

# CẨM NANG

## SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

**Nguyễn Minh Tiến**  
*biên soạn*

*Những bí quyết đơn giản để bảo vệ sức khỏe cho chính bạn và  
những người thân trong gia đình*

### Lời nói đầu

*Cuốn sách này được biên soạn từ một số tư liệu trong các tạp chí y học bằng Anh ngữ nổi tiếng ở nước ngoài. Chúng tôi không có tham vọng trình bày đầy đủ những vấn đề về sức khỏe cho mọi người, vì thế ở đây hoàn toàn không có những lời khuyên hay kiến thức mang tính cách chuyên sâu trong y học. Độc giả chỉ có thể tìm thấy trong tập sách này những kiến thức tối thiểu nhưng vô cùng quan trọng và bổ ích, dành cho bất cứ ai trong đại đa số quần chúng nhân dân lao động.*

*Những vấn đề được trình bày trong sách luôn cố gắng tuân thủ các tiêu chí đặt ra khi biên soạn. Đó là: thiết thực trong đời sống hàng ngày, dễ đọc dễ hiểu và dễ thực hành.*

*Hy vọng là tập sách sẽ mang nhiều niềm vui đến cho mọi gia đình, bởi vì sức khỏe bao giờ cũng là yếu tố đầu tiên cần đến để có một gia đình hạnh phúc.*

SOẠN GIẢ  
**Nguyễn Minh Tiến**

## 1. CẢM LẠNH VÀ CẢM CÚM

### a. Kiến thức chung

Hàng năm, đa số trong chúng ta đều mắc phải ít nhất là một đôi lần cảm lạnh, cho dù có áp dụng những lời khuyên rất đúng đắn, chẳng hạn như là uống nhiều nước cam, chanh; ăn mặc đủ ấm khi đi ra ngoài lúc trời lạnh...

Chứng cảm lạnh thông thường là một thực tế ít người tránh khỏi, nhưng nhiều người lại không biết phải làm gì khi bản thân họ hoặc con cái bị cảm lạnh.

Điều trước tiên và quan trọng hơn hết là bạn phải có đủ kiến thức thông thường nhất để xác định xem có đúng là một trường hợp cảm lạnh, hay bệnh cúm (cũng gọi là cảm cúm), hoặc một trường hợp dị ứng của cơ thể. Một vài triệu chứng – nhưng không phải là tất cả – của những trường hợp này tương tự như nhau. Bạn có thể dựa vào bảng tổng hợp các triệu chứng ngay dưới đây để xác định, phân biệt được các trường hợp khác nhau này. Điều quan trọng là: một trong các triệu chứng có thể có ở tất cả các trường hợp, nhưng kết hợp nhiều triệu chứng sẽ giúp bạn phân biệt được chúng. Lấy ví dụ như, bạn bị chảy mũi nước. Triệu chứng này được nhận thấy ở cả 3 trường hợp. Nhưng kèm theo đó, bạn còn bị sốt cao nữa. Như vậy, có thể loại trừ khả năng bị dị ứng. Thêm nữa, bạn còn hắt hơi nhiều, một triệu chứng không có ở bệnh cúm. Như vậy, có thể đi đến kết luận đó là chứng cảm lạnh thông thường.

## Cầm nang sức khỏe gia đình

### BẢNG TỔNG HỢP CÁC TRIỆU CHỨNG BỆNH

Triệu chứng	TRƯỜNG HỢP		
	Cúm	Cảm lạnh	Dị ứng
Sốt cao	<i>thường có</i>	<i>thỉnh thoảng</i>	<i>không có</i>
Đau đầu	<i>thường xuyên</i>	<i>thường xuyên</i>	<i>thỉnh thoảng</i>
Chảy mũi nước	<i>đôi khi</i>	<i>thường có</i>	<i>thường xuyên</i>
Ho khan	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>thỉnh thoảng</i>
Đau họng	<i>thường có</i>	<i>thường có</i>	<i>không có</i>
Hắt hơi	<i>không có</i>	<i>thường xuyên</i>	<i>thường xuyên</i>
Nhức mũi	<i>thường xuyên</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>
Chóng mặt	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>
Khản giọng	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>
Ho có đàm	<i>hiếm khi</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>hiếm khi</i>
Mệt mỏi, yếu ớt	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>

Cả bệnh cúm và chứng cảm lạnh đều dễ dàng lây lan từ người này sang người khác. Khi người bệnh ho, khạc nhổ hoặc hắt mũi, *vi-rút* được đưa vào môi trường và tồn tại trong đó từ vài giờ cho đến vài ngày. Một nghịch lý là, những người cẩn thận dùng khăn tay hoặc khăn giấy một cách lịch thiệp, lại là những người có khả năng lây bệnh nhiều nhất. Nguyên nhân ở đây là, chất lỏng từ đờm, nước mũi... thấm qua khăn và bám vào tay họ, sau đó bám sang bất cứ vật nào họ chạm đến, rồi lây sang người khác. Theo cách này, bạn có thể mắc bệnh sau khi cầm ống nghe điện thoại, chạm vào bàn phím máy vi tính, hoặc thậm chí bắt tay một người khỏe mạnh nhưng trước đó vừa bắt tay với một người khác bị bệnh. Trong khi đó, tỷ lệ lây truyền qua không khí để vào cơ thể bạn là thấp hơn nhiều so với cách lây lan trực tiếp này. Do đó, cách khôn ngoan nhất là hãy hạn chế tối đa việc tiếp xúc của bạn với người khác trong những thời gian mà các loại bệnh này đang lây lan nhiều.

## Cảm lạnh và cảm cúm

Sự lây lan của bệnh còn đáng sợ hơn nữa vì nhiều người mang *vi-rút* bệnh bắt đầu lây lan cho người khác ngay cả khi cơ thể họ chưa thực sự phát bệnh để người khác có thể biết mà đề phòng. Hơn thế nữa, còn có những người mang *vi-rút* bệnh có thể lây lan mà bản thân họ đủ sức đề kháng để không phát sinh bất cứ một triệu chứng bệnh nào cả. Do những hiểu biết này, bạn có thể thấy rằng việc tiêm chủng ngừa bệnh, nếu có thể, bao giờ cũng là một giải pháp nên làm.

Bệnh cúm nguy hiểm hơn chứng cảm lạnh rất nhiều, và cần có cách điều trị, xử lý bệnh khác hẳn. Người bệnh thường có cảm giác mỗi một rũ rượi, có những cơn lạnh run mình cho dù nhiệt độ bên ngoài không lạnh lắm, các cơ bắp đều nhức mỏi, khó chịu, sốt cao đột ngột, chảy mũi nước, nhức đầu và ho khan.

Bệnh cúm thường xuất hiện theo mùa và lây lan mạnh trong một giai đoạn nhất định nào đó. Tuy nhiên, những người già trên 65 tuổi hoặc những người mắc bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh thận, hen suyễn và các bệnh đường hô hấp khác có thể mắc bệnh cúm bất cứ lúc nào. Ngoài ra, những đối tượng vừa kể này cũng bị đe dọa nhiều hơn khi mắc bệnh, nên cần sự chú ý đặc biệt hơn trong chăm sóc và điều trị.

Thông thường thì các triệu chứng bệnh có thể qua đi trong vòng một tuần hoặc mười ngày, nhưng sự suy yếu của cơ thể và cảm giác mỗi một có thể kéo dài nhiều tuần sau đó.

Những thống kê hiện nay cho biết hai chứng cảm lạnh và cảm cúm đã là nguyên nhân lớn nhất trong những nguyên nhân tạm nghỉ việc của người lớn và tạm nghỉ học của trẻ con, cũng như chiếm tỷ lệ số người đến khám bác sĩ nhiều hơn bất cứ loại bệnh nào khác.

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

Cho đến nay, người ta vẫn chưa biết được một phương thức chắc chắn, hiệu quả nào để phòng ngừa sự lây lan của các bệnh này. Các chuyên gia vẫn còn tranh cãi nhau về việc liệu các bệnh này lan truyền nhiều qua không khí hay qua tiếp xúc trực tiếp. Hơn thế nữa, có hơn 200 loại *vi-rút* gây cảm lạnh, nên người ta không thể ngừa hoặc trị hết tất cả những *vi-rút* này. Hầu hết các loại *vi-rút* này có thể sống bám trên bề mặt các vật thể cứng như cán bút, ly uống nước, hoặc ngay cả trên khăn tắm. Chính vì vậy, rửa tay sạch thường xuyên lại là một biện pháp đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả để giảm thấp khả năng lây bệnh cũng như bị lây bệnh.

Nhiều chuyên gia cũng đang nghiên cứu về ảnh hưởng của những điều kiện căng thẳng tâm lý lên hệ miễn nhiễm của cơ thể. Những kết quả ban đầu dường như cho thấy là căng thẳng về tâm lý – có thể là sự giận dữ, bức tức hay lo lắng quá độ – làm giảm nhiều khả năng tự đề kháng của cơ thể, và vì thế khiến người ta dễ dàng bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.

Một câu hỏi đặt ra là: Khi bị cảm lạnh hoặc cảm cúm, có nên tập thể dục như thường lệ hay không? Trong một số trường hợp, việc cố gắng duy trì các động tác thể dục hoặc luyện tập thân thể như thường lệ sẽ giúp bạn vượt qua cơn bệnh nhanh hơn, hoặc thậm chí cảm thấy dễ chịu hơn ngay sau buổi tập. Nhưng trong một số trường hợp khác, những cố gắng này lại có thể làm cho tình hình trở nên nghiêm trọng hơn. Quyết định như thế nào là tùy vào tình trạng sức khỏe của chính bạn. Các chuyên gia khuyên rằng, nên bắt đầu buổi tập với một tốc độ chậm rãi bằng một nửa tốc độ thông thường mà thôi. Sau đó chừng 3 đến 5 phút, nếu mọi việc diễn tiến bình thường, bạn có thể tiếp tục buổi tập cho đến hết. Nếu có những triệu chứng bất thường như chóng mặt

## Cảm lạnh và cảm cúm

hoặc đau đầu, tốt hơn là bạn nên tạm ngưng ngay buổi tập ấy.

Cuối cùng, nên biết là không những hiện được biết có đến hơn 200 loại *vi-rút* gây cảm lạnh, mà những *vi-rút* này còn có một khả năng tồn tại và thay đổi rất nhanh chóng trong môi trường sống, nên chúng ta gần như không thể sử dụng thuốc men để tiêu diệt hết, hoặc ngăn ngừa có hiệu quả sự lây lan của chúng. Vì vậy, những gì có thể làm được và nên làm là theo dõi chính xác và xử lý đúng các triệu chứng của bệnh, một khi bạn hoặc người thân trong gia đình đã không may mắc phải, như một số biện pháp sẽ trình bày dưới đây.

### b. Những điều nên làm

1. Uống nhiều nước. Có thể từ 8 đến 10 ly mỗi ngày, nhưng không dùng các loại nước có pha cồn. Tốt nhất là nước lọc, dùng thêm nước cam, chanh. Các thức uống nóng như trà, trà thanh nhiệt... đều tốt hơn là các thức uống lạnh. Tuy nhiên, dùng kèm nhiều loại để có thể uống càng nhiều càng tốt.

2. Không hút thuốc. Ngay khi bạn bị cảm lạnh, cơ thể bạn sẽ phải nỗ lực hết mức để có thể đề kháng lại và hồi phục nhanh, nhưng việc hút thuốc làm suy yếu đi khả năng đó, và vì thế kéo dài thời gian bệnh. Khói thuốc làm giảm khả năng hấp thụ dưỡng khí của các tế bào trong phổi, và còn làm nhiễm bẩn các ống dẫn không khí, gây trở ngại cho quá trình hô hấp của cơ thể.

3. Tránh việc sờ tay lên mắt, mũi và miệng. Chúng cảm lạnh lây truyền từ người này sang người khác qua việc tiếp xúc trực tiếp, và sờ tay vào mắt, mũi hoặc miệng sẽ làm tăng khả năng lây lan bệnh qua người khác do các chất nước

## Cảm nắng sức khỏe gia đình

ở đó bám dính vào tay bạn. Và vì thế, rửa sạch tay thường xuyên cũng giúp giảm đi khả năng lây lan bệnh.

4. Chảy mũi nước là một triệu chứng thông thường mà tốt nhất là bạn nên chấp nhận chịu đựng trong thời gian bệnh. Đừng cố dùng bất cứ loại thuốc nào nhằm dứt bỏ triệu chứng này, vì thực tế thì những cố gắng như vậy là vô ích. Tốt nhất là chuẩn bị khăn tay hoặc một hộp khăn giấy trong tầm tay để thuận tiện cho nhu cầu vệ sinh. Nên biết rằng việc chảy mũi nước là một trong những cố gắng của cơ thể bạn nhằm tống khứ *vi-rút* gây bệnh ra bên ngoài. Vì vậy, hãy để yên cho nó thực hiện công việc ấy.

5. Thay vì chảy mũi nước, bạn cũng có thể bị nghẹt mũi. Nếu vậy, có thể dùng một vài loại thuốc giảm sung huyết mũi để làm thông mũi –nên dùng những loại được bán rộng rãi không cần toa bác sĩ. Thường thì dùng loại thuốc này sẽ giúp bạn dễ ngủ hơn.

6. Cách đối phó tốt nhất với những cơn sốt cao trong thời gian bệnh là cố uống nhiều nước và nghỉ ngơi. Những cơn sốt cũng là phản ứng tích cực thông thường của cơ thể khi chống lại cảm lạnh. Tuy nhiên, sốt cao có thể có hại cho cơ thể, và bạn nên dùng một vài loại thuốc hạ nhiệt thông thường nào đó, như *Anacin* hay *Tylenol* chẳng hạn. Nếu thân nhiệt vượt quá 39°C là đã cần đến sự can thiệp của bác sĩ. Nhiệt độ này trở lên là dấu hiệu có thể tăng cao hơn nữa và rất nguy hiểm. Sốt với nhiệt độ không quá cao nhưng kéo dài liên tục trong chừng 4 ngày hoặc hơn nữa cũng là dấu hiệu cần gọi bác sĩ, vì triệu chứng này cho thấy có thể đây không hẳn là một cơn cảm lạnh thông thường.

7. Không dùng *aspirin* với những người trẻ tuổi khi bị sốt cao nếu như người bệnh đang có bệnh cúm hoặc bệnh thủy đậu. Dùng *aspirin* với các đối tượng này sẽ gia tăng khả năng mắc vào hội chứng *Reye*. Hội chứng này là một trong

## Cảm lạnh và cảm cúm

các bệnh hiếm thấy, nhưng lại cực kỳ nguy hiểm, có thể có những di hại nghiêm trọng kéo dài suốt đời. Trong trường hợp không thể xác định rõ là cảm lạnh hay cảm cúm, hãy sử dụng *acetaminophen* để hạ nhiệt sẽ an toàn hơn là dùng *aspirin*.

8. Khi ho có nhiều đờm, nên để lượng đờm này thoát ra ngoài một cách tự nhiên. Thật ra, đây cũng là một trong những cách mà cơ thể dùng để làm sạch đi những chất bẩn và chất gây hại đã tạo ra trong phổi do ảnh hưởng của bệnh. Các loại thuốc long đờm<sup>1</sup> có thể có ích, đồng thời có thể uống nhiều nước nóng, ăn thức ăn loãng và nóng – như một bát cháo giải cảm truyền thống chẳng hạn. Nhiệt độ nóng ẩm sẽ giúp cho các chất nhầy bám trên thành các ống dẫn trở nên dễ làm sạch hơn. Việc dùng các loại thuốc chống ho trong trường hợp này là không cần thiết và có hại. Việc tắm xông hơi hoặc tắm nước nóng cũng là những biện pháp có ích. Chú ý một điều là, nếu lượng đờm khạc ra có màu xanh, hơi ngả vàng và có mùi hôi, bạn nên khám bác sĩ ngay. Dấu hiệu này cho thấy có thể đây là một trường hợp nhiễm trùng, không chỉ đơn thuần là cảm lạnh.

9. Khi ho hoặc thở sâu có cảm giác đau nhói trong lồng ngực, hoặc hơi thở ngắn, dồn dập, đều là những dấu hiệu cần đến bác sĩ.

10. Nếu ho không có đờm, thường gọi là ho khan, có thể dùng thuốc chống ho. Chỉ dùng những loại phổ biến, được bán rộng rãi không cần toa bác sĩ. Các loại biệt dược đắt tiền không hẳn đã thích hợp, vì chúng cần sự chỉ định của y bác sĩ để tránh những sai lầm khi sử dụng. Một lọ xi-rô ho thông thường đôi khi đã quá đủ rồi. Ngoài ra, việc uống

---

<sup>1</sup> Thuốc làm cho lượng đờm trong cổ trở nên loãng hơn nên dễ đưa ra bên ngoài.

## Cảm nắng sức khỏe gia đình

nhiều nước hơn cũng giúp bạn thấy dễ chịu và bớt khô rất trong cổ họng.

11. Triệu chứng đau họng thường có thể được giảm nhẹ bằng cách uống nước nóng hoặc ăn thức ăn lỏng còn nóng. Có thể dùng thêm khăn ướt để giữ ẩm trong điều kiện thời tiết quá khô nóng. Các loại thuốc chống đau họng có thể giúp giữ ẩm trong cổ họng và vì thế giảm bớt cảm giác khó chịu một cách đáng kể. Dùng *aspirin* hoặc *acetaminophen* cũng có thể giảm đau rất.

12. Cần chú ý là những lời khuyên như trên có thể giúp bạn dễ chịu hơn trong khi chứng cảm lạnh dần qua đi. Tuy nhiên, nhiều trường hợp người bệnh có sự nhầm lẫn tai hại giữa triệu chứng đau họng của cảm lạnh với chứng viêm họng, là một chứng bệnh phải cần đến sự can thiệp của bác sĩ với phương án điều trị bằng các loại kháng sinh. Tốt nhất là nên đi khám bác sĩ ngay khi thấy có một trong những dấu hiệu sau đây:

- Bọng mủ trong cuống họng hoặc ở hạch a-mi-đan. Khi hắt họng thật to, bạn có thể nhìn thấy những bọng mủ này giống như những đốm vàng hoặc trắng sâu trong họng.
- Tự biết là trước đó bạn đã có tiếp xúc với một người bị viêm họng. Bởi vì đây là một bệnh dễ lây lan.
- Có sốt cao từ 39°C trở lên.
- Những vùng da nổi mụn đỏ bất thường kèm theo với đau họng.
- Đau thắt ngực khi thở vào hoặc trong cơn ho.
- Ho ra máu.
- Sốt cao kèm theo những cơn lạnh run mình và ho khạc ra đờm đặc sệt.
- Những cơn đau họng lên đến mức nghiêm trọng, bất thường.

## Cảm lạnh và cảm cúm

– Nổi hạch, khối u ở vị trí trước cổ hoặc dưới cằm trong khi đang đau họng.

13. Khi bạn bị nghẹt mũi, ngồi trước một nồi nước nóng và cúi xuống để xông hơi lên đầu. Tuy nhiên, nếu bạn không có thời gian để làm việc này, có thể chọn một giải pháp khác dễ thực hành hơn. Cắt một khoanh vải từ một áo sơ-mi cũ, nhúng vào nước nóng, vắt sơ đi rồi quấn một vòng quanh đầu, choàng qua mũi. Nghiên cứu cho thấy giải pháp này cũng có hiệu quả tương đương như xông hơi nước nóng. Điều có lợi hơn là trong khi thực hiện việc này, bạn vẫn có thể kèm theo đó đọc sách hoặc làm một việc nhẹ.

14. Nếu xác định không phải là cảm lạnh, mà là bệnh cúm, bạn có thể thực hiện những lời khuyên sau đây:

- Dùng thêm vi-ta-min C. Các nghiên cứu cho thấy hàm lượng vi-ta-min C cao trong cơ thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng và rút ngắn thời gian hồi phục sau cơn bệnh.
- Nghỉ ngơi nhiều, thậm chí có thể ngủ nhiều hơn bình thường.
- Uống nhiều nước, tốt nhất là nước lọc, kèm ít nước cam hoặc nước chanh.
- Không dùng thuốc kháng sinh, vì các loại thuốc kháng sinh không có khả năng diệt *vi-rút* gây bệnh cúm.
- Tắm nước nóng.
- Dùng thuốc *aspirin*, *acetaminophen* hoặc *ibuprofen* có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng đau đầu, nhức mỏi... Nhưng không dùng *aspirin* cho trẻ con.
- Để giảm nhẹ triệu chứng đau họng, có thể dùng nước nóng pha một ít mật ong. Một số bác sĩ còn khuyên hòa tan một viên *aspirin* vào một ly nước nóng để súc miệng. Có thể dùng nước nóng pha muối ăn cũng tốt.
- Nước trà nóng pha ít mật ong có thể giúp bạn bớt nghẹt mũi. Dùng một bát cháo giải cảm truyền thống còn

hiệu quả hơn thế nữa. Các gia vị nóng, đặc biệt là hạt tiêu, cũng có hiệu quả tương tự.

– Chế độ ăn uống tốt tuy không giúp đẩy lùi cơn bệnh, nhưng có thể giúp cơ thể đủ sức khỏe để chịu đựng và đề kháng với bệnh.

– Những áp lực về tâm lý, sự lo lắng, bức tức hay căng thẳng cũng có thể là nguyên nhân làm cho cơ thể bạn dễ dàng nhiễm bệnh.

15. Trong những trường hợp bạn không thể phân biệt chắc chắn giữa các triệu chứng đang mắc phải là cảm lạnh hay cảm cúm, thì quyết định tốt nhất vẫn là đi khám bác sĩ ngay.

## **2. ĐAU ĐẦU**

### **a. Kiến thức chung**

Đau đầu là tên gọi rất chung chung. Có thể là một cảm giác chỉ hơi hơi khó chịu trong đầu, cho đến những cơn đau nhức đến quên trời quên đất, khủng khiếp đến độ mà sau này mỗi khi nhớ lại thôi cũng đủ để làm bạn phải thấy... đau đầu.

Đau đầu xuất hiện hầu như ở mọi độ tuổi, giới tính, và nó ập đến với chúng ta bất ngờ không cần phải có một triệu chứng, dấu hiệu nào báo trước. Riêng ở Hoa Kỳ, người ta đã thống kê được có đến hơn 30 phần trăm người Mỹ phải chịu đựng những cơn đau đầu hàng năm. Đây là một trong số rất ít những chứng bệnh mà hầu như bất cứ ai trong chúng ta cũng đều đã tự mình trải qua ít nhất là một vài lần.

Để xử lý tốt khi đau đầu, những kiến thức chung nhất đầu tiên là phải biết phân biệt một số các trường hợp đau đầu khác nhau. Có ít nhất là 8 loại đau đầu thông thường và khác biệt nhau cần phân biệt khi xử lý bệnh.

#### **1. Đau đầu do căng thẳng:**

Là hiện tượng đau đầu thường mắc phải sau một ngày làm việc quá căng thẳng hoặc gặp quá nhiều chuyện bức bối. Những nguyên nhân tương tự khác cũng có thể là khi một máy hát trong gia đình mở quá to, và yêu cầu vặn nhỏ lại của bạn bị từ chối một cách đáng bức bối, hoặc cũng có thể là khi bạn lao sâu vào công việc và quên cả việc nghỉ ngơi hoặc thư giãn đúng lúc.

Loại đau đầu này làm cho bạn có cảm giác đau cả đầu, chứ không phải chỉ một phần nào đó. Đôi khi người ta mô tả

những cơn đau này là giống như có một tảng đá nặng đè từ trên đầu xuống, hoặc có một vòng đai bao quanh đầu cứ liên tục siết chặt lại.

Cơn đau đầu loại này khi đã xuất hiện có thể kéo dài đến một vài ngày, và cũng có thể lặp lại đôi ba lần trong một tuần hoặc một tháng. Trong khi đau đầu, nhiều người có kèm theo cảm giác buồn nôn, nhưng rất hiếm khi thực sự xảy ra việc nôn mửa.

Tuy những người đau đầu loại này cũng có thể có cảm tưởng là đáng sợ lắm, nhưng thực tế chúng không nghiêm trọng mấy và ít khi gây ảnh hưởng ngưng trệ đến công việc thường ngày.

### 2. Đau nửa đầu:

Thông thường, người bệnh cảm thấy đau ở nửa đầu phía trước, kèm với một cơn đau thỉnh thoảng nhói lên ở một bên đầu, gần thái dương. Ngay cả khi cảm giác đau dường như lan tỏa ra khắp đầu, người bệnh vẫn cảm thấy có những cơn nhói đau đều đặn, dồn dập. Đau đầu loại này thường là đau khủng khiếp, nhưng ít khi kéo dài quá 2 ngày, và những cơn đau như thế thường không để lại cảm giác đau đớn nào sau khi dứt. Giữa hai cơn đau thường cũng chẳng có triệu chứng gì rõ rệt.

Khi cơn đau đầu loại này lên cao cực điểm, người bệnh có thể nhìn thấy trước mắt mình như có một quang sáng lạ bao quanh các vật thể bình thường. Người bệnh có cảm giác buồn nôn và có thể nôn mửa, rất nhạy cảm với ánh sáng, và đôi khi cũng có thể đi tiêu chảy nữa.

Một số nghiên cứu gần đây<sup>1</sup> còn cho thấy chứng đau nửa đầu có liên quan đến các tiểu huyết cầu<sup>2</sup> trong máu. Các tiểu huyết cầu này bình thường có chức năng tạo thành quá trình đông máu, chống lại sự mất máu của cơ thể khi có những vết cắt ngoài da. Khi những tiểu huyết cầu này hoạt động không bình thường, chúng tạo thành những cục máu đông nhỏ gây tắc nghẽn trong lưu thông của máu, và hậu quả là những cơn đau nửa đầu. Đối với nguyên nhân này, một giải pháp đơn giản có thể giúp mang lại hiệu quả rất bất ngờ: đó là cho người bệnh dùng một lượng *aspirin* nhỏ đều đặn mỗi ngày. Theo giải thích của các nhà nghiên cứu, *aspirin* can thiệp vào khả năng làm đông máu của các tiểu huyết cầu trong trường hợp này, và vì thế giải quyết được những cơn đau nửa đầu. Tuy vậy, các nhà nghiên cứu cũng lưu ý là giải pháp này hoàn toàn không thích hợp với các bệnh nhân có vấn đề về bao tử.

Bác sĩ *Kenneth Weaver* ở *Johnson City*, tiểu bang *Tennessee*, Hoa Kỳ cũng đã đề xuất một giải pháp trị liệu bằng *magnesium*. Theo ông, *magnesium* làm giãn nở các mạch máu, nhờ đó tăng khả năng lưu thông của máu, đồng thời còn làm giảm khả năng sản sinh ra một chất gọi là *thromboxane*, vốn bị nghi ngờ là tác nhân làm gia tăng cơn đau nửa đầu.

### 3. Đau đầu xoang:

Là trường hợp đau đầu do sự tích tụ các chất dịch và áp suất cao ở những hốc xoang bên trong sọ. Vì thế, người bệnh cảm thấy như có một sức ép rất căng bung ra từ bên trong

<sup>1</sup> Đáng kể nhất là cuộc nghiên cứu kết hợp của Havard Medical School và Women's Hospital. Các nhà nghiên cứu đã tiến hành trên 22.000 người tình nguyện ở độ tuổi từ 40 đến 64. Cuộc nghiên cứu này kéo dài trong 5 năm.

<sup>2</sup> platelet



## Cảm nắng sức khỏe gia đình

đầu, dường như đầu mình sắp nổ tung ra vậy. Nhiều bệnh nhân loại này cảm thấy rất căng ở sau hốc mắt, một đường ngang qua trán bên trên lông mày, hoặc ngang qua mũi và ngay bên dưới mắt. Có người thậm chí còn có cảm giác đầy nghẹt trong hai lỗ tai.

Loại đau đầu này đặc biệt là đau kịch liệt vào buổi sáng nhưng đỡ hơn nhiều vào buổi chiều. Nó cũng chịu ảnh hưởng của thời tiết, thường là bị nặng hơn trong những điều kiện thời tiết lạnh và ẩm ướt.

### 4. Đau đầu khi đói:

Không phải ai cũng có loại triệu chứng này. Một số trường hợp khi bạn quá đói và phải chờ đợi lâu chưa được ăn, bạn đau đầu. Đây là một dấu hiệu của cơ thể đòi hỏi được cung cấp thức ăn.

### 5. Đau đầu do nóng:

Là trường hợp đau đầu sau khi bạn phải ở quá lâu dưới ánh nắng gắt, hoặc trong những điều kiện nhiệt độ môi trường quá cao. Đau đầu trong trường hợp này chỉ là một phản ứng rất thông thường của cơ thể đối với môi trường.

### 6. Đau đầu do dùng thuốc:

Một số loại thuốc điều trị bệnh có tác dụng phụ gây đau đầu. Ngoài ra, kết hợp đồng thời các loại thuốc đôi khi cũng có tác dụng gây đau đầu, cho dù khi dùng riêng mỗi loại không có tác dụng đó. Đặc biệt là uống rượu trong khi dùng thuốc cũng có thể phát sinh đau đầu ngoài sự tiên liệu của bác sĩ.

### 7. Đau đầu chuỗi:

Trường hợp đau đầu này khá đặc biệt, không như những trường hợp đau đầu thông thường vừa kể. Cơn đau đến rất

## Đau đầu

nhANH và kéo dài chỉ trong chừng 1 giờ đồng hồ. Đau dữ dội, đôi khi làm người bệnh mất khả năng làm việc, và cơn đau thường ở nơi nhiều điểm như đỉnh đầu, mắt, cổ, mặt và thái dương.

Mặc dù cơn đau rất chóng qua đi, nhưng nó cũng nhanh chóng quay lại, và thường là liên tục trong nhiều ngày.

Loại đau đầu này thường gặp ở nam giới nhiều hơn là phụ nữ. Người bệnh thường chịu đựng từng chuỗi liên tục những cơn đau trong nhiều ngày tiếp, rồi đến giai đoạn tự nhiên khỏi hẳn không để lại dấu hiệu khác thường nào, thường là kéo dài nhiều tuần lễ, hoặc thậm chí là nhiều tháng. Sau đó, những cơn đau trở lại, cũng đột ngột như khi chúng dứt đi. Chu kỳ những chuỗi dài những cơn đau như vậy cứ lặp đi lặp lại không chấm dứt.

### 8. Đau đầu do huyết áp cao:

Là trường hợp đau đầu mắc phải khi huyết áp tăng lên quá cao. Sự gia tăng áp lực máu trong đầu tạo ra cơn đau đầu.

## b. Những điều nên làm

Điều trị đau đầu với sự theo dõi, hướng dẫn của bác sĩ là cần thiết. Tuy nhiên, một số hiểu biết nhất định sẽ cho phép bạn có hướng xử lý đúng đắn và tự tin hơn khi đối mặt với những cơn đau đầu của chính mình hoặc của người thân trong gia đình. Tùy theo trường hợp đau đầu nào trong những trường hợp đã kể trên, bạn sẽ có những lời khuyên khác nhau như dưới đây.

### 1. Đau đầu do căng thẳng:

– Điều lý tưởng nhất là dẹp bỏ hoặc tránh xa mọi nguyên nhân gây căng thẳng. Thật không may là trong thực tế thì lời khuyên này đôi khi không thể nào thực hiện được. Trong trường hợp đó, nên áp dụng một số những biện pháp làm giảm căng thẳng như:

- Hít thở sâu và đếm từ 1 đến 10 theo hơi thở.
- Vươn vai và thư giãn tất cả mọi cơ bắp trong một lúc.
- Đi dạo một quãng ngắn ở một nơi thích hợp như trong công viên hoặc một đại lộ thoáng rộng nào đó.
- Chọn nghe một vài khúc nhạc nhẹ, êm dịu trong một không gian thích hợp.
- Thực hiện một số động tác thể dục quen thuộc thường ngày để giúp tăng lượng máu lưu thông trong cơ thể và điều hòa hơi thở.
- Tập ngồi thiền hoặc cầu nguyện với tâm hồn buông xả tất cả mọi lo lắng, bực tức.

– Dùng những ngón tay tự xoa nhẹ hai bên thái dương và trên trán. Làm như vậy giúp gia tăng lượng máu chảy đến những vùng này và làm giảm phần nào cơn đau.

– Tránh không nhai kẹo cao-su. Cử động liên tục của các cơ hàm sẽ làm tăng thêm cơn đau đầu của bạn.

– Đắp khăn nóng lên vai và cổ để làm giãn ra các cơ ở những vùng này. Đắp khăn nóng lên đầu và trán cũng có hiệu quả giảm đau nhất định.

– Trong trường hợp đắp khăn nóng không có hiệu quả gì, bạn có thể chuyển sang dùng khăn lạnh (hoặc chườm nước đá) đắp lên đầu, trán và cổ. Không có một quy tắc chung, mà điều quan trọng là tùy thuộc vào phản ứng của chính cơ thể bạn. Đôi khi ngồi trước quạt máy với tốc độ vừa phải cũng giúp giảm cơn đau.

– Nếu cơn đau không lên đến mức quá nghiêm trọng, bạn có thể thực hiện một số động tác thể dục thông thường. Các bài luyện tập thân thể thường giúp bạn bớt căng thẳng hơn, đồng thời giúp cơ thể tạo ra một lượng endorphin – một loại chất giảm đau tự nhiên trong cơ thể – giúp giảm nhẹ cơn đau. Ngoài ra, các động tác này cũng giúp gia tăng lượng máu lưu thông trong cơ thể, đặc biệt là ở phần đầu và trong sọ não. Chính lượng máu tăng thêm sẽ giúp giảm nhẹ phần nào cơn đau.

– Cố ngủ giấc ngủ. Trong rất nhiều trường hợp, chỉ cần một giấc ngủ ngắn cũng đủ giúp bạn hồi phục lại và thoát hẳn cơn đau đầu. Tuy nhiên, cũng không nên ngủ quá lâu. Đối với một số người, nằm lỳ trên giường ngủ cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến đau đầu.

– Các thuốc giảm đau thông thường như *aspirin* hoặc *acetaminophen* có thể dùng được, nhưng đừng bao giờ dùng quá liều an toàn quy định, cho dù cơn đau của bạn có dữ dội đến mức nào đi chăng nữa.

– Kiểm tra thị lực của mắt bạn. Trong một số trường hợp, thị lực kém là nguyên nhân gián tiếp dẫn đến đau đầu. Lý do là vì người kém mắt phải thường xuyên nhắm mắt lên hoặc nheo một mắt lại để nhìn cho rõ. Những động tác này lâu dần dẫn đến cơn đau đầu. Khám để điều trị mắt hoặc sử dụng một loại kính đeo mắt thích hợp sẽ ngăn chặn được điều này.

– Đau đầu cũng có thể có nguyên nhân từ các vấn đề ở hàm răng. Khi bạn khám răng, hãy trình bày với nha sĩ về chứng đau đầu của bạn. Nếu đúng vậy, điều cần làm không phải là trị cơn đau đầu mà là giải quyết những vấn đề nơi hàm răng của bạn. Sau đó, cơn đau đầu sẽ không còn nữa.

### 2. Chứng đau nửa đầu:

– Có nhiều nguyên nhân dẫn đến loại đau đầu này. Điều trước tiên là bạn hãy thử xác định nguyên nhân ấy. Có thể là do một loại thức ăn, hoặc do một điều kiện, một hoàn cảnh nào đó. Cách tốt nhất để bắt đầu làm việc này là theo dõi chặt chẽ những thức ăn và ghi lại lịch làm việc hàng ngày. Khi cơn đau nửa đầu bộc phát, bạn có thể nhìn lại sổ ghi chép của mình và thấy rõ trong hai ngày trước đó bạn đã ăn những thức ăn gì, đã làm những công việc gì, tiếp xúc như thế nào với những ai... hoặc bất cứ thông tin nào khác mà bạn nghĩ là có thể đã phần nào tác động gây nên cơn đau đầu của bạn. Đối với phụ nữ, cần ghi nhận cả ngày bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng và ngày chấm dứt, bởi vì sự thay đổi hàm lượng các nội tiết tố trong thời gian có kinh cũng có thể là một nguyên nhân quan trọng dẫn đến đau nửa đầu. Sau nhiều cơn đau đầu với những thông tin được ghi chép lại như thế, bạn có thể tự mình tìm ra một mối quan hệ nào đó giữa các yếu tố được ghi chép với cơn đau đầu của bạn, dựa trên sự lặp lại của chúng. Nếu bạn đủ may mắn để xác định đúng được những yếu tố nào là nguyên nhân, thì việc còn lại chỉ là tránh chúng đi mà thôi. Trong nhiều trường hợp thì phương pháp này cũng tỏ ra rất hữu hiệu. Một số thức ăn qua thực tế đã chứng tỏ có thể dẫn đến cơn đau nửa đầu như là thức uống có cồn hoặc cafein, thức ăn chứa nhiều muối... Tuy nhiên, phản ứng thực sự của cơ thể bạn vẫn là yếu tố quyết định cuối cùng.

– Cố ngủ giấc ngủ. Cơn đau nửa đầu thường hiếm khi kéo dài quá 2 hoặc 3 ngày, và trong thời gian đó, những giấc ngủ say có thể giúp nhanh chóng thoát khỏi cơn đau.

– Tránh ánh sáng chói chang, nhất là ánh sáng chiếu trực tiếp. Ánh sáng với cường độ mạnh có thể làm tăng thêm cơn đau nửa đầu. Bạn có thể sử dụng đèn hơi mờ trong

phòng, và nếu phải đi ra ngoài thì nên mang kính mát, đội mũ rộng vành để che được cả khuôn mặt.

– Cố gắng giữ chế độ ăn uống điều độ, đúng bữa. Những bữa ăn thất thường cũng có thể là nguyên nhân làm gia tăng những cơn đau nửa đầu.

– Một số người thấy giảm đau khi được đắp khăn nóng đắp lên đầu, trán, cổ và vai; một số người khác lại chỉ thấy dễ chịu với khăn lạnh. Hãy lưu ý bằng kinh nghiệm bản thân để biết được cơ thể bạn thích hợp với loại nào. Đặc biệt cũng có một số người cảm thấy dễ chịu khi dùng thay đổi tuần tự cả hai loại khăn nóng và khăn lạnh.

– Thử dùng một trong các loại thuốc giảm đau thông thường như *aspirin* hoặc *acetaminophen*. Tuy nhiên, với những cơn đau dữ dội, các bác sĩ thường kê toa những loại thuốc mạnh hơn nhiều. Khi dùng những loại này, phải cẩn thận theo sát hướng dẫn của bác sĩ. Nên dùng thuốc ngay khi cơn đau bắt đầu, càng sớm càng tốt, để tránh cơn đau có thể phát triển lên quá mức.

– Nếu cơn đau đầu gây ra các triệu chứng khác như nôn mửa hoặc đi tiêu chảy, nên uống nhiều nước lọc. Có thể dùng một trong các loại thuốc thông thường để ngăn chặn các triệu chứng này.

### 3. Đau đầu xoang:

– Nằm ngửa hoặc ngồi ngã đầu ra sau trên ghế tựa và đắp khăn nóng lên mặt, mũi, gò má hoặc trán, nơi cảm thấy đang đau nhất.

– Tắm xông hơi hoặc tắm nước nóng.

– Uống nhiều nước lọc, càng nhiều càng tốt theo mức độ mà bạn cảm thấy có thể được.

### 4. Đau đầu vì đói:

Tất nhiên, bạn nghĩ là sẽ chẳng có gì để nói ở đây, chỉ việc ngồi vào bàn ăn và mọi chuyện sẽ ổn. Tuy nhiên, vẫn có điều cần phải lưu ý đấy. Khi đang có triệu chứng đau đầu – nghĩa là đã quá đói – bạn nên tránh dùng ngay các món có nhiều muối hoặc các món chiên, xào có nhiều dầu. Nên ăn trước hết là một ít trái cây hoặc rau cải, uống một ít thức uống có ga. Một ly cam vắt vào lúc này là rất tốt. Hãy giúp cơ thể bạn trở lại trạng thái bình thường trước khi buộc nó phải tiêu hóa một bữa ăn quá cỡ. Và tốt hơn nữa, nếu bạn đã một đôi lần có triệu chứng đau đầu loại này, đừng bao giờ để bao tử phải chờ đợi quá lâu một lần nữa.

### 5. Đau đầu do nóng:

- Tìm một chỗ mát để tránh ánh nắng. Nghỉ ngơi, uống một ly nước mát – không nên quá lạnh – và có thể mở quạt máy với vận tốc vừa phải, cho đến khi bạn thấy cơ thể được bình thường trở lại.

- Khi phải tiếp tục đi dưới ánh nắng, nên đội mũ rộng vành để che được cả khuôn mặt. Mặc quần áo bằng vải nhẹ và rộng rãi, chọn màu sáng. Nếu có thể, nên có những khoảng thời gian nghỉ ngơi xen kẽ và uống thật nhiều nước để giúp cơ thể dễ dàng duy trì thân nhiệt ở mức độ bình thường.

### 6. Đau đầu do dùng thuốc:

- Trình bày với bác sĩ đã kê toa cho bạn để xác định xem có phải cơn đau đầu là do tác dụng phụ của thuốc hay không, và đề nghị việc xem xét thay đổi một loại thuốc khác, hoặc cũng có thể giảm liều dùng xuống một mức an toàn hơn. Tuy nhiên, tuyệt đối không được tự ý đổi thuốc hoặc thay đổi liều dùng mà không có ý kiến của bác sĩ.

- Nếu bạn muốn dùng một loại thuốc nào đó không do bác sĩ kê toa, hãy đọc kỹ các nhãn thuốc và phần ghi các tác dụng phụ, xem chúng có thể gây đau đầu hay không.

- Không uống rượu, bia hoặc các loại thức uống có cồn trong khi đang uống bất cứ loại thuốc trị bệnh nào. Tác dụng kết hợp của rượu và thuốc đôi khi rất phức tạp chưa được các bác sĩ tính đến, và một trong các tác dụng phụ nguy hiểm được dẫn đến có thể là đau đầu.

- Không dùng bất cứ loại thuốc gây ảo giác nào được bán lén lút trên thị trường. Chúng có thể gây ra những cơn đau đầu, thậm chí hôn mê hoặc tử vong.

- Khi bạn phải sử dụng đồng thời nhiều loại thuốc trị bệnh, hãy cẩn thận. Đôi khi kết hợp của những loại thuốc nào đó có thể gây ra cơn đau đầu, trong khi từng loại riêng rẽ thì không có tác dụng ấy. Tốt nhất, nếu phải điều trị song song hai toa thuốc, bạn chỉ nên nhờ một bác sĩ kê toa mà thôi, để đảm bảo có sự cân nhắc thích hợp khi dùng chung các loại thuốc với nhau.

- Khi dùng thuốc cần chú ý theo sát hướng dẫn của y bác sĩ, hoặc đọc kỹ nhãn hiệu và các hướng dẫn ghi trên bao bì về liều lượng và thời gian dùng thuốc. Dùng quá liều hoặc không đủ liều, cũng như dùng thuốc không đúng thời gian quy định đều là những nguyên nhân có thể gây đau đầu. Điều quan trọng hơn nữa khi dùng thuốc là phải chú ý đến hạn sử dụng (HSD) của thuốc. Không vì bất cứ lý do nào mà dùng thuốc đã quá hạn.

### 7. Đau đầu chuỗi:

- Đa số tuyệt đối trong những người mắc bệnh đau đầu chuỗi là nam giới có hút thuốc lá và uống nhiều rượu, bia. Các nhà khoa học hiện nay vẫn cho rằng thuốc lá và rượu là nguyên nhân chính gây ra những cơn đau đầu loại này. Vì

vậy, điều trước tiên phải làm nếu muốn giảm nhẹ những cơn đau này là ngưng hút thuốc lá và không uống rượu bia nữa.

- Những cơn đau đầu loại này thường đột ngột bộc phát rồi chấm dứt trong một thời gian quá ngắn, nên những loại thuốc giảm đau thường không đủ thời gian để tác động. Để giảm đau tức thời, có thể dùng khăn lạnh đắp lên trán hay trên đỉnh đầu. Đôi khi, khăn lạnh không tạo được hiệu quả gì, khi ấy hãy chuyển sang dùng khăn thấm nước nóng.

- Nếu chu kỳ của những cơn đau lặp lại và kéo dài nhiều năm, cần khám bác sĩ chuyên khoa để có những can thiệp thích hợp bằng thuốc.

### 8. Đau đầu do huyết áp cao:

- Tránh những thức ăn có nhiều muối, thức ăn chiên bằng dầu, mỡ... Những thức ăn này có thể làm tăng huyết áp.

- Những áp lực căng thẳng về tâm lý (lo lắng, buồn bực, giận dữ...) cũng là nguyên nhân gây tăng huyết áp. Vì thế, nên phòng ngừa, tránh đi những điều kiện bất lợi có thể gây căng thẳng tâm lý. Nếu bạn đang ở trong những điều kiện bắt buộc phải chịu đựng những áp lực tâm lý nào đó, như công việc ở sở làm hoặc hoàn cảnh rối rắm trong gia đình chẳng hạn, có thể áp dụng một số biện pháp giảm căng thẳng như: hít thở sâu và theo dõi hơi thở, nghe nhạc nhẹ, đi dạo trong công viên, tập ngồi thiền hoặc chú tâm đọc kinh cầu nguyện...

- Nếu bạn đang có chỉ định dùng thuốc điều trị cao huyết áp, chú ý dùng thuốc đúng theo hướng dẫn. Uống đều đặn các lần thuốc trong ngày theo chỉ định, không được bỏ sót, cũng như uống đúng giờ, không uống thất thường. Bạn cũng nên hỏi trước y bác sĩ của mình về những tác dụng phụ của thuốc, vì một số loại thuốc có tác dụng phụ gây đau đầu.

- Lưu ý đến trọng lượng cơ thể. Những người béo phì thường rất khó kiểm soát được huyết áp. Nếu bạn tự thấy mình hơi “mập mập”, có thể giảm cân đôi chút sẽ tác dụng tốt đến việc hạ huyết áp, và do đó thoát được chứng đau đầu.

- Tập thể dục buổi sáng đều đặn hoặc tham gia các chương trình rèn luyện thân thể sẽ giúp ổn định được huyết áp của bạn.

### 3. MẤT NGỦ

#### a. Kiến thức chung

Nếu bạn rơi vào trường hợp này, bạn không đến nỗi lẻ loi. Nhiều người trên thế giới cũng đang chịu đựng chứng mất ngủ gần như thường xuyên. Chỉ riêng tại Hoa Kỳ, con số này đã lên đến hàng triệu người. Theo những thống kê gần đây, chừng 20 phần trăm người Mỹ hiện đang bị chứng mất ngủ, và khoảng 40 phần trăm rơi vào trường hợp rất khó dỗ giấc ngủ lại sau khi đã thức giấc trong đêm vì một lý do nào đó.

Trong một số trường hợp, mất ngủ chỉ là một triệu chứng gây khó chịu tạm thời, thỉnh thoảng mới mắc phải. Nhưng trong nhiều trường hợp khác, mất ngủ là một cơn ác mộng kéo dài, làm người bệnh cảm thấy thực sự lo sợ, kinh khiếp bởi những đêm dài chờ sáng. Và khủng khiếp hơn nữa, tình trạng mất ngủ lại kéo dài không biết bao giờ mới chấm dứt.

Khi chứng mất ngủ chỉ xuất hiện trong một giai đoạn ngắn rồi tự biến mất, ta gọi đó là mất ngủ tạm thời.<sup>1</sup> Thông thường thì chứng mất ngủ tạm thời này không phải tự nhiên mà phát sinh. Chúng bao giờ cũng có những nguyên nhân nhất định xuất phát từ điều kiện sinh hoạt hàng ngày của bạn: công việc khó khăn mới nhận, bị sa thải khỏi một công việc đã từ lâu ổn định, gặp rắc rối trong cuộc sống vợ chồng, một đứa con hư hỏng khó bảo, một quyết định về hưu sắp được đưa ra, cái chết của một người thân yêu... Nói chung là bất cứ một sự kiện bất thường nào khiến bạn phải chú tâm lo lắng nhiều hơn mức độ thông thường.

---

<sup>1</sup> transient insomnia

Những biến động tương tự như vậy trong cuộc sống, đơn giản là chỉ tạo cho bạn một vài đêm mất ngủ tạm thời mà thôi. Vấn đề thường không cần bất cứ một biện pháp can thiệp nào. Khi những rắc rối dần qua đi, hoặc thậm chí chỉ cần khi bạn đủ thời gian để chấp nhận nó, cơn mất ngủ sẽ không còn nữa.

Ngoài ra, mất ngủ đôi khi cũng là một trong các tác dụng phụ của thuốc. Nhiều loại thuốc điều trị bệnh gây tác dụng phụ làm mất ngủ, và bác sĩ điều trị sẽ quyết định có nên can thiệp vào việc mất ngủ tạm thời đó hay không. Đôi khi việc kết hợp cùng lúc một số loại thuốc nào đó cũng gây tác dụng phụ làm mất ngủ, trong khi riêng mỗi loại thì không có tác dụng ấy.

Một hiện tượng thông thường nữa là mất ngủ do sự đau nhức trong cơ thể. Hầu hết những chứng bệnh gây đau đớn, khó chịu cho cơ thể đều có thể kèm theo gây mất ngủ.

Những chứng bệnh nan y vào thời kỳ cuối, như ung thư chẳng hạn, có thể làm người bệnh lo sợ đến mất ngủ. Về tâm lý, họ sợ những cơn ác mộng thường đến trong giấc ngủ, hoặc sợ rằng mình sẽ không thể thức dậy được nữa một khi đã ngủ đi. Chính những mối lo sợ này làm cho họ không tài nào ngủ được, cho dù cơ thể họ có mệt mỏi và thực sự có những dấu hiệu buồn ngủ đến cực độ.

Những khủng hoảng về mặt tâm lý, như sự lo lắng hoặc căng thẳng quá độ, đều là những nguyên nhân tất nhiên dẫn đến mất ngủ. Khi những nguyên nhân này được giải quyết xong, sẽ không còn mất ngủ nữa.

Sự thay đổi công việc không ổn định cũng dẫn đến mất ngủ. Nhất là những công nhân phải làm việc theo ca, và giờ làm việc bị thay đổi thất thường. Họ làm ca ngày, rồi chuyển sang ca đêm... khiến cho các nhịp độ sinh học trong cơ thể không thể nào bình ổn được. Kết quả là khi có thời

gian để ngủ họ vẫn không ngủ được. Thậm chí ngay cả khi những ca làm việc được ổn định đều đặn nhưng rơi vào ban đêm, thì nhiều người vẫn cảm thấy khó ngủ vào ban ngày. Những điều kiện chung quanh như ánh sáng, tiếng ồn, sinh hoạt của những người khác... là những yếu tố khiến họ khó ngủ.

Khi mất ngủ, người ta thường cố làm một điều gì đó để chống lại việc mất ngủ. Tuy nhiên, thực tế là sự thiếu hiểu biết có thể làm cho tình hình càng trở nên tồi tệ hơn.

Một nghiên cứu gần đây cho thấy loại thuốc ngủ có tên là *Triazolam* đã có tác dụng phụ gây ra chứng đãng trí. Trong trường hợp này, rõ ràng là việc giải quyết một vài đêm mất ngủ đã để lại tai hại quá lớn cho những ngày còn lại trong đời bạn. Vì thế, trước khi dùng bất cứ loại thuốc ngủ nào, tốt nhất là nên có ý kiến của bác sĩ chuyên khoa.

Một trường hợp khác cần lưu ý là những cơn ác mộng trong đêm lại có thể là do tác dụng của một vài loại thuốc nào đó. Một người đàn ông 33 tuổi dùng một liều 500 miligam *naproxen* mỗi ngày để chống viêm nhiễm, vì ông ta đang có vết thương ở bắp vai và cánh tay. Ông ta dùng thuốc như vậy liên tục trong 3 ngày. Trong 3 ngày đó, khi thức dậy ông luôn nhớ lại những giấc mơ hãi hùng, như tai nạn xe cộ, rơi máy bay, hoặc những chuyện kinh khủng tương tự như vậy ... Sau khi ngưng dùng thuốc, những cơn ác mộng liền chấm dứt. Khoảng vài tuần sau, ông dùng *naproxen* một lần nữa, và những cơn ác mộng trở lại như trước.

Nhiều loại thuốc khác cũng gây ra các tác dụng phụ khác. Có thể chỉ đơn giản như làm tăng cảm giác buồn ngủ hoặc hơi khó chịu về tiêu hóa, cho đến những tác dụng nghiêm trọng như gây ra những cơn ác mộng hoặc những rối loạn về tâm thần. Ngoài *naproxen*, những loại thuốc có hại khác đã được biết có thể kể như là *doxepin*, *fluphenazine* dùng kết

hợp với *diphenhydramine*, *reserpine*, *thioridazine*, *thiothixene*, *bupirone*, và *verapamil*.

Bởi vì có rất nhiều loại thuốc có thể có tác dụng tốt với chứng mất ngủ của bạn mà không gây các tác dụng phụ tai hại như trên, nên bạn phải hết sức cẩn thận tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

### b. Những điều nên làm

– Tránh hút thuốc lá, uống cà-phê, rượu... và sử dụng những dạng chất kích thích khác vào chiều tối. Đây là những nguyên nhân khiến bạn khó ngủ, hoặc thậm chí nếu có ngủ được thì cũng khó mà ngủ sâu. Ngủ và ngủ sâu là hai khái niệm mà kinh nghiệm bản thân ai cũng có thể phân biệt được. Khi bạn ngủ sâu, cơ thể được nghỉ ngơi hoàn toàn và não bộ phục hồi sức làm việc đến mức tối đa của nó. Ngược lại, một giấc ngủ chập chờn, nửa tỉnh nửa mê đôi khi làm bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi khi thức dậy.

– Không nên ăn quá no hoặc ăn những thức ăn khó tiêu vào buổi tối. Một dạ dày đầy cứng cũng sẽ làm bạn khó ngủ hoặc ngủ không ngon giấc. Ngược lại, nên ăn thức ăn nhẹ, dễ tiêu. Tuy nhiên, cũng không nên để bụng đói khi đi ngủ, vì cảm giác đói bụng cũng gây khó ngủ. Sau khi ăn, cho dù mệt mỏi đến đâu bạn cũng không nên lên giường ngay. Nên đi bách bộ một đoạn ngắn, hoặc làm một vài công việc tiêu khiển nhẹ nhàng nào đó trong chốc lát.

– Tránh những giấc ngủ ngắn trong ngày. Trong những điều kiện làm việc mệt nhọc cần nghỉ ngơi nhiều, có thể ngủ một giấc ngắn sau bữa cơm trưa. Ngoài ra, giấc ngủ thất thường vào những thời điểm khác trong ngày đều có hại. Đặc biệt là nếu giấc ngủ ấy càng về chiều thì giấc ngủ đêm bình thường của bạn sẽ càng trở nên khó khăn hơn.

– Điều độ là một yếu tố rất tốt. Cố gắng duy trì giờ đi ngủ và thức dậy mỗi ngày đều đặn như nhau, ngay cả vào những ngày nghỉ hoặc cuối tuần cũng không nên thức dậy muộn hơn. Nếu bạn có thói quen ngủ trưa, cũng nên ngủ vào một giờ cố định hàng ngày.

– Trước khi lên giường ngủ, nên dành một thời gian ngắn để làm cho tinh thần lắng dịu đi. Có thể tắm nước nóng, đọc một câu chuyện giải trí nhẹ nhàng, nghe một vài khúc nhạc nhẹ, hay có thể tập ngồi thiền hoặc đọc kinh cầu nguyện.

– Điều kiện giường ngủ cũng là một yếu tố quan trọng. Phải đảm bảo thật thoải mái. Đừng để cho giường nệm, chăn mùng trở thành những yếu tố gây khó chịu cho bạn. Phòng ngủ nên bố trí sao cho yên tĩnh, ánh sáng vừa phải và không khí thoáng mát, nhiệt độ điều hòa.

– Tập thể dục đều đặn mỗi buổi sáng. Những bài thể dục hoặc các bài tập rèn luyện thân thể hàng ngày đều giúp bạn ngủ ngon hơn, chỉ có điều nên tránh thực hiện chúng vào buổi tối trước khi ngủ.

– Luyện tập thói quen gác bỏ tất cả mọi việc khi đến giờ đi ngủ. Mọi rắc rối cần được giải quyết trước đó, và khi không thể nào giải quyết xong, hãy tự cho phép mình gác chúng lại cho đến hôm sau. Nên biết rằng, mang theo những lo lắng vào giấc ngủ không bao giờ là một điều khôn ngoan cả.

– Nếu bạn không thể ngủ được, đừng trằn trọc quá lâu trên giường ngủ. Thường thì điều này chẳng đưa đến kết quả nào. Thay vì vậy, nếu sau 20 đến 30 phút mà bạn chưa dễ được giấc ngủ, hãy ra khỏi giường. Đi dạo một lát ngoài sân, hoặc sang phòng đọc sách, nghe nhạc, xem ti-vi... nói chung là một công việc nhẹ nhàng nào đó mà bạn nghĩ là có thể giúp bạn có được cảm giác buồn ngủ. Sau đó, trở lại giường để dễ giấc ngủ. Hãy cố gắng nằm yên và theo dõi hơi thở ra

vào đều đặn của mình. Việc trở mình liên tục trên giường ngủ chỉ làm cho vấn đề trở nên tệ hại hơn mà thôi.

– Khi bạn hiểu ra việc mất ngủ xuất phát từ một nguyên nhân căng thẳng cụ thể nào đó, bạn hãy yên tâm rằng khi mọi việc trôi qua, trạng thái mất ngủ sẽ biến mất. Điều thực tế là, chính nỗi lo sợ về việc mất ngủ đôi khi lại trở thành một nguyên nhân tệ hại hơn cả những gì trước đó đã gây mất ngủ cho bạn.

– Khi mất ngủ là do những đau nhức trong cơ thể, có thể đề nghị bác sĩ điều trị can thiệp bằng một vài liều thuốc giảm đau hoặc an thần thích hợp. Không được tự ý kê toa trong những trường hợp này.

– Người mất ngủ do những khủng hoảng tâm lý như lo sợ, bức tức, giận dữ... thường rất cần sự an ủi, chia sẻ của những người chung quanh, đặc biệt là người thân trong gia đình hay bạn bè...

– Nếu bạn có khả năng chọn lựa thời gian làm việc cho chính mình, nên tránh những thời biểu làm việc thất thường, không đều đặn, xen kẽ ngày lẫn đêm. Cũng nên tránh việc nhận làm ca đêm và ngủ vào ban ngày. Tuy nhiên, nếu việc làm ca đêm là bắt buộc, bạn có thể áp dụng một số biện pháp để giúp dễ ngủ hơn vào ban ngày:

➤ Dùng màn che cửa sổ thích hợp, đảm bảo giữ được ánh sáng vừa phải trong phòng ngủ, không quá sáng.

➤ Dùng một máy cát-sét để phát những âm thanh thu sẵn tạo cảm giác buồn ngủ: tiếng mưa rơi, tiếng thác nước đổ, tiếng gió thổi trong rừng cây... Nói chung là những âm thanh đều đều, đơn điệu. Ngoài ra, những âm thanh chọn lọc này còn giúp bạn loại trừ tác động của những loại âm thanh khác có thể gây khó ngủ, như tiếng xe cộ, tiếng người cười nói, tiếng máy móc hoạt động...



– Nếu bạn nghi ngờ hiện tượng mất ngủ là do tác dụng phụ của một loại thuốc trị bệnh khác đang dùng, nên báo ngay cho bác sĩ điều trị biết. Bác sĩ sẽ xem xét việc thay đổi loại thuốc đang dùng, hoặc cho kèm theo một vài loại thuốc khác để chống triệu chứng mất ngủ. Tuy nhiên, không được tự ý quyết định trong trường hợp này.

