

Giáo sư - Tiến sĩ - Nhà giáo Nhân dân
NGUYỄN LÂN DỪNG

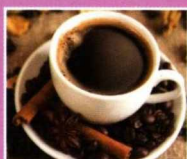
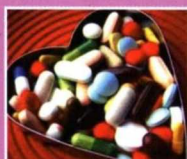
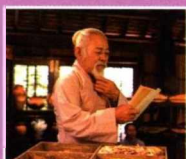


Con hỏi bố mẹ trả lời

(6-15 TUỔI)



SỨC KHỎE-ĐỜI SỐNG



- **Bão từ ảnh hưởng thế nào đến con người và làm sao phát hiện được sớm bão từ?**
- **Hội chứng ống cổ tay là gì? Bệnh này có phải là do dùng máy vi tính nhiều?**
- **Uống cà phê vào mỗi sáng thì có lợi hay có hại cho sức khỏe?**
- **Tại sao các thầy thuốc Đông y thường kiểm tra lưỡi của bệnh nhân?**
- **Tại sao nên uống một ly nước lọc vào mỗi buổi sáng?**

SACHHOC.COM
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



Giáo sư - Tiến sĩ - Nhà giáo Nhân dân
NGUYỄN LÂN DỪNG





Giáo sư - Tiến sĩ - Nhà giáo Nhân dân
NGUYỄN LÂN DŨNG



(6-15 TUỔI)



SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

In lần thứ hai

- **Bão từ ảnh hưởng thế nào đến con người và làm sao phát hiện được sớm bão từ?**
- **Hội chứng ống cổ tay là gì? Bệnh này có phải là do dùng máy vi tính nhiều?**
- **Uống cà phê vào mỗi sáng thì có lợi hay có hại cho sức khỏe?**
- **Tại sao các thầy thuốc Đông y thường kiểm tra lưỡi của bệnh nhân?**
- **Tại sao nên uống một ly nước lọc vào mỗi buổi sáng?**

Thân gửi các anh chị đang làm cha, làm mẹ

Con cái là của cải lớn nhất của chúng ta và cũng là niềm hạnh phúc không gì thay thế được. Trẻ em, nhất là các em ở tuổi thiếu niên thường có rất nhiều câu hỏi muốn được giải đáp. Gặp cái gì các em cũng muốn biết: nó là cái gì, ai nghĩ ra nó, nó hoạt động ra sao...? Có những em đã làm quen với máy tính thì có thể tự tìm câu trả lời, nhưng thế giới Internet quá rộng lớn nên cũng không dễ gì tìm được câu trả lời thỏa đáng.

Còn các bậc cha mẹ thì đâu phải dễ dàng gì trả lời ngay được các câu hỏi của con. Đọc sách cũng còn hạn chế thời gian và bề học là vô cùng. Chính vì vậy yêu cầu học hỏi thêm để tự nâng cao kho tàng kiến thức cho mình và để giúp dễ dàng trả lời trước các câu hỏi của con là chuyện ai cũng mong muốn.

Nhằm đáp ứng yêu cầu này của các bậc phụ huynh, Nhà xuất bản Phụ nữ đã xuất bản bộ sách "Con hỏi Bố Mẹ trả lời". Người biên soạn là GS.TS.NGND. Nguyễn Lâm Dũng, một nhà khoa học đã quen thuộc với rất nhiều người. Ông là nhà Sinh học, đúng hơn chỉ chuyên sâu về Vi sinh vật học, vì vậy để thực hiện biên soạn cuốn sách này Giáo sư đã phải tra khảo các sách Bách khoa toàn thư, nhất là cuốn "Kingfisher Bách khoa thư Thiếu nhi", hay Bách khoa toàn thư mở Wikipedia, các bài viết trên Internet của nhiều chuyên gia từng lĩnh vực khác nhau... Bộ sách gồm ba tập thuộc ba lĩnh vực khác nhau: Khoa học tự nhiên, Khoa học xã hội và Sức khỏe - Đời sống. Tùy theo yêu cầu của bạn đọc mà Nhà xuất bản có thể sẽ in bổ sung thêm nhiều tập tiếp theo (dựa trên các câu hỏi mới do độc giả gửi về cho Nhà xuất bản).

Nếu thấy phần giải đáp nào chưa thỏa đáng chúng tôi rất mong nhận được góp ý để có thể sửa chữa trong những lần in sau.

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

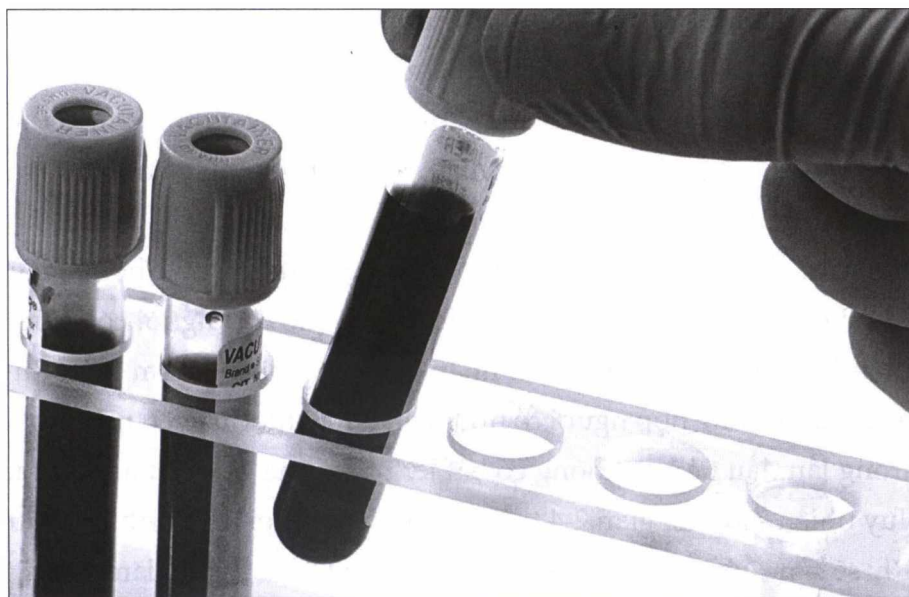




Con người có bao nhiêu nhóm máu và tại sao mọi người cần biết nhóm máu của mình?

Con người có 4 nhóm máu là: O, A, B, AB. Trước đây người ta quan tâm đến nhóm máu vì hai lý do:

1. Để truyền máu khi cần. Cụ thể là: Người có nhóm máu O có thể truyền cho người bất kỳ có nhóm máu O, A, B và AB nhưng lại chỉ nhận được nhóm của mình là O. Nhóm AB có thể nhận được cả 4 nhóm nhưng chỉ truyền được cho nhóm của mình là AB. Còn 2 nhóm A, B thì vừa phải, nghĩa là nhận 2 và cho cũng 2, cụ thể là nhóm A nhận được A và O nhưng cũng cho được A và AB. Nhóm B nhận được B và O, cũng cho được B và AB.





2. Để phục vụ cho ngành pháp y trong vấn đề xác định, loại trừ tội phạm... Hiện khoa học đã tiến xa hơn bằng cách xác định bằng DNA (Deoxyribo Nucleic Acid).

Gần đây các nhà khoa học Mỹ, qua những công trình nghiên cứu tỉ mỉ và rộng rãi đã phát hiện thêm hai ý nghĩa mới của việc biết được nhóm máu: Biết được nhóm máu của mình để điều chỉnh cách sống sao cho tốt nhất và để phòng và chữa nhiều nhóm bệnh một cách hiệu quả nhất.

Một công trình nghiên cứu trên 20.635 người gồm 15.255 nữ và 5.380 nam đủ mọi lứa tuổi đã cho tỉ lệ nhóm máu sau: Nhóm máu O: 44,42%; nhóm máu A: 34,83%; nhóm máu B: 13,61%; nhóm AB: 7,14%. Ngoài ra còn có nhóm máu Rh. Rh viết tắt của chữ Rhesus, các hồng cầu có thể mang ở mặt ngoài một protein gọi là Rhesus. Trên lâm sàng, đây là hệ thống nhóm máu quan trọng nhất sau ABO. Hiện nay trong hệ thống nhóm máu này đã xác định được 50 loại kháng nguyên. Rhesus là một đặc điểm di truyền của mỗi cá nhân và tồn tại suốt cuộc đời. Trong đó, nhóm máu Rh⁻ rất hiếm gặp, ở Việt Nam, nhóm máu Rh⁻ chỉ chiếm 0,04%, còn nhóm Rh⁺ chiếm đến 99,96%. Đặc điểm của nhóm máu Rh này là chúng chỉ có thể nhận và cho người cùng nhóm máu, đặc biệt phụ nữ có nhóm máu Rh⁻ thì con rất dễ tử vong. Người có nhóm máu Rh⁺ chỉ có thể cho người cũng có nhóm máu Rh⁺ và nhận người có nhóm máu Rh⁺ hoặc Rh⁻. Người có nhóm máu Rh⁻ có thể cho người có nhóm máu Rh⁺ hoặc Rh⁻ nhưng chỉ nhận được người có nhóm máu Rh⁻ mà thôi. Trường hợp người có nhóm máu Rh⁻ được truyền máu Rh⁺, trong lần đầu tiên sẽ không có bất kỳ phản ứng tức thì nào xảy ra. Tuy nhiên sau thời gian 2-4 tuần cơ thể của người mang nhóm máu Rh⁻ sẽ sản sinh ra lượng kháng thể (kháng D) đủ lớn để làm ngưng



kết hồng cầu Rh⁺ được truyền vào cơ thể. Sau 2-4 tháng nồng độ kháng thể sẽ đạt mức tối đa, khi đó nếu tiếp tục truyền máu Rh⁺ lần thứ 2 sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng do tai biến truyền máu.

Nhóm máu của con được quyết định bởi gen nhóm máu của cha mẹ, mà gen thì tồn tại thành đôi, hơn nữa còn phân biệt thành gen trội và gen lặn. Do đó nhóm máu của con và cha mẹ có quan hệ nội tại nhất định nhưng không nhất thiết hoàn toàn giống nhau. Trên cơ sở biết nhóm máu của cha và mẹ thì có thể biết được nhóm máu của con:

Nhóm máu cha	Nhóm máu mẹ	Nhóm máu có thể của con	Nhóm máu không thể của con
A	A	A, O	B, AB
A	O	A, O	B, AB
A	B	A, B, AB, O	-
A	AB	A, B, AB	O
B	B	B, O	A, AB
B	AB	A, B, AB	O
AB	O	A, B	AB, O
AB	AB	A, B, AB	O
O	O	O	A, B, AB
B	O	B, O	A, AB



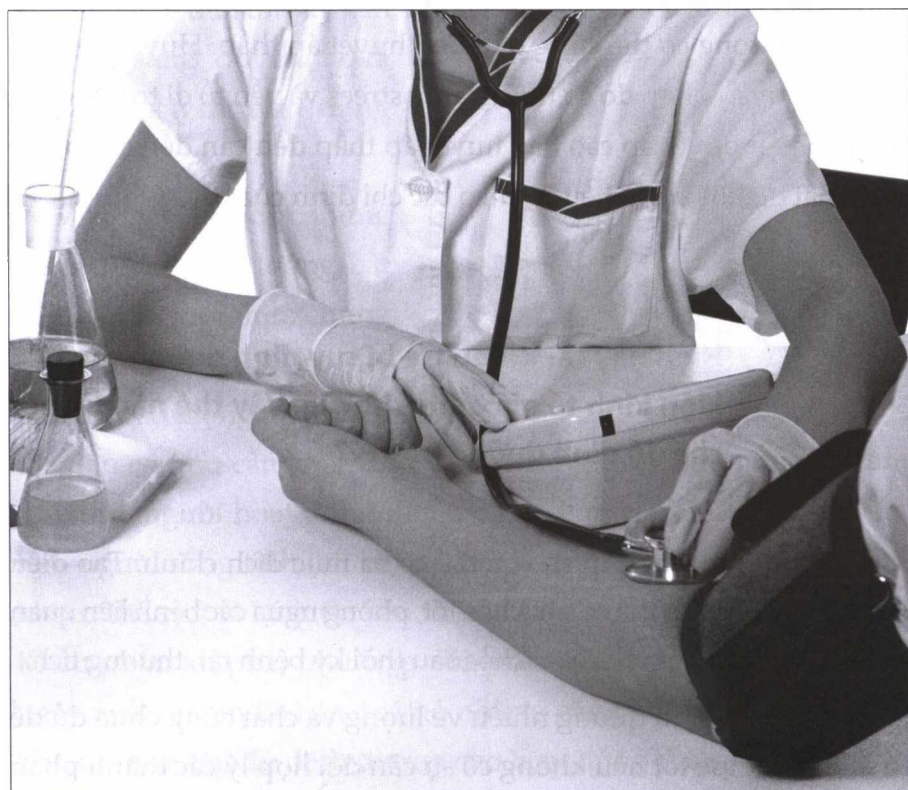


Người bình thường có huyết áp bao nhiêu là tốt và bao nhiêu là xấu?

Huyết áp là áp lực đẩy do sự tuần hoàn của máu trong các mạch máu, và là một trong những dấu hiệu chính cho biết cơ thể còn sống hay đã chết. Khi tim đập, huyết áp thay đổi từ cực đại (áp lực tâm thu) đến cực tiểu (áp lực tâm trương). Một máy đo huyết áp hoặc đồng hồ đo huyết áp là một thiết bị được sử dụng để đo huyết áp, bao gồm một vòng bít bơm hơi hạn chế lưu lượng máu, và một thủy ngân hoặc áp kế cơ khí thủy ngân để đo các áp lực. Máy đo huyết áp thủ công được sử dụng kết hợp với một ống nghe. Thiết bị này được phát minh bởi Samuel Siegfried Karl Ritter von Basch năm 1881. Scipione Riva-Rocci giới thiệu một phiên bản dễ dàng sử dụng hơn vào năm 1896. Năm 1901, Harvey Cushing hiện đại hóa thiết bị và phổ biến rộng rãi trong cộng đồng y tế. Máy đo huyết áp bao gồm một bơm hơi, một áp kế thủy ngân. Huyết áp lý tưởng của một người bình thường là 115/76mm thủy ngân (Hg). Đây là con số thống kê trên 20 triệu người trên thế giới, tại 52 quốc gia khác nhau. Huyết áp cao còn được gọi là "tên giết người âm thầm" vì sau một thời gian huyết áp cao mà không được chữa trị sẽ dẫn đến tổn thương một số cơ quan trong cơ thể, chủ yếu là mạch máu, tim, thận, não và có thể làm người bệnh chết sớm. Triệu chứng chỉ xuất hiện ở cao huyết áp có biến chứng. Với biến chứng ở tim, người bệnh leo lều cao, làm việc cảm thấy mau mệt, tối ngủ phải kê cao gối đầu. Với biến chứng ở thận, người bệnh thấy mệt, yếu, phù chi, tiểu ít. Ngoài ra, trong cơn cao huyết áp cấp, người bệnh có các triệu chứng: Nhức đầu dữ



dội, mờ mắt, ói mửa, co giật, lơ mơ hay hôn mê, đây là triệu chứng đe dọa tính mạng nếu không được cấp cứu kịp thời ở bệnh viện. Do đó để biết có cao huyết áp hay không cần đo huyết áp bằng huyết áp kế. Cao huyết áp hơn mức chuẩn ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe. Khoảng 50% các trường hợp đau tim là xảy ra với những người có huyết cao trong khoảng 125/80 và 140/90mm Hg. Người bị huyết áp thấp có trị số huyết áp tâm thu dưới 90mm Hg và huyết áp tâm trương dưới 60mm Hg, mạch áp có hiệu số thường dưới 20mm Hg (Huyết áp trung bình là 120/80mm Hg). Người bị chứng huyết áp thấp có các biểu hiện: Mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, lả, có cảm giác buồn nôn và rất muốn được nghỉ ngơi, khó tập trung và dễ nổi cáu, lạnh tay chân, suy giảm khả năng tình dục, da nhợt và khô, kèm





theo rụng tóc, thờ dốc nhất là sau khi leo lên cầu thang hay làm việc nặng. Nguyên nhân là do suy giảm hoạt động của tuyến giáp. Khi cơ thể bị thiếu hụt hàm lượng hormon của tuyến giáp, sẽ dẫn tới nguy cơ mắc chứng huyết áp thấp, kèm theo các triệu chứng hoa mắt chóng mặt, rụng tóc. Ngoài ra huyết áp thấp còn có thể do suy giảm glucoza. Nếu hàm lượng đường trong máu giảm xuống dưới mức 2,5mmol/l, cơ thể sẽ có cảm giác mệt mỏi, run rẩy và vã mồ hôi. Một người khỏe mạnh hàm lượng hemoglobin trong máu ở mức 100 mil-liters. Ở nam giới hàm lượng này ở mức 13,5 tới 17,5g/dl còn ở nữ giới là 11,5 tới 15,5g/dl. Khi hàm lượng hemoglobin thấp tức là dưới mức 9g/dl sẽ khiến cho lượng oxy vận chuyển tới não và tim bị suy giảm, có thể làm cho cơ thể choáng váng hoa mắt, chóng mặt. Nếu nhịp tim đập dưới 60 nhịp trong một phút, sẽ không đủ lượng máu và oxy lưu thông trong cơ thể cũng dẫn đến huyết áp thấp. Huyết áp thấp còn có nguyên nhân do cơ thể bị lạnh, stress và yếu tố di truyền. Khi có biểu hiện huyết áp cao hay huyết áp thấp đều cần đến cơ sở y tế gần nhất để khám và điều trị theo các chỉ định của bác sĩ.



Hiện nay rất nhiều trẻ bị suy dinh dưỡng dù điều kiện kinh tế gia đình khá giả. Vậy thế nào là một chế độ dinh dưỡng hợp lý?

Dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể có ba mục đích chính: Tạo điều kiện thuận lợi để cơ thể có sức khỏe tốt, phòng ngừa các bệnh liên quan tới ăn uống và khôi phục sức khỏe sau thời kỳ bệnh tật, thương tích.

Một chế độ dinh dưỡng nhiều về lượng và chất cũng chưa đủ để có một sức khỏe tốt nếu không có sự cân đối hợp lý các thành phần



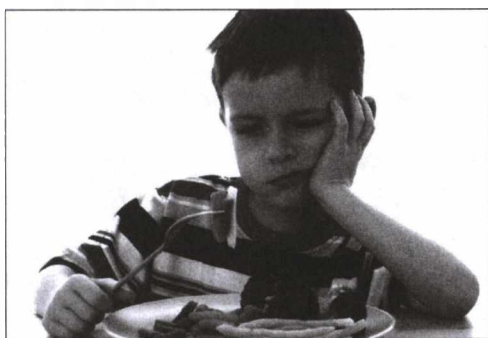
dinh dưỡng. Số lượng thực phẩm cơ thể hấp thụ phụ thuộc các yếu tố xã hội, tâm lý, sinh học của con người. Tâm trạng vui buồn đều có ảnh hưởng tới sự ăn uống và tiêu hóa. Các phản ứng sinh hóa trong cơ thể cũng ảnh hưởng tới sự hấp thụ và chuyển hóa dinh dưỡng.

Một chế độ dinh dưỡng có thể là:

a- *Thỏa đáng*: Khi cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho các hoạt động, chức năng của cơ thể cũng như có dự trữ cho nhu cầu cấp bách.

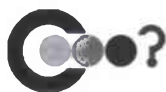
b- *Không đầy đủ*: Khi tiêu thụ ít hơn nhu cầu. Trong trường hợp này, cơ thể sẽ lấy nguyên liệu từ kho dự trữ để nuôi dưỡng và tái tạo tế bào. Kho sẽ vơi dần dần nếu không được bổ sung.

c- *Quá mức*: Khi cung cấp nhiều hơn nhu cầu, sẽ tạo ra tình trạng dư thừa. Chẳng hạn, chất sắt rất cần cho việc tạo huyết cầu tố, nhưng quá nhiều sẽ đưa tới suy gan; năng lượng dư được cơ thể hấp thụ và chuyển sang dự trữ, quá nhiều sẽ gây ra tình trạng béo phì.



Mọi người đều cần những thành phần dinh dưỡng, bất kể tuổi tác, giới tính, chủng tộc, điều kiện sinh hoạt. Tuy nhiên về số lượng thì mỗi cơ thể đều có nhu cầu khác biệt. Cơ thể càng to lớn thì nhu cầu càng cao; một người hoạt động nhiều chắc chắn cần nhiều thực phẩm hơn người sống tĩnh tại; khi ngủ nghỉ, nhu cầu năng lượng giảm; khi cơ thể run vì lạnh thì cần thêm năng lượng để khởi lạnh cóng. Khẩu phần ăn phải phù hợp với mỗi người, không gây cảm giác ngấy ngất mệt mỏi vì ăn quá no nhưng cũng không ăn quá ít, vì sẽ không cung cấp đủ dinh dưỡng cho hoạt động của cơ thể.





Tại sao lại có bệnh “Nước ăn chân”? Có thể chữa trị hoặc phòng tránh bệnh này như thế nào?

Nước ăn chân là một bệnh khá phổ biến ở nước ta, nhất là trong mùa mưa lũ, vùng ngập nước kéo dài bệnh nguyên nhân chính là do chân tiếp xúc thường xuyên với nước. Bệnh không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe nhưng ảnh hưởng đến sinh hoạt và lao động.

Hiện tượng gọi là nước “ăn” chân ấy về thực chất là bệnh nấm kẽ chân, gây ra do tiếp xúc với nguồn nước bẩn chứa phân người và gia súc, lá cây mục nát, xác súc vật chết... Khi không phải mùa lũ lụt, bệnh



này vẫn có thể gặp ở người mồ hôi chân nhiều, rối loạn hệ thần kinh thực vật, giày dép chật làm xước da, mang giày kín thường xuyên... Các kẽ ngón chân có các vết nứt, da trắng bột, rất ngứa. Ngoài ra, còn bong vẩy từng

đám nhỏ, phát triển ở đầu ngón chân hay lòng bàn chân những mụn nước nhỏ, liên kết thành bọng lớn, ngứa và đau, gây lở loét, có thể bội nhiễm sinh mủ, kèm cả viêm móng. Để tránh bệnh nước ăn chân, trước hết phải có nguồn nước sạch để rửa sau mỗi lần lội nước. Đặc biệt buổi tối phải rửa và lau khô các kẽ chân. Nếu cần thận, có thể ngâm chân chừng 10 phút trong nước lá chè (lá già), nước lá ổi, vỏ cây



ổi, vỏ cây bạch đàn, trà... Trong dân gian, để trị nước “ăn” chân, mỗi ngày nên ngâm chân 2 lần, mỗi lần 20 phút với các loại nước sắc nói trên, nhưng sắc đậm hơn, có pha 5% muối ăn. Ngoài ra có thể ngâm với nước phèn chua bão hòa (một cục phèn chua bằng quả trứng trong 1 lít nước sôi) hoặc lấy lá cỏ mực (nhọ nồi), muồng trâu, muồng ngủ già nát, thêm một chén nước vắt lấy nước cốt bôi vào kẽ chân mỗi ngày vài lần; hoặc lấy lá trầu không hoặc búp ổi vò nát, sát nhẹ vào các ngón chân. Còn theo Tây y, bôi các thuốc trị nấm như: thuốc Trosyd (Thioconazol) cream 1%, bôi 1 - 2 lần/ngày trong 4 đến 6 tuần cho khỏi hẳn hoặc Sporiline 1 lần/ngày trong 6 tháng.



Người già rất hay bị đau lưng, nhất là khi trở trời. Vậy làm thế nào để hạn chế được bệnh đau lưng ở người cao tuổi?

Đau lưng là nguyên nhân thứ hai gây đau cho mọi người, đặc biệt là với người cao tuổi... Đau lưng hầu như là một căn bệnh của đời sống gây ra, do thói quen bất thường của người bệnh. Do tư thế đi đứng, nâng nhấc hoặc lôi kéo sự vật nặng không đúng cách, dẫn tới nguy cơ tổn thương cho các thành phần của lưng. Một người đã từng đau lưng thì cũng có nguy cơ tái phát. Các nhà chuyên môn cũng ước lượng là 80% các trường hợp đau lưng có thể phòng ngừa được nếu để ý về tư thế cơ thể hoặc kiến thức căn bản về cột sống. Đau lưng thường do ba nguyên nhân chính gây ra:

- Căng cơ bắp-dây chằng trong các hoàn cảnh như mập phì, có thai, người cao tuổi ít vận động, nâng mang vật nặng mà lại dùng sức mạnh của lưng, tư thế không ngay thẳng, nhiều xúc động mạnh...





- Thoái hóa đĩa đệm.
- Viêm mặt khớp xương.

Ngoài ra, bị chấn thương, u bướu, viêm nhiễm cột sống, nằm ngủ trong vị thế bất thường hoặc nệm quá mềm cũng là nguy cơ gây đau lưng. Người cao tuổi thường hay bị đau lưng vì sự thoái hóa cột sống, cơ bắp dây chằng lỏng lẻo, đốt cột sống dễ bị nghiêng vẹo, đè vào dây thần kinh não tủy, gây ra đau.



Với người già, chỉ khom lưng di chuyển một chậu cây cảnh hoặc cúi xuống bế cháu cũng dễ bị đau lưng. Theo nghiên cứu, 80% người dân đều bị đau lưng một vài lần nào đó trong cuộc đời.

Nên chú ý: Khi mang vật nặng, không nên khom lưng xuống để nhắc vật đó lên, mà nên ngồi xuống, hai tay ôm cầm vật đó rồi từ từ đứng lên qua sức mạnh của đầu gối, như vậy tránh được sự tổn thương cho lưng. Khi vật nặng đặt ở trên bàn, có thể ôm vào bụng hay quay lưng đỡ đồ vật vào lưng để mang đi. Luôn gắng giữ tư thế ngay ngắn. Khi đứng, bụng thót phẳng, hướng xương chậu về phía sau sẽ giúp phần dưới của cột sống vững hơn. Nếu cần đứng lâu thì đặt một chân lên vật cao khoảng 20cm để ngả xương chậu về phía sau. Ngồi lâu cũng gây khó chịu cho lưng. Vì thế thỉnh thoảng nên đứng dậy, đi qua đi lại, thư giãn xương lưng. Tránh ngồi trên nệm ghế quá mềm, nên kê lót lưng với một cái gối nhỏ và để tay trên vật tựa, kéo ghế gần về phía trước để đầu gối cao bằng hông. Nên ngủ trên nệm cứng, nằm nghiêng, đầu gối co thư giãn



thợ hoặc khi nằm ngửa thì lót gối dưới khuỷu chân, gối cao vừa phải để đầu và mình ngang bằng. Quần áo không nên mặc quá bó sát vào người để cơ bắp, xương khớp không bị gò bó. Thường xuyên tập thể dục với các cử động làm thư giãn khớp xương và bắp thịt, tăng cường sức mạnh cho bắp thịt, dây chằng ở lưng. Buổi sáng ngủ dậy, trước khi



bước ra khỏi giường nên tập các cử động xoay người qua lại để thư giãn lưng. Sau một đêm nằm ngủ, xương khớp, bắp thịt cứng lại, nếu đứng dậy ngay có thể té ngã, gây tổn thương cho lưng và các phần khác của cơ thể. Không hút thuốc lá vì nicotine làm giảm máu lưu thông tới lưng khiến cơ khớp yếu. Béo phì cũng dẫn đến đau lưng, hai phần ba người bị đau lưng kinh niên đều bị béo phì nên người già cần lưu ý tránh bị tăng cân, béo phì.



Biểu hiện của bệnh Alzheimer là như thế nào? Y học hiện đại đã tìm ra phương pháp điều trị được bệnh này chưa?

Alzheimer là một chứng mất trí phổ biến nhất. Vào năm 1906, lần đầu tiên bác sĩ tâm thần và thần kinh học người Đức Alois Alzheimer đã chỉ ra căn bệnh này không thể chữa được, mang tính thoái hóa và gây tử vong. Căn bệnh này được đặt theo tên ông. Năm 1901, Alois Alzheimer trình bày trường hợp của bệnh nhân Auguste D, 50 tuổi,





bị mất trí. Trong thế kỷ 20, từ “bệnh Alzheimer” thường chỉ dùng để định bệnh cho những người mất trí tuổi 45 đến 65 (“lần trước khi già”, “lần sớm”). Những người lớn tuổi hơn mà bị mất trí được coi là chuyện thông thường, do tuổi cao làm “não bộ tê cứng”. Trong những năm 1970 - 1985 khoa học nhận thấy người mất trí ở các lứa tuổi khác nhau lại có triệu chứng lâm sàng giống nhau. Bệnh này thường xuất hiện ở người trên 65 tuổi, tuy nhiên dạng Alzheimer sớm dù không phổ biến nhưng có thể xảy ra sớm hơn rất nhiều. Năm 2006 có 26,6 triệu người mắc bệnh Alzheimer trên toàn thế giới. Dự đoán tỉ lệ mắc Alzheimer trên thế giới sẽ là 1/85 vào năm 2050. Mặc dù các trường



hợp bệnh Alzheimer có đặc điểm riêng biệt đối với mỗi cá nhân, dù có nhiều triệu chứng tương đồng xuất hiện sớm nhưng khi quan sát thường nhầm lẫn với các bệnh liên quan đến tuổi già, hoặc biểu hiện của stress. Trong giai đoạn đầu, triệu chứng phổ biến nhất được

công nhận là không có khả năng để nhớ được việc vừa xảy ra. Khi nghi ngờ mắc bệnh Alzheimer, chẩn đoán thường được thực hiện bằng cách đánh giá hành vi và kiểm tra nhận thức, có thể kèm theo chụp cắt lớp não. Khi bệnh tiến triển, các triệu chứng bao gồm sự nhầm lẫn, khó chịu, thay đổi tâm trạng, mất khả năng phân tích ngôn ngữ, mất trí nhớ dài hạn, suy giảm các giác quan. Dần dần, cơ thể sẽ mất đi một số chức năng, cuối cùng dẫn đến cái chết. Bệnh Alzheimer có thể phát triển tiềm tàng trong một thời gian dài trước khi xuất hiện



những triệu chứng có thể phát hiện được bệnh. Thông thường khi các triệu chứng này bộc lộ, người bệnh chỉ có thể sống được khoảng 7 năm, dưới 3% bệnh nhân sống thọ thêm 14 năm sau khi phát hiện bệnh. Hiện nay khoa học vẫn chưa hiểu rõ nguyên nhân và tiến triển của bệnh Alzheimer. Nghiên cứu cho thấy căn bệnh này có liên quan với các mảng và đám rối trong não. Các phương pháp điều trị hiện tại chỉ giúp giảm một phần nhỏ triệu chứng bệnh, chưa có phương pháp trị liệu nào có thể ngăn chặn hoặc làm chậm tiến triển của bệnh. Tính tới thời điểm 2008, đã có hơn 500 thử nghiệm



lâm sàng nhằm tìm kiếm phương pháp chữa trị bệnh Alzheimer, nhưng vẫn chưa biết có kết quả nào khả quan trong các phương pháp đã được thử nghiệm. Một số thói quen sống đã được đưa ra khuyến cáo nhằm phòng ngừa bệnh Alzheimer, nhưng cũng chưa có đủ chứng cứ cho thấy những khuyến cáo này có thể làm giảm sự thoái hóa não. Các kích thích thần kinh, thể dục, và một chế độ ăn cân đối đã được khuyến cáo nhằm phòng ngừa cũng như một cách để hỗ trợ điều trị bệnh. Vì bệnh không thể chữa khỏi cho nên người bệnh phải được chăm sóc bởi những người thân trong gia đình. Đây quả thực là những áp lực rất lớn về mặt xã hội, tâm lý, sức khỏe, kinh tế đối với cuộc sống của những người chăm sóc. Ở các nước phát triển, Alzheimer là một trong những bệnh tốn kém nhất cho xã hội.





