trùng.

Nói chung, khi về già không có thay đổi đáng kể trong hệ thống tiêu hóa ngoài vài lũng củng nhỏ mà phần lớn liên hệ tới ăn uống không điều độ, thiếu dinh dưỡng, không vận động cơ thể, tác dụng phụ của dược phẩm...

Cho nên ta vẫn thưởng thức được những món ăn mà ta thích từ lúc còn trẻ.

2- Thay đổi cơ quan hô hấp

Bộ phận hô hấp, với nhiệm vụ mang dưỡng khí nuôi cơ thể, gồm hai lá phổi và phế quản.

Phổi gồm cả triệu phế nang, mà khi trải rộng ra có thể bao phủ cả một sân

quần vợt. Chính ở những phế nang này mà dưỡng khí được chuyển sang mạch máu nuôi cơ thể và lấy thán khí thải ra ngoài.

Phế quản nom giống như một cái cây lộn ngược, với rất nhiều nhánh nhỏ để dẫn không khí vào phế nang.

Nhịp thở trung bình khi nghỉ là 15 nhịp một phút, nhanh khi cơ thể hoạt động mạnh hoặc thán khí trong máu lên cao. Trong mỗi nhịp thở có khoảng 1/2 lít không khí ra vào phổi.

Khi sự hô hấp ngưng chùng 5 phút thì não bộ đã chịu những tổn thất vĩnh viễn, trầm trọng vì não bộ liên tục cần oxygen.

Với tuổi cao, không có thay đổi đáng kể về hô hấp, ngoại trừ trong phế nang dưỡng khí ít mà thán khí lại cao. Do đó dưỡng khí trong máu giảm, làm cho cơ thể chóng mệt khi hoạt động mạnh.

3-Thay đổi hệ tuần hoàn

Hệ tuần hoàn gồm bộ phận bơm đẩy là trái tim và mạng lưới mạch máu lớn nhỏ chạy khắp cơ thể.

Tim được ví như toà nhà song lập hai tầng với hai tâm nhĩ ở trên, hai tâm thất ở dưới ngăn cách nhau bằng một chiếc van để hướng dẫn máu lưu thông một chiều từ trên xuống dưới.

Mạng lưới mạch máu gồm mạch máu phổi bắt nguồn từ tâm thất phải, đưa máu nhiều thán khí lên phổi để trao đổi lấy dưỡng khí. Còn mạng mạch máu tổng quát thì đưa máu đỏ nhiều oxy từ tâm thất trái đi nuôi dưỡng khắp châu thân.

Mỗi ngày tim bơm khoảng 7000 lít máu vào hơn 100,000 cây số mạch máu lớn, nhỏ. Nhịp tim bình thường là 70-80 / một phút. Một tế bào máu chạy từ tim xuống ngón chân rồi trở lại tim mất 12 giây.

Khi tới tuổi cao, sẽ có một vài thay đổi về chức năng cũng như cấu tạo của hệ tuần hoàn.

Cách đây 5 thế kỷ, Leonardo da Vinci đã quả quyết là sự dày cứng của mạch máu làm ta già, ngăn cản sự lưu thông của máu và làm giảm sự nuôi dưỡng cơ thể.

Khoa học ngày nay đồng ý một phần nào với da Vinci, nhưng nêu câu hỏi là những thay đổi đó có phải do tuổi già hay do lối sống của con người mà ra.

Thay đổi quan trọng nhất là vách tâm nhĩ trái dày lên, cứng, kém đàn hồi, làm giảm sức bơm của tim, máu đi nuôi cơ thể ít oxy và dưỡng chất.

Mạch máu cũng cứng, dày kém đàn hồi vì có nhiều chất vôi và collagen đóng lên vách mạch máu, khiến cho máu lưu thông khó khăn, chậm chạp.

Nói chung, với tuổi già, chỉ có một chút giảm sự lưu thông của máu trong cơ thể, giảm cung cấp dưỡng khí khiến ta mau mệt khi hoạt động mạnh.

Còn thắc mắc là tỷ lệ tử vong do bệnh tim ở người già rất cao, thì đó là vì

con người mắc bệnh tim do tập quán ăn uống, lối sống, môi trường xấu ... chứ không phải do sự hoá già mà ra.

4-Thay đổi Xương Khớp

a-Xương

Bộ xương giúp cơ thể đứng vững, di chuyển, che chở các bộ phận cốt yếu và là nơi dự trữ calci.

Xương được cấu tạo bởi một hỗn hợp gồm khoáng chất (nhất là calci 45%), cơ mềm với mạch máu, tế bào (30%) và nước (25%).

Có ba loại xương: xương dài cứng; xương ngắn mềm và xương dẹp.

Xương được liên tục tu bổ để thay thế xương cũ bằng xương mới. Khoáng chất calci giữ vai trò rất quan trọng trong việc tạo xương. Khi về già, calci trong máu giảm, vì ruột non không hấp thụ calci tốt như khi còn trẻ và vì khẩu phần không có cân bằng calci. Do đó xương trở nên yếu, giòn, dễ gãy lại lâu lành.

Thêm vào đó, khi calci trong máu xuống thấp, cơ thể lại lấy calci ở xương ra để thỏa mãn các nhu cầu khác như hoạt động của hệ thần kinh, làm đông máu, hoạt động của cơ thịt.

Khối lượng xương cũng giảm, nhất là ở nữ giới khi hết kinh vì kích thích tố nữ estrogen ít đi.

b-Khớp xương

Khớp là nơi hai mặt xương tiếp giáp với nhau.

Có 3 loại khớp chính:

-khớp cử động tự do như khớp xương đầu gối, cổ tay

-khớp cử động có giới hạn như xương sống và

- khớp không cử động như khớp xương sọ.

Sở dĩ khớp cử động êm ái là nhờ hoá chất nhờn và sụn nằm độn giữa khớp, như một cái bao, bọc hai đầu xương, đồng thời cũng để tránh sự cọ xát của mặt xương.

Khớp được giữ ở đúng vị trí để cử động nhờ những dây chằng như gân, nối xương với bắp thịt, dây chằng nối hai xương với nhau.

Khi về già, hóa chất nhờn và sụn giảm, gân và dây chằng ít đàn hồi làm cho sự co-ruỗi của khớp bị giới hạn.

Với thời gian, khớp cũng gặp những thương tích tuy nhẹ nhưng tích lũy, khiến khớp hay bị đau nhức và cử động khó khăn.

5-Thay đổi cơ bắp.

Trong cơ thể, cơ bắp chiếm gần nửa trọng lượng toàn thân.

Đó là cơ ở trái tim, thành mạch máu, bao tử, ruột, nhất là cơ thịt ở bộ xương gồm những mô nối vào xương và khớp qua gân, dây chằng. Sự kết nối này giúp con người cử động, di chuyển một cách rất tài tình mỗi khi cơ co giãn hay đàn hồi theo ý muốn của ta.

Cử động không những là nhu cầu sinh hoạt cho cơ thể mà còn để duy trì cơ thịt. Vì nếu không vận động, cơ thịt sẽ teo đi, và được thay thế bằng mô mỡ, nước.

Khi hoạt động, cơ cần năng lượng do dưỡng khí và chất dinh dưỡng cung cấp, đồng thời nó cũng thải ra chất bã như lactic acid. Khi tích tụ nhiều, acid sẽ làm cơ đau nhức, mau mệt và ta cần hít thở để oxy đốt acid này.

Chất dinh dưỡng chính của cơ bắp là thức ăn do máu cung cấp như tinh bột, đạm chất, chất béo.

Với tuổi già, khối bắp thịt nhỏ dần do sự giảm kích thước nhất là giảm số lượng những tế bào thịt.

Tế bào thịt, cũng như tế bào thần kinh, khi giảm đi sẽ không được thay thế. Sinh ra, ta đã có một số cơ thịt nhất định và số lượng này được dự trữ là sẽ hiện diện suốt đời người.

Khi không được sử dụng, kém dinh dưỡng hay không tiếp nối với hệ thần kinh, cơ sẽ teo đi. Sự vận động cơ thể không làm tăng số cơ thịt nhưng làm chúng to hơn.

Ở người cao tuổi, đã ít tập dượt lại sống quá tĩnh tại, chức năng bắp thịt thay đổi rõ rệt. Sức mạnh bắp thịt giảm chút ít vào tuổi 40, 50; giảm 20% ở tuổi 50; giảm 40% khi tới tuổi 70-80. Sự suy yếu này xảy ra ở chân nhiều hơn ở tay.

Ngoài ra, chức năng cơ thịt người già cũng giảm vì sự thoái hóa, mất tính đàn hồi của gân và dây chằng.

6- Thay đổi não bộ

Nặng chừng 1, 5 kí lô, não bộ của người trưởng thành là một khối mềm như bột gạo ướt với cả ngàn tỷ tế bào thần kinh màu xám nhạt.

Mỗi tế bào thần kinh nối kết với nhau theo nhiều cách, tạo ra một mạng lưới có tác dụng sinh học rộng lớn để điều hòa mọi sinh hoạt của cơ thể.

Sanh ra, ta có số tế bào thần kinh nhất định, không tăng hay tái tạo, nhưng lại mất dần với tuổi tác. Mỗi ngày có từ 50,000 tới 100,000 tế bào chết đi ở những vùng não khác nhau. Cho tới tuổi 65 thì hầu như 1/10 tổng số tế bào thần kinh sẽ bị tiêu hủy vĩnh viễn, không được thay thế.

Câu hỏi thường được đặt ra là tế bào mất tới mức độ nào thì sẽ gây ra sự thay đổi các chức năng của não?

Có nhận xét khoa học cho là, khi một tế bào thần kinh chết đi thì tế bào kế cận sẽ phát ra một hệ thống nối tiếp mới, để hoạt động thay thế tế bào đã mất. Nhờ đó não vẫn hoạt động đều hoà cho tới khi con người đi vào khâu tử, ngoại trừ khi não mang thêm những tổn thất gây ra do bệnh tật, thương tích.

Khi hóa già, có những thay đổi sau đây:

a-Cuống não.

Cuống não chịu một phần trách nhiệm trong việc điều hoà nhịp thở của phổi, nhịp đập của tim, sự đi đứng, ngủ nghỉ.

Tế bào cuống não ít bị tiêu hao, ngoại trừ ở phần kiểm soát sự ngủ. Do đó người cao tuổi thường hay có khó khăn khi ngủ, nghỉ.

b- Tiểu não.

Tiểu não điều khiển tư thế, tác phong con người, như đi, đứng, ngồi, chạy, bằng cách kiểm soát chức năng của cơ thịt, gân, khớp xương. Tiểu não đặt một giới hạn cho các động tác cơ thể.

Khi về già, tế bào tiểu não bị tổn thất rất nhiều, nên người cao tuổi mất thăng bằng khi đi đứng, cử động khó khăn, đôi khi không phối hợp nhịp nhàng với nhau được.

c- Thông não.

Thông não nằm sâu trong não bộ, kiểm soát và điều hoà một phần cảm xúc như sợ hãi, tức giận; một số khả năng ngửi mùi vị, nghe âm thanh; điều hoà thân nhiệt, huyết áp.

Thông não thay đổi rất ít với tuổi cao.

d- Hệ viền.

Bộ phận chính của hệ viền (limbic system) là hải mã (hippocampus), có nhiệm vụ quan trọng trong việc ghi nhận trí nhớ, nhất là chuyển trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn. Ngoài ra hệ viền còn điều hoà khứu giác, khả năng học hỏi, cảm xúc vui, sợ, giận dữ.

Hệ viền bị ảnh hưởng rất nhiều vì tuổi cao. Tại vài nơi của hệ viền, có tới 30% tế bào mất đi, gây trở ngại cho sự học cũng như ghi nhận trí nhớ.

e- Não.

Não là hai khối hình bán cầu, mà phần chính là vỏ não với 75% tổng số tế bào thần kinh.

Vỏ não được chia làm nhiều vùng với nhiệm vụ riêng biệt cũng như chịu những tổn thất khác nhau vì sự hóa già. Vùng kiểm soát cử động mất từ 20 tới 50%; vùng thị giác mất 50%, vùng thính giác mất 30-40%; vùng trí nhớ hầu như không bị thất thoát gì.

Ngoài ra, với tuổi cao, máu đưa tới não bộ giảm, dưỡng khí và chất dinh dưỡng ít đi. Não thay đổi hình dáng, có nhiều hóa chất có màu như lipofuscin được tạo ra, bám vào tế bào não, gây ra một số trở ngại cho nhiều chức năng của hệ thần kinh.

Nhưng nói chung, não là cơ quan duy nhất trong cơ thể mà khi về già vẫn tiếp tục cải tiến, nâng cao kiến thức, kinh nghiệm, sự khéo léo, sức sáng tạo, sự xét đoán, độ nhạy cảm và sự khôn ngoan của con người.

7- Thay đổi tính miễn dịch

Khi sinh ra, con người đã được tạo hoá ban cho những hệ thống phòng thủ chống lại bệnh tật, trong đó có khả năng miễn dịch.

Khả năng này được thực hiện qua hai loại bạch huyết cầu T-cells, B-cells. Chúng tạo ra kháng thể đặc biệt để tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh và ngăn ngừa sự tái phát của bệnh đó trong tương lai. Chúng cũng rất công hiệu trong việc tiêu diệt tế bào ung thư.

Lúc mới sanh, các huyết cầu này được tuyến ức (Thymus) nằm sau xương ức sản xuất, huấn luyện để chống tác nhân gây bệnh. Đáng tiếc là tuyến thoái hóa với thời gian.

Sau đó thì các huyết cầu miễn dịch sẽ được tủy sống, các hạch và lá lách sản xuất. Nhưng vì không được sự điều khiển, huấn luyện của tuyến ức nên việc phòng vệ cơ thể kém phần hiệu nghiệm. Người già do đó dễ bị các bệnh nhiễm trùng cũng như ung thư.

Kết luận

Nói chung, các thay đổi nội quan cũng không gây ra nhiều khó khăn cho sinh hoạt của người cao tuổi, nhất là khi họ duy trì được một nếp sống lành mạnh, tích cực và yêu đời./.

BS Nguyễn Ý Đức

TK 3: Đau ở đâu trên cơ thể thì nguy hiểm

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về TIM

Khi bạn có các vấn đề về tim, xuất hiện cơn đau ở vùng ngực, cơn đau lan ra cánh tay trái, xương bả vai và một phần cổ. Tuy nhiên, không giống các cơn đau khác, đau tim không liên quan đến vận động hoặc hô hấp.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về THẬN

Đau lưng thận thường bị nhầm với đau lưng thường. Đau lưng ở mức độ nhẹ hơn, trong khi cơn đau thận có cường độ mạnh, đau ở dưới xương sườn, lan ra chân.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về RUỘT NON

Các vấn đề về ruột non gây đau bụng vùng xung quanh rốn. Nếu cơn đau kéo dài và gây khó chịu khi cúi người xuống hoặc đi bộ, bạn nên đi khám bác sĩ.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về RUỘT GIÀ

Các vấn đề về ruột già gây đau ở bụng dưới bên phải. Táo bón thường xuyên liên quan đến sự bất thường của ruột già. Ruột già gây đau ở bụng dưới bên phải

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về PHỔI

Nếu có vấn đề về phổi, gây đau nhói ở ngực. Ho và khó thở là dấu hiệu cảnh báo phổi có vấn đề.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về RUỘT THỪA

Ruột thừa nằm ở bụng dưới bên phải, đau ruột thừa có thể ảnh hưởng đến dạ dày hoặc nhiều vùng của cơ thể.

Cơn đau ruột thừa có thể lan đến đùi phải. Các dấu hiệu khác của đau ruột thừa là buồn nôn, nôn mửa, sốt, táo bón hoặc tiêu chảy.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về DẠ DÀY

Các vấn đề về dạ dày gây đau bụng giữa trên xương sườn hoặc vị trí tương tự ở sau lưng.

Đau dạ dày hoặc thực quản thường bị nhầm với đau tim. Nên đi khám bác sĩ để có kết luận chính xác.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về TÚI MẬT và GAN

Các vấn đề về túi mật và gan xuất hiện cơn đau bụng trên bên phải. Cơn đau cũng lan ra vị trí tương tự ở phía sau lưng.

Một số dấu hiệu chứng tỏ gan có vấn đề là vàng da và vị chua trong miệng.

Vị trí đau báo hiệu vấn đề về TUYẾN TỤY

Các vấn đề về tụy thường biểu hiện bằng những cơn đau ở phần trên giữa bụng. Chỉ cần một cơn đau nhẹ ở tuyến tụy cũng ảnh hưởng đến dạ dày. Cơn đau sẽ trầm trọng hơn khi nằm ngửa và sau bữa ăn.

Theo Mai Trần/ Trí thức trẻ

TK 4: Xả stress

Không có stress có lẽ con người cũng không thể tồn tại. Thế nhưng, vượt ngưỡng đến một mức nào đó thì con người cũng... không thể tồn tại, bởi chính stress gây ra nhiều thứ bệnh về thể chất và tâm thần, nên rất cần biết cách "xả" stress trong cuộc sống đầy căng thẳng, âu lo hiện nay.

Stress là một phản ứng bảo vệ, khi cơ thể bị một mối đe dọa, mối nguy hiểm xảy đến cho nó. Người ta gọi nó là phản ứng (hay đáp ứng) "chiến đấu hoặc bỏ chạy" (fight or flight response), nghĩa là trong tình huống đó, chỉ có hai cách để chọn lựa: chiến đấu để sinh tồn hoặc bỏ chạy để... sinh tồn!

Lúc đó, cơ thể phải huy động toàn lực để đối phó. Não thùy sẽ ra lệnh tiết các kích thích tố cần thiết, nào adrenaline, nào norepinephrine, cortisol... ồ ạt

đổ vào máu. Tim đập nhanh để bơm máu về các cơ bắp lớn, phổi hỗn hển tăng tốc bơm oxy, đường huyết vọt lên cao nhằm tăng cường khả năng cấp năng lượng, đồng tử mắt nở to để nhìn cho rõ, tai vểnh lên, mũi phồng ra... Tóm lại, mọi thứ đều phải trong tư thế sẵn sàng. Trong lúc các mạch máu lớn chuyên máu đến các bắp cơ thì mạch máu nhỏ ngoại biên co thắt lại, để nếu có bị thương thì máu cũng không bị mất nhiều... Vì thế mà người bị stress thường mặt mày tái ngắt, xanh lè, tay chân đơ cứng!

Stress cấp tính có những phản ứng mạnh hơn ta tưởng. Một người đang đứng trước chuông cạp, thấy cạp sông chuông thì... phân, nước tiểu tóe ra mà không hay, tay chân bủn rủn, ngắt xỉu. Nguy cơ qua đi, hiểm họa chấm dứt thì mọi thứ lại trở về trật tự cũ. Tim đập chậm lại, hơi thở điều hòa, bắp cơ buông xả. Nếu sự đe dọa không mãnh liệt nhưng cứ dòn dập, hết lớp này tới lớp khác, đến một lúc vượt quá mức chịu đựng gọi là "mất bù" thì sẽ tạo ra những hiệu ứng âm thầm gây tác hại không lường được lên thể chất và tâm thần của ta.

Thời đại ngày nay, con người ít có dịp chiến đấu một mất một còn trước thú dữ hay trước "hòn tên mũi đạn" như xưa. Nhưng con người ngày nay lại phải thường xuyên đối đầu với những "hòn tên mũi đạn" còn nguy hiểm hơn, kiểu "bề ngoài thon thót nói cười / bề trong nham hiểm giết người không dao". Stress vượt qua ngưỡng lúc nào không hay và dẫn tới vô số bệnh tật mà bác sĩ cũng phải bó tay, đành gán cho những cái tên mơ hồ như "rối loạn chức năng", "mệt mỏi kinh niên", "rối loạn thân kinh thực vật"... Đại học Y khoa Harvard ước tính có từ 60%- 90% bệnh nhân (ở Mỹ) tìm đến bác sĩ là do stress.

Stress liên quan đến rất nhiều bệnh lý như nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, tiểu đường, suyễn, đau nhức kinh niên, mất ngủ, dị ứng, nhức đầu, đau thắt lưng, một số bệnh ngoài da, ung thư, tai nạn thương tích, tự tử, trầm cảm, giảm miễn dịch v.v... Tóm lại là rất phức tạp. Bác sĩ nếu không quan tâm đúng mức – đau đâu chữa đó – thì chỉ chữa được triệu chứng bên ngoài còn cái gốc sâu thẳm bên trong là stress vẫn không được giải tỏa, bệnh vẫn cứ luân quần loanh quanh, chuyển từ "bệnh" này qua "bệnh" khác, và do đó, chất lượng cuộc sống bị giám sát rõ rệt! Nhiều khi ta tưởng cholesterol xấu tăng cao trong máu là do thức ăn, nhưng không phải, do stress nhiều hơn! Tiểu đường tưởng do ăn nhiều chất ngọt, thực ra do stress nhiều hơn. Ta thấy đời sống càng căng thẳng, bệnh tiểu đường càng phát triển mạnh! Ở nước ta mới mấy năm trước, tiểu đường chỉ lai rai, bây giờ thì... "năm sau cao hơn năm trước", lan tràn cả ở thành thị lẫn nông thôn! Các nghiên cứu trên thế giới cũng cho thấy vào thời kỳ khủng hoảng kinh tế, người làm việc ở những khu vực dễ bị sa thải thì chết vì tim mạch, tai biến mạch máu não cao gấp đôi các khu vực khác...!

Stress thay đổi từ người này sang người khác. Cùng một sự việc, với người này thì nổi điên lên còn với người kia chỉ là một trò cười, với người này là cả một sự sụp đổ, với người kia là một bài học... Cùng là con ông bà "viên ngoại họ Vương", cùng "sắm sửa bộ hành chơi xuân", mà Thúy Kiều thì khóc suốt muốt, thở than, nằm mộng, làm mùi khúc đoạn trường đầy nước mắt trong khi Thúy Vân ngạc nhiên sao chị mình "kỳ cục" vậy! Hẳn là bên trong Thúy Kiều có cái gì đó khác với Thúy Vân, bởi bên ngoài thì cả hai đều "mùi phân vẹn mùi" cả!

Người dễ bị stress là người thường có tính quá lo lắng, cầu toàn, hay tự chỉ trích, thiếu quyết đoán, hay do dự... Nếu bị thêm sức ép từ bên ngoài thì dễ suy sụp, dễ bị vượt ngưỡng! Nhiều học sinh học giỏi mà thi rớt cho là "học tài thi phận" một phần chính là do stress! Gia đình kỳ vọng nhiều quá, tạo một áp lực vô hình, khiến em không còn là chính mình nữa!

Những dấu hiệu sớm để nhận biết stress là có vấn đề về trí nhớ như hay quên, mất định hướng, thường hoang mang...

Về cảm xúc thì dễ dao động, bứt rứt, dễ bị kích động, tâm tính bất thường, hay cáu gắt, lúc nào cũng có cảm giác bị tràn ngập, rất khó tìm được sự thư giãn. Trong lúc nghỉ ngơi mà vẫn cứ lo lắng, thậm chí còn lo lắng nhiều hơn!

Các triệu chứng về thể chất dễ nhận ra như nhức đầu, đau lưng, rối loạn tiêu hóa, buồn nôn, chóng mặt.. Đặc biệt đau cột sống cổ hay cột sống thắt lưng. Cứ tưởng là loãng xương, là gai cột sống, là thoát vị đĩa đệm gì gì đó, thực ra gốc ở stress.

Người bị stress dễ bị bệnh vặt, cảm cúm triền miên vì sức đề kháng giảm sút đáng kể, dễ bị mất ngủ, tức ngực, tim đập nhanh và ... dễ nổi mụn, nổi chàm trên da. Không có gì ngạc nhiên vì ở trong phôi thai, não và da vốn cùng xuất phát từ một lá mầm ngoại bì (ectoderme). Não mà bất an thì da cũng nhăn nhúm, nổi mụn, nổi chàm, chữa hoài không khỏi, thoa mỹ phẩm đắt tiền cũng vô ích. Não mà an vui thì da cũng tươi nhuận, hồng hào, sáng láng.

Người bị stress còn hay có những hành vi bất thường như tự dung thêm ăn, ăn hoài, lên cân đột ngột; hoặc bỗng nhiên bỏ ăn, sụt ký đột ngột...

Có người còn đi qua đi lại, đi tới đi lui, cắn móng tay, nhai nhóp nhép. Các huấn luyện viên bóng đá, ông nào cũng hay đi qua đi lại, đi tới đi lui, nhai nhóp nhép "sinh-gom" hoặc phì phèo thuốc lá liên tục giữa lúc hai đội bóng vờn nhau trên sân. Họ bị stress. Nhưng đó là một thứ stress cấp, coi căng vậy mà hiền, chóng qua, hết trận đấu là xong, lại bắt tay nhau vui vẻ! Còn cái thứ stress nhai nhóp nhép kiểu "gặm một khối cảm hờn trong cũi sắt"... mới là thứ stress nặng, mãn tính, triền miên, sinh đủ thứ chuyện.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh.

Nguyên tắc là đừng tự đòi hỏi mình phải luôn hoàn hảo, phải luôn luôn đúng!

Cũng đừng bao giờ so sánh mình với người khác. Con vịt là con vịt mà con gà là... con gà. Con gà mà đại đột so với con vịt thì sẽ chìm ngấm trong nước! Lục súc tranh công không thể nào vui được! Một khi đã so sánh thì dù hơn, dù kém, dù ngang bằng cũng đều khổ!

Nên tránh những kẻ chuyên "phun" nọc độc! Họ rất sung sướng khi "tiêm" được nọc độc cho kẻ khác. Tránh những kẻ nhỏ mọn, đô ky, "đâm bị thóc, thọc bị gạo"

Bói ra ma quét nhà ra rác, dị đoan mê tín... làm ta căng thẳng lo lắng vô lối. Một lời nói, một cử chỉ của thầy thuốc cũng có thể gây stress trầm trọng không ngờ. Bác sĩ vừa xem phim X quang vừa lắc lắc cái đầu đủ cho bệnh nhân thót tim, nhưng thực ra chỉ vì bác sĩ mỗi cổ do cả đêm thức coi bóng đá. Bác sĩ chỉ cần "phán" một câu mơ hồ như tim hơi lớn, gan hơi yếu, phổi hơi dơ... đủ cho bệnh nhân sống trong hoang mang ám ảnh dài lâu. Lời nói của bác sĩ không chỉ mang thông tin, mà còn truyền cảm xúc, gây stress, bởi người bệnh luôn ở trong một trạng thái tâm lý rất nhạy cảm khi tiếp xúc với thầy thuốc.

Có nhiều cách "xả" stress!

Nhậu nhệt, hút thuốc lá, ma túy... cũng là một cách xả stress, nhưng rõ ràng là có hại, "chạy ô mồ mắc ô mả"!

Nhảy múa, ca hát, viết nhật ký, viết blog.... là những cách xả stress tốt. Nói chuyện tào lao (tám) cũng là một cách xả stress... , miễn là đừng có "chuyển lửa" từ người này qua người khác! Thực ra, nói ra được với ai đó, một bạn thân thiết, một người có khả năng lắng nghe, một người sẵn sàng làm "thùng rác" cho mình thì mình sẽ cảm thấy nhẹ gánh! Không có bạn bè để tâm sự thì có thể tâm sự cùng tượng đá. Trải lòng ra một lúc, tượng đá cũng xiêu. "Ngày sau sỏi đá cũng cần có nhau" là vậy! "Chửi chó mắng mèo", "Giận cá chém thớt" cũng được. Đập bể mấy cái ly cái đĩa... cũng hay! Có điều nên chọn trước một ít ly tách, chén đĩa mẻ, để dành sẵn, khi nào cần thì đập nghe vừa rôm rả vừa đỡ tổn kém!

Nguyên tắc chung là *phải làm một cái gì đó cho năng lượng bị dồn nén trong stress có chỗ "xì" ra*, thoát ra.

Ta vẫn thường nói "xả xú bấp", "xả hơi" đó thôi...

Tóm lại, đừng có ngồi đó mà gậm nhấm, suy nghĩ vẩn vơ. Giặt đồ, nấu ăn, rửa chén, lau nhà gì cũng tốt. Chạy bộ, đánh đấm, la hét, khóc lóc... cũng được. Đọc sách, xem phim càng hay, miễn là biết chọn phim, chọn sách!

Thấy người chồng trần trọc mãi không ngủ được, lăn qua lộn lại cả đêm, người vợ hỏi có chuyện gì vậy anh? "Anh mắc nợ anh John hàng xóm một số tiền, hẹn ngày mai trả mà không có một xu dính túi!". Người chồng đau

khổ nói. Lập tức bà vợ tung mền dẫy, chạy ra bờ rào gọi với sang nhà hàng xóm: "Anh John ơi, ngày mai chồng tôi chưa có tiền trả cho anh đâu nhé!". Xong, bà quay vào bảo chồng: "Anh yên tâm ngủ đi, bây giờ là lúc để cho anh John trần trọc". Cô vợ đã rất thông minh! Cô đã "chuyển lửa" từ chồng mình sang... chồng hàng xóm. Chắc chắn anh John sẽ trần trọc cho tới sáng, còn ông chồng cô sẽ ngủ ngon!

"Chuyển" như vậy vẫn chỉ là ở bên ngoài. *Chuyển bên trong hay hơn.* Chuyện xưa kể bà mẹ già có hai cô con gái, một cô bán dù, một cô bán giày vải. Cô bán dù sống nhờ những ngày mưa, cô bán giày làm ăn khá nhờ những ngày nắng ấm. Bà mẹ lo buồn cho cô bán giày suốt những ngày mưa và đau khô cho cô bán dù ngày nắng ráo. Có người biết chuyện *khuyên bà sao không làm ngược lại*, mừng cho cô bán dù ngày mưa và mừng cho cô bán giày ngày nắng?

Não ta có một đặc điểm lý thú là không thể cùng lúc nghĩ tới hai việc. Đã nghĩ điều này thì quên điều kia. Và người ta đã "lợi dụng" đặc điểm này để dịch chuyển các điểm tập trung trên vỏ não từ vùng này sang vùng khác. *Chẳng hạn đang giận sôi lên thì... xảy ra động đất hay cháy nhà, lập tức vùng "giận sôi" của vỏ não tắt ngấm để nhường chỗ cho vùng sợ hãi!* Ta biết giận dữ hay sợ hãi đều tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Nó có thể làm ta kiệt sức, suy sụp, thở không ra hơi... Có thể chọn cách nào khác chuyển dịch hay hơn, có lợi cho sức khỏe hơn chẳng? ***Có đó***.

Đó là cách thở sâu, thở bụng, đưa hơi xuống huyết... đan điền (dưới rún chừng 4 cm). Nó giúp làm cho ta tĩnh tâm lại, nó chuyển dịch vùng căng thẳng ở vỏ não qua vùng êm ái của ... cái rún, *với điều kiện là phải để tâm quan sát xem cái hơi thở đó nó vào ra lên xuống ra sao.*

Khi chú tâm vào hơi thở, lắng nghe hơi thở, quan sát nó, dòm ngó nó, nghiên ngẫm nó... thì ta đã đánh "lạc hướng" cảm xúc ta rồi! Vỏ não khi đã tập trung vào hơi thở thì "quên" tập trung vào các chuyện linh tinh khác.

Cách đơn giản này có khả năng giải stress rất tốt. Tập luyện đúng mức, não thù sẽ tiết ra một kích thích tố gọi là endorphine, một thứ á-phiện nội sinh, làm cho dịu nhẹ toàn thân, tạo sự sáng khoái, lâng lâng, mà không gây tác dụng phụ.

Thiền, yoga, dưỡng sinh, tài chí, khí công... đều là những cách làm cho thân tâm hợp nhất, làm cho ta quay trở lại với chính mình bằng cách lắng nghe hơi thở của chính mình (có thể kết hợp với động tác hay không cần động tác) đó thôi. Hiện nay các kỹ thuật này ngày càng được nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi ở các Trung tâm y khoa lớn trên thế giới để trị liệu các bệnh do stress gây ra, các chứng trầm cảm, tâm thần, lo âu, đau nhức..., kể cả nghiện rượu, thuốc lá, ma túy... một cách rất có hiệu quả.

BS Đỗ Hồng Ngọc

TK 5: 15 quy tắc cứu mạng đơn giản

Đèn pin nên là vật bất ly thân khi bạn đi trong đêm. Nếu thấy một người định tấn công mình, hãy chiếu đèn pin ngay vào mặt họ.

Tất cả chúng ta đều từng nghe nói tới các quy tắc an toàn bắt buộc, nhưng thường vẫn bối rối khi đối mặt với những hoàn cảnh bất ngờ. *Bright Side* đã giúp bạn dễ ghi nhớ các quy tắc quan trọng này.

1. Không vừa đi vừa dùng điện thoại

Các chuyên gia về sức khỏe và an toàn nhấn mạnh rằng vừa sử dụng điện thoại vừa đi bộ có thể khiến bạn sao nhãng xung quanh, không chú ý tới các mối nguy (như có ô tô phóng với tốc độ cao đột nhiên đi ngang).

2. Đặt gương chiếu hậu đúng vị trí để quan sát khi lái xe

Chỉnh gương đúng giúp bạn nhìn được các xe đi phía sau mình. Khi ngồi vào ghế lái, hãy xem xét toàn bộ gương chiếu hậu và điều chỉnh cho hợp lý để tầm nhìn tốt nhất.

3. Mặc đồ phù hợp vào mùa lạnh

Cần nhớ rằng da ướt sẽ mất nhiệt nhanh hơn nên điều quan trọng là cần giữ cho da càng khô thoáng càng tốt. Để đảm bảo nhiệt độ cơ thể không bị giảm quá nhanh vào mùa lạnh, nên mặc quần áo bằng sợi len - loại sợi này hấp thu hơi ẩm không khí rất tốt. Cotton hay những loại sợi khác kém hút ẩm hơn sẽ khiến bạn nhiễm lạnh ngay.

4. Không làm phồng áo cứu sinh trước khi thoát ra khỏi máy bay

Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp máy bay phải hạ cánh khẩn cấp xuống nước, nước tràn vào khoang. Nếu bơm phồng áo cứu sinh khi còn ở trong máy bay sẽ khiến bạn dễ lơ lửng lên trần, không thể tự di chuyển được. Việc nên làm là hít thở sâu và bơi ra khỏi máy bay với áo cứu sinh còn xẹp. Chỉ khi đã ra khỏi máy bay an toàn mới nên kéo dây áo phao cho phồng lên.

5. Biết thực hiện thủ thuật Heimlich để chữa hóc dị vật

Các chuyên gia y tế khuyên mọi người đều nên học thủ thuật Heimlich để cứu chính mình và người khác khỏi hóc thức ăn. Các bước thực hiện đơn giản:

- Đứng sau nạn nhân, vòng tay ra phía trước (vùng thượng vị) của họ.
- Bàn tay phải nắm lại, bàn tay trái nắm lấy tay phải, áp sát vào vùng thượng vị nạn nhân, giật mạnh nắm tay lên phía trên.

Làm lại nhiều lần, có thể lần sau nhanh và mạnh hơn cho tới khi nạn nhân ho được dị vật ra.

- Nếu sau khi làm các bước trên vẫn chưa hiệu quả, đặt nạn nhân nằm, quỳ hai chân sang hai bên đùi họ. Nắm 2 bàn tay thành nắm đấm, đột ngột ấn vào dưới xương ức theo chiều từ dưới lên. Làm lại nhiều lần cho tới khi dị vật bắn ra.

6. Luôn mang theo thuốc chống dị ứng khi đi xa

Đặc biệt nếu bạn đi cắm trại hay chuẩn bị cho một chuyến đi dài, đừng quên mang theo thuốc chống dị ứng bởi bạn sẽ chẳng thể biết trước mình gặp tình trạng đó hay không.

7. Nhớ giới hạn chịu đựng của cơ thể dựa vào quy tắc của số 3 dưới đây:

8. Khi dầu ăn trong chảo bốc cháy lúc đang đun bằng bếp ga, nhanh chóng tắt bếp và đập thứ gì đó lên, thay vì đổ nước.

Cơ quan cứu hỏa cảnh báo không bao giờ dùng nước để dập lửa bắt cháy từ chất béo hay dầu. Nước sẽ lắng xuống đáy chảo rồi bốc hơi và khiến ngọn lửa mạnh hơn. Hành động đúng là đập nồi đang bị cháy lại để cắt nguồn cung cấp nhiệt và oxy.

9. Đừng cố rút dao hay vật sắc nhọn ra khỏi vết thương

Các chuyên gia y tế nói rằng, dao nằm nguyên vị trí sẽ ngăn việc chảy máu - hậu quả nguy hiểm nhất khi bị đâm. Việc bạn nên làm là cố gắng hạn chế việc chảy máu thêm trong khi đợi nhân viên y tế tới.

10. Đặc biệt cẩn trọng trong 3 phút đầu sau khi cất cánh và 8 phút cuối trước khi hạ cánh

Theo các nghiên cứu, 80% các vụ đâm máy bay xảy ra ở các thời điểm này. Điều nên làm là ngồi yên trong tư thế thắt dây an toàn và cố gắng nhớ lại các bước cần thực hiện nếu xảy ra sự cố.

11. Nếu kẹt trong một đám cháy, cố gắng ở càng sát mặt đất càng tốt

Các chuyên gia nhắc nhở rằng nguy cơ lớn nhất trong đám cháy là ngộ độc khí CO chứ không phải bị bắt lửa. Để tránh hít phải khí độc, cố gắng bò sát mặt đất nhất có thể cho tới khi bạn thoát khỏi vùng nguy hiểm.

12. Nếu bạn đột nhiên cảm thấy mệt ở nơi công cộng, hãy nhờ chỉ một người trợ giúp

Bạn chỉ nên nhờ một người giúp đỡ bởi một hiện tượng tâm lý xã hội được gọi là hiệu ứng kẻ ngoài cuộc. Hiểu đơn giản là bạn sẽ có nhiều cơ hội nhận được sự giúp đỡ hữu ích từ một người nhất định hơn là từ một đám đông.

13. Luôn mang theo một chiếc đèn pin có nguồn sáng mạnh

Các chuyên gia về an toàn cá nhân khuyên bạn nên coi vật dụng đơn giản này như một vũ khí hiệu quả trong các trường hợp bị quấy rối hay tấn công bất ngờ. Nếu thấy một người đáng ngờ định tấn công mình, hãy chiếu đèn pin ngay vào mặt họ. Kẻ tấn công sẽ tạm thời bị mất phương hướng, tạo cơ hội cho bạn tìm cách thoát thân.

14. Nhớ các nguyên tắc cơ bản cần thực hiện khi có cháy nổ

Thường khi đối mặt với một hoàn cảnh nguy hiểm chưa từng trải qua bao giờ, chúng ta sẽ chờ đợi và không làm gì để cứu bản thân. Đó là lý do tại sao các chuyên gia an toàn khuyên cần luôn kiểm tra bản đồ lối thoát hiểm khẩn cấp ở bất cứ tòa nhà nào bạn hay đến. Phòng hơn tránh và đừng đợi nước tới chân mới cuống cuồng lo mà không biết làm gì.

15. Luôn mang theo các giấy tờ tùy thân và thông tin sức khỏe của mình

Các giấy tờ này nên bao gồm những thông tin y tế như nhóm máu, các phản ứng dị ứng... Bằng cách này, nếu có gì bất trắc xảy ra, ngay cả người xa lạ cũng có thể giúp đỡ bạn nhanh chóng và hiệu quả. Đừng quên danh sách những số liên lạc khi cần.

TK 6: Cần phân biệt X- Rays, CTScan, MRI

1. X-rays (X-quang) là gì?

Để hiểu X-quang là gì, trước hết hãy tìm hiểu khái niệm về “sóng điện từ trường” (electromagnetic wave, electromagnetic radiation).

Chung quanh chúng ta luôn luôn hiện hữu một không gian năng lượng dưới dạng điện từ trường, trong đó ánh sáng mặt trời, hay ánh sáng mà chúng ta thấy được cũng chỉ là một dạng sóng điện từ trường. Có nhiều loại sóng từ trường, từ yếu đến mạnh theo thứ tự, gồm có: sóng radio, sóng microwaves, sóng hồng ngoại (infrared, IR, dùng trong các remote controls), ánh sáng thường, tia cực tím còn gọi là tia tử ngoại (ultraviolet light, UV), tia X-quang, và cuối cùng là gamma-rays. Như thế chỉ có 3 loại sóng mạnh hơn là ánh sáng thường. Sóng càng mạnh, độ “xuyên thủng” qua tế bào càng nhiều. Ba tia X-rays, UV, và Gamma đều được sử dụng trong y học để truy tìm hay chữa bệnh. Trong khi đó, ánh sáng thường trở xuống, khi đụng vật cản đa phần sẽ bị phản chiếu và ít ảnh hưởng đến cấu trúc hay làm hư hại vật thể bên trong. Mở ngoặc một tí cho vui, tôi nói “đa phần” ở đây vì sóng có thể tồn tại dưới dạng sóng (wave), năng lượng (energy), và vật chất (matter), vì thế năng lượng có khi một phần bị hấp thụ mà không phản chiếu ra. Có thể hiểu, cơ thể chúng ta, có lúc hiện hữu chỉ là một khối lượng sóng và năng lượng trong không gian điện từ trường!

X-rays được khám phá năm 1895 bởi một giáo sư vật lý người Đức, Wilhelm Conrad Röntgen. Một công dụng thường dùng của X-rays là để “chụp hình quang tuyến”, tuy nhiên X-rays còn dùng để trị ung thư và để dò tìm các thiên thể trong ngành thiên văn (cosmos). X-rays còn được dùng để dò tìm hàng lậu, súng ống ...

2. CT scan là gì?

CT scan còn gọi là CAT scan, viết tắt của hai chữ “computed tomography”, được phát minh năm 1967 bởi một kỹ sư người Anh tên là Godfrey Hounsfield. CT cho ta thấy hình chụp của cơ thể theo dạng mặt cắt, một khối 3 chiều, thể hiện trên những mặt phẳng hai chiều. Mỗi một hình ảnh là tập hợp bởi nhiều tia X-rays, bắn đi từ nhiều hướng khác nhau vòng quanh cơ thể. Khi chụp hình bằng X-ray thường, tia sáng bắn đi một chiều nên hình ảnh chồng lên nhau. Thí dụ chụp hình phổi, ta thấy cả tim phổi xương sườn chồng lên nhau làm cho khó thấy rõ chỗ bị bệnh. CT scan dùng computer để tổng hợp hình X-rays từ nhiều góc độ khác nhau, để có thể để tạo ra hình chụp rõ ràng, giống như cơ thể được cắt ngang từng lát mỏng như những lát chanh trong đĩa bò tái chanh!

3. MRI là gì?

Một hạn chế của X-rays là nó xuyên qua cơ thể và mang theo phóng xạ (radiation) vì thế ngày nay MRI có nhiều lợi thế hơn. MRI viết tắt của ba chữ, Magnetic Resonance Imaging. MRI được sáng chế bởi Paul C. Lauterbur vào năm 1971, nhưng kỹ thuật không được hoàn thiện mãi cho đến những năm 1990's. Nguyên tắc của MRI là tạo ra một từ trường chung quanh phần cơ thể muốn chụp hình. Vì trong cơ thể chúng ta hầu hết là... nước, mà phân tử nước có chứa nguyên tử Hygrogen mang điện cực dương, còn gọi là proton. Khi bị kích động bởi từ trường, những hạt proton như bị “sắp hàng lại” và rung lên, phát ra sóng radio. Máy computer sẽ ghi nhận sóng radio này thành hình ảnh.

Như vậy, chung chung, MRI an toàn, và kỹ thuật càng ngày càng tiên bộ, độ chính xác nhiều hơn là CT.

4. PET scan là gì?

PET scan là chữ viết tắt của Positron Emission Tomography. PET scan là một thử nghiệm dùng chất phóng xạ để truy tìm những dấu hiệu bất bình thường trong cơ thể, hầu hết là truy tìm bệnh ung thư hay ung thư di căn.

Tuỳ theo trường hợp, bệnh nhân sẽ được tiêm, uống, hay hít thở hơi có chất phóng xạ, gọi là radiotracer. Nguyên tắc là, các tế bào bất thường, như ung thư chẳng hạn, thường tụ tập thành khối u, và sử dụng nhiều máu, nhiều oxigen, ăn nhiều đường, tiêu hoá và sinh sản nhanh hơn tế bào thường. Như thể nhờ vào chất phóng xạ, những chỗ bất thường này sẽ hiện lên hình bất thường ở những tụ điểm. PET scan thường kết hợp với CT hay MRI, vì hai thử nghiệm trên chỉ phát hiện hình ảnh, thí dụ khối u chẳng hạn, trong khi đó PET sẽ cho biết khối u đó là ung thư hay không.

5. Siêu âm, ultrasound là gì?

Ultrasound, còn gọi là sonogram, là thử nghiệm dùng sóng âm thanh, siêu âm để tạo ra hình ảnh. Tương tự như sóng radar mà các loài dơi dùng để định hướng, hay ứng dụng dò tìm tàu ngầm, tìm máy bay cho trạm không lưu, hay tìm... cá cho dân đi câu! **Thiết bị phát âm thanh sẽ bắn ra sóng âm thanh, khi đụng vật thể muốn dò tìm sẽ dội lại tạo ra hình ảnh.** Trong nghề cấy thai nhân tạo của tôi, máy siêu âm là con mắt thứ ba của tôi mỗi ngày. Nhiều bệnh nhân hỏi tôi có an toàn không. Xin trả lời là rất an toàn, vì nó chỉ là sóng âm thanh, không có phóng xạ gì cả.. Chỉ là âm thanh mà chỉ có loài dơi hay những chú chó có thể nghe được mà thôi.

6. Mức độ an toàn của các thử nghiệm?

Như thế, **MRI và sonogram có lẽ an toàn nhất** vì chẳng dính dáng gì tới phóng xạ, radiation cả. Millisievert (mSv) là đơn vị để đo độ phóng xạ. Mỗi năm, trung bình mỗi người chúng ta chịu độ phóng xạ là 3 mSv từ môi trường xung quanh. Trong một chuyến bay 5 tiếng từ Los Angeles qua New York, mỗi hành khách sẽ bị nhiễm phóng xạ khoảng 0.03 mSv. Trung bình chụp hình X-rays, tùy theo bộ phận của cơ thể, độ nhiễm phóng xạ từ 0.001 mSv cho đến 1.5 mSv, thí dụ chụp hình ngực mammogram là 0.4 mSv và chụp hình phổi là 0.1 mSv, độ nhiễm ít hơn là một ngày phơi nắng ngoài biển! Trong khi đó, CT scan, độ nhiễm phóng xạ từ 2 đến 20 mSv. Còn, mỗi PET scan, sẽ gây ra phóng xạ khoảng 25 mSv.

o ra thì độ nhiễm phóng xạ của các phương pháp chụp hình cũng không đến nỗi nào, vì lâu lâu mới chụp một lần, và nếu cần là chuyện phải làm mà thôi. Nhờ vào những phát minh này mà y khoa có thể dò tìm và chữa trị bệnh mau chóng.

Rủi Ro Nhiễm Phóng Xạ Khi Làm CT Scan

Chúng ta nên thận trọng khi quyết định đi làm CT scan vì rủi ro bị nhiễm phóng xạ hết sức nguy hiểm.

BỆNH NHÂN BỊ TIA PHÓNG XẠ GÂY HẠI trong một số khám nghiệm y khoa là điều rõ ràng. Tuy nhiên, để bệnh nhân tiếp xúc với tia phóng xạ bao nhiêu thì mới gọi là nguy hiểm?

Các cuộc nghiên cứu mới đây đưa ra lời báo động cho rằng thủ tục làm *CT scan* được dùng ngày càng nhiều lúc gần đây, đưa đến nhiều nguy hiểm cho bệnh nhân. CT scan là viết tắt của chữ “computed tomography” nghĩa là kỹ thuật chụp hình các bộ phận bên trong cơ thể con người. *Đôi khi còn gọi là “imaging” hay nội soi.* Bác sĩ thường dùng phương pháp này để chẩn đoán bệnh. CT scan được sử dụng để tìm đủ mọi loại bệnh từ nơi nào nhiễm trùng, té ngã vỡ sọ, hay tìm bệnh ung thư.

Bác sĩ Rebecca Smith-Bindman, ở bệnh viện UC San Francisco, và ê

kíp chuyên viên của bà vừa mới đưa ra một phức trình nghiên cứu cho biết họ tỏ ý lo ngại vì phương pháp CT scan được dùng khá nhiều lúc gần đây, tăng gấp ba lần kể từ năm 1996 cho đến nay. Bản phức trình nghiên cứu nói rằng kỹ thuật CT scan phóng ra nhiều chất phóng xạ (radiation) hơn là phương pháp chụp bằng quang tuyến X thông thường. *Đặc biệt đối với trẻ em, rủi ro nhiễm phóng xạ còn cao hơn gấp bội phần.* Một nhóm nghiên cứu quốc tế công bố bản báo cáo cho thấy trẻ em đang mạnh khoẻ, lỡ bị té ngã, *đem các em đi làm CT scan, các em có nhiều rủi ro sẽ bị ung thư so với trẻ em từ chối không làm CT scan.* Cuộc nghiên cứu này kéo dài 23 năm theo dõi. Những em làm CT scan có nhiều rủi ro bị ung thư não gấp ba lần, và ung thư máu gấp bốn lần.

Các chuyên gia không đồng ý với nhau trong việc giải thích kết quả của cuộc nghiên cứu khiến cho nhiều bệnh nhân đang lo âu. Tổ chức Radiology Society of North America vẫn cả quyết rằng rủi ro gây ra bệnh ung thư vì làm CT scan rất nhỏ so với những ích lợi mà kỹ thuật này giúp bác sĩ chẩn đoán bệnh. Ông Mark Pearce, một trong những tác giả nghiên cứu về rủi ro xảy ra cho trẻ em, thuộc trường đại học Newcastle University nói rằng; “Mặc dầu rủi ro có thể là gấp ba lần, nhưng đó là gấp ba lần của một con số rất nhỏ.”. Nhiều chuyên viên về quang tuyến, trong đó có cả bác sĩ Smith-Bindman, biện minh cho lập trường của mình, và họ nói rằng việc dùng kỹ thuật CT scan đã bị lạm dụng vì dễ sử dụng. Thậm chí, bệnh nhân đòi yêu cầu phải cho đi làm CT scan, và bác sĩ không ngần ngại cho đi làm CT scan chỉ vì sợ rằng mình có thể đã bỏ sót, chưa làm đầy đủ mọi chẩn đoán.

Dẫu sao đi nữa, kết quả nghiên cứu cũng khiến cho các bác sĩ phải suy nghĩ lại trước khi quyết định gửi người bệnh đi làm CT scan. *Bác sĩ Smith-Bindman đề nghị: “Chúng ta nên suy nghĩ lại và quyết định xem chúng ta có nên làm việc nội soi cho bệnh nhân hay không, và việc nội soi đó có được chứng minh là cần thiết cho bệnh nhân hay không.”*

Lượng Phóng Xạ cho mỗi lần làm CT scan phần ngực gây nguy hại tương đương với:

- a.) 1,400 lần chụp hình răng bằng quang tuyến X,
- b.) 240 lần đi máy bay kéo dài 5 tiếng đồng hồ,
- c.) 70,000 đi qua máy dò xét ở phi trường,
- d.) 19 năm hút thuốc lá, mỗi ngày hút một gói 20 điếu.

Lấy đơn vị đo phóng xạ mSv làm chuẩn: Mỗi lần chụp quang tuyến X phần

ngực chỉ bị 0.1 mSv. Dùng CT scan sẽ bị 7 mSv phóng xạ

BS Hồ Ngọc Minh

--

Phần II: Thuốc men

Chương I

Thuốc men

Vì nhiều bệnh, mỗi ngày tôi phải uống 10 thứ thuốc khác nhau, đây là chưa kể thuốc bổ (vitamin), thuốc xoa, thuốc bóp, thuốc dán, thuốc nhỏ.

Để tránh những phản ứng phụ, thuốc phải uống vào những giờ giấc khác nhau:

- trước khi ăn sáng
- sau khi ăn sáng
- trước khi ăn trưa
- sau khi ăn trưa
- trước khi ăn tối
- trước khi đi ngủ

Áp huyết lên cao nhất vào buổi tối, do đó tôi uống thuốc cao máu sau bữa ăn tối, thuốc viêm tiền liệt tuyến Flomax, uống 1/2 giờ sau bữa ăn sáng v. v.

Phản ứng phụ của thuốc thì nhiều: thuốc cao mỡ dễ gây mất ngủ (tôi uống sau giấc ngủ trưa), trong khi thuốc cao máu dễ gây buồn ngủ. Muốn biết những phản ứng phụ, xin quý bạn đọc tờ Thông Tin gói hoặc kèm theo hộp/ lọ thuốc.