– Nếu bạn bắt buộc phải dùng đến thuốc ngủ, phải hết sức cẩn thận. Một vài lời khuyên sau đây có thể là cần thiết:

- Sử dụng liều thấp nhất có thể được.
- Tuân thủ chặt chẽ các hướng dẫn ghi trên bao bì đựng thuốc, hoặc các chỉ dẫn của y bác sĩ. Các yếu tố như liều dùng, thời điểm uống thuốc, các tác dụng phụ có thể có hoặc các thức ăn uống nên tránh dùng... đều quan trọng khi sử dụng thuốc ngủ.
- Nên chú ý đọc kỹ về các tác dụng phụ của thuốc trước khi dùng, hoặc hỏi y bác sĩ đã kê toa cho bạn về các tác dụng phụ có thể có của thuốc. Tốt nhất là chỉ dùng thuốc loại này theo chỉ định của y bác sĩ.
- Chỉ nên dùng thuốc liên tục tối đa từ một đến hai tuần. Thường thì cơ thể bạn sẽ không còn chịu ảnh hưởng mạnh của thuốc sau thời gian này. Mặt khác, dùng thuốc loại này quá lâu còn có khả năng gây nghiện.
- Tuyệt đối không lái xe hoặc vận hành máy móc hay làm bất cứ công việc nặng nề, nguy hiểm nào khi đang dùng thuốc ngủ.

## **4. BỆNH TÂM THẦN**

### **a. Kiến thức chung**

Một trong những chứng bệnh tâm thần quan trọng được biết đến hiện nay là bệnh *Alzheimer*, gây cho bệnh nhân mất trí nhớ và nhiều suy sụp hầu hết các chức năng của não bộ, như khả năng giao tiếp ngôn ngữ, khả năng suy luận... Hiện nay các nhà khoa học tạm thời phân biệt hai dạng khác nhau của loại bệnh này.

Loại thứ nhất, được xem là có quan hệ chặt chẽ đến tiền sử trong gia đình, thường là di truyền trực tiếp từ cha hoặc mẹ sang con cái. Đôi khi bệnh này ảnh hưởng đến hầu hết con cái trong gia đình. Bệnh thường phát lộ vào khoảng độ tuổi 40 hoặc 50. Nguyên nhân hiện được xem là do các gen di truyền từ cha mẹ.

Loại thứ hai, được xem là không phải do di truyền, ảnh hưởng đến người bệnh thường phải ở độ tuổi trên 70. Một số thống kê y tế hiện nay cho thấy có khoảng một nửa số người già trên 85 tuổi mắc phải bệnh này.

Một số yếu tố được xem là có liên quan đến loại bệnh này là:

#### ➤ Nhôm (*Aluminum*)

Trong chế độ ăn uống hàng ngày, chúng ta đưa vào cơ thể một lượng nhôm nhất định, ở dạng muối khoáng kim loại lẫn trong thức ăn. Tuy nhiên, theo hiểu biết hiện nay của các nhà khoa học, lượng nhôm này gần như hoàn toàn không có ích gì mặt dinh dưỡng.

Mặt khác, trong não của những người mắc bệnh *Alzheimer*, người ta tìm thấy một lượng nhôm cao đến mức

bất thường. Với nồng độ cao như thế, nhôm trở thành một chất độc hại đối với não.

Tuy vậy, các nhà khoa học vẫn chưa đi đến được một kết luận về hiện tượng này: liệu khối lượng nhôm tích tụ trong cơ thể đã gây ra bệnh, hay là chính bệnh này đã làm cho nhôm tích tụ lên não?

Một cuộc nghiên cứu kết hợp ở Anh và Pháp mới đây còn cho thấy lượng nhôm hiện diện trong cơ thể trở nên cực kỳ độc hại đối với những người mắc bệnh thận. Các nhà nghiên cứu đã liên kết được một mối quan hệ giữa một hàm lượng của nhôm ở mức độ cao với tỷ lệ mắc bệnh *Alzheimer* cao hơn, cũng như một lượng nhôm tích tụ trong xương người bệnh cao đến mức đáng kể. Các nhà nghiên cứu cũng đi đến một cảnh báo cho những người mắc bệnh thận đang điều trị bằng phương pháp lọc máu nhân tạo. Họ cho biết rằng những người này chịu sự đe dọa rất lớn từ việc nhiễm độc, ngay cả với một hàm lượng nhôm rất nhỏ. Hiện nay, phương pháp điều trị này được áp dụng cho các bệnh nhân bị yếu thận. Máu của người bệnh được lọc sạch và loại bỏ những tạp chất. Nhưng các loại thuốc dùng trong điều trị lại thường có chứa một lượng nhôm nhất định.

Các nhà nghiên cứu đã đưa ra đề nghị thay đổi phương thức trị liệu hiện tại đối với bệnh nhân suy thận. Người đứng đầu cuộc nghiên cứu này, *I.B.Salusky*, đề nghị thay hoạt chất có nhôm *aluminum hydroxide* bằng *calcium carbonate* trong việc làm hạ thấp lượng *phosphorous* trong máu bệnh nhân. Bác sĩ *Donald J.Sherrard* đã đặt vấn đề với cuộc nghiên cứu này là: “Liệu có một hàm lượng nhôm nào – dù ít đến đâu – có thể được xem là an toàn đối với bệnh nhân suy thận hay chăng?”

Các nhà nghiên cứu cũng ghi nhận trường hợp một bệnh nhân suy thận đang điều trị đã đột ngột tử vong sau khi tự ý

dùng một liều thuốc giảm đau có chứa *citrate*. Họ đưa ra nhận xét rằng, *citrate* là một hợp chất thông thường có khả năng làm gia tăng mức hấp thụ nhôm trong cơ thể những người suy thận. Thêm vào đó, bác sĩ *Sherrard* cũng lần đầu tiên nêu vấn đề trên một tạp chí y khoa lớn của Hoa Kỳ về “một nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe của cộng đồng dân số” gây ra bởi lượng nhôm đưa vào cơ thể trong chế độ ăn uống thường ngày.

Hiện nay, đa số bác sĩ trị liệu vẫn còn ngần ngại trong việc nêu rõ tác hại của nhôm. Thực tế thì đây là nguyên tố kim loại phổ biến vào hàng thứ ba trên thế giới. Nó hiện diện hầu như ở khắp mọi nơi: trong thành phần tự nhiên của rau cải, trong hóa chất xử lý nước sạch, và còn là thành phần phổ biến trong hầu hết các dược phẩm thông dụng, từ các loại thuốc chống *acid* cho đến thuốc khử mùi hôi nách.

Thật ra thì từ lâu các nhà nghiên cứu ở Anh quốc và Âu Châu cũng đã hoài nghi về sự vô hại của nhôm như các nhà bào chế dược phẩm vẫn mặc nhiên thừa nhận.

Một cuộc khảo sát của chính phủ Hoa Kỳ vào năm 1987 đã ước tính rằng mỗi ngày trung bình một người đã đưa vào cơ thể từ 9 đến 14 miligam nhôm qua các thức ăn uống tự nhiên thông thường. Tuy nhiên, nếu bạn sử dụng những thực phẩm chế biến có các chất phụ gia, lượng nhôm có thể tăng thêm từ 20 đến 50 miligam nữa. Trong khi đó, theo *Aluminum Association, Inc.* thì lượng nhôm hòa tan ra từ các dụng cụ nấu ăn làm bằng nhôm có thể đưa thêm vào cơ thể chúng ta từ 3 đến 4 miligam mỗi ngày.

Các nhà nghiên cứu ở *Wichita State (Kansas) University* đã tiến hành việc kiểm tra lượng nhôm trong nước uống sau khi đun sôi bằng một ấm nhôm điện mới, và thấy hàm lượng nhôm đó tăng lên cao gấp 30 lần so với mức giới hạn

cho phép hiện nay. Họ tính toán rằng lượng nhôm sau khi đun đã tăng lên khoảng 74 lần so với trước đó.

Nếu bạn dùng các loại thuốc trung hòa *acid*, bạn có thể hấp thụ thêm vào cơ thể một lượng nhôm lên đến 1.000 miligam mỗi ngày. Mỗi một viên thuốc loại này chứa đến 50 miligam nhôm.

Trẻ con dùng các loại sữa qua công nghiệp chế biến từ đậu nành cũng hấp thụ một lượng nhôm cao hơn gấp 100 lần so với trẻ bú sữa mẹ.

Theo *Aluminum Trade Association*, cơ thể bắt đầu quá trình tích tụ nhôm lại – thay vì thải bỏ ra – khi bạn đưa vào một lượng nhôm nhiều hơn 125 miligam mỗi ngày. Và khi đó những rối loạn sức khỏe bắt đầu có khả năng xuất hiện.

Bất chấp những kết quả đã được công bố và những mối quan ngại về tác hại của nhôm, hiện nay Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm của Hoa Kỳ<sup>1</sup> vẫn còn xem nhôm là một nguyên tố vô hại đối với sức khỏe con người.

### ➤ Di truyền

Rất nhiều cuộc nghiên cứu đã tập trung vào một chất hiện diện trong cơ thể được biết với tên là *amyloid precursor protein*. Một số nhà nghiên cứu cho rằng loại *protein* này có quan hệ đến những gen di truyền được cho là nguyên nhân gây bệnh *Alzheimer*.

### ➤ Chấn thương đầu

Thống kê cho thấy những người đã từng gặp phải một tai nạn gây chấn thương ở đầu sẽ có khả năng mắc phải bệnh *Alzheimer* với tỷ lệ cao gấp 3 lần so với người bình thường.

### ➤ Thuốc lá

Một cuộc nghiên cứu gần đây cho rằng những người hút thuốc lá có tỷ lệ mắc bệnh *Alzheimer* cao hơn gấp 4 lần so với những người không hút thuốc.

### ➤ Kẽm (*Zinc*)

Loại nguyên tố kim loại này cần thiết để điều chỉnh chức năng của não bộ và các tế bào thần kinh. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng hàm lượng kẽm trong cơ thể quá thấp dẫn đến việc mắc bệnh *Alzheimer*.

Trong khi vẫn còn tranh cãi nhau về các nguyên nhân của bệnh *Alzheimer*, thì các nhà khoa học lại hoàn toàn nhất trí nhau về việc đánh giá bệnh. Hiện nay đây vẫn là một bệnh chưa có thuốc trị và luôn luôn dẫn đến tử vong, thường là trong vòng 5 năm kể từ khi có triệu chứng đầu tiên của bệnh. Riêng tại Hoa Kỳ, có chừng 100.000 người chết mỗi năm do bệnh này, xếp vào hàng thứ tư trong các nguyên nhân gây tử vong hàng năm.

Các nhà khoa học cũng đồng ý với nhau ít nhất là có hai yếu tố chống lại loại bệnh này hiện nay:

➤ Thuốc *aspirin* hoặc các loại thuốc chống viêm nhiễm như *ibuprofen*, các thuốc thuộc nhóm *cortisone* và thuốc điều trị sốt rét. *Alzheimer* và các bệnh mất trí khác hiếm khi thấy xuất hiện trong số những người mắc chứng viêm thấp khớp, có thể là vì những người này sử dụng các loại thuốc giảm đau gần như hàng ngày.

➤ *Fluoride*, đặc biệt là *sodium fluoride*. Một báo cáo khoa học ở Canada cho biết rằng nhôm và fluoride đối kháng nhau trong hệ tiêu hóa của chúng ta. Lượng *fluoride* trong

<sup>1</sup> the Food and Drug Administration

thức ăn càng cao thì lượng nhôm bị hấp thụ vào cơ thể càng giảm thấp.

Ngoài bệnh Alzheimer, một số hiện tượng bệnh tâm thần khác cũng cần được chú ý. Trong đó có chứng phát sinh ảo giác do giảm lượng *phosphorus* trong máu.

Các nhà nghiên cứu lưu tâm đến hiện tượng này lần đầu tiên sau một ca bệnh của một bệnh nhân nữ 59 tuổi. Bà này được đưa vào bệnh viện để điều trị chứng tiểu đường. Khi nhập viện, tinh thần bà hoàn toàn tỉnh táo.

Sau 24 giờ điều trị trong bệnh viện, bà bắt đầu phát sinh những ảo giác kinh khiếp. Qua xem xét, bà hoàn toàn không có tiền sử về các chứng tâm thần, cũng không nghiện rượu hoặc lạm dụng thuốc.

Khi hiện tượng ảo giác ở bệnh nhân lên đến cao độ, người ta bắt đầu thử máu và phát hiện hàm lượng *phosphorus* thấp hơn nhiều so với mức bình thường.

Phương án điều trị cấp thời là nâng cao lượng *phosphorus* trong máu, và chỉ sau 4 giờ, những ảo giác của bệnh nhân đã hoàn toàn mất hẳn.

Hiện tượng này được gọi là *hypophosphatemia*, có thể gặp ở các bệnh nhân tiểu đường hoặc những người nghiện rượu. Các nhà nghiên cứu cũng đã đề nghị những biện pháp điều hòa lượng *phosphorus* một cách thường xuyên cho các đối tượng này.

Một số thức ăn tự nhiên có chứa *phosphorus* là thịt, trứng, cá, ngũ cốc và các hạt họ đậu.

Một hiện tượng tâm thần khác được bất ngờ phát hiện và điều trị ở 3 bệnh nhân nam có độ tuổi trên 70. Những người này bị mất khả năng phán đoán chính xác và nhiều biểu hiện tâm thần khác chỉ ngay sau khi họ có vấn đề về đường tiểu. Do đường bài tiết này bị nghẽn, bệnh nhân đã tích tụ quá nhiều nước tiểu trong bàng quang. Và điều không ngờ là

đây lại là nguyên nhân dẫn đến biến chứng về tâm thần của họ.

Sau khi được can thiệp y khoa để giải tỏa hết số nước tiểu trong bàng quang, cả ba người này đều trở lại trạng thái tỉnh táo bình thường chỉ trong vòng mấy phút.

Phát hiện mới này cho phép các bác sĩ biết thêm được một mối liên hệ giữa lượng nước tiểu tích tụ trong bàng quang của người già với sự rối loạn về tâm thần. Biết được nguyên nhân này thì việc điều trị không mấy khó khăn nữa.

### b. Những điều nên làm

– Trước hết, giảm thiểu đến mức tối đa lượng nhôm đưa vào cơ thể. Để đảm bảo điều này, bạn cần chú ý:

➤ Nguồn nước.

Nếu nguồn nước sinh hoạt nơi bạn ở bị nghi ngờ là có hàm lượng nhôm cao hơn mức cho phép, tốt nhất là bạn nên sử dụng một hệ thống lọc để được an toàn. Chú ý là phương pháp lọc bằng than hoạt tính không có tác dụng mấy đối với nhôm. Một hệ thống lọc theo phương pháp thẩm thấu sẽ tốt hơn.

➤ Thức ăn

Chú ý các loại thức ăn đóng hộp sẵn, kể cả một số nước ngọt trong lon nhôm đều có thể có một lượng nhôm cao hơn mức thông thường. Đôi khi các loại thực phẩm chế biến sẵn này có lượng nhôm cao là do nguồn nước đã sử dụng khi chế biến, hơn là do chúng hòa tan từ hộp chứa. Vì thế mà cũng phải cảnh giác với cả một số thực phẩm khác như bột nhào sẵn để làm bánh, các loại rau cải muối chua...

➤ Thuốc

Hầu hết các loại thuốc chống *acid* đều có chứa nhôm. Một số loại thuốc được bán rộng rãi khác như thuốc chống tiêu

chảy, thuốc thụ rửa âm hộ, thuốc trị bệnh trĩ... cũng thường có chứa một lượng nhôm trong thành phần. Nhôm cũng là hoạt chất trong các loại thuốc trị hôi nách. Hỗn hợp có nhôm được đưa vào các loại thuốc này khi chà xát lên da sẽ ngăn chặn các tuyến bài tiết mồ hôi trong một thời gian ngắn. Nhưng để có được hiệu quả này, hỗn hợp ấy cần phải được hấp thụ vào da. Một số kem thoa mặt cũng có chứa nhôm ở dạng có thể bị hấp thụ vào cơ thể.

### ➤ Dụng cụ nấu ăn bằng nhôm

Các loại dụng cụ dùng trong việc nấu ăn được làm bằng nhôm, đặc biệt là song nồi, khi tiếp xúc với các loại thức ăn có độ *acid* cao, như cà chua chẳng hạn, có thể bị hòa tan một số nhôm vào thực phẩm. Như vậy, tránh nấu nướng, nhất là chứa đựng các thức ăn có độ *acid* cao trong những vật chứa bằng nhôm.

Một cuộc nghiên cứu ở *Sri Lanka* còn cho thấy khi dùng nước có chứa *flouride* để nấu thức ăn trong nồi nhôm sẽ gia tăng lượng nhôm trong thực phẩm lên đến 1.000 lần so với dùng nước không có chứa *flouride*.

– Một biện pháp đơn giản để bồi bổ trí nhớ là sử dụng một lượng đường vừa phải. Các nhà khoa học đã tiến hành một thử nghiệm trên 17 người tình nguyện ở độ tuổi từ 62 đến 84 về tác động của đường đối với trí nhớ của họ. Những người tham gia thử nghiệm nhịn ăn vào buổi tối, sáng hôm sau họ đến phòng thí nghiệm và uống một ly lớn nước chanh. Một số ly nước chanh được pha đường và số còn lại được làm ngọt bằng *saccharin*, một chất thay thế cho đường. Sau đó, tất cả cùng tham gia những cuộc kiểm tra trí nhớ với mức độ tương tự như nhau. Kết quả là, những người uống nước chanh pha đường có trí nhớ tốt hơn những người uống nước chanh với *saccharin*. Các nhà khoa học cho rằng đường giúp tăng trí nhớ lâu dài, thông qua việc gia tăng tiến trình trao

đổi chất trong não bộ. Tuy vậy, các nhà khoa học cũng cảnh báo rằng lạm dụng quá nhiều đường không phải là một chế độ dinh dưỡng tốt, và có nguy cơ dẫn đến bệnh tiểu đường.

## **5. ĐỘNG KINH**

### **a. Kiến thức chung**

Chứng động kinh là một sự rối loạn phức tạp trong hệ thần kinh. Người bị động kinh có những nhịp giật thất thường trong não, gây ra những cơn động kinh. Những cơn động kinh này có thể có nhiều mức độ, từ nhẹ đến nặng. Người bệnh có thể thấy choáng váng và ngất đi trong một lúc rồi tỉnh lại, hoặc cũng có thể ngã lăn ra đất và lên cơn co giật đến khủng khiếp. Sau cơn co giật, người mỗi mệt, bần thần và thường buồn ngủ.

Cơn động kinh có thể gây ra do những tác nhân từ bên ngoài. Ánh sáng chớp lóa mạnh, hoặc ánh sáng nhấp nháy theo nhịp điệu, đều có thể là những nguyên nhân gây ra cơn động kinh đối với những người bệnh nhạy cảm với ánh sáng.

### **b. Những điều nên làm**

– Đeo kính mát màu xanh biển có thể ngăn ngừa được tác động của ánh sáng gây ra cơn động kinh. Một cuộc nghiên cứu tiến hành với sự tham gia của những bệnh nhân tình nguyện có độ tuổi từ 13 đến 31 đã cho thấy điều này. Bệnh nhân được chia ra các nhóm đeo kính mát màu xanh biển và các màu khác, sau đó được kích thích bởi các luồng ánh sáng có xung nhịp khác nhau, đồng thời được các nhà khoa học theo dõi chặt chẽ phản xạ trong não bộ. Kết quả cho thấy các bệnh nhân mang kính mát màu xanh biển chịu tác động của ánh sáng ít nhất so với các bệnh nhân khác. Các nhà khoa học khuyên những người mắc chứng động kinh nên

ngăn ngừa những cơn động kinh bằng cách đeo kính mát màu xanh biển, ngay cả trong lúc xem ti-vi nữa.

– Khi bệnh nhân đã lên cơn co giật, cần làm mọi cách để bảo vệ bệnh nhân không tự làm hại mình. Di chuyển tất cả những vật cứng, vật nhọn ra khỏi tầm tay bệnh nhân. Nếu co giật nặng, đặt một vật nhỏ như khúc củi bắp chẳng hạn, giữa hai hàm răng, để tránh cho người bệnh không cắn phải lưỡi.

– Sau cơn co giật, để bệnh nhân nằm nghỉ nơi thoải mái. Có thể bệnh nhân cần ngủ nhiều.

– Không được tự ý dùng thuốc đối với bệnh này khi không có ý kiến của bác sĩ.

## 6. ĐỘT QUY

### a. Kiến thức chung

Đột quy là từ gọi chung để chỉ một hiện tượng bệnh nhân đột nhiên mất khả năng kiểm soát cơ thể một cách đột ngột do chấn thương trong não. Trong điều kiện bình thường, các tế bào não được nuôi dưỡng liên tục bằng lượng máu từ tim chuyển đến qua các động mạch. Do nhiều nguyên nhân khác nhau, khi con đường cung cấp này bị tắt nghẽn, não bị thiếu lượng máu cung cấp đến sẽ xảy ra đột quy.

Con đột quy có thể để lại những di chứng lâu dài cho cơ thể, và trong rất nhiều trường hợp dẫn đến tử vong.

Một mạch máu có thể bị tắt nghẽn theo hai cách khác nhau: do động mạch hẹp lại hoặc có vật cản –thường là những khối nhỏ máu bị đông lại –, hay do động mạch bị chèn ép từ bên ngoài, như khi có một động mạch khác bị vỡ làm máu chảy ra đông lại chung quanh nó.

Nguyên nhân tắt nghẽn thứ nhất thường xảy ra qua một tiến trình. Thường là do hiện tượng tích tụ chất mỡ trên thành động mạch. Khi hiện tượng này xảy ra ở một trong các động mạch chính dẫn máu lên não – đi qua cổ – thì đột quy có nguy cơ xảy ra. Tuy nhiên, đây chưa phải là nguyên nhân trực tiếp. Lớp mỡ dày lên chỉ làm cho động mạch hẹp đi chứ chưa tắt nghẽn. Khi có một hoặc nhiều khối máu đông rất nhỏ xuất hiện thì sự tắt nghẽn mới thật sự xảy ra. Đột quy do nguyên nhân này chiếm khoảng 80% trong tổng số các trường hợp.

Nguyên nhân thứ hai ít gặp hơn, chiếm 20% trường hợp đột quy. Khi một trong các động mạch trong não bộ bị vỡ, khiến máu chảy tràn ra và đông lại bao quanh những động

mạch khác. Những khối máu đông này chèn ép các động mạch không cho đưa máu vào não được nữa. Đột quy do nguyên nhân này thường rất nguy hiểm, đa số trường hợp là dẫn đến tử vong.

### b. Những điều nên làm

– Tránh các nguyên nhân dẫn đến làm tắt nghẽn động mạch. Những nguyên nhân cụ thể đã được biết là hút thuốc lá và ăn thức ăn có nhiều chất béo.

– Một nghiên cứu gần đây còn cho thấy chế độ ăn có nhiều muối cũng là một trong những nguyên nhân gây hại cho động mạch. Tổ chức *American Heart Association* đã đề nghị một chế độ ăn an toàn chỉ nên chứa không quá 1,5 muỗng muối mỗi ngày. Lượng muối này cần được trừ đi nếu có sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, vốn cũng có một lượng muối trong đó. Những người có triệu chứng huyết áp cao hoặc một số vấn đề sức khỏe khác nên giảm thấp lượng muối hơn nữa, chừng 1 muỗng muối cho mỗi ngày mà thôi.

– Tập thể dục đều đặn hoặc tham gia các hoạt động rèn luyện thể lực vừa với sức khỏe của mình cũng là một biện pháp tích cực giảm thấp nguy cơ bị đột quy.

## 7. ĐAU THẮT NGỰC

### a. Kiến thức chung

Đau thắt ngực là một hiện tượng gây ra do hẹp động mạch vành, động mạch cung cấp máu cho tim. Triệu chứng bệnh được biết khi cơn đau nhói xuất hiện nơi giữa ngực, rồi lan dần ra hai vai và cánh tay, kéo dài trong chừng 2 đến 5 phút rồi qua đi. Cơn đau có thể có nguyên nhân trực tiếp do xúc động mạnh về tâm lý, nhưng thông thường hơn là khi làm một việc gì gắng sức, nặng nhọc, khiến cho tim đòi hỏi một lượng máu lớn hơn và động mạch vành do một nguyên nhân tắc nghẽn nào đó nên đã không thể cung cấp đủ lượng máu cần thiết.

Nếu cơn đau thắt ngực xuất hiện tự nhiên hoàn toàn không có nguyên nhân nào vào lúc đó, có nghĩa là người bệnh đang có vấn đề nghiêm trọng hơn với động mạch vành, và giải pháp tốt nhất là thực hiện các xét nghiệm với bác sĩ chuyên khoa.

### b. Những điều nên làm

- Khi xảy ra cơn đau thắt ngực, bình tĩnh ngồi xuống nghỉ ngơi, tránh bất cứ nguyên nhân gây xúc động nào có thể có tiếp đó.

- Nên giữ ấm, tránh nhiệt độ chung quanh quá lạnh.

- Không nên cố gắng theo đuổi những chương trình rèn luyện sức khỏe vượt quá sức mình. Thay vì vậy, chọn những phương pháp vừa sức và thực hiện đều đặn lâu dài sẽ tốt hơn.

- Nên ăn thức ăn nhẹ, dễ tiêu như rau đậu, súp loãng. Tránh những bữa ăn nặng nề với thịt cá, các thức ăn béo, nhiều dầu mỡ.

- Thường thì với sự điều chỉnh thích hợp chế độ ăn uống, làm việc, luyện tập vừa phải mỗi ngày, tránh các yếu tố xúc động mạnh về tâm lý, rồi những cơn đau sẽ tự nhiên qua đi.

- Nếu cơn đau vẫn thường xuyên tái phát, nhất là khi bệnh nhân không làm gì cả mà vẫn lên cơn đau, đó là dấu hiệu nghiêm trọng cần đến bác sĩ ngay.



## 8. ĐAU TIM

### a. Kiến thức chung

Đau tim là một từ đơn giản dùng để chỉ chung cho nhiều vấn đề phức tạp ảnh hưởng đến hoạt động của tim và khả năng vận chuyển máu một cách có hiệu quả của nó. Nói chung, từ đau tim hàm nghĩa những vấn đề không bình thường với chính tự thân những cơ tim. Thường thì những vấn đề này liên quan đến hệ thống những động mạch và tĩnh mạch làm phạn sự cung cấp máu cho tim.

Các triệu chứng xuất hiện khi việc cung cấp máu cho tim có vấn đề bao gồm cơn đau và cảm giác căng tức ở ngực kèm theo cơn đau thắt ngực. Khi các mạch máu bị nghẽn lại hoàn toàn, các cơ tim thực sự thiếu nguồn cung cấp dưỡng khí và năng lượng. Khi đó, bệnh nhân lên cơn đau tim, và sau đó chắc chắn sẽ để lại ít nhiều những thương tổn lâu dài về sau cho tim. Việc chẩn đoán và điều trị đau tim không phải là những điều có thể trình bày đầy đủ trong sách này, và bạn nên tự biết một giới hạn, bạn *không thể* tự mình đối phó với những cơn đau tim. Các điều kiện chăm sóc chuyên môn và thuốc men là cần thiết, từ khi chẩn đoán bệnh cho đến suốt trong giai đoạn điều trị.

Tuy nhiên, có một số việc mà bạn thực sự *có thể* làm để ngăn ngừa bệnh tim cũng như sự bộc phát của những cơn đau tim. Bạn cũng *có thể* làm được một số ít việc có ích để giúp người bệnh tăng thêm khả năng sống sót sau một cơn đau tim. Tuy nhiên, điều quan trọng và khôn ngoan hơn hết là hãy tìm đến sự trợ giúp của y bác sĩ càng sớm càng tốt ngay khi nào mà bạn nhận biết ra được những triệu chứng của bệnh tim. Đưa bệnh nhân đến phòng cấp cứu càng sớm,

khả năng can thiệp của bác sĩ sẽ càng cao hơn, và nguy cơ để lại các thương tổn lâu dài cho tim sẽ được giảm thiểu đến mức thấp nhất. Những người thiếu hiểu biết thường không ý thức được hết tầm quan trọng của vấn đề, họ trì hoãn việc trị liệu cho bệnh nhân đến hàng giờ, trong khi vấn đề thực sự được tính toán với giá trị thay đổi theo từng giây phút. Vì thế, hãy cảnh giác cao với những dấu hiệu của bệnh tim. Một sự cẩn thận trong trường hợp này dù có nhầm lẫn vẫn tốt hơn là sự cân nhắc chậm trễ.

Bạn có thể xác định các dấu hiệu đau tim qua những mô tả sau đây:

➤ Đau ngực dữ dội. Thường thì cơn đau tạo cảm giác như bị đè nặng, hoặc bị bóp nghẹt lại, đau ở sâu trong lồng ngực và đau liên tục, ngay bên dưới xương lồng ngực. Cơn đau lan tỏa dần ra phía sau lưng, bên cánh tay trái hoặc lên phía hàm. Các loại thuốc như *nitroglycerin* – có thể làm mất cơn đau thắt ngực – hoặc *antacid* không có hiệu quả gì với cơn đau này. Nếu cơn đau kéo dài quá 10 phút, nên đưa đi cấp cứu ngay. Tuy nhiên, khoảng chừng 2 trong số 10 bệnh nhân lại không có những triệu chứng đau loại này. Một số người chỉ có cảm giác lồng ngực bị ép lại hơi khó chịu, hoặc cảm giác căng tức, hay bị ép chặt nơi khoảng giữa ngực, thay vì là những cơn đau. Tuy vậy, nếu những dấu hiệu này kéo dài hơn 10 phút, cần đưa bệnh nhân đi cấp cứu ngay.

➤ Toát mồ hôi rất nhiều, người lạnh và da rịn mồ hôi liên tục.

➤ Buồn nôn, ói mửa, hoặc những cảm giác rối loạn nghiêm trọng khác trong hệ tiêu hóa.

➤ Hơi thở ngắn, chóng mặt, đầu óc choáng váng quay cuồng, hoặc ngất xỉu.

➤ Có cảm giác mình sắp chết, hết sức căng thẳng hoặc sợ sệt.

Có rất nhiều người nhận ra những triệu chứng như trên, nhưng bỏ qua và chỉ chờ đợi cho bệnh nhân khỏe lại. Phủ nhận tính nghiêm trọng của một vấn đề vào những phút đầu tiên là phản ứng thông thường của tất cả mọi người, nhưng điều quan trọng trong trường hợp này là bạn phải nhanh chóng vượt qua sự phủ nhận sai lầm đó. Những người chết vì đau tim thường chết ngay chỉ trong vòng 2 giờ tính từ những dấu hiệu đầu tiên. Sự chậm trễ chỉ làm giảm nhanh khả năng sống sót của người bệnh.

Trong thời gian điều trị bệnh tim, chế độ ăn uống đóng một vai trò khá quan trọng. Các nhà khoa học cho rằng một chế độ ăn với hàm lượng chất béo giảm mạnh có thể giúp làm ổn định hoặc thậm chí giảm nhẹ mức độ nghiêm trọng của bệnh tim, ngăn ngừa được sự bộc phát của những cơn đau tim. Khi áp dụng chế độ ăn giảm mạnh chất béo, thậm chí những thay đổi rất nhỏ ghi nhận trên kết quả X-quang cũng đi kèm với những hoàn thiện rất đáng kể trong các triệu chứng bệnh. Nguyên nhân ở đây là vì chế độ ăn này giúp làm thông thoáng những tĩnh mạch rất nhỏ mà kết quả X-quang không ghi nhận được.

### ***Một mối quan hệ giữa bệnh tim và aspirin***

Dùng *aspirin* mỗi ngày có thể giảm 30% nguy cơ lên cơn đau tim ở phụ nữ. Phụ nữ lớn tuổi đã qua thời gian kinh nguyệt, thường là từ 50 trở lên, dễ có nguy cơ bị bệnh tim do nghẽn các động mạch. Khi dùng mỗi ngày một viên *aspirin* với hàm lượng 325 miligam thì nguy cơ này giảm đi thấy rõ. Nguyên nhân tạo ra hiệu quả này là vì *aspirin* giúp thay đổi tính chất của máu, làm giảm độ bám dính vào thành động mạch, đồng thời ngăn ngừa các khối máu đông rất nhỏ trong máu. Chính các khối máu nhỏ này là nguyên nhân gây tắc nghẽn mạch máu khi mạch máu bị hẹp lại. Tuy nhiên,

tránh dùng *aspirin* đối với những bệnh nhân đã từng đau bao tử hoặc đang dùng một loại thuốc chống đông máu nào khác.

*Aspirin* dùng với liều trung bình hai ngày một lần để ngăn ngừa các cơn đau tim. Và dùng mỗi ngày một liều thấp (viên 81 miligam) để ngăn ngừa chứng đột quỵ. Tuy nhiên, điều quan trọng là trước khi bắt đầu dùng thuốc, nhất thiết phải qua ý kiến của y bác sĩ.

### ***Một dấu hiệu mới của chứng đau tim***

Người già từ 50 tuổi trở lên có thể được phát hiện bệnh tim nhờ một dấu hiệu mới được biết đến gần đây. Đó là một nếp nhăn chạy dài từ một trong hai mép tai, xéo góc khoảng 45<sup>0</sup> xuống vai. Một cuộc nghiên cứu cho biết đây là một trong những dấu hiệu khá sớm cho thấy người này có khả năng mắc bệnh tim.

Bác sĩ *William Elliot* ở *Pritzner School of Medicine*, thuộc trường đại học *Chicago* đã nghiên cứu 108 người, gồm cả nam và nữ, trong vòng 8 năm. Một số người trong đó có dấu hiệu mắc bệnh tim và một số có những nếp nhăn dưới mép tai. Sau 8 năm, một nhận xét được đưa ra là tỷ lệ tử vong vì bệnh tim cao hơn nhiều ở những người có nếp nhăn dưới mép tai, so với những người không có dấu hiệu này.

Bác sĩ *William Elliot* suy đoán để giải thích hiện tượng này rằng, các động mạch cung cấp máu cho tim có lẽ cũng tương tự như các động mạch dẫn máu lên vành tai. Nếu suy đoán này là đúng, thì những gì xảy ra cho các động mạch ở tim hẳn đồng thời cũng xảy ra cho các động mạch dẫn máu lên vành tai. Vì thế, khi lượng máu đưa lên vành tai bị giảm đi tức là một dấu hiệu cảnh báo về khả năng mắc bệnh tim. Và nếp nhăn nơi mép tai chạy xuống vai dường như là dấu hiệu xuất hiện khi lượng máu đưa lên tai bị suy giảm. Tuy

nhien, dấu hiệu này không thể xuất hiện ở những người chưa quá độ tuổi 50.

Mặc dù những người béo mập được xem là có nhiều nguy cơ mắc bệnh tim hơn, các nhà nghiên cứu lại không thấy có sự khác biệt nào giữa họ với người bình thường về khả năng xuất hiện các nếp nhăn dưới mép tai.

### ***Hút thuốc lá làm mất đi các dấu hiệu đau tim***

Những cơn đau nhẹ nơi vùng ngực thường là dấu hiệu cảnh báo rất sớm để bạn bắt đầu chú ý tới những vấn đề về bệnh tim.

Tuy nhiên, với người hút thuốc lá, các dấu hiệu cảnh báo quý giá này đôi khi không được nhận ra. Đó là do hậu quả gây ra bởi thuốc lá. Bác sĩ *Paula Miller* giải thích rõ hiện tượng này bằng cách tiến hành một thí nghiệm với những người hút thuốc lá. Sau khi những người trong nhóm hút xong một điếu thuốc lá, người ta đặt lên cánh tay họ một cái que được làm ấm lên. Cứ sau mỗi điếu thuốc, nhiệt độ được gia tăng lên một ít, nhưng không ai trong những người hút thuốc nhận ra được điều đó. Thuốc lá đã có tác dụng như một loại thuốc “giảm đau” trong trường hợp này. Các nhà khoa học vẫn chưa nói rõ được thuốc lá đã làm tê liệt các dây thần kinh như thế nào, nhưng đây chính là lý do làm cho những người hút thuốc không nhận ra được sự thay đổi của nhiệt độ.

Và tương tự như thế, những cơn đau nhẹ ở ngực để báo động về khả năng mắc bệnh tim đã bị những người hút thuốc bỏ qua đi không nhận biết.

Nếu bạn đang hút thuốc, có thể đây lại là một lý do nữa – trong số rất nhiều lý do đã từng được biết – để bạn tiếp tục cân nhắc việc bỏ thuốc.

### ***Nguy cơ của những người không hút thuốc lá***

Bạn có thể nghĩ rằng mình không hút thuốc lá, và như vậy là không có vấn đề gì liên quan đến bạn khi nói về mối quan hệ giữa khói thuốc với bệnh tim. Bạn đã lầm. Vấn đề thực ra chưa hẳn đã như vậy.

Chỉ cần bạn có tiếp xúc với những người hút thuốc lá – trong gia đình, nơi làm việc, trên xe buýt...– là bạn có khả năng đã hít phải khói thuốc lá vào trong phổi. Các nhà khoa học gọi trường hợp này là “hút thuốc thụ động”.

Nguy cơ mắc bệnh tim với những người hút thuốc thụ động cao gấp 2,5 lần so với những người thực sự không tiếp xúc với khói thuốc lá.

Nguyên nhân ở đây được giải thích rất rõ ràng. Khói thuốc lá mà bạn hít vào – do người khác thải ra – kích thích cơ thể bạn tạo ra rất nhiều *fibrinogen*, một trong các thành phần của máu có công năng giúp thúc đẩy tiến trình đông máu. Sự đông máu là một hiện tượng rất cần thiết giúp cơ thể chống lại sự mất máu khi có những vết cắt ngoài da. Tuy nhiên, khi *fibrinogen* được tạo ra quá nhiều trong máu, tiến trình đông máu không còn tự nhiên và hợp lý nữa. Các khối máu đông liên tục được tạo ra một cách không cần thiết và do đó làm tắt nghẽn các động mạch, gây bệnh tim.

Như vậy, nếu bạn không hút thuốc, bạn vẫn chưa được an toàn. Còn phải làm sao cho quanh bạn không còn ai hút thuốc nữa. Nếu chưa được như vậy, hãy cẩn thận tránh xa những nơi nhiều khói thuốc. Ngược lại, nếu bạn là người hút thuốc lá, hãy suy nghĩ thêm về mối nguy hiểm đe dọa mà bạn đang mang đến cho những người thân yêu quanh mình, nhất là vợ con của bạn.

**b. Những điều nên làm**

Có những vấn đề cực kỳ nghiêm trọng, nhưng đôi khi lại được giải quyết bằng những giải pháp khá đơn giản. Đó chính là trường hợp của bệnh tim. Chỉ cần bạn thay đổi nếp sống của mình theo một hướng tích cực hơn, đôi khi bạn có thể thoát khỏi căn bệnh chết người này mà không cần đến cả sự can thiệp của thuốc men – dĩ nhiên là điều này chỉ đúng khi bạn còn chưa lên cơn đau tim.

Một số nhà khoa học tuyên bố rằng, chỉ cần tuân thủ chế độ ăn uống giảm mạnh chất béo, sống nếp sống giản dị hơn, giải quyết mọi lo lắng, căng thẳng, bệnh nhân đau tim có thể sẽ hồi phục chỉ trong vòng một năm.

Tuy nhiên, những chứng cứ thuyết phục hơn được đưa ra sau một cuộc nghiên cứu thử nghiệm kéo dài một năm với 41 người mắc bệnh tim tình nguyện tham gia, trong đó có cả nam và nữ, độ tuổi từ 35 đến 75.

Những người bệnh được thuyết phục đồng ý thay đổi nếp sống của mình theo như được hướng dẫn, như một phương thức dùng trị liệu chứng bệnh tim của họ.

Người ta tách ra 22 người trong số này để hướng dẫn những thay đổi đáng kể trong sinh hoạt và thói quen hàng ngày. Chế độ ăn của họ là chế độ ăn chay, được giảm mạnh lượng chất béo. Hàng ngày, họ tập thể dục đều đặn và được tham dự một khóa học về chống căng thẳng tâm lý. Tất cả đều bỏ hẳn không hút thuốc lá, không uống cà phê, không uống rượu và các thức uống có cồn.

Nhóm còn lại gồm 19 người được tham gia vào một chương trình chung mà hầu hết các bác sĩ tim mạch vẫn thường khuyến khích bệnh nhân tham gia. Họ không hút thuốc lá, tập thể dục vừa phải và ăn thức ăn theo giới hạn

tối đa là 30% chất béo trong tổng số năng lượng được cơ thể tiêu thụ.

Sau một năm, 18 trong số 22 người của nhóm thứ nhất có những thay đổi thấy rõ. Các động mạch trước đây tắt nghẽn giờ được thông thoáng như cũ, tất cả các mạch máu đều trở lại tình trạng hoàn hảo như khi họ chưa mắc bệnh.

Các triệu chứng bệnh trong cả nhóm được ghi nhận giảm thiểu đi ở các mức độ:

- Chu kỳ lặp lại của những cơn đau: giảm 91%
- Thời gian kéo dài của những cơn đau: giảm 42%
- Mức độ nghiêm trọng của những cơn đau: giảm 28%

Các nhà nghiên cứu trong cuộc thử nghiệm này cũng đưa ra nhận xét là: những bệnh nhân nặng nhất có những thay đổi khả quan nhất, và phụ nữ dễ có những thay đổi khả quan hơn nam giới.

Trong nhóm thứ hai gồm 19 người, chỉ có 8 người có dấu hiệu thay đổi tích cực, nhưng lại có đến 10 người trở nên tệ hại hơn trước nhiều. Các chỉ số ghi nhận về chu kỳ lặp lại của những cơn đau, thời gian kéo dài và mức độ nghiêm trọng đều gia tăng hơn trước.

Các nhà nghiên cứu nói rằng những thay đổi tích cực trong nhóm bệnh nhân thứ nhất tương tự như hiệu quả của việc điều trị bằng cách dùng thuốc làm giảm hàm lượng *cholesterol* trong máu. Tuy nhiên, thực tế là những bệnh nhân này hoàn toàn không được điều trị bằng thuốc.

Mặc dù trong nhóm thứ hai cũng có 8 người có dấu hiệu thay đổi tích cực, nhưng qua thử nghiệm này, các nhà khoa học kết luận là cần phải áp dụng những thay đổi nếp sống một cách triệt để hơn mới tác động mạnh đến căn bệnh.

Những lời khuyên cụ thể mà bạn có thể rút ra từ đây để áp dụng với bệnh tim là:

- Ăn chay, với hàm lượng chất béo giảm mạnh, chỉ trong phạm vi 10% tổng số năng lượng tiêu thụ của cơ thể (tính bằng *ca-lo-ri*).
- Loại trừ tất cả các nguyên nhân gây căng thẳng tâm lý, tập thở sâu, tập ngồi thiền và thư giãn mỗi ngày ít nhất là một giờ.
- Loại bỏ thuốc lá, cà phê, rượu bia một cách tuyệt đối.
- Tập thể dục đều đặn hàng ngày. Đi dạo những quãng ngắn ít nhất là 3 giờ trong một tuần.
- Sinh hoạt tập thể – gia đình, bạn bè, câu lạc bộ... – ít nhất là 2 lần trong một tuần để có những trao đổi cởi mở và nhận sự hỗ trợ về mặt tâm lý từ cộng đồng.

### ***Cách giảm nhịp tim không dùng thuốc***

Nhịp tim nhanh không phải là một vấn đề nghiêm trọng lắm. Tuy nhiên, nếu mức tăng nhanh lên đến chừng 160 nhịp trong một phút có thể gây khó chịu và thậm chí bất đầu nguy hiểm. Nhịp tim bình thường của một người ở tuổi trưởng thành là từ 50 đến 100 nhịp mỗi phút.

Ngoài việc can thiệp bằng thuốc, các bác sĩ từ lâu vẫn sử dụng một số biện pháp đơn giản để làm giảm nhịp tim khi cần thiết. Xoa bóp các động mạch ở cổ hoặc ấn nhẹ để tạo một sức ép lên hai mắt, là những biện pháp có thể làm giảm nhịp tim.

Gần đây, nghiên cứu tâm sinh lý của những người thợ lặn, các bác sĩ đã tìm ra một phương thức mới hiệu quả hơn. Khi một thợ lặn lao xuống nước lạnh, nhịp tim của họ tự nhiên chậm lại đáng kể, điều này là do tâm lý dự báo trước về lượng dưỡng khí mà cơ thể nhận được đang bắt đầu giảm đi. Một hiệu quả tương tự sẽ đạt được khi người bệnh được đặt ngồi trước một chậu nước đá, hít một hơi thật dài rồi nín thở và dầm mặt sâu vào dưới nước lạnh. Thực tế, nhịp tim

có thể giảm ngay đến hơn 15 nhịp mỗi phút. Tuy nhiên, biện pháp này cần thận trọng khi áp dụng, vì nhiệt độ quá lạnh của nước đôi khi gây cho bạn những sự khó chịu khác thay vì là nhịp tim nhanh.

### ***Thức ăn làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim***

Ngoài việc chế độ ăn uống có thể giúp bạn hồi phục sau khi đã mắc bệnh tim, còn phải đề cập đến những thức ăn giúp bạn ngăn ngừa trước nguy cơ mắc phải căn bệnh này. Bác sĩ *JoAnn Manson* đã báo cáo tại một cuộc họp thường niên của *American Heart Association* rằng, những phụ nữ dùng khoảng 15 miligam *beta carotene* mỗi ngày có thể giảm đến 40% nguy cơ bị đột quỵ và 22% nguy cơ mắc bệnh tim.

Bác sĩ *Manson* cũng tường thuật chi tiết kết quả của một cuộc nghiên cứu giữa nguy cơ mắc bệnh tim với các thức ăn giàu *vitamin E* và *beta carotene*, với một nhóm đối tượng gồm 87.245 phụ nữ ở độ tuổi từ 34 đến 59, kéo dài trong 8 năm.

Theo kết quả của cuộc nghiên cứu này thì những phụ nữ được cung cấp thức ăn giàu *vitamin E* và *beta carotene* có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn những người khác.

Theo như đã biết thì *vitamin* giúp ngăn ngừa các lớp cặn bám vào thành động mạch, tích tụ lâu ngày làm hẹp động mạch và dẫn đến các triệu chứng đột quỵ cũng như bệnh tim.

Bác sĩ *Manson* cũng cho biết là phụ nữ sau khi dùng một liều 100 miligam *vitamin E*, có thể giảm đến 36% nguy cơ mắc bệnh tim. Bà nhấn mạnh rằng, cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh tim là ăn nhiều các thức ăn có chứa *vitamin E* và *beta carotene*, như là cà-rốt, khoai lang, quả mơ... Một số loại dầu thực vật cũng được biết là rất giàu *vitamin E*, nhưng chúng kèm theo lượng chất béo quá lớn, và vì thế không có lợi cho việc phòng chống bệnh tim. Nên

cân nhắc cả yếu tố này trước khi chọn ra một thực đơn thích hợp cho chế độ ăn của bạn.

Ngoài ra, nhiều cuộc nghiên cứu khác cũng nhận biết vai trò của *vitamin C* trong việc giúp chống lại bệnh tim. Liều cao *vitamin C* làm giảm nguy cơ xơ cứng thành động mạch, một trong những nguyên nhân chính dẫn đến bệnh tim.

Các nhà nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 314 người đàn ông và 142 phụ nữ ở độ tuổi từ 20 đến 95, chia làm hai nhóm. Nhóm thứ nhất trên 58 tuổi và nhóm thứ hai từ 58 tuổi trở xuống. Kết quả cho thấy lượng *vitamin C* đưa vào cơ thể giúp máu lưu thông tốt hơn và giảm nguy cơ tăng *cholesterol* trong máu. Và như thế, nó góp phần làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim.

*Vitamin C* có thể dễ dàng tìm thấy trong rất nhiều loại thức ăn tự nhiên thông thường như các loại rau quả: cam, chanh, quýt, dưa hấu, dâu, cà chua, khoai tây, tiêu, ớt, bắp cải...

Một nguyên tắc chung hiện nay đã được các nhà khoa học cùng nhất trí, là những thức ăn có lượng chất béo cao và làm tăng lượng *cholesterol* trong máu là kẻ thù của bệnh tim. Để thiết thực chống lại nguy cơ mắc bệnh tim, các nhà khoa học khuyến khích một chế độ ăn thay thế hẳn lượng đạm từ thịt động vật bằng lượng đạm thực vật, nghĩa là từ các loại rau, đậu, củ, quả... Các loại mầm ngũ cốc như giá đậu, mồng lúa mì, lúa mạch... đều được đánh giá cao vì chúng rất giàu đạm thực vật.

### ***Sự luyện tập nhẹ nhàng vẫn có ích***

Từ lâu chúng ta vẫn biết rằng những chương trình rèn luyện sức khỏe được áp dụng thường xuyên và triệt để sẽ giúp bạn tránh xa được nguy cơ mắc bệnh tim. Tuy nhiên, nếu bạn không đủ sức khỏe để khởi sự tham gia một trong

những chương trình như thế, bạn vẫn có thể tìm được một phương thức nhẹ nhàng nào đó thích hợp hơn cho mình.

Những cuộc nghiên cứu mới cho thấy rằng sự luyện tập nhẹ nhàng đều đặn vẫn mang lại kết quả tốt cho sức khỏe, dựa trên số *ca-lo-ri* mà cơ thể phải tiêu tốn đi trong thời gian luyện tập.

Giả sử như, thay vì chạy tại chỗ 30 phút mỗi ngày – nghĩa là hơi quá sức của bạn – bạn có thể chỉ cần đi bách bộ mỗi lần 10 phút và 3 lần trong một ngày. Hiệu quả đạt được cũng sẽ tương tự như nhau. Mục tiêu cụ thể của bạn ở đây là phải sử dụng từ 1.200 cho đến 2.000 *ca-lo-ri* năng lượng cơ thể cho việc luyện tập. Với kết quả nghiên cứu mới này, bạn có thể yên tâm chọn cho mình một phương thức rèn luyện cơ thể thích hợp hơn mà không phải gắng sức thái quá.

### ***Nhịn ăn sáng để có nguy cơ lên cơn đau tim***

Tất nhiên là điều này chỉ xảy ra khi bạn là người đã mắc bệnh tim. Các bác sĩ từ lâu đã nhận biết một điều là hầu hết các cơn đau tim thường xảy ra vào buổi sáng, khoảng vài giờ sau khi bệnh nhân thức dậy. Mặc dù vẫn chưa giải thích chính xác được hiện tượng này, các nhà nghiên cứu vẫn tin rằng những thay đổi của cơ thể vào buổi sáng đã gia tăng nguy cơ lên cơn đau tim.

Một số người cho rằng huyết áp tăng cao hơn và nhịp tim nhanh hơn khi thức dậy là nguyên nhân của vấn đề. Một số nhà nghiên cứu khác lại cho rằng độ bám dính của các chất cặn trong máu tăng cao hơn vào buổi sáng, và do đó làm tăng khả năng lên cơn đau tim.

Một cuộc nghiên cứu tại *Memorial University, Newfoundland* ở *Canada* cho thấy là những nguy cơ lên cơn đau tim vào buổi sáng tăng lên đáng kể nếu bệnh nhân không ăn điểm tâm hoặc nhịn ăn vào buổi tối trước đó, vì những phân

tích máu cho thấy độ bám dính của các chất cặn trong máu tăng lên cao hơn bình thường.

### ***Thức dậy trong đêm là một điều nguy hiểm***

Để đi đến kết luận này đối với những người mắc bệnh tim, các nhà khoa học đã tiến hành một cuộc khảo sát cụ thể với 30 bệnh nhân mắc bệnh tim tình nguyện tham gia.<sup>1</sup>

Trong cuộc khảo sát này, tất cả bệnh nhân được mang những máy theo dõi nhịp tim. Máy này tương tự như một máy cát-sét nhỏ bạn vẫn thường đeo bên sườn. Một thiết bị nhỏ được gắn áp vào ngực và giúp các nhà khoa học ghi nhận một cách chi tiết mọi diễn biến xảy ra với tim bệnh nhân.

Trong số 30 người, có 21 người thức dậy trong đêm để đi tiểu, hoặc lấy một ly nước uống, hoặc làm một việc gì đó mà phải đi ra khỏi giường. Có người thức dậy đến hai lần trong đêm, và tổng số lần thức dậy của 21 người ấy được ghi nhận là 36 lần. Trong 36 lần ấy, có đến 24 lần bệnh nhân bị lên cơn đau tim. Nghĩa là chiếm một tỷ lệ 2 trên 3 lần.

Người bệnh tim thức dậy trong đêm để đi ra ngoài vì một lý do nào đó rõ ràng là rất nguy hiểm. Nguyên nhân tạm thời được giải thích theo với những phản ứng thích nghi của cơ thể. Khi bệnh nhân ngủ, tất cả mọi bộ phận trong cơ thể đều đi vào trạng thái nghỉ ngơi. Khi bệnh nhân đột ngột thức dậy trong đêm, các bộ phận cần một thời gian để “thức dậy”, trong đó có tim và các mạch máu. Để thích nghi ngay với trạng thái thức dậy, tim đòi hỏi một lượng máu lớn hơn, vượt quá sức cung cấp của các động mạch – vốn đang trong tình trạng bệnh hoạn – và làm cho cơn đau tim bộc phát.

<sup>1</sup> Theo tường thuật của American Heart Association.

Để khắc phục mỗi nguy hiểm này, người bệnh nên hạn chế việc thức dậy và đi ra khỏi giường ngủ vào ban đêm. Nếu bắt buộc phải làm thế, thì nên thức giấc và nằm yên một lúc, sau đó ngồi dậy một lúc nữa, rồi từ từ ra khỏi giường. Việc kéo dài thời gian như vậy cho phép cơ thể có đủ điều kiện để không “thức dậy” quá đột ngột, dẫn đến cơn đau tim.

Người già cần sự ấm áp

Một cuộc nghiên cứu với sự tham gia của 100 người già từ 75 tuổi trở lên, kéo dài trong một năm, đã đi đến kết luận như vậy.

Các nhà nghiên cứu nhận ra rằng khi nhiệt độ môi trường xuống thấp nhất, lượng *fibrinogen* trong máu người già có khả năng tăng cao nhất. *Fibrinogen* làm tăng khả năng đông máu, tạo ra nguy cơ dễ bộc phát những cơn đau tim. Trong những tháng lạnh nhất trong năm, hàm lượng *fibrinogen* trong máu người già tăng lên đến 23% cao hơn so với những tháng mùa hè.

Một trong những lý do được đưa ra để giải thích hiện tượng này là cơ thể người già kém khả năng thích nghi với nhiệt độ môi trường, nên chịu ảnh hưởng của nhiệt độ thấp mạnh mẽ hơn những người trẻ tuổi.

Như vậy, điều có thể làm được là hãy tìm mọi cách giữ ấm cho người già trong những tháng trời lạnh. Điều đó giảm đi một phần nguy cơ lên cơn đau tim của họ.

### ***Tăng cân, giảm cân, đau tim***

Đúng vậy. Các nhà nghiên cứu đã kết hợp được 3 yếu tố này với nhau như một hiện tượng thực tế, qua khảo sát 5.127 người ở độ tuổi từ 32 đến 62, trong vòng 2 năm.

Bạn có thể theo đuổi một chế độ ăn uống hoặc một chương trình luyện tập cơ thể thật chặt chẽ nhằm giảm bớt trọng lượng cơ thể.

Bạn có thể lên cân liên tục đến mức béo phì.

Trong cả hai trường hợp này, bạn đều có may mắn hơn một trường hợp thứ ba. Đó là giảm cân, rồi tăng cân, rồi giảm cân... Khi ấy, bạn có nguy cơ chết sớm vì bệnh tim cao gấp hai lần so với những người khác.

Thật không may là rất nhiều người hiện nay rơi vào tình trạng nguy hiểm này. Họ mong muốn được giảm cân để có một ngoại hình đẹp hơn chẳng hạn, nhưng chẳng bao lâu, họ không duy trì được điều đó và tăng cân lại như cũ, hoặc thậm chí còn hơn thế nữa. Chu kỳ tăng giảm này liên tục lặp đi lặp lại trong nhiều năm mà họ không biết rằng mình đang có một mối đe dọa rất lớn về sức khỏe.

Các bác sĩ không giải thích được vì sao sự thay đổi tăng giảm trọng lượng cơ thể như thế lại gây nguy hiểm. Nhưng kết quả nghiên cứu của họ chỉ ra rằng thậm chí những người “béo phì” vẫn được xem là “an toàn” hơn những người biến động liên tục trọng lượng cơ thể. Một trong những nhận xét được đưa ra là cơ thể họ thường có khuynh hướng tích lũy chất béo nhiều hơn người thường. Chất béo cao là một nguyên nhân dẫn đến mắc bệnh tim.

Lời khuyên cho bạn ở đây là, nếu đã giảm cân, đừng để tăng cân lại nữa. Nhưng khôn ngoan hơn là đừng bao giờ áp dụng bữa bãi những chế độ ăn kiêng nhằm giảm cân mà không có ý kiến của y bác sĩ.



## 9. HỘI CHỨNG SUY NHƯỢC CƠ THỂ

### a. Kiến thức chung

Suy nhược cơ thể<sup>1</sup> được xác định khi những hiện tượng mỗi mệt, suy yếu của cơ thể kéo dài trong nhiều tháng và kèm theo những triệu chứng sau:

- Mất khả năng tập trung tư tưởng, đầu óc lẫn lộn và rất khó khăn trong việc thực hiện những công việc đòi hỏi phải suy nghĩ.
- Giảm trí nhớ, hay quên mất những việc vừa xảy ra gần đây.
- Suy yếu hệ thần kinh một cách tự nhiên, không có nguyên nhân, chẳng hạn như mất thăng bằng cơ thể hoặc không làm được các phép tính cộng, trừ...
- Đau nhức ở từng vùng cơ bắp và các khớp xương.
- Đau đầu, có tâm lý chán nản, nghe tiếng lòng bùng hoặc âm thanh lạ trong tai.
- Có cảm giác ngứa trên bề mặt da, đôi khi nhói đau như kim châm hoặc râm ran như kiến bò.
- Mất ngủ kéo dài thường xuyên qua nhiều đêm liên tục, có khi kéo dài đến hơn 6 tháng.
- Nổi lên các bạch huyết lớn.
- Đau trong cuống họng hoặc có thể là viêm họng.

Hiện nay người ta chưa hiểu rõ về căn bệnh này. Đây không phải là một bệnh truyền nhiễm. Tuy nhiên, thống kê cho thấy nó lan rộng đến mức có chừng 4 đến 10% số người

<sup>1</sup> chronic fatigue syndrom, hay thường được gọi tắt là CFS.

trưởng thành tại Hoa Kỳ mắc bệnh này. Khoảng 80% số trường hợp được chẩn đoán rơi vào phụ nữ với độ tuổi trung bình trên dưới 30.

Bạn có thể xác định bệnh này một cách đơn giản hơn: Khi người bệnh cảm thấy mỗi mệt, chán nản kéo dài và bác sĩ không tìm được bất cứ một nguyên nhân nào để điều trị cả.

Một số *vi-rút* gây bệnh đã được xác định là liên quan, nhưng chúng hoàn toàn không trực tiếp gây bệnh, mà tác động đến bệnh nhân theo nhiều cách khác nhau để dẫn đến hội chứng suy nhược cuối cùng.

Hiện nay, những điều trị thử nghiệm hầu hết là tập trung hồi phục chức năng bình thường cho hệ miễn nhiễm của cơ thể người bệnh.

