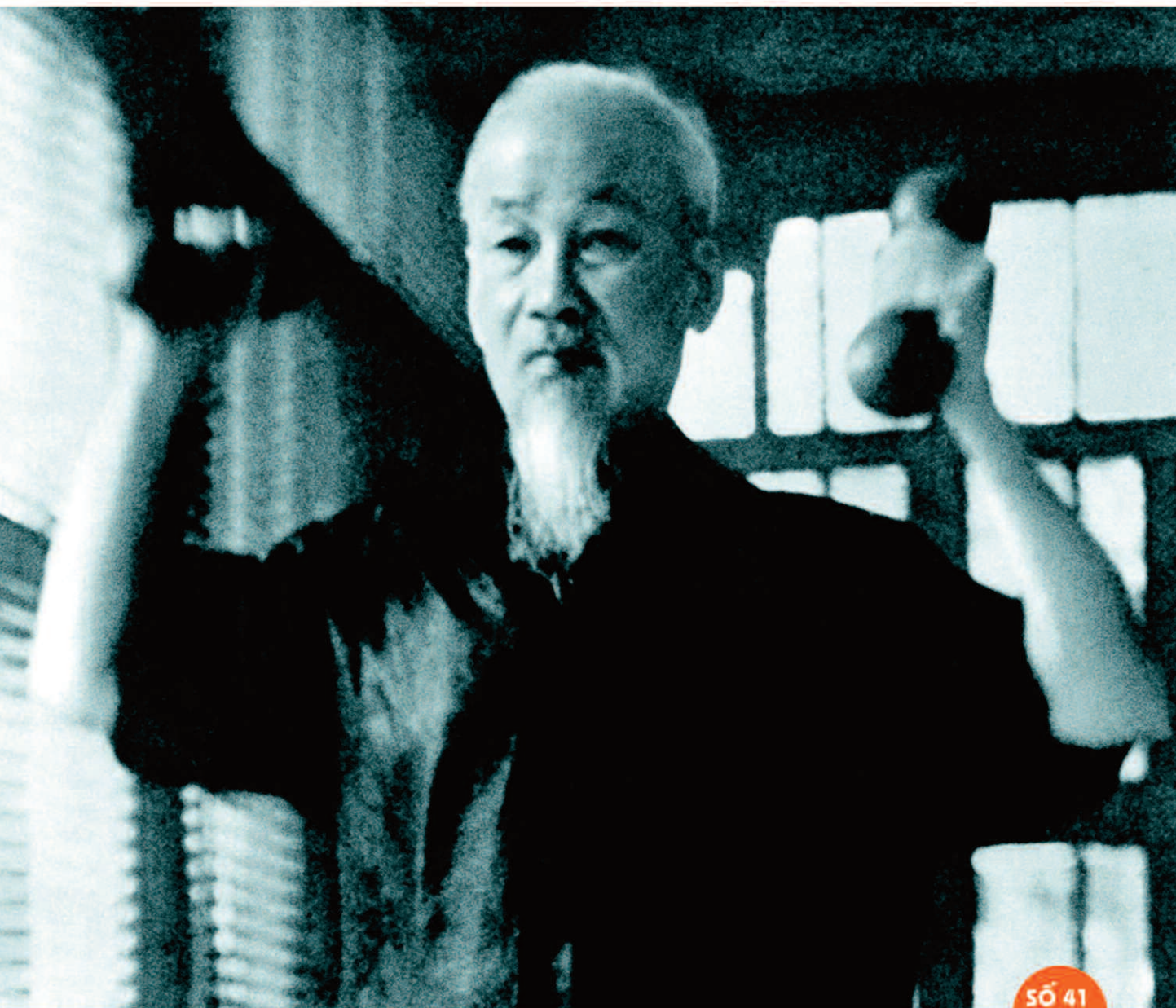


BAN CHẤP HÀNH TRUNG ƯƠNG ĐẢNG  
BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG

**BẢN TIN**

# **BẢO VỆ**

# **SỨC KHỎE CÁN BỘ**





# BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ

## THÀNH VIÊN BIÊN TẬP

1. **Đồng chí Nguyễn Quốc Triệu**, Trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Chủ tịch
2. **Đồng chí Nguyễn Văn Quỳnh**, Phó trưởng Ban Tổ chức Trung ương, Phó trưởng Ban Thường trực Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch
3. **Đồng chí Nguyễn Thị Xuyên**, Thứ trưởng Bộ Y tế, Phó trưởng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch.
4. **TS. Trần Huy Dung**, Phó Trưởng Ban, Chánh Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương, Phó Chủ tịch

## CÁC ỦY VIÊN

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

## CÁC ỦY VIÊN CHUYÊN MÔN

19. **GS.TS. Vũ Văn Đính**, nguyên Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế
20. **GS.TS. Đỗ Kim Sơn**, nguyên Chuyên gia cao cấp Bộ Y tế
21. **GS.TS. Lê Đức Hình**, Chủ tịch Hội Thần kinh học Việt Nam
22. **GS.TS. Trần Ngọc Ân**, Chủ tịch Hội Thấp khớp học Việt Nam

## CHỦ TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

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

## TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

## PHÓ TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

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

## THỦ KÝ BIÊN TẬP

- **ThS. Nguyễn Thị Hoài Phương**, Phó Trưởng phòng Biên tập - Tạp chí, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- **CN. Phan Quỳnh Hoa**, Phó Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương

## ỦY VIÊN BIÊN TẬP

- **ThS. Lê Thanh Sơn**, Trưởng phòng Tổng hợp - Hành chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương.
- **CN. Phạm Trà Giang**, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế
- **CN. Quãn Thùy Linh**, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

## ỦY VIÊN TRỊ SỰ

- **CN. Trần Thị Kim Thảo**, Trưởng phòng Tài Chính, Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương
- **ThS. Dương Quang Tùng**, Trưởng phòng Tài chính - Kế toán, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

## ỦY VIÊN THIẾT KẾ

- **HS. Nguyễn Huyền Trang**, Trung tâm Truyền thông Giáo dục sức khỏe Trung ương, Bộ Y tế

## Mục Lục

* Có sức khỏe là có tất cả	1
* Trạng thái tâm lý với sức khỏe	6
* Ý nghĩa một số xét nghiệm hóa sinh	9
* Dự phòng và sơ cứu say nắng	11
* Điều trị sớm, giảm nguy cơ biến chứng do zona thần kinh	13
* Tác hại do tăng mỡ máu và cách kiểm soát	15
* Rau mầm và những tác dụng bất ngờ	16
* Lợi ích của thịt đỏ và thịt trắng	18
* Rau má	19
* Để người cao tuổi có một chuyến du lịch thú vị	21
* Đừng để thoái hóa khớp gối làm phiền	23
* Nên làm gì khi bị đau đầu	25
* Điều trị tăng huyết áp: Không còn phải uống cả “vốc” thuốc	27
* Hỏi đáp	28

Ảnh bìa 1: Chủ tịch Hồ Chí Minh rèn luyện sức khỏe

## Cơ quan chủ quản báo chí:

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

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

Điện thoại: 08044600

Fax: 08044185

Email: [bantinsuckhoe.cb@yahoo.com](mailto:bantinsuckhoe.cb@yahoo.com)

In 1.500 bản, khổ 19X27cm tại

Giấy phép số 16 ngày 24/1/2014

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5/2015





# CÓ SỨC KHỎE LÀ CÓ TẤT CẢ



Trong Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục đăng trên báo Cứu quốc (ngày 27/3/1946), Người đã nêu rõ: “Ngày ngày tập luyện thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ để giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới...”. Khái niệm đầy đủ này mãi tới năm 1978, trong bản Tuyên ngôn Alma Ata, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mới thể hiện rõ hơn trong định nghĩa: Sức khỏe không chỉ là không bệnh tật, mà còn là trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội.

Trong nhiều năm qua, các nhà nghiên

cứu và báo giới trong nước đã đề cập quá nhiều về tư tưởng Hồ Chí Minh, chỉ riêng trong lĩnh vực thể dục thể thao đã không thiếu các ví dụ sinh động và những luận cứ khác nhau. Chính vì thế, nhân ngày Thể thao Việt Nam (27/3), chúng tôi muốn dành chút thời gian nhìn lại điểm tựa từ cơ sở của tinh thần Dân cường nước thịnh mà Bác đã phát động, bắt đầu từ khái niệm về đạo dưỡng sinh của Chủ tịch Hồ Chí Minh rồi sau đó, xin mạn phép bàn tới những hoạt động cụ thể của Bác đối với các môn thể thao.

### **Đạo dưỡng sinh của Bác Hồ**

Ngay từ những năm sống tại Pháp, Nguyễn Ái Quốc đã có ý thức lo giữ gìn sức khỏe để hoạt động cách mạng lâu dài. Vào mùa Đông lạnh giá, trước khi đi làm, Bác đã lấy hai viên gạch đặt vào lò bếp của khách sạn nơi thuê trọ để chiều về lấy viên gạch ra, bọc báo cũ làm tấm lót nệm nằm cho đỡ rét.

Ông Vũ Kỳ, Thư ký của Bác kể: Ngày làm việc trên Chiến khu Việt Bắc, anh em phục vụ không bao giờ quên cách phòng chống nóng và rét rất lạ của Người. Buổi trưa hè trời nắng như đổ lửa, trong nhà oi bức đứng ngồi không yên. Bác bảo anh em: Đội mũ nón, mặc quần áo ra ngoài trời ít phút, rồi vào nhà cởi bỏ đồ mặc ngoài sẽ dịu mát hơn, nghỉ ngơi được một chút. Ngày đông rét buốt, vì tay cồng không cầm bút được, Bác bảo anh em chặt một đoạn gỗ, đeo nhẫn, hai tay nâng, lăn, chạy tới chạy lui một lúc toát mồ hôi, hết rét cồng. Bác là người thông hiểu cổ văn nên Người từng nói với bác sỹ Phạm Ngọc Thạch, lúc đó nhận nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe cho Bác, câu thành ngữ cổ “Thông bất thống, thống bất thông” (Nếu thông tức là không đau đớn gì, còn nếu đau tức là có chỗ tắc chưa thông) và có lần Người giải thích câu nói của Hoa Đà thời Tam Quốc: “Lưu thủy bất hủ, hộ khu bất đồ” (Nước luôn chảy thì không bị thối, trục cửa xoay luôn thì không bị mối mọt), ví như cơ thể con người thường xuyên vận động, tập luyện thì phòng chống được bệnh tật, luôn khỏe mạnh, để động viên anh em luôn rèn luyện thân thể và phải biết kết hợp hai khái niệm phòng bệnh và trị bệnh. Cũng từ sau đó mà ngành Y tế hay có câu “Phòng bệnh hơn chữa bệnh”. Chính hai từ “kết hợp” phòng trị bệnh bằng đông tây y là lời dạy của Chủ tịch Hồ Chí Minh khi tới thăm Viện Đông y Trung ương ngày 16/01/1961.

Tấm gương rèn luyện thân thể của Chủ tịch toàn diện, phong phú và linh hoạt. Những người từng gần gũi Bác Hồ cho biết, Chủ tịch Hồ Chí Minh kết hợp tập luyện với một chế

độ ăn uống chừng mực, hợp lý; làm việc, nghỉ ngơi năng suất cao và khoa học; vì thế tâm hồn luôn lạc quan, thanh thản và một lối sống thanh cao, điều độ. Tại Việt Bắc, nhà đạo diễn điện ảnh Xô Viết nổi tiếng Roman Carmen hỏi: - Thưa Chủ tịch, mỗi ngày Người làm việc mấy giờ? Bác vui vẻ trả lời: - Tôi thức dậy cùng tiếng chim hót và chỉ lên giường khi bầu trời mọc đầy sao.

Một khía cạnh khác, dưỡng sinh kết hợp của Chủ tịch Hồ Chí Minh còn thể hiện qua phương pháp phòng chữa bệnh, vận dụng mọi cách vận động toàn thân từ trí não, thần kinh, cơ bắp đến từng cơ khớp, ngũ tạng, từng cơ quan bộ phận trong cơ thể. Bình sinh Người cố gắng không dùng thuốc tây, nhưng vẫn dùng thuốc từ cây cỏ điều quan trọng nhất là luôn linh hoạt sáng tạo ra nhiều cách tập luyện phù hợp với sức khỏe, bệnh tật và điều kiện hoàn cảnh riêng.

### **Bác Hồ chơi những môn thể thao nào?**

Trên thế giới, nhiều vị nguyên thủ được người đời biết đến khi tham gia một môn thể thao nào đó. Chẳng hạn Chủ tịch Mao Trạch Đông yêu bơi lội, Tổng thống Yeltsin yêu quần vợt, Tổng thống Putin là võ sỹ judo có hạng hay ông Đặng Tiểu Bình là một kì thủ cờ vây giỏi của Bắc Kinh... Tuy nhiên, một nhà lãnh đạo mà biết và yêu thích nhiều môn thể thao, nhất là lại trong điều kiện vô cùng gian nan của công cuộc kháng chiến cứu nước như Bác Hồ thì quả là chuyện xưa nay hiếm.

Bác Hồ của chúng ta là người hâm mộ các môn võ thuật, bóng chuyền, bơi lội, cờ tướng và điền kinh, chưa kể Người rất quan tâm tới bóng đá và bi-a.

Bác là người yêu mến và trân trọng văn hóa phương Đông, trong đó có võ thuật. Bác tập võ để dưỡng sinh, song bên trong thói quen này ẩn chứa cả nhân sinh quan và vũ trụ quan của con người phương Đông như Bác. Bác luôn luôn xem việc rèn luyện là điều kiện thiết yếu để con người trưởng thành, thậm chí chỉ nhìn thấy chiếc cối giã gạo Người cũng thốt lên:





*“Gạo đem vào giã bao đau đớn,  
Gạo giã xong rồi, trắng tựa bông;  
Sống ở trên đời người cũng vậy,  
Gian nan rèn luyện mới thành công”.*

Đó là niềm tin, là xác tín của Bác đặt vào chính con người, tương tự như lời Người khuyên thanh niên:

*“Không có việc gì khó  
Chỉ sợ lòng không bền  
Đào núi và lấp biển  
Quyết chí ắt làm nên”*

Nếu không hiểu võ học, làm sao Người nhanh chóng phát hiện và sửa tư thế cầm kiếm cho một nữ vận động viên trường Đại học Từ Sơn nhân dịp tới thăm Nhà trường vào năm 1961?

Cụ Lê Dung, nguyên Thứ trưởng (đầu tiên) Bộ Giao thông Vận tải của nước Việt Nam Dân chủ cộng hòa, người thanh niên ở trần tập võ đứng sau lưng Bác Hồ trong tấm ảnh kỷ niệm và là thân sinh của Huấn luyện viên Lê Công khẳng định Bác am tường võ thuật nên có thể hướng dẫn, dạy cách đánh võ bằng tay không chống trả đối phương có kiếm, thương, thậm chí có súng ở cự ly gần.