Nhờ đọc những thành phần dược (drug facts), tôi khám phá sự khác biệt giá cả giữa thuốc Đông Y và Tây Y:

Advance Sleep well của công ty dược thảo đông y Sedo và Melatonin của Tây Y cùng chứa 5 mg melatonin, nhưng giá cả Đông Y mắc gấp 3 lần Tây Y. Trên thị trường có nhiều loại thuốc ngủ với nhãn

hiệu khác nhau do các nhà bào chế khác nhau, nhưng tựu chung đều chứa 25 mg Diphenhydramine/ viên.

Cũng vậy, thuốc bổ tim Bio-coramin Heart so với Co Q10. thuốc nghệ Cô Vân so với Turmeric.

Tôi đau dạ dày kinh niên, thay vì uống 2 thứ thuốc nghệ kể trên, tôi mua 1 bịch bột nghệ tại tiệm tạp hoá Ấn Độ với giá \$2.50. Mỗi lần nấu cơm, tôi pha 1/3 muỗng bột nghệ. Cơm vàng óng ả như xôi vò, mà còn chữa bớt bệnh!

Bên cạnh thuốc tây, tôi ưa thích rau trái để chữa bệnh như black berry juice để chữa bệnh gao, camberry juice giúp lợi tiểu, tía tô, cải xoong phòng ngừa ung thư v. v.

Dưới đây là những bài tham khảo:

TK 1: Cách uống nước

1) CÁCH UỐNG NƯỚC

Khi cần uống hết 1 ly nước, chúng ta không nên đứng mà nên ngồi, và nên uống từng ngụm nhỏ. Như thế lượng nước uống vào sẽ được đưa đi khắp các cơ quan trong cơ thể. Nếu ta đứng, nước sẽ trôi tuột xuống ngay phần dưới cơ thể và nhanh chóng bị thải ra ngoài. Điều này không giúp ích gì nhiều cho sức khỏe chúng ta.

2) UỐNG NƯỚC & TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Khi bạn đứng, cơ thể giữ nước ở phần dưới của cơ thể, khiến chân bạn sưng lên. Khi bạn nằm, nước được phân bố đồng đều khắp cơ thể khiến cho thận thải nước dễ dàng hơn, do đó độc tố cũng được dễ dàng loại bỏ hơn.

Rất Quan Trọng! Xin hãy ghi nhớ:

- 2 ly nước sau khi thức dậy: giúp kích hoạt các cơ quan nội tạng.
- 1 ly nước trước bữa ăn 30 phút: giúp tiêu hóa.
- 1 ly nước trước khi tắm: giúp giảm huyết áp.
- 1 ly nước trước khi đi ngủ: phòng ngừa bệnh đột quỵ, còn gọi là tai biến mạch máu não.

Chú ý: Nên uống nước nguội hoặc hơi ấm, tránh uống nước lạnh hoặc nước nóng. Và nên áp dụng cách uống nước như ở bài trên.

Trong thực tế, các trường hợp đột quỵ thường xảy ra vào sáng sớm. Sau một đêm dài cơ thể không được cung cấp nước, máu đặc lại, và đây là một trong những nguyên nhân dễ dẫn đến đột quỵ.

Trong một ngày, có lúc máu đặc, có lúc máu loãng. Hiện tượng này tuân theo một chu trình nhất định:

- Từ 4 giờ sáng đến 8 giờ sáng là lúc máu đặc nhất.
- Sau đó dần dần loãng ra cho đến khoảng 12 giờ đêm, là thời điểm loãng nhất.

- Rồi dần dần đặc lại cho tới buổi sáng hôm sau, và đặc nhất từ 4 giờ sáng đến 8 giờ sáng.

Vì vậy, mỗi chúng ta, nhất là những người lớn tuổi, buổi tối trước khi đi ngủ nên uống khoảng 200 ml nước (cỡ chừng một ly), thì khi sáng ngủ dậy, máu không những không bị đặc mà còn loãng ra.

Do đó các chuyên gia y học khuyên chúng ta nên uống nước buổi tối trước khi đi ngủ thì sẽ giúp cho máu loãng ra vào buổi sáng hôm sau, có lợi cho sự tuần hoàn của máu, và giúp phòng chống bệnh đột quỵ vào lúc sáng sớm.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh đột quỵ. Việc máu đông đặc chỉ là một trong những nguyên nhân gây bệnh này. Tuy nhiên, có thể khẳng định thói quen uống nước trước khi đi ngủ có tác dụng hữu ích nhất định đối với việc phòng chống đột quỵ.

TK 2: Uống thuốc cho đúng

Mỗi lần viết toa cho bệnh nhân, bác sĩ thường dặn dò không những về liều lượng, số lần uống thuốc trong ngày, thời điểm uống thuốc: buổi sáng hay buổi tối, bụng đói hay bụng no, và có nên cử những thức ăn hay những loại thuốc nào khác hay không.

Thoạt đầu thì có vẻ rối rắm, cũng may là hầu hết các thuốc đều có thể uống lúc nào cũng được, không đòi hỏi cầu kỳ, ngoại trừ một số thuốc cần lưu ý.

Trước nhất, đa số các thuốc có thể uống khi bụng đói, miễn là uống với nhiều nước, trừ một số thuốc cần phải uống bụng no vì những lý do sau đây:

1. Để giảm phản ứng phụ có thể gây ra nôn mửa, thí dụ như thuốc trị bệnh gout allopurinol, thuốc giảm căng sữa và trị bứu não bromocriptine, thuốc trị sinh doxycyclin.

2. Để tránh phản ứng phụ gây ra xót, hay loét bao tử, thí dụ như các loại thuốc giảm đau aspirin, NSAIDS ibuprofen, thuốc steroids chống viêm sung như prednisone dexamethasone.

3. Các loại thuốc trị bệnh bao tử, ợ chua, ăn không tiêu cần uống trước khi ăn.

4. Một số thuốc chữa trị bệnh về bệnh lở loét răng miệng, ống thực quản, cần uống sau khi ăn, vì nếu uống trước khi ăn, thuốc sẽ bị thức ăn đẩy xuống ruột non mau chóng,

5. Một số thuốc chữa bệnh HIV, ritonavir, saquinavir và nelfinavir cần uống với thức ăn thì thuốc mới thấm vào máu hữu hiệu,

6. Thuốc trị bệnh tiểu đường cần uống với thức ăn để có thể có thể thấm đường vào máu.

Nói là uống thuốc khi bụng no nhưng thật ra không cần bụng phải no lắm; một vài miếng bánh mì, một ly sữa cũng đủ khi uống những loại thuốc cần phải có đồ ăn.

Mặt khác, như thủy triều lên xuống trong ngày, cơ thể của chúng ta cũng thay đổi theo một nhịp điệu tương tự gọi là circadian rhythm. Tùy theo thời điểm trong ngày, một số hormones hay một số cơ phận sẽ hoạt động tích cực hơn. Cũng vì thế, các loại thuốc men có tác dụng vào nhịp điệu tuần hoàn của cơ thể sẽ có hiệu ứng tốt hơn khi được sử dụng đúng theo thời điểm, buổi sáng hay buổi tối.

Một số thuốc cần uống buổi sáng trước bữa điểm tâm gồm có:

1. Thuốc có chất sắt, trị bệnh thiếu máu cần uống bụng đói với một ly nước cam. Vitamin C có tính acid giúp cho chất sắt thấm vào bao tử nhanh hơn.

2. Thuốc trị bệnh cao huyết áp nên uống sáng sớm khi mới thức dậy, vì áp suất máu thường tăng vào buổi sáng.

3. Thuốc trị bệnh suy tuyến giáp (hypothyroidism), cần uống bụng đói, và không nên uống chung với các thuốc khác kể cả thuốc bổ multivitamin.

4. Các thuốc trị bệnh rỗng xương cần uống buổi sáng, bụng đói.

Một số thuốc khác nên uống sau khi ăn sáng:

1. Thuốc bổ sẽ thấm vào máu dễ dàng hơn vì có chất béo trong đồ ăn. Hơn nữa, thuốc bổ uống buổi sáng giúp cho cơ thể... tươi mát hơn trong ngày.

2. Các loại thuốc trị dị ứng vì các triệu chứng dị ứng thường xảy ra buổi sáng.

3. Các loại thuốc cung cấp vi khuẩn tốt cho cơ thể, probiotics.

Các loại thuốc sau đây có thể uống trước buổi trưa:

1. Thuốc trị bệnh nhức mỏi, phong thấp để tránh nhức mỏi trong ngày.

2. Thuốc lợi tiểu, diuretics, vì nếu uống buổi tối sẽ phải thức dậy đi tiểu qua đêm làm mất ngủ.

Cuối cùng buổi tối sau khi ăn:

1. Thuốc trị bệnh cao cholesterol. Nên nhớ 70% cholesterol sản xuất ra bởi lá gan, vào buổi tối. Thuốc giảm cholesterol không chế sự sản xuất cholesterol nên phải uống vào buổi tối.

2. Các loại thuốc cần phải uống thêm lần thứ hai hay lần thứ ba theo toa bác sĩ.

3. Thuốc ngủ.

Xin lưu ý, một số thuốc cần phải uống đúng giờ mỗi ngày thí dụ như thuốc ngừa thai.

Ngoài ra, một số thuốc có tác dụng phụ khi uống chung với nhau, cần thận hơn hết là không nên uống chung với nhau mà chia ra cách nhau độ một tiếng. Thí dụ như thuốc trụ sinh và thuốc ngừa thai.

Thức ăn cần kiêng cử khi uống thuốc gồm các thí dụ sau đây:

1. Trái bưởi hoặc nước bưởi có thể làm có thể làm tăng nồng độ máu của một số thuốc trị bệnh tim mạch, hay thuốc giảm cholesterol statins.
2. Khi uống thuốc loãng máu warfarin thì nên tránh ăn các loại rau cải lá màu xanh có nhiều vitamin K.
3. Còn khi uống thuốc trị bệnh cao huyết áp ACE inhibitors thì nên tránh ăn chuối. Trong chuối có nhiều chất potassium khi dùng với thuốc ACE inhibitors có thể làm rối loạn nhịp đập của trái tim.
4. Khi uống thuốc trụ sinh thì không nên uống sữa hay các thực phẩm biến chế từ sữa, có thể làm cho thuốc không thấm vào máu.
5. Thuốc trị đau nhức NSAIDS có thể làm mạch máu co rút, làm tăng huyết áp, và có thể làm lở loét mạch máu, và làm loét bao tử, không nên dùng chung với tỏi. Tỏi hay bột tỏi có thể ảnh hưởng đến khả năng cầm máu. Khi uống chung có thể làm chảy máu đường ruột.

Trên đây là một vài thí dụ cần lưu ý khi uống thuốc. Nếu không chắc thì nên hỏi bác sĩ và dược sĩ khi được kê toa thuốc. Trên mạng Google cũng có nhiều websites để tra cứu thêm về tác dụng phụ của thuốc men. Uống thuốc đúng sẽ tránh ngộ độc và làm tăng công hiệu của thuốc.

BS Hồ Ngọc Minh

TK 3: NHỮNG NGUY HẠI ĐẲNG SAU CÁC LOẠI THUỐC CẢM

Chúng ta có thể mua được thuốc cảm, không cần toa bác sĩ, để chữa khỏi bệnh cảm lạnh, nghẹt mũi, ngứa cổ, nhưng đôi khi những thứ thuốc này lại đưa đến những nguy hại lớn không ngờ được. Theo bà Leight Ann Mike, Dược sĩ, dạy ở trường Dược Khoa của đại học University of Washington: “Người ta vẫn thường có quan niệm cho rằng vì có thể mua thuốc chữa bệnh cảm không cần toa bác sĩ, nên có thể dùng một cách thoải mái, an toàn. Điều đó không phải lúc nào cũng đúng.”

Chúng ta nên thận trọng tìm hiểu về những hậu quả phụ tai hại của những loại thuốc cảm để tránh lạm dụng.

Acetaminophen gây hư hại cho gan:

Nếu bạn thường dùng acetaminophen (như Tylenol) để chữa bệnh đau nhức do phong thấp (arthritis) hay chữa chứng nhức đầu, khi bạn dùng thuốc đó chung với thuốc cảm, bạn sẽ vượt quá mức giới hạn cho phép dùng là 3,000 hay 4,000 miligram acetaminophen tối đa trong một ngày. Mỗi năm có khoảng 78,000 người phải đưa vào bệnh viện cấp cứu vì dùng quá nhiều acetaminophen. Chất này đưa đến hậu quả gây tai hại cho gan. Triệu chứng đầu tiên thường thấy là nôn mửa, đau bụng, và ăn mất ngon. Những triệu chứng này thường không rõ ràng, và dễ làm người ta lầm tưởng như triệu chứng của bệnh cảm. Sau đó, là đên hiện tượng nước tiểu có màu đậm, và đau ở phía trên, bên phải của thân mình. Nếu bạn nghi mình bị hậu quả của acetaminophen, bạn nên đi bệnh viện ngay.

Biện pháp an toàn: Khi dùng acetaminophen, tuyệt đối không được uống rượu, hay bia. Chỉ nên dùng liều lượng thấp nhất, nhớ uống theo đúng thời gian

trong chỉ dẫn, và đọc kỹ lời dặn ghi trên nhãn hiệu thuốc. Nhiều loại thuốc cảm có sẵn chất acetaminophen, nên coi chừng bạn dùng chất này nhiều quá mà không hay.

Ibuprofen làm loét bao tử và có hại cho thận:

Chất Ibuprofen có trong thuốc Advil và Motrin là loại thuốc chống sưng tấy mà không có chất steroid, gọi tắt là NSAID. Do đó, rất hiệu nghiệm trong việc làm giảm đau nhức, nhức đầu, và nóng sốt. Loại thuốc này cũng gây ra những phản ứng rất mạnh nếu cơ thể bị dị ứng với chất aspirin. Những thuốc này có thể làm loét bao tử (ulcer) và hư thận nếu dùng về lâu dài. Chất Ibuprofen còn có thể đưa đến đột quy tim (heart attack), tai biến mạch máu não (stroke) nếu trong cơ thể đã sẵn có bệnh tim, hay huyết áp cao, hút thuốc lá, hay có bệnh tiểu đường.

Biện pháp an toàn: Tránh dùng uống rượu nếu phải dùng ibuprofen thường xuyên. Nên gặp bác sĩ ngay nếu thấy đi cầu ra phân màu đen, hay có máu, có sự thay đổi trong thói quen đi tiểu tiện, khó khăn khi đi bộ, hay mất mề, nói năng ngọng nghịu.

Thuốc chữa bệnh nghẹt mũi làm tăng huyết áp:

Các loại thuốc chữa chứng nghẹt mũi –decongestants – như Tramitic và Dimetapp Cold Drops – giúp thông lỗ mũi, và co thắt các mạch máu ở mũi, do đó giúp bạn thở dễ dàng. Nhưng rủi thay, chính vì lẽ đó, thuốc chữa chứng nghẹt mũi có bề xấu của nó. Chúng có thể làm cho huyết áp tăng vọt lên, và khiến cho thuốc chữa huyết áp cao bị giảm tác dụng. Loại thuốc chữa chứng nghẹt mũi bằng cách xịt hơi vào mũi như “Afrin Nasal Spray” hay “Neo-Synephrine” giúp thông lỗ mũi nghẹt ngay, và ít gây tác hại như thuốc uống. Nhưng theo chuyên gia về bệnh dị ứng, ông Federic Little ở trường đại học Boston, nếu bạn dùng thuốc xịt nhiều quá mỗi ngày,

bạn sẽ bị ghiền, và mũi của bạn cứ buộc bạn phải dùng nó nhiều hơn.

Nếu bạn cảm thấy khó thở, nhịp đập của tim chậm lại, hay cảm thấy bối rối, bất thường, bạn nên đi gặp bác sĩ ngay.

Biện pháp an toàn: Nếu trong người bạn có vấn đề về tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường, áp suất trong mắt cao, hay bị phản ứng mạnh khi dị ứng, bạn nên hỏi bác sĩ kỹ trước khi dùng thuốc chữa bệnh nghẹt mũi.

Chất Antihistamines dễ làm té ngã:

Các loại thuốc chống chảy nước mũi cấp kỳ như Benadryl và Chlor-Trimeton giúp ngăn chặn việc sản sinh ra chất histamine, và giúp bạn ngưng chảy nước mũi, hay ngứa mũi. Bác sĩ Federic Little cho biết các loại thuốc này chỉ đem lại hiệu quả chừng bốn giờ đồng hồ. Nhưng đồng thời chúng cũng khiến cho người ta buồn ngủ. Thuốc có thể giúp cho bạn dễ ngủ nếu dùng vào buổi tối. Nhưng chính vì hậu quả làm cho người ta buồn ngủ, nên vào lúc nửa đêm, người lớn tuổi hay phải thức dậy đi tiêu, dễ bị té ngã. Bác sĩ Little cho hay thuốc có chất antihistamines làm cho người ta lảo đảo, đi đứng không vững, dễ bị ngã.

Những thuốc có hiệu lực dài hơn như Claritin, Zyrtec và Allegra thường chỉ dùng mỗi ngày một viên, và không làm cho chúng ta buồn ngủ. Thường thì thuốc này dùng chữa bệnh dị ứng, nhưng chúng cũng giúp chữa bệnh ngứa, khan cổ, và chảy nước mũi, triệu chứng của bệnh cảm lạnh.

Biện pháp an toàn: Nên nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng thuốc có chất antihistamin, tác dụng ngắn hạn, nếu trong người bạn bị những bệnh khác như glaucoma (áp suất máu trong mắt), trực tràng sưng to, thở khó, huyết áp cao, hay bệnh tim. Nếu bạn dùng chất antihistamin, tác dụng dài hạn, và thấy có đốm ngứa, nổi mề đay vì dị ứng, hay khó thở, khó nuốt, bạn nên đi gặp bác sĩ ngay.

Các loại thuốc chữa cảm cúm, nghẹt mũi dễ gây ra biến chứng cho bệnh tim:

Các nhà nghiên cứu ở Tân Tây Lan mới tìm ra rằng những loại thuốc bán không cần toa, chữa bệnh cảm, trong đó có chứa chất acetaminophen, và chất phenylephrine chữa nghẹt mũi như các thuốc: Contac Cold+Flu Non Drowsy, Theraflu Daytime Severe Cold & Cough có thể đưa đến những hậu quả phụ nghiêm trọng như làm thay đổi nhịp đập của tim, huyết áp tăng cao đến mức nguy hiểm, làm co giật, run rẩy.

Biện pháp an toàn: Nên nghĩ đến việc chữa trị một căn bệnh làm phiền bạn nhiều nhất. Nếu muốn dùng thuốc chữa nhiều chứng bệnh khác nhau bạn nên đọc kỹ những chất chính có trong thuốc, để bảo đảm rằng bạn không dùng những chất đó quá nhiều.

TK 4: Dược tố độc hại

Bài viết này là của bác sĩ Trần Văn Sáng ở Falls Church, Virginia .

Tuyệt đối không uống :

1/- TRÀ ĐÌNH .

2/- TRÀ TIM SEN .

3/- TRÀ ĐẮNG .

4/- XUYÊN TÂM LIÊN .

CÁC BẠN ĐỪNG NGHE AI SUI KHÔN, SUI DẠI

XIN ĐỌC TÀI LIỆU DƯỚI ĐÂY VÀ XIN PHỔ BIẾN ...

Dược thảo độc hại

Nhiều người bệnh Tiểu Đường lâu năm, thuốc tây dần dần không thể control như ý, nên tìm các thứ dược thảo uống phụ thêm (uống thử khi nghe quá nhiều người khen ngợi).

Thấy cho phép bán trên thị trường, chắc ít ra cũng có sự kiểm tra của bộ y tế mới cho giấy phép bán. Một sản phẩm liên hệ đến sức khỏe, phải được nghiên cứu kỹ về dược tính và độc hại trước khi cho phép, nhưng chuyện này không như mọi người nghĩ, nên cần phải đề cao cảnh giác hơn nữa. Tôi đã chỉ uống thử hơn 1/2 ly hơi đậm 1 chút của Trà Đình (trà Đắng). Đường xuống nhanh thấy rõ, nhưng tức thì sau vài tiếng bỗng đi xiềng niềng, nhủi về bên trái, gằn té và ngày sau (không uống thêm chút nào), đầu óc 1 thoáng (vài giây) không biết gì cả và mắt thẳng băng.

Có nhiều người uống hơi lợt 1 chút không thấy ngay tác dụng độc hại của nó, nên tiếp tục uống để rồi bị ngộ độc tính loại kinh niên, xáo trộn nhiều cơ quan đến sinh tử vong vì nó mà không hay biết như trường hợp bác sĩ VN ở Âu Châu đã có lần báo động.

Hãy ngừng uống Trà Đình ngay

Lá cuộn nhỏ lại như cái đình, còn gọi là trà đình

Trong đại hội Y khoa châu Âu ngày 16 tháng 10, tại Hotel Novotel Paris 14, mà chủ đề là bệnh Tiểu đường. Giáo sư Trần Đại Sỹ diễn giảng đề tài về khả năng Y khoa Trung quốc, Việt Nam trong trị tiểu đường có đoạn : « Tại Trung quốc, sau khi Hồng quân chiếm được Hoa lục (tháng 9-1949), họ đã thiết lập mỗi tỉnh đều có một viện nghiên cứu, giáo dục y học cổ truyền mang tên Trung y học viện. Tại Việt Nam thì cấp quốc gia có Viện Đông Y, rồi Viện Y Học Dân Tộc, rồi Viện Châm Cứu. Ấy là chưa kể bên cạnh còn những hội nghiên cứu từng loại bệnh, từng loại thảo dược.

Việt Nam là một quốc gia có nền y học dân gian, khác hẳn với y học Trung quốc. Trong suốt chiều dài chiến tranh (1945-1985, kể cả chiến tranh Hoa-

Việt, Miên-Việt) hoàn cảnh khó khăn, người ta khai thác cùng kỳ cực y học dân gian. Sau chiến tranh, các kinh nghiệm đó được chỉnh đốn lại, rồi khai triển, xử dụng. Kết quả không thua nên y khoa bác học và Tây y.

Đó là nói về những nét chung chung sự quan tâm của giới cầm quyền, lưu tâm đến kinh nghiệm dân gian. Thế nhưng trong dân gian, người biết cùng kỳ cực thì ít, mà người chỉ nghe qua, biết qua thì nhiều. Họ không tự hiểu rằng họ chỉ nghe truyền khẩu chút ít mà thôi. Thế nhưng họ rồi khẳng khẳng cho rằng điều mình biết là thuốc tiên thuốc thánh.

Bỏ qua những phong trào chỉ xuất hiện trong một làng, một huyện hay một tỉnh. Tôi xin nói qua về ba phong trào lớn, khắp quốc gia, lan ra thế giới do làn sóng Việt kiều.

Xuyên tâm liên

Sau 1975, Tây dược khan hiếm toàn miền Nam Việt Nam. Thảo dược không đủ đáp ứng nhu cầu. Dân chúng một vài nơi có kinh nghiệm dùng cây Xuyên tâm liên để trị sốt, viêm. Sau khi một ký giả đăng tin có thầy lang dùng Xuyên tâm liên trị được bệnh viêm phổi, sưng khớp. Thế là cả nước cùng dùng Xuyên tâm liên trị đủ thứ bệnh. Xuyên tâm liên được rút nước cốt chế thành viên, dùng trong hầu hết các bệnh xá, bệnh viện. Mà trên thực tế Xuyên tâm liên chỉ có tác dụng làm hạ nhiệt mà thôi.

Xuyên tâm liên còn có tên là Công cộng, Nguyên cộng, Lam khái liên. Thời Pháp thuộc tại Pondichery có tên Roi des amers. Tại Anh là Green chireta. Tên khoa học là *Andrographis paniculata* (Burm). Còn có tên là *Justicia paliculata* Burm. Thuộc họ Ô rô (*Acanthaceae*)

Cái nguy hiểm là Xuyên tâm liên có độc tố phá vỡ các tế bào não, tâm, thận. Sau một thời gian, Xuyên tâm liên cướp đi cuộc sống không biết bao nhiêu người, phong trào này mới dứt.

Tim sen

Tim sen vị đắng, nhập tâm, tâm bào kinh. Tác dụng của nó là hạ nhiệt. Hạ nhiệt tim, thận, tỳ, phế. Vì vậy những người bị thực nhiệt uống vào thì hòa hạ xuống; trong người cảm thấy sáng khoái, ngủ được. Những người bị âm hư, uống vào cũng ngủ được, nhưng ít lâu sau sẽ bị mệt mỏi, mất trí nhớ, tim đập thất thường, tắc tĩnh động mạch. Nam thì bất lực sinh lý (*Dysfonction Érectile*), nữ thì kinh nguyệt xáo trộn. Ngoài ra tim sen tim sen có độc tố. Độc tố này làm hủy hoại tế bào óc, thận và tim.

Trà đắng (trà đĩnh)

Gần đây trong nước rộ lên phong trào uống Trà đắng. Trà đắng có hai loại, một tên là *Ilex cornuta* Lindl mọc ở Giang tô, Triết giang, Thượng du Bắc Việt. Một loại có tên *Ilex latifolia* Thunb mọc ở Triết giang, Phúc kiến,

Quảng Tây và Thượng du Bắc Việt. Sau khi thu thái, người ta cuộn lại giống hình cái đinh, nên gọi là Trà đinh. Trong nội địa Việt Nam rộ lên phong trào dùng trà đinh để trị huyết áp cao, mất ngủ, cholestérol, tiểu đường. Rồi con buôn nhảy ra khai thác : Trà tiên trị bách bệnh. Phong trào đó lan ra hải ngoại. Hầu hết những bà thất học, bất chấp lời can của Bác sĩ gia đình, của thân thuộc là nạn nhân. Họ như bị ma, quỷ nhập, cứ thi nhau uống. Loại trà này được học Trung quốc gọi là Khổ đinh trà. Có tác dụng tả hỏa, thanh nhiệt rất mạnh vì vậy nó làm cho dễ ngủ, nhất là một vài dạng huyết áp cao, tiểu đường hạ xuống (Huyết áp cao do Can dương thượng thăng. Tiểu đường do Phế âm hư). Tính của nó hàn. Khi dùng từ 5g một ngày :

- Khí huyết bị bế tắc.
- Thận, tâm, tỳ, phế dương bị tổn hại.
- Máu ứ đọng trong các tiểu mạch, tim đập chậm lại.

Tại Liên Âu đã xảy ra rất nhiều tai nạn khi dùng loại trà này. Trà được đưa vào Liên Âu qua đường du lịch, bất hợp pháp. Những nạn nhân hầu hết là phụ nữ lớn tuổi, thất học, khi về thăm Việt Nam, Nam Trung quốc mang sang.

Xin thuật hai y án mới nhất:

1. Bà X R, 53 tuổi, thất học, buôn bán, sống tại Berlin (Đức)

Có một con gái 18 tuổi, đã cắt tử cung. Tuyệt kinh từ năm 43 tuổi. Thường bị mất ngủ, phong thấp. Tết A[^]t Dậu (2005) về thăm quê. Được người nhà khuyên uống Trà đinh. Sau khi uống, thấy ngủ được (do tính hàn), và phong thấp giảm đau (do tính hàn, chống phong là dương tà). Khi rời Việt Nam về Berlin, mang theo 10 kg, chia thành túi nhỏ 5g, tặng cho khách hàng của bà. Riêng bà mỗi ngày uống 5g buổi sáng, 10 buổi chiều. Sau hơn tháng :

- Tóc bắt đầu đổi màu úa vàng, sáng dậy tóc bị gãy.
- Trí nhớ giảm thoái,
- Nhịp tim còn 55/ phút,
- Bàn chân, tay lạnh,
- Lưng lạnh,
- Độ kính lão từ 1,5 tăng lên 2,5.
- Ăn vào đầy ứ, khó tiêu.

Bác sĩ gia đình là người Đức, nên không hề biết gì về Trà đinh, mà cứ cho rằng bà X bị tình trạng lão hóa tăng do làm việc quá độ. Sang tháng thứ 5, đang đi đường bị choáng váng, ngã. Đưa vào bệnh viện. Bệnh viện tìm ra :

- 65% tế bào óc không làm việc,
- Tâm lực suy yếu.
- Bao tử, ruột, gần như không làm việc.
- Siêu vi gan B, do độc tố.

Bà từ trần tại bệnh viện sau 21 ngày.

2. Bà ZM, 75 tuổi. Không nghề nghiệp, hưởng tiền trợ cấp già.

Vì con dâu bà là học trò của tôi. Luật nước Pháp không cho con điều trị cho cha mẹ. Nên con dâu bà nhờ tôi làm y sĩ điều trị cho bà (Médecin traitant) đã 9 năm. Cũng qua liên hệ này tôi nhận thù lao của bà bằng CMU. Suốt 9 năm, tôi săn sóc bà cực tận tình : chích ngừa, kiểm soát ăn uống, dạy Khí công. Cho nên sức khỏe của bà rất tốt. Tới tháng 7-2005 bà chỉ phải dùng 2 loại thuốc là 2 gói (sachets) trà Hao ling trị Cholestérol và Amlor 5 trị huyết áp cao. Giữa tháng 7 bà về Việt Nam thăm quê hương. Không biết ai khuyến khích, bà bỏ hết 2 loại thuốc trên mà chỉ uống Trà đình với lượng cao là 10g một ngày, mà lý ra chỉ dùng 5g là đã có tai vạ rồi. Khi về Pháp, bà mang theo 5kg Trà đình. Bà có hẹn với tôi định kỳ hằng tháng vào ngày 5 tháng 9 năm 2005, để kiểm soát sức khỏe. Khi bà trình diện, nhìn sắc diện bà, tôi kinh hãi :

- Tóc, lông mi, lông mày hóa ra màu úa thay vì muối tiêu,
- Da mặt ửng vàng,
- Tứ chi lạnh,
- Huyết áp 13-7 (trước kia là 16-8).
- Tim đập 50/ phút.
- Kiểm soát đường tại chỗ 8,5 g/l.

Vì buổi sáng bà không ăn gì, tôi gửi thẳng bà tới laboratoire, hai ngày sau tôi được kết quả :

- Hồng cầu còn 3.5 triệu,
- Créatinine tăng tới 54
- Bà bị Hépatite B+C.

Tôi gửi bà tới một đồng nghiệp nội khoa, và báo cho con dâu bà biết. Tôi khẩn thiết yêu cầu bà ngừng Trà đình ngay. Bà cự nự rằng chết thì chết, chứ bà không bỏ thuốc tiên đó. Con trai bà biết không cản được mẹ, anh ta dấu hết Trà đình của bà. Bà đứng trước balcon đe dọa : Nếu không trả thuốc tiên cho bà thì bà nhảy lầu tự tử ngay. Bà được toại nguyện. Ngay lập tức ngày 9-9-2005 tôi nhận được thư bảo đảm có báo nhận. Trong thư bà rút lại không nhận tôi là y sĩ điều trị của bà. Thông thường muốn đổi y sĩ điều trị, thì bệnh nhân chỉ viết thư báo cho cơ quan bảo hiểm y tế biết, và điện thoại cho y sĩ điều trị là đủ. Đây bà muốn trả ơn 9 năm chăm sóc bà bằng hành động làm nhục trên. Tôi vội fax thư của bà cho văn phòng bảo hiểm y tế của bà và con dâu bà. Tôi xoa tay, hết trách nhiệm.

Ngày 14 -9-2005, con dâu bà báo cho tôi biết, bà bị hôn mê, phải đưa vào bệnh viện cấp cứu. Bệnh viện kết luận bị hôn mê vì trúng độc. Hiện (11-10-2005) bà bị liệt 2 chân, tay phải, một mắt mù 100%, một mắt thị lực còn 40%. Trong cơn hôn mê bà réo tên tôi cầu cứu. Nhưng tôi vô thẩm quyền, chỉ có thể vào nhà thương thăm bà vì bà là mẹ chồng của một người học trò

tôi, chứ tôi không còn quyền y sĩ điều trị ».

Dr. Bùi Kim Loan (Gyneco-Obst)

Hospital Bietighiem, Universitat Heidelberg, Germany

Posted Yesterday, 09:52 PM

Posted Image

Tác hại của Trà Đinh

Một số bác sĩ y khoa tại Hoa kỳ và Âu châu vừa lên tiếng báo động về tác hại của việc dùng loại trà dược thảo mang tên "Khô đinh trà" thường được gọi là trà Đinh hay trà Đấng mà thời gian gần đây được rất nhiều người uống và tin tưởng là có công dụng trị bệnh, đến độ hầu như trở thành một phong trào lan tràn khắp thế giới.

Tại vùng Hoa Thịnh Đốn, Bs. Trần Văn Sáng có hai bệnh nhân của ông chỉ vì uống Trà Đinh mà gặp những phản ứng bất thường rất đáng ngại: Trường hợp thứ nhất bị viêm gan cấp tính do độc chất của loại trà này, trường hợp thứ hai bị phản ứng nổi ngứa cả người do bị dị ứng nặng.

TRÀ ĐINH CÓ NHỮNG PHẢN ỨNG HẠI GAN VÀ CHẾT NGƯỜI

Tôi vội vã viết bài tài liệu về y học này, sau khi nhận thấy có những phản ứng bất thường xảy ra cho chính những bệnh nhân của tôi đang chữa trị và săn sóc khi họ sử dụng một loại trà có tên là Trà Đinh: Một trường hợp bị viêm gan cấp tính do độc chất từ trà Đinh, một trường hợp thứ hai bị phản ứng nổi ngứa cả người do bị dị ứng nặng.

Gần đây nhất đã có một bài đăng trên mạng lưới internet nói về sự nguy hiểm của loại trà này từ Bs Bùi Kim Loan ở bệnh viện Bietighiem tại Đức về trường hợp của một phụ nữ Việt Nam chết do sử dụng loại trà này. Tôi chỉ có ý muốn trình bày về loại trà này theo quan điểm của một thầy thuốc và dựa trên những tài liệu y học tôi có thể tìm được để quý độc giả có thể tìm hiểu thêm trong khi sử dụng loại trà này.

Trà Đinh hay còn gọi là trà Đấng có tên khoa học (Genus) ILEX thuộc họ (family) Aquifoliaceae. Trà Đinh có những tên khác nhau tùy vùng đất nào cây được tìm ra và được sử dụng ở nhiều nơi trên thế giới. Riêng ở Trung quốc và Việt Nam, cây mang tên là Ilex Cornula Lindl. Cũng loại cây này trên thế giới có các tên khác như sau : Ilex aquifolium, Chrismast Holly tại Mỹ, cây này dùng để trang trí trong ngày lễ Chúa Giáng Sinh, English Holly hay European Holly tại Châu Âu, Oriental Holly (linh dược) tại Á châu. Ilex Paraguariensis hay trà Paraguay tìm thấy ở các nước như Ba Tây, Paraguay, Uruguay, người thổ dân da đỏ gọi là trà Đen (Indian black drink), ngoài ra còn một số tên nữa như Ilex Asperlla, Ilex cassene, Ilex chinesis, Mate, Maodongqing. Điều này có nghĩa là loại cây này đã được sử dụng tại hầu hết các nơi trên thế giới dưới các mục đích khác nhau.

Sau đây tóm lược các công dụng của loại cây này dựa theo kinh nghiệm từng vùng, hay của một nhóm các nhà xử dụng dược thảo.

Tại Trung Quốc theo tài liệu của hội Dược thảo Trung quốc, trà Đinh được xử dụng để chữa các bệnh về tim và mạch máu như nghẽn mạch tim hay nghẽn các mạch máu trong cơ thể. Một vài tài liệu khác cho thấy trà được xử dụng để chữa cảm lạnh, đau nhức. Một tài liệu khác cho thấy trà được xử dụng như một loại thuốc ngừa thai (contraceptive) và cả ngay trong xử dụng trong việc phá thai nữa (theo tài liệu của Li Shin-Chen trong Chinese Medicine herbe).

Riêng tại Việt Nam trà Đinh được quảng cáo trong vấn đề giúp giảm cân, an thần, ngủ ngon, giúp hạ Cholesterol. Riêng cây *Ilex aquifolium* hay Holly đã được xử dụng tại Châu Âu từ hơn ngàn năm trong các ngày lễ tôn giáo của các Cơ đốc nhân (Christian) bằng cách trao đổi các cành cây và hoa này trong ngày lễ, và hiện nay chúng ta vẫn còn thấy xử dụng trong ngày lễ Giáng Sinh. Cây này được dùng từ xưa để làm một loại thuốc xổ và hiện nay không còn thấy xử dụng tại Châu Âu.

Tuy nhiên điều quan trọng mà người xử dụng trà không được biết là phản ứng của nó ra sao, khi dùng lâu ngày thì có gây phản ứng độc hại gì không? Theo quan niệm thông thường của dân chúng thì chỉ là trà mà thôi thì chắc không có hại gì. Sự thật thì trà Đinh hay phần lớn các loại trà nào khi xử dụng nhiều và lâu dài đều có đưa đến những phản ứng bất lợi cho cơ thể. Trà Đinh thuộc nhóm dược thảo có chứa chất PYRROLIZIDINE ALKALOIDS, chất này cũng được tìm thấy trong số khoảng 230 loại cây cỏ khác nhau. Chất Pyrrolizidine được tìm thấy là nguyên nhân chính của một số trường hợp gây độc hại cho gan (veno-occlusive liver disease) đưa đến sự xáo trộn cung cấp máu cho gan, làm sưng gan, vàng da, bụng có nước, chân phù và nặng hơn hết là chết do suy gan cấp tính (theo tài liệu của Subhuti Dharmananda. Ph.D, Giám Đốc trung tâm nghiên cứu về y học cổ truyền tại Portland, Oregon trong bài tường trình cho tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) 1988.

Ngoài ra trà Đinh còn có thể gây ra các triệu chứng ói mửa, đau bụng, tiêu chảy do phản ứng phụ của chất Saponin. Chất Saponin cũng có thể gây ra bệnh vỡ các hồng huyết cầu (hemolysis) gây ra bệnh thiếu máu. Nghiên cứu của DeStefani và các cộng sự viên tại Paraguay cho thấy ở những người xử dụng nhiều trà Mate tea (thuộc nhóm cây *Ilex*) tỉ lệ ung thư bàng đái cao hơn 7 lần bình thường. Trà Đinh cũng có tác dụng làm chậm nhịp tim giống như chất Digitalis là một loại thuốc đang được xử dụng để chữa các bệnh xáo trộn nhịp tim. Trà Đinh cũng có tác dụng phụ làm hạ huyết áp theo các thí nghiệm trên thú vật và trên người, vì thế trà có thể gây phản ứng làm giảm áp xuất máu ở những người không triệu chứng cao máu. Trong nhóm

trà Ilex này cũng có chứa các chất như caffein 0,56%, theobromine 0,03% và Theophylline 0,02% vì vậy trà cũng được dùng để giúp cho người uống được kích thích và làm cho tỉnh táo nhờ chất caffein (là chất chính trong cà phê); chất Theobromine giúp nở các phế quản làm cho dễ thở nhất là ở người bệnh suyễn. Trà Đinh có chứa chất Ilicin là chất gây ra vị đắng (theo tài liệu của Encyclopedia of herbal medicine của Andrew Chevalier)

Tóm lại với các hiểu biết hiện có về trà Đinh : Trà Đinh có một số dược tính có giá trị trong việc kích thích cơ thể, làm giảm huyết áp, làm dễ thở, tuy nhiên trà Đinh lại được sử dụng cho những trường hợp bệnh lý khác như hạ Cholesterol, hạ cân, ngừa thai mà chưa có những bằng chứng khoa học nào rõ rệt về các tác dụng của nó, bên cạnh đó phản ứng phụ quá nhiều làm hư hoại gan đã được tìm thấy trong quá khứ cũng như trong các trường hợp gần đây kể cả tử vong, làm cho việc sử dụng trà trong việc chữa bệnh trở nên nguy hiểm. Vì vậy xin độc giả phải thật cẩn thận trong việc sử dụng trà Đinh này. Các người đang uống nên ngưng và nên được khám bệnh, thử nghiệm máu để xem có dấu hiệu tổn thương gan không, nếu chưa bao giờ uống thì đừng nên thử, đặc biệt những người đã có bệnh gan từ trước.

Phần III: Thực phẩm

Chương 1

Thực phẩm

Năm 2001, tôi dời cư sang San Jose, CA. Tôi lựa thuê nhà gần phòng mạch BS, gần chợ để có thể đi bộ tới, nhất là tiện đường xe buýt tới trường để các cháu sang du học. Vì mang trong người nhiều bệnh, tôi vốn không hút thuốc, cờ bạc, rượu chè từ thuở nhỏ, tôi chỉ ăn rau, cá là chính. Tôi bỏ hẳn thịt đỏ và rượu vang từ khi bị gao (gout) lần đầu.

Thực đơn của tôi quay vòng trong 4 món:

- Canh chua cá bông lau USA, dưa, cà chua
- Canh sườn heo (lược hết mỡ), cà chua, đậu hũ
- Canh cải bẹ xanh cánh gà
- Rau luộc, cá kho tộ

Bữa sáng gồm ly cà phê sữa, 1 ổ bánh mì 33 xu.

Đị ứng với bột ngọt, tôi thường từ chối những bữa ăn do bạn bè, họ hàng khoản đãi tại tư gia cũng như tại nhà hàng, trừ trường hợp tôi đãi bạn bè từ phương xa tới.

Nhà tôi (studio) được ví như phòng nursing cao cấp, trong đó tôi vừa là bệnh nhân, vừa là ô xin, vừa là y tá.

Dưới đây là những bài Tham Khảo:

TK 1: Dinh dưỡng cho người cao tuổi

BS. Hồ Ngọc Minh

Định nghĩa “cao tuổi” trong thời đại hiện nay rất khó phân biệt biên giới rõ rệt.

Ngày xưa, trên 50 đã gọi là cao tuổi, là “cụ”, thế mới có câu: “ngũ thập tri thiên mệnh”. Ngày nay, 60 tuổi được cho là còn trẻ như 50 của thế kỷ trước. Tuổi thọ trung bình của con người cũng tăng cao hơn so với thế kỷ trước: ở Mỹ là 77 cho đàn ông, và 81 cho đàn bà, còn ở Việt Nam thì 72 cho đàn ông và 80 cho đàn bà. Sống trên 90 được cho là quá thọ. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây cho biết, tuổi thọ tối đa của con người là 121 tuổi, chỉ trừ một vài trường hợp hiếm có thì có thể kéo dài thêm một hai năm nữa mà thôi.

Vì mức độ già cỗi thay đổi theo mỗi cá nhân tùy theo điều kiện sống, môi trường, và yếu tố di truyền, có thể nói, “cao tuổi” hay không tùy theo mỗi người. Có khi trên 50 được kể là cao tuổi, nhưng nói chung chung, trước tuổi thọ trung bình độ 5, 10 năm thì được kể là cao tuổi, không còn chối cãi được.

Khi còn trẻ chúng ta được dạy, phải ăn nhiều rau cải, nhiều trái cây, giữ cân bằng trong tất cả các loại thực phẩm, và nhất là không quên uống nước. Tuy nhiên, đối với người cao tuổi, chế độ dinh dưỡng cần phải thay đổi. Người cao tuổi có khi cần nhiều thành phần thức ăn hơn, thí dụ như chất vôi calcium, và cần ít số lượng calories hơn. Sự thay đổi còn tùy theo mỗi cá nhân, và tình trạng sức khỏe của mỗi người.

Trên mạng internet, bạn đọc có thể tham khảo nhiều nơi để tìm hiểu thêm chi tiết về chế độ dinh dưỡng cần thiết cho người cao tuổi, thí dụ như, <https://www.caring.com/healthy-eating-nutrition>. Ở đây, bạn có thể tham khảo thêm cách ăn uống để sống lâu, sống khỏe, sống minh mẫn.

Một cách tổng quát, người cao tuổi nên:

Ăn nhiều trái cây, tương đương khoảng 2, hay 3 nắm tay trái cây đủ loại mỗi ngày.

Ăn khoảng 2, hay 3 nắm tay rau tươi mỗi ngày

Tiêu thụ khoảng 1,200 mg calcium mỗi ngày. Nguồn của calcium nên đến từ sữa tươi, hay nước cốt xương. Nghiên cứu mới cho biết, uống thuốc bổ xương không có lợi mà có thể làm tăng nguy cơ bị đau tim.

Ăn cơm, tốt nhất là cơm gạo lứt thay vì ăn nhiều tinh bột và đường.

Ăn khoảng 1 gram protein cho mỗi pound cân sức nặng, tối thiểu là 1 gram protein cho mỗi kilo sức nặng. Nguồn protein có thể đến từ sữa, thịt cá, trứng gà, các loại đậu... Thí dụ, trung bình một con cá thu nhỏ bằng cổ tay đã có đủ 80 gram protein, hay một lát thịt bằng ½ bàn tay có đủ 40 gram protein. Nếu ăn không đủ thì có thể uống thêm sữa Ensure. Tuy nhiên vì trong sữa Ensure có nhiều đường, bạn có thể thay bằng whey protein và pha với sữa tươi hay sữa đậu nành. Một muỗng bột whey protein có chứa khoảng 23 gram protein.

Ở đây cũng cần nêu lên một số quan niệm nhầm lẫn về nhu cầu dinh dưỡng cho người già

1. Người trên 60 tuổi không cần nhiều chất bổ – Sai

Sự thật là nhu cầu calories khi lớn tuổi không nhiều so với thanh niên trai trẻ, nhưng ngược lại, người lớn tuổi cần nhiều chất bổ hơn vì khả năng hấp thụ từ đồ ăn kém đi, thí dụ như vitamin D và vitamin B12. Người lớn tuổi nên uống thuốc đa sinh tố multivitamin nhưng không nên uống những loại vitamin với nồng độ cao, lại độc cho cơ thể.

2. Người lớn tuổi không lo sợ béo phì, trên cân – Sai

Trên cân hay béo phì là vấn nạn cho dân Mỹ, kể cả người Việt ở Mỹ. Đừng lầm tưởng là người Việt mình nhỏ con, không thấy béo. Thật ra có tình trạng gọi là “ốm mà béo” (skinny fat), có nghĩa là nhỏ con, nhẹ cân nhưng tỉ lệ mỡ so với thịt bắp rất cao, nhất là kích thước vòng bụng. Ai cũng biết, trên cân, càng ít hoạt động, càng dễ bị bệnh tật kinh niên như bệnh tim mạch, tiểu đường, mất trí nhớ. Như thế, người cao tuổi lại càng nên bớt ngồi yên một chỗ.

3. Người cao tuổi không cần ăn nhiều, và nên nhịn đói – Sai

Tôi vẫn thường khuyên bạn đọc thỉnh thoảng nên nhịn đói. Tuy nhiên, người cao tuổi nên cẩn thận. Người già có thể biếng ăn, vì ăn không ngon miệng, tuy nhiên không nên viện cớ này mà bỏ bữa ăn. Càng thường xuyên bỏ ăn càng làm cho người cao tuổi thành thói quen biếng ăn, và như thế, ăn không đủ dinh dưỡng. Cho dù không ăn được nhiều cũng nên ráng ăn chút đỉnh cho mỗi bữa ăn.

4. Người cao tuổi không cần uống nước nhiều, chỉ khi nào khát mới uống, sợ són tiểu – Sai

Cảm nhận khát nước của người cao tuổi thường ít bén nhạy, vì thế khi biết khát thì có thể đã cạn khô. Thí dụ như bà Hillary Clinton chẳng hạn, bị xỉu vì không uống nước đầy đủ khiến huyết áp giảm tuột cấp kỳ. Sự khát nước còn gây ra bởi các loại thuốc men đang uống, và trái thận đã suy. Vì thế, nên uống nước thường xuyên, nước trà, nước lạnh, ít ít suốt ngày.

5. Người già không cần ăn nhiều, uống thuốc bổ là đủ – Sai

Thuốc bổ không thể thay thế cho đồ ăn. Uống thuốc bổ nhiều chỉ là thuốc độc, có hại cho lá gan, trái thận, gây ra táo bón hay đi tiêu chảy bất thường. Bất kỳ ở lứa tuổi nào, chỉ có thức ăn thật mới cung cấp đủ chất bổ dưỡng cho cơ thể. Cho dù bạn đang có bệnh như cao huyết áp, hay tiểu đường cũng không nên kiêng cử. Theo ý tôi, nếu đã trên 70 tuổi thì cũng không nên kiêng cử một cách tuyệt đối, thái quá.

Một điều cuối cùng không kém phần quan trọng là người già không nên ăn một mình. Ăn uống phải có bạn, nên ăn chung với gia đình hay con cháu. Ngược lại con cháu cũng không nên để cho cha mẹ mình ăn uống trong cô đơn buồn tẻ. Khi ăn một mình, các cụ sẽ kém vui, và kém ăn đi, không tốt cho sức khỏe. Sự cô đơn sẽ làm miếng ăn thêm cay đắng.

Gần đây, một số bệnh nhân của tôi, độ tuổi 30, đã bắt đầu xưng “con” với tôi. Hóa ra mình đã già? Tôi than thở với các cô thư ký, và được nhắc nhở: “Bộ bác sĩ không nghĩ là bác sĩ già rồi hay sao?”

Hình như tôi đang viết những lời khuyên về cách ăn uống cho chính mình thì phải?

TK 2: 50 Loại Thực Phẩm Tốt Nhất Cho Sức Khỏe.

Sau khi phân tích hơn 1.000 loại thực phẩm ở dạng

50 Loại Thực Phẩm Tốt Nhất Cho Sức Khỏe

g nguyên liệu thô khác nhau, các nhà nghiên cứu đã xếp hạng các món có độ cân bằng tốt nhất cho nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của chúng ta, trong đó có một số thứ khá đáng ngạc nhiên.

Hãy tưởng tượng về những loại thực phẩm lý tưởng, thứ thực phẩm chứa đầy đủ dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mà không nạp quá nhiều năng lượng cho nhu cầu hàng ngày của chúng ta.

Nếu như có thứ thực phẩm như thế tồn tại, thì việc tiêu thụ nó mà không ăn các loại thực phẩm khác có thể giúp cơ thể chúng ta được tiếp nhận đủ các dưỡng chất cần thiết, cân đối.

Thứ thực phẩm như thế hẳn nhiên là không tồn tại. Nhưng chúng ta có thể tính đến những thứ gần được hoàn hảo như vậy.

Điều quan trọng là bạn cần phải ăn uống một cách cân đối các thực phẩm có thành phần dinh dưỡng cao, không ăn quá nhiều một loại dinh dưỡng nào đó, nhằm tránh nạp quá mức cần thiết mỗi ngày.

Các khoa học gia nghiên cứu hơn 1.000 loại thực phẩm và tính điểm dinh dưỡng đối với mỗi loại. Điểm càng cao thì thực phẩm đó càng nhiều khả năng đáp ứng nhưng không tới mức gây quá tải nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của chúng ta khi nó được kết hợp cùng những thứ khác.

Theo tính toán và xếp hạng của các khoa học gia, dưới đây là 50 loại thực phẩm nhiều dinh dưỡng nhất:

50. ĐẬU HẠT NGUYÊN VỎ (PODDED PEAS) (rau củ quả)

Hạt đậu là nguồn cung cấp rất tốt các chất protein, carbohydrates, chất xơ, khoáng chất và các loại vitamin hòa tan trong nước.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 58

49. ĐẬU ĐŨA (COWPEAS) (rau củ quả)

Giàu chất carbohydrate, chứa nhiều protein hơn ngũ cốc (cereals).

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 58

48. XÀ LÁCH MŨI (BUTTERHEAD LETTUCE) (rau củ quả)

Chứa rất ít calories, đây là món rau phổ biến ở Châu Âu.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 58

47. ANH ĐÀO ĐỎ (RED CHERRIES) (rau củ quả)

Là loại anh đào chua, chưa qua chế biến, không bị đông lạnh. Gốc từ vùng Châu Âu và Châu Á.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 58

46. HẠT ÓC CHÓ (WALNUTS) (rau củ quả)

Hạt óc chó chứa những phân đáng kể chất acid a-linolenic, là acid béo omega-3 thực vật.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 58

45. RAU CHÂN VỊT TƯƠI (FRESH SPINACH) (rau củ quả)

Có chứa nhiều khoáng chất và các loại vitamin (đặc biệt là vitamin A, calcium, phosphorus và sắt) hơn nhiều loại rau ăn sống khác. Rau chân vịt xuất hiện hai lần trong danh sách các loại thực phẩm tốt (ở vị trí 45 và 24) bởi cách thức chế biến có tác động lớn tới giá trị dinh dưỡng của nó.