Một số nhà khoa học cho rằng bệnh do một loại *vi-rút* gây ra, và cơ chế gây bệnh là làm rối loạn hệ miễn nhiễm của cơ thể, tạo điều kiện cho nhiều loại *vi-rút* khác tấn công cơ thể và gây nên các triệu chứng bệnh như đã được biết. Bác sĩ *John Martin*, người đứng đầu phân khoa Bệnh lý học của Trung tâm y khoa USC ở *Los Angeles*, đã tìm được những chứng cứ liên quan về một loại *vi-rút* hiện diện ở hơn một nửa số bệnh nhân suy nhược cơ thể. Tuy nhiên, kết quả này chưa đủ để các nhà khoa học xác định *vi-rút* này là nguyên nhân gây bệnh.

Y học đã biết đến những triệu chứng này từ nhiều thế kỷ, nhưng cho đến nay các nhà khoa học vẫn hoàn toàn không biết gì về nguyên nhân cùng cách chữa trị. Thậm chí một số bác sĩ không muốn thừa nhận thực tế hiện diện của bệnh. Một số khác cho rằng đây không phải là vấn đề nghiêm trọng lắm. Tuy nhiên, trong thực tế vẫn có rất nhiều người phải chịu đựng căn bệnh kéo dài mà không biết được chính xác là có gì không ổn trong cơ thể.

## Cảm nang sức khỏe gia đình

Chẩn đoán bệnh vì thế rất khó khăn. Nhiều bệnh nhân còn phải chịu thêm những áp lực tâm lý nặng nề, căng thẳng, vì gia đình, bè bạn không đủ hiểu biết để cảm thông cho họ, chỉ xem đó là sự mệt nhọc thông thường hoặc thậm chí là sự lười biếng nữa.

Trong số những người mắc bệnh đã được chẩn đoán xác định, các nhà nghiên cứu phát hiện thấy hàm lượng *magnesium* trong các hồng cầu của máu thấp hơn mức bình thường. Một số yếu tố được xác định có thể là nguyên nhân làm giảm thấp lượng *magnesium* là: ít hoạt động thể lực, lo lắng nhiều, căng thẳng về tâm lý.

Như một biện pháp thăm dò, các nhà nghiên cứu tiến hành trị liệu với một nhóm 32 bệnh nhân. Trong đó có 15 người được tiêm *magnesium sulphate* vào bắp thịt mỗi tuần, liên tục trong 6 tuần. Nhóm 17 người còn lại – không được cho biết – chỉ được tiêm những liều thuốc giả, nghĩa là không có hoạt chất nào cả.

Sau đó, các nhà nghiên cứu ghi nhận kết quả là: những người được điều trị với *magnesium* đã trở nên sinh động hơn, có cảm giác tốt hơn và ít đau nhức hơn.

Một lượng *magnesium* trong tự nhiên cũng có thể được bổ sung vào có thể dễ dàng qua các loại thức ăn như: tôm biển, cá bơn, hầu hết các loại rau có lá xanh, các loại hạt có vỏ cứng, mọng lúa mì, đậu nành...

Trong một nỗ lực tìm kiếm khác về căn bệnh bí ẩn này, các nhà nghiên cứu đã có những phát hiện mới liên quan đến chứng viêm xoang.

Các bác sĩ ghi nhận là những người mắc vào hội chứng suy nhược cơ thể có một số triệu chứng gần như trùng lặp với bệnh viêm xoang: những biến chứng khó chịu ở tai, mũi và họng.

## Hội chứng suy nhược cơ thể

Viêm xoang tự nó cũng là một bệnh khó chẩn đoán, vì kết quả X-quang thường không đủ rõ ràng để xác định. Tuy nhiên, một khi đã xác định được bệnh thì việc điều trị không khó khăn lắm.

Bác sĩ *Alexander Chester* thuộc Đại học *Georgetown* ở *Washington D.C.* đã nhận ra mối liên hệ giữa hội chứng suy nhược cơ thể và các vấn đề ở tai, mũi, họng. Sau khi áp dụng phương án điều trị như với bệnh viêm xoang, ông nhận thấy dấu hiệu mỗi mệt đã biến mất ở khoảng một nửa số bệnh nhân. Nói một cách khác hơn, hội chứng suy nhược cơ thể dường như phản ứng tích cực với phương án điều trị viêm xoang. Kết luận được rút ra ở đây là, cần chú ý nhiều hơn đến khả năng viêm xoang của những bệnh nhân suy nhược cơ thể.

### b. Những điều nên làm

- Tạo mọi điều kiện cho người bệnh được nghỉ ngơi, cả về thể lực lẫn tinh thần. Tuy nhiên, khuyến khích họ tham gia những hoạt động nhằm kích thích sự năng động của cơ thể, thay vì là trở nên ngày càng thụ động.

- Cảm thông với thực trạng bệnh lý, sẵn sàng chia sẻ những áp lực tâm lý của người bệnh và tạo tâm lý lạc quan trong điều trị.

- Tránh những tác nhân gây căng thẳng, bực tức cho người bệnh. Cần giúp người bệnh có điều kiện thật thoải mái về tinh thần.

- Xử lý những triệu chứng bệnh khi chúng trở nên nghiêm trọng, như mất ngủ, nhức mỏi cơ bắp, đau họng... Tuy nhiên, tốt nhất là phải có ý kiến của y bác sĩ khi dùng bất cứ loại thuốc nào để điều trị triệu chứng.

– Nếu có thể, đề nghị bác sĩ xem xét khả năng chẩn đoán và điều trị viêm xoang.

### 10. MỤN TRÊN DA MẶT

#### a. Kiến thức chung

Những mụn nổi trên da mặt là một hiện tượng gần như xuất hiện ở mọi người. Không chỉ ở lứa tuổi dậy thì, mụn đôi khi cũng có ở cả những người trưởng thành, thậm chí kéo dài cho đến giai đoạn trung niên nữa.

Mụn xuất hiện khi các tuyến bài tiết chất nhờn nhỏ li ti trên da bị ngẽn lại vì một lý do nào đó. Các tuyến bài tiết này<sup>1</sup> tiết ra một loại chất nhờn đặc biệt, giúp giữ cho da được trơn láng, bảo vệ tế bào da và giúp giảm bớt độ bám của bụi bẩn vào da, giữ cho da có một ẩm độ thích hợp, cũng như chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn.

Đôi khi, các tuyến bài tiết này làm việc không bình thường. Chúng tiết ra lượng chất nhờn nhiều hơn mức độ mà các ống dẫn có thể chuyển tải ra bề mặt của da. Khi ấy, lượng chất nhờn thừa sẽ tích tụ dần dần dưới da. Và như vậy hình thành những mụn nổi lên bề mặt da.

Trong tiến trình tiếp theo, một số xác tế bào chết lẫn vào trong lượng chất nhờn tích tụ như vừa nói trên, tạo thành một hỗn hợp phức tạp hơn, và chúng hình thành những mụn nổi có độ cứng, ta thường gọi là “cội mụn”. Khi những cội này vẫn còn dưới da, chúng là những mụn trắng. Khi chúng lớn dần lên và trôi ra bên ngoài bề mặt của da, chúng tạo thành các mụn đen. Màu đen của những mụn này là do sự tích tụ của một loại sắc tố có màu sẫm.<sup>2</sup> Chính sắc

---

<sup>1</sup> *sebaceous gland*

<sup>2</sup> *melanin*

tổ này là tác nhân tạo thành màu da của bạn, cũng như các vết sạm màu khi da bị phơi dưới nắng nóng.

Các em gái thông thường bắt đầu có những mụn nổi từ khoảng 11 tuổi, trong khi các em trai thường bắt đầu ở tuổi 13. Các nhà khoa học cho rằng ở độ tuổi này cơ thể bắt đầu sản sinh ra một lượng lớn nội tiết tố có tên là *androgen*. Tuy vẫn chỉ còn là giả thuyết, nhưng người ta tin là chính loại nội tiết tố này đã tác động vào các tuyến bài tiết chất nhờn, làm cho chúng tiết ra lượng chất nhờn vượt quá mức thông thường. Và điều này thúc đẩy tiến trình hình thành những mụn nổi trên da mặt.

Mức độ sản sinh ra nội tiết tố *androgen* ở các em trai cao gấp 10 lần so với các em gái. Vì thế, những mụn nổi xuất hiện ở nam nhiều hơn nữ.

Nhiều trường hợp thực tế đã thấy là khả năng phát triển mụn có thể phần nào chịu ảnh hưởng di truyền từ cha mẹ. Nói cách khác, nếu cha hoặc mẹ bạn trước đây đã từng có nhiều mụn nổi trên da mặt, rất có thể ngày nay bạn cũng sẽ giống như thế.

Cũng cần biết là có những loại mụn nổi khác nhau trên da người.

Loại mụn nổi thông thường nhất mà hầu hết mọi người đều có là loại mụn ít có khả năng nhiễm trùng.<sup>1</sup> Loại mụn nổi này không tạo ra vấn đề gì nghiêm trọng, và chúng cũng không làm biến dạng da mặt nhiều lắm. Chỉ là những vùng mụn phân bố theo từng cụm, mỗi cụm chừng đôi ba mụn nhỏ, thỉnh thoảng nổi lên trên da mặt rồi tự biến mất đi, chẳng để lại dấu vết gì.

Loại mụn nổi nguy hiểm hơn, nhưng may mắn là cũng ít gặp hơn, là loại mụn liên tục phát triển, có khả năng gây

---

<sup>1</sup> *noninflammatory acne*

nhiễm khuẩn da,<sup>1</sup> và có thể bao phủ những khoảng rộng trên da mặt, trên cổ, trên lưng, và thậm chí cả ở vùng bụng dưới gần cơ quan sinh dục nữa. Loại mụn này có một ít mũ vàng đục bên trong mụn, có thể để lại một vết sẹo nhỏ trên da sau khi khỏi. Chính loại mụn này được tin là có khả năng di truyền từ cha hoặc mẹ.

Một số tác nhân thúc đẩy tiến trình hình thành các mụn nổi trên da mặt đã được biết. Có thể là do tiếp xúc với một số loại dầu nhờn công nghiệp hoặc hóa chất, các loại kem trang điểm hoặc xà phòng, dầu gội... Cũng có thể một phần do sự lo lắng, căng thẳng về tâm lý.

Đối với hầu hết mọi người, làn da có mụn – đặc biệt là da mặt – không phải là một vấn đề về sức khỏe, mà là vấn đề thẩm mỹ, gây khó chịu trong giao tiếp. Một bạn trẻ thường không được thoải mái khi đến dự một buổi tiếp tân với khuôn mặt đầy mụn nổi, không biết làm sao để che dấu.

Một số người cho rằng các loại thức ăn như *sô-cô-la*, các món ăn chiên dầu hoặc thức uống như *sô-đa*, cà phê... làm sinh ra mụn nổi. Các nhà khoa học chưa chứng minh được điều này. Tuy nhiên, quả là có một mối quan hệ nhạy cảm giữa thức ăn và mức độ phát triển của các mụn nổi trên da mặt. Vì thế, mỗi người cũng có thể tự lưu ý thấy những thức ăn nào có tác động làm gia tăng các mụn nổi của mình, để tránh dùng những loại thức ăn đó. Ngoài ra, nhiều phụ nữ cũng nhận thấy một điều là, mụn nổi lên nhiều hơn trong giai đoạn trước và trong thời kỳ kinh nguyệt hàng tháng của họ.

---

<sup>1</sup> *inflammatory acne*

### b. Những điều nên làm

– Rửa mặt bằng xà phòng mỗi ngày một hoặc hai lần. Tránh dùng các loại xà phòng thơm, đặc biệt là xà phòng khử mùi mạnh. Chính các loại xà phòng này sẽ rửa sạch đi lớp dầu nhờn quý giá vốn được tạo ra để bảo vệ cho da mặt của bạn, và điều này tất nhiên là dẫn đến phát triển thêm nhiều mụn nổi hơn nữa. Nên dùng các loại xà phòng khử trùng nhẹ, vì chúng giúp làm sạch da mà không gây hại. Làm sạch da mặt một cách thật nhẹ nhàng, không chà xát mạnh. Thường thì việc chà xát mạnh chính là một trong các nguyên nhân chính làm tăng nhanh các mụn nổi.

– Hạn chế tối đa việc sử dụng các loại mỹ phẩm dùng cho da mặt. Nhiều loại mỹ phẩm khi bôi lên thường làm bít các lỗ nhỏ li ti trên da mặt, và vì thế xúc tiến nhanh tiến trình tạo ra mụn. Nếu bắt buộc phải sử dụng, thì nên chọn những loại có dạng nước, tốt hơn là những loại dạng kem hoặc chất dầu. Lớp mỹ phẩm dùng trên da mặt càng mỏng càng tốt, vì chúng sẽ để cho da bài tiết được tốt hơn. Ngay khi đã qua thời gian cần thiết – chẳng hạn vừa xong một buổi tiếp tân – hãy rửa sạch ngay da mặt với xà phòng và nước.

– Đừng cố nặn sạch ra các mụn nổi trên da mặt. Thực tế thì việc này chẳng giúp làm bớt mụn đi chút nào, mà còn có thể tạo thành những vết sẹo lồi ra không có.

– Trong các tư thế ngồi xem ti-vi, đọc sách, hoặc học bài, tránh cách ngồi chống tay lên cằm hoặc tựa khuôn mặt lên bất cứ một phần nào đó của cánh tay. Những tư thế này ngăn cản sự bài tiết thông thoáng của da mặt, tạo điều kiện phát sinh mụn dễ dàng hơn.

– Tránh một số những thức ăn mà nhiều người tin là làm tăng thêm mụn, như các loại thức ăn hoặc thức uống có chứa *sô-cô-la*, *caffeine*.

– Uống thật nhiều nước lọc – có thể lên đến 7 hoặc 8 ly lớn mỗi ngày. Lượng nước thừa đưa vào cơ thể sẽ giúp làm sạch mọi thứ, ngăn ngừa tiến trình hình thành mụn. Uống nhiều nước là điều tốt cho da bạn, thậm chí còn có ích cho mái tóc nữa.

– Một số người cho rằng ánh nắng mặt trời với cường độ vừa phải có thể giúp làm sạch da, và do đó giảm bớt việc sinh ra các mụn nổi. Điều này chưa được chứng minh, nhưng một điều khác cần biết ở đây là ánh sáng mặt trời, thậm chí cả nhiệt độ cao nữa, là những tác nhân kích thích việc gia tăng mức độ tạo thành chất nhờn của các tuyến bài tiết dưới da. Như vậy, chúng có thể đẩy nhanh tiến trình tạo thành mụn nổi, thay vì là giảm đi.

– Nếu bạn đang dùng các loại thuốc ngừa thai hoặc một loại thuốc kích thích nào đó theo chỉ định của bác sĩ, đôi khi việc nổi mụn lên là một trong các tác dụng phụ của các loại thuốc đó. Bạn có thể đề nghị bác sĩ – nhớ là không được tự ý – xem xét việc chuyển sang dùng một loại thuốc khác hơn nếu tác dụng phụ của loại thuốc đang dùng quá mạnh.

– Đối với phụ nữ, khi nhận ra hiện tượng gia tăng các mụn nổi vào thời kỳ kinh nguyệt mỗi tháng, cách tốt nhất là chấp nhận hiện tượng ấy mà thôi. Can thiệp bằng thuốc men để điều chỉnh mức độ nội tiết tố – nhờ đó có thể làm giảm việc tạo thành các mụn nổi – là một biện pháp nguy hiểm và thiếu khôn ngoan. Điều bạn thực sự có thể làm được là nên uống thật nhiều nước lọc, càng nhiều càng tốt, và giữ sạch bề mặt da trong suốt thời kỳ này.

– Một số loại thuốc điều trị bệnh được biết là có tác dụng phụ làm gia tăng việc nổi mụn. Nếu bạn rơi vào trường hợp này, có thể trình bày với bác sĩ để xem xét việc đổi sang dùng một loại thuốc khác.

– Có nhiều loại kem trị mụn đã qua kiểm nghiệm và được phép bán rộng rãi không cần phải theo toa bác sĩ. Có thể chọn dùng một trong những loại này. Thường thì chúng là những hợp chất có chứa *benzoyl peroxide*, *sulfure* hay *acid salicylic*, là những chất rất hữu hiệu trong việc giảm tiến trình hình thành mụn.

– Cố tránh những nguyên nhân gây lo lắng, căng thẳng về tâm lý, vì chúng có thể thúc đẩy việc tạo thành nhiều mụn nổi. Tuy nhiên, không phải bao giờ bạn cũng làm được điều này. Nếu bạn buộc phải trải qua những điều kiện không may như thế, có thể áp dụng một trong nhiều phương pháp giảm căng thẳng như tập thể dục, nghe nhạc nhẹ, đọc sách, hoặc thậm chí cầu nguyện theo tín ngưỡng của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn có thể ngăn ngừa hoặc tránh né các nguyên nhân gây lo lắng, căng thẳng thì vẫn là giải pháp lý tưởng nhất.

– Nếu những vùng mụn trên da lớn, phát triển mạnh làm biến dạng da, bạn có thể cần đến ý kiến hoặc sự can thiệp của một chuyên gia về da liễu. Dùng thuốc đúng theo chỉ định để bảo vệ da có thể sẽ giúp bạn tránh được những vết sẹo để lại trên bề mặt da.

## 11. NẾP NHĂN TRÊN DA MẶT

### a. Kiến thức chung

Bạn có thể nghĩ rằng những nếp nhăn trên da mặt – thậm chí ở nhiều nơi khác nữa trên cơ thể – là một điều hoàn toàn tự nhiên khi chúng ta già đi. Đó là dấu hiệu của tiến trình lão hóa mà không một ai tránh khỏi được.

Tuy nhiên, thực tế là không phải tất cả những nếp nhăn trên da mặt đều hoàn toàn giống nhau. Với một nhận thức đúng đắn về vấn đề, bạn có thể tránh được nhiều nếp nhăn lẽ ra không nên có, cũng như làm chậm đi tiến trình hình thành những nếp nhăn do lão hóa, đồng thời làm cho chúng bớt “nhăn nhúm” hơn đôi chút.

Đặt một tấm gương soi trước mặt bạn khi bạn nói chuyện qua điện thoại và quan sát khuôn mặt của chính bạn trong gương. Những khi bạn cau mặt, nhăn nhó, hoặc nhướng mày, bạn có thể thấy rõ những nếp nhăn hình thành trên khuôn mặt bạn như thế nào. Khi bạn còn trẻ, độ đàn hồi của da rất cao nên những vết nhăn tạm thời ấy hoàn toàn biến mất sau đó. Khi bạn bắt đầu lớn tuổi, vấn đề không còn đơn giản như thế nữa. Độ đàn hồi của da đã giảm nhiều, nên những nếp nhăn không hoàn toàn biến mất sau khi bạn đã tạo ra chúng –bằng những cử động của các cơ trên mặt. Như vậy, qua nhiều ngày lập đi lập lại, các vết nhăn loại này trên da mặt dần dần trở nên cố định và ngày càng rõ nét hơn.

Tương tự như vậy, nếu bạn có thói quen nằm ngửa nghiêng qua một bên, bạn sẽ tạo thành những vết nhăn loại này trên da mặt. Trong suốt thời gian bạn ngủ, khi nằm nghiêng, sức nặng của đầu đè lên da mặt, ép vào gối tạo thành những

nếp nhăn, và khi tiến trình này lặp lại nhiều ngày, những nếp nhăn trở nên cố định.

Những vết nhăn cũng dễ hình thành hơn dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời. Nguyên nhân là vì tia cực tím có trong ánh nắng có thể phá hủy một số tế bào da, làm cho da giảm mạnh khả năng đàn hồi. Khi khả năng đàn hồi của da mất đi, điều tự nhiên là bề mặt da trồi xuống tạo thành những nếp nhăn.

Một nguyên nhân khác nữa tạo thành những nếp nhăn là khi bạn giảm cân nhanh chóng. Những người béo phì, vì một nguyên nhân nào đó bị sụt giảm trọng lượng cơ thể nhanh chóng, sẽ có nhiều nếp nhăn hiện rõ trên da hơn là những người vốn dĩ từ lâu đã gầy ốm.

Hút thuốc lá là một nguyên nhân quan trọng nữa tạo thành những nếp nhăn trên da mặt. Nhiều người nghiện thuốc lá nặng có khuôn mặt nhăn nheo của độ tuổi 60 trong khi họ thực sự chỉ mới hơn 40 mà thôi. Dường như là thuốc lá làm thúc đẩy tiến trình lão hóa nhanh hơn tự nhiên, khiến cho các nếp nhăn xuất hiện sớm hơn so với độ tuổi. Những nếp nhăn sớm quanh vùng miệng rất thường thấy ở những người hút thuốc lá.

Một cuộc nghiên cứu với 109 người hút thuốc lá và 23 người không hút thuốc lá đã được tiến hành ở Trung tâm Khoa học về sức khỏe của trường Đại học *Utah, Salt Lake City*.

Các nhà khoa học chụp ảnh vùng chân mày và thái dương của những người tham gia để phân tích các nếp nhăn và đối chiếu so sánh với thời gian hút thuốc lá và số lượng thuốc họ hút trong ngày. Kết quả cho thấy những người hút thuốc càng lâu và càng nhiều càng có nhiều nếp nhăn hơn. Những người nghiện thuốc nặng có số nếp nhăn gấp 5 lần so với những người không hút thuốc.

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

Các nhà khoa học giải thích rằng, hút thuốc lá làm hủy hoại một lượng lớn *collagen*, một loại *protein* có trong da và chiếm đến 30% tổng số *protein* trong cơ thể. Sự phá hủy *collagen* có vẻ như đã đẩy nhanh việc hình thành những nếp nhăn trên da.

Một nguyên nhân tác hại khác của việc hút thuốc lá là khói thuốc lá làm cho bạn nếp mắt lại thường xuyên, tạo thành những nếp nhăn sâu nơi khóe mắt.

Khi so sánh với tác hại của ánh nắng mặt trời chiếu lên da, các nhà khoa học cho rằng tác hại của thuốc lá lớn hơn nhiều. Và nếu bạn phải lãnh chịu cả hai yếu tố này thì nguy cơ hình thành những nếp nhăn trên da mặt là rất lớn.

### b. Những điều nên làm

– Nếu bạn đang hút thuốc lá, điều cần làm trước hết là bỏ thuốc.

– Giảm thiểu sự nhăn nhó, cau có trên khuôn mặt. Thường thì đây chỉ là những phản ứng tự nhiên, nhưng bạn có thể ý thức đầy đủ về chúng và sẽ dẹp bỏ được thói quen nhăn nhó những lúc không cần thiết.

– Tránh tư thế ngủ nằm nghiêng. Đây lại cũng là một vấn đề thói quen mà bạn có thể sửa đổi. Nếu bạn bắt đầu tập thói quen nằm ngửa khi ngủ, thử đặt một cái gối bên dưới chỗ hai đầu gối, có thể sẽ thấy thoải mái hơn. Thực ra, rất nhiều người mẫu ngủ trong tư thế này để tránh những nếp nhăn xuất hiện sớm trên cơ thể họ.

– Nếu bạn dự tính giảm trọng lượng cơ thể, hãy cân nhắc kỹ cách làm. Nên kéo dài thời gian giảm cân ra và tốt nhất là phải có ý kiến hướng dẫn của y bác sĩ.

– Dùng *vitamin E* và *vitamin D* mỗi ngày – theo liều lượng cho phép – để giảm bớt nguy cơ hủy hoại tế bào da do

## Nếp nhăn trên da mặt

ánh nắng. Ngoài ra, hạn chế tiếp xúc với ánh nắng gắt của buổi trưa. Nếu bạn phải đi ra ngoài dưới nắng, nên chọn lúc sáng sớm hoặc chiều mát.

– Mang kính mát khi ra nắng. Điều này vừa bảo vệ mắt bạn khỏi ánh nắng chói, vừa tránh cho bạn không nếp mắt lại thường xuyên, tạo thành những nếp nhăn quanh mắt.

– Chăm sóc da mặt thích hợp. Tránh chà xát quá mạnh khi rửa mặt, chọn loại khăn mặt mềm mại để tránh làm hại da khi lau mặt.



## 12. VẾT BỎNG NGOÀI DA

### a. Kiến thức chung

Vết bỏng thường gây ra do nhiều nguyên nhân, nói chung là khi da bạn tiếp xúc với nhiệt độ quá cao. Bỏng do chạm vào những vật nóng, do các chất dễ cháy như xăng, dầu bám vào người và bắt lửa, nhưng thường gặp nhất là vết bỏng gây ra do nước sôi. Khi da bạn bị bỏng, ngay lập tức bạn có cảm giác như có lửa bốc cháy lên ở nơi ấy. Tùy thuộc vào nhiệt độ gây bỏng, cũng như các điều kiện tiếp nhiệt, các vết bỏng có thể có những mức độ nghiêm trọng khác nhau. Thường người ta chia ra 3 cấp độ là độ 1, độ 2 và độ 3.

Vết bỏng độ 1 là vết bỏng ít nghiêm trọng nhất. Thường thì bạn có thể tự chăm sóc, xử lý những vết bỏng loại này tại nhà mà không cần đến sự giúp đỡ của bác sĩ. Chỗ da bỏng loại này có màu đỏ và đau rát, nhưng da vẫn nguyên vẹn không có tổn thương gì, và không có những nốt phỏng rộp bọng nước nổi lên. Những vết bỏng này thường gây ra do chạm phải một vật nóng như bàn ủi quần áo, hoặc nhắc một chảo nóng mà không có vải lót, hoặc bỏng do nước sôi đã giảm nhiệt độ đi khá nhiều ...

Vết bỏng độ 2 là vết bỏng nghiêm trọng hơn. Chỗ da bỏng có màu đỏ và đau rát, đồng thời nổi lên những vết phỏng rộp rải rác trên da, có nước bên trong. Những vết bỏng loại này thường do chạm phải vật quá nóng như than lửa, chảo nung, hoặc do nước sôi, dầu ăn trong chảo nóng đổ vấy lên da... Tùy nơi vị trí bị bỏng, bạn có thể cần thận chăm sóc loại vết bỏng này, dùng thêm một ít thuốc men thích hợp hoặc cũng có thể cần đến bác sĩ nếu có dấu hiệu nguy hiểm.

Vết bỏng độ 3 là vết bỏng nghiêm trọng nhất. Chỗ da bỏng có thể bị xém đen hoặc có màu trắng bệch. Vết bỏng loại này gây ra do tiếp xúc trực tiếp với lửa, chẳng hạn các đám cháy, hoặc do điện giật, bỏng *acid*... Loại vết bỏng này nhất thiết phải đưa đi cấp cứu càng sớm càng tốt. Việc xử lý chậm chạp có thể dẫn đến tình trạng nhiễm trùng nơi vết bỏng rất nguy hiểm.

Mặc dù có một số điều bạn cần biết và có thể làm được đối với các vết bỏng, nhưng trong những trường hợp sau đây bạn nhất thiết phải gọi ngay bác sĩ hoặc đưa nạn nhân đến bệnh viện gần nhất:

- Khi vết bỏng thuộc độ 3.
- Khi vết bỏng nằm ở trên mặt, nơi vị trí của mắt, ở lòng bàn tay, lòng bàn chân hoặc ở vùng cơ quan sinh dục.
- Khi vết bỏng có dấu hiệu nhiễm khuẩn. Vết bỏng nhiễm khuẩn thường sưng tấy, sờ thấy nóng ẩm, có nước màu vàng hoặc màu xanh chảy ra.
- Khi vết bỏng không có dấu hiệu giảm nhẹ sau 10 ngày.
- Khi nạn nhân là trẻ con.

### b. Những điều nên làm

– Đối với vết bỏng độ 1, rửa sạch và ngâm trong nước mát chừng 15 phút, sau đó lau nhẹ bằng vải mềm cho thật khô. Tiếp theo, băng phủ lên một tấm gạc trong chừng 24 giờ. Chỉ đặt nhẹ lên bề mặt vết bỏng, không ép chặt hoặc bó sát. Trong thời gian này để yên cho vết bỏng tự lành, không can thiệp bất cứ biện pháp nào khác nữa. Sau 24 giờ, có thể xử lý vết bỏng bằng thuốc mỡ hoặc thuốc nước nhằm làm giảm bớt cảm giác đau, ngứa. Cần chú ý bảo vệ vết bỏng, trong thời gian này không tắm nước nóng bằng vòi

sen. Nếu vết bỏng có cảm giác ngứa, đó là dấu hiệu đang dần dần hồi phục, có thể bắt đầu sử dụng một loại kháng histamin như Belnadrin chẳng hạn. Hoặc cũng có thể dùng một loại thuốc mỡ chống ngứa, nhưng tuyệt đối không dùng tay chà, gãi vào vết bỏng. Nếu bình thường, mọi việc sẽ qua đi trong vòng 10 ngày. Nếu ngược lại, vết bỏng có bất cứ dấu hiệu thay đổi lạ nào như sưng đỏ, chảy nước ... cần khám bác sĩ ngay.

– Đối với vết bỏng độ 2, rửa sạch và ngâm trong nước mát. Sau đó lau nhẹ vết bỏng cho thật sạch và thật khô bằng vải mềm. Tiếp theo, bôi đều lên một lớp kem chống nhiễm khuẩn. Không trực tiếp dùng ngón tay để bôi kem lên vết bỏng. Thay vì vậy, mang găng tay cao su đã sát trùng, hoặc dùng một dụng cụ thích hợp nào khác, nhưng phải sát trùng kỹ. Trong trường hợp không có gì khác, có thể dùng một miếng bông gòn vô trùng để thấm kem mà bôi cũng được. Phủ trên lớp kem kháng sinh này một lớp vải không dính, và giữ yên lớp vải này bằng một tấm gạc đặt lên trên nữa. Liên tục rửa và bôi thuốc, đắp gạc như trên mỗi ngày 3 lần. Đối với những chỗ phồng rộp lên, đừng đụng đến. Cứ để chúng tự nhiên dần dần mất đi. Nếu có chỗ phồng bị vỡ ra và chảy nước, dùng xà phòng khử trùng và nước sạch để rửa, rồi bôi kem kháng sinh lên đó. Khi vết bỏng bắt đầu giảm nhẹ và các chỗ phồng đã mất đi, bạn có thể tiếp tục xử lý như với các vết bỏng độ 1. Nhớ là không bao giờ chà xát hoặc cào gãi lên vết bỏng khi có cảm giác ngứa.

– Không nên tin nhầm vào các phương thuốc gọi là “gia truyền” để xử lý vết bỏng. Nếu bạn đắp bất cứ loại thuốc lạ nào lên vết bỏng, đều có nguy cơ bị nhiễm trùng. Những vết bỏng loại này rất nhạy cảm.

– Không dùng các loại thuốc gây tê hay bất cứ loại thuốc lạ nào để nhằm mục đích giảm ngứa hoặc giảm đau. Bạn có

thể sẽ lãnh chịu hậu quả còn tệ hại hơn nhiều so với cảm giác đau ngứa tạm thời đó.

– Phải đảm bảo là hạn chế ngứa phong đòn gánh của bạn trong lần trước vẫn còn hiệu lực. Nếu không, hỏi ý kiến bác sĩ ngay về việc này.

– Khi có bất cứ dấu hiệu lạ nào mà bạn không hiểu rõ, cần khám bác sĩ ngay. Do vị trí của vết bỏng, đôi khi có những biến chứng lạ rất nguy hiểm.

– Ngay trong lúc bạn còn chưa gặp rủi ro nào, cần chuẩn bị trước và hướng dẫn cho tất cả mọi người trong gia đình về một lối thoát hiểm an toàn khi có hỏa hoạn.

### 13. UNG NHỌT NGOÀI DA

#### a. Kiến thức chung

Ung nhọt ngoài da là từ để chỉ chung cho hiện tượng nhiễm trùng ở các lỗ chân lông. Vi khuẩn xâm nhập làm cho chỗ viêm nhiễm sưng tấy lên, thường là có hình thức bọc mủ bên trong.

Những ung nhọt lớn là do có hai hay nhiều chỗ nhiễm trùng tập trung gần bên nhau. Những nơi thường có ung nhọt nhất là trên cổ, trên mặt, dưới nách, vùng bụng dưới<sup>1</sup> và hai bên đùi. Tuy là bệnh ngoài da, nhưng những điều kiện dễ phát sinh ung nhọt nhất là khi bạn bị thiếu máu, ăn uống thiếu dinh dưỡng hoặc phải làm việc quá độ. Những người nghiện rượu và những người ăn nhiều chất béo cũng dễ bị ung nhọt hơn người khác.

Vết nhiễm trùng phát triển kín đáo bên trong các lỗ chân lông, dưới da, làm cho da trở nên sưng tấy, ứng đỏ và nóng lên.

Vùng giữa của chỗ sưng tấy có bọc mủ. Khi chỗ da ở ngay chính giữa bị phá vỡ, mủ chảy ra, chỗ ung nhọt sẽ có khả năng tự hồi phục trong vòng một tuần. Nhưng đôi khi chỗ ung nhọt cũng có thể hồi phục mà không cần vỡ miệng ra.

#### b. Những điều nên làm

– Phòng ngừa trước vẫn là biện pháp tốt nhất. Nên chú ý thực đơn hàng ngày của bạn. Giảm chất béo, tăng cường

<sup>1</sup> Nơi có cơ quan sinh dục

dinh dưỡng, đặc biệt là các thức ăn chứa chất sắt nếu bạn đang có nguy cơ thiếu máu.

- Không uống các loại rượu, bia.
- Làm việc vừa phải, tránh sự cố gắng quá sức.
- Giữ vệ sinh da. Tắm rửa hàng ngày, làm sạch da cả ở những chỗ kín trong cơ thể.
- Tránh mặc các loại quần áo lót bằng hàng ny-lon hoặc quá bó sát.
- Giặt giữ quần áo thường xuyên sạch sẽ.
- Khi đã bị ung nhọt, giữ sạch chỗ ung nhọt và dùng một mảnh vải thưa phủ lên để bảo vệ. Phải đảm bảo độ thoáng, không bị kín lại.
- Không dùng kim khâu vỡ miệng ung nhọt hoặc nặn ép mủ ra khi ung nhọt còn chưa rõ miệng. Tiến trình này phải để tự nhiên xảy ra mà thôi.
- Tuyệt đối không nặn ép mủ ra đối với các ung nhọt lớn.
- Không sát trùng chỗ ung nhọt bằng những chất sát trùng tự làm lấy ở nhà hoặc các phương thuốc “gia truyền” vì có khả năng gây nhiễm trùng trầm trọng hơn.
- Với những ung nhọt quá lớn, hoặc ở những vị trí nguy hiểm, hoặc có dấu hiệu nhiễm trùng nặng, cần nhanh chóng đưa đến bác sĩ.

## 14. CHĂM SÓC DA

### a. Kiến thức chung

Không phải bao giờ làn da của bạn cũng giữ được sự mịn màng, trơn láng. Đôi khi bạn có thể cảm thấy rõ sự thô ráp đến khó chịu. Vấn đề có thể thỉnh thoảng mới xảy ra, hoặc có thể kéo dài một thời gian, hoặc thậm chí cần đến một sự can thiệp nào đó.

Làn da bảo vệ cho cơ thể bạn chống lại nhiều điều kiện bất lợi từ môi trường bên ngoài. Nhưng đôi khi chính nó cũng cần đến sự chăm sóc, bảo vệ hợp lý của bạn. Ngoài vấn đề sức khỏe ra, chăm sóc da còn là một vấn đề thẩm mỹ nữa.

Nếu thỉnh thoảng bạn cảm thấy da bị khô, ngứa, hoặc không giữ được sự mịn màng, trơn láng, điều đó là bình thường. Trong thực tế, có đến 80% những người ở độ tuổi trên 60 có hiện tượng da khô thường xuyên, và khoảng 50% phụ nữ ở độ tuổi trên 40 có hiện tượng khô da mặt. Thậm chí trẻ con đôi khi cũng có thể có hiện tượng khô da.

Tuy nhiên, một vài kiến thức đơn giản có thể giúp bạn tránh được hoặc giảm nhẹ đi những cảm giác khó chịu do làn da khô ráp mang lại.

Khi những biện pháp chăm sóc không mang lại kết quả nào, nên khám bác sĩ ngay, vì trong trường hợp này khô da có thể là dấu hiệu của một bệnh nghiêm trọng như tiểu đường, hoặc bạn đang gặp vấn đề với tuyến giáp.

Khi thấy xuất hiện trên da những vùng đỏ, ngứa, cuối cùng đóng lại thành vảy khô cứng và bong ra, đó là bạn đã bị viêm da.

Viêm da thường xuất hiện ở những vùng da như bàn tay, mí mắt hoặc vùng kín nơi bộ phận sinh dục.

Nguyên nhân gây viêm da có hai trường hợp: do da tiếp xúc quá lâu với một điều kiện không thích hợp<sup>1</sup> hoặc do dị ứng với một chất nào đó.<sup>2</sup>

Trường hợp do tiếp xúc, thường thì tác nhân là một vật gì đó làm cho da có cảm giác ngứa khi tiếp xúc. Thường thì đây là phản ứng của da trong lần đầu tiên. Nếu bạn phải tiếp xúc với vật ấy lần thứ hai, rất có thể cảm giác của lần đầu không còn nữa. Hoặc đôi khi phản ứng xảy ra còn do bởi thời gian tiếp xúc kéo dài quá lâu nữa.

Trường hợp do dị ứng, da bạn có phản ứng với một chất nào đó ngay khi tiếp xúc. Sự dị ứng này không giống nhau ở mỗi người, nên việc xác định chính xác nguyên nhân gây dị ứng cũng là một điều khá khó khăn.

### *Những đốm đen trên da*

Một khi bạn lớn tuổi, trên da bạn dần dần hình thành những đốm đen. Đây là một tiến trình hoàn toàn tự nhiên. Những đốm đen này là những vùng da nhỏ đã bị phá hủy đi qua năm tháng hoặc do bị phơi ra dưới ánh nắng mặt trời. Cơ thể phản ứng với những chỗ da bị hủy hoại này bằng cách tạo ra nhiều sắc tố hơn ở nơi đó. Chính những sắc tố này tạo thành những đốm đen mà ta thường thấy nổi lên lốm đốm trên da những người lớn tuổi.

Cho đến nay, những nỗ lực nghiên cứu nhằm xóa bỏ những đốm đen loại này vẫn chưa thành công mấy. Thực ra, có một vài loại thuốc cũng đã giúp xóa bỏ được các đốm đen này, nhưng sau đó chúng để lại những đốm trắng còn nổi bật hơn nữa. Và trong trường hợp này, dĩ nhiên người ta hài lòng với những đốm đen trước đó hơn.

<sup>1</sup> irritant contact dermatitis

<sup>2</sup> allergy contact dermatitis

Gần đây, một thử nghiệm đã cho thấy *vitamin A* có thể giúp giải quyết vấn đề.

Các nhà khoa học tiến hành thử nghiệm với 60 người ở độ tuổi từ 36 đến 86, đều là những người có nhiều đốm đen trên da. Tất cả những người này đều được điều trị bằng kem bôi trên da, mỗi ngày một lần. Nhưng trong đó, có một nửa số người trong đó được bôi loại kem thực sự không có hoạt chất nào trong đó cả. Số còn lại dùng kem có chứa *vitamin A*. Giai đoạn thứ nhất của cuộc nghiên cứu là 10 tháng.

Sau 10 tháng, có 80% số người được điều trị bằng *vitamin A* có dấu hiệu tiến triển tốt, các đốm đen có màu nhạt hơn so với khi bắt đầu điều trị. Các nhà khoa học cũng tách ra 23% trong số này có tiến triển tốt nhất, nghĩa là các đốm đen được giảm màu rất mạnh. Những người này được đưa vào giai đoạn điều trị tiếp theo kéo dài 6 tháng. Bốn người trong số đó có một vài đốm đen đã hoàn toàn biến mất trong giai đoạn điều trị trước, tiếp tục có những tiến triển tốt đẹp trong giai đoạn này.

Tuy kết quả nghiên cứu này có thể xem là tích cực, nhưng các nhà khoa học cũng cảnh giác về một số phản ứng phụ khi dùng kem có *vitamin A*. Da có thể bị ửng đỏ và đóng vảy nhỏ sau khi bắt đầu điều trị bằng loại kem này, nhưng sau đó thì giảm dần. Dùng kèm theo kem giữ ẩm da và giảm liều *vitamin A* có thể khắc phục phản ứng này.

Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm của Hoa Kỳ<sup>1</sup> chỉ cho phép dùng *vitamin A* trong các chế phẩm dùng trị mụn. Nhưng hiện nay nhiều bác sĩ đã chấp nhận dùng *vitamin A* trong điều trị các đốm đen trên da. Tuy nhiên, điều quan trọng cần biết là không dùng loại kem có *vitamin A*, nhất là Tretinoin cho phụ nữ đang mang thai.

<sup>1</sup> the Food and Drug Administration

## **b. Những điều nên làm**

– Tránh cào, gãi trên da quá mạnh và quá nhiều lần. Điều này thường trực tiếp làm hại da, nhưng trong khi có cảm giác ngứa ngáy bạn lại thường không kiềm chế được. Nên dùng một loại thuốc chống ngứa thông dụng nào đó, như Benadryl chẳng hạn.

– Tránh mặc các loại hàng vải, len thô ráp gây cọ xát nhiều vào da. Khi phải mặc các loại quần áo này, tốt nhất nên có một lớp quần áo lót bằng vải mỏng, mịn.

– Giữ ẩm cho da bằng cách quấn khăn cổ, đeo găng tay... những khi phải đi ra ngoài trời lạnh. Tiếp xúc với không khí lạnh làm hại da. Da quá lạnh thường có cảm giác khô và ngứa.

– Uống nhiều nước để giúp cơ thể có đủ lượng nước nuôi ẩm da. Mỗi ngày trung bình bạn cần uống từ 6 đến 8 ly nước lọc. Tránh xa các thức uống có cồn (rượu, bia...) và cà phê. Những thức uống này làm khô nhanh da bạn.

– Giữ ẩm cho không khí trong nhà. Những biện pháp có thể từ thông thường như lau rửa sàn nhà thường xuyên, thỉnh thoảng dùng bình phun bụi để phun nước trong nhà vào mùa hè, cho đến gắn máy điều hòa... tùy theo điều kiện thực tế của bạn.

– Mang găng cao su để bảo vệ da tay khi phải làm những công việc tiếp xúc quá lâu với nước xà phòng như giặt giũ, rửa xe hơi...

– Không dùng các loại bột giặt mạnh trên da khi tắm. Các loại bột giặt này sẽ làm sạch đến cả những lớp dầu nhờn tự nhiên bảo vệ cho da bạn, và làm khô da rất nhanh.

Thay vì vậy, dùng xà phòng tắm loại nhẹ, không thơm sẽ tốt hơn.

- Tắm rửa sạch mỗi ngày, nhưng không nên tắm rửa, kỳ cọ quá nhiều lần trong một ngày. Những kiểu tắm hơi hoặc tắm bằng nước nóng quá cũng không tốt cho da. Khi việc tắm rửa được thực hiện quá kỹ hoặc quá thường xuyên, sẽ làm mất đi cả những chất bảo vệ tự nhiên rất quý giá trên da bạn.

- Khi da khô, tránh sử dụng bất cứ loại mỹ phẩm, kem trang điểm hoặc hóa chất nào trên da. Trong điều kiện bình thường, hạn chế tối đa việc sử dụng các loại mỹ phẩm vẫn tốt hơn. Nên biết rằng sau công dụng làm đẹp tức thời, các hóa chất này có thể để lại những tác hại về sau cho da. Sau mỗi lần sử dụng, rửa sạch da ngay bằng nước sạch với xà phòng khử trùng nhẹ. Lau rửa thật nhẹ nhàng, không cọ xát mạnh.

- Sau khi tắm, nên chọn dùng loại khăn tắm mềm mại để lau khô da. Lau thật nhẹ nhàng, không chà xát quá mạnh.

- Khi bạn đang bị khô da, mỗi ngày có thể ngâm mình trong nước mát chừng 5 đến 10 phút (dùng chậu tắm hoặc bồn tắm). Sau đó dùng khăn tắm thấm khô da, thay vì lau. Có thể dùng một loại thuốc giữ ẩm da để bôi lên.

- Nếu hiện tượng khô da kéo dài, nên đi khám bác sĩ. Khô da còn có thể là triệu chứng của những bệnh nghiêm trọng như tiểu đường hoặc có vấn đề với tuyến giáp.

- Nếu là trường hợp viêm da, cần xác định nguyên nhân. Đặc biệt nếu viêm da do dị ứng, tránh tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng, vì hiện tượng dị ứng đó có khả năng lặp lại nhiều lần.

### 15. BỆNH NẤM Ở BÀN CHÂN

#### a. Kiến thức chung

Nấm ở bàn chân là một hiện tượng khá phổ biến. Một loại nấm bệnh gây khó chịu ở bàn chân. Nấm đặc biệt sống ở khoảng kẽ giữa các ngón chân, tạo thành những vảy da và những kẽ nứt trên da, có thể làm da chảy máu.

Đôi khi nấm phát triển mạnh lan cả đến các gót chân, làm cho da vùng gót trở nên rất dày và bong vảy ra, xuất hiện nhiều kẽ nứt trên mặt da.

Bệnh dễ phát triển nhất ở những người thường mang giày vớ ẩm và nhớp.

#### b. Những điều nên làm

- Rửa chân hàng ngày sạch sẽ với xà phòng và nước ấm. Chà sạch các vết bẩn, cả trong kẽ các ngón chân.

- Sau đó lau khô tất cả các ngón chân, chú ý nhất là các kẽ ngón.

- Dùng bột phấn chống nấm rắc lên chân. Rắc cả trong giày và vớ.

- Chọn dùng loại vớ thoáng hơi. Giữ sạch sẽ, không mang vớ bẩn và ẩm. Vớ bẩn và ẩm chính là điều kiện phát sinh và nuôi dưỡng nấm bệnh.

- Không dùng vớ nylon và các loại giày bằng plastic.

- Nếu chân bạn hay ra mồ hôi, nên mang dép có quai thay vì mang giày.

## 16. CHĂM SÓC BÀN CHÂN

### a. Kiến thức chung

Trong điều kiện bình thường, bạn thường không mấy khi quan tâm đến, và vì thế dành rất ít sự chăm sóc đúng mức cho hai bàn chân của mình.

Thế nhưng, chỉ cần một vấn đề nhỏ xảy ra nơi bàn chân, ngay lập tức bạn hiểu rõ tầm quan trọng của nó là như thế nào. Mỗi một bước đi có thể mang đến cho bạn sự khó chịu hoặc đau đớn. Nhưng bạn làm sao mà không bước đi được kia chứ?

Thực ra, những vấn đề bất ổn đối với bàn chân cũng rất thường gặp. Khoảng 90% người Mỹ rơi vào đối tượng thỉnh thoảng có vấn đề cần giải quyết ở bàn chân. Có thể chỉ đơn giản như là khi bạn phải làm việc quá nhiều giờ trong tư thế đứng, hoặc nghiêm trọng đến như là một ngón chân sưng phù cần đến sự can thiệp phẫu thuật.

Những vấn đề thường gặp nhất nơi bàn chân có thể kể ra như sau:

➤ *Những vùng da chai cứng ở bàn chân, ngón chân.* Sự hình thành của những vết chai này cũng tương tự như những vết chai ở lòng bàn tay bạn khi bạn phải làm việc quá lâu, cọ xát liên tục lòng bàn tay với một vật cứng. Làn da nơi chân bạn cũng có phản ứng giống như vậy, nhất là ở những chỗ các ngón chân. Khi bạn mang cỡ giày không thích hợp, những chỗ da này liên tục bị cọ xát vào thành giày, dẫn đến việc hình thành những vùng da chai cứng, dày cộm lên. Đây chính là sự tích tụ của những tế bào da liên tục bị giết chết do điều kiện tiếp xúc không bình thường đó. Vùng da chai ở các ngón thường có dạng nhỏ như những hạt bắp hoặc lớn

hơn đôi chút, còn vùng da chai ở lòng bàn chân thường lớn hơn nhiều và nằm về sau gót chân.

➤ *Móng chân mọc ngược.* Thường là ở góc của ngón chân, nhất là ngón cái. Thay vì mọc dài ra như bình thường, phần móng chân có vấn đề này lại mọc đâm vào phần da ở kế bên, làm cho da thịt nơi ấy sưng tấy lên, ửng đỏ và đau rát. Mang giày không đúng cỡ thường là nguyên nhân tạo ra hiện tượng này. Khi bạn mua một đôi giày mới, nên nghĩ đến sự thoải mái của bàn chân hơn là chọn lựa theo các kiểu mẫu thời trang.

➤ *Ngón chân cong dị dạng.* Thường là xảy ra với ngón cái. Đây là một dạng dị tật nơi khớp ngón cái, làm cho ngón cái khuynh ra hướng bên ngoài, trong khi đầu ngón lại có khuynh hướng quay vào. Dị tật này đôi khi là bẩm sinh, có tính di truyền. Nhưng trong nhiều trường hợp hơn, cũng là sự biến dạng gây ra do mang giày quá chật hoặc nhọn mũi.

➤ *Ngón chân dài dị dạng.* Thường là xảy ra với ngón kế bên ngón cái. Ngón chân dị dạng này dài ra quá mức và cong xuống như hình móng vuốt. Thông thường thì dị dạng này chỉ gây khó chịu về mặt thẩm mỹ. Tuy nhiên, ở một số người nó cũng kèm theo cảm giác đau đớn và làm cho bước đi khó khăn, không thoải mái. Tình trạng chung là những người có dị dạng này rất khó khăn trong việc chọn một cỡ giày thích hợp.

➤ *Nấm ở bàn chân.* Là một hiện tượng nhiễm nấm bệnh, thường là bắt đầu từ những kẽ ngón chân. Sau đó, vùng bị bệnh lan rộng ra chung quanh, có khi phát triển ở cả gót chân nữa. Những nơi nhiễm nấm bệnh, da trở nên dày cộm lên, đóng vảy rồi bong ra, bề mặt da nứt nẻ, có khi làm chảy máu. Trong một vài trường hợp, bệnh ảnh hưởng đến các móng chân, làm cho trở nên dày hơn và biến dạng.

➤ *Bàn chân có mùi hôi.* Vấn đề đôi khi làm bạn thấy bối rối với người khác nhiều hơn là gây khó chịu cho chính bản thân mình. Một số người chịu ảnh hưởng di truyền từ cha mẹ nên có mùi hôi nơi cơ thể hoặc ở bàn chân. Tuy nhiên, trong rất nhiều trường hợp, bàn chân có mùi hôi lại thường là do mang các loại vớ không rút được mồ hôi do chân bài tiết ra, hoặc loại giày quá kín hơi. Nói cách khác, khi bàn chân trở nên nóng và tiết ra nhiều mồ hôi, các loại giày vớ không thích hợp giữ nhiệt độ lại và không để cho mồ hôi thấm thoát ra bên ngoài. Trong môi trường đó, bàn chân sinh ra mùi hôi khó chịu.

### b. Những điều nên làm

– Điều quan trọng cần lưu ý trước hết là bạn phải mua đúng loại giày. Nên chọn loại giày có đế không quá cao, phần mũi rộng. Giày mua xong phải vừa vặn với chân bạn, không nên mua loại giày mà theo lời người bán là sẽ giãn ra vừa với chân bạn. Nghĩa là lúc mua bạn có cảm giác rất bó sát. Ngược lại, cũng không nên chọn cỡ giày quá rộng, nhất là rộng ở phần gót. Với cỡ giày quá rộng, khi bạn di chuyển thì bàn chân bạn cũng “di chuyển” tới lui bên trong giày và tạo ra sự ma sát rất có hại. Cỡ giày được xem là thích hợp khi lòng bàn chân bạn đặt thoải mái, áp sát lên bề mặt bên trong giày. Nên chọn loại giày làm bằng nguyên liệu mềm dẻo, không quá cứng, để có độ đàn hồi. Nhất là tránh những loại giày sờ bên trong thấy có độ nhám vì chúng sẽ làm chân bạn khó chịu khi tiếp xúc lâu, cho dù bạn có mang vớ đi chăng nữa.

– Sau khi chọn giày đúng, bạn còn phải quan tâm đến việc mang giày sao cho thích hợp nữa. Bạn cần thay vớ mỗi ngày và đảm bảo luôn luôn mang vớ sạch. Nên chọn loại vớ

dệt liền, không có mối nối, và thấm nước tốt để giúp mồ hôi chân của bạn dễ dàng thoát hết ra bên ngoài. Màu vớ cũng quan trọng. Màu trắng hoặc sáng, nhạt thường mát mẻ hơn màu đen hoặc những màu tối, sậm. Trước khi mang giày phải kiểm soát kỹ bên trong. Một vật thể nhỏ như hạt sạn, que diêm... đều có thể làm hại nhiều cho bàn chân bạn mà thậm chí có khi cảm giác ở bàn chân bạn còn chưa nhận ra được. Nếu có thể, tránh mang liên tục hai ngày tiếp cùng một đôi giày. Để thay đổi tư thế bàn chân, nên chọn thay đổi giữa loại giày đế cao và đế thấp. Làm như vậy sẽ tránh được một số vết chai không cần thiết do một vùng da nào đó trong bàn chân liên tục bị cọ xát nhiều ngày. Phụ nữ cần đặc biệt chú trọng chọn loại giày vớ mềm mại. Nếu cần thiết phải mang giày cao gót khi đi làm, nên dùng dép quai khi ở nhà. Hạn chế thời gian mang giày cao gót là điều tốt. Nếu cần thiết, có thể chọn loại giày có đế trong để tạo sự thoải mái hơn cho bàn chân khi ở nhà. Và điều tốt nhất mà bạn nên làm là hãy giải phóng cho bàn chân bạn ngay khi nào có thể. Nhiều người tập được thói quen đi chân trần khi ở nhà. Một thói quen không tốn kém nhưng mang lại sự thoải mái nhiều hơn cho đôi bàn chân bạn.

– Bạn cũng cần có những chăm sóc thích hợp cho đôi bàn chân ngay cả khi chúng chưa có biểu lộ khó chịu nào. Rửa sạch bàn chân mỗi ngày ít nhất là một lần với nước ấm và xà phòng nhẹ. Lau thật khô sau khi rửa với khăn mềm, cả trong các kẽ ngón chân. Tránh dùng dùng các loại xà phòng thơm. Thay vì vậy, chọn loại xà phòng sát trùng sẽ tốt hơn. Cắt móng chân ít nhất là mỗi tuần một lần. Nên cắt sau khi tắm, vì móng chân sẽ mềm, dễ cắt hơn. Cắt thành một đường thẳng, đừng uốn cong ở hai bên và đừng cắt quá sát vào trong. Khi đi chân trần ra khỏi nhà phải cẩn thận, vì lúc đó bàn chân là nơi dễ tiếp xúc với các điều kiện nhiễm



## Cải nang sức khỏe gia đình

trùng nhất. Tốt nhất là ngay khi về nhà phải rửa chân ngay bằng xà phòng sát khuẩn.

- Tập thể dục hàng ngày cũng là một yêu cầu tốt để có đôi bàn chân khỏe mạnh, tránh được những bệnh tật thông thường. Nhất là các động tác như chạy bộ, đi bộ.

- Khi trong nhà có người bị nấm ở bàn chân, cần thường xuyên lau rửa sàn nhà tắm với xà phòng sát khuẩn. Sàn nhà tắm là nơi mà mọi người trong nhà đều đi chân trần, và như thế rất dễ dàng lây lan nấm bệnh.

- Thường thì bệnh nấm ở bàn chân sẽ tự khỏi qua một thời gian, khi bạn có những chăm sóc vệ sinh tốt. Tuy nhiên, nếu bệnh kéo dài quá lâu, bạn cần có ý kiến bác sĩ để sử dụng một loại thuốc nào đó thích hợp. Thời gian kéo dài của bệnh có thể dẫn đến những biến chứng bất lợi khác.

- Bàn chân bạn cũng cần đến một vài động tác luyện tập hàng ngày để duy trì thường xuyên tình trạng khỏe mạnh của nó. Dùng tay kéo giãn các ngón chân, rồi bẻ gấp chúng lại, hoặc ngồi trên ghế và dùng bàn chân vẽ hình các ký tự lên sàn nhà. Những động tác này giúp bàn chân bạn xoay chuyển theo nhiều hướng, và đôi khi chỉ cần có thể là có thể giải quyết được những cảm giác đau nhức, mỏi mệt ở bàn chân.

- Khi bàn chân bạn đau nhức nhiều do đứng quá lâu hoặc vì một lý do nào đó, có thể áp dụng phương thức ngâm chân nóng lạnh để giảm đau. Trước hết, ngâm chân trong một chậu nước thật lạnh chừng một phút, rồi chuyển qua một chậu nước khác có nhiệt độ nóng – vừa với cảm giác mà bạn có thể chịu được – và ngâm chừng một phút. Chuyển đổi qua lại giữa hai chậu nước lạnh và nóng nhiều lần. Cách làm này giúp gia tăng lượng máu chảy qua bàn chân, nhờ đó sẽ giảm sự đau nhức.

## Chăm sóc bàn chân

- Nếu có nhiều vết chai ở bàn chân, có thể ngâm chân trong nước ấm chừng 10 phút, sau đó dùng một viên đá bọt có độ nhám để mài cạo những vết chai.

- Tự xoa bóp chân mình là một động tác rất tốt. Bạn làm điều này như sau: đặt các ngón tay bên dưới lòng bàn chân, riêng ngón cái ở trên lưng bàn chân, bóp hơi chặt lại và vuốt dài từ các đầu ngón cho đến mắt cá chân.

- Nếu chân bạn có mùi hôi nhiều, chú ý nhiều đến các điều kiện vệ sinh. Có thể dùng bột khử mùi hôi rắc lên chân và trong giày. Loại bột này còn giúp loại bỏ ẩm độ cao trong giày nữa. Các loại bột khử mùi hôi nách cũng có thể dùng ở bàn chân để khử mùi hôi với hiệu quả tương tự.

- Người bị bệnh tiểu đường đôi khi có triệu chứng mất cảm giác nơi bàn chân, đồng thời bàn chân cũng rất dễ nhiễm trùng. Nếu bạn có bệnh tiểu đường, cần phải theo dõi các dấu hiệu nhiễm trùng ở bàn chân mỗi ngày.

- Chọn cỡ giày cho đúng là một điều quan trọng. Tuy nhiên, nhiều khi bạn vẫn phân vân lúc mua một đôi giày mới, không biết rằng cảm giác bó sát là do giày chật hay chỉ đơn giản là vì còn quá mới. Nhiều người bán hàng vì muốn bán được nên thường bảo với khách hàng là chỉ cần vài hôm giày sẽ giãn ra. Một phương thức đơn giản có thể giúp bạn tự mình quyết định xem một đôi giày mới liệu có chật quá hay không. Đặt bàn chân trần lên một tờ giấy, dùng một cây bút chì để vẽ một đường bao sát theo bàn chân. Sau đó đặt chiếc giày mà bạn đã chọn lên cùng vị trí ấy và cũng dùng bút chì vẽ một đường bao quanh nó. Nếu đường vẽ mới này trùng khớp hoặc nhỏ hơn đường vẽ trước là giày quá chật.

### *Những động tác thể dục cho đôi bàn chân*

## Cải nang sức khỏe gia đình

Có thể bạn vẫn thường xuyên có những động tác thể dục dành cho chân, tay, vai, bụng... Nhưng đã có bao giờ bạn có những động tác dành cho đôi bàn chân chưa? Thật ra, đây là một điều rất hữu ích, nếu không nói là cần thiết. Sau đây là một số điều mà bạn có thể làm được để luyện tập đôi bàn chân khỏe mạnh:

- Đi bộ chân trần. Thật vô cùng đơn giản. Nhưng chính thời gian này giúp cho đôi bàn chân của bạn được hoàn toàn giải phóng. Những ngón chân có thể nằm ở vị trí tự nhiên thoải mái nhất không chịu bất cứ một áp lực uốn nắn nào. Tốt nhất là bạn có được một lối nhỏ trong sân để dạo quanh chừng 10 phút, hoặc thậm chí chỉ đi trong nhà cũng được. Chú ý về độ an toàn cho bàn chân nếu bạn đi dạo ngoài vườn chẳng hạn. Sạn, sỏi, gai nhọn... hoặc rất nhiều thứ khác có thể làm trầy xước bàn chân trần của bạn. Bản thân những vết trầy này thật ra không quan trọng lắm, nhưng chúng có thể là nguyên nhân nhiễm trùng để dẫn đến những bệnh nghiêm trọng hơn.