Các thế hệ Huấn luyện viên, Vận động

viên bóng chuyền luôn tự hào với tấm ảnh Bác Hồ chơi bóng chuyền trong chiến khu thuộc huyện Sơn Dương, tỉnh Tuyên Quang thuộc An toàn khu (ATK) khi đã gần 60 tuổi. Ông Vũ Kỳ kể rằng chiều chiều sau giờ làm việc, Bác lại đi tăng gia sản xuất hoặc đánh bóng chuyền cùng anh em ở cơ quan. Bác chơi bóng rất hoạt bát nên hôm nào có Bác là sân bóng sôi nổi, vui hẳn lên. Một lần chơi bóng chuyền có Bác tham gia, mấy anh em bên sân kia hò nhau: “Bỏ tú nhé”. Bác vỗ tay vào người mình, đứng ở tư thế sẵn sàng đón bóng và nói to: “A, nó truy tú! Kháng, Chiến, Trường, Kỳ đâu, mau bảo vệ tú!”. Quả nào Bác đánh không qua lưới, mọi người cười ồ, Bác hóm hỉnh tuyên bố: “Đừng vội chủ quan! Quả này Bác đánh ngoại giao thôi”.

Bác giỏi chơi cờ. Người viết bài này được nghe nhiều bậc cha chú, từng gần gũi Bác kể rằng Bác là kì thủ cờ tướng. Trong thời gian hoạt động ở Trung Quốc, Bác đã tranh thủ rèn luyện thêm về môn thể thao trí tuệ này, câu thơ Bác để lại từ môn cờ thật hay:

*Lạc nước, hai xe đành bỏ phí  
Gặp thời, một tốt cũng thành công*

Bác cũng rất ưa các môn thể thao dưới nước như bơi lội và chèo thuyền. Bác tập bơi suốt ngay giữa mùa Đông ở rừng Việt Bắc. Bác rất thích bơi, Người thường bơi kiểu nghiêng người, sải tay, đập chân. Đã có trang viết rất cảm động, Bác đi công tác qua những suối lớn không lội được, anh em chuẩn bị mủng để cho Bác qua nhưng Bác không chịu đi mủng rồi cởi quần áo ngoài để lên mủng và bơi qua sông, qua suối khiến mọi người cùng bơi theo Bác, trở nên cuộc vượt sông rất thú vị. Lại có chuyện rất vui về đề tài này, do tướng Phùng Thế Tài kể lại. Khoảng năm 1941, ông theo Bác Hồ từ Trung Quốc về Cao Bằng xây dựng lực lượng ở ATK, một lần hai thầy trò đi công tác và gặp lũ lớn, khúc suối trở thành sông và ông có ý điều Bác qua dòng nước xoáy nhưng Bác kiên quyết không chịu và nói “Tôi bơi được, phải biết tự lực chứ” và

nhảy xuống nước, không may hôm ấy nước mạnh quá nên kéo Bác đi một đoạn khiến anh bảo vệ phải lao mình theo chân Bác. Khi hai thầy trò thoát nạn nghỉ bên bờ suối, Bác tươi cười rút kinh nghiệm và hóm hỉnh nói: “Chú hơi nóng khi trách Bác đấy”.

Bác yêu mấy môn thể thao đã kể, tuy nhiên với những gì đã nghe, đã thấy và đã tin, chúng tôi lại cho rằng có lẽ tình yêu thể thao của Bác đã dành nhiều nhất cho môn điền kinh.

### **Bác Hồ - nhà điền kinh vĩ đại**

Sẽ không quá đáng khi viết lên dòng chữ ấy, nếu chúng ta có cái nhìn đầy đủ về những hoạt động không biết mệt mỏi của Bác Hồ trong suốt chừng ấy năm bôn ba tìm đường cứu nước, chỉ đạo cuộc kháng chiến chống ngoại xâm và lãnh đạo đất nước đi qua những thời kì khó khăn gian khổ nhưng đầy tự hào.

Sẽ thật tự nhiên và bình dị khi tất cả chúng ta luôn nhìn thấy hình ảnh Bác trong tư thế đi bộ và rất, rất ít khi chứng kiến các bức ảnh hay đoạn phim nào thấy Bác trong xe hơi. Bác đi bộ trên đường công tác, tay chống gậy, thi thoảng cưỡi ngựa, Bác về tận nhiều vùng quê, thăm già hỏi trẻ hay tới những công nông lâm trường, thậm chí cho đến những năm cuối đời, sức chịu đựng khi đi bộ bằng đôi chân của Bác thật đáng kinh ngạc, tất cả chỉ bởi một lý do: Bác luôn xem việc rèn luyện là lẽ sống, là điều hiển nhiên ở đời và ai ai trong chúng ta cũng nhớ câu cuối cùng ở Lời kêu gọi tập thể dục là “Tự tôi ngày nào tôi cũng tập”. Một lần khi còn nhỏ và được ngồi hóng chuyện, tôi được nghe GS Trần Văn Giàu và cha tôi (GS. Nguyễn Xiển) cùng ôn lại những ngày du học xa xưa ở Pháp, hai cụ rất tâm đắc và ngạc nhiên kính phục khi biết rõ lãnh tụ Nguyễn Ái Quốc những lúc đi quét tuyết, rửa ảnh, làm bồi bếp... bên xứ người đều phải đi bộ mà thôi. Đến khi qua Trung Quốc hay Mỹ đều như thế, quả là một nhà marathon không hơn không kém!

Sẽ thật xúc động và ngạc nhiên khi nhớ

lại thời gian Bác hoạt động ở Trung Quốc, lúc bị bắt ở Trùng Khánh và giải đi trong nhiều ngày, hoặc sau thời gian bị cầm tù, khi đồng chí Lê Quảng Ba đưa Bác đi từ Pác Bó đến biên giới Trung Quốc rồi xếp đặt để một đồng chí Trung Quốc đưa Bác đi nhưng khi đến phố Túc Vinh thuộc chuyên khu Thiên Bảo tỉnh Quảng Tây, Bác lại bị bắt... Câu hỏi được đặt ra là vì sao mà Bác vẫn đủ sức vượt qua chừng ấy thử thách nghiệt ngã? Và câu trả lời cũng không khó nếu ta hiểu rõ Hồ Chí Minh quả là bậc anh hùng, hào kiệt. Và không thể nào quên việc vừa ra tù Bác đã tập leo núi để lấy sức phục vụ cách mạng, tâm hồn vẫn thư thái khi nhớ về quê hương:

*Bồi hồi dạo bước Tây Phong lĩnh*

*Trông lại trời Nam nhớ bạn xưa...*

Trong một bài viết của sử gia Dương Trung Quốc khi đề cập sự tiếp cận những học thuyết tư tưởng trong đó có cả học thuyết kinh tế từ trong sách vở của Hồ Chí Minh đã nêu một vấn đề khá đặc biệt. Theo đó, những người tham gia đoàn đại biểu của Thủ tướng Phan Văn Khải khi đến thăm 2 trung tâm khoa học và giáo dục hàng đầu của Hoa Kỳ ở thành phố Boston là Đại học Havard và Trung tâm công nghệ MIT đều bất ngờ khi được các nhà lãnh đạo của 2 cơ sở này cho biết trong thời gian Hồ Chí Minh sống tại đây vào thập kỷ thứ hai đầu thế kỷ XX, khi kiếm sống bằng nghề làm bánh cho Khách sạn Omni Parker thì vẫn thường xuyên đi bộ đến 2 cơ sở này để tìm sách đọc và dự các buổi sinh hoạt truyền bá kiến thức... Thời đó, với mật độ đi lại và cự ly giữa 2 trung tâm nói trên, Bác Hồ đã phải vượt qua biết bao nhiêu cung đường để đi tìm chân lí, thực là một nhà điền kinh vĩ đại! Phải chăng những năm 50 của thế kỷ 20, khi Liên Xô và các nước XHCN Đông Âu phát động rộng rãi phong trào Rèn luyện thân thể để lao động và bảo vệ Tổ quốc, nhiều nước đã nêu tấm gương tập luyện của Chủ tịch Hồ Chí Minh? Thói quen rèn luyện thân thể bằng cách đi bộ đã được Hồ Chủ tịch giữ mãi trong suốt cả cuộc

đời. Đồng chí Vũ Kỳ kể lại rằng năm 1967 Bác đã có ý muốn vào tiền tuyến lớn thăm đồng bào, chiến sỹ nên đã dành nhiều thời gian cho việc tập luyện dã ngoại. Theo đó mỗi ngày Bác tập đi bộ từ 5 đến 10km, có hôm tăng lên tới 20km đường rừng, băng đèo, vượt sông và Bác cũng đeo ba lô nặng 25kg như mọi người.

### **Đi theo con đường của Bác**

Ngay từ rất sớm, người thanh niên Nguyễn Tất Thành đã xác định phải ra đi tìm đường cứu nước. Sau này, trong cuốn sách “Đường Kách mệnh”, Bác Hồ đã thể hiện rất rõ chân lí “Không có gì quý hơn độc lập, tự do”, trong đó, tác giả nêu quan niệm làm cách mạng trước hết phải có con người cách mạng, vì con người là yếu tố quyết định và có vai trò quan trọng nhất. Con người làm cách mạng phải có trí thức, lòng yêu nước và có sức khỏe. Vì thế vấn đề chăm sóc, bồi dưỡng con người luôn được Bác Hồ xem trọng. Bác từng nhắc lại câu nói: “Hiền tài là nguyên khí quốc gia” của Thân Nhân Trung không chỉ dừng lại trong xã hội thời Lê mà câu nói ấy đối với chúng ta vẫn còn nguyên giá trị, khi mà giáo dục đang trở thành quốc sách hàng đầu, khi văn hoá, khoa học và đội ngũ trí thức đang giữ một vai trò cực kỳ quan trọng trong sự nghiệp kiến quốc cho đất nước ta. Bác từng nhắc nhở các cán bộ ngành Giáo dục “Chăm lo nuôi dưỡng và đào tạo nhân tài, bồi đắp thêm nguyên khí” (Dục tài, thủ sĩ bồi thực nguyên khí), bên cạnh đó, mệnh đề “Thắng không kiêu, bại không nản” là một trong những nội dung của lời thề thứ 3 trong “10 lời thề danh dự của quân nhân”. Đây cũng là điều Bác từng dạy các cán bộ ngành Thể dục thể thao của chúng ta và khi đề cập lại vài điều nói trên, người viết chỉ muốn nhấn mạnh lại một điều: Đối với Chủ tịch Hồ Chí Minh, “ham muốn tốt bậc” của Người chính là làm sao để nhân dân ta ai ai cũng có cơm ăn, áo mặc, được học hành và có sức khỏe. Và để có điều này, việc lựa chọn con đường đi lên của đất nước bao giờ cũng là

yếu tố hàng đầu. Thật kinh ngạc là trong nhiều thư tịch của Bác, rất ít khi người ta thấy Bác Hồ sử dụng những sáo ngữ để minh họa cho con đường ấy, trái lại, Người luôn nói bằng cách thức giản dị mộc mạc như chính phong cách của mình và điều này được các ký giả phương Tây thán phục.

Có một chi tiết còn ít người biết, đó là lần tiếp xúc các trí thức lớn tại Chiến khu và khi đang nói tới con đường của dân tộc ta, Bác nói vui, đại ý không hiểu sao mấy chú mấy cô cứ thích đao to búa lớn khi nói tới con đường của dân tộc, theo Bác thì nó cũng chính là con đường mà hàng ngày chúng ta đang đi trên đất nước mình mà thôi, mỗi người hãy làm sao để khỏe mạnh và tinh tường để đi cho tới nơi tới chốn - một triết lý vô cùng giản dị nhưng sáng ngời trí tuệ. Nếu lấy những lời dạy và việc làm của Bác soi rọi vào lĩnh vực thể dục thể thao ta càng thấy thấm thía hơn rằng suốt cả cuộc đời bôn ba của Bác Hồ, tư tưởng giữ gìn và rèn luyện thân thể luôn được Bác xem trọng, được xem là điều kiện tiên quyết, trong đó việc tự rèn luyện như đi bộ, bơi lội hay nâng tạ... là những việc làm có tính tự giác và thường xuyên. Hơn ai hết, Bác hiểu rõ có sức khỏe là có tất cả, thậm chí người ta có thể suy luận một cách logic rằng Bác nói “Không có gì quý hơn độc lập, tự do”, song nếu độc lập, tự do rồi mà lại không có sức khỏe để xây dựng và bảo vệ nền độc lập, tự do thì còn có ý nghĩa gì! Thế nên đi đâu, về đâu, gặp mọi người từ cụ già đến trẻ em, Bác Hồ đều thăm hỏi và chúc sức khỏe.

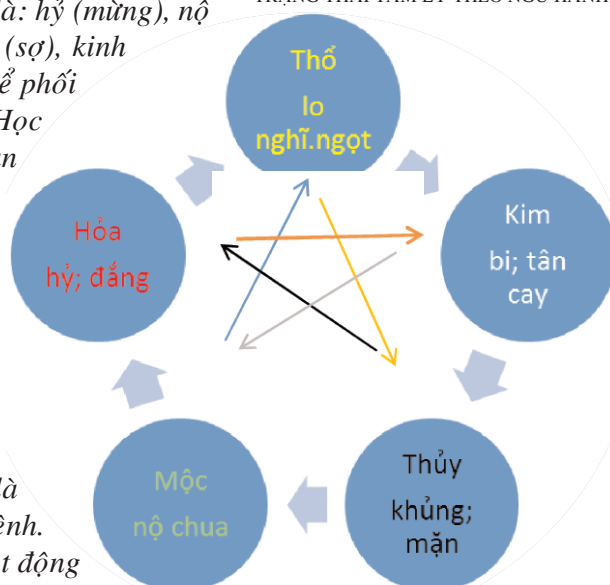
Năm tháng trôi qua, đất nước đã sang trang sử mới mà những hình ảnh Bác Hồ leo núi, chống gậy qua suối hay thoăn thoắt trên đường công tác, nhanh nhẹn ra thăm cánh đồng hay tới trận địa cao xạ pháo... đều cho chúng ta cái ý niệm đẹp đẽ về sự kết hợp tuyệt vời giữa một trí tuệ mẫn tiệp và tinh thần thép bên trong một cơ thể cường tráng luôn được tự rèn luyện. Sự vĩ đại của Bác được bắt nguồn chính từ những điều giản dị ấy ■

# TRẠNG THÁI TÂM LÝ VỚI SỨC KHỎE

Đại tá, Tiến sĩ NGUYỄN ĐÌNH NHÂN  
Chủ nhiệm Khoa A11, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108

Thất tình chỉ 7 thứ tình chí khác nhau là: hỷ (mừng), nộ (giận), ưu (lo), tư (nghĩ), bi (buồn), khủng (sợ), kinh (kinh hãi). Có thể quy nạp thành năm chí để phối với ngũ tạng đó là: hỷ, nộ, ưu, bi, khủng. Học thuyết thất tình là một bộ phận lý luận quan trọng trong nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh, đồng thời nó cũng là một bộ phận cơ bản trong môn tâm lý học y học hiện đại. Trong sách Nội Kinh có viết, trời có bốn mùa, ngũ hành, lấy sinh trưởng hóa thu tàn, lấy hàn thử táo thấp phong để biểu hiện. Người thì có ngũ tạng hóa ngũ khí, lấy hỷ nộ bi tư khủng để thể hiện. Hỷ nộ thì thương khí, hàn thử thương hình, đây chính là ghi chép sớm nhất nói về ngũ khí dẫn đến bệnh. Thất tình là biểu hiện ra bên ngoài của hoạt động công năng tạng phủ trong cơ thể, có quan hệ hết sức mật thiết với các tạng phủ, nó duy trì hoạt động sinh lý chức năng bình thường của cơ thể, có ý nghĩa rất lớn trong phòng bệnh phát sinh và phát triển.