Chẳng hạn như rau chân vịt Pháp có thể mất đi các giá trị dinh dưỡng nếu được cất giữ ở nhiệt độ trong phòng, và xếp hạng thấp hơn so với các rau chân vịt được giữ ở dạng đông lạnh.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 59

44. RAU MÙI TÂY (PARSLEY) (rau củ quả)

Có họ với cây cần tây, rau mùi tây được dùng phổ biến trong thời Hy Lạp và La Mã cổ đại. Chứa hàm lượng cao nhiều loại khoáng chất có lợi cho sức khỏe.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 59

43. CÁ TRÍCH (HERRING)

Là loại cá ở vùng Đại Tây Dương, cá trích nằm trong nhóm 5 loại cá được đánh bắt nhiều nhất. Rất giàu chất omega-3.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 59

42. CÁ VƯỢC (SEA BASS)

Thật ra sea bass là tên gọi chung cho một số loại cá nhiều dầu có kích thước trung bình, như cá vược, cá mú... Là thực phẩm rất phổ biến ở vùng Địa Trung Hải.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 59

41. CẢI THÌA (CHINESE CABBAGE) (rau củ quả)

Thuộc họ Brassica rapa, còn được gọi là cải bẹ trắng. Có ít calorie.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 60

40. RAU CẢI MÀM (CRESS) (rau củ quả)

Là rau cải brassica thuộc họ Lepidium sativum, ta chớ nhầm nó với cải xoong thuộc họ Nasturtium officinale. Rất giàu chất sắt.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 60

39. QUẢ MƠ (rau củ quả)

Là loại quả có chứa nhiều đường, phytoestrogens và các chất chống lão hóa, trong đó có carotenoid beta-carotene.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 60

38. TRỨNG CÁ

Trứng cá chứa nhiều vitamin B-12 và acid béo omega-3. Trứng cá tằm đen được gọi là caviar.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 60

37. CÁ THỊT TRẮNG

Gồm các loài cá nước ngọt có họ với cá hồi. Có phổ biến tại Bắc Bán Cầu. Giàu các chất omega-3.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 60

36. RAU MÙI (rau củ quả)

Là loại rau thời giàu chất carotenoids, được dùng để chữa các chứng khó tiêu, ho, tức ngực và sốt.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 61

35. XÀ LÁCH ROMAINE (ROMAINE LETTUCE) (rau củ quả)

Còn được gọi là rau diếp cốt, đây là một loại thuộc họ *Lactuca sativa*. Lá càng tươi càng chứa nhiều dinh dưỡng.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 61

34. CẢI BÈ XANH (rau củ quả)

Là một trong những loài rau cổ nhất được con người ghi nhận. Có chứa sinigrin, một hóa chất được cho là giúp chống sưng tấy.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 61

33. CÁ TUYẾT ĐẠI TÂY DƯƠNG (ATLANTIC COD)

Là loại cá lớn, ít chất béo, giàu protein. Gan cá tuyết là nguồn cung cấp dầu cá, giàu acid béo và vitamin D.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 61

32. CÁ ĐỤC (CÁ BÓNG BIỂN - WHITING)

Whiting là từ gọi chung cho một số loại cá khác nhau, nhưng thường được dùng để chỉ giống cá ở Bắc Đại Tây Dương, *Merlangius merlangus* có họ với cá tuyết.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 61

31. RAU CẢI XOĂN (KALE) (rau củ quả)

Là loại rau ăn lá, có thể ăn sống như salad, giàu các khoáng chất phosphorous, sắt và calcium, cùng các loại vitamin A và C.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 62

30. BÔNG CẢI XANH CON (BROCCOLI RAAB) (rau củ quả)

Không nên nhầm lẫn giữa loại rau này với bông cải xanh. Nó có cuống mảnh hơn, và có hoa nhỏ hơn. Loại cây này có họ với cải củ chứa turnips.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 62

29. ỚT CAY (rau củ quả)

Giàu chất capsaicinoid, carotenoid và acid ascorbic chống lão hoá.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 62

28. TRAI HÉN

Loài nhạy cảm thể giàu protein. Thường được ăn theo kiểu nấu chín tới, nhưng ta cần cẩn thận để tránh ngộ độc thực phẩm.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 62

27. CẢI XANH (COLLARDS) (rau củ quả)

Là một loại rau salad nữa thuộc họ nhà Brassica. Loại cải không cuộn thành bắp này có họ gần gũi với cải kale.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 63

26. RAU HÚNG (rau củ quả)

Loại rau thơm có vị ngọt, thường được dùng để tăng cường sức khỏe tim mạch. Được cho là có khả năng kháng nấm và kháng khuẩn.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 63

25. ỚT BỘT (rau củ quả)

Là một nguồn hóa chất thực vật tự nhiên với các vitamin C, E và A, cùng các thành phần phenolic và carotenoids.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 63

24. RAU CHÂN VỊT ĐÔNG LẠNH (FROZEN SPINACH) (rau củ quả)

Là loại rau salad đặc biệt giàu magnesium, folate, vitamin A và carotenoids beta carotene cùng zeaxanthin. Việc đông lạnh khiến các chất dinh dưỡng trong rau chân vịt ít bị thất thoát hơn, cho nên rau đông lạnh được xếp hạng cao hơn rau chân vịt tươi (vị trí 45).

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 64

23.. LÁ BÒ CÔNG ANH (DANDELION GREENS) (rau củ quả)

Từ 'bồ công anh' (dandelion) có nghĩa là răng sư tử.. Lá cây rất nhiều vitamin A, vitamin C và calcium.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 64

22. BUỐI HỒNG (rau củ quả)

Chứa nhiều carotenoid và lycopene pigments.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 64

21. SÒ ĐIỆP (SCALLOPS)

Là một loài nhuyễn thể ít chất béo, giàu protein, acids béo, potassium và sodium.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 64

20. CÁ TUYẾT THÁI BÌNH DƯƠNG (PACIFIC COD)

Có liên hệ gần gũi với cá tuyết Thái Bình Dương. Gan cá là nguồn quan trọng cung cấp dầu cá giàu acid béo và vitamin D.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 64

19. BẮP CẢI ĐỎ (RED CABBAGE) (rau củ quả)

Giàu vitamin.. Có nguồn gốc từ một loài cây mọc ven biển ở châu Âu hoặc vùng Địa Trung Hải.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 65

18. HÀNH LÁ (rau củ quả)

Hành lá giàu chất đồng, phosphorous và magnesium. Là một trong những nguồn giàu vitamin K nhất.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 65

17. CÁ POLLOCK ALASKA

Còn gọi là cá minh thái, loài động vật có tên khoa học Gadus chalcogrammus thường được đánh bắt tại Biển Bering và Vịnh Alaska. Thịt cá chứa chưa tới 1% chất béo.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 65

16. CÁ CHÓ (PIKE)

Một loài cá săn mồi nước ngọt rất nhanh nhẹn. Giàu dinh dưỡng nhưng phụ nữ có thai không nên ăn do loại cá này có chứa thủy ngân.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 65

15. HẠT ĐẬU XANH (như đậu Hà Lan) (GREEN PEAS) (rau củ quả)

Hạt đậu có chứa nhiều thành phần phosphorous, magnesium, iron, kẽm, đồng và chất xơ.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 67

14. QUÍT (TANGERINE) (rau củ quả)

Là loại quýt có hình dẹt. Giàu chất đường và carotenoid cryptoxanthin, một tiền tố của vitamin A.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 67

13. CẢI XOONG (rau củ quả)

Là một loại rau độc đáo, cải xoong là loại cây đại sinh sống ở nơi nước chảy. Thường được ăn để trị chứng thiếu khoáng chất.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 68

12. CẦN TÂY VỤN SẤY (rau củ quả)

Cần tây sấy khô xắt vụn được dùng làm đồ gia vị. Là một nguồn thực phẩm quan trọng cung cấp các chất vitamin, khoáng chất và acid amino.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 68

11. MÙI TÂY SẤY KHÔ (DRIED PARSLEY) (rau củ quả)

Mùi tây được sấy khô nghiền nhỏ được dùng như một loại gia vị. Giàu chất boron, fluoride và calcium, giúp chắc răng, khỏe xương.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 69

10. CÁ HỒNG (SNAPPER)

Trong họ cá biển thì loại cá hồng được nhiều người ưa chuộng. Giàu dinh dưỡng nhưng cũng chứa những độc tố nguy hiểm.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 69

9. RAU CỦ DÈN (BEET GREENS) (rau củ quả)

Là lá của củ dền. Giàu calcium, iron, vitamin K và các vitamin thuộc nhóm B (đặc biệt là chất riboflavin).

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 70

8. MỠ HEO

Là nguồn phong phú vitamin B và các khoáng chất. Mỡ heo có mức không bão hòa cao hơn, tốt cho sức khỏe hơn so với mỡ cừu và mỡ bò.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 7

7. CẢI CẦU VÒNG (SWISS CHARD) (rau củ quả)

Là một nguồn thực phẩm hiếm có chứa betalains, là các loại hóa chất thực vật tự nhiên được cho là có khả năng chống lão hóa và có nhiều tác dụng tốt khác cho sức khỏe.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 78

6. HẠT BÍ (rau củ quả)

Bao gồm cả hạt của các loại bí ngô, bầu. Là một trong những nguồn giàu chất sắt và chất mangan nhất.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 84

5. HẠT CHIA (rau củ quả)

Thứ hạt màu đen nhỏ xíu rất giàu chất xơ, protein, chất acid a-linolenic, acid phenolic và các loại vitamin.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 85

4. CÁ THÂN BỆT

Chẳng hạn như cá bon. Thường không có chất thủy ngân và giàu chất vitamin B1 cần thiết cho cơ thể.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 88

3. CÁ VƯỢC ĐẠI DƯƠNG (OCEAN PERCH)

Loài cá sống ở Đại Tây Dương, ở vùng nước sâu, còn được gọi là cá quân. Giàu thành phần protein, ít chất mỡ béo bão hòa.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 89

2. MĂNG CẦU TÂY (CHERIMOYA) (rau củ quả)

Quả măng cầu tây Cherimoya có lớp cơm thịt dày, trắng, ngọt. Giàu chất đường và vitamin A, C, B1, B2 và chất potassium.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 96

1. HẠNH NHÂN (rau củ quả)

Giàu các acid béo không bão hòa dạng đơn thể. Hữu ích cho sức khỏe tim mạch và tiểu đường.

ĐIỂM DINH DƯỠNG: 97

NGUỒN

Các thực phẩm được lựa chọn, xếp hạng và tính giá dựa trên nghiên cứu khoa học "Khám phá Dưỡng chất trong Thực phẩm" được công bố trên tạp chí PLoS ONE.

Giá trị dinh dưỡng được tính theo tiêu chuẩn của Bộ Nông Nghiệp và Trung tâm Lưu trữ Dữ liệu Dinh dưỡng Quốc gia Hoa Kỳ, bản công bố số 28.

*Nội dung phân tích giá trị dinh dưỡng dựa trên Bách khoa Toàn thư về Thực phẩm và Sức khỏe(2016), do Elsevier Science xuất bản.
Nội dung do Fact & Story thực hiện cho BBC Future.*

TK 3: ĂN TRÁI CÂY CHO ĐÚNG

Bác sĩ Stephen Mak

Gần đây, tỷ lệ thành công của tôi trong việc điều trị ung thư là khoảng 80% . Bệnh nhân ung thư lẽ ra không phải chết. Cách điều trị ung thư đã được tìm ra, chỉ là chúng ta có tin hay không. Tôi rất tiếc về việc hàng trăm bệnh nhân ung thư đã chết theo cách chữa trị truyền thống.

Xin cảm ơn và cầu Thượng Đế gia hộ.

Tất cả chúng ta cho rằng ăn trái cây chỉ có nghĩa là mua trái cây, cắt ra từng lát và bỏ vào miệng, nhưng không dễ như vậy. Điều quan trọng là phải biết ăn ra sao và khi nào.

Ăn trái cây như thế nào mới đúng?

Không ăn trái cây sau bữa ăn!

Nên ăn trái cây khi bụng trống. Nếu ăn theo cách này, trái cây sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc xây uế cơ thể, cho quý vị năng lực để chữa béo phì và những hoạt động khác.

Trái cây là thức ăn quan trọng nhất.

Thí dụ quý vị ăn hai lát bánh mì, rồi một lát trái cây. Lát trái cây đã sẵn sàng đi thẳng qua bao tử, rồi vào ruột, nhưng bị ngăn cản.

Trong khi đó, toàn thể bữa ăn bị thôi rữa, lên men, và biến thành axit. Khi trái cây gặp thức ăn trong bao tử và chất axit tiêu hóa, tất cả thức ăn bắt đầu thôi rữa.

Vậy hãy ăn trái cây khi bụng trống, hoặc trước bữa ăn! Quý vị đã nghe nhiều người than rằng - mỗi lần ăn dưa hấu, tôi bị ợ ; khi ăn sàu riêng, tôi bị sinh bụng; khi ăn chuối, tôi cảm thấy muốn đi nhà vệ sinh v.v.... **Thật ra tất cả những điều này sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống.** Trái cây hòa với những thức ăn thôi rữa, sẽ tạo nên hơi gas, và làm quý vị bị sinh bụng.

Những việc như tóc bạc, hói đầu, tư tưởng bực bội, và bên dưới mắt bị quầng đen sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống.

TK 4: Rau thơm chữa bệnh

Món ăn ngon tùy thuộc vào phẩm chất của thực phẩm và kinh nghiệm nấu nướng của người làm bếp. Nhưng món ăn ngon, đặc biệt là đối với các món ăn Việt Nam, cũng nhờ được thêm vào những chất phụ, những ngọn rau có hương vị khác nhau.

Thực vậy, những ngọn rau thơm đã nâng cao giá trị của các món ăn, làm cho món ăn trở nên hấp dẫn hơn với các màu sắc khác nhau, làm tăng hương vị món ăn với các tinh dầu có sẵn trong rau.

Số lượng rau gia vị thêm vào mỗi món ăn không cần nhiều, mà chỉ loáng thoáng nhưng thiếu chúng là không được.

Và vì thế, khi bắt đầu cuộc sống xa quê hương hơn ba mươi năm về trước, mỗi người chúng ta đều e ngại không có rau thơm để ăn. Nhất là ở nước Mỹ, khi mà lệnh cấm nhập cảng các loại hạt giống cũng như rau trái cây bị nghiêm ngặt cấm. Từ nước ngoài trở về Mỹ, nhất là từ vùng Đông Nam châu Á là được các thầy cô quan thuế phi, hải cảng chặn kẻ, soi mói hỏi: có thịt, có trái cây, hạt giống... không. Và hành lý bị lục tung để khám xét...

Ấy vậy mà những con Rồng cháu Tiên cũng đã có cách. Đủ loại rau được trồng, từ Bắc kỳ rau muống tới Nam kỳ diếp cá... Đi qua cửa nhà nào thấy có khoảnh đất nhỏ xanh um mấy loại rau thơm thì y chang là bà con “*anamitoòng*” mình.

Ngày nay, chúng ta có đủ loại rau thơm mà quê hương ta trồng được. Nhờ đó, món ăn Việt Nam đơm dân tộc tính, làm giàu cho nền văn hóa ẩm thực các quốc gia có người Việt sinh sống.

Xin tìm hiểu hữu dụng của mấy ngọn rau thơm này.

1- Rau Răm

Rau răm có mùi thơm, vị chát, hơi cay cay, đặc biệt hấp dẫn. Hấp dẫn như người thiếu phụ hơi nhiều tình cảm mà lại có “*con mắt lá răm, lông mày lá liễu*”... Người Tàu gọi răm là Thủy Liễu, Lão Liễu.

Về phương diện ẩm thực, ăn hột gà hột vịt lộn mà thiếu rau răm thì có thể gây ra đầy bụng, khó tiêu.

Canh sáo thịt bò, cật heo phải có mười lá rau răm thái nhỏ cho ngọt nước, ngọt thịt.

Bát bún thang cần vài sợi rau răm, vài giọt tinh dầu cà cuống thì mới đúng là bún thang Hà Nội ngàn năm văn vật.

Cá diếc nấu với rau sam và ớt tươi vẫn cần mấy lá răm để dịu mùi tanh. Riêu hến, riêu trai cộng thêm mấy lá răm ăn vào mát oi là mát!

Và tô bún bò Huế nóng hổi, cay đến chảy nước mắt bắt buộc là phải có những lá rau răm thon thon, xanh xanh ...

Rau răm được dùng để kích thích tiêu hóa, đầy hơi, đau bụng, chống nôn mửa, thông tiểu tiện, chữa nóng sốt, chữa rắn cắn, sâu quầng, hắc lào trên

da...

Rau răm còn được những người “*tiết dục*” ưa dùng vì cho rằng rau có khả năng làm bớt tinh khí, “*diu tình, giảm cơn bốc dục*”.

2- Húng quế

“*Húng làng Láng, đào Nhật Tân*” chắc là đang đi vào dĩ vãng, vì sự đô thị hóa thành phố, di dời dân chúng. Những khu nhà cao tầng, cơ sở nhà nước đang được dựng lên thay cho rau cỏ, hoa lá. Làng Láng nằm ở ven đô Hà nội. Dân chúng cha truyền con nối trồng các loại rau, nổi tiếng là rau thơm. Húng làng Láng đã đi vào văn học dân gian với:

*“Vải Quang, Húng Láng, Ngổ Đằm,
Cá rô Đằm Sét, sâm cầm Hồ Tây”*

hoặc:

*“Ở đâu thơm húng, thơm hành,
Có về làng Láng, cho anh theo cùng
Theo ai vai gánh vai gồng
Rau xanh niu gót bóng hồng sông Tô”*

Húng quế còn có tên gọi là húng chó, húng giổi, rau é...

Húng có nguồn gốc từ Ấn Độ, Trung Hoa, nhưng hiện nay được trồng tại nhiều quốc gia để lấy tinh dầu chế biến chất thơm. Ở Việt Nam trước đây húng được trồng để lấy lá làm gia vị và hạt làm nước giải khát.

Húng có mùi thơm thoang thoảng, vị cay nhẹ nhẹ rất thích hợp với phở nước, phở xào, bò bẫy món, gói cuốn, tái dê, dồi lợn ...

Húng quế còn đi với “*cờ tây*”, bò bía, bì cuốn hoặc với “*tứ thời bát tiết canh chung thủy*” Mà phải là tiết canh lợn, tiết canh dê, tiết canh vịt, tiết canh chó chứ chó có tiết canh gà, vì các cụ cho là huyết gà ăn sống rất độc... Một miếng tiết canh với chút nước chanh, mấy hạt đậu phộng, vài lá ngò gai, ngò om, húng quế mà chiêu với hớp rượu lúa mới thì, hết chỗ nói..

Rau húng héo thâm đen rất nhanh, nhất là khi để trong tủ lạnh. Tuy nhiên, sau khi ngâm vào nước khoảng nửa giờ thì rau tươi trở lại. Nên cất rau trong túi giấy kín miệng, để ở chỗ có nhiệt độ mát.

Húng có nhiều dầu thơm, được sử dụng trong kỹ nghệ chế biến chất thơm và làm thuốc.

Trong y học, húng quế được dùng để chữa cảm mạo, long đờm thông đường hô hấp, đau dạ dày, đầy bụng khó tiêu, ngâm trong miệng để bớt hôi miệng, chữa đau răng, sâu răng, lợi tiểu tiện, diệt giun sán, trị nấm ngoài da ...

Hột húng quế có nhiều chất nhờn. Khi ngâm vào nước, chất nhờn nở ra, bao quanh hạt và được dùng để nấu chè hột é, uống vào giải nhiệt, bớt táo bón.

3- Thìa là

Thìa là có nguồn gốc từ vùng ôn đới nên cây thường được trồng vào mùa đông-xuân ở miền bắc Việt nam, còn các tỉnh phía nam thì hầu như không

có thảo gia vị này.

Lá thìa là mảnh mai như những chiếc kim khâu, nhưng có vị cay và mùi thơm “*mãnh liệt*” có thể làm át mùi tanh của các loại cá.

Cho nên canh chua cá lóc, chả cá Lã Vọng, Sơn Hải, cá quả nấu ảm, lẩu cá lăng Việt Trì... mà không có nắm rau xanh mảnh mai này đi kèm với các gia vị khác thì chắc cũng có nhiều người không muốn nhúng đĩa.

Giò trâu, chả trâu, chả rươi mà loáng thoáng có những sợi thìa là thì ăn thơm khó tả...

Ba ba nướng chả, ngoài nghệ, tía tô, riềng, tiêu, chanh, ớt vẫn cần có thêm một nắm thìa là mới dậy vị.

Dân gian dùng nước cất hoặc tinh dầu quả thìa là để trị đau bụng trẻ em, lợi sữa cho bà mẹ, kích thích trung tiện, giúp cho sự tiêu hóa, đái rắt, sốt rét, thận suy, tỳ yếu...

Tinh dầu thìa là cũng được dùng để ướp trà, làm xà phòng thơm.

4- Rau diếp cá

Diếp cá còn có tên là cây lá giấp, rau giấp, trấp cá, ngư tinh táo.

Diếp cá có vị cay, mùi tanh hôi, tính ấm mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, lợi tiểu.

Diếp cá mọc hoang khắp nơi và lan tràn rất mau. Mấy cọng rau mới cài ở góc vườn ngày nào, mà chỉ vài tuần sau đã um tùm những diếp cá.

Đây là món ăn ưa thích của người miền Nam, nhưng hơi lắc đầu “*nhấn mặt*” với người miền Bắc, vì vị tanh tanh. Nhưng cái tanh tanh, béo béo của diếp cá lại rất “*hợp nhất*” với cái tanh của những miếng cá còn tươi. Phải chăng đây là duyên tiền định với tên “*diếp cá*”, ngư tinh táo. Diếp cá thường được ăn sống với các loại rau thơm khác.

Theo Y học cổ truyền, diếp cá có vị cay, mùi tanh, tính mát có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, lợi tiểu, điều kinh.

Lá diếp cá ăn vào rất mát, có thể làm trĩ hậu môn xẹp xuống.

Ngoài ra, diếp cá cũng được y học dân gian tại nhiều quốc gia dùng làm thuốc lợi tiểu tiện, hạ cao huyết áp, giảm ho, tiêu diệt vi khuẩn, chữa kiết lỵ, viêm phổi, sỏi ở trẻ em, viêm tắc tia sữa, viêm xoang, viêm sung tai giữa, đau mắt đỏ, kinh nguyệt không đều...

Người Nhật ưa thích gội đầu với nước ép diếp cá và nước, vì họ thấy mái tóc rất sạch và đẹp. Bị đau lưng, đau khớp mà tắm với nước nóng pha với nước diếp cá cũng bớt đau.

Bài thuốc với diếp cá theo kinh nghiệm dân gian:

Trĩ: 5-10g diếp cá, sắc lấy nước, ngâm vùng bị trĩ đồng thời ăn sống rau diếp cá vào mỗi bữa cơm.

Kinh nguyệt không đều, viêm phổi, viêm ruột: Diếp cá tươi, sắc lấy nước

uống thường xuyên.

Diếp cá tươi cần được rửa sạch, cắt trong tủ lạnh hoặc nơi mát.

5- Sả

Sả hoặc cỏ sả, sả chanh, hương mao là loại cỏ lá dài như lá lúa, sống lâu năm, mọc thành từng bụi. Cây và lá sả có một mùi thơm đặc biệt có thể hòa hợp với nhiều thực phẩm như thịt, tôm, lươn, ếch, cua... Sả giúp món ăn dễ tiêu hóa hơn

Có nhiều món ăn có thể nấu với sả như ếch xào sả ớt, bún bò Huế, mì căn xào sả, thịt gà nạc xào củ sả, cá chiên ướp tỏi sả, lươn rang muối hoặc hầm với sả, pha nước mắm chấm với sả và nhiều vật liệu khác...

Vì có mùi thơm nên tinh dầu sả được dùng để làm nước hoa, xà phòng thơm. Lá sả nấu sôi với lá chanh, ngải cứu làm nước xông, kích thích đổ mồ hôi, giải cảm.

Nước chiết củ sả có tính cách lợi tiểu, ra mồ hôi.

Cây sả trồng ở góc vườn vừa đuổi muỗi vừa khiến cho rắn không dám bén mảng tới gần nhà.

6- Tía tô

Tía tô hay tử tô là loại thảo thân thẳng có lông, lá mọc đối mép có khía răng, màu xanh tím hoặc tím tía.

Tía tô được trồng khắp mọi nơi để làm gia vị hoặc làm thuốc. Tất cả các bộ phận của cây từ lá, hoa, củ tới cành, hạt đều dùng được, nhưng dùng nhiều nhất vẫn là lá.

Bún chả Hà Nội mà không có mấy lá tía tô xanh xanh – tím tím ăn sam với rau sống thì cũng mất ngon.

Món giả ba ba, ốc nhồi, ếch, đậu phụ với mấy lá tía tô thái nhỏ chan lên bát bún là món ăn rất độc đáo.

Lại còn đậu phụ chiên chấm với mắm tôm kèm vài lá kinh giới, tía tô để mấy cụ nhâm nhi chút rượu; cà bung đậu phụ tía tô cho người muốn giảm béo; cháo trắng thật nóng kèm thêm vài củ hành ta, mấy lá tía tô thái nhỏ thì mồ hôi đầm đìa, cảm lạnh ra đi, người bệnh thấy khỏe khoắn, nhẹ nhõm...

Về phương diện y học cổ truyền, tía tô có vị cay, tính ấm, phát tán phong hàn, giải độc, tiêu tích, hạ khí.

Y học dân tộc mình dùng tía tô để trị ngoại cảm, nôn mửa, kích thích tiêu hóa, chữa ho, hạ đàm, giảm hen suyễn, tê thấp, giải ngộ độc cua cá, cầm máu, giúp ngủ ngon, kháng vi khuẩn, nấm, phòng ngừa sảy thai, kích thích đổ mồ hôi ...

Hạt tía tô có nhiều tinh dầu được dùng ở Nhật Bản, Đại Hàn quét lên dùi, lên giầy để tránh thấm nước.

Dân Nhật cũng hay uống trà tía tô để kích thích tuần hoàn, bổ thần kinh, giảm cân; rửa mặt gội đầu với nước tía tô để da, tóc khỏi khô.

7- Kinh giới

Kinh giới hoặc khương giới có vị cay ấm với công năng trừ phong, giải độc, tiêu viêm, cầm máu.

Món ăn gồm có bún, đậu phụ, mắm tôm với rau sống, lá kinh giới ở ngõ Phát Lộc Hà Nội luôn luôn đông khách, dù là món ăn rất bình dân.

Rau muống xào với tỏi mỡ phải ăn kèm với vài lá kinh giới mới ngon miệng. Chả cá, bún chả Hà Nội, các món gỏi cần có mấy lá kinh giới kèm với rau sống thì mới thỏa mãn khẩu vị.

Hoa và lá kinh giới được dùng trong dân gian để chữa cảm mạo, nhức đầu, hoa mắt, nóng sốt, viêm sung cuống họng, nhức mình, nôn mửa, đổ máu cam, đại tiểu tiện ra máu, lở ngứa ngoài da..

Có nghiên cứu nói đậu phụ ăn với kinh giới có thể phòng chống loãng xương ở phụ nữ, nhờ có estrogen thực vật trong hai loại thức ăn này. Danh y Trung Hoa Hoa Đà đã thành công chữa một sản phụ bị băng huyết bằng bột hoa kinh giới sao khô tán nhỏ

8- Xương sông

Xương sông là loại cây cỏ, thân đứng, lá mọc so le hình mác, cạnh khía răng. Rau có nhiều ở vùng nhiệt đới. Toàn cây có mùi rất đặc biệt, tương tự như mùi dầu hôi.

Lá là bộ phận được dùng để làm gia vị và thuốc chữa bệnh.

Vì có mùi hơi lạ, nên không ai ăn lá xương sông sống mà được dùng để gói thịt heo, thịt bò nướng chả. Lá sẽ tái đi, tinh dầu ngấm vào thịt và cho một vị béo ngậy khác thường.

Lá xương sông nấu canh thịt, canh cá ăn rất ngon..

Nước lá xương sông đun sôi được dùng để chữa cảm sốt, ho sỏi, trúng phong, đầy bụng ... hoặc rang nóng rồi chườm lên khớp xương đau nhức. Xương sông thường đi đôi với lá lốt.

9- Lá lốt

Lá lốt to như lá trà không, có vị nồng, hơi cay.

Lá lốt gói thịt heo hay thịt bò băm nhỏ, thêm gia vị mắm muối rồi nướng than hồng, khi ăn chấm với mắm nêm pha chanh, ớt, đường, tỏi...

Lá lốt thái nhỏ nấu với ốc là món ăn rất hấp dẫn.

Lá lốt có tác dụng chữa đau xương, tê thấp, đổ mồ hôi tay, đầy hơi, tiêu chảy...

Nước sắc lá lốt được dùng để ngâm chân tay khi đổ nhiều mồ hôi ...

Rồi lại còn rau ngổ um lươn; ngò gai ăn với thịt heo luộc chấm mắm tôm chua xứ Huế; khế chua, chuối xanh, hành sống, gừng già, kinh giới, tía tô, mùi tàu ăn với thịt ba chỉ luộc chấm mắm tép đồng ruộng; giềng lốt nôi cá kho tộ, giềng kết nghĩa với “cây to” bảy món; me, muỗm, nhót nấu canh thịt canh cá; lá chanh non ăn với thịt gà đồng quê luộc, bộ ba lá mơ tam thể, đinh

lăng và lá sung kết hợp với gỏi cá, nem chạo; khế chua nấu riêu với cua đồng ...

Và nhiều ngọn rau thơm khác nữa....

Nhà văn ẩm thực danh tiếng Băng Sơn của Hà Nội có viết: “*Gia vị chỉ là vai phụ trong sân khấu bữa ăn, nhưng thiếu vai phụ này thì vai chính chẳng diễn được với ai. Người diễn viên phụ chỉ ra sân khấu thoáng qua, nhưng ấn tượng để lại là không thể phai mờ*”.

Thật là một nhận xét rất xác đáng!

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

TK 5: Dầu ô liu trị bệnh

Theo kết quả nghiên cứu do nhóm các nhà khoa học của trường Đại học Rutgers và Hunter (Mỹ) thì các nhà khoa học Mỹ đã phát hiện ra một hoạt chất trong dầu ô liu có thể khiến các tế bào ung thư “tự sát” trong 30 phút.

Theo kết quả nghiên cứu do nhóm các nhà khoa học của trường Đại học Rutgers và Hunter (Mỹ) công bố trên Tạp chí Phân tử & Tế bào ung thư, hoạt chất oleocanthal trong dầu ô liu có thể tiêu diệt được tế bào ung thư có tên lysosome.

Cần phải hiểu oleocanthal có trong dầu olive extra-virgin thu được sau lần ép đầu tiên. Đây là loại dầu oliu tốt nhất được sản xuất bằng phương pháp ép lạnh giữ được nguyên mùi vị, không có chất bảo quản hay thêm bất cứ phụ gia nào.

Cụ thể, sau khi áp dụng xử lý oleocanthal lên các tế bào ung thư, các nhà khoa học thấy rằng các tế bào ung thư chết rất nhanh trong chưa đến 30 phút. Trong khi đó, chết tế bào theo chương trình cần khoảng 16-24 giờ. Bộ 3 nhà nghiên cứu ung thư Paul Breslin của Đại học Rutgers và David Foster và Onica Legendre của Trường Đại học Hunter đã phát hiện ra rằng các tế bào ung thư bị tiêu diệt bởi chính enzyme trong nó.

Chất oleocanthal đã phá vỡ các túi bào lysosome bên trong tế bào ung thư, nơi chứa các chất thải của tế bào. Về cơ bản, các nhà khoa học cho rằng các tế bào tự sát.

Ngoài ra, hợp chất này không gây tổn hại đến các tế bào khỏe mạnh, chúng chỉ tạm thời dừng chu kỳ sống của chúng, hay nói cách khác là “đưa chúng vào trạng thái ngủ”. Sau một ngày, các tế bào khỏe mạnh sẽ tiếp tục chu kỳ

sống của mình.

“Sau một ngày, các tế bào khỏe mạnh phục hồi được chu kỳ. Tuy các tế bào ung thư có kích thước lớn hơn và nhiều lysosomes hoạt động tích cực hơn nhưng thực tế cho thấy các tế bào này bị tổn thương và yếu đi so với các tế bào khỏe mạnh.

Và chúng tôi vẫn chưa lý giải được điều này”, giáo sư Breslin nhận định.

Được biết, các thử nghiệm trên mới chỉ được thực hiện trong điều kiện phòng thí nghiệm, do đó, bước tiếp theo cần chứng minh được tác dụng của hoạt chất oleocanthal có trong dầu ô liu khi áp dụng trên cơ thể sống.

“Chúng tôi cần phải hiểu tại sao các tế bào ung thư lại trở nên nhạy cảm với chất oleocanthal hơn so với các tế bào khỏe mạnh khác”, David Foster, đồng tác giả nghiên cứu trên cho biết.

Theo báo cáo Ung thư công bố vào năm 2014 của Tổ chức Y tế thế giới WHO, trong năm 2012 có hơn 14 triệu ca mắc ung thư mới và hơn 8 triệu người tử vong vì căn bệnh này.

Vì vậy, phát hiện này được xem là một hy vọng mới trong việc tìm ra phương pháp chữa căn bệnh ung thư thành công.

Tác dụng phòng ngừa ung thư của dầu ô liu

Trong khi thử nghiệm hoạt chất trong dầu ô liu “tiêu diệt” tế bào ung thư trong vòng 30 phút vẫn đang còn nằm trong phạm vi phòng thí nghiệm thì tác dụng phòng ngừa ung thư của dầu ô liu lại được chứng minh bằng thực tiễn.

Các nhà khoa học của Trường Đại học Harvard (Mỹ) đã thực hiện một nghiên cứu với 26.000 người tham gia trong 8 năm.

Họ phát hiện ra những người ăn nhiều chất béo có lợi cho sức khỏe như dầu ôliu có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư lên đến 9%.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chế độ ăn của người Địa Trung Hải có thể giảm nguy cơ bị ung thư, bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp và bệnh Alzheimer.

Mà thành phần quan trọng nhất trong các bữa ăn hàng ngày của người bản địa là dầu ô liu. Đây cũng được xem là yếu tố làm tăng sức khỏe và tuổi thọ của con người nơi đây.

Các món ăn của người dân vùng Địa Trung Hải đều chứa dầu ô liu.

Còn các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Navarra (Tây Ban Nha) đã tiến hành cuộc khảo sát với 4.282 phụ nữ nước này.

Sau gần 5 năm theo dõi, họ rút ra kết luận những người thường xuyên dùng

dầu ô liu nguyên chất trong bữa ăn thì giảm 62% nguy cơ mắc ung thư vú. Dầu ô liu có chứa axit oleic, vốn tác động trực tiếp đến các tế bào ung thư gây đột biến gen và chất squalene giúp chống ôxy hóa.

Tác dụng khác của dầu ô liu

- Tốt cho tim: Dầu ô liu tự nhiên chứa 70 % axit béo không bão hòa đơn, từ đó giúp làm giảm sự tích tụ cholesterol trong máu và làm giảm vấn đề liên quan tới tim mạch.
- Tốt cho tiêu hóa: Dầu ô liu được sử dụng như một loại bài thuốc thải độc cho cơ thể, cải thiện đường tiêu hóa. Bạn có thể uống 1-2 thìa dầu ô liu trước bữa sáng để tránh tình trạng táo bón.
- Chống viêm và kháng khuẩn: Các phenol có trong dầu ô liu có đặc tính kháng viêm.
- Tốt cho xương khớp: Dầu ôliu nhờ chứa vitamin D và canxi giúp tăng cường chức năng đổi mới trong xương, thúc đẩy hệ xương phát triển, duy trì mật độ cho xương, giảm nguy cơ loãng xương.
- Giảm nguy cơ mắc đái đường: Dầu ô liu có tác dụng giảm nguy cơ mắc đái đường. Các chất dinh dưỡng giúp cải thiện sự đề kháng insulin và thúc đẩy điều hòa đường máu.
- Tốt cho gan và túi mật: Nếu sử dụng dầu ô liu hàng ngày, bạn sẽ giảm nguy cơ bị gan nhiễm mỡ và các rối loạn chức năng gan khác.
- Giảm cân: Dầu ô liu là một trong những nguồn thực phẩm tốt cho những người muốn giảm cân hoặc kiểm soát cân nặng.
- Ngăn ngừa thiếu máu: Quả ô liu giàu chất sắt, đây là một thành phần quan trọng giúp sản sinh ra hemoglobin, hoạt chất đóng vai trò vận chuyển oxy từ phổi đi khắp cơ thể.
- Làm đẹp: Dầu ô liu giúp cải thiện làn da, dưỡng tóc, dưỡng tay, chân...

Theo Webtretho

TK 6; Tôi với sức khoẻ

Tháng Chạp năm 1998, một cuộc hội thảo kéo dài hai ngày rưỡi đã được tổ chức tại New Port Beach, California, để thảo luận và trình bày kết quả nghiên cứu về công dụng của Tôi. Hội thảo được Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ và Đại Học Pennsylvania bảo trợ, với sự tham dự của trên hai trăm khoa học gia, chuyên viên y tế, dinh dưỡng đến từ 12 quốc gia trên thế giới.

Kết luận của hội thảo là các cuộc nghiên cứu trong nhiều năm qua đã xác định một số ích lợi của Tỏi đối với sức khỏe con người. Kinh nghiệm dân gian dùng Tỏi chữa bệnh. Chữ viết đầu tiên của dân Sanskrit cách đây 5000 năm đã nhắc đến TỎI nhiều lần. Trong mộ cô? Ai Cập 6000 năm về trước có những củ tỏi khô nằm ướp cùng với bộ xương. Sách Y học Ai Cập trên 3000 năm về trước có ghi hai mươi bài thuốc tỏi để trị một số bệnh như đau bụng, đau nhức khớp xương, nhiễm độc, cơ thể suy nhược. Công nhân xây đắp Kim Tự Tháp được cung cấp thực phẩm có tỏi để tăng cường sức lao động. Những giác đầu Hi Lạp, binh sĩ La Mã cũng được cho ăn tỏi để chiến đấu can trường, dũng cảm hơn.

Trong các cuộc hải hành, dân Virking đều mang tỏi làm lương thực và để trị bệnh khi cần đến. Tỏi đã được các vị thầy thuốc xưa kia ca ngợi như một dược thảo có giá trị. Ông tổ nền y học tây phương Hippocrates coi tỏi là môn thuốc tốt để trị các bệnh nhiễm độc, bệnh viêm, bệnh bao tử, và loại trừ nước dư trong cơ thể. Galen, một trong những danh y khi xưa thì ca tụng tỏi như môn thuốc dân tộc trị bá bệnh. Theo Y sĩ Dioscorides thời La Mã, tỏi làm giọng nói trong trẻo, làm bớt ho, làm thông tắc nghẽn ở mạch máu, làm nhuận tiêu, bớt đau răng, chữa bệnh ngoài da, và chữa cả hói tóc nữa. Vào thế kỷ 16, Alfred Franklin nói với dân chúng thành phố Paris là nếu họ ăn tỏi tươi với bơ vào tháng Năm thì họ sẽ được khỏe mạnh trong những tháng còn lại.

Trong thế chiến thứ nhất, người Nga đã dùng tỏi để trị bệnh nhiễm vi trùng. Họ gọi tỏi là "thuốc kháng sinh Nga Sô"; các bác sĩ Anh dùng tỏi để trị vết thương làm độc ở chiến trường. Khi có các dịch cúm vào đầu thế kỷ 20, nhiều quốc gia trên thế giới, kể cả Hoa Kỳ, đã dùng tỏi như một phương tiện để chống lại sự hoành hành của bệnh.

Sách xưa có ghi lại câu chuyện về bốn tên trộm lừng danh ở thành phố Marseille: trong vụ dịch hạch kinh khủng ở thành phố này, có bốn tên trộm vẫn ngang nhiên vào nhà các người bị bệnh để trộm của mà không bị lây bệnh. Khi bị bắt, chính quyền hứa sẽ tha tội nếu họ nói bí quyết không lây bệnh. Bốn chú đạo trích khai là suốt thời gian dịch hạch, họ ăn rất nhiều tỏi tươi, do đó họ không bị bệnh.

Vào thời Trung Cổ, khi đi vào vùng phố nhiễm độc, các thầy thuốc đều mang nhiều nhánh tỏi để phân phát cho dân chúng cũng như để ngăn chặn xú uế xâm nhập vào mũi. Triết gia cũng có nhiều nhận xét về giá trị của tỏi. Celsius khuyên dùng tỏi để trị nóng sốt và bệnh đường ruột. Virgil thấy tỏi làm tăng sức lực của nông dân. Aristophanes thì nhắc nhở lực sĩ, chiến sĩ ăn tỏi trước khi xuất trận để chiến đấu can cường hơn. Dân Nga xưa ngâm tỏi với rượu vodka, để lâu hai tuần rồi uống, tin là sẽ sống lâu. Dân Ukraine uống nước chanh ngâm tỏi để làm tăng sức lực, làm người trẻ ra.

Về niềm tin dị đoan, tôi đã được dùng là vũ khí để trừ tà ma , quỷ quái ở Việt Nam ta. Dân Âu châu xưa rất sợ ma cà rồng hút máu và để xua đuổi, mỗi nhà đều cheo nhiều nhánh tỏi ở trước cửa. Văn tự. Ấn Độ giáo từ nhiều ngàn năm trước có ví một củ tỏi như một tráng sĩ diệt trừ yêu quái. Dân nài ngựa cheo vài nhánh tỏi vào cương để ngựa phi mau hơn. Nằm mơ thấy tỏi là điềm lành. Trong các cộng đồng Hebrew xưa kia, vài nhánh tỏi được trang điểm vào áo cưới cô dâu với niềm tin là cuộc hôn nhân sẽ muôn vàn hạnh phúc.

Dân Ai Cập so sánh hương vị cay hôi của tỏi với những thăng trầm của cuộc đời. Các tu sĩ nói với con chiên là khi họ cầm vài nhánh tỏi trên tay tức là đang cầm mọi phức tạp của cuộc đời. Và khi tuyên thệ, họ đặt tỏi trên bàn tay hay trên bàn thờ.

Bên Việt Nam ta, các cụ cheo tỏi trước cửa buồng đàn bà mang bầu để trẻ sinh được mẹ tròn con vuông, khỏe mạnh Trẻ con Ý sống trong trại tiếp đón, được cha mẹ cho mang một túi tỏi nhỏ trên cổ để ngừa bệnh tật truyền từ người này sang người khác. Dân Da Đỏ bắt chước đoàn thám hiểm Tây Ban Nha, dùng tỏi để trị các bệnh khó tiêu, đau bụng, đau tai và họ rất ít bị bệnh yết hầu vì mùi tỏi làm cuống phổi mở rộng, hô hấp sê? dàng.

Người Mỹ xưa kia chữa bệnh tim phổi bằng cách đắp tỏi giã nhỏ lên chân và họ giải thích là như vậy tỏi sẽ hút hết chất độc xuống để đưa ra ngoài. Tổng Thống Benjamin Franklin thích ăn súp nấu với tỏi, còn binh sĩ của Tổng Thống George Washington thì được thêm tỏi trong khẩu phần.

Vào đầu thế kỷ trước, bệnh lao rất phổ biến và khó trị vì chưa có thuốc kháng sinh. Các bác sĩ bèn chữa bằng tỏi và thấy là rất công hiệu để diệt vi trùng lao. Sau đó một thời gian, nước Mỹ bị dịch cúm và bệnh tinh hồng nhiệt, dân chúng bèn đốt tỏi trong nhà và hơi khói tỏi che trở nhiều người khỏi bị bệnh. Nhiều người còn nhai tỏi để ngừa bệnh cúm.

Đông Y Việt Nam ta ghi nhận công dụng trị bệnh của tỏi như sau: tỏi có vị cay, tính ôn, hơi độc nằm trong hai kinh can và vị. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, chữa bệnh lỵ ra máu, tiêu nhọt, hạch ở phổi, tiêu đàm, chữa đầy chướng bụng, đại tiểu tiện khó khăn. Người âm nhu, nội thiệt, có thai, đau chân, đau mắt không nên dùng.

Kết quả nghiên cứu công dụng tỏi với bệnh tật

Qua nhiều nghiên cứu khoa học và qua kinh nghiệm sử dụng của dân chúng, thì tỏi không những là một thực phẩm ngon mà còn có nhiều công dụng hỗ trợ việc trị bệnh. Xin nhắc lại là vào năm 1951, hai nhà hóa học Thụy sĩ Arthur Stoll và Ewald Seebeck đã tìm ra hóa chất chính của tỏi là chất Alliin và men Allinase. Hai chất này được giữ riêng rẽ trong tế bào tỏi và đóng góp vai trò quan trọng trong các công dụng y học của tỏi.

1-Tỏi và cholesterol.

Quan sát dân chúng vùng Địa Trung Hải, các nhà nghiên cứu thấy họ rất ít bị các bệnh về tim mạch mặc dù họ ăn nhiều thịt động vật và uống nhiều rượu vang. Nhiều người cho là do ảnh hưởng của rượu vang. Nhưng các bác sĩ ở địa phương thì cho là do uống rượu và ăn nhiều tỏi. Sự kiện này thúc đẩy các chuyên viên của Đại Học Western Ontario, Canada, để tâm nghiên cứu và họ kết luận rằng một dân tộc càng ăn nhiều tỏi thì bệnh tim mạch càng ít. Bằng chứng là dân Triều Tiên ăn nhiều tỏi và họ cũng ít bị bệnh tim. Nhiều khoa học gia bèn nghiên cứu tương quan giữa tỏi và bệnh tim ở súc vật trong phòng thí nghiệm. Họ đều thấy là tỏi làm chậm sự biến hóa của chất béo trong gan, khiến gan tiết ra nhiều mật, đồng thời cũng lấy bớt mỡ từ thành động mạch.

Các bác sĩ H.C. Bansal và Arun Bordia ở Ấn Độ nhận thấy khi ăn bơ với tỏi, cholesterol trong máu đã không lên cao mà còn giảm xuống. Năm 1990, nghiên cứu do bác sĩ F.H. Mader ở Đức cho hay, nếu mỗi ngày ăn vài nhánh tỏi thì cholesterol sẽ giảm xuống tới 15%. Một nghiên cứu tương tự ở Đại học Tulane, New Orleans do bác sĩ A.K. Jain thực hiện năm 1993 cho thấy người có cholesterol cao, khi dùng tỏi một thời gian, thì cholesterol giảm xuống được 6%. Đó là một sự giảm đáng kể. Bác sĩ Benjamin Lau, Đại Học Loma Linda, California cho biết tỏi giúp chuyển cholesterol xấu LDL thành cholesterol lành HDL.

Còn bác sĩ Myung Chi của Đại Học Lincoln ở Nebraska chứng minh là tỏi làm hạ cholesterol và đường trong máu. Một câu hỏi được nêu lên là tỏi có làm giảm cholesterol ở người có mức độ trung bình không? Các nhà nghiên cứu cho là tỏi có một vài ảnh hưởng, nhưng nếu cholesterol cao thì tác dụng của tỏi tốt hơn. Có bác sĩ còn cho là tỏi công hiệu hơn một vài âu dược hiện đang được dùng để chữa cholesterol cao trong máu. Do hạ thấp cholesterol trong máu, tỏi có thể ngăn ngừa nguy cơ một số bệnh tim. Đã có nhiều bằng chứng rằng cholesterol trong máu lên cao là nguy cơ đưa tới các bệnh vữa xơ động mạch và kích tim.

2-Tỏi và sự đông máu

Tỏi có tác dụng ngăn sự đông máu cục, một nguy cơ của kích tim và tai biến động mạch não. Máu cục gây ra do sự dính chùm của tiểu cầu mỗi khi có dấu hiệu cơ thể bị thương để ngăn ngừa băng huyết Trong tỏi có chất Ajoene mà bác sĩ Eric Block, Đại học Nữ Ước, khám phá ra. Theo ông ta, chất này có công hiệu như Aspirin trong việc làm giảm sự đông cục của máu, lại rẻ tiền mà ít tác dụng phụ không muốn. Điều này cũng phù hợp với nhận xét của bác sĩ I.S. Menon là ở miền nam nước Pháp, khi ngựa bị máu đông cục ở chân thì nông gia đều chữa khỏi bằng cách cho ăn nhiều tỏi và hành. Bệnh viện Hải quân Hoa Kỳ trong trại Pendleton, California, cũng công bố là tỏi có chất ngừa đông máu do đó có thể làm máu lỏng và ngăn ngừa tai biến

động mạch não, kích tim vì máu cục. Ngay cả ông tổ của nền y học cổ truyền Ấn Độ Charaka cũng ghi là " tôi giúp máu lưu thông dễ dàng, làm tim khỏe mạnh hơn và làm con người sống lâu. Chỉ vì mùi khó chịu của nó chứ không thì tôi sẽ đắt hơn vàng".

Các nhà thảo mộc học xưa kia cũng nói là tôi làm máu loãng hơn. Tác dụng này diễn ra rất mau, chỉ vài giờ sau khi dùng tôi. Chưa có trường hợp nào trong đó ăn nhiều tôi đưa đến máu loãng rồi băng huyết, vì tôi chỉ làm máu loãng tới mức bình thường thôi.

3-Tôi và cao huyết áp

Tôi được dùng để trị bệnh cao huyết áp ở Trung Hoa từ nhiều thế kỷ trước đây. Bên Nhật Bản, giới chức y tế chính thức thừa nhận tôi là thuốc trị huyết áp cao. Năm 1948, bác sĩ F.G. Piotrowski ở Geneve làm thế giới ngạc nhiên khi ông tiết lộ kết quả tốt đẹp khi dùng tôi để trị cao huyết áp. Theo ông ta, tôi làm giãn mở những mạch máu bị nghẹt hay bị co hẹp, nhờ đó máu lưu thông dễ dàng và áp lực giảm.

Các nghiên cứu ở Ấn Độ, Gia Nã Đại, Đức cũng đưa đến kết quả tương tự. Nhà sinh học V. Petkov thực hiện nhiều nghiên cứu ở Bulgarie cho hay tôi có thể hạ huyết áp tâm thu từ 20-30 độ, huyết áp tâm trương từ 10 tới 20 độ.

4-Tôi và cúm

Trong các dịch cúm vào đầu thế kỷ trước, dân chúng đã dùng tôi để ngăn ngừa sự lan tràn của bệnh này. Y học dân gian nhiều nước đã chữa cảm cúm bằng cách thoa tôi tươi mới cắt vào bàn chân. Trong dịch cúm ở Nga Xô Viết năm 1965, dân Nga đã tiêu thụ thêm trên 500 tấn tôi để ngừa cúm. Trước đó, vào năm 1950, một bác sĩ người Đức đã công bố là tinh dầu tôi có khả năng tiêu diệt một số vi sinh có hại mà không làm mất những vi sinh vật lành trong cơ thể. Bác sĩ Tarig Abdullah ở trung tâm nghiên cứu tại Tampa, Florida, công bố năm 1987 là tôi sống và tôi chế biến đều làm tăng tính miễn dịch của cơ thể với vi trùng, ngay cả HIV và làm giảm nguy cơ vài bệnh ung thư. Cá nhân ông ta đã liên tục dùng mấy nhánh tôi sống mỗi ngày từ năm 1973 và chưa bao giờ bị cảm cúm.

Từ năm 1950, bác sĩ J. Klosa bên Đức đã dùng tôi để chữa lành những bệnh đau cổ họng, sổ mũi, ho lạnh. Ông ta vừa cho bệnh nhân uống vừa ngửi tinh dầu tôi. Theo ông ta, đó là nhờ chất Alliin trong tôi. Trong bệnh cảm cúm, bệnh nhân thường sưng cuống phổi, bị ho, sổ mũi. Bác sĩ Irvin Ziment, California, nhận thấy tôi có thể làm giảm những triệu chứng trên, làm bệnh nhân bớt ho, long đàm, thở dễ dàng và không bị nghẹt mũi. Theo vị thầy thuốc này thì vị hăng cay của tôi kích thích bao tử tiết ra nhiều dịch vị chua; dịch vị này chuyển một tín hiệu lên phổi khiến phổi tiết ra nhiều dung dịch lỏng làm long đàm và đưa ra khỏi phổi. Các bác sĩ bên Ba Lan trước đây dùng tôi để trị bệnh suyễn và viêm phổi ở trẻ em

5-Tỏi và ung thư

Hiện nay đang có nhiều nghiên cứu coi xem tỏi có công dụng trị ung thư ở người như kết quả nhận thấy ở vật trong phòng thí nghiệm. Từ năm 1952, các khoa học gia Nga Xô Viết đã thành công trong việc ngăn chặn sự phát triển của một vài tế bào ung bướu ở chuột. Thí nghiệm ở Nhật Bản cho hay tỏi có thể làm chậm sự tăng trưởng tế bào ung thư vú ở loài chuột và tỏi có chất oxy hóa rất mạnh để ngăn chặn sự phá tế bào do các gốc tự do gây ra. Tại viện Ung Thư M.D. Anderson Houston, các bác sĩ đã cứu một con chuột khỏi bị ung thư ruột già bằng cách cho uống chất Sulfur trong tỏi. Được biết viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ đang đặt trọng tâm vào việc nghiên cứu khả năng trị bệnh ung thư của hóa chất sulfur này. Nghiên cứu tại Sloan Kettering Memorial Medical Center cho hay nước triết của tỏi có thể ngăn chặn sự tăng trưởng tế bào ung thư nhiếp tuyến. Nghiên cứu tại Đại Học Pen State cho hay khi nấu tỏi bằng microwave oven thì khả năng chống ung thư giảm đi. Tác giả nghiên cứu, giáo sư Kun Song đề nghị trước khi nấu nên cắt tỏi và để ra không khí mười phút thì giữ được khả năng này.