- Làm giãn các cơ ở ngón chân. Trước hết, uốn cong các ngón chân lên hết mức có thể được. Sau đó, gập chúng xuống hướng dưới lòng bàn chân. Lập lại nhiều lần động tác này. Tiếp theo, quay tròn cả bàn chân quanh khớp xương chỗ mắt cá. Tưởng tượng như bạn đang dùng bàn chân để vẽ một đường cong trong khoảng không nhưng giữ yên xương ống chân.

- Dùng tay chà xát, xoa bóp đều bàn chân. Kèm theo ngâm chân vào nước nóng sẽ giúp làm mất những cảm giác mỗi mệt sau một ngày dài làm việc.

- Tập thể đứng cân bằng. Đôi khi chúng ta không quan tâm đến điều này, nhưng nếu thói quen của chúng ta là đứng không ngay ngắn, trọng lượng cơ thể sẽ đè nặng lên chỉ một trong hai chân, hoặc chân này chịu lực nhiều hơn chân kia.

## Chăm sóc bàn chân

Chỉ cần lưu ý đến điều này, chúng ta sẽ tự biết điều chỉnh lại thể đứng thường xuyên hàng ngày của mình cho hợp lý.

- Dùng tay làm giãn các ngón chân. Đặt hai ngón tay của bàn tay phải vào một trong các kẽ ngón chân của bàn chân trái. Từ từ tách rộng hai ngón tay ra đến hết mức có thể được. Lập lại tương tự với các kẽ ngón khác. Chuyển sang tay trái với bàn chân phải.

- Tự làm giãn các ngón chân. Đứng thẳng trên sàn nhà, nhìn xuống, hai bàn chân duỗi thẳng. Bắt đầu dang các ngón chân ra xa nhau hết mức, khi nào bạn có thể nhìn thấy khoảng hở giữa các ngón là được. Giữ yên tư thế này chừng 30 giây rồi lập lại từ đầu. Bạn cần một chút kiên nhẫn khi bắt đầu, vì có thể bạn có cảm giác như không thể tách rời được hết thấy các ngón chân. Tuy nhiên, cố gắng đôi lần bạn sẽ làm được. Thực hiện động tác này thường xuyên mỗi ngày.

- Tập thói quen đi chân trần bất cứ khi nào có thể được. Cuộc sống ở những thành phố lớn đòi hỏi đôi khi đòi hỏi chúng ta gắn liền với giày vớ gần như suốt ngày, và điều đó thật sự không tốt cho đôi bàn chân. Đây là lý do vì sao người dân sống ở nông thôn thường có những bàn chân khỏe khoắn, ít bệnh tật hơn người dân thành phố. Hiểu được điều này, bạn nên tranh thủ mọi cơ hội có thể được để thoát chân ra khỏi giày càng nhiều càng tốt. Có thể dùng dép có quai thay cho giày khi nghi thức giao tiếp không đòi hỏi lắm, và đi chân trần trong nhà là tốt hơn hết.

## 17. VẾT PHỎNG TRÊN DA

### a. Kiến thức chung

Những vết phỏng trên da xuất hiện khi da bị cọ xát mạnh và liên tục, nhất là khi mới bắt đầu một công việc nặng nhọc nào đó mà làn da bạn từ trước chưa quen chịu đựng. Ngoài ra, còn có những nguyên nhân khác như vết cắn của côn trùng, vết bỏng, nhiễm trùng, hoặc tiếp xúc với hóa chất.

Những vết phỏng do sự cọ xát sinh ra và do bỏng nhẹ là những vết phỏng bạn có thể tự xử lý ở nhà. Các nguyên nhân khác cần có ý kiến bác sĩ và sự hỗ trợ điều trị bằng thuốc men.

Chỗ da phỏng có hình dạng như những bong bóng nước, và chúng cũng thực sự chứa đầy nước bên trong, gây cảm giác đau rát, khó chịu. Thường thì chúng tự khỏi trong một thời gian ngắn. Nhưng nếu thiếu hiểu biết, bạn có thể sẽ làm cho vấn đề tồi tệ thêm nhiều.

### b. Những điều nên làm

– Đừng bao giờ cố ý làm vỡ các chỗ phỏng ra, trừ khi chúng phát triển quá lớn hoặc tạo cảm giác rất đau đớn. Nếu muốn chọc vỡ, cần hết sức thận trọng trong việc sát khuẩn. Chỉ cần dùng một cây kim nhỏ đã sát khuẩn chọc vào chỗ phỏng sau khi đã dùng nước sát khuẩn lau sạch cả vùng da đó. Khi nước bên trong đã chảy ra hết, dùng một miếng băng để bảo vệ da cho đến khi lành hẳn, thường là 3 đến 4 ngày sau.

– Để tránh những vết phỏng nơi bàn chân, phải chọn cỡ giày thích hợp, không quá chật cũng không quá rộng. Không nên dùng loại giày làm bằng nguyên liệu thô, cứng. Dùng loại vớ dệt liền không có mối nối và mềm mại, hút ẩm tốt. Tuy nhiên, hạn chế thời gian mang giày là tốt nhất. Giữ chân sạch, thường xuyên rửa chân bằng nước ấm với xà phòng sát khuẩn.

– Để tránh những vết phỏng nơi bàn tay, chọn mang loại găng tay mềm và dày. Thay đổi tư thế làm việc của bàn tay thường xuyên. Nếu bạn đang chuẩn bị làm một công việc nặng nhọc nào đó đòi hỏi sức chịu đựng của bàn tay, có thể dùng cồn biển chất xoa bóp lên tay mỗi ngày 3 lần trong chừng vài tuần lễ để làm tăng sức chịu đựng của da tay. Khi làm việc cần tiếp xúc trực tiếp với những vật nặng có bề mặt thô nhám và cứng, nhất thiết phải tập thói quen mang găng tay.

## **18. PHÁT BAN**

### **a. Kiến thức chung**

Phát ban là tên gọi chỉ chung cho hiện tượng nổi lên từng mảng da ngứa đỏ trên cơ thể, có thể xuất hiện ở bất cứ nơi nào. Phát ban có thể là triệu chứng ban đầu của một số bệnh, nhưng nguyên nhân thông thường hơn là do khi cơ thể tiếp xúc và có dị ứng với một chất nào đó, hoặc do thức ăn, chất phụ gia trong chế biến thức ăn, hoặc dùng thuốc. Sự thay đổi đột ngột của thời tiết đôi khi cũng là nguyên nhân gây phát ban ở một số người. Một số người còn có thể có hiện tượng này khi đầu óc quá căng thẳng, trong khi nhiều người khác bị phát ban khi da bị cào xước hoặc tiếp xúc với nhiệt độ cao. Đôi khi có những trường hợp phát ban lại chẳng có nguyên nhân nào rõ ràng cả. Bạn có thể xác định hiện tượng này khi những vùng da ngứa đỏ nổi lên rồi “di chuyển” nhiều nơi. Chúng lặn mất đi ở một nơi để rồi nổi lên ở một nơi khác ngay sau đó.

Thường thì triệu chứng này có gây khó chịu nhưng vô hại, chúng sẽ tự khỏi đi sau một thời gian ngắn. Nếu nguyên nhân là do thức ăn, các vết đỏ và ngứa này sẽ nổi lên ngay chỉ chừng vài phút sau khi ăn phải loại thức ăn đó. Nguyên nhân cũng có thể là một thứ thuốc nhuộm bạn mới tiếp xúc, hoặc một chất phụ gia nào đó trong thực phẩm.

Nếu sau khi phát ban có kèm theo bất cứ một triệu chứng lạ nào khác, cần khám bác sĩ ngay. Các triệu chứng nguy hiểm có thể thường gặp là khó thở, chảy mũi nước, tái nhợt, toát mồ hôi nhưng cơ thể lạnh hoặc chóng mặt. Nếu có một trong các triệu chứng nguy hiểm này, nên đưa người bệnh đến thẳng bệnh viện gần nhất.

Nếu là phát ban do dị ứng thì cách chữa trị tốt nhất là tìm ra nguyên nhân dị ứng đó và tránh xa nó về sau.

### **b. Những điều nên làm**

– Nếu bạn đang theo đuổi một trong những chương trình rèn luyện thân thể, hoặc các hoạt động thể thao, nên tạm ngưng vài ba ngày kể từ sau khi bị phát ban.

– Không làm việc nặng nhọc và giữ cho nhiệt độ trong phòng đừng nóng quá, cũng không quan tâm một cách quá khích đến việc gì trong thời gian này, như xem bóng đá chẳng hạn.

– Không tắm nước nóng hoặc tắm vòi sen.

– Ngưng dùng bất cứ loại thuốc nào mà bạn đang dùng. Nếu là thuốc do bác sĩ kê toa, cần hỏi ý kiến bác sĩ ngay trước khi tiếp tục dùng thuốc.

– Cố gắng nhớ lại những gì bạn đã ăn và uống trong 3 hoặc 4 giờ trước đó. Ngưng dùng tất cả những thức ăn uống này. Nếu bạn ghi nhận thường xuyên những thức ăn uống của mình, bạn có thể sẽ phát hiện được nguyên nhân gây phát ban.

– Không uống cà phê, rượu, bia... Các loại thức uống này làm cho triệu chứng này trở nên nặng nề hơn.

– Thay quần áo nhẹ, thoáng mát. Tránh những cọ xát vào da vì có thể làm tăng thêm khả năng phát ban.

– Tắm nước mát hoặc có thể pha hơi ấm.

– Đắp khăn lạnh lên những vùng da đang nổi đỏ và ngứa.

## 19. ONG CHÂM

### a. Kiến thức chung

Nếu bạn sống ở miền quê, hoặc ngay cả khi sống ở thành phố nhưng may mắn có được một mảnh vườn nhỏ quanh nhà, bạn rất có thể sẽ có lần khổ sở vì bị ong châm.

Thật ra, nếu không có lý do gì đặc biệt, những con ong khi đang bay đi lấy mật thường không tấn công người. Chúng chỉ trở nên nguy hiểm khi bạn vô tình hay cố ý chọc vào tổ của chúng, hoặc có một lý do nào đó để chúng cảm thấy bị đe dọa.

Vết ong châm thường không gây nguy hiểm lắm, trừ trường hợp bạn rơi vào một trong số ít người dị ứng với vết nọc độc của ong.

Sau khi bị ong châm, chỗ bị đau trở ngay sang màu đỏ và sưng lên, kèm theo cảm giác nhức nhối rất khó chịu. Đau nhức thường kéo dài chừng một hoặc hai ngày rồi khỏi, không cần phải dùng đến thuốc men gì.

Khi đi trong vườn, tránh mặc quần áo màu sáng có dẹt hoa, vì bạn có thể vô tình đánh lừa những con ong đi kiếm mật. Khi ong bay đến quá gần, những cử động của bạn có thể làm cho ong hoảng sợ và tự vệ bằng cách tấn công bạn. Thùng rác đặt ngoài trời trong vườn cũng là một nơi nguy hiểm. Những con ong kiếm thức ăn thường chui vào đó. Khi bạn bất ngờ đến gần đó để bỏ rác vào chẳng hạn, chúng có thể hốt hoảng bay ra và tấn công bạn.

Một số ít người dị ứng với nọc độc của ong, ngay sau khi bị ong châm sẽ có thêm một số triệu chứng khác như khó thở, chóng mặt hoặc co rút. Trong những trường hợp nghiêm

trọng hơn, nạn nhân thấy ngạt thở, hoặc bất tỉnh, hoặc có thể tử vong.

### b. Những điều nên làm

– Nếu bị ong châm, có thể vò chỗ châm của ong vẫn còn để lại trong da bạn. Tuy vậy, đừng cố dùng ngón tay để rút ra, cũng đừng nắn, bóp vào vết đau, vì như thế có thể làm cho chất độc tác dụng mạnh hơn nữa. Một ít chất độc có thể vẫn còn nằm yên trong vò chỗ châm, cử động không thích hợp của bạn sẽ làm chúng đi vào trong máu bạn. Dùng một lưỡi dao cạo, hoặc móng tay sạch của bạn, cào nhẹ qua vết ong châm nhiều lần, cho đến khi vò chỗ châm trôi hẳn ra ngoài da.

– Rửa sạch vết ong châm với nước sạch và xà phòng.

– Đắp một cái khăn lạnh lên chỗ ong châm. Có thể chườm thêm nước đá lên trên để giữ lạnh và duy trì chừng 20 đến 30 phút. Làm như thế sẽ giảm bớt độ sưng tấy của vết châm, cũng như tạo cảm giác bớt đau nhức, dễ chịu hơn.

– Nếu vết châm là ở chân hoặc bàn chân, đặt nạn nhân nằm và nâng cao chân lên, giữ yên như vậy trong một lát.

– Có thể dùng *aspirin* để giảm bớt đau nhức.

– Nếu nạn nhân có tiền sử dị ứng khi bị ong châm, phải đưa đến bệnh viện ngay.

– Nếu lần đầu tiên bạn bị ong châm, và ngoài các dấu hiệu thông thường còn có thêm một vài triệu chứng của dị ứng ở mức độ nhẹ. Mọi việc có thể qua đi bình thường. Nhưng tốt nhất là bạn nên đến bác sĩ và trình bày mọi việc. Bác sĩ sẽ cho bạn những hướng dẫn cụ thể kèm theo một đơn thuốc điều trị dị ứng mang theo bên người. Sở dĩ như vậy, là vì nếu có lần thứ hai bạn bị ong châm, hiện tượng dị ứng thường sẽ nặng nề hơn nhiều so với lần đầu, thậm chí

có thể dẫn đến tử vong. Đơn thuốc mà bạn mang theo lúc ấy có thể cứu mạng cho bạn.

## **20. THUỐC DIỆT CÔN TRÙNG**

### **a. Kiến thức chung**

Khi bạn chuẩn bị cắm trại ở một vùng đồi núi hoặc thôn quê, ngoài các thứ vật dụng thông thường như vải bạt, dụng cụ nấu ăn, thức ăn... nếu cẩn thận, thế nào bạn cũng sẽ nghĩ đến một bình nhỏ thuốc phun trừ muỗi và để xua đuổi các loại côn trùng khác.

Trong gia đình, việc dùng thuốc diệt muỗi đôi khi cũng là nhu cầu cần thiết ở một số nơi, do điều kiện ẩm thấp sinh sản quá nhiều muỗi. Khi đó, việc thiếu thuốc trừ muỗi hàng ngày sẽ làm cho cuộc sống của bạn cực kỳ khó chịu.

Tuy nhiên, nếu thiếu những kiến thức cơ bản về độ an toàn khi sử dụng các loại thuốc diệt côn trùng, chúng có thể trở thành tai họa cho bạn hoặc người thân trong gia đình.

Mức độ an toàn của các dạng chế phẩm này chỉ được tính toán trong trường hợp bạn sử dụng chúng một cách thích hợp, nghĩa là phun trong môi trường ở một nồng độ nhất định. Không có loại thuốc diệt côn trùng nào là an toàn khi bạn để vấy chúng vào mắt hoặc vô tình nuốt phải chúng. Những chỗ da bị trầy xước đôi khi cũng rất nhạy cảm với các loại thuốc này.

Một số thuốc diệt côn trùng có mức độ an toàn và yêu cầu bảo quản khác nhau. Khi chọn dùng, trước hết bạn cần phải đọc kỹ các hướng dẫn kèm theo hoặc ghi trên bao bì. Ngoài ra, các biện pháp xử lý cần thiết khi có dấu hiệu ngộ độc thường cũng được nhà sản xuất ghi rõ, bạn cần đọc trước để có thể ứng dụng kịp thời trong những trường hợp khẩn cấp.

Nếu là các loại thuốc dùng bôi trực tiếp trên da – chống muỗi đốt chẳng hạn – càng phải chú ý nhiều hơn đến liều

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

---

lượng và hạn sử dụng của thuốc. Tuy nhiên, tốt nhất nên tránh dùng khi da đang có vết thương.

Khi ở ngoài trời, bạn cũng có thể xua đuổi côn trùng theo phương thức tự nhiên an toàn hơn nhiều. Đốt một đồng lửa nhỏ và dùng cỏ tươi hoặc lá cây tươi cho vào để tạo nhiều khói. Cách làm này đặc biệt công hiệu đối với muỗi rừng.

### b. Những điều nên làm

- Chỉ dùng liều lượng tối thiểu đủ để đạt hiệu quả cần thiết.

- Nếu là thuốc bôi trực tiếp lên da, nên bôi lên một vùng da nhỏ để thử phản ứng. Khi xác định là an toàn, mới bôi lên những nơi khác. Nếu có dấu hiệu khác lạ như da ứng đỏ hoặc ngứa... ngưng sử dụng ngay loại thuốc đó.

- Tránh dùng thuốc trong những môi trường chật hẹp, khép kín, như phòng tắm chẳng hạn. Nồng độ thuốc khi đó có thể tăng lên rất cao và tạo những hiệu quả có hại.

- Không bôi thuốc lên tay trẻ con. Chúng có thể vô tình đưa tay vào miệng hoặc bôi lên mắt.

- Sau khi sử dụng thuốc qua thời gian cần thiết, nhất thiết phải tắm gội sạch sẽ bằng xà phòng và nước sạch. Giặt sạch tất cả quần áo đã có dính thuốc vào.

- Khi rủi ro bị vấy thuốc vào mắt, cần ngâm mắt vào nước ngay. Lấy một bát nước đầy, dùng hai ngón tay vạch mắt ra rồi cúi xuống ngâm vào đó. Bạn có thể thấy khó chịu, nhưng nước sẽ giúp giảm mạnh nồng độ thuốc và tránh cho bạn nhiều vấn đề nghiêm trọng. Sau đó, đến bác sĩ ngay càng nhanh càng tốt. Tương tự, nếu bạn vô tình đưa thuốc vào miệng, súc miệng với nước sạch thật nhiều lần. Nếu có bất cứ dấu hiệu gì khác lạ, cần khám bác sĩ ngay.

## Thuốc diệt côn trùng

---

- Khi dùng bất cứ loại thuốc diệt côn trùng nào, luôn luôn phải có ý thức đầy đủ về tính độc hại của nó. Vì thế, sự cẩn thận và hạn chế bao giờ cũng cần thiết. Không bao giờ để tập thành thói quen lạm dụng các loại thuốc này trong môi trường. Ngoài ra, những đối tượng như phụ nữ mang thai và trẻ con cần đặc biệt chú ý bảo vệ.

## 21. GIẢM ĐAU

### a. Kiến thức chung

Giảm đau là một nhu cầu gần như bất cứ ai trong chúng ta cũng đều đã có khi cần đến. Và chúng ta vẫn sẽ tiếp tục cần đến trong cuộc sống với mức độ gần như là thường xuyên. Một vết cắt nhỏ ở tay khi bạn làm bếp, cho đến cơn đau đầu khi đi làm về một buổi trưa nắng gắt. Gần như cơ thể chúng ta rất thường xuyên phải chịu đựng một trong những nguyên nhân gây đau nhức khó chịu nào đó, và làm giảm bớt cảm giác đau đớn là điều mà ai cũng mong muốn cả.

Một vài loại thuốc giảm đau thông thường đã đi vào lịch sử nhân loại, và ai ai cũng biết, cũng dùng đến chúng, như *aspirin* chẳng hạn. Một vài loại khác, có thể mang lại hiệu quả giảm đau nhưng không phải ai cũng biết, như cà phê chẳng hạn. Lại có những phương thuốc giảm đau dùng cây cỏ, thực vật, đôi khi cũng giúp mang lại hiệu quả bất ngờ. Nếu bạn muốn thử nghiệm, khi nào có một vết đau nhức trên da, hãy thử đâm nát một củ tỏi và đắp lên đó xem sao.

Thực ra, mặc dù chúng ta không ai thích cảm giác đau nhức khó chịu, nhưng đó lại là cảm giác rất có ích cho sự an toàn của chúng ta. Vì thế, trong một chừng mực nào đó, chúng ta phải vui lòng chấp nhận. Thử tưởng tượng bạn bị một vết cắt vào chân, rồi chẳng có cảm giác đau đớn nào cả. Điều gì sẽ xảy ra với vết thương ấy? Bạn sẽ không thể biết được là máu đang chảy ra và cần có những chăm sóc thích hợp cho vết thương. Và hậu quả tất nhiên là sẽ nghiêm trọng hơn nhiều. Hoặc như cảm giác đau lưng của bạn chẳng hạn. Nó báo cho biết là sức chịu đựng của cơ thể bạn đang

đến một giới hạn cần nghỉ ngơi. Tương tự, mỗi cơn đau trong cơ thể đều có ý nghĩa quan trọng của một thông báo cảnh giác và yêu cầu bạn phải có những xử lý thích hợp, kịp thời.

Đau nhức trong cơ bắp có thể được giảm nhẹ bằng cách xoa bóp chỗ đau hoặc làm nóng lên. Như vậy, lượng máu của cơ thể đưa qua nơi đó sẽ gia tăng nhờ các mạch máu được giãn ra, làm cho cảm giác đau đớn được dịu đi. Nguyên tắc này cũng áp dụng có hiệu quả cho một số cơn đau đầu nữa.

Đau nhức ở các vết thương cần phải can thiệp bằng thuốc vào hệ thần kinh. Nhưng tạo một cảm giác dễ chịu nơi chỗ đau cũng giúp cơn đau giảm nhẹ phần nào. Có thể làm điều đó bằng cách đắp khăn lạnh chườm nước đá lên chỗ đau.

Đau trong bụng cũng có thể giảm bớt bằng cách tạo cảm giác dễ chịu ngoài bụng. Xoa bóp hoặc đắp khăn nóng lên bụng đều có thể làm người bệnh dễ chịu hơn.

Điều quan trọng nhất cần phải biết là, giảm đau không đồng nghĩa với giải quyết được vấn đề gây đau. Cơn đau bụng chỉ dứt khi xử lý xong nguyên nhân gây đau. Vết thương ngoài da cũng chỉ hết đau khi bạn bảo vệ tốt chống nhiễm trùng và giữ cho vết thương lành hẳn. Các biện pháp giảm đau chỉ nhằm giúp bạn dễ chịu hơn trong thời gian trị liệu mà thôi.

### b. Những điều nên làm

– Khi dùng *aspirin* để giảm đau, không bao giờ dùng quá liều quy định. Tuân thủ đúng thời gian giữa hai liều thuốc, không vì nôn nóng muốn giảm đau mà liên tục uống thuốc. Không dùng *aspirin* khi người bệnh trước kia hoặc hiện nay đang đau bao tử. Phụ nữ có thai tuyệt đối không dùng *aspirin* trong 3 tháng cuối vì có khả năng gây chảy máu bất thường cho người mẹ cũng như thai nhi. Chỉ dùng trong



những trường hợp đặc biệt có chỉ định của bác sĩ. Người trẻ tuổi (dưới 20 tuổi) cũng nên hạn chế dùng *aspirin* vì có khả năng dẫn đến hội chứng *Reye* là một chứng bệnh rất nguy hiểm, có thể dẫn đến chết người. Trong điều kiện bình thường, không dùng *aspirin* liên tục quá 10 ngày. Trẻ con không dùng liên tục quá 5 ngày. Dùng *aspirin* khi có sốt cao thì không được kéo dài liên tục quá 3 ngày.

– Một số người có dị ứng khi dùng *aspirin*. Nên biết là một số loại thuốc khác cũng sẽ gây dị ứng tương tự vì chúng có thành phần tương tự như *aspirin*. Đó là *carbaspirin*, *calcium*, *magnesium salicylate*, *sodium salicylate* và *salicylate*.

– Khi dùng *aspirin* mà có những phản ứng phụ như chóng mặt, ù tai, đau bụng, ói mửa hoặc khó thở, phải ngưng dùng thuốc ngay và đến khám bác sĩ.

– Nếu bạn không có tiền sử về các bệnh tim mạch, bạn có thể dùng kèm một lượng cà phê khi sử dụng *aspirin*. Nghiên cứu cho thấy cà phê hoạt động như một chất xúc tác, thúc đẩy tiến trình gây hiệu quả giảm đau của *aspirin* nhanh hơn, mạnh hơn và đồng thời cũng kéo dài thời gian tác động hơn. Tuy nhiên, vì cà phê có thể làm tim đập nhanh, nên không được dùng kèm như vậy nếu bạn có bệnh tim. Ngoài ra, nếu đang sử dụng một số loại thuốc khác thì việc sử dụng thêm cà phê cần có ý kiến của bác sĩ.

– Dùng một khăn lạnh đắp lên chỗ đau có thể giúp giảm đau. Có thể chườm thêm nước đá lên bên trên.

– Một điều rất dễ làm và hiệu quả đã được các nhà khoa học thừa nhận, nhưng chưa mấy ai biết áp dụng thường xuyên. Khi bạn đang đau nhức, nằm yên trong một căn phòng thật thoải mái và nghe nhạc. Có thể bất cứ loại nhạc nào bạn thích nhưng phải là những giai điệu êm nhẹ, dịu dàng. Nếu bạn đã quen nghe nhạc thính phòng thì đây là

một lợi thế của bạn. Những khúc nhạc cổ điển hùng danh của Beethoven hay Mozart nhiều khi có hiệu quả giảm đau không thua các loại thuốc. Và đặc biệt là chúng không gây ra những phản ứng phụ.

– Với những vết thương gây đau nhức, có thể dùng một củ tỏi đâm nhỏ rồi đắp lên để giảm đau. Nhớ là phải sát trùng cẩn thận mọi thứ trước khi đặt vào vết thương.

– Những vết thương lớn trên da vừa mới bị, có thể dùng một muỗng đường đổ trực tiếp lên vết thương. Cách làm đơn giản này có tác dụng giúp vết thương mau lành và giảm khả năng nhiễm trùng. Tuy nhiên, không dùng đường đắp lên các vết thương cũ, đang trong thời gian sắp khỏi, vì ngược lại, đường sẽ làm cho vết thương kéo dài thời gian khỏi hẳn.

– Đừng bao giờ áp dụng bất cứ một phương thuốc “gia truyền” nào mà bạn chưa đủ tin cậy vào nó, nhất là phải kiểm tra độ an toàn về mặt vệ sinh. Nhiều phương “thuốc giấu” trong dân gian nhiều khi cũng rất hiệu quả, nhưng người sử dụng thường không lưu tâm đến yếu tố tiết trùng. Một bệnh nhân dùng thuốc gia truyền đắp lên vết thương, và từ vết thương không quan trọng này vì thế đã dẫn đến nhiễm trùng uốn ván, một bệnh dễ dàng đưa tới tử vong.

## 22. ĐAU LƯNG

### a. Kiến thức chung

Đau lưng là một triệu chứng khá thông thường. Khi bạn bắt đầu lớn tuổi, chắc chắn bạn không xa lạ gì với triệu chứng này. Một ngày làm việc mệt mỏi cũng đủ là nguyên nhân của đau lưng. Đau lưng loại này thường không thấy có ở lứa tuổi thanh niên, khi mà mọi hoạt động của cơ thể đều còn đang trong thời kỳ sinh động. Những chăm sóc đúng mức có thể làm nhẹ bớt những cơn đau lưng này, cũng như giảm bớt được tần số xuất hiện của chúng. Tuy vậy, nếu không chăm sóc đúng mức, đau lưng thường xuyên và kéo dài có thể trở thành chứng bệnh kinh niên rất khó trị và làm giảm năng suất làm việc của bạn đáng kể.

Đau lưng cũng có thể là biểu hiện của một số vấn đề liên quan đến hệ thần kinh. Đau lưng loại này là những cơn đau thường xuyên mà bạn không thể nói rõ nguyên do, thường kèm theo một số triệu chứng khác như cảm giác ngứa ngáy hoặc đau nhói như kim châm, tê cóng, mất cảm giác ở một số nơi, hoặc mất các phản xạ thông thường. Đau lưng loại này là một bệnh nghiêm trọng, cần điều trị càng sớm càng tốt với sự theo dõi của bác sĩ chuyên khoa.

### b. Những điều nên làm

– Luôn luôn chú ý giữ cột sống của bạn thẳng đứng trong mọi tư thế, ngồi, đứng, đi. Khi nằm cũng tránh tư thế nằm nghiêng và cong lưng lại.

– Bố trí bàn và ghế ở nơi làm việc cũng rất quan trọng. Ghế ngồi phải thoải mái, giúp bạn có thể ở tư thế ngồi

thẳng khi làm việc, và thỉnh thoảng có thể tựa ra sau để nghỉ ngơi trong chốc lát. Tránh tư thế ngồi cong lưng khi làm việc.

– Nếu làm việc với máy vi tính, phải tính toán độ cao của màn hình vừa tầm với mắt bạn, để khi làm việc được thoải mái không phải cúi xuống hoặc ngược lên.

– Trong thời gian làm việc, tránh giữ nguyên cùng một tư thế trong thời gian quá lâu. Những cử động nhỏ hoặc thay đổi tư thế rất cần thiết để tránh cho bất kỳ một bộ phận nào đó của cơ thể trở nên quá mỏi mệt.

– Ít nhất là mỗi giờ một lần, dành tối thiểu từ 2 đến 5 phút để đứng dậy, vươn vai hoặc đi quanh phòng một chút. Đừng cho rằng thời gian này là vô ích. Chính nó sẽ giữ cho bạn không phải mất hàng ngày nằm liệt trên giường sau này.

– Khi bạn nhặt một vật gì dưới đất – một tấm danh thiếp rơi xuống chẳng hạn – chú ý tập thói quen ngồi xuống nhặt, tốt hơn là đứng cong lưng xuống. Khi bạn cong lưng theo cách này, bạn đã buộc cột sống rấn sức một cách không cần thiết. Nói cách khác, phải biết tận dụng độ cong ở các khớp đầu gối và ngang hông, để giữ cho cột sống vẫn thẳng, không cần phải cong xuống.

– Khi vói cao để lấy một vật gì, luôn luôn đứng ở tư thế chân trước chân sau, rồi dùng chân sau đẩy mạnh để đưa thân hình lên trong khi lưng vẫn thẳng. Nhưng hãy cẩn thận không rướn quá cao. Bạn có những cách khác an toàn hơn để đạt tới độ cao ấy.

– Khi đứng dậy khỏi ghế hoặc giường, tập thói quen nhích người ra cạnh ghế hoặc cạnh giường, rồi dùng sức ở cả hai chân và hai tay để nâng người lên. Dùng sức cân đối như vậy sẽ an toàn cho lưng bạn.

– Nếu bạn phải nằm nghỉ vì đau lưng, chú ý không kéo dài quá 2 ngày. Nghiên cứu cho thấy việc nằm nghỉ trên giường quá lâu có tác dụng xấu đến hồi phục chức năng bình thường như trước. Khi bạn nghỉ quá lâu, các cơ bắp trở nên yếu đi và mất tính linh hoạt. Vì thế, khi trở lại với những hoạt động bình thường, bạn có thể sẽ dễ đau lưng hơn trước đây nữa. Tốt nhất là sau vài ngày nghỉ ngơi, bạn nên có những hoạt động nhẹ nhàng nào đó để đi lại, rèn luyện cơ thể.

– Nếu có những triệu chứng đi kèm theo đau lưng như cảm giác ngứa ngáy hoặc đau nhói như kim châm, tê cứng, mất cảm giác ở một số nơi, hoặc mất các phản xạ thông thường, cần phải đi khám bác sĩ ngay càng sớm càng tốt, vì đây là triệu chứng liên quan đến hệ thần kinh.

## **23. ĐAU KHỚP**

### **a. Kiến thức chung**

Đau khớp, còn gọi là viêm khớp, là chứng bệnh kinh hoàng ám ảnh đến hơn 80% người già ở độ tuổi từ 65 trở lên. Đây là từ chỉ chung cho khoảng 100 loại bệnh đã được nhận dạng khác nhau nhưng có đặc điểm chung là gây đau nhức, làm cứng và sưng phồng nơi chỗ các khớp xương. Không riêng chỉ người già, trẻ con cũng có thể mắc phải nhiều chứng bệnh liên quan đến đau khớp.

Khớp xương là chỗ tiếp nối của hai đầu xương, có cấu tạo bởi một chất đệm bao gồm các màng bọc và chất lỏng đặc biệt làm giảm ma sát khi chuyển động. Khi các màng bọc này bị xé rách vì một lý do nào đó, các đầu xương cọ xát nhau làm người bệnh đau đớn. Bệnh có thể xuất hiện ở bất cứ khớp xương nào, nhưng thường gặp nhất là ở các khớp ngón tay, ngón chân, cột sống, và chiếm đa số nhất là ở các khớp xương chịu đựng trọng lượng cơ thể, khớp gối và khớp xương hông.

Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh được thừa nhận là do tuổi già, nghĩa là sự suy thoái, hư mòn trong tiến trình lão hóa. Tuy nhiên, người ta cũng đã biết đến nhiều nguyên nhân khác như chấn thương, béo phì, hoặc căng thẳng kéo dài tác động lên khớp xương. Một số nhà nghiên cứu còn cho rằng trong một số trường hợp, đau khớp có nguồn gốc do di truyền.

Một số nhà nghiên cứu đã xác định được rằng một chế độ ăn uống đặc biệt có thể giúp điều trị chứng đau khớp mãn tính, hay thấp khớp. Tuy nhiên, vấn đề khó khăn ở

đây là, khi bệnh nhân ăn uống theo cách bình thường trở lại thì căn bệnh cũng tái phát như cũ.

Theo một tờ báo y học nổi tiếng ở *London*, tờ *The Lancet*, một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy một chế độ ăn thích hợp có thể tác động tích cực lâu dài đối với bệnh nhân thấp khớp.

Các nhà nghiên cứu đã thực hiện trên hai nhóm bệnh nhân gồm 53 người. Trong đó, 26 người giữ chế độ ăn thông thường và 27 người được áp dụng một chế độ ăn đặc biệt kéo dài trong một năm.

Trong khoảng 2 tuần đầu, chế độ ăn này gồm có súp rau cải, củ tỏi, khoai tây, rau mùi tây và nước ép từ cà rốt, củ cải đường với rau cần tây.

Giai đoạn tiếp theo kéo dài 3 đến 5 tháng, chế độ ăn được loại trừ tất cả các nguồn đạm từ thịt động vật. Bệnh nhân không ăn thịt, cá, trứng, các chế phẩm từ sữa bò, đường tinh chế, các loại trái cây họ cam quýt, muối, gia vị mạnh, nước uống có cồn, trà, cà phê, và tất cả các thức ăn chế biến từ lúa mỳ hay các loại ngũ cốc khác.

Sau đó, chế độ ăn được chuyển sang gồm rau cải và các loại chế phẩm từ sữa trong suốt thời gian còn lại.

Theo các nhà nghiên cứu, chỉ sau 4 tuần tham gia cuộc thử nghiệm này, các bệnh nhân với chế độ ăn đặc biệt đã có những dấu hiệu tiến triển rõ rệt: các khớp xương bớt sưng, giảm độ cứng đờ và cử động được mạnh hơn. Những tiến triển này sau đó duy trì và tiếp tục hoàn thiện hơn trong suốt một năm sau đó. Những bệnh nhân này cũng giảm trọng lượng cơ thể nhiều hơn là các bệnh nhân khác.

Kết quả nghiên cứu này cho phép kết luận rằng, một chế độ ăn thích hợp có thể giúp ích cho người mang bệnh thấp khớp nhiều hơn là bạn tưởng.

Các loại *vitamin* và khoáng chất cũng chứng tỏ vai trò tích cực trong việc làm giảm nhẹ chứng bệnh này, thay vì chỉ dùng thuốc giảm đau như một giải pháp duy nhất.

Một cuộc nghiên cứu ở thành phố *Boston*, Hoa Kỳ, cho thấy những bệnh nhân đau khớp dùng liều cao *vitamin C* giảm khả năng phát triển bệnh chỉ còn  $\frac{1}{3}$  lần so với các bệnh nhân khác. *Vitamin C* có tác dụng làm hồi phục các mô tế bào nơi khớp xương bị bệnh và giúp bạn thấy dễ chịu hơn nơi chỗ các khớp nổi đó.

*Vitamin E* và *beta-carotene* cũng có tác động tích cực, nhưng không rõ nét bằng *vitamin C*. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hàm lượng *vitamin E*, *beta-carotene* và *selenium* thấp khiến bệnh nhân dễ phát triển bệnh đến mức trầm trọng hơn.

Cả hai loại *vitamin* nói trên đều có thể dễ dàng đưa vào cơ thể qua việc ăn nhiều trái cây và rau cải mỗi ngày.

*Vitamin B9 (folic acid)* với liều sử dụng mỗi ngày 6.400 microgam<sup>1</sup> và *vitamin B12 (cobalamin)* với liều 20 microgam đã chứng tỏ có tác dụng tương đương với liều điều trị bằng *aspirin* và các loại thuốc giảm đau khác. Khi dùng các loại *vitamin* này với liều điều trị, bạn cần hỏi qua ý kiến bác sĩ.

*Vitamin D* giữ phần quan trọng trong việc hình thành một bộ xương khỏe mạnh cho cơ thể. Bệnh nhân đau khớp dùng lượng *vitamin D* tăng gấp 2 lần so với mức trung bình đã giảm khả năng phát triển bệnh chỉ còn bằng  $\frac{1}{3}$  lần so với các bệnh nhân khác. *Vitamin D* có thể có được trong cơ thể qua việc tắm nắng buổi sáng hoặc dùng các thức ăn như trứng và sữa.

Thiếu sắt cũng là một triệu chứng thường thấy ở bệnh nhân đau khớp. Và thiếu sắt có thể dẫn đến nhiều biến

---

<sup>1</sup> Mỗi microgam bằng một phần triệu gam.

chúng quan trọng hơn như thiếu máu. Bạn có thể dễ dàng bổ sung lượng sắt vào cơ thể mà không cần phải lo sợ về một sự dư thừa nào, bằng cách dùng các thức ăn giàu chất sắt như rau dền, rau muống, củ dền đỏ... Nhưng nếu bạn muốn dùng loại thuốc viên sắt, nhất thiết phải qua ý kiến bác sĩ, vì như thế đôi khi dẫn đến hiện tượng thừa sắt, có thể gây hại nghiêm trọng cho gan.

Hoạt động cơ thể cũng là một yếu tố quan trọng có thể giúp giảm nhẹ tiến triển của bệnh, và trong một số trường hợp có thể giúp bệnh nhân cảm thấy khả quan hơn nhiều.

Đa số những người đau khớp thường cảm thấy rất khó khăn khi bước đi, vì có thể kèm theo sự đau nhức do chuyển động của khớp. Tuy vậy, ngược lại với sự suy luận của chúng ta, nghiên cứu đã cho thấy chính những cố gắng bước đi sẽ giúp bệnh nhân thuyên giảm rất nhiều.

Nghiên cứu được tiến hành với 102 người tình nguyện, ở độ tuổi từ 40 trở lên. Những bệnh nhân này được chia làm hai nhóm. Một nhóm được hướng dẫn thực hiện một chương trình luyện tập bằng cách đi bộ hàng tuần, mỗi tuần 3 lần và mỗi lần 30 phút. Nhóm thứ hai là nhóm đối chứng, nghĩa là không tham gia chương trình rèn luyện như nhóm thứ nhất.

Sau 8 tuần lễ thử nghiệm, các bệnh nhân tham gia thử nghiệm cho thấy những kết quả rất tốt, giảm đau nhiều ở các khớp và có khả năng đi lại tốt hơn. Không ai trong nhóm than phiền về tiến triển của bệnh. Ngược lại, trong nhóm đối chứng không ai có dấu hiệu thuyên giảm nào cả.

Kết quả bất ngờ của cuộc nghiên cứu này là một khích lệ rất lớn cho sự nỗ lực tự thân của bệnh nhân. Hầu hết những người tham gia sau đó đều thấy sức khỏe tốt hơn nhiều và có khả năng đi bộ được xa hơn trước đây.

Tất nhiên, khó khăn nhất cho các bệnh nhân loại này chính là những bước đi đầu tiên.

### ***Một chứng bệnh tương tự***

Các triệu chứng hoàn toàn tương tự nhưng có thể không phải là đau khớp. Gần đây, tiến sĩ *Stanley J.Naides* của trường đại học *Iowa* tại thành phố *Iowa*, Hoa Kỳ đã tiến hành một cuộc nghiên cứu kéo dài 2 năm và phát hiện thấy loại *vi-rút* gây bệnh tương tự như bệnh đau khớp tên là *parvovirus B19* khá phổ biến ở con người, ước tính có chừng 40 đến 60 phần trăm số người lớn có chất kháng thể chống *vi-rút* này.

Người bị nhiễm *vi-rút* này phát bệnh ban đầu giống như cảm cúm, kèm theo đau cứng khớp. Bệnh phát triển nhiều ở phụ nữ hơn so với nam giới, và thường thấy ở các nữ y tá, giáo viên hoặc người chăm sóc trẻ. Tiến sĩ *Naides* cho biết là *vi-rút* B19 có thể gây ra tình trạng thiếu hụt trầm trọng trong việc sản sinh các tế bào hồng cầu trong cơ thể. Sự thiếu hụt này kéo dài dẫn đến việc cơ thể giảm khả năng tạo thành tủy trong ống xương. Tuy nhiên, bệnh do *vi-rút* B19 gây ra hoàn toàn có thể chữa khỏi.

Với kết quả nghiên cứu này, trong thời gian tới, các bác sĩ chẩn đoán hẳn cần phải làm xét nghiệm để phân biệt giữa đau khớp với loại bệnh do *vi-rút* gây ra này.

### **b. Những điều nên làm**

– Cân đối giữa thời gian nghỉ ngơi và hoạt động. Bệnh nhân đau khớp thường có khuynh hướng hạn chế mọi hoạt động cơ thể vì đau nhức, nhưng chính trạng thái ít hoạt động lại là nguyên nhân thúc đẩy sự phát triển nhanh của bệnh. Tốt nhất là bạn phải tự biết cân bằng thích hợp giữa

sự nghỉ ngơi và các hoạt động nhẹ nhàng, vừa phải để rèn luyện cơ thể.

- Chọn các động tác thể dục và rèn luyện thân thể phù hợp để thực hiện kiên trì mỗi ngày. Nếu bạn biết bơi, mỗi ngày bơi tắm một lần trong hồ nước nóng là rất tốt.

- Thường xuyên xoa bóp các khớp xương và cơ bắp quanh đó. Xoa bóp vừa giúp bạn giảm bớt đau nhức vừa ngăn ngừa được sự tiến triển của bệnh.

- Khi các khớp xương đang đau nhức thì cách tốt nhất là thư giãn hoàn toàn. Mọi cố gắng trong lúc này đều có hại nhiều hơn là có lợi.

- Nếu đi lại khó khăn thì điều quan trọng là chọn một cây gậy cầm tay vừa tầm để giúp cho việc đi lại dễ dàng hơn.

- Hạn chế những hoạt động quá sức. Không với cao. Không làm việc căng thẳng quá lâu.

- Chọn một chế độ ăn uống thích hợp, giàu *vitamin* và đậm thực vật. Giảm tối đa lượng đạm động vật. Ăn nhiều rau cải có thể giúp bạn có đủ lượng *vitamin* cần thiết mà không cần dùng các dạng thuốc uống.

- Đắp khăn nóng hoặc khăn lạnh lên chỗ đau là một biện pháp hữu hiệu để giảm đau tức thời. Bạn cũng có thể thử khả năng thay đổi luân phiên khăn lạnh và khăn nóng. Đôi khi biện pháp này mang lại hiệu quả cao hơn đối với một số người.

### 24. NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ XƯƠNG

#### a. Kiến thức chung

Bộ xương khỏe mạnh gắn liền với việc cung ứng đầy đủ lượng *calcium* và *vitamin D* trong cơ thể. Nhiều người vẫn nghĩ rằng điều này chỉ quan trọng trong giai đoạn phát triển cơ thể cho đến tuổi trưởng thành, nghĩa là khi bộ xương chúng ta đã phát triển hoàn chỉnh.

Nhưng cấu trúc của bộ xương không phải cố định sau thời gian trưởng thành. Nếu lượng *calcium* cung ứng cho các nhu cầu của cơ thể bị giảm đi, phản ứng tự nhiên của cơ thể là sẽ rút bớt lượng *calcium* trong bộ xương ra để tiêu thụ. Điều này gây ra chứng loãng xương và nhiều chứng bệnh nguy hiểm khác liên quan đến xương. Vì thế, việc cung ứng đầy đủ lượng *calcium* cho cơ thể là điều rất cần thiết.

*Calcium* là một trong các nguyên tố phổ biến nhất trong tự nhiên. Thức ăn chứa *calcium* dễ tìm thấy, và các dạng thuốc cung cấp *calcium* được bào chế khá đơn giản, vì *calcium* gần như có thể được hấp thụ trực tiếp vào cơ thể một cách an toàn. Tuy vậy, thiếu *calcium* là hiện tượng rất thường gặp, vì nhiều người đã không hiểu biết đầy đủ về nhu cầu *calcium* và khả năng hấp thụ của cơ thể.

Hơn 99% *calcium* trong cơ thể được tích tụ trong bộ xương để làm cho xương được cứng chắc và có thể chịu đựng được trọng lượng cơ thể. Lượng *calcium* còn lại tuy rất ít, nhưng tham gia vào nhiều nhiệm vụ rất quan trọng. *Calcium* tham gia vào việc giúp truyền tải các tín hiệu của các tế bào thần kinh, tham gia quá trình làm đông máu, giữ cho hoạt động của tim được khỏe mạnh bình thường, và rất nhiều tiến trình sinh hóa quan trọng khác nữa của cơ thể.

Khi chế độ ăn quá nhiều chất béo, cơ thể không hấp thụ tốt được *calcium*. Điều này là bởi vì lượng chất béo thừa sẽ kết hợp với *calcium* thành một lớp cặn mà cơ thể không hấp thụ được. Như vậy, lượng *calcium* thực sự được hấp thụ có ích cho cơ thể chẳng được bao nhiêu cả.

Một số loại thực phẩm khác khi dùng với tỷ lệ cao trong bữa ăn thường ngày cũng làm giảm khả năng hấp thụ *calcium*. Đó là các loại hạt ngũ cốc, bột ca-cao, đậu nành. Thực phẩm giàu *protein* lại làm cho *calcium* bị thải đi nhiều hơn qua thận, thay vì là hấp thụ vào cơ thể.

Các loại thuốc mà trong thành phần có chứa aluminum, *magnesium* và phosphate cũng làm giảm khả năng hấp thụ *calcium* của cơ thể.

Chọn một chế độ ăn cung cấp đầy đủ *calcium* tốt hơn là dùng *calcium* dạng chế phẩm. Bởi vì các thức ăn chứa *calcium* thường cũng chứa cả những muối khoáng tự nhiên và các yếu tố giúp cơ thể hấp thụ dễ dàng. Ăn uống đủ *calcium* là cách tốt nhất để cung cấp nguyên tố này cho cơ thể. Các thức ăn giàu *calcium* là các chế phẩm từ sữa, các loại cá nhỏ, tép (thường ăn được cả xương) và hầu hết các loại rau ăn lá.

Một yếu tố quan trọng để giúp cơ thể hấp thụ tốt *calcium* là cần có đủ *vitamin D*. *Vitamin D* có nhiều trong các thức ăn chế biến từ sữa, và cũng có thể được cơ thể tạo ra nếu bạn tắm nắng theo chế độ thích hợp.

Các loại thuốc viên chứa *calcium* có độ hòa tan và hấp thụ khác nhau khi đưa vào cơ thể. Để kiểm tra, bạn có thể lấy một viên thuốc bỏ vào trong cốc nước. Loại thuốc nào được hòa tan ra hết trong vòng 30 phút là có thể chấp nhận được tốt. Ngoài ra, cũng nên biết là *calcium carbonat* chỉ cung cấp 40% *calcium*. Như vậy, một viên 500 miligam chỉ cung cấp được 200 miligam *calcium* mà thôi. *Calcium citrat*

chỉ cung cấp được 20% *calcium*, tức là  $\frac{1}{5}$  trọng lượng viên thuốc.

Lượng *calcium* tối đa đề nghị cho người trên 50 tuổi là 1.200 miligam mỗi ngày. Tuy nhiên, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ nếu muốn dùng *calcium* ở dạng thuốc uống.

Thường thì dùng *calcium* không có các tác dụng phụ. Tuy nhiên, một số triệu chứng đôi khi cũng gặp là phù nề, đầy hơi, buồn nôn và táo bón. Nếu dùng quá nhiều *calcium* kèm theo với các loại thuốc chống *acid* có thể dẫn đến đầy hơi và các vấn đề với thận. Một triệu chứng khác tuy rất hiếm thấy nhưng rất nguy hiểm là tăng khả năng phát triển sạn thận, nhất là trong trường hợp người đã sẵn có bệnh này.

### ***Có thể bạn chưa biết***

Các nhà nghiên cứu gần đây đưa ra một nhận xét về việc giảm lượng muối ăn trong khẩu phần hàng ngày của phụ nữ sau khi mãn kinh có thể làm giảm khả năng mắc bệnh loãng xương, hay nói cách khác là tăng thêm lượng *calcium* trong cơ thể.

Như vậy, có gì liên quan ở đây giữa muối ăn và *calcium*?

Cuộc nghiên cứu được thực hiện với 59 phụ nữ đã mãn kinh, tình nguyện tham gia thử nghiệm bằng cách tuân thủ một chế độ ăn giảm thấp lượng muối ăn trong một tuần. Các nhà nghiên cứu theo dõi chặt chẽ những diễn tiến trong cơ thể họ để tìm ra mối quan hệ với hiện tượng loãng xương.

Bệnh loãng xương thường vẫn được biết là xảy ra khi cơ thể không được cung cấp đủ lượng *calcium*. Khi đó, cơ thể rút lấy *calcium* trong xương, làm cho xương trở nên có cấu trúc giòn, dễ nứt, gãy.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu giờ đây phát hiện ra rằng *calcium* cũng bị rút ra khỏi xương khi lượng muối ăn trong cơ thể quá cao. Trong trường hợp này, cơ thể rút lấy *calcium*

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

trong xương qua đường bài tiết nước tiểu. Các nhà nghiên cứu có thể theo dõi được tiến trình thất thoát *calcium* qua phân tích nước tiểu của những phụ nữ này.

Bởi vì lượng *calcium* và *sodium* trong nước tiểu có tương quan với nhau, nên các nhà nghiên cứu nghĩ rằng có thể giảm nồng độ *calcium* trong nước tiểu bằng cách giảm lượng *sodium*. Và họ làm điều này bằng cách cắt giảm lượng muối ăn đưa vào cơ thể. Những phụ nữ tham gia thử nghiệm được lấy mẫu nước tiểu trước và sau thời gian thực hiện chế độ giảm muối ăn.

Kết quả là lượng *calcium* sau đó giảm đáng kể ở những phụ nữ nào có nồng độ *sodium* cao trong nước tiểu vào thời điểm tham gia thử nghiệm. Với những người có lượng *sodium* thấp trước đó thì không có dấu hiệu thay đổi nào về lượng *calcium* trong nước tiểu sau thời gian thử nghiệm.

Song song với kết quả thử nghiệm này, các nhà nghiên cứu còn cho biết là có khoảng 25% phụ nữ đã mãn kinh có hàm lượng *sodium* cao trong nước tiểu, đủ để dẫn đến nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Nói cách khác, cứ 4 phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh thì có 1 người cần thực hiện chế độ ăn giảm muối để phòng bệnh loãng xương.

Thêm một lý do nữa để bỏ thuốc lá

Những rủi ro dẫn đến gãy xương quả thật là kinh khủng đối với bất cứ ai. Ngoài sự đau đớn mà bạn phải chịu đựng, thời gian kéo dài phải hạn chế mọi cử động thật là vô cùng bất tiện và khó khăn.

Nếu bạn không muốn kéo dài thời gian phải chờ đợi cho vết xương gãy được lành hẳn, thì có lẽ bạn nên bỏ hút thuốc lá ngay hôm nay.

Theo thông tin trên tờ *The Physician and Sportsmedicine*, một nghiên cứu gần đây đã đi đến kết luận là hút thuốc lá

## Những vấn đề về xương

làm tăng thêm thời gian cần thiết để vết gãy của xương hàn gắn lại. Các nhà nghiên cứu còn chỉ rõ, thời gian hồi phục ngắn nhất ở những ai *không hút thuốc*, kéo dài hơn ở những người *đã bỏ thuốc*, và kéo dài nhất ở những người *hiện đang hút thuốc*.

Tại sao bạn phải liều lĩnh nhận thêm một nguy cơ nữa trong cuộc sống đã quá nhiều nguy hiểm? Các nhà nghiên cứu còn nói rõ là khả năng hồi phục hoàn toàn sau khi gãy xương sẽ tăng cao với những ai từ bỏ thuốc lá.

### b. Những điều nên làm

- Ăn uống với chế độ dinh dưỡng cân đối, chú trọng nhiều đến hàm lượng các *vitamin* và khoáng chất, nhất là *calcium*.

- Nên tính toán hàm lượng *calcium* vào cơ thể qua chế độ ăn uống tự nhiên tốt hơn là dùng các dạng thuốc viên.

- Thỉnh thoảng nên có những sinh hoạt ngoài trời, hoặc tắm nắng buổi sáng, để có đủ lượng *vitamin D* cho cơ thể. Có thể dùng thêm chế độ ăn giàu *vitamin D* hoặc viên uống bổ sung.

- Giảm lượng muối ăn trong bữa ăn hàng ngày. Muối ăn nhiều khi được đưa vào thức ăn hoàn toàn chỉ do thói quen, khẩu vị của chúng ta. Muối thừa dẫn đến nhiều hoạt động bài tiết nặng nề không cần thiết của cơ thể. Ăn ít muối hơn cũng tránh được một phần nguy cơ thiếu *calcium*.

- Luyện tập cơ thể hàng ngày. Tập thể dục đều đặn và tham gia các hoạt động rèn luyện thể lực tùy sức mình. Chú ý tập các tư thế ngay ngắn hợp lý trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Đặc biệt chú ý đến trẻ con trong giai đoạn đang phát triển.



– Với các vết xương gãy trong thời gian điều trị, việc hạn chế cử động là rất cần thiết. Bạn có thể sẽ phải hối tiếc chỉ với một vài cố gắng cử động nhỏ không phải lúc, vì chúng có thể dẫn đến những hậu quả vô cùng nghiêm trọng.

– Nên bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt. Hút thuốc lá đe dọa khả năng hồi phục cho bộ xương của bạn khi có chấn thương xảy ra.

### 25. ĐAU KHỚP NGÓN

#### a. Kiến thức chung

Đau khớp ngón là một triệu chứng bệnh gây đau nhức đột ngột ở khớp ngón. Thường xuất hiện nhất là ở ngón chân cái, nhưng cũng lan đến các khớp xương khác như cổ chân, đầu gối, xương hông, vai, cùi chỏ, cổ tay. Khi cơn đau phát lên đột ngột, chỗ khớp xương đó sưng đỏ lên, đau nhức và cực kỳ nhạy cảm với mọi va chạm. Nếu không điều trị, cơn đau có thể kéo dài từ vài ngày cho đến một tuần hoặc hơn nữa. Bệnh thường xuất hiện ở những người từ độ tuổi 30 trở lên, và chiếm khoảng 95% trường hợp bệnh nhân là nam giới. Có chừng 10 đến 20% các trường hợp có liên quan đến tiền sử trước đây của những người cùng gia đình.

Bệnh chỉ được nhận dạng qua các hiện tượng bệnh lý. Nguyên nhân chính xác gây bệnh cho đến nay vẫn còn chưa được rõ. Chế độ ăn uống quá giàu chất đạm và các loại rượu vang, rượu mạch nha... tạo điều kiện dễ mắc bệnh, nhưng không phải là nguyên nhân gây bệnh. Bệnh có vẻ như không có quan hệ đến khí hậu, thời tiết...

Bệnh xuất hiện khi có sự chuyển hóa bất thường của một lượng *uric acid* lấy ra từ *protein* trong cơ thể, làm cho nồng độ *uric acid* trong máu tăng lên cao hơn mức bình thường. Điều kiện này dẫn đến hình thành các tinh thể gọi là *monosodium urate* ở các khớp xương. Sự tích tụ các tinh thể này làm cho khớp xương đau nhức và sưng đỏ.

Chế độ ăn giàu *protein* không cân đối có vẻ như là một trong các lý do dẫn đến tăng *uric acid* trong máu, nhưng việc tăng trọng lượng cơ thể quá nhanh là một lý do khác nữa. Các nhà nghiên cứu nhận xét rằng, ở độ tuổi từ 22 đến

35 nếu gia tăng trọng lượng cơ thể lên đến hơn 5,5 kg có thể tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh đau khớp ngón.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng, khi trọng lượng cơ thể tăng quá nhanh, các quá trình chuyển hóa trong cơ thể cũng thay đổi. Một số các chức năng của cơ thể không còn giữ được mức hoàn thiện như trước đó. Khả năng loại bỏ *uric acid* thừa cũng bị suy thoái, do đó dẫn đến tăng nhanh chất này trong máu, và vì thế phát sinh bệnh.

Những người béo phì có thể thực hiện các chế độ ăn thích hợp, gia tăng việc rèn luyện thể lực để giảm bớt trọng lượng cơ thể, nhờ đó sẽ tránh được nguy cơ đau khớp ngón. Ngay cả khi bạn đã mắc bệnh, biện pháp này cũng giúp giảm đi nguy cơ phát triển bệnh và có thể dần dần hồi phục.

#### **b. Những điều nên làm**

- Khi đã mắc bệnh, cần nghỉ ngơi thích hợp để các khớp không quá đau đớn.
- Thay đổi chế độ ăn, giảm mạnh tỷ lệ *protein*. Cụ thể là thịt, gan, các loại đậu...
- Không uống các loại rượu.
- Uống thật nhiều nước lọc, càng nhiều càng tốt. Lượng nước đưa vào cơ thể giúp dễ dàng thải bớt *uric acid*.
- Dùng khăn nóng đắp lên chỗ khớp đau để giảm đau.
- Thường xuyên tập thể dục và rèn luyện cơ thể.

## **26. NHIỄM TRÙNG**

### **a. Kiến thức chung**

Nhiễm trùng là hiện tượng vi khuẩn xâm nhập và gây ra những phản ứng bất lợi cho cơ thể. Vi khuẩn có rất nhiều cách để xâm nhập vào cơ thể như qua đường hô hấp, ăn uống, hoạt động tình dục, thậm chí các can thiệp y khoa như chích thuốc, phẫu thuật nếu có sơ sót trong việc xử lý tiệt trùng các dụng cụ cũng dẫn đến nhiễm trùng. Tuy nhiên, con đường gây nhiễm trùng thông thường nhất là qua các vết thương ngoài da.

Thực ra, các loại vi khuẩn gây bệnh hiện diện quanh ta trong bất cứ môi trường thông thường nào. Nhưng trong điều kiện bình thường, khỏe mạnh, cơ thể chúng ta có một đội quân hùng hậu chống lại sự xâm nhập của bất kỳ loại vi khuẩn gây hại nào, đó là hệ thống miễn nhiễm<sup>1</sup> của cơ thể. Cơ thể thường nhiễm trùng trong trường hợp vi khuẩn xâm nhập vào mạnh hơn khả năng phòng chống của cơ thể.

Để đảm bảo chống lại nhiễm trùng, chúng ta cần có những can thiệp thích hợp giúp cơ thể thực hiện tốt khả năng đề kháng.