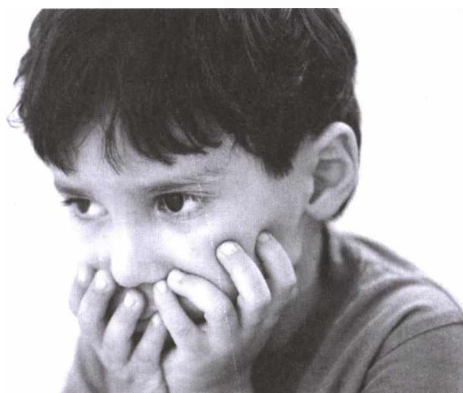
Một số đứa trẻ có biểu hiện khác thường, như chậm chạp, kém linh hoạt so với bạn bè, bồn chồn, ít cởi mở, ít vui vẻ dù vẫn ăn ngủ bình thường, sức khỏe tốt. Đây là biểu hiện của bệnh gì và cần điều trị ra sao?

Những biểu hiện trên có thể là biểu hiện của bệnh tăng động giảm chú ý (*Attention-deficit hyperactivity disorder-ADHD*). Tại Phòng Tham vấn Tâm lý trẻ em - Bệnh viện Tâm thần Trung ương 2, mặc dù mới triển khai khám và điều trị các rối nhiễu tâm lý trẻ em trong vòng một năm, tỉ lệ trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý đến với phòng cũng chiếm 10% trẻ đến khám và điều trị tâm lý. Điều đặc biệt là chứng tăng động ở trẻ nam nhiều hơn trẻ nữ với tỉ lệ nữ/nam là 1/5-6. Tuy tỉ lệ trẻ bị bệnh ngày càng cao, nhưng trong nhiều cộng đồng xã hội người ta vẫn chưa biết đến, kể cả những cộng đồng có liên quan trực tiếp như ngành giáo dục và y tế.

Thế nào là một trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý? Trẻ mắc chứng tăng động giảm chú ý thường khó tập trung chú ý trong một khoảng thời gian nào đó. Chúng thường dễ bị phân tán bởi những tác động bên ngoài, chẳng hạn như tiếng ồn hoặc sự chuyển động và xao nhãng những công việc đang làm. Những sự khuấy động trong khi trẻ đang tập trung như thế có thể làm cho “ngắt mạch” và trở nên mơ màng, mông lung trong thế giới riêng của nó. Thường thì những trẻ mắc chứng bệnh này đều có mức độ hoạt động cao hơn so với trẻ cùng độ tuổi. Chúng hoạt động không ngơi nghỉ lúc nào, luôn cựa quậy và rất khó ngồi yên được một lúc lâu. Chúng không



tập trung chú ý nhiều đến một hoạt động cụ thể mà luôn luôn di chuyển sự tập trung chú ý sang nhiều hoạt động liên tiếp. Phần lớn những trẻ em này, đặc biệt đối với những trẻ hiếu động, thường hay tỏ ra bốc đồng và hăng hái. Chúng luôn tìm một việc gì đó để làm tiếp theo, và cứ thế là làm, không cần suy nghĩ xem việc chúng đang làm là việc gì. Chúng là những trẻ chỉ nghĩ theo ngẫu hứng, không biết sắp đặt và không làm theo những công việc hàng ngày đã dự tính



trước. Người ta thường dùng từ “trẻ vụng về” để chỉ chứng bệnh này vì trẻ biểu hiện quá nhiều trục trặc trong sự phối hợp động tác trong sinh hoạt. Gặp khó khăn trong phối hợp động tác làm trẻ chậm tiếp thu và không thể thực hiện được những hành động tự chủ một mình. Trẻ mắc chứng bệnh này đặc biệt gặp khó khăn trong việc lưu giữ thông tin nghe hoặc nói, do đó, khi chúng học được một điều mới nếu khoảng một hai tuần sau điều đó được nhắc lại chúng cũng không thể nào nhớ lại được. Đa số trẻ mắc hội chứng tăng động giảm chú ý thường có biểu hiện cá tính ương ngạnh. Chúng thường có thái độ cố chấp và phản kháng lại những sự thay đổi của môi trường chung quanh hoặc thay đổi của những sự việc mà chúng đã quen thuộc. Chúng cảm thấy làm những công việc mà chúng thường làm sẽ dễ hơn, và vì thế, chúng rất miễn cưỡng phải chấp nhận sự thay đổi. Điều này đưa đến những cơn bốc đồng và thay đổi tính khí. Trẻ bị hội chứng tăng động giảm chú ý thường dễ có





khuynh hướng hay gây gổ, sinh sự với người khác. Do đó, chúng sẽ thường xuyên bị hăm dọa hơn những trẻ khác dù ở ngay chính trong môi trường của chúng. Những trẻ bị mắc chứng tăng động giảm chú ý cũng thường bị rối loạn trong việc thềm ăn. Trẻ hiếu động thái quá sẽ bị thềm ăn và thềm uống nhiều hơn trẻ thường, vì chúng cần rất nhiều năng lượng để hoạt động. Một nét khá nổi bật trong phần lớn những trẻ bị hội chứng tăng động giảm chú ý là



chúng diễn đạt từ ngữ chậm. Những trẻ này phát triển khả năng nói bình thường như những trẻ khác vào những năm đầu, nhưng về sau thì khả năng phát triển đó chậm lại, đặc biệt là trong cấu trúc câu và diễn đạt bằng lời nói. Những đứa trẻ này thường cần sự giúp đỡ

nhiều hơn của cha mẹ và thầy cô để chúng có thể bình tĩnh và chú ý đến công việc ở nhà, ở trường. Tiến triển của bệnh có tốt hay không phụ thuộc rất nhiều vào thái độ, sự giúp đỡ của gia đình và nhà trường nơi trẻ học tập. Tăng động giảm chú ý là một hội chứng bệnh lý, tùy từng trường hợp mà nhà điều trị có thể kết hợp điều trị thuốc với các liệu pháp tâm lý.





Vi sao khi đi xe ô tô lại có những người bị say xe, nên khắc phục bằng cách nào?

Say xe là hiện tượng khá phổ biến. Những người ít đi xe, trẻ em từ 2-12 tuổi, phụ nữ là những đối tượng dễ bị say xe. Người say thường chóng mặt, choáng váng, đứng không vững, mệt mỏi, buồn nôn. Nguyên nhân do não nhận được các thông tin trái ngược nhau từ mắt và tiền đình, cơ quan chịu trách nhiệm về sự cân bằng của cơ thể. Đôi khi say chỉ là do tâm lý, nếu ai đó nghĩ rằng mình dễ bị say xe thì họ có nguy cơ mắc phải hiện tượng này cao hơn người khác. Đối với một chuyến đi hàng trăm cây số, dù là người khỏe mạnh cũng cảm thấy mệt mỏi. Bởi vậy, chuẩn bị thể lực tốt trước khi đi là điều quan trọng. Trước và trong khi đi không nên ăn quá no hoặc uống các loại nước có gas vì chúng dễ gây cảm giác buồn nôn. Các chuyên gia khuyến cáo nên ăn nhẹ, sử dụng các loại bánh quy khô, bánh mì để hút dịch dạ dày. Nên nhai một nhánh gừng hoặc ngậm kẹo gừng, bởi chúng có tác dụng ức



chế thần kinh trung ương, giảm sự hoạt động của Histamine dẫn đến giảm co thắt cơ trơn, giảm dị ứng với các protein lạ, chống say xe. Hãy để nghị được ngồi phía trên, gần cửa thông gió. Hãy nhìn





thẳng về phía trước. Đọc sách cũng khiến dễ bị say xe vì lúc đó tầm nhìn của bạn cố định, trong khi tai và cơ thể lại thu được tín hiệu chuyển động, bởi thế bạn sẽ chóng mặt. Nghe nhạc hoặc nói chuyện với mọi người xung quanh sẽ giúp bạn phân tâm, quên đi cảm giác say và mệt mỏi. Giải pháp dùng bông bịt tai, đắp khăn lạnh lên trán và chìm vào giấc ngủ sẽ làm hành trình ngắn lại và là cách giữ sức tốt nhất. Cuối cùng là sử dụng thuốc chống say. Đối với những người không muốn uống thuốc có thể sử dụng miếng dán dưới tai.



Có phải nắng buổi sáng sớm tốt cho cơ thể còn nắng trong ngày lại có hại?

Tắm nắng là việc rất quan trọng với trẻ đang tuổi lớn, nhất là với trẻ nhỏ. Chúng ta biết rằng Vitamin D đóng vai trò quyết định trong việc phát triển xương trẻ em, nó còn giúp trẻ sơ sinh tránh tình trạng



vàng da. Tuy nhiên, cơ thể trẻ chỉ nhận khoảng 20% lượng vitamin D từ thức ăn, 80% còn lại được tổng hợp qua da dưới tác dụng của ánh mặt trời. Để bù đắp lượng vitamin thiếu hụt từ chế độ ăn, cần cho trẻ tắm nắng hàng ngày. Khi mặt trời tiếp xúc với da, tia tử ngoại B (UVB) sẽ tạo ra vitamin D. Việc thúc đẩy quá trình tổng hợp vitamin D từ ánh nắng mặt trời giúp củng cố da và niêm mạc, giúp trẻ thích nghi với môi trường sống, tăng sức đề kháng, chống lại bệnh truyền nhiễm. Trẻ sau sinh 1 tuần có thể bắt đầu cho trẻ tắm nắng ngay. Mùa hè, trẻ nhỏ nên tắm nắng vào khoảng từ 8 - 9h sáng. Lúc này, lớp khí quyển mỏng hơn, lượng hơi nước bốc lên giảm nên tia tử ngoại từ ánh sáng mặt trời nhiều. Vào mùa lạnh, có thể tắm nắng cho trẻ từ 9 - 10h sáng nhưng tốt nhất là khoảng từ 15 - 17h chiều vì buổi sáng lạnh, trẻ dễ mắc bệnh về đường hô hấp. Tuy nhiên cần lưu ý những vấn đề sau:

- Không để ánh nắng chiếu thẳng vào đầu, mặt và mắt để tránh tia cực tím có hại cho mắt và não ở trẻ. Tránh buổi trưa nắng gắt, nhiều bức xạ tử ngoại có hại, nhiệt độ cao, làm thương tổn đến da và sức khỏe của trẻ.

- Khi trẻ đang bị các bệnh cấp tính, bệnh nội tiết như basedow, eczema, hecpet, phải dùng kháng sinh nhóm Quinolon, nhất thiết không được tắm nắng.

- Sau khi tắm, phải kịp thời lau khô mồ hôi và cho trẻ uống một chút nước bổ sung. Tiếp đến, cho trẻ nghỉ chừng 20 - 30 phút rồi tắm nước ấm cho trẻ.

- Nên mặc ít áo cho trẻ, để hở vùng da càng nhiều càng tốt.

- Mùa đông vẫn có thể tắm nắng cho trẻ nếu trời có nắng. Tuy nhiên, nên tránh những ngày thời tiết bất thường hoặc vào thời điểm giao mùa.





- Chọn nơi thoáng đãng, ít bụi bẩn, tiếng ồn, nơi nhận được nhiều ánh nắng để tắm cho trẻ. Tuyệt đối tránh chỗ gió lùa, chỉ nên mở một cánh cửa hướng có nắng.

Với người lớn phơi nắng cũng tốt nhưng vẫn phải lưu ý tránh bị thương tổn da do tia tử ngoại, quá độ có thể dẫn đến ung thư da. Nên dùng các loại kem chống nắng có bán trên thị trường.



Khói thuốc lá có hại cho người xung quanh đến mức nào mà cấm không được hút thuốc nơi công cộng, chỗ làm việc...?

Từ thập niên 70 của thế kỷ XX, các bác sĩ nhi khoa khi nghiên cứu ảnh hưởng độc hại của môi trường nhiễm khói thuốc lá đối với trẻ em đã nhận thấy, những trẻ sống chung với người nghiện thuốc (bị xông khói thuốc triền miên) thường mắc các bệnh đường hô hấp (viêm họng, viêm phế quản, hen...) phải nằm viện, chức năng hô hấp suy yếu và chậm phát triển.

Năm 1981, lần đầu tiên các nhà khoa học công bố kết quả nghiên cứu cho thấy, nguy cơ ung thư phổi tăng ở những trẻ em phải thường xuyên hít thở không khí nhiễm khói thuốc lá.

Năm 1986, hai bản tường trình tại Mỹ (một của Bộ Y tế, một của Viện Hàn lâm khoa học) dựa trên kết quả 12 công trình nghiên cứu đã kết luận rằng, việc thường xuyên hít thở không khí nhiễm khói thuốc lá của người khác có thể dẫn đến ung thư phổi ở những người không hút. Tuy nhiên, kết luận trên chưa thực sự có sức thuyết phục vì chỉ mới được thực hiện trên gần 1.000 bệnh nhân. Từ đó, đã có hơn 16 công trình nghiên cứu tiến hành trên gần 3.000 bệnh nhân



nữa được công bố. Qua đó, người ta thấy rằng nhận định năm 1986 của các nhà khoa học là đúng.

Chính quyền Mỹ hiện đã chính thức xác định rằng, không khí nhiễm khói thuốc lá tại nơi làm việc là nguyên nhân gây ung thư phổi cho những người không hút thuốc phải hoạt động trong môi trường đó. Về sau, tại phương Tây đã diễn ra một số vụ kiện lớn về thuốc lá:

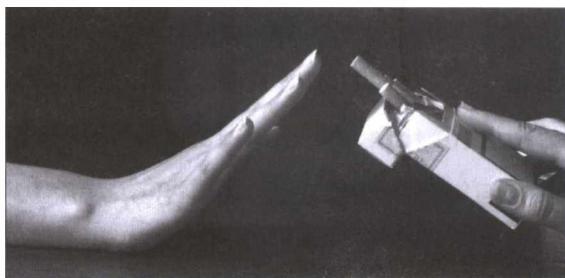
- Năm 1991, một số hãng thuốc lá lớn của Mỹ bị 60.000 tiếp viên hàng không kiện tập thể, đòi bồi thường 5 tỉ USD, vì tuy họ không hút nhưng phải thường xuyên hít thở khói thuốc lá của các hãng này trong khi làm nhiệm vụ nên bị ảnh hưởng đến sức khỏe. Đến năm 1997, các hãng bị kiện phải bồi thường 300 triệu USD.

- Trong năm 1997, một vụ kiện tập thể khác do 500.000 người nghiện tiến hành, đòi các nhà sản xuất thuốc lá bồi thường 200 tỉ USD. Tòa án thành phố Miami, bang Florida, vẫn đang xem xét.

Một cuộc điều tra tiến hành trong 5 năm trên 5.000 người hơn 48 tuổi (công bố năm 1998) cho thấy, không chỉ những người nghiện mà cả ở những người phải thường xuyên hít thở không khí chứa khói thuốc lá, nguy cơ bị giảm thính lực (tai bị nghễnh ngãng) tăng 70%.

Đầu năm 1999, một hãng thuốc lá nổi tiếng ở phương Tây đã phải bồi thường 80 triệu USD cho gia đình một bệnh nhân chết vì ung





thư phổi sau khi hút thuốc lá của hãng này trong 40 năm liền.

- Trong số 16 công trình nghiên cứu bổ sung nói trên, đã có 10

công trình chuyên theo dõi những trường hợp phụ nữ không hút nhưng chồng họ lại nghiện thuốc lá. Kết quả là nguy cơ ung thư ở người vợ bằng 1/3 người chồng.

- Một nghiên cứu của Australia công bố tháng 5/1999 cho thấy, những người không nghiện nhưng thường xuyên phải hít thở khói thuốc lá của người khác (nơi làm việc, trong gia đình, nhất là giữa vợ chồng) có nguy cơ đột quỵ cao gấp đôi người bình thường.

Chính vì những tác hại của thuốc lá và nguy cơ từ việc hút thuốc lá thụ động (hít khói thuốc từ người khác) mà hiện nay tại các nơi công cộng đã cấm hút thuốc lá.



Tại sao “Đói chó tắm lâu, ăn no chó gọi đầu?”

Tắm gội trong 1 số hoàn cảnh sẽ có hại hơn là có lợi.

Huyết áp quá thấp: Bởi vì khi tắm nhiệt độ của nước tương đối cao, khiến cho huyết quản mở rộng, người có huyết áp thấp rất dễ bị kiệt sức. Khi đói huyết áp thường hạ thấp.

Sau khi uống rượu: Tắm sau khi uống rượu, do lượng đường trong máu bị giảm xuống đột ngột, rất dễ bị hoa mắt, chóng mặt, cơ thể mất hết sức lực, khi nghiêm trọng có thể dẫn đến hôn mê do hạ đường huyết.



Sau khi ăn: Tắm nước nóng sẽ khiến các mạch máu trên bề mặt da bị giãn nở, khiến cho máu chảy trên bề mặt da nhiều hơn, trong khi các mạch máu tới hệ tiêu hóa lại bị giảm. Tắm khi đói, lúc đường huyết giảm, dễ bị ngất, choáng.



Sau khi làm việc mệt nhọc: Bất luận là lao động thể lực hay lao động trí óc, đều cần có khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn trước khi tắm. Do não hoạt động mạnh, cần lượng lớn máu, trong khi tắm lại đẩy máu dồn về da sẽ có thể gây choáng, ngất do thiếu máu lên não.



Bệnh dị ứng cây cảnh là gì? Bệnh này có chữa được không?

Có một số người có thể bị dị ứng do cây cảnh. Có người ở 5 - 10 phút trong phòng khách tự nhiên mắt bị cay ngứa và mũi chảy nước. Hiện tượng này chỉ chấm dứt khi đi sang phòng khác. Các bác sĩ tìm ra nguyên nhân gây dị ứng là do cây sung trồng cạnh cửa sổ. Có cháu bé 3 tháng tuổi vào viện trong tình trạng mẩn ngứa khó thở,





suy hô hấp. Nguyên nhân được tìm ra là do mẹ cháu trồng rất nhiều cây cảnh, đúng lúc các cây này (lan, nhài, quỳnh...) đua nhau nở hoa và cháu bị dị ứng do phấn hoa. Dị ứng có thể là nổi mề đay, viêm mũi, chảy

nước mắt và ngứa, hắt hơi, khó thở, thậm chí lên cơn hen phế quản. Bởi vậy, người nào có những biểu hiện dị ứng với cây cảnh thì cần chú ý ngay tới những cây cảnh trong nhà, hoặc bên cửa sổ phòng ngủ. Bình thường rất ít người dị ứng với cây cảnh mà thường chỉ có dị ứng với phấn hoa. Ngoài ra có người chỉ dị ứng với cây này, nhưng không dị ứng với cây kia; với những người đó không nên trồng cây cảnh trong nhà.



Tại sao một số người thường xuyên bị chuột rút và rất đau ở cơ bắp chân? Bệnh này có nguy hiểm gì không?

Chuột rút, hay vọp bẻ, là cảm giác đau gây ra bởi sự co rút, thường là cơ cơ. Nó có thể do lạnh hay hoạt động quá sức. Việc sức khỏe giảm sút hoặc bị ngộ độc cũng có thể gây ra chuột rút. Có hai nguyên nhân chính dẫn đến chuột rút. Nguyên nhân thứ nhất là thiếu oxy đến cơ, nguyên nhân thứ hai là thiếu nước và muối ăn. Các rối loạn điện giải có thể gây ra chuột rút của cơ, đặc biệt là khi hạ canxi máu (thiếu canxi) hoặc hạ kali máu (thiếu kali) (chẳng hạn



như khi ra mồ hôi quá nhiều mà không được bù đắp). Ở phụ nữ, trong kì kinh nguyệt cũng gây ra chuột rút ở mức độ nhất định tại vùng bụng gây đau lan tỏa ra thắt lưng và đùi.



Lý do là máu phải chảy qua cổ tử cung nhiều hơn. Một số phụ nữ mang thai cũng hay bị chuột rút, nhiều khi vào ban đêm. Chuột rút có thể xảy ra với những vận động viên thể thao hoạt động với cường độ cao, mất nước và khoáng chất do ra mồ hôi nhiều, ảnh hưởng đến thành tích thể thao. Chuột rút nguy hiểm nếu xảy ra trong khi bơi lội, cơn đau do chuột rút có thể dẫn đến giảm khả năng bơi và nghiêm trọng hơn là tử vong do chết đuối. Để phòng tránh chuột rút, có thể uống nhiều nước, ăn đủ muối khoáng. Trước khi bơi lội hay hoạt động thể thao, cần khởi động để điều hòa tuần hoàn máu, tránh tiếp xúc với nước lạnh đột ngột để giảm nguy cơ máu khó tuần hoàn, ăn uống đủ dinh dưỡng (đủ calo) để giữ ấm cơ thể. Trong bơi lội cần tập nằm nổi trên nước không cử động để phòng khi bị chuột rút.



Có phải những người hay ngủ ngáy sẽ kéo dài được tuổi thọ?

Tuổi thọ không liên quan gì đến việc ngáy khi ngủ. Một trong những nguyên nhân gây ngủ ngáy là chứng béo phì, các lớp mỡ dày cộm ở cuống họng đã làm thay đổi cấu trúc họng, gây cản trở không





khí lưu thông. Nam giới và phụ nữ tuổi mãn kinh thường hay ngáy nhất. Khi ngủ, phần mềm của hàm ếch và lưỡi nhỏ sẽ chùng xuống và rung lên mỗi lần không khí chạy qua, gây nên tiếng ngáy. Một số nguyên nhân dẫn đến ngáy khi ngủ:

- Hút thuốc lá làm cho niêm mạc ở cuống họng sưng lên, gây nghẹt và hẹp đường thông khí.

- Bệnh viêm xoang và nghẹt mũi mãn tính khiến người bệnh phải thở bằng miệng.

- Uống rượu và dùng thuốc ngủ nhiều.

- Khi béo mập, các lớp mỡ dày cộm lên cuống họng làm thay đổi cấu trúc, thu hẹp và cản trở không khí. Ở người béo, cổ bệnh hoặc giáp trạng bị viêm sưng cũng dễ bị ngủ ngáy. Người ngáy thường bị ngưng thở một thời gian khá lâu, do các phần mềm và niêm mạc của



cuống họng làm nghẹt khí quản, hai lá phổi và não bị thiếu dưỡng khí. Khi đó, não sẽ phát ra tín hiệu làm giãn nở cuống họng và khí quản, làm cho quá trình hô hấp trở lại bình thường. Nếu những rối loạn diễn ra liên tục sẽ gây ra chứng

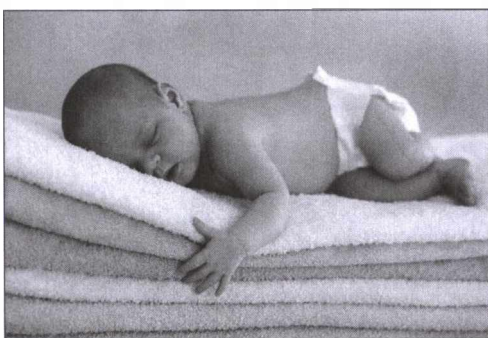
ngưng thở khi ngủ, khiến giấc ngủ không ngon và thời kỳ ngủ say bị ngắt quãng. Hậu quả là bộ não không nghỉ ngơi hoàn toàn sau một ngày hoạt động, khiến người bệnh trở nên bồn thần, mệt mỏi. Nghiêm trọng hơn là sóng điện não bị xáo trộn, làm người bệnh giảm trí nhớ, năng suất làm việc giảm, mệt mỏi, khó tập trung và ngủ gật ban ngày...





Có phải khi ngủ nên cởi bớt quần áo sẽ có lợi hơn cho sức khỏe?

Trong giấc ngủ, cơ thể được phục hồi để loại bỏ các độc tố. Ngoài ra, giấc ngủ cũng tạo cơ hội cho hệ thống miễn dịch sản xuất kích thích tố miễn dịch của cơ thể. Chính vì vậy trong khi ngủ nên mặc quần áo rộng hoặc cởi bỏ bớt quần áo có thể giúp tăng tốc hiệu suất làm việc của các cơ quan trong quá trình phục hồi cơ thể khi ngủ, giúp tránh được một số bệnh tật và vùng kín trở nên thông thoáng. Phụ nữ chỉ nên mặc áo ngực ít hơn 12 giờ mỗi ngày để không gây tổn hại đến sức khỏe và hạn chế ung thư vú. Với nam giới, tinh hoàn không thể hoạt động tốt ở nhiệt độ quá nóng. Chúng chỉ sinh tinh tối ưu trong nhiệt độ mát hơn so với các bộ phận khác của cơ thể.



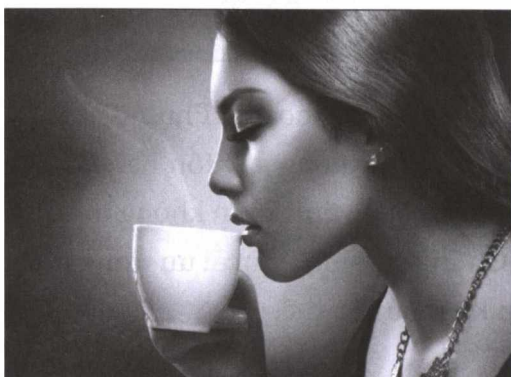
Uống cà phê vào mỗi sáng thì có lợi hay có hại cho sức khỏe?

Với những người không bị mất ngủ thì việc uống 1 đến 2 ly cà phê mỗi ngày có thể giúp cơ thể sáng khoái, linh hoạt. Tuy nhiên, dùng thường xuyên với liều cao hơn có thể gây nghiện, làm gia tăng





những đáp ứng stress, suy giảm hệ miễn dịch và tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, tim mạch ở những người có nguy cơ cao. Hệ thần kinh trung ương rất nhạy cảm với cà phê. Liều từ 100 đến 200mg gây hưng phấn thần kinh giúp suy nghĩ linh hoạt, kích thích



tuần hoàn và hô hấp. Tuy nhiên với liều cao hơn, 4 hay 5 ly cà phê trong 1 buổi có thể gây buồn nôn, căng thẳng, hồi hộp, tim đập dồn dập, mất ngủ. Tùy từng người, những triệu chứng này có thể kéo dài từ 4 đến 8 giờ sau đó. Trong dược khoa, caffeine là một loại thuốc có tác dụng kích thích tuần hoàn và hô hấp, lợi tiểu nhẹ, có thể dùng để trợ tim hoặc giúp dễ thở. Do tác dụng kích thích thần kinh, cà phê làm tăng tiết những hormone stress như adrenalin, cortisol nên có thể

tăng cường khả năng “chống trả hoặc bỏ chạy” giúp ta năng động, linh hoạt và thêm công suất cơ bắp để làm giảm tạm thời sự mệt mỏi. Cà phê có thể giúp giải tỏa sự buồn tẻ và cá buồn ngủ của những công việc đơn điệu như lái xe, canh gác, trông trẻ, chăm sóc người ốm. Tuy nhiên khi sử dụng nhiều cà phê, những kích hoạt liên tục sẽ gây ra nhiều phản ứng độc hại.

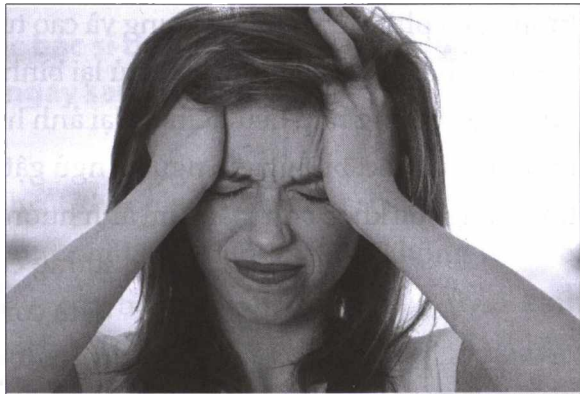




Có cách nào không cần dùng thuốc mà qua được cơn đau nhức đầu?

Trong y học, đau đầu là triệu chứng đau nhức ở phần đầu do nhiều chứng bệnh khác nhau gây ra. Đau đầu là do sự xáo động trong các cấu trúc

nhạy cảm đau trong đầu. Bản thân bộ não không nhạy cảm với đau, vì nó không có thụ thể cảm nhận đau. Một số vùng trên đầu và cổ có các cấu trúc nhạy cảm đau. Các cấu trúc đó



được chia làm 2 loại: trong sọ (mạch máu, màng não, các dây thần kinh sọ) và ngoài sọ (màng ngoài xương sọ, cơ, dây thần kinh, động mạch, tĩnh mạch, mô dưới da, mắt, tai, xoang, niêm mạc). Có nhiều hệ thống phân loại đau đầu. Hệ thống được công nhận nhiều nhất là của Hiệp hội Quốc tế về Bệnh Đau đầu. Chữa trị phải tùy theo nguyên nhân nhưng trong giai đoạn chưa chẩn đoán được nguyên nhân phần lớn mọi người dùng thuốc giảm đau. Muốn biết đau đầu theo loại nào và nên khắc phục ra sao cần đến khám tại các bệnh viện có chuyên khoa Tâm Thần kinh để có phương án điều trị phù hợp.





Chúng đi tiểu đêm làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Vậy nên làm gì để chữa được bệnh này?

Chúng tiểu đêm gây khó khăn cho nhiều người, khiến giấc ngủ bị gián đoạn và khó ngủ trở lại. Tình trạng này kéo dài sẽ dẫn đến những bệnh lý nghiêm trọng khác. Đi tiểu ban đêm là một hiện tượng khá phổ biến ở người trung và cao tuổi. Sau khi đi tiểu, người bệnh có thể quay lại giường và ngủ lại bình thường. Nhưng cũng có rất nhiều trường hợp tiểu đêm để lại ảnh hưởng xấu như không thể ngủ trở lại được; buồn ngủ, ngủ gà ngủ gật vào ban ngày; lo lắng về tình trạng sức khỏe bản thân làm ảnh hưởng đến các hành vi và chất

lượng cuộc sống. Thậm chí, tiểu đêm còn là yếu tố làm tăng nguy cơ mắc kèm các bệnh khác và nâng tỉ lệ tử vong ở người cao tuổi. Chúng tiểu đêm thường hay xảy ra ở người trưởng thành, không có sự khác biệt rõ rệt giữa nam và nữ tuy có sự khác nhau về giới tính. Chúng tiểu đêm ở phụ nữ thường liên quan đến việc sinh đẻ, mãn kinh, sa tử cung... Ở nam giới, chúng tiểu đêm thường liên quan đến phì đại, u xơ tuyến tiền liệt... Để điều trị chúng đi tiểu đêm có thể dùng thuốc Desmopressin, một hóa



chất tổng hợp có cấu trúc giống như nội tiết tố kháng lợi niệu của cơ thể, sẽ là phương tiện điều trị đầu tiên đối với bệnh nhân tiểu đêm do đa niệu về đêm. Có thể dùng thuốc này phối hợp với các thuốc và phương tiện điều trị khác nếu có các bệnh lý khác phối hợp như: phì đại tuyến tiền liệt, bàng quang tăng hoạt động... Còn có thể sử dụng một số bài thuốc Đông y, ví dụ dùng Bạch quả 5 trái, hạt bí đao 30g, hai thứ đem nấu chín ăn, 10 ngày là một liệu trình.



Tại sao các bác sĩ thường khuyên nên tự kiểm tra sức khỏe ngay sau khi ngủ dậy?

Có muôn vàn loại bệnh tật khác nhau và các bác sĩ giỏi nếu không sử dụng tới các xét nghiệm phi lâm sàng thì cũng không thể biết được tình trạng sức khỏe của bệnh nhân. Tuy nhiên theo kinh nghiệm, nhiều bác sĩ thường khuyên có thể tự kiểm tra sức khỏe sau khi ngủ dậy ở các phạm vi sau đây:

Lưỡi: Nếu thấy một lớp phủ màu trắng, vàng, hoặc da cam trên lưỡi, hãy nghĩ đến hiện tượng trào ngược acid dạ dày.