TRẠNG THÁI TÂM LÝ THEO NGŨ HÀNH



Con người là một cơ thể vô cùng phức tạp. Trong quá trình phát triển chung của nhân loại, con người không ngừng tự tìm hiểu về bản thân mình, để tìm cách hoàn thiện bản thân. Trong quá trình đấu tranh bệnh tật con người đã dần biết được tự thân con người là “kho thuốc lớn của tự nhiên”.

Thất tình trong lý luận của y học cổ truyền là bảy loại nhân tố dẫn đến bệnh (đó là chỉ trạng thái thái quá của thất tình) nhưng

kỳ thực nó cũng có chức năng trị bệnh. Bình thường thất tình hoạt động không hề ảnh hưởng tới sức khỏe của con người mà có chức năng điều tiết, cân bằng trong cơ thể, nếu thái quá hoặc bất cập đều có thể làm tình chí bị biến đổi mà dẫn đến các bệnh tật tâm lý.

Trong điều trị “Phạt cái hữu dư, bổ cái bất túc” để đạt được công năng phòng trị bệnh. cho nên có thể nói rằng: “bác sỹ tốt nhất chính là bản thân mình”. Thất tình chính



là “thuốc” nếu dùng quá sẽ hại đến cơ thể, dùng hợp lý thì có lợi cho cơ thể.

Bình thường tình chí tiết chế đúng mức sẽ không tổn hại cho sức khỏe, nhưng nếu trạng thái tinh thần này bị kích thích quá mức sẽ ảnh hưởng đến sinh lý bình thường mà phát sinh bệnh tật. Giận thì khí bốc lên, mừng thì khí hoãn, buồn thì khí tiêu, sợ thì khí hạ, kinh thì khí loạn, nghĩ thì khí hết. Trong thiên âm dương khí đại luận viết: “mừng quá hại tâm, giận quá hại can, nghĩ quá hại tỳ, lo quá hại phế, sợ quá hại thận”. Như vậy, thất tình bị thiên thắng sẽ không có lợi cho nội tạng của chúng ta.

**Hỷ (vui mừng):** là biểu hiện vui vẻ của tâm tình, là hiện tượng khỏe mạnh không có bệnh, là trạng thái tâm lý đầu tiên của thất tình do tâm khí phát ra. Tâm là tạng đầu tiên của ngũ tạng. Thất tình dẫn đến bệnh, tuy là mỗi bệnh đều có chủ thể của nó nhưng đều có quan hệ mật thiết với tâm, vì tâm là cơ quan quân chủ, là hoạt động chủ yếu của tinh thần. Ngoài việc quá mừng mà thương đến tâm ra thì nộ, ưu, tư, bi, khùng, kinh đều có thể thương tổn đến tâm. Tâm khí thương tổn thì các tạng phủ cũng bị ảnh hưởng nên có câu “chủ bất minh thì mười hai quan cũng bị nguy khốn”. Hỷ là chí của tâm, trong tình trạng bình thường thì hỷ có thể dung hòa căng thẳng trạng thái tâm lý làm cho tâm tình được thư thái, khí huyết được hòa hoãn nhưng hỷ mà quá mức sẽ tổn thương tâm thần mà dẫn đến bệnh biến ở tâm và xuất hiện mệt mỏi, vã mồ hôi, tức ngực, hồi hộp, mất ngủ, mất khả năng tập trung. Nặng thì làm cho thần trí bị loạn, cười nói lung tung, hành động khác thường mà y học hiện đại thường hay gặp như cao huyết áp, bệnh mạch vành, béo phì, trúng phong. Theo ngũ hành tương sinh tương khắc thì tâm thuộc hỏa, thủy khắc hỏa, hỷ thương tâm, khùng thắng hỷ. Vì vậy, có thể dùng khùng một cách thích đáng để chế ước cái quá hỷ. Y học hiện đại chỉ cho rằng mừng (hỷ) quá mức là một loại kích thích mạnh.

Sau khi đại não bị kích thích, sẽ hưng phấn thần kinh giao cảm làm cho tuyến thượng thận tiết ra một số lượng lớn hormone làm tim đập nhanh, hô hấp sâu (mạnh), tăng thân nhiệt. Nếu trạng thái này vượt qua khả năng điều tiết của cơ thể thì sẽ tạo ra rối loạn trong cơ thể. Liệu pháp vui mừng là nên xem kịch vui, nghe truyện cười để cho tinh thần vui trở lại, hy vọng cái vui vẻ sẽ khắc phục được cái âu lo.

**Nộ (giận):** người ta khi gặp vụ việc không hợp lý hoặc việc không thỏa mãn thường thất khí tức lên không bằng lòng. Lúc đó, khí nghịch xông lên lửa giận bùng bùng. Giận quá thì hại âm, nên người âm suy hỏa vượng thì thường hay giận. Nộ thì thương can, khi quá giận thì làm cho can khí nghịch, can dương thượng cang hoặc can hỏa thượng viêm làm tổn thương tới âm huyết của can. Khí thượng mà không hạ làm cho ngực sườn đầy tức. Quá cẩu sẽ làm hình khí tuyệt mà huyết dâng đầy lên, làm cho mạch phù.

Nộ có thể ức chế bi. Khi mà cảm thấy bị thương oán hận thì hãy làm cho cơ thể nổi cáu lên hoặc là mắng, la hét lên để chế khắc cái buồn bã.

**Ưu (lo):** là trạng thái trầm lắng uất ức của tình chí. Nếu lo sâu quá độ, rầu rĩ không vui thì khí không thư thái, khí bế tắc không lưu thông. Phế chủ khí mà khí đã bế tắc thì phế cũng sẽ bị tổn thương, đồng thời cũng tổn thương tới tỳ.

**Tư (nghĩ):** là biểu hiện của sự tập trung tinh thần để suy xét vấn đề. Nếu lo nghĩ nhiều quá thì tinh thần bị ảnh hưởng, ý chí cũng thêm rối loạn, chí của tỳ. Tư thương tỳ, nếu quá ưu tư thì tỳ mất kiện vận, khí cơ uất kết, nếu nghĩ nhiều quá sẽ ảnh hưởng đến tỳ,

Ưu tư liệu pháp có tác dụng chế ước cái vui vẻ quá độ.

**Bi (buồn):** là do thương sót phiền não đau khổ mà sinh ra. Buồn làm cho kinh khí dồn lên phế, thượng tiêu không thông, dinh vệ không tản ra, khí nóng ở trong cho nên khí

bị tiêu đi. Bị thương phế, nếu bị quá độ sẽ thương làm phế khí hao tổn, nếu bị quá sẽ tổn thương đến hệ tâm, phổi, thượng tiêu sẽ không thông, doanh vệ sẽ không tán, nhiệt khí kết lại.

**Khủng (sợ):** sợ hãi biểu hiện kiếp đảm do tinh thần căng thẳng đến cực độ mà xảy ra. Người sợ hãi không yên làm hại đến các cơ quan nội tạng. Khủng quá độ thì thương tổn tinh khí của thận. Nếu khủng kéo dài mà không được giải sẽ thương tinh. Tinh thương thì cốt xương sẽ yếu, kinh sẽ thương đến tâm đởm, quá kinh thì tâm không có chỗ dựa, thần không có chỗ về, mưu lược không có chỗ định, làm cho khí bị loạn

Khủng có thể chế ước được bi, hỷ, nộ

**Kinh (kinh hãi)** là biểu hiện sự căng thẳng đột ngột của tinh thần, bỗng bị sự biến đổi khác thường mà gây nên, như bất thành linh gặp sự hiểm ác, đột ngột gặp phải nguy nan mà sinh ra kinh hãi. Kinh và sợ khác nhau ở chỗ: kinh là mình không biết trước, sợ là mình đã biết rồi. Bị kinh thì làm động tâm thần ở trong, thần chí bị quấy nhiễu thì tinh thần không yên “kinh thì tâm không có chỗ dựa, thần không có chỗ nương, ý nghĩ không định nên khí rối loạn”.

Tóm lại: Nộ thương can, hỷ thương tâm, tư thương tỳ, bi thương phế, khủng thương thận. Ngũ tạng bị thương tổn làm cho “ngũ thần” (thần, phách, hồn, ý, chí) không được đầy đủ mà thành bệnh. Mất khả năng mưu lược thì can yếu. thần mất vận là tâm yếu. Giảm suy nghĩ thì tỳ yếu. Buồn lo lắng thì phế yếu. Kém điều tiết chí là thận yếu.

Tuy tình chí bị tổn thương đối với các tạng phủ đều có sự khác biệt nhưng không được cho rằng nộ chỉ thương can, hỷ chỉ thương tâm... Vì cơ thể là một chỉnh thể thống nhất, hoạt động tình chí vừa phức tạp vừa có nhiều biến đổi. Tâm là chủ của ngũ tạng lục phủ thì bị thương, âu lo đều ảnh hưởng tới tâm, mà tâm động thì ngũ tạng lục phủ cũng phải động theo. Điều này chỉ rõ tất cả các

trạng thái tình chí bị kích thích đều liên quan tới tâm. Khi tâm thần bị tổn thương thì cũng ảnh hưởng tới các tạng phủ khác. Ví như uất nộ thương can, can khí hoành nghịch sẽ phạm vào tỳ vị, tỳ vị sẽ mất điều hòa. Can uất hóa hỏa, khí hỏa thượng nghịch sẽ dẫn đến mộc vũ (không sợ) kim thì can hỏa phạm vào phế. Bệnh chứng do tình chí tổn thương thì thường gặp là do khí huyết của ba tạng tâm, can, tỳ mất điều hòa. Bởi vì tâm chủ huyết tàng thần, can tàng huyết chủ sơ tiết, nó có liên quan mật thiết trong việc điều tiết các phản ứng của cơ thể khi bị các kích thích của tự nhiên. Tỳ chủ vận hóa, chủ về nghĩ, thuộc trung tiêu, là cái chỗ để thăng giáng khí cơ, là nguồn hóa sinh khí huyết. Thất tình nội thương đầu tiên sẽ ảnh hưởng tới khí cơ làm cho khí cơ thăng giáng không thuận lợi. Khí là soái của huyết, khí hành thì huyết hành, khí cơ nghịch loạn thì tất ảnh hưởng tới sự vận hành của khí huyết. Vì thế, tình chí thương tổn thì khí huyết sẽ bị mất điều hòa. Vì vậy, lo nghĩ quá độ thì thường tổn thương tới tâm tỳ, làm cho tâm tỳ khí huyết lưỡng hư, xuất hiện tình chí dị thường và tỳ mất kiện vận. Uất nộ thương can, can kinh khí uất làm xuất hiện hai bên sườn đầy tức chướng đau, thích thổ dài, can uất khí trệ, khí trệ huyết ứ thì làm cho đau ngực sườn, rối loạn kinh nguyệt. Can uất lại còn có thể hóa hỏa, khí hỏa thượng nghịch làm cho tâm phiền dễ cáu, lưỡi đắng khô ■



*Để giúp cán bộ nắm chắc tình trạng sức khỏe của bản thân, chủ động thực hiện các biện pháp dự phòng và điều trị kịp thời, không để xảy ra các biến chứng. Bài viết dưới đây xin giới thiệu những hiểu biết cơ bản về các xét nghiệm hóa sinh thường gặp.*

## Ý NGHĨA MỘT SỐ XÉT NGHIỆM HÓA SINH MÁU THƯỜNG GẶP TRÊN LÂM SÀNG

TTƯT. BSCC. NGUYỄN VIỆT THẮNG

**1. Glucose máu:** Xét nghiệm này dùng để đánh giá lượng đường trong máu. Bình thường đường máu từ 4,4 - 6,1mmol/l. Đường máu tăng trong bệnh đái tháo đường, viêm tụy, sau ăn... Đường máu giảm do gắng sức cơ kéo dài, đói, u lành tuyến tụy, một số bệnh tâm thần kinh... Khi xét nghiệm đường máu ở thời điểm bất kỳ lớn hơn hoặc bằng 11,1mmol/l, hoặc lúc đói (sau ăn 8 giờ) lớn hơn hoặc bằng 7,0mmol/l ít nhất hai lần thì được chẩn đoán là đái tháo đường. Các trường hợp có mức glucose lúc đói từ 5,6 - 6,9mmol/l cần làm nghiệm pháp tăng glucose máu hoặc xét nghiệm HBA1c để phát hiện tiền đái tháo đường.

Khi xét nghiệm đường máu cao trước hết chúng ta phải điều chỉnh chế độ ăn như chia nhỏ bữa ăn ra nhiều lần trong ngày, không ăn đường và sản phẩm có đường, hạn chế ăn tinh bột, đặc biệt mỗi bữa chỉ ăn 01 bát cơm; ăn nhiều rau, đậu phụ trước khi ăn cơm cho đỡ đói. Khi đường máu hạ nên uống đường glucose, chuẩn bị ít kẹo cà phê khi hạ đường huyết thì ăn.

**2. Urê, Creatinin máu:** là xét nghiệm để đánh giá chức năng lọc của thận.

Bình thường urê từ 2,5 - 8,3mmol/l; creatinin từ 62 - 115 $\mu$ mol/l. Khi trị số creatinin máu bắt đầu tăng là phản ánh chức năng thận bắt đầu giảm. Nếu creatinin trong máu tăng đến 130 $\mu$ mol/l thì chắc chắn thận đã bị suy và nếu trên 170 $\mu$ mol/l

thì tương đương việc giảm 50% chức năng thận.

Ngoài ra a Creatinin trong máu tăng trong các bệnh nhồi máu cơ tim cấp, suy tim có ứ máu... Khi urê và creatinin máu cao nên uống nước để tăng khả năng lọc của thận, ăn nhạt, hạn chế ăn thức ăn có nhiều đạm. Nếu urê vẫn tăng trên 10mmol/l và creatinin trên 130 $\mu$ mol/l thì phải đến cơ sở y tế để thăm khám, kiểm tra cụ thể.

**3. Cholesterol, Triglycerid, LDL-C, HDL-C:** là các chỉ số mỡ máu, khi các chỉ số này rối loạn rất dễ gây ra vữa xơ động mạch, tắc mạch hoặc vỡ mạch.

Cholesterol là loại mỡ toàn phần trong máu, có vai trò quan trọng trong cấu tạo màng tế bào, các hormon sinh dục, thượng thận, tái tạo vitamin D và tạo muối mật để tiêu hóa thức ăn. Bình thường cholesterol từ 2,8 - 5,2mmol/l.

Triglycerid máu là một loại mỡ kết hợp chiếm phần lớn trong cơ thể, có chức năng tạo năng lượng. Bình thường triglycerid ở mức từ 0,55 - 2,3mmol/l. Nếu quá 11mmol/l có thể dẫn đến viêm tụy cấp tính.