Càng lớn tuổi, hệ thống miễn nhiễm của cơ thể càng yếu dần đi, nên người già thường dễ nhiễm trùng hơn người còn trẻ.

Nếu bạn là phụ nữ sử dụng mỹ phẩm, nên biết rằng đây cũng là một nguồn gây nhiễm trùng cho da bạn, và đặc biệt nguy hiểm khi chúng gây nhiễm trùng vào mắt. Các loại mỹ phẩm có thể đã nhiễm trùng trong quy trình chế tạo, vì một

---

<sup>1</sup> immune system

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

số nhà sản xuất không đảm bảo các điều kiện tiệt trùng. Tuy nhiên, ngay cả với các hiệu mỹ phẩm danh tiếng có quy trình sản xuất hoàn toàn đáng tin cậy, bạn vẫn có khả năng nhiễm trùng từ mỹ phẩm, vì việc nhiễm trùng có thể xảy ra trong thời gian bạn sử dụng chúng.

### b. Những điều nên làm

- Giữ vệ sinh môi trường là một trong các biện pháp tích cực để giảm bớt nguy cơ nhiễm trùng. Môi trường sống dơ bẩn, ẩm ướt, không thoáng khí là những điều kiện lý tưởng để các loại vi khuẩn gây bệnh sinh sôi nảy nở.

- Ăn chín, uống chín giúp đảm bảo ngăn chặn các bệnh xâm nhập qua đường tiêu hóa, vì hầu hết các loại vi khuẩn khi đun sôi đều bị giết chết.

- Xử lý kỹ các vết thương ngoài da, ngay cả với các vết trầy xước nhỏ.

- Rửa sạch vết thương bằng nước đun sôi để nguội hoặc với dung dịch sát trùng nào có sẵn. Với các vết thương sâu càng phải chú ý rửa kỹ. Thường thì các vết thương này gây đau đớn nhiều cho nạn nhân, nên người chăm sóc ngại kéo dài thời gian làm sạch, và chính vì thế mà làm tăng nguy cơ nhiễm trùng.

- Nếu vết thương tiếp tục ra máu, dùng vải sạch hoặc gạc đắp lên và ép chặt vào để cầm máu. Giữ yên một lúc lâu cho đến khi máu ngừng chảy hẳn, sau đó băng vết thương lại để tránh bụi bẩn vào. Lúc này chỉ băng vừa để làm kín vết thương, không nên siết chặt lắm.

- Trong bất cứ trường hợp nào, nếu vết thương sau đó có những dấu hiệu nhiễm trùng như sưng đỏ, đau nhức, cần đến bác sĩ ngay.

## Nhiễm trùng

- Cần chú ý tiệt trùng trước các bệnh thông thường do nhiễm trùng gây ra khi có thể, nhất là bệnh uốn ván.

- Khi sử dụng mỹ phẩm, phải hết sức cẩn thận. Đối với các loại mỹ phẩm mới mua về, bạn nên dùng thử, nghĩa là bôi chúng lên da chỉ một vùng nhỏ để xem phản ứng. Nếu có bất cứ dấu hiệu lạ nào, phải bỏ ngay không dùng loại mỹ phẩm đó. Sau khi đã mở nắp để dùng, phải đậy kỹ lại ngay và cất giữ ở nơi an toàn, sạch sẽ, thoáng khí. Tuyệt đối không dùng chung mỹ phẩm với bất cứ ai khác, vì bạn sẽ có nguy cơ không đảm bảo được sự an toàn cho làn da của mình. Trong quá trình sử dụng, nếu thấy mỹ phẩm trở sang màu khác hoặc có mùi khác lạ, phải bỏ ngay. Không cho thêm nước vào mỹ phẩm khi thấy quá khô, vì đó là dấu hiệu bạn nên vứt đi và chọn mua một loại mỹ phẩm khác. Tuy nhiên, hạn chế tối đa số lần sử dụng mỹ phẩm vẫn là biện pháp an toàn nhất.

## 27. CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

### a. Kiến thức chung

Dinh dưỡng chi phối hoàn toàn trong sự tăng trưởng và hoạt động của cơ thể bạn, cũng đơn giản như động cơ cần nhiên liệu. Điều phức tạp hơn ở đây là, cơ thể là một “động cơ sống”, nên nhiên liệu dành cho nó không đơn giản chút nào.

Trẻ con lớn lên và phát triển bình thường, hoặc có thể phải chịu đựng vấn đề sức khỏe nào đó đôi khi kéo dài suốt đời, chỉ vì cha mẹ không có đủ những hiểu biết về dinh dưỡng.

Bác sĩ điều trị cho nhiều bệnh nhân cùng một bệnh như nhau, nhưng một số bệnh nhân có thể có kết quả điều trị khả quan hơn những người khác, nhờ kết hợp chế độ dinh dưỡng thích hợp.

Thật không may là, chỉ trừ một số trường hợp đặc biệt, còn thì các bác sĩ không can thiệp nhiều vào chế độ dinh dưỡng hàng ngày của bạn – thường chỉ là những lời khuyên rất hạn chế. Vì thế, bạn cần phải tự trang bị cho mình những hiểu biết nhất định về dinh dưỡng.

Những hiểu biết chung về *vitamin* và khoáng chất, cũng như các thành phần chính trong khẩu phần, ngày nay đã trở thành khá phổ biến cho hết thấy mọi người, vì ngay ở học đường chúng ta đã được trang bị khá đầy đủ. Tuy nhiên, một số vấn đề đòi hỏi chúng ta cần tìm hiểu sâu hơn và cập nhật hơn, vì nó liên quan đến khả năng sống khỏe mạnh của mỗi người. Có hai vấn đề bạn cần biết nhiều hơn.

Vấn đề thứ nhất là chất béo.

Cơ thể hấp thụ và tích lũy chất béo lại ở dạng mỡ như một dạng năng lượng dành cho hoạt động của các bắp thịt và các cơ quan. Bạn có thể tưởng tượng giống như có nhiều dạng nhiên liệu khác nhau bạn có thể cho vào xe gắn máy của bạn: xăng loại một, xăng loại hai... Các dạng chất béo bạn đưa vào cơ thể cũng tương tự như vậy. Có thể tạm chia ít nhất là hai loại. Loại chất béo đã bão hòa<sup>1</sup> và loại chất béo không bão hòa.<sup>2</sup> Sự khác biệt giữa hai loại chất béo này chính là cách sắp xếp khác nhau của các phân tử.

Loại chất béo không bão hòa là loại mà cơ thể dễ hấp thụ nhất. Loại này dễ dàng nhận ra qua đặc điểm là chúng thường ở dạng lỏng. Các dạng dầu, mỡ mà bạn không thấy đông cứng lại khi để lâu. Ngược lại, chất béo bão hòa là loại mà cơ thể rất khó hấp thụ. Đặc điểm của chúng là thường luôn ở dạng đông lại, ngay cả ở nhiệt độ trung bình trong phòng. Trong loại này bao gồm hầu hết các chế phẩm bằng mỡ động vật, bơ và các loại dầu ăn mà bạn thấy đông lại khi để lâu.

Vấn đề thứ hai là *cholesterol*.

*Cholesterol* là một chất được tạo thành hoàn toàn bởi các tế bào trong cơ thể động vật. Cơ thể chúng ta cần một lượng nhỏ *cholesterol*, nhưng trong điều kiện thông thường thì cơ thể có khả năng tự sản sinh ra lượng *cholesterol* cần thiết đó. Thực vật không có khả năng tạo ra *cholesterol* trong tế bào. Vì thế, tất cả nguồn cung ứng *cholesterol* dĩ nhiên là có được từ động vật, như trứng, thịt, sữa...

Vấn đề ở đây là, có thể bạn đã biết những tai hại của *cholesterol* và rất muốn tránh xa chất này, nhưng bạn lại không thể sẵn lòng từ bỏ tất cả thực phẩm từ thịt động vật

<sup>1</sup> saturated fat

<sup>2</sup> unsaturated fat

hoặc các chế phẩm từ sữa. Bởi vì thực phẩm loại này ngoài *cholesterol* ra còn chứa rất nhiều dinh dưỡng cần thiết khác. Vì vậy, tốt nhất là bạn phải hiểu rõ loại thực phẩm nào mà bạn đang sử dụng.

Các loại thịt càng có nhiều mỡ thì càng chứa nhiều *cholesterol*. Các loại thịt bò, thịt heo... thuộc nhóm này. Thịt gia cầm như gà, vịt... thuộc nhóm chứa ít *cholesterol* hơn, và các loại cá có ít *cholesterol* nhất.

Tuy nhiên, lượng *cholesterol* trong máu quá thấp cũng dẫn đến những nguy cơ khác. Những người có hàm lượng *cholesterol* thấp dưới 16 phần ngàn có tỷ lệ mắc các bệnh như ung thư, đột quỵ hoặc thậm chí đột ngột tử vong cao hơn người bình thường. Các cuộc nghiên cứu mới đây đưa ra tính toán rằng, ở những người có lượng *cholesterol* thấp dưới 16 phần ngàn, tử vong do những nguyên nhân khác đã vượt lên cao hơn nhiều so với việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Các loại cá là nguồn đạm tốt hơn thịt, vì chúng chẳng những ít *cholesterol*, mà cũng ít chất béo hơn nữa. Nhưng nguồn cung cấp cá thường không được kiểm soát kỹ như các nguồn cung cấp thịt. Trong khi người ta có thể kiểm soát dịch bệnh và các điều kiện vệ sinh thực phẩm đối với tất cả các lò mổ thịt, thì không ai có thể kiểm soát được nguồn cung cấp cá từ đại dương cũng như tất cả các sông ngòi, kênh rạch. Cá biển đôi khi lẫn những loại cá lạ gây ngộ độc, hoặc thậm chí khả năng ngộ độc là do những thứ mà chúng đã ăn vào, đặc biệt là khi đánh bắt ở những vùng biển bị ô nhiễm.

Cá được đánh bắt ở những kênh rạch hoặc ao hồ có độ ô nhiễm cao cũng có khả năng gây nhiễm độc cho người ăn.

Hiện nay, khuyến khích thay thế nguồn đạm động vật bằng đạm thực vật ngày càng được khuyến khích hơn. Nhiều người theo chế độ ăn chay không chỉ thuần vì lý do tín

ngưỡng như trước đây, mà còn là thực sự vì quan tâm đến sức khỏe.

Chế độ ăn chay loại trừ rất nhiều nguy cơ cho cơ thể bạn, nhưng cũng cần lưu ý một số yếu tố. Trong chế độ ăn chay, bạn cần đặc biệt quan tâm đến *vitamin B12*, *vitamin D*, các khoáng chất như *calcium*, sắt và một hàm lượng đạm thích hợp. Nếu bạn biết chú ý cân đối, các yếu tố này hoàn toàn có thể có được đầy đủ trong chế độ ăn chay, nhưng chúng thường bị thiếu hụt nếu bạn không quan tâm đến.

Nếu bạn không phải là người ăn chay vì lý do tín ngưỡng, hãy thử chế độ ăn chay xen kẽ với chế độ ăn thông thường của bạn. Bạn sẽ thấy rõ sự khác biệt khi tăng thêm lượng rau cải và đạm thực vật thay vì là những bữa ăn nặng nề đầy các loại thịt động vật, và bạn sẽ tự cảm nhận được cảm giác dễ chịu trong dạ dày khi không phải tiêu hóa quá nhiều thịt cá sau bữa ăn. Và quan trọng hơn hết, bạn đã tự giảm bớt được mối lo ngại về tăng *cholesterol* trong máu, một hiện tượng dẫn đến các bệnh về tim mạch.

### ***Nguy cơ thiếu dinh dưỡng cho những người lớn tuổi***

Một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy ngày càng có nhiều số người lớn tuổi đã về hưu có nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng, dẫn đến nhiều chứng bệnh khác nhau và thậm chí rút ngắn tuổi thọ.

Điều đáng chú ý ở đây là, sự thiếu hụt dinh dưỡng không phải do không đủ thức ăn, mà là do họ không muốn ăn nhiều như trước đây nữa.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến hiện tượng thực tế này. Những người lớn tuổi và về hưu bắt đầu thay đổi cuộc sống khá đột ngột. Họ không còn những quan hệ xã hội rộng rãi như trước. Và đáng ngại nhất là với những gia đình mà con cái bận rộn công việc bên ngoài không có nhiều thời gian

dành cho họ. Thậm chí, nhiều người còn phải sống tuổi già của mình một cách cô đơn, xa hắt con cái. Những chăm sóc về vật chất không thể bù đắp được sự thiếu hụt về tình cảm của họ. Họ không còn những bữa ăn vui vẻ chia sẻ với nhiều người như trước đây. Và những người rơi vào trường hợp đó không còn cảm thấy ngon miệng, không có nhu cầu ăn nhiều nữa. Nhiều người chỉ muốn ăn qua loa một món nào đó cho qua bữa, không còn quan tâm nhiều đến việc chuẩn bị một bữa ăn tươi tắn như trước đây.

Một nguyên nhân khác nữa là sự suy yếu do tuổi già. Khả năng hấp thụ dinh dưỡng cũng như khả năng tiêu hóa của họ không còn như trước. Họ thực sự cần có một chế độ dinh dưỡng đặc biệt hơn, dễ tiêu hóa hơn, ngon miệng hơn và giàu dinh dưỡng hơn. Thế nhưng rất ít người quan tâm đến điều này. Và kết quả là tiến trình của sự già yếu càng được thúc đẩy nhanh chóng hơn nữa do sự thiếu hụt về dinh dưỡng.

Những người già phải tự nấu ăn thì càng kém may mắn hơn. Họ không còn đủ sự linh hoạt như trước đây nữa nên sẽ chọn ăn những món thật đơn giản, khô khan, thay vì phải khó nhọc hàng nhiều giờ để chuẩn bị một bữa ăn tươi tắn. Và như vậy đương nhiên dẫn đến thiếu hụt về dinh dưỡng.

Một nguyên nhân thường gặp nữa là khó khăn của người già trong việc ăn uống. Răng yếu, răng rụng, đau răng... là những nguyên nhân trực tiếp khiến họ không còn thích thú trong bữa ăn. Một số khác thay đổi về vị giác, khứu giác... nên không còn cảm nhận tốt mùi vị của món ăn. Một số thuốc điều trị bệnh – mà người già lại rất thường có bệnh – gây phản ứng phụ làm mất đi cảm giác thèm ăn, gây buồn nôn hoặc khô miệng, khô lưỡi... và khiến cho người già càng lười ăn.

Dinh dưỡng cho người già vì thế rõ ràng là một vấn đề mà xã hội cần phải quan tâm hơn nữa.

### ***Thức ăn trị bệnh ung thư***

Ngoài việc cung cấp dinh dưỡng theo nhu cầu thông thường của chúng ta, các loại thực phẩm này còn được đặc biệt chú ý để sử dụng như một phương tiện điều trị bệnh nữa.

Trị bệnh bằng cách sử dụng những thứ mà bạn ăn vào sẽ mang lại một hiệu quả hoàn toàn tự nhiên, ít có những tác dụng phụ như dùng thuốc. Mặc dù vẫn còn nhiều hạn chế, nhưng các nhà nghiên cứu hy vọng rằng sẽ ngày càng hiểu biết nhiều hơn về lãnh vực này.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ<sup>1</sup> kết hợp với nhiều nhà nghiên cứu độc lập, cùng với Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ<sup>2</sup> đang phối hợp nghiên cứu tính năng trị ung thư của một số loại thức ăn thông thường, nhằm đến việc đưa chúng vào trong chế độ ăn đặc biệt nhằm điều trị cho bệnh nhân. Bước đầu, các nhà nghiên cứu đang tập trung nghiên cứu những chất chiết xuất từ trái cây họ cam quýt, củ tỏi, đậu nành và một số loại rau củ khác như cà-rốt, củ cải, rau mùi tây, cần tây...

Hiệu quả chống ung thư của củ tỏi đang được xem xét rất kỹ lưỡng. Trong thực tế, các nhà nghiên cứu ở Trung tâm Y khoa thuộc đại học *Nebraska* đang nghiên cứu phương thức mà củ tỏi tác động vào phản ứng của cơ thể đối với *acetaminophen*, hoạt chất rất phổ biến trong các loại thuốc giảm đau thông dụng.

---

<sup>1</sup> the National Cancer Institute

<sup>2</sup> the Food and Drug Administration

Lý do khiến các nhà nghiên cứu tiến hành việc nghiên cứu phương thức mà củ tỏi tác động với *acetaminophen* là bởi vì, cơ thể thực hiện tiến trình xử lý các tác nhân gây ung thư theo cùng một cách như xử lý lượng *acetaminophen* đưa vào cơ thể. Các nhà nghiên cứu hy vọng là, bằng vào việc hiểu rõ cách tác động của củ tỏi đối với *acetaminophen*, người ta sẽ có thể hiểu được cách mà củ tỏi tác động đến các tác nhân gây ung thư.

Cho đến nay, các nhà nghiên cứu tin là củ tỏi có thể giúp bảo vệ chống lại bệnh ung thư. Qua các trường hợp thử nghiệm trên động vật, củ tỏi ngăn chặn sự phát triển của các dạng ung thư ruột, ung thư thực quản và ung thư da. Một điều có lợi nữa khi ăn tỏi là, nó giúp giảm thấp hàm lượng *cholesterol* trong máu. Các nghiên cứu gần đây cho thấy là củ tỏi có thể giúp làm giảm đến 12% mức *cholesterol*.

Với các nghiên cứu theo hướng này, các nhà nghiên cứu hy vọng sẽ tiến đến việc sản xuất ra những loại thực phẩm hỗn hợp đặc biệt có thể giúp chống lại bệnh ung thư cho nhiều người.

### b. Những điều nên làm

- Hạn chế ăn các món ăn chiên, xào nhiều dầu mỡ. Thay vì rán thịt trong chảo, bạn có thể thay đổi bằng cách nướng trên bếp lò, một số mỡ sẽ tan ra và chảy bớt đi.

- Chọn các loại thịt ít mỡ. Thịt gà, vịt và các loại cá sẽ có lợi hơn các loại thịt nhiều mỡ.

- Ăn nhiều cá và các món hải sản tốt hơn các loại thịt. Nên chế biến đơn giản, như luộc, nấu canh... thay vì là chiên xào với nhiều dầu mỡ.

- Khi mua cá, chỉ chọn những loại cá quen thuộc và còn tươi. Ngộ độc cá biển khi ăn phải các loại cá lạ là điều rất

thường xảy ra. Một vài loại cá đã được biết thường gây ngộ độc như cá nóc chẳng hạn, cần phải tránh xa.

- Không ăn các loại thức ăn đã có dấu hiệu ôi thiu. Bạn có thể tiếc rẻ khi bỏ chúng đi, nhưng những gì bạn phải bỏ ra khi ăn chúng vào có thể còn nhiều hơn thế nữa.

- Nên giới hạn lượng thịt cá bạn ăn mỗi ngày, tăng thêm lượng rau, củ, quả... Nếu có thể được, thay thế nguồn đạm từ thịt cá bằng các loại đậu xanh, đậu nành... sẽ an toàn hơn nhiều. Các thức ăn chế biến từ đậu nành như tàu hủ ky, đậu phụ... có thể cung cấp lượng đạm không thua gì thịt, cá.

- Tập thói quen ăn nhiều các loại rau cải. Ngoài hàm lượng dinh dưỡng tự nhiên dễ hấp thụ được đưa vào cơ thể, thức ăn nhiều rau cải còn có khả năng giúp phòng tránh được rất nhiều chứng bệnh về điều tiêu hóa cũng như các bệnh tim mạch.

- Nếu bạn quyết định ăn chay, chú ý nhiều đến lượng đạm từ các cây họ đậu và các loại *vitamin B12*, *vitamin D*. Chế độ ăn chay thường rất dồi dào các loại *vitamin* khác, nhưng dễ thiếu hụt 2 loại *vitamin* này. Ngoài ra cũng phải chú ý đến các khoáng chất như *calcium* và sắt.

- Chế độ dinh dưỡng dành cho người già, trẻ con và phụ nữ có thai phải được đặc biệt chú ý. Người già có sức hấp thụ kém, trẻ con cần phát triển, và phụ nữ có thai cần lượng dinh dưỡng gấp đôi mức thông thường.

- Nếu có thể, không nên bỏ qua bữa ăn sáng. Bạn có thể ăn bữa sáng đơn giản hơn bữa ăn trưa, và ăn bữa tối với những thức ăn nhẹ, dễ tiêu. Nhưng không ăn sáng tạo nhiều bất lợi cho cơ thể.

- Nếu có người già trong nhà, tốt nhất là hãy theo dõi khẩu phần ăn của họ bằng vào lượng dinh dưỡng cần thiết. Người già rất cần một chế độ ăn đặc biệt nhằm đảm bảo đủ dinh dưỡng để sống khỏe mạnh.

– Khi cần đến các loại *vitamin*, bạn có thể tham khảo nhanh một vài hướng dẫn sau:

➤ *Vitamin A* thường có nhiều trong lòng đỏ trứng, dầu gan cá và các loại rau lá xanh hoặc lá vàng.

➤ Dùng *vitamin* dạng viên uống quá liều có thể gây rụng tóc hoặc bong vảy trên da.

➤ *Vitamin E* thường có nhiều trong các loại dầu thực vật, mộng ngũ cốc, lòng đỏ trứng, rau xanh và các loại cây họ đậu.

➤ *Vitamin C* thường có nhiều trong các loại trái cây họ cam quýt, cà chua, cải bắp ...

➤ Người hút thuốc lá thường bị giảm thấp trong máu *vitamin C* và carotene.

### 28. RỐI LOẠN ĐỘ ĐƯỜNG TRONG MÁU

#### a. Kiến thức chung

Rối loạn độ đường trong máu có nghĩa là lượng đường trong máu, hay *glucose*, không giữ ở mức bình thường mà lên cao hơn hoặc xuống thấp. Hiện tượng này có khi chỉ gây khó chịu đôi chút cho một số người, nhưng lại có thể là vô cùng nghiêm trọng ở một số người khác.

Cảm giác chóng mặt, run rẩy là triệu chứng giảm thấp *glucose* trong máu, được gọi với tên là *hypoglycemia*, có thể phát triển do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Một số nguyên nhân rất nghiêm trọng, và một số nguyên nhân khác không quan trọng lắm. Tuy nhiên, *hypoglycemia* thường gây khó chịu, và đôi khi cũng rất nguy hiểm.

Ngược lại với triệu chứng này là *hyperglycemia*, tức là khi mà *glucose* trong máu quá cao, hay nói khác đi là có quá nhiều đường trong máu.

Bởi vì nguồn năng lượng duy nhất cung ứng cho bộ não là *glucose*, nên sự thiếu hụt *glucose* nghiêm trọng có thể rất nguy hiểm. Và nếu tiếp tục kéo dài có thể dẫn đến tử vong.

Tuy nhiên, điều rất may mắn là hầu hết mọi người chỉ cần một số hiểu biết đúng đắn là sẽ có thể kiểm soát được nồng độ *glucose* trong máu của mình một cách tự nhiên. Chỉ cần một vài thay đổi đơn giản trong chế độ ăn uống và thói quen mà thôi.

Tùy theo nguyên nhân, các rối loạn *glucose* được chia ra nhiều loại khác nhau.

Sau khi chúng ta ăn vào, một cơ thể khỏe mạnh bình thường sẽ tiết ra một lượng *insulin* để giúp hấp thụ *glucose* vào các cơ bắp. Có một số người bị bệnh tiểu đường cần phải



## Cẩm nang sức khỏe gia đình

sử dụng lượng *insulin* từ bên ngoài đưa vào. Khi lượng *insulin* được đưa vào quá nhiều, lượng *glucose* trong máu sẽ giảm xuống rất thấp, và các dấu hiệu của *hypoglycemia* xuất hiện.

Với những bệnh nhân tiểu đường loại này, đôi khi triệu chứng *hypoglycemia* cũng xuất hiện do ăn quá ít thức ăn, hoặc do sự luyện tập quá căng thẳng, làm cho mức cân bằng giữa *glucose* và *insulin* bị rối loạn. Bệnh nhân tiểu đường loại này vì thế nên tiếp xúc với một nhóm các chuyên gia y tế để học biết cách phòng ngừa *hypoglycemia*. Bệnh nhân cần phải biết về một số thuốc, cũng như các loại rượu bia, có thể thúc đẩy khả năng phát triển *hypoglycemia* hoặc làm giảm mất khả năng phát hiện các dấu hiệu của *hypoglycemia*.

Một số yếu tố khác cũng ảnh hưởng đến cách hấp thụ *insulin* của cơ thể. Ví dụ như, nếu bạn phải sử dụng *insulin* từ ngoài đưa vào cơ thể trong thời gian càng lâu dài, thì khả năng phát triển *hypoglycemia* càng cao hơn. Các chuyên gia y tế thích hợp sẽ giúp bạn biết cách loại bỏ các yếu tố ảnh hưởng không tốt đến sự hấp thụ *insulin* của cơ thể.

Trẻ con cũng có thể có những rối loạn do di truyền từ cha mẹ. Trong trường hợp này, người thầy thuốc có thể loại bỏ trước được các yếu tố sẽ dẫn đến *hypoglycemia*.

Một số người phát sinh triệu chứng của *hypoglycemia* sau khi ăn quá no. Hình thức này được gọi là *reactive hypoglycemia*. Với những bệnh nhân loại này, thường sẽ có quá nhiều *insulin* được tạo ra trong cơ thể sau khi ăn quá nhiều. Vì thế, lượng *glucose* trong máu khi ấy sẽ giảm xuống thấp hơn nhiều so với mức độ thông thường, gây ra *hypoglycemia*. Điều này có thể khắc phục bằng cách chia ra nhiều bữa ăn trong ngày, ăn nhiều lần và mỗi lần không ăn quá nhiều.

## Rối loạn độ đường trong máu

Một số bệnh nhân khác cũng có hiện tượng phát triển bệnh tương tự như vậy, nghĩa là sau khi ăn. Nhưng nguyên nhân là do họ đã qua phẫu thuật cắt bỏ một phần bao tử. Bởi vì bao tử họ không còn nguyên vẹn, nên tiến trình chuyển hóa thức ăn qua bao tử đến ruột non xảy ra nhanh hơn bình thường, khiến cho máu hấp thụ dưỡng chất từ thức ăn quá nhanh. Khi đó, lượng đường trong máu tăng lên rất nhanh. Tiếp theo đó là sự gia tăng lượng *insulin*, và dẫn đến giảm đột ngột *glucose* trong máu. Với bệnh nhân loại này, biện pháp cần áp dụng vẫn là ăn nhiều bữa ăn nhỏ thay vì ăn quá nhiều trong một bữa.

Một số các nguyên nhân khác nữa cũng dẫn đến *hypoglycemia*. Các nguyên nhân này thường được xem là nghiêm trọng hơn:

- Tuyến thượng thận không bình thường.
- Nghiện rượu.
- Thương tổn nặng nề ở gan
- Các khối u đặc biệt
- Nhịn ăn quá lâu

Việc xác định đúng nguyên nhân dẫn đến *hypoglycemia* là một yếu tố rất quan trọng trong điều trị cũng như có được những giải pháp thích hợp trong việc điều chỉnh môi trường sống và các chế độ sinh hoạt.

### **Một thức ăn đơn giản**

Một nghiên cứu gần đây được tường thuật trên tờ *The American Journal of Clinical Nutrition* cho thấy tác động của bột bắp xay nhuyễn trong một số trường hợp *hypoglycemia*. Các bệnh nhân có phản ứng tích cực với loại thức ăn đơn giản này là những người thường xảy ra triệu chứng *hypoglycemia* chừng vài giờ sau khi ăn xong, cũng như một số trường hợp trẻ em có rối loạn do di truyền. Cơ chế

tác động của loại thức ăn này là duy trì mức *glucose* trong máu ở nồng độ bình thường, bởi vì chúng thuộc dạng tinh bột hấp thụ chậm. Các nhà nghiên cứu đạt kết quả tốt nhất khi trộn lẫn bột bắp với một dung dịch *soda* không có đường. Trong khi đó, bột bắp mang nấu chín đường như không có tác dụng.

### **Các triệu chứng để nhận biết hypoglycema**

Bạn có thể có một số trong những triệu chứng sau đây:

- Cảm giác run rẩy, bồn chồn lo lắng, có thể thấy đói nhiều.
- Cảm giác run rẩy bùng phát mạnh và mồ hôi toát ra nhiều trong khi cơ thể lạnh.
- Tim đập rất nhanh hoặc dồn dập từng chập không đều.
- Mệt mỏi người hoặc choáng váng, xây xẩm.
- Cảm thấy khó chịu, bức dọc, không thể tập trung tư tưởng.
- Con đau đầu không rõ nguyên nhân.
- Bàn tay, bàn chân hay phần đầu bồng run lên từng hồi không thể tự kiềm chế được.
- Đột nhiên giảm thị lực, không thể nhìn mọi vật một cách rõ ràng.
- Đầu óc bồng bềnh cảm thấy lẫn lộn, hoặc có những hành vi, cử chỉ khác lạ.
- Nếu *hypoglycema* xảy ra vào ban đêm, có thể sẽ thấy ác mộng, hoặc cảm thấy bồn chồn khó ngủ, tim đập mạnh một cách nặng nề và thức dậy với cơn đau đầu.
- Khi bệnh phát triển lâu ngày, có thể dẫn đến bất tỉnh.

Nếu không được điều trị, *hypoglycema* có thể dẫn đến những trường hợp nguy kịch hơn như tai biến mạch máu, hôn mê hoặc thậm chí tử vong.

### **b. Những điều nên làm**

– Mặc dù việc điều trị *hypoglycema* chủ yếu là bằng vào điều chỉnh chế độ ăn uống và các thói quen sinh hoạt của cá nhân, nhưng người bệnh không thể tự quyết định mà nhất thiết phải có sự hướng dẫn và theo dõi sát của bác sĩ chuyên khoa.

– Điều trị *hypoglycema* cần sự nỗ lực của gia đình và bản thân, tuân thủ đúng những yêu cầu mà bác sĩ điều trị đặt ra.

– Nên chú ý đến các biện pháp tăng đường máu cấp thời khi xảy ra *hypoglycema*. Thường thì bác sĩ điều trị sẽ hướng dẫn bệnh nhân rất kỹ về điều này. Tuy nhiên, trong những trường hợp bất ngờ, có thể cho bệnh nhân dùng ngay một trong những thứ sau đây:

- Viên uống *glucose* hay *dextrose*
- Nước ngọt không có ga
- Váng sữa
- Mật ong hay đường
- Nước ép trái cây, như cam, táo...

## 29. CHẾ ĐỘ ĂN KHI ĐANG DÙNG THUỐC

### a. Kiến thức chung

Đa số trong chúng ta, sau khi đi khám bác sĩ và nhận được một toa thuốc điều trị cho căn bệnh của mình, đều nghĩ rằng việc còn lại chỉ đơn giản là uống thuốc.

Tuy nhiên, thực tế vấn đề lại không quá đơn giản đến như thế. Việc sử dụng thuốc đòi hỏi tuân thủ thêm nhiều hướng dẫn cần kẹ cho mỗi loại thuốc mà một số bác sĩ đôi khi vì quá đông bệnh nhân nên có thể lơ là bỏ qua.

Hiệu quả của một loại thuốc thường phụ thuộc rất nhiều vào phương thức mà bạn sử dụng nó. Có loại cần phải uống với thật nhiều nước lọc. Có loại phải uống với nước ấm. Một số cần uống khi bụng no và một số khác phải uống khi bụng đang đói. Theo sát những hướng dẫn thích hợp cho từng loại là cách tốt nhất để phát huy hết tác dụng của thuốc. Dùng thuốc không đúng theo hướng dẫn có thể làm giảm hiệu quả thuốc nhiều hoặc ít, hoặc cũng có khi khiến cho thuốc không mang lại tác dụng gì cả.

Điều quan trọng hơn nữa là chế độ ăn uống khi đang dùng thuốc. Có thể nói một cách hoàn toàn chính xác rằng, những thức ăn uống hàng ngày của bạn có thể làm tăng hay giảm hiệu quả dùng thuốc, thậm chí đôi khi dẫn đến những vấn đề cực kỳ nghiêm trọng.

Một nghiên cứu gần đây cho thấy nước ép quả nho sử dụng làm nước uống đã ảnh hưởng như thế nào đến các loại thuốc điều trị cao huyết áp.

Tiến sĩ *David Bailey* của trường đại học *Western Ontario* tiến hành một cuộc thử nghiệm với 6 bệnh nhân có huyết áp cao đang điều trị.

Cả 6 bệnh nhân này đều được điều trị với một loại thuốc tên là *felodipine*. Tuy nhiên, có người được uống với nước lọc, có người uống với nước cam vắt, và có người uống với nước ép quả nho.

Kết quả thử nghiệm đã gây ngạc nhiên bất ngờ cho các nhà nghiên cứu.

Hiệu quả tác động của thuốc đối với các bệnh nhân uống nước ép quả nho là làm giảm 20% huyết áp. Trong khi đó, những người uống thuốc với nước lọc chỉ giảm 10% huyết áp. Những người uống thuốc với nước cam không thấy thay đổi gì cả.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, bằng cách nào đó, nước ép quả nho giúp gia tăng mức độ hấp thụ của cơ thể đối với loại thuốc này.

Một vài người trong số tham gia thử nghiệm có những tác dụng phụ thường gặp với các loại thuốc điều trị cao huyết áp, như hơi nhức đầu, da mặt ửng đỏ hoặc choáng váng. Những tác dụng phụ này có vẻ như xảy ra nhiều hơn khi dùng thuốc với nước ép quả nho.

Thử nghiệm như trên sau đó được lập lại tương tự với một loại thuốc điều trị cao huyết áp khác có tên là *nifedipine*, vốn cũng có tác dụng hạ huyết áp. Lần này, các nhà nghiên cứu không sử dụng nước cam vắt.

Lần này, không có khác biệt giữa những bệnh nhân uống thuốc với nước lọc và nước ép quả nho. Điều này có nghĩa là, không phải tất cả các loại thuốc đều chịu tác động của nước ép quả nho.

Một kết quả nghiên cứu đáng ngạc nhiên khác cho thấy tác động của hai loại thuốc điều trị các vết loét là *cimetidine* (*Tagamet*) và *ranitidine* (*Zantac*) trong việc làm gia tăng nồng độ cồn trong máu.

## Cảm nang sức khỏe gia đình

*Cimetidine* và *ranitidine* thuộc nhóm thuốc có tác dụng ức chế phản ứng của một loại *acid* trong dạ dày được biết với tên là *gastric alcohol dehydrogenase*. Làm giảm hoạt tính của loại *acid* này giúp điều trị tốt các vết loét. Tuy nhiên, tác dụng kèm theo của thuốc là làm tăng thêm lượng cồn hòa tan vào trong máu.

Để cụ thể hóa lý thuyết này, các nhà khoa học tiến hành thử nghiệm trên 20 người đàn ông khỏe mạnh, ở độ tuổi từ 24 đến 46.

Tất cả những người tham gia thử nghiệm trước hết được dùng một bữa điểm tâm thông thường kèm theo với nước cam vắt pha vào một lượng cồn tương đương với 1,5 ly rượu vang.

Sau đó, các nhà khoa học đo nồng độ cồn trong máu của từng người, ghi nhận lại để làm mức đối chiếu.

Trong vòng một tuần lễ tiếp theo, 8 người trong nhóm được cho uống 300 miligam *ranitidine* mỗi ngày, 6 người khác uống 1.000 miligam *cimetidine* mỗi ngày, và 6 người còn lại dùng một loại thuốc khác.

Qua hết tuần lễ thử nghiệm, cả nhóm được cho uống lượng nước cam vắt pha rượu tương đương như vào đầu cuộc thử nghiệm. Sau đó, các nhà khoa học tiến hành đo nồng độ cồn trong máu của từng người và mang ra so sánh với mức đối chiếu trước đó.

Những người uống *ranitidine* có độ cồn trong máu tăng 34%. Những người dùng *cimetidine* có độ gia tăng đáng kinh ngạc: 92%. Trong khi đó, nhóm sử dụng loại thuốc thứ ba không có thay đổi đáng kể.

Như vậy, *ranitidine* và *cimetidine* có tác dụng làm tăng cao độ cồn trong máu, ngay cả khi bạn chỉ uống vào một lượng rượu rất ít. Vì thế, những người đang điều trị bằng hai loại thuốc này có thể bất ngờ chịu những tác dụng nặng nề

## Chế độ ăn khi đang dùng thuốc

của rượu không giống như lúc bình thường. Sự tăng cao độ cồn trong máu có thể ảnh hưởng đến mức độ tỉnh táo của bệnh nhân và nhiều tác hại khác.

### b. Những điều nên làm

Khi bạn đang dùng một loại thuốc nào đó, có thể tham khảo các hướng dẫn chung cho các nhóm thuốc như sau đây:

– Nhóm thuốc kháng *acid*. Nhóm này có công dụng trung hòa độ acid, được dùng trong điều trị các bệnh về tiêu hóa, dạ dày... với các biệt dược nổi tiếng như *Alka-Seltzer*, *Maalox*, *Mylanta*, *Gaviscon*, *Soda Mints* và *Riopan*. Khi đang dùng các loại thuốc thuộc nhóm này, bạn không nên ăn uống các thứ nước ép trái cây, *soda* và rượu vang. Giảm tối đa lượng cà phê và hạn chế ăn *sô-cô-la*.

– Nhóm thuốc chống đau khớp. Nhóm này có công dụng làm giảm sự tích tụ các tinh thể *urate* nơi các khớp xương, gây ra một trong các dạng đau khớp. Thuốc loại này cũng giúp làm giảm lượng *uric acid* trong máu, vì khi lượng *uric acid* trong máu cao sẽ dẫn đến tích tụ các tinh thể *urate* nơi khớp xương. Tên biệt dược quen thuộc trong nhóm này là *Probenecid*. Khi dùng thuốc này tránh uống cà phê, trà, *soda* và các loại rượu bia. Tránh không ăn các loại như cá trích, cá trổng, gan và thận động vật cũng như các loại thịt chế biến sẵn. Nguyên nhân là vì các loại thức ăn này làm tăng cao độ đậm trong máu.

– Nhóm thuốc kháng *histamin*. Nhóm này thường được dùng để giảm nhẹ các triệu chứng của cảm lạnh và các triệu chứng dị ứng khác, với các biệt dược thường gặp là *Benadryl*, *Nytol* và *Actifed*. Tránh không uống nhiều sữa hoặc ăn thức ăn có bơ, sữa. Ăn nhiều các loại rau cải, ngũ cốc, loại trừ bắp

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

và đậu lăng. Tránh các loại trái cây, trừ ra có thể ăn mận hoặc mận khô.

– Nhóm thuốc *aspirin*. Nhóm thuốc thông dụng nhất dùng để giảm đau đầu, hạ nhiệt hoặc giảm đau do nhiều nguyên nhân khác nhau. Các loại biệt dược khác nhau thuộc nhóm này có thể kể đến là *Bufferin*, *Anacin*, *Excedrin* và *Midol*. Dùng thuốc loại này không đòi hỏi hạn chế các món ăn, nhưng phải nhớ đừng uống thuốc khi bụng đói. Nên ăn nhẹ hoặc dùng một ly sữa trước khi uống thuốc. *Aspirin* có thể gây khó chịu cho dạ dày nếu bạn uống vào lúc đói.

– Nhóm thuốc chứa *cimetidine*. Thường dùng trong điều trị các vết loét bao tử. Biệt dược nổi tiếng nhất là *Tagamet*. Dùng thuốc này không được uống các loại rượu bia và thức uống có ca cao, cà phê. Không ăn các loại gia vị mạnh như tiêu, ớt...

– Nhóm thuốc giảm ho có chứa *codeine*. Nhóm thuốc này rất đa dạng. Thường được dùng để giảm đau nhẹ và kiềm chế bớt các cơn ho. Các bác sĩ cũng rất thường cho kèm một dạng *aspirin* với *codeine*, hoặc các loại sy-rô ho có chứa *codeine*. Khi đang dùng thuốc này tránh ăn các loại thịt nướng và cải bắp.

– Nhóm thuốc *bronchodilator*. Nhóm thuốc này có các hiệu như *Albuterol*, *Ephedrin*, *Epinephrine*, và *Terbutaline*. Những người có bệnh đường hô hấp thường phải dùng đến nhóm thuốc này để giúp làm sạch đường dẫn không khí vào phổi. Các chứng viêm phổi hay phế quản cũng nhờ đến loại thuốc này để giúp dễ thở hơn. Cơ chế hoạt động của các loại thuốc thuộc nhóm này là kích thích hệ thần kinh. Vì thế, khi dùng thuốc bạn cần phải tránh không dùng các thức ăn uống có cùng tác dụng, chẳng hạn như cà phê, *sô-cô-la*.

– Nhóm thuốc *corticosteroid*. Nhóm thuốc này được dùng cho khá nhiều mục đích khác nhau, nhưng thông dụng nhất

## Chế độ ăn khi đang dùng thuốc

là giảm sưng đau do nhiễm trùng. Biệt dược nổi tiếng nhất trong nhóm này là *Prednisone*. Khi dùng thuốc thuộc nhóm này tránh ăn các loại pho-mát chế biến và thức ăn đóng hộp, dưa cải, cá trích.

– Nhóm thuốc *digoxin*. Đây là nhóm thuốc quan trọng dùng trong việc điều hòa nhịp tim. Các hiệu thuốc trong nhóm này thường gặp nhất là *Inderal* và *Lanoxin*. Bạn phải tránh dùng các thức uống có pha nhiều cà phê khi đang dùng thuốc loại này, và không uống sữa cũng như không dùng các chế phẩm từ sữa trong vòng ít nhất là 2 giờ trước khi uống thuốc, và 2 giờ nữa sau khi uống thuốc.

– Nhóm thuốc *diuretic*. Nhóm thuốc này lợi tiểu, được dùng để giúp cơ thể loại trừ lượng nước thừa, ví dụ nơi các vết sưng phồng, bụng ách nước... Nhiều người bị cao huyết áp cũng dùng thuốc này để làm giảm huyết áp. Các loại thường gặp trong nhóm này là *Lasix*, *Diuril*, *Hygroton*, *HydroDIURIL*, *Esidrix*, *Oretic*, *Lozol*, *Enduron*, *Zaroxolin*, *Diulo*, *Mykrox* và *Renese*. Khi dùng thuốc thuộc nhóm này, bạn phải ăn các thức ăn giàu *potassium*, chẳng hạn như cà chua, chuối, bơ đậu phộng, hạt hạnh nhân, hạt hướng dương, măng tây, các loại trái cây, rau cải, các loại đậu, thịt, sữa. Thường thì bác sĩ sẽ cho dùng kèm thuốc này với *potassium*, bạn có thể hỏi thêm về nhu cầu *potassium* bạn cần có trong thức ăn.

Tuy nhiên, có một số thuốc khác đặc biệt hơn cũng thuộc nhóm này, được gọi là *potassium-sparing diuretic*. Một số biệt dược loại này là *Midamor*, *Aldactone* và *Dyrenium*. Nếu bạn dùng những thuốc này, bạn không được dùng thêm thức ăn chứa *potassium*, vì có thể gây ra hiện tượng gọi là *hyperkalemia*, khi có quá nhiều *potassium* trong máu. Bạn cần hỏi kỹ bác sĩ điều trị xem mình đang dùng thuốc *diuretic* thuộc loại nào.

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

---

– Nhóm thuốc kháng sinh *erythromycin*. Đây là một trong các nhóm kháng sinh thông dụng nhất được các bác sĩ chỉ định để chống rất nhiều bệnh nhiễm trùng. Sau khi uống thuốc loại này trong vòng một giờ, không được uống bất cứ loại thức uống nào có độ acid cao, chẳng hạn như nước cam vắt, nước chanh, soda, rượu vang...

– Nhóm thuốc *estrogen*. Đây là loại thuốc được dùng thay thế cho một nội tiết tố của cơ thể. Nhóm thuốc này được dùng để giảm bớt những cơn nóng và đổ mồ hôi về đêm của phụ nữ khi có kinh. Thuốc cũng được dùng để ngăn ngừa chứng loãng xương. Một hiệu thuốc thông dụng nhất thuộc nhóm này là *Premarin*. Phụ nữ khi dùng thuốc này cần phải giảm lượng muối ăn trong khẩu phần, và không được hút thuốc lá.

– Nhóm thuốc *laxative*. Thuốc nhóm này được dùng khá rộng rãi để nhuận tràng, chống táo bón, đôi khi không cần toa bác sĩ, chẳng hạn như các hiệu *Ex-Lax* hay *Correctol*. Tuy nhiên, chú ý tránh lạm dụng thuốc quá liều quy định. Khi dùng quá liều các loại thuốc thuộc nhóm này, có thể dẫn đến thiếu hụt các loại *vitamin* và khoáng chất. Khi dùng thuốc, không được uống sữa hoặc dùng các chế phẩm từ sữa, cũng như các loại thuốc kháng *acid* ít nhất là trong vòng một giờ.

– Nhóm thuốc *nitroglycerin*. Đây là nhóm thuốc nổi tiếng được dùng để giảm triệu chứng đau thắt ngực. Khi uống thuốc thuộc loại này cần tránh các thức ăn có nhiều muối, như các loại thực phẩm chế biến sẵn hoặc đóng hộp. Không uống các loại rượu, bia.

– Nhóm thuốc *thyroid hormone*. Nhóm thuốc này dùng thay thế nội tiết tố do tuyến giáp tiết ra khi hoạt động của tuyến này bị yếu đi trong một hội chứng gọi là *hypothyroidism*. Khi dùng thuốc loại này tránh ăn nhiều các

## Chế độ ăn khi đang dùng thuốc

---

loại cải bắp, súp lơ, cải xoăn, củ cải, cà-rốt, các loại đậu và các món chế biến từ đậu nành.

### 30. CHỐNG DỊ ỨNG

#### a. Kiến thức chung

Dị ứng là trường hợp cơ thể có những phản ứng nhất định nào đó đối với một hoặc nhiều tác nhân trong môi trường. Những phản ứng này khác nhau ở mỗi người, mỗi trường hợp. Dị ứng gây cho bạn cảm giác khó chịu, mỗi một có vẻ như muốn nhuộm bệnh. Các triệu chứng có thể đơn giản như hắt hơi, chảy mũi nước hoặc nghẹt mũi. Nhưng cũng có thể nghiêm trọng đến mức như ngất xỉu, rũ rụi mà không rõ nguyên nhân.

Một số người khi dị ứng có cảm giác ngứa ở lớp màng nhầy trong mắt hoặc trong mũi. Do cảm giác ngứa không kiềm chế được, họ thường làm cho tình trạng trở nên tồi tệ hơn nhiều khi liên tục chà xát vào những nơi này.

Những người nhạy cảm hơn đôi khi cũng có cảm giác ngứa, nhưng kèm theo đó là hắt hơi, chảy mũi nước, chảy nước mắt và một số triệu chứng khác rất giống với chứng cảm lạnh. Khi triệu chứng kéo dài, nạn nhân trở nên yếu ớt, mệt mỏi, ho thường xuyên, ngứa cổ họng, mắt cảm giác thêm ảm. Kèm theo đó là giảm khả năng nếm, ngửi mùi vị và khả năng tập trung sự chú ý.

Trong một số ít trường hợp, dị ứng phát triển thành những bệnh nghiêm trọng hơn như viêm xoang, khối u trong mũi hoặc nhiễm trùng trong tai.

Hầu hết các dạng dị ứng rơi vào hai nhóm. Nhóm dị ứng phụ thuộc vào mùa trong năm, thường là những dị ứng với một loại phấn hoa hay một tác nhân nào đó từ cây cỏ. Loại dị ứng này xuất hiện theo mùa trong năm là vì chỉ vào thời điểm đó trong năm mới có tác nhân gây dị ứng.

Nhóm thứ hai là nhóm dị ứng gần như thường xuyên, có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Các tác nhân gây dị ứng nhiều khi rất đơn giản và gần gũi, như bụi, mốc hoặc thậm chí các con thú vật nuôi như mèo, ngựa... hoặc cũng có thể là khói hay một mùi hương nào đó... Vì các tác nhân này có thể gặp bất cứ lúc nào, nên người bị dị ứng loại này luôn luôn bị đe dọa bởi môi trường chung quanh.

Cách duy nhất để hoàn toàn thoát khỏi dị ứng là tránh xa không tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng. Tuy nhiên, điều này nói dễ hơn làm. Thực tế là không phải bao giờ bạn cũng có thể biết được tác nhân gây dị ứng, nhất là khi tác nhân ấy được truyền qua không khí. Thậm chí dời chỗ ở từ nơi này đến nơi khác có khi cũng chẳng giúp ích gì, vì nơi chỗ ở mới có khi vẫn có sẵn những tác nhân gây dị ứng đang chờ đón bạn.

Những người bị dị ứng theo mùa nhưng không biết được chính xác tác nhân gây dị ứng để tránh né, thường phải lẩn tránh bằng cách thường xuyên ở trong nhà và đóng chặt các cửa sổ trong thời gian có thể xảy ra dị ứng. Máy điều hòa không khí có thể giúp ích trong trường hợp này, vì nó lọc sạch các tác nhân gây dị ứng truyền qua không khí.

Thường rất dễ nhầm lẫn giữa các triệu chứng của dị ứng và cảm lạnh.<sup>1</sup>

Tuy nhiên, bạn có thể nghĩ đến dị ứng nếu như:

- Các triệu chứng kéo dài hơn một tuần
- Diễn tiến liên tục
- Xuất hiện và chấm dứt vào cùng một thời điểm như nhau mỗi năm
- Thấy khó chịu hoặc gia tăng mạnh các triệu chứng khi tiếp xúc với một tác nhân nào đó

<sup>1</sup> Xem Bảng kê các triệu chứng để phân biệt ở trang 9

Đối với những người bị dị ứng theo mùa, hiện tượng dị ứng có thể xuất hiện rất sớm từ thời thơ ấu, chúng phát triển càng nặng nề hơn cho đến giai đoạn trưởng thành. Khi lớn tuổi, có thể dần dần giảm bớt, nhưng không bao giờ hoàn toàn mất hẳn.

Một nghiên cứu gần đây ở trường đại học California-San Diego nhận thấy những người bị dị ứng thường có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn những người khác.

Đến nay vẫn chưa có các loại thuốc hoặc phương pháp nào để điều trị dị ứng. Người ta chỉ có thể can thiệp bằng các loại kháng *histamin* hoặc các thuốc giảm sung huyết để giảm nhẹ các triệu chứng mà thôi. Bạn cần có hướng dẫn cụ thể của bác sĩ về liều lượng cũng như cách sử dụng các loại thuốc này.

Các loại thuốc kháng histamin đặc biệt hữu hiệu để làm mất cảm giác ngứa ở mắt và chảy mũi nước. Sau khi dùng thuốc có thể có tác dụng ngay, và hiệu lực của thuốc kéo dài từ 3 đến 6 giờ. Tác dụng phụ kèm theo của thuốc là gây buồn ngủ. Vì vậy một số người không muốn dùng các loại thuốc này. Trong thời gian dùng thuốc, cần tránh những công việc như lái xe hoặc vận hành máy móc, vì có thể dẫn đến nguy hiểm do buồn ngủ. Đôi khi, một hiệu thuốc nào đó không có tác dụng đối với bạn, nhưng nếu bạn đổi sang dùng một hiệu khác cũng trong nhóm này, kết quả có thể sẽ khả quan hơn. Một số người dị ứng với phấn hoa chẳng hạn, có thể được bác sĩ chỉ định dùng thuốc kháng histamin trong suốt mùa có phấn hoa đó. Những trường hợp này cần tuân thủ tuyệt đối liều lượng sử dụng. Dùng quá nhiều hay quá ít thuốc đều dẫn đến kết quả bất lợi. Không được dùng loại thuốc này nếu có các chứng bệnh như hen suyễn, vết loét trong hệ tiêu hóa, các bệnh về phổi kinh niên, nhịp thở

ngắn, khó thở, khó đi tiểu... Nếu bạn có tiền sử bệnh, cần nói cho bác sĩ điều trị biết.

Các loại thuốc giảm sung huyết cũng được dùng để giảm nhẹ triệu chứng. Tác dụng phụ của loại này ngược lại với thuốc kháng histamin, nghĩa là nó có thể làm mất cơn buồn ngủ do thuốc kháng histamin gây ra. Thuốc có dạng viên, dạng nước và dạng phun bụi để phun vào mũi. Thuốc viên và thuốc nước có thể được dùng trong thời gian dài, nhưng đừng bao giờ dùng loại thuốc phun vào mũi liên tục quá 3 ngày. Quá 3 ngày, loại thuốc này có thể bắt đầu gây sung huyết. Vì thế, nên chọn dùng thuốc viên hoặc thuốc nước. Ngoài việc theo đúng các hướng dẫn về liều lượng dùng thuốc, bạn còn phải đặc biệt cẩn thận nếu bạn đang có các bệnh như tiểu đường, bệnh tim mạch hoặc cao huyết áp. Bạn phải nói rõ cho bác sĩ điều trị biết và có ý kiến hướng dẫn.

### b. Những điều nên làm

- Kiên nhẫn và quan sát tinh tế để tìm ra các tác nhân gây dị ứng. Thường thì bạn có thể tìm ra được chúng nhờ vào sự lặp lại nhiều lần ở những điều kiện giống nhau.

- Nếu bạn may mắn tìm được tác nhân gây dị ứng, thì cách tốt nhất là tạo mọi điều kiện để tránh xa chúng. Nên biết rằng nếu bạn đã dị ứng với một tác nhân nào đó, hầu như hiện tượng ấy sẽ không bao giờ dứt hẳn.

- Nếu bạn nuôi thú vật, không nên để cho chúng tập thói quen vào nhà thường xuyên, nhất là không cho chúng lên ghế bọc nệm, giường nệm... Chúng có thể để lại đó những tác nhân gây dị ứng.

- Trong một số lớn trường hợp, tác nhân gây dị ứng có thể nằm ở đệm, chăn mền, gối... Bạn có thể thử thay thế từng món để tìm ra.



– Giữ vệ sinh tốt trong nhà. Các vật dụng dễ ẩm mốc cần thỉnh thoảng được mang phơi nắng. Bụi trong nhà cần được lau chùi thường xuyên, nhất là những nơi bạn ít đến như kho chứa. Bụi gây dị ứng có thể tích tụ từ đó dễ rời lan ra trong không khí.

– Không hút thuốc, và nên tập thói quen không cho phép người khác hút thuốc trong nhà của bạn.

### 31. TÁC DỤNG PHỤ CỦA THUỐC

#### a. Kiến thức chung

Sử dụng thuốc là một nhu cầu của tất cả mọi người. Mỗi một loại thuốc mới được phát minh đều mang lại cho chúng ta thêm một khả năng loại trừ bệnh tật. Con người ngày nay khó mà tưởng tượng được một cuộc sống không có thuốc men.

Tuy nhiên, như một con dao hai lưỡi, hầu như mỗi loại thuốc đều có những tác dụng phụ của nó. Từ những triệu chứng đơn giản như nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, buồn ngủ... cho đến những phản ứng nặng nề hơn như nôn mửa, choáng váng...

Một số loại thuốc khi kết hợp với nhau lại phát sinh những tác dụng phụ mà khi dùng riêng từng loại thì không có. Một số khác phát sinh tác dụng phụ khi bạn ăn hoặc uống những thứ nhất định nào đó trong thời gian dùng thuốc. Phức tạp hơn nữa, một số thuốc gây tác dụng phụ với một số người nhưng lại an toàn với nhiều người khác.

Mặc dù bất cứ loại thuốc nào trước khi lưu hành cũng đều qua thử nghiệm và kiểm tra rất chặt chẽ để đảm bảo tính an toàn, cũng như tiên liệu trước những tác dụng phụ có thể có, nhưng cũng có những trường hợp một loại thuốc được đưa ra sử dụng rất lâu rồi các bác sĩ mới nhận ra được tác dụng phụ của nó.

Nhằm mục đích điều trị bệnh, các bác sĩ thường luôn luôn cân nhắc các tác dụng phụ của mỗi loại thuốc, để đảm bảo hiệu quả điều trị có giá trị xứng đáng để bệnh nhân chấp nhận những tác dụng phụ đó. Tuy nhiên, để tránh những

hậu quả đáng tiếc do tác dụng phụ của thuốc, bạn cần phải hiểu biết đầy đủ về những nguy cơ có thể xảy ra.

Ngoài việc tự mình quan tâm ghi nhớ và tuân thủ những hướng dẫn của bác sĩ điều trị trong thời gian dùng thuốc, bạn còn cần phải tích cực hợp tác với bác sĩ khi kê toa mới có thể đạt được hiệu quả an toàn cao cho đơn thuốc. Điều đó có nghĩa là bác sĩ cần những thông tin cá nhân chính xác từ nơi bạn để có thể kê một đơn thuốc thích hợp và an toàn.

Cần phân biệt giữa tác dụng phụ, nghĩa là những tác dụng đương nhiên sẽ có khi bạn dùng thuốc, và bạn đã chấp nhận điều đó để đánh đổi lại hiệu quả điều trị của loại thuốc ấy, với những nguy hiểm mang lại khi bạn dùng thuốc không đảm bảo các điều kiện an toàn, chẳng hạn như thuốc đã quá hạn, thuốc không được bảo quản đúng cách, hoặc thuốc giả mạo không đúng chất lượng như tên hiệu mang trên bao bì.

Nhiều loại thuốc có tác dụng phụ khá nguy hiểm, nhưng có thể dễ dàng tránh được. Như trường hợp của các loại thuốc lợi tiểu *diuretic* chẳng hạn. Mặc dù có những báo cáo về nhiều trường hợp nguy hiểm xảy ra do tác dụng phụ của thuốc, các nhà nghiên cứu đã xác nhận rằng, hầu hết các trường hợp đều do bệnh nhân đã dùng quá liều quy định. Giữ đúng liều lượng thuốc là một điều thật đơn giản, nhưng có thể đảm bảo cho bạn không gặp nguy hiểm.

Gần đây, sau một thời gian sử dụng đã khá lâu, các nhà nghiên cứu mới biết thêm được một tác dụng phụ nữa của các loại thuốc điều trị cao huyết áp thuộc nhóm thuốc ức chế ACE. Những loại thuốc này giúp bệnh nhân giảm huyết áp, nhưng đồng thời chúng tạo ra những cơn ho khan dai dẳng rất khó chịu.

Các nhà nghiên cứu đã nhận thấy trong một cuộc thử nghiệm với 20 người đang điều trị với thuốc thuộc nhóm

ACE, tất cả có những cơn ho khan dai dẳng, càng nặng hơn khi về đêm và kéo dài trong nhiều tuần lễ nhưng không ai biết nguyên do. Trong số này, có những người ho quá nặng đến nỗi có những biến chứng nghiêm trọng hơn, như không thể nín tiểu được hoặc căng thẳng các cơ ở trực tràng và âm đạo. Các nhà nghiên cứu ghi nhận là sau 5 ngày ngưng dùng thuốc thuộc nhóm ACE thì tất cả cũng đều ngưng hẳn những cơn ho. Một số hiệu thuốc thuộc nhóm này là *Capoten*, *Captopril*, *Capozide*, *Captopril-hydrochlorothiazide*, *Lisinopril*, *Vasotec I.V.*, *Enalaprilat*, *Enalapril maleate*, *Zestoretic*, và các loại thuốc dạng viên như *Prinivil*, *Prinzide*, *Vaseretic*, *Vasotec*, *Zestril*.