6-Tỏi như thuốc kháng sinh

Từ lâu, dân chúng tại nhiều quốc gia trên thế giới đã dùng tỏi để chữa một số bệnh gây ra do vi khuẩn như kiết lỵ, bệnh tiêu chảy, bệnh thương hàn, viêm cuống họng, mụn nhọt ngoài da, thối tai và tỏi được gọi là thuốc kháng sinh dân tộc. Trong hai thế chiến, tỏi được dùng để chữa vết thương cho binh sĩ tại chiến trường. Người ta cũng dùng tỏi để trị vết thương do côn trùng, rắn cắn. Nông dân, thợ săn đều mang theo tỏi phong hồ khi bị các sinh vật này cắn thì tự chữa. Năm 1858, nhà bác học Pháp Louis Pasteur đã chứng minh được công dụng diệt vi khuẩn của tỏi. Năm 1944, nhà hóa học Chester J. Cavallito, làm việc cho Winthrop Chemical Company ở Hoa Kỳ, đã phân tích được hóa chất chính trong tỏi có công dụng như thuốc kháng sinh. Đó là chất Allicin, chỉ có trong tỏi chưa nấu hay chế hóa. Kháng sinh này mạnh bằng 1/5 thuốc Penicilin và 1/10 thuốc Tetracycline, có tác dụng trên nhiều loại vi khuẩn, xua đuổi hoặc tiêu diệt nhiều sâu bọ, ký sinh trùng, nấm độc và vài loại siêu vi trùng. Theo nhiều nghiên cứu, Allicin có tác dụng ức chế sinh trưởng vi khuẩn nhiều hơn là diệt chúng. Nói một cách khác, chất này không giết vi khuẩn đã có sẵn mà ngăn chặn sự sinh sôi, tăng trưởng và như vậy có thể ngừa bệnh, nâng cao tính miễn dịch, làm bệnh mau lành.

Nghiên cứu tại Brazil năm 1982 đã chứng minh là nước tinh chất của tỏi có thể chữa được nhiều bệnh nhiễm độc bao tử, do thức ăn có lẫn vi khuẩn, nhất là loại Salmonella. Các nghiên cứu tại Đại Học California ở Davis cũng đưa đến kết luận tương tự. Ngoài ra, tỏi cũng được dùng rất công hiệu để trị bệnh sán lồi, giun kim, các bệnh nấm ngoài da. Một nhà nghiên cứu đã hào hứng tuyên bố rằng " tỏi có tác dụng rộng rãi hơn bất cứ loại kháng sinh nào hiện

có. Nó có thể diệt vi trùng, nấm độc, siêu vi trùng, ký sinh trùng lại rẻ tiền hơn, an toàn hơn vì không có tác dụng phụ và không gây ra quen thuốc ở vi trùng". Giáo sư Arthur Vitaen, đoạt giải Nobel, cũng đồng ý như vậy. Do đó ta không lấy làm lạ là trong thế chiến thứ nhất, các bác sĩ Anh quốc đã dùng tỏi để chữa vết thương làm độc. Thực tế ra, tỏi được dùng với những nhiệm vụ nhẹ, không nguy hiểm tới tính mạng. Chứ còn nhiệm vụ cấp tính mà lại trầm trọng thì kháng sinh âu được vẫn công hiệu hơn và tác dụng mau hơn.

7-Tỏi với tuổi thọ.

Theo dân chúng vùng Ukraine, ngâm nửa kí tỏi cắt hay giã nhỏ bỏ vào nước vắt của 25 quả chanh, để qua đêm rồi mỗi ngày uống một thìa pha với nước lạnh, trong hai tuần sẽ thấy trẻ khỏe ra. Các nhà văn Ukraine tán là nếu uống thường trực thì con người sẽ cảm thấy trẻ trung. Nhiều vị cao niên Việt Nam ta đang có phong trào uống rượu ngâm với tỏi, tin tưởng là sẽ được cải lão hoàn đồng.

Một bài thuốc Rượu Tỏi được truyền tụng là tìm thấy từ mộ cô Ai Cập đang rất phổ biến. 40 gr Tỏi khô thái nhỏ ngâm trong 100 ml rượu lúa mới. Mười ngày sau có thể dùng được, ngày hai lần sáng và tối, mỗi lần 45 giọt. Ở vùng Balkan, số người thọ trên 100 tuổi rất cao và được giải thích là họ nhai nhiều nhánh tỏi mỗi ngày. Ngoài ra, Tỏi còn một số công dụng khác như: Nhà thiên nhiên học La Mã Pliny viết rằng tỏi mà đưa cay với rượu vang thì con người làm tình rất điệu nghệ. Do đó dân chúng La Mã ăn nhiều tỏi coi đó là thuốc kích dâm, gợi tình. Nghiên cứu mới đây ở loài chuột cho thấy tỏi có thể có tác dụng tốt trên các chức năng của não bộ, tăng trí nhớ và có thể nâng cao tuổi thọ. Theo bác sĩ Paavo Airola, một nhà chuyên môn dinh dưỡng tại Phoenix, Arizona, tỏi với các hóa chất sulfur của nó, có thể chữa được bệnh trứng cá, bệnh khí thũng phổi làm khó thở, khó tiêu bao tử, táo bón, cảm lạnh. Các nghiên cứu của bác sĩ D Sooranna và I Das bên Luân đôn cho hay dùng tỏi khi mang thai có thể làm giảm nguy cơ tiền sản giật, (cao huyết áp và đạm chất trong nước tiểu) và làm tăng sức nặng của trẻ chậm lớn. Và cuối cùng là một nghiên cứu ở Monnell Chemical Senses Center, Philadelphia, cho hay khi mẹ ăn tỏi, con sẽ bú sữa mẹ lâu hơn và nhiều hơn vì tỏi làm tăng khẩu vị em bé.

Kết luận.

Công dụng của Tỏi với sức khỏe đang là đề tài hấp dẫn của các nhà dinh dưỡng cũng như y tế. Với công dụng thì phong trào dùng tỏi để tăng cường sức khỏe cũng khá phổ biến. Tuy nhiên cho tới nay các tổ chức y tế cũng chưa chính thức ủng hộ ý kiến sử dụng tỏi trong việc trị bệnh vì các kết quả nghiên cứu không đủ sức thuyết phục. Và lại kết quả nghiên cứu hiện nay đều có tính cách cá nhân với mục đích thông tin học hỏi và đa số dựa trên

quan sát dịch tế. Cho nên ngoài tác dụng diệt vi khuẩn của chất allicin, các nhà nghiên cứu cũng chưa xác định công dụng của nhiều hóa chất khác trong Tỏi. Trên thị trường có bán sản phẩm Tỏi chế biến dưới nhiều hình thức khác nhau. Vì chỉ là chất bổ sung dinh dưỡng nên các sản phẩm này không được coi là thuốc, không đặt dưới sự kiểm soát của cơ quan điều hành dược phẩm. Do đó món hàng không bị soi mói về thành phần cấu tạo, sự tinh khiết và có thể bày bán tự do miễn là không quảng cáo khả năng trị bệnh. Cho nên sử dụng tỏi như một chất dinh dưỡng, một gia vị thực phẩm, hỗ trợ cho sức khỏe có lẽ là khôn ngoan hơn chứ cũng chẳng nên coi tỏi như một môn thuốc trị bệnh này bệnh kia mà bỏ qua những phương thức trị liệu đã được y khoa học công nhận. Kết quả các nghiên cứu về công dụng y học của tỏi cần được tìm hiểu thêm để đi đến một sự đồng thuận của giới y khoa học. Và đặc biệt với vị nào đang uống thuốc chống đông máu như aspirin thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình trước khi dùng sản phẩm Tỏi vì thực vật này có tác dụng loãng máu.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

TK 7: Chất phụ gia, tên sát nhân thầm lặng

Ông Huỳnh Chiếu Đăng, cựu giáo sư bộ môn Lý-Hoá nhiều năm giảng dạy tại Việt Nam, nay đang định cư tại Mỹ. Ông là người thường xuyên nghiên cứu và có nhiều bài viết về đề tài an toàn vệ sinh thực phẩm.

Ông Huỳnh Chiếu Đăng: Chất phụ gia là những chất được người ta thêm vào trong thực phẩm với mục đích tạo ra màu sắc, hoặc tạo ra mùi thơm, hoặc bảo quản những thực phẩm chế biến sẵn cho lâu hư.

Từ lâu đời rồi người ta đã biết dùng các chất phụ gia như giấm để ngâm rau cải, củ kiệu, như muối ăn dùng muối thịt, cá, hoặc chất tạo ra màu là lá dứa để tạo ra mùi thơm và màu xanh, hay trái gấc tạo ra màu đỏ cho xôi gấc, hoặc hoa lài, hoa sen được dùng để ướp trà. Tất cả những chất đó có thể được coi như là chất phụ gia.

Nhưng lúc sau này người ta dùng những chất hoá học trong kỹ nghệ làm chất phụ gia cho thực phẩm. Bây giờ những chất hoá học lọt vào tay những người không chuyên môn quá nhiều. Thí dụ chuyện dùng phân ure để ướp cá cho tươi lâu là chuyện chắc chắn không nên làm.

Trà Mi: Có hai nguồn gốc, một là chất phụ gia từ thiên nhiên, hai là chất phụ gia từ các hoá chất, vậy chắc có lẽ không phải tất cả các loại phụ gia đều không an toàn, không có lợi cho sức khoẻ?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Chất phụ gia cũng cần thiết. Nếu không có chất phụ gia thì mình gần như là không thể nào có kỹ nghệ đồ hộp hoặc là những thực phẩm chế biến sẵn. Hiện bây giờ ở tất cả mọi quốc gia chúng ta không thể nào tìm được một món thực phẩm chế sẵn mà không có chút xíu chất phụ gia trong đó.

Chất phụ gia tự bản thân nó nếu được dùng đúng thì là cần thiết. Nhưng hiện giờ trong các quốc gia kỹ nghệ thực phẩm mới vừa phát triển (Trung Quốc, Việt Nam chẳng hạn) người ta dùng những hoá chất rất là nguy hiểm.

Tác hại của chất formol

Trà Mi: Những chất phụ gia nào được dùng một cách phổ biến, thông dụng, nhiều nhất, và nên đặc biệt cần chú ý, thưa ông?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Danh sách này thì gần như là vô tận. Nhưng bây giờ sự kiểm soát những chất phụ gia ở những quốc gia đã có kinh nghiệm, như tại Mỹ, Canada, nhà nước lập ra danh sách những hoá chất nào được dùng trong thực phẩm, những chất nào được dùng khá lâu rồi và người ta thấy chúng không gây ra bất cứ một hiệu quả nào hết, thì người ta đặt tên chúng là "những chất được biết là an toàn".

Thí dụ nhà nước Mỹ lập ra một danh sách rất là dài, trong đó chất nào được bỏ vào thực phẩm với phân lượng bao nhiêu, không được nhiều quá. Nhưng ở Việt Nam hiện bây giờ người ta dùng chất phụ gia mà tôi thấy rất là nguy hiểm. Thứ nhất phải kể tới là hàn the. **Hàn the là borax.** Chất này không phải là chất dùng để ăn được mà là chất dùng trong kỹ nghệ. Lâu nay người Việt Nam mình dùng hàn the trong bánh đúc, giò chả, hoặc trong hoa quả rau cải ngâm giấm với mục đích làm cho nó giòn. Hàn the nếu mình ăn ít thì nó có hại cho gan, cho thận và cho cơ quan sinh dục.

Một chất khác cũng được người Việt Nam dùng rất phổ biến, đó là **muối diêm.** Muối diêm nói chung là tất cả những chất của nhóm **nitric.** Ở Hoa Kỳ người ta cấm hẳn, không được dùng muối diêm trong thực phẩm. Nhưng tại Việt Nam thì muối diêm được dùng rất là phổ thông để tạo ra màu đỏ của thịt heo. Người ta bỏ muối diêm vào trong lạp xưởng, nem.

Trà Mi: Và tác hại của muối diêm trước mắt và lâu dài ra sao, thưa ông?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Muối diêm có tác hại nguy hiểm nhất mà người ta biết được là gây ra bệnh ung thư. Dĩ nhiên không phải thỉnh thoảng mình ăn một vài chiếc nem hay một đôi lạp xưởng mà bị. Điều quan trọng là chúng ta ăn lâu dài, chất này sẽ tích lũy và tạo ra những bệnh về lâu về dài.

Hiện giờ người ta dùng **formol** để giữ cho thực phẩm không hư. Formol là khí formoldehyde tan trong nước. Formol được dùng trong phòng thí nghiệm để ngâm xác sinh vật, cũng như trong ngành y khoa là dùng formol để ướp xác người cho sinh viên thực tập. Chất đó nguy hiểm lắm. Theo tôi

được biết, trong 20 mẫu bánh phở được đem đi phân chất ở thành phố Hồ Chí Minh thì có tới 16 mẫu có formol với hàm lượng khá cao.

Trà Mi: Chúng tôi còn nghe nói là ngay cả bây giờ bánh tráng được phát hiện cũng có formol.

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Vâng, đúng vậy. Đó là một điều tôi rất quan tâm.

Trà Mi: Họ dùng formol với công dụng gì, thưa ông?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: **Formol** được sử dụng để cho bánh tráng không bị meo mốc.. Ngoài formol được dùng trong bánh tráng, người ta còn dùng chất tẩy trắng trong đó nữa. Bản thân bánh tráng không trắng, không trong đẹp. Nhưng không riêng gì bánh tráng, ngay cả bún tàu (miến) cũng rất trong vì có chất tẩy màu.

Người ta dùng chất tẩy màu trong kỹ nghệ để tẩy sạch màu sắc của những sản phẩm mà người thấy không đẹp. Nhưng tại Việt Nam mình người ta dùng chất đó trong thực phẩm, mà dùng một cách rất là liều lĩnh.

Trà Mi: Xin được hỏi ông kỹ một chút là khi người ta tiêu thụ phải những thức ăn có chứa formol thì gặp phải tai hại như thế nào?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Formol gây ra bệnh ung thư. Điều đó người ta biết chắc. Theo Tiến sĩ Nguyễn Bá Đức ở Bệnh Viện Ung Bướu Trung Ương, mỗi năm tại Việt Nam có thêm 150.000 người mắc bệnh ung thư, trong đó ước lượng có 50.000 người mắc bệnh vì ăn uống.

Trà Mi: Tức là một phần ba.

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Vâng, một phần ba. Trong đó người ta phải kể formol là một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng ung thư tại Việt Nam.

Phân ure

Trà Mi: Ngoài formol, hàn the, chất tẩy trắng như ông vừa trình bày thì báo chí Việt Nam dạo gần đây cũng có lên tiếng về việc người ta cho phân ure vào nước mắm.

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Ngư dân đánh cá ngoài biển muốn cho cá trữ trên nghe nhiều ngày mà trông vẫn còn tươi, đem về nhà còn bán được, thì người ta ướp cá này bằng phân ure, tức là phân đạm. Khi chất này thấm vào cá thì nó giữ cho cá được cứng và tươi lâu. Khi về đất liền người ta bán cá đó lại cho các hãng làm nước mắm. Những hãng nước mắm này không đủ nước để rửa cá mà dù có rửa cho sạch đi nữa thì cũng không làm sạch hết ure vì nó đã thấm vào cá. Cho nên khi làm nước mắm thì vẫn còn hàm lượng ure trong nước mắm. Đó là một lý do.

Ngoài ra tôi được biết người ta dùng "**pin**" có chứa những chất chứa kim loại nặng như chì, thủy ngân, cadmium, thạch tín. Những chất này nằm trong

cái người ta gọi là "pin" đó có mục đích là làm cho lá bánh chưng được xanh tươi, hoặc một số thực phẩm có màu xanh tươi.

Những chất này rất là nguy hiểm, nhất là chì. Chì là chất ảnh hưởng lên trí óc, nhất là trí óc trẻ con. Kế đó là **thủy ngân**. **Cadmium** cũng là chất độc và **thạch tín** là một chất rất là độc được dùng để đầu độc giết người từ xưa nay.

Vừa rồi ở nước Mỹ có hàng triệu đồ chơi trẻ con bị thu hồi, lý do là nước sơn bên ngoài có chứa chì.. Sơn pha chì được dùng từ xưa, có tên là sơn bạch diêm. Thế giới cấm dùng từ năm bảy chục năm nay rồi, nhưng mà đồ chơi do Trung Hoa sản xuất thì lại vẫn còn sơn chì.

Thủy ngân cũng là một kim loại mà người ta e ngại lắm. Những người mẹ mang thai được khuyến là nên ăn ít cá biển càng tốt.

Trà Mi: Những cá biển càng to càng có nhiều thủy ngân phải không, thưa ông?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Đúng vậy. Thủy ngân có trong thiên nhiên. Lý do cá chứa nhiều thủy ngân là do các nhà máy hoá học từ nhiều năm nay đã đổ ra biển, cho nên cá ven biển chứa nhiều thủy ngân hơn cá ngoài khơi.

Thường thường những hoá chất trên đây có hại cho các bộ phận bên trong cơ thể, nhất là óc (do kim loại nặng), kế đó là thận, rồi gan, và dĩ nhiên chúng làm thay đổi các tế bào trong cơ thể và đưa tới hậu quả sau cùng là bệnh ung thư.

Trà Mi: Tai hại như vậy, nhưng như ông vừa trình bày thì nếu dùng chất phụ gia đó lâu ngày với số lượng nhiều thì mới gây nguy hại đáng kể cho sức khoẻ, chứ còn lâu lâu mới dùng một lần thì không đáng ngại, vậy xin hỏi dùng bao nhiêu được xem là nhiều và thời gian bao lâu gọi là lâu dài, thì mới đáng lo?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Tình trạng thay đổi tùy theo chất. Thí dụ **hàn the (borax)** chúng ta dùng rất là lâu dài thì số lượng gây chết người là 15 gam dùng cho một lần. Tức là với số lượng 15 gam thì người lớn có thể chết. Với trẻ con là 3 gam. Nhưng không bao giờ chúng ta ăn nhiều như vậy vì hàn the không ngon chút nào hết.

Thứ hai nữa là khi bỏ vào bánh trắng thì người ta cũng chỉ cho một số lượng rất ít, cho nên khi ta ăn vào cơ thể thì nó tích lũy dần và lâu dài và nó gây bệnh về lâu dài. Điều này rất là nguy hiểm, những chất nào ăn vào chết liền thì người ta sợ nên người ta tránh. Còn những chất mới ăn vào người ta không cảm thấy gì cả, rồi tới khi nó phát ra bệnh thì lúc đó đã trễ rồi.

Trà Mi: Đúng là kẻ giết người thầm lặng, phải không ông?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Vâng. Thành thử những chất nào người ta biết được là chất độc thì ở các quốc gia Tây Phương người ta cấm hẳn, không được có chút xíu nào trong thực phẩm hết.

Thí dụ kẹo sản xuất từ bên Mexico không phải người ta bỏ chì vào trong đó, nhưng các máy móc sản xuất người ta hàn bằng chì. Những vết hàn bằng chì tan rất ít vào trong đường, trong kẹo. Đem qua Mỹ bán, chính phủ Mỹ phân chất thấy có chút xíu lượng chì trong đó và ra lệnh thu hồi liền.

Bột ngọt

Trà Mi: Lâu nay vẫn có nhiều người bán tín bán nghi về tính lợi hại của bột ngọt. Nhiều người không dám dùng bột ngọt trong nêm nếm thức ăn vì nghe nói là độc hại cho sức khoẻ. Bột ngọt có tác hại thực sự ra sao? Có độc hay không, thưa ông?

Ông Huỳnh Chiếu Đăng: Huyền thoại về bột ngọt đã có từ lâu lắm, từ khoảng hai ba mươi năm nay. Chính nó là chất mà tôi theo dõi nhiều nhất, thành thử nếu nói về bột ngọt thì tôi rành nó lắm. Nó chỉ là một huyền thoại thôi.

Thực sự bột ngọt là một chất phụ gia gần như vô hại. Tôi nói là gần như vô hại nếu chúng ta không ăn với số lượng quá lớn. Bột ngọt là chất đã có tự nhiên ở trong thịt cá, dầu chúng ta có thêm vào hay không thêm vào thì nó vẫn có bột ngọt. Thí dụ như chúng ta lên men nước tương theo lối cổ truyền thì ở trong đó nó đã có bột ngọt rồi.

Bột ngọt là gì? Đó là acid glutamic mà cộng với sít, mà acid glutamic là một chất có trong thịt cá, có trong protein. Nó là một amino acid, tức là nó có trong tự nhiên.

Ở những nhà máy sản xuất bột ngọt người ta dùng phương pháp lên men khoai mì hoặc hiện bây giờ người ta còn lên men một vài thứ củ khác.

Các bà nội trợ có nhiều người tránh bột ngọt, nhưng thực sự chúng ta vào quán ăn chúng ta không thể nào mà không ăn bột ngọt hết. Tôi có một người quen làm trong tiệm phở. Người này cho biết một thùng nước lèo to của tiệm phở, người ta bỏ vào đó 2 bịch bột ngọt, hoặc có khi 3 bịch. Một bịch bột ngọt là nửa ký lô. Thành ra khi chúng ta vào một tiệm phở, ăn phở về, những người nhạy cảm một lúc sau họ thấy khô miệng, họ thấy đầu hơi choáng váng một chút, tê lưỡi. Có người bị ngứa ngoài da nữa. Những người đó được biết là những người dị ứng với bột ngọt. Theo thống kê, cứ 100 người thì có 1 người bị dị ứng. **"Hội chứng quán ăn Tàu".**

Trà Mi: Chính những phản ứng tức thì làm cho người ta lo sợ?

Ông Huỳnh Chiếu Đăng: Đúng vậy. Và triệu chứng đó, người Mỹ gọi là **"Hội chứng quán ăn Tàu"**, tại vì trong tất cả quán ăn Á Đông nói chung thì người ta luôn luôn dùng bột ngọt bởi lý do cạnh tranh. Nếu không gia thêm bột ngọt (vào thức ăn) thì thực khách ăn không thấy ngon. Nhưng có

điều là những chủ quán ăn lẫn người đầu bếp không rõ là bột ngọt gây thêm hương vị, nó làm cho vị ngọt thịt cá tăng lên. Nhưng bỏ càng nhiều thì hương vị tăng lên không nhiều. Nó chỉ đến một giới hạn nào đó thôi, rồi nó không tăng lên nữa. Cho nên số lượng bột ngọt dùng trong nấu ăn không nên bỏ nhiều, chỉ đến một giới hạn nào đó rồi thôi. Ngoài giới hạn đó thì nó không có lợi ích gì hết.

Nếu mình nói vô hại hoàn toàn thì không đúng, nhưng nó là chất phụ gia an toàn và được biết là không gây bệnh về lâu về dài.

Tuy nhiên, chính phủ Mỹ có khuyên hẳn hoi là những bà mẹ đang mang thai và trẻ sơ sinh còn quá nhỏ thì không nên cho ăn những thực phẩm mà trong đó có bột ngọt.

Chính bản thân bột ngọt, tôi biết lúc xưa người Pháp dùng nó để làm thuốc bổ óc. Mà ngay như chúng tôi lúc còn đi học ở trung học thì vẫn mua những viên thuốc bổ óc để uống. Những viên này là acid glutamic. Và người Pháp còn chế dưới dạng nước, dạng ống, đó là acid glutamic dưới dạng nước mà người ta gọi tên là glutaminol. Nếu nó là chất gây bệnh hay là chất có hại về lâu về dài thì người Pháp họ đã biết và họ không dùng như vậy đâu.

Trà Mi: Có những tin đồn rằng bột ngọt được chế biến bằng khoai mì công nghiệp có nhựa độc thành ra người ta sợ bột ngọt không bảo đảm chất lượng.

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Thừa cô, khoai mì nó độc. Nó độc không phải là ăn khoai mì độc hay gì đâu. Khoai mì, nhất là lá khoai mì, **bông khoai mì có chứa một loại acid gọi là acid cyanhydric**. Đó là loại acid mà ngày xưa Đức Quốc Xã dùng để giết người Do Thái. Hiện bây giờ vẫn còn những nơi người ta dùng chất đó để xử những tội nhân bị tử hình.

Trong khoai mì có một hàm lượng nhỏ acid cyanhydric, cũng giống như là trong măng tre. Măng tre cũng có một hàm lượng nhỏ acid cyanhydric.

Nếu khoai mì được luộc ít nước hoặc chúng ta ăn đọt khoai mì thì có khi bị ngộ độc vì chất acid đó. Nhưng nếu khoai mì được luộc nhiều nước hoặc chúng ta lấy bột khoai mì để cho lên men thành bột ngọt thì không còn có dính dáng gì tới acid cyanhydric.

Bột ngọt là chính do những con men sinh sống bằng khoai mì tạo ra, chứ không phải ngay từ bản thân khoai mì.

Nếu người ta luộc đọt khoai mì để ăn thì có thể bị ngộ độc. Hoặc là măng tre mà không được luộc hai ba nước và cứ để như vậy mà ăn thì cũng có thể bị ngộ độc.

Món mắm các loại

Trà Mi: Xin được hỏi thêm là một món ăn cổ truyền rất phổ biến tại Việt Nam, rất quen thuộc với mọi người, đó là **mắm các loại**. Đối với nhiều người Việt Nam, thưởng thức các loại mắm cũng không khác gì các món sơn

hào hải vị. Nhưng bây giờ người ta nghi ngờ trong các loại mắm cũng có chứa những chất phụ gia độc hại. Thưa, có phải như vậy không?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Cảm ơn cô đã hỏi câu này. Vâng, tôi xin nói một chút xíu về mắm. **Mắm theo ông bà chúng ta làm ngày xưa đó thì tự bản thân nó cũng là chất rất là độc.** Thậm chí đến nỗi cơ quan USDA của Hoa Kỳ khuyên người dân khi đi du lịch ở Trung Hoa hay ở các nước Á Châu thì **đừng ăn những chất protein ngâm muối. Tức là chính phủ Mỹ có ý muốn nói rằng đừng ăn thịt muối hay là cá muối, là mắm, là khô, là những loại rau cải được ngâm muối.**

Nếu tôi nhớ không lầm thì chính phủ Trung Hoa cũng đã khuyến cáo dân chúng là đừng ăn quá nhiều rau cải ngâm muối. Rau cải được ướp muối, được ngâm chua, được ngâm muối là món ăn truyền thống của người Trung Hoa. Và chính phủ Trung Hoa biết rằng nó gây ra bệnh ung thư.

Tôi trở lại với món mắm. **Mắm tự bản thân nó là protein được ngâm muối, trong đó có nhiều chất độc được coi như chất tạo ra bệnh ung thư về lâu về dài.** Thứ hai, **lượng muối quá nhiều.** Theo các nhà chuyên môn, hiện giờ mỗi ngày một người lớn chỉ được ăn chừng 1 tới 5 gam muối mà thôi. Đó là một số lượng rất ít, so với số lượng mà người Việt Nam tiêu thụ hiện giờ.

Ngay người Âu Châu, người Pháp làm thống kê, người ta thấy số lượng muối ăn vào đã gấp 5-6 lần số lượng 1-5 gam. Và người ta biết rằng khi ăn muối nhiều như vậy thì bệnh sẽ xảy ra về tim mạch.

Thành thử nếu chúng ta ăn mắm, ăn nước mắm quá nhiều thì đã là không tốt rồi. Nhưng hiện bây giờ người ta bỏ thêm vào mắm nhiều chất phụ gia khác nữa, mà các chất phụ gia đó thì chúng ta không kiểm soát được. Nó do sáng kiến từ nơi sản xuất: người ta muốn làm thế nào thì làm miễn là trông tươi, trông ngon, trông đẹp thì người ta ăn.

Tôi được biết khô cá, như **khô cá thiều**, theo một phóng sự mà tôi đọc được từ báo trong nước, thì người ta **dùng một loại cá biển không ngon đem về xay ra, xong rồi trộn chất phụ gia nào đó rất là nhiều.** Xong người ta ép lại cho giống như miếng khô cá thiều rồi đem phơi nắng. Theo phóng viên tờ báo, khi đem phơi như vậy chính ruồi nhặng cũng không dám bám vào miếng khô đó nữa. Điều đó cho chúng ta thấy là đáng ngại lắm.

Tôi được biết **tôm khô** được người ta xịt thuốc trừ kiến vào trong đó để không bị kiến và bị mốc, màu được tươi. Tôi không biết thuốc trừ kiến đó là chất gì, mà con kiến đã sợ chất đó thì dĩ nhiên là con người cũng phải sợ.

Khô mực và các loại cá khô

Trà Mi: Thế còn khô mực, các loại cá khô khác có nên quan ngại không, thưa ông?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Khô mực tới bây giờ tôi không được biết người ta đã bỏ chất gì vào trong đó, nhưng chính con khô mực có thành phần **cholesterol rất cao**. Khô mực là một trong những thực phẩm có cholesterol cao nhất. Kế đó là óc heo, óc bò.

Trà Mi: Mặc dù là không có chất phụ gia thực phẩm?

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Mặc dù không có, nhưng khô mực ăn nhiều không tốt đâu, tại vì cholesterol trong đó cao lắm. Nó cao hơn cả trứng đỏ trứng gà nữa.

Trà Mi: Dạ. Cholesterol ngày nay cũng là một cái đáng sợ.

Ông Huỳnh Chiêu Đăng: Đó là một cái mà người ta khuyến khích không nên đem vào cơ thể nhiều. Số lượng mà cơ quan USDA của Mỹ khuyến người dân là một người lớn trung bình mỗi ngày chỉ nên đem vào cơ thể chừng 300 miligam trở lại. Một trứng đỏ hột gà chứa từ 250 tới 300 milgam. Còn nếu trứng vịt thì hàm lượng cholesterol còn cao hơn nhiều./.

Phần II: Bệnh và tôi

Tôi được các bạn cựu học sinh Hồ Ngọc Cẩm Bùi Chu bình bầu là người nhiều bệnh nhất thế gian. Bệnh gì cũng có. Thiên hạ mới có tứ độc mà đã kêu Trời không thấu. Còn tôi bát độc, âm thầm chịu đựng, nhưng vẫn sống vui, sống khỏe như người bình thường.

Để khỏi nhiều hơn bát độc, tôi chích ngừa cúm vào tháng 10 mỗi năm, chích ngừa viêm gan B năm 2008 (10 năm sau mới phải chích lại), bệnh lờ (single) năm 2008 chích 1 lần cho cả đời người, bệnh lao năm 2010, bệnh phổi năm 2017.

Có điều từ năm 2012 đến nay, tôi không dời khỏi San Jose vì chứng bệnh đi tiểu đêm (ít nhất là 5 lần/ đêm); để dễ giấc ngủ trở lại, tôi phải mang theo cassette, và thuốc men đủ dùng trong thời gian xa nhà.

Chương I

Tiểu đường

Tôi bị tiểu đường loại II 15 năm nay, Bác Sĩ Gia Đình (BSGD) cho uống 2 viên Glimepride 1mg mỗi ngày. Nhờ chế độ dinh dưỡng hợp lý, tôi giữ độ đường trong máu < 130 mg/ dl (A1C <7). Tôi than phiền về độ đường mỗi ngày một tăng, có khi vọt lên >170. BS Thuý, con gái đầu lòng của tôi, bảo:

- Thưa Ba! 170 cũng không sao. Con sẽ về thăm Ba (coi bệnh) (a).

Thỉnh thoảng độ đường xuống thấp <90, tôi cảm thấy say sẩm mặt mũi, tôi vội đi lấy 1 viên kẹo ngọt ngậm (b). Đường huyết thấp có thể gây đột quỵ, hôn mê. Bệnh nhân cần được đưa ngay tới bệnh viện cấp cứu. Sau khi chích Glucosa, bệnh nhân sẽ tỉnh dần.

Theo thống kê, tuổi thọ của bệnh nhân tiểu đường là 15 năm. Tôi quả là may mắn, trong khi bạn bè tôi mới bị 5 năm đã phải chích insulin, hoặc lọc máu 2 lần 1 tuần tại nhà thương.

Cách đây 6 tháng, tôi hỏi BSGĐ:

-Thận tôi có sao không?

- Không sao! Kết quả xét nghiệm cho thấy:

- Urea Nitrogen của bác = 24 < 25

- Creatinine = 1.04 < 1.54

Gần đây, tôi có nhiều triệu chứng suy thận như mệt mỏi, chán ăn, đi tiểu thường xuyên và nổi bong bóng (vì có quá nhiều protein trong cơ thể).

Trong khi chờ đợi kết quả xét nghiệm, tôi lọc thận bằng cách uống nước cần tây đun thật sôi.

(a) Thuý là bác sĩ cố vấn của tôi trong mọi vấn đề về thuốc men cũng như bệnh tật; hiện là bác sĩ nội khoa tại bệnh viện Pittsburg University, PA. Thuý tốt nghiệp bác sĩ nội khoa năm 1991 tại đại học y Washington, Saint Louis, MO. Hàng

năm BS Thuý dành thời gian nghỉ hè sang Malawe, Phi Châu chữa bệnh và cấp thuốc miễn phí cho dân nghèo.

(b) Glucose tablets bày bán tại các cửa hàng thuốc tây.



**BS THUÝ ĐANG THUYẾT TÌNH BỆNH LÝ TRƯỚC CÁC BS
MALAWE, TẠI THỦ ĐÔ LELONGWE, MALAWE**
Dưới đây là những bài Tham Khảo:

TK 1: 10 TRIỆU CHỨNG SUY THẬN

1. Mệt mỏi và thiếu năng lượng

Nếu bạn luôn mệt mỏi và cảm thấy thiếu năng lượng, đã đến lúc kiểm tra lại thận của mình. Suy thận tức là các độc tố và tạp chất bị tích tụ trong máu, đôi khi nó cũng có thể dẫn đến thiếu máu và gây ra tình trạng thiếu năng lượng.

2. Phát ban ở da

Khi chất độc tích tụ trong cơ thể, nó sẽ làm thay đổi làn da của bạn. Da sẽ trở nên khô hơn và các vết mẩn ngứa bắt đầu nổi lên, gây ngứa ngáy, khó chịu.

3. Buồn nôn và nôn

Việc có nhiều chất độc trong máu có thể khiến bạn cảm thấy buồn nôn. Điều này làm cho bạn muốn thải các chất độc ra ngoài và gây nên hiện tượng nôn. Khi này, bệnh suy thận đã tiến triển xấu.

4. Đi tiểu thường xuyên

Bạn có cảm giác đi tiểu nhiều hơn bình thường, đặc biệt là ban đêm. Đây là dấu hiệu của bệnh đau thận hoặc suy thận. 5. Có máu trong nước tiểu Thông thường, thận lọc máu và tạp chất khỏi cơ thể. Nhưng khi thận không hoạt động đúng cách, các tế bào máu chảy vào trong nước tiểu, gây ra hiện tượng tiểu ra máu. Đây là một trong những triệu chứng hàng đầu của suy thận.

6. Sưng mắt

Một trong những biểu hiện của suy thận chính là sự hiện diện của protein có trong nước tiểu. Càng nhiều chất đạm thoát ra ngoài từ cơ thể của bạn vào nước tiểu thì mắt của bạn càng bị sưng lên.

7. Nước tiểu nổi bong bóng

Bong bóng xuất hiện khi đi tiểu là một dấu hiệu có quá nhiều chất đạm trong đó. Và đây chính là biểu hiện của bệnh thận.

8. Bàn tay và chân sưng phù

Khi thận bắt đầu bị đau, nhiều natri sẽ được giữ lại trong cơ thể và do đó, dẫn đến sưng phù bàn tay và bàn chân.

9. Chán ăn

Sự tích tụ chất độc trong cơ thể là lý do tại sao bạn ăn không còn ngon miệng. Vì thận không thể hoạt động bình thường, chất độc sẽ không được thải ra đúng cách và gây nên hiện tượng mệt mỏi, chán ăn.

10. Chuột rút cơ bắp

Chất độc trong cơ thể tăng lên sẽ làm mất sự cân bằng điện và gây ra hiện tượng chuột rút cơ bắp. Điều này cũng sẽ xảy ra nếu lượng canxi và photpho trong cơ thể thấp đi. Nếu bạn thấy mình có những dấu hiệu trên, hãy đi khám bác sĩ ngay, không nên để lâu bệnh sẽ tiến triển nguy hiểm, khó điều trị.

TK 2: Tiểu đêm ở người già

Trong chương trình hôm nay, bác sĩ Hiền giải đáp thắc mắc của thính giả Phạm Hạnh, hiện cư ngụ tại bang Maryland, Hoa Kỳ, về chứng đi tiểu đêm ở người già.

Người lớn tuổi thường bị mất ngủ, lý do thường gặp nhất là phải đi tiểu nhiều ban đêm. Ngoài việc gây rối loạn giấc ngủ, bệnh nhân sáng sớm mệt mỏi, không nghỉ ngơi đầy đủ, nguy cơ té và có thể gãy xương có thể là những chuyện nguy hiểm đi kèm theo chứng tiểu đêm.

Bệnh nhân đàn ông có thể có những triệu chứng kèm theo làm cho bác sĩ nghĩ đến những nguyên nhân ở đường tiểu phía dưới (lower urinary tract): như ban ngày đi tiểu liên miên (urinary frequency, (trên 8 lần/ngày)), dòng nước tiểu yếu, cần đi tiểu ngay (urgency), hay són tiểu (urinary incontinence).

Nguyên nhân chúng ta thường nghe đến là tuyến tiền liệt phì đại lành tính (benign prostate hypertrophy) (không phải ung thư) làm đường thoát ra của nước tiểu bị nhỏ lại và tiểu không thông, chia làm nhiều lần, do đó bác sĩ của vị thính giả đặt câu hỏi khuyên bệnh nhân đi mổ cắt tuyến tiền liệt. Phụ nữ có thể đi tiểu nhiều lần hơn lúc lớn tuổi, hoặc do kết quả sinh đẻ, hoặc do thói quen phụ nữ hay đi tiểu.

Vài ý niệm về cơ thể học:

Chúng ta có hai trái thận (kidney, Fr: rein) hai bên, phía sau và phía trên bụng. Hai thận lọc máu và bài tiết nước tiểu, đi xuống hai ống niệu quản (ureter), vào bóng đái (bladder) nằm giữa, phía dưới bụng. Bóng đái người lớn có nước tiểu chừng 300ml thì mắc tiểu, nếu bộ óc cho phép “mở cửa” thì nước tiểu thoát ra niệu đạo (tiểu tiện), nếu nín thêm bóng đái có thể chứa đến 600ml là tối đa.

Tuyến tiền liệt (prostate) là một tuyến ngoại tiết của bộ phận sinh dục nam, tuy nhiên gần đây người ta cũng đặt tên lại cho một số tuyến tương tự ở phái nữ là tuyến tiền liệt nữ (female prostate).

Ở phái nam, tuyến nằm dưới và nằm ngay trước ngõ nước tiểu đi ra của bàng quang (bọng đái, bladder), từ đó được đặt tên khoa học là prostate, có nghĩa là “đứng [pro] trước [stat], giữ cửa”, từ tiếng Việt tiền liệt cũng theo nghĩa đó. Trước đây, chúng ta còn gọi là “nhiếp hộ tuyến”. Tuyến tiết vào tinh dịch một số thành phần giúp nuôi dưỡng các tinh trùng.

Tuyến tiền liệt bao quanh, ôm lấy niệu đạo (urethra) là ống dẫn nước tiểu thoát ra từ bàng đái, nếu tuyến lớn quá (phì đại, hypertrophy), hoặc có ung bướu, tuyến có thể bóp nghẹt đường đi ra của nước tiểu và làm khó tiểu hoặc bí tiểu.

Tuy nhiên, chúng đi tiểu đêm không phải luôn luôn do tuyến tiền liệt, và tôi xin nêu sau đây những tin tức để chúng ta cùng học hỏi. Xin nhắc lại, tôi không có mục đích định bệnh và chữa bệnh trong chương trình y học này, và quý vị cần theo dõi mọi hướng dẫn của bác sĩ quý vị.

Sau đây là những lý do khác nhau có thể gây chứng tiểu đêm:

1) Do nước tiểu nhiều lúc ban đêm (nocturnal polyuria):

- -suy tim
- -rối loạn chất nội tiết ADH (antidiuretic hormone, hay arginin vasopressin được hypothalamus của não bộ tiết ra) là chất đáng lẽ làm thận giữ lại nước nhiều hơn, làm nước tiểu cô đọng hơn, và thể tích nước tiểu giảm đi lúc ban đêm. Ngược lại ở một số người già có rất ít chất vasopressin này tiết ra ban đêm, nên lượng nước tiểu ban đêm quá nhiều.
- -nước ứ phần dưới cơ thể (hạ chi), do các tĩnh mạch không hoạt động bình thường, do suy tim, do thiếu protein trong máu, do ăn mặn quá.
- -uống thuốc lợi tiểu (diuretic) trước khi đi ngủ (ví dụ thuốc loại thiazide trị bệnh cao máu)
- -ngưng thở (apnea) trong giấc ngủ vì bị đường hô hấp tắc nghẹt (obstructive sleep apnea), thiếu oxy trong máu gây ra áp suất trong động mạch phổi tăng, làm áp suất trong tâm nhĩ phải tăng và gây tác dụng tạo ra nước tiểu nhiều hơn.

Nếu bệnh nhân ngáy to, thỉnh thoảng yên lặng không nghe tiếng thở, nhất là người mập, nên coi chừng có sleep apnea hay không, bằng cách đo polysomnogram (đo tim, nhịp thở, oxy trong hơi thở, não điện đồ cùng một lúc trong khi bệnh nhân ngủ). Nếu cần, dùng CPAP cho apnea (máy tạo nên áp suất dương thường trực trong đường hô hấp trong lúc ngủ.)

2) Bệnh nhân nói chung tạo ra quá nhiều nước tiểu:

- do bệnh tiểu đường (đái tháo đường, diabetes)
- đái tháo nhạt (diabetes insipidus, do tổn thương não bộ, hoặc do thận bị hư

/nephrogenic diabetes insipidus)

- uống nước quá nhiều (polydipsia)

3) Do thể tích (dung tích, capacity) bàng đái quá nhỏ về đêm:

- hệ thần kinh bàng đái bất thường (neurogenic bladder) không kiểm soát được

- viêm bàng đái (bàng quang)(cystitis)

- ung thư bàng đái, tiền liệt, niệu đạo (cancer of the bladder, prostate, urethra)

- thói quen đi tiểu lúc bàng đái chưa đầy (~300-600ml)

- “overactive bladder” (OAB) (bàng đái “quá hoạt động”)

- lo âu (anxiety)

- rượu, cafe

- thuốc men:

- caffeine, theophylline trị thông cuống phổi, thuốc lợi tiểu,

- thuốc beta blockers (dùng trị bệnh cao huyết áp, làm cơ detrusor bàng đái co lại tăng risk són tiểu), thuốc alpha blocker (giảm nở các sợi cơ cổ bàng đái), thuốc lợi tiểu (dùng trị bệnh cao huyết áp).

- sạn trong bàng đái

Nói chung, nếu cần nên đến bác sĩ gia đình để tìm xem chính xác nguyên nhân ở đâu, ngoài khả năng do tuyến tiền liệt gây ra. Nếu bác sĩ cho phép, có thể thử những biện pháp thông thường như:

- Tránh uống nước quá nhiều, nhất là tối, 6h trước khi đi ngủ, ăn trái cây khô trước khi đi ngủ để giảm bớt nước tiểu ban đêm.

- Tránh cà phê, trà, rượu, bia (la ve) và những thuốc lợi tiểu nếu có thể được.

- Kê chân lên cao (lúc ngồi, nằm) ban ngày để tránh nước tụ xuống hai chân, mang vớ bó chặt để giảm bớt phù hai chân.

- Cảnh thận thắp đèn sáng, nếu cần đi khám mắt xem thị lực có tốt không, có bị cườm mắt hay không, để tránh té, tai nạn lúc đi tiểu đêm.

Chúc bệnh nhân may mắn.

BS HVH

TK 3: 10 thực phẩm tốt cho bệnh tiểu đường

Tạp chí sức khỏe Men's Health vừa công bố những thực phẩm là “khắc tinh” của bệnh tiểu đường.

Nhờ tác dụng gián tiếp của những loại thực phẩm này, bệnh tiểu đường sẽ thuyên giảm và cơ thể có sức đề kháng tốt hơn.

1. Táo

Nghiên cứu của các nhà khoa học Phần Lan cho thấy nam giới bị bệnh tiểu đường nhưng thường xuyên ăn táo và những thực phẩm chứa nhiều quercetin có tỷ lệ tử vong vì bệnh này và bệnh tim mạch thấp hơn 20% so với những người mắc bệnh nhưng ít hoặc không thường xuyên ăn táo. Quercetin còn chứa nhiều trong những thực phẩm như hành tây, cà chua, các loại rau xanh...

2. Nhục quế (vị thuốc Đông y)

Trung tâm nghiên cứu Dinh dưỡng Mỹ phát hiện ăn nhục quế thường xuyên và liên tục sẽ kích thích lượng đường trong máu nhanh chóng chuyển hóa thành năng lượng.

Họ đã tiến hành thực nghiệm trong suốt 40 ngày trên một nhóm tình nguyện viên. Kết quả cho thấy việc dùng nhục quế hàng ngày sẽ giúp đường huyết của người bệnh ổn định, đặc biệt là sau bữa ăn, lượng đường không tăng quá nhanh. Tình trạng tim mạch cũng được cải thiện rõ rệt.

3. Cam, quýt

Cơ thể những người mắc tiểu đường thường thiếu vitamin C, do đó cần thường xuyên bổ sung loại vitamin này. Tuy nhiên, nên hạn chế việc dùng những viên nén vitamin C để bồi bổ cơ thể mà nên tận dụng nguồn vitamin C có sẵn trong những thực phẩm tự nhiên như cam, quýt...

4. Cá biển

Nguy cơ phát bệnh tim mạch ở những người mắc tiểu đường thường cao hơn gấp ba lần so với những người bình thường. Do vậy, việc nạp nhiều thực phẩm chứa axit béo Omega-3 sẽ giúp ngừa nguy cơ tim mạch.

Loại axit béo này có tác dụng làm giảm đáng kể lượng cholesterol có hại, thay vào đó là những cholesterol có lợi.

5. Thực phẩm nhiều chất xơ

Nghiên cứu của một trường đại học thuộc bang Texas, Mỹ, cho thấy thường xuyên nạp khoảng 24-50g chất xơ mỗi ngày, lượng đường trong máu sẽ giảm rõ rệt.

Trong đó, thực phẩm hàng đầu là gạo lứt, vốn có nhiều chất xơ, khi nấu pha thêm 1/2 gạo nếp, ăn rất mềm và ngon.

Chất xơ cũng có nhiều trong trái cây, rau xanh, các loại họ đậu, gạo nếp, bánh mì, đại mạch... Đặc biệt là các loại họ đậu chứa hàm lượng chất béo

thấp, ít calo, nhiều chất xơ và protein, do đó có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim.

6. Trà xanh

Nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo, ít rau xanh, lười vận động đều là những nguyên nhân dẫn đến việc cơ thể dễ mắc các chứng viêm mãn tính, tạo cơ hội cho bệnh tiểu đường và tim mạch gia tăng.

Trà xanh chứa nhiều flavonoids có tác dụng hữu hiệu trong việc tiêu viêm, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Từ đó có tác dụng hạn chế nguy cơ mắc tiểu đường và bệnh tim.

7. Thịt bò

Thịt bò (đặc biệt là thịt nạc) chứa nhiều axit linoleic tổng hợp (CLA) có tác dụng cải thiện chức năng chuyển hóa lượng đường trong máu, ngoài ra còn có tác dụng chống ung thư.

Các nhà khoa học Anh đã tiến hành thực nghiệm về tác dụng của thịt bò với bệnh tiểu đường trên 180 tình nguyện viên. Kết quả cho thấy, những người thường xuyên ăn thịt bò hoặc những thực phẩm giàu CLA sau một năm có thể giảm cân nặng khoảng 9%. Nguy cơ mắc tiểu đường cũng giảm tới 40%.

8. Socola đen

Trường Đại học Tufts ở Boston, Mỹ, đã tiến hành nghiên cứu và phát hiện thấy trong socola có chứa loại chất đặc biệt phần nào giúp ngăn ngừa và trị bệnh tiểu đường tuýp 2.

Ngoài ra, sử dụng socola đen hợp lý cũng có tác dụng làm giảm huyết áp, giảm lượng cholesterol, cải thiện chức năng của huyết quản./.

Chương 2

Cao máu

Cao máu là nguyên nhân gây ra các bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não (stroke). BSGĐ cho tôi uống 3 thứ thuốc mỗi ngày:

- Amlodipine Besylate 5mg**
- Losartan Potassium 100mg**
- Metoprolol Succer 100mg**

Thấy bác Gia láng giềng cũng bị cao máu như tôi mà chỉ uống 1 thứ Meloprolol Tartrade 50 mg /ngày, tôi liền hỏi BS Thuý

- Sao Ba phải uống tới 3 thứ thuốc?**
- Ba không cần uống Amlodipine.**

Một ý kiến thứ ba cho rằng chỉ uống Amlopidine vào sáng sớm khi nào áp huyết > 130. (Ý kiến thứ ba là của BS của hãng BHYT Alignment Plan đến tận nhà thăm bệnh nhân)

Tôi hỏi tiếp:

- Ở đây gọi điện thoại hỏi BSGĐ rất khó. Thư ký luôn trả lời: "BS bận. Nếu có gì khẩn cấp, xin quý vị gọi 911".

- Đối với con, việc trả lời bệnh nhân rất quan trọng. Nếu ban ngày con không kịp trả lời, tối về con sẽ gọi lại.

Đúng là lương y như từ mẫu!

Dưới đây là những bài Tham Khảo:

TK1: Tăng huyết áp, kẻ giết người thầm lặng

Hiếm có căn bệnh nào ở Việt Nam mà đến hơn 10 triệu người mắc, đe dọa tính mạng một cách âm thầm như tăng huyết áp, gây đột quy, tai biến mạch máu não, suy thận, nhồi máu cơ tim...

Tăng huyết áp (hay còn gọi: cao huyết áp, huyết áp cao) là bệnh mãn tính phổ biến nhất trên thế giới cũng như Việt Nam.

Bệnh tăng huyết áp được mệnh danh là kẻ giết người thầm lặng vì trong rất nhiều trường hợp, mặc dù không có dấu hiệu cảnh báo nào, nhưng khi xuất hiện triệu chứng thì bệnh nhân đã ở trạng thái nguy kịch tính mạng.

THỰC TRẠNG BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP Ở VIỆT NAM

Theo Hiệp hội Tăng huyết áp Hoa kỳ (American Society of Hypertension), tăng huyết áp, hay còn gọi là huyết áp cao, là một hiện trạng khi máu chảy qua các mạch máu với một lực lượng lớn hơn bình thường, là một tình trạng y khoa nghiêm trọng.

Tăng huyết áp ảnh hưởng ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là những người trên 65 tuổi. Là nguyên nhân phổ biến nhất của đột quy và suy thận.

Nó hầu như luôn luôn đi kèm với béo phì, tiểu đường, bệnh thận hoặc nhiều vấn đề cùng tồn tại liên quan đến lối sống khác hoặc di truyền.

Ngoài ra, tăng huyết áp còn là yếu tố nguy cơ hàng đầu đối với các bệnh tim mạch, là thủ phạm chính dẫn tới tử vong do các biến chứng như: tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận,...

Theo số liệu thống kê của Tổ chức Y tế Thế Giới 2015, tăng huyết áp ảnh hưởng đến sức khỏe của hơn 1 tỷ người.

Cơ quan nghiên cứu và chăm sóc sức khỏe Mỹ (Agency for Healthcare Research and Quality) cũng cho biết ở Mỹ có khoảng 76.400.000 người có huyết áp cao, khoảng 7 triệu người chết mỗi năm gây ra bởi huyết áp cao.