Móng tay: Nếu thấy những vạch tối hoặc màu vàng, màu nâu, đen trên móng, đó là dấu hiệu của tế bào bị tổn thương, có thể từ một khối u ác tính, dạng nguy hiểm nhất của ung thư da. Nếu thấy các sọc ngang trắng sáng đồng thời cảm thấy mệt mỏi trong thời gian gần đây, đó





có thể là tin xấu đối với thận. Cần đi kiểm tra tại những bệnh viện đáng tin cậy.

Nách: Vùng da khô và nổi bất thường trên nách là một báo hiệu của bệnh tiểu đường.

Đầu gối, khuỷu tay: Nếu thấy cục u nhỏ, mềm trông có màu trắng hoặc sáp tại mí mắt, đầu gối hay khuỷu tay thì loại trừ nhọt, có thể là do có mức độ cholesterol trong máu cao, một yếu tố nguy cơ đối với bệnh tim.

Da đầu: Nếu thấy tóc rụng quá nhiều, có thể do rối loạn tuyến giáp, thể hiện sự mất cân bằng của hormone giới tính.

Mắt: Nếu thấy mắt bị đỏ đồng thời phát hiện có “mụn” màu vàng nhạt ở nhãn cầu thì có thể đó là sự phát triển quá mức của collagen bị kích hoạt bởi yếu tố ánh nắng mặt trời, gió, bụi.

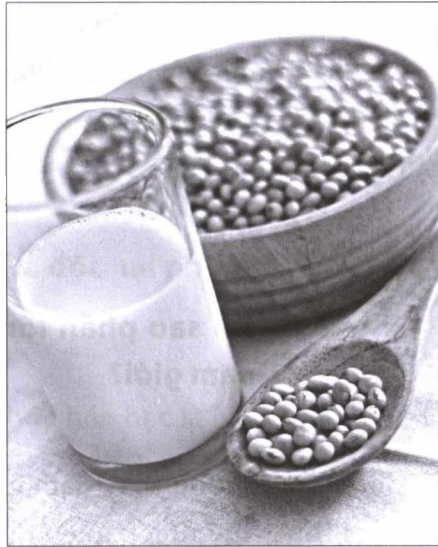


Con trai uống sữa đậu nành thường xuyên có phải sẽ làm giảm nam tính?

Sữa đậu nành được sản xuất từ cây đậu tương. Sữa đậu nành có thể thay thế sữa cho nhiều người không thể hoặc không tiêu thụ được sữa động vật, chẳng hạn như không dung nạp lactose và dành cho người ăn chay. Mặc dù sữa đậu nành cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe tiềm năng, nhưng một số nghiên cứu cho thấy nó có thể có tác dụng phụ tiêu cực đối với nam giới khi tiêu thụ với số lượng lớn. Sữa đậu nành có chứa isoflavone, theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, chất này có thể có tác dụng làm yếu hoạt động kích tố sinh dục estrogen, đó là lý do tại sao một số đàn ông nên tránh uống nhiều sữa đậu nành. Đại học Harvard công bố nghiên cứu cho thấy rằng



chế độ ăn nhiều đậu nành và isoflavone có thể làm giảm nồng độ tinh trùng ở nam giới. Một isoflavone nhất định được tìm thấy trong đậu nành, như daidzein, có ảnh hưởng đến chức năng cường dương. Tiếc rằng các nghiên cứu này phần lớn tiến hành trên các động vật thử nghiệm nên chưa có gì chắc chắn đối với người. Hơn nữa các nhà khoa học chỉ khuyên đừng lạm dụng uống quá nhiều sữa đậu nành trong ngày mà thôi.



Tại sao khi bị côn trùng đốt mọi người lại hay bôi nước vôi?

Theo kinh nghiệm dân gian thì khi bị côn trùng đốt, nếu bôi nước vôi vào vết đốt thì vết thương sẽ mất đi và không còn cảm giác ngứa rất nữa. Hiện tượng này là do trong nọc độc của một số côn trùng như: ong, kiến, muỗi... có chứa một lượng acid fomic (HCOOH) gây bỏng da và đồng thời gây rát, ngứa. Ngoài ra, trong nọc độc ong còn có cả acid clohydric (HCl), acid phosphoric





(H_3PO_4)... cho nên khi bị ong đốt, da sẽ phồng rộp lên và rất rát. Người ta lấy nước vôi trong để bôi vào vết côn trùng đốt sẽ khiến xảy ra phản ứng trung hòa, làm cho vết phồng xẹp xuống và không còn cảm giác rát ngứa nữa.



Tại sao phần lớn bệnh hói đầu chỉ gặp phải ở nam giới?

Chúng ta thường thấy nam giới hói đầu và trông họ già hơn so với tuổi thực. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là phụ nữ không bao giờ bị hói và khi điều này xảy ra, nó thực sự là một tai họa. Nguyên nhân phổ biến nhất gây hói ở cả nam giới và nữ giới đặc trưng bởi sự rụng tóc từng mảng trên da đầu. Triệu chứng này thường là do sự căng thẳng cao độ ảnh hưởng lên hệ thống hormone



của cơ thể và đôi khi có thể là phản ứng đối với thuốc điều trị một số bệnh. Hiện tượng rụng tóc này có thể xảy ra một cách đột ngột và xảy ra ở bất cứ độ tuổi nào.

Hormone nam Elopécia

là nguyên nhân chính gây ra bệnh hói đầu ở nam giới và hiện tượng mỏng tóc xảy ra ở nữ giới tuổi trên 40 với tỉ lệ rất cao (bằng 50% số nam giới). Hormone này có xu hướng liên quan đến gen và được di truyền từ bố mẹ sang con cái. Trong trường hợp này, hiện tượng rụng tóc bị gây ra bởi một chất hóa học được biết đến với cái tên DHT, viết tắt của Dihydrotestosterone, có nguồn gốc từ androgens -



một loại hormone nam giới (thông qua enzyme 5α -reductase). Bởi vậy thật dễ hiểu tại sao nam giới lại bị hói đầu nhiều hơn nữ. Ở nữ giới, hiện tượng này chỉ xảy ra sau thời kỳ mãn kinh.



Hàn the là chất gì và độc hại như thế nào đối với cơ thể con người?

Hàn the chính là Borac. Công thức hóa học là $\text{Na}_2\text{O}_4 \text{B}_7 \cdot 10 \text{H}_2\text{O}$. Borac được sử dụng rộng rãi trong các loại chất tẩy rửa, chất làm mềm nước, xà phòng, chất khử trùng và thuốc trừ sâu. Một trong các ứng dụng được quảng cáo nhiều nhất là sử dụng làm nước rửa tay cho công nhân trong công nghiệp. Nó cũng được sử dụng làm men thủy tinh, men gốm, thủy tinh và làm cứng đồ gốm sứ. Nó cũng rất



dễ dàng chuyển thành axit boric hay các borat khác, và chúng có nhiều ứng dụng. Một lượng lớn borac pentahidrat được sử dụng trong sản xuất sợi thủy tinh và xenuloza cách nhiệt như là chất làm chậm cháy và hợp chất chống nấm. Một lượng lớn sử dụng trong sản xuất peborat natri monohydrat để sử dụng trong bột giặt. Hỗn hợp của borac và clorua amoni (NH_4Cl) được sử dụng như là chất trợ chảy khi hàn các hợp kim chứa sắt như thép. Nó hạ thấp điểm nóng chảy của các acid sắt không mong muốn, cho phép nó chảy ra. Borac cũng được trộn với nước làm chất trợ chảy khi hàn các kim loại quý





như vàng hay bạc. Nó cho phép que hàn nóng chảy chảy tràn lên các mối nối cần thiết. Khi sử dụng trong hỗn hợp, borac cũng có thể dùng để giết kiến đục gỗ và bọ chết. Borac cũng là một phụ gia thực phẩm tại một số quốc gia (nó bị cấm sử dụng tại Hoa Kỳ, Việt Nam và nhiều nước khác). Hàn the có tính sát khuẩn nhẹ, lại làm cho sản phẩm tinh bột, cá, thịt,... trở nên dai vì vậy thường được các nhà sản xuất ở Việt Nam cho vào thực phẩm để sản phẩm chế biến tạo độ dai và kéo dài thời gian bảo quản, sử dụng. Tuy nhiên hàn the có thể gây ngộ độc. Liều từ 5 gram trở lên đã gây ngộ độc cấp tính, có thể dẫn đến tử vong. Dùng với liều lượng thấp có thể gây ngộ độc mạn tính, ảnh hưởng đến gan, thận, gây biếng ăn và suy nhược cơ thể. Khi vào cơ thể, hàn the khó bị đào thải mà tích tụ trong gan, đến khi lượng tích tụ đủ lớn sẽ gây tác hại mạn tính. Mặc dù hàn the là chất bị Bộ Y tế Việt Nam liệt kê vào danh sách các hóa chất cấm sử dụng trong vai trò của phụ gia thực phẩm, nhưng nó vẫn được sử dụng trong các loại thực phẩm như giò, chả, nem chua, bún, bánh phở, bánh cuốn, bánh xu xê, bánh đúc với hàm lượng không có cơ quan nào kiểm soát. Vì thế, việc sử dụng giò, chả cần hết sức cẩn thận. Một biểu quyết gần đây trên VnExpress.net cho thấy người sử dụng vẫn chưa ý thức hết nguy hiểm của borac. Trong số 1.003 kết quả biểu quyết cho thấy có 67,8% người được hỏi cho rằng biết là hàn the độc hại nhưng không có lựa chọn nào khác, 22,6% trả lời là không để ý, 6,7% cho rằng ít nên không sao và 2,9% cho rằng hàn the chẳng ảnh hưởng gì. Hiện nay các nhà khoa học Việt Nam đã sản xuất được một loại phụ gia thực phẩm có tên là PDP từ nguyên liệu tự nhiên như vỏ tôm, cua, mai, mực, có thể thay thế hàn the trong sản phẩm chế biến. Tổng cục 6 Bộ Công an cũng đã làm ra loại Kit có thể kiểm tra nhanh sự hiện diện của hàn the trong các loại thực phẩm chế biến.





Có phải việc sử dụng tùy tiện các loại hương liệu trong chế biến thực phẩm có thể gây nhiều loại bệnh cho đường tiêu hóa, gan, thận và lâu dài có thể gây ung thư?

Ông Nguyễn Đăng Hiến, Giám đốc Công ty Nước giải khát Bidrico, cho biết, để có được hương liệu đúng mục đích, đúng tiêu chuẩn, nhà sản xuất phải nhập trực tiếp từ những nhà cung cấp mùi chuyên nghiệp và yêu cầu kèm thêm phiếu kiểm nghiệm, giấy chứng nhận, công thức hóa học. Nhưng có gì đảm bảo là tất cả các nhà sản xuất đều tuân thủ nguyên tắc này? Tại chợ Kim Biên, nguồn cung cấp hương liệu chính của thành phố Hồ Chí Minh, hương liệu bán lẻ được bày trong can, túi hoặc đã được pha loãng và người mua không có cách nào xác nhận được xuất xứ, chất lượng, mục đích sử dụng... của chúng. Nếu có xảy ra sai sót thì thiệt hại sẽ lại đổ lên đầu người tiêu dùng mà thôi. Theo kỹ sư Bùi Văn Hải, Công ty cổ phần Thực phẩm Đồng Tâm, không thể dùng lẫn lộn các loại mùi cho những mục đích khác nhau. Chẳng hạn, không được dùng mùi cho mỹ phẩm, đồ dùng





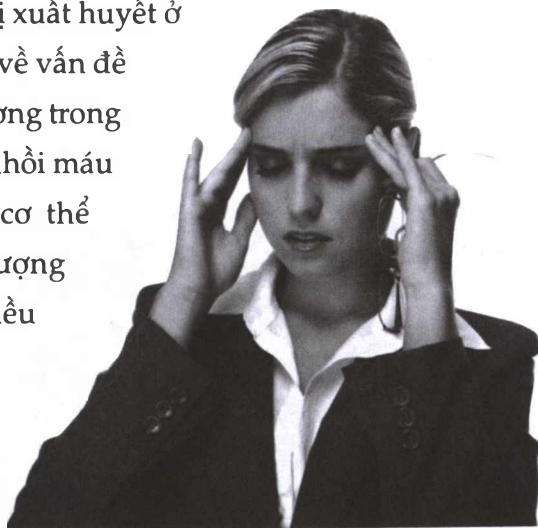
gia đình trong chế biến thực phẩm. Bởi vì dạng dung môi không tinh khiết của các mùi này có thể chứa những chất độc hại như an-dehyt, kim loại nặng... Kỹ sư Văn Hiền, Công ty Mỹ phẩm Sài Gòn, cho biết bản thân các loại mùi đã là chất độc, vì chúng là dẫn xuất của các hợp chất benzen mạch vòng. Do đó, không chỉ việc dùng mùi cho thực phẩm mà cả việc dùng mùi cho mỹ phẩm (đặc biệt là các loại mỹ phẩm tiếp xúc trực tiếp với cơ thể) cũng phải tuân theo những quy định chặt chẽ về liều lượng. Theo bác sĩ Tạ Thị Lan, Trung tâm Dinh dưỡng thành phố Hồ Chí Minh thì ở Việt Nam chưa có những cảnh báo chính thức về tác hại của mùi đối với người sử dụng; cũng chưa có những quy định chặt chẽ về việc sử dụng mùi. Người tiêu dùng chỉ còn biết trông chờ vào sự tự giác của nhà sản xuất. Các chuyên gia y tế cảnh báo, nếu quá lạm dụng *huong liệu, phụ gia thực phẩm* công nghiệp thì sẽ rất nguy hại. Đa phần phụ gia thực phẩm, hương liệu thực phẩm ít gây nhiễm độc ngay mà tích tụ dần trong cơ thể, đến thời điểm nào đó mới phát bệnh. Song việc nhận biết bệnh nhân ngộ độc bởi chất gì là điều không dễ dàng đối với các nhân viên y tế. Rượu được chế từ cồn công nghiệp có hàm lượng methanol cao - là tác nhân chính gây ra các vụ ngộ độc do uống rượu. Ông Nguyễn Thanh Phong - Phó Cục trưởng Cục An toàn thực phẩm, cho biết methanol không được phép sử dụng làm thực phẩm, mà chỉ được sử dụng sản xuất dung dịch tẩy rửa, làm lạnh hay sản xuất sơn. Vì methanol rất độc hại, rất dễ gây tử vong, trong 1.000ml rượu chỉ cần có dưới 1ml methanol thì lập tức gây ngộ độc. Nhiều trường hợp hôn mê sâu, suy gan, thận và trụ tim mạch do tác hại của methanol. Ngộ độc rượu methanol là loại ngộ độc khiến bệnh nhân chết rất nhanh, chỉ trong vòng từ 6 - 30 giờ nếu không được cấp cứu kịp thời.





Thỉnh thoảng lại bị chóng mặt và toát mồ hôi lạnh là biểu hiện của bệnh gì và có nguy hiểm không?

Theo Bs. Nguyễn Hải thì khi chúng ta lao động nặng, khi thời tiết nóng bức và khi chúng ta bị sốt, việc đổ mồ hôi là bình thường, vì đó là phản ứng của cơ thể để giảm nhiệt độ của da. Nhưng, nếu việc đổ mồ hôi còn kèm theo các hiện tượng như đau đầu, chóng mặt, nôn ói thì đây là triệu chứng nghiêm trọng, cần phải đi khám bệnh để tìm hiểu nguyên nhân. Hiện tượng toát “mồ hôi lạnh” thường liên quan tới trạng thái bị sốc, bị xuất huyết ở đường tiêu hóa, bị rối loạn về vấn đề trao đổi chất (như thiếu đường trong máu, hạ đường huyết), bị nhồi máu cơ tim, adrenaline trong cơ thể tăng cao (do viêm tuyến thượng thận). Hiện tượng ra nhiều mồ hôi trong đêm có thể là triệu chứng của bệnh lao, bệnh đường ruột, bệnh nấm, bệnh nhồi



máu cơ tim, căng thẳng thần kinh, stress... Riêng trường hợp bệnh nhân tiểu đường, nếu bị toát mồ hôi lạnh, mặt tái, chân tay lạnh cần đưa tới bệnh viện ngay. Trong khi chờ đợi bác sĩ, để bệnh nhân nằm nghỉ, không nằm gối, cho uống một ly nước đường pha thật ngọt, tuyệt đối không được uống bất cứ thuốc gì nếu không có chỉ định của bác sĩ.





Ăn trầu có lợi hay có hại cho sức khỏe?

Ăn trầu là thói quen của nhiều phụ nữ Việt Nam xưa kia. Trầu gồm lá trầu không, vôi, cau bở tơi, vỏ một số cây và một ít thuốc Lào. Ăn trầu giúp thơm miệng, diệt khuẩn (chống sâu răng, chữa đau bụng do nhiễm khuẩn). Tuy nhiên cơ quan Quốc tế nghiên cứu Ung thư (IARC) cảnh báo việc ăn trầu có thể dẫn đến ung thư miệng (gấp 8,4 lần so với người không ăn trầu). Tỷ lệ tổn thương sừng hóa niêm mạc miệng ở người ăn trầu theo nghiên cứu ở thành phố Hồ Chí Minh là 47,4%, trong khi ở người không ăn trầu chỉ là 2,4%. Người ăn trầu có nguy cơ bạch sản cao gấp 13 lần, nguy cơ lichen phẳng cao gấp 15 lần, xơ hóa dưới niêm mạc cao gấp 124 lần so với người không ăn trầu. Người Đài Loan là những người ăn trầu cau nổi tiếng thế



giới, với khoảng 20% dân số ăn cau. Không phải người nào ăn trầu cũng đen răng nhưng vì bã trầu có màu đỏ nên răng lâu dần trở nên đen. Lớp trẻ hiện nay không có thói quen ăn trầu sẽ có lợi hơn cho sức khỏe.



Tại sao ớt có vị cay và ăn ớt nhiều có hại cho sức khỏe không?

Ớt tạo ra vị cay là do có chứa chất Capsaicin ($C_9H_{14}O_2$). Các loại ớt làm rau không cay vì có chứa ít hơn chất này. Ớt là thực phẩm giàu các vitamin C và A.

Những người ăn nhiều ớt được xác nhận là có liên quan đến ung thư dạ dày. Bột ớt nhiều khi bị trộn với phẩm màu Sudan, para-Red và các chất nhuộm khác, đó là các chất có thể gây ung thư. Chính vì vậy các bác sĩ khuyên chỉ nên ăn ớt ở mức độ vừa phải.



Say nắng có phải có thể nguy hiểm đến tính mạng? Làm thế nào để tránh bị say nắng?

Theo bác sĩ Yên Lâm Phúc thì mức cảnh báo của nắng nóng là từ $33^{\circ}C$. Nhiệt độ này chưa đủ gây ra say nắng, say nóng nhưng là mức





cảnh báo có thể gây ra các rối loạn liên quan như mệt quá sức và co giật cơ cục bộ. Nhiệt độ ngoài trời đo được từ 40°C trở lên là nắng nóng nguy hại. Say nóng, say nắng (đột quỵ do nắng nóng) là hai rối loạn nặng nhất có thể dẫn đến tử vong. Người bị bệnh tim mạch, tiền sử đột quỵ não, người mới ốm dậy, người già, trẻ em bị tác hại lớn từ nắng nóng, mức nắng nóng nguy hại xuất hiện ngay từ nhiệt độ ngoài trời $35 - 36^{\circ}\text{C}$. Những người làm trong các nhà bếp không có thông hơi; người làm trong hầm lò; những nhà báo di chuyển nhiều bên ngoài cũng là đối tượng chịu sự nguy hại của nắng nóng. Người tập luyện thể thao ngày nắng nóng cần lưu ý nguy cơ bị mệt quá sức và co giật cơ cục bộ. Thanh niên khỏe mạnh cũng có thể là nạn nhân của nắng nóng nếu không đề phòng. Tai nạn thậm chí tử vong do nắng nóng từng gặp ở những người từ 18 - 22 tuổi do làm



việc khi nắng nóng quá mức mà không đủ điều kiện bảo hộ.

Say nắng xảy ra khi cơ thể ở quá lâu dưới ánh nắng mặt trời hoặc trong môi trường có nhiệt độ cao. Đây là bệnh do tăng thân nhiệt, xảy

ra khi khả năng điều hòa nhiệt của cơ thể bị mất, nhiệt độ cơ thể vượt quá nhiệt độ bình thường. Biểu hiện của say nắng là da nóng và khô, miệng khô, nhức đầu, buồn nôn, choáng váng, sốt cao trên $39,8^{\circ}\text{C}$, lúc đầu thở sâu, mạch nhanh, sau đó thở nông và mạch yếu, đồng tử giãn, lú lẫn, mê sảng, co giật, loạn nhịp tim, hạ huyết áp, ngất... Khi bị say nắng, cần nhanh chóng làm giảm thân nhiệt cho



nạn nhân bằng cách đưa ngay vào chỗ thoáng mát, dùng quạt làm mát, đặt nạn nhân nằm ngửa, gác chân lên cao; cởi bớt quần áo, cho uống nước lạnh có pha muối, tốt nhất là cho uống dung dịch oresol; dùng khăn thấm nước đá chườm lạnh khắp người cho nạn nhân, nhất là cổ, nách, háng; xoa bóp tim ngoài lồng ngực và hà hơi thổi ngạt nếu nạn nhân ngừng tim. Nạn nhân không uống được nước, bị nôn, sốt liên tục, đau tức ngực... phải đưa ngay đến bệnh viện. Cũng có thể dùng một số bài thuốc dân gian đơn giản như dùng vỏ đậu xanh, sắc lấy nước đặc cho uống khi nạn nhân có sốt cao; nếu cảm nắng, bị ngất xỉu thì lấy vùng đen rang gần cháy, để nguội tán bột, mỗi lần uống 10 - 12g hòa với nước; bị say nắng có nhức đầu, xây xẩm mặt mày thì lấy rau má giã vắt nước cốt cho vài hạt muối rồi uống, còn bã đắp hai thái dương và gan bàn chân... Để phòng say nắng khi lao động ngoài trời, mọi người phải đội mũ nón rộng vành, tránh không cho ánh nắng mặt trời chiếu vào gáy và nên mặc quần áo rộng, chất vải thấm mồ hôi. Nếu khát, phải uống nhiều nước có pha muối, hoặc tốt nhất là uống dung dịch oresol. Không làm việc lâu, quá sức trong môi trường nắng nóng.



Những loại kính râm nào có khả năng ngăn cản được tia cực tím trong ánh nắng?

Ngoài việc che chắn bụi, côn trùng, hóa chất khỏi chui vào mắt, kính râm còn giúp người đeo kính ngăn ngừa tia tử ngoại (tia cực tím) - một loại tia có hại trong phổ ánh sáng mặt trời khỏi gây hại cho mắt. Tia cực tím - tia UV đã được biết đến từ lâu là mối nguy hiểm tức thì và tiềm tàng cho mắt. Bỏng mắt do tia UV hay gặp với người tắm nắng quá lâu. Nếu phơi nhiễm với tia UV nặng có thể bị lên





mộng mắt, ung thư da mi, đục nhân mắt và thoái hóa hoàng điểm. Các phi công cũng phải đeo kính vì càng lên cao tầng ozon càng mỏng, đậm độ tia UV cũng tăng. Các phi công bắt đầu đeo kính râm từ năm 1936. Người đã mổ thể thủy tinh hay đang mang kính tiếp xúc vẫn nên đeo kính râm khi cần thiết bởi vì kính râm có độ phủ rộng hơn nhiều so với kính nội nhãn hay kính tiếp xúc. Đậm độ tia UV phụ thuộc vào độ cao, càng lên cao thì đậm độ tia UV càng lớn. Người leo núi, trượt tuyết nên đeo kính râm vì họ ở độ cao lớn lại bị tia UV phản xạ từ băng tuyết vào mắt nhiều. Tia UV có nhiều trong ánh sáng mặt trời từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều. Màu da, màu mắt của chúng ta cũng quan trọng trong việc cản lọc tia UV. Màu càng



đậm thì cản lọc tia UV càng tốt. Còn đối với kính râm thì độ lọc tia UV tùy thuộc vào màu kính và chất liệu làm kính. Kính làm bằng polycarbonat, CR39 có khả năng lọc khoảng 50% lượng tia UV. Màu vàng hổ phách và đen nhạt được cho là lọc tia

UV tốt nhất. Ánh sáng xanh hay nhóm tia năng lượng có bước sóng cao được coi là có thể gây ra thoái hóa hoàng điểm. Kính màu đồng, nâu đỏ được cho là lọc ánh sáng xanh tốt hơn các màu khác.

Trẻ em vui chơi và hoạt động ngoài trời nhiều hơn người lớn. Do vậy, cha mẹ cũng cần trang bị kính râm cho trẻ. Tuy nhiên cần chọn loại gọng dẻo, kính nhẹ làm bằng polycarbonat để trẻ dễ chịu khi đeo. Tiêu chuẩn ISO-2004 đã được các nhà sản xuất áp dụng trên

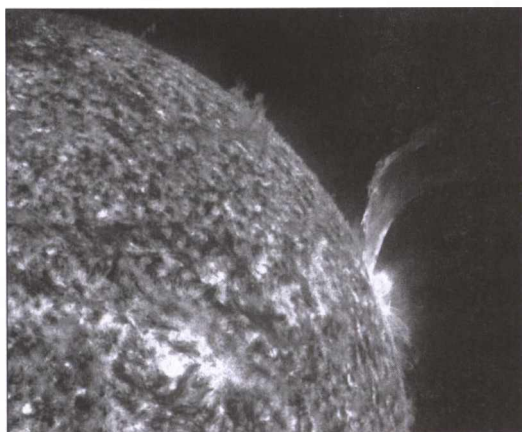


phạm vi toàn cầu. Tại châu Âu là tiêu chuẩn CE, tại Úc là tiêu chuẩn AS/NZ1067:2003. Tiêu chuẩn CE chia cấp độ lọc tia UV làm 7 cấp, trong đó cấp 6 - 7 được coi là hoàn hảo.



Bão từ ảnh hưởng thế nào đến con người và làm sao sớm phát hiện được bão từ?

Bão từ hay còn gọi là bão địa từ trên Trái đất. Nguyên nhân gây ra bão từ là do dòng hạt mang điện phóng ra từ các vụ bùng nổ trên Mặt trời (gió Mặt trời) tác dụng lên các đường cảm ứng từ của Trái đất. Bão từ được gây ra do các chùm Plasma khổng lồ trung hòa về điện của các hạt tích điện phát ra từ các vụ bùng nổ của sắc cầu Mặt trời với tốc độ hàng nghìn kilomet/giây. Các chùm này trên đường đi tới Trái đất sẽ bao trùm lên Trái đất, tác động với từ quyển Trái đất, tạo ra hệ dòng điện tròn xung



quanh Trái đất, gây ra bão từ. Trên một số hành tinh khác trong hệ Mặt trời, nhất là các hành tinh có từ quyển (như Sao Thổ) cũng có hiện tượng tương tự. Theo nhiều nghiên cứu thì hiện nay các cơn bão từ xuất hiện nhiều hơn và mạnh hơn, điều này cho thấy Mặt trời đang ở vào thời kỳ hoạt động rất mạnh. Bão từ, một hiện tượng thiên nhiên có nguồn gốc từ hoạt động của Mặt trời, là một trong





những hiểm họa to lớn mà con người đang phải đối mặt. Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra những tác động xấu của bão từ lên đến đời sống của con người như làm tăng nguy cơ tử vong cho những người bị bệnh tim mạch, cao huyết áp..., gây nguy hiểm đến tính mạng của các phi hành gia làm việc ngoài không gian, phá hủy hệ thống điện và thông tin liên lạc, làm gián đoạn những giao dịch kinh tế dẫn đến thất thoát tiền bạc... Bão từ hiện tại là một trong những vấn đề đang thu hút sự quan tâm của các nhà khoa học (không chỉ bởi những bí ẩn của nó mà còn bởi những ảnh hưởng, tác hại mà nó đã, đang và sẽ đe dọa nhiều đến Trái đất). Muốn tiến hành dự báo bão từ, cần phải xác định thời điểm các chùm Plasma phát ra từ đĩa Mặt trời, tốc độ của chúng trên đường đi tới Trái đất, sự tương tác với từ quyển Trái đất, từ đó tính được thời điểm xuất hiện bão từ và dự báo cường độ trên mặt đất. Chỉ có các cơ quan chuyên môn mới phát hiện được sớm khả năng xảy ra bão từ tại nước ta.

Thời kỳ có bão từ là thời kỳ rất nguy hiểm cho người có bệnh tim mạch bởi vì từ trường ảnh hưởng rất mạnh đến hoạt động của các cơ quan trong hệ tuần hoàn của con người. Những nghiên cứu tại Mỹ năm 1966 cho thấy: khi có bão từ thì số lượng người chết vì tim mạch cao hơn 50% so với những ngày không có bão từ; số lượng người bị nhồi máu cơ tim tăng hơn 20%; nhiều người bình thường cũng cảm thấy mệt mỏi. Còn theo thống kê của các nhà khoa học Nga, khi có bão từ xảy ra, tỉ lệ tử vong của người mắc bệnh tim mạch tăng lên 30%. Khi hoạt động của địa từ trường mạnh, huyết áp tâm thu và nhất là huyết áp tâm trương của người khỏe mạnh và người bệnh huyết áp cao đều tăng. Cùng với tần suất tăng lên của nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp... thì nhiều bệnh nhân cũng phải nhập viện vì tai biến mạch máu não như đột quỵ, nhũn não. Bên cạnh đó



thì bệnh nhân đau đầu kiểu đau nửa đầu cũng xuất hiện nhiều hơn. Đối với người khỏe mạnh cũng có thể xuất hiện tình trạng mệt mỏi, giảm trí nhớ, rối loạn cảm xúc... trong thời gian có bão từ. Đối với bệnh nhân tim mạch, trong những ngày có bão từ nên tránh hoạt động nhiều ngoài trời, nhất là những bệnh nhân đã được cấy máy tạo nhịp tim vĩnh viễn. Uống đủ nước trong ngày để tránh hiện tượng máu cô đặc vì máu cô đặc sẽ càng làm cho cục máu đông hình thành dễ dàng hơn. Bệnh nhân mắc bệnh mạch vành, bệnh động mạch cảnh... đang được dùng các loại thuốc chống đông máu, chống kết dính tiểu cầu như Aspirin, Plavix phải dùng thuốc đều đặn theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc và đặc biệt không được quên uống thuốc trong những ngày này dù chỉ là một lần. Bệnh nhân tăng huyết áp đang được dùng thuốc chống tăng huyết áp, không được quên uống thuốc hạ áp vì dù chỉ quên một lần vào ngày có bão từ, huyết áp có thể tăng cao kịch phát gây tai biến nghiêm trọng (vỡ động mạch chủ, vỡ mạch não...) không xử trí kịp. Các trường hợp đau đầu kiểu đau nửa đầu cần được nghỉ ngơi nhiều hơn, có thể sử dụng các thuốc giảm đau để chống lại các cơn đau cũng như tình trạng rối loạn giấc ngủ có thể xảy ra. Bệnh nhân mắc các chứng trầm cảm cần được gia đình và người thân quan tâm, săn sóc nhiều hơn để có thể duy trì chất lượng cuộc sống ở mức cao trong những ngày thời tiết không tốt này. Người bình thường, nhất là những người cao tuổi khi thấy những biểu hiện bất thường như đau đầu, choáng váng, có cơn xiu, ngất, đau ngực, giảm hoặc yếu vận động chân tay... cần đến khám và kiểm tra sức khỏe tại các cơ sở y tế để phát hiện sớm và điều trị kịp thời những bệnh lý tim mạch thường gặp trong thời gian bão từ.





Các vật dụng bằng nhựa có nguy hại cho sức khỏe như thế nào?