Trong một số trường hợp khác, các bác sĩ cũng cảnh báo về khả năng có những tác dụng nguy hiểm thậm chí là sau nhiều năm dùng nhóm thuốc ACE. Theo đó, bạn có thể đã sử dụng một loại thuốc trong nhiều năm và không có gì nguy hiểm xảy ra, cũng không có nghĩa là đã thật sự an toàn. Cơ thể bạn có thể đang phát triển dần một khả năng nhạy cảm đối với thuốc, để rồi một ngày nào đó đột nhiên bùng phát một phản ứng cực kỳ nghiêm trọng. Khả năng xảy ra thường là do dị ứng với thuốc. Phản ứng loại này có thể dẫn đến sưng lưỡi, ngạt thở hoặc không nuốt được.

Để cảnh giác, bạn cần báo ngay với bác sĩ điều trị bất cứ triệu chứng lạ nào xảy ra với bạn khi đang dùng thuốc, cho dù chỉ là một triệu chứng nhẹ và tự nhiên qua đi. Điều quan trọng ở đây là, những triệu chứng có khả năng lập lại với mức độ nghiêm trọng hơn rất nhiều.

Một yếu tố quan trọng khác làm tăng thêm mức độ nguy hiểm vốn có của các tác dụng phụ khi dùng thuốc là tuổi già. Những người già thường dễ quên mất những điều cần phải nhớ về loại thuốc mà họ đang dùng, khiến cho hiệu quả thuốc giảm đi nhiều và bác sĩ điều trị buộc phải dùng nhiều

thuốc hơn trong thời gian điều trị lâu hơn. Điều đó cũng có nghĩa là tăng thêm mối nguy hiểm về tác dụng phụ của thuốc. Hơn thế nữa, người già thường cũng là đối tượng nhạy cảm hơn với các tác dụng phụ. Những yếu tố này kết hợp lại làm thúc đẩy gia tăng hơn nữa một thực tế là, người già thường mắc bệnh nhiều hơn và dùng thuốc nhiều hơn, nên chịu ảnh hưởng các tác dụng phụ của thuốc càng nhiều hơn nữa.

Các loại thuốc mà khi sử dụng không nhớ rõ các thông tin hướng dẫn quan trọng về chúng có thể dẫn đến nguy hiểm thường gặp nhất là: *furosemide, theophylline, warfarin, prednisone, aspirin, insulin, nitroglycerin, methyl dopa, verapamil*.

Một vài loại thuốc dùng để làm giảm nồng độ *cholesterol* trong máu, như *lovastatin*, có thể dẫn đến các triệu chứng khác lạ như sưng đau các khớp xương, hơi vàng da, mệt mỏi, sốt cao. Nếu các triệu chứng này xuất hiện, tốt nhất là nên ngưng sử dụng thuốc ngay và báo rõ với bác sĩ điều trị.

### b. Những điều nên làm

– Sử dụng liều thấp nhất cho phép có thể đạt hiệu quả điều trị. Nên biết việc dùng liều cao không có nghĩa là bạn sẽ mau khỏi bệnh, nhưng lại làm tăng mức độ nguy hiểm của các tác dụng phụ.

– Khám và điều trị ở một bác sĩ duy nhất, cho dù có thể bạn đồng thời điều trị hai căn bệnh. Điều này đảm bảo bác sĩ theo dõi tất cả số thuốc bạn dùng và có thể cân nhắc các tác dụng phụ khi ra toa.

– Mua thuốc ở một hiệu thuốc duy nhất và có đủ uy tín. Điều này đảm bảo bạn không mua phải các loại thuốc dỏm,

thuốc giả, đồng thời cũng nhận được những thông tin hướng dẫn việc sử dụng thuốc được nhất quán và đầy đủ.

– Khi tái khám ở bác sĩ, cần nhắc lại với bác sĩ, hoặc tốt nhất là mang theo toa thuốc cũ, để bác sĩ nắm rõ tiến trình điều trị bạn đang theo đuổi. Điều này tuy là trách nhiệm của bác sĩ, nhưng không phải bao giờ nó cũng được ông ta nhớ đến đầy đủ.

– Tuân thủ các hướng dẫn khi dùng thuốc. Bạn phải có đủ kiên nhẫn dùng thuốc một thời gian ngay cả khi không cảm thấy được tiến triển nào. Một số loại thuốc không thể có hiệu quả tức thời trong thời gian ngắn.

– Khi mua thuốc cần chú ý, không mua các loại thuốc mà hạn sử dụng ghi trên bao bì đã hết, hoặc bị xóa mất. Cũng không mua những loại thuốc mà bao bì không còn được bảo quản nguyên vẹn, hoặc có dấu hiệu hư hỏng.

– Tuân thủ đúng loại thuốc mà bác sĩ đã kê toa. Một số hiệu thuốc thường đề nghị bạn mua một loại khác thay thế khi họ không sẵn có loại thuốc bạn cần. Loại thuốc thay thế này có thể tương đương về hiệu quả điều trị thật, nhưng chưa hẳn đã giống nhau về các tác dụng phụ mà bác sĩ của bạn đã tính đến.

Nếu bắt buộc phải thay đổi, bạn cũng phải hỏi ý kiến bác sĩ trước.

– Khi khám bệnh, bạn cần cung cấp chính xác cho bác sĩ một số thông tin về mình như:

- Các loại thuốc mà bạn đang dùng vào thời điểm đó.
- Những triệu chứng dị ứng với bất cứ loại thuốc nào mà bạn có thể đã có trước đây.
- Các tác dụng phụ nguy hiểm nào mà bạn đã gặp phải trước đây khi dùng thuốc.
- Nếu bạn đang có thai hoặc đang dự tính sẽ có thai vào thời gian tới.

- Bạn cũng cần phải hỏi bác sĩ một số vấn đề như:
  - Các thông tin liên quan đến loại thuốc mà bạn sẽ dùng và công năng cụ thể của nó.
  - Thời gian và liều lượng, cách dùng thuốc.
  - Các loại thức ăn, thức uống hoặc bất cứ loại thuốc nào khác cần phải tránh trong thời gian dùng thuốc.
  - Các tác dụng phụ đã biết của thuốc, và những điều cần làm nếu chúng xảy ra và trở nên nghiêm trọng.

### 32. NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

#### a. Kiến thức chung

Thực phẩm chỉ cung cấp tất cả những gì bạn ăn uống vào để lấy dinh dưỡng nuôi sống cơ thể. Thật không may là đôi khi trong thực phẩm không chỉ thuần dinh dưỡng. Một số bệnh đường ruột có nguyên nhân từ thực phẩm ăn vào đã bị nhiễm trùng. Một số khác gây vấn đề do sự chế biến, bảo quản không đúng cách. Và một số khác nữa là những thứ không ăn được lẫn vào trong thực phẩm nên gây hại.

Theo thống kê, có chừng 30% các bệnh gây ra từ thực phẩm là do sự chế biến, bảo quản không đúng cách. Và bạn có thể thoát khỏi vấn đề này nếu có được một số hiểu biết đơn giản về thực phẩm. Điều cần nhớ trước tiên là, có rất nhiều loại vi khuẩn trong môi trường luôn sẵn sàng xâm nhập vào cơ thể bạn, và thông qua con đường thực phẩm là một con đường rất dễ dàng đối với chúng. Những loại vi khuẩn này một khi đã vào được cơ thể bạn, có thể gây ra rất nhiều loại bệnh tật. Khi ấy, chúng sẽ đe dọa tính mạng và cuộc sống bình yên của bạn, làm cho bạn phải tốn kém hơn gấp nhiều lần so với những chi phí phải bỏ ra để bảo quản, chế biến thực phẩm đúng cách, mà lâu nay có thể bạn vẫn xem thường.

Một số thực phẩm gây tác hại cho cơ thể bạn ngay khi ăn vào. Chúng có chứa trong đó những chất độc nào đó gây phản ứng mạnh mẽ cho cơ thể. Các triệu chứng thông thường khi ngộ độc thực phẩm loại này có thể là bụng đau dữ dội, quặn thắt lại, tiêu chảy, ói mửa, đau đầu, sốt cao, mặt đỏ bừng, và đôi khi có máu hoặc mủ ra theo trong phân.

Các triệu chứng thường là xuất hiện ngay chừng 30 phút sau khi bạn ăn xong thức ăn có độc. Nhưng trong một số trường hợp, cũng có thể chúng xuất hiện sau nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều tuần lễ. Những triệu chứng ấy thường chỉ kéo dài trong vòng một hoặc hai ngày, nhưng cũng có đôi khi chúng lên đến 10 ngày.

Đối với đa số những người khỏe mạnh bình thường, những lần ngộ độc này không đến nỗi đe dọa tính mạng. Tuy nhiên, chúng đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ con, phụ nữ đang mang thai và những người mắc bệnh cơ thể đang suy yếu. Với các đối tượng này, khi có các dấu hiệu nhiễm độc cần đưa đến những nơi có đầy đủ phương tiện hồi sức cấp cứu càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, biện pháp tốt nhất để giải quyết vấn đề vẫn là làm thế nào để ngăn ngừa trước khi việc ngộ độc xảy ra. Những biện pháp này thường đòi hỏi một số hiểu biết và quan tâm ngay từ khi bạn đi mua thực phẩm.

Thực phẩm chế biến sẵn ở các cửa hàng thường dễ có vấn đề. Thực tế, người ta không có đủ điều kiện để bảo quản thực phẩm chống lại mọi nguồn nhiễm trùng trong một môi trường quá rộng lớn và phức tạp. Không khí, dụng cụ tiếp xúc với thực phẩm, ngay cả bao bì đóng gói đều là những nguồn nhiễm trùng nếu không được xử lý đúng cách. Thậm chí thực phẩm còn có thể nhiễm trùng trên đường bạn mang về nhà nữa.

Một trong các loài vi khuẩn gây nhiễm độc thường thấy nhất là *Listeria monocytogene*. Vi khuẩn này đã được phát hiện từ rất lâu, và chúng cũng dễ diệt trừ. Bạn chỉ cần nấu chín thực phẩm là có thể giết chết tất cả loại vi khuẩn này. Nhưng điều đơn giản đó nhiều khi không được tuân thủ đúng mức.

Điều phức tạp đối với vi khuẩn *Listeria* là không phải mọi người đều có triệu chứng nhiễm bệnh khi ăn thức ăn có loại vi khuẩn này. Thực tế, đa số người khỏe mạnh không nhiễm bệnh và thậm chí không có cả những dấu hiệu nhiễm trùng nữa. Thế nhưng, chúng đe dọa những người đang ốm, những người già, trẻ con và phụ nữ có thai. Khi những người này nhiễm trùng, triệu chứng thường là sốt cao, buồn nôn và nôn mửa, tiêu chảy, mệt rũ rượi... Các biến chứng tiếp theo có thể dẫn đến là nhiễm trùng não, nhiễm trùng máu, và phụ nữ có thai có thể có những nguy hiểm đe dọa đến thai nhi. Mức độ diễn tiến cuối cùng của bệnh là tử vong.

Mức độ nguy hiểm của loại vi khuẩn này với các đối tượng đã nói là rất lớn. Một cuộc nghiên cứu rộng rãi ở 4 tiểu bang của Hoa Kỳ, bao gồm *California*, *Tennessee*, *Oklahoma* và *Georgia* đã ghi nhận là có đến 23% tử vong trong số những người nhiễm loại vi khuẩn này. Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh Hoa Kỳ<sup>1</sup> ước tính là có chừng 1.850 người mắc bệnh loại này mỗi năm ở Hoa Kỳ, và trong đó có chừng 425 trường hợp tử vong.

Các nhà nghiên cứu đưa ra nhận xét là, hầu hết các trường hợp nhiễm trùng đều xuất phát từ việc mua thức ăn ở các cửa hàng thực phẩm chế biến sẵn.

Nhiễm độc từ bao bì đựng thực phẩm cũng là một vấn đề thường gặp. Một khảo sát gần đây đã phát hiện một hiện tượng nhiễm độc từ loại bao bì có mực in chứa kim loại chì.

Mặc dù tất cả bao bì dùng chứa thực phẩm đều đã được kiểm nghiệm trước khi mang ra sử dụng, nhưng nhiễm độc thực phẩm xảy ra khi người dùng sử dụng những bao bì đó không đúng quy định. Ví dụ điển hình cho hiện tượng này

---

<sup>1</sup> The Centers for Disease Control

được phát hiện khi loại bao chứa bánh mì được người sử dụng lộn ngược lại để chứa một loại thực phẩm khác.

Khi nhãn hiệu nằm bên ngoài bao bì, vấn đề nhiễm độc không xảy ra. Sau khi dùng hết bánh mì, người dùng lấy các bao chứa đó lộn ngược phía ngoài vào trong để không nhìn thấy các nhãn hiệu, rồi dùng để chứa một loại thực phẩm khác. Khi ấy, mực in trên bao bì bắt đầu ngấm dần vào thực phẩm. Trong mực in có chứa một hàm lượng chì đáng kể, và do đó gây ngộ độc cho người dùng. Người ta nhận thấy ở một số thực phẩm có độ hấp thụ chì cao, chỉ trong 10 phút có thể có đến 5% lượng chì trong mực được ngấm vào thực phẩm.

Nhiễm độc chì là một hiện tượng rất nguy hiểm. Nếu lượng chì trong máu đủ độ đậm đặc, chúng có thể dẫn đến hủy hoại não.

### b. Những điều nên làm

– Khi bạn cần phải mua thức ăn chế biến sẵn, thì các loại thực phẩm đóng hộp với công nghệ cao là an toàn hơn hết. Tốt nhất là không nên dùng các loại thực phẩm được chế biến thủ công với phương tiện gia đình được bán ở các cửa hàng nhỏ.

– Không mua các loại thực phẩm đóng hộp hoặc đóng bao khi có dấu hiệu không còn nguyên vẹn. Chẳng hạn hộp bị móp méo, bao bị rách... Nếu là loại thực phẩm có ghi hạn sử dụng thì không dùng khi chúng đã quá hạn. Nếu bạn mua để dùng trong một thời gian lâu, bạn phải tính cả thời gian tồn trữ đó.

– Khi mua trứng, không mua những quả trứng đã rạn vỡ, mặc dù chúng có thể rẻ hơn nhiều. Bạn không thể đảm bảo điều kiện vô trùng cho đến lúc sử dụng chúng.

– Điều kiện vệ sinh ở nơi bạn mua thực phẩm là rất dễ nhận ra, và chúng vô cùng quan trọng. Không mua thực phẩm ở những nơi mà bạn cảm thấy không được sạch sẽ, gọn gàng.

– Nếu bạn dùng tủ lạnh để giữ thức ăn, cần hiểu biết về nhiệt độ và phương thức bảo quản thích hợp riêng cho từng loại thức ăn.

– Lượng thức ăn được làm lạnh trong tủ lạnh có một giới hạn nhất định. Bạn không được chứa quá nhiều thức ăn cần làm lạnh trong tủ. Như vậy, chúng sẽ không được làm lạnh đúng mức và dẫn đến hư hỏng tất cả.

– Những thức ăn còn thừa lại phải được quan tâm đặc biệt. Đôi khi, vất bỏ chúng đi lại là một quyết định khôn ngoan hơn là cố đưa vào bữa ăn khi chúng không được giữ trong điều kiện tốt.

– Điều kiện vệ sinh cần được quan tâm ở mọi lúc, mọi nơi. Giỏ đi chợ, nhà bếp, dụng cụ nấu ăn... nói chung là tất cả những gì liên quan đến bữa ăn của bạn, đều phải được giữ sạch ở mức có thể được. Và quan trọng hơn hết là phải rửa tay thật sạch, trước khi nấu ăn, trước khi ăn và cả sau khi ăn nữa.

– Khi bạn cất thức ăn trên thớt thì đó là một nơi dễ nhiễm trùng nhất nếu thớt không được rửa sạch thường xuyên. Một thực tế là, khi bảo quản sạch thì thớt gỗ tốt hơn loại thớt bằng plastic, vì chúng không dễ cho vi khuẩn đeo bám và sống lâu trên bề mặt.

– Một lỗi nhỏ nhưng quan trọng thường mắc phải là dùng cùng một thứ đồ chứa (bát, đĩa...) cho thức ăn khi chưa nấu và thức ăn sau khi nấu. Hạn chế điều này, bởi vì cho dù bạn có rửa sạch trước khi dùng lại thì bề mặt chúng vẫn còn bám một lớp nước, không đảm bảo vô trùng. Nếu dùng một

món đồ chứa khác, đã rửa sạch và làm khô trước đó, sẽ đảm bảo an toàn hơn.

- Dùng nước sạch để rửa các món ăn sống như rau cải, trái cây... tốt hơn là dùng các loại nước rửa không đảm bảo.

- Thức ăn còn lại sau bữa ăn, nếu muốn bảo quản cho bữa ăn sau đó, thì phải được mang đi bảo quản ngay sau khi ăn xong.

- Nếu giữ thịt trong tủ lạnh, nên cắt thành miếng nhỏ, hoặc lát mỏng để bảo quản tốt hơn.

- Trong bất cứ trường hợp nào, nếu bạn thấy thức ăn đổi màu, có mùi lạ... tốt nhất là không nên dùng nữa.

- Hạn chế các loại thức ăn chế biến không đủ độ chín như thịt tái, gỏi sống...

- Các chế phẩm từ sữa rất dễ nhiễm trùng. Chỉ dùng những loại sản phẩm mà bạn biết chắc là áp dụng các phương pháp tiệt trùng đáng tin cậy.

- Thức ăn còn lại từ những bữa ăn trước, không chỉ *hâm nóng* mà luôn luôn phải đảm bảo *đun sôi* trở lại trước khi ăn.

- Những thức ăn lạnh không nên lấy ra khỏi tủ lạnh trước bữa ăn quá hai giờ. Chỉ nên lấy ra trước khi ăn hoặc đã gần đến bữa ăn.

### 33. NHIỄM ĐỘC KIM LOẠI

#### a. Kiến thức chung

Nhiễm độc kim loại là từ được dùng để chỉ chung cho những trường hợp mà nồng độ kim loại trong cơ thể lên cao hơn mức bình thường.

Mặc dù trong tự nhiên có rất nhiều nguyên tố kim loại, và thành phần cấu tạo của cơ thể con người cũng có khá nhiều kim loại, nhưng tỷ lệ hiện diện của chúng trong cơ thể chỉ giới hạn ở những nồng độ nhất định, thường là rất thấp.

Khi chúng ta tiếp xúc với những môi trường đặc biệt chứa nhiều kim loại ở dạng mà cơ thể hấp thụ được, chúng sẽ có khả năng bị hấp thụ vào cơ thể và gây nhiễm độc. Nhiễm độc cơ thể theo cách này không xảy ra với tất cả các kim loại, mà chỉ thường gặp nhất là ở một số kim loại như arsenic, vàng, chì, kẽm, đồng...

Cơ thể tiếp xúc với kim loại, có thể bị nhiễm qua nhiều hình thức, như hít phải bụi kim loại trong không khí, ngấm qua da, hoặc hấp thụ kim loại đã tan trong thực phẩm.

Có hai dạng nhiễm độc. Nhiễm độc cấp tính là khi cơ thể hấp thụ một lượng quá lớn kim loại trong một thời gian ngắn. Nhiễm độc kinh niên xảy ra khi kim loại bị ngấm vào cơ thể với lượng nhỏ nhưng kéo dài khá lâu, đủ để đưa nồng độ kim loại lên đến mức gây nhiễm độc.

Cơ thể trẻ em đặc biệt nhạy cảm và chịu ảnh hưởng rất lớn đối với nhiễm độc kim loại. Đơn giản chỉ là vì khối lượng cơ thể của chúng nhỏ, nên chỉ cần một lượng rất ít kim loại đưa vào cũng sẽ chiếm một tỷ lệ khá cao.

Nhiễm độc kim loại là một vấn đề xuất phát từ môi trường chung quanh, nên khi có xảy ra nhiễm độc, thường là

sẽ liên quan đến nhiều người. Có khi là các thành viên trong cùng một gia đình, hoặc có khi là những công nhân ở cùng một xưởng máy. Và nếu nhiễm độc xuất phát từ nguồn nước, nạn nhân có thể là cư dân của cả một vùng.

Khi bị nhiễm độc kim loại, nạn nhân có thể chịu đựng các triệu chứng ở nhiều mức độ khác nhau, tùy theo loại kim loại gây nhiễm độc, và tùy theo nồng độ bị nhiễm. Nạn nhân có thể bị ảnh hưởng đến não, các tế bào thần kinh, hồng cầu trong máu, hệ thống tiêu hóa, và mức độ nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong.

Công nhân làm việc trong những ngành sản xuất kim loại, với các công nghệ như nấu chảy, khai thác quặng, tinh luyện kim loại... có thể nhiễm độc bằng đủ mọi hình thức. Họ có thể hít thở bụi kim loại hàng ngày, hấp thụ qua da, và thậm chí qua các bữa ăn trong xưởng máy nữa. Trong tiến trình tinh luyện một kim loại nào đó, công nhân còn có thể nhiễm độc bởi những kim loại khác lẫn trong đó. Mặc dù khối lượng các tạp chất này là rất nhỏ, nhưng chúng lại vô cùng nguy hiểm vì tính độc hại của chúng.

Ngành công nghệ sản xuất và sửa chữa bình điện (ắc-quy) gần như không thể tránh khỏi việc nhiễm độc chì ở từng mức độ khác nhau.

Nông dân sử dụng các loại hóa chất diệt côn trùng, thuốc trừ sâu... có thể nhiễm độc kim loại mà không biết, vì thường là phải tích tụ nhiều ngày, đặc biệt là các kim loại như asenic, kẽm...

Và còn một nguồn nhiễm độc thông thường nhất mà có lẽ bạn chưa quan tâm đến. Các bình chứa, ly tách, dụng cụ nấu ăn bằng kim loại hoặc có chứa một phần các kim loại như nhôm, đồng, kẽm, chì... đều có khả năng gây nhiễm độc nếu bạn để chúng tiếp xúc với các loại thức ăn, thức uống có độ acid cao, như nước chanh, rượu vang, các món ăn chua...

nhất là khi bạn ngâm chúng trong một thời gian lâu trước khi dùng đến.

Như vậy, nhiễm độc kim loại xảy ra ở nhiều môi trường khác nhau. Với một kiến thức nhất định về những môi trường có khả năng gây độc hại như trên, bạn có thể giảm thiểu đến mức thấp nhất nguy cơ nhiễm độc cho bản thân và gia đình.

Nhiễm độc kim loại thường rất khó nhận ra, chỉ cho đến khi các triệu chứng được lộ rõ. Và điều quan trọng là bạn cũng cần hiểu biết về những triệu chứng ấy để có thể yêu cầu khám và điều trị kịp thời.

### ***Một số triệu chứng khi bị nhiễm độc các kim loại thường gặp:***

- Khi nhiễm độc arsenic, người bệnh thường buồn nôn, ói mửa, tiêu chảy và đau bụng. Trên da có thể có các hiện tượng viêm nhiễm, mất màu da, hoặc nổi những mụn nhỏ phát triển bất thường.

- Khi nhiễm độc vàng, người bệnh thường tiêu chảy và đau nơi dạ dày. Có thể có dấu hiệu viêm nhiễm ở nơi vùng da tiếp xúc.

- Khi nhiễm độc chì, người bệnh thường nôn mửa, táo bón và nhất là sụt cân. Trọng lượng cơ thể có thể giảm rất nhanh. Những trường hợp nghiêm trọng có thể gây co giật hoặc hôn mê.

- Khi nhiễm độc kẽm, người bệnh thường nôn mửa nhiều và có thể bị chảy máu đường ruột. Tình trạng chung của cơ thể thường không ổn định, hay run rẩy, giảm mức phản xạ tự nhiên, đôi khi bị tê liệt.

- Khi nhiễm độc đồng, người bệnh thường nôn mửa nhiều, đi tiêu chảy và đau quặn trong vùng bụng. Có dấu hiệu viêm



## Cẩm nang sức khỏe gia đình

niêm nơi vùng da tiếp xúc với kim loại, có thể nổi đỏ lên từng vùng và ngứa nhiều.

### b. Những điều nên làm

– Khi có dấu hiệu nghi ngờ là bạn hoặc người thân trong gia đình đã bị nhiễm độc kim loại, nên đi khám ngay, càng sớm càng tốt. Phát hiện sớm là yếu tố then chốt giúp cho việc trị liệu được dễ dàng.

– Tránh tiếp xúc trực tiếp với các hóa chất chứa kim loại, thông thường nhất là các loại thuốc trừ côn trùng, nấm bệnh, cỏ dại... Nên biết là dạng rắn thông thường của kim loại không phải là dạng dễ gây nhiễm độc cho bạn, mà chính dạng kim loại được đưa vào các hóa chất, hoặc dạng bay hơi, mới dễ dàng đi vào cơ thể bạn. Khi cần tiếp xúc với những hóa chất có khả năng gây nhiễm độc kim loại, bạn phải cẩn thận hết mức: mặc quần áo bảo vệ kín cơ thể, đeo găng tay, và trong một số môi trường đặc biệt nguy hiểm cũng cần dùng đến mặt nạ thở.

– Sau mỗi lần làm việc trong những môi trường có khả năng nguy hiểm, cần tắm rửa sạch sẽ ngay. Một lượng rất nhỏ kim loại bám trên cơ thể bạn cũng có thể gây ra những vấn đề lớn.

– Một số rác thải khi đốt có thể sản sinh ra một lượng lớn khí kim loại. Loại khói độc ấy dễ dàng tan loãng vào môi trường chung quanh. Bạn nên tránh thói quen đốt rác thải trong vườn. Tốt hơn nên đưa chúng đến các bãi rác công cộng để được xử lý thích đáng.

– Tránh dùng những loại sơn có chì để sơn lên vách tường. Ngày nay rất ít người dùng những loại sơn này, nhưng có thể căn nhà bạn quá cũ và trước đây đã được sơn bằng những loại sơn ấy. Trong trường hợp này, bạn nên xem

## Nhiễm độc kim loại

xét việc sơn lại các vách tường. Sơn có chì không đảm bảo độ an toàn vì chì có thể thoát ra môi trường chung quanh.

– Các cơ sở sản xuất đồ gia dụng bằng kim loại thường không đạt được các tiêu chuẩn an toàn quy định. Tốt hơn bạn nên dùng các nhãn hiệu có uy tín. Đồ dùng nấu ăn, bát đĩa, thìa, tách uống nước... đều là những nguồn dễ gây nhiễm độc nếu chúng được chế tạo bằng kim loại không đạt tiêu chuẩn.

– Với các vật dụng bằng kim loại đã quá cũ và có dấu hiệu hen rỉ, tốt hơn là bạn nên thay mới. Rỉ kim loại là dạng rất dễ hòa tan vào môi trường để từ đó gây nhiễm độc.

– Không chứa thức ăn, thức uống có độ acid cao trong các vật dụng bằng kim loại. Chẳng hạn, khi bạn nấu ăn xong, cần lấy sạch thức ăn ra khỏi soong, chảo... và chứa trong những vật chứa an toàn khác. Chỉ dùng soong, chảo... trong thời gian đun nấu. Hoặc nước chanh pha xong nên uống ngay, đừng để lâu với một thìa kim loại ngâm trong đó...

## 34. SAU NHỮNG CƠN SAY

### a. Kiến thức chung

Cho dù bạn không phải là một người nghiện ngập quá đáng, nhưng những cảm giác khó chịu để lại sau một cơn say có thể không xa lạ với bạn. Chúng ta, hầu như ai cũng đã từng trải qua.

Lời khuyên tốt nhất cho vấn đề là đừng bao giờ uống các loại rượu, bia. Nhưng đây lại là lời khuyên gần như không thể thực hiện được trong môi trường giao tiếp xã hội. Lời khuyên thứ hai, có thể là có ích và có khả năng thực hiện được, đó là: đừng bao giờ uống quá say.

Mức độ “quá say” thường không giống nhau ở mọi người, thậm chí cũng không giống nhau ở cùng một người trong những thời gian, những điều kiện khác nhau. Và bạn là người duy nhất có thể biết được mức giới hạn cho chính mình, nếu bạn ý thức được đó là điều vô cùng quan trọng.

Những triệu chứng sau cơn say thường đa dạng, có thể khác nhau ở mỗi người, nhưng đa số đều phải chịu đựng một số vấn đề nhất định, như nhức đầu, mỗi mệt rã rời, nôn mửa, nhạt miệng không muốn ăn hoặc ăn không biết ngon, khô khát dữ dội, toát mồ hôi khắp người, hoa mắt không nhìn rõ, chóng mặt, choáng váng... và thường có cảm giác chán nản, thất vọng vô cớ... Những triệu chứng này là do nồng độ cồn trong máu lên quá cao, tạo ra sự mất quân bình về các thành phần hóa học trong cơ thể. Vì cồn là một chất lợi tiểu, nên nó gây ra cảm giác khô khát.

Nếu bạn dùng các loại rượu đóng chai, mỗi loại thường tạo ra hậu quả sau cơn say khác nhau. Các nghiên cứu cho thấy, không phải chỉ riêng nồng độ cồn, mà những chất phụ

gia để tạo hương vị, màu sắc cho rượu cũng đóng vai trò quan trọng trong việc gây ra các triệu chứng sau cơn say. Bạn có thể tự cảm nhận được, đối với mình loại rượu này “êm” hơn loại rượu khác nào đó, chẳng hạn. Những loại rượu thơm đường như có khả năng gây nhức đầu nhiều hơn rượu thường. Trong cùng một tiệc rượu, nếu bạn dùng nhiều loại rượu khác nhau có thể gây cảm giác khó chịu nghiêm trọng hơn sau cơn say.

Hút thuốc trong khi uống rượu làm tăng thêm sự khó chịu sau cơn say. Ngược lại, dùng một ít thức ăn trước khi uống rượu, nhất là thức ăn nhiều chất béo, sẽ giúp giảm nhẹ cảm giác khó chịu trong bao tử, vì chất béo bao phủ một lớp trong bao tử giúp chống lại tác dụng của cồn.

### b. Những điều nên làm

– Trong giao tiếp xã hội, rất khó lòng tránh né việc uống một lượng rượu bia nhất định nào đó. Tuy nhiên, bạn cần xác định cho chính mình một giới hạn “an toàn” và đừng bao giờ vượt qua giới hạn ấy.

– Không hút thuốc khi đang uống rượu.

– Kéo dài thời gian uống, nghĩa là uống những lượng nhỏ, đừng đưa vào cơ thể một lượng cồn lớn và quá nhanh.

– Uống xen các thức uống khác trong khi uống rượu, nhằm pha loãng độ cồn trong máu. Hơn nữa, làm như vậy sẽ giúp bạn sớm có cảm giác “đầy bụng” nên không thể tiếp tục uống nhiều rượu hơn.

– Nên ăn no trước khi uống rượu, nếu có thể nên dùng một ít thức ăn có nhiều chất béo.

– Sau cơn say, uống càng nhiều nước càng tốt. Tốt nhất là nước cam, chanh, nước đường...

– Hạn chế tối đa những cơn say của bạn. Nên nhớ, rượu là chất gây nghiện, nên cơn say thứ hai bao giờ cũng sẽ tồi tệ hơn cơn say thứ nhất.

– Để điều trị triệu chứng, có thể dùng aspirin với liều vừa phải.

– Khi bạn đã chấp nhận một tiệc rượu, là bạn đồng thời chấp nhận những cảm giác khó chịu sau đó. Không có cách nào giúp bạn hoàn toàn tránh khỏi chúng, chỉ có thể giảm nhẹ phần nào mà thôi. Những gì có thể thực sự giúp bạn là: uống nhiều nước và ngủ yên một thời gian.

### 35. SAY SÓNG KHI ĐI TÀU

#### a. Kiến thức chung

Khi đi tàu trên sông biển, đôi khi bạn phải trải qua những cảm giác rất khó chịu được gọi là say sóng. Người bị say sóng thường nôn mửa, nhức đầu, chóng mặt, có cảm giác thân thể rất nặng nề, toát mồ hôi khắp người... Trong một số trường hợp, tim có thể đập nhanh hoặc thở gấp, hơi thở ngắn.

Đây là một hiện tượng rất thông thường. Các nhà nghiên cứu cho biết có chừng 30% người đi biển bị say sóng trong điều kiện thông thường, và đến 90% trong những điều kiện xấu như khi biển động, có sóng lớn.

Một số người không chịu nổi những cảm giác khó chịu của việc say sóng, và họ thấy tốt nhất là tránh xa việc đi tàu. Tuy nhiên, vấn đề không đến mức nghiêm trọng như vậy. Với một số kiến thức nhất định, bạn có thể vẫn có khả năng thưởng thức những giờ tuyệt vời lên thuyền trên sóng nước mà không phải chịu đựng cơn say sóng quá đáng.

#### b. Những điều nên làm

– Tránh đi tàu trên sông, biển vào những ngày thời tiết xấu. Gió mạnh và sóng to là nguyên nhân khiến bạn rất khó có thể tránh được việc say sóng.

– Chọn đi loại tàu lớn, nhất là khi đi xa. Tàu càng lớn, khả năng bị say sóng của bạn càng ít hơn. Điều này dễ hiểu, vì thuyền lớn có khả năng ổn định thăng bằng, ít bị nhồi trên sóng nước.

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

---

– Nên ở giữa tàu, đừng đi ra mũi tàu. Các mũi tàu chuyển động nhiều hơn, trong khi phần giữa tàu thường được giữ ổn định hơn.

– Tránh không đi tàu vào những lúc bạn đang có vấn đề về tai nghe. Trong tai chúng ta có một lượng nhỏ chất lỏng giúp tạo ra cảm giác thăng bằng. Khi lượng chất lỏng này không ổn định, bạn có cảm giác chóng mặt và buồn nôn. Nói chính xác, cảm giác buồn nôn và chóng mặt khi bạn say sóng là xuất phát từ đây. Vì vậy, nếu bạn đang có vấn đề về tai nghe và đi tàu trong lúc đó, bạn có thể nhận lãnh những hậu quả nghiêm trọng hơn bình thường.

– Dùng một loại thuốc chống say sóng có bán sẵn trên thị trường. Có các dạng thuốc uống, thuốc chích và thuốc dán. Loại thuốc dán được xem là có ưu điểm nhất, vì chúng ít gây phản ứng phụ và có thời gian tác dụng kéo dài. Thuốc chích hoặc thuốc viên chỉ công hiệu trong vòng 2 giờ, trong khi thuốc dán có thể kéo dài đến 8 giờ. Tuy nhiên, bạn phải dùng thuốc dán đúng cách. Nên dán vào bên dưới vành tai,<sup>1</sup> thuốc dần dần thấm vào da và tạo hiệu quả cao nhất sau khoảng 4 giờ. Vì vậy, bạn cần tính toán để dùng thuốc trước khi lên tàu ít nhất là 4 giờ. Các phản ứng phụ có thể có là cảm giác khô miệng, hoa mắt hoặc đôi khi hơi nhức đầu. Bạn cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng.

– Giữ ấm cho cơ thể. Mặc y phục giữ ấm đầy đủ có thể giúp tăng khả năng đề kháng của cơ thể chống lại cơn say sóng.

– Ăn nhiều thức ăn, nhưng không ăn một lần quá nhiều, mà chia ra làm nhiều lần, mỗi lần một ít. Tốt nhất là các món ăn nhẹ, dễ tiêu.

---

<sup>1</sup> Chỗ thịt mềm gọi là da tai.

## Say sóng khi đi tàu

---

– Uống một ít nước gừng nóng, hoặc dùng loại thuốc viên bột gừng được chế biến sẵn.

– Khi dạo chơi trên boong tàu, chỉ nhìn ra xa hướng chân trời, tránh nhìn xuống dòng nước chảy hoặc những vật thể gần tàu.

– Thường xuyên dùng tay chà xát vùng da giữa ngón tay cái và ngón trỏ. Nhiều người đã xác định việc xoa bóp như thế giúp họ giảm bớt cảm giác nôn mửa.

### 36. MỆT MỎI SAU KHI ĐI XA BẰNG MÁY BAY

#### a. Kiến thức chung

Sau những chuyến đi xa bằng máy bay, cơ thể chúng ta thường mệt mỏi và có những triệu chứng xáo trộn rất khó chịu. Điều này xảy ra thường nhất là khi bạn vượt qua nhiều múi giờ trong một thời gian ngắn, nghĩa là đi về hướng đông hoặc hướng tây. Nhịp độ sinh hoạt bình thường của cơ thể khi ấy bị thay đổi rất đột ngột, chưa điều chỉnh kịp thời với môi trường sống thật ở chung quanh.

Các triệu chứng rõ nét là mệt mỏi, cơ thể lười nhác không còn năng động, cảm giác đói bụng không đúng vào giờ ăn, và đại tiểu tiện vào những giờ thất thường. Ngoài ra, hầu hết các sinh hoạt bình thường hàng ngày của cơ thể cũng đều có sự thay đổi.

#### b. Những điều nên làm

- Tìm hiểu giờ của nơi đến, và điều chỉnh giờ ăn, giờ ngủ của bạn theo giờ của nơi đến trước chuyến bay một vài ngày.
- Trước khi lên máy bay một ngày, chỉ ăn những thức ăn nhẹ, dễ tiêu.
- Tránh không uống rượu, bia hoặc các thức uống có cồn. Nồng độ cồn làm giảm khả năng thích nghi của cơ thể.
- Uống nhiều nước lọc hoặc các thức uống không có cồn.
- Tránh mang giày, vớ quá chật, cũng như nên chọn quần áo rộng, thoải mái để mặc trong thời gian chuyến bay.
- Sau chuyến bay, cần sắp xếp trước một thời gian nghỉ ngơi ít nhất là 24 giờ, để giúp cơ thể có thời gian điều chỉnh thích hợp với môi trường mới.

- Nếu bạn đang dùng một loại thuốc điều trị nào đó, tiếp tục dùng thuốc theo với *thời gian thật của đồng hồ*, đừng theo với *giờ của nơi đến*.
- Đừng bắt tay vào những công việc quan trọng hoặc đưa ra quyết định trọng đại trong thời gian sau chuyến bay, ít nhất là 48 giờ. Trạng thái tinh thần không thoải mái sẽ dẫn đến nhiều sai lầm mà bạn có thể phải ân hận về sau.

## 37. TÁO BÓN

### a. Kiến thức chung

Táo bón không phải là chứng bệnh nghiêm trọng. Nhưng gây khó chịu rất nhiều cho người bệnh, và là một chứng khá phổ biến đối với hầu hết mọi người. Riêng ở Hoa Kỳ, mỗi năm có ít nhất là 4 triệu rưỡi người chịu ảnh hưởng của chứng bệnh này.

Táo bón thông thường chỉ là phản ứng xảy ra cho cơ thể khi chế độ ăn uống không thích hợp hoặc cũng có thể do lạm dụng các loại thuốc nhuận tràng. Nếu đúng là do nguyên nhân này, việc dùng thuốc nhuận tràng sẽ càng làm cho tình hình trở nên nghiêm trọng hơn, thay vì là giảm bớt.

Tuy nhiên, đôi khi táo bón cũng gây ra do những vấn đề sức khỏe khác. Những người đau đường ruột có thể bị táo bón. Nguyên nhân là vì hoạt động co bóp của các cơ thành ruột không được bình thường, dẫn đến việc phân nằm lại trong ruột lâu hơn và trở nên đen, cứng, rất khó đưa ra khỏi hậu môn.

Những bệnh nhân bị mất nước nhiều, hoặc các chứng đột quỵ, bệnh Parkinson... cũng có thể bị táo bón. Nguyên nhân là vì các bệnh này làm thay đổi, thường là ngăn trở, hoạt động của các cơ nơi thành ruột. Ngoài ra, các bệnh khác như hội chứng rối loạn tiêu hóa, tiểu đường, yếu thận... cũng gây ra táo bón.

Vấn đề trở nên nghiêm trọng nhất khi táo bón là dấu hiệu cảnh báo của chứng ung thư ruột. Trong trường hợp này, có một số triệu chứng đi kèm theo như: biếng ăn, sụt cân nhanh, có máu trong phân, cơ thể rất mệt mỏi, suy nhược và đau thường xuyên trong bụng. Nếu bạn nhận ra một số các

triệu chứng này đi kèm với táo bón, cần đi khám bác sĩ ngay. Nếu không phát hiện ra ung thư sớm, bạn sẽ làm cho chứng bệnh này càng trở nên khó điều trị, bởi vì việc sử dụng các loại thuốc điều trị táo bón, nhất là thuốc nhuận tràng, sẽ không mang lại hiệu quả nào, chỉ làm chậm trễ việc điều trị ung thư.

Trong thành phần thức ăn của chúng ta, có một lượng khá lớn những chất bã mà cơ thể không hấp thụ được. Tuy nhiên, chúng đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp cơ thể tổng phân ra bên ngoài dễ dàng. Đó là các chất xơ thường có nhiều trong các loại thức ăn chứa tinh bột thô, như khoai lang, gạo lức... Các loại rau cải, trái cây... cũng cung cấp nhiều chất xơ. Khi chế độ ăn hàng ngày không cung cấp đủ chất xơ, bạn rất dễ bị táo bón.

Nếu xác định táo bón không phải là dấu hiệu liên quan đến các vấn đề sức khỏe khác nữa, thì việc điều trị thường không cần phải dùng đến thuốc men. Hay nói chính xác hơn, việc lạm dụng thuốc thường dẫn đến nhiều vấn đề nghiêm trọng khác, thay vì chỉ là cảm giác khó chịu của táo bón.

### b. Những điều nên làm

– Dùng thức ăn có nhiều chất xơ<sup>1</sup> như các loại ngũ cốc, rau cải. Một số dạng thuốc viên được bào chế để cung cấp chất xơ cũng có thể dùng được, như Metamucil hoặc FiberCon. Tuy nhiên, dùng thức ăn tự nhiên vẫn là giải pháp tốt hơn.

– Uống nhiều nước. Mỗi ngày bạn có thể uống đến 8 ly lớn nước lọc, hoặc nhiều hơn. Uống nhiều nước giúp đẩy nhanh tiến trình trao đổi chất trong cơ thể và không dẫn

<sup>1</sup> Còn gọi là sợi tinh bột.

đến bất cứ phản ứng bất lợi nào. Trong rất nhiều trường hợp, chỉ riêng việc uống đủ lượng nước cơ thể cần đã đủ để giúp bạn thay đổi được vấn đề.

– Tránh dùng các loại thuốc nhuận tràng. Mặc dù tên gọi của thuốc nghe ra rất hấp dẫn khi bạn đang phải khó chịu vì táo bón, nhưng thực tế chúng không giúp gì nhiều. Trong khi đó, chúng là loại thuốc gây nghiện khi sử dụng nhiều lần và khi lạm dụng sẽ gây hại đến ruột, khiến cho chứng táo bón trở nên nghiêm trọng hơn nữa. Thay đổi chế độ ăn uống hàng ngày thường là một quyết định khôn ngoan và an toàn hơn.

– Cần hiểu đúng nghĩa thế nào là táo bón. Nhiều người lo lắng dùng thuốc chỉ đơn giản vì số lần đi tiêu của họ ít hơn những người khác. Cơ thể mỗi người có nhu cầu và điều kiện hoạt động hoàn toàn khác nhau. Theo các bác sĩ, bạn có thể đi tiêu từ ba lần mỗi ngày (nhiều nhất) cho đến chỉ ba lần trong một tuần (ít nhất) và vẫn được xem là bình thường nếu không có dấu hiệu khó chịu nào kèm theo, nhất là phân đi ra không có màu đen và quá cứng. Bạn không thể lo lắng chỉ vì số lần đi tiêu của mình ít hoặc nhiều hơn so với người khác. Nói cách khác, nếu bạn chỉ đi tiêu ba lần trong một tuần và không thấy có dấu hiệu gì khác, đừng cố tìm cách can thiệp để buộc cơ thể bạn phải làm khác đi.

– Tập thể dục đều đặn. Nếu điều kiện của bạn rất khó khăn, cũng phải thu xếp tối thiểu là ba buổi tập một tuần, mỗi buổi chừng 20 đến 30 phút. Bạn có thể chạy bộ hoặc chọn bất cứ cách luyện tập nào bạn thích. Điều quan trọng là cần có sự vận động. Nhiều trường hợp táo bón xảy ra do cơ thể vận động quá ít. Những người già và phụ nữ mang thai cần chú ý những hoạt động nhẹ thường xuyên hàng ngày, vì những đối tượng này thường bị rơi vào trường hợp

thiếu hoạt động do cơ thể có cảm giác mỗi một. Điều này dễ dàng dẫn đến táo bón.

– Hạn chế tối đa việc sử dụng các loại thuốc nhét vào hậu môn để chống táo bón, hoặc biện pháp thụt tháo phân. Đây là những biện pháp can thiệp chỉ nên dùng khi thật sự cần thiết, có chỉ định của bác sĩ. Sau mỗi lần thực hiện các biện pháp này, hoạt động co bóp của ruột thường giảm đi, và do đó làm cho chứng táo bón càng nặng nề thêm.

– Không nên hoãn việc đi tiêu khi bạn cảm thấy có nhu cầu. Thường thì cơn đau bụng sẽ qua đi, bạn không cần đi tiêu nữa. Lượng phân nằm lại trong ruột vào lúc đó sẽ cứng hơn bình thường và dẫn đến táo bón. Vấn đề thường không xảy ra tức thì, nhưng nếu bạn có thói quen hoãn việc đi tiêu quá thường xuyên, bạn sẽ tạo điều kiện làm phát sinh chứng táo bón.

– Luyện tập một thời khóa đều đặn cho cơ thể bạn. Bắt đầu từ việc ăn uống điều độ, đúng giờ. Sau đó, bạn sẽ dần dần có được thói quen đi tiêu vào một giờ nhất định trong ngày. Thường thì vào buổi sáng sớm là tốt nhất. Những người có thói quen đi tiêu vào một giờ nhất định đều đặn mỗi ngày thường rất ít khi bị táo bón. Một tách nhỏ cà phê buổi sáng đôi khi có thể giúp bạn có cảm giác muốn đi cầu. Các nhà khoa học vẫn chưa xác định rõ cơ chế tác động này của cà-phê, nhưng đây là hiệu quả có thật trong nghiên cứu thực tế. Cà-phê thúc đẩy bạn đi tiêu sau khi uống vào khoảng 4 phút. So với nam giới thì tác động này được thấy rõ hơn ở phái nữ. Cũng có thể do nam giới thường quen thuộc với loại thức uống này hơn.

– Không nên rặn mạnh khi đi tiêu. Hoạt động bình thường này của cơ thể không cần đến sự cố gắng của bạn. Thói quen rặn mạnh khi đi tiêu dẫn đến bệnh trĩ và một số vấn đề khác nữa. Khi ấy, bạn sẽ bị đau mỗi lần đi tiêu. Cơn

đau có thể làm trì hoãn việc đi tiêu và thúc đẩy gây ra táo bón. Tốt nhất là đi tiêu khi nào bạn thực sự cảm thấy có nhu cầu, và đừng nôn nóng rút ngắn thời gian đi tiêu.

– Một số thuốc có tác dụng phụ gây ra táo bón. Nếu bạn đang dùng thuốc và bị táo bón, có thể hỏi bác sĩ về các tác dụng phụ của loại thuốc đang dùng. Trong trường hợp này, cần tuân thủ những chỉ dẫn của bác sĩ.

## **38. TIÊU CHẢY**

### **a. Kiến thức chung**

Tiêu chảy có thể là phản ứng tức thì của cơ thể với một loại thức ăn nào đó, nhưng cũng có thể là dấu hiệu nhiễm trùng đường ruột. Thông thường, đây không phải là một bệnh nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu kéo dài nó gây mất nước trầm trọng và có thể dẫn đến tử vong, nhất là đối với người già và trẻ em. Trong thực tế, mỗi năm ở Hoa Kỳ có chừng 30.000 người chết vì tiêu chảy.

Trong rất nhiều trường hợp, chỉ cần ngưng đưa thức ăn vào cơ thể và cung cấp đủ một lượng nước nhất định, rồi thì cơ thể có thể tự điều chỉnh vấn đề.

Tuy nhiên, việc mất nước có thể khá nghiêm trọng. Khi đó, những thức uống thông thường không đủ đáp ứng, mà cần dùng những chế phẩm đặc biệt có cân đối các loại muối khoáng cần thiết cho cơ thể. Những dạng chế phẩm này được hòa tan trong nước theo một liều lượng nhất định, và được đưa vào cơ thể thay cho nước uống thông thường. Trong hầu hết các trường hợp, người bệnh nên uống càng nhiều càng tốt để thỏa mãn nhu cầu cơ thể. Tuy nhiên, nên chia uống thật nhiều lần, mỗi lần một ít tốt hơn là cố uống vào một lần quá nhiều.

Sau chừng 24 giờ, thường thì có thể bắt đầu cho người bệnh ăn trở lại. Nên ăn thức ăn nhẹ và ăn thật ít, trong khi vẫn tiếp tục cung cấp nước uống.

Nếu là tiêu chảy do nhiễm trùng, việc can thiệp bằng kháng sinh là cần thiết và bạn nhất thiết phải cần đến sự theo dõi điều trị của thầy thuốc. Trong trường hợp này không nên để kéo dài mà cần điều trị ngay.



Tiêu chảy ở trẻ em, đặc biệt là trẻ còn quá nhỏ, cần đặc biệt chú ý vì hậu quả có thể rất nghiêm trọng và thường xảy ra rất nhanh. Chỉ một hoặc hai ngày cũng có thể làm trẻ kiệt sức khó hồi phục và kéo dài hơn có thể dẫn đến tử vong.

**b. Những điều nên làm**

- Chú ý giữ vệ sinh thức ăn, tránh ăn những thức ăn lạ lần đầu tiên quá nhiều.
- Đối với trẻ còn bú mẹ, cần dùng khăn sạch lau đầu vú mẹ trước mỗi lần cho bú. Với trẻ có bú sữa bình cần phải chú ý tiệt trùng núm vú, nhất là phải pha sữa đúng liều lượng.
- Cho bệnh nhân uống nhiều nước, ngay cả trong trường hợp có nôn mửa. Nếu tiêu chảy kéo dài, dùng nước uống đặc biệt để cung cấp lượng nước có muối khoáng cho bệnh nhân.
- Theo dõi kỹ diễn biến của bệnh và kịp thời đưa đến bệnh viện nếu có những dấu hiệu bất thường.
- Trẻ em cần được theo dõi chăm sóc tại bệnh viện.
- Sau khi ngưng tiêu chảy, cần chú ý chế độ ăn uống hồi phục cho bệnh nhân. Nên cho ăn từ từ, tăng dần từng ít một cho đến khi bằng với khẩu phần ăn bình thường.

**39. BỆNH TRĨ****a. Kiến thức chung**

Bệnh trĩ là một bệnh rất thường gặp, nhưng có lẽ bạn ít khi nghe nhắc đến. Lý do rất dễ hiểu. Trừ ra với những người rất thân thuộc, còn thì người ta rất ngại nhắc đến chứng bệnh này với bất cứ ai. Và nếu không may bạn mắc phải, thì thật có lẽ không còn gì khó chịu, bức dọc hơn, bởi vì nó tra tấn bạn gần như mỗi ngày.

Người lớn tuổi, thường là từ 50 tuổi trở lên, dễ mắc bệnh trĩ. Có thể ở nhiều mức độ khác nhau, nhưng có chừng 50% người lớn tuổi chịu ảnh hưởng của chứng bệnh này. Chưa thể nói chắc chắn được nguyên nhân nào gây bệnh, nên vấn đề hiện nay đối với bệnh chỉ là các biện pháp điều trị triệu chứng. Tuy nhiên, táo bón kéo dài có thể là điều kiện dễ dàng cho bệnh phát sinh.

Người mắc bệnh trĩ phải đau đớn, khó chịu mỗi lần đi tiêu. Bởi vì những mạch máu nơi hậu môn sưng tấy lên và trở nên rất nhạy cảm.

Có hai loại trĩ. Trĩ nội là loại trĩ khó phát hiện, vì chỗ sưng tấy nằm bên trong hậu môn. Bệnh không gây đau, nhưng thỉnh thoảng bạn có thể nhìn thấy ít máu vấy quanh cục phân, hoặc giấy vệ sinh sau khi đi tiêu. Ngoài ra, bạn vẫn cảm thấy như chưa đi tiêu xong, vẫn còn những cơn mót rặn, trong khi thật sự tất cả phân đã được đưa ra ngoài rồi.

Trĩ ngoại là loại bệnh gây khổ sở cho nhiều người hơn. Chỗ sưng tấy ở hậu môn lồi hẳn ra bên ngoài, làm cho người bệnh rất đau đớn mỗi lần đi tiêu. Có thể chảy máu ở nhiều mức độ, do người bệnh cố sức rặn để đưa phân ra, hoặc cũng có thể chỉ cần do giấy vệ sinh chùi nhẹ vào.

Nếu không được chữa trị, bệnh có thể kéo dài trở thành kinh niên. Tuy nhiên, sẽ không dẫn đến biến chứng nguy hiểm nào, trừ ra những trường hợp nhiễm trùng khi điều kiện vệ sinh không được đảm bảo.

Nhiều người cho rằng bệnh trĩ là một bệnh rất khó chữa khỏi, và thường tái phát. Điều đó không đúng. Thực ra bạn chỉ cần lưu tâm chăm sóc chỗ đau cẩn thận và đừng phạm những sai lầm đáng tiếc nào (gây nhiễm trùng hoặc dùng thuốc quá liều... ) bệnh sẽ tự khỏi sau một thời gian. Có thể giải quyết bằng phẫu thuật, nhưng điều đó không cần thiết, thường chỉ là vì bệnh nhân muốn được khỏi ngay mà không cần thời gian chờ đợi.

Một điều cần chú ý nữa là, chảy máu trong bệnh trĩ là máu tươi, màu đỏ sáng. Nếu bạn nhìn thấy máu trong phân không phải màu đỏ tươi mà hơi bầm đen, đó không phải chảy máu do bệnh trĩ mà là ở một nơi nào khác trong đường ruột. Cần khám bác sĩ ngay để xác định. Ngoài ra, thông thường thì lượng máu chảy ra rất ít. Nếu bạn nhìn thấy quá nhiều máu, hoặc việc chảy máu bị kéo dài, bạn cần đến sự giúp đỡ của bác sĩ ngay. Bệnh trĩ không gây ra ung thư, nhưng chảy máu nhiều ở hậu môn có thể không phải do bệnh trĩ mà là dấu hiệu của ung thư.

### **b. Những điều nên làm**

– Tránh để táo bón kéo dài. Dùng nhiều thức ăn có chất xơ để phân đi ra được dễ dàng.

– Khi mắc bệnh, cố kiềm chế cảm giác muốn rặn nhiều khi đi tiêu. Nên để phân ra tự nhiên. Có thể bạn cần phải kiên nhẫn hơn để làm được điều đó, nhưng phải biết rằng với bệnh trĩ thì việc bạn cố sức rặn để đưa phân ra chỉ làm cho vấn đề trở nên tệ hại hơn mà thôi.

– Uống thật nhiều nước lọc. Lượng nước nhiều trong cơ thể sẽ giúp làm mềm phân và giúp bạn đi tiêu dễ dàng hơn. Bạn cũng có thể dùng thêm nước ép trái cây, rau quả, thay vì chỉ dùng toàn nước lọc. Tuy nhiên cần tránh xa cà-phê và thức uống có cồn như các loại rượu, bia.

– Tránh dùng các loại thuốc nhuận tràng nhằm mục đích dễ đi tiêu hơn. Thực tế là những loại thuốc ấy có thể gây ra các biến chứng khác trong đường ruột, khiến vấn đề trở nên phức tạp hơn.

– Để giảm sự khó chịu sau những lần đi cầu, bạn có thể ngồi và ngâm sâu hậu môn vào trong một chậu nước ấm. Biện pháp này có thể giúp bạn dễ chịu hơn và giảm nhẹ cảm giác đau rát. Có thể ngâm mỗi lần chừng 20 phút, nhiều lần mỗi ngày.

– Đối với một số người, dùng khăn mềm ép chặt vào hậu môn một lúc cũng có thể giúp giảm đau. Có thể ngâm khăn trong nước mát hoặc nước lạnh, nếu bạn cảm thấy dễ chịu hơn với nhiệt độ thấp.

– Dùng giấy mềm hoặc vải sạch để làm vệ sinh sau khi đi tiêu, tránh chà xát nhiều và quá mạnh nơi hậu môn.

– Tránh làm những việc nặng phải gắng sức nhiều, cũng không nên chọn các động tác thể dục hàng ngày cần nhiều sức lực. Tuy nhiên, nên duy trì những hoạt động nhẹ nhàng, vừa sức đều đặn hàng ngày.

– Tránh những loại thức ăn có nhiều gia vị cay, nóng. Chế độ ăn nhiều rau cải, trái cây là rất tốt. Tránh ăn những thức ăn ít chất xơ như phở-mát, bánh mì, thịt...

## 40. Ợ CHUA

### a. Kiến thức chung

Nói chính xác, bạn không thể chỉ gọi là “ợ chua”. Ngoài vị chua cảm thấy trong miệng khi ợ lên, triệu chứng này còn rất thường đi kèm theo một cảm giác cực kỳ khó chịu ở đâu đó trong đường ruột: cảm giác nóng rát, đôi khi lan đến tận cổ họng.

Hiện tượng này xảy ra khi dịch tiêu hóa trong dạ dày<sup>1</sup> đi ngược lên thực quản.<sup>2</sup> Dạ dày là nơi thích hợp với độ acid của dịch tiêu hóa, nhưng thực quản lại có cấu trúc khác, nó không chịu được độ acid cao, vì thế bạn có cảm giác nóng rát khó chịu khi thành thực quản phải tiếp xúc với dịch tiêu hóa từ dạ dày tràn ngược lên. Đôi khi, dịch tiêu hóa bị đưa lên đến tận miệng, vì thế cảm giác nóng rát lan dần lên đến hết thực quản. Và bạn có thể cảm thấy độ chua rất rõ khi chất nước ấy bị đưa lên đến miệng.

Một số triệu chứng thường đi kèm trong trường hợp này là:

- Cảm giác nóng rát đầu tiên xuất hiện khoảng bên dưới xương lồng ngực, lan ngược dần lên phía trên.
- Cảm thấy có sức ép mạnh từ trong ra, căng lên phía bên trên dạ dày, hoặc thấy khó chịu ở vùng đó.
- Cảm thấy đau, hoặc khó khăn khi nuốt thức ăn hoặc thậm chí cả khi uống nước.
- Đau ở vùng ngực, nhưng không có vẻ là cơn đau nhói nơi tim.

<sup>1</sup> Vốn có độ acid khá cao.

<sup>2</sup> Ống dẫn thức ăn từ miệng xuống dạ dày.

➤ Ợ hơi những khi bạn cúi về phía trước, hoặc có khi tự nhiên ợ hơi, không có lý do gì cả.

➤ Ợ lên vị chua đầy trong miệng.

Hiện tượng này xảy ra thông thường với rất nhiều người. Khoảng 20 triệu người Mỹ bị ợ chua hầu như mỗi ngày, và chừng 140 triệu người rơi vào trường hợp thỉnh thoảng bị ợ chua. Hiện tượng xảy ra với mọi lứa tuổi, nhưng nhiều nhất là với những người già từ khoảng 60 đến 70 tuổi.

Triệu chứng chính vẫn thường là cảm giác nóng rát trong lồng ngực rồi lan dần lên phía trên. Và hiện tượng này được giải thích như sau:

Khi chúng ta ăn, thức ăn được đưa vào dạ dày thông qua một ống dẫn gọi là thực quản. Phần dưới cùng của thực quản liên tục co rút lại, chỉ cho phép thức ăn trôi xuống dạ dày và ngăn cản thức ăn trong dạ dày bị tống ngược trở ra khi dạ dày co bóp. Khi sự co bóp của thực quản có lúc nào đó yếu đi, ống thực quản thường giãn rộng. Khi ấy, sự co bóp của dạ dày sẽ tống thức ăn ngược trở ra, có khi theo đường thực quản đi ngược lên tận trên miệng. Thức ăn từ trong dạ dày đã được trộn lẫn với dịch tiêu hóa có nồng độ acid khá cao, nên khi tiếp xúc với thành thực quản chúng gây ra cảm giác nóng rát.