LDL-C (Low Density Lipoprotein - Cholesterol) là lipoprotein có chức năng vận





chuyển cholesterol được hấp thu từ ruột hoặc do gan sản xuất đến các tế bào sử dụng; Bình thường từ 0,5 - 3,4mmol/l. Nếu dư thừa, cholesterol sẽ lang thang trong máu rồi bám chặt vào thành động mạch gây xơ vữa động mạch và được gọi là mỡ xấu.

HDL-C (High Density Lipoprotein - Cholesterol) là lipoprotein tựa như những xe thu gom những cholesterol thừa từ các tế bào toàn cơ thể đưa về gan để tiếp tục chuyển hóa thành nội tiết tố, muối mật và sắc tố mật cho cơ thể. Bình thường lớn hơn hoặc bằng 0,9mmol/l. Nếu tăng HDL-C là rất tốt để giảm xơ vữa động mạch, có lợi cho sức khỏe.

Khi có rối loạn mỡ máu phải giảm cân xuống dưới mức bình thường; luyện tập thể thao một cách phù hợp. Không ăn tiết canh và nội tạng động vật như lòng lợn, tim, gan, thận, lách, óc. Hạn chế uống bia rượu, nước uống có ga đóng chai, hộp, lon, hút thuốc lá; hạn chế ăn chất béo bão hòa như mỡ động vật, dầu dừa, dầu cọ, bơ, sữa bò, thức ăn dạng chiên; da, thịt sẫm màu, các đồ ăn dạng quay, rán nướng. Giảm ăn chất bột, đường, muối, thực phẩm muối. Tăng cường ăn cá, đậu phụ, đỗ các loại, chất xơ từ rau quả tươi. Rối loạn lipid máu có thể là nguyên nhân thứ phát, phải điều trị bệnh chính gây ra chứng đó như đái tháo đường, suy thận mạn, hội chứng thận hư... hoặc phải ngừng một số thuốc gây rối loạn lipid máu như corticosteroid, chẹn beta, hypothiazid....

**4. Men gan SGOT, SGPT, GGT:** để đánh giá tình trạng hủy hoại tế bào gan hoặc tế bào tổ chức.

Men SGOT (Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase) hay còn gọi là AST (aspartate transaminase) có nhiều ở các cơ quan như gan, tim, cơ, thận và não. Bình thường từ 4 - 37U/L. SGOT tăng cao trong máu khi có viêm gan, nhồi máu cơ tim hoặc bệnh lý tổn thương cơ. Do vậy, men này không đặc hiệu cho tình trạng tổn thương gan.

Men SGPT (Serum Glutamic Pyruvic

Transaminase) - ALT(Alanin transaminase) có nhiều ở trong gan. Bình thường từ 5 - 40U/L, tăng cao khi có hiện tượng tổn thương gan. Do đó có thể xem men này là một dấu chỉ tương đối đặc hiệu cho tình trạng của gan.

Men GGT (Gamma Glutamyl Transpeptidase) là men trong tế bào biểu mô ống mật. Bình thường <50U/L. Men thường tăng trong các bệnh về gan, mật như viêm gan do rượu, do thuốc, do vi rút, gan nhiễm mỡ, nghẽn tắc đường ống dẫn mật. Đặc biệt cao trong tắc mật ngoài gan, ung thư gan, hoại tử gan do rượu.

Khi men gan tăng, cần có chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, nên làm việc và vận động nhẹ nhàng, tránh căng thẳng thần kinh. Uống nhiều nước, ăn nhẹ, chất dễ tiêu, đủ calo; hạn chế mỡ; tăng đường, đạm, hoa quả; không uống bia rượu. Khi có biểu hiện suy gan thì cần hạn chế đạm. Lưu ý khi sử dụng các thuốc dễ gây độc cho gan (như thuốc giảm đau hạ sốt; thuốc kháng sinh như tetracyclin, bactrim, diozepam, kháng sinh chống lao...) không dùng liều cao, gần nhau và kéo dài. Nên uống nước sắc cây chó đẻ răng cưa hoặc hoa Atisô, nhân trần.

**5. Bilirubin:** Xét nghiệm Bilirubin huyết tương để đánh giá tình trạng ứ, tắc mật, tan huyết. Bilirubin toàn phần trong huyết tương <17μmol/L gồm Bilirubin gián tiếp từ 3,4 - 13,7μmol/L và trực tiếp <4,3μmol/L. Khi Bilirubin tăng không uống bia rượu, nên uống nhiều nước tốt nhất uống nước sắc cây chó đẻ răng cưa hoặc hoa Atisô, nhân trần.

**6. Acid uric:** Acid uric là sản phẩm được tạo thành do sự phân hủy các tế bào trong cơ thể và từ thức ăn (chứa purin). Bình thường từ 148 - 420 μmol/L. Acid uric trong máu tăng cao gây lắng đọng tinh thể hình kim tại khớp và gây gout cấp, lắng đọng ở thận gây sỏi thận. Khi acid uric cao không uống bia, rượu, đặc biệt là bia có nhiều nhân purin; nên uống nhiều nước, không ăn măng tươi, hạn chế ăn thịt sẫm màu, hải sản ■

### Triệu chứng của say nắng

Đặc trưng của say nắng là nhiệt độ trung tâm của cơ thể lớn hơn 40,55°C (105°F) và ngất xỉu có thể là dấu hiệu đầu tiên.

Các triệu chứng khác bao gồm: đau nhói đầu; chóng mặt và choáng váng; không ra mồ hôi mặc dù thời tiết nóng; da đỏ, nóng và khô; yếu cơ hoặc chuột rút; buồn nôn và nôn; nhịp tim (mạch) nhanh, tim (mạch) có thể đập mạnh hoặc yếu; thở nhanh và thở nông; thay đổi hành vi như lú lẫn, mất phương hướng, hoặc trạng thái sững sờ; co

xuống. Nếu không có nhiệt kế, tiến hành sơ cứu bằng cách: Quạt và làm ướt da bệnh nhân bằng khăn ướt hoặc vòi nước; Áp túi nước đá vào nách, bẹn, cổ và lưng bệnh nhân (đây là những khu vực có nhiều mạch máu gần với da cho nên việc làm mát sẽ giảm được nhiệt độ của cơ thể; Đưa bệnh nhân vào vòi hoa sen hoặc bồn tắm có nước mát.

**Các yếu tố nguy cơ say nắng**



## ĐỪNG PHÒNG VÀ SƠ CỨU SAY NẮNG

Say nắng hay còn gọi là sốc nhiệt là hình thái nghiêm trọng nhất của tổn thương do nhiệt. Sốc nhiệt thường là hậu quả của việc tập luyện hay làm việc nặng trong môi trường nóng, đi kèm với việc không uống đủ nước. Trẻ nhỏ, người già, những người béo phì và những người rối loạn bài xuất mồ hôi sẽ có nguy cơ cao bị say nắng. Say nắng cũng là hậu quả của việc tiếp xúc với nhiệt độ cao kéo dài, thường kết hợp với mất nước, gây tổn thương hệ thống kiểm soát thân nhiệt.

**BS. LƯƠNG QUỐC CHÍNH**  
Bệnh viện Bạch Mai

giật; hôn mê.

### Sơ cứu ban đầu say nắng

Nếu bạn nghi ngờ ai đó bị say nắng, hãy ngay lập tức đưa bệnh nhân tới cơ sở y tế. Song song với đó cũng cần phải tiến hành sơ cứu ngay. Đưa bệnh nhân tới môi trường có điều hòa nhiệt độ, hoặc ít nhất là một khu vực râm mát và cởi bỏ bất cứ quần áo nào thấy không cần thiết.

Đo nhiệt độ trung tâm cơ thể của bệnh nhân và bắt đầu tiến hành sơ cứu bằng cách làm mát để hạ nhiệt độ trung tâm cơ thể

Say nắng rất dễ ảnh hưởng tới người cao tuổi sống trong các căn hộ hoặc nhà thiếu điều hòa không khí hoặc nhà không được thông khí tốt. Các nhóm nguy cơ cao khác bao gồm người ở bất cứ lứa tuổi nào không uống đủ nước, có bệnh mạn tính, hoặc những người uống quá nhiều bia rượu.

Say nắng có liên quan chặt chẽ với chỉ số nhiệt. Khi độ ẩm và nhiệt độ không khí tăng lên trên 60% sẽ làm cản trở việc bài tiết mồ hôi do đó làm cản trở khả năng tự làm mát của cơ thể. Vì vậy, điều quan trọng là



chú ý tới chỉ số nhiệt được báo cáo. Nếu phải tiếp xúc hoàn toàn với ánh nắng mặt trời có thể làm tăng chỉ số nhiệt được báo cáo lên 15 độ.

Nếu bạn sinh sống ở khu vực đô thị, bạn có thể bị say nắng trong nắng nóng kéo dài, đặc biệt nếu điều kiện khí quyển trì trệ (không có gió) và chất lượng không khí kém. Hiện tượng này được gọi là “hiệu ứng đảo nhiệt” (nhựa đường và nhà bằng bê tông bị đốt nóng vào ban ngày và chỉ tỏa dần nhiệt vào ban đêm) làm cho nhiệt độ ban đêm cao hơn.

Các yếu tố nguy cơ khác kết hợp với các tình trạng rối loạn liên quan tới nhiệt bao gồm: Tuổi (trẻ sơ sinh, trẻ em dưới 4 tuổi và người lớn trên 65 tuổi rất dễ bị tổn thương do nhiệt bởi vì họ thích nghi với nhiệt chậm hơn so với những lứa tuổi khác); Tình trạng sức khỏe (các bệnh lý tim, phổi hoặc thận, béo phì hoặc thiếu cân, cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tâm thần, bệnh hồng cầu hình liềm, nghiện rượu, bỏng nắng và bất cứ tình trạng nào gây sốt... đều rất dễ bị tổn thương do nhiệt); Thuốc (khi sử dụng các thuốc kháng histamin, thuốc giảm cân, thuốc lợi tiểu, thuốc an thần, các thuốc kích thích, thuốc chống động kinh, thuốc tim mạch và huyết áp và các thuốc điều trị bệnh tâm... làm tăng nguy cơ tổn thương do nhiệt); Người có bệnh đái tháo đường.

### Dự phòng say nắng

Khi chỉ số nhiệt độ cao, tốt nhất là nên ở trong môi trường điều hòa. Nếu bạn phải đi ra ngoài, bạn có thể dự phòng sốc nhiệt theo các bước sau: Mặc quần áo rộng, nhẹ và sáng màu, và đội một chiếc mũ rộng vành; Sử dụng kem chống nắng có chỉ số chống nắng (trên 30SP); Uống nhiều nước để tránh mất nước; Thực hiện các biện pháp dự phòng bổ sung nước khi tập luyện hoặc đi bộ ngoài trời; Thu xếp lại hoặc hủy bỏ các hoạt động ngoài trời; Tránh sử dụng các chất lỏng có cafein hoặc cồn bởi vì cả hai chất này có thể khiến bạn mất nhiều dịch hơn và làm trầm trọng thêm tình trạng rối loạn liên quan tới nhiệt; Đi khám bác sỹ trước khi tăng chế độ uống nước hàng ngày nếu bạn có bệnh gan, thận, tim hoặc động kinh (là những bệnh lý cần hạn chế uống nước), hoặc có vấn đề về giữ/tích nước ■





*Zona thần kinh (herpes zoster) là bệnh không nguy hiểm nhưng nếu không chữa trị kịp thời sẽ dẫn đến nhiều biến chứng. Bệnh quá nặng, vi rút sẽ tiêu hủy tế bào thần kinh tủy sống và làm rối loạn chức năng dẫn truyền tín hiệu từ ngoài da. Có thể ngăn ngừa các biến chứng do bệnh zona thần kinh bằng cách điều trị càng sớm càng tốt.*

**Nguy cơ mắc bệnh cao ở người cao tuổi**  
Bệnh zona thường khởi phát đột ngột,

Bệnh zona có thể lây truyền từ người bị nhiễm sang những người chưa mắc bệnh thủy đậu. Điều này thường xảy ra thông qua tiếp xúc trực tiếp với các vết loét bệnh zona. Nếu chưa bị thủy đậu thì người bị lây sẽ mắc thủy đậu thay vì mắc zona. Người đã bị thủy đậu sẽ không bị nhiễm zona từ người khác. Thông thường khi những mụn nước đã khô thì không còn khả năng lây bệnh.

## ĐIỀU TRỊ SỚM, GIẢM NGUY CƠ BIẾN CHỨNG DO ZONA THẦN KINH



diễn biến cấp tính. Bệnh do vi rút varicella -zoster, cùng một loại với vi rút gây bệnh thủy đậu. Sau khi bị bệnh thủy đậu, vi rút này tồn tại trong cơ thể bệnh nhân dưới dạng bất hoạt trong tế bào thần kinh gần tủy sống. Chúng bị ức chế bởi hệ miễn dịch tự nhiên của cơ thể. Nhiều năm sau, khi gặp điều kiện thuận lợi, vi rút có thể tái hoạt động và gây bệnh zona.

Nguyên nhân vi rút varicella - zoster tái hoạt động trở lại chưa rõ ràng. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết, nguy cơ mắc bệnh cao hơn ở người cao tuổi (trên 60 tuổi), người mắc bệnh suy giảm miễn dịch tự nhiên hoặc mắc phải, người đang điều trị các thuốc ức chế miễn dịch như thuốc chống ung thư, thuốc chống thải mảnh ghép, corticoid...

### **Đau sau zona tồn tại dai dẳng, dữ dội**

Tùy thuộc vào dây thần kinh bị ảnh hưởng, bệnh zona có thể xuất hiện ở nhiều khu vực khác nhau trên cơ thể (có thể ở mắt, đầu, mặt, ở cánh tay, cổ, lưng, ngực, chân). Triệu chứng đầu tiên của zona thường là tăng cảm giác da hoặc cảm giác đau ở một phía của cơ thể (như chỉ bị một bên lưng, một bên ngực, một bên mắt...) kèm một mẩn, uể oải, ớn sốt. Những cảm giác da có thể gặp là ngứa, bỏng rát, nhức dai dẳng hoặc đau sâu, đau nhói. Thông thường thì sau 1 - 3 ngày ở ngay vị trí đau xuất hiện một mảng màu hồng đỏ, sau đó nổi nhiều mụn nước to nhỏ không đều thành chùm sát vào nhau tạo thành mảng hoặc

từng chùm có liên kết với nhau. Cuối cùng, các mụn nước vỡ ra, khô và đóng vảy trong khoảng từ 7 - 10 ngày và hoàn toàn biến mất trong khoảng từ 2 - 4 tuần.

Tuy nhiên, nếu như phát hiện muộn, điều trị không đúng cách sẽ có khả năng dẫn đến những biến chứng. Trong đó, đau dây thần kinh sau zona, nhất là ở người cao tuổi tồn tại rất dai dẳng, dữ dội và rất khó điều trị, phải nằm điều trị từ 1 đến 3 tháng, thậm chí kéo dài cả năm sau khi bệnh đã khỏi hoàn toàn. Đau nhức, khó chịu làm cho người bệnh mệt mỏi, ăn kém, rối loạn giấc ngủ kéo dài, giảm cân hoặc trầm cảm. Ngoài ra, nếu zona xuất hiện xung quanh mắt hay trán, nó có thể gây nhiễm trùng mắt thậm chí gây mù. Nếu zona tấn công vào tai, thính giác có thể bị nghe kém. Trong trường hợp hiếm hoi, zona có thể tấn công vào não hoặc tủy sống.