Tại Việt Nam, theo GS.TS. Nguyễn Lâm Việt - Phó chủ tịch Hội Tim mạch, nguyên Viện trưởng Viện Tim mạch Việt Nam, tần suất tăng huyết áp ở người lớn ngày càng gia tăng. Theo điều tra của Viện Tim mạch Việt Nam thì có:

- Khoảng trên 11 triệu người bị tăng huyết áp (cứ 4 người trưởng thành thì có 1 người bị)
- Trong những người bị có 5,7 triệu người không biết mình bị tăng huyết áp
- 1,6 triệu người biết bị mắc nhưng không có 1 biện pháp điều trị nào
- Khoảng 9,7 triệu người dân hoặc là không biết hoặc là tăng huyết áp nhưng không được điều trị.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Các hiệp hội huyết áp trên thế giới cho rằng bệnh tăng huyết áp không có nguyên nhân trực tiếp. Trong số những người bị tăng huyết áp, khoảng 90 - 95% không có nguyên nhân gọi là tăng huyết áp vô căn hoặc tăng huyết áp tiên phát.

Còn lại số người bị tăng huyết áp là do một bệnh hoặc một yếu tố nào đó gây ra, gọi là tăng huyết áp thứ phát, hay tăng huyết áp có căn nguyên.

Tuy không rõ nguyên nhân nhưng một số yếu tố sau làm tăng khả năng mắc bệnh tăng huyết áp chung (gọi là các yếu tố nguy cơ):

1. Yếu tố nguy cơ bạn có thể điều chỉnh được

- Thừa cân và béo phì: Thừa cân làm tăng nguy cơ phát triển bệnh cao huyết áp. Một chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 23 đến 30 được coi là thừa cân. Một chỉ số khối cơ thể trên 30 được xem là béo phì.

Trọng lượng quá mức làm tăng sự căng thẳng về tim, tăng cholesterol máu và chất béo trung tính và giảm HDL (cholesterol tốt). Nó cũng có thể làm cho bệnh tiểu đường dễ phát triển.

- Ăn nhiều muối: Tăng huyết áp có thể xảy ra do ăn quá nhiều muối. Muối giữ cho chất lỏng dư thừa trong cơ thể mà có thể trở thành gánh nặng cho tim nên quá nhiều muối có thể gây nguy hiểm.
 - Hút thuốc và khói thuốc lá: Hút thuốc lá làm tăng huyết áp và tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Việc sử dụng thuốc lá có thể tàn phá đối với sức khỏe của bạn, đặc biệt là nếu bạn đã có nguy cơ bị huyết áp cao.
- Khói thuốc (tiếp xúc với khói thuốc của người khác) làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch cho người không hút thuốc.
- Uống quá nhiều rượu: Uống nhiều và thường xuyên uống rượu có thể làm tăng huyết áp đột ngột. Nó cũng có thể gây suy tim, dẫn đến đột quỵ và rối loạn nhịp tim.

Uống quá nhiều rượu có thể làm cho triglycerides cao, ung thư và các bệnh khác, béo phì, nghiện rượu, tự tử và tai nạn.

- Ít vận động: Hoạt động thể chất tốt cho tim và hệ tuần hoàn. Một lối sống

thụ động làm tăng nguy cơ huyết áp cao, bệnh tim mạch, bệnh mạch máu và đột quỵ. Không hoạt động cũng làm dễ dẫn đến thừa cân hoặc béo phì.

- Stress: Stress có thể tạm thời làm tăng huyết áp của bạn, tuy nhiên mức độ stress rất khó đánh giá và y đổi theo từng người. Ví dụ, người bị stress có thể ăn quá nhiều hoặc ăn một chế độ ăn uống kém lành mạnh, ít hoạt động thể chất, uống rượu, hút thuốc lá.

- Chứng ngưng thở khi ngủ: Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, hiện có 12 triệu người Mỹ mắc chứng ngưng thở khi ngủ. Ngưng thở khi ngủ là một rối loạn giấc ngủ có khả năng đe dọa tính mạng. Bộ não buộc người ngủ đủ tỉnh táo để ho hoặc nuốt không khí và mở khí quản.

Tạm dừng trong hơi thở có thể do sự mệt mỏi nghiêm trọng trong ngày, tăng rủi ro an toàn của bạn, và làm cho nó khó khăn khi thực hiện nhiệm vụ đòi hỏi sự tỉnh táo. Ngưng thở khi ngủ cũng là một yếu tố nguy cơ cho các vấn đề y tế như cao huyết áp, suy tim, tiểu đường và đột quỵ.

2. Yếu tố nguy cơ bạn không điều chỉnh được

- Chủng tộc: Ví dụ: người Mỹ gốc Phi có nguy cơ tăng huyết áp hơn người Caucasians, và có xu hướng tăng huyết áp sớm hơn và nặng hơn.

- Di truyền: Tăng huyết áp có xu hướng di truyền. Nếu ba mẹ hoặc những người thân của bạn bị tăng huyết áp, bạn có nguy cơ bị bệnh này cao hơn.

- Tuổi: Nhìn chung, tuổi càng cao bạn càng dễ mắc tăng huyết áp. Tăng huyết áp thường xảy ra ở người trên 35 tuổi. Đàn ông thường bắt đầu bị tăng huyết áp từ 35-50. Phụ nữ có thể bị tăng huyết áp sau mãn kinh.

Riêng đối với tăng huyết áp căn nguyên (có nguyên nhân), khi bạn bị tăng huyết áp xuất hiện sớm (khi còn trẻ) hoặc bệnh rất khó không chế thì cần tìm hiểu kỹ xem có nguyên nhân nào không. Những nguyên nhân gây tăng huyết áp căn nguyên thường gặp là:

- Các bệnh lý về thận: Viêm cầu thận cấp; viêm cầu thận mãn tính; sỏi thận, niệu quản; hẹp động mạch thận...

- Các bệnh về nội tiết: Cường tuyến giáp; cường tuyến yên; bệnh u tế bào ưa crom (u tủy thượng thận); u vỏ thượng thận...

- Các bệnh lý mạch máu và tim: Hở van động mạch chủ; hẹp eo động mạch chủ; bệnh Takayasu...

- Tăng huyết áp do nhiễm độc thai nghén: Nhiễm độc thai nghén là một chứng bệnh chỉ phát sinh trong thời kỳ thai nghén. Nhiễm độc thai nghén ở 3 tháng đầu, thai phụ có biểu hiện nghén nặng, ở thời kỳ cuối thai nghén (3 tháng cuối) thai phụ có triệu chứng phù, tăng huyết áp, protein niệu...

- Tăng huyết áp do dùng một số loại thuốc: Thuốc chữa nghẹt mũi, chưa hen suyễn; thuốc tránh thai; thuốc Đông y như cam thảo...

- Tăng huyết áp có yếu tố tâm thần: Lo lắng, sợ sệt quá mức,...

TRIỆU CHỨNG VÀ CÁC BIẾN CHỨNG THƯỜNG GẶP CỦA TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp thường không có triệu chứng gì. Trên thực tế, rất nhiều người bị tăng huyết áp trong nhiều năm mà không biết, cho đến khi đi khám bệnh và biến chứng nguy hiểm do tăng huyết áp gây ra rồi mới biết mình bị tăng huyết áp.

1. Triệu chứng

Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association), những người tăng huyết áp, đặc biệt là đối với tăng huyết áp giai đoạn đầu thường không có biểu hiện triệu chứng lâm sàng.

Một số người chỉ phát hiện tình trạng tăng huyết áp sau khi đã bị tai biến mạch máu não, suy thận hoặc giảm thị lực. Vì vậy, tăng huyết áp được mệnh danh là “kẻ giết người thầm lặng”.

Triệu chứng thường gặp của tăng huyết áp là đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, nhìn mờ. Tuy nhiên, các triệu chứng này có thể chỉ xuất hiện thoáng qua hoặc là biểu hiện của một số bệnh khác nên thường bị người bệnh bỏ qua.

Các triệu chứng lâm sàng thường biểu hiện sau khi người bệnh đã bị tăng huyết áp vài năm...

Cách duy nhất để biết mình bị tăng huyết áp là đo huyết áp. Bác sĩ hoặc nhân viên y tế có thể đo huyết áp cho bạn.

Theo khuyến cáo của WHO-ISH và hội tim mạch Việt Nam (2010) hãy tham khảo ở bảng sau để biết mức độ huyết áp của bạn.

Mặc dù, tăng huyết áp thường không có biểu hiện nhưng bạn nên biết một số dấu hiệu nhận biết về các biến chứng nguy hiểm của nó để có biện pháp can thiệp kịp thời.

2. Các biến chứng thường gặp

Một khi bạn mắc cao huyết áp thì sẽ có rất nhiều các biến chứng bắt đầu nảy sinh, nó âm thầm gây tổn hại nhiều cơ quan trong cơ thể.

Phần lớn trong số đó là những biến chứng bạn có thể chưa bao giờ nghĩ đến hoặc liên hệ chúng với cao huyết áp nhưng những biến chứng này thực sự tồn tại và chắc chắn sẽ xảy ra.

Thông thường biến chứng do cao huyết áp được chia làm 3 loại:

- Liên quan đến mắt và não bộ: Mất thị lực, đột quỵ
- Biến chứng mất thị lực "retinopathy" do cao huyết áp (retinopathy là một chứng bệnh về võng mạc).

Võng mạc là lớp trong cùng của mắt có chức năng chuyển hình ảnh tới bộ não vì vậy khi mạch máu bị tổn thương do cao huyết áp, máu sẽ không được cung cấp cho võng mạc, các vấn đề về thị lực sẽ xuất hiện.

- Biến chứng mà chúng ta thường gặp ở não bộ là đột quỵ.

Não bộ là cơ quan quan trọng nhất của bạn, nó cần một nguồn cung máu ổn định trong mọi trường hợp. Nếu mà mạch máu cung cấp oxy cho một phần nhất định của não bộ bị tắc nghẽn hoặc nếu những mạch máu này bị vỡ do thành mạch quá yếu, não bộ của bạn sẽ không nhận được đủ máu.

Và trong vài phút, những tế bào não không nhận được oxy sẽ bắt đầu chết đi, và chức năng mà phần não bộ này đảm nhiệm có thể sẽ bị mất đi như vùng vận động (liệt), vùng ngôn ngữ (khó nói, không hiểu người khác nói).

Dấu hiệu nhận biết đau tim, đột quỵ bạn cần phải nhớ.

- Liên quan đến tim: Suy tim, phì đại tâm thất trái, bệnh động mạch vành...
- Cao huyết áp là nguyên nhân chính gây ra suy tim, dẫn đến tim không đập được như bình thường.

Khi sự lưu thông máu bị cản trở, tim sẽ phải hoạt động nhiều hơn để đẩy máu, đặc biệt là tâm thất trái vì nó phải dẫn máu đến khắp cơ thể, tâm thất trái sẽ trở nên to hơn do phải đập nhiều hơn.

- Việc này làm thay đổi hình dạng của tâm thất trái (phì đại tâm thất trái), thực sự gây ảnh hưởng đến khả năng co bóp của tim và đó là thời điểm tim bắt đầu bị suy yếu.

- Một biến chứng nữa của tim là bệnh động mạch vành. Động mạch vành cung cấp máu cho cơ tim vì vậy khi động mạch vành bị tắc nghẽn và tổn thương do tăng huyết áp, hình thành huyết khối, ngăn cản máu đến cơ tim. Và khi không có máu, các tế bào cơ tim bắt đầu chết dần, gây ra những cơn đau tim, hay còn được gọi là nhồi máu cơ tim.

- Liên quan đến động mạch ngoại biên (PAD): Bệnh động mạch ngoại biên hay là chứng xơ vữa động mạch ngoại biên, tức là mảng xơ cứng xuất hiện ở các bộ phận khác ngoài hai cơ quan não và tim

Một số bộ phận thường bị ảnh hưởng nhiều nhất do xơ vữa động mạch ngoại biên là chân, tay, dạ dày và thận. Tại những bộ phận này, oxy không đủ cung cấp cho các cơ quan hay mô ngoại vi nên gây ra các hiện tượng như lở loét, hoại tử.

Cần đặc biệt chú ý nhất là thận, vì thận là cơ quan ngoại vi hay bị tổn thương nhất do tăng huyết áp.

- Nếu các mảng bám hình thành hay thành mạch bị tổn thương, giảm lưu lượng máu đến thận, thì thận bị tổn thương và chức năng của thận bị suy giảm giống như các cơ quan khác.

- Nếu mạch máu tại thận bị tắc nghẽn, thận sẽ phát hiện lưu lượng máu giảm đi và rời thận sẽ tiết ra một số hormone khiến cơ thể giữ lại nhiều dịch hơn làm tăng lưu lượng máu, do đó huyết áp tăng lên.

CHẨN ĐOÁN VÀ CÁCH CHỮA BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

1. Chuẩn đoán

Cao huyết áp được chẩn đoán bằng xét nghiệm huyết áp. Thử nghiệm này sẽ được thực hiện nhiều lần để đảm bảo kết quả là chính xác. Nếu chỉ số huyết áp cao, bác sĩ có thể quay trở lại lập lại xét nghiệm để kiểm tra huyết áp của bạn theo thời gian.

Nếu huyết áp của bạn là 140/90 mmHg hoặc cao hơn theo thời gian, bác sĩ sẽ chẩn đoán bạn bị tăng huyết áp. Nếu bạn có bệnh tiểu đường hoặc bệnh mãn tính thận, huyết áp 130/80 mmHg hoặc cao hơn cũng được coi bị tăng huyết áp.

Dưới đây là một số phương pháp, xét nghiệm để xác định tăng huyết áp:

- Đo huyết áp động mạch. Theo Liên ủy ban quốc gia về phòng ngừa, phát hiện, đánh giá và điều trị tăng huyết áp (JNC VII - 2003): Một người lớn có tăng huyết áp khi huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg hoặc huyết áp tâm trương > 90 mmHg.

Vì vậy, để phát hiện sớm bệnh tăng huyết áp, cần phải đo huyết áp thường xuyên trong những lần khám sức khỏe định kỳ.

Khái niệm về huyết áp tâm thu, huyết áp tâm trương.

- Soi đáy mắt: Hình ảnh hẹp các động mạch võng mạc lan rộng hay khu trú. Trường hợp tăng huyết áp đã gây tổn thương các cơ quan khác, soi đáy mắt sẽ có hình ảnh xuất tiết hoặc xuất huyết võng mạc, có thể có phù gai thị.

- Tính chỉ số khối cơ thể (BMI - Body Mass Index): Xác định độ gầy - béo của người bệnh. Chỉ số này có tác dụng xác định nguyên nhân gây tăng huyết áp và tiên lượng bệnh.

- Cận lâm sàng: Điện tâm đồ; Chụp X.quang tim phổi; Siêu âm tim

Trong một số trường hợp có thể nghe thấy tiếng thổi ở động mạch cảnh, động mạch chủ bụng, động mạch đùi, động mạch thận. Ngoài ra, cần khám kỹ các cơ quan, bộ phận khác để phát hiện các bệnh gây tăng huyết áp thứ phát hoặc các biến chứng của tăng huyết áp.

HƯỚNG DẪN TỰ KIỂM TRA HUYẾT ÁP:

Rất dễ làm dàng và không đau. Kiểm tra này được thực hiện tại văn phòng của bác sĩ hoặc phòng khám, nếu có máy đo, bệnh nhân có thể đo ở nhà. Để đo huyết áp được chính xác, cần thực hiện một số yêu cầu sau:

- Tránh tập thể dục nặng khi chuẩn bị đo
- Không ăn, uống các thực phẩm chứa cafein (cà phê) hoặc hút thuốc lá trong 30 phút trước khi kiểm tra. Những hành động này có thể gây ra một sự gia tăng huyết áp ngắn hạn
- Đi vệ sinh trước khi kiểm tra
- Ngồi nghỉ trong 5 phút trước khi kiểm tra. Căng thẳng, mệt mỏi có thể gây tăng huyết áp ngắn hạn

- Không nên nói chuyện khi đang đo huyết áp
- Thông số huyết áp lên được ghi lại cẩn thận

Nếu bác sĩ, nhân viên y tế không cho bạn biết những thông số huyết áp của bạn, bạn nên yêu cầu để biết kết quả chính xác (chớ không có chung chung như "tốt", "cao", v.v..)

2. Cách điều trị bệnh tăng huyết áp

Về điều trị, bệnh nhân nên đến các bệnh viện hoặc phòng khám tim mạch để được chẩn đoán và theo dõi điều trị vì một người bị tăng huyết áp có thể còn có những yếu tố nguy cơ khác đi kèm, ví dụ như vữa xơ động mạch, tiểu đường, gout...

Do đó điều trị tăng huyết áp thường là tổng thể chứ không phải chỉ xoay mạnh vào tăng huyết áp. Một số cơ sở y tế uy tín ở Việt Nam điều trị về tăng huyết áp, cũng như các bệnh về tim mạch như:

- Viện Tim mạch – Bệnh viện Bạch Mai: Viện tim Bạch Mai là đơn vị uy tín, có các GS, BS tim mạch đầu ngành với những trang thiết bị hiện đại, có thể thực hiện được hầu hết các kỹ thuật tiên tiến hàng đầu trong cả nước về can thiệp hay phẫu thuật điều trị tim mạch.
- Viện Tim mạch TP HCM: Đây là trung tâm tim mạch lớn thứ hai trong khu vực Đông Nam Á (sau Malaysia). Tuy nhiên số lượng bệnh nhân thường đông và quá tải.

Theo Liên ủy ban quốc gia về phòng ngừa, phát hiện, đánh giá và điều trị tăng huyết áp (JNC VII - 2003), mục tiêu cuối cùng của điều trị tăng huyết áp là giảm tỷ lệ mắc bệnh tim mạch, thận và giảm tỷ lệ tử vong.

Mối quan tâm đầu tiên khi điều trị tăng huyết áp chính là ổn định các chỉ số về huyết áp:

- Huyết áp tâm thu và tâm trương đạt mục tiêu dưới 140/90mmHg sẽ làm giảm các biến chứng tim mạch.
- Đối với bệnh nhân tăng huyết áp kết hợp với đái tháo đường hoặc bệnh lý thận, mục tiêu huyết áp là dưới 130/80mmHg.

Hầu hết những người bị tăng huyết áp sẽ cần cả đời điều trị. Gắn bó với kế hoạch điều trị của bạn là rất quan trọng, nó có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn các vấn đề liên quan đến tăng huyết áp và giúp bạn sống khỏe mạnh hơn.

Thuốc cho bệnh tăng huyết áp: Đối với người bị tăng huyết áp, thuốc uống là một phần không thể thiếu khi điều trị tăng huyết áp, huyết áp của bạn tăng trên giới hạn cho phép hoặc khi có những nguy cơ đi kèm thì thầy thuốc sẽ cho bạn thuốc để làm giảm huyết áp.

Hiện nay, chúng ta vui mừng là có nhiều loại thuốc hạ huyết áp với hiệu quả tốt và ít tác dụng phụ hơn. Vấn đề đặt ra là bạn phải cần nắm rõ là việc điều trị tăng huyết áp là để ngăn ngừa biến chứng lâu dài và việc uống thuốc, do

vậy cũng phải kiên định lâu dài theo chỉ định của thầy thuốc.
Có nhiều loại thuốc chữa tăng huyết áp khác nhau với cơ chế khác nhau như: làm giảm dịch và muối, hoặc làm giãn mạch, một số khác ngăn cản sự co mạch và làm hẹp lòng mạch, từ đó làm giảm huyết áp.
Thuốc có tác dụng làm giảm huyết áp trong hầu hết các trường hợp nhưng hạ huyết áp lại khác nhau ở từng cơ thể. Do vậy, bạn cần có một giai đoạn dùng thử thuốc trước khi tìm ra được một loại thuốc tốt nhất.

Tùy thuộc vào việc đánh giá toàn trạng thái bạn và các bệnh lý đi kèm cũng như những ảnh hưởng do gây ra mà bác sỹ sẽ kê cho bạn loại thuốc nào là phù hợp nhất.

Một số thuốc được ưu tiên lựa chọn như:

- Lợi tiểu: được coi là lựa chọn hàng đầu trong điều trị tăng huyết áp. Tác dụng: làm giảm khối lượng tuần hoàn, từ đó làm giảm huyết áp. Các nhóm thuốc lợi tiểu bao gồm:
 - Nhóm thiazide: đây là nhóm thuốc đầu tiên được khuyến cáo trong điều trị tăng huyết áp. Tác dụng không mong muốn: gây hạ kali máu, rối loạn lipid máu nếu dùng kéo dài.
 - Nhóm lợi tiểu tác động lên quai Henlé: là một nhóm thuốc lợi tiểu mạnh, làm rối loạn điện giải.
 - Nhóm lợi tiểu giữ kali (kháng aldosteron): Ít khi dùng đơn độc. Khi phối hợp với một loại thuốc lợi tiểu khác sẽ có tác dụng làm tăng tác dụng lợi tiểu và hạn chế được tác dụng không mong muốn gây rối loạn điện giải.
- Chẹn kênh canxi: Chẹn kênh canxi đặc biệt hiệu quả với người tăng huyết áp tâm thu đơn độc, nó không làm rối loạn chuyển hóa đường, lipid, rối loạn điện giải, aciduric như lợi tiểu.

Các thuốc thuộc nhóm này làm giãn hệ tiểu động mạch bằng cách làm chậm dòng canxi vào trong tế bào cơ trơn thành mạch, từ đó có tác dụng giãn mạch, giảm sức cản ngoại vi, hạ huyết áp.

- Ức chế men chuyển: Các thuốc thuộc nhóm này có tác dụng cản trở việc hình thành angiotensin II, đồng thời cản trở quá trình phì đại, xơ hóa thất trái và thành mạch; làm cho bradykinin không bị thoái giáng thành các chất không có hoạt tính.
- Các chất đối kháng thụ thể angiotensin II: Các chất này liên kết đặc hiệu với các thụ thể của angiotensin II, ngăn cản không cho angiotensin II gắn vào các thụ thể đó, dẫn tới làm mất hiệu lực của angiotensin II, từ đó làm giãn mạch, giảm sức cản ngoại vi.

Nhìn chung: Hiện nay các bác sỹ có xu hướng kê đơn phối hợp thuốc ngay từ đầu để không chế tốt hơn huyết áp của bạn, nếu huyết áp của bạn ở mức cao hoặc nhiều nguy cơ đi kèm.

Trong quá trình điều trị tăng huyết áp ở người bệnh, thầy thuốc cần căn cứ vào đáp ứng và thể trạng của từng bệnh nhân cụ thể để lựa chọn loại thuốc cũng như liều điều trị thích hợp.

Nên sử dụng liều thuốc khởi đầu thấp hơn, tăng dần liều cho tới khi đạt hiệu quả hạ huyết áp.

Ngoài ra, tuân thủ chặt chẽ chế độ điều trị là vấn đề cốt lõi của thành công:

- Khám bệnh theo đúng hẹn của bác sĩ.
- Uống thuốc đúng theo toa thuốc, thông báo cho bác sĩ những bất thường bạn gặp phải để bác sĩ kịp thời chỉnh lại chế độ điều trị.
- Tuân thủ chặt chẽ theo lời khuyên về chế độ ăn, chế độ tập luyện và thay đổi lối sống.
- Kiên trì theo đuổi điều trị.

LỐI SỐNG CHO NGƯỜI BỊ TĂNG HUYẾT ÁP VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

Đúng là tăng huyết áp rất nguy hiểm, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể phòng ngừa được một cách hiệu quả. Hãy chung sống hòa bình với tăng huyết áp, và không chế tốt nó để chúng ta có cuộc sống bình thường.

Việc điều trị tăng huyết áp là một quá trình lâu dài và tổng thể dựa trên sự kết hợp nhiều chế độ: giảm cân, chế độ ăn, tập luyện.

Dưới đây là một số lời khuyên của Liên ủy ban quốc gia về phòng ngừa, phát hiện, đánh giá và điều trị tăng huyết áp (JNC VII - 2003) và Hiệp hội châu Âu về Tăng huyết áp (ESH) về thói quen sống lành mạnh có thể giúp bạn kiểm soát tốt và phòng tránh tăng huyết áp.

- Chế độ ăn uống lành mạnh:

- Tăng khẩu phần: hoa quả, rau, các loại ngũ cốc và gạo chế biến thô, thực phẩm nhiều chất xơ, thức ăn không có mỡ và ít mỡ, thịt gia cầm không da, thịt nạc, ăn cá 2 lần/tuần hoặc hơn (nhất là loại có nhiều omega 3 như cá hồi, trích,...)

- Giảm tối đa: muối (ăn mặn), chất béo bão hòa hoặc trans fats (mỡ, nội tạng động vật, thực phẩm chiên sẵn), đường.

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo không nên có chế độ ăn nhiều natri (không quá 2% muối trong thức ăn và 1% muối trong nước uống; hoặc không quá 5,8g muối/ngày).

Trung bình mỗi người Việt đang ăn tới 10-15 gam muối/ngày. Như vậy là quá nhiều! Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo mỗi người chỉ nên dùng 5 gam muối/ngày. Vì khi ăn muối quá nhiều là tăng kéo nước vào lòng mạch, tăng áp lực thành mạch khiến tim phải hoạt động nhiều hơn dẫn đến tăng huyết áp.

- Giảm cân nặng: Rất nhiều người tăng huyết áp bị thừa cân. Thường thì khi giảm cân, huyết áp của bạn có thể giảm theo một cách đáng kể. Bên cạnh đó

thừa cân còn là một yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch.

- Chỉ số BMI dưới 25 là mục tiêu để kiểm soát huyết áp. Cố gắng duy trì vòng bụng dưới 90 cm ở nam và dưới 80 cm ở nữ

- Nếu bạn thực hiện một chế độ ăn kiêng, bạn phải tuân thủ nó chặt chẽ bao gồm: giảm lượng rượu uống vào, tăng cường hoạt động thể chất

• Chế độ tập luyện: Tập luyện thể lực là một phần không thể thiếu được của chương trình điều trị hàng ngày. Tập thể dục giúp giảm huyết áp và giảm cân nặng hoặc giữ cho cơ thể ở mức cân nặng lý tưởng.

- Chế độ tập luyện tối ưu là tập luyện ít nhất 30 phút mỗi ngày và hầu hết các ngày trong tuần, cường độ tập đủ mạnh (bác sĩ có thể gợi ý phương pháp tốt nhất để luyện tập đối với bạn nếu bạn có vấn đề tim mạch)...

- Người bệnh tập nên tập thể dục hàng ngày với bài tập nhẹ nhàng, phù hợp với tình hình sức khỏe. Người bệnh không nên tập thể dục vào thời gian quá sớm hoặc quá muộn trong ngày.

• Bỏ hút thuốc: Nếu bạn hút thuốc hoặc sử dụng thuốc lá, hãy bỏ thuốc lá. Hút thuốc có thể gây hại cho các mạch máu của bạn và tăng nguy cơ tăng huyết áp. Hút thuốc cũng có thể làm trầm trọng thêm vấn đề sức khỏe liên quan đến tăng huyết áp.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về các chương trình và sản phẩm có thể giúp bạn bỏ thuốc lá. Ngoài ra, cố gắng tránh khói thuốc từ người xung quanh.

• Hạn chế uống rượu quá mức: Nếu bạn uống quá nhiều rượu thì hãy hạn chế bởi uống nhiều rượu làm tăng nguy cơ béo phì, tăng huyết áp khó kiểm soát, tăng nguy cơ tai biến mạch máu não.

Lượng rượu được khuyến cáo uống tối đa hàng ngày là một đơn vị uống (tương đương 142 ml rượu vang đỏ; 341 ml bia; 43 ml rượu mạnh - đây là áp dụng cho người phương Tây, người châu Á có thể lượng thấp hơn).

• Kiểm soát tốt những căng thẳng (stress): Căng thẳng kích thích các phản ứng tăng cường thần kinh giao cảm của cơ thể, tăng tiết các chất adrenalin và làm tăng nguy cơ các biến cố tim mạch ở bệnh nhân tăng huyết áp và làm tăng tần số các cơn tăng huyết áp.

Học làm thế nào để quản lý căng thẳng, thư giãn, và đối phó với các vấn đề có thể cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn. Hoạt động thể chất sẽ giúp bạn đối phó với căng thẳng tốt hơn.

Bạn hãy thu xếp công việc, cuộc sống ở mức cân bằng nhất. Hãy m gia tập luyện, thư giãn để giúp bạn tránh khỏi những căng thẳng gặp phải.

* Tham khảo từ các tài liệu liên quan của WHO, NCBI.nlm.nih.gov, ASH-US.org, HEART.org, MEDICALNEWTODAY.com, GS.TS Phạm Gia Khải, PGS.TS Phạm Mạnh Hùng...

TK 2: Làm sao để huyết áp không cao

Cao huyết áp là căn bệnh phổ biến ở cộng đồng trung niên và người cao tuổi. Được biết, triệu chứng này sẽ dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, sung huyết, tai biến mạch máu não và có thể cướp đi mạng sống của người bệnh.

Thông thường, chỉ số cao huyết áp thường gặp ở nam giới trước 60 tuổi và phụ nữ phổ biến hơn sau 60 tuổi. Dù ở độ tuổi nào đi chăng nữa nhưng căn bệnh này khiến sức khỏe của bạn đứng trước các tình huống nguy hiểm. Khi bị cao huyết áp, người bệnh sẽ được các bác sĩ kê thuốc uống kết hợp với thay đổi chế độ ăn giảm muối, caffein và thực hiện các bài tập thể dục vừa phải.

Cao huyết áp gây nhiều biến chứng nguy hiểm.

Tin vui cho ai bị cao huyết áp

May mắn thay, một nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học thuộc trường đại học McMaster ở Ontario Canada đưa ra bằng chứng rằng, những bị cao huyết áp có thể cải thiện tình trạng của mình mà không cần ăn kiêng hay luyện tập thể dục thể thao gì chỉ với bài tập đơn giản dưới đây.

Cuộc nghiên cứu đã yêu cầu người mắc chứng cao huyết áp thực hiện bài tập nắm tay chỉ mất 4 phút một lần.

Các nhóm tham gia được yêu cầu làm 4 lần, mỗi lần thực hiện trong các thời điểm khác nhau trong ngày.

Kết quả cho thấy rằng huyết áp tâm thu giảm đáng kể. Đây là phương pháp rất dễ thực hiện, áp dụng ở bất kỳ đâu ở bất kỳ trường hợp nào.

Đây là kết quả nghiên cứu của trường đại học McMaster.

Thực hiện bài tập

Bước 1: Thả lỏng toàn bộ cơ thể, tay phải xòe tự nhiên để trên bàn hoặc buồng thông.

Bước 2: Nắm chặt tay lại, giữ trong vòng 5 giây rồi thả ra, nếu được, bạn có thể nắm trong tay 1 trái banh da nhỏ.

Bước 3: Thực hiện lặp lại nhiều lần như trên trong 2 phút, sau đó, nghỉ ngơi 2 phút.

Bước 4: Tương tự, đổi sang tay trái và thực hiện như trên trong vòng 2 phút, nghỉ 2 phút.

Bài tập nắm tay hạ cao huyết áp cấp tốc.

Bước 5: Tiếp tục đổi bên thực hiện mỗi tay thêm 1 lần. Như vậy, tổng cộng bạn sẽ mất 16 phút cho bài tập này, mỗi tay 8 phút tương đương 2 lần tập.

Hy vọng bài tập này sẽ hiệu quả với bất kỳ đang mang trong mình căn bệnh

cao huyết áp, vì sức khỏe, hãy thực hiện ngay hôm nay nhé.

Theo Vạn Phúc (Mogo Khuyên)

Chương 3

Cao mỡ

Cao mỡ cũng là nguyên nhân gây ra các bệnh tim mạch, đột quỵ.

Đâu thập niên tôi đến HK, độ mỡ trong máu (cholesterol) là 300 mg/dl. BSGĐ cho uống thuốc giảm cao mỡ lipitor 40 mg/ ngày, vì tiêu chuẩn lúc bấy giờ:

Cholesterol < 250 mg/dl

HDL < 60

Tôi ngưng uống thuốc khi độ mỡ trong máu giảm xuống 250 mg/dl.

Đầu năm 2000, BSGĐ yêu cầu tôi uống trở lại vì tiêu chuẩn mới:

Cholesterol < 200

HDL > 40

Thiên hạ cho rằng giảm tiêu chuẩn chỉ làm giàu cho tập đoàn bào chế thuốc (pharmaceutical corporation).

Thấy cholesterol của tôi ngoan cố, vẫn giữ khoảng 250, dù cho BSGĐ thay đổi từ Lipitor qua Crestor, rồi Zocor hoặc tăng liều lượng.

Nhân đọc bài viết dưới đây của BS Hồ Ngọc Minh, tôi quyết định chỉ uống 1/2 viên Lipitor/ ngày sau giấc ngủ trưa (thuốc này gây khó ngủ):

"Tôi đã viết và nói chuyện trên đài ti vi nhiều lần về chuyện cholesterol không phải là "kẻ xấu". Trong khi đó, mọi người dường như bị mê hoặc vào niềm tin cholesterol là hung thủ gây ra bệnh tim, và bằng mọi cách phải... uống thuốc để giảm lượng cholesterol xuống.

Nguyên nhân vì các hãng thuốc đã bỏ rất nhiều tiền để "tuyên truyền" và "nhồi sọ" từ bệnh nhân đến bác sĩ rằng-thì-là, uống thuốc statin giảm cholesterol sẽ làm giảm nguy cơ bị tử vong vì bệnh tim mạch.

Thật ra theo nghiên cứu mới nhất, khoảng 45% bệnh nhân Mỹ, gần đây đã bất chấp lời khuyên của bác sĩ; không chịu uống thuốc giảm cholesterol. Vậy thì đâu là huyền thoại và đâu là chân lý?

Trước hết, có vài điều cần "động não" một tí nhé.

- 1. Bạn đã biết LDL là loại "cholesterol xấu" và HDL là loại cholesterol tốt. HDL lo dọn dẹp những chỗ "bẩn" do LDL gây ra. Tuy nhiên hiện nay không có một loại thuốc nào có thể làm tăng lượng HDL một cách rõ rệt và hữu hiệu cả.**
- 2. LDL được sản xuất ra bởi lá gan để cơ thể dùng làm vật liệu bảo trì các tế bào, và chế biến ra các loại hormone steroids như sinh dục nam và nữ chẳng hạn. Thử hỏi nếu cơ thể không sản xuất được cholesterol, bạn đã "ra đi từ mùa thu năm nào" rồi. Như vậy, dùng thuốc ngày và đêm để hãm một guồng máy chính yếu của cơ thể, ở đây là lá gan của bạn là một điều vô lý.**
- 3. LDL dùng để trám sửa các chỗ lở loét trong mạch máu. Vấn đề then chốt là mạch máu bị lở chứ không phải tại cholesterol. Thí dụ tượng hình nhé, nhựa đường, dầu hắc dùng để trám "ổ gà" trên đường nhựa, trông dơ dáy bẩn thỉu nhưng không phải tại nhựa đường làm cho đường nhựa xấu đi nhé.**
- 4. Nếu bạn là phụ nữ bị cao cholesterol, uống thuốc statin không làm giảm nguy cơ bị quy tim.**
- 5. Nếu trên 69 tuổi bị cao cholesterol, uống thuốc statin không làm giảm nguy cơ bị quy tim. Trong 2 cao niên, người có cholesterol thấp lại dễ bị đột quy tim hơn người có cholesterol cao. Ở đây chủ yếu là mạch máu người nào tốt hơn người kia, vấn đề không phải tại cholesterol.**
- 6. 75% bệnh nhân bị quy tim, có lượng cholesterol hoàn toàn bình thường.**
- 7. Thụy Sĩ và Tây Ban Nha có số lượng và tỉ số người bị bệnh tim thấp lại**

có chỉ số cholesterol cao hơn người Mỹ.

8. Một số nghiên cứu mới cho thấy những bệnh nhân “hưởng phúc lợi” của statin, nhờ khả năng giảm lở loét mạch máu của thuốc chứ không phải hiệu ứng “hãm ga”, giảm cholesterol.

Vậy ai hưởng được phúc lợi của thuốc statin? Đó là những người đã trải qua cơn đau tim, và đàn ông tuổi “xòn xòn” có nhiều nguy cơ bị bệnh tim mạch, như béo phì, huyết áp cao, và bị tiểu đường.

Một số hãng thuốc đưa ra con số là thuốc statin có thể giảm nguy cơ bị tử vong vì truy tim đến 36%. Con số 36% có nghĩa là gì? Đó là cách bóp méo con số thống kê. Đọc kỹ các nghiên cứu sẽ thấy, nếu không uống thuốc, nguy cơ bị chết vì đột quỵ tim là 3%, còn nếu có uống thuốc thì nguy cơ đó xuống còn 2%. Nó không có nghĩa là trong tất cả bệnh nhân uống thuốc, 36% trăm khỏi chết vì bệnh tim mạch!

Một điều khác cần lưu ý là để hưởng phúc lợi và thuộc vào 1% may mắn đó, bệnh nhân phải uống thuốc đều đặn mỗi ngày trong vòng 5 năm trở lên mới có hiệu quả. Có thuốc nào xem là “hiệu quả” mà tốn 5 năm mới thấy “ánh sáng cuối đường hầm”? Chưa kể những phản ứng phụ như bị hoại các bắp thịt, đau gan, đau thần kinh, và bị liệt dương.

Như thế thì làm thế nào để giảm nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch?

Cholesterol cao chỉ là dấu hiệu của sự bất ổn xảy ra trong cơ thể. Thủ phạm chính, là hội chứng “Mỡ, Đường, Máu” và Stress! Để biết rõ nguy cơ, bác sĩ của bạn có thể cần phải thử nhiều loại thử nghiệm máu khác, chứ không đơn thuần là thử lượng cholesterol. Và nếu có thử cholesterol, bác sĩ sẽ quan tâm vào kích thước của loại cholesterol LDL to hay nhỏ.

LDL thật ra có nhiều loại to nhỏ khác nhau. Đại khái để so sánh về tỉ lệ kích thước, có thứ nhỏ hơn viên bi trong bạc đạn xe máy, và có thứ bự như trái banh tennis. Chỉ những thứ LDL nhỏ sẽ xoáy vào chỗ lở của mạch máu và gây ra những chỗ nghẽn. Loại bự chỉ như trái banh tennis, nhồi nhồi lên mạch máu rồi trôi theo dòng máu. Cholesterol ở trong thức ăn, như trứng gà chẳng hạn, là loại bự. Trong khi đó loại nhỏ được biến chế từ.... bạn đoán nhé, ĐƯỜNG và TINH BỘT! Không những thế, hiệu ứng “thăng đường kho cá”, glycosilation, làm cho mạch máu sẽ lở loét, và các hạt LDL nhỏ này dễ dính chùm với nhau cũng như dính vào mạch máu như có dán kẹo “mạch nha” ở bên ngoài.

Ta tưởng lầm là đồ béo có nhiều cholesterol, không đúng, vì 70% cholesterol do chính cơ thể tự sản xuất. Vấn đề là tùy đồ béo chứa nhiều lượng omega-3 so với omega-6 hay không. Omega-6 làm lở mạch máu, omega-3 bảo vệ mạch máu.

Tuy nhiên, ta không nên xem thường khi lượng cholesterol quá cao, nếu cần, trong thời gian ngắn thì nên sử dụng thuốc giảm cholesterol, nhất là khi thuộc diện có nguy cơ bị trụy tim cao như đã đề cập trên đây. Chủ yếu của biện pháp đối phó về lâu về dài vẫn là điều chỉnh chế độ ăn uống, bớt mỡ xấu, bớt đường, năng vận động, giảm cân và giảm stress."

TK 1: Cholesterol và bệnh tim mạch

Nhà văn Tô Hoài mới mất vào ngày 6 Tháng Bảy năm 2014. Hồi nhỏ tôi chỉ biết lờ mờ tên ông Tô Hoài vì say mê đọc truyện “Dế mèn phiêu lưu ký” của ông. Nói thật, thời tôi còn nhỏ, đó là một trong những sách truyện rất hiếm, viết cho con nít. Phần còn lại, tôi đã tập làm quen rất sớm với những pho truyện Tàu như Tây Du Ký, Thủy Hử, hoặc các pho truyện Kiếm Hiệp của Kim Dung.

Nhắc đến con dế mèn, tôi lại nhớ đến một mẫu chuyện khôi hài khác về một kết luận mà một khoa học gia nọ rút tĩa được khi nghiên cứu về... con dế. Chuyện kể rằng, có một nhà bác học kia, đặt con dế trên mặt bàn, và vỗ tay, thế là con dế nhảy tung lên. Kế đến, ông bèn bẻ một chân của con dế (tàn nhẫn quá!), và ông lại vỗ tay. Lần này con dế nằm vạ một chỗ. Thế là nhà thông thái, sau khi đã bẻ chân nhiều con dế như thế, bèn đúc kết một kết luận: “Khi ta bẻ chân con dế, não bộ của nó sẽ bị hư hại và nó sẽ bị...điếc!” Từ từ, bạn hãy kiên nhẫn đọc tiếp, và sẽ hiểu tại sao tôi kể chuyện con dế ở đây.

Tôi đã viết nhiều về liên hệ giữa cholesterol và bệnh tim mạch, và cũng viết về triệu chứng của bệnh mất trí nhớ. Tuy nhiên, tôi chưa trình bày mối về liên hệ giữa cholesterol và bệnh mất trí nhớ. Một mối liên hệ nghịch: cholesterol càng cao thì nguy cơ bị mất trí nhớ... càng thấp!

Hồi nhỏ, thỉnh thoảng, mẹ tôi có mua não bò, đem chưng cách thủy, để ăn với muối tiêu và rau răm. Ăn thì ăn, nhưng tôi thấy ghen cổ họng vì nó quá béo, ngậy ngậy. Não người cũng thế, tuy nhỏ, chỉ chiếm 2% sức nặng của cơ thể, nhưng nó chứa 25% tổng số cholesterol trong người. Gần đây, rất nhiều bệnh tật, khiếm khuyết của não bộ, thí dụ như bệnh mất trí nhớ, bệnh run Parkinson... nguy cơ tăng cao vì thiếu cholesterol. Trên thực tế, người trên 70 tuổi, cholesterol càng cao, càng sống lâu, càng ít bị trụy tim và càng minh mẫn hơn.

Các tế bào thần kinh, cũng như các tế bào khác trong cơ thể, cần cholesterol làm nguyên liệu cấu trúc cho màng tế bào. Những vỏ bọc tế bào thần kinh, neuron, cũng được cấu tạo từ cholesterol, và, những “mạch điện” thần kinh

liên lạc với nhau, truyền tín hiệu cũng nhờ vào cholesterol. Không có cholesterol thì những mạng thần kinh này sẽ bị “chạm điện” và bị “mất dây”. Ở đây, xin nói thêm về cholesterol một chút.

Chúng ta thường lầm tưởng là có hai loại cholesterol, LDL là loại xấu và HDL là loại tốt. Thực ra chỉ có một loại cholesterol duy nhất là... cholesterol! LDL (low-density lipoprotein) hay HDL (high-density lipoprotein) chỉ là tên gọi của chất protein chuyên chở cholesterol mà thôi. Người ta cho rằng HDL là loại tốt vì nó chở cholesterol dư thừa về trở lại trong lá gan, như thế là làm sạch mạch máu, còn LDL là loại xấu vì nó chở cholesterol ra ngoài, làm dơ mạch máu. Gần đây những nghiên cứu mới cho biết, HDL cũng không hẳn là tốt: người có HDL cao vẫn bị bệnh tim, như thường.

Thật ra LDL có nhiều kích thước khác nhau, và trước LDL còn có những “xe chuyên chở” khác nữa như VLDL (very low density, loại nhẹ) và IDL (intermediate density, loại trung bình). Để dễ hiểu, mạch máu của bạn là một xa lộ, HDL là những xe tải 18 bánh chở cholesterol dư thừa đi ngược chiều về là gan. Còn các loại xe khác, to nhỏ như xe đạp, xe gắn máy, xe ba bánh, xe bốn bánh, xe thô, xe lam... chở cholesterol, tiếp liệu ra... mặt trận. Như thế, một khi tuyến đường bị nghẽn, không phải là vì cholesterol mà vì đường xá bị hư hại, bị “ổ gà”, bị bom mìn khủng bố chẳng hạn. Những xe nhỏ VLDL, IDL, LDL thường dễ bị sụp hố và làm nghẽn đường mạch máu. Trong trường hợp bị gãy cầu xa lộ thì xe 18 bánh HDL cũng gây ra tai nạn, như chơi.

Tháng 2 năm 2012, chính cơ quan FDA công nhận rằng, thuốc giảm cholesterol statins có thể làm tăng nguy cơ bị lú lẫn và mất trí nhớ. Đồng thời một nghiên cứu trong Tháng Giêng năm 2012, cho thấy phụ nữ dùng statins có nguy cơ bị bệnh tiểu đường tăng 42%. Người bị bệnh tiểu đường, lại có nguy cơ bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp 3 lần. Khi đường thặng dư trong máu sẽ gây ra hiệu ứng “ làm mùt” hay “thắng đường, rim tôm” những phân tử cholesterol, làm cho chúng dính chùm với nhau và dính vào các chỗ lở loét trong mạch máu. Tương tự như mạch máu tim, não bộ đã thiếu cholesterol lại còn bị nghẽn mạch máu não, sẽ đưa đến tình trạng hao mòn sớm, gây ra các chứng bệnh về hệ thần kinh.

Khoảng thập niên 1970, lượng cholesterol 240 mg/dL được xem là bình thường. Sau khi thuốc statins ra đời, mức độ ấy giảm xuống còn 200mg/dL, với LDL dưới 130 mg/dL. Nếu bạn có người thân trong gia đình bị truy tim, nhiều bác sĩ sẽ bắt bạn uống statins để giảm chỉ số ấy xuống dưới 180mg/DL, và LDL phải dưới 70 mg/dL! Từ khi thuốc statins ra đời đến nay, chỉ số bị truy tim cho những người dùng thuốc, giảm từ 3% xuống còn 2%, trong khi tỉ số bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp ba.

Sẵn đang nói về xe và xa lộ, dường như cách chữa bệnh xe nhả ra khói (cholesterol cao) hiện nay là bằng cách, bịt ống khói hoặc là huỷ bớt một, hai xy-lanh (uống statins kinh niên) để cho xe chạy bớt ra khói, thay vì làm sạch đường ống dẫn xăng và thay xăng dầu (thể dục thể thao, cải thiện thức ăn, bớt đường và tinh bột).

Đến đây bạn đã hiểu tại sao tôi kể chuyện nhà khoa học gia và con đê, phải không?

BS Hồ Ngọc Minh

Chương 3

Bệnh tim mạch

Cứ 3 tháng một lần, tôi đến phòng mạch BSGĐ để tái khám các bệnh mãn tính như tiểu đường, cao máu, cao mỡ, phong thấp, viêm tiền liệt tuyến v v.. Đặc biệt lần này (21/5/2017), tôi thêm nhiều câu hỏi về bệnh suy thận, hậu quả của bệnh tiểu đường mà tôi mắc phải trên 12 năm.

- Thưa BS! Tôi đái ra bọt, đó có phải là triệu chứng của suy thận?

Mở hồ sơ, ông xem kết quả xét nghiệm nước tiểu trong tuần qua. Thấy microalbumin: $20 < 157 < 370$ mg/ dl, ông nói:

- Thận Bác tốt!

Vừa cười giầy, tôi vừa hỏi:

- Bàn chân bên trái tôi bị sưng.

Đeo găng tay, ông nắm bóp bàn chân mà phán:

- Mu bàn chân sưng do tim mạch có vấn đề, như hở van tim. máu cung cấp về tim không đủ, cholesterol, đường, áp huyết quá cao. Khi máu không cung cấp đủ cho phổi khiến nước ứ đọng trong phổi (phổi có nước), rồi dãn xuống 2 bàn chân. Bệnh tim mạch là bệnh giết người một cách thầm lặng, Bác nên đi khám!

- Hồi xưa, trước năm 1954, mỗi khi bàn chân bị phù thũng, tôi uống vitamin B1 hoặc ăn cám rang là hết sưng. Bây giờ, tôi dùng thử B1 xem sao?

- Khoảng 1 tháng nữa, nếu bệnh không bớt, tôi sẽ gửi bác đi BS chuyên về tim.

Ông còn cho hay khó ngủ hay khó thở cũng do bệnh tim mạch gây ra. Tôi rất sợ đi gặp BS tim. Ông chẩn, chữa bệnh bằng mọi cách: đo mạch, chạy điện tâm đồ, thông tim, đặt pin, mổ ngực v. v. Cuối cùng bệnh nhân qua đời vì sức yếu, không phải vì bệnh tim!

Trên đường về, vườn hồng đào bên quán M Cafe' nở rộ, chim hót líu lo. Ngồi cạnh hòn non bộ có suối tuôn róa rách, tôi miên man suy nghĩ về lá thư của anh bạn đồng môn đồng tuế đồng bệnh, gửi mới đây: " Mỗi tuần, tôi phải đến nhà thương lọc máu (chạy thận) 3 lần. Nhà thương nói muốn chờ thay thận (trong waiting list) phải đóng trước \$ 5000.00 tiền mặt (mặc dù anh có bảo hiểm y tế) ". Rồi đến câu nói của BSGĐ "Tim Bác có vấn đề". Nói đến khám tim, tôi hình dung toàn những chuyện chẳng đặng đừng như đo điện tâm đồ, chụp Xray, EKG, MRI. thông tim, banh ngực mổ tim, thay pin ở ngực. Kết cục chẳng chóng thì chầy là đi tới cái chết của bệnh nhân.

Dòng suy tư tiếp tục chảy. Tối qua, đọc lại bài viết "Tạo bệnh, bán bệnh" của BS Nguyễn Thượng Chánh, tôi thấy thâm thía quá. Nhớ lại cách đây chục năm. Khi thấy PSA của tôi trên 6, BS yêu cầu tôi đi làm nội soi. Kết quả là âm tính, nghĩa là tôi không bị ung thư tiền liệt tuyến. Hậu quả là vết cắt năm xưa rỉ máu khiến tôi phải gọi 911 "Tiếng còi hụ trong đêm khuya". Mới đây, tôi chứng kiến cụ Tý ho ra máu. Sau khi làm đủ mọi xét nghiệm, BS bệnh viện quả quyết cụ bị ho lao, cần phải cách ly cụ, người nhà đến thăm phải đeo khẩu trang. Xét nghiêm tới rồi xét nghiêm lui, sau cùng họ khám phá một mạch máu trong phổi bị bết do bệnh huyết áp cao của cụ, nào phải bệnh lao.

Khi M Cafe' rục rịch mở cửa, tôi cáo từ non bộ ra về.

*

Hai tháng sau, 24/7/17, tôi trở lại phòng mạch. Vườn đào bên kia đường vẫn tươi cười như xưa.

BS GĐ hỏi tôi:

- Bác đã đi tái khám mắt?

- Thưa chưa! BS Mắt Liên Hương đòi phải có giấy phép của NCA, vì lần giải phẫu trước (thay thủy tinh thể cả 2 mắt) cách đây đã hơn 2 năm.

- Bác đã đi soi ruột già chưa?

- Thưa không! nhà thương đuổi về, nói là trên 80 (tuổi) khỏi cần soi ruột.

- Bác đã đi BS tim chưa!

- Sở dĩ chưa! Mu bàn chân trái không còn sưng lên nữa là nhờ tôi uống B 1. (Anh Tổng Văn Bính, Anaheim, CA kể lại rằng BS bảo phù thũng là do uống thuốc cao máu Amilodipine. Chị Xuân Sơn thuật lại rằng nhà thương bảo chồng bị stroke là do thiếu sodium.)

Không thấy BS nói gì, tôi mừng quá. Như vậy, tôi khỏi phải đi BS tim mạch. Tứ độc cũng đủ tai nát đời tôi. Nay nếu thêm bệnh nữa, còn gì là đời tôi!

Ngày 15/4/2019, tôi đến khám bệnh định kỳ tại phòng mạch BSGĐ. Điện tâm đồ cho thấy huyết áp lên tới 235, mạch chạy không đều, BS yêu cầu tôi đến gặp BS Tim John Hậu Liên cấp tốc. Điều này thật quá bất ngờ đối với tôi vì thương ngày tôi đo khoảng 150 trước khi uống thuốc cao máu. Phòng mạch BS Liên cho tôi cái hẹn sớm nhất là 10/5/2019, 10 AM.

Biết sao bây giờ!

Ghi chú: 3 điều kiện để được đi khám BS chuyên môn: Giấy giới thiệu của BSGĐ, BS chuyên môn bằng lòng nhận bảo hiểm của bệnh nhân và giấy phép ưng thuận của NCPN (NORTHERN CALIFORNIA PHYSICIAN NETWORK).

TK 1: Sự khác biệt giữa đau tim, ngừng tim và đột quỵ

Thường mọi người hay nhầm lẫn giữa 3 bệnh lý nguy hiểm này. Phân biệt rõ chúng mới không mắc sai lầm và mang đến những hậu quả đáng tiếc.

Trước hết bạn cần biết thực ra chúng là gì?

Cơn đau tim

Cơn đau tim là một rối loạn tuần hoàn.