Do đó, để điều trị trực tiếp triệu chứng, các loại thuốc trung hòa độ acid thường mang lại hiệu quả tức thì.

Một số thức ăn, thức uống có tác dụng làm giãn rộng thực quản, gây ra ợ chua, chẳng hạn như rượu, cà-phê, thuốc lá, sô-cô-la, bạc hà...

Một số thức ăn, thức uống có độ acid cao có thể trực tiếp gây cảm giác nóng rát cho thực quản, như trái cây họ cam quýt, các chế phẩm từ cà-chua, củ hành, nước ngọt cô-ca, bia...

Thức ăn giàu chất béo, đặc biệt là mỡ động vật, có thể phải ở lại lâu hơn trong dạ dày, vì thế dễ gây ra ợ chua.

Phụ nữ khi có thai thì áp lực trong dạ dày tăng cao hơn bình thường. Chính vì vậy rất dễ bị ợ chua.

Hiện tượng thông thường này có thể đối phó bằng những biện pháp khá đơn giản. Tuy nhiên, bạn cần có những kiến thức đủ để phân biệt giữa chứng ợ chua với các vết loét dạ dày hoặc cơn đau tim, đôi khi cũng có vẻ như tạo ra những cảm giác khó chịu giống nhau.

Nếu cơn đau theo sau một bữa ăn quá no, và càng đau hơn khi bạn nằm xuống, đó không phải là cơn đau tim. Trong trường hợp này, một liều thuốc trung hòa acid có thể có hiệu quả tức thì.

Cơn đau tim thường giảm nhẹ khi bạn nằm xuống, đau nhiều hơn khi bạn đứng lên hoặc làm việc nặng. Và nếu bạn dùng thuốc trung hòa acid, sẽ không có tác dụng gì.

Cơn đau do vết loét thường bắt đầu vào những lúc đói và giảm nhẹ khi bạn ăn vào.

Nếu bạn nghi ngờ cảm giác đau rất không chỉ đơn giản là do ợ chua, điều tốt nhất là nên khám bác sĩ để xác định. Một phán đoán sai lầm có thể làm kéo dài căn bệnh nguy hiểm nào đó, khiến cho việc điều trị trở nên khó khăn hơn.

### b. Những điều nên làm

- Tránh các loại thức ăn, thức uống gây khó chịu cho dạ dày, như thức ăn chiên dầu, thức ăn cay, sô-cô-la, cà-phê, rượu...

- Ăn chậm, nhai miếng nhỏ vừa phải và nhai thật kỹ.

- Dành thời gian riêng cho bữa ăn. Tránh vừa ăn vừa làm việc hoặc đọc sách, chơi cờ hay lái xe...

- Đừng ăn quá no. Khi bạn nhồi nhét vào dạ dày một lượng quá nhiều thức ăn so với bình thường, bạn rất dễ bị ợ chua.

- Nếu thường xuyên bị ợ chua, có thể chia nhỏ các bữa ăn ra. Có thể từ 4 đến 6 bữa ăn nhỏ trong ngày, thay vì chỉ 2 hoặc 3 bữa ăn với lượng thức ăn lớn.

- Bữa ăn cuối cùng trong ngày phải cách giờ đi ngủ một thời gian ít nhất là 4 giờ.

- Giữ tư thế ngay ngắn trong suốt bữa ăn. Ngồi ngay là tốt nhất, nếu không có điều kiện cũng có thể đứng. Nhưng đừng bao giờ nằm hoặc ngồi dựa ra sau trong khi ăn. Cũng cần giữ tư thế ngồi ngay hoặc đứng sau khi ăn ít nhất là 3 giờ.

- Khi ngủ nên gối đầu cao ít nhất là 15 phân. Nên kê phần đầu của giường ngủ hơi cao lên một chút.

- Ợ chua cũng có thể là tác dụng phụ của một số loại thuốc. Nếu bạn đang dùng thuốc và bị ợ chua, nên hỏi bác sĩ đã kê toa. Đôi khi, vấn đề được giải quyết đơn giản chỉ bằng cách thay đổi một loại thuốc khác.

- Mặc quần áo thoải mái, nhất là không dùng nịt bụng quá chặt. Tránh loại quần jeans bó sát người. Bạn có thể tạo thêm áp lực cho dạ dày, dễ gây ra ợ chua hơn.

- Tránh nhai kẹo cao su. Khi nhai kẹo cao su, bạn thường nuốt vào nhiều bọt khí. Điều này làm dễ sinh ra ợ chua.

- Nếu bạn hơi béo mập hơn mức trung bình, việc giảm cân đôi chút có thể có tác dụng tốt.

- Tránh làm những việc nặng phải gắng sức nhiều. Khi các cơ bụng căng, chúng tạo áp lực lớn lên dạ dày.

- Đừng hút thuốc. Nếu bạn đang nghiện thuốc, có thể đây là việc khó làm, nhưng bạn sẽ được tưởng thưởng xứng đáng bằng sự hoàn thiện sức khỏe đáng kể.

– Khi ợ chua kéo dài hơn bốn tuần và những biện pháp của bạn có vẻ như không làm giảm nhẹ, bạn cần đến khám bác sĩ. Trong những trường hợp đó, sự chần chừ thường là một quyết định thiếu khôn ngoan.

### 41. NẮC CỤT

#### a. Kiến thức chung

Có lẽ không cần mô tả thế nào là nấc cụt. Vấn đề thật ra không có gì quan trọng. Nhưng hãy tưởng tượng vào lúc bạn sắp đọc một bài diễn văn quan trọng, chuẩn bị phát biểu trước một đám đông, hoặc thậm chí vừa đến chỗ hẹn và mở lời chào một người bạn gái... Thật không còn gì bối rối hơn nữa. Và khổ thay, bạn có vẻ như không thể nào ngăn lại cơn nấc cụt vô cùng khiếm nhã và ... kỳ cục ấy.

Chúng ta không biết gì nhiều lắm về nguyên nhân gây nấc cụt, nhưng có vẻ như có sự tương quan tâm lý rất chặt chẽ: mỗi khi bạn hồi hộp, căng thẳng vì một việc gì sắp đến, bạn dễ bị nấc cụt. Cũng có nhiều trường hợp khác, nấc cụt thường xảy ra sau khi ăn hoặc uống, thậm chí khi bạn đang ăn nữa.

Có khá nhiều biện pháp mà nhiều người tin là có thể làm mất cơn nấc cụt, và chẳng ai giải thích được mối tương quan vì sao mà các biện pháp ấy mang lại hiệu quả. Tuy nhiên, nếu bạn thường hay nấc cụt, bạn có thể thử từng cách một xem sao. Dù sao, chúng cũng chỉ là những biện pháp hoàn toàn “vô thưởng vô phạt”.

#### b. Những điều nên làm

– Dùng ngón tay chà xát vào hai dải tai, chỗ thịt mềm bên dưới vành tai.

– Ngậm khoảng một muỗng nhỏ đường. Ngậm và nuốt dần cho đến khi đường tan hết.

– Nín thở, kéo dài thời gian hết mức, và nuốt hơi vào mỗi khi muốn nấc cụt. Thường thì chỉ ba hoặc 4 lần như vậy, cơn nấc cụt sẽ qua đi.

– Lấy một tách nước nhỏ, đứng ngay, rồi gập người cúi xuống về phía trước. Nín thở trong tư thế này và uống nước. Sau khi bạn nuốt hết tách nước, cơn nấc cụt sẽ qua đi. Đứng ngay người và thở lại bình thường.

– Uống thẳng một hơi dài hết một ly nước lọc.

– Nhai một mẩu bánh mì khô.

– Ngồi bệt xuống sàn nhà, co hai đầu gối về phía ngực. Choàng cả hai tay ôm qua hai đầu gối và siết chặt vào ngực. Động tác này ép lồng ngực lại và đẩy mạnh không khí ra khỏi phổi. Giữ nguyên tư thế trong một lúc, sau đó buông ra và thư giãn.

– Nhắm mắt lại và dùng ngón tay chà xát lên hai mi mắt. Cũng có thể ấn mạnh vào và giữ nguyên một lát.

## **42. HEN SUYỄN**

### **a. Kiến thức chung**

Nguyên nhân của bệnh được xem là phức tạp, khó xác định, và thậm chí cũng không có phương thuốc điều trị nào có thể giúp bạn khỏi bệnh ngay. Chỉ có những biện pháp giúp bạn dễ chịu hơn nếu bạn rủi ro mắc phải căn bệnh kinh niên này.

Người bệnh thường có những cơn khó thở, có khi ngay cả trong khi ngủ. Trong những cơn khó thở ấy, hơi thở nghe phát ra tiếng khò khè hoặc như tiếng gió rít. Trạng thái của người bệnh giống hệt như khi lặn sâu dưới nước và bị ngạt hơi.

Một số các điều kiện có thể làm cho người bệnh gia tăng mức độ những cơn khó thở. Chúng ta cần biết để tránh né, ngăn ngừa:

- Cảm lạnh hoặc cảm cúm.
- Căng thẳng hoặc xúc động mạnh.
- Không khí lạnh hoặc quá khô.
- Luyện tập hoặc làm việc quá sức.
- Phấn hoa trong không khí.
- Một số loại nước hoa, hương thơm.
- Lông tơ thú vật, bụi, nấm mốc.
- Muối kim loại (nhất là platinum, crôm, ni-ken...).
- Mạt chưa (bột gỗ mịn tạo ra khi cưa gỗ).
- Các loại thức uống có cồn (rượu, bia...).
- Các loại bột, cà-phê, trà...
- Monosodium glutamate.
- Một số chất phụ gia dùng trong chế biến thực phẩm.
- Các loại enzyme dùng trong bột giặt.

- Một số hóa chất được dùng trong các dung môi, sơn, nhựa dẻo...

- Trong một số trường hợp, một loại kem đánh răng nào đó cũng có thể là nguyên nhân gây ra một cơn khó thở...

### b. Những điều nên làm

- Người bệnh không nên quá lo sợ về những cơn khó thở của mình. Điều lẩn quẩn ở đây là những cơn khó thở thật khó chịu đựng, và chúng gây ra nỗi kinh hoàng cho người bệnh, và tâm lý lo sợ, căng thẳng của người bệnh lại là nguyên nhân dễ dàng đưa đến một cơn khó thở khác. Vì thế, cần trấn an và giải thích cho người bệnh hiểu điều này.

- Những lúc cảm thấy lo lắng thái quá, nên ngồi xuống và uống một ly nước lọc, giữ cho bình tĩnh lại.

- Luyện tập hơi thở: Ngồi với tư thế thật thoải mái và hít hơi thật dài. Đặt bàn tay úp vào ngực, phía trên bụng một chút, và ép hơi mạnh vào. Cùng lúc, thở ra thật chậm trong khi hai môi mím chặt lại để “ngăn cản” luồng khí ra. Làm như vậy chừng ba lần. Lập lại nhiều lần trong ngày. Với sự kiên nhẫn, lồng ngực của bạn sẽ dần dần có sức thở mạnh hơn.

- Giữ sạch môi trường sống quanh nhà và trong nhà. Lau chùi sạch sẽ không để bụi đóng trên đồ vật, nhất là không để các vật dụng bằng gỗ sinh ẩm mốc. Nếu loại sơn tường bạn đang dùng gây khó chịu cho người bệnh, cách tốt nhất là nên phủ lên một lớp sơn khác.

- Tránh thói quen thở bằng miệng mỗi khi bắt đầu cảm thấy khó thở. Có thể lần đầu thở bằng miệng bạn cảm thấy dễ chịu hơn đôi chút, nhưng thói quen đó dẫn đến nhiều tai hại về sau. Cố gắng duy trì thở bằng mũi. Không khí đi qua

mũi vào phổi được làm ấm hơn, tăng độ ẩm, lọc sạch, và ngăn không cho phát sinh những cơn khó thở.

- Tập thể dục đều đặn. Rất nhiều người mắc bệnh suyễn không dám tập thể dục, chỉ đơn giản là vì có lần họ phải chịu đựng một cơn khó thở khủng khiếp ngay sau khi tập thể dục. Đó là sự thật. Tuy nhiên, việc tập thể dục giúp ích nhiều trong việc hoàn thiện sức khỏe, giúp giảm nhẹ những cơn khó thở. Chỉ có điều là bạn phải biết chọn những bài tập thích hợp hơn và điều chỉnh phương pháp tập luyện đôi chút. Không bắt đầu tập ngay những động tác phải dùng sức nhiều, mà phải dành thời gian “khởi động” lâu hơn, từ 10 đến 15 phút với những động tác nhẹ nhàng, rồi sau đó mới đi vào phần tập luyện chính thức.

## 43. VIÊM PHẾ QUẢN

### a. Kiến thức chung

Một chứng bệnh phổ biến và rất thường không được điều trị đúng mức, đơn giản chỉ là vì đòi hỏi quá nhiều thời gian.

Viêm phế quản có nhiều mức độ khác nhau, và gây khó chịu cho đường hô hấp của bệnh nhân ở nhiều mức độ cũng không giống nhau. Có thể kèm theo ho hoặc không có ho, nhưng điểm chính là khả năng thở của bệnh nhân bị suy yếu, do sự tổn thương của các cơ trong phổi. Hình chụp X-quang có thể cho thấy những chỗ bị thương tổn và hóa sẹo trong phổi. Người bệnh thường không thể thở sâu như những người khác, vì thế phổi thường xuyên bị thiếu dưỡng khí, dẫn đến rất nhiều triệu chứng khác: mỗi mệt, suy nhược, mất sức khỏe... Nhiều công việc thông thường trước đây người bệnh có thể làm tốt, nhưng chứng viêm phế quản khiến họ mất sức và không làm được nữa.

Thuốc điều trị viêm phế quản thường có tác dụng tốt, nhưng không kéo dài. Nghĩa là người bệnh cần được điều trị khá lâu. Tuy nhiên, ít người có đủ kiên nhẫn để kéo dài thời gian điều trị. Hơn nữa, chi phí thuốc men kéo dài cũng là một trở ngại. Vì vậy, rất nhiều người bỏ mặc chứng bệnh này. Họ chấp nhận mà không biết rằng sự nguy hiểm của chúng là làm suy yếu cơ thể qua thời gian kéo dài.

Một nghiên cứu gần đây đã công bố kết quả làm ngạc nhiên nhiều người. Các nhà khoa học tiến hành thử nghiệm trên 28 bệnh nhân tình nguyện, ở độ tuổi trung bình là 65. Cả 28 người đều mắc bệnh viêm phế quản đã lâu năm.

Bắt đầu cuộc nghiên cứu, các nhà khoa học đo dung lượng thở sâu tối đa của từng người.<sup>1</sup> Sau đó, họ chia những người tình nguyện ra làm hai nhóm.

Nhóm thứ nhất được dùng để đối chứng, họ vẫn duy trì những sinh hoạt bình thường và không có bất cứ sự can thiệp điều trị nào.

Nhóm thứ hai cũng không dùng thuốc, nhưng tiến hành một công việc đều đặn theo hướng dẫn của các nhà khoa học. Mỗi ngày, họ phải thổi phồng 40 quả bong bóng có đường kính tối đa lên đến 20 cm. Kéo dài liên tục trong 8 tuần lễ.

Sau 8 tuần lễ thử nghiệm, các nhà khoa học đo lại dung lượng thở sâu tối đa của từng người và mang ra so sánh. Kết quả thật đáng ngạc nhiên.

Những bệnh nhân thổi bong bóng trong 8 tuần lễ đã tăng khả năng thở sâu lên đáng kể, giảm rất nhiều những cơn khó thở và nhịp thở bình thường của họ cũng dễ dàng hơn nhiều. Nhóm bệnh nhân đối chiếu, dĩ nhiên là không có dấu hiệu hoàn thiện nào.

Các nhà nghiên cứu cho rằng cách “rèn luyện” đơn giản này đã giúp các cơ trong phổi của bệnh nhân hồi phục lại hoạt động tốt hơn. Và dù sao đi nữa, quả là một phương pháp điều trị đơn giản, rẻ tiền và vô hại.

### b. Những điều nên làm

– Không hút thuốc, và tránh không đến gần những người hút thuốc. Khói thuốc do bạn hít vào, hoặc không khí có khói thuốc do người khác thở ra, đều là những tác nhân nguy hiểm khiến cho phổi của bạn không thể hồi phục, cho dù bạn có dùng bất cứ loại thuốc điều trị nào.

<sup>1</sup> Nghĩa là lượng không khí có thể hít vào tối đa trong một lần thở.



- Uống thật nhiều nước lọc. Cung cấp nhiều nước cho cơ thể giúp làm loãng đờm trong phổi và giúp bạn dễ thở hơn.

- Tắm nước nóng, đặc biệt là về đêm, trước khi ngủ. Nếu có điều kiện tắm hơi càng tốt. Làm ấm cơ thể sẽ giúp cho tan loãng đờm trong phổi.

- Luyện tập thở sâu. Bài tập thổi bong bóng cũng rất đáng để bạn thử nghiệm. Tuy nhiên, đơn giản hơn bạn có thể chỉ cần ngồi ngay ngắn trong tư thế thật thoải mái, tập trung chú ý vào hơi thở và cố hết sức thở vào thật sâu. Giữ hơi thở trong phổi một lát, rồi thở ra từ từ. Lập lại nhiều lần và có thể luyện tập như vậy nhiều lần trong ngày.

### 44. VIÊM XOANG

#### a. Kiến thức chung

Triệu chứng của viêm xoang đôi khi rất khó phân biệt với cảm cúm: đau đầu, sổ mũi và cổ họng khô rát. Thậm chí, bạn cũng khó phân biệt được với một cơn cảm lạnh thông thường nữa.

Viêm xoang có nhiều mức độ khác nhau. Bệnh có thể là cấp tính, kéo dài từ một ngày cho đến ba tuần. Cũng có thể ở mức độ âm ỉ hơn, kéo dài từ ba tuần cho đến ba tháng. Và có thể trở thành kinh niên, kéo dài hơn ba tháng.

Viêm xoang xảy ra khi một trong các ống dẫn của khoang mũi bị tắc nghẽn vì một lý do nào đó. Có thể do viêm nhiễm hoặc tác động vật lý (va đập nặng...). Đờm bị tích tụ lại không thoát đi như bình thường được, và bắt đầu tích tụ lại trong các hốc xoang.

Viêm xoang có thể phân biệt với các triệu chứng viêm nhiễm khác trong đường hô hấp nhờ một số các dấu hiệu sau:

- Sốt cao.
- Nghẹt mũi.
- Đau ở vùng hàm trên và răng.
- Cảm giác đau và căng tức trên khuôn mặt, đặc biệt là vùng giữa mũi và mắt, vùng trán.
- Nước mũi chảy ra vàng hoặc hơi xanh.
- Chân mày hoặc vùng dưới mắt sưng lên.
- Cảm giác khó chịu rõ khi bạn dùng tay ấn vào vùng bên ngoài xoang mũi.

Nếu xác định hoặc nghi ngờ là viêm xoang mũi, bạn cần phải được điều trị bằng kháng sinh với sự theo dõi của bác

sĩ. Những gì có thể làm được trong trường hợp này chỉ giúp bạn tạm thời được dễ chịu hơn chứ không thể thay thế cho việc điều trị.

### b. Những điều nên làm

- Tắm nước nóng. Thông thường, sau khi tắm nước nóng chất nhờn sẽ loãng và chảy ra, giúp bạn cảm thấy dễ chịu.

- Rửa mũi. Cách làm như sau: dùng một sy-ranh<sup>1</sup> đã tiệt trùng, cho nước ấm vào rồi bơm nhẹ vào mũi. Nước đưa vào sẽ hòa cùng chất nhờn bên trong chảy ra khoang miệng. Lập lại nhiều lần. Có thể bạn thấy hơi khó chịu khi làm vậy, nhưng sau đó bạn sẽ dễ chịu hơn nhiều. Bạn cũng có thể pha thêm một ít muối trong nước dùng để rửa.

- Uống nhiều nước lọc. Có thể dùng thêm nước ép trái cây hoặc loại nước uống nào bạn thích. Đưa nhiều nước vào cơ thể giúp chất nhờn loãng và dễ thoát ra hơn, nhờ đó bạn sẽ được dễ chịu.

- Dùng khăn thấm nước mát hoặc nước đá, vắt ráo và đắp lên mặt, chỗ vị trí bên ngoài xoang mũi. Ngược lại, có một số người thấy dễ chịu khi đắp khăn nóng. Nên thử cả hai cách và chọn cách nào phù hợp với bạn.

- Tránh tư thế nằm nhiều trong ngày. Ngồi hoặc đứng giúp bạn dễ chịu hơn. Nếu cần nghỉ ngơi hoặc ngủ đôi chút, nên gối đầu hơi cao.

## 45. CHẢY MÁU CAM

### a. Kiến thức chung

Chảy máu cam – máu từ trong hai lỗ mũi chảy ra – là hiện tượng rất thường gặp, đến nỗi người ta không xem đó là một căn bệnh. Thường thì không có gì nghiêm trọng, trừ ra việc nó gây khó chịu cho bạn một lúc, và nếu vấn đề xảy ra quá thường xuyên, khả năng mất nhiều máu sẽ trở thành mối nguy hiểm.

Một số người chảy máu cam không rõ nguyên do, nhưng rất thường bị vào những ngày khí trời nóng bức. Tuổi mới lớn thường bị nhiều hơn người đã trưởng thành. Chảy máu cam cũng có thể xảy ra do va đập mạnh vào mũi. Và cho dù với nguyên nhân nào, cách xử lý cũng vẫn tương tự như nhau.

Với cách xử lý thích đáng, nhưng nếu việc chảy máu vẫn kéo dài quá lâu, hoặc việc chảy máu xảy ra quá thường xuyên, bạn cần đi khám bác sĩ. Vì trong những trường hợp đó, chảy máu cam có thể là dấu hiệu của những thương tổn khác quan trọng hơn, cũng có thể là biểu hiện thiếu vitamin, rối loạn đông máu, hoặc thậm chí có khối u trong mũi.

### b. Những điều nên làm

- Tuyệt đối không dùng bông gòn để nhét vào mũi khi bị chảy máu. Bông gòn dễ sử dụng và có thể giúp cầm máu nhanh, nhưng vấn đề xảy ra là sau đó, khi máu đã ngưng chảy. Các sợi bông gòn dính bết vào vết thương, khi bạn gỡ bông gòn ra sẽ làm máu chảy lại. Mặt khác, những sợi rất nhỏ rất khó lấy sạch ra khỏi vết thương, nên nằm lại trên

---

<sup>1</sup> Loại dùng để tiêm thuốc, nhưng không cần gắn kim tiêm vào.

bề mặt khi vết thương bắt đầu lành, và có thể gây ngứa, khó chịu. Thay vì bông gòn, nên dùng một miếng gạc vải mềm vừa nhỏ để nhét vào.

- Sau khi đã nhét được miếng gạc vào mũi, dùng ngón tay cái và ngón trỏ bóp nhẹ bên ngoài mũi, chỗ ngay bên dưới xương mũi, ép lại, để hơi thở không đi qua mũi quá mạnh, đồng thời cũng giúp ép miếng gạc vào vết thương, làm ngừng chảy máu.

- Không ngứa đầu về sau quá như nhiều người vẫn thường làm. Nên ngồi ngay, đầu chỉ hơi ngẩng lên một chút để mũi có vị trí nằm hơi ngang là được.

- Giữ hai ngón tay ở vị trí bóp lại như trên từ năm đến mười phút. Nếu khi buông ra mà máu vẫn còn chảy, lặp lại một lần nữa. Nhưng nếu lần này máu vẫn không ngừng chảy, bạn cần có sự can thiệp khác nữa.

- Đắp một miếng gạc ướp nước đá lên bên trên mũi để giúp máu đông lại nhanh hơn, và cũng tạo cho bạn cảm giác dễ chịu hơn.

- Sau khi máu đã ngừng chảy ít nhất là 10 phút, dùng tay khoác nước rửa nhẹ cho sạch bên ngoài mũi và thấm ướp miếng gạc trước khi nhẹ nhàng lấy ra.

- Trong vòng một tuần kể từ sau khi bị chảy máu, tránh những va đập mạnh vào nơi mũi, vì vết thương chưa lành hẳn rất dễ chảy máu lại.

- Khi chảy máu quá lâu không cầm được, hoặc việc chảy máu xảy ra quá thường xuyên, bạn cần khám bác sĩ ngay để phát hiện những nguyên nhân khác.

## **46. CHĂM SÓC RĂNG**

### **a. Kiến thức chung**

Sâu răng là mối quan tâm lo ngại rất lớn đối với trẻ em. Tuy nhiên, điều sai lầm thường gặp là những người lớn tuổi không mấy khi quan tâm đến việc bảo vệ, chăm sóc răng.

Trong khi bạn rất khó lòng mà nhận ra, thì mỗi ngày hàm răng của bạn đang âm thầm bị ăn mòn đi bởi các loại acid được đưa vào miệng. Khi răng còn tốt, một lớp men răng bao bọc giúp bạn chống lại hiện tượng bào mòn này, nhưng hầu hết chúng ta khi đã lớn tuổi không còn giữ nguyên vẹn được lớp men quý giá đó. Khi ấy, cấu trúc của răng rất dễ bị ăn mòn khi tiếp xúc với acid.

Có nhiều nguồn acid có thể ăn mòn răng. Thức ăn, thức uống có thể có độ acid cao, và bạn nhận ra dễ dàng các món này khi thấy chúng có vị chua, chẳng hạn như nước cam, chanh, cà chua, dấm ăn...

Những người làm việc trong môi trường các xưởng chế biến hóa chất đôi khi cũng chịu ảnh hưởng lượng acid bay hơi mà họ hít thở vào.

Những người thường ợ chua cũng dễ bị ăn mòn răng, vì dịch vị bị đưa lên miệng chính là một dung dịch có độ acid cao.

Một biện pháp tự bảo vệ của cơ thể là luôn luôn tiết đủ nước bọt trong miệng để làm sạch răng. Tuy nhiên, vì nhiều lý do khác nhau, khi trong miệng không tiết đủ nước bọt, miệng bị khô sẽ dẫn đến răng dễ bị bào mòn hơn nhiều. Miệng khô có thể do tuyến nước bọt bị nhiễm trùng hoặc mất chức năng. Một số thuốc điều trị các loại bệnh khác có thể gây phản ứng phụ làm khô miệng. Chụp quang tuyến X

ở vùng đầu và cổ cũng có thể gây khô miệng. Thở qua miệng, như khi làm việc nặng, hoặc thậm chí do thói quen khi ngủ, cũng làm khô miệng.

Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy việc uống chè xanh có thể giúp bảo vệ răng. Chè xanh chứa tannin, ngăn không cho vi khuẩn tạo ra glucan, một loại chất cặn bám vào răng tạo điều kiện cho các chất chứa acid bám theo vào và ăn mòn răng. Hơn thế nữa, chè xanh còn có khả năng trừ được một số vi khuẩn có hại.

### b. Những điều nên làm

- Đánh răng sau mỗi bữa ăn trong ngày, nhất là sau khi ăn hoặc uống các món có vị chua. Những khi không có thời gian để đánh răng, tối thiểu bạn cũng phải súc miệng bằng nước sạch để ngăn các chất chứa acid lưu lại và ăn mòn răng.

- Giữ không để khô miệng. Nếu bạn đang dùng một loại thuốc tây nào đó và bị khô miệng, nên báo ngay cho bác sĩ biết. Đôi khi việc đổi dùng một loại thuốc khác là cần thiết.

- Uống nhiều nước lọc trong ngày. Uống đủ nước giúp bạn chống lại việc khô miệng.

## 47. MÙI HÔI CỦA CƠ THỂ

### a. Kiến thức chung

Điều bạn nên nhớ trước hết là, cơ thể mỗi người đều có một mùi riêng biệt. Điều đó hoàn toàn tự nhiên, do các tuyến mồ hôi của bạn tiết ra, và việc tiết mồ hôi là phương thức tất nhiên cơ thể dùng để điều hòa thân nhiệt.

Tuy nhiên, cơ thể có mùi hôi quá nặng là điều gây khó chịu, và đôi khi bạn có thể kiểm soát được điều đó. Mức độ tiết mồ hôi của mỗi người còn tùy thuộc vào hoạt động cũng như mức căng thẳng tâm lý nữa.

Trong một số ít trường hợp, mùi hôi rất nặng có thể là dấu hiệu nhiễm trùng da hoặc một vấn đề bất thường nào khác.

### b. Những điều nên làm

- Tắm rửa sạch mỗi ngày, nhất là sau những lúc cơ thể ra nhiều mồ hôi. Mồ hôi đọng lại trên da không được làm sạch là nguyên nhân tạo ra mùi hôi.

- Phụ nữ nhiều mồ hôi nên cạo sạch lông trong nách, tránh tạo điều kiện cho mồ hôi tích tụ nơi đó.

- Sau mỗi lần tắm, nên lau khô da ngay. Nên dùng loại khăn tắm hơi có độ cứng. Khăn quá mềm đôi khi không làm khô da tốt.

- Hạn chế sử dụng các loại nước hoa và phấn thơm. Những hợp chất này thường kết hợp với mồ hôi của cơ thể bạn tạo thành mùi khó chịu.

- Thường xuyên giặt sạch quần áo. Nên dùng quần áo thoáng rộng, không quá chật. Da của bạn cũng cần có đủ độ

thoáng để “thở”, dùng dùng các loại quần áo lót bằng nylon vốn ngăn không cho thoát hơi tốt.

– Không tắm quá nhiều lần trong ngày. Mặc dù là làm sạch da, nhưng đồng thời bạn cũng diệt mất những vi khuẩn quý giá bảo vệ cho da. Trong một số trường hợp, điều làm cho vấn đề trở nên tệ hại hơn nhiều.

– Một số thức ăn, như rau mùi tây chẳng hạn, chứa chlorophyll, một chất khử mùi trong tự nhiên, có thể giúp giảm bớt mùi hôi của cơ thể. Ngược lại, một số thức ăn khác như hành, tỏi, phó-mát đôi khi tạo ra mùi hôi hoặc làm tăng thêm mùi hôi của cơ thể.

### 48. CHỨNG LIỆT DƯƠNG

#### a. Kiến thức chung

Đây là hiện tượng thông thường xảy ra cho rất nhiều người trong nam giới, nhưng ít ai muốn đề cập đến. Tuy vậy, vấn đề tạo một áp lực tâm lý rất lớn cho người bệnh. Nguyên nhân của vấn đề khá phức tạp, có thể từ đơn giản đến nghiêm trọng, và bạn cần có một nhận thức đúng để tránh sự lo lắng thái quá không cần thiết, làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn, hoặc đôi khi chậm trễ không điều trị đúng lúc để lại hậu quả lâu dài về sau.

Trừ khi những lần liệt dương xảy ra thường xuyên và kéo dài quá lâu, khoảng ba tháng trở lên, bằng không thì vấn đề không có gì nghiêm trọng.

Khi người chồng mắc chứng liệt dương, vai trò của người vợ trong việc giúp hồi phục rất quan trọng. Người vợ có thể giúp chồng đánh giá đúng vấn đề và tránh được tâm lý lo lắng hoặc mặc cảm.

Thường thì sau lần đầu bị liệt dương, người đàn ông mang mặc cảm lớn, và có tâm lý lo sợ mỗi khi sắp gần gũi với vợ. Thật không may là tâm lý lo sợ và sự mặc cảm thiếu tự tin này đôi khi lại trở thành nguyên nhân chính gây ra liệt dương.

Làm việc quá sức, thiếu nghỉ ngơi là nguyên nhân thông thường dẫn đến việc người đàn ông thỉnh thoảng bị liệt dương. Và đây phải được hiểu là hiện tượng bình thường, không đáng lo ngại. Mặt khác, đàn ông lớn tuổi dần cũng giảm khả năng hơn lúc còn trẻ. Điều đó cũng tự nhiên. Rượu bia, thuốc lá cũng là những tác nhân gây liệt dương. Một số thuốc điều trị bệnh, nhất là thuốc điều trị cao huyết áp

## Cảm nang sức khỏe gia đình

thường gây tác dụng phụ làm liệt dương. Trong trường hợp đó, khi ngưng thuốc bạn sẽ hồi phục bình thường.

Không may là, thuốc điều trị cao huyết áp là loại thuốc bạn phải dùng thường xuyên, lâu dài. Tuy nhiên, một cuộc nghiên cứu gần đây trên 35 người đàn ông tình nguyện cho thấy việc giảm cân phần nào có tác dụng đến chứng liệt dương gây ra do thuốc trị huyết áp. Cả 35 người đều đang dùng thuốc điều trị cao huyết áp. Qua 6 tháng tham gia một chương trình hướng dẫn để giảm cân, trung bình mỗi người giảm trọng lượng cơ thể đến 5 kg.

Khi chưa tham gia chương trình giảm cân, có 30% số người trong nhóm bị liệt dương do tác dụng của thuốc. Sau khi giảm cân, chỉ có 10% những người bị liệt dương vẫn còn gặp khó khăn, có nghĩa là 90% đạt kết quả tốt. Những người dùng thuốc điều trị cao huyết áp và phải liệt dương do tác dụng của thuốc, có thể cân nhắc tiến hành một chương trình giảm cân an toàn theo chỉ dẫn của bác sĩ để hồi phục khả năng.

### b. Những điều nên làm

– Người bệnh nên hiểu đúng tình trạng của mình, không lo lắng thái quá.

– Người vợ nên có thái độ cảm thông, đặc biệt đừng tỏ ra quan tâm nhiều đến vấn đề. Như vậy sẽ làm giảm nhẹ áp lực tâm lý cho người chồng.

– Thái độ tốt nhất khi người chồng bị liệt dương là phớt lờ đi, rồi vấn đề sẽ trôi qua. Bạn cần có thời gian cho sự hồi phục, nếu vấn đề không có nguyên nhân nghiêm trọng nào.

– Khi xảy ra liệt dương, cần được nghỉ ngơi đúng mức và giảm bớt những công việc nặng nhọc.

## Chứng liệt dương

– Không hút thuốc, không uống rượu bia, nếu bạn thật sự muốn giữ cho mình một sức khỏe bình thường. Rượu bia và thuốc lá còn là nguyên nhân gây ra nhiều vấn đề sức khỏe khác nữa.

– Hãy kiên nhẫn với vấn đề. Đôi khi tâm lý thoải mái, tự nhiên là liều thuốc quan trọng giúp bạn nhanh chóng tự hồi phục.

– Khi liệt dương xảy ra thường xuyên hoặc kéo dài trên ba tháng, bạn nên khám bác sĩ để tìm nguyên nhân và điều trị sớm. Nguyên nhân nghiêm trọng có thể xuất phát từ chứng tiểu đường hoặc rối loạn thần kinh cột sống... Đôi khi không có những nguyên nhân như thế nhưng liệt dương vẫn kéo dài. Lúc đó bạn cần một phương thức điều trị tâm lý.

## 49. PHỤ NỮ ĐẾN TUỔI MÃN KINH

### a. Kiến thức chung

Trung bình, người phụ nữ bước vào giai đoạn mãn kinh ở độ tuổi từ 45 đến 50. Một nghiên cứu gần đây cho thấy có vẻ như những phụ nữ thuận tay trái có độ tuổi mãn kinh trung bình sớm hơn những người thuận tay phải là 5 năm. Trong cuộc nghiên cứu này, tuổi mãn kinh trung bình của những phụ nữ thuận tay trái là 42,3 trong khi tuổi mãn kinh trung bình của những phụ nữ thuận tay phải là 47,3.

Trước khi hoàn toàn mãn kinh, thường có một giai đoạn chuyển tiếp kéo dài chừng 5 năm. Trong giai đoạn này, các chu kỳ kinh nguyệt thường có một số rối loạn, thất thường. Bước vào thời kỳ mãn kinh, thường có nhiều thay đổi tâm lý, sức khỏe. Đó là do sự thay đổi các nội tiết tố trong cơ thể.

Điều quan trọng cần biết là, phụ nữ da trắng qua độ tuổi 50 có chừng 30% nguy cơ chết vì bệnh tim. Ở phụ nữ da đen, tỷ lệ này là 38%.

Một nghiên cứu gần đây cho thấy điều trị bổ sung estrogen có thể giúp giảm đến 44% tỷ lệ mắc bệnh tim và 39% tỷ lệ tử vong vì bệnh tim của phụ nữ sau khi mãn kinh. Trước đây, người ta cũng đã từng sử dụng việc bổ sung estrogen cho cơ thể phụ nữ sau khi mãn kinh như là một biện pháp chống bệnh loãng xương và giảm bớt một số triệu chứng thông thường của phụ nữ trong giai đoạn này. Tuy nhiên, tác dụng mới của liệu pháp này chỉ mới được phát hiện.

Các khoa học gia cho rằng estrogen tạo ra hiệu quả này nhờ vào việc tác động lên mức *cholesterol* trong máu. Tuy nhiên, liệu pháp này không phải thích hợp cho tất cả mọi

người. Đã có những chứng cứ cho thấy mối tương quan giữa nồng độ estrogen trong máu với chứng ung thư vú.

Vào giai đoạn bắt đầu mãn kinh, sự thay đổi nội tiết tố thường gây sốt nhẹ cho cơ thể, đôi khi làm da mặt nóng đỏ và đổ mồ hôi nhiều, nhất là vào ban đêm, gây mất ngủ và mệt mỏi. Trong hai năm đầu của giai đoạn mãn kinh, các triệu chứng thường xuất hiện với cường độ mạnh hơn và giảm dần sau đó. Một số phụ nữ có những triệu chứng này kéo dài lâu hơn nữa. Những phụ nữ nghiện thuốc lá thường bị ở mức nặng nề hơn.

Một trong các triệu chứng khác nữa là da trở nên khô và ngứa, đặc biệt trong thời tiết lạnh và khi dùng nhiều xà phòng. Ngoài ra, nhức đầu, đau lưng và đau khớp cũng là những triệu chứng thường gặp.

Song song với các triệu chứng trên, về tâm lý cũng có một số thay đổi. Người phụ nữ trở nên dễ cáu gắt hơn, dễ căng thẳng, giảm trí nhớ, giảm khả năng suy luận, phán đoán và đôi lúc không kiềm chế được cảm xúc.

Do sự giảm mức estrogen trong cơ thể, lượng calcium trong xương cũng bắt đầu giảm mạnh. Trung bình, trong 3 năm đầu của thời kỳ này, tổng lượng calcium trong xương mất đi từ 3 đến 5% và sau đó mỗi năm tiếp tục mất từ 1 đến 3% trong suốt những năm còn lại của cuộc đời. Như vậy, từ 5 đến 10 năm sau khi mãn kinh, lượng calcium trong xương có thể giảm mất đến 20%. Khi tỷ lệ này lên đến 25%, bộ xương sẽ cực kỳ yếu ớt, dễ gãy... Nhất là xương cột sống, xương cẳng tay và xương hông. Riêng trong năm 1985, ở Anh Quốc có 35.000 phụ nữ đã mãn kinh phải đến bệnh viện vì gãy xương hông, 20.000 người khác chết hoặc trở nên tàn tật.

**b. Những điều nên làm**

– Hiểu rõ những thay đổi, chuyển biến tất nhiên phải có khi bước vào thời kỳ mãn kinh, tránh tâm lý lo sợ, hoang mang.

– Có những chế độ chăm sóc, bảo vệ đúng mức, thay đổi chế độ dinh dưỡng phù hợp và bố trí công việc, sinh hoạt hàng ngày thích hợp.

– Tăng lượng calcium cung cấp cho cơ thể sau khi đi vào thời kỳ mãn kinh.

– Trong giai đoạn sắp mãn kinh và sau khi mãn kinh, nên lưu ý chế độ ăn uống, không nên tăng cân nhiều. Tốt hơn nên giảm cân nhẹ sẽ có lợi cho sức khỏe hơn, đặc biệt là giảm bớt nguy cơ phát triển bệnh tim.

**50. NHIỄM TRÙNG ĐƯỜNG TIẾT NIỆU**

**a. Kiến thức chung**

Nhiễm trùng đường tiết niệu rất thường gặp, nhất là đối với phụ nữ. Khoảng 20% phụ nữ bị nhiễm trùng đường tiết niệu ít nhất là một lần trong đời. Trong số đó, chừng một phần ba tiếp tục nhiễm trùng lần nữa trong vòng ba tháng. Ba phần tư trong số này lại nhiễm trùng lần tiếp theo trong vòng 2 năm.

Dấu hiệu nhiễm trùng đầu tiên dễ nhận ra thường là đi tiểu đêm. Song song theo đó, bạn có thể thấy bàng quang như căng đầy lên, có cảm giác nóng rát khi đi tiểu.

Phụ nữ dễ bị nhiễm trùng hơn nam giới, vì đường dẫn nước tiểu từ bàng quang ra âm hộ rất ngắn. Do đó, vi khuẩn từ âm hộ rất dễ dàng xâm nhập vào bàng quang và gây viêm nhiễm. Hậu môn cũng là nơi thường có vi khuẩn bám lại, dễ rồi từ đó sẽ có dịp xâm nhập vào đường tiểu qua cửa mình. Ngoài ra, âm hộ phụ nữ rất dễ có vi khuẩn tích tụ, nếu không được làm sạch đúng mức.

Giao hợp nam nữ đôi khi cũng là nguyên nhân gây nhiễm trùng đường tiết niệu cho phụ nữ. Do sự cọ xát khi giao hợp, vi khuẩn bị đẩy lên bàng quang dễ hơn, vì lỗ tiểu nằm rất gần cửa âm đạo. Thậm chí có khi dương vật là nguồn mang vi khuẩn đến, nếu không có những biện pháp vệ sinh thích hợp.

Nếu số lần giao hợp xảy ra khá thường xuyên, nhất là đối với những lần đầu tiên của một người phụ nữ, có thể có viêm nhiễm nhẹ xảy ra trong khoảng 36 đến 48 giờ sau khi giao hợp, và sẽ tự qua khỏi khi cơ thể người phụ nữ quen dần đi.



## Cẩm nang sức khỏe gia đình

Trong thời gian mang thai, phụ nữ càng dễ nhiễm trùng hơn, do sự giãn nở rộng hơn của ống dẫn nước tiểu.

Khi bị nhiễm trùng, số lần đi tiểu trong ngày tăng lên rất nhiều, và thường có cảm giác muốn đi tiểu rất gấp. Khi đi tiểu có cảm giác ngứa hoặc nóng gắt, trong khi bàng quang như căng tức lên. Có thể có một ít máu trong nước tiểu, sốt nhẹ, hơi đau quặn trong bụng và cơ thể mỏi mệt, không được khỏe.

Khám và điều trị ngay khi phát hiện là điều cần thiết. Nếu để kéo dài, nhiễm trùng có thể lan đến thận và gây thương tổn lâu dài, làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn nhiều.

Việc điều trị nhiễm trùng đường tiết niệu cần dùng đến kháng sinh theo hướng dẫn của bác sĩ. Bạn không thể tự dùng thuốc ở nhà, nhưng có một số việc bạn có thể cần biết và làm được để giảm nhẹ vấn đề hơn.

### b. Những điều nên làm

– Đừng bao giờ “nín tiểu”. Bạn phải đi tiểu ngay khi cảm thấy có nhu cầu. Có thể chỉ là chuyện nhỏ, nhưng nó giúp bạn phòng ngừa rất hiệu quả việc nhiễm trùng đường tiết niệu. Đơn giản là vì mỗi lần đi tiểu, nước tiểu sẽ đẩy sạch ra những vi khuẩn từ ngoài xâm nhập vào đường tiểu. Hơn nữa, nước tiểu giữ lại trong bàng quang là môi trường cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Thường xuyên làm trống bàng quang là chặn đứng khả năng sinh trưởng của chúng. Nín tiểu còn làm cho bàng quang căng phồng hơn mức bình thường. Điều này làm rút ngắn khoảng cách mà vi khuẩn phải đi qua để xâm nhập. Hơn nữa, sau một thời gian nín tiểu, bạn thường không thể đưa hết nước tiểu trong bàng quang ra ngoài.

## Nhiễm trùng đường tiết niệu

Lượng nước tiểu còn lưu lại là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn được giữ lại và sinh trưởng.

– Uống nhiều nước lọc mỗi ngày. Điều này giúp đi tiểu thường xuyên hơn, nhờ đó giảm thấp nguy cơ nhiễm trùng.

– Đối với nữ giới, sau khi đi tiêu và dùng giấy vệ sinh, phải chùi từ phía trước ra sau, không làm ngược lại. Nếu không, bạn sẽ đưa vi khuẩn từ phía hậu môn ra âm hộ và tạo điều kiện dễ dàng hơn cho việc nhiễm trùng. Nếu có thói quen đi tiêu mỗi ngày một lần, bạn có thể kết hợp tắm sau khi đi tiêu sẽ đảm bảo an toàn hơn. Khi tắm, bạn có thể làm sạch hậu môn và âm hộ dễ dàng hơn là dùng giấy vệ sinh.

– Không dùng loại quần lót bằng nylon, vì không được thoáng khí, gây nóng và ẩm, tạo điều kiện dễ dàng cho vi khuẩn sinh trưởng. Dùng loại cotton sẽ giúp giữ mát và hút ẩm tốt hơn. Bên ngoài cũng nên chọn loại quần thoáng rộng, không quá chật.

– Sau mỗi lần giao hợp, phụ nữ nên đi tiểu ngay. Cho dù việc giao hợp không tạo ra vi khuẩn, nhưng động tác khi giao hợp thường làm đẩy sâu những vi khuẩn đang có sẵn trong âm hộ vào đường tiểu. Việc đi tiểu sau khi giao hợp giúp đẩy sạch những vi khuẩn này ra bên ngoài.

– Giữ vệ sinh tốt cho âm hộ. Thay băng vệ sinh thường xuyên. Ngoài việc nhiễm trùng đường tiết niệu, vệ sinh âm hộ không tốt còn dẫn đến nhiễm trùng âm đạo nữa.

– Không dùng băng vệ sinh loại dài, nên chọn loại có bề rộng.

– Không dùng các loại chất khử mùi hôi. Những hóa chất này thật ra tạo điều kiện dễ gây nhiễm trùng hơn.

– Hạn chế việc vệ sinh âm hộ bằng bơm thụt. Cách làm này làm mất khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể, tạo điều kiện cho vi khuẩn dễ xâm nhập. Nếu cần thiết phải sử

dùng phương pháp này, nên chọn loại nước rửa tốt, không pha chế bằng hóa chất.

– Trước mỗi lần giao hợp phải đảm bảo làm sạch cả âm hộ và dương vật. Điều này còn giúp ngăn ngừa nhiều bệnh nhiễm trùng nguy hiểm khác nữa.

– Nếu bạn đang dùng phương pháp đặt vòng để tránh thai, có thể xem xét việc dùng một phương pháp khác. Vòng tránh thai thường ép vào bàng quang và làm cho bạn không thể đưa hết lượng nước tiểu trong bàng quang ra bên ngoài. Vòng tránh thai được lưu lại từ 8 đến 10 giờ. Thời gian này tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển mạnh.

– Cuối cùng, khi phát hiện những dấu hiệu nhiễm trùng đường tiết niệu, bạn nên đi khám và điều trị ngay. Việc trì hoãn có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng hơn về sau.

## **51. SAY NẮNG**

### **a. Kiến thức chung**

Những tháng mùa hè có thể mang lại cho bạn những ngày nghỉ tuyệt vời, nhưng cũng là mối đe dọa cho những người thường say nắng.

Hiện tượng này xảy ra khi thân nhiệt lên cao đột ngột, đến mức làm rối loạn khả năng điều tiết của cơ thể. Vì thế, mặc dù thân nhiệt rất cao nhưng thường không thấy mồ hôi toát ra nhiều. Kèm theo đó là hàng loạt triệu chứng khác như chóng mặt, buồn nôn, hoặc ngất xỉu.

Có ba trường hợp thông thường gây ra say nắng. Say nắng do làm việc quá sức trong điều kiện nhiệt độ cao, say nắng do nhiệt độ quá cao và say nắng do tác dụng của một loại thuốc nào đó kèm theo nhiệt độ cao.

Các trường hợp say nắng thường xảy ra cho những người:

- Quá mập béo, với lượng mỡ thừa rất cao trong cơ thể.
- Khô khát, không uống đủ lượng nước theo nhu cầu của cơ thể.
- Di chuyển đột ngột từ môi trường thoáng mát sang môi trường quá nóng.
- Vừa qua khỏi cơn sốt cao hoặc tiêu chảy gây mất nước.
- Thể lực quá yếu ớt.
- Mặc y phục quá chật chội, nặng nề, ngăn cản sự thoát nhiệt của cơ thể.
- Dùng một loại thuốc nào đó có tác dụng ngăn cản sự thoát nhiệt của cơ thể.

Ngoài ra, một số chứng bệnh cũng làm cho người bệnh dễ say nắng, như tiểu đường, các bệnh tim mạch... Người mắc

những chứng bệnh này rất dễ say nắng vào những tháng nóng nực trong năm.

Cơ thể thường thoát nhiệt chủ yếu thông qua việc toát mồ hôi. Những người không bài tiết nhiều mồ hôi vì lý do nào đó, cũng rất dễ bị say nắng. Trong số những lý do này, có việc bong da hay một số bệnh gây tổn thương da.

Người lớn tuổi dễ say nắng hơn vì hai lý do: khả năng bài tiết mồ hôi suy giảm và cảm giác khát nước không chính xác, dẫn đến không uống đủ lượng nước cần cho cơ thể.

Các loại thuốc dễ gây say nắng là do cơ chế hoạt động của chúng làm thay đổi khả năng thoát nhiệt tự nhiên của cơ thể. Nếu bạn đang dùng một loại thuốc nào đó và có cảm giác nghi ngờ về tác dụng phụ này, nên trình bày với bác sĩ của bạn ngay.

### b. Những điều nên làm

– Uống nhiều nước, nhất là những khi bạn phải làm việc ngoài trời hoặc đi xa vào những ngày nắng nóng. Mang đủ nước theo là một nhu cầu quan trọng không nên xem thường.

– Không uống các loại rượu, bia. Những thứ này có khả năng lợi tiểu, làm cho bạn bài tiết nhiều nước hơn ra khỏi cơ thể, và ngăn không cho bạn có cảm giác khát nước đúng lúc. Vì thế sẽ làm cho cơ thể bị thiếu nước.

– Hạn chế việc phơi dưới ánh nắng trực tiếp, nhất là vào những giờ nhiệt độ cao trong ngày.

– Nếu phải làm việc ngoài trời, nên có những khoảng nghỉ xen kẽ để vào chỗ thoáng mát. Không nên kéo dài liên tục quá lâu thời gian làm việc dưới nắng.

– Nếu bạn lần đầu tiên bắt đầu một công việc ngoài trời, cần có một thời gian để cơ thể bạn kịp thích nghi với điều kiện làm việc mới. Tăng dần dần thời gian làm việc, đừng

đột ngột bắt cơ thể phải chịu đựng ngay một thời gian quá lâu dưới nắng.

– Tránh những công việc quá sức vào những ngày nắng nóng. Nếu bạn đang theo đuổi chương trình rèn luyện thể lực, đừng bao giờ xếp thời gian luyện tập vào những giờ quá nóng trong ngày. Những công việc nặng cũng nên được bố trí vào sáng sớm hoặc khi chiều mát.

– Nếu bắt đầu có cảm giác chóng mặt, buồn nôn khi đang ở dưới nắng, cần vào chỗ mát ngay và tìm mọi cách hạ thấp kịp thời thân nhiệt. Uống nước mát, đắp khăn lạnh, cởi bỏ quần áo khoác, thay y phục thoáng rộng thoải mái. Nếu thân nhiệt không hạ thấp mà các triệu chứng khó chịu tiếp tục tăng cao, hoặc người bệnh ngất xỉu, cần đưa đi cấp cứu ngay, không nên chờ đợi.

## **52. CHĂM SÓC MÁI TÓC**

### **a. Kiến thức chung**

Bạn có thể đang lo lắng vì tóc rụng? Mỗi lần chải tóc, bạn thấy một ít tóc vướng theo và rơi khỏi mái tóc mình.

Nỗi lo lắng của bạn là đúng. Rụng tóc là dấu hiệu của một số vấn đề cần quan tâm. Tuy nhiên, bạn cũng cần biết thêm là, một cách hoàn toàn tự nhiên, bình thường, vẫn phải có một ít tóc rụng đi trong chu kỳ sinh trưởng chung của mái tóc. Trừ khi là tóc rụng quá nhiều và kèm theo một số triệu chứng bất thường khác, bằng không thì bạn không có gì phải lo lắng cả.

Mỗi sợi tóc của bạn có tuổi thọ trung bình chừng 3 đến 5 năm. Trong thời gian đó, nó liên tục mọc dài ra. Và rồi dừng lại trong chừng 3 tháng. Sau 3 tháng này, tóc rụng.

Nơi chân sợi tóc rụng, chừng 3 tháng sau sẽ lại mọc lên một sợi tóc mới, bắt đầu lại chu kỳ sinh trưởng giống như trước.

Rất may là tất cả những sợi tóc trên đầu chúng ta không bao giờ mọc ra và rụng đi cùng lúc. Nếu không, sẽ có những lúc bạn chẳng có sợi tóc nào trên đầu. Thật kinh khủng, phải không? Nhưng nhờ vào chu kỳ đan xen với nhau của rất nhiều sợi tóc, bạn hầu như rất khó nhận ra được chu kỳ vừa trình bày ở trên. Bất cứ lúc nào cũng có tóc mọc ra và cũng có tóc rụng đi.

Giờ đây, khi đã hiểu được hiện tượng tự nhiên này, bạn không cần phải lo lắng nếu thỉnh thoảng thấy một ít tóc rụng khỏi mái tóc. Mỗi ngày, một người bình thường có thể phải rụng đi từ 50 đến 100 sợi tóc.

Cứ 10 sợi tóc thì trung bình có 1 sợi ở vào giai đoạn ngưng tăng trưởng và chờ rụng. Những sợi còn lại mọc ra với tốc độ chừng một phần ba milimet mỗi ngày. Như vậy, mỗi tháng những sợi tóc này sẽ mọc ra được chừng 1 phân, và mỗi năm bạn có thể có độ dài chung chừng hơn 1 tấc. Tuy nhiên, mỗi người đều có đặc điểm riêng, và sinh trưởng của tóc cũng tùy thuộc nhiều vào sự chăm sóc tốt của bạn nữa. Vấn đề không phải là mái tóc thật dài, mà bạn cần một mái tóc đẹp, khỏe mạnh.

Bạn cần biết những nguyên nhân gây rụng tóc bất thường, vì chúng sẽ làm ảnh hưởng đến mái tóc đẹp của bạn. Tóc rụng nhiều hơn mức bình thường là do một số nguyên nhân. Có thể bạn đang có những lo lắng, căng thẳng quá mức, hoặc bạn đang áp dụng một chế độ ăn để giảm cân hơi quá đáng, với mức năng lượng cung cấp cho cơ thể thấp hơn 800 calori mỗi ngày. Những cơn sốt cao, những ca phẫu thuật quan trọng, hoặc bị mất nhiều máu do một nguyên nhân nào đó, đều có thể dẫn đến rụng tóc. Phụ nữ sau khi sinh con trong vòng 3 đến 4 tháng cũng bị rụng tóc. Mặc dù những nguyên nhân này có thể làm thay đổi ít nhiều mái tóc của bạn, nhưng nếu được chăm sóc tốt và giải quyết được các nguyên nhân rồi, sự hồi phục sẽ diễn ra chỉ trong chừng 6 tháng.

Một số thuốc trị bệnh bạn đang dùng có khả năng gây tác dụng phụ làm rụng tóc. Và bạn có thể trao đổi với bác sĩ đã kê toa cho bạn để đề nghị thay đổi loại thuốc khác. Tác dụng phụ của một loại thuốc không giống nhau đối với tất cả người dùng. Có thể bạn bị ảnh hưởng của loại thuốc này, nhưng lại thích nghi tốt với một loại thuốc khác.

### b. Những điều nên làm

– Hạn chế sử dụng dầu chải tóc. Về đẹp mang lại khi bạn dùng dầu chải tóc chỉ là nhất thời, nhưng nếu bạn thường xuyên sử dụng nhiều dầu chải tóc, mái tóc bạn trông sẽ có vẻ như không còn mềm mại nữa.

– Gội sạch tóc hàng ngày. Tốt nhất là vào buổi sáng. Gội đầu vào buổi chiều hoặc tối thường khó làm khô tóc. Khi bạn đi ngủ với mái tóc còn ướt sẽ không tốt. Tuy nhiên, không nên gội quá nhiều lần trong một ngày, nhất là khi bạn sử dụng các loại dầu gội.

– Chọn một loại dầu gội thích hợp với mình. Chẳng hạn, nếu tóc bạn có nhiều gàu, bạn cần những loại dầu trị gàu. Tốt nhất trong những dầu gội loại này là dầu gội có chứa kẽm pyrithione (như Head and Shoulders, Danex, Zincon...) Kế tiếp, bạn có thể chọn các loại có chứa sulfur và acid salicylic (như Sebulex, Ionil, Vanseb... ). Nếu bạn dùng các loại dầu tiêu chuẩn thấp hơn (dĩ nhiên là vì chúng rẻ hơn), chỉ nên gội hai ngày một lần thôi.

– Nếu bạn có một mái tóc khỏe mạnh bình thường, đôi khi không cần đến các loại dầu gội đặc tiền. Những phương pháp gội đầu truyền thống như nước bồ kết có thể mang lại hiệu quả tốt. Tuy nhiên, không nên dùng các loại dầu gội kém chất lượng. Với phương thức sản xuất không đạt tiêu chuẩn, hóa chất trong các loại dầu gội này có thể làm hại mái tóc bạn.

– Sau khi cho dầu gội đều lên tóc, nên giữ nguyên như vậy trong vài ba phút.

– Giữ lược chải tóc của bạn thật sạch.

– Chọn một kiểu tóc đơn giản, không quá cầu kỳ.

– Nếu bạn dùng máy sấy tóc, đừng bao giờ sử dụng nhiệt độ cao. Nên kiên nhẫn một chút. Nếu bạn dùng máy sấy ở

nhiệt độ cao, các tuyến mồ hôi dưới da đầu có thể bị kích hoạt quá đáng.

– Gội xả lại tóc bằng dung dịch pha loãng với một ít nước chanh hoặc dấm ăn, gội đều lên tóc lần cuối cùng.

– Trộn đều hai cái lòng đỏ trứng gà với vài giọt nước chanh. Bôi chất kem này lên tóc ướt, để yên chừng vài ba phút rồi gội xả bằng nước sạch.

– Không đội mũ chạt hoặc bịt khăn trên đầu quá chặt.

– Luôn chải tóc thật nhẹ nhàng, không quá mạnh tay.

## 53. HUYẾT ÁP

### a. Kiến thức chung

#### *Huyết áp cao*

Bệnh tim hiện nay là nguyên nhân tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên, đây cũng là căn bệnh có nhiều khả năng ngăn ngừa nhất. Với những hiểu biết đúng đắn, bạn có thể tự bảo vệ mình thoát khỏi mối đe dọa này.

Người ta tính toán rằng, trung bình cứ 34 giây trôi qua thì có một người trên đất Mỹ bị chết vì bệnh tim. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh tim, như hàm lượng *cholesterol* trong máu cao, nghiện thuốc lá, ít vận động và không tập thể dục. Tuy nhiên, nguyên nhân quan trọng nhất vượt trên mọi nguyên nhân chính là huyết áp cao. Thật may mắn là bạn có rất nhiều cách đơn giản, ít tốn kém và hiệu quả để ngăn ngừa huyết áp cao. Đôi khi, bạn không cần thiết phải dùng đến các loại thuốc đặc trị.