Vì muốn có lợi nhuận cao, một số cơ sở sản xuất đồ nhựa đựng thức ăn đã sử dụng nguyên liệu nhựa độc hại với giá rẻ hơn. Điều này rất nguy hiểm, bởi các kim loại nặng cũng như chất phụ gia sẽ thôi nhiễm sang thức ăn gây hại đến sức khỏe người sử dụng. Trong nhựa PVC mà một số cơ sở sản xuất thường dùng để sản xuất đồ chơi trẻ em có chứa chất độc DOB. Khi trẻ đùa nghịch cho đồ chơi vào miệng, chất độc này sẽ dễ dàng xâm nhập vào cơ thể. Để sản



phẩm đồ chơi có màu sắc sặc sỡ, các nhà sản xuất còn sử dụng cả màu công nghiệp vốn có thành phần kim loại nặng rất cao. Khi bị thôi nhiễm các chất sẽ xâm nhập vào cơ thể gây ung thư. Trên thị trường

hiện nay, các vật dụng làm bằng nhựa vô cùng đa dạng, mẫu mã phong phú. Các sản phẩm như bát, đĩa nhựa được các bà nội trợ rất ưa chuộng. Một lý do giải thích cho việc đồ nhựa “chiếm lĩnh” thị trường đó là giá thành khá rẻ, dùng lại bền, tiện lợi. Tại các siêu thị, các vật dụng làm từ nhựa có rất nhiều mẫu mã khác nhau, từ bát, đĩa, cốc cho tới các hộp đựng thức ăn. So với đồ sứ hay thủy tinh thì đồ nhựa có giá rẻ hơn nên nó có mặt khá phổ biến ở các quán ăn, cửa



hàng giải khát. Tuy vậy Bisphenol-A (gọi tắt là BPA) là một loại hóa chất nhân tạo dùng để sản xuất nhựa PC (polycarbonate) đã được chứng minh là ảnh hưởng đến sức khỏe con người. Chỉ cần một liều nhỏ BPA cũng có thể gây ảnh hưởng lên bào thai người và trẻ nhỏ. Những nghiên cứu này đã làm dấy lên mối lo ngại về tác hại của BPA tới sức khỏe con người, dẫn đến nhiều hoạt động kêu gọi tẩy chay BPA tại nhiều quốc gia trên thế giới. Tháng 4/2008, Bộ Y tế Canada đã chính thức coi BPA là chất nguy hiểm. Nhiều công ty lớn cũng nhanh chóng thay thế nhựa polycarbonate bằng nhựa polypropylene. Hãng Medela (Thụy Sĩ), một trong những hãng có sản xuất bình sữa, máy hút sữa dùng cho bà mẹ trẻ em hàng đầu thế giới cũng nhanh chân cho ra đời một thể hệ sản phẩm BPA free - loại bỏ hoàn toàn chất nguy hại BPA trong các sản phẩm nhựa.



Chất melamine phát hiện có trong sữa gây độc hại cho trẻ em cũng có trong đồ chơi bằng nhựa?

Melamine đã được dùng rộng rãi trong sản xuất đồ nhựa, đồ chơi trẻ em, đồ dùng gia đình, sàn gỗ, mặt bàn, mặt sàn gỗ. Melamine là một hợp chất hữu cơ, thường ở dạng tinh thể màu trắng, rất giàu nitơ. Người ta đã từng phát hiện thấy trong sữa có chứa melamine do nhà sản xuất





muốn đánh lừa cơ quan kiểm nghiệm khi đánh giá hàm lượng nito trong sữa. Xét nghiệm không phân biệt được đâu là nito tự nhiên trong protein của sữa và đâu là nito của melamine. Triệu chứng khi bị nhiễm độc melamine là bị kích thích ở da, mắt, hô hấp, tiểu ra máu, tiểu ít, tiểu khó hoặc không tiểu được, có dấu hiệu nhiễm trùng đường tiểu (sốt, đau lưng, tiểu gắt, tiểu gắt), huyết áp tăng... Nếu trẻ em dùng các đồ chơi hay cốc chén bằng loại nhựa có chứa melamine thì cũng có thể bị nhiễm độc như vậy. Người dân rất khó xác định được đồ dùng nào có chứa chất melamine. Vì vậy trách nhiệm kiểm tra hàng nhập khẩu phải thuộc về các cơ quan có trách nhiệm của Nhà nước. Để hạn chế dùng phải sản phẩm có chứa melamine chúng ta nên tránh mua và sử dụng dụng cụ đựng thức ăn, nước uống làm bằng nhựa không trong. Các can đựng dầu ăn, rượu, nước uống..., cần là loại trắng trong và được xác nhận là có thể chứa đựng thực phẩm, nước uống.

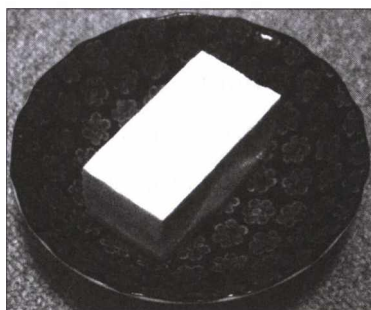


Làm sao biết được loại đậu phụ có dùng thạch cao trong chế biến?

Thạch cao là khoáng vật trầm tích hay phong hóa rất mềm, với thành phần là muối canxi sulfat ngậm 2 phân tử nước ($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$). Bột thạch cao khan được dùng trong công nghiệp xi măng, gạch men, giấy, kĩ thuật đúc tượng, bó bột. Thông tin người làm đậu phụ trong quá trình làm thường cho thạch cao vào để đậu nhanh nổi váng và cho ra sản lượng đậu cao gấp đôi, gấp ba so với cách làm đậu phụ truyền thống đang được truyền đi một cách nhanh chóng, làm cho một số người tỏ ra e dè, hạn chế sử dụng đậu phụ. Thực ra cũng có loại thạch cao tinh khiết được dùng trong thực phẩm với hàm



lượng nhỏ. Nhưng loại này thường khá đắt nên các nhà sản xuất thường sử dụng loại thạch cao công nghiệp. Thạch cao công nghiệp dùng trong xây dựng có lẫn nhiều tạp chất, tùy theo vùng khai thác có thể có chứa các kim loại nặng như chì, thủy ngân,...



Nếu sử dụng thạch cao còn lẫn nhiều tạp chất cho thực phẩm sẽ gây bệnh tùy theo loại kim loại nhiễm phải, chẳng hạn như nhiễm chì sẽ gây ngộ độc chì, đau bụng, buồn nôn, suy gan, thận, trẻ em bị thiếu năng trí tuệ.

Để phân biệt đậu phụ có chứa thạch cao hay không chủ yếu dựa vào trực quan là chính. Khi đi mua về thấy miếng đậu phụ có mùi thơm và vị béo đặc trưng của đậu nành, giống như khi ăn váng sữa đậu nành còn nóng là đậu phụ được làm theo cách an toàn, không có chứa thạch cao. Ngoài ra, đậu phụ không chứa thạch cao khi cầm lên tay thấy hơi nhẹ, miếng đậu mềm, nhìn có màu trắng kem. Còn đậu phụ cho nhiều thạch cao thường có vị hơi chát, nếu cho nhiều bột thì sờ vào thấy cứng, nặng tay.



Có phải một số cơ sở sản xuất thực phẩm đã pha Rhodamine B vào tương ớt để tăng màu đỏ? Khi ăn phải loại tương ớt chứa chất này có nguy hại thế nào?

Rhodamine B ($C_{28}H_{31}ClN_2O_3$) là một hợp chất hóa học và là thuốc nhuộm sợi dệt. Nó được dùng như một loại thuốc nhuộm





đánh dấu trong nước để xác định tốc độ và hướng của dòng chảy. Thuốc nhuộm Rhodamine B còn được sử dụng rộng rãi với kính hiển vi huỳnh quang, thiết bị đo dòng tế bào, huỳnh quang phổ tương quan và trong phương pháp xét nghiệm ELISA. Nhiều nghiên cứu cho biết Rhodamine B có thể gây ngộ độc cấp tính hay mạn tính. Tiếp xúc với chất này qua da có thể bị dị ứng, mẩn ngứa da, mắt. Tiếp xúc qua đường hô hấp có thể bị ho, ngứa cổ, đau ngực. Tiếp xúc qua đường tiêu hóa có thể gây nôn mửa. Tiếp xúc nhiều với Rhodamin B có thể tổn hại tới gan, thận, hệ thần kinh, hệ sinh dục



và còn có thể dẫn đến ung thư. Chất phẩm màu công nghiệp này bị lạm dụng để nhuộm đỏ hạt dưa, bánh xu xê, sirô dâu, nước ngọt hương dâu... Các cơ quan quản lý thị trường, quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm, Sở Khoa học - Công nghệ, Sở Y tế... cần thường xuyên kiểm tra, gửi mẫu phân tích đến các phòng thí nghiệm có điều kiện phát hiện nhanh bằng kỹ thuật HPLC với detector UV-Vis.

Cần xử lý nghiêm mọi đối

tượng mua bán, tàng trữ và sử dụng trái phép đối với những người sử dụng Rhodamin B để tạo màu thực phẩm. Rất khó phát hiện Rhodamin B khi thiếu các trang bị thí nghiệm đắt tiền, cho nên tốt nhất cần tránh mua các thực phẩm không có nguồn gốc đáng tin cậy, các thực phẩm có màu đỏ đáng nghi ngại.





Tại sao thường xuyên tiếp xúc với amiang lại có hại cho sức khỏe?

Amiang là tên gọi chung của loại sợi khoáng silicat, được bắt nguồn từ tiếng Hi Lạp cổ có nghĩa là “không thể bị phá hủy”. Ngoài tên thương mại chung là amiang thì giữa hai nhóm serpentine và amphibole hoàn toàn có sự khác biệt về cấu trúc hóa học cũng như tính chất lý, hóa. Nhóm amphibole khi vào phổi sẽ nằm lại rất lâu trong đó, gây ra các khối u, gây triệu chứng viêm. Sau một thời gian ủ bệnh, từ 10 - 20 năm, các khối u sẽ phát triển thành các bệnh về phổi và ung thư. Việc tiếp xúc với amphibole dù với một hàm lượng rất nhỏ trong một thời gian ngắn cũng tiềm tàng khả năng gây ra các bệnh về phổi. Hiện nay, hầu hết các khu mỏ amphibole trên thế giới đã bị đóng cửa và sợi amiang amphibole cũng bị cấm buôn bán vận chuyển. Nhiều quốc gia trên thế giới do nhận thức được mức độ nguy hiểm từ việc tiếp xúc với sợi amphibole trong sản xuất cũng như trong môi trường sống. Amiang trắng (serpentine) là loại sợi amiang duy nhất được phép trao đổi, buôn bán và sử dụng trong sản xuất các sản phẩm ứng dụng. Khoảng 99% các sản phẩm chứa amiang trên thế giới hiện nay sử dụng amiang trắng. Việc phân loại amiang là hoàn toàn cần thiết





nhằm hạn chế những rủi ro liên quan đến sức khỏe con người. Các tấm amiang lấp nhà nếu không sản xuất từ amiang trắng (serpentin) thì không được lưu hành và càng không được dùng hứng bằng máng để sử dụng làm nước sinh hoạt.



Có phải vừa ăn cơm vừa chan canh sẽ ảnh hưởng đến dạ dày?

Các nhà dinh dưỡng học cho rằng, cho dù uống bất kì loại nước nào khi ăn đều làm cho quy trình tiêu hóa bị ảnh hưởng, vì nó làm tăng kích thích của dạ dày. Khi có quá nhiều chất lỏng và thức ăn trong dạ dày, quá trình tiêu hóa sẽ chậm lại. Lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng là: Nên uống các loại nước (kể cả nước hoa



quả hay nước lọc) sau bữa ăn ít nhất là 1 giờ đồng hồ để dạ dày hoàn thành nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn mới nạp vào. Tuy nhiên, thói quen của rất nhiều người là ăn cơm với canh, nghĩa là vừa ăn vừa uống.

Vì thế nên hạn chế chan canh vào cơm, vì nó sẽ làm bạn lười nhai, nuốt nhanh hơn, thức ăn vào dạ dày vẫn còn ở dạng cứng, dạ dày phải làm việc nhiều hơn, dễ đau hơn. Tốt nhất là nên ăn món canh trước, rau với cơm phải nhai một cách chậm rãi. Việc này rất tốt cho người muốn giảm cân. Vì ăn xong món canh, cảm giác no đã gần tới, bạn chỉ cần ăn thêm lưng cơm nữa. Như vậy, bạn sẽ không phải ăn quá nhiều mà vẫn có một bữa ăn dễ chịu và không có cảm giác phải

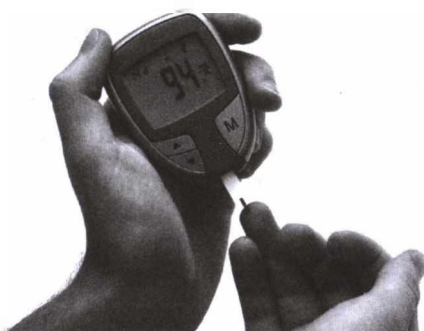


ăn kiêng. Việc bạn thường khát trong khi ăn có thể là trong ngày bạn đã uống chưa đủ nước. Hãy tranh thủ uống trước hoặc sau bữa ăn, tăng cường nước hoa quả tươi, nước lọc và hạn chế nước ngọt, nước có gas, như vậy bạn sẽ có thân hình cân đối mà không lo béo phì.



Tại sao khi bị hạ đường huyết cơ thể lại bị run, tim đập nhanh, toát mồ hôi lạnh?

Hạ đường huyết là sự giảm lượng đường (glucoza) trong máu xuống dưới mức bình thường (dưới mức 3,9-6,4 mmol/lít). Đây là một bệnh thể dịch, một bệnh sinh hóa, ảnh hưởng rất lớn đến các chức năng và hoạt động của cơ thể con người, có thể gây ra nhiều rối loạn cho sức khỏe thậm chí là rất nguy hiểm. Nó còn nguy hiểm hơn tăng đường huyết rất nhiều và có thể gây tử vong nhanh chóng. Khi bị hạ đường huyết, người bệnh có cảm giác đói, mệt mỏi đột ngột, run tay, chân, chóng mặt, vã mồ hôi, mặt tái nhợt... Khi tế bào não không được cung cấp glucose, người bệnh rơi vào tình trạng rối loạn suy nghĩ, mất định hướng, nhúc nhích, lên cơn co giật, bất tỉnh, hôn mê. Có nhiều nguyên nhân gây nên hạ đường huyết, như do ăn không đúng bữa (ăn trễ giờ so với bữa ăn bình thường) hoặc bỏ bữa (đặc biệt là bữa ăn sáng); do ăn không đủ lượng cacbonhydrat (đường, bột); do nhịn đói lâu ngày. Hạ đường huyết còn do uống nhiều rượu, bia, đặc biệt lúc đang đói.

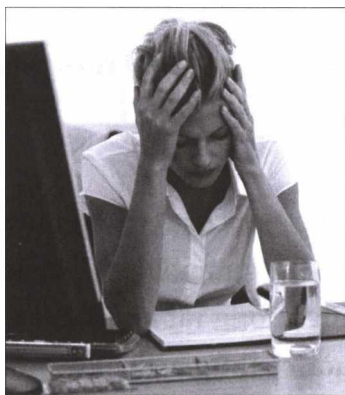


Máy đo đường huyết cầm tay





Hạ đường huyết có thể do bệnh tiểu đường, nhiễm trùng phổi hoặc đường tiết niệu, các bệnh gan, thận, tuyến giáp, ung thư. Hạ đường huyết còn có thể do hoạt động quá mức bình thường như tập thể dục, thể thao (chạy điền kinh, bơi lội, leo núi, đua xe đạp đường trường...), lao động nặng...



Hạ đường huyết nhẹ thì dùng ngay bánh, hoa quả, sữa... hoặc bất cứ đồ ăn nào có sẵn trong nhà. Nếu hạ đường huyết do bệnh tiểu đường thì nên tuân theo lời chỉ dẫn của thầy thuốc trong việc dùng thuốc và ăn uống hàng ngày. Không bỏ bữa ăn, ăn đủ lượng đường bột, ăn thêm bữa phụ, ăn nhiều rau... Nên tập thể dục thường xuyên và dùng

bài bản. Đối với người do bị tiểu đường cần tiêm hay cho bệnh nhân uống glucoza, tuy nhiên có rất nhiều nguyên nhân khó phát hiện. Trường hợp do u tuyến tụy gọi là hạ đường huyết tự phát. Bệnh này có thể điều trị khỏi hẳn nếu được phẫu thuật cắt bỏ khối u.



Tại sao có những trẻ em chỉ mới 10 tuổi nhưng tóc đã bị bạc nhiều?

Tóc là một tổ chức biệt hóa, một phần phụ của thượng bì nhiễm chất sừng và sắc tố da (Melanin). Bình thường trên 40 tuổi tóc mới bắt đầu bạc, do mất sắc tố, gốc tóc bị teo, lòng chứa các bọt khí gây tắc chân tóc, dẫn đến rụng tóc dần và bạc tóc. Màu đen của tóc là biểu hiện của sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái, nội tiết cân bằng, cơ thể được cung cấp đầy đủ các yếu tố vi lượng như đồng, kẽm... Tuy



nhiên có nhiều người sức khỏe tốt, đang độ tuổi thanh xuân nhưng mái đầu đã điểm hoa râm (xuất hiện nhiều tóc bạc), hiện tượng này y học gọi là chứng tóc bạc sớm. Hiện nay chưa rõ nguyên nhân gây bạc tóc sớm nhưng có nhiều tác giả đề cập đến các yếu tố liên quan như di truyền (ở những gia đình có truyền thống tóc bạc từ rất sớm) hay rối loạn nội tiết (tuyến sinh dục, giáp trạng...) đồng thời cũng hay gặp những đối tượng có tuýp thần kinh hay xúc động, làm việc căng thẳng, hay bị stress. Nhưng cho dù nguyên nhân gì thì chứng bạc tóc sớm cũng là một bệnh rất lành tính, không gây rối loạn cảm giác, không đau đớn, không gây biến chứng, chỉ đơn thuần ảnh hưởng đến thẩm mỹ nhất là đối với chị em phụ nữ tuổi còn trẻ, nhiều khi mặc cảm tự ti sinh ra bị quan lo lắng có



Hà thủ ô đỏ

hại cho tâm thần kinh và sức khỏe. Hiện chưa có thuốc và phương pháp điều trị hữu hiệu cho chứng bạc tóc sớm, chủ yếu vẫn dùng các loại vitamin nhóm B (vitamin B5), vitamin E và uống hà thủ ô thành từng đợt lâu dài, có thể mang lại kết quả ở một số trường hợp bệnh. Nếu bạc tóc khu trú do bạch biến ở đầu thì điều trị bạch biến khỏi sẽ trả lại màu đen cho tóc. Nếu vì lý do thẩm mỹ thì có thể nhuộm tóc, tuy nhiên cần thận trọng vì phần lớn thuốc nhuộm tóc có gốc hóa học, có khả năng gây viêm da dị ứng nên phải chọn loại thuốc





nhuộm bảo đảm và test trước khi nhuộm. Điều đáng lưu tâm là càng bi quan lo lắng, mất ngủ kéo dài càng làm cho quá trình bạc tóc nhanh chóng. Ngược lại biết sinh hoạt điều độ, lối sống lành mạnh, tư tưởng thoải mái sẽ tạo điều kiện cho mái tóc xanh lâu. Với những đứa trẻ tóc bạc quá sớm cần đi xét nghiệm kiểm tra sức khỏe tổng quát và tổng phân tích nước tiểu để có chẩn đoán xác định. Có thể do suy nhược cơ thể kèm theo. Trước mắt cần ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, bổ sung thêm sinh tố nhóm B kèm B5 và vitamin H, ngủ nghỉ hợp lý, đủ giấc, tránh căng thẳng lo âu hay làm việc quá sức, tập thể dục hay thể thao mỗi ngày đều đặn, uống nhiều nước và nên đi khám kiểm tra sức khỏe định kỳ.



Nếu thường xuyên sử dụng thuốc ngủ thì có sợ bị rối loạn trí nhớ hay không?

Thuốc ngủ chỉ có tác dụng duy nhất giúp người uống ngủ được chứ không chữa được bệnh mất ngủ. Nếu lạm dụng thuốc ngủ không theo đơn bác sĩ, sử dụng thuốc thường xuyên trong thời gian dài sẽ gây nghiện và làm suy giảm giấc ngủ. Hãy tạo điều kiện để có một chiếc giường ngủ êm ái và nhiệt độ phòng ngủ hợp lý sẽ rất tốt



cho giấc ngủ của bạn. Không để tivi, máy tính và máy nghe nhạc trong phòng ngủ nhất là khi bạn đã bị bệnh mất ngủ. Hãy đi ngủ với trạng thái bình yên, tránh dùng những thực phẩm gây nặng bụng, khó tiêu; những chất



kích thích như: chè, cà phê, rượu... Bữa tối nên được ăn trước khi lên giường ngủ ít nhất một tiếng rưỡi. Sau khi hoàn tất công việc vệ sinh cá nhân của buổi tối hãy mặc quần áo ngủ, mặc màn và tắt đèn đi ngủ. Hãy tạo dần thành thói quen để sau khi hoàn thành những công việc đó giấc ngủ sẽ tự đến với bạn. Nên thay các loại tân dược bằng việc dùng các thuốc an thần chế tạo từ những dược liệu trong nước như tâm sen, lá vông, củ bình vôi...



Chứng sợ độ cao là gì? Có cách nào để chữa được chứng bệnh sợ độ cao không?

Theo Bs. Nguyễn Đình San thì chứng sợ độ cao được gọi là một nỗi sợ hãi đơn giản hay còn gọi là sợ chuyên biệt. Đây là một nỗi sợ thường gặp nhất. Người mắc chứng này thường có cảm giác sợ, muốn ngã, cảm giác không an toàn khi đứng ở những nơi cao, hay sợ khi phải đi máy bay. Có người sợ đến nỗi cả đời không dám đi máy bay mặc dù phải di chuyển nhiều do nhu cầu công việc. Thường bệnh này không cần điều trị trừ khi bạn



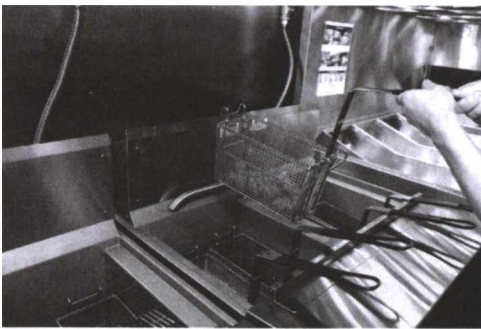
quá sợ và thường xuyên phải tiếp xúc với độ cao. Để điều trị, người ta thường dùng liệu pháp tâm lý như thôi miên, huấn luyện các kĩ năng xã hội, một số trường hợp có thể dùng thuốc chống trầm cảm.





Có phải những loại dầu ăn tái sử dụng, dầu ăn rẻ tiền không rõ nguồn gốc có thể gây ung thư không?

Nhiều cửa hàng ăn uống, quán nhậu hiện nay thường sử dụng các loại thịt nhập khẩu không rõ nguồn gốc, chưa qua kiểm dịch và gần đây là dầu ăn rẻ tiền dạng bán theo can, bình không thương hiệu với giá cực rẻ. Loại dầu này là hàng được sản xuất từ các loại dầu nguyên liệu phức tạp, kể cả dầu thải từ các nhà máy chế biến thực phẩm, sau đó dùng hóa chất để xử lý khử mùi, tạo màu, các



loại mỡ bắn ôi thối... Đáng lo ngại là loại dầu, mỡ này tiềm ẩn rất nhiều chất độc có thể gây ung thư. Mỡ, dầu ăn đã qua sử dụng tại các nhà hàng, khách sạn... bị cháy đen, bốc mùi được một số cơ sở thu mua, lọc cặn và bán lại

cho các cơ sở chế biến thực phẩm dùng để chiên, rán các sản phẩm như: quẩy, ngô, bánh... Người ta còn nhập cả nguồn dầu hạt cải giá rẻ từ nước ngoài, trong đó có cả dầu hạt cải đã qua sử dụng được các nhà máy ở nước này thải ra. Nguồn nguyên liệu này sẽ được xử lý bằng nhiều loại hóa chất khử mùi, tạo màu... để cho ra loại dầu vàng ươm mà nếu nhìn thoáng qua chẳng thua gì dầu ăn của các hãng dầu sản xuất công nghiệp. Hiện nay mỗi ngày các nhà máy chế biến thực phẩm, sản xuất bánh snack, mì gói, gà rán, mít sấy... thải một lượng lớn dầu ăn đã sử dụng. Doanh nghiệp phải bỏ ra một khoản



chi phí không nhỏ để tiêu hủy loại dầu thải này mà không ảnh hưởng đến môi trường. Tuy nhiên, cũng không loại trừ khả năng loại dầu thải này được phù phép thành dầu ăn và tái sử dụng. Những chất độc tích tụ trong những loại dầu tái chế này sẽ ngấm vào cơ thể, phá hủy dần sức khỏe. Thậm chí những dầu bẩn chứa đầy tạp chất, kim loại nặng sẽ khiến con người bị ngộ độc tức thì. Do vậy, chúng ta cần tẩy chay các loại dầu ăn tái sử dụng, dầu bẩn, không rõ nguồn gốc.



Thường xuyên rụng tóc có phải là bệnh không?

Chứng rụng tóc là tình trạng thường gặp ở cả nữ giới và nam giới với một số biểu hiện như: tóc rụng nhiều mỗi ngày - cả khi ướt lẫn khi khô, rụng thành từng mảng, rụng lâu nhưng không mọc lại khiến tóc trở nên thưa thớt. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến thẩm mỹ mà còn là dấu hiệu cho biết sự suy giảm về sức khỏe. Ở nữ giới, sự thay đổi nội tiết tố sinh dục khiến chu kỳ phát triển của tóc bị giảm sút, chân tóc bị teo lại, không nâng nổi sợi tóc bình thường khiến tóc dễ bị gãy, rụng. Ở nam giới, tình trạng tăng tiết bã nhờn trên da đầu khiến chân tóc không còn chỗ để "thở" do bị những chất bã này chiếm hết khoảng không,





nên dễ bị ngạt, yếu dần và gãy, rụng. Thêm nữa, cơ thể nam giới thường tiết nhiều androgen, làm giảm đi khả năng tổng hợp protein của tóc, khiến tóc rụng nhanh. Bên cạnh đó, ngày nay, nhiều người thường dùng một số loại thuốc nhuộm, uốn, duỗi... và trong các loại thuốc này thường chứa một số thành phần độc hại gây hư tổn tới tóc, là một trong những nguyên nhân gây nên chứng bệnh rụng tóc. Ngoài ra, một số nguyên nhân khác nữa cũng khiến tóc dễ bị gãy rụng như: căng thẳng, stress trong công việc, trong cuộc sống, do ăn uống không đầy đủ chất dinh dưỡng, do máu kém lưu thông. Nguyên nhân chính gây nên chứng rụng tóc là những nguyên nhân bên trong (mất cân bằng nội tiết, thiếu hụt chất dinh dưỡng, máu kém lưu thông, di truyền...). Vì vậy, để khắc phục tình trạng rụng tóc, nếu chỉ tác động từ bên ngoài thì chưa đủ mà cách tốt nhất vẫn phải lấy bên trong làm gốc. Cũng nên kết hợp một số biện pháp như: Hạn chế các tác động uốn, duỗi, nhuộm... tóc để tránh việc hóa chất làm hư tổn tóc, duy trì chế độ nghỉ ngơi, thư giãn hợp lý và đầy đủ, vệ sinh bảo vệ tóc, tránh ô nhiễm vì khói bụi, nắng nóng.



Có phải mỗi ngày ăn một quả táo tây sẽ làm giảm nguy cơ xơ cứng động mạch?

Nhiều tài liệu cho biết táo là một trong những loại hoa quả chứa nhiều pectin, một loại chất xơ giúp giảm cholesterol. Pectin có tác dụng ngừa cholesterol hình thành trên thành mạch máu, qua đó giảm được nguy cơ bị chứng xơ vữa động mạch và bệnh tim. Do táo chứa nhiều kali, một loại khoáng chất giúp kiểm soát huyết áp nên ăn táo giúp giảm nguy cơ đột quỵ. Các nhà khoa học tại Đại học



California-Davis (Mỹ) phát hiện rằng, táo và nước táo ép có thể giúp trì hoãn tiến trình oxy hóa, vốn liên quan tới việc hình thành chất dịch dẫn tới bệnh tim mạch. Trong cuộc khảo sát này, các tình nguyện viên bổ sung 2 quả táo vào chế độ ăn uống mỗi ngày và hiệu quả tích cực xuất hiện chỉ sau 6 tuần ăn táo. Một nghiên cứu mới chỉ ra ăn một quả táo mỗi ngày giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Những người ở độ tuổi trung niên khi ăn một quả táo mỗi ngày trong thời gian bốn tuần sẽ giảm được 40% nguy cơ mắc chứng xơ cứng động mạch. Nghiên cứu chỉ ra táo giúp giảm lượng lipoprotein (dạng cholesterol

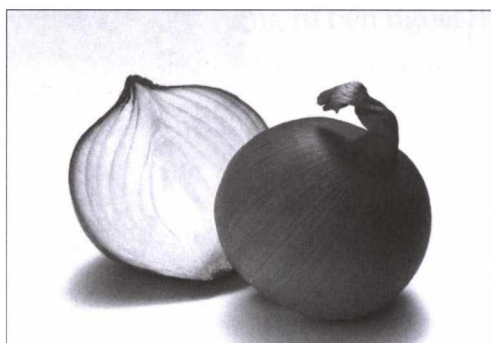
xấu trong máu). Trung tâm Nghiên cứu và Phát triển Nông nghiệp, Đại học Ohio cho biết: Khi lipoprotein tương tác với các gốc tự do và chuyển sang trạng thái oxy hóa, loại cholesterol này sẽ làm tăng tình trạng viêm nhiễm và có thể gây nên tình trạng tổn thương các mô và triệu chứng xơ vữa động mạch sẽ xuất hiện. Việc ăn một quả táo mỗi ngày trong 4 tuần sẽ giúp ngăn chặn tình trạng này.





Có phải thường xuyên ăn hành tây có tác dụng phòng tránh bệnh mạch vành tim?

Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới, bệnh tim mạch là một trong những nguyên nhân gây tử vong cao nhất. Tuy nhiên chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt có vai trò quan trọng quyết định tình trạng tim mạch của mỗi người. Nhiều thực phẩm trong đó có hành tây góp phần hạn chế bệnh tim mạch. Theo kết quả nghiên cứu trên 5.132 đối tượng trong 25 năm thấy rằng, hành tây giúp phòng chống



bệnh động mạch vành rất tốt, đặc biệt là đối với phụ nữ vì trong hành có chứa chất chống oxy hóa. Như chúng ta đã biết hành là loại gia vị thông dụng, chứa nhiều vitamin, khoáng chất, canxi, photpho, sắt... Y học hiện đại cho biết trong hành

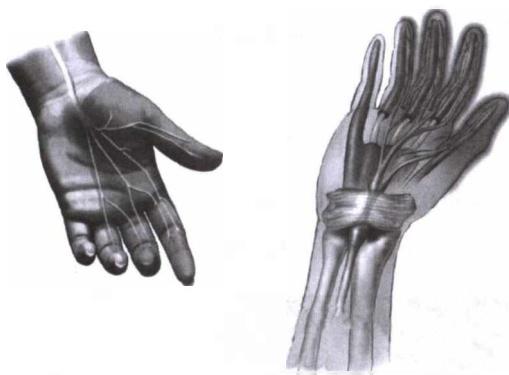
có những chất giúp làm giảm sự lắng đọng cholesterol trên thành mạch máu và có thể phá hủy các chất gây tắc nghẽn trong mạch máu, giảm tích tụ tiểu cầu, giảm thiếu máu cục bộ, từ đó có tác dụng phòng bệnh tim... Bạn có thể dùng hành, hành tây (không hạn chế số lượng) làm rau ăn có tác dụng hạ huyết áp. Ngoài ra, một số loại quả khác như cà rốt, cải thảo, bí xanh, cà tím, cà chua, nho đỏ cũng có tác dụng tương tự.