Đôi khi, dòng chảy của máu giàu oxy đến nuôi một phần của cơ tim bị chặn. Nếu lưu lượng máu không được khôi phục, các cơ bắp bắt đầu chết do thiếu oxy. Điều này gây ra một cơn đau tim.

Trong một cơn đau tim, trái tim vẫn tiếp tục đập.

Ngưng tim

Một cơn ngừng tim là rối loạn dẫn truyền.

Khi các hoạt động điện của tim bị hỗn loạn, nó làm cho trái tim đập không đều, và đột ngột dừng lại bơm máu đi khắp cơ thể. .

Trong cơn ngừng tim, trái tim hoàn toàn ngưng đập.

Đột quy

Đột quy là một rối loạn não.

Có ba loại:

Đột quy thiếu máu cục bộ: Khi một mạch máu bị tắc nghẽn, các tế bào não không được cung cấp oxy làm chết các tế bào não. Điều này dẫn đến một cơn đột quy thiếu máu cục bộ.

Cơn thiếu máu thoáng qua (TIA): Một “đột quy nhỏ” có thể xảy ra khi mạch máu vận chuyển máu đến não ngừng tạm thời.

Đột quy xuất huyết: Khi một động mạch trong não bị vỡ, gây tổn thương các tế bào não và dẫn đến đột quy

Bệnh động mạch vành là nguyên nhân chính của một cơn đau tim và đột quy não, và là một trong những nguyên nhân chính một cơn ngừng tim.

Trong bệnh động mạch vành, động mạch mang máu giàu oxy đến tim và não bị tắc do mảng xơ vữa động mạch (hình thành bởi chất béo) tích tụ.

Một chế độ ăn uống làm tăng cholesterol, lối sống ít vận động, béo phì, tiểu đường và huyết áp cao là một số nguyên nhân phổ biến gây xơ vữa động mạch.

Sau đây là triệu chứng của các thể bệnh:

Các biểu hiện của một cơn đau tim

Sau đây triệu chứng của một cơn đau tim có thể xuất hiện sớm và kéo dài trong nhiều ngày.

Đau ngực (đau thắt ngực): Mọi người thường thấy tức hay nặng ngực. Một số thường nhầm lẫn nó với chứng khó tiêu. Nó có thể kéo dài một vài phút, biến mất và lại xuất hiện lại.

Người nhức mỏi: Cảm giác đè nén ngực hoặc khó tiêu có thể kèm cả đau ở cánh tay (đặc biệt là cánh tay trái), cổ, lưng, bụng và hàm.

Khó thở và thở khò khè

Đổ mồ hôi lạnh

Đầu óc quay cuồng và chóng mặt

Tăng lo âu

Buồn nôn

Ho

Ngoài ra, các triệu chứng này có thể xảy ra nhiều hơn khi bạn gắng sức (chạy bộ, chạy bộ, tập thể dục, bơi lội,...).

Các triệu chứng của cơn ngừng tim:

Đôi khi, trong vài phút trước khi bị ngừng tim, một người có thể có những triệu chứng tương tự như một cơn đau tim:

Bất tỉnh / ngất xỉu

Tức ngực

Khó thở

Đánh trống ngực dữ dội

Yếu

Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp và không giống như một cơn đau tim, một người bị ngừng tim sẽ gặp vấn đề:

Thiếu đáp ứng

Ngưng thở

Mất mạch

Bất ngờ gục ngã

Những triệu chứng này xuất hiện đột ngột và thường dẫn đến tử vong ngay lập tức.

Nếu bạn bị một cơn đau tim, bạn có nguy cơ cao bị ngừng tim.

Các triệu chứng của đột quy:

Rối loạn tâm thần: Bạn có thể khó nhớ tên, địa điểm, sự kiện ngẫu nhiên và những thứ khác...

Nói lắp, khó nói

Liệt mặt, tay hoặc chân: Biểu hiện của bạn thường thường sẽ ở 1 bên, mất cảm giác 1 bên mặt, cười méo miệng, liệt tay hay chân

Khó khăn để đi bộ: Do các bộ phận của cơ thể khó phối hợp với nhau, và có thể bị chóng mặt

Mờ mắt: Tâm nhìn của bạn có thể làm mờ hay nhìn thấy một vật thành hai ở một hoặc cả hai mắt.

Nhức đầu: Một cơn đau rất ở đầu có thể kèm theo chóng mặt và ói mửa.

Buồn nôn

Đỏ quá nhiều mồ hôi

Bạn hãy nhớ những dấu hiệu trên để có định hướng cho xử trí vấn đề nếu không may bản thân hay mọi người xung quanh rơi vào trạng thái nguy hiểm đến sinh mệnh. Hãy nhớ gọi đến sự trợ giúp của bác sĩ hay số máy trực cấp cứu 114 (911 tại HK)

TK 2: Triệu chứng mới để phát hiện đột quy

Gần đây rất nhiều người chết vì đột quy. Chia sẻ với mọi người một thông tin hay về triệu chứng đột quy hãy dành chút thời gian đọc nhé, biết đâu có thể nhận biết và cứu những người xung quanh mình kịp thời.

Cục máu đông / Đột quy

- Người ta vừa tìm ra triệu chứng thứ tư, đó là biểu hiện của lưỡi.

Trong bữa tiệc nướng, một phụ nữ tên Jane vấp ngã – rồi cô bảo mọi người rằng cô không sao (vì mọi người khuyên nên gọi bác sỹ)... cô nói cô vấp vào viên gạch vì đôi giày mới.

Mọi người giúp cô gột rửa quần áo và lấy đĩa thức ăn mới cho cô. Còn 1 chút run run, nhưng cô vẫn đi lại ăn uống cùng mọi người suốt bữa tiệc. Rồi sau đó chồng cô gọi điện bảo mọi người rằng vợ anh đã phải đưa đi viện (Jane đã mất lúc 6h00 tối). Cô bị đột quy tại buổi tiệc. Nếu mọi người biết cách nhận biết các dấu hiệu của đột quy thì có lẽ hôm nay Jane vẫn còn ở lại với chúng ta. Có thể nói rằng một số người không chết, mà họ chỉ kết thúc trong tình trạng không ai giúp đỡ, không ai có khả năng giúp đỡ.

Chỉ mất một phút để đọc phần sau.

Một bác sỹ về thần kinh nói nếu ông có thể gặp bệnh nhân đột quy trong vòng 3 tiếng thì ông có thể hoàn toàn đảo ngược tình thế. Ông nói, bí quyết chỉ là nhận biết triệu chứng đột quy, chẩn đoán, và sau đó chăm sóc y tế cho bệnh nhân trong vòng 3 giờ. Song bí quyết này không phải ai cũng dễ dàng biết.

CÁCH NHẬN BIẾT BỆNH ĐỘT QUY:

Đôi khi các triệu chứng đột quy rất khó nhận biết. Thật vậy, việc không nhận diện được triệu chứng đó có nghĩa là hiểm họa. Nạn nhân đột quy có thể bị tổn thương não nghiêm trọng nếu mọi người xung quanh không nhận biết được các triệu chứng đột quy.

Bạn hãy đọc và nhớ 3 bước gọi tắt là CNG bằng cách hỏi bệnh nhân 3 câu đơn giản sau:

C - Bảo người đó CƯỜI.

N - Bảo người đó NÓI chuyện và NÓI chữ A. NÓI CÂU ĐƠN GIẢN (một cách mạch lạc)

(Ví dụ: Canh cua cà, Món súp gà)

G - Bảo người đó GIO' CÁ HAI TAY LÊN.

Nếu bệnh nhân gặp khó khăn với **BẤT KỲ MỘT ĐIỀU NÀO** trong số 3 điều đó, hãy gọi cấp cứu ngay và mô tả các triệu chứng cho người điều động cấp cứu.

Biểu hiện mới của đột quy - Hãy lè lưỡi ra

Hãy bảo người bệnh lè lưỡi ra. Nếu lưỡi bị "cong", hoặc vẹo bên này vẹo bên kia thì đó cũng là dấu hiệu đột quy.

Một bác sỹ chuyên khoa tim nói, nếu mỗi người gửi thông tin này cho 10 người thì đảm bảo rằng ít nhất sẽ cứu được một người.

Tôi đã làm phần việc của tôi. Còn bạn ?

TK 3: Tẩy sạch độc tố trong huyết quản

Tắc mạch máu hay máu bị vón cục là một trong những nguyên nhân gây tử vong lớn. Việc làm sạch mạch không phải ai cũng biết. Chia sẻ của bác sĩ Nhật sẽ giúp...

Có thể bạn đang không để ý một thực tế rằng, hầu hết những người cao tuổi đều mắc bệnh về huyết quản, mạch máu tắc nghẽn dẫn đến [Tử vong đột ngột](#) hoặc tai biến. Điều này không phải đến già mới lo, mà ngay từ khi còn trẻ, bạn phải thật sự quan tâm phòng ngừa.

Những người mắc bệnh về não, đau đầu, tim mạch thường có tuổi thọ thấp, bệnh ngày càng nặng, trong số đó có tới 80% là do huyết quản và huyết dịch không thông gây ra.

Bác sĩ người Nhật Bản Iketani Toshiro cho rằng, huyết quản không thông là nguồn cơn của nhiều loại bệnh, là "sát thủ" giết người thầm lặng. Vì vậy, hãy bảo vệ huyết quản tốt để đảm bảo rằng sức khỏe của bạn sẽ được an toàn.

Tuổi thọ của mạch máu quyết định tuổi thọ của con người

Huyết quản và huyết dịch là bộ phận quan trọng cấu tạo nên cơ thể, là điều kiện để đảm bảo cho sự sống của con người. Khi huyết quản khỏe, cơ thể mới khỏe và ngược lại. Nhiều bệnh sinh ra là do huyết quản bị bần.

Một số bệnh phổ biến như huyết khối não, tăng huyết áp, tăng đường huyết, xơ vữa động mạch, [mất trí nhớ](#) và những bệnh tương tự luôn đe dọa tính mạng. Do đó, có thể nói, nếu sức khỏe mạch máu tốt thì con người ta sẽ sống lâu hơn.

Nhóm người nào dễ gặp nguy cơ lão hóa huyết quản sớm?

Tốc độ lão hóa của huyết quản hay mạch máu ở mỗi người đều khác nhau. Nếu người nào sở hữu huyết quản trẻ hơn tuổi đời thì sức khỏe sẽ tốt. Ngược lại người nào huyết quản lão hóa nhanh thì sức khỏe sẽ kém.

Làm sao để biết huyết quản của bạn lão hóa nhanh hay chậm, bạn có gặp nguy cơ với bệnh huyết quản hay không? Hãy em chia sẻ của bác sĩ Iketani Toshiro.

Bác sĩ Iketani Toshiro tặng sách về Huyết quản cho một độc giả.

1. Người bị [Huyết áp cao](#)

Người bị huyết áp không triệu chứng hoặc không khống chế huyết áp ổn định dễ dẫn đến các bệnh về [nhồi máu cơ tim](#) cấp tính và bệnh mạch máu

não. Những người này có khả năng mắc bệnh cao khoảng 4-7 lần so với người bình thường, có nguy cơ bị đột quỵ cao.

2. Người bị rối loạn lipid máu

Cho dù là bị cholesterol cao, triglyceride cao hay lipoprotein mật độ thấp, sẽ làm tăng đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

3. Người bị tiểu đường

Người có lượng đường trong máu cao không chỉ gây bệnh cho các mạch máu nhỏ, mà những mạch máu lớn cũng có thể gặp rắc rối. Thông thường, những người mắc bệnh tiểu đường cao thường có tỉ lệ phát sinh bệnh xuất huyết não cao 2-3 lần người bình thường.

4. Người bị béo phì

Người bị béo phì thì rất dễ "kết duyên" với các bệnh tiểu đường, mỡ máu, cao huyết áp. Và cũng là cơ sở gây ra hiện tượng lão hóa huyết quản nhanh chóng.

Nhóm người này nếu hút thuốc, chất nicotine có trong thuốc lá có thể kích thích hệ thống thần kinh, làm cho mạch máu co thắt, thu hẹp các động mạch nhỏ, làm giảm lượng oxy trong máu, gây tổn thương thành mạch máu, dẫn đến cao huyết áp, rối loạn chức năng vận mạch não, tăng tốc xơ vữa động mạch.

5. Người bị xuống tinh thần

Khi rơi vào trạng thái căng thẳng thần kinh có thể gây ra sự co mạch, tăng tốc lão hóa mạch máu, làm tăng nguy cơ đột tử.

Mỗi ngày ăn một món để "tắm sạch" mạch máu

Đề duy trì hệ thống huyết mạch thông suốt là điều không dễ dàng, vì thế việc chú ý ăn uống là vô cùng quan trọng.

Thế giới tự nhiên đã ban tặng cho chúng ta rất nhiều thực phẩm, vừa ngon vừa tốt. Chỉ cần chúng ta biết rõ tác dụng của nó để ăn thường xuyên sẽ rất có lợi cho huyết quản. Danh sách sau đây là lời khuyên phù hợp cho bạn.

1. Cà tím - Chất làm mềm mạch máu

Cà tím vốn được xem là thực phẩm có tác dụng bảo vệ tim mạch, hạ huyết áp, loại quả chứa nhiều vitamin P, một hợp chất flavonoid, có chức năng quan trọng để làm mềm mạch máu, tăng cường sự đàn hồi của mạch máu, ngăn ngừa vỡ mạch máu nhỏ, ngăn chặn chảy máu.

2. Bắp cải - Tăng tính đàn hồi cho da, đàn hồi mạch máu

Bắp cải được xem là "công thần tuyệt đối" của huyết quản. Không chỉ giàu vitamin C, kali, canxi, chất xơ, mà còn có hoạt tính chống oxy hóa mạnh isothiocyanate, vitamin U hiếm và vitamin K, có tác dụng tốt trong công tác bảo vệ các niêm mạc mạch máu, thúc đẩy nhanh quá trình tuần hoàn máu, làm cho mạch máu mạnh mẽ hơn và đàn hồi hiệu quả hơn.

3. Tỏi - "Cỗ máy thần" loại bỏ huyết khối (các cục máu đông)

Dù bạn có không thích mùi tỏi đi chăng nữa thì hãy cố gắng làm quen với việc ăn tỏi bởi đây được xem là "cỗ máy thần" có sức công phá huyết khối mạnh mẽ.

Chất allicin có trong tỏi có thể làm suy yếu hoạt động của enzyme tổng hợp cholesterol trong gan, từ đó làm giảm mức độ cholesterol trong cơ thể, duy trì hoạt động của mạch máu trong tình trạng khỏe mạnh.

Ngoài ra, tỏi còn được biết đến là chứa chất allitridin sulfide, có thể làm giảm cholesterol trong máu và ngăn ngừa huyết khối, giúp tăng mật độ lipoprotein, giảm nguyên nhân gốc rễ gây ra chứng huyết khối.

4. Cá trích – Thay đổi chất lượng máu, giảm nhót máu

Cá trích rất giàu axit béo không bão hòa, có thể cải thiện độ nhót máu. Bên cạnh đó, cá trích cũng rất giàu DHA, có thể làm giảm mức độ cholesterol xấu trong cơ thể, giảm nguy cơ xuất hiện các cục máu đông, mỡ máu, giúp các cơ quan nội tạng hoạt động một trạng thái hoàn hảo.

Mỗi ngày uống 3 lần nước cũng là cách "rửa" mạch máu

Nước là một phần quan trọng của sự sống, vì hơn 70% cơ thể chúng ta được cấu thành từ nước. Đông y nhấn mạnh, nước là nguồn gốc của sự sống, là người giúp việc cần mẫn nhất để vệ sinh dọn dẹp các mạch máu.

Uống nhiều nước mỗi ngày vào đúng thời điểm sẽ giúp phòng bệnh nhót máu vô cùng hiệu quả.

Cốc thứ nhất

Đông y coi cốc nước đầu tiên bạn uống trong ngày sau khi vừa ngủ dậy là một cốc nước cứu mạng theo nghĩa đen. Vì sau một đêm cơ thể liên tục trao đổi chất, loại bỏ chất thải thì cần sự giúp đỡ từ yếu tố bên ngoài, và nước là thứ cần nhất. Bạn nên uống nước khoảng 40 độ C là phù hợp.

Cốc thứ hai

Khi bạn ăn mặn, nhất định phải uống nước ngay. Do đó, sau mỗi bữa ăn, bạn nên "để lại 1 chút không gian trong dạ dày" để uống nước, giảm tải gánh nặng cho cơ thể khi tiêu thụ muối, thúc đẩy tim bơm máu bình thường, hạn chế bệnh tim, không chế sự tăng huyết áp.

Sau khi tắm hoặc vận động, đều nên uống nước để lấy lại sự cân bằng cho cơ thể, bổ sung độ ẩm cho da.

Cốc thứ ba

Uống một cốc nước trước khi đi ngủ vào ban đêm. Khi cơ thể làm việc sẽ gây mất nước, từ đó nhót máu sẽ tăng lên. Uống nước vào thời điểm này có thể giảm nhẹ hiện tượng vón cục, máu đông, gây ra tai biến, đột quỵ nếu tắc mạch máu.

Phòng tránh bệnh về huyết quản nên tập bài thể dục nào?

Có một sự thật là con người thuộc nhóm động vật, vì thế buộc phải vận động mới có thể tồn tại. Sức khỏe của mạch máu phụ thuộc rất lớn vào sự vận động. Khi hoạt động, máu sẽ di chuyển tốt hơn, hạn chế bệnh máu đông.

Bác sĩ Iketani Toshiro phát minh ra một động tác thể dục rất đơn giản, không đòi hỏi bất kỳ thiết bị nào, mỗi lần chỉ cần tập 1 phút là có thể đạt được mục đích, làm giảm sự lão hóa của huyết quản, phòng tránh các bệnh phát sinh.

Bài tập này được gọi là chạy tại chỗ

Bác sĩ Ikeya Toshiro đã dành hơn 30 năm nỗ lực nghiên cứu và sáng chế ra bài tập thể dục này, bất kỳ lứa tuổi nào cũng có thể thực hiện.

Cách tập rất đơn giản, bạn chỉ cần đứng yên 1 chỗ, thả lỏng vai, vai vận động một cách tự nhiên, bụng hóp lại, chạy trong vòng 1 phút rồi dừng lại. Mỗi ngày thực hiện 3 lần, duy trì đều đặn thì mạch máu sẽ trẻ hóa được khoảng 9 năm so với tuổi.

Chương 5

Bệnh đau nhức xương

Trong số các bệnh đau nhức xương như phong thấp (viêm khớp), đau đầu gối, đau thần kinh tọa, thống phong (gout), tôi thường hay bị phong thấp và bệnh gao (gout):

- Phong thấp là do lớp sụn ở khớp hao mòn do cử động, hoặc do sự thoái hoá do tuổi già. Sụn mòn dần tới xương, khi xương bị tổn thương, nó sẽ tạo xương mới không đều, trông như gai, khiến bệnh nhân đau đớn khi cử động. Cho đến nay, chưa có thuốc gì phục hồi sụn, chỉ có thuốc làm giảm đau. Lúc đầu đau nhẹ, tôi dùng Aspirin, Alive (2 thứ này làm loét bao tử). Đến khi đau nhiều hơn, BSGĐ cho uống Sulindac 200 mg, 1viên/ ngày hoặc Meloxicam 7.5 mg, 1viên/ ngày.

- Thống phong: thỉnh thoảng tôi bị gao, đốt ngón tay, ngón chân sưng vù, acít uric tích tụ ở các khớp gây đau đớn. Người ta gọi Gao là bệnh của con nhà giàu vì bệnh nhân uống nhiều rượu vang và ăn thịt đỏ

(tôi không rượu vang, còn thịt đỏ thì đôi khi). BS cho uống Bio MR2, tạm thời hết bệnh.

Dưới đây là những bài Tham Khảo:

TK1: Xương yếu không thể sống thọ

Chúng ta biết rằng tuổi thọ phụ thuộc rất lớn vào sức khỏe của xương. Nếu xương bị loãng hoặc yếu, bạn sẽ không thể khỏe. Đây là 10 lời khuyên không nên bỏ qua, kể cả bạn đang trẻ.

Hiện tượng loãng xương rất phổ biến trên thế giới. Tình trạng này khiến xương bạn trở nên yếu và mong manh, làm ảnh hưởng xấu tới khoảng 75 triệu người ở châu Âu, Mỹ và Nhật Bản.

Sau đây là những việc làm mà bạn có thể thử vào độ tuổi từ 20-30, giúp xương bạn luôn khỏe mạnh và linh hoạt để vượt qua quãng tuổi 60.

Bạn chỉ cần chắc chắn bạn nắm rõ những điều kiện cơ thể và thảo luận trước với bác sĩ. Và hãy nhớ đọc phần cuối của bài viết, chúng tôi có một phần quà không nhỏ dành cho bạn!

1. Chắc chắn rằng bạn hấp thụ đủ lượng canxi

Nếu bạn đi hỏi một người bất kì về cách họ bảo vệ xương, có khả năng rất cao rằng câu trả lời sẽ nhắc tới canxi. Chỉ riêng xương đã chiếm tới 99.5% canxi của toàn bộ cơ thể, vì vậy, để hiện tượng loãng xương không xảy ra sớm, điều cần làm đầu tiên là đảm bảo bạn hấp thụ đủ chất dinh dưỡng này.

Lời khuyên: Theo Tổ chức Loãng xương Quốc tế (National Osteoporosis Foundation – NOF), lượng canxi bạn cần (trong thức ăn và cả thực phẩm bổ sung) phụ thuộc vào giới tính và độ tuổi của bạn.

- *Phụ nữ:* Ở độ tuổi 50 hoặc thấp hơn, cơ thể cần 1000mg canxi mỗi ngày. Còn phụ nữ ở độ tuổi 51 trở lên cơ thể cần 1200mg canxi mỗi ngày.

- *Nam giới:* Độ tuổi nhỏ hơn bằng 70 cần 1000mg canxi mỗi ngày, ở độ tuổi 71 trở lên cần 1200mg canxi mỗi ngày.

- *Những nguồn thực phẩm chứa canxi:* Cá mòi và cá đóng hộp, đậu nành và đậu phụ, hạnh nhân, sữa, phô mai, rau chân vịt và nước cam..

2. Không được phép bỏ qua vitamin D

Vitamin D là một trong những vi chất dinh dưỡng quan trọng nhất trong cơ thể chúng ta. Nó còn mang tên "vitamin ánh nắng" vì nó được sản sinh trong cơ thể bạn khi bạn tắm nắng.

Vitamin D có liên hệ tới nhiều quá trình trong cơ thể, bao gồm chức năng não. Nó cũng rất cần thiết cho xương và răng khỏe mạnh, bởi vitamin D giúp cơ thể hấp thụ canxi.

Ngay cả khi bạn có đủ canxi, nhưng nếu thiếu vitamin D, cơ thể bạn vẫn sẽ dễ bị loãng hoặc bị mềm xương.

Lời khuyên: Viện Y tế Quốc gia (National Institutes of Health – NIH) khuyên sử dụng 600 IU (15mcg) mỗi ngày, áp dụng cho cả nam và nữ từ độ tuổi 1 đến 70, bao gồm cả thời kỳ mang thai và cho con bú. Người cao tuổi được khuyên sử dụng 800 IU (20mcg) mỗi ngày.

Nguồn thức ăn chứa vitamin D: Các loại thực phẩm chứa chất béo như cá ngừ và cá hồi, các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc, gan bò, phô mai và trứng.

3. Giữ cân nặng hợp lý

Áp dụng ăn kiêng nghiêm ngặt có thể giúp bạn giảm đi một vài cân, nhưng đó không phải là một cách lành mạnh để đối phó với chúng.

Quan trọng hơn, giảm cân – đặc biệt là trong giai đoạn mãn kinh sớm, có thể khiến xương của bạn có nguy cơ bị loãng và tăng khả năng bị hao hụt xương.

Mặt khác, béo phì cũng là một nguyên nhân gây ra gãy xương.

Lời khuyên: Lựa chọn tốt nhất là duy trì cân nặng thông thường của bạn. Không bao giờ ăn kiêng đột ngột hoặc theo chế độ ăn ít calo. Đồng thời nên giữ bản thân để không bị tăng cân nhanh trong thời gian ngắn.

Duy trì lối sống lành mạnh, chọn cách ăn kiêng hợp lý và duy trì hoạt động thể chất..

4. Vận động xương khớp

Sau tuổi 30, cơ thể chúng ta dần mất đi lượng xương vốn có. Để giúp xương của bạn được khỏe mạnh trong thời gian càng lâu càng tốt, bạn cần giữ cho chúng được hoạt động, vì xương chúng ta cũng cần vận động như các cơ bắp.

Lời khuyên: Viện Điều trị viêm khớp và cơ xương và bệnh lý Quốc gia Mỹ gợi ý những bài tập thể dục có liên quan như tập tạ, đi bộ nhanh, chạy bộ thể dục và nhảy múa.

Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tham gia bất cứ bài tập nào và nhớ lắng nghe cơ thể của mình.

5. Cai thuốc lá

Những nghiên cứu gần đây cho thấy chất nicotine có ảnh hưởng xấu trực tiếp tới tỉ trọng của xương. Ngoài ra, hút thuốc trì hoãn sự hồi phục của xương tới 60% sau khi bị chấn thương hay gãy.

Nếu bạn là người hút thuốc, điều đầu tiên (đồng thời là điều tốt nhất) cần làm chính là bỏ thuốc. Duy trì sự chắc khỏe của xương chắc hẳn là một động lực rất tuyệt để làm vậy, phải không?

Lời khuyên: Nếu bạn không thể cai thuốc ngay lập tức, (theo một số nghiên cứu, bạn cũng không nên bỏ ngay), hãy bắt đầu bằng việc giảm lượng nicotine bạn hấp thụ mỗi ngày, cho tới khi bạn có thể cai hẳn.

Không chỉ xương của bạn sẽ cảm thấy biết ơn, mà toàn bộ cơ thể bạn đều hưởng lợi từ việc đó.

6. Xem xét lượng caffeine

Nếu bạn giống như hàng triệu người khác trên thế giới, không tài nào tưởng tượng được một buổi sáng thiếu cốc cà phê, bạn phải biết rằng, có một thứ gọi là "thừa caffeine" đặc biệt có hại cho xương của bạn.

Các nghiên cứu cho rằng chất caffeine (khi được hấp thụ với số lượng lớn) có thể làm giảm khối lượng xương và tăng khả năng gãy xương, bởi caffeine có ảnh hưởng tiêu cực tới quá trình hấp thụ canxi.

Lời khuyên: Các bác sĩ bao đảm an toàn cho 400mg caffeine dành cho mỗi người trưởng thành (4 cốc cà phê pha) mỗi ngày. Vì vậy, nếu bạn uống ít hơn 4 cốc cà phê thì không phải lo lắng. Nhưng nếu uống nhiều hơn thế, xương của bạn có thể bị tổn thương.

7. Xương của bạn cần Omega-3

Cùng với những hoạt động thể chất vừa phải, acid béo Omega-3 có tác động đáng kể tới mật độ khoáng chất trong xương. Chúng giúp thúc đẩy quá trình sản xuất ra các tế bào xương gọi là osteoblast.

Thêm vào đó, các acid béo đa không bão hòa (polyunsaturated fatty acids) có thể giúp giảm đau khớp do loãng xương và viêm khớp thấp.

Lời khuyên: Theo Viện Y tế Quốc gia, một người lớn trung bình cần 1,6g omega-3 (nam) và 1,1g omega-3 (nữ) mỗi ngày.

Nguồn thực phẩm chứa omega-3: Những loài cá béo như cá thu, hải sản, quả óc chó, hạt chia,...

8. Xem xét việc bổ sung collagen

Bạn có biết, 90% xương hữu cơ của bạn là collagen? Khi bạn già đi, ngoài việc mất đi dần mật độ xương, collagen trong bạn sẽ giảm đi đáng kể, cuối cùng dẫn đến gãy xương.

Lời khuyên: Để có được collagen tự nhiên, hãy thêm cá, nước xương và ớt chuông trong thực đơn ăn uống của bạn.

Nhưng rất khó có thể hấp thụ được đầy đủ lượng collagen cần thiết cho cơ thể nếu chỉ ăn những thực phẩm trên, bạn có thể dùng thực phẩm bổ sung theo chỉ dẫn và liều lượng. Trước khi sử dụng thực phẩm bổ sung, hãy hỏi ý kiến của bác sĩ.

Nguồn thực phẩm chứa collagen: Nước dùng xương, gelatin, ớt chuông, trái cây thuộc họ cam, trứng, hạt bí đỏ...

9. Hấp thụ đủ chất đạm

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng protein có liên quan trực tiếp với chỉ số của mật độ xương. Trên thực tế, canxi và protein cùng làm việc để duy trì sức khỏe của xương.

Lời khuyên: Theo Harvard Health, ăn được gợi ý là 0,8g đạm/1kg trọng lượng cơ thể.

Nhưng trước khi thực hiện ca'ch ăn giàu chất đạm, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn vì nếu cơ thể có quá nhiều canxi, có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Nguồn protein: Hải sản, gia cầm thịt trắng, sữa, phô mai, trứng, đậu,...

10. Hạn chế lượng muối

Các nhà khoa học Nhật Bản nói rằng lượng natri dư thừa sẽ ảnh hưởng tới độ chắc khỏe của xương.

Hầu hết chúng ta hấp thụ natri từ muối ăn thông thường, điều này khá xấu vì muối có khả năng dẫn tới sự thiếu hụt canxi mà cuối cùng có thể dẫn đến xương yếu, giòn.

Vì vậy, để ngăn ngừa loãng xương, hãy cố gắng xem xét lại chế độ ăn uống của bạn - và lượng natri của bạn nói riêng.

Lời khuyên: Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị mỗi người không ăn quá 2..300mg muối một ngày, và giới hạn lý tưởng là không quá 1.500 mg muối mỗi ngày cho hầu hết người lớn.

Những đối tượng dễ mắc bệnh về xương

Bây giờ bạn đã biết cách giữ cho xương chắc khỏe hơn, chúng tôi nghĩ sẽ hữu ích khi biết rằng có một số yếu tố khiến bạn có nguy cơ cao hơn bị bệnh nhưng bạn không thể làm bất cứ điều gì về chúng.

Giới tính: Nghiên cứu chứng minh rằng phụ nữ (50 tuổi) có tỷ lệ loãng xương cao gấp 4 lần so với nam giới cùng độ tuổi.

Tuổi: Chúng ta bắt đầu mất khối lượng xương sau khi bước sang tuổi 30. Mặc dù đây là một quá trình liên tục cần có thời gian, nhưng đây có lẽ là thời điểm tốt nhất để có lối sống lành mạnh và nhận ra tầm quan trọng của hoạt động thể chất thường xuyên.

Lịch sử gia đình: Thật không may, nếu cha mẹ của bạn đã được chẩn đoán bị loãng xương, nó có nghĩa là bạn cũng có thể có nguy cơ mắc căn bệnh này.

Dân tộc: Phụ nữ châu Á và da trắng có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao hơn phụ nữ có nguồn gốc dân tộc khác.

Nếu bạn thuộc một trong các nhóm này, bạn nên cân nhắc sức khỏe của xương tốt hơn nữa!!

Đừng trì hoãn sức khỏe của bạn và ngay cả khi bạn vẫn còn ở độ tuổi 20, hãy bắt đầu quan tâm tới xương của bạn ngay hôm nay! Chia sẻ bài viết này với bạn bè của bạn để họ có thể coi trọng sức khỏe của xương .

Theo Homi

TK 2: Đau khớp dễ gây tàn phế

Thời tiết chuyển mùa, mưa nắng thất thường là nỗi ám ảnh của những bệnh nhân mắc bệnh xương khớp nói chung và thoái hóa khớp nói riêng, đặc biệt là người lớn tuổi. Đây là thời điểm bệnh nhân phải đối mặt với các cơn đau nhức tăng một cách đột biến, thường khởi phát lúc mới ngủ dậy, nặng hơn vào cuối ngày và kéo dài cho đến đêm. Đầu tiên là cảm giác đau từ các vị trí như khớp gối, cột sống, cổ tay, bàn tay, cổ, vai, thắt lưng... hoặc nặng hơn là tình trạng sưng khớp, tê cứng khớp làm hạn chế khả năng vận động. Nghiêm trọng hơn, nếu tình trạng trên kéo dài nhiều ngày mà không có biện pháp chăm sóc xương khớp đúng cách thì nguy cơ dính khớp, biến dạng khớp dẫn đến tàn phế là rất cao!

Vì sao mùa mưa, lạnh là “mùa cao điểm” của bệnh khớp?

Theo giải thích của các chuyên gia, khi nhiệt độ hạ xuống đột ngột, cơ thể chúng ta có xu hướng cố dự trữ năng lượng khiến việc lưu thông máu kém hơn bình thường, đồng thời cũng làm giảm lưu thông của dịch khớp - có vai trò như tấm đệm hạn chế sự cọ xát giữa các đầu xương. Với bệnh nhân thoái hóa khớp, khi sụn khớp và xương dưới sụn bị tổn thương kèm theo sự lưu thông dịch khớp giảm đi làm cho sự cọ xát giữa các đầu xương tăng lên, gây đau nhiều hơn.

Mặt khác, vào mùa mưa, áp suất khí quyển giảm và độ ẩm tăng khiến cho các khớp giãn ra và chèn ép vào các dây thần kinh xung quanh sụn khớp và xương dưới sụn hư tổn nên bệnh nhân cảm nhận rõ hơn các cơn đau, đặc biệt với người thoái hóa khớp nặng sẽ thấy đau dữ dội khi vận động.

Nếu chờ đến lúc khớp “kêu cứu”, người bệnh mới tìm phương án giảm đau một cách thụ động như xoa bóp chỗ đau bằng dầu nóng/các loại thuốc bôi/đắp, uống các loại thuốc giảm đau nhanh... thì không thể xử lý được tận gốc vấn đề mà thậm chí ngược lại có thể còn khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn. Dưới đây là những lưu ý khi “đối phó” với chứng đau khớp mùa mưa lạnh.

1. Không để cơ thể bị lạnh

Lạnh và ẩm ướt chính là yếu tố thúc đẩy cơn đau nhiều hơn ở xương, khớp. Do đó, việc đầu tiên để “chống chọi” với các cơn đau khớp là giữ ấm cơ thể nói chung và làm ấm khớp nói riêng. Vào thời điểm trời mưa, trở lạnh, ngay cả khi ở trong nhà, người bệnh cần mặc ấm, dùng khăn quàng cổ, găng tay, tất... đặc biệt cần hạn chế tiếp xúc nước hay mưa lạnh.

Khi khớp có dấu hiệu đau nhức, tê cứng, có thể làm ấm xung quanh vị trí đau bằng dầu hoặc chườm nóng để giúp cơ bắp thư giãn và đỡ đau hơn. Tuy nhiên, đây chỉ là cách “đổi phở” triệu chứng tạm thời bởi không giải quyết tận gốc nguyên nhân gây đau xương khớp. Mặt khác, việc sử dụng dầu nóng quá nhiều còn có thể gây bỏng, dị ứng và đau nhiều hơn.

2. Duy trì vận động, tập luyện nhẹ nhàng

Khi bị đau nhức xương khớp, nhiều người không dám vận động, đi lại, thậm chí chỉ ngồi hay nằm một chỗ. Theo các chuyên gia, nếu không vận động, các khớp sẽ trở nên cứng lại, sụn khớp và xương dưới sụn không được nuôi dưỡng sẽ nhanh hư tổn, gây đau nhiều hơn.

Tuy nhiên, cần tránh vận động mạnh cũng như tập các môn thể thao cường độ cao như điền kinh, bóng đá, tennis... do khớp đã có dấu hiệu thoái hóa mà còn phải vận động mạnh sẽ khiến tổn thương càng nặng hơn.

Vì thế, người bệnh nên vận động thường xuyên nhưng nhẹ nhàng, có thể tập 5-10 phút/lần, 3 lần/ngày. Điều này giúp cho máu huyết lưu thông tốt và tạo điều kiện vận chuyển dưỡng chất đến sụn khớp, hạn chế tình trạng xơ cứng, dính khớp.

3. Dùng ngay việc dùng thuốc giảm đau nhanh

Dù các chuyên gia đã cảnh báo thuốc kháng viêm, giảm đau chỉ có tác dụng nhất thời mà không thể làm hồi phục sụn khớp và xương dưới sụn bị thoái hóa nhưng nhiều người vẫn phớt lờ điều này. Việc dùng thuốc giảm đau thường xuyên và dài ngày không chỉ gây tác dụng phụ như đau/loét dạ dày mà còn gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quy. Nghiêm trọng hơn cả, sử dụng thuốc giảm đau trong thời gian dài sẽ làm mờ triệu chứng bệnh khớp khiến bệnh diễn tiến âm thầm theo chiều hướng xấu, sụn và xương dưới sụn bị phá hủy nặng hơn, gây khó khăn trong việc điều trị.

4. Bổ sung dưỡng chất đặc hiệu và an toàn cho xương khớp

Qua nhiều nghiên cứu, các nhà khoa học Mỹ đã tìm ra tinh chất Peptan, một dưỡng chất đặc hiệu tác động trực tiếp vào sụn khớp và xương dưới sụn, mang đến giải pháp giảm đau hiệu quả và an toàn cho các bệnh xương khớp nói chung, đặc biệt là thoái hóa khớp.

Một nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà khoa học Đức, đăng trên tạp chí Journal of Nutrition số 129 (Mỹ) cho thấy, hơn 90% thành phần Peptan sẽ được cơ thể hấp thu sau 12 giờ và nhanh chóng có mặt trong mô liên kết tái

sụn và xương dưới sụn. Tại sụn khớp, Peptan giúp tăng trên 3 lần lượng collagen tuýp II (chất căn bản của sụn khớp) và Aggrecan (thành phần tham gia cấu tạo sụn và dịch khớp) chỉ sau 8 ngày sử dụng. Tại xương dưới sụn, Peptan kích thích các tế bào tạo xương tăng cường hoạt động để cải thiện mật độ khoáng xương, làm chậm quá trình hủy xương, ngăn ngừa thoái hóa khớp. Đặc biệt, trong khi nhiều bệnh nhân lo lắng vì một số sản phẩm bổ sung dưỡng chất cho khớp có tác dụng phụ gây rối loạn tiêu hóa, cảm giác cồn cào, buồn nôn..., thì sản phẩm chứa Peptan có thể sử dụng lâu dài mà không gây tác dụng phụ, không kích ứng dạ dày, thần kinh, an toàn cho cả người bệnh tiểu đường và huyết áp cao.

5. Lối sống lành mạnh

Chăm sóc và bảo vệ khớp đúng cách giúp người bệnh chủ động đối phó với các cơn đau khớp khi thời tiết chuyển mùa.. Bên cạnh việc bổ sung dưỡng chất phù hợp cho sụn khớp và xương dưới sụn, người bị thoái hóa khớp cần kiểm soát cân nặng, thay đổi thói quen sinh hoạt hằng ngày: hạn chế lên xuống cầu thang hay khiêng vác nặng, tránh ngồi xổm hay ngồi xếp bằng, tránh các môn thể thao cường độ cao, hạn chế dùng BIA ,RUOU và các chất kích thích thần kinh vì chúng có thể gây co cứng cơ, giảm tác dụng của thuốc điều trị...

Theo các chuyên gia, ngoài việc tránh dùng nạp nhiều muối và đạm để hạn chế tình trạng sưng, viêm, người bệnh nên ưu tiên sử dụng rau củ quả, thực phẩm chứa nhiều vitamin D, omega-3... Nhưng cách dinh dưỡng chỉ đáp ứng điều kiện “cần”, việc bổ sung dưỡng chất cần thiết để phục hồi những tổn thương ở sụn khớp và xương dưới sụn mới là điều kiện “đủ” giúp giảm đau hiệu quả.

Xuân Lê

TK 3: Chữa trị đau khớp

Viêm đau các khớp là căn bệnh ngày càng phổ biến ở người lớn tuổi. Tuổi càng cao, các sụn khớp cũng bị bào mòn, khô chất nhờn chính là nguyên nhân các khớp bị đau. Tuổi tác chính là nguyên nhân lớn nhất dẫn đến đau khớp...

Viêm đau các khớp là căn bệnh ngày càng phổ biến ở người lớn tuổi. Việc điều trị căn bệnh viêm khớp do tuổi già thường được sử dụng nhất ở các bệnh viện chính là thuốc giảm đau chống viêm. Tuy nhiên, ai cũng biết tác hại của các loại thuốc này lên cơ thể, chúng sẽ gây ra một số tác dụng phụ không mong muốn nếu sử dụng dài lâu. Ít nhất là có hại cho dạ dày, nóng

trong người gây chứng táo bón.

Ngày nay, người ta thường hướng đến các liệu pháp tự nhiên giúp đẩy lùi cơn đau khớp mà không cần dùng thuốc hàng ngày. Trong bài viết này, chúng tôi xin gửi đến các bạn công thức ngâm vỏ chanh với dầu ô liu giúp làm giảm cơn đau khớp nhanh chóng và hiệu quả.

Sự kì diệu khi kết hợp 2 nguyên liệu này

Đây là 2 nguyên liệu thông dụng mà bạn có thể tìm mua ở bất cứ đâu. Vỏ chanh có hàm lượng tinh dầu và vitamin C nhiều gấp 15 lần nước chanh.

Trước nay, người ta thường dùng vỏ chanh cho việc điều trị viêm bàng quang, ổn định huyết áp, giúp xương chắc khỏe, bảo vệ răng miệng...

Thế nhưng, ít người biết rằng chỉ cần tận dụng vỏ chanh ngâm vào dầu ô liu, cơn đau khớp sẽ nhanh chóng được xoa dịu. Dầu ô liu sẽ là chất hòa tan tinh dầu và vitamin trong vỏ chanh giúp ngấm vào các vết viêm đau nhanh chóng hơn.

Nguyên liệu:

Vỏ chanh kết hợp với dầu oliu

- 2 - 3 trái chanh
- Dầu ô liu vừa đủ.

Thực hiện:

Rửa sạch chanh, dùng tay hoặc dao bóc lấy phần vỏ bên ngoài trái chanh.

Sau đó dùng dao thái nhỏ vỏ chanh thành nhiều miếng chừng 2-3cm để khi ngâm tinh dầu và vitamin dễ tiết ra hơn.

Ngâm vỏ chanh với dầu ô liu. Đổ số vỏ chanh vào lọ thủy tinh rồi đổ dầu ô liu ngập lên trên. Sau đó, đậy nắp lọ thật chặt, giữ nguyên hỗn hợp trong 2 tuần tại nơi có nhiệt độ phòng, tránh tiếp xúc ánh nắng mặt trời. Sau 2 tuần, hỗn hợp có thể sử dụng được.

Cách dùng:

Bạn chỉ cần dùng một miếng gạc y tế hoặc một mảnh vải mỏng ngâm vào dung dịch. Sau đó, đặt miếng gạc lên chỗ bị đau và giữ nguyên trên khớp đau trong 4 tiếng đồng hồ. Ngay lần sử dụng hỗn hợp đầu tiên, cơn đau khớp sẽ nhanh chóng thuyên giảm. Sau đó, bạn có thể thực hiện đều đặn tuần 2 - 3 lần để cơn đau khớp không còn quay trở lại nữa.

Ngoài ra, bạn cũng có thể sử dụng cho các trường hợp bong gân, chấn thương do vận động quá mạnh.*

Chúc bạn thành công với công thức đơn giản trên.

TK 4: Bệnh gao đến từ đâu

Tình trạng viêm này có thể tái đi tái lại nhiều lần gây ra biến dạng khớp nếu không điều trị. Không phải tất cả những người có acide urique cao trong máu là bị cơn gout, tuy nhiên nếu nồng độ acide urique trong máu cao và kéo dài càng lâu thì càng có nguy cơ bị gout.

Thế tại sao lại bị tăng acide urique trong máu? Đó là do thận không thải được acide urique hoặc do cơ thể tạo ra quá nhiều (do ăn uống, do bệnh lý như ung thư máu dạng lim phôm, thiếu máu tán huyết, vảy nến..) hoặc do bất thường trong chu trình tạo ra acide này.

Bệnh sẽ biểu hiện bằng các cơn đau ở các khớp, khớp có thể bị sưng to đỏ có thể có nước trong khớp đặc biệt là ngón chân cái (khớp bàn ngón) hay bị nhất, tuy nhiên các khớp khác đều có thể bị. Cơn đau rất nặng được mô tả dữ dội và nhiều khi bệnh nhân không dám đắp mền vì **chỉ cần chạm nhẹ vào cũng gây ra cơn đau dữ dội.**

Cơn gout hay xảy ra sau 1 chấn thương nhẹ, sau bữa nhậu linh đình. Cơn gout có thể xảy ra vài ngày hoặc vài tuần và có thể tự bớt, **nhưng nếu không điều trị những cơn này sẽ xuất hiện thường hơn và gây ra biến dạng hủy khớp gây tàn phế.**

Làm sao để chẩn đoán bệnh gout?

- Các BS sẽ cho bệnh nhân đi thử nồng độ acide urique trong máu và tùy theo thông số của mỗi loại máy thử mà cho các con số khác nhau, **bình thường nhỏ hơn 7mg/dL**

Tuy nhiên cơn gút khá đặc biệt nên đôi khi có thể chẩn đoán qua hỏi bệnh sử và khám bệnh nhân vì nồng độ acide urique trong máu cao giúp chẩn đoán nhưng không chuyên biệt.

Nếu lấy dịch khớp đem soi dưới kính hiển vi để thấy các tinh thể urate hình kim là chắc chắn nhất nhưng ít được làm vì nhiều lí do khác nhau.

- Chụp x ray khớp cho thấy hình ảnh tổn thương xương dưới sụn.

Bệnh tiến triển ra sao và có thể chữa khỏi hay không?

Thường thì cơn gout có thể bị đẩy lui bằng các thuốc hiện có và nếu bệnh nhân chịu theo cuộc điều trị và chấp nhận ăn kiêng thì có thể ngăn chặn được bệnh nhưng nên nhớ rằng đây là loại bệnh không thể chữa dứt, **nghĩa là bệnh nhân phải chấp nhận chế độ ăn kiêng và theo dõi bệnh suốt đời.**

Nếu không điều trị hoặc để cơn gout xảy ra nhiều lần sẽ gây hủy khớp gây tàn phế, lúc đó cần đến các phẫu thuật tái tạo lại khớp. Khoảng 20 % bệnh nhân bị gout bị sỏi thận do chính tinh thể urate lắng tụ gây ra sỏi làm tắc nghẽn đường tiết niệu có thể gây suy chức năng thận, nhiễm trùng tiểu... có thể gây ảnh hưởng đến tính mạng. một số bệnh nhân có các cục ở dưới da như vùng khuỷu, mắt cá .. gọi là cục tophi là do lắng tụ tinh thể urate khi bể ra làm chảy ra 1 chất bột trắng giống như phấn.

Vai trò của nội soi khớp là làm sạch khớp, cắt bớt bao hoạt dịch c=E 1a khớp khi bị viêm nhiều lần gây dày, hạn chế vận động của khớp. Một khi khớp bị hư hoàn toàn thì có thể thay khớp bằng khớp nhân tạo.

BS TĂNG HÀ NAM ANH

Chế độ dinh dưỡng cho người bị bệnh gout

I. Những thức ăn và đồ uống không có lợi cho người bị bệnh gout :

1. Thức ăn :

Kiêng tuyệt đối những thực phẩm giàu đạm có gốc Purin như : Hải sản, các loại thịt có màu đỏ như : Thịt trâu, bò, ngựa, thịt dê, thịt thú rừng...;=2 0Phũ tạng động vật như : Lưỡi, lòng, tim, gan, thận, óc...;Trứng gia cầm nói chung, nhất là các loại trứng đang phát triển thành phôi như trứng vịt lộn...

Giảm bớt những thực phẩm giàu đạm khác trong khẩu phần ăn như :

+ Đạm động vật nói chung như: Thịt lợn, thịt chó, thịt gà, thịt vịt...;Cá và các loại thủy sản như: lươn, ếch...

+ Đạm thực vật: Đậu hạt nói chung nhất là các loại đậu ăn cả hạt như : đậu Hà Lan, đậu trắng, đậu đỏ, đậu xanh...,Các chế phẩm từ đậu nành như : Đậu phụ, sữa đA 7u nành, tào phớ... nhìn chung ít làm tăng acid uric hơn các loại đậu chưa chế biến.

Kiêng tất cả các loại thực phẩm có tốc độ tăng trưởng nhanh như : Măng tre, măng trúc, măng tây, nấm, giá, bạc hà (dọc mùng) vì sẽ làm gia tăng tốc độ tổng hợp acid uric trong cơ thể.

Giảm các thực phẩm giàu chất béo no như : Mỡ, da động vật, thức ăn chiên, quay, thực phẩm chế biến với các chất béo no như: Mì tôm, thức ăn nhanh.

Bệnh nhân có tầm vóc trung bình 50 kg không nên ăn quá 100g thực phẩm giàu đạm mỗi ngày

Đồ uống :

Tuyệt đối không uống bất kỳ một dạng chất cồn nào như : Rượu, bia, com rượu, nếp than...

Hạn chế đồ uống có gaz, nước uống ngọt nhiều đường vì sẽ làm tăng nguy cơ béo phì, một trong những yếu tố tăng nặng bệnh gút.

Giảm các đồ uống có tính toan như : nước cam, chanh, nước trái cây giàu vitamin C vì làm tăng nguy cơ kết tinh urate ở ống thận, tăng nguy cơ sỏi thận.

II. Những thức ăn, đồ uống có lợi cho người bị bệnh gút:

1,Thức ăn :

Các thực phẩm giàu chất xơ nói chung như dưa leo, củ sắn, cà chua...giúp làm chậm quá trình hấp thu đạm, làm giảm thoái hoá biến đạm để sinh năng lượng nên giảm sự hình thành acid uric.

2,Đồ uống :

Nên uống nhiều nước (tối thiểu 2,5 đến 3 lít nước mỗi ngày).

Nên uống nước khoáng không ga có độ kiềm cao giúp tăng đào thải acid uric và hạn chế sự kết tinh urate tại ống thận, làm giảm nguy cơ sỏi thận.

TK5: Chữa bệnh gao

A) bằng blackberry juice (trái ngấy)

1. Nguyên nhân của bệnh Gout:

Bệnh này do nồng độ ACID URIC trong máu tăng quá cao.

Acid uric là một sản phẩm phụ tạo ra do sự thoái giáng của purin.

Purin cũng có trong tất cả các loại thịt, cá và gia cầm.

Thông thường thì acid uric bị phân hủy trong máu và được thải ra ngoài qua thận để ra nước tiểu.. Nhưng đôi khi cơ thể bạn tạo ra quá nhiều acid uric hoặc thải acid này ra nước tiểu quá ít. Hậu quả là acid uric trong máu tăng lên, tích lũy dần dần và lắng đọng thành những tinh thể sắc nhọn hình kim tại các khớp hoặc các bao quanh khớp gây ra triệu chứng đau đớn, viêm sưng khớp.

Một số tình trạng khác, gọi là giả Gout, cũng làm lắng đọng tinh thể ở khớp nhưng không phải tinh thể acid uric mà là tinh thể calcium pyrophosphate dihydrate.

Bệnh giả Gout cũng có thể gây đau khớp ngón chân cái tương tự Gout nhưng thường thì ở các khớp lớn hơn như gối, cổ tay hoặc mắt cá chân.

2. Nguồn bệnh

Những hoàn cảnh và lý do sau đây có thể làm tăng acid uric máu cũng như tăng nguy cơ bệnh Gout:

- Đa số lý do là vì đã uống nhiều Rượu, đặc biệt là rượu ... BIA.
- Một số bệnh và vài thứ thuốc dùng để điều trị các bệnh khác cũng có thể làm bạn tăng nguy cơ bị Gout, như tăng huyết áp, Diabetes, High Cholesterol và ngay cả ít vận động,... cũng làm tăng acid uric.
- Một vài loại thuốc như thiazide, aspirin liều thấp và cyclosporine ...
- Một phần tư (25%) số bệnh nhân bị Gout là do di-tuyền.
- Nam giới thường thấy mắc bệnh Gout nhiều hơn nữ giới..

3. Biến chứng

Một số bệnh nhân bị Gout tiến triển đến viêm khớp mạn tính, thường có sự thay đổi màu do lắng đọng các tinh thể dưới da gọi là sạn urat (tophi). Một số ít có thể bị sỏi thận.

4. Điều trị

- Thuốc kháng viêm không có Steroid (NSAIDs) dùng làm giảm đau như Indomethacin (Indocin) hoặc các thuốc bán tự do ở nhà thuốc như Ibuprofen (Advil, Motrin,...).