Theo những nghiên cứu mới nhất, các bác sĩ trước đây thường sai lầm khi xác định tình trạng huyết áp cao của một người. Thông thường, khi kiểm tra huyết áp, bác sĩ sẽ đọc thấy hai chỉ số trên đồng hồ đo: số cao nhất và số thấp nhất. Trước đây, các bác sĩ thường căn cứ vào số đo thấp nhất để xác định. Nếu con số này cao hơn mức bình thường, bạn được xác định là cần điều trị cao huyết áp. Như vậy, nếu số đo này bình thường, bạn được xem là có huyết áp bình thường.

Tuy nhiên, theo kết quả nghiên cứu gần đây, chỉ số tối đa quan trọng hơn chỉ số tối thiểu. Vì thế, ngay cả trong trường hợp chỉ số tối thiểu của bạn là bình thường, nhưng nếu chỉ số tối đa cao hơn mức thông thường, bạn sẽ được xác định là

cao huyết áp. Trong thực tế, theo cách xác định mới này sẽ có nhiều người bệnh cao huyết áp hơn trước đây. Và các nhà nghiên cứu còn cho biết là, đối với người càng lớn tuổi thì chỉ số tối thiểu càng trở nên ít quan trọng hơn.

Cuộc nghiên cứu được tiến hành trên 2.365 bệnh nhân lớn tuổi, với chỉ số huyết áp tối thiểu chỉ là 90 mm hoặc thấp hơn, và chỉ số tối đa là từ 160 đến 240 mm. Những người này được điều trị với thuốc làm hạ huyết áp, và kết quả theo dõi được mang ra so sánh với một nhóm đối chứng.

Kết quả so sánh cho thấy việc dùng thuốc hạ huyết áp cho các bệnh nhân này làm giảm 36% các cơn đột quỵ do bệnh tim gây ra, và giảm 35% tỷ lệ tử vong do các bệnh ở động mạch vành. Theo cách đánh giá trước đây, những bệnh nhân này đều không được xem là cao huyết áp, và sai lầm này có thể dẫn đến gia tăng tỷ lệ tử vong như đã thấy.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng, khi bạn lớn tuổi, các mạch máu dần dần xơ cứng lại, làm cho áp lực máu lưu thông bên trong tăng lên. Nhưng trong trường hợp này, chỉ số tối thiểu của bạn khi kiểm tra vẫn không tăng lên, thậm chí có khi còn tụt xuống thấp hơn nữa.

Ngoài ra, việc kiểm tra huyết áp cần được thực hiện nhiều lần mới có thể đạt độ chính xác đáng tin cậy. Nhất là đối với người trên 60 tuổi, kết quả hai lần kiểm tra gần nhau có thể cho các chỉ số rất khác biệt.

Những người mập béo, nghiện rượu, nghiện thuốc lá là những đối tượng thường thấy của chứng cao huyết áp. Tuy vậy, người gầy ốm cũng không phải luôn luôn tránh được bệnh này. Tùy theo việc bạn rơi vào nhóm nào, bạn có thể cần phải chọn cho mình một chế độ ăn uống thích hợp để giúp chống lại cao huyết áp. Một thực đơn lý tưởng thường là không giống nhau cho các bệnh nhân khác nhau.

Người béo phì cần giảm cân hợp lý, người nghiện rượu cần bỏ rượu, người nghiện thuốc lá cần bỏ thuốc lá, như là những bước đầu tiên để chống lại chứng cao huyết áp. Bạn không cần phải là một thầy thuốc mới có thể hiểu được những yêu cầu này. Tuy nhiên, với một người gầy ốm, không nghiện rượu, thuốc lá... liệu có thể làm được gì với sự thay đổi trong chế độ ăn uống hay không? Một nghiên cứu gần đây tập trung vào chủ đề này và kết quả cho thấy người bệnh vẫn có thể có những thay đổi tích cực rất đáng kể, không kém những bệnh nhân béo phì hay nghiện rượu, thuốc lá, nếu họ tuân thủ một chế độ ăn uống hợp lý. Yêu cầu là phải gia tăng lượng thức ăn chứa chất xơ (fibre), các muối khoáng potassium, magnesium, calcium và vitamin C. Đặc biệt, dường như chỉ đối với các bệnh nhân gầy ốm thì tác động của calcium mới được nhận ra.

Trong một nghiên cứu ở California, các bệnh nhân gầy ốm có độ tuổi dưới 40 được cung cấp một chế độ ăn đặc biệt, mỗi ngày lên đến 1 gram calcium không kèm theo bất cứ loại thuốc điều trị nào khác. Kết quả là những người bệnh giảm 40% huyết áp nhờ chế độ ăn uống này.

Có nhiều loại thức ăn chứa chất xơ, như trái cây, rau cải, bột ngũ cốc... Tuy nhiên, có vẻ như chất xơ cung cấp từ trái cây cho hiệu quả cao nhất. Có lẽ ngoài chất xơ, trái cây còn cung cấp nhiều chất có lợi khác cho người bệnh.

Thức ăn chứa nhiều potassium cho kết quả khả quan tương tự. Và rất may mắn là bạn cũng dễ dàng có được nhiều potassium qua các loại rau cải, đậu, sữa... và trái cây thông thường như chuối, táo...

Trước đây, những người có huyết áp cao gần như phải dùng thuốc liên tục để duy trì tình trạng an toàn cho huyết áp của họ. Giờ đây các bác sĩ ngày càng tin cậy hơn ở việc trị liệu bằng cách thay đổi chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý.

Và như thế, các loại thuốc men sẽ chỉ có tính cách tạm thời. Về lâu dài bạn có thể sẽ hoàn toàn không cần đến chúng.

Việc dùng thuốc điều trị huyết áp cao đôi khi đưa lại một số tác dụng phụ khiến người bệnh khó chịu và quyết định ngưng không điều trị nữa. Các triệu chứng thường được biết là mỗi mệt, khó ngủ hoặc ngủ không ngon giấc, không tập trung tư tưởng được và mất hẳn sự nhanh nhạy thường ngày. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu gần đây đưa ra nhận xét là những triệu chứng ấy không phải do tác dụng của thuốc, mà chính là những triệu chứng của bệnh trong thời gian điều trị chưa dứt. Dù sao đi nữa, nếu việc thay đổi chế độ ăn uống có thể tạo kết quả tốt, người bệnh sẽ dễ chịu hơn nhiều so với phải thường xuyên dùng thuốc.

### ***Huyết áp thấp***

Vì sự nguy hiểm của chứng huyết áp cao, nên nhiều người luôn muốn tìm cách hạ thấp huyết áp của họ. Tuy nhiên, huyết áp xuống thấp hơn mức bình thường cũng là hiện tượng không tốt. Vì thế, bạn chỉ nên nghĩ đến các biện pháp hạ huyết áp khi nào đã xác định đúng là mình bị cao huyết áp.

Các triệu chứng biểu lộ của huyết áp thấp đôi khi cũng không dễ chịu chút nào, như mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu, cảm giác hồi hộp, lo lắng và chán nản vô cớ. Đa số bệnh nhân có huyết áp thấp thường bị tụt áp vào buổi sáng sớm vừa thức dậy, hoặc sau nhiều giờ nằm nghỉ ngơi. Những lúc này người bệnh có thể chóng mặt nhiều, xây xẩm đến ngất xỉu ngay khi vừa bước ra khỏi giường. Để tránh điều này, đơn giản là người bệnh khi thức dậy nên nằm yên một lát, sau đó từ từ ngồi dậy và cử động nhẹ như vươn vai, hít thở sâu. Thời gian này giúp cho nhịp tim từ từ gia tăng, làm

tăng thêm mức huyết áp và tránh cho người bệnh sự thay đổi quá đột ngột.

Để tránh sự tụt nhanh huyết áp, người bệnh cũng không nên chuyển đột ngột từ tư thế ngồi sang tư thế đứng thẳng. Có thể ngồi yên và co duỗi chân một lát, thở sâu và từ từ đứng dậy, vẫn tiếp tục thở sâu một lúc nữa.

Người lớn tuổi đôi khi tụt giảm huyết áp do cơ thể bị thiếu nước. Vì thế cần chú ý uống nhiều nước lọc để cung cấp đủ cho cơ thể.

Khi huyết áp quá thấp, tập thể dục thường xuyên là biện pháp rất tốt để trị liệu. Tập thể dục giúp cho các cơ tim làm việc tốt hơn, đều đặn hơn. Tuy nhiên, bạn cần chọn những động tác thích hợp, không phải gắng sức quá đáng.

Điều quan trọng nhất trước khi bắt đầu bất cứ một sự can thiệp nào đến tình trạng huyết áp cao hoặc thấp của bạn, là cần phải xác định thật chính xác, cụ thể mức độ cao hoặc thấp của huyết áp, và theo dõi liên tục chặt chẽ sự thay đổi trong suốt thời gian áp dụng các biện pháp.

### b. Những điều nên làm

– Kiểm tra huyết áp thường xuyên, nhất là đối với người lớn tuổi. Khi bạn có bất cứ triệu chứng đáng ngờ nào, cần đến bác sĩ để kiểm tra ngay. Cần lưu ý là kết quả một lần kiểm tra thường chưa đủ độ chính xác đáng tin cậy, đơn giản chỉ là vì chỉ số huyết áp của bạn có thể thay đổi theo từng thời điểm khác nhau. Vì thế, nên kiểm tra nhiều lần trước khi đi đến kết luận.

– Tập thể dục hàng ngày. Biện pháp này có lợi cho bạn trong cả hai trường hợp huyết áp cao hoặc huyết áp thấp. Nếu bạn không đủ thời gian, cũng phải dành ít nhất là 3

lần tập mỗi tuần, với mỗi lần chừng 30 phút. Tuy nhiên, luyện tập đều đặn hàng ngày vào buổi sáng sớm là tốt nhất.

– Nếu bạn tăng cân nhiều trong thời gian gần đây, nên xem xét một chế độ ăn giảm cân an toàn. Giảm cân sẽ có tác động gần như tức thời đến mức huyết áp cao của bạn.

– Giảm lượng muối ăn trong khẩu phần hàng ngày. Lượng muối tối đa không nên vượt quá 6 gram một ngày. Tuy nhiên, đơn giản hơn là bạn nên ăn nhạt hơn mức độ khẩu vị thông thường của bạn đòi hỏi.

– Không uống các loại rượu, bia.

– Không hút thuốc lá.

– Chú ý đến chế độ ăn hàng ngày. Thực đơn của bạn cần gia tăng các loại trái cây, rau cải, đậu... và giảm tối đa chất béo, nhất là chất béo từ mỡ động vật. Hạn chế lượng đạm từ thịt động vật và bổ sung vitamin, muối khoáng... Bạn cần ý thức tầm quan trọng của chế độ ăn uống đối với chứng bệnh này và đầu tư đúng mức trong việc chọn thực đơn cũng như tuân thủ các chế độ ăn uống đã đề ra. Cần tham khảo ý kiến của bác sĩ và các chuyên gia dinh dưỡng trước khi quyết định một chế độ ăn để theo đuổi lâu dài.

– Khi bạn đang có vấn đề về huyết áp, cần hết sức thận trọng trong việc sử dụng thuốc. Cho dù là thuốc trị bệnh gì cũng cần do bác sĩ kê toa, không được tự ý sử dụng. Và mỗi lần khám bác sĩ, nên cẩn thận báo rõ tình trạng huyết áp của mình trước khi bác sĩ kê toa thuốc.



## 54. BÉO PHÌ

### a. Kiến thức chung

Béo phì là trường hợp trọng lượng cơ thể tăng cao hơn mức bình thường, một cách thiếu cân đối, có thể dẫn đến một số vấn đề về sức khỏe. Trọng lượng cơ thể của một người được xem là bình thường khi các thành phần trong cơ thể cân đối và không có các yếu tố dễ gây bệnh. Một người to khỏe không được xem là béo phì, bởi vì cho dù trọng lượng cơ thể lớn nhưng hoàn toàn cân đối, khỏe mạnh. Trọng lượng trung bình, cũng như hậu quả của việc tăng cân thường khác nhau ở mỗi lứa tuổi.

Trong hầu hết các trường hợp, béo phì thường dễ nhận ra do lớp mỡ thừa của cơ thể. Người béo phì thực ra không có sức khỏe bằng một người bình thường có trọng lượng cơ thể tương đương. Ngoài ra, béo phì cũng là nguyên nhân khiến cho dễ phát sinh nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Khi cơ thể bạn đột ngột tăng cân nhanh trong một giai đoạn nhất định nào đó, bạn có thể có nguy cơ bị béo phì. Cơ thể bình thường tăng cân khá chậm và đều đặn, do sự tăng đều các yếu tố trong cơ thể. Trong khi đó, tăng cân nhanh đột ngột thường chỉ là sự tích lũy mỡ thừa, xảy ra khi sự vận động của bạn không tiêu thụ hết năng lượng quá nhiều đưa vào cơ thể.

Người béo phì có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường và nhiều bệnh nguy hiểm khác, cao hơn nhiều so với người bình thường. Hơn nữa, trọng lượng cơ thể gia tăng theo cách này thường làm cho bạn yếu đi, thay vì là khỏe mạnh hơn. Điều may mắn là, béo phì hoàn toàn có thể khống chế được bằng vào một số hiểu biết nhất định.

Chế độ ăn uống và sinh hoạt hàng ngày là những nguyên nhân chính dẫn đến béo phì, đồng thời cũng là những yếu tố quyết định để giúp bạn khôi phục lại tình trạng bình thường của cơ thể.

Nếu bạn nghiện thuốc lá, khi bạn bỏ thuốc có thể sẽ tăng cân nhanh. Trường hợp này chưa hẳn dẫn đến béo phì. Bởi vì kèm theo với tăng cân, thường còn có nhiều biểu hiện tích cực khác của sự hoàn thiện sức khỏe.

Vấn đề được giải thích qua một cuộc nghiên cứu kéo dài 13 năm, với các đối tượng theo dõi rộng rãi bao gồm đàn ông, phụ nữ, da đen, da trắng, người nghiện thuốc, người không hút thuốc và người đã bỏ hút thuốc.

Các nhà nghiên cứu cho biết, trung bình sau khi một người bỏ hút thuốc, có thể tăng cân từ 2 đến 5 kilogram. Tuy nhiên, sau khi tăng cân, trọng lượng cơ thể những người này được so thấy tương đương với nhóm người không hút thuốc lá. Nói cách khác, khi bạn hút thuốc lá, bạn đã bị giảm cân, và khi bỏ thuốc lá, thực ra là bạn lấy lại được trọng lượng đã mất mà thôi. Hơn nữa, không có dấu hiệu xấu nào khác kèm theo việc tăng cân.

Có thể bạn sẽ lo lắng khi thấy mình tăng cân nhanh. Tuy nhiên, một cuộc nghiên cứu gần đây đi đến kết luận là sự tăng cân sau độ tuổi 75 không còn là dấu hiệu đáng lo ngại nữa. Cuộc nghiên cứu được thực hiện trên 162 người đàn ông ở độ tuổi từ 75 trở lên, kéo dài hơn hai năm và ghi nhận tình trạng sức khỏe cũng như tỷ lệ tử vong của họ.

Theo kết quả nghiên cứu, sự tăng cân sau tuổi 75 không còn có dấu hiệu ảnh hưởng đến sức khỏe nữa. Ngược lại, tỷ lệ tử vong trong số những người gầy hơn lại cao hơn, độ tuổi trung bình thấp hơn. Các nhà nghiên cứu cho rằng, những người gầy hơn do có những chứng bệnh khác từ trước –

nguyên nhân khiến cho họ gầy hơn – nên sức khỏe không tốt bằng những người tăng cân nhiều.

### b. Những điều nên làm

– Cơ thể cần vận động đầy đủ. Nếu bạn làm những công việc thường ngày ít vận động – công việc bàn giấy chẳng hạn – bạn cần có những chương trình luyện tập, vận động bổ sung trong sinh hoạt thường ngày. Tập thể dục là tốt nhất và phù hợp với mọi lứa tuổi. Nếu bạn đang độ tuổi sung sức, nên chọn thêm một môn thể thao thích hợp để tham gia.

– Chọn các món ăn giảm chất béo, giàu chất xơ (fiber). Trong chế độ ăn này, rau cải, trái cây, ngũ cốc đều là những loại có thể chọn. Thịt, mỡ động vật là những thứ nên tránh.

– Quan tâm đặc biệt đến bữa ăn điểm tâm của bạn. Nhiều người nhịn ăn điểm tâm khi muốn giảm cân. Điều đó không đúng. Bữa ăn sáng giúp bạn cân đối nhu cầu, do đó bạn sẽ không ăn quá nhiều, thường là các thức ăn giàu chất béo, vào các bữa ăn khác trong ngày. Một thực tế nữa là người không ăn sáng thường có khuynh hướng hay ăn vặt, dẫn đến tăng cân thay vì giảm cân.

– Khi chọn một chế độ dinh dưỡng để theo đuổi lâu dài, bạn cần có sự góp ý của bác sĩ hoặc các chuyên gia dinh dưỡng. Những bữa ăn được chọn lựa đúng đắn đôi khi có thể có tác dụng hơn cả những phương thức điều trị bằng thuốc, nhất là trong trường hợp béo phì.

## 55. SỐNG LÂU VÀ TUỔI GIÀ

### a. Kiến thức chung

Tâm lý chung của hầu hết mọi người là nghỉ ngơi khi đến tuổi về hưu. Hầu hết đều đã mệt mỏi với chặng đường đã qua, và muốn buông thả tất cả cho những người còn trẻ.

Với những kết quả nghiên cứu mới, giờ đây người ta đã phải nhìn lại cách suy nghĩ đó. Các nhà nghiên cứu đã đi đến kết luận là, một cuộc sống năng động, tích cực, chẳng những giúp hoàn thiện rất nhiều cho sức khỏe của người già, mà còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ nữa.

Một trong các kết quả được công bố làm mọi người ngạc nhiên là: phần lớn tiến trình lão hóa của con người là một tiến trình tâm lý. Nói một cách dễ hiểu hơn, vì bạn luôn nghĩ rằng mình đã già yếu, nên tất cả mọi hoạt động của cơ thể bạn phải dần dần suy yếu theo với tâm lý đó. Nhưng thực tế không phải vậy. Các nhà nghiên cứu giờ đây đồng ý với nhau rằng, bạn có thể khôi phục và duy trì lâu dài hơn nhiều năng lực hoạt động của tuổi trẻ, thay vì buông xuôi cho chúng thoái hóa đi. Để làm được điều đó, bạn cần thực hiện thường xuyên những hoạt động vừa sức, và một tâm lý tích cực, yêu đời, năng động.

Nghiên cứu được thực hiện với các đối tượng có độ tuổi từ 86 đến 96. Sau một giai đoạn 8 tuần lễ tham gia vào chương trình rèn luyện thể lực thích hợp, tất cả những người này đều có dấu hiệu khôi phục rõ rệt sức mạnh của các cơ bắp.

Điều không may xảy ra cho hầu hết chúng ta là, trước khi nhận ra sự suy yếu thực sự của cơ thể, chúng ta thường không mấy quan tâm đến việc rèn luyện thể lực. Cho đến khi bước vào độ tuổi 50, nhiều sự thoái hóa đã trở nên trầm

trọng, khó lòng khôi phục hoàn toàn, như suy dinh dưỡng kéo dài, loãng xương và sự suy yếu chung của hầu hết các chức năng trong cơ thể. Điều cần phải biết là, sự khôi phục lại những suy thoái này khó khăn hơn rất nhiều so với việc phòng ngừa trước hoặc ngăn chặn chúng.

Mặc dù vậy, không bao giờ là quá trễ để thay đổi vấn đề. Trong hoàn cảnh sức khỏe tồi tệ nhất, nếu bạn bắt đầu những chương trình rèn luyện thể lực thích hợp, bạn vẫn sẽ có được những hoàn thiện đáng kể.

Phải thừa nhận là không ai có thể đẩy lui hoàn toàn tiến trình suy thoái tự nhiên lúc tuổi già. Và bạn vẫn có thể mắc phải một vài chứng bệnh nào đó vì suy yếu. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể tránh được nhiều căn bệnh thường đi với tuổi già, như tiểu đường, cao huyết áp, các bệnh tim mạch...

Khi bạn chọn sống một cách sống năng động, tích cực hơn trong tuổi già, với những chương trình rèn luyện thể lực nhẹ nhàng nhưng thường xuyên, bạn sẽ hoàn thiện đáng kể những hoạt động của tim mạch, và nhờ đó tuổi thọ được kéo dài hơn.

Khi chọn lựa các hoạt động và chương trình rèn luyện thể lực, bạn cần phải hết sức thận trọng. Những hoạt động trong tuổi già có thể là bất cứ hoạt động nào mà bạn ưa thích, nhưng phải gạt bỏ tất cả mọi áp lực tâm lý, mọi sự lo lắng về hơn thua, thành bại. Lấy ví dụ, bạn vẫn có thể tham gia công việc buôn bán hàng ngày trong cửa hiệu, nhưng giờ đây đó chỉ là một hoạt động tiêu khiển, giúp đỡ con cái. Khác với trước đây bạn luôn phải lo nghĩ về doanh thu cũng như các khoản lãi, lỗ. Và bạn hoàn toàn có thể tự quyết thời gian làm việc theo với sức khỏe của mình, không cần phải gắng sức thái quá. Điều này sẽ mang lại niềm vui sống và sự hoàn thiện sức khỏe cho bạn rất nhiều, hơn là chỉ việc nằm yên chờ thời gian nặng nề trôi qua.

Do mục tiêu của làm việc trong lúc này chỉ là duy trì sức khỏe và niềm vui sống, nên công việc lý tưởng nhất mà bạn có thể chọn làm là các hoạt động từ thiện. Bạn có thể làm bất cứ điều gì đó để nhắm đến giúp đỡ trẻ em mồ côi, người tàn tật, người nghèo khổ... Và các tổ chức từ thiện luôn sẵn lòng hướng dẫn cho bạn những phương thức thích hợp mà bạn có thể tham gia.

Đối với việc luyện tập thể lực, tốt nhất là duy trì một số động tác thể dục hàng ngày vào buổi sáng sớm. Các động tác phải vừa sức, không quá nặng nề, nhưng phải đủ để giúp các cơ bắp của bạn được rèn luyện đúng mức. Một số người già tập thói quen chạy bộ vào buổi sáng. Điều này cũng rất tốt nếu bạn cảm thấy vừa sức. Không nên ăn uống trước và sau buổi tập một giờ. Và nhất thiết phải dành thời gian làm nóng cơ thể trước buổi tập, cũng như nghỉ ngơi thư giãn sau buổi tập. Những thời gian này giúp cho bạn không có sự thay đổi quá đột ngột về huyết áp.

Để đảm bảo an toàn, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi chọn lựa một chương trình rèn luyện nào đó để theo đuổi lâu dài. Và điều quan trọng nhất sau đó là, bạn phải có đủ kiên nhẫn để thường xuyên duy trì sự rèn luyện.

Vấn đề dinh dưỡng cũng vô cùng quan trọng. Cùng với tuổi già, bạn thường giảm đi cảm giác thèm ăn. Vì thế, nhiều người già thường ăn uống sơ sài, qua loa, không quan tâm nhiều đến lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tốt nhất, bạn nên có sự tính toán một chế độ dinh dưỡng thích hợp, đơn giản nhưng đáp ứng được nhu cầu của cơ thể. Việc tuân thủ chế độ ăn uống này sẽ giúp bạn duy trì tốt sức khỏe, và khi đó bạn sẽ cảm thấy ngon miệng hơn trong các bữa ăn.

Nhưng ngược lại, một chế độ dinh dưỡng dư thừa calori cũng không tốt lắm cho người già. Nói một cách dễ hiểu hơn,

nếu bạn tính toán mức calori cung cấp cho cơ thể hợp lý, bạn sẽ có thể kéo dài tuổi thọ hơn so với việc ăn uống quá dư thừa. Thử nghiệm trên cơ thể loài chuột đã xác nhận rõ kết quả này,<sup>1</sup> và các chuyên gia dinh dưỡng đều đồng ý với nhau về lợi ích của một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Tuy nhiên, giảm mức calori không đồng nghĩa với một chế độ ăn thiếu dinh dưỡng. Cho nên, về vấn đề này bạn cần có sự giúp đỡ của bác sĩ hoặc một chuyên gia dinh dưỡng.

### **b. Những điều nên làm**

- Người già cần được sự quan tâm chăm sóc của các thành viên khác trong gia đình, đặc biệt là vấn đề ăn uống hàng ngày. Nên chọn một chế độ ăn hợp lý, giảm chất béo và đạm động vật, tăng lượng vitamin và khoáng chất bằng cách cung cấp nhiều rau cải, trái cây... Nên nhớ là những người già rất thường có triệu chứng biếng ăn không có lý do.

- Tập thể dục thường xuyên mỗi ngày. Chọn những động tác nhẹ nhàng, vừa sức, và phải kiên nhẫn duy trì thường xuyên.

- Khám và điều trị ngay các vấn đề bất thường về sức khỏe. Thể lực người già không còn mạnh mẽ như trước, nên sức đề kháng cũng suy giảm, cần có sự can thiệp giúp đỡ kịp thời từ bên ngoài. Tốt nhất là người già nên được khám sức khỏe tổng quát theo định kỳ, để có thể phát hiện kịp thời những chứng bệnh cần điều trị ngay.

- Sống tích cực, năng động. Chọn cho mình một niềm vui để theo đuổi. Có thể là giúp đỡ con cháu, tham gia công việc

---

<sup>1</sup> Tuổi thọ của những con chuột được kiểm soát chặt chẽ lượng dinh dưỡng có thể tăng hơn từ 15 đến 50% so với nhóm đối chứng, tức là nhóm được cho ăn no hết mức.

từ thiện, hoặc thậm chí một môn giải trí lành mạnh nào đó. Cần loại bỏ tâm lý buồn nản hoặc an phận với tuổi già. Niềm vui sống là một liều thuốc vô giá cho tuổi già mà không gì có thể thay thế được.

- Gạt bỏ mọi áp lực tâm lý trong đời sống. Giao phó trách nhiệm cụ thể cho con cháu, tránh giữ lại trong lòng những mối lo lắng lâu dài. Người già có thể làm việc tùy sức, càng nhiều càng tốt, nhưng không nên làm việc vì bất cứ một áp lực tâm lý, một sự lo lắng nào. Hoạt động thể lực vừa sức giúp duy trì sự năng động và sức khỏe, nhưng sự lo lắng, căng thẳng sẽ làm suy sụp rất nhanh.

## 56. THUỐC THẢO MỘC

### a. Kiến thức chung

Các nước vùng Á Đông đều có những kinh nghiệm chữa bệnh bằng các loại cây cỏ trong tự nhiên, được truyền lại từ nhiều thế hệ đã qua. Rất nhiều bài thuốc đơn giản nhưng có công hiệu tốt. Tuy nhiên, có một số bài thuốc hoặc phương thức chữa trị thường không cụ thể, do đó khó truyền đạt từ thế hệ này sang thế hệ khác. Một số người có nhiều kinh nghiệm trị liệu nhưng lại theo quan điểm “gia truyền”, nghĩa là chỉ truyền dạy riêng cho con cháu trong nhà. Cách nghĩ này dẫn đến đôi khi làm thất truyền đi nhiều kinh nghiệm quý giá.

Trong điều kiện thông tin hiện nay, các phương thức, bài thuốc trị liệu bằng các loại cây thuốc ngày càng được phổ biến rộng rãi. Bạn có thể dễ dàng đọc thấy trên sách báo, các tạp chí y học, hoặc thậm chí được nghe hướng dẫn trên đài phát thanh, đài truyền hình. Vì vậy, hầu như ai cũng có thể áp dụng được những phương thức trị bệnh bằng cây thuốc.

Song song theo đó, những thầy thuốc chuyên trị bệnh bằng thuốc thảo mộc cũng phát triển ngày càng nhiều, nhất là ở các vùng thôn quê hẻo lánh, khi mà những điều kiện y học hiện đại chưa thể phổ cập đến.

Tuy nhiên, nên sử dụng các loại thuốc thảo mộc trong những trường hợp nào? Bởi vì, nếu bạn không hiểu biết đầy đủ, đôi khi có thể dẫn đến những hậu quả rất nghiêm trọng cho sức khỏe. Trong một số trường hợp, bạn có thể nên dùng các loại thuốc thảo mộc và tin cậy vào sự chữa trị của các vị thầy thuốc miền quê, nhưng trong một số trường hợp khác,

nhất thiết phải cần đến sự khám và điều trị bằng y học hiện đại. Chẳng hạn, bạn không thể để bệnh nhân đang có cơn đau ruột thừa nằm chờ công hiệu của một thang thuốc thảo mộc, mà phải tranh thủ từng giây phút để đưa ngay đến bệnh viện. Nếu không, hậu quả sẽ khó lường.

Có nhiều vị lương y trong lãnh vực y học cổ truyền rất tài giỏi, đã từng có những thành tích trị liệu gây ngạc nhiên cho các bác sĩ y học hiện đại. Nhưng ngược lại, cũng có không ít những ông thầy vườn, thiếu hiểu biết hoặc hiểu biết không đầy đủ mà vẫn “bạo tay” chữa trị nhiều căn bệnh nguy hiểm, dẫn đến tai hại rất nghiêm trọng cho bệnh nhân. Chưa có một hệ thống phân loại nào, hoặc các tiêu chí cụ thể nào để người bệnh có thể “chọn đúng thầy, theo đúng thuốc”. Vì vậy, điều tốt nhất là bạn cần có một số hiểu biết khái quát về vấn đề này.

Đối với các bệnh thông thường như cảm lạnh, ho, tiêu chảy, ăn không tiêu... nếu đã xác định không phải là dấu hiệu của các bệnh khác nguy hiểm hơn, thì việc trị liệu bằng các bài thuốc thảo mộc đôi khi tốt hơn là dùng thuốc tây, bởi vì vừa rẻ tiền vừa có hiệu quả tương tự, và đôi khi tránh được các tác dụng phụ. Tuy nhiên, nếu tiêu chảy là dấu hiệu của nhiễm trùng ruột chẳng hạn, bạn cần phải được điều trị bằng kháng sinh với sự theo dõi của bác sĩ.

Một số bệnh kéo dài như cao huyết áp, yếu gan, suy thận... dùng thuốc thảo mộc thường xuyên đôi khi có tác dụng trị liệu tốt hơn, vì chúng phù hợp với điều kiện tự nhiên của cơ thể. Ngược lại, dùng thuốc tây lâu dài bao giờ cũng có những tác hại đi kèm cho cơ thể.

Nói tóm lại, trong những trường hợp có thể điều trị bằng thuốc thảo mộc, bạn nên chọn dùng vì có được hai ưu điểm lớn: rẻ tiền và ít gây tác hại cho cơ thể.

Tuy nhiên, nếu bạn quyết định sai lầm, bạn cũng có nguy hiểm khi dùng thuốc thảo mộc: làm kéo dài thời gian, gây khó khăn thêm cho việc điều trị. Một số thuốc thảo mộc có được tính mạnh nếu dùng không đúng bệnh cũng có thể gây nguy hiểm.

Một điều đáng lưu ý nữa khi dùng thuốc thảo mộc là phải đảm bảo vệ sinh theo tiêu chuẩn chung. Nhiều bài thuốc nấu ngày xưa tạo tác động tâm lý lên người bệnh bằng những cách pha chế không hợp vệ sinh, bạn không nên tin cậy vào đó. Bất kỳ thức ăn uống nào đưa vào cơ thể cũng đều cần phải đảm bảo các tiêu chuẩn vệ sinh. Bạn không thể vì trị một căn bệnh này mà bị nhiễm trùng gây ra một căn bệnh khác. Một thầy thuốc chân chính ngày nay bao giờ cũng đồng ý với điều này. Đây cũng là một tiêu chí giúp bạn dễ dàng phân biệt họ với những ông “thầy vườn” thiếu hiểu biết.

### b. Những điều nên làm

- Khi bị bệnh, nhất thiết phải đi khám ở bác sĩ, với những điều kiện xét nghiệm cụ thể, hiện đại, nhằm xác định đúng bệnh.

- Chỉ dùng thuốc thảo mộc sau khi đã biết chắc đó không phải là một bệnh nguy hiểm ngoài sự hiểu biết của mình.

- Cho dù là dùng loại thuốc nào, theo phương thức trị liệu nào, đều phải đảm bảo tuyệt đối điều kiện vệ sinh.

- Không nên đặt niềm tin ở những ông thầy vườn thiếu hiểu biết, nhất là những người trị bệnh theo lối bùa phép, mê tín.

- Thuốc thảo mộc cũng là thuốc trị bệnh, nghĩa là khi dùng cũng phải tuân thủ các yếu tố như liều lượng, thời gian dùng thuốc, chống chỉ định của thuốc. Nhiều người cho rằng

dùng thuốc thảo mộc không có gì nguy hiểm. Điều đó không đúng. Một số vị thuốc dùng bừa bãi có thể gây sảy thai chẳng hạn.

- Cho dù một bài thuốc mà bạn tin dùng có thể không trực tiếp gây ra nguy hiểm gì cả. Nhưng nếu không mang lại hiệu quả điều trị, nó sẽ kéo dài thời gian bệnh, gây khó khăn cho việc chữa trị sau đó. Vì vậy, bạn phải cân nhắc thận trọng trước khi dùng.

- Một số phương thức trị liệu kèm theo với dùng thuốc thảo mộc như châm cứu, xoa bóp, bấm huyệt... đều có cơ sở khoa học, có thể tin cậy được. Tuy nhiên, vẫn phải đảm bảo điều kiện vô trùng khi thực hiện. Nếu thấy thuốc tỏ ra không quan tâm đến yếu tố này, đó là dấu hiệu bạn nên tránh xa ông ta càng sớm càng tốt.

- Các bệnh thuộc khoa ngoại hầu như luôn luôn cần đến sự can thiệp kịp thời tại bệnh viện. Ví dụ một cái chân gãy nhất thiết phải được chụp X-quang ngay, xác định vết gãy như thế nào và can thiệp thích hợp. Trong trường hợp này bạn không thể tin cậy vào sự sờ nắn, bó lá cây một cách đơn giản được. Nếu không, bạn có thể sẽ phải mang di tật suốt đời.

## 57. HẠN CHẾ DÙNG THUỐC

### a. Kiến thức chung

Rất nhiều người không tin được rằng người ta có thể khỏi bệnh mà không cần dùng thuốc. Tuy nhiên, đó là một lập luận có cơ sở khoa học rất chắc chắn.

Cơ thể chúng ta có khả năng đề kháng chống lại hầu hết các loại bệnh tật. Chúng ta tồn tại được trong môi trường sống thật ra là nhờ khả năng đề kháng tự nhiên đó. Nếu không, chúng ta không thể nào tin cậy vào sự bảo vệ của các loại thuốc men.

Nhìn chung, bệnh tật có thể tạm chia làm hai nhóm: các bệnh do nhiễm trùng và các bệnh không do nhiễm trùng. Trong cả hai trường hợp, nếu hiểu biết đúng đắn, bạn đều có khả năng hạn chế rất nhiều việc sử dụng thuốc.

Với các bệnh nhiễm trùng, chăm sóc cơ thể tốt, nghỉ ngơi đầy đủ sẽ giúp cơ thể đủ sức tiêu diệt vi trùng. Chỉ nên can thiệp thuốc men khi thật cần thiết. Nếu bạn không hiểu điều này, có thể bạn đang làm suy yếu đi cơ thể của bạn vì tập cho nó quen với việc luôn luôn được bảo vệ bởi các loại thuốc men. Trong trường hợp của những đứa trẻ, điều này lại càng quan trọng. Sẽ không có gì lạ nếu sức đề kháng chống lại bệnh tật của các trẻ con nhà giàu hoặc ở thành phố, thường kém hơn nhiều so với các trẻ con nhà nghèo hoặc ở vùng nông thôn. Đó là do cha mẹ các em thường xuyên sử dụng thuốc bất cứ khi nào vừa có dấu hiệu bệnh nhẹ, mà không để cho cơ thể các em có điều kiện phát huy khả năng đề kháng của mình.

Đối với các bệnh không do nhiễm trùng, nguyên nhân thường xuất phát từ những tác động xấu nào đó. Chỉ cần

bạn hiểu ra và chặn đứng được nguyên nhân, cơ thể sẽ dần dần vượt qua cơn bệnh. Phần lớn các bệnh loại này thường phát sinh do điều kiện làm việc hoặc vận động cơ thể không thích hợp lâu ngày, hoặc do chế độ dinh dưỡng không đầy đủ. Nếu bạn biết quan tâm tìm hiểu, bạn sẽ có thể khỏi bệnh mà không cần đến thuốc men. Cũng vậy, trong trường hợp này, bạn cũng chỉ nên dùng thuốc khi thật sự cần thiết mà thôi.

Điều không may cho chúng ta ngày nay, khi mà điều kiện thuốc men trở nên đầy đủ, dễ dàng hơn trước đây rất nhiều, là sự lạm dụng thuốc được phát khởi ngay từ các bác sĩ. Chưa thấy vị bác sĩ nào hướng dẫn bệnh nhân một số điều cần thiết và không kê toa thuốc, mặc dù có rất nhiều trường hợp nên như thế. Xu hướng chung của các bác sĩ là, đã đến khám, tất nhiên phải dùng thuốc. Hơn nữa, tâm lý người bệnh khi đến bác sĩ chẳng bao giờ muốn ra về mà không có một toa thuốc trong tay. Đã thế, nhiều khi thân nhân người bệnh còn muốn bày tỏ với bác sĩ rằng, gia đình sẽ không ngại tốn kém trong điều trị, chỉ cần được dùng loại “thuốc tốt”. Họ không biết rằng, thuốc đắt tiền chưa hẳn là thuốc tốt, mà chỉ khi được chỉ định dùng đúng lúc, đúng bệnh mới là thuốc tốt. Đối với những bác sĩ theo quan điểm “khách hàng là thượng đế” thì đây lại là những dịp rất tốt để họ bày tỏ thiện chí phục vụ. Đôi khi bệnh nhân chỉ hơi sốt nhẹ do một nguyên nhân thông thường nào đó, hoàn toàn không cần dùng thuốc, chỉ cần một ly nước chanh và mấy tiếng đồng hồ nghỉ ngơi là đủ. Nhưng người ta vẫn quen dùng đến thuốc.

Đối với các loại thuốc kháng sinh, sự lạm dụng thuốc càng nguy hiểm hơn rất nhiều. Ngoài tác hại trước mắt nếu dùng bừa bãi, hiện tượng quen thuốc còn là một mối nguy lớn cho cá nhân cũng như toàn xã hội.

### b. Những điều nên làm

– Nên hết sức cảnh giác với bệnh tật. Phải đi khám bệnh ngay khi phát hiện triệu chứng bất thường đầu tiên. Nhưng cần hết sức thận trọng trước khi quyết định dùng thuốc. Hãy đặt thẳng những câu hỏi này với bác sĩ của bạn: “Tôi đã thực sự cần thiết phải dùng đến những loại thuốc này chẳng?” “Có biện pháp nào giúp tôi khỏi bệnh mà không cần đến, hoặc cần ít thuốc hơn chẳng?”

– Luôn luôn ghi nhớ rằng: việc dùng thuốc như con dao hai lưỡi. Có thể nó sẽ mang lại cho bạn sức khỏe, nhưng cũng có thể đó là mối đe dọa lâu dài cho bạn.

– Đối với các loại vitamin, thuốc bổ, trong hầu hết các trường hợp đều không nên dùng. Thay vì vậy, các loại thức ăn bổ dưỡng sẽ có lợi cho bạn hơn. Chỉ dùng những thuốc nhóm này khi mức độ suy kiệt của cơ thể đã quá nặng, và mức hấp thụ của cơ thể đang gặp khó khăn.

– Nếu buộc phải dùng thuốc và có thể lựa chọn, nên dùng thuốc uống thay vì thuốc chích. Nhiều người nghĩ ngược lại vì cho rằng thuốc chích hiệu quả nhanh hơn. Điều này chỉ đúng trong một số trường hợp. Nhưng thuốc uống thường an toàn hơn thuốc chích rất nhiều.

– Sự chăm sóc tốt cho người bệnh là điều cần thiết áp dụng cho tất cả các loại bệnh. Mỗi khi khám bác sĩ, bạn cần hỏi rõ những gì nên làm và không nên làm đối với bệnh nhân, thay vì chỉ quan tâm đến toa thuốc mà thôi.

– Một câu nói rất xưa cũ nhưng có thể cần nhắc lại ở đây: “Phòng bệnh hơn chữa bệnh”. Bạn có thể phòng trước được rất nhiều loại bệnh tật nếu giữ cho môi trường sống quanh bạn được trong sạch, lành mạnh. Đặc biệt, nên chích ngừa bất cứ khi nào có thể. Một liều thuốc ngừa bao giờ cũng khôn ngoan hơn là hàng trăm liều thuốc điều trị sau đó.

– Uống đủ nước cho cơ thể. Mặc dù đây là thứ ít tốn kém nhất nhưng rất nhiều người không cung cấp đủ cho cơ thể chỉ vì thiếu hiểu biết. Bạn có thể thiếu ăn mà vẫn sống được lâu hơn là thiếu nước. Uống nhiều nước lọc giúp cơ thể có điều kiện dễ dàng hơn trong việc chống lại nhiều loại bệnh tật, đồng thời gia tăng khả năng bài tiết độc tố ra khỏi cơ thể. Bạn có thể bổ sung nhiều loại thức uống khác nhau như nước ép trái cây, cam, chanh, nước luộc rau cải, nước chè xanh, chè thanh nhiệt... Nhưng cơ bản là nước lọc đã đun sôi. Không uống bất cứ loại nước nào pha chế từ nước chưa đun sôi kỹ: nguồn bệnh sẽ xuất phát từ đó. Mỗi ngày bạn cần từ 6 đến 8 ly lớn nước lọc, nhưng nếu không lưu ý, bạn thường uống ít hơn lượng nước đó. Khi trời nóng bức, cơ thể thoát nhiệt nhiều, bạn có thể cần bổ sung thêm nước bằng cách ăn nhiều trái cây, rau cải...

– Tập thể dục thường xuyên mỗi ngày. Nếu bạn đang sung sức, có thể chọn thêm một môn thể thao để tăng thời gian vận động. Những người làm việc văn phòng, ít đi lại, hoạt động, thường mắc phải nhiều chứng bệnh. Khi ấy, việc chữa trị bằng thuốc không thể có hiệu quả bằng việc thay đổi sinh hoạt hàng ngày cho hợp lý hơn.

– Giữ vệ sinh môi trường sống. Thiếu vệ sinh trong nhà cửa, phòng ốc, cho đến quanh vườn, ngoài đường đi, thậm chí trong xóm ấp, đều có thể trực tiếp gây bệnh cho mọi người. Bạn phải tự mình biết giữ vệ sinh và hợp tác với tất cả mọi người để giữ vệ sinh chung. Chỉ riêng biện pháp này, nếu được thực hiện tốt có thể sẽ làm giảm đi hàng tấn thuốc men trên thế giới.

– Giữ gìn sức khỏe. Thường thì khi chưa đến lúc cạn kiệt đi, người ta vẫn luôn tưởng rằng sức lực của mình là một nguồn bất tận. Bạn thường có khuynh hướng muốn làm được nhiều việc hơn nữa và hơn nữa... Cho đến một hôm, khi cơ



thể bạn không thể nào chịu đựng được nữa và bạn lại lên tiếng than phiền về sức khỏe. Bạn không biết rằng chính mình đã tạo ra điều đó. Tốt nhất là tính toán khối lượng công việc hàng ngày và phải tự cho phép mình nghỉ ngơi đầy đủ, đặc biệt là khi bạn tự làm chủ công việc của mình.

- Quan tâm đúng mức đến việc ăn uống. Ăn uống điều độ, đầy đủ dinh dưỡng, tránh những thức có hại. Chỉ riêng với lời khuyên này cũng đủ để tránh cho bạn rất nhiều chứng bệnh, và sẽ giúp bạn vượt qua nhiều chứng bệnh khác.

- Không hút thuốc. Không uống rượu bia. Hoặc ít nhất, nếu bạn đã vướng vào, cần hạn chế tối đa và giảm dần để đến mức bỏ hẳn. Thuốc lá và rượu là hai yếu tố gây ra nhiều căn bệnh nguy hiểm, đồng thời cũng là kẻ thù chung của sức khỏe con người.

### 58. CHĂM SÓC TRẺ EM BỆNH

#### a. Kiến thức chung

Trẻ em đang trong giai đoạn phát triển, thể lực chưa đầy đủ. Vì vậy, khi trẻ em bệnh, việc chăm sóc cần có sự quan tâm đặc biệt.

Trước hết, vì thể lực trẻ em còn yếu, bệnh có thể diễn tiến rất nhanh và nguy hiểm, nên việc theo dõi phải thường xuyên và cảnh giác cao độ. Trẻ em càng nhỏ tuổi, mức độ nguy hiểm do căn bệnh mang lại càng cao hơn.

Mặt khác, khối lượng cơ thể trẻ em còn nhỏ nên lượng thuốc điều trị đưa vào sẽ có nồng độ lớn hơn thông thường. Vì vậy, liều dùng cho trẻ em phải tuân thủ đúng hướng dẫn. Lượng thuốc sai lệch dù nhỏ cũng có thể gây ra nguy hiểm lớn, vì chúng tác động lên cơ thể trẻ em mạnh hơn đối với người lớn.

Ngoài ra, các tác dụng phụ của thuốc đôi khi cũng đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ em. Vì vậy, những loại thuốc có thể gây tác dụng phụ nguy hiểm chỉ nên dùng trong những điều kiện có sự theo dõi của y, bác sĩ.

Vấn đề dinh dưỡng cũng là một yếu tố khác cần quan tâm. Trẻ em bị bệnh thường đi kèm theo biếng ăn. Nhưng đồng thời, thiếu hụt nguồn dinh dưỡng do thức ăn đưa vào sẽ làm cho cơ thể càng khó hồi phục, vượt qua cơn bệnh. Trẻ em đôi khi lại thích ăn những món ăn không thích hợp hoặc có hại, trong khi đó, những món ăn thích hợp lại không làm chúng ăn ngon miệng. Vì vậy, việc xác định đúng thực đơn giúp trẻ ăn ngon miệng và đầy đủ dinh dưỡng cần thiết là một yếu tố quan trọng giúp trẻ chóng khỏi bệnh.

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

Yếu tố tâm lý cũng rất quan trọng. Trẻ em không ý thức được việc phải trình bày với người lớn diễn tiến bệnh của mình, cho dù các em có thể biết được những thay đổi trong cơ thể. Vì thế, người trực tiếp chăm sóc cho trẻ em tốt nhất phải là người mà các em yêu mến, gần gũi. Khi chăm sóc cho trẻ em, phải dịu dàng, dễ dàng, để các em cảm nhận được sự thân thiện, gần gũi và chịu trả lời những câu hỏi về bệnh tình của người chăm sóc mình. Mặt khác, người theo dõi trị bệnh cũng không được tin hoàn toàn vào sự trình bày của trẻ em, mà cần có sự kiểm chứng, xác nhận lại các triệu chứng bệnh.

### b. Những điều nên làm

- Thường xuyên theo dõi các triệu chứng bệnh của trẻ em để phát hiện bệnh và điều trị kịp thời. Nhiều căn bệnh đối với người lớn không phải là nguy hiểm lắm nhưng đối với trẻ em cần phải đưa đi điều trị ngay.

- Trẻ em cần được quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng ngay cả khi không có bệnh. Đối với trẻ bị bệnh, càng phải chú ý nhiều hơn nữa.

- Tuân thủ tuyệt đối liều dùng và các hướng dẫn dùng thuốc. Dụng cụ đo lường thuốc phải chính xác, giờ uống thuốc nên được ghi rõ vào giấy dán lên chỗ giường nằm để đảm bảo cho các em uống đủ liều và đúng giờ.

- Tuyệt đối không bao giờ giao thuốc cho trẻ để tự uống. Nhất thiết phải có một người chăm sóc và chịu trách nhiệm về việc cho trẻ uống thuốc.

- Trong gia đình nên có một nhiệt kế để theo dõi nhiệt độ cho trẻ. Khi phát hiện trẻ có sốt cao cần đưa trẻ đến bệnh viện ngay.

## Chăm sóc trẻ em bệnh

- Hạn chế tối đa việc tiêm thuốc cho trẻ em. Trong mọi trường hợp, nếu có thể dùng thuốc uống thì tốt hơn. Chỉ dùng thuốc tiêm khi có chỉ định bắt buộc của bác sĩ. Nhiều người đề nghị dùng thuốc tiêm chỉ vì khó cho trẻ uống thuốc. Như vậy là không đúng. Dùng thuốc tiêm có nhiều nguy cơ hơn thuốc uống, và không phải bao giờ cũng mang lại hiệu quả cao hơn.

- Giữ ấm hoặc thoáng mát cho trẻ tùy theo điều kiện nhiệt độ. Đôi khi trẻ chưa biết phàn nàn về sự khó chịu do nhiệt độ mang lại, nhưng điều đó làm cho trẻ khó hồi phục sức khỏe. Tránh không để quạt máy quạt gió trực tiếp vào nơi trẻ nằm.

---

## BẢNG TRA NHANH

(Xếp theo mẫu tự ABC)

Bệnh nấm ở bàn chân.....	98
Bệnh tâm thần.....	39
Bệnh trĩ.....	200
Béo phì.....	247
Cảm lạnh và cảm cúm.....	7
Chăm sóc bàn chân.....	99
Chăm sóc da.....	93
Chăm sóc mái tóc.....	237
Chăm sóc răng.....	220
Chăm sóc trẻ em bệnh.....	264
Chảy máu cam.....	218
Chế độ ăn khi đang dùng thuốc.....	155
Chế độ dinh dưỡng.....	141
Chống dị ứng.....	163
Chứng liệt dương.....	224
Đau khớp ngón.....	136
Đau khớp.....	124
Đau lưng.....	121
Đau đầu.....	17
Đau thắt ngực.....	53
Đau tim.....	55
Động kinh.....	49
Đột quy.....	51
Giảm đau.....	117
Hạn chế dùng thuốc.....	259
Hen suyễn.....	210
Hội chứng suy nhược cơ thể.....	71
Huyết áp.....	241

---

## Bảng tra nhanh

Mất ngủ.....	31
Mệt mỏi sau khi đi xa bằng máy bay.....	191
Mụn trên da mặt.....	76
Mùi hôi của cơ thể.....	222
Nấc cụt.....	208
Nếp nhăn trên da mặt.....	83
Ngộ độc thực phẩm.....	174
Nhiễm trùng đường tiết niệu.....	230
Nhiễm độc kim loại.....	180
Nhiễm trùng.....	138
Những vấn đề về xương.....	130
Ong châm.....	111
Ợ chua.....	203
Phát ban.....	109
Phụ nữ đến tuổi mãn kinh.....	227
Rối loạn độ đường trong máu.....	150
Sau những cơn say.....	185
Say nắng.....	234
Say sóng khi đi tàu.....	188
Sống lâu và tuổi già.....	250
Tác dụng phụ của thuốc.....	168
Táo bón.....	193
Thuốc diệt côn trùng.....	114
Thuốc thảo mộc.....	255
Tiêu chảy.....	198
Ung nhọt ngoài da.....	91
Vết bỏng ngoài da.....	87
Vết phỏng trên da.....	107
Viêm phế quản.....	213
Viêm xoang.....	216

## MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	5
<b>1. Cảm lạnh và cảm cúm .....</b>	<b>7</b>
a. Kiến thức chung.....	7
b. Những điều nên làm .....	11
<b>2. Đau đầu .....</b>	<b>17</b>
a. Kiến thức chung.....	17
b. Những điều nên làm .....	21
<b>3. Mất ngủ.....</b>	<b>30</b>
a. Kiến thức chung.....	30
b. Những điều nên làm .....	33
<b>4. Bệnh tâm thần.....</b>	<b>37</b>
a. Kiến thức chung.....	37
b. Những điều nên làm .....	43
<b>5. Động kinh.....</b>	<b>46</b>
a. Kiến thức chung.....	46
b. Những điều nên làm .....	46
<b>6. Đột quỵ.....</b>	<b>48</b>
a. Kiến thức chung.....	48
b. Những điều nên làm .....	49
<b>7. Đau thắt ngực .....</b>	<b>50</b>
a. Kiến thức chung.....	50
b. Những điều nên làm .....	50
<b>8. Đau tim.....</b>	<b>52</b>
a. Kiến thức chung.....	52
b. Những điều nên làm .....	58
<b>9. Hội chứng suy nhược cơ thể.....</b>	<b>68</b>
a. Kiến thức chung.....	68
b. Những điều nên làm .....	71

<b>10. Mụn trên da mặt .....</b>	<b>73</b>
a. Kiến thức chung .....	73
b. Những điều nên làm .....	76
<b>11. Nếp nhăn trên da mặt.....</b>	<b>80</b>
a. Kiến thức chung .....	80
b. Những điều nên làm .....	82
<b>12. Vết bỏng ngoài da.....</b>	<b>84</b>
a. Kiến thức chung .....	84
b. Những điều nên làm .....	85
<b>13. Ung nhọt ngoài da.....</b>	<b>88</b>
a. Kiến thức chung .....	88
b. Những điều nên làm .....	88
<b>14. Chăm sóc da.....</b>	<b>90</b>
a. Kiến thức chung .....	90
b. Những điều nên làm .....	93
<b>15. Bệnh nấm ở bàn chân .....</b>	<b>95</b>
a. Kiến thức chung .....	95
b. Những điều nên làm .....	95
<b>16. Chăm sóc bàn chân .....</b>	<b>96</b>
a. Kiến thức chung .....	96
b. Những điều nên làm .....	98
<b>17. Vết phỏng trên da .....</b>	<b>104</b>
a. Kiến thức chung .....	104
b. Những điều nên làm .....	104
<b>18. Phát ban .....</b>	<b>106</b>
a. Kiến thức chung .....	106
b. Những điều nên làm .....	107
<b>19. Ong châm .....</b>	<b>108</b>
a. Kiến thức chung .....	108
b. Những điều nên làm .....	109

<b>20. Thuốc diệt côn trùng.....</b>	<b>111</b>
a. Kiến thức chung .....	111
b. Những điều nên làm .....	112
<b>21. Giảm đau.....</b>	<b>114</b>
a. Kiến thức chung .....	114
b. Những điều nên làm .....	115
<b>22. Đau lưng .....</b>	<b>118</b>
a. Kiến thức chung .....	118
b. Những điều nên làm .....	118
<b>23. Đau khớp.....</b>	<b>121</b>
a. Kiến thức chung .....	121
b. Những điều nên làm .....	125
<b>24. Những vấn đề về xương.....</b>	<b>127</b>
a. Kiến thức chung .....	127
b. Những điều nên làm .....	131
<b>25. Đau khớp ngón.....</b>	<b>133</b>
a. Kiến thức chung .....	133
b. Những điều nên làm .....	134
<b>26. Nhiễm trùng.....</b>	<b>135</b>
a. Kiến thức chung .....	135
b. Những điều nên làm .....	136
<b>27. Chế độ dinh dưỡng .....</b>	<b>138</b>
a. Kiến thức chung .....	138
b. Những điều nên làm .....	144
<b>28. Rối loạn độ đường trong máu.....</b>	<b>147</b>
a. Kiến thức chung .....	147
b. Những điều nên làm .....	151
<b>29. Chế độ ăn khi đang dùng thuốc.....</b>	<b>152</b>
a. Kiến thức chung .....	152
b. Những điều nên làm .....	155

<b>30. Chống dị ứng.....</b>	<b>160</b>
a. Kiến thức chung.....	160
b. Những điều nên làm .....	163
<b>31. Tác dụng phụ của thuốc.....</b>	<b>165</b>
a. Kiến thức chung.....	165
b. Những điều nên làm .....	168
<b>32. Ngộ độc thực phẩm .....</b>	<b>171</b>
a. Kiến thức chung.....	171
b. Những điều nên làm .....	174
<b>33. Nhiễm độc kim loại.....</b>	<b>177</b>
a. Kiến thức chung.....	177
b. Những điều nên làm .....	180
<b>34. Sau những cơn say .....</b>	<b>182</b>
a. Kiến thức chung.....	182
b. Những điều nên làm .....	183
<b>35. Say sóng khi đi tàu.....</b>	<b>185</b>
a. Kiến thức chung.....	185
b. Những điều nên làm .....	185
<b>36. Mệt mỏi sau khi đi xa bằng máy bay.....</b>	<b>188</b>
a. Kiến thức chung.....	188
b. Những điều nên làm .....	188
<b>37. Táo bón .....</b>	<b>190</b>
a. Kiến thức chung.....	190
b. Những điều nên làm .....	191
<b>38. Tiêu chảy.....</b>	<b>195</b>
a. Kiến thức chung.....	195
b. Những điều nên làm .....	196
<b>39. Bệnh trĩ.....</b>	<b>197</b>
a. Kiến thức chung.....	197
b. Những điều nên làm .....	198

<b>40. Ợ chua.....</b>	<b>200</b>
a. Kiến thức chung.....	200
b. Những điều nên làm .....	202
<b>41. Nấc cụt .....</b>	<b>205</b>
a. Kiến thức chung.....	205
b. Những điều nên làm .....	205
<b>42. Hen suyễn.....</b>	<b>207</b>
a. Kiến thức chung.....	207
b. Những điều nên làm .....	208
<b>43. Viêm phế quản.....</b>	<b>210</b>
a. Kiến thức chung.....	210
b. Những điều nên làm .....	211
<b>44. Viêm xoang .....</b>	<b>213</b>
a. Kiến thức chung.....	213
b. Những điều nên làm .....	214
<b>45. Chảy máu cam.....</b>	<b>215</b>
a. Kiến thức chung.....	215
b. Những điều nên làm .....	215
<b>46. Chăm sóc răng.....</b>	<b>217</b>
a. Kiến thức chung.....	217
b. Những điều nên làm .....	218
<b>47. Mùi hôi của cơ thể.....</b>	<b>219</b>
a. Kiến thức chung.....	219
b. Những điều nên làm .....	219
<b>48. Chứng liệt dương .....</b>	<b>221</b>
a. Kiến thức chung.....	221
b. Những điều nên làm .....	222
<b>49. Phụ nữ đến tuổi mãn kinh .....</b>	<b>224</b>
a. Kiến thức chung.....	224
b. Những điều nên làm .....	226

## Cẩm nang sức khỏe gia đình

---

<b>50. Nhiễm trùng đường tiết niệu.....</b>	<b>227</b>
a. Kiến thức chung.....	227
b. Những điều nên làm .....	228
<b>51. Say nắng.....</b>	<b>231</b>
a. Kiến thức chung.....	231
b. Những điều nên làm .....	232
<b>52. Chăm sóc mái tóc.....</b>	<b>234</b>
a. Kiến thức chung.....	234
b. Những điều nên làm .....	236
<b>53. Huyết áp.....</b>	<b>238</b>
a. Kiến thức chung.....	238
b. Những điều nên làm .....	242
<b>54. Béo phì .....</b>	<b>244</b>
a. Kiến thức chung.....	244
b. Những điều nên làm .....	246
<b>55. Sống lâu và tuổi già .....</b>	<b>247</b>
a. Kiến thức chung.....	247
b. Những điều nên làm .....	250
<b>56. Thuốc thảo mộc .....</b>	<b>252</b>
a. Kiến thức chung.....	252
b. Những điều nên làm .....	254
<b>57. Hạn chế dùng thuốc .....</b>	<b>256</b>
a. Kiến thức chung.....	256
b. Những điều nên làm .....	258
<b>58. Chăm sóc trẻ em bệnh.....</b>	<b>261</b>
a. Kiến thức chung.....	261
b. Những điều nên làm .....	262
<b>Bảng tra nhanh.....</b>	<b>264</b>
<b>Mục lục.....</b>	<b>267</b>