Hội chứng ống cổ tay là gì? Bệnh này có phải là do dùng máy vi tính nhiều?

Hội chứng ống cổ tay, hội chứng đường hầm cổ tay, hội chứng chèn ép thần kinh giữa là một tập hợp các triệu chứng của một bệnh thần kinh ngoại biên thường gặp, nhất là ở phụ nữ, do nhiều nguyên nhân khác nhau trong đó có nguyên nhân nghề nghiệp. Những người làm việc văn phòng, thường mắc bệnh này do phải làm việc bằng tay liên tục duy trì ở một tư thế cố định nào đó trong một thời gian dài. Đây là loại bệnh gây tê tay và teo bàn tay nếu để muộn, thường gặp nhất do tình



trạng tăng tiết dịch ở quanh các dây thần kinh ở cổ tay, dẫn đến ngứa, đau, tê rần, bì bì và làm yếu ngón tay, bàn tay, ở phụ nữ mang thai cũng gặp tình trạng này ở giai đoạn cuối thai kỳ. *Hội chứng ống cổ tay* là một chấn thương liên quan đến công việc nhiều nhất và nó là một trong những biểu hiện của bệnh văn phòng. Bệnh này hay gặp ở những người thường xuyên sử dụng các cơ và gân của ngón tay, bàn tay, cánh tay, bả vai. Hội chứng này có những rối loạn gây đau ở cổ tay và bàn tay, tuy không gây tử vong nhưng ảnh hưởng nhiều đến chất lượng cuộc sống, nhất là đối với bàn tay phải. Là hội chứng do thần kinh giữa bị dây chằng ngang cổ tay chèn ép khi nó





đi qua dưới sợi dây chằng này gây đau và yếu bàn tay. Thần kinh giữa chịu cảm giác ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa, và một vài cơ bàn tay. Hội chứng ống cổ tay tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng về lâu dài có thể dẫn đến tàn tật do tổn thương thần kinh và mạch máu, nếu chậm chữa trị có thể gây tàn tật do tổn thương thần kinh, teo cơ gò cái, nếu không điều trị có thể dẫn đến teo cơ. Nếu có những triệu chứng trên cần đi khám sớm với các bác sĩ chuyên khoa.



Phương pháp phẫu thuật Lasik có chữa được tật viễn thị hay không?

Người bị viễn thị khi chưa già thường có biểu hiện phổ biến nhất là mỏi mắt. Người viễn thị ban đầu cảm thấy nhìn gần khó khăn, trong khi nhìn xa rất tốt. Viễn thị cũng hay gây ra cảm giác nặng ở



trán, đau ở thái dương, đôi khi nhức đầu thực sự, và muốn nhìn rõ, mắt phải cố gắng điều tiết, như vậy thường kèm theo sự co kéo các cơ trán, lông mày và mi, khiến cho mắt người viễn thị có những nếp nhăn tạo nên một dạng riêng. Mắt viễn thị luôn luôn có xu hướng quay vào trong, cho ta một cảm giác là đôi mắt rất tinh. Bệnh glô-côm thường thấy ở những



người viễn thị. Người ta cho là do thể mi to, tiền phòng hẹp trong mắt viễn thị là điều kiện thuận lợi để phát sinh bệnh này. LASIK là một thủ thuật trong đó bác sĩ nhãn khoa sử dụng một dụng cụ gọi là keratome để thực hiện cắt mỏng, tròn khớp vào giác mạc. Trong một số trung tâm, việc sử dụng keratome đã được thay thế bằng việc sử dụng một laser thiết kế đặc biệt. Bác sĩ phẫu thuật mắt sau đó sử dụng một loại laser gọi là laser Excimer để loại bỏ các lớp từ trung tâm của giác mạc để lên hình mái vòm của nó. Laser Excimer khác với tia laser khác ở chỗ nó không tạo ra nhiệt. Sau khi laser Excimer được sử dụng, nắp mỏng giác mạc thay đổi vị trí. LASIK là phương pháp thay vì tạo một vật ở giác mạc, bác sĩ phẫu thuật tạo ra một nắp liên quan đến chỉ bao gồm của giác mạc mỏng bảo vệ (biểu mô). Bác sĩ phẫu thuật sẽ sử dụng laser Excimer để định hình lại lớp bên ngoài của giác mạc và lên giá độ cong của nó, sau đó đặt lại vị trí nắp biểu mô. Để tạo điều kiện chữa bệnh, một ống kính liên hệ với băng có thể được đeo vài ngày sau phẫu thuật. Phương pháp này chữa được khỏi hẳn chứng viễn thị, tuy nhiên vì đây là một phương pháp mới nên có ổn định lâu dài hay không còn chưa biết được một cách chắc chắn.



Thỉnh thoảng mắt nhìn bị mờ có phải là bệnh cận thị?

Mắt bị nhìn mờ hay mắt không có khả năng nhìn sắc nét mọi vật có thể do nhiều nguyên nhân gây nên như: cận thị, viễn thị, loạn thị, đục thủy tinh thể... đây là những bệnh lý có quá trình diễn biến trong thời gian dài chứ không đột ngột. Ngoài mắc một trong những tật khúc xạ trên gây nhìn mờ thì đôi khi mệt mỏi hay sau những sang





chấn tâm lý nghiêm trọng cũng gây nên nhìn mờ tạm thời, còn được gọi là giảm thị lực chức năng. Biểu hiện nhìn mờ này là có thật



nhưng thường chỉ là tạm thời và có thể hồi phục sau đó. Tuy nhiên, nếu khi ngủ dậy, mắt có kèm theo gỉ mắt, cảm giác đau hay nhức mắt thì cần cẩn trọng hơn vì có thể mắc các bệnh lý cấp tính như viêm kết mạc do vi khuẩn, virus, hóa chất

hay viêm các thành phần khác của mắt. Ngoài ra, một số nguyên nhân ít gặp hơn là xuất huyết dịch kính do chấn thương, phù thanh dịch, xuất huyết hoàng điểm hay tắc tĩnh mạch võng mạc. Nhìn mờ là một biểu hiện của nhiều nguyên nhân như đã kể trên, nên cần theo dõi thêm. Nếu hiện tượng nhìn mờ còn tiếp diễn nhiều lần cần phải đến chuyên khoa mắt để được khám xét về mức độ nhìn mờ cũng như tìm nguyên nhân để điều trị tận gốc.



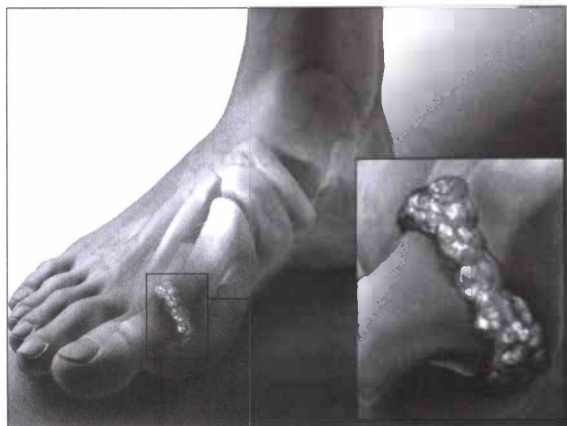
Bệnh gút (gout) là bệnh gì? Bệnh này có liên quan đến ăn nhiều thực phẩm giàu đạm?

Đây là một bệnh lý được biết đến lâu đời nhất của loài người - đã hơn 2.000 năm. Bệnh gút thường do các cơn tái phát của viêm khớp cấp tính. Bệnh gút (tiếng Anh là gout, tiếng Pháp là goutte, nghĩa là giọt nước) hay còn gọi theo cách Hán Việt là thống phong, là một loại viêm khớp, thường gặp ở nam giới. Gút trong lịch sử được coi là bệnh của vua chúa hay bệnh của người giàu vì thường xuất hiện



ở những người ăn uống thừa chất. Ngày nay người ta biết rõ rằng bệnh gút là một rối loạn phức tạp ảnh hưởng lên mọi người không chỉ riêng cho người giàu. Tại Việt Nam, hiện có đến hàng triệu người đang phải khổ sở vì bệnh gút. Phần lớn các bệnh nhân gút được chẩn đoán là nam giới tuổi trung niên có cơn gút cấp trên một tiền sử bệnh tiềm ẩn và phần lớn bệnh nhân có uống rượu thường xuyên. Nguyên nhân sâu xa của bệnh gút nằm ở những trục trặc về gen. Cho đến nay, giới khoa học đã xác định được 5 gen liên quan đến bệnh gút. Trong bệnh gút, viêm xảy ra do các tinh thể nhỏ của acid uric lắng đọng trong khớp, đó là tinh thể muối urat. Có nguy cơ lắng đọng muối urat nếu nồng độ acid uric cao trong cơ thể. Tuy nhiên, hội chứng tăng acid uric và bệnh gút là hai vấn đề cần phân biệt, cho dù có liên hệ chặt chẽ với nhau. Acid uric là một chất thải hình thành bởi sự phá hủy tự nhiên chất purin trong cơ thể (chất purin có trong các tế bào của cơ thể). Thói quen ăn nhậu, thói quen dinh dưỡng không phù hợp không chỉ làm tăng hàm lượng purin mà còn là nguồn chuyển hóa dở dang tạo ra vô số các gốc tự do, chu chuyển lang thang trong cơ thể và sẵn sàng gắn vào bất kỳ gen nào có nguy cơ biến đổi. Gút là một bệnh lý rối loạn chuyển hóa purin làm tăng acid uric máu dẫn đến ứ đọng tinh thể muối urat tại khớp gây viêm khớp.

Đàn ông có nhiều khả năng mắc bệnh gút hơn phụ nữ, do các gen bị trục trặc thường có ở nam. Tới 95% nam giới có thể trạng to béo trong độ tuổi 35-45. Bệnh thường





gặp ở nam giới (trên 95%), khỏe mạnh, mập mạp. Khởi bệnh đột ngột, diễn biến từng đợt. Vị trí bắt đầu thường là các khớp ở chi dưới, đặc biệt ngón cái ở bàn chân (70%). Bệnh nhân thấy sưng nóng đỏ đau dữ dội, đột ngột ở một khớp, không đối xứng và có thể tự khỏi sau 3-7 ngày. Ở giai đoạn muộn biểu hiện ở nhiều khớp, có thể đối xứng, xuất hiện những u cục ở nhiều nơi đặc biệt quanh các khớp. Trong giai đoạn cấp có thể kèm các dấu hiệu toàn thân như: sốt cao, lạnh run, đôi khi có dấu màng não (cổ cứng, ói...). Phụ nữ có nồng độ acid uric máu thường thấp hơn nam, nhưng đến tuổi sau mãn kinh lại tăng lên. Nam thường bị gút trong khoảng 30-50 tuổi, còn nữ từ 50-70 tuổi. Tuy nhiên, phụ nữ có nam tính mạnh cũng vẫn bị mắc gút như thường. Các yếu tố có nguy cơ khác bao gồm béo phì, tiền sử gia đình, bệnh thận, huyết áp cao, hội chứng chuyển hóa, nghiện rượu và sử dụng một số thuốc (Aspirin, thuốc lợi tiểu).

Chế độ ăn uống chiếm khoảng 12% nguyên nhân của bệnh gút: Sử dụng nhiều thức uống có cồn; Đồ uống có hàm lượng đường cao; Thức ăn có chứa nhiều đạm (thịt bò, hải sản); Ăn thực phẩm có nhiều purin (như cá cơm, cá mòi, ngỗng,...) cũng có thể gây tăng acid uric. Những người ăn nhiều hải sản và thịt (đặc biệt là thịt nội tạng như gan, thận, não, tim) cũng có nguy cơ mắc bệnh gút.



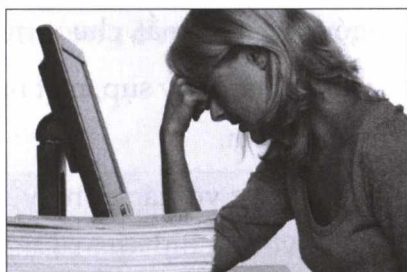
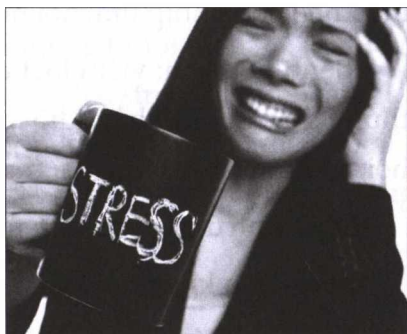
Hội chứng stress là gì, có những cách nào để khắc phục?

Stress là một hội chứng khó dịch chính xác sang tiếng Việt nên vẫn phải dùng thuật ngữ quốc tế. Theo cách nhìn sinh học, stress được định nghĩa là một đáp ứng sinh lý có tính không đặc hiệu, xét



về cả nguyên nhân lẫn kết quả. Bất cứ sự kiện nào đòi hỏi sự thích ứng đều làm khởi phát các đáp ứng sinh lý đặc trưng cho stress.

Có một quan niệm khác, stress được định nghĩa như một sự kiện từ môi trường. Những sự kiện như ly hôn, cưới hỏi, sinh con, ngòi tù, mắc nợ, tết nhất, lễ hội... Mỗi sự kiện nhất định đều có tính chất gây stress như nhau với tất cả mọi người. Cả những sự kiện tích cực lẫn tiêu cực đều được xem là có tính gây stress, vì cả hai loại đều đòi hỏi sự thích ứng. Mức độ stress phụ thuộc vào ý nghĩa của sự kiện và những tiềm năng sẵn có ở mỗi người. Mức độ stress cũng tùy thuộc vào những kĩ năng và tiềm năng sẵn có của đương sự trong việc ứng phó với sự kiện.



Triệu chứng của stress rất nhiều. Dấu hiệu đầu tiên và dễ nhận biết nhất là mệt mỏi. Tiếp đó người bệnh sẽ cảm thấy suy kiệt về tinh thần và thể xác... Họ mất khả năng tự đánh giá mình và thường xuyên cáu gắt. Chúng ta biết rằng tình trạng căng thẳng kéo dài dẫn đến rối loạn chuyển hóa lipid, làm tăng cholesterol trong máu. Căng thẳng làm tăng tiết catecholamin mà chủ yếu là adrenalin, gây co mạch máu dẫn đến thiếu oxy ở tim và thành mạch, thiếu oxy ở các tổ chức. Tăng catecholamin trong những điều kiện nhất định gây tình trạng thiếu oxy tổ chức, loạn dưỡng và hoại tử cơ tim, thành mạch. Cơ thể sẽ thể hiện rõ những triệu chứng của stress: mặt mũi nhợt nhạt, đau đầu, chóng mặt, khó ngủ, nổi mụn, ăn không tiêu, tim đập mạnh, khô miệng,... Đừng coi



thường các trạng thái bệnh lý có thể phát sinh do hội chứng stress kéo dài mà chậm được khắc phục. Cụ thể là:

- Bệnh tâm thần kinh: mất ngủ, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, buồn phiền, cáu gắt, loạn trí nhớ, trầm cảm...
- Bệnh tim mạch: tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, loạn nhịp tim, hồi hộp đánh trống ngực...
- Bệnh tiêu hóa: viêm loét dạ dày - tá tràng, chảy máu tiêu hóa, thủng dạ dày, tiêu chảy, khô miệng, chán ăn, ăn không tiêu, hơi thở hôi, rối loạn chức năng đại tràng...
- Bệnh tình dục: giảm ham muốn, di tinh, mộng tinh, giao hợp đau.
- Bệnh phụ khoa: rối loạn kinh nguyệt, rối loạn nội tiết...
- Bệnh cơ khớp: co cứng cơ, đau lưng, đau khớp, cảm giác kiến bò ở ngón tay, máy mắt, chuột rút, run rẩy...
- Toàn thân: suy sụp, mệt mỏi, dễ mắc các bệnh dị ứng hay bệnh truyền nhiễm.

Song song với tác động về mặt thể chất, căng thẳng gây ra tác động cả về mặt tinh thần. Các biểu hiện của nó là:

- Hay quên, mất trí nhớ.
- Căng thẳng, lo sợ.
- Mất ngủ, run rẩy.

Các nhà khoa học khuyên rằng đừng quên loại stress ngay từ trong sâu thẳm ý nghĩ, hãy lập tức can thiệp vào stress mỗi khi cảm thấy suy nghĩ của mình mấp mé trên bờ tiêu cực, hãy thả lỏng cho đến khi có những suy nghĩ tích cực hơn. Stress là của mình, đừng đổ lỗi cho người khác! Khi biết tự chịu trách nhiệm về cảm xúc của mình, thì sẽ hạn chế stress. Yoga hay Thiền vẫn luôn được giới y khoa xem là "bậc thầy điều khiển stress". Những "liệu pháp giải

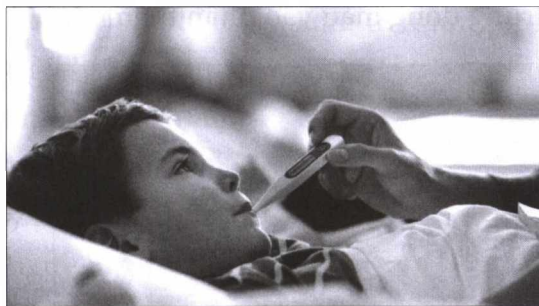


stress" mang tính sáng tạo, kiểu như rủ nhau đi xem phim, đi nghe nhạc, lên sân thượng ngắm trăng, đếm sao; tổ chức ngày hội "trở lại tuổi thơ", "liệu pháp kẹo ngọt" (hay bánh ngọt, hoa quả, sữa Milo...) để vỗ về những cơn stress. Một vị bác sĩ cho biết ông ít stress hơn các đồng nghiệp vì sau giờ làm việc, thay vì đến phòng mạch tư, ông trở về nhà phụ gia đình quét tước, nấu ăn, dọn dẹp, rửa chén,... Những công việc linh tinh tưởng chừng mất thời gian, hóa ra đem lại lợi ích tinh thần lớn lao. Tuy nhiên, nếu "cú stress" trở nên quá sức chịu đựng của bạn, hãy ráng nhớ đến phương châm: "Đừng tự bơi!". Có thể nhờ vào người thân, bạn bè mát-xa, lắng nghe, nói lời thương yêu, tặng quà cho bạn...



Tại sao nhiệt độ bình thường ở người lại luôn giữ được ở 37°C?

Động vật đẳng nhiệt là động vật luôn có nhiệt độ cơ thể ở mức nhất định, ví dụ như ở người là 37°C. Còn động vật biến nhiệt thì nhiệt độ cơ thể không ổn định,



khi nhiệt độ của môi trường thay đổi thì nó cũng thay đổi. Ví dụ như lớp bò sát là động vật biến nhiệt, chúng thường phải nằm phơi nắng để lấy lại nhiệt độ cơ thể. Hoạt động điều nhiệt được thực hiện trên cơ sở một trung tâm điều nhiệt nằm ở vùng dưới đồi của não bộ. Một tổn thương của trung tâm này cũng như mọi biến đổi quá lớn hoặc quá nhanh của nhiệt độ môi trường đều dẫn tới những rối loạn



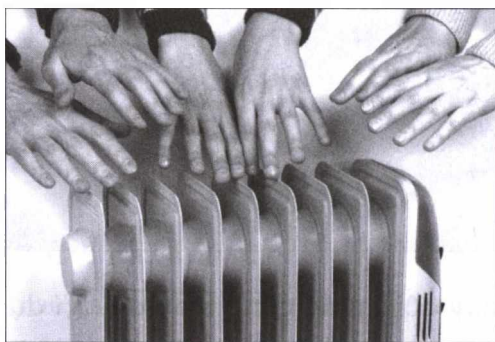


thân nhiệt. Thân nhiệt được điều hòa trên nguyên tắc: Lượng nhiệt sinh ra trong cơ thể bằng lượng nhiệt thải ra khỏi cơ thể cùng trong một khoảng thời gian. Nguyên tắc này được thực hiện nhờ hoạt động của một cung phản xạ phức tạp. Sốt là trạng thái thân nhiệt cao hơn bình thường, có thể do rối loạn hoạt động bình thường của bản thân não hoặc do các chất độc tác động lên các trung tâm điều nhiệt. Cơ thể tăng thải nhiệt bằng việc thoát mồ hôi, giãn mạch da... Còn giảm thải nhiệt bằng cách co mạch da, dựng chân lông. Việc sinh nhiệt do các hoạt động chuyển hóa năng lượng của tế bào dưới sự điều khiển của các kích tố (hormone).



Tại sao dù đang mặc đủ ấm nhưng có lúc vẫn cảm thấy chân tay lạnh?

Những người có huyết áp thấp nhưng khỏe mạnh thường tập trung dòng máu vào phần thân mình, khiến cho các đầu ngón tay,



chân bị lạnh. Tuy nhiên, những người mắc bệnh thiếu máu cũng mắc chứng tay chân lạnh do lượng hồng cầu trong máu hạ thấp. Biểu hiện rõ nhất là gan bàn chân, tay luôn ở trong trạng thái lạnh ngắt

cho dù là trời nóng hay lạnh. Nhìn chung, khí huyết không lưu thông là nguyên nhân chính dẫn đến tay chân lạnh. Khi nhiệt độ ngoài trời hạ thấp, các thành mạch co lại, khí huyết không được lưu thông dễ dàng có thể dẫn tới tình trạng tắc nghẽn mạch, do đó,



không đủ nuôi dưỡng tế bào, đặc biệt ở phần chân và tay. Một khả năng khác là hệ tuần hoàn bị trục trặc, quá trình lưu thông máu trong cơ thể không được duy trì ổn định, lượng máu đưa về bàn chân, bàn tay không được cung cấp đầy đủ. Tuy nhiên, nếu lạnh bàn tay, chân kèm theo hiện tượng rụng tóc nhiều và mất trí nhớ, có thể do giảm hoạt động tuyến giáp; còn nếu có cảm giác tê buốt và như bị kim châm thì đó là biểu hiện của thiếu vitamin B12. Chỉ cần thử máu đơn giản sẽ xác định được 2 nguyên nhân trên để có phương pháp điều trị thích hợp. Một trường hợp khác, nếu chân tay lạnh giá kèm theo đau, buốt hoặc đầu ngón tay, chân chuyển sang màu trắng, nên nghĩ đến bệnh viêm tĩnh mạch, tắc mạch máu, như vậy sẽ nghiêm trọng và cần khám bệnh với bác sĩ chuyên khoa. Theo Đông y thì những người này bị “dương hư” (hàn). Bình thường, nhiệt độ cơ thể cân bằng ở 36 - 37°C. Khi dương khí nhiều hơn, người sẽ cảm thấy nóng; âm khí nhiều hơn, sẽ cảm thấy lạnh. Cơ thể người có ba vùng: thượng tiêu (vùng ngực hất lên), trung tiêu (vùng bụng, đường tiêu hóa), hạ tiêu (khoảng thắt lưng trở xuống). Theo Đông y, dương khí bắt đầu từ hạ tiêu đưa lên, nếu chuyển hóa tăng sẽ sản sinh nhiều nhiệt. Ở người dương hư, chuyển hóa giảm, phần trên hay ra mồ hôi, hay đau bụng, dễ đi ngoài khi ăn đồ ăn lạnh. Đây là chứng bệnh gây khó chịu cho người mắc chứ không mang tính nguy hiểm.



Mồ hôi trộm là gì? Nó có tác hại gì với sức khỏe?

Y học hiện đại giải thích trẻ bị mồ hôi trộm do mồ hôi được điều hòa theo cơ chế thần kinh, mà hệ thần kinh của trẻ chưa ổn định, đang trong giai đoạn phát triển. Theo y học cổ truyền, một cơ thể





khỏe mạnh cần có sự cân bằng âm dương. Trẻ con thường bị thiếu hụt phần âm, do đó sẽ bị nóng bên trong cơ thể, biểu hiện ra bên ngoài là đổ mồ hôi trộm. Khi trẻ bị ra mồ hôi nhiều, cơ thể sẽ mất đi một lượng lớn nước và muối. Nhất là khi ngủ, thân nhiệt trẻ đang thấp, mồ hôi đổ ra càng làm thân nhiệt giảm mạnh, lỗ chân lông mở rộng là những nguyên nhân làm cho cơ thể trẻ dễ bị ngấm lạnh, phổ biến thường thấy là các chứng bệnh về hô hấp như viêm họng, viêm phổi, trẻ thường hay bị cảm, ho, sổ mũi... Nguyên nhân chứng mồ hôi trộm có thể là do cha mẹ đắp quá nhiều chăn cho trẻ, phòng ngủ ngột ngạt. Nhưng nhiều bà mẹ khi đã cởi bớt quần áo, ngồi quạt cho con rồi mà mồ hôi của trẻ vẫn đầm đìa. Do vậy, cần đặc biệt để ý trẻ khi ngủ, đảm bảo phòng thông thoáng, mặc quần áo bằng chất cotton thấm mồ hôi. Thường xuyên kiểm tra trẻ để lau mồ hôi, có thể lót một lớp khăn xô mỏng vào sau lưng, cổ trẻ để thấm mồ hôi, ngăn cơ thể bị ngấm lạnh ngược.





Nước mắt xuất phát từ đâu? Vì sao nước mắt lại mặn?

Nước mắt là một dung dịch được tiết ra thông qua tuyến lệ. Về mặt sinh học, nước mắt là dung dịch dùng để lau sạch những bụi bẩn bám ở con ngươi, làm ướt và trôi đi các bụi bẩn bay vào mắt. Khi bụi bẩn, nước bắn tiếp xúc với mắt, hơi cay làm khô mắt, tuyến lệ sẽ tiết nước mắt để làm ướt mắt. Ngoài ra khi con người hoặc động vật gặp thì tuyến lệ cũng tiết nước mắt. Nước mắt cũng có thể tiết ra do kích thích mắt liên tục như chớp mắt, dụi mắt, chạm vào mắt... Về mặt tâm lý, nước mắt của con người là những biểu hiện sinh động cho trạng thái tâm lý đặc biệt (có thể khóc do



buồn, đau khổ, mất mát hoặc có thể khóc do hạnh phúc, sung sướng...). Ngoài ra trong nhiều trường hợp khi người ta cười cũng tiết ra nước mắt. Thuật ngữ “nước mắt cá sấu” dùng để chỉ những kẻ giả nhân, giả nghĩa. Trong nước mắt có chứa muối, muối này không phải do ai cho vào mà do chính cơ thể tạo ra. Muối có ở khắp mọi nơi trong cơ thể, trong máu, dịch thể, từng bộ phận đều có sự tồn tại của muối. Trên nhãn cầu của chúng ta đều có tuyến lệ, nó giống như một xưởng gia công, gia công máu thành nước mắt. Do đó, trong nước mắt tự nhiên có chứa muối và nước mắt có vị mặn. Nước mắt hoàn toàn không phải là thứ vô dụng, ngược lại nó còn rất có ích





một màng mỏng trên bề mặt nhãn cầu, giúp bôi trơn nhãn mạc, tránh bị khô mắt.

cho cơ thể: ngoài việc giúp chúng ta biểu đạt cảm xúc, nó còn có một nhiệm vụ rất quan trọng là giúp cho cửa sổ tâm hồn tránh khỏi sự xâm hại của vi khuẩn và vật lạ, có tác dụng diệt khuẩn và khử độc. Nước mắt tạo nên



Tại sao cần ngủ đủ thời gian và tại sao lại có những giấc mơ?

Ngủ là yêu cầu thiết yếu cho một cơ thể và trí óc khỏe mạnh. Trong suốt thời gian ngủ cơ thể nghỉ ngơi, giảm nhận thức, hoạt động điện của não chậm dần đi theo các giai đoạn, đồng thời nhịp



tim, thân nhiệt và hoạt động hô hấp cũng giảm theo. Chúng ta dành ra tới 1/3 cuộc đời để ngủ, nhưng nếu thiếu ngủ trẻ sẽ chậm lớn, người lớn suy giảm sức khỏe và trí nhớ. Trẻ sơ sinh thường ngủ gần suốt ngày đêm, trẻ 4 - 5 tuổi cần ngủ 10 - 14 giờ mỗi ngày đêm.



Người lớn cần ngủ khoảng 8 giờ, ngoài 60 tuổi chỉ cần ngủ 5 - 6 tiếng là đủ. Mơ, hay giấc mơ, là những trải nghiệm, những ảo tưởng trong trí óc khi ngủ. Hiện tượng mơ không chỉ xảy ra với con người mà cũng có thể xảy ra ở các động vật có vú và một số loài chim. Tuy nhiên khi nói đến giấc mơ chúng ta thường chỉ đề cập đến hiện tượng này ở con người. Các sự việc trong giấc mơ thường không thể xảy ra được hoặc không giống với thực tế, chúng thường nằm ngoài sự điều khiển của người mơ. Ngoại trừ trường hợp giấc mơ sáng suốt (giấc mơ tỉnh táo), trong đó người nằm mơ nhận ra rằng họ đang nằm mơ, đôi khi có thể làm thay đổi thực tại tại giấc mơ của họ. Những người nằm mơ có thể trải qua những cảm xúc mãnh liệt khi đang mơ, và điều này có thể tạo cảm hứng cho âm nhạc. Giấc mơ của chúng ta thường bao gồm tất cả các tri giác. Chúng ta mơ về các hình ảnh, các âm thanh, các màu sắc, mùi vị, các đồ vật, mọi thứ mà chúng ta có thể cảm nhận. Thỉnh thoảng chúng ta lặp đi lặp lại cùng một giấc mơ.



Mỗi khi chúng ta hắt xì hơi thì vận tốc gió từ mũi chúng ta đạt đến chỉ số bao nhiêu?

Khi hắt hơi, không khí bị “bùng” ra ngoài với tốc độ rất “đáng nể” - 165km/giờ. Xin nhớ, gió cấp 12 là cao nhất trong thang Beaufort, gây ra những cơn bão cực kỳ ghê gớm cũng chỉ có tốc độ 117km/giờ. Mỗi lần hắt



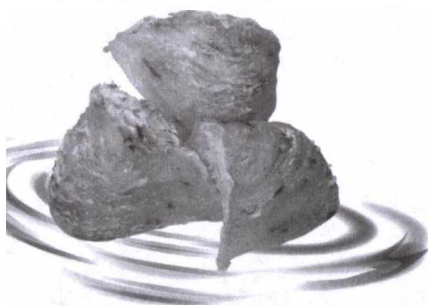


hơi, bạn bắn ra từ 2.000 đến 5.000 giọt nước nhỏ li ti, mỗi giọt chứa trung bình 100.000 vi khuẩn, đi xa được từ 1,5 - 2m. Khi bị cảm cúm, nếu tự do hắt hơi (không che miệng) thì thật là đại họa cho môi trường và những người xung quanh mình. Hắt hơi bao giờ cũng là một tràng 2 - 3 - 4 tiếng liên tiếp. Sách Guinness còn ghi một kỷ lục khủng khiếp: Chị Donna Griffiths ở Pershore (Anh) năm lên 2 bắt đầu hắt hơi từ ngày 13/1/1981 và trong năm đầu tiên, người ta ghi nhận được hơn 1 triệu cái, sau chán, không ghi nữa, và chị (đúng hơn là cô bé lúc đó) chỉ dừng lại ngày 16/9/1983, nghĩa là liên trong 978 ngày, kể cả giữa bữa ăn, trừ lúc ngủ. Bình thường mỗi ngày chúng ta hắt hơi không dưới 4 lần, không kể khi trái nắng trở trời. Tổng cộng, hàng năm chúng ta hắt hơi sơ sơ cũng 1.500 lần.