#### **Điều trị càng sớm càng tốt**

Khi có triệu chứng bệnh, bệnh nhân cần phải đến các bệnh viện chuyên khoa để được điều trị kịp thời nhằm ngăn chặn sự tàn phá của dây thần kinh và giảm thiểu đau. Thuốc kháng vi rút cần dùng từ khi có các dấu hiệu đầu tiên của bệnh zona để đạt hiệu quả điều trị cao. Tùy theo vị trí và mức độ của bệnh mà bác sĩ khám bệnh sẽ có chỉ định điều trị thích hợp. Người bệnh không tự động hoặc nghe theo sự mách bảo của người khác mà tự mua thuốc để điều trị, tuyệt đối tuân thủ chỉ định của bác sĩ.

Trong thời gian bị bệnh, bệnh nhân không được làm việc nặng, nghỉ ngơi thoải mái và tăng cường uống Vitamin C để tăng sức đề kháng của cơ thể. Bệnh nhân vẫn tắm bình thường, giữ vùng da bị tổn thương sạch sẽ khô ráo. Mặc quần áo rộng để tránh cọ phải vết thương khiến vết thương bị vỡ và lây lan. Tránh tiếp xúc da với những người chưa từng bị thủy đậu, đang bệnh hoặc những người bị suy giảm miễn dịch. Không được gãi vì có thể làm gia tăng nguy cơ bị nhiễm trùng thứ phát và có thể để lại sẹo ■

### **Nguồn gốc tạo nên cholesterol và triglycerid**

Cholesterol là một chất béo có tên steroid có ở màng tế bào của tất cả các mô tổ chức trong cơ thể và được vận chuyển trong huyết tương của con người. Phần lớn cholesterol không có nguồn gốc từ thức ăn mà được gan tổng hợp nên từ các chất béo bão hòa, một phần nhỏ cholesterol được hấp thu từ thức ăn như trứng, sữa, não, thịt đỏ, mỡ động vật, lòng lợn, lòng bò, tôm... Đặc điểm của cholesterol kém tan trong nước, vì vậy, nó không thể tan và di chuyển trong máu mà phải nhờ vào lipoprotein (lipoprotein do gan tổng hợp và tan trong nước, do đó mang theo cholesterol). Cholesterol rất cần cho sự hoạt động của màng các tế bào trong cơ thể, cần cho sự hoạt động của cơ thể để sản xuất một nội tiết tố và cũng là thành phần rất quan trọng của muối mật... Tuy vậy, khi dư thừa thì rất nguy hiểm cho sức khỏe.

Khi axit béo loại tự do được hấp thu qua gan sẽ chuyển hóa thành cholesterol, nếu lượng axit béo bị dư thừa thì sẽ trở thành triglycerid. Tại gan, chất triglycerid sẽ kết hợp với chất apoprotein (do gan sản xuất) và được đưa ra khỏi gan dưới dạng lipoprotein có tỷ trọng thấp. Khi có sự mất cân bằng giữa lipid vào gan và lipid ra khỏi gan thì mỡ sẽ tích lại trong gan gây nên gan nhiễm mỡ. Khi gan bị nhiễm mỡ, sẽ hạn chế chức năng sản xuất chất apoprotein làm cho lượng axit béo vào gan quá lớn càng làm cho gan nhiễm mỡ nặng hơn. Khi tăng quá cao triglycerid máu, lúc đó gan vừa bị nhiễm mỡ nặng vừa có nguy cơ gây viêm tụy cấp tính.

#### **Khi nào được gọi là tăng cholesterol và triglycerid máu?**

Qua các công trình nghiên cứu cho thấy, khi có một trong các chất sau đây không nằm trong giới hạn bình thường thì được gọi là tăng cholesterol hoặc triglycerid hoặc tăng cả 2 loại.

Tăng cholesterol máu (bình thường cholesterol máu < 5,2mmol/l). Cholesterol gồm các chất HDL-C (High Density Lipoprotein - Cholesterol = Cholesterol có tỷ trọng cao). HDL-C

Cholesterol, triglycerid là thành phần cơ bản của mỡ máu và có liên quan mật thiết đến thói quen ăn uống cũng như chế độ sinh hoạt của mỗi người, đặc biệt là người cao tuổi. Tác hại của tăng cholesterol và triglycerid máu gây ảnh hưởng xấu rất lớn đến sức khỏe của người cao tuổi.



## TÁC HẠI DO TĂNG MỠ MÁU VÀ CÁCH KIỂM SOÁT

PGS.TS. BÙI KHẮC HẬU

là loại cholesterol tốt, bởi vì chúng có tác dụng bảo vệ thành mạch máu, còn chất LDL-C (Low Density Lipoprotein - Cholesterol = Cholesterol có tỷ trọng thấp). LDL-C trong máu người bình thường  $< 3,4\text{mmol/l}$  là loại cholesterol xấu bởi vì chúng có khả năng làm xơ vữa thành động mạch mà hậu quả sẽ là làm hẹp lòng động mạch gây tăng huyết áp, đột quỵ, tai biến mạch máu não, thiếu năng mạch vành...

Khi triglycerid máu trên  $1,88\text{mmol/l}$  được gọi là triglycerid cao. Còn khi tăng cả cholesterol và triglycerid thì được gọi là tăng mỡ máu hỗn hợp.

### Những nguyên nhân gây tăng mỡ máu

Nguyên nhân hay gặp nhất trong tăng cholesterol máu là do chế độ ăn không hợp lý như ăn nhiều mỡ, lòng và phủ tạng động vật, da gà, vịt, thịt đỏ, trứng (nhất là lòng đỏ trứng), sữa toàn phần, bơ trong các bữa ăn hàng ngày. Tiếp đến là người béo phì, ngoài ra, có thể gặp do di truyền hoặc mắc một số bệnh về rối loạn chuyển hóa như đái tháo đường.

Tăng triglycerid máu hay gặp nhất là do uống quá nhiều rượu, béo phì, di truyền, lười vận động hoặc rối loạn gen chuyển hóa...

### Cách gì để giảm thiểu nguy cơ tăng mỡ máu khi luống tuổi?

Chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý là vô cùng quan trọng đối với người cao tuổi. Vì vậy, để hạn chế tăng cholesterol, triglycerid máu, người cao tuổi nên hạn chế ăn mỡ, nội tạng động vật, các loại thịt màu đỏ (bò, trâu, chó)... Nên hạn chế ăn da (gà, vịt, ngan) và nên ăn dầu thực vật trong các bữa ăn hàng ngày. Người cao tuổi nên ăn nhiều cá, mỗi tuần nên ăn từ 2 - 3 bữa cá thay thịt. Người cao tuổi cũng rất cần tăng cường ăn rau, các loại trái cây (cam, bưởi, táo, nho). Bởi trong rau, trái cây có nhiều vi chất và chất xơ giúp tiêu hóa thuận lợi. Người cao tuổi không nên uống quá nhiều rượu, bia hàng ngày và không nên hút thuốc. Người cao tuổi không nên ăn quá nhiều tinh bột sẽ làm tăng cân, tăng mỡ máu. Hàng ngày, người cao tuổi cần tăng cường tập thể dục đều đặn hoặc chơi các môn thể thao nhẹ nhàng, phù hợp với sức khỏe và điều kiện của mình như đi bộ, chơi cầu lông, đọc sách báo, sinh hoạt câu lạc bộ dành cho người cao tuổi. Nên đi khám bệnh định kỳ để được chỉ định xét nghiệm mỡ máu, nếu có hiện tượng tăng mỡ máu sẽ được điều trị kịp thời và tư vấn bổ ích. Không nên tự động mua thuốc để điều trị khi chưa có ý kiến của bác sĩ ■

(Theo suckhoeodoisong.vn)



### Hữu ích đối với sức khỏe

Rau mầm được đánh giá là có giá trị dinh dưỡng cao gấp 5 lần so với các loại rau bình thường và là nguồn chất xơ tự nhiên, giúp cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Rau mầm có chứa nhiều loại vitamin, axit amin và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể với hàm lượng cao, cứ 50 gam rau mầm tương đương với lượng dinh dưỡng trong 200 gam rau bình thường. Rau mầm chứa nhiều men kích thích tăng trưởng, giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng,

*Rau mầm có mùi vị cay, nồng, ngọt tùy theo từng loại. Rau được trồng bằng các loại hạt giống phổ biến như: củ cải, cải bẹ xanh, đậu xanh, đậu đỏ, đậu trắng, cải ngọt, cải cúc, rau muống, vừng đen, rau dền... Rau mầm được sử dụng trong việc chế biến thành các món ăn đa dạng như xào, lẩu, súp, các món cuộn, trộn salad hay ăn kèm cùng các loại bánh, thịt, hải sản...*

## RAU MẦM VÀ NHỮNG TÁC DỤNG BẤT NGỜ

ngừa cảm cúm, giảm cholesterol thừa trong máu. Nguồn vitamin E và vitamin C dồi dào trong rau mầm sẽ giúp làm chậm quá trình lão hóa và tăng cường sinh lực.

Đặc biệt, tất cả các loại rau mầm đều có chứa chất glucosinonates (GSL) và khi nhai trong miệng, chất này sẽ biến thành chất isothiocyanates (ITC) giúp cơ thể chống lại sự phát triển tế bào ung thư. Còn chất antioxidants trong rau mầm giúp bảo vệ bạn tránh khỏi những hóa chất phóng xạ và độc hại từ môi trường. Rau mầm còn chứa nhiều chất béo có lợi cho sức khỏe và chứa một lượng protein thực vật, rất hữu ích trong chế độ ăn uống hàng ngày, thậm chí có thể thay thế cho protein từ động vật.

Mỗi loại rau mầm lại có công dụng riêng đối với sức khỏe. Chẳng hạn, giá đỗ xanh bảo vệ răng miệng, chống lão hóa; giá đỗ tương làm giảm huyết áp; rau mầm gạo lức thúc đẩy quá trình lưu thông mạch máu; rau mầm lúa

mạch

tốt cho

tiêu hoá; rau mầm từ

lạc giúp giảm cân; rau mầm hạt cải kích thích ăn ngon, giảm mệt mỏi...

**KIM HUỆ (Tổng hợp)**

### Chọn và sử dụng rau mầm an toàn

Rau mầm chứa nhiều chất dinh dưỡng nhưng không phải rau mầm nào cũng tốt, cũng vô hại. Một số loại rau mầm không được ăn như mầm cây sắn, mầm khoai lang, mầm đậu ván, đậu mè, đậu kiểng, đậu trứng chim vì chúng có hàm lượng lớn glucozid sinh a xít





cyanhydric khiến cơ thể dễ bị nhiễm độc. Đặc biệt là mầm của các loại dưa dây vì chứa độc chất là alkaloid solanine.

Hiện nay, hầu hết các loại rau mầm đều phải trồng trong môi trường ẩm và đây chính là cơ hội cho các loại vi khuẩn phát triển nếu quá trình chăm sóc rau không bảo đảm an toàn. Rau mầm còn có thể bị nhiễm khuẩn, nhiễm bẩn do quá trình thu hoạch không bảo quản đúng cách. Bên cạnh đó, còn có nguy cơ từ lượng phân bón thấm vào rau mầm khi người ta cố tình dùng nó để kéo dài ngày thu hoạch. Do vậy, khi chọn mua rau mầm nên chọn rau mầm có nguồn gốc, uy tín, bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm. Không mua những hộp rau có màu sắc lạ hay lá đã ngả vàng, thân, lá rau to xanh bất thường và quá bóng mượt hoặc gốc mọc ra rễ mới. Rau mua về nên sử dụng ngay. Nếu không sử dụng hết, có thể bảo quản bằng cách phải để trong hộp nhựa hoặc nilon khô ráo, thoáng khí ở nhiệt độ 4 - 5 độ C, tối đa 3 - 4 ngày. Trước khi sử dụng nên rửa thật kỹ nhiều lần dưới vòi nước đang chảy, sau đó ngâm thêm trong nước muối loãng từ 10 - 15 phút. Rau mầm tốt nhất là được nấu chín, hạn chế ăn sống, nhất là đối với người già, trẻ em và người có miễn dịch yếu càng không nên ăn sống.

#### **Trồng rau mầm tại nhà**

Để có được loại rau mầm an toàn, đảm bảo sức khỏe, các gia đình có thể tự trồng rau

mầm tại nhà và chỉ 5 - 7 ngày sau khi gieo hạt là có thể thu hoạch. Sau đây là các bước cần thiết để trồng rau mầm tại nhà.

**Chuẩn bị:** Hạt giống (chọn mua hạt giống tốt, không chứa chất bảo quản); khay trồng (khay xốp hoặc khay nhựa cần phải đục lỗ phía dưới đáy để thoát nước hoặc có thể trồng trong chậu cây hoặc sử dụng các máy trồng rau mầm); Đất trồng hoặc có thể sử dụng xơ dừa trồng rau mầm; Bình tưới (chọn bình xịt có tay cầm); Bìa carton (bìa dùng để đặt lên bề mặt của khay trong 1 - 2 ngày đầu mới gieo hạt).

**Ngâm hạt giống:** Hạt giống rửa sạch ngâm nước ấm (45 - 50°C) trong thời gian từ 2 - 5 giờ (tùy từng loại hạt: hạt dày vỏ ngâm lâu, hạt mỏng vỏ ngâm thời gian ít hơn) nhằm loại bỏ những loại hạt lép, hạt sâu. Sau đó, vớt ra để ráo. Trong thời gian chờ ngâm hạt, đổ đất trồng vào trong khay trồng với độ dày khoảng 7 - 8 cm, san bằng đồng thời lấy bình xịt tưới đều vào đất trồng cho có độ ẩm.

**Gieo hạt:** Gieo hạt giống bằng tay đều lên bề mặt đất. Mật độ gieo tùy thuộc vào loại hạt giống. Tưới phun nhẹ, dùng tấm bìa carton đặt lên bề mặt khay trong 2 ngày vì giai đoạn này mầm phát triển tốt nhất trong bóng tối.

**Chăm sóc:** Sau 2 - 3 ngày hạt nảy mầm đều, bỏ tấm bìa carton, chuyển khay ra nơi có nhiều ánh sáng hoặc nắng nhẹ, tránh ánh nắng trực tiếp và mưa trực tiếp. Tưới nước mỗi ngày bằng bình phun, ngày 2 lần vào buổi sáng sớm và buổi chiều mát, tưới phun sương đều trên mặt khay. Ngăn chặn các loại côn trùng trèo vào phá hoại rau mầm.