- Bác sĩ cũng có thể kê toa cho bạn các kháng viêm có Steroid như prednisone Tuy nhiên hãy cẩn thận với các thuốc này và tham vấn ý kiến bác sĩ của bạn về cách dùng và thời gian dùng (thường chỉ nên dùng từ 3-10 ngày), vì nếu điều trị kéo dài chúng có thể gây các biến chứng như viêm loét và xuất huyết dạ dày tá tràng.

- Trường hợp bạn bị cơn Gout nặng, bác sĩ có thể cho bạn dùng Colchicin hoặc chích Cortisone thẳng vào khớp (như đã giới thiệu về một MD gốc TH tại SJ trong phần mở đầu).

5. Phòng ngừa

Hiện chưa có cách nào chắc chắn để ngăn ngừa sự khởi phát và tái phát của các cơn Gout.

Nếu bạn bị Gout, bác sĩ của bạn sẽ cho bạn dùng một số thuốc giúp ngăn ngừa hoặc làm giảm thiểu độ nặng của các cơn tái phát sau này.

Các thuốc này gồm có Allopurinol (Zyloprim, Aloprim) và Probenecid (Benemid) dùng hàng ngày giúp giảm nồng độ và tốc độ sản xuất acid uric. Việc duy trì nồng độ acid uric ổn định ở giới hạn bình thường là cách ngăn ngừa bệnh Gout lâu dài và hiệu quả nhất.

6. CHỮA BỆNH GOUT KHÔNG CẦN DÙNG THUỐC:

Có khá nhiều tài liệu chứng minh về ĐƯỢC tính của Black Cherry có khả năng làm giảm thiểu sự đau đớn vì các bệnh đau khớp xương và đặc biệt là bệnh GOUT .

CÁCH UỐNG:

- Pha 1 phần Black Cherry Concentrate đó với 5 phần nước.

- Hãy uống như một loại nước giải khát thông thường (Coke, Soda ...)

Thân chúc quý bạn khỏi đau vì GOUT bằng một cách chữa trị ít tốn kém.

B) bằng lá tía tô

Tía Tô cũng là thuốc trị bệnh Gout rất hiệu nghiệm nữa - Mỗi ngày ăn cơm 2 lần sáng và chiều đều phải có lá Tía Tô ăn như rau sống. Lúc nào cũng có Tía Tô sẵn trong nhà. – Khi cảm thấy sắp bị sưng chân là nhai nuốt nhiều lá Tía Tô liền. – Nếu đang bị lên cơn đau thì nấu 1 bó lá Tía Tô để uống thì sẽ giảm đau ngay trong vòng 1/2 tiếng

Chương 6

Bệnh mắt

Tôi mắc nhiều bệnh về mắt: cườm khô (cataract), cườm nước (glaucoma), mắt đỏ, mắt ngứa, v. v. một phần vì tuổi già, phần khác vì viết sách kỹ thuật, nhất là viết 12 quyển Hồi Ký.

Mỗi lần đi khám mắt, BS Mắt yêu cầu tôi làm đủ 4 tests, trong đó cái test "Visual Field" làm tôi khó chịu, choáng váng mặt mày.

Cườm khô: Sau gần 2 năm test, tôi được giải phẫu mắt phải tháng 7/2014, mắt trái tháng 9/2014.

Cườm nước: Sau 2 lần test, áp nhãn mắt trái, mắt phải của tôi là 13/17, 14/17. BS cho biết khi nào áp nhãn lên tới 21, mới cho bắn Laser và hẹn tôi ngày 2*5/2019 tái khám. Trong khi chờ đợi, cô BS cho nhỏ thuốc Travatan 2.5 mg, 1 giọt/ mỗi đêm (giá thuốc bán là \$240.00/1 lọ nhỏ xíu).

Tôi tài trợ mổ mắt cho hàng nghìn đồng bào trong nước với chi phí là \$30/ 1 ca, trong khi tại Hk là \$3000 /1 ca. Cả 2 nơi đều dùng phương pháp Phaco, với dụng cụ giải phẫu y như nhau.

TK 1: Bệnh Thường Thấy ở Mắt

Các phần chính của nhãn cầu là thủy tinh thể, giác mạc, võng mạc. Các bộ phận này và nhãn cầu có thể bị tổn thương, thay đổi, đưa tới suy giảm hoặc mất thị lực.

Xin cùng tìm hiểu.

Thủy Tinh Thể

1.Cấu tạo

Thủy tinh thể (lens) là bộ phận quan trọng tiếp nhận và hội tụ ánh sáng hình ảnh lên võng mạc (retina).

Đây là một cấu trúc hai mặt lồi (convex), trong suốt, gồm có nước và chất đậm, nằm ngay phía sau giác mạc và đồng tử.

Về cấu tạo, thủy tinh thể có một màng bọc, dưới đó là phần cùi, ở giữa là nhân. Cấu trúc này tương tự như một quả mận với vỏ, cùi và hạt mận.

Vì có tính cách đàn hồi nên thủy tinh thể có thể thay đổi độ cong để mắt nhìn rõ được sự vật ở xa hoặc ở gần.

Tinh thể dẹp xuống khi tập trung vào vật ở xa và hình ảnh vật đó thấy nhỏ. Tinh thể dày lên để tập trung vào vật ở gần, vật nhìn thấy to. Đó là sự điều tiết của mắt. Khả năng này hoàn toàn tự động, con người không điều khiển được.

Ở người dưới 40 tuổi, tinh thể mềm, dễ thay đổi hình dạng, nhờ đó ta có thể tập trung nhìn sự vật xa gần khác nhau.

Với người từ 40 tuổi trở lên, tinh thể mất dần tính đàn hồi, kém khả năng tăng độ cong, khiến cho việc nhìn vật ở gần khó khăn. Đó là sự lão thị (presbyopia), các vị này phải đưa vật ra xa tầm mắt hơn một chút hoặc phải đeo kính lão để điều chỉnh.

Bệnh thường xảy ra ở thủy tinh thể là đục mờ.

2.Nguyên nhân gây ra đục thủy tinh thể

Thực ra, đục thủy tinh thể hoặc Cườm mắt(cataract) không phải là một bệnh mà là hậu quả một thay đổi bình thường của sự hóa già. Ở tuổi trẻ, thủy tinh thể cũng có thể bị đục vì chấn thương hoặc do bẩm sinh.

Mới đầu, thủy tinh thể hơi mờ đục và chuyển dần từ màu trắng sang màu vàng hoặc nâu. Ánh sáng vào mắt sẽ giảm đi, hình ảnh trên võng mạc không rõ và biến dạng, lâu ngày đưa tới giảm thị lực.

Mỗi thành phần của TTT có thể đục mờ riêng rẽ.

Với tuổi già, phân nhân bị mờ nhiều hơn. Tiểu đường mờ phân cùi hoặc vỏ. Cận thị nặng hoặc dùng thuốc cortisone lâu ngày thường hay bị đục ở vỏ.

Ngoài hậu quả của sự lão hóa, đục thủy tinh thể còn thấy trong các trường hợp như khi mắt bị chấn thương, hút nhiều thuốc lá, uống nhiều rượu, do tác dụng của một số dược phẩm như thuốc lợi tiểu, cortisone, thuốc an thần, ô nhiễm môi trường, hóa chất độc hại, tia tử ngoại của ánh sáng mặt trời quá mạnh, sống trên cao với ít oxy, hậu quả của một vài bệnh như tiểu đường, cao huyết áp, cao cholesterol, mập phì.

Một số trẻ em sanh ra đã bị đục thủy tinh thể.

Đục thủy tinh thể đưa tới khó khăn nhìn giống như nhìn qua cặp mắt kính phủ sương mù. Bệnh nhân không nhìn rõ khi có quá ít hoặc quá nhiều ánh sáng, không coi được TV, khó khăn lái xe, dễ gặp tai nạn. Muốn đọc sách báo, họ phải mang kính phóng đại (magnifying glasses). Hậu quả là người đó ngại ngùng không muốn đi đâu và mất sự tự chủ, độc lập.

3.Điều trị

May mắn là hiện nay nhờ có vi phẫu thuật mà thị giác của người đục thủy tinh thể đã được phục hồi.

Trước đây, kỹ thuật mổ đòi hỏi cườm phải “già” cứng (ripen hoặc mature) để được dễ dàng “múc” ra, khiến cho người bệnh phải đợi một thời gian với kém thị giác.

Thực ra, sự “chín” của TTH không quan trọng bằng chính khó khăn mà người bệnh cảm thấy.

Trước khi mổ, họ có thể thay cặp kính mới hoặc dùng kính lúp. Khi nào thị giác kém hẳn, gây ra trở ngại cho các sinh hoạt hàng ngày thì mổ cũng chưa muộn.

Phẫu thuật được làm ngay tại phòng mạch bác sĩ chuyên về nhãn khoa và bệnh nhân có thể về nhà sau khi giải phẫu hoàn tất mỹ mãn.

Thường thì không cần đánh thuốc mê mà cần chích chút thuốc tê nơi mắt hoặc nhỏ mắt với mấy giọt thuốc tê và uống vài viên thuốc an thần.

Thủy tinh thể có thể “múc” ra trọn bộ với vỏ, cùi và nhân hoặc để vỏ lại, chỉ lấy cùi và nhân. Rồi thay thế bằng TTH nhân tạo làm bằng chất silicone hoặc acrylic.

TTH nhân tạo rất mềm, bẻ cong được, nên chỉ cần rạch vài ba mili mét là đủ để thay TTH mới. Vết mổ nhỏ, tự lành, đôi khi không cần khâu

Theo thống kê, tỷ lệ thành công của vi phẫu thuật thay thủy tinh thể nhân tạo rất cao, lên tới 97%.

Sau khi mổ, nhiều bệnh nhân rất thỏa mãn, nói mắt sáng như đèn pha ô tô, nhìn rõ ràng mọi sự vật với màu sắc đầy đủ. Họ trở nên tự tin, yêu đời hơn.

Sau khi mổ, một số bệnh nhân vẫn phải mang kính lão để đọc chữ hoặc kính hai tròng để nhìn vật ở xa.

Tuy nhiên đôi khi một số rủi ro hậu giải phẫu có thể xảy ra như nhiễm trùng, chảy máu, sung phù giác mạc, cao áp xuất trong mắt và bong võng mạc đặc biệt là ở người cận thị. Phẫu thuật gia đều có sẵn các phương thức để chấn chỉnh các rủi ro này.

Sau giải phẫu về, nên giữ gìn mắt theo hướng dẫn của bác sĩ, tránh làm việc nặng trong vài ngày.

Giác mạc

Giác mạc (cornea) là phần hình tròn phía trước của nhãn cầu, do các tế bào trong suốt tạo thành.

Giác mạc có khả năng tái tạo rất mau mặc dù không có mạch máu và rất nhạy cảm với sự đau đớn. Đây là bộ phận chính để bảo vệ mắt và để tiếp thu ánh sáng, đưa qua đồng tử.

Phủ lên giác mạc là *kết mạc* (conjunctiva) trong suốt, có rất ít mạch máu.

Sau đây là một số bệnh của giác mạc:

1. Viêm kết mạc (Conjunctivitis)

Mắt bị kích thích và đỏ (Pink eye).

Tác nhân gây bệnh thường thấy là những virus tương tự virus trong bệnh cảm lạnh vì thế nhiều người có dấu hiệu của bệnh này. Đôi khi vi khuẩn cũng gây ra viêm giác mạc.

Viêm giác mạc rất hay lây qua sự dùng chung các dụng cụ liên hệ tới mắt như khăn mặt, đồ trang điểm hoặc khi dụi tay lên mắt đang đau. Vì thế, rửa tay thường xuyên và không dụi mắt là phương pháp hữu hiệu để phòng tránh lây lan viêm mắt.

Viêm kết mạc do virus tự lành sau mấy ngày. Thuốc nhỏ mắt được dùng khi mắt cảm thấy cộm, ngứa.

Viêm do vi khuẩn được điều trị bằng thuốc nhỏ mắt có kháng sinh và cần được bác sĩ xác định trước khi dùng.

2. Trầy giác mạc

Đa số nguyên nhân của trầy giác mạc là do móng tay, tờ giấy vô tình đụng vào hoặc do vật lạ bắn vào mắt.

Vết thương trên giác mạc dù nhỏ cũng rất đau vì giác mạc có nhiều dây thần kinh cảm giác.

Nếu chẳng may bị thương tích này, nên đi khám chữa ngay.

Bác sĩ có thể nhỏ một giọt thuốc gây tê vào mắt để lấy vật lạ ra, nhỏ thuốc kháng sinh để tránh nhiễm trùng rồi băng lại để vết thương mau lành.

3.Đục mờ giác mạc

Bình thường giác mạc trong suốt nhưng có thể trở nên mờ đục vì:

- Bị thương tích chấn thương để lại vết sẹo
- Bị nhiễm virus, vi khuẩn hoặc nấm khiến cho giác mạc bị trầy.
- Thay đổi hình dạng của giác mạc khiến cho sự vật trở thành méo mó
- Tật bẩm sinh của giác mạc.

Khi giác mạc mờ, ánh sáng sẽ không vào mắt được và thị lực giảm hoặc mất hẳn.

Phẫu thuật hoặc tia laser có thể tẩy vết sẹo trên giác mạc, nhưng khi tổn thương quá rộng và sâu, giác mạc có thể được thay ghép.

Kỹ thuật ghép giác mạc hiện nay đang rất phổ biến.

Tế bào giác mạc dùng trong phẫu thuật ghép là do các nhà hảo tâm hứa tặng và được lấy trong vòng 6 giờ sau khi họ lâm chung. Tế bào được cất giữ trong ngân hàng giác mạc, được khám nghiệm coi có bị nhiễm các bệnh như HIV, viêm gan hoặc bất thường nào khác.

Ghép giác mạc được thực hiện đầu tiên vào năm 1905 khi bác sĩ Edward Zirum lấy giác mạc của một em bé 11 tuổi bị thương tích một mắt và ghép cho một nạn nhân hư giác mạc vì phỏng hóa chất.

Phẫu thuật có vẻ rất giản dị nhưng cần được các bác sĩ có kinh nghiệm thực hiện.

Bệnh nhân được gây tê tại mắt hoặc gây mê tổng quát tùy từng trường hợp. Phần giác mạc đục được lấy ra và thay thế bằng giác mạc người cho.

Mắt được băng kín cho tới ngày hôm sau tái khám. Thuốc nhỏ mắt được dùng mỗi ngày để phòng tránh nhiễm trùng và phản ứng bác bỏ “reject” tế bào lạ trong mấy tuần lễ.

Thường thường, cần thời gian từ 4 tới 6 tháng để giác mạc mới ổn định và thị giác phục hồi lần lần.

Ghép giác mạc cũng có một vài biến chứng như chảy máu, nhiễm trùng, phù sung võng mạc đôi khi không phục hồi được thị giác.

Cần thảo luận kỹ càng lợi hại với bác sĩ trước khi ghép giác mạc vì chi phí cũng khá cao.

Võng mạc

Võng mạc (retina) là lớp tế bào nhạy cảm với ánh sáng, lót phía trong mắt.

Đây là cấu trúc căn bản của cặp mắt, có công dụng như tấm phim của máy ảnh để thu nhận và ghi lại cả muôn vàn hình ảnh, tĩnh cũng như động, suốt ngày này qua tháng khác mà không cần thay phim như trong máy ảnh...

Trên võng mạc có những tế bào hình nón, hình que chuyển ánh sáng từ bên ngoài vào thành những tín hiệu điện năng, được dây thần kinh thị giác đưa lên não bộ. Tế bào não phân tích, tổng hợp các tín hiệu và tạo ra hình ảnh của sự vật.

Bệnh của võng mạc có thể là:

1-Bong võng mạc

Đây là một bệnh rất hiểm nghèo nhưng may mắn là rất hiếm khi xảy ra.

Nguyên do thông thường là võng mạc bị rách, thủng lỗ. Dịch pha lê ở phòng trước võng mạc chảy vào mặt sau của võng mạc, làm cho mô bào này bong ra.

Bệnh thấy ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là người cận thị từ 25-50 tuổi và người già sau khi giải phẫu đục thủy tinh thể.

Bong võng mạc cũng thấy khi mắt bị chấn thương, bị viêm mắt, trong bệnh tiểu đường hoặc do di truyền.

Bệnh nhân thấy có nhiều vật nhỏ bay lượn trong mắt (ruồi bay trong mắt), lâu ngày đưa tới giảm thị lực.

Bong võng mạc được điều trị bằng phẫu thuật để dán võng mạc trở lại.

Phẫu thuật rất tinh vi, không cần mổ con mắt mà dùng tia laser, liệu pháp lạnh (cryotherapy) hoặc phép thấu nhiệt (diathermy). Tinh vi hơn nữa là thay thế dịch pha lê bằng một loại chất hơi (gas) để đưa võng mạc về vị trí nguyên thủy.

Các phương pháp này có tỷ lệ thành công khá cao là 80%.

2.Mù màu sắc

Trên võng mạc có những tế bào hình que nằm ở chung quanh võng mạc để nhìn sự vật vào ban đêm và các tế bào hình chóp nằm ở giữa để nhìn màu sắc vào ban ngày.

Nhiều người cho rằng khi bị mù màu sắc là chỉ nhìn được màu đen và trắng. Thực ra không phải vậy. Người mù màu sắc thường có khó khăn nhận ra từng màu căn bản là đỏ, xanh lá cây (green) và xanh da trời (blue).

Mù màu sắc là bệnh không chữa trị được và không biết rõ nguyên nhân.

Bệnh có tính cách di truyền, xảy ra từ khi mới sanh và thấy ở nam giới nhiều hơn nữ giới. Một người nam bị mù màu sắc thừa hưởng khiếm khuyết từ người mẹ. Bà mẹ nhìn màu sắc bình thường và mang gen khiếm khuyết màu.

Vì không chữa được và vì chỉ là một khiếm khuyết với vài màu sắc, nên bệnh nhân thường thích nghi với khiếm khuyết của mình và có đời sống bình thường.

Bệnh cao áp nhãn

Cao áp nhãn (Glaucoma) là bệnh trong đó áp suất trong nhãn cầu tăng rất cao. ĐỂ hiểu rõ bệnh này, có thể ví dụ như sau.

Trong một bồn tắm, nếu ta mở vòi nước vào bồn đồng thời mở ống thoát nước dơ, nước sẽ chảy ra ngoài. Nếu ta khóa ống nước dơ, nước sẽ dâng cao trong bồn tắm. Bây giờ nếu ta bịt kín mặt bồn tắm với miếng vải nhựa và tiếp tục mở nước vào thì tấm vải nhựa sẽ căng phồng, vì sức ép của nước không lối thoát.

Cao áp nhãn cũng tương tự. Mắt luôn luôn sản xuất dịch chất lỏng vào nhãn cầu và được đưa ra ngoài theo ống nhỏ nằm giữa iris và giác mạc cornea. Nếu ống tắc, chất lỏng sẽ tích lũy trong mắt và đưa tới bệnh cao áp xuất của mắt. Hậu quả là mạch máu bị đè dẹp, giảm máu nuôi võng mạc và dây thần kinh mắt, thị giác suy giảm, có thể trở thành mù.

Cao áp nhãn có thể cấp tính hoặc mãn tính.

a-Cấp tính hoặc cao- áp- nhãn- đóng khi áp suất tăng đột ngột và nhanh vì ống thoát chất lỏng bị tắc nghẽn bất thành linh.

Bệnh tuy hiếm, thường thấy ở người tuổi cao với viễn thị nhưng là một cấp cứu. Nếu không điều trị trong vòng 48 giờ, dây thần kinh mắt sẽ bị hủy hoại và mất thị giác ở mắt đó.

Điều trị khá giản dị: bác sĩ dùng tia laser để thông ống nghẹt là thị giác trở lại bình thường.

b-Cao áp nhãn mãn tính xảy ra từ từ hơn, có khi cả vài năm, đôi khi không có triệu chứng, nhưng không kém phần nguy hiểm. Do đó, từ tuổi 40 trở lên, nên đi khám mắt mỗi 1 hoặc 2 năm để bác sĩ đo áp suất mắt.

Bệnh được chữa trị bằng thuốc nhỏ mắt hoặc thuốc uống để giảm áp suất. Nếu không có kết quả, có thể giải phẫu hoặc dùng tia laser để điều trị.

Ruồi bay trước mắt

Nhiều người thấy như có mấy con ruồi bay qua lại ở trước mắt, nhất là khi nhìn vào một nền sáng trắng, như vào một bức tường hoặc bầu trời trong xanh. Nguyên do gây bệnh là sự hóa lỏng của dịch pha lê (vitreous) ở phía sau thủy tinh thể. Các sợi nhỏ của dịch dính với nhau, tách rời võng mạc và bay nhảy trong mắt. Hiện tượng này thường thấy ở người trên 40 tuổi, người cận thị, bị chấn thương hoặc viêm mắt thoái hóa võng mạc ở tiểu đường hoặc sau khi giải phẫu đục thủy tinh thể.

Thường thường, các vật đó biến mất sau một thời gian dù không điều trị. Tuy nhiên, nếu vật đó có quá nhiều và gây trở ngại cho thị lực thì nên đi bác sĩ nhãn khoa để được điều trị, bằng dược phẩm hoặc phẫu thuật.

Kết luận

Con mắt là cửa sổ qua đó tâm hồn được quan sát, tìm hiểu. Đồng thời mắt cũng để nhận diện sự vật chung quanh. Khi mắt đau, mắt mờ thì các khả năng này mất đi. Con người rất dễ dàng rơi vào tình trạng lẻ loi, cô đơn, mất tự chủ độc lập.

Cho nên, xin nâng niu, giữ gìn, không quá lạm dụng cặp mắt.

Và đi khám bác sĩ chuyên khoa ngay khi thấy có các thay đổi bất thường ở mắt.

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức M.D.

TK 2: MẮT NGƯỜI GIÀ

Hàn Lâm Viện Nhân Khoa khuyên bệnh nhân 40-65 tuổi nên đi khám mắt ở bác sĩ chuyên môn (ophthalmologist) cứ 2 đến 4 năm một lần dù không có bệnh, trên 65 tuổi nên khám một lần mỗi năm là ít nhất, có thể thường hơn.

Lý do :

Những thay đổi mắt ở người già xảy ra rất chậm, từ từ, làm bệnh nhân thích ứng với hoàn cảnh mà không để ý, không biết rằng mắt mình mờ hơn trước, hoặc thị trường (visual field) của mình bị thu hẹp lại, mình không còn thấy rõ những gì xảy ra ở ngoại biên tầm mắt mình, màu sắc các sự vật mình thấy không trung thực (ví dụ màu trắng mình tưởng là vàng), đêm tối lái xe, đèn phía trước chiếu vào mắt mình lóa không thấy rõ . Bác sĩ chuyên khoa mắt sẽ khám thấy những thay đổi đó và sẽ có những biện pháp thích hợp để chữa trị (như cho đeo kính để điều chỉnh khúc xạ mắt (refraction correction) , giải phẫu hay cho thuốc trị chứng cườm nước làm cao áp suất trong mắt, ngăn chặn những tổn thương có thể xảy tới cho mắt, giải phẫu lấy cườm và thay thế bằng thấu kính nhân tạo/artificial lens, giúp tránh tai nạn cho người lái xe)

Tôi bị bệnh tiểu đường, mắt tôi không sao cả, tại sao bác sĩ bắt tôi đi khám mắt?

Bệnh tiểu đường, còn gọi là bệnh Đái tháo đường (diabetes mellitus) không phải chỉ có chứng đường được thải ra nước tiểu mà còn ảnh hưởng đến hầu hết các bộ phận trong cơ thể người bệnh. Mắt là bộ phận bị ảnh hưởng nặng do bệnh đái đường.

Bệnh võng mạc do tiểu đường (diabetic retinopathy), làm hư hại võng mạc (là cái màng phía sau tròng mắt, nơi nhận hình ảnh do ánh sáng từ ngoài mắt chiếu vào), là lý do hàng đầu gây ra bệnh mù ở người lớn. Bệnh nhân cần được bác sĩ mắt nhỏ thuốc làm nở con ngươi và khám võng mạc kỹ lưỡng (*annual dilated fundoscopic examination*). và chữa trị, theo dõi kỹ lưỡng nếu bất bình thường. Ngoài ra, mổ cườm khô cho người tiểu đường dễ có biến chứng hơn ở người không tiểu đường.

Người bị tiểu đường cũng dễ bị cườm nước (glaucoma) hơn.

Mắt tôi bị cườm khô (cataract), muốn mổ nhưng nhiều người bạn nói mổ xong vẫn thấy mờ, vẫn mang kính mà không rõ. Vậy có cần mổ không?

Cataract, hoặc cườm khô, là trường hợp *thấu kính (lens) của mắt bị vẩn đục*, cản trở ánh sáng từ ngoài vào rơi trên đáy mắt (retina). Muốn thị giác toàn hảo, ngoài việc thấu kính phải thông suốt, cần phải có một võng mạc (đáy mắt, retina) làm việc tốt (ví dụ không bị hư hoặc kém đi do đã bị thoái hóa vì tuổi già, hoặc hư vì bệnh tiểu đường như nói ở câu trả lời trên), và luôn những phần khác của hệ thần kinh phải nguyên vẹn.. Cho nên, mổ mắt lấy cườm **sẽ làm thị giác tốt hơn trước**, thấy rõ hơn trước khi mổ, nhưng không nhất thiết là sẽ 20/20 (tối hảo) vì còn tùy thuộc các yếu tố khác của mắt và hệ thần kinh người bệnh.

Ngoài ra, nếu bị cườm khô (cataract), bác sĩ mắt không nhìn thấy rõ phần sau của mắt nên không theo dõi và chữa trị được những bệnh của võng mạc (retinopathy). *Lấy cườm khô ra giúp cho công việc chăm sóc của mắt dễ dàng và tốt hơn.*

Thế tại sao mổ cườm khô rồi mà vẫn mang kính (mang gương)?

Ở người trẻ bình thường, không cần mang kính cũng thấy rõ vật ở thật xa (vô tận, infinity) cũng như vật ở gần (đọc sách chữ nhỏ. Sở dĩ được như vậy vì thấu kính (lens) trong mắt người trẻ có khả năng thích ứng (accommodation), thay đổi tính khúc xạ của nó (tựa như máy hình hiện đại có thể tự động zoom xa và gần).

Thấu kính nhân tạo (thể thấu kính bệnh đã đục) không có khả năng thích ứng theo nhu cầu nhìn xa nhìn gần này, nên phải lựa chọn giữa một loại thấu kính nhìn gần và một loại thấu kính nhìn xa. Thường thì , khi mổ mắt cườm khô, một bên mắt thì bác sĩ gắn thấu kính nhìn gần, mắt kia thì bác sĩ gắn thấu kính nhìn xa để bệnh nhân có thể sinh hoạt bình thường mà không cần đeo kính (mang gương). Tuy nhiên, những trường hợp như đọc sách chữ nhỏ, kéo dài, bệnh nhân cũng cần mang kính để mắt đỡ mệt và thấy rõ hơn.

Những tiến bộ trong vòng chừng mười năm nay của khoa giải phẫu chữa bệnh khúc xạ (refraction surgery) dùng laser để trị chứng cận thị , hay dùng thấu kính nhân tạo trong mắt (intraocular lens) để trị chứng viễn thị nặng

giúp cho một số người cận thị (thấy gần mà không thấy xa) và viễn thị (thấy xa mà không thấy gần) khỏi cần mang kính nữa. Những tiến bộ này được áp dụng cho những người mờ mắt vì cườm khô cũng được hưởng những lợi ích đó, là thêm vào việc mắt họ sáng ra (vì hết bị đục), mắt họ còn được chữa các vấn đề khúc xạ (refraction errors), giúp cho họ khỏi nhờ cậy đến các kính dày cộm sau khi mổ, nhưng có thể cần mang kính một đôi khi.

Mắt tôi hay bị “chèm nhem”, bác sĩ cho nhỏ thuốc là nước mắt nhân tạo, tôi nhỏ vài hôm thì khỏi, sau bây giờ vẫn bị lại như cũ?

Sở dĩ mắt chúng ta luôn luôn trong sáng vì nước mắt được tiết ra liên tục, giữ cho mắt ướt và có tác dụng ngăn chặn nhiễm trùng, đồng thời hệ thống ống dẫn thải nước mắt (tear duct) dư đi vào mũi ở phía dưới. Người già, tuyến nước mắt làm việc kém đi, nhất là nếu mắc những bệnh làm giảm sút cơ năng hạch nước mắt, vì vậy mắt bị khô, nhất là lúc xem TV chăm chú, đọc sách lâu mà ít chớp mắt (“nhìn không chớp”). Do đó, mắt bị xốn, do phản xạ, nước mắt lại sản xuất tăng lên, chảy đi không kịp làm nhòa, nhòe mắt. Dùng nước mắt nhân tạo có ích cho trường hợp này nhưng phải dùng thường xuyên, không phải bót triệu chứng rồi ngưng. Ngoài ra, nên nhớ chớp mắt thường xuyên lúc đọc sách, xem phim, mang kính mát hoặc tránh chỗ gió nhiều làm khô mắt nhanh hơn.

Một số trường hợp, bác sĩ chuyên khoa mắt có thể gắn một nút (plug) bằng plastic vào kênh dẫn nước mắt để giữ nước mắt lại cho mắt đỡ khô.

Một số người già mí mắt bật ra ngoài (ectropion) nên không giữ được nước mắt, phải chảy ra ngoài. Có thể giải phẫu nếu cần.

BS Nguyễn Quỳnh Anh
BA Hồ Văn Hiến

Chương 7

Ung thư

Tôi chưa bị ung thư, chỉ nghi ngờ về ung thư ruột già và ung thư tiền liệt tuyến.

- Ung thư ruột già: Năm 2004, tôi đã đi soi ruột già tại bệnh viện RMC. BS cho hay: "Không có triệu chứng ung thư, chỉ có những bướu nhỏ tôi đã cắt bỏ".

Năm 2009, tôi lại đi soi ruột già, kết quả cũng tương tự như trước.

Nay tới tuổi 84, tôi thấy có triệu chứng như đau nhẹ ở phần bụng dưới, phân nhỏ hơn bình thường, tôi xin đi soi ruột. Bệnh viện từ chối vì tôi đã quá 80!

Liên quan tới ruột già, tôi bị trĩ nội, trĩ ngoại. Thầy thuốc ta đề nghị đốt, trong khi thầy thuốc tây khuyên không nên đốt vì nó biến thành sẹo, khó khăn trong việc bài tiết. Ông đề nghị chỉ nên nhét Hemorrhoidal suppositories vào hậu môn để trị bệnh.

- **Ung thư tiền liệt tuyến (TLT):** Tối ngày 10/6/2016, tôi đi tiểu ra máu, máu chảy ồ ạt như suối. Sau đó, tôi bí tiểu, niều đạo đau buốt. Chịu không nổi, tôi gọi 911. Xe cứu cấp chở thẳng vào phòng ER bệnh viện RMC. Sau khi Scan, BS cho hay tôi không bị ung thư TLT, mà chỉ bị viêm TLT, và chuyển tôi sang BS về urology. Làm xong đủ mọi thứ Test BS kê toa cho tôi uống trụ sinh Ciprofloxacin 500 mg, 2 viên/ ngày trong 10 ngày, và Flomax 1 viên/ ngày trong suốt đời!

Tôi chứng kiến 111 ngày cuối đời của bạn tôi. Anh bị ung thư gan, di căn tới phổi. Anh không muốn xạ trị, hay hoá trị, chỉ muốn về nhà chết bình an. Hàng ngày, bệnh viện Kaiser cử nhân viên y tế đến chích/ uống/ dán morphine để làm dịu cơn đau. Mỗi lần tôi đến thăm, anh tỏ dấu vui mừng, giơ 2 tay lên và nói: "Up to Heaven!".

Tôi mong mỗi được chết bình an như anh.

Dưới đây là những bài tham khảo:

TK 1: Sớm Khám Phá Ung Thư Ruột Già

Từ năm 2000, tháng Ba mỗi năm đã được các tổ chức chống ung thư tại Hoa Kỳ chọn là tháng để bà con "đề cao cảnh giác" với nan bệnh ung thư Ruột Già và lưu ý tới việc tới các bác sĩ khám nghiệm để sớm tìm ra bệnh.

Ung thư ruột già là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ nhì trong các bệnh ung thư tại Mỹ, sau phổi.

Thống kê cho biết, năm 2008, có 139,000 người lớn tại Hoa Kỳ được chẩn đoán bị ung thư ruột già với hơn 50.000 tử vong.

Theo Hội Ung Thư Hoa Kỳ, phân nửa số tử vong này có thể được cứu sống nếu mọi người hiểu rõ về bệnh, phòng tránh các nguy cơ gây ra bệnh và làm các thử nghiệm tìm bệnh đều đặn. Các thử nghiệm sàng lọc này có thể sớm nhận diện bướu thịt (polyp) đáng ngại hoặc u tiền ung thư để loại bỏ trước khi chúng chuyển sang bệnh hiểm nghèo.

Theo bác sĩ Durado D. Brooks, Giám đốc khoa ung thư nhiếp tuyến và ruột già thuộc Hội Ung Thư Hoa Kỳ thì "Ung thư ruột già là một trong những ung thư duy nhất có thể phòng tránh qua khám nghiệm đều đặn". Cơ quan Kiểm Soát Bệnh Hoa Kỳ (CDC) cũng có cùng quan điểm.

Ngoài ra nghiên cứu cho hay, 90% người được sàng lọc khám phá ra ung thư ruột già sớm có tỷ lệ sống sót 5 năm, trong khi đó nếu khám phá trễ số người sống sót còn có 10%.

Vậy thì những thử nghiệm đó là gì và được thực hiện như thế nào, chúng ta cùng nhau tìm hiểu.

Trước hết, xin nhắc lại là những rủi ro đưa tới ung thư ruột già gồm có:

- Tuổi cao (trên 50 tuổi);
- Cá nhân hoặc thân nhân có tiền sử bướu thịt, ung thư ruột già;
- Cá nhân có tiền sử viêm loét ruột;
- Di truyền;
- Hút thuốc lá;
- Đời sống quá tĩnh tại;
- Ăn nhiều thịt đỏ.

1-Khám hậu môn với ngón tay

Thử nghiệm đầu tiên mà thầy thuốc sẽ làm là khám hậu môn. Nói tới khám xét là ta cứ ngỡ ngàng “em chã”. Vì khi không lại phải “vạch môn” cho người coi cái ”cửa sau”, phần thềm kín của con người, thì cũng lạnh mình, đỏ mặt. Nhưng khi cần thì vẫn phải làm.

Chông môn để lương y thọc ngón tay chuôi mấn - ngọc ngà vào, ngoáy qua ngoáy lại từ trước ra sau, từ trên xuống dưới. Để coi mặt trong ruột có trơn tru, có cái u cái mụn nào không; rút ngón tay ra có chút máu dính vào bao cao su. Với chiêu thức ngoáy tay, thầy thuốc cũng kiểm tra coi cái tuyến tiền liệt của các ông xem có sưng, có gồ ghề. Chẳng là ung thư ruột cũng “ nhân nghĩa bà Tú Đẽ ” thường tới thăm chú tuyến tinh dịch này của quý lão ông lắm đấy.

Với vài giọt hóa chất, thầy thuốc thử phân coi có vết máu.

Thử nghiệm này rất giản dị, không đau đớn mà lại rẻ tiền nhưng hữu ích thì “thần sâu”. Thần sâu vì có thể giúp ta sớm phát hiện những 10% nan bệnh, sớm điều trị, nâng cao kết quả, nhiều hy vọng lành bệnh. Do đó, ta nên làm mỗi năm.

Nếu thử nghiệm thấy có máu thì thầy thuốc sẽ tìm cách trực tiếp nhìn vào trong ruột

2-Chụp X-quang ruột với chất cản quang

Dung dịch cản quang được bơm vào ruột để hình ảnh ruột hiện rõ ràng trên phim X-quang. Quan sát hình chụp, bác sĩ có thể tìm ra u bướu hoặc bất thường trong ruột. Nếu thấy bướu thịt, bác sĩ sẽ đề nghị làm nội soi.

3-Thử phân tìm tế bào ung thư (Stool DNA test)

Đây là thử nghiệm tương đối mới.

Bác sĩ đưa cho bệnh nhân một hộp thử nghiệm với hướng dẫn cách thức lấy phân rồi chuyển cho phòng thí nghiệm để tìm tế bào ung thư tách ra từ u bướu của ruột.

Bệnh nhân sẽ được nhắc nhở không ăn một vài thực phẩm hoặc dùng vài loại thuốc để có kết quả chính xác. Nếu kết quả dương tính, nội soi ruột sẽ được thực hiện.

4-Tìm máu ẩn trong phân

Trong điều kiện bình thường, phân không có máu và đờm. Phân có máu là dấu hiệu của một bệnh nào đó của ống tiêu hóa.

Máu có thể đỏ tươi, bầm đen hoặc nâu sẫm tùy theo vị trí bệnh xa hay gần hậu môn. Gần (trực tràng, trĩ) thì đỏ, xa (ruột non, bao tử) thì bầm vì đã bị vi khuẩn biến thành hóa chất hematin có màu đen.

Máu đỏ tươi thường là do trĩ hậu môn, trĩ mạch lươn dưới da chung quanh hậu môn, bứu thịt hoặc ung thư ruột già, trực tràng.

Máu bầm đen trong các bệnh loét dạ dày, đứt mạch máu ở ruột già, dùng quá nhiều aspirin hoặc rượu, uống thuốc chống đông máu.

Số lượng máu có thể nhiều hoặc ít như trường hợp máu ẩn (occult blood).

Máu ẩn có rất ít trong phân mà mắt thường không thấy và chỉ tìm ra được khi nhìn qua kính hiển vi hoặc thử nghiệm hóa học.

Nguồn gốc máu ẩn có thể từ loét viêm dạ dày, viêm đường ruột, trĩ, ung thư hoặc polyp trong ruột già.

Để thử nghiệm, phân được lấy trong ba ngày liên tiếp và đựng trong hộp đặc biệt do phòng thí nghiệm cung cấp. Giao hộp phân cho phòng thí nghiệm để họ tìm máu.

Ba ngày trước và trong thời gian lấy phân, bệnh nhân cần theo hướng dẫn như sau:

-Tránh dùng vitamin C hoặc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chứa sinh tố này như chanh, cam vì sinh tố này cho kết quả dương tính sai.

-Tránh ăn nhiều thịt đỏ có nhiều heme, thực phẩm có nhiều enzym peroxidase như nấm, broccoli, giá đậu, cauliflower, táo, cam, chuối, dưa canteloup, nho. Các chất này có thể làm cho kết quả thử nghiệm dương tính sai

-Nên ăn thực phẩm có nhiều chất xơ như đậu, rau để khối phân mềm lớn.

-Tránh thuốc kích thích dạ dày, ruột gây ra xuất huyết như thuốc chống acit, thuốc có chất steroid, thuốc chống viêm đau có chất aspirin, rượu.

-Tránh uống sinh tố có chất sắt.

Kiểm máu ẩn trong phân có khả năng tìm ra polyp và ung thư ruột già khá sớm. Tuy nhiên, kết quả dương tính không có nghĩa là đã bị ung thư vì có nhiều nguyên do khác gây ra xuất huyết đường ruột. Thí dụ khi dùng thuốc aspirin, ibuprofen, trong bệnh loét dạ dày, viêm ruột...Do đó, bệnh nhân có máu ẩn trong phân cần được xác định với phương pháp nội soi, quan sát đường ruột.

Giới chức y tế đề nghị tìm máu ẩn trong phân mỗi năm một lần.

5-Nội soi ruột già

Có người ví Nội soi ruột già là tiêu chuẩn vàng (golden standard) để sàng lọc ung thư ruột già-trực tràng.

Đây là phương pháp khảo sát mặt trong của toàn thể trực tràng với một ống dây quang học bằng nhựa mềm dễ uốn, có đèn sáng dẫn đường và máy chụp hình. Đưa ống sâu vào hậu môn, điều chỉnh máy, bác sĩ có thể làm

một vòng thám hiểm bất cứ góc cạnh nào của ruột và mao tôn cương: qua đèn, nhìn ruột rõ như ban ngày, nào là gồ ghề bươu thịt, loét lở thành ruột, bê bết máu tươi đều thấy hết, ngoại trừ bầy vi sinh vật lúc nhúc cộng sinh. Nhắc lại là trong trường hợp bình thường, lòng ruột già chon mềm như mặt trong của má.

Hình ảnh ruột được chiếu trên màn hình TV để phân tích và có thể lưu trữ.

Nội soi được làm tại bệnh viện hoặc phòng nội soi ngoại chẩn, trung bình kéo dài từ 30-60 phút và do bác sĩ chuyên ruột-bao tử thực hiện. Bệnh nhân được cho dùng liều thuốc an thần để giảm lo âu, khó chịu, do đó cần người lái xe đưa về sau khám nghiệm.

Trước khi làm nội soi, bệnh nhân được cho thuốc tẩy rửa ruột sạch sẽ để bác sĩ dễ quan sát. Đây là điểm mà nhiều người e ngại vì phải uống một lọ thuốc xổ cộng thêm cả lít nước để rồi tiêu chảy soèn soẹt. Hiện nay có thuốc tẩy rửa dạng viên cho nên việc sửa soạn ít khó chịu hơn.

Một ngày trước thử nghiệm, bệnh nhân không ăn thực phẩm mà chỉ uống nước trong không bã.

Nếu thử nghiệm vào buổi sáng, không ăn uống gì sau nửa đêm. Nếu là buổi chiều thì uống thuốc tẩy xổ theo đúng hướng dẫn.

Không nên uống aspirin hoặc thuốc chống viêm 5 ngày trước thử nghiệm để tránh nguy cơ xuất huyết.

Sau thử nghiệm, bệnh nhân cảm thấy tung tức ở bụng, nhưng hết sau vài giờ. Dăm giờ sau thử nghiệm, bệnh nhân có thể ăn lại như thường lệ.

Mục đích của nội soi gồm có:

-Đánh giá các u bướu, loét lở, thu hẹp lòng ruột già khi chụp hình X-quang ruột;

-Chẩn đoán viêm ruột;

-Tìm nguyên nhân gây ra tiêu chảy khi các thử nghiệm thông thường không thành công;

-Tìm nguyên nhân xuất huyết đường tiêu hóa, đặc biệt trong bệnh thiếu máu do thiếu sắt;

-Chẩn đoán ung thư ở người có thân nhân bị ung thư hoặc bướu thịt;

-Cắt bỏ bướu thịt, chữa xuất huyết ruột hoặc lấy vật lạ trong ruột.

Nội soi được áp dụng khi có một trong các bất thường như thay đổi thói quen đại tiện, máu trong phân, đau bụng liên tục, người từ 50 tuổi trở lên.

Hội Ung Thư đề nghị những ai trên 50 tuổi nên làm nội soi ruột già mỗi 7-10 năm. Người có rủi ro ung thư ruột già cần thực hiện sàng lọc này gần hơn, tùy theo ý kiến của bác sĩ điều trị.

Bình thường, phương pháp rất an toàn, hãn hữu lắm mới có khó khăn như lủng ruột.

Nếu có u bướu, bác sĩ sẽ thực hiện sinh thiết (biopsy) để xác định tế bào ung thư, chụp x-quang xương, CT scan... rồi điều trị.

Mặc dù nội soi ruột là phương thức sàng lọc hữu hiệu, nhưng số người thực hiện cũng khá khiêm nhường. Lý do là nhiều người ngại đau, ngại phải uống thuốc tẩy sô để làm sạch ruột và lý do quan trọng hơn là chi phí nội soi khá cao. Nếu bảo hiểm không đài thọ thì bệnh nhân phải bỏ tiền túi ra trang trải.

Với người trẻ hơn mà có các rủi ro như:

- đã có ung thư hoặc bướu thịt trong quá khứ;
- thân nhân bị ung thư hoặc bướu thịt ruột già;
- có bệnh loét ruột hoặc bệnh Crohn;
- tiêu thụ nhiều chất béo, ít chất xơ

thì nên thực hiện cả phương pháp sàng lọc tìm kiếm ung thư ruột già.

6-Virtual Colonoscopy

Đây là phương pháp mới được giới thiệu năm 2008 để chụp hình hiện trạng thực sự của ruột với máy CT scan (computerized tomography). Những hình ảnh này nom giống như khi nhìn trực tiếp ruột già. Virtual colonoscopy do bác sĩ quang tuyến thực hiện, Một loại gas được bơm vào để ruột già phồng lên rồi làm CT scan tìm polyp.

Nếu thấy có bất thường, bác sĩ sẽ làm nội soi ruột để quan sát rõ ràng hơn và nếu cần thì cắt bỏ. Chi phí cho phương pháp này cũng khá cao.

7-Flexible Sigmoidoscopy

Một thiết bị đơn giản hơn máy nội soi ruột già là máy nội soi ruột sigma (sigmoidoscope) chỉ được dùng để quan sát phần dưới của ruột già và trực tràng mà thôi. Khoảng 50% ung thư hoặc bướu thịt xuất hiện ở phần trên ruột già.

Một ống mềm uốn cong , đầu có gắn máy thu hình nhỏ với đèn được đưa vào hậu môn. Qua thiết bị, bác sĩ quan sát phần dưới ruột già và trực tràng để tìm ra bất thường.

Coi vậy ta thấy có nhiều cách để sàng lọc tìm kiếm ung thư ruột già, nhưng căn bản chỉ có hai loại được giới chức y tế khuyến cáo làm theo định

kỳ: Đó là tìm máu ẩn trong phân (Fecal occult blood test) và nội soi ruột già (Colonoscopy screening).

Kết luận

Với chiều dài 5 feet (152 cm) ruột già có vai trò quan trọng trong cơ thể.

-Ruột tái hấp thụ chất lỏng, nhiều sinh tố khoáng chất cần thiết từ khối thực phẩm đang được tiêu hóa.

-Loại bỏ độc chất và vi sinh vật gây hại ra khỏi cơ thể theo phân.

Nếu các nhiệm vụ này không được hoàn tất chu đáo, sức khỏe tổng quát sẽ chịu nhiều khó khăn mà ruột già cũng bị tổn thương, bệnh hoạn.

Ung thư ruột già là một trong những bệnh hoạn đó.

Điều trị ung thư ruột già không phải là chuyện dễ dàng, vì bệnh thường chỉ được khám phá khi đã vững vàng, ổn định, đôi khi còn gieo rắc một vài hạt giống ác quái vào các cơ quan bộ phận khác ngoài ruột.

Do đó, các giới chức y tế đều nhắc nhở dân chúng để ý tới dấu hiệu báo động của bệnh, cấp kỳ thông báo cho bác sĩ và làm các thử nghiệm sẵn có để truy tìm “ung tặc”, càng sớm càng tốt.

Nhưng nhiều thử nghiệm như vậy thì chúng tôi biết chọn lựa cái nào bây giờ?

Về thắc mắc này thì không có nhà chuyên môn nào dám cả quyết trả lời. Vì mọi sự tùy theo điều kiện bệnh, tình trạng bệnh nhân, lại cũng còn tùy khả năng tài chánh, có đủ tiền trả cho nội soi hay không. Cái khó nó bó cái khôn mà. Nhiều bảo hiểm thuận trả cho chi phí này. Riêng người được hưởng Medicare bên Mỹ tuổi 50 trở lên thì chính phủ trả.

Mà tại sao lại phải thử nghiệm rắc rối như vậy. Vâng, quả tình có rắc rối, nhưng những phương thức này có thể cứu sống ta đây. Vì với thử nghiệm, có thể tìm ra ung thư ở giai đoạn rất sớm, từ đó điều trị sẽ có nhiều kết quả hơn. Và hồi phục cũng mau hơn.

Theo Giáo sư Giải Phẫu LaSalle Leffall, Đại Học Y Khoa Howard, nếu được điều trị từ khi còn trứng nước, ung thư ruột già có từ 80% tới 90% cơ may lành hẳn; nếu để tới khi nó lan rộng thì tỷ lệ xuống còn 1/3.

Điều đáng ngại là, theo Hội Ung thư Hoa Kỳ, chỉ có 30% người được khuyến khích làm thử nghiệm tìm kiếm bệnh chịu thực hiện lời khuyên.

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

TK 2: Phòng ngừa ung thư

[Tài liệu y học của thế kỷ 21.](#)

Khi bị ung thư thì ai chỉ thuốc nào cũng theo, vậy những ai không may mắn

thì thử xem.

Tôi có một người bạn, anh ta mắc chứng bệnh ung thư cuống phổi, cục bứu ác tính to bằng cái chén nằm ở cuống phổi. Bác sĩ nói về nhà ăn uống chớ chết, không thể cắt bỏ vì nó nằm sát với động mạch chủ. Tôi đến chơi hỏi thăm, anh ta cho tôi xem hình chụp X-Ray của cục bứu.

Anh ta đã chữa trị bệnh ung thư bằng phương pháp dưới đây: Không ăn đường, không ăn thịt, cá, cơm, chỉ uống nước xay bằng rau, củ như củ cà rốt, củ cải, củ dền, cam, táo ...

Sau ba tháng uống liên tục cục bứu to bằng cái chén thu nhỏ lại chỉ còn bằng cái khu chén, sau chín tháng bứu ung thư biến mất. Bây giờ anh ta khoẻ mạnh làm việc và ăn uống bình thường. Bốn người cùng chứng bệnh ung thư như anh ta chữa bằng phương pháp chemical therapy đã chết hết rồi.

Những chi tiết của bài viết dưới đây rất đúng, tế bào ung thư khi đã không được nuôi dưỡng bằng thịt bò, đường.. thì nó sẽ chết. Nên phổ biến tài liệu này cho mọi người cùng biết.

Thân mến

Đồng

Một tài liệu nói về bệnh Ung thư của Bệnh viện Johns Hopkins, trường đại học Baltimore, Maryland ở Hoa Kỳ. Bài viết rất ngắn, có nhiều điểm rất thú vị !

Một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới đã thay đổi quan điểm của mình về bệnh ung thư

- Xuân Phong dịch từ bản tiếng Pháp

- Tài liệu thảo luận của CFQ (Cercle Francophone à Quinhon) ngày 21/3/2013

Một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới thay đổi quan điểm của mình về bệnh ung thư. Bệnh viện Johns Hopkins là một bệnh viện trường đại học nằm ở Baltimore, Maryland ở Hoa Kỳ.

Được thành lập nhờ tài trợ từ John Hopkins, ngày hôm nay nó là một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới và năm thứ 17 liên tiếp được phân loại ở vị trí đầu tiên trong bảng xếp hạng của các bệnh viện tốt nhất tại Hoa Kỳ.

Sau nhiều năm nói với mọi người hóa trị liệu là cách duy nhất để điều trị và loại bỏ ung thư, Bệnh viện Johns Hopkins đã bắt đầu nói với mọi người rằng có những lựa chọn thay thế khác với hóa trị liệu: một cách hiệu quả để chôn lại ung thư là không nuôi các tế bào ung thư với các chất dinh dưỡng cần thiết cho nó để nó không phát triển được.

THỨC ĂN CỦA TẾ BÀO UNG THƯ

A/- ĐƯỜNG là một loại thực phẩm của bệnh ung thư. Không tiêu thụ đường là cắt bỏ một trong những nguồn quan trọng nhất của các tế bào ung thư. Có sản phẩm thay thế đường như saccharin, nhưng chúng được làm từ Aspartame và rất có hại. Tốt hơn nên thay thế đường bằng mật ong Manuka hay mật đường nhưng với số lượng nhỏ. Muối có chứa một hóa chất phụ gia để xuất hiện màu trắng. Một lựa chọn tốt hơn cho muối trắng là muối biển hoặc các loại muối thực vật.

B/- SỮA làm cho cơ thể sản xuất chất nhầy, đặc biệt là trong đường ruột. Tế bào ung thư ăn chất nhầy. Loại bỏ sữa và thay thế bằng sữa đậu nành, các tế bào ung thư không có gì để ăn, vì vậy nó sẽ chết.

C/- Các tế bào ung thư trưởng thành trong môi trường axit. Một chế độ ăn uống là THỊT ĐỎ có tính axit, tốt nhất là ăn cá, và một chút thịt gà thay vì thịt bò hay thịt heo. Hơn nữa, thịt chứa kháng sinh, hormon và ký sinh trùng, rất có hại, đặc biệt đối với những người mắc bệnh ung thư. Protein thịt khó tiêu hóa và đòi hỏi nhiều enzym. Thịt không tiêu hóa ở lại và hư hỏng trong cơ thể dẫn tới tạo ra các độc tố nhiều hơn.

GÓP PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

a) Một chế độ ăn uống gồm 80% rau quả tươi và nước ép, ngũ cốc, hạt, các loại hạt quả, quả hạnh nhân và một ít loại trái cây đặt cơ thể trong môi trường kiềm. Chúng ta chỉ nên tiêu thụ 20% thực phẩm nấu chín, bao gồm cả đậu. Nước ép rau tươi cung cấp cho cơ thể co-enzyme có thể dễ dàng hấp thu và ngấm vào các tế bào 15 phút sau khi được tiêu thụ để nuôi dưỡng và giúp định hình các tế bào khỏe mạnh. Để có được các enzyme sống, giúp xây dựng các tế bào khỏe mạnh, chúng ta phải cố gắng uống nước ép rau (tất cả, bao gồm cỏ linh thảo) và ăn nhiều rau quả tươi 2 hoặc 3 lần mỗi ngày.

b) Không nên dùng CÀ PHÊ, TRÀ và SÔ CÔ LA có chứa nhiều caffeine. TRÀ XANH là một lựa chọn tốt hơn vì có chất chống ung thư. Tốt nhất là uống nước tinh khiết hoặc nước lọc để tránh các chất độc và kim loại nặng trong nước thường. Không uống nước cất vì nước này có chứa axit.

c) Các thành các tế bào ung thư được bao phủ bởi một loại protein rất cứng. Khi không ăn thịt, những thành tế bào phóng thích nhiều enzym hơn, tấn công các pro te in của các tế bào ung thư và cho phép hệ thống miễn dịch tiêu diệt các tế bào ung thư.

d) Một số chất bổ sung giúp xây dựng lại hệ thống miễn dịch: Floressence, Essiac, chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất, EPA, dầu cá ... giúp các tế bào đề chiến đấu và tiêu diệt các tế bào ung thư. Các chất bổ sung khác như vitamin E được biết đến bởi vì nó gây ra apoptose, cách bình thường của cơ thể để loại bỏ các tế bào vô dụng hoặc bị lỗi.

e) Ung thư là một căn bệnh của cơ thể, tâm trí và tinh thần. Một thái độ hoạt động và tích cực hơn sẽ giúp các bệnh nhân ung thư chiến đấu và sống còn.

"Giận dữ và không hiểu biết, không tha thứ sẽ đặt cơ thể vào tình trạng căng thẳng và một môi trường axit".

Học để có tâm hồn khả ái và yêu thương với một thái độ sống tích cực là rất có lợi cho sức khỏe. Học thư giãn và tận hưởng cuộc sống.

f) Các tế bào ung thư không thể sống trong một môi trường dưỡng khí (oxygénée). Luyện tập thể dục hàng ngày, hít thở sâu giúp lấy thêm nhiều oxy vào các tế bào. Liệu pháp oxy là một yếu tố giúp tiêu diệt các tế bào ung thư.

1. Không để hộp nhựa trong microwave.
2. Không để chai nước trong tủ lạnh.
3. Không để tấm nhựa trong microwave.

g) Các hoá chất như dioxin gây ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Dioxin rất có hại, đặc biệt là đối với các tế bào cơ thể.

Đừng để trong tủ lạnh chai nước nhựa bởi vì nhựa sẽ "đổ mồ hôi" dioxin và làm nhiễm độc nước uống.

Gần đây, Tiến sĩ Edward Fujimoto, Giám đốc chương trình Wellness ở bệnh viện Castle, xuất hiện trong một chương trình truyền hình giải thích sự nguy hiểm của dioxin.

Ông nói rằng chúng ta không nên đặt hộp nhựa trong microwave, đặc biệt là các loại thực phẩm có chứa chất béo. Ông nói rằng do sự kết hợp của chất béo và nhiệt lượng cao, nhựa sẽ truyền dioxin vào thực phẩm và do đó vào cơ thể chúng ta. Thay vào đó, bạn có thể sử dụng thủy tinh như Pyrex hoặc gốm sứ để đun nấu.

"Vui lòng chia sẻ bài này với tất cả bạn bè & người thân"

TK 3: Dấu hiệu cảnh báo

Có những triệu chứng tưởng chừng rất mơ hồ nhưng nếu không chú quan, sớm nhận biết và được chẩn đoán đúng, có thể giúp "thoát" được những căn bệnh nguy hiểm

1. Dấu hiệu cảnh báo ung thư

Khi ung thư vừa phát sẽ không thấy đau đớn hay có dấu hiệu nào, nên các xét nghiệm tầm soát là rất quan trọng. Khi ung thư phát triển theo các loại khác nhau, các dấu hiệu cảnh báo có thể xuất hiện.

Tuy nhiên, những dấu hiệu này có thể xuất phát từ nguyên nhân khác. Nên đi gặp bác sĩ. Trong nhiều trường hợp phát hiện và điều trị ung thư càng sớm càng có nhiều cơ may chữa dứt bệnh

Ung thư bàng quang:

- Tiểu ra máu. Nước tiểu có màu đỏ sậm hay mờ nhạt, lộn cợn.
- Đau buốt khi tiểu..
- Đi tiểu nhiều lần hay tiểu gấp

Ung thư vú:

- Cảm thấy có một cục u dày lên trong ngực, vùng xung quanh, dọc theo vùng xương cổ và dưới bầu vú hay vùng nách.
- Thay đổi kích cỡ hay hình dáng bầu vú.
- Chảy nước (không phải sữa) hay máu từ núm vú.
- Thay đổi màu sắc hay cảm giác ở da vú. Núm vú, hay quầng vú (vùng thâm xung quanh núm vú). Da vú bị co rút, nhăn hay có vảy.

Mặc dù hiếm, đàn ông vẫn có thể bị ung thư vú và nếu thấy một cục trong vú nên đi gặp bác sĩ.

Ung thư đại tràng, trực tràng:

- Thay đổi thói quen đi cầu
- Táo bón. Đi cầu nhiều lần và hay phân lỏng bất thường.
- Cảm thấy ruột luôn đầy.
- Máu nằm trong hay ngoài phân. Có thể màu đỏ sậm hay đỏ tươi.
- Phân ra hẹp hơn bình thường.
- Bao tử phình to, đầy hay co rút.
- Thường sinh hơi.
- Sụt cân không lý do.
- Mệt mỏi thường xuyên.

Ung thư thận:

- Tiểu ra máu
- Một khối ở vùng hông
- Đau mơ hồ vùng lưng hay vùng hông
- Ho không rõ nguyên nhân trên ba tuần

Ung thư phổi:

- Ho kéo dài, có thể là ho vì hút thuốc trở nên nghiêm trọng hơn.
- Tức ngực. Có người bị đau lưng.
- Khàn tiếng.
- Thở đứt quãng hay khò khè.
- Viêm phổi hay viêm cuốn phổi nhiều lần.
- Ho ra máu.
- Mệt mỏi, ăn không ngon, sụt cân.
- Cảm thấy vai, cánh tay, bàn tay yếu đi.

Ung thư buồng trứng:

Thường không có triệu chứng sớm. Khi có triệu chứng, các dấu hiệu bao gồm:

- Sưng nề hay khó chịu vùng bụng dưới
- Cảm thấy đầy bụng sau bữa ăn nhẹ. Sụt cân và chán ăn
- Đầy bụng, khó tiêu, buồn ói
- Tiêu chảy, bón hay tiểu nhiều lần
- Chảy máu từ âm đạo

Thường thì ung thư đã phát tán ở thời điểm phát hiện

Ung thư tuyến tiền liệt:

Ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn sớm thường không có triệu chứng. Nếu có, các dấu hiệu này là:

- Đi tiểu nhiều lần, nhất là về đêm
- Khó tiểu, nhất là lúc bắt đầu, khó giữ lại nước tiểu hay không tiểu được
- Dòng nước tiểu yếu hay bị gián đoạn
- Đau hay cảm giác rát bỏng khi đi tiểu
- Đau khi phóng tinh
- Máu trong nước tiểu hay tinh dịch
- Đau kéo dài hay cứng vùng phía dưới lưng, hông hay bắp đùi.

Ung thư tinh hoàn:

- Một khối ở tinh hoàn
- Cảm giác nặng ở bìu
- Đau âm ỉ vùng bụng dưới hay ở hang
- Đột ngột có nước ở bìu
- Đau hay khó chịu một bên tinh hoàn hay bìu
- Vú to lên hay nặng

Đàn ông từ 15 tuổi trở lên nên tự khám tinh hoàn đều đặn để phát hiện khối u hay thay đổi kích thước, hình dạng tinh hoàn

Ung thư họng:

- Khàn tiếng hay thay đổi giọng nói
- Khối ở vùng cổ hay cảm giác có một cục trong họng
- Ho kéo dài
- Khó nuốt. Cảm giác nặng hay rát bỏng khi nuốt
- Thường xuyên bị khó tiêu và nóng ngực. Hay bị ói hay nghẹn.
- Đau trong ngực hay trong họng

TK 4: Cải xoong chống ung thư

Theo nghiên cứu được công bố mới đây trên tạp chí The British Journal of Nutrition (Anh), ăn khoảng 100g cải xoong mỗi ngày có thể ngăn ngừa ung thư vú và nhiều bệnh ung thư khác.

Cải xoong (watercress) còn gọi là xà lách xoong, thủy điều thái, tây dương thái..., có tên khoa học: Nasturtium officinale hoặc Nasturtium microphyllum, là một loại thực vật thủy sinh hay bán thủy sinh có mùi hăng, cay.

Cải xoong là một loại rau ăn rất tốt dùng để nấu canh hay xào hoặc chế biến món gỏi rất ngon và tốt cho sức khỏe bởi trong rau cải xoong chứa hàm lượng vitamin C dồi dào, lại có vitamin A, B1, B2 và nhiều chất khoáng, chất xơ.

Lưu ý: Cải xoong tuy rất tốt nhưng khi chế biến các món trộn, gỏi cần phải rửa sạch rau nhiều lần với nước sạch, muối, thuốc tím để diệt vi khuẩn, ký sinh trùng bám vào rau.

Theo Đông y, cải xoong tính hàn, vị hơi đắng và hắc có tác dụng lợi tiểu, giúp tiêu hóa tốt, giải độc... dùng chữa bí tiểu, tàn nhang, hỗ trợ điều trị ho lao, đái tháo đường, giúp phòng bệnh bướu cổ, chống lão hóa...

Ngoài ra, cải xoong còn giúp chống oxy hóa, chống độc, làm tăng sức đề kháng cho cơ thể, chống hiện tượng lão hoá bệnh lý, giữ gìn nét trẻ trung và nhất là dùng để chữa thận, mật có sỏi.

Cải xoong có tác dụng khai vị, bổ, kích thích tiêu hóa, cung cấp chất khoáng cho cơ thể, chống thiếu máu, chống bệnh hoại huyết, lọc máu, lợi tiểu, giảm đường huyết, trị ho. Nó còn làm ra mồ hôi, trị giun và giải độc nicotin.

Tác dụng chống ung thư của cải xoong

Một công dụng lớn của cải xoong rất ít người biết đến là khả năng chống lại bệnh ung thư.

Lợi ích chống ung thư của cải xoong có được là nhờ khả năng làm tăng mức độ chất kháng oxy hóa trong máu và bảo vệ DNA, chống lại những tổn thương do các chất độc hại gây ra.

Các bằng chứng thực nghiệm và lâm sàng cho thấy cải xoong có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới, ung thư ruột kết, ung thư cổ tử cung, ung thư vú ở phụ nữ, đồng thời ngăn chặn sự khuếch tán (di căn) các tế bào ung thư sang các cơ quan khác.

Cơ chế này có được chính nhờ glucosinolates, một hoạt chất sinh học thực vật (phytochemical) có trong cải xoong. Khi chúng ta nhai chúng trong

miệng chất này sẽ bị thủy phân để sản xuất isothiocyanates – hoạt chất có tác dụng chống ung thư mạnh mẽ.

Cải xoong cũng là nguồn dinh dưỡng đặc biệt phong phú với hoạt chất nasturtiin, tiền thân của isothiocyanate phenethyl.

Theo nghiên cứu được công bố mới đây trên tạp chí The British Journal of Nutrition (Anh), ăn khoảng 100g cải xoong mỗi ngày có thể ngăn ngừa ung thư vú cũng như suy giảm nguy cơ ung thư nói chung.

Theo tiến sĩ Nicholas Perricone, cải xoong chứa nhiều vitamin, sắt, canxi, ma-giê, mangan, kẽm và kali hơn so với bông cải xanh, táo và cà chua.

Những người đàn ông và phụ nữ trong lứa tuổi 60, một nửa trong số đó thói quen hút thuốc lá, tham gia nghiên cứu này bằng cách ăn thêm khoảng 100g cải xoong mỗi ngày bên cạnh chế độ ăn uống bình thường liên tục trong tám tuần.

Kết quả cho thấy, có sự suy giảm tổn thương DNA của tế bào máu (sự thiệt hại DNA trong tế bào máu là một chỉ số cho biết có nguy cơ dễ mắc bệnh ung thư). Thêm vào đó, hàm lượng vitamin C trong lá cải xoong cao càng làm gia tăng hiệu quả chống ung thư.

Đồng thời các hoạt chất trong cải xoong cũng gây ra hiệu ứng apoptosis (giết tế bào ung thư). Tương tự như vậy, chiết xuất từ cải xoong thô cũng là “vệ sĩ” cho các tế bào ung thư tuyến tiền liệt và ruột kết nhờ ngăn chặn được sự di căn của các tế bào ác tính.

Hợp chất isothiocyanate từ cải xoong gây ức chế hoạt động của men metalloproteinase-9 (một loại enzyme có khả năng thúc đẩy sự phát triển của các khối u) nhờ đó giúp ngăn chặn sự xâm lấn của các tế bào ung thư nhất là ung thư vú.

TK 5: Những thực phẩm gây ung thư

Nguyên nhân gây nên bệnh ung thư đã được nhiều kết quả nghiên cứu khẳng định chủ yếu là do ô nhiễm môi trường và thực phẩm nhiễm độc. Đây là căn bệnh đang trở thành nỗi ám ảnh cho toàn xã hội. Để phòng tránh bệnh ung thư, cần có một chế độ ăn uống lành mạnh. Đặc biệt, tránh xa những loại thực phẩm dễ đưa độc vào cơ thể như sau:

1. Dưa muối chưa kỹ:

Các loại dưa muối nói chung (kể cả cà muối) là thực phẩm được chế biến bằng cách sử dụng muối trộn chung với một số thân, lá, hoa, quả, củ để làm

lên men chua dưới tác dụng của một số vi sinh vật. Ăn dưa muối đem lại nhiều tác dụng tích cực cho cơ thể và bữa ăn hàng ngày. Dù có những tác dụng như trên nhưng nếu không biết sử dụng đúng cách thì dưa muối đôi khi lại trở thành thứ gây hại.

Bởi vì trong một vài ngày đầu muối dưa, vi sinh vật sẽ chuyển hóa nitrat trong các nguyên liệu thành nitric, làm hàm lượng nitric tăng cao, độ pH giảm dần (có nghĩa là độ chua tăng dần lên). Ăn dưa ở giai đoạn này thì có vị cay, hăng, hơi đắng vì chưa đạt yêu cầu. Loại dưa này chứa nhiều nitrate, ăn vào rất có hại cho cơ thể.

2. Khoai tây nảy mầm

Mầm khoai tây có chứa solanine, một loại glyco-alkaloid đắng và độc. Solanine có thể xuất hiện một cách tự nhiên trong bất cứ nơi nào của cây, bao gồm cả lá, quả và củ. Nó rất độc, thậm chí với hàm lượng rất nhỏ. Ngoài ra chất này còn có ở cà chua và các cây khác trong họ Solanaceae. Solanine có tính gây mê và trước đây được dùng để chữa chứng động kinh. Olanine được tạo thành từ alkaloid solanidine và carbohydrate (glyco-) mạch nhánh.

3. Thực phẩm chiên lại nhiều

Thực phẩm chiên làm gia tăng nguy cơ phát triển ung thư, đặc biệt là khi chúng chứa các loại dầu hydro hóa - chất béo transfat. Quá trình chiên kỹ hoặc chiên đi chiên lại nhiều lần sẽ tạo ra sản phẩm phụ gọi là acrylamide. Acrylamide là một khối u chứa chất độc thần kinh mạnh, có tác dụng phụ không chỉ trên não, mà cả đối với hệ thống sinh sản. Các loại thực phẩm carbohydrate cao như khoai tây dễ dàng sản xuất acrylamide trong quá trình chiên rán. Điều này là lý do tại sao khoai tây chiên, đặc biệt là khoai tây chiên kiểu Pháp (French fry) bị coi là món ăn nằm trong danh mục các thực phẩm dễ gây ung thư..

4. Nước đun sôi nhiều lần

Nước đun sôi nhiều lần khiến cho nước tăng hàm lượng nitrite khi dung nạp vào cơ thể con người có thể tạo ra amin nitrit gây ung thư. Nhiều gia đình hiện có thói quen đun nước sôi để nguội đổ vào bình lọc và để lưu trữ từ ngày này qua ngày khác. Thói quen này đã vô tình biến sự cẩn thận của họ trở thành vô ích.

5. Thực phẩm bị mốc

Thực phẩm bị mốc như: gạo, lúa mì, đậu, ngô, đậu phộng và các loại thực phẩm khác rất dễ ẩm mốc khi bị ô nhiễm, mốc sẽ sản xuất ra chất độc hại gây ung thư là streptozotocin aflatoxin. Nhiều người thường cho rằng nấm mốc trong thực phẩm khô đơn giản chỉ là một dạng vi sinh vật vô hại, có thể lau rửa sạch và không ảnh hưởng gì đến chất lượng thực phẩm.

Tuy nhiên, theo cảnh báo của các chuyên gia, chính những nấm mốc này lại mang mầm bệnh ung thư nguy hiểm đến tính mạng con người. Thực phẩm bị

mốc, khi ngũ cốc, dầu ăn và các thực phẩm khác nhau bị phát độc do nhiễm nấm mốc aflatoxin thì không thể ăn. Độc tố Aflatoxin sau khi vào cơ thể con người sẽ dẫn đến ung thư gan.

6. Nước ô nhiễm

Uống nước bị ô nhiễm trong thời gian dài, nước bị ô nhiễm có chứa chất gây ung thư, các chất thúc đẩy ung thư, chẳng hạn như chất độc trong tảo xanh, axit humic...

7. Đậu phụ mầm tôm

Ít ai biết đến món ăn khoái khẩu của nhiều dân văn phòng này lại là món ăn có thể gây bệnh ung thư. Để có được món đậu phụ giòn tan, người ta phải rán ở nhiệt độ 245 độ C. Thực phẩm khi được chiên ở nhiệt độ trên 170 độ thì các chất trong đó đều chuyển hóa thành acrylamid gây ung thư.

8. Nước uống có gas

Soda - thành phần chính trong các loại nước uống có ga làm acid hóa cơ thể và nuôi dưỡng tế bào ung thư. Chất màu giống caramel trong thức uống có gas và dẫn chất của nó 4-methylimidazole cũng là chất gây ung thư.

9. Thịt đã quá hạn

Hầu hết các loại thịt nguội đã quá hạn như bacon, xúc xích, hot dog đều có chứa hai loại muối để bảo quản là sodium nitrite và sodium nitrate. Hai chất này là nguyên nhân làm tăng nguy cơ ung thư đại tràng và ung thư khác. Muối diêm – chất có tác dụng bảo quản và giữ màu cho thịt trong quá trình thủy phân sẽ tạo ra chất nitrosamine - tác nhân gây ung thư và dẫn đến nhiều triệu chứng ngộ độc cấp tính khác có thể dẫn đến tử vong.

TK 6: Thông tin mới về ung thư

Cập nhật mới nhất về căn bệnh ung thư từ Đại Học Johns Hopkins :

1. Ai cũng có tế bào ung thư trong cơ thể. Những tế bào này không thể bị phát hiện trong những cuộc kiểm tra tiêu chuẩn, trừ khi chúng nhân ra thành vài tỷ tế bào. Khi bác sĩ thông báo với bệnh nhân ung thư rằng sau khi trị liệu, cơ thể họ không sản sinh thêm tế bào ung thư nào khác, điều này có nghĩa là cuộc kiểm tra không phát hiện ra các tế bào ung thư do chúng chưa phát triển tới mức độ có thể nhận biết.

2. Tế bào ung thư xuất hiện từ 6 tới 10 lần trong cuộc đời con người.

3. Khi hệ thống miễn dịch của cơ thể mạnh, hệ thống này tiêu diệt các tế bào ung thư đồng thời ngăn chặn chúng sinh sản và hình thành khối u.

4. Khi một người mắc bệnh ung thư có nghĩa là người đó suy dinh dưỡng đa cấp... Điều này có thể do các nhân tố về di truyền, môi trường, thức ăn và lối sống..

5. Để tránh suy dinh dưỡng đa cấp, thay đổi thói quen ăn uống và bổ sung

thực phẩm sẽ giúp tăng cường khả năng miễn dịch.

6. Hóa học trị liệu bao gồm việc làm nhiễm độc các tế bào ung thư phát triển nhanh, đồng thời cũng tiêu diệt các tế bào khỏe mạnh trong tủy xương và vùng dạ dày - ruột, và có thể gây tổn thương các cơ quan như gan, thận, tim, phổi...vv..

7. Các tia phóng xạ trong quá trình tiêu diệt tế bào ung thư có thể gây thương tổn tới các tế bào khỏe mạnh, các mô tế bào và các cơ quan trong cơ thể.

8. Trị liệu ban đầu bằng hóa học trị liệu và phóng xạ thường làm giảm kích cỡ khối u... Song sử dụng các biện pháp này lâu dài không tiêu diệt được khối u hoàn toàn.

9. Khi cơ thể nhiễm độc do hóa học trị liệu và tia phóng xạ, hệ thống miễn dịch của cơ thể sẽ trở nên yếu ớt và bị tổn thương, do vậy cơ thể thường không chống đỡ nổi với bệnh tật và các biến chứng.

10. Hóa học trị liệu và phóng xạ có thể khiến các tế bào ung thư biến chứng và khó tiêu diệt hơn. Phẫu thuật có thể khiến các tế bào ung thư di căn tới vùng khác trên cơ thể..

11. Một cách hữu hiệu để đối phó với các tế bào ung thư là "bỏ đói" chúng, không cung cấp dưỡng chất khiến chúng có thể sản sinh.

TẾ BÀO UNG THƯ CẦN NHỮNG DƯỠNG CHẤT GÌ?

a. Đường là một trong những dưỡng chất cho tế bào ung thư. Cắt bỏ đường là cắt bỏ nguồn dưỡng chất quan trọng cho tế bào ung thư. Các sản phẩm thay thế đường như NutraSweet, Equal, Spoonful. .. làm từ Aspartame và không gây hại.

Sản phẩm thay thế từ thiên nhiên là mật ong Manuka và mật đường nhưng với một lượng rất nhỏ. Muối bột cũng có chất hóa học tẩy trắng màu muối. Lựa chọn tốt hơn là amino Bragg và muối biển.

b. Sữa khiến cơ thể tiết ra niêm dịch, đặc biệt là ở vùng dạ dày và ruột.

Chất niêm dịch là dưỡng chất cho tế bào ung thư. Bằng cách cắt bỏ sữa trong khẩu phần và thay thế bằng sữa đậu nành không đường, tế bào ung thư sẽ bị "bỏ đói".

c. Tế bào ung thư sống sót trong môi trường **axit**. Khẩu phần ăn chứa nhiều thịt cung cấp nhiều axit. Sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn ăn cá và thịt gà thay cho thịt lợn và thịt bò. Thịt gia súc cũng chứa kháng sinh, hormon tăng trưởng và ký sinh không tốt cho cơ thể, nhất là với bệnh nhân ung thư.

d. Khẩu phần ăn có 80% rau xanh và nước ép, ngũ cốc, hạt và chút trái cây sẽ giúp cơ thể sản sinh nhiều kiềm. Khoảng 20% có thể là thực phẩm nấu

chín, bao gồm cả đậu. Nước ép rau chứa các enzyme sống, dễ dàng hấp thu và ngấm vào các tế bào trong vòng 15 phút, giúp sản sinh các tế bào khỏe mạnh.

Để tạo ra các enzyme sống nhằm sản sinh ra các tế bào khỏe mạnh, hãy thử uống nước ép rau (có giá đỡ) và ăn rau sống 2 tới 3 lần/ ngày. Các enzyme sẽ bị tiêu diệt ở nhiệt độ 104 độ F (40 độ C)

e.. Tránh các chất **caffeine như cà phê, trà và sô cô la**. Trà xanh chứa chất chống ung thư và là một lựa chọn tốt. Hãy uống nước lọc hoặc nước tinh khiết để tránh chất độc và kim loại nặng trong nước thường. Tránh uống nước cất vì nước này chứa axit.

12. Protein trong thịt khó tiêu hóa và cần tới nhiều enzyme tiêu hóa. Thịt không tiêu hóa nằm nguyên trong ruột, gây thối và tạo ra chất độc cho cơ thể.

13. Các tế bào ung thư được bao phủ bằng một lớp protein. Bằng cách hạn chế thịt trong khẩu phần ăn, các enzyme sẽ hoạt động dễ dàng hơn trong việc tấn công lớp protein bao phủ tế bào ung thư và giúp các tế bào hủy diệt tự nhiên của cơ thể tiêu diệt tế bào ung thư. *

14. Một số các chất tăng cường hệ miễn dịch (IP6, Flor-ssence, Essiac, anti-oxidants, vitamins, khoáng chất, EFAs....) giúp các tế bào hủy diệt tự nhiên tiêu diệt tế bào ung thư. Một số chất khác như vitamin E tạo ra cơ chế tiêu diệt tế bào, một cách thông thường của cơ thể nhằm đào thải các tế bào gây hại hoặc không cần thiết..

15. Ung thư là căn bệnh của thể xác và tinh thần. Một tinh thần lạc quan và sáng khoái sẽ giúp các bệnh nhân ung thư giành giật được sự sống. Giận dữ, căm thù và cay đắng khiến cơ thể bị căng thẳng và tạo ra axit. Hãy học cách sống vị tha và đầy yêu thương. Học cách thư giãn và hưởng thụ cuộc sống.

16.. Các tế bào ung thư sẽ không tồn tại được trong môi trường đầy ôxi. Tập thể dục đều đặn, hít thở sâu sẽ giúp các tế bào được nạp đầy đủ ôxi. Liệu ôxi cũng là cách tiêu diệt các tế bào ung thư.

--

Phần V: Đi bộ

Thời tuổi trẻ, tôi ít quan tâm đến thể dục, thể thao. Kể từ khi về hưu (năm 1998), tôi mới ý thức được tầm quan trọng của đi bộ mỗi ngày. Cơ thể hoạt động, máu huyết lưu thông giúp ngăn ngừa bệnh tật.

Trừ những ngày phải công tác thiện nguyện xa nhà, tôi thường đi bộ 5 lần/ ngày: thức dậy, sáng trưa, chiều, tối; mỗi lần lâu khoảng 30 phút.

Trời mưa, tôi đi bộ trong nhà hoặc dưới garage; trời nắng, tôi đi bộ trong cư xá, sân vận động, các công viên gần nơi tôi ở. Tôi luôn thay đổi nơi đi bộ để tạo nguồn cảm hứng. Trog khi đi bộ, tôi kèm theo những động tác như vận động tứ chi, đầu cổ, ngón tay, ngón chân v.v.

Đi bộ là ưu tiên số một. Tối có thể bỏ công việc, bỏ ăn, bỏ uống, nhưng không thể bỏ đi bộ. Cả đời đi bộ, ngoại trừ một tháng vào năm 2016, tôi phải sử dụng walker (xe đẩy), vì đau gót chân.

Tốc độ đi bộ mỗi ngày một chậm. Trước đây, tôi được bạn bè SJ bình bầu là người đi bộ nhanh nhất nước (nước SJ)!

Sở dĩ tới tuổi 84 tôi vẫn có thể đi bộ bình thường là nhờ uống đều đặn 1 viên Glucosamine- Chondroitin / ngày trong vòng 15 năm nay.

Đi bộ muôn năm!!!

Phần VI

Tâm tĩnh thân an với đạo Trời

Niềm tin tôn giáo giúp chúng ta sống yêu thương và phục vụ. Một khi tâm thân an lạc, chất endorphine trong cơ thể mỗi người tự động tiết ra làm giảm đau bệnh tật. Ai đã ra lệnh endorphine tiết ra? Đó là Đấng tạo ra muôn loài, muôn vật trong vũ trụ vô cùng vô tận mà loài người chúng ta đang sống. Đấng mà các tôn giáo gọi bằng tên khác nhau:

- Ông Trời: đạo Ông Bà Tổ Tiên (còn gọi đạo Việt)
- Thiên Chúa: Kitô giáo
- Allah: Hồi giáo
- Thượng Đế: đạo Baha'i
- Ông Trời: đạo Trời

Tôi biết gì về đạo Trời

I) **Vũ trụ năng động**: Thái dương hệ (gồm mặt trời và 9 hành tinh quay quanh nó) chỉ là một trong 100 tỷ vì sao thuộc giải ngân hà, giải ngân

hà mà chúng ta thấy bằng mắt thường chỉ là một trong 100 tỷ rai rác trong vũ trụ. Có những vì sao ở cách xa chúng ta 10 triệu năm ánh sáng, mỗi năm ánh sáng bằng 950 triệu km (a).

So với 10,000 năm về trước, loài người ngày nay đạt rất nhiều tiến bộ. Họ không còn mê tín dị đoan, tin vào ma quỷ, thần thánh ám hại/ ban ân con người. Họ hiểu biết nguyên nhân và tìm cách chống đỡ những thảm họa thiên nhiên, cũng như bệnh tật. Họ phát minh phi cơ không người lái, người máy thay thế họ làm những công việc nặng nhọc và nguy hiểm. Họ đổ bộ lên mặt trăng, cách xa trái đất 384,400 km, phóng phi thuyền lên sao Hỏa (b), cách trái đất 228 triệu km, những chuyến du hành Nguyệt Điện, thiên thủ thiên nhãn không còn xa lạ gì đối với loài người ở thế kỷ 21. Càng văn minh tiến bộ, con người càng gần và hiểu biết Ông Trời nhiều hơn.

II) **Luật " Siêu Quân Bình" (SQB):** Để duy trì mọi hoạt động của muôn loài, muôn vật trong vũ trụ theo một trật tự cố định, Ông Trời đã đặt để luật SQB. Trái đất cũng như các hành tinh khác quay chung quanh mình nó tạo ngày và đêm, quay quanh mặt trời của nó theo một quỹ đạo và một chu kỳ nhất định tạo 4 mùa trong năm. Nhờ luật SQB, vạn vật mới có sự vận chuyển hài hòa như ta thấy. Suy rộng ra, sự tạo thành, sự vận hành, sự hủy hoại của các vì sao, ngay cả đến sự sống của con người đều bị chi phối bởi luật SQB. Có thể nói những định luật khoa học như trọng lực, trọng khối và năng lượng, vật lý lượng tử, lý thuyết tiến hóa của Darwin, và những học thuyết tâm linh như thuyết nhân quả, thuyết thành hoại, thuyết định mệnh chỉ là **hệ luận** của luật SQB. Ngày tận thế là một ứng dụng của luật SQB. Sở dĩ con người chưa biết khi nào sẽ xảy ra là vì họ chưa giải nổi phương trình siêu ẩn số và siêu lũy thừa.

III) **Bản chất của Ông Trời** là Đấng Giàu Lòng Thương Xót. Nghiên cứu sự hình thành cơ cấu của muôn loài từ khoáng vật, thực vật, động vật cho đến loài người, chúng ta phải công nhận rằng sự thành hình cơ thể con người là tuyệt tác của Ngài, hết sức tinh vi, và vô cùng tốt đẹp. Ngài cho phép con người làm chủ muôn vật. Khác xa với loài vật, con người có lý trí để suy nghĩ và linh hồn để tồn tại. Đồng thời, Ngài cũng cho phép họ tự do hành động.

Ngài đã thiên phú cho mỗi cá nhân một khả năng riêng biệt, con người phải biết tận dụng những khả năng đó để giải quyết những khó khăn trong cuộc sống, và sau đó dùng nó để phục vụ tha nhân (c).

Lòng thương xót của Ngài thể hiện qua nhiều cách như nếu ta biết ăn năn sám hối, yêu thương và phục vụ, cầu nguyện, cơ thể ta tự động tiết ra chất endorphin làm giảm đau do bệnh tật gây ra, não bộ tự động tiết ra một loại hormon khiến ta cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Lương tâm cắn rứt (đau đớn cả về thể xác lẫn tinh thần, nếu ta phạm tội. Trai gái phạm tội loạn luân,

họ sẽ sinh con dị tật, đây cũng là một hình thức răn đe của Ngài. Mới đây, người ta khám phá cách chữa bệnh ung thư bằng "tinh thần". Nếu bệnh nhân sống và làm theo lời Ngài dạy, những kháng thể phát sinh có thể tiêu diệt các tế bào ung thư.

Những người hành động theo ý Trời đều gặp nhiều may mắn, tai qua nạn khỏi một cách kỳ diệu. Họ nói Ông Trời, đấng giàu lòng thương xót lúc nào cũng che chở họ. Nói một cách khác, lòng thương xót là tín lý cốt lõi của đạo Trời.

Ngày 22/9/2016 tại Pháp, Đức Đạt Lai Lạt Ma phát biểu: "Khoa học ngày nay đã chứng minh những đức tính (yêu tha nhân) có sẵn Trời ban cho con người".

Cũng vậy, Đức Khổng Tử, nhà hiền triết Trung Hoa thế kỷ thứ 5 TCN, viết: "Thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong" hay "Hoạch tội ư thiên, vô sở đảo ngã" (d).

Trong đạo Việt, lòng thương xót của Ông Trời được diễn tả qua câu "Trời sinh, Trời dưỡng".

Một số người vì tham sân si mê hoặc, luôn oán trách Trời, cầu xin những điều phi lý, đi ngược hẳn luật SQB và lòng thương xót của Ngài, như xin được giàu sang phú quý, ăn sung mặc sướng, nhà cao cửa rộng v. v..

Sau cùng, lòng thương xót của Ngài còn thể hiện qua kế hoạch cứu rỗi. Nó vượt khỏi tầm hiểu biết của loài người; nhưng có điều chắc chắn, nếu họ làm theo lời Ngài dạy, họ sẽ được hưởng hạnh phúc cả đời này lẫn đời sau.

&

Đạo Baha'i chủ trương "Một tôn giáo, một Thượng Đế, một nhân loại", nhưng khi thực hành, họ nảy sinh ra nhiều lề luật khác biệt với các tôn giáo khác (e). Ước gì các tôn giáo chỉ giữ lại những gì mà Ông Trời đã mặc khải cho họ, giấc mơ "Một tôn giáo" sẽ trở thành hiện thực. Ngày đó, nhân loại sẽ hưởng cuộc sống bình an trên Trái Đất này.

Riêng tôi, tôi đã tìm được niềm tin đích thực qua sự quan sát, chiêm nghiệm về vũ trụ năng động và sự cấu tạo kỳ diệu cơ thể con người cả phân xác lẫn phần hồn. Cũng nhờ niềm tin nói trên, tôi có thể chịu đựng những cơn đau thấu trời do bệnh tật gây ra.

Tôi sinh ra và lớn lên trong gia đình lấy đạo "Ông Bà Tổ Tiên" làm gốc. Đôi khi, tôi cũng theo mẹ lên chùa cúng Phật. Tới khi đang đi làm (năm 1992), tôi xin được rửa tội theo đạo Công Giáo. Sau khi về hưu (năm 1998), tôi có dịp đi khắp 4 châu để tìm hiểu các tôn giáo trên thế giới và tham dự các buổi cầu nguyện chung với họ, tôi thấy 3 tôn giáo: đạo Việt, Kitô giáo, và đạo Trời có cùng chung một niềm tin vào Ông Trời, như Linh Mục Trần

Thanh Khảm viết: "Tôi theo đạo Trời" hay như Đức Hồng Y Nguyễn Văn Thuận tuyên bố: "**Đạo Ông Bà là đạo chung của mọi tôn giáo**".

Tuy ba mà là một.

(a) - Mới đây, các nhà Thiên Văn HK đã phát hiện một hành tinh Gliese 581g, có kích thước bằng trái đất, cách xa trái đất khoảng 1,3 triệu lần khoảng cách từ trái đất tới mặt trời, và loài người có thể ở được.

- Ngày 23/7/2015, NASA thông báo kính thiên văn Kepler khám phá một hành tinh mang tên Kepler-452b, cách xa chúng ta 1400 năm ánh sáng, và xoay quanh một ngôi sao. Nó có khả năng nuôi dưỡng sự sống, là nơi nước có thể tồn tại ở thể lỏng. Kepler-452b có đường kính lớn hơn đường kính trái đất khoảng 60% và quay quanh ngôi sao đó 385 ngày.

- Nhờ thiên văn kính Gemini North đặt tại quần đảo Hawaii, các nhà thiên văn phát hiện hố đen siêu lớn ở trung tâm của một thiên hà lùn M60-USD1. Thiên hà này cách xa trái đất 1 triệu năm ánh sáng.

(b) NASA dự trữ phóng người lên sao Hỏa năm 2030.

(c) Thật là huyền diệu! Ngài đã tạo ra tỷ lũy thừa tỷ trí khôn cũng như hình dáng khác nhau của loài người.

(d) - Muốn có hạnh phúc, con người phải biết thờ kính Trời và hành động theo ý Trời.

- Phạm tội với Trời thì còn cầu nguyện vào đâu được.

(e) Sự sống trên địa cầu bắt đầu cách đây khoảng 4,1 tỷ năm; loài người xuất hiện trên trái đất 7,000,000 năm; nền văn minh nhân loại khoảng 10,000 năm.

- Ấn Giáo thành lập	1500 TCN
- Do Thái Giáo	1300 TCN
- Phật Giáo	525 TCN
- Thiên Chúa Giáo	1 SCN
- Hồi Giáo	622 SCN
- Đạo Baha'i	1844 SCN

Phụ bản: Bài thơ chữa bệnh

1. Ngủ chảy nước dãi do Tỳ Vị mất cân bằng
Tăng cường đi bộ, khoai lang ăn nhiều
2. Ngủ nghiêng răng gan nóng uất đấy mà
Đồ đen nấu cháo, ta hay ăn vào
3. Ngủ hay mộng mị chẳng yên yên
Tay đặt lên bụng, thế nằm thẳng ngay
4. Đi bơi chân bị chuột rút đừng lo
Tay bên không bị giơ cao lên trời
5. Vừa nôn vừa bị đi ngoài
Lá vôi, vỏ quýt ta đem uống liền
6. Chỉ bị đau bụng nhẹ thui
Nước nóng, nước lạnh trộn cùng uống luôn
7. Yếu bóng vía sợ bị ma nhập
Củ tỏi giã nát ta mang theo người
8. Huyêt áp bị tụt bất ngờ
Hít vào hóp bụng thế là nó lên
9. Trời lạnh huyêt áp lên cao đột ngột
Ngâm chân nước nóng thế là xuống ngay
10. Đột nhiên quên bém thứ gì
Ngón tay gõ nhẹ "Ấn đường" nhớ ra
11. Lẹo mắt, đũa cả đánh cơm
Hơ nóng áp lẹo vài lần khỏi ngay.
12. Dính mưa dị ứng mề đay
Đồ khô, hơ nóng ta thay mặc vào.
13. Bị ong đốt phải làm sao
Tía tô bóp nát rịt vào chỗ đau.
14. Rết cắn lá Ớt lấy mau
Đem giã lấy nước bôi vào vết thương.
15. Độc rắn, nhựa Đu đủ xanh
Bôi, rồi thái quả sắc nhanh kịp thời.
16. Dạ đề trẻ khóc không ngơi,
Xác Ve sao, tán, uống bồi nước Com

17. Dị ứng Kinh giới, Đinh lăng
Rau má, Diệp cá đun cùng Tía tô.
18. Quai bị, muỗi đốt sưng u
Hạt Gấc nướng, ngâm giấm, từ từ xoa.
19. Bị sốt vi rút mùa Hè
Kinh giới, Diệp cá lấy về đun lên.
20. Trẻ em, Kiệt lý mấy phen
Cỏ sữa đun uống, vài lần cầm luôn.
21. Lang ben dùng rượu ngâm riêng,
Hay Phá cố chỉ thường dùng mà bôi.
22. Muốn gan thải độc cấp thời
Phan tả diệp sắc uống thời độc ra.
23. Muốn cho hết bệnh vàng da
Nhân trần sắc uống thay trà sớm trưa.
24. Méo mồm khi gió lạnh về
Uống liền kinh giới, lâu thì khó cân.
25. Muốn cho hôi miệng hết dần
Lá Ôi sắc đặc ta cần súc luôn.
26. Khi nào mới bị sâu răng
Hạt Cau ngâm rượu ta dùng ngâm ngay.
27. Cầu tích đun uống hằng ngày
Thận khỏe, răng chắc mặt mày tươi vui.
28. Mụn nhọt, mẩn ngứa muốn lui
Lá Đinh lăng sắc, uống chơi ngày ngày.
29. Mộc thông giúp SỮA thông ngay,
Lá Đinh lăng, lá Mít đem thay đun dùng.
30. Khi cai lại muốn sữa ngừng
Lá Dâu tươi sắc, nhẹ nhàng sữa lui.
31. Táo bón, có sữa Bò tươi
Thật nhiều theo sức ta thời uống ngay
Hoặc rau Diệp cá, rau Đay,
Mùng toi, Dền đỏ, hàng ngày nấu ăn.
32. Tiêu chảy, có Hồng xiêm xanh
Cùng với lá Ôi, đun thành thuốc ngưng,
Hoặc riêng vỏ Mãng cụt dùng
Sắc nước cho uống, bệnh cầm thành thoi.
33. Muốn gan mát, mắt sáng ngời
Có trà hoa Cúc ta mời bạn thân.
34. Áp huyết thấp muốn cho tăng
Trà Gừng pha uống dần dần lại lên.

35. Áp huyết cao muốn hạ luôn
Hoa Đại hãm uống vài bông nhẹ đầu.
36. Rôm sảy muốn trẻ hết mau
Nước Dừa tươi đó uống vào rất ngon.
37. Kỷ tử nếu ta thường dùng
Trẻ lâu, da đẹp sánh cùng thời gian.
38. Muốn cho béo đẹp mỡ màng
Sữa Ngô nếu có ta dùng thường xuyên.
39. Muốn mau tiêu mỡ giảm cân,
Táo mèo, vỏ Bưởi sắc dùng vui thay.
40. Muốn chân khỏe mạnh, dẻo dai
Ngũ gia bì đó sắc thời uống luôn.
41. Muốn cho khỏi bệnh đại tràng
Lá Mơ tam thể ta ăn thật nhiều.
42. Dạ dày muốn cho khỏi đau
Vỏ trứng Gà sảy, bột này ta chiêu.
43. Khô mắt, quáng gà về chiều
Ngày ngày Bí đỏ làm nhiều mà ăn.
44. Bụng lạnh muốn ấm từ trong
Củ Riềng sắc uống, vừa dùng lạnh tan.
45. Muốn cho mát ruột mát gan
Bột Sắn dây uống, nóng tan nhẹ liền.
46. Muốn cho phần ngực ấm êm
Gừng tươi già nhuyển nước đem uống dần.
47. Muốn cho phần ngực mát lạnh
Hạt Mã đề sắc nước dùng bệnh lui.
48. Đái đục, rễ cỏ tranh sao
Sắc đặc lấy nước uống vào tiểu trong.
49. Muốn cho vào giấc ngủ nhanh
Lạc tiên đun uống lại thành tiên ngay.
50. Da mặt trắng mịn, lá Dâu,
Vùng đen đun nước, cho vào mật Ong.
51. Muốn cho bệnh trĩ khỏi nhanh
Hoa Thiên lý đó ta ăn hằng ngày.
52. Nếu ta ăn uống không tiêu
Đun nước củ Sả uống nhiều cho thông.
53. Bị ho, ngực họng nhiều đờm
Vỏ Quýt đun nước uống thường tiêu tan.
54. Miệng nôn, trôn tháo bệnh nan
Hoắc hương, vỏ Quýt, ta đun uống liền.

55. Thời tiết mất giọng, tiếng khàn
Uống nước vỏ Quýt, giọng thanh hết rề.
56. Chanh leo đừng bỏ hạt đi
Đó là thần dược phòng ngừa ung thư.
57. Đám tang, bốc mộ nhớ ghi
Có Gừng, Tỏi nào sá chi hàn tà.
58. Cam tàu mã, nào phải sợ
Cóc thiêu toàn tính lấy tro rắc vào.
59. Trẻ mồ hôi trộm, lá Dâu
Hái buổi sáng sớm, đun sau uống dần.
60. Hay bị mồ hôi tay chân
Lá Lốt vừa uống, vừa ngâm cũng lành.
61. Trời lạnh áp huyết vọt lên
Ngâm chân Gừng, Muối hoả liền thoái lui.
62. Rét run, tái mặt, thâm môi
Giã cho uống nước Gừng tươi ấm dần.
63. Gan nhiễm mỡ, bụng béo tròn
Sao vàng vỏ Bưởi, đun dùng rất hay.
64. Có Hp trong dạ dày
Đừng quên uống cạn trà Dây thường thường.
- 65.. Lại hay bị bệnh đau lưng
Có củ Củ tích ta dùng chớ quên.
66. Xương khớp bị đau triền miên
Ngoài vườn có dây Đau xương trị lành.
67. Đau vai gáy, Dâu cả cành bỏ lá
Sao vàng, hạ thổ mà thành thuốc thang.
68. Rau Dền, rau Má, Cải xoong
Là món bổ máu ta dùng yên tâm.
69. Nhân sâm và củ Đinh lăng
Dùng vào bổ khí, lực tăng sức bền.
70. Bí trung tiện muốn thông nhanh
Có hạt Mít luộc, ăn liền gió đưa
71. Bí đại, tiểu tiện Phèn chua
Dem phi, tán bột, rón kia rắc vào.
72. Tiểu nhiều muốn giảm thì sao
Nấu cháo củ Súng ăn vào giảm ngay.
73. Muốn đi tiểu nhiều hàng ngày
Có rau Cải đó, ta nay ăn đều.
74. Nếu ai bị chứng giời leo
Nhựa cỏ Sừa đó bôi vào đừng quên.

75. Bản đồ bệnh lưỡi trẻ em
Cà tím cô đặc, lấy bông thấm vào.
76. Lá rau Ngót, bệnh lưỡi tưa
Giã vắt lấy nước, bôi thừa sức tan.
77. Mồ hôi muốn thoát dễ dàng
Có củ Khúc khắc ta mang ra dùng.
78. Đã lâu bị nhịn đói lòng
Chỉ nên ăn cháo loãng chớ dùng no cơm.
79. Khi bị ngộ độc thức ăn
Món ngon trước mặt chớ nên chào mời.
90. Bị đĩa chui vào trong người
Mật Ong đặc trị ta thời dùng ngay.
81. Mật Ong dầu thật là hay
Trẻ dưới 01 tuổi ta nay tránh dùng.
822. Suy dinh dưỡng, Cao ban long
Dùng cho trẻ nhỏ thuốc thần chớ quên.
83. Đứt tay, chảy máu vết thương
Lấy tro giấy đốt ta đem rịt vào.
84. Lưu thông máu não làm sao
Dùng rau Ngải cứu ăn vào nhẹ thôi.
95. Sốt cao muốn hạ kịp thời
Diếp cá với củ Nhọ nôi đừng quên.
86. Mào gà trắng sao cháy đen
Tử cung ra máu đun dùng cầm ngay.
87. Tiêu sỏi gan, mật: Nghệ vàng
Lấy về làm thuốc ta đừng có quên.
88. Muốn tiêu sỏi thận: trái Thom
Nướng trên than củi với cùng phèn chua..
99. Bệnh gout cần phải phòng ngừa
Đỗ xanh cả vỏ, ta cho ăn nhiều.
90. Trẻ ho có lá Hẹ tươi
Đường phèn cùng hấp ta rời kháng sinh.
91. Đau mắt đỏ Diếp cá tanh
Rửa sạch giã nhuyễn ta đem đắp vào.
92. Chẩn may bông lửa, nước sôi
Lá Bông giã nhuyễn, đắp vào vết thương
93. Viêm họng có quả Trám đen
Bỏ hạt, ninh kỹ thêm đường uống nhanh.
94. Bong gân lá Láng ta dùng
Hơ nóng, ngâm nước gạo xong đắp vào.

95. Mồ hôi trộm, lở, chốc đầu
Lá Bông vắt nước, uống vào thật hay.
96. Kiệt lý nhãn nhó mặt mày
Rau Sam (hoặc cỏ Sữa) đun nước uống ngay mau lành.
97. Xơ vữa động mạch để phòng
Rau Sam, gừng sống ta cùng đun sôi.
98. Bắp cải viêm loét dạ dày
Trần qua, vắt nước, ta thay nước dùng.
99. Viêm loét dạ dày trên đường
Bột Sắn dây uống tạm hàn vết đau.
100. Bị bỏng do Ớt rất cay
Lá Ớt giã nát lấy ngay đắp vào.
101. Đi ngoài ra cả máu tươi
Hoa hòe sao cháy, đun sôi ta dùng.
102. Nóng quá mũi chảy máu cam
Nhọ nồi mát máu đun làm thuốc thôi.
103. Dạ dày xuất huyết, gấp rồi
Củ Bạch cập nướng cháy hơi mà dùng.
104. Đừng đại nghịch nhựa xương rồng
Nó có chất độc loét tung da dày.
105. Sốt xuất huyết, phải cấp thời
Mau tìm Diếp cá, Nhọ nồi trị ngay.
106. Trời lạnh, huyết áp lên cao
Ngâm chân nước ấm hạ rồi áp ới.
107. Mưa lạnh xương nhức, khớp đau
Uống, ngâm lá lốt đã sao cho vàng.
108. Mùa Đông lạnh thấu tận xương
Củ gừng nướng cháy, ta đun uống liền.
109. Trời lạnh bị đau một bên
Gội đầu nước Quế ấy liền hết đau.
110. Quả dâu ta chín, thật hay
Bỏ huyết, sáng mắt, tóc này thêm đen.
111. "Cam lồ" nước bọt chớ quên
Nuốt ực xuống bụng, tiêu tan bệnh mà.
112. Mụn thịt (cơm) nhìn chớ có buồn
Tía tô vò nát bôi vào rụng thui
113. Học xương , đọc thân chú câu này:
" Gần thì ra, xa thì vào" thế là nó trôi.
114. Trung tiện mà thấy khó khăn
Hạt mít đem luộc ăn vào thật hay

115. Tiều tiện mà bí, bụng chướng thật nguy
Hành ta đem lược uống vào hay ngay
116. Đại tiện mà gặp khó khăn
Phèn phi tán bột, rắc vào rón thui.
117. Mồ hôi mà nó chẳng ra, nặng người
Lấy Hương Nhu tía , vừa uống vừa xông
118. Tác mũi , mà nó chẳng thông
Lấy máy sậy tóc hơ ngay ấn đường
119. Mùa Đông, trời lạnh ngủ chẳng ngon.
Đun gừng đã nướng, thêm đường cho ngon..
120. Bệnh Gout xin cũng chẳng có gì lo...
Tía tô, lá Vôi, đỗ Xanh dùng lâu khỏi liền
121. Đi lạnh, đưa đám.. sợ nhiễm hàn tà
Về xông bồ hột, vỏ bưởi.. trục hàn tà ra
122. Nắng nóng sợ nhiễm nhiệt tà
Vỏ quả dưa hấu uống vào bần ơi
123. Trúng phong méo miệng thật lo
Kinh giới đun rượu uống cho sớm vào

Lương Y Nguyễn Quý Thanh

SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN

1971: Kỹ thuật làm đường sỏi đỏ
1974: Phúc trình khả thi dự án canh tân LTL 50.
1974 Kiểm kê cầu đường bộ
1987: A practical solution to street design and construction feature in the city of New Orleans. Designing, building and maintenance New Orleans streets to achieve their design life.
1987-1998: A various number of research publications: Soil subsidence, Influence of vibrating equipment on adjacent properties, Backfill on utility lines, Edgedrain, Coldmilling, Base repair on rehabilitation

project, Cracking & buckling on N.O. streets. A practical solution to subgrade compaction, etc.

1998: Lessons from the Tchoupitoulas corridor project, Traffic volume in New Orleans, LA

2000: Ứng dụng vải và lưới kỹ thuật trong xây dựng công trình

2001: Hồi ký: "Hai lần trời dạy"

2004: Hồi ký II "Sứ giả tình thương"

2006: Hồi ký III "Cảm tạ Trời, cảm ơn Người"

2008: Hồi ký IV "Lên đường ở tuổi 72"

2011: Hồi ký V "Dấn thân cho trọn"

2012: Hồi ký VI "Nhịp cầu tình thương"

2014: Hồi ký VII "Uống nước nhớ nguồn"

2015: Hồi ký VIII "Con đường thiện nguyện"

2016: Hồi ký IX "Trưởng thành trong gian khổ"

2017: Hồi ký X "Con đường nở hoa"

2018: Hồi ký XI "Mái ấm tình thương"

2019: Hồi ký XII "Xanh ngọn"

2019: Sách thuốc của tôi

Nguồn: diendannhanban@googlegroup.com

www.vietnamvanhien.org