Tại sao nước yến lại là một đặc sản và nước yến tiết ra từ đâu của loài chim yến?

Yến sào, hay tổ chim yến, là tên một loại thực phẩm - dược phẩm nổi tiếng được làm bằng tổ chim yến. Đây là món cao lương mỹ vị của các quốc gia Đông Á như Nhật Bản, Triều Tiên, Trung Quốc, Việt Nam và nhiều quốc gia khác. Ở Việt Nam, yến sào được xếp vào



hàng Bát Trân (tám món ăn cao lương mỹ vị). Món súp yến sào được mệnh danh là "món trứng cá caviar của phương Đông". Món yến sào đã được người Trung Hoa tiêu thụ từ cách đây 400 năm. Yến sào chứa hàm



lượng protein cao (khoảng 50-60% tùy thuộc địa điểm khai thác) gồm 18 loại axit amin, 31 nguyên tố vi lượng cần thiết cho sự phát triển của trẻ và bồi dưỡng cho người già, 7 loại đường (carbohydrat) thiết yếu.



Trong tự nhiên có khoảng 200

loại đường nhưng chỉ có 8 loại đường là tham gia vào các chức năng của cơ thể người, 7 trong số đó được tìm thấy trong yến sào. Nhiều nghiên cứu về tác dụng của yến sào đối với sức khỏe đã chỉ ra rằng yến sào có thể kích thích tăng trưởng tế bào và biểu bì, giúp sửa chữa các tế bào bị tổn thương và tăng cường hệ thống miễn dịch. Gần đây, một số carbohydrat bao gồm axit sialic và các hợp chất glycoconjugate (phức liên hợp của chuỗi oligosaccharid với protein và lipid) được phát hiện trong yến sào là những hợp chất tham gia vào các tương tác ligand - receptor sinh học quan trọng. Hiện nay yến sào đang được nghiên cứu điều trị nhiễm HIV-AIDS vì nó kích thích sinh trưởng những tế bào bạch cầu có tác dụng sinh kháng thể. Yến sào cũng được khuyên dùng cho bệnh nhân ung thư sau xạ trị, bệnh nhân sau mổ nhằm giúp cơ thể phục hồi nhanh. Theo Đông y, yến sào có tác dụng làm sạch phổi, tăng đề kháng với siêu vi, các bệnh cảm cúm và triệu chứng dị ứng. Vì thế trong trường hợp phòng cúm A/H1N1, nếu có điều kiện có thể cho người già và trẻ nhỏ dùng. Khác với các loại thực phẩm thông thường, yến sào ăn lúc nào cũng được. Yến sào là tổ của loài chim yến được làm từ dãi của chim yến, mỗi tổ nặng 1-8g. Yến sào sơ chế, làm sạch để nấu các món ăn bổ dưỡng hoặc đã được sản xuất thành nước yến giải khát, bánh yến...





Có phải người hay nóng giận sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe?

Nóng giận là một cảm xúc đi từ bụng mình đến nổi giận. Cũng như những cảm xúc khác, bao giờ nó cũng kèm theo một số thay đổi về sinh lý học và sinh học, chẳng hạn tim đập nhanh, huyết áp tăng... Bản năng con người là phản ứng mạnh mỗi khi nóng giận nhưng



mỗi người lại có một cách ứng xử khác nhau. Có người dùng lời nói và hành động (la lớn, quăng đồ vật...) và đó là cách xấu nhất vì làm cho tình hình nghiêm trọng hơn, nếu đối tượng nóng giận của mình cũng hành động tương tự thì xô xát có thể xảy ra mà cuối cùng không giải quyết được vấn đề. Có người khi giận lại luôn ráng nhịn, không bộc lộ ra ngoài, nhưng cơn nóng giận cứ âm ỉ trong lòng, dễ dẫn đến một số bệnh như đau



dạ dày, cao huyết áp (không liên quan đến gan). Cách này cũng không giúp hàn gắn được mối quan hệ đang bị nứt mẻ. Cách cuối cùng là biết kiểm soát cơn nóng giận, không vội quyết đoán mà bình tĩnh nhìn lại vấn đề, tìm hiểu rõ nguyên nhân. Đây chính là cách tốt nhất để xử lý vấn đề tranh cãi. Ai cũng có lúc nổi nóng và đều phải đối mặt với một số hậu quả sau khi cơn nóng giận đã qua (đổ vỡ trong quan hệ bạn bè, sự xa lánh của con cái, sự buồn phiền của người thân...). Dù là ai hay trong bất kỳ tình huống nào thì nổi nóng cũng không thể được xem là cách tốt để giải quyết mâu thuẫn. Thương lượng và giải quyết các vấn đề tranh chấp trong ôn hòa luôn có những kết quả tốt hơn. Ngoài những ảnh hưởng xấu trong xã hội, việc nổi nóng còn gây những nguy hiểm cho sức khỏe bản thân của người không tự kiểm chế được như mắc chứng cao huyết áp, bệnh tim mạch. Do đó, chúng ta nên học cách kiểm chế cơn nóng giận để giải tỏa sự căng thẳng, gỡ dần mâu thuẫn và tiến tới xóa bỏ hẳn mâu thuẫn. Để chủ động kiểm chế cơn nóng giận, hãy hít thở sâu nhiều lần, tự nhủ với mình nhiều lần "Hãy bình tĩnh!", sau đó cố gắng tìm hiểu nguyên nhân gây bức mình, suy nghĩ đến những ưu điểm của người làm mình tức giận, suy nghĩ kĩ trước khi phát biểu và đừng bao giờ dùng những lời lẽ nặng nề với đối phương vì như vậy sẽ làm đối phương cũng giận dữ, càng làm cho nguy cơ xung đột bùng nổ. Sau này, dù mâu thuẫn đã được giải quyết thì tình cảm giữa hai người cũng ít nhiều bị nứt mẻ. Trong tất cả các loại cảm xúc, cơn nóng giận gây tổn hại nhiều nhất vì nó ảnh hưởng ít nhất là đến hai người. Nóng giận là một cảm xúc tự nhiên của con người. Nếu kiểm soát được các cơn nóng giận, không những chúng ta cảm thấy hài lòng với cuộc sống mà còn có thể gặt hái được nhiều thành công trong sự nghiệp.





Khi các đồ vật làm bằng bạc mà thấy bị xám đen thì có làm sao không?

Do bạc tác dụng với O_2 và khí H_2S có trong không khí tạo ra bạc sunfua có màu đen. Cụ thể: $4Ag + O_2 + 2H_2S = 2Ag_2S + 2H_2O$. Các nhà y học Nga đã nghiên cứu ảnh hưởng của bạc đến cơ thể người và đi đến kết luận như sau: Trước hết, bạc chịu tác dụng của các chất do tuyến bã nhờn và tuyến mồ hôi trên da bài tiết ra. Nó bị oxy hóa



khi tương tác với mồ hôi. Ngoài muối, mồ hôi còn có các acid amin, chứa lưu huỳnh. Lưu huỳnh sẽ kết hợp với bạc thành sunfua, khiến bề mặt đồ trang sức bằng bạc mất đi vẻ sáng và trở nên mờ đục. Bạc càng sẫm màu thì mồ hôi tiết ra càng nhiều. Hiện tượng này có nhiều

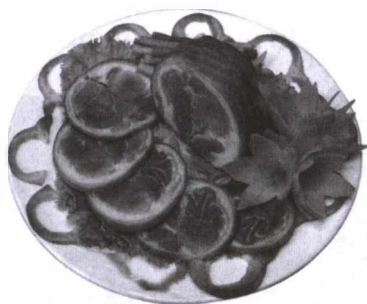
nguyên nhân và thường có 2 loại bệnh: Bệnh toàn thân và bệnh cục bộ. Nếu bất cứ chỗ nào đeo đồ trang sức bằng bạc đều bị xám màu thì đó là dấu hiệu của bệnh toàn thân. Nếu chỉ chiếc nhẫn đeo tay bị, là do mồ hôi tay, nói lên bệnh cục bộ. Bất luận thể nào thì bạn nên tìm đến các bác sĩ nội tiết. Sự tiết mồ hôi quá mức chứng tỏ có sự rối loạn hormone, và bệnh lý nằm ở tuyến yên. Sự rối loạn hormone còn gây ra cả sự tiết chất nhờn quá mức và chúng cũng là nguyên nhân làm bạc bị đen lại. Nếu dây chuyền và các vòng đeo cổ tiếp xúc với bờ vai và ngực, nơi nhiều tuyến nhờn nhất, bị mất vẻ sáng, thì một chút lo lắng về sức khỏe không phải là thừa.





Có phải là ăn nhiều thịt hun khói hay rau muối để bị ung thư?

Chất asparagin trong thực phẩm dưới nhiệt độ cao sẽ kết hợp với đường tự nhiên trong rau quả, hay các thực phẩm giàu chất cacbon-hydrat tạo thành chất acylamid, tác nhân chính gây ra bệnh ung thư. Ăn nhiều thịt hun khói và các chất bảo quản thực phẩm chứa nitrosamin có trong rau muối, thịt hun khói làm gia tăng ung thư miệng, thực quản, thanh quản, dạ dày. Thịt hoặc cá khi được chế biến ở nhiệt độ cao (nướng, chiên) sẽ hình thành chất heterocyclic amines (HCAs) và polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs), là những chất có khả năng gây ung thư khi thí nghiệm trên động vật. Đối với con người, các khảo sát cộng đồng cho thấy những người thường xuyên ăn thịt chế biến bằng cách chiên, nướng ở nhiệt độ cao hoặc xông khói có nguy cơ cao bị các bệnh ung thư. Ngoài ra, môi trường sống nhiều khói bụi, khói thuốc lá cũng tạo nhiều chất PAHs. Người ta thường sử dụng nitrite hoặc nitrate để bảo quản thịt khỏi hỏng. Bản thân các chất này không gây ung thư nhưng trong những điều kiện nhất định (chế biến ở nhiệt độ cao), chất nitrite và nitrate có thể kết hợp với acid amin của thịt để tạo thành các hợp chất như nitrosamine và nitrosamide là các chất có nguy cơ gây ung thư. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy thường xuyên ăn





thực phẩm chứa nhiều muối có nguy cơ cao ung thư dạ dày và tăng huyết áp. Tất cả các yếu tố này làm tăng nguy cơ gây ung thư, đặc biệt là ung thư đại tràng. Do đó, tốt nhất là không nên dùng quá thường xuyên thịt nướng, chiên, xông khói...



Khi chơi thể thao có những lúc bị bong gân, có cách nào chữa trị ngay tại chỗ mà không cần đến bệnh viện?

Bong gân là sự tổn thương của bao khớp, phổ biến là các dây chằng, thường xảy ra sau một động tác quá mạnh nhưng không gây ra trật khớp hoặc gãy xương. Những khớp xương thường bị bong gân là cổ chân, đầu gối, cổ tay... Nguyên tắc xử trí bong gân cũng tương tự như gãy xương, tuy nhiên, cách xử trí đơn giản và thời gian



điều trị cũng ngắn hơn. Bong gân là một trong những tổn thương rất hay gặp và sẽ để lại nhiều hậu quả nếu không điều trị đúng cách. Tuy nhiên, trên thực tế thì hầu hết bệnh nhân thường chủ quan với chấn thương này.

Quan niệm của người bệnh thường cho rằng bong gân không quan trọng nên tự điều trị. Dùng rượu, xoa cao vào nơi bị tổn thương, đây là sai lầm nghiêm trọng vì tổn thương dây chằng nghiêm cấm dùng các chất nóng tác động tại chỗ do những chất này gây chảy máu mạnh hơn trong khi tổn thương này cần dùng các thuốc gây lạnh và



làm giảm đau tại chỗ. Tuyệt đối không nên xoa vào nơi dây chằng tổn thương vì có thể dẫn đến teo cơ, cứng khớp sau này. Ngay sau khi bị bong gân, phải làm ngừng chảy máu và hạn chế phù nề tối đa. Có thể dùng băng thun băng ép khớp bị bong gân giúp khớp có chỗ tựa và giữ cố định cho khớp. Trong trường hợp nặng, cần đặt nẹp bột bất động khớp trong tư thế cơ năng. Nên chườm lạnh bên ngoài bằng nước đá (hoặc nước lạnh) trong 4 giờ đầu. Việc chườm đá làm dịu đau và co mạch, ngưng chảy máu, bớt phù nề. Và sau ngày thứ 2, nên ngâm chỗ bị bong gân trong nước ấm từ 3 - 4 lần trong ngày. Kê đầu chi bị



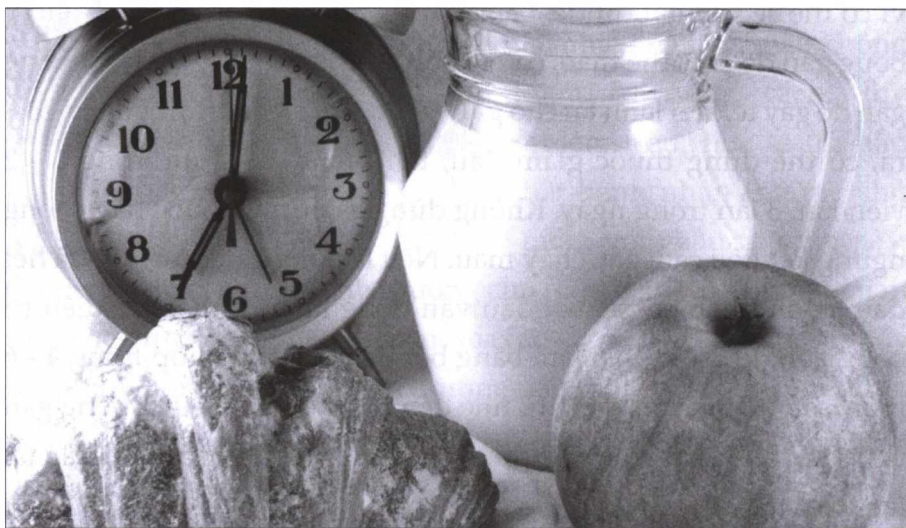
bong gân lên cao khi nghỉ ngơi và nằm ngủ. Nếu được, nên tập cử động nhẹ nhàng để máu được lưu thông. Không xoa bóp, chườm nóng, tiêm bất cứ thuốc gì vào vùng bong gân để tránh làm giãn mạch, chảy máu phù nề thêm, đồng thời không nên băng quá chặt vì có thể sẽ gây đau nhức, bầm tím thêm chỗ bị bong gân. Nếu bị bong gân do chơi thể thao, có thể dùng ethyl clorua xịt vào nơi bong gân để gây tê, làm lạnh tại chỗ giúp giảm đau cho người bệnh. Ngoài ra, có thể dùng thuốc giảm đau, tiện nhất là alaxan uống 1 - 2 viên/lần, 3 lần trong ngày. Không dùng aspirin vì thuốc này chống ngưng kết tiểu cầu, gây chảy máu. Nếu là bong gân độ 1, khi đã hết đau, bệnh nhân có thể bắt đầu vận động khớp trở lại. Để điều trị bong gân độ 2 - 3, phải làm băng bột để bất động khớp trong 4 - 6 tuần, sau đó tập vận động từ nhẹ đến nặng. Cách điều trị bong gân độ 3 (đặc biệt ở khớp gối, khớp cổ chân đối với người trẻ) là khâu tái tạo dây chằng bị đứt kết hợp với bất động trong 6 tuần.





Tại sao bữa sáng quan trọng nhất trong ngày?

Bữa ăn sáng hay còn gọi là bữa sáng, bữa lót dạ hay bữa điểm tâm là bữa ăn đầu tiên trong ngày, thường là vào buổi sáng sau khi thức dậy với thực đơn thường gồm những món thức ăn nhanh, nhẹ kèm theo các món tráng miệng và giải khát như trà, sữa, cà phê, nước giải khát... Mỗi một quốc gia, dân tộc, vùng miền, mỗi nền văn hóa trên thế giới đều có những bữa điểm tâm đa dạng theo cách khác nhau. Một bữa điểm tâm hiện đại nhanh gọn với hai lát bánh mì và một quả trứng ốp la. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày và là nền tảng để cung cấp dinh dưỡng có lợi nhất cho sức khỏe. Nhiều nhà dinh dưỡng đã xác định được giá trị của bữa ăn nhanh vào buổi sáng, do chiếm 30 - 40% tổng năng lượng cả ngày nên bữa sáng cần phải là bữa ăn đầy đủ dưỡng chất nhất. Thiếu ăn sáng có thể sẽ gây hậu quả bất lợi đến



các hoạt động cơ thể và tinh thần trong suốt một buổi sáng. Một bữa ăn điểm tâm phải có lượng thức ăn đủ cung cấp cho cơ thể từ 1/4 đến 1/3 nhu cầu lượng protein trong một ngày cùng với nhiều chất tinh bột, sợi và ít mỡ (nên chọn ngũ cốc các loại và không nên chọn loại có nhiều đường hoặc mỡ). Theo các chuyên gia về dinh dưỡng, bữa ăn sáng là bữa chính nên cần có đủ bốn nhóm thực phẩm: bột đường (cơm, cháo, bún, mì, nui, phở, xôi, khoai...), đạm (thịt, cá, tôm, trứng, đậu hũ...), chất béo (dầu, mỡ, bơ), chất xơ và vitamin (rau củ và trái cây)... Riêng các em nhỏ có thể ăn bữa sáng với các món phở, bún, miến... (có chứa khoảng 400 - 500kcal), bánh mì thịt (khoảng 400kcal), hoặc các món xôi đậu (khoảng 500kcal), uống thêm hộp sữa tươi (khoảng 200ml) là có thể đảm bảo bữa ăn sáng cho nhu cầu phát triển cơ thể. Đối với Việt Nam, có khuyến cáo cho rằng bữa ăn sáng không phải là bữa ăn phụ mà nên là bữa ăn chính và cũng cần có đầy đủ các chất dinh dưỡng với tỉ lệ cân đối. Bữa ăn sáng muốn đảm bảo đủ dinh dưỡng phải có ít nhất một loại thực phẩm từ mỗi nhóm trên.

WHO là tổ chức gì?

WHO là Tổ chức Y tế Thế giới (WHO - World Health Organization), là một cơ quan của Liên hiệp quốc. WHO đóng vai trò điều phối các vấn đề sức khỏe và y tế cộng đồng trên bình diện quốc tế. WHO tham gia giúp đỡ các các quốc gia thành viên, cung cấp những thông tin chính xác, những địa chỉ đáng tin cậy trên lĩnh vực sức khỏe con người. WHO đứng ra để giải quyết những vấn đề cấp bách về sức khỏe cộng đồng và dịch bệnh của con người. WHO có trụ sở đặt tại Genève, Thụy Sĩ. WHO được Liên hiệp quốc thành lập vào





ngày 7 tháng 4 năm 1948. WHO kế thừa nhiều chức trách và tài nguyên từ tổ chức tiền thân của nó là Tổ chức Sức khỏe (Organisation de la Santé), một cơ quan của Hội quốc liên trước đây. WHO có 192 nước thành viên. Đại hội đồng là cơ quan ra quyết định tối cao của WHO, họp hàng năm tại Genève, Thụy Sĩ vào tháng 5 với sự



tham dự của tất cả các nước thành viên. Đại hội đồng đề cử Tổng Giám đốc, thông qua chính sách tài chính và ngân sách chương trình của WHO. Mục tiêu của WHO là giúp mọi người có được sức khỏe tốt nhất. Từ năm 1977, Hội đồng Y tế Thế giới đề ra khẩu hiệu "Sức khỏe cho tất cả mọi

người vào năm 2000" và coi đây là ưu tiên cao nhất của WHO. Để đạt được những mục tiêu này, tổ chức WHO đã đề ra bốn định hướng chiến lược tác động qua lại lẫn nhau:

- Giảm tỉ lệ tử vong, tỉ lệ mắc bệnh và tật nguyền cao quá mức, đặc biệt trong các nhóm dân cư nghèo và bị thiệt thòi;
- Cổ vũ lối sống lành mạnh và giảm các yếu tố gây nguy cơ cho sức khỏe con người do các nguyên nhân môi trường, kinh tế, xã hội và hành vi gây ra;
- Xây dựng các hệ thống y tế trong đó nâng cao một cách công bằng các kết quả đầu ra về sức khỏe, đáp ứng các nhu cầu chính đáng của nhân dân và công bằng về tài chính;
- Xây dựng môi trường thể chế và chính sách thuận lợi trong ngành y tế, đẩy mạnh có hiệu quả vị thế y tế trong chính sách phát triển, môi trường, kinh tế và xã hội.

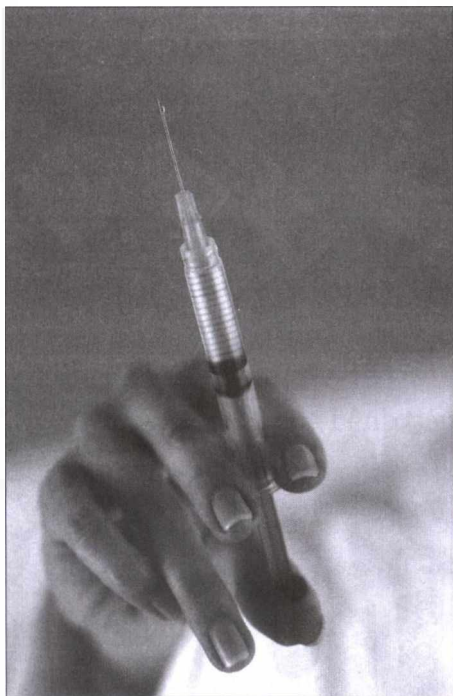


Ngoài các định hướng chiến lược này, WHO cũng xác định các ưu tiên cụ thể như phòng chống các bệnh sốt rét, lao phổi, sức khỏe tâm thần, thuốc lá, các bệnh không truyền nhiễm (ung thư, tim mạch...), mang thai an toàn hơn và sức khỏe trẻ em, HIV/AIDS, sức khỏe và môi trường, an toàn thực phẩm, truyền máu an toàn, hệ thống y tế.



Trước khi tiêm thường đẩy một chút thuốc ra khỏi xi lanh, làm như vậy để làm gì?

Đơn giản chỉ là để đẩy bọt khí ra khỏi xi lanh mà thôi. Đó là tiêm bắp còn khi tiêm tĩnh mạch thì phải theo đúng trình tự sau đây: Sát trùng quanh cổ ống thuốc cất sẵn, dùng gạc bẻ ống thuốc (hoặc sát trùng nút lọ thuốc), rút thuốc vào bơm tiêm sao cho mũi vít kim rút thuốc sát vào thành ống thuốc. Đọc nhãn thuốc lần II, bỏ vỏ ống thuốc vào hộp đựng vật sắc nhọn. Thay kim chích đặt lên khay. Buộc dây garrot trên vùng định tiêm cách 5cm. Mang găng vô trùng. Dùng kẹp gấp gòn sát trùng da từ dưới lên 3 lần, đợi da khô. Đuổi hết khí trong lòng bơm tiêm. Cầm bơm tiêm mũi vít lên trên. Một tay căng da, một tay cầm bơm tiêm hướng mũi



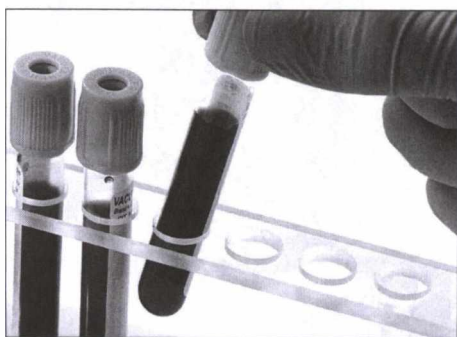


kim theo chiều tĩnh mạch, luồn kim vào tĩnh mạch. Kiểm tra có máu trào vào bơm tiêm, mở dây garrot. Bơm thuốc thật chậm và quan sát người bệnh. Hết thuốc, căng da rút kim, sát trùng.



Có phải nhóm máu một người không bao giờ thay đổi không? Hai nửa trái phải của cơ thể con người có đối xứng nhau không?

Với số đông người, nhóm máu quả thực suốt đời không đổi. Nhưng điều đó không phải là tuyệt đối. Có một phụ nữ tuổi trung niên qua giám định thuộc nhóm máu AB. Bà đã được tiếp nhóm máu AB 4 lần an toàn vô sự, nhưng trong lần tiếp máu thứ năm lại có phản ứng không tốt. Qua kiểm tra mới phát hiện nhóm máu của bà đã biến thành nhóm máu A. Các nghiên cứu gần đây đã phát hiện



thấy, có lúc bệnh tật khiến cho nhóm máu thay đổi. Ví dụ, bệnh máu trắng có thể làm mất nhóm máu; bệnh khối u đường ruột có thể khiến cho bệnh nhân từ nhóm máu A biến thành nhóm máu B. Không ít cơ quan nội tạng trong ngực và bụng không đối xứng với nhau. Ai cũng biết tim nằm hơi lệch trái trên ngực, còn gan nằm lệch phải trong bụng. Khí quản, từ trên đi xuống dưới rồi chia thành



một nhánh trái, một nhánh phải. Hai nhánh khí quản này không giống nhau. Nhánh khí quản trái nhỏ và dài, hướng đi hơi lệch ngang; còn nhánh khí quản phải thì to và ngắn, hướng đi hơi thẳng xuống. Hai chân người khi đứng thẳng, thông thường chân trái có diện



Lúm đồng tiền một bên má

tích tiếp xúc với mặt đất to hơn chân phải, cũng tức là trọng tâm hơi rơi về chân trái, chân trái trở thành chân chống đỡ chính. Có người một mắt hai mí, còn mắt kia một mí; hai lông mày bên cao bên thấp; khi cười một bên có lúm đồng tiền, bên kia không có. Tất cả những điều này đều là những hiện tượng không đối xứng bình thường.



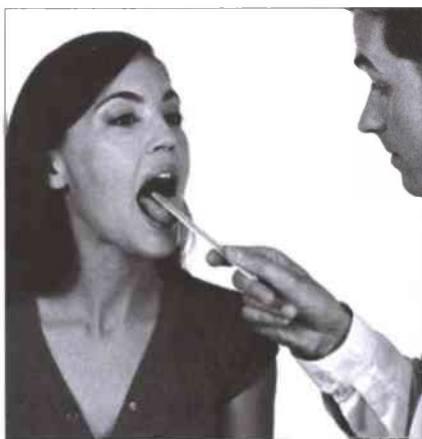
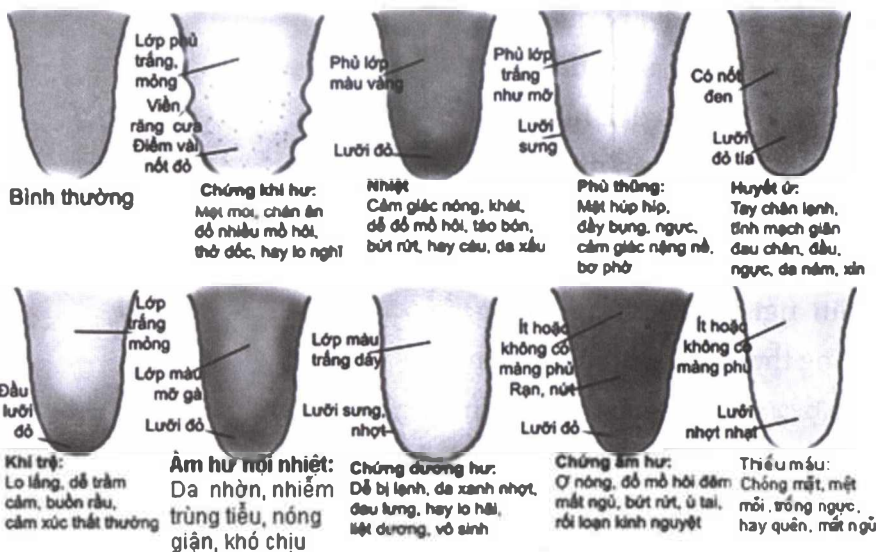
Tại sao các thầy thuốc Đông y thường kiểm tra lưỡi của bệnh nhân?

Không cứ các thầy thuốc Đông y (hay thường gọi là lương y) mà ngay các bác sĩ cũng thường phải kiểm tra lưỡi của bệnh nhân trong nhiều trường hợp. Ở người, một số bệnh được thể hiện qua lưỡi như lưỡi đỏ, bóng trong bệnh thương hàn; lưỡi trắng, bụ trong bệnh tiêu hóa; lưỡi nhẵn chừa các nhú vị giác trong bệnh thiếu máu Biecmie (bệnh gọi theo tên của thầy thuốc người Đức A. Biecmie); lưỡi đỏ, phù nề trong dị ứng thuốc. Trong y học, khám lưỡi là một thành phần của vọng chẩn (nhìn); biểu thị một số tình trạng bệnh lí của phủ tạng, biến hóa của bệnh tật. Lưỡi khỏe mạnh thường có màu





Nhìn lưỡi đoán bệnh



hồng sáng, lưỡi tối màu là dấu hiệu của sự viêm nhiễm trong cơ thể. Trong một số trường hợp, màu sắc lưỡi còn có thể là dấu hiệu của bệnh ung thư. Trong khi đó, lưỡi đen hoặc nâu là dấu hiệu của việc hút thuốc quá nhiều. Nếu lưỡi hồng bọt và sốt cao, hãy coi chừng, có thể bạn đang sốt

xuất huyết. Ngoài ra, nếu lưỡi phủ lớp bọt trắng dày, có thể bạn đang có vấn đề về gan và túi mật. Đặc biệt, khi lưỡi chuyển sang màu xanh hoặc tím, bạn nên đến bác sĩ gấp để được kiểm tra sức khỏe. Lưỡi màu tím có thể do lượng cholesterol trong cơ thể quá cao, là nguyên nhân dẫn đến các bệnh tim mạch. Lưỡi tím cũng có nghĩa đang viêm phế quản mãn tính gây thiếu oxy trong máu.





Hoa quả bảo quản thế nào là hợp vệ sinh?

Việc bảo quản hoa quả bằng hóa chất ngoài danh mục cho phép đều bị cấm, chỉ nên dùng hệ thống bảo quản lạnh là tốt nhất. Theo Tổ chức FAO của Liên hiệp quốc thì các công đoạn trong nhà đóng gói bao gồm: Tiếp nhận rau quả tươi từ vườn chuyển về, loại bỏ tạp chất, gốc rễ, lá vàng, phần hư hỏng; rửa sạch bằng nước sạch và xử lý bằng dung dịch chlorine 100 - 150ppm; làm ráo/chải khô; phủ sáp bóng (chỉ cho một số trái cây); phân loại theo chất lượng (từ đây loại rau quả không phù hợp tiêu thụ tươi sẽ chuyển tới bộ phận chế biến); phân loại theo kích thước (thông thường loại có kích thước quá lớn hoặc quá nhỏ sẽ để bán cho thị trường địa phương); và đóng gói theo yêu cầu thị trường để vận chuyển đi thị trường xa. Đối với những nơi chưa có điều kiện bảo quản lạnh có thể áp dụng làm mát rau quả bằng phương pháp bay hơi đơn giản (làm mát bằng chân không cũng là một dạng của phương pháp bay hơi nhưng yêu cầu kĩ thuật và vốn đầu tư cao). Theo phương pháp này, nước bốc hơi từ bề mặt sẽ làm giảm nhiệt độ rau quả. Nhưng để hạn chế mất nước, cần tạo được môi trường có độ ẩm cao hơn 90%. Trong kho rau quả, nước bốc hơi thu nhiệt của môi trường và rau quả làm giảm nhiệt độ. Nguyên lý này còn được gọi là phương pháp làm mát tường ướt đã được áp dụng ở Úc, Philippines, Indonesia...