**Thu hoạch:** Sau 5 - 7 ngày gieo trồng rau mầm là có thể thu hoạch được. Dùng dao hoặc kéo cắt sát gốc cây rau mầm hoặc nhổ rau lên khỏi mặt đất, dùng kéo cắt bỏ rễ. Rửa rau mầm bằng nước sạch và sử dụng được ngay. Lưu ý, sau khi thu hoạch, đất trồng cần phơi nắng 2 - 3 ngày để diệt mầm bệnh nhằm tái gieo trồng trở lại ■



## LỢI ÍCH CỦA THỊT ĐỎ VÀ THỊT TRẮNG

THANH HÀ

Mỗi loại thịt, dù đỏ hay trắng đều có những ưu thế riêng, giúp cơ thể được bổ sung và hấp thu tối đa các loại dưỡng chất. Thịt đỏ cung cấp cho cơ thể nhiều loại axit amin, giàu chất đạm, chất béo, vitamin B... Thịt trắng lượng đạm ít hơn thịt đỏ nhưng lại dồi dào chất béo không bão hòa, là chất béo có lợi cho sức khỏe.

### Giá trị dinh dưỡng của thịt đỏ

Thịt đỏ gồm các loại thịt như thịt bê, thịt bò, thịt cừu, thịt trâu, thịt lợn, thịt ngựa... Loại thịt này cung cấp cho cơ thể nhiều loại axit amin, giàu chất đạm, chất béo, vitamin B. Trong 100g thịt nạc đỏ chứa 22,7g protein, 2mg chất sắt, 4,4 mg chất kẽm, 1,1 mcg vitamin B12. Protein trong thịt đỏ dễ tiêu hóa, là “vật liệu” để xây dựng một cơ thể vững chắc, bảo đảm cho hệ cơ luôn khỏe mạnh cũng như giúp duy trì lượng hormon có lợi cho cơ thể. Thịt đỏ là nguồn chất sắt dồi dào, giúp phục hồi các tế bào máu và cần thiết cho việc tiếp ôxy cho tất cả các tế bào trong cơ thể.

Thịt đỏ chứa nhiều vitamin B như B3, B5, B6 và B12, giúp duy trì sự hình thành của tế bào máu và các tế bào thần kinh. Chất kẽm có trong thịt đỏ là thành phần quan trọng của hệ miễn dịch, giúp tăng cường hệ miễn dịch và làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể. Thịt đỏ còn chứa những axit béo có lợi cho sức khỏe như omega 3, omega 6. Lượng chất béo tốt và chất dinh dưỡng chứa trong thịt đỏ có thể giúp thúc đẩy quá trình phát triển của não và trí thông minh của con người.

### Giá trị dinh dưỡng của thịt trắng

Thịt trắng gồm các loại thịt như cá, thịt

gà, vịt, ngan, ngỗng... Thịt trắng lượng đạm thường ít hơn thịt đỏ nhưng vẫn cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể. Thịt trắng lại dồi dào chất béo không bão hòa - là chất béo có lợi cho sức khỏe, trong đó đặc biệt là axit béo omega 3. Chính vì vậy, nó giúp cơ thể đào thải lượng cholesterol xấu hiệu quả hơn so với thịt đỏ. Cholesterol xấu là loại cholesterol đầu mối gây nên chứng tắc nghẽn mạch máu, xơ vữa động mạch, cao huyết áp, tiểu đường, béo phì... và rất nhiều chứng bệnh nguy hiểm khác. Thịt trắng đặc biệt có chứa nhiều protein dễ được cơ thể hấp thụ, nhất là protein trong cá. ngoài việc cung cấp nguồn protein và rất ít calo cho cơ thể, một khẩu phần thịt trắng còn chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất thiết yếu, rất có lợi cho sức khỏe như vitamin B, B6, B12, C, D, E, niacin và magiê.

*Lưu ý: Mỗi loại thịt đều có những ưu điểm riêng, giúp cơ thể được bổ sung và hấp thu tối đa các loại dưỡng chất. Điều quan trọng nhất là sử dụng cân bằng, hợp lý, vừa phải. Nếu dùng quá nhiều đều có khả năng gây hại cho sức khỏe. Không nên ăn thịt đỏ có nhiều mỡ, ăn thịt trắng nên bỏ da. Không nên ăn thịt tái, ăn sống, ăn gỏi. Hạn chế chế biến thịt theo kiểu chiên, rán, nướng, nhiều dầu mỡ...*

*Đối với các bệnh nhân bị rối loạn chuyển hóa như đái tháo đường, thừa cân béo phì, rối loạn mỡ máu, gout... không nên ăn các loại thịt đỏ. Những người đang thực hiện chế độ ăn uống giảm cân, giảm cholesterol nên lựa chọn thịt trắng ■*



*Rau má từ lâu đã rất thân quen với người Việt. Tác giả Trịnh Anh Đạt từng viết về cây rau má, loài rau dại nhưng đã mang “sứ mệnh” cứu đói cho miền quê Thanh Hóa bằng những vần thơ da diết:*

*“...Bao giờ em về quê anh  
Mà xem dấu vết Kinh Thành xa xưa  
Vĩ nhân và các đời vua*

*Cũng từ rau má, ốc cua nên người.*

*Mới nghe em chớ vội cười*

*Cây rau má “sâm” của người xứ Thanh”*

*Một thời đất nước khó khăn, cây rau má như chiếc phao cứu sinh của nhiều người, vừa là món rau ăn qua cơn thiếu đói, vừa là cây thuốc quý chữa nhiều bệnh tật hiệu nghiệm.*



### **Vị “sâm” dân già**

Rau má còn có tên gọi khác là Tích tuyết thảo, là một thứ rau dại ăn được, mọc lan trên mặt đất ở những nơi ẩm ướt thuộc vùng nhiệt đới. Cây có lá giống những đồng tiền tròn được xếp nối tiếp nhau nên còn có tên gọi khác là Liên tiền thảo. Theo các sách thuốc cổ như: Bản thảo cương mục, Dược tính luận, Nam dược thần hiệu của nước ta thì rau má là vị thuốc quý, có vị đắng, hơi ngọt, tính bình, vào Can, Tỳ, Vị, có tác dụng dưỡng âm, thanh nhiệt, nhuận gan, giải độc, lợi tiểu, sát trùng, chữa thổ huyết, tả lỵ, khí hư, bạch đới, mụn nhọt, rôm sảy... Không chỉ nền y học cổ truyền nước ta mà một số nước khác trên thế giới như

Trung Quốc, Ấn Độ cũng có truyền thống sử dụng rau má làm rau ăn, bài thuốc từ lâu đời. Truyền thuyết Trung Quốc có câu chuyện về một võ sư Thái cực quyền tên Lý Thanh Vân sống thọ đến 256 tuổi một phần là do ông thường dùng món rau má. Đất nước Srilanka lại có chuyện kể về một vị vua nổi tiếng vào thế kỷ thứ 10 tên là Aruna cũng nhờ vào rau má mà có đủ sinh lực để sống với 50 phi tần. Những câu chuyện này mang tính huyền thoại, thực hư rất khó để kiểm chứng. Tuy nhiên, rất có thể chuyện được xây dựng bắt nguồn từ giá

# RAU MÁ

trị dưỡng âm, chống lão hoá và làm tăng cường hệ miễn dịch của những hoạt chất có trong rau má. Thời hiện đại ngày nay, người Úc vẫn hay nói “Two leaves a day keep old age away” (dùng 2 lá một ngày sẽ giúp bạn xa lánh tuổi già). Như vậy, không chỉ trong quan niệm dân gian của người Việt rau má mới là thảo dược quý mà trên thế giới cũng đã có nhiều đất nước biết đến công dụng của loại rau dại này.

### **Tác dụng của rau má**

Các nghiên cứu về dược lý học hiện đại cho thấy thành phần của rau má bao gồm những chất: beta caroten, sterols, saponins, alkaloids, flavonols, saccharids, canxi, sắt, magie, mangan, photpho..., các loại vitamin B1, B2, B3, C và một số hoạt chất khác. Tùy theo khu vực trồng và mùa thu hoạch mà tỷ lệ các hoạt chất có thể khác nhau. Từ các thực nghiệm thực tế được tiến hành, các nhà khoa học nhận thấy rau má có rất nhiều tác dụng:

*Rau má chống ô xy hóa:* Rau má là một

loại dược thảo có những chất chống ôxy hóa, vitamin, khoáng chất có thể dùng để dưỡng âm, cải thiện trí nhớ, làm chậm sự lão hóa, giúp duy trì sự trẻ trung. Nước sắc từ lá rau má có tác dụng sát trùng, giải độc, thanh nhiệt hoạt huyết nên được coi là một loại thuốc bổ dưỡng để tăng cường sức khỏe, tăng thị lực.

**Rau má an thần:** Chất Triterpenoids trong rau má có tác dụng trấn tĩnh, an thần thông qua cơ chế tác động trực tiếp lên hệ thống thần kinh trung ương. Lá rau má sấy khô tán bột, uống chung với sữa mỗi ngày 3 - 5 gam sẽ có tác dụng tốt cho những người mắc bệnh suy giảm trí nhớ.

**Rau má kháng khuẩn, giảm đau, mau lành vết thương, mờ sẹo:** Trong dịch chiết rau má có chứa chất saponin, có tác dụng kích thích quá trình sinh trưởng của tế bào da, làm tăng sinh mạng lưới huyết quản của tổ chức liên kết, giúp cho các mô tái tạo nhanh chóng khiến vết thương nhanh lành, sớm lên da non. Hiện nay, rau má được sử dụng rất đa dạng để điều trị các chứng bệnh về da như vết bỏng, vết thương do chấn thương, giải phẫu, cấy ghép da, những vết lở lâu lành, vết lở do ung thư, bệnh phong, vẩy nến... Ngoài ra rau má còn có tác dụng kháng khuẩn rõ rệt. Trên lâm sàng, các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy bột rau má khô uống với liều 3 lần trong một ngày, mỗi lần 5 – 7g có tác dụng giảm đau khá tốt.

**Rau má cải thiện tuần hoàn huyết:** Rau má giúp cải thiện lưu thông máu trong cơ thể, chống sưng phù nề. Những hoạt chất của rau má có tác dụng cải thiện vi tuần hoàn ở các tĩnh mạch, mao mạch, bảo vệ lớp áo trong của thành mạch và làm gia tăng tính đàn hồi của mạch máu. Do đó, rau má cũng thường được dùng trong các chứng tăng áp lực tĩnh mạch, giãn tĩnh mạch và suy tĩnh mạch.

#### **Rau má chữa bệnh:**

**Vàng da do thấp nhiệt:** Rau má 30 - 40g, đường phèn 30g sắc uống.

**Đi lỏng do trúng thực:** Rau má 30g sắc với nước vo gạo uống hàng ngày.

**Đái ra máu:** Rau má và ích mẫu thảo mỗi thứ một nắm rửa sạch, giã nát vắt lấy nước uống.

**Táo bón:** Rau má 30g giã nát đắp rốn.

**Bệnh sỏi:** Rau má 30 - 40g sắc uống.

**Áp xe vú giai đoạn đầu:** Rau má tươi 30 - 70g sắc uống hoặc giã nát ép lấy nước uống.

**Giải ngộ độc thuốc và thực phẩm:** Rau má tươi giã nát ép lấy nước uống (có thể thêm một chút đường phèn).

**Hành kinh đau bụng, đau lưng:** Rau má khô tán bột mỗi ngày uống 2 thìa cà phê gạt ngang.

**Giải nhiệt, trị rôm sảy, mẩn ngứa, mát gan, lợi tiểu:** Rau má tươi 30 - 100g rửa sạch, giã nát vắt lấy nước uống hàng ngày hoặc dùng máy xay sinh tố xay nát rồi hoà đường uống.

**Hạ sốt:** Rau má rửa sạch, vò nát, đổ xâm xấp nước, đun sôi nhỏ lửa khoảng 15 phút rồi chắt ra cốc lớn. Cứ khoảng một tiếng cho trẻ uống vài thìa. Trẻ sẽ giảm sốt.

**Bệnh viêm gan vi rút cấp tính:** Dùng 150g rau má tươi sắc với 500ml nước cô đặc còn lại 250ml, pha thêm đường phèn chia uống 2 lần trong ngày, uống lúc đói.

**Lưu ý:** Hạn chế sử dụng rau má đối với một số trường hợp sau:

**Phụ nữ mang thai:** Rau má có tính bình, có công dụng thanh nhiệt rất tốt. Tuy nhiên, với những người cơ thể có tính hàn, nếu dùng rau má với hàm lượng lớn, thường xuyên có thể sẽ dẫn đến tác dụng phụ không mong muốn như dọa sảy hoặc sảy thai.

**Người mắc bệnh tiểu đường:** Dùng quá nhiều rau má trong một thời gian dài sẽ làm tăng lượng đường trong máu.

**Bị tiêu chảy:** Rau má có công dụng giải nhiệt nên sử dụng nhiều dễ gây ra tiêu chảy, đặc biệt là những người có thân nhiệt thấp và hay lạnh bụng. Trong trường hợp bắt buộc phải dùng rau má thường xuyên nên cho thêm một lát gừng để làm ấm bụng và giảm bớt tính thanh nhiệt của rau ■

# ĐỂ NGƯỜI CAO TUỔI CÓ MỘT CHUYẾN DU LỊCH THÚ VỊ

BÌNH AN (tổng hợp)

*Đi du lịch là cách tốt nhất để nâng cao chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ cho người già, giúp họ trở nên yêu cuộc sống hơn. Không còn vướng bận công việc hay lo cho con cái, người cao tuổi thường chọn đi du lịch nhằm tạo thêm niềm vui sống. Tuy nhiên, khi tuổi cao, việc đi du lịch của người già cũng mất nhiều công chuẩn bị và cân nhắc hơn. Hãy để những người cao tuổi có một chuyến du lịch thật lý tưởng bằng việc tham khảo những lưu ý sau đây.*

## **Thời điểm thích hợp**

Mùa thu với tiết trời mát mẻ, dễ chịu, không quá nóng cũng không quá lạnh sẽ là khoảng thời gian lý tưởng nhất trong năm để người cao tuổi thăm thú đó đây và khám phá cảnh sắc thiên nhiên quyến rũ của các vùng miền. Ngắm lá vàng rơi, tắm suối khoáng nóng hay tản bộ trong những ngôi làng cổ là lựa chọn thú vị cho chuyến du ngoạn tuổi già.

## **Chọn một điểm đến lý tưởng**

Những nơi mang sẵn trong mình nhịp

sống chậm rãi, bình lặng, không gian thoáng đãng và không khí ôn hòa, mát mẻ, trong lành là sự lựa chọn tối ưu cho người cao tuổi khi đi du lịch.

## **Chuẩn bị thật kỹ đồ dùng mang theo**

Đồ dùng khi đi du lịch dành cho người cao tuổi thường không nhiều như những người trẻ. Tuy nhiên, rất nhiều người cao tuổi lo xa, mang theo hành lý quá nặng khiến việc di chuyển trở nên khó khăn. Người cao tuổi nên viết ra một danh sách những đồ dùng mình cần mang theo và phải có mọi loại thuốc cần thiết để trong túi cầm tay luôn mang theo bên người và những đồ dùng cá nhân, quần áo... Đặc biệt người cao tuổi nên nhờ hướng dẫn tour bố trí phòng nghỉ tầng trệt, tránh phải lên xuống cầu thang quá nhiều.

Hãy sử dụng các vali kéo nhỏ cùng một chiếc túi loại mềm. Bạn có thể mang khoảng 10kg mỗi túi và đặt túi mềm lên trên chiếc vali kéo khi di chuyển. Cách này sẽ giúp ích trong trường hợp chia nhau xách đồ.



### **Kiểm tra sức khỏe trước khi đi**

Những người lớn tuổi trước khi thực hiện một chuyến du lịch dù ngắn hay dài ngày đều nên đi gặp bác sỹ để có thể biết trước tình trạng sức khỏe của mình hiện tại và những cách phòng tránh những nguy hiểm dễ xảy ra cho mình và có được lời khuyên dự phòng hữu ích.

Nên tư vấn bác sỹ về loại thức ăn nào có thể gây xung đột với thuốc đang dùng.

Nên tiêm phòng cẩn thận. Nếu bay ra nước ngoài, có thể cần phải tiêm phòng trước khi đi. Không khí trong máy bay rất khô, nên cần uống nhiều nước trong chuyến bay. Đề phòng trước tình trạng nghẽn mạch máu, xảy ra khi các cục máu hình thành trong mạch (thường là ở chân) và làm tắc dòng máu. Ngồi lâu trên máy bay có thể gây ra tình trạng này, nhưng đi loại tất đặc biệt sẽ giúp ngăn chặn tình trạng này.

Đặc biệt, với những người bị bệnh cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch... chỉ nên đi du lịch khi tình trạng bệnh đã ổn. Tuy nhiên cũng cần tham khảo trước ý kiến của bác sỹ về việc thay đổi môi trường, nhiệt độ, giờ giấc sinh hoạt, thức ăn... có thể gây ảnh hưởng đến bệnh khi đã ổn định hay không và xin những lời khuyên dự phòng hữu ích.

Các loại thuốc đang dùng để chữa bệnh như gan, thận, xương khớp, tim mạch, huyết áp, tiểu đường... nên đựng cùng toa thuốc và bệnh án trong túi nhỏ để mang theo cùng hành lý xách tay.

### **Đảm bảo chế độ ăn uống điều độ và hợp vệ sinh**

Dù đi du lịch ngắn ngày hay dài ngày thì người cao tuổi vẫn nên giữ cho mình một chế độ ăn uống hợp lý phù hợp với tình trạng sức khỏe của chính mình. Trước khi đi, người cao tuổi nên tham khảo thực đơn tour, nếu có nhiều món ăn phải kiêng hoặc gây xung đột

với thuốc đang dùng, cần báo trước với công ty du lịch để điều chỉnh, hoặc tự chuẩn bị thức ăn mang theo.

### **Mua bảo hiểm du lịch**

Đối với người cao tuổi khi du lịch cần quan tâm đến vấn đề bảo hiểm để phòng các rủi ro ngoài ý muốn. Hiện nay, các chương trình tour trong và ngoài nước của nhiều công ty du lịch đều tính giá trọn gói, gồm đầy đủ các loại thuế, phí và tặng thêm bảo hiểm du lịch. Vì vậy, cần tham khảo kỹ giá và cân nhắc để lựa chọn gói du lịch hợp lý.

Ngoài ra, phòng nghỉ dành cho người cao tuổi nên bố trí ở tầng thấp, dễ di chuyển, tránh lên xuống cầu thang quá nhiều. Nên dành thời gian để ngủ đủ giấc trước và trong suốt chuyến đi để giữ sức khỏe tốt và tinh thần thoải mái suốt chuyến đi. Người thân ở nhà cũng nên xin số điện thoại của hướng dẫn viên để theo dõi lịch trình và nắm bắt tình hình nếu có các sự cố xảy ra.

### **Nên chọn tour dành riêng cho người cao tuổi**

Những tour du lịch thiết kế dành riêng cho người cao tuổi thường có lịch trình không quá dày, nội dung tham quan được thiết kế thông thả, nhẹ nhàng, khí hậu điểm đến dễ chịu, thực đơn trong mỗi bữa ăn bảo đảm dinh dưỡng, phù hợp với sức khỏe và sở thích của người già... Là những lý do để bạn cân nhắc lựa chọn tour chỉ dành riêng cho người già thay vì chọn tour như bình thường.

Việc tìm hiểu kỹ về lịch trình trước khi quyết định mua tour luôn là điều cần thiết, đặc biệt đối với những du khách lớn tuổi. Nên đọc kỹ lịch trình, đánh giá các điểm tham quan, các phương tiện di chuyển, các tiêu chuẩn dịch vụ (khách sạn, ăn uống...), các hoạt động đòi hỏi thể lực (như tắm biển, lặn biển, đi bộ, leo núi...), sau đó cân nhắc tình hình sức khỏe bản thân để chọn tour phù hợp ■



# ĐỪNG ĐỂ THOÁI HÓA KHỚP GỐI LÀM PHIỀN

MAI ANH

*Thoái hóa khớp gối là bệnh thường gặp nhất trong các bệnh thoái hóa khớp. Bệnh xảy ra chủ yếu ở người già, gây đau và biến đổi cấu trúc khớp, làm giảm chức năng sinh hoạt hằng ngày, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.*

**Nguy cơ mắc bệnh ở phụ nữ cao hơn so với đàn ông**

Khớp gối là khớp rất quan trọng, gánh toàn bộ cơ thể và là khớp vận động nhiều nhất. Khớp gối là khớp tiếp giáp giữa ba xương: đầu dưới xương đùi, đầu trên xương chày và xương bánh chè. Bao bọc quanh khớp gối là hệ thống dây chằng và các bao khớp có các túi hoạt dịch. Túi hoạt dịch có nhiệm vụ duy trì một lượng dịch khớp để khớp có độ trơn khi di chuyển, đi đứng. Giữa mặt tiếp giáp của các khớp có một lớp sụn và giữa hai khớp lồi cầu đùi và mặt khớp của mâm chày có một lớp lót là sụn chêm để giảm bớt sang chấn của khớp. Thoái hóa khớp gối là biểu hiện của thương tổn trên bề mặt sụn khớp, do tác động của nhiều nguyên nhân làm cho bề mặt sụn khớp bị hư.

Sụn khớp gối bị mòn theo thời gian là quy luật tự nhiên của các bộ phận cơ thể già đi theo tuổi tác. Tuổi càng cao, sụn khớp càng trở nên xù xì, mỏng không bảo vệ được đầu xương. Người thừa cân, béo phì cũng dễ mắc



bệnh thoái hóa khớp gối do trọng lượng cơ thể đè lên khớp gối lớn. Ngoài ra, thoái hóa khớp gối còn do chấn thương khiến khớp bị tổn thương, do viêm đa khớp dạng thấp, do sử dụng thuốc... Ngoài ra còn có nhiều nguyên nhân khác như bệnh lý bẩm sinh, chế độ ăn uống không đủ dưỡng chất cần thiết, uống bia quá nhiều...

Nguy cơ mắc bệnh thoái hóa khớp gối ở phụ nữ cao hơn so với đàn ông. Vì từ tuổi ngoài 30, lượng xương của phụ nữ đã dần bị thoái hóa. Đến thời điểm trước và sau khi mãn kinh, lượng estrogen giảm mạnh, nên tốc độ thoái hóa xương khá nhanh. Thêm vào đó, quá trình lão hóa đã làm giảm công năng của tế bào xương, sự hấp thụ canxi và sự tổng hợp các vitamin kém đi, ảnh hưởng xấu đến cấu trúc của xương, sụn mỏng đi, mất tính đàn

hồi... Ngoài ra, phụ nữ dễ bị tổn thương khớp gối hơn nam giới do dây chằng trước của khớp gối yếu hơn, thêm nữa do đặc thù công việc gia đình, phụ nữ thường ngồi xổm, đứng lên ngồi xuống nhiều lần trong ngày, khi sụn yếu, với áp lực như vậy khớp gối sẽ dễ bị tổn thương.

### **Bệnh diễn biến âm thầm**

Thoái hóa khớp gối là một trong những tác nhân hàng đầu gây tàn phế nhưng thoái hóa khớp lại thường khiến cho bệnh nhân chủ quan nên bệnh thường phát hiện ở giai đoạn muộn. Bệnh diễn biến âm thầm, chỉ bắt đầu với những biểu hiện không mấy trầm trọng như: đau nhức một hoặc nhiều khớp theo từng đợt, hạn chế vận động tạm thời hay cứng khớp thoáng qua vào buổi sáng... Ở giai đoạn sớm của thoái hóa khớp gối, người bệnh thường có cảm giác đau nhẹ; đau tăng hơn khi ngồi xổm, leo cầu thang; khớp gối không bị sưng, không biến dạng. Ở giai đoạn tiếp theo, bệnh nhân đau nhức nhiều hơn, co duỗi khớp gối khó khăn, leo cầu thang leo dốc đau nhiều; người bệnh sẽ bị hạn chế vận động, đi lại khó khăn, có những đợt viêm đau, tràn dịch khớp; khớp gối có thể bị biến dạng. Ở giai đoạn nặng, bệnh nhân đau nhức liên tục, khả năng đi lại giảm nhiều, lên xuống cầu thang rất khó khăn (có người không thể đi được), có tiếng lục cục khi co duỗi khớp gối, khớp gối biến dạng nhiều...

Tùy vào từng giai đoạn bệnh với các biểu hiện khác nhau mà có những phương pháp điều trị thích hợp. Điều trị thoái hóa khớp gối nhằm mục đích giảm đau cho bệnh nhân và duy trì vận động của khớp. Các phương pháp điều trị bao gồm điều trị nội khoa và điều trị ngoại khoa. Điều trị ngoại khoa bao gồm: nội soi khớp, đục xương chỉnh trục khớp gối, thay khớp gối... Điều trị ngoại khoa thường được chỉ định với các trường hợp khớp gối hạn chế chức năng nhiều, khe khớp hẹp nặng, biến dạng khớp hoặc đau khớp gối nhiều mà điều trị nội khoa không kết quả.

### **Hạn chế các yếu tố thúc đẩy quá trình thoái hóa**

Thoái hóa khớp gối là bệnh cần được điều trị lâu dài, ngay khi có triệu chứng đau vùng gối bạn cần đi khám ngay để được chụp Xquang và cộng hưởng từ, phát hiện và điều trị những tổn thương khớp gối, ngăn ngừa bệnh âm thầm tiến triển. Đối với người bị thoái hóa khớp gối, nhằm tăng cơ bắp, xương khớp dẻo dai, sau khi hết cơn đau cấp, người bệnh nên tập luyện thể dục nhẹ nhàng như bơi lội, tập dưỡng sinh, đi xe đạp... Trong đó, tập đi bộ dưới nước cũng như các động tác thể dục dưới nước là biện pháp được các nhà thấp khớp học khuyên cho bệnh nhân bị thoái hóa gối. Trước và sau khi tập luyện nên có các động tác khởi động và thư giãn cho toàn thân và khớp gối.

Người bệnh cần bổ sung canxi, vitamin D cho xương chắc khỏe. Nên dùng các loại thịt heo, thịt gia cầm, cá biển, tôm, cua sò. Cần bổ sung thêm vitamin D, B, K, acid folic, can xi, sắt có chứa trong các loại rau. Dùng các loại dầu chứa a xít béo omega 3 như: dầu đậu nành, dầu hạnh nhân, dầu ôliu... Tăng cường các loại trái cây như: đu đủ, dưa, chanh, bưởi vì các loại trái này là nguồn cung ứng men kháng viêm và sinh tố C, 2 hoạt chất có tác dụng kháng viêm.

Các bác sỹ cho biết, có thể phòng ngừa và hạn chế các yếu tố thúc đẩy quá trình thoái hóa khớp. Ngay từ khi còn trẻ cần tập thể dục đều đặn, tránh bị dư cân, tránh những động tác quá mạnh, quá đột ngột, nhất là những động tác có thể làm lệch trục khớp và cột sống. Trong ăn uống, cần giảm muối, đường, mỡ; tăng protid, can xi và vitamin. Cung cấp những dưỡng chất cho sụn khớp nhằm giúp tái tạo lại cấu trúc sụn khớp dần bị tổn hại theo thời gian. Điều trị tích cực các bệnh lý của hệ thống xương khớp vì đây là các yếu tố quan trọng thúc đẩy quá trình thoái hóa. Ngoài ra, một vấn đề quan trọng làm chậm quá trình thoái hóa khớp gối là duy trì cân nặng hợp lý để tránh cho khớp gối phải chịu một tải trọng lớn ■



*Đau đầu là chứng bệnh rất phổ biến gây khó chịu, thậm chí ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của con người. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra chứng đau đầu như thời tiết, stress, hạ đường huyết, sử dụng nhiều đồ có chất kích thích như trà, cà phê, bia, rượu; thiếu ngủ; tập thể dục quá sức khiến cho mạch máu giãn nở cũng là nguyên nhân khởi phát cơn*

*và khả năng cơn đau đầu sẽ kéo đến nhanh hơn, hành hạ bạn với cường độ mạnh hơn. Do đó cách hợp lý hơn là nếu đang ở công sở bạn nên tạm thời dừng công việc trong khoảng 10 phút để đầu óc được nghỉ ngơi, thư giãn hoàn toàn. Nếu đang ở nhà thì một giấc ngủ sâu, ngắn trong căn phòng thoáng, yên tĩnh với ánh sáng dịu nhẹ sẽ là giải pháp tuyệt vời để*

*đẩy lùi cơn đau đầu. Khi tỉnh dậy bạn sẽ thấy đầu óc nhẹ nhõm, thư thái. Tiến sỹ Elizabeth Loder, Giám đốc Bệnh viện Boston (Mỹ) cho rằng, nhức đầu là dấu hiệu cho thấy cơ thể cần nghỉ ngơi.*

#### **Uống nhiều nước**

Mất nước là một trong những nguyên nhân làm trầm trọng thêm cơn nhức đầu. Nếu vậy, uống đủ lượng nước và uống từng ngụm nhỏ trong cả ngày sẽ giúp cơ thể lấy lại trạng thái cân bằng, đầu óc sẽ nhẹ nhàng và thoải mái.

#### **Chườm đá**

Chườm đá lạnh là cách để giải quyết tạm thời cơn đau đầu bùng phát, thậm chí có thể giúp nó biến mất hoàn toàn do não bộ bị nhiệt độ lạnh kích thích sẽ chuyển hướng tập trung vào kích thích mới mà tạm thời “buông” sự chú ý đến cảm giác đau. Do đó, khi đau đầu nên tìm một chỗ nằm thoải mái và dùng khăn lạnh đắp lên trán hoặc lấy những viên đá nhỏ cuộn vào khăn chà nhẹ lên trán cho đến khi cảm thấy cơn đau dịu xuống.