Tại sao khi ngồi trong phòng điều hòa lâu da thường bị tái?

Từ lâu, người ta đã nói đến hội chứng nhà cao tầng (sick building syndrome) với thủ phạm chính là máy điều hòa nhiệt độ. Ở mức nhiệt độ 22 - 28°C, cơ thể thường không quá nóng hoặc quá lạnh, trung tâm điều nhiệt của cơ thể cũng không cần phải làm việc nhiều. Mồ hôi tiết ra dễ dàng bay hơi khiến cơ thể khô ráo dễ chịu. Nhưng nhiệt độ lạnh và khô cũng có thể gây khô da, viêm da, da tái xanh, mất nước (đặc biệt là ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ), gây các bệnh như viêm mũi họng, viêm đường hô hấp trên. Tổ chức Y tế Thế giới cũng thông báo có tới 20% số bệnh nhân bị bệnh khô, viêm mắt có nguyên nhân là do làm việc trong môi trường điều hòa không được thông



gió quá lâu. Điều này cần được chú ý ở các bệnh nhân có bệnh về mắt hoặc đang dùng kính áp tròng. Nhiệt độ thấp cũng có thể là yếu tố kích ứng khởi phát các cơn hen, đợt cấp bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Sự chênh

lệch nhiệt độ giữa trong phòng và bên ngoài cũng là một vấn đề nếu ngoài trời nóng tới 39 - 40°C mà trong phòng chỉ có 24°C. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn ra ngoài hoặc đang ở ngoài vào ngay phòng lạnh? Nếu bạn là người khỏe mạnh, chắc sẽ không có điều gì xảy ra. Nhưng nếu bạn bị huyết áp cao hoặc bị các bệnh hô hấp, tim mạch



mạn tính khác hoặc thậm chí bạn đang không được khỏe, rất có thể sự thay đổi nhiệt độ đột ngột đó là nguyên nhân gây nên cơn tăng huyết áp, đau đầu, nôn, buồn nôn, thậm chí gây tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim... Làm việc, ngủ trong phòng kín có điều hòa nhiệt độ quá lâu thường gây mệt mỏi, mất tập trung, làm việc kém hiệu quả. Về nguyên tắc chung, máy điều hòa nhiệt độ chỉ làm lạnh không khí trong phòng mà không đưa thêm không khí từ ngoài vào. Nói một cách khác, không khí trong phòng có máy điều hòa nhiệt độ sẽ bị tù hãm. Nếu số người trong phòng vừa đủ, sẽ không có vấn đề gì nhưng nếu số người trong phòng quá đông, chắc chắn



bạn sẽ có cảm giác ngột ngạt do thiếu oxy và tăng lượng thán khí (CO_2). Máy điều hòa nhiệt độ cũng là ổ chứa các tác nhân gây bệnh như nấm mốc, vi khuẩn, virus và các tác nhân gây dị ứng nếu không được làm sạch. Người ta ước tính nguy cơ viêm phổi tăng gấp 2,5 lần khi ở trong phòng có điều hòa nhiệt độ kéo dài khi cơ thể không được khỏe mạnh. Loại vi khuẩn thường gặp nhất sống trong các máy điều hòa nhiệt độ không đảm bảo vệ sinh là legionella pneumophila. Vi khuẩn này được máy điều hòa nhiệt độ thổi ra không khí, hít vào đường hô hấp và gây viêm phổi. Máy điều hòa nhiệt độ cũng có thể gây rung, gây tiếng ồn làm mọi người mất ngủ. Ngồi thường xuyên trong phòng điều hòa khiến mọi người ít vận động, cơ thể cũng không cần tiêu tốn năng lượng để điều hòa thân nhiệt, điều này có thể dẫn đến chứng lười vận động và béo phì.



Có phải thịt cóc rất độc? Còn thịt ếch, nhái thì sao, có độc gì không?

Thịt cóc không độc. Chất độc ở cóc chỉ có ở nhựa cóc và nội tạng (gan, trứng). Thịt cóc không có độc tố và có giá trị dinh dưỡng rất cao, trong thịt cóc có 53,3% protein, 12,6% lipid, rất ít hydrat carbon.



Ngoài ra, hàm lượng kẽm và mangan cũng rất cao, cao hơn thịt ếch, thịt gà, thịt bò và thịt lợn. Nhựa cóc còn gọi là thiêm tô là nhựa tiết ở tuyến sau mang tai, tuyến trên mắt và các tuyến trên da của cóc. Chất độc trong tuyến mang tai và trong gan, trứng có lượng độc tố rất cao. Trong nhựa cóc có

chất phá huyết và các chất độc như: Bufogin, Bufotalin, Bufotoxin, Bufotanin, Bufotenidin, Bufotionin... Nguyên nhân dẫn đến ngộ độc cóc là do thiếu hiểu biết về tác hại của cóc nên ăn cả gan và trứng cóc, không biết cách chế biến để loại bỏ hết da, nội tạng cóc, làm cho độc tố lẫn vào thịt cóc nên ăn thịt cóc bị nhiễm độc tố gây ngộ độc. Ếch nhái không có chứa loại độc tố này.





Tại sao uống nước ngọt có gas không tốt cho sức khỏe?

Nhiều người thích uống nước ngọt có gas vì quan niệm đây là thức uống bổ dưỡng, thấy ngọt (có đường, tạo năng lượng), có cảm giác mát lạnh, dễ chịu (vì được ướp lạnh hoặc có đá). Sau khi uống vào một lúc, đôi khi có thể ợ lên vài cái, cảm thấy nhẹ nhõm, nghĩ rằng nước này có tác dụng giúp tiêu hóa dễ dàng đồng thời tạo cảm giác đỡ khát. Thật ra, khi uống nước ngọt có gas, khí CO_2 hòa tan trong nước ngọt đi vào dạ dày khá nhiều, khi đó khí được tách ra khỏi nước, bốc lên phía trên, dạ dày co bóp và đẩy khí CO_2 thoát ra ngoài gây ợ hơi. Đây là hiện tượng bình thường chứ không giúp làm dễ tiêu hóa thức ăn hơn. Ngược lại, việc đưa quá nhiều khí CO_2 vào cơ thể chỉ làm chướng hơi, đầy bụng thêm mà thôi. Nếu lạm dụng nước ngọt có gas sẽ dẫn đến nhiều nguy cơ cho sức khỏe. Trong thành phần nước ngọt có gas, đường chiếm một tỉ lệ nhất định, giữ vai trò tạo vị để uống. Nhưng lượng đường này cung cấp nguồn năng lượng "rỗng", nghĩa là chỉ cung cấp calo mà không góp phần vào các phản ứng trao đổi chất cũng như không cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Một số cơ sở sản xuất nhỏ có thể dùng đường hóa học, màu hóa học để sản xuất nước giải khát nên không hợp tiêu chuẩn vệ sinh an toàn





thực phẩm, rất dễ nguy hại cho sức khỏe người sử dụng. Ngoài ra, uống nhiều nước có gas có thể trở thành nạn nhân của hội chứng thiếu hụt vitamin và khoáng chất, giảm thiểu nồng độ vitamin A (có thể giảm sút thị lực và khả năng đề kháng của cơ thể) và magie. Uống nước ngọt có gas còn gây tình trạng no giả tạo. Uống nước này nhiều sẽ kích thích niêm mạc dạ dày và ruột, gây tê liệt, làm tiêu hóa không tốt, dễ đau bụng, tiêu chảy. Đáng ngại nhất là dùng nhiều nước ngọt có gas dễ đưa đến tình trạng thừa cân, béo phì, nhất là trẻ nhỏ vì lượng đường gia tăng dẫn đến tích tụ thêm mỡ. Đối với những bệnh nhân loét dạ dày và tá tràng uống nhiều nước có gas



(nước ngọt hay nước khoáng) thì khí carbonic sẽ làm cho áp lực của dạ dày và ruột tăng thêm, dẫn tới vết loét sâu hơn, gây thủng. Theo công trình nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) thì trong nước ngọt có acid phosphoric, chất này tạo phản ứng với canxi của cơ

thể dễ gây cho chị em tình trạng loãng xương. Nguy cơ gãy xương của thiếu nữ chơi thể thao, uống nước giải khát có gas cao hơn 5 lần so với nhóm đối chứng (không uống nước trên).

Các nhà khoa học của bệnh viện Tata Memorial (Mỹ) nói mới đây đã tìm ra bằng chứng về mối đe dọa từ nước uống có gas đối với căn bệnh ung thư thực quản. Theo trưởng nhóm nghiên cứu, là do thức uống này làm cho màng nhầy thực quản bị nhiễm acid, lâu ngày dẫn đến tình trạng thực quản bị viêm nhiễm, tổn thương, ngoài ra nó có



kích thích hiện tượng trào ngược dạ dày, tất cả tác động trên dễ dẫn đến ung thư. Tại những quốc gia có mức tiêu thụ loại nước ưa chuộng trên cao hơn 70 lít/người/năm thì có số bệnh nhân ung thư thực quản khá lớn! Còn tạp chí chuyên ngành về nha khoa British Dental Journal (Anh) khẳng định nếu thường xuyên uống nước giải khát có gas sẽ gây sâu răng ở trẻ nhỏ vì những acid hữu cơ có trong công thức làm hại cấu trúc răng.

Theo sách “Ẩm thực bách kỹ” của Trung Quốc, một số điều nên tránh khi uống nước ngọt có gas: Không nên vừa ăn vừa uống nước có gas vì như thế sẽ làm cho thành phần nước quá nhiều trong dạ dày, làm loãng dịch vị, nhất là CO_2 sẽ làm ảnh hưởng đến sự sản sinh chất PGI (Pepsinogen), làm suy giảm khả năng tiêu hóa. Sau khi ăn no, không nên uống nước có gas vì dễ làm thành dạ dày giãn nở to ra, nếu nghiêm trọng có thể gây nứt dạ dày. Sau khi uống rượu, không nên uống nước ngọt có gas vì có thể làm tăng tác dụng hấp thu của rượu cồn, gây tổn hại đến gan. Không nên uống nhiều khi đang đổ nhiều mồ hôi vì nước có gas ướp lạnh sẽ làm cho lỗ chân lông đang nở to, đột nhiên khép kín. Việc ra mồ hôi đột nhiên bị ngừng, làm trở ngại việc phát nhiệt từ trong cơ thể ra ngoài, dễ gây cảm mạo cũng như các chứng bệnh khác.



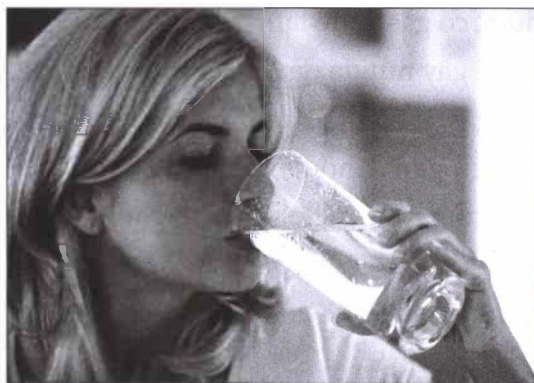
Tại sao nên uống một ly nước lọc vào mỗi buổi sáng?

Nước luôn được tôn thờ là “thần dược” tự nhiên và bổ dưỡng bậc nhất với cơ thể con người. Đặc biệt là cốc nước đầu tiên trong ngày. Nó giúp thanh lọc cơ thể, thải chất độc và đem lại sự tỉnh táo bắt đầu cho một ngày dài làm việc. Thế nhưng uống ly nước như thế nào cho đúng cách và đảm bảo cho sức khỏe lại là điều không phải





ai cũng biết. Các nghiên cứu gần đây cho biết sau một đêm dài, cơ thể tiêu hao rất nhiều nước bởi hô hấp, bài tiết mồ hôi và hệ tiết niệu vẫn hoạt động. Vì thế một ly nước trắng tinh khiết sẽ là sự lựa chọn hoàn hảo cho mỗi sáng thức giấc. Nước sau khi đã đun sôi, mọi vi khuẩn đều được tiêu diệt trong nhiệt độ cao. Riêng các nguyên tố magie và canxi trong nước sẽ cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể, đặc biệt có tác dụng phòng chống bệnh tim mạch. Do vậy không nên lựa chọn nước trái cây, các loại nước có đường, nước có gas, cà phê hoặc sữa bò vào buổi sáng. Các loại nước có đường khi vào cơ thể cần thời gian để chuyển hóa nên không thể kịp thời gian thanh lọc cơ thể. Các đồ uống có gas phần lớn đều có acid citric làm gia



tăng tốc độ bài tiết canxi trong quá trình chuyển hóa thức ăn và làm giảm hàm lượng canxi trong máu. Nếu thường xuyên sử dụng các đồ uống này dễ dẫn tới thiếu canxi trầm trọng. Những đồ uống này nếu sử dụng vào sáng sớm lại càng

phản tác dụng bởi vừa không thể bổ sung hiệu quả lượng nước thiếu hụt sau một đêm dài vừa khiến cơ thể thêm háo nước. Nước tinh khiết sẽ khiến máu dễ dàng lưu thông, bổ sung lượng nước đang thiếu hụt. Hãy uống nước khi bụng còn rỗng, nghĩa là trước bữa điểm tâm sáng để thúc đẩy tiến trình tuần hoàn máu, thanh lọc cơ thể và làm sạch đường tiêu hóa. Nên uống từng ngụm nhỏ, bởi vì uống quá nhanh và quá nhiều sẽ rất dễ bị Ợ thực áp dẫn tới đau đầu, buồn nôn. Nhiều người thường thích sử dụng nước trong tủ



lạnh mỗi sáng thức dậy và coi đó là phương pháp hữu hiệu để giúp tinh thần sảng khoái. Thực tế nhiệt độ nước quá lạnh không hề có lợi cho sức khỏe bởi lúc này dạ dày đang rỗng, nước quá lạnh hoặc quá nóng đều kích thích và gây khó chịu cho dạ dày. Do vậy hãy lựa chọn nước có nhiệt độ tương ứng với nhiệt độ phòng, tuy nhiên vào mùa đông nên uống nước ấm để bảo đảm cho sức khỏe. Nhiều nghiên cứu cho rằng nước đun sôi để nguội ở nhiệt độ 20 - 25°C là lý tưởng nhất bởi vẫn giữ được các nguyên tố có lợi cho sức khỏe, dễ dàng thẩm thấu qua màng tế bào và thúc đẩy quá trình chuyển hóa mới, tăng cường miễn dịch cho cơ thể. Ngoài những vấn đề nói trên, nước hỗ trợ rất nhiều cho việc giảm béo. Khi muốn giảm cân lại không uống nhiều nước thì các chất béo sẽ không thể tiến hành quá trình chuyển hóa, khi đó nó sẽ tích thành mỡ thừa. Những người bị bệnh tim nên có thói quen uống thêm một ly nước trước khi đi ngủ để cơ thể giảm nguy cơ phát sinh việc đau thắt ngực hay nhồi máu cơ tim vào buổi sáng sớm.



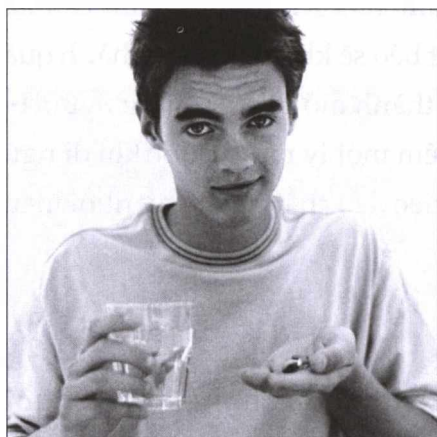
Có nên uống thuốc với nước ấm hay nước ngọt không?

Uống thuốc với nước ấm thường gặp ở những người sống ở những vùng có khí hậu lạnh và ở những người mắc bệnh cảm cúm, cũng có khi là thói quen của một số người. Vậy uống thuốc với nước ấm có ảnh hưởng gì tới tác dụng của thuốc và sức khỏe của người bệnh không? Thực tế dùng một chất lỏng để đưa viên thuốc vào hệ tiêu hóa chính là đã chọn cho thuốc một dung môi hòa tan. Dung môi này có thể sẽ làm thay đổi độ tan, thậm chí tương tác với thuốc về mặt hóa học. Nhiệt độ cũng là yếu tố có thể làm ảnh hưởng tới độ





hòa tan của các thành phần trong thuốc, ảnh hưởng đến tác dụng điều trị của thuốc. Tốt nhất nên uống thuốc với nước lọc đun sôi để nguội và uống với nhiều nước. Dùng nhiều nước là cách thích hợp để uống phần lớn các loại thuốc viên. Khi uống thuốc với nhiều nước, chúng ta đã tạo ra một dung dịch thuốc được pha loãng có thể tích lớn trong dạ dày, tạo nên áp suất lớn, giúp dạ dày nhanh rỗng hơn. Điều đó có nghĩa là thời gian thuốc lưu lại tại dạ dày ngắn và dung dịch thuốc được nhanh chóng trôi xuống ruột - vị trí hấp thu tối ưu với đa số các loại thuốc uống. Khi uống thuốc với một lượng lớn nước lọc, nồng độ chất hòa tan là thuốc sẽ nhỏ; lúc đó xu hướng

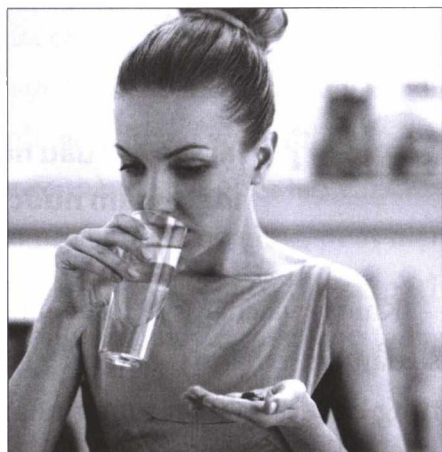


chuyển nước từ trong lòng ống tiêu hóa vào mạch máu tăng lên nên sự hấp thu thuốc vào máu cũng tốt hơn. Uống thuốc với nhiều nước sẽ giúp thuốc tiếp cận với bề mặt của ống tiêu hóa nhiều hơn, tức làm tăng diện tích tiếp xúc nên thuốc được hấp thu nhanh hơn vào máu, hiệu quả điều trị của thuốc được kịp

thời. Đối với những thuốc có độ tan kém, lượng nước uống kèm không những làm tăng độ tan, mà còn giúp thuốc hấp thu nhanh và triệt để hơn. Khi uống thuốc, nhiều người có thói quen nuốt khan viên thuốc hoặc dùng bất cứ chất lỏng gì sẵn có, như nước chè, nước vối, đồ uống có gas để sẵn trong tủ lạnh. Đối với trẻ nhỏ sợ uống thuốc, nhiều người dễ dàng cho uống với sữa, nước hoa quả hoặc nước đường. Điều này ảnh hưởng rất nhiều đến việc hấp thu thuốc, thậm chí làm giảm tác dụng điều trị. Một số người lại có thói quen ngâm viên Co-Trimoxazol trong miệng để điều trị nhiễm khuẩn



đường hô hấp mà không dùng nước uống. Co-trimoxazol (còn có tên khác là Trimazol, Biseptol, Bactrim, Sultrim...) là một thuốc kháng khuẩn rất ít tan, có thể kết tinh ở ống thận làm tắc đường niệu, gây bí tiểu, tiểu ra máu, thậm chí gây sỏi thận hoặc sỏi đường tiết niệu. Vì thế, khi dùng nó, nên uống với nhiều

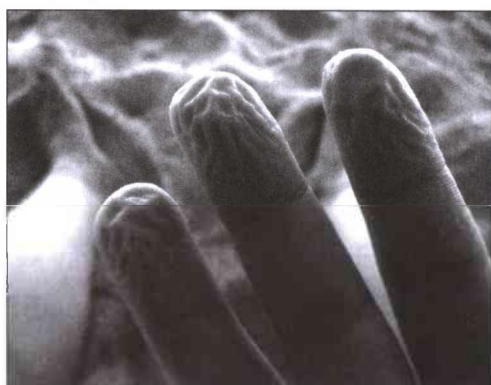


nước. Nhiều loại đồ uống đóng sẵn hiện nay cũng có tác dụng dược lý, nhất là các loại nước ngọt có gas, bia, nước khoáng, nước ép hoa quả... Khi vào cơ thể, nó sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thu thuốc trong đường tiêu hóa. Không nên sử dụng nước khoáng, các loại nước uống đóng chai có gas để uống thuốc vì dễ gây những tương tác bất lợi, ảnh hưởng đến sự hấp thu thuốc. Bản chất của các loại nước có gas là pH kiềm. Với một số thuốc có bản chất acid như aspirin hoặc gardenan, nó sẽ làm tăng độ hòa tan, dễ làm tăng nồng độ thuốc đột ngột trong máu, dẫn đến ngộ độc thuốc. Không nên dùng các loại nước lá (nước chè, nước vối...) vì chúng chứa chất tannin, dễ gây kết tủa với một số thuốc có bản chất alkaloid, làm mất tác dụng điều trị. Một số loại chè thuốc như chè nhân trần, chè actichaud, nước cam thảo... bản thân chúng đã có tác dụng dược lý, vì vậy cũng không được dùng để uống thuốc. Các loại nước ép hoa quả, canh chua có tính acid nên rất dễ ảnh hưởng đến một số thuốc kém bền vững trong môi trường này như Ampicilin, Lincocin, Erythromycin. Càng không nên dùng sữa để uống thuốc vì sữa là một hỗn dịch của nhiều vi chất, trong đó có một số ion kim loại có thể tác dụng với các hoạt chất thuốc, tạo thành phức hợp khó tan và không hấp thu được.



Tại sao các đầu ngón tay lại nhăn nheo khi tắm lâu hoặc ngâm nước?

Khi tay và chân của người bị ngâm trong nước, những nếp nhăn sẽ dần hình thành ở đầu các ngón tay và ngón chân. Giới khoa học từng cho rằng, hiện tượng nhăn da này bắt nguồn từ việc lớp da ngoài cùng hấp thụ và căng phồng nước. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây hé lộ, hệ thần kinh chủ động kiểm soát việc nhăn da bằng cách co rút các tế bào máu phía dưới da. Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Đức đã chỉ ra rằng, chính tính đàn hồi của da đã gây ra hiện tượng nhăn nheo ở đầu ngón tay khi ngâm nước. Giáo



sư Roland Roth thuộc trường Đại học Tübingen và tiến sĩ Myfanwy Evans tại trường Đại học Erlangen đã dựng trên máy tính mô hình cấu trúc giống lớp da bên ngoài. Theo đó, các chuyên gia nhận thấy, lớp ngoài của da chúng ta hấp thụ nước,

phồng lên, tạo thành những gờ dọc nhưng rồi nhanh chóng trở lại trạng thái cũ khi nó khô. Điều này là do lớp da bên ngoài được cấu tạo từ các sợi có cấu tạo từ chất keratin (chất sừng) hình xoắn ốc đan vào nhau theo cấu trúc ba chiều. Các sợi xoắn ốc này cũng có thể căng ra, khiến cho chất cấu tạo giãn theo và làm tăng thể tích lượng nước nó có thể chứa. Tuy nhiên, điểm quan trọng là khi chất cấu tạo



giãn ra, tất cả những mối kết nối giữa các sợi vẫn được duy trì. Theo đánh giá, các mối liên kết giữa các sợi chính là yếu tố tạo nên sự ổn định của cấu trúc da. Trong quá trình giãn nở, tất cả các mối liên kết bên trong các sợi được duy trì. Vì vậy, thành phần cấu tạo vẫn duy trì trạng thái gắn kết chặt chẽ. Theo nhiều nhà khoa học, phát hiện này của Evans và Roth vô cùng quan trọng. Chúng có thể giúp ích trong việc điều trị một số bệnh rối loạn về da, hay nghiên cứu tạo ra những vật liệu có tính chất đặc biệt.

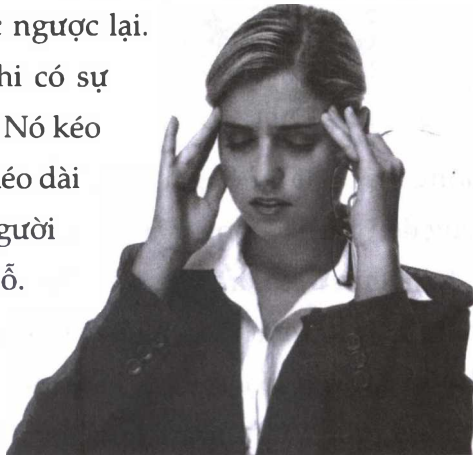


Hoa mắt, chóng mặt khi đứng lên ngồi xuống là bệnh gì?

Về phương diện y khoa, hoa mắt và chóng mặt là hai triệu chứng hoàn toàn riêng biệt. Hoa mắt là cảm giác xây xẩm, tối sầm mắt lại, xuất hiện khi chúng ta thay đổi tư thế, ví dụ như từ nằm chuyển sang ngồi, hoặc từ ngồi chuyển sang đứng dậy. Triệu chứng này kéo dài từ vài giây cho đến vài phút. Chóng mặt được mô tả là khi chúng ta cảm thấy đồ vật xoay tròn xung quanh mình theo nhiều hướng hoặc ngược lại.

Triệu chứng này xuất hiện khi có sự thay đổi tư thế hoặc xoay đầu. Nó kéo dài trong vài giây, hoặc có thể kéo dài trong nhiều giờ liên tục làm người bệnh phải nằm yên một chỗ.

Trong những trường hợp nặng, người bệnh sẽ có thêm biểu hiện buồn nôn





và ói mửa. Mỗi triệu chứng sẽ biểu hiện cho những bệnh lý khác nhau. Hoa mắt xuất hiện do có sự suy giảm lưu lượng máu lên não bộ một cách tạm thời - đột ngột hoặc kéo dài. Triệu chứng này là dấu hiệu nhận biết của các bệnh lý như thiếu máu; các bệnh lý của tim (suy tim, hẹp hở van động mạch chủ, hẹp động mạch chủ, rối loạn nhịp tim...); các bệnh lý mạch máu (chứng xơ vữa mạch máu hoặc viêm mạch gây hẹp mạch ở động mạch cảnh trong, hệ mạch máu cột sống thân nền...); bệnh tăng huyết áp, hoặc tình trạng tụt huyết áp. Ngoài ra, khi bị cảm cúm, suy nhược thần kinh, stress... dẫn tới tình



trạng suy giảm lưu lượng máu lên não (khi thay đổi tư thế) cũng gây ra triệu chứng hoa mắt. Chóng mặt là biểu hiện bất thường của hệ tiền đình. Đây là hệ thống cảm nhận sự thăng bằng của cơ thể, cũng như nhận biết vị trí đầu trong không gian. Khi có sự rối loạn hoạt động của hệ tiền đình, não bộ sẽ không nhận biết được tư thế của đầu, dẫn đến tình trạng

chóng mặt. Bất thường này gặp trong các bệnh lý như: rối loạn hoạt động tiền đình (chóng mặt tư thế kịch phát lành tính, viêm tiền đình ốc tai, bệnh Meniere...), suy giảm tưới máu lên cơ quan tiền đình (viêm hoặc xơ vữa hệ tuần hoàn sau của não), bệnh đột quy, tác dụng phụ của một số loại thuốc... Hoa mắt và chóng mặt đều có thể gặp ở mọi lứa tuổi. Ví dụ như bệnh thiếu máu có thể gặp ở thanh thiếu



niên cũng như ở người lớn tuổi; bệnh hẹp động mạch cột sống thân nền gặp ở người trung niên và người già... Nếu các triệu chứng hoa mắt, chóng mặt chỉ xuất hiện thoáng qua rồi hết, thỉnh thoảng có lặp lại nhưng xuất hiện ngắn thì thường là lành tính. Chỉ cần tăng cường nghỉ ngơi và có chế độ dinh dưỡng đầy đủ. Tuy nhiên, khi các triệu chứng trên xuất hiện kéo dài, từ 30 phút trở lên, thì thường gắn liền với các bệnh lý quan trọng, ví dụ như thiếu máu mạn, tình trạng xơ vữa nặng của mạch máu... Các bác sĩ hướng dẫn khi có cơn hoa mắt hay chóng mặt, nên dừng tất cả công việc, ngồi hoặc nằm nghỉ ngay lập tức. Nên giữ cho môi trường xung quanh được thoáng mát và yên tĩnh. Nếu các triệu chứng trên kéo dài, không cải thiện, nên nhanh chóng đi bác sĩ khám để được tư vấn, điều trị sớm. Hoa mắt, chóng mặt đã là những triệu chứng rất khó chịu, đôi khi làm cho người bệnh sợ hãi. Đặc biệt, cần phải lưu ý hơn khi hoa mắt, chóng mặt xuất hiện ở bệnh nhân có sẵn bệnh lý trước đó như thiếu máu, tăng huyết áp, đột quy... hoặc có các triệu chứng đi kèm như đau đầu, nuột sặc, tê yếu tay chân. Cách phòng ngừa và điều trị triệu chứng này tùy thuộc vào từng bệnh lý cụ thể. Tuy nhiên, việc duy trì lối sống khỏe mạnh sẽ góp phần đẩy lùi sự xuất hiện của các triệu chứng. Tập thể dục hàng ngày, tránh căng thẳng, nghỉ ngơi hợp lý và đầy đủ giúp chúng ta tránh xa các rối loạn trên. Ăn uống đa dạng, khẩu phần nhiều rau và trái cây tươi, uống đầy đủ nước là phương cách dinh dưỡng tốt giúp góp phần đẩy lùi bệnh tật. Chế độ ăn uống, sinh hoạt và làm việc cần được xây dựng và điều chỉnh dựa theo từng bệnh nhân và các bệnh lý nền tảng gây chóng mặt. Ví dụ, bệnh nhân hoa mắt/chóng mặt do tăng huyết áp cần giảm ăn mặn, giảm dầu mỡ. Bệnh nhân thiếu máu, thiếu sắt cần ăn nhiều thức ăn có màu sắc đậm (thịt bò, rau muống, củ dền...).





Có phải ăn nhiều trái cây màu đỏ thì tốt cho mắt?

Trong các loại trái cây màu đỏ tốt cho mắt thì đứng đầu bảng là quả gấc. Các nhà khoa học cho biết: Dầu gấc có chứa beta-caroten thiên nhiên cao gấp 2 lần dầu gan cá, ngoài ra còn có lycopene, acid béo omega 3, 6, 9 và rất nhiều nguyên tố vi lượng. Dầu gấc đặc biệt tốt cho mắt, não và có khả năng chống ung thư mạnh. Dầu gấc cũng rất tốt cho làn da, có khả năng chống nám da mạnh và bảo vệ da khỏi tác nhân tấn công như tia cực tím, khói xe, làm tăng sinh mạnh mẽ tế bào da, giúp da trẻ lâu (theo kinh nghiệm dân gian, dầu gấc bôi vào



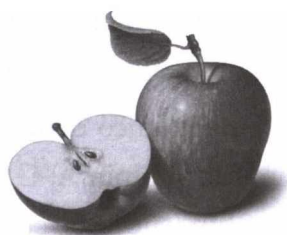
vết thương, vết bỏng hoặc da mặt sẽ kích thích lên da non mạnh, làm trắng da và cải thiện vi tuần hoàn dưới da, giúp da hồng và mịn). Dầu gấc có tác dụng bổ mắt, phòng ngừa các bệnh về mắt như khô giác mạc mắt, mờ mắt, đục thủy tinh thể, thoái

hóa võng mạc, cận thị phát triển, các trường hợp sau phẫu thuật mắt. Đặc biệt tốt cho những người thường xuyên phải làm việc với máy tính, làm việc khuya, thức đêm nhiều dẫn đến lão hóa mắt, mắt mỏi và nhức, chảy nước mắt, có quầng thâm quanh mắt.

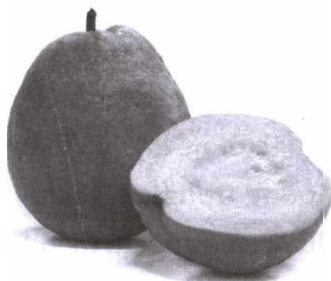
Nhiều hoa quả màu đỏ khác cũng đã được chứng minh là có lợi cho sức khỏe. Khi thân thể khỏe mạnh thì cũng gián tiếp có lợi cho mắt.



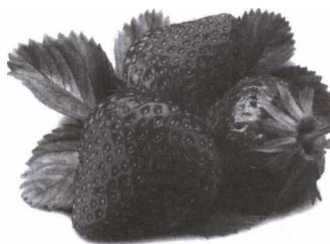
* Táo tây (apple) có chứa một lượng vitamin C khá phong phú, cần thiết cho “phòng thủ” bệnh tật, miễn dịch và hấp thu sắt. Táo cũng chứa nhiều chất xơ, hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa, giảm cân và ngăn ngừa táo bón.



* Ổi nói chung và ổi ruột đỏ nói riêng là một trong những loại trái cây giàu chất xơ, vitamin A, C, B3 và G4, cần thiết cho mắt, tim và sức khỏe miễn dịch. Ổi cũng chứa magie, kali và các axit béo không bão hòa, quan trọng cho sức khỏe tiêu hóa và quá trình trao đổi chất.



* Dâu tây có chứa vitamin C và K cũng như folate, mangan, kali và chất xơ, tốt cho sức khỏe. Nó được coi là có tác dụng hỗ trợ trong sự hấp thụ canxi và các quy định của lượng đường trong máu.



* Quả mâm xôi có lượng chất chống oxy hóa cao hơn bất kỳ trái cây nào khác, có lợi trong điều trị viêm, đau và dị ứng. Quả mâm xôi cũng chứa vitamin C, chất xơ và mangan.

* Quả anh đào chứa nhiều chất phytochemical và chất chống oxy hóa, bao gồm melatonin, giúp điều hòa giấc ngủ, loại bỏ những cơn mệt mỏi và làm giảm mất trí nhớ.

* Dưa hấu chứa vitamin C, B1 và B6, cũng như kali và magie cần thiết cho sức khỏe tim mạch và hệ miễn dịch. Dưa hấu còn chứa lycopene, một chất chống oxy hóa để ngăn chặn một số loại ung thư.





* Bưởi hồng rất giàu vitamin C, giàu chất chống oxy hóa và chất xơ giúp ngăn ngừa ung thư và giảm cholesterol.

* Cà chua có chứa khoảng 20 loại vitamin và khoáng chất, bao gồm các vitamin A, C và K, giúp duy trì các chức năng cơ thể như tầm nhìn (sức khỏe của mắt), miễn dịch và sự phục hồi, tái tạo trong cơ thể. Vỏ cà chua cũng có lycopene, một chất chống oxy hóa cần thiết để ngăn ngừa bệnh, đặc biệt ung thư. Cà chua còn chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu khác như đồng, folate, kali và mangan, cần thiết để bảo vệ thần kinh, sức khỏe của xương và duy trì lượng đường trong máu bình thường. Cà chua cũng chứa vitamin B2 đã được sử dụng để điều trị chứng đau nửa đầu.

* Ớt đỏ, ớt chuông có chứa vitamin A, C, B6, cần thiết cho việc tăng cường miễn dịch, phát triển trí não và các chức năng khác của da, mắt và sức mạnh cơ bắp. Ớt cũng là nguồn giàu chất xơ, kali, mangan, folatê, do đó giúp duy trì sức khỏe và giảm cholesterol.

* Đậu đỏ có chứa nhiều protein, chất chống oxy hóa và chất xơ. Protein giúp sửa chữa và xây dựng lại các tế bào và các mô bị hư hỏng. Chất xơ và chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa bệnh tật, mức độ cholesterol thấp hơn, và giảm táo bón.



Đường hóa học có tác hại gì với sức khỏe?

Có tới 500 loại đường hóa học khác nhau, trong đó chỉ một số loại được phép sử dụng trong chế biến thực phẩm với giới hạn nhất định và có quy định rõ ràng. Đó là các loại manitol, acesulfam kali, aspartam, isomalt, saccharin (và các muối Na, K, Ca của nó), sorbitol, sucralose. Rõ ràng đó không phải là đường tuy có thể ngọt hơn đường



vài trăm lần. Vì không có giá trị dinh dưỡng nên nếu đưa vào thực phẩm là mang tính đánh lừa người sử dụng. Về tác hại của các loại đường hóa học được phép sử dụng với liều lượng hạn chế này hiện vẫn còn nhiều ý kiến khác nhau. Có tài liệu nói là an toàn, có nghiên cứu lại nói là không an toàn đối với sức khỏe. Vì vậy những bệnh nhân tiểu đường nên chọn mua đường Cỏ ngọt để sử dụng. Cây cỏ ngọt (tên khoa học là *Stevia rebaudiana*) đang là sản phẩm xuất khẩu thô của nước ta (chưa có nhà máy sản xuất đường cỏ ngọt tinh chế). Đường cỏ ngọt không phải là đường mà là hợp chất glucosid nên không chứa năng lượng như các loại đường thực sự và có thể sử dụng không hạn chế với người tiểu đường. Các sản phẩm đang được bán thường mang tên Stevia hay Truvia. Một trong những loại đường hóa học bị cấm được sử dụng nhiều nhất là sodium cyclamat. Các nhà sản xuất sử dụng cyclamat vì hai yếu tố: Nó ngọt gấp 500 lần đường mía, nhập khẩu chủ yếu từ biên giới phía Bắc, giá thành hạ, phí vận chuyển thấp, mang lại lợi nhuận hấp dẫn. Trong khi đó, chất tạo ngọt cyclamat vào cơ thể được vi khuẩn trong ruột chuyển thành mono hay dicyclohexylamine là chất có thể gây ung thư gan, thận, phổi, dị dạng bào thai trên thực nghiệm. Một số loại đường hóa học có tác hại nhất định đến cơ thể con người. Nếu thai phụ thường xuyên ăn nhiều đường hóa học, sẽ gây kích thích niêm





mạc đường ruột, suy giảm chức năng tiêu hóa, gây rối loạn tiêu hóa và trở ngại cho sự hấp thụ chất dinh dưỡng, đồng thời có thể gây hại tới chức năng thận. Đối với trẻ em, đây là lứa tuổi đang cần bổ sung năng lượng và chất dinh dưỡng để phát triển trí não và chiều cao nên việc sử dụng đường hóa học nhiều sẽ kìm hãm sự phát triển của trẻ, thậm chí sinh ra bệnh tật hay suy dinh dưỡng, hoặc trí não không phát triển bình thường... Bên cạnh đó chức năng thải độc của gan, thận của trẻ em đều kém nên các hóa chất này sẽ tích lũy lại. Một số trẻ tự nhiên biếng ăn bởi những chất ngọt “dởm” cản trở khả năng hấp thụ protein, sắt, kẽm khiến trẻ chậm lớn.



Khi bị sốt nên kiêng thực phẩm gì?

Khi bị sốt, sức đề kháng của cơ thể giảm và năng lượng bị hao hụt nhiều, do đó bổ sung chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể là rất quan trọng. Tuy nhiên, vẫn có một số thực phẩm liệt vào danh sách



cần tránh khi bị sốt. Nếu uống quá nhiều nước lạnh nhiệt độ của cơ thể sẽ không giảm mà còn sốt cao hơn. Đặc biệt trong trường hợp bị sốt do bệnh truyền nhiễm, chức năng của đường

tiêu hóa bị giảm sút thì việc uống nước quá lạnh cũng sẽ rất nguy hiểm với sức khỏe. Không nên ăn trứng khi bị sốt, bởi vì trứng giàu protein, sau khi ăn sẽ tạo ra một nhiệt lượng lớn. Những người bị sốt,



nhất là trẻ em ăn trứng gà sẽ làm cho nhiệt lượng cơ thể tăng lên không phát tán ra ngoài được, do vậy sốt càng cao và rất lâu khỏi. Chất tanin trong trà sẽ khiến cho nhiệt độ cơ thể có thể tăng lên. Uống nhiều trà và uống trà quá đậm đặc sẽ làm cho não ở trạng thái bị kích thích, làm tăng huyết áp, dẫn đến làm tăng thêm nhiệt độ cơ thể người bệnh. Mặt khác, nếu bệnh nhân đang sốt mà uống trà sẽ làm giảm tác dụng hoặc mất hẳn tác dụng của thuốc hạ sốt. Nên hạn chế ăn nhiều đường vì tăng glucose sẽ giảm khả năng cô lập và phá hủy của các bạch cầu đối với vi khuẩn gây bệnh. Mật ong là một thực phẩm có lợi cho sức khỏe, tuy nhiên, nếu ăn quá nhiều mật ong khi cảm sốt sẽ dễ làm cho cơ thể bị tăng thêm nhiệt độ và chất ngọt trong mật ong sẽ cản trở quá trình diệt vi khuẩn của bạch cầu. Các gia vị cay, đồ ăn cay sản xuất rất nhiều nhiệt trong cơ thể, chính vì thế, đây cũng là lý do mà những người đang bị sốt nên hạn chế các thực phẩm cay nóng. Rượu bia sẽ khiến cơ thể thêm mệt mỏi và lâu khỏi bệnh, vì chúng là thủ phạm khiến khó ngủ, mất ngủ, ngủ không ngon. Khi bị ốm, cơ thể rất cần nghỉ ngơi, nếu uống rượu bia trong thời gian này sẽ khiến cho hệ miễn dịch hoạt động kém đi vì cơ thể mệt mỏi. Khi sốt, bộ máy tiêu hóa không khỏe như bình thường, trong khi đó các loại thịt màu đỏ, cá, tôm, cua, sò, hến, các loại thịt khác có chứa hàm lượng cholesterol cao sẽ gây khó tiêu. Ngoài ra, cũng nên tiếp tục hỗ trợ hệ miễn dịch bằng cách giảm lượng caffeine và ngừng hút thuốc thời điểm này.





Có nên cùng phối hợp điều trị cùng lúc cả Đông y và Tây y không?

Trước đây, cố Bộ trưởng Bộ Y tế, Giáo sư Nguyễn Văn Hưởng đã đề ra phương hướng xây dựng nền y học dân tộc trên cơ sở kết hợp Đông y và Tây y. Chính nhờ cố gắng chất lọc tinh hoa Đông - Tây y mà các bệnh viện y học cổ truyền có thể nâng cao chất lượng chẩn đoán và điều trị bệnh, hoàn thành mục tiêu chăm sóc sức khỏe người dân ngày một tốt hơn. Bên cạnh phương pháp cấp cứu, điều trị bằng Tây y, những bài thuốc Đông y mang lại kết quả khả quan trong việc trị bệnh, được người bệnh tin nhiệm. Chẳng hạn như tại Khoa Sản, sau khi đỡ đẻ, mổ đẻ bằng phương pháp Tây y, các bác sĩ sử dụng bài thuốc Sinh hóa thang giúp bổ huyết, rất tốt đối với người phụ nữ sau khi “vượt cạn”. Với những ca tai biến mạch máu não thì sau khi cấp cứu, bệnh nhân qua giai đoạn hiểm nghèo, việc sử dụng các bài thuốc Đông y, châm cứu góp phần quan trọng giúp bệnh nhân phục hồi chức năng, sớm trở lại cuộc sống bình thường.



Tuy nhiên có nhiều trường hợp cần tuân theo chỉ định của bác sĩ điều trị, chẳng hạn với bệnh viêm gan do virus nếu như người bệnh kết hợp các loại thuốc Đông y với thuốc Tây y mà không đúng thì có thể gây ra nhiều bất lợi khác nhau. Các vị thuốc Đông y có chứa nhiều ion kim loại như thạch cao, hải phiêu tiêu, thạch quyết minh, hổ cốt, long cốt, mẫu lệ...(chứa nhiều Ca); phèn chua (chứa nhiều Al); đại giả thạch, đồng tự nhiên (chứa nhiều Cu); xích thạch chi, hoạt thạch (chứa nhiều Mg và Cu)... không nên dùng cùng một số kháng sinh như Tetracyclin, Rimifon... vì sẽ làm giảm hệ số hấp thu, ảnh hưởng không tốt đến hiệu quả trị liệu. Các thuốc tây kiềm tính như Aminophylline, Gastropine, Sodium bicarbonate, Aluminum hydroxide... không nên phối hợp với các vị thuốc Đông y có tính axit như sơn tra, ô mai, sơn thù, ngũ vị tử... và các chế phẩm như Sơn tra hoàn, Bảo hòa hoàn... vì sẽ gây ra phản ứng trung hòa kiềm toan làm ảnh hưởng đến hiệu lực của thuốc. Ma hoàng và các chế phẩm có ma hoàng như Đại lạc hoạt đan, Nhân sâm tái tạo hoàn, Chỉ khái định suyễn hoàn... không nên phối hợp với các thuốc có tác dụng ức chế Monoamine oxidase (MAO) như Furazolidon, Eutonyl, Isocarboxazid, Methylhydrazin... vì dễ gây ra các phản ứng phụ nguy hiểm do các chất như Adrenaline, Dopamine, Serotonin không bị phá hủy, ứ đọng ở các mạch đoạn thần kinh gây nên.



Trẻ em nên ăn bao nhiêu trứng là đủ?

Trứng là món ăn bổ dưỡng nhưng dễ khiến trẻ đầy bụng, khó tiêu và đặc biệt là dễ gây dị ứng cho trẻ em. Trứng là một trong những thực phẩm cung cấp nhiều chất đạm (protein) có giá trị sinh học cao,





dễ hấp thu (tỉ lệ hấp thu chất đạm của trứng là 100%, tương đương với đạm trong sữa nếu biết cách chế biến đúng. Ngoài ra trong lòng đỏ trứng còn cung cấp nhiều chất béo, các vitamin và khoáng chất



rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ như: sắt, vitamin A, kẽm... Vì vậy rõ ràng trứng là một loại thức ăn bổ dưỡng. Thông thường 1 quả trứng gà ta nặng khoảng 40g (cả vỏ), 1 quả trứng vịt: 70g (cả vỏ). Nếu bỏ vỏ thì 100g trứng gà tương đương 3 quả, còn 100g trứng vịt tương đương 1,5 quả. Giá trị dinh dưỡng của trứng gà và vịt không khác nhau nhiều lắm, nhưng thành phần các vi chất dinh dưỡng thì trứng gà tốt hơn trứng vịt, hàm lượng kẽm, vitamin A của trứng gà

cao hơn trứng vịt, trong trứng gà còn có cả vitamin D, một loại vitamin có rất ít trong thực phẩm, hàm lượng chất đạm của trứng gà cũng cao hơn trứng vịt, chất béo trong trứng gà thấp hơn nên ít gây đầy bụng khó tiêu, như vậy nên cho trẻ ăn trứng gà thì tốt hơn. Tuy trứng là thực phẩm rất tốt nhưng cũng không nên cho trẻ ăn quá nhiều, vì hàm lượng chất béo trong trứng cao làm bé dễ bị đầy bụng, khó tiêu, rối loạn tiêu hóa. Tùy theo tháng tuổi mà cho ăn số lượng khác nhau: Trẻ 6 - 7 tháng tuổi: chỉ nên ăn $\frac{1}{2}$ lòng đỏ trứng gà/bữa, ăn 2 - 3 lần/tuần. Trẻ 8 - 12 tháng tuổi: ăn 1 lòng đỏ/bữa ăn 3 - 4 bữa trứng 1 tuần. Trẻ 1 - 2 tuổi: nên ăn 3 - 4 quả trứng/tuần, ăn cả lòng trắng.





Chảy máu cam là gì? Tại sao lại bị chảy máu cam?

Chảy máu cam hay chảy máu mũi là hiện tượng niêm mạc mũi dễ chảy máu vì có nhiều mạch máu tập trung với mạng lưới mao mạch dày, thành mạch đàn hồi kém. Nguyên nhân gây bệnh có nhiều như cảm nhiễm nóng, lạnh đột ngột, trúng độc hóa chất, bệnh về máu, tăng huyết áp, chứng thiếu vitamin C hoặc bệnh truyền nhiễm cấp tính... Những bệnh lý tại mũi gây chảy máu thường hay gặp nhất là do viêm mũi, viêm xoang, có khối u ở mũi,...

Bên cạnh đó, những thói quen xấu thông thường (ngoáy mũi), không khí khô quá cũng có thể gây chảy máu cam. Có một số cách phòng tránh như sau: Giữ vệ sinh cá nhân thật tốt, thường xuyên cắt móng tay; không ngoáy mũi;



tránh ra vào nóng, lạnh đột ngột. Khi thời tiết quá oi bức hoặc quá lạnh: nên bảo vệ mũi bằng cách ở trong phòng và làm gì đó để cho không khí trong phòng được ổn định, ví dụ như bật quạt hay máy điều hòa nhiệt độ...; duy trì độ ẩm nhất định; ngoài ra, 2 lần một tuần có thể dùng nước muối sinh lý rửa sạch mũi và cũng không nên rửa nước muối nhiều lần...





Ngủ trưa bao lâu là tốt cho sức khỏe?

Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng: Giấc ngủ trưa có ảnh hưởng tích cực đến lợi ích sức khỏe con người. Nhưng lại có những ý kiến trái chiều cho rằng, ngủ trưa ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe thậm chí có thể gây giảm tuổi thọ. Đặc biệt, theo nguồn thông tin mới nhất từ nhóm các nhà khoa học Hà Lan cho biết, ngủ trưa quá dài có thể dẫn tới bệnh tiểu đường. Vậy ngủ trưa có lợi hay hại đối với sức khỏe con người? Giấc ngủ trưa kéo dài trong khoảng 15 - 20 phút



đem lại những lợi ích như: giảm mệt mỏi, giảm stress; cải thiện trí nhớ; tăng cường óc sáng tạo và sự tập trung; ngủ đủ đối với người tăng huyết áp cũng khiến cho huyết áp ổn định hơn, tránh những biến chứng có thể

xảy ra đối với người bệnh. Xét về khía cạnh sinh học, nếu chúng ta làm việc liên tục 8 tiếng mỗi ngày và không có thời gian nghỉ ngơi thì cơ thể sẽ tích tụ sự mệt mỏi. Điều này không chỉ khiến sinh lực suy giảm, mà nó còn khiến cho cơ thể sản sinh nhiều hóa chất cặn bã và chất độc làm tê liệt hệ thần kinh. Theo nghiên cứu của nhóm các nhà khoa học Trung Quốc cho thấy, hoạt động trí não của con người thường giảm dần đến 13h và tăng trở lại vào khoảng 17 - 21h. Như vậy, giấc ngủ trưa giúp con người thích ứng với nhịp độ sinh học. Tuy nhiên cuộc khảo sát trên 27.000 người Trung Quốc đã



ngủ hưu, gồm cả nam và nữ giới cho thấy những người ngủ trưa nhiều hơn một giờ có nguy cơ cao mắc tiểu đường và tiểu đường so với những người không ngủ trưa, kể cả sau khi điều chỉnh những yếu tố khác như hút thuốc lá, lượng thời gian cho giấc ngủ ban đêm và những hoạt động thể chất.

Mặc dù chưa có sự giải thích xác đáng tuy nhiên bạn vẫn nên kiểm tra đường huyết của mình. Bên cạnh đó, ngủ trưa kéo dài có thể khiến cơ thể bạn mệt mỏi, càng khiến lượng đường huyết của người bệnh tiểu đường tăng lên. Một giấc ngủ trưa kéo dài khoảng 20 phút sẽ giúp thêm tỉnh táo, tăng khả năng tập trung. Một giấc ngủ kéo dài 30 phút sẽ đưa vào một giấc ngủ sâu, kích thích sự sáng tạo.

Nhưng nếu ngủ quá sâu, từ 45 phút trở lên sẽ khiến cảm thấy mệt mỏi, đầu óc không được tỉnh táo sau khi tỉnh dậy. Vì vậy, một giấc ngủ trưa lý tưởng nhất tường chỉ nên kéo dài trong khoảng 20 - 30 phút.



Trước khi ngủ nên tránh ăn những thức ăn nào?

Nếu muốn có một giấc ngủ ngon, tốt nhất bạn nên tránh ăn quá no vào bữa tối và nên tránh xa những loại thực phẩm sau đây:

- * Kem thường chứa hàm lượng cao chất béo và đường nên nếu ăn quá trể, cơ thể bạn dung nạp nhiều năng lượng và phải làm việc nhiều để tiêu hóa chúng, khiến khó ngủ hoặc mất ngủ. Nguy hại hơn, lượng đường ăn vào sẽ được tích trữ và chuyển hóa thành mỡ, làm dễ tăng cân.

- * Cần tây là một loại thuốc lợi tiểu tự nhiên, nên có thể khiến đi tiểu đêm nhiều hơn so với bình thường.





* Món bánh Pizza khiến dạ dày hoạt động nhiều hơn. Hơn nữa, lớp sốt cà chua cùng với các loại thịt và phô mai (fromage) chứa hàm lượng cao acid và chất béo nên có thể gây ợ nóng, làm bạn khó ngủ yên.



* Mì sợi, bánh mì chứa nhiều tinh bột nên nếu đi ngủ ngay sau khi ăn, nó sẽ chuyển thành chất béo.

Bên cạnh đó, những gia vị ăn kèm như dầu, phô mai hoặc nước sốt cà chua lại gây ra tình trạng khó tiêu. Hầu hết các loại mì đều có chỉ số đường huyết cao, tác động đến đường huyết làm cho khó ngủ.

Một trong những cách đơn giản nhưng tệ hại nhất có thể phá vỡ giấc ngủ chính là ác mộng. Một nghiên cứu gần đây cho thấy 7/10 người ăn kẹo trước khi ngủ chắc chắn gặp ác mộng. Lý do là hàm lượng đường trong kẹo kích thích tạo ra các sóng não bất thường, dẫn đến ác mộng. Bánh ngũ cốc chứa hàm lượng cao đường tinh luyện và tinh bột nên có thể làm tăng lượng đường trong máu, khiến cơ thể không thể đi vào trạng thái thư thả về đêm.

Nếu đói bụng ban đêm, chỉ nên ăn thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt như cơm, cháo trắng hoặc các loại đậu. Tôi được biết đến



như một loại thảo dược có tính nóng, nên việc dùng món ăn chứa nhiều tỏi vào ban đêm có thể gây ra chứng ợ nóng. Ngoài ra, tỏi cũng gây khó chịu cho dạ dày. Sôcôla đen chứa nhiều cafein và các chất kích thích như teobromin, khiến tim bạn đập nhanh hơn - một trong những lý do gây khó ngủ. Muốn ăn sôcôla, nên ăn những loại sôcôla trắng vì chúng không chứa teobromin và rất ít cafein. Nhiều người cho rằng uống bia hoặc rượu giúp ngủ ngon, nhưng thực tế không phải như vậy. Theo các chuyên gia, mặc dù bia rượu làm chúng ta dễ ngủ, nhưng nó không mang lại một giấc ngủ sâu, kéo dài và tác dụng phục hồi sức khỏe. Thịt đỏ (lợn, bò, dê, cừu...) chứa nhiều protein và chất béo nên chậm tiêu hóa và làm bạn khó ngủ. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn nên tránh ăn thịt đỏ hoàn toàn vì chúng cũng chứa sắt và tryptophan giúp ngủ ngon. Chú ý không nên ăn thịt đỏ trước khi đi ngủ.

Làm gì khi bị sốt?

Sốt là dấu hiệu y khoa thông thường đặc trưng bởi sự gia tăng nhiệt độ cơ thể cao hơn khoảng dao động bình thường của nhiệt độ cơ thể người là 36,5 - 37,5°C. Sốt thường là đáp ứng của cơ thể với một bệnh nhiễm khuẩn, thường kéo dài hơn 2 đến 3 ngày. Ngoài ra, sốt còn có thể do những bệnh không nhiễm khuẩn khác, tiếp xúc với nước nóng, tập thể dục, sau tiêm vacxin hoặc do trẻ khóc nhiều cũng làm tăng thân nhiệt. Để điều trị sốt đúng cách cần phải biết nguyên nhân gây ra sốt. Trong hầu hết các trường hợp, ngoại trừ tăng thân nhiệt, thì acetaminophen hoặc ibuprofen đều có thể làm hạ thân nhiệt. Nên cung cấp thêm dịch cho cơ thể qua đường miệng





hoặc tiêm tĩnh mạch để chống mất nước nếu cần thiết. Sốt do nhiễm virus có thể tự khỏi. Có thể bệnh nhân sẽ được cho những loại thuốc điều trị những triệu chứng đặc biệt khác. Có thể đó là những loại thuốc làm giảm thân nhiệt, trị nghẹt mũi, giảm đau họng hoặc trị sổ mũi. Virus có thể gây nôn ói, tiêu chảy và cần phải truyền dịch qua đường tĩnh mạch cùng với dùng thuốc để làm chậm lại tốc độ tiêu chảy và nôn ói. Một số ít loại nhiễm virus có thể được điều trị bằng thuốc kháng virus, trong đó có việc nhiễm virus Herpes và virus cúm. Nếu bệnh nhân có thể uống nước được và triệu chứng nhẹ, bệnh nhân có thể theo dõi và điều trị tại nhà mà không cần đến bệnh



viện. Những bệnh nhiễm vi khuẩn cần phải có loại thuốc kháng sinh đặc hiệu để điều trị tùy thuộc vào loại vi khuẩn được tìm thấy và nơi khu trú trong cơ thể người. Các bác sĩ sẽ xác định xem người bệnh có cần phải

nhập viện không hay có thể ra về được. Quyết định tùy thuộc vào tình trạng bệnh hiện tại và những bệnh kèm theo khác của bệnh nhân. Hầu hết những trường hợp nhiễm nấm đều có thể được điều trị bằng thuốc kháng nấm. Sốt do thuốc có thể giảm sau khi ngưng thuốc. Nếu bị huyết khối thuyên tắc, nên đến bệnh viện và sử dụng thuốc tán huyết. Đối với bệnh nhân bị sốt do tiếp xúc với nhiệt độ nóng ở môi trường cần phải được làm mát bằng cách cởi bỏ hết quần áo, mở quạt có phun sương, theo dõi sát dấu hiệu sinh tồn.





Thuốc Nam và thuốc Bắc khác nhau như thế nào?

Bác sĩ Trần Danh Tài, Chủ tịch Hội Đông y Lâm Đồng cho biết: nói một cách đơn giản **thuốc Bắc là thuốc được đưa từ phương Bắc (ý nói Trung Quốc) vào nước ta; còn thuốc Nam là thuốc được thu hái và chế biến tại nước ta.** Nhưng thuốc tốt, nghĩa là phải có tác dụng chữa bệnh. Thuốc Bắc hay thuốc Nam dù đắt hay rẻ mà không có tác dụng chữa bệnh, gây nguy hại cho người bệnh đều không tốt. Ví dụ: Sâm Cao Ly (của Triều Tiên, Hàn Quốc) hay Hồng sâm (của Trung Quốc) là những vị thuốc quý và đắt tiền thật sự. Nhưng ở một bệnh nhân đang bị tiêu chảy hay sốt cao mà dùng thì bệnh sẽ nặng hơn thậm chí còn nguy hiểm đến tính mạng. Còn Cỏ mực là thứ mọc hoang ở mọi nơi, chỉ cần một vụn tay (khoảng 100g) có thể cứu được một bệnh nhân bị băng huyết...



Đông dược nói chung (kể cả thuốc Bắc và thuốc Nam) hầu hết đều sử dụng thảo mộc. Mà cây cỏ mọc ở xứ sở nào, địa phương nào thì phù hợp với con người ở địa phương đó hơn, có tác dụng chữa bệnh tốt hơn. Danh y Tuệ Tĩnh (người đã được triều đình nhà Minh mời sang để trị bệnh cho vua Minh) đã có câu nói nổi tiếng: “Nam dược trị Nam nhân” cho đến nay vẫn là một phương châm quan trọng về quan niệm dùng thuốc của nhân dân ta.





Khi có bệnh phải dùng đến thuốc thì không nhất thiết cứ phải là thuốc Bắc. Thuốc Bắc đắt gấp nhiều lần so với thuốc Nam mà nhiều khi chưa chắc là thuốc Bắc thật sự vì một số người đã lợi dụng tâm lý của người bệnh nên “biến” thuốc Nam thành thuốc Bắc. Người bệnh uống thuốc Nam lại phải trả tiền thuốc Bắc. Cũng nhiều loại thuốc Bắc do vận chuyển xa, bảo quản lâu ngày nên dễ mọc mốc và sinh ra các độc tố nấm (mycotoxin) rất nguy hiểm cho sức khỏe. Thuốc hay (tức là chữa được bệnh), hoặc không hay (tức là không chữa được bệnh) là tùy thuộc vào trình độ, khả năng, kinh nghiệm của thầy thuốc và chất lượng của thuốc. Nhiều khi chỉ cần sử dụng mấy thứ cây cỏ xung quanh nhà hoặc mua một số vị thuốc Nam, không đáng bao nhiêu tiền nhưng lại chữa được bệnh.



Tư thế ngủ như thế nào là tốt nhất cho sức khỏe?

Tư thế ngủ rất quan trọng vì nó quyết định trực tiếp tới chất lượng của giấc ngủ, cũng như tình trạng sức khỏe của cơ thể. Nằm ngủ đúng sẽ có lợi cho hệ tim mạch, hệ hô hấp, đem lại cảm giác dễ chịu và thoải mái cho cơ thể.

Tư thế nằm sấp: Khi nằm sấp, một số cơ dây chằng của chân và bụng không được thả lỏng và nghỉ ngơi hoàn toàn. Dưới sức nặng của cơ thể, hoạt động của vùng ngực bị hạn chế, ảnh hưởng xấu tới sự hô hấp của phổi, sự tuần hoàn máu và sự co bóp của tim. Khi nằm sấp, đầu thường lệch sang một bên để quá trình hô hấp được thuận lợi. Lâu ngày, các cơ quan bên cổ dễ bị kéo căng, dễ gây nên các chứng đau ở vùng cổ, vùng sau gáy sau khi ngủ dậy hoặc các bệnh về đốt sống cổ. Trẻ em và những người ở độ tuổi thanh thiếu niên



không nên nằm ngủ ở tư thế này vì nó sẽ ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển của vùng ngực và vùng bụng. Phụ nữ có thai tuyệt đối không nằm sấp khi ngủ, ngay cả trong những tháng đầu mang thai. Sức



nặng của cơ thể đè lên tử cung, các động mạch chủ và các khoang tĩnh mạch, ảnh hưởng nghiêm trọng tới hoạt động của tim cũng như sự phát triển của thai nhi. Nằm ngủ ở tư thế này làm tăng nguy cơ sảy thai hoặc đẻ non và cũng là nguyên nhân gây nên chứng phù thũng chân ở phụ nữ mang thai.

Tư thế nằm ngửa: Khi nằm ngửa, thân thẳng, chân tay ở tư thế thoải mái. Nhiều người cho rằng, tư thế nằm ngửa có lợi cho cột sống và khung xương, giúp phát triển chiều cao. Tuy nhiên, cũng giống như tư thế nằm sấp, một bộ phận cơ bắp của thân và chân vẫn không được buông lỏng hoàn toàn. Việc đặt hai tay lên ngực khi nằm ngửa sẽ cản trở hoạt động của tim, thậm chí có thể gây mộng du hay những cơn mơ kinh hoàng khi ngủ. Nhiều người ngáy to khi ngủ ở tư thế này vì khi nằm ngửa yết hầu sa xuống và bị khí thở kích thích tạo nên âm thanh.

Tư thế nằm nghiêng: Đây là trạng thái nghỉ ngơi tốt nhất cho cơ thể. Khi nằm nghiêng, thân hơi cong về phía trước, các khớp của chi được buông lỏng