#### **Tắm nước nóng**

Buổi sáng thức dậy với cái đầu nặng trĩu, đau buốt thật là khó chịu. Tắm nước nóng dưới vòi hoa sen cũng là một giải pháp tốt. Cách này tỏ ra hiệu nghiệm hơn nhiều nếu

## **NÊN LÀM GÌ KHI BỊ ĐAU ĐẦU**

#### **MINH PHÚ**

*đau đầu. Tuy nhiên, một trong những nguyên nhân phổ biến nhất là do thời tiết thay đổi, đặc biệt là khi thời tiết trở nên nóng hơn, lạnh hơn hoặc có sự thay đổi đột ngột về độ ẩm, áp suất có thể dẫn đến những thay đổi trong quá trình sản xuất các yếu tố hóa học ở não bộ gây ra đau đầu. Khoảng 2/3 các bệnh nhân đau đầu nhận thấy họ có các cơn đau đầu khi đang bị stress hoặc sau stress một thời gian ngắn. Đây cũng là một nguyên nhân phổ biến do lượng hormone giúp đối phó với tình trạng stress đang lưu chuyển trong cơ thể đột ngột giảm xuống khiến các mạch máu giãn ra và co lại gây ra đau đầu.*

Để chế ngự cơn đau đầu hiệu quả cần tìm ra nguyên nhân. Tuy nhiên, áp dụng những cách sau đây có thể giúp bạn làm giảm cơn đau trước khi tìm đến các loại thuốc uống.

#### **Nghỉ ngơi, hạn chế căng thẳng**

Khi có dấu hiệu cơn đau đầu đang kéo đến nếu bạn cố gắng chịu đựng nó để tiếp tục làm việc thì hiệu quả công việc sẽ không cao



cơn đau đầu của bạn có liên quan đến thời tiết lạnh hoặc bệnh xoang. Ngay sau khi tắm, nên dùng bữa sáng nhẹ và thêm 1 tách cà phê. Ngày mới của bạn sẽ được khởi động thật thoải mái, không còn cảm giác đầu đau buốt, khó chịu.

### **Mát xa, bấm huyệt**

Mát xa là phương pháp truyền thống điều trị đau đầu hiệu quả. Dùng tay mát xa vùng trán, đầu, cổ, gáy với lực vừa phải có thể giúp giảm đau tạm thời. Một nghiên cứu được tiến hành ở New Zealand cho kết quả, khi được mát xa những người bị đau nửa đầu có giấc ngủ tốt hơn so với những người cũng bị đau nhưng không được mát xa. Năm 2010 một nghiên cứu ở Tây Ban Nha cũng cho thấy bệnh nhân bị đau đầu có trạng thái tâm lý tốt hơn trong vòng 24 giờ nếu được mát xa 30 phút. Ngoài mát xa thì bấm huyệt cũng là một phương pháp truyền thống tốt giúp chế ngự cơn đau. Bằng cách gây áp lực lên một điểm giữa ngón cái và ngón trỏ trên bàn tay có thể khiến cơn đau giảm rõ rệt. Đây là cách làm rất đơn giản, an toàn nhưng cũng khá hiệu quả mà bạn nên thử.

### **Thưởng thức 1 ly cà phê**

Chất caffeine có tác dụng giảm đau nên 1 ly cà phê khi có dấu hiệu đau đầu cũng là một giải pháp. Tuy nhiên, caffeine là con dao hai lưỡi. Nếu thường xuyên uống hoặc uống quá nhiều sẽ gây mất ngủ dẫn đến đau đầu.

### **Tránh xa ánh sáng gắt, gió và tiếng ồn**

Với những người đang bị đau đầu thì ánh nắng mặt trời, ánh sáng gắt từ bóng điện, ánh sáng nhấp nháy từ đèn nhấp nháy cũng có thể khiến cơn đau trở nên trầm trọng hơn. Ngoài ra với những người bị đau nửa đầu thì gió và tiếng ồn cũng là tác nhân khiến cơn đau hành hạ bạn khủng khiếp hơn. Một nghiên cứu từ Đại học Harvard (Mỹ), năm 2009 đã chứng minh rằng khi nhiệt độ tăng lên 5°C thì nguy cơ bị đau đầu ở những người bình thường tăng lên đến 7,5%. Nguyên nhân được xác định là do nắng nóng gây mất nước trong cơ thể. Bởi

thế để hạn chế cơn đau, người bị đau đầu cần tránh ra nắng, hạn chế tiếp xúc với ánh sáng trực tiếp, với gió và tiếng ồn. Tốt nhất nên nằm nghỉ trong không gian tối, thoáng khí và yên tĩnh.

### **Nói không với máy tính**

Các chuyên gia sức khỏe tin rằng, ngồi trên máy tính suốt nhiều giờ và tập trung tinh thần cao độ làm trầm trọng thêm chứng đau đầu. Vì thế khi đang bị đau đầu hoặc có dấu hiệu cơn đau sắp đến, hãy tạm dừng công việc và rời xa chiếc máy tính. Trong trường hợp công việc cần hoàn thành gấp, bạn cần để đầu óc, mắt được nghỉ ngơi cứ mỗi 30 phút hoặc 1 giờ tùy theo sức chịu đựng của bạn và cường độ cơn đau. Khoảng thời gian tạm xa máy tính này sẽ giúp mắt và thần kinh được thư giãn, giảm căng thẳng, không làm tăng cơn đau.

### **Có chế độ ăn uống hợp lý**

Theo các chuyên gia về sức khỏe, những người thường xuyên bị cơn đau đầu tấn công nên thực hiện chế độ ăn chia nhiều bữa nhỏ trong ngày. Một số nghiên cứu cho thấy, thực phẩm giàu magiê như: cải bó xôi, đậu phụ, dầu ô liu, hạt hướng dương hoặc hạt bí ngô... giúp giảm đau đầu hiệu quả. Tuy nhiên, có một số loại thực phẩm làm gia tăng cường độ cơn đau đầu như đường hóa học (có trong một số thực phẩm như nước ngọt, kem, kẹo cao su... và những loại thuốc có chứa đường aspartame, đặc biệt ở một số người mẫn cảm với các chất làm ngọt sẽ bị đau đầu dù chỉ uống một chút nước giải khát); Thực phẩm chứa cồn (rượu bia và các đồ uống có cồn là tác nhân gây đau đầu do có chứa chất sulfite. Cồn cũng làm tăng lưu lượng máu lên não gây mất nước); Thực phẩm đóng hộp và đồ ăn nhanh (xúc xích, thịt nguội, Lạp xưởng, thịt hun khói, các món ăn nhanh thường có chứa chất nitrit. Đây là chất cần thiết để tăng sự bảo quản tiệt trùng trong bao bì kín. Chất nitrit làm co thắt các mạch máu và dẫn đến chứng đau đầu ở một số người) ■



## ĐIỀU TRỊ TĂNG HUYẾT ÁP: KHÔNG CÒN PHẢI UỐNG CẢ “VỐC” THUỐC

*Có đến 18% bệnh nhân tăng huyết áp (THA) trên thế giới phải uống cả “vốc” thuốc mà không hạ được huyết áp. Tuy nhiên theo PGS.TS. Đỗ Doãn Lợi, Phó Giám đốc Bệnh viện Bạch Mai, với phương pháp điều trị mới bằng năng lượng sóng tần radio qua đường ống thông, bệnh nhân tăng huyết áp kháng trị sẽ không còn phải chịu cảnh nhón mỗi khi uống thuốc nữa.*

PGS.TS. Đỗ Doãn Lợi cho biết, Bệnh viện Bạch Mai đã điều trị thành công bệnh tăng huyết áp kháng trị bằng năng lượng sóng tần radio qua đường ống thông. Đây là cơ sở y tế đầu tiên thực hiện kỹ thuật được đánh giá là tiên tiến trên thế giới, nâng cao hiệu quả điều trị cho người bệnh.

Theo PGS. Lợi, tăng huyết áp là bệnh mạn tính, người bệnh phải theo dõi và kiểm soát bằng thuốc gần như suốt đời, chủ yếu là dựa vào các thuốc hạ áp đường uống với khá nhiều khó khăn về số lượng, số loại thuốc, số lần uống, tác dụng phụ, gây nguy cơ tai biến mạch máu não, suy tim, suy thận... khiến dung nạp điều trị kém và khó kiểm soát tốt được huyết áp, đặc biệt với tăng huyết áp kháng trị.

Nhằm mục đích nâng cao chất lượng

điều trị cho bệnh nhân, Viện Tim mạch, Bệnh viện Bạch Mai đã áp dụng phương pháp điều trị tăng huyết áp kháng trị bằng năng lượng sóng tần radio qua đường ống thông. Phương pháp này sử dụng 2 đường vào động mạch: Một đường vào để đưa điện cực ống thông đốt, một đường vào để đưa ống thông chụp động mạch thận.

Với mỗi bệnh nhân được điều trị bằng phương pháp mới này, Bệnh viện đều theo dõi chặt chẽ nhằm đánh giá tính khả thi, độ an toàn, tính hiệu quả của kỹ thuật triệu đốt thần kinh giao cảm động mạch thận trong điều trị tăng huyết áp kháng trị. Đa số bệnh nhân được áp dụng kỹ thuật này đã đưa được huyết áp xuống con số mong đợi là 140/90mmHg. Đáng mừng là các nghiên cứu không ghi nhận thấy có trường hợp tắc mạch, tai biến mạch máu não mới xuất hiện hay cơn tăng huyết áp cấp tính trong thời gian theo dõi ngắn hạn.

Do đó, bước đầu cho thấy, phương pháp điều trị tăng huyết áp bằng năng lượng sóng tần radio qua đường ống thông có tính khả thi, an toàn, hiệu quả hạ huyết áp đáng kể..., mở ra triển vọng điều trị mới cho bệnh nhân tăng huyết áp ■

(Theo suckhoedoisong.vn)





## HỎI ĐÁP

### **Phụ nữ trung niên không nên ăn nhiều đồ ngọt?**

Đường là thức ăn thông thường trong mọi gia đình, nó có vị ngọt nên nhiều người thích ăn. Ngày nay, người ta có xu hướng ăn nhiều đường hơn. Ví dụ như các loại đồ uống ngọt, bánh kẹo ngọt, gia vị ngọt... là loại thực phẩm thường dùng, do đó, mang lại một căn bệnh gọi là “Triệu chứng tổng hợp ăn ngọt”. Khi phụ nữ trung niên ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ gặp phải một số bệnh không mong muốn như:

**Sỏi mật:** Các nhà nghiên cứu khoa học ở Đại học Y Oakya (Mỹ) mới đây đã phát hiện: những phụ nữ ở độ tuổi 50, ăn quá nhiều chất ngọt dễ dẫn tới sỏi mật và trên 90% bệnh nhân sỏi mật đều là những phụ nữ trung niên béo phì thích ăn đồ ngọt. Các nhà khoa học cho rằng, nếu dùng lượng đường quá nhiều sẽ làm giảm lượng insulin và làm tăng cholesterol. Lượng đường dư thừa sẽ tự động chuyển hóa thành mỡ, làm ảnh hưởng tới sự thèm ăn bình thường, gây cản trở cho việc hấp thụ vitamin, khoáng chất và các chất khác, dẫn tới cơ thể bị béo phì. Đây cũng chính là nhân tố gây ra sỏi mật ở phụ nữ trung niên.

**Ung thư tuyến sữa:** Một số nghiên cứu khác cho thấy, vú của phụ nữ là một bộ máy hấp thụ insulin rất cao, người ăn nhiều đường trong thời gian dài sẽ làm cho insulin trong máu luôn ở trạng thái cao, mà sự sinh trưởng của tế bào ung thư tuyến vú thời kỳ đầu chính là lúc lượng insulin lớn, tạo điều kiện cho tế bào ung thư phát triển nhanh hơn.

Đẩy nhanh sự lão hóa của tế bào: Đường là thức ăn mang tính a-xít, cơ thể khỏe mạnh

luôn duy trì độ kiềm yếu, nếu ăn quá nhiều đường, độ kiềm của cơ thể biến thành trung tính hay tính a-xít yếu sẽ thúc đẩy tế bào nhanh bị lão hóa, làm cho khả năng thích ứng môi trường của con người sẽ kém đi, tóc bạc sớm hơn.

**Giảm lượng can xi:** Ăn nhiều đường sẽ làm cho lượng can xi bị tiêu hao lớn, gây ra hiện tượng xương mất can xi, làm xương loãng, dễ gãy.

Ngoài ra những phụ nữ làm chủ gia đình hoặc nữ viên chức do thích ăn nhiều đường nên thường làm cho tinh thần không phấn chấn, thể lực suy yếu. Đường còn kích thích dạ dày tiết dịch vị, lâu dần sẽ làm tổn thương niêm mạc dạ dày rồi gây ra viêm loét. Như vậy, ăn quá nhiều đồ ngọt sẽ gây béo phì dễ dẫn tới xơ vữa động mạch, bệnh động mạch vành, tiểu đường, sỏi mật, bệnh thận...

### **Không nên nêm mì chính vào món ăn ở nhiệt độ cao?**

Trong đun nấu thông thường, nhiệt độ đun nấu dao động trong khoảng 130 - 250°C, tùy theo các cách chế biến khác nhau. Trong khoảng nhiệt độ trên, các nghiên cứu khoa học cho thấy mì chính không bị biến đổi thành chất không tốt cho sức khỏe.

Nhưng nếu nấu nướng ở nhiệt độ cao khi nhiệt độ trên 260°C. Lúc này các thành phần thực phẩm, nhất là chất béo đều biến đổi thành những chất không tốt cho sức khỏe. Nếu nêm mì chính khi nấu ăn tại nhiệt độ cao có thể biến đổi thành chất không tốt. Đó là lý do vì sao chúng ta thường được khuyên không nên đun nấu ở nhiệt độ quá cao ■

## *Thư mời của Ban Biên tập*

Bản tin Bảo vệ Sức khỏe cán bộ của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương ra đời nhằm cung cấp thông tin chỉ đạo, định hướng, quản lý, chuyên môn nghiệp vụ công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tới các đơn vị trong hệ thống; tạo diễn đàn để các đơn vị học hỏi, trao đổi, phổ biến những thành tựu mới, tham khảo phương thức, mô hình hoạt động tiêu biểu, những phương pháp làm việc hiệu quả; cung cấp các thông tin y - dược học, các thành tựu và tiến bộ y học góp phần nâng cao chất lượng công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trong tình hình mới.

Để có được thông tin đa dạng, phong phú về các hoạt động bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ trong cả nước; thông tin về các lĩnh vực sức khỏe, Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương đề nghị Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh/thành phố cung cấp thông tin, tin, bài, ảnh để đăng Bản tin.

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương trân trọng kính mời các cộng tác viên trong và ngoài hệ thống bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ tham gia viết tin, bài, ảnh cho Bản tin

Tin, bài, ảnh hoặc thông tin xin gửi về Ban biên tập Bản tin theo địa chỉ email: [bantinsuckhoeqb@yahoo.com](mailto:bantinsuckhoeqb@yahoo.com) hoặc trực tiếp gửi về Văn phòng Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương (số 4, Thiền Quang, Hà Nội)

Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương mong nhận được sự cộng tác nhiệt tình, thường xuyên của Ban Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cán bộ các tỉnh/thành phố và các cộng tác viên trong toàn quốc.





Đoàn cán bộ cao cấp của Đảng, Nhà nước tham gia kỳ nghỉ điều dưỡng và kết hợp điều trị bệnh lý đợt II, năm 2015 tại Bãi Lữ Resort, Nghệ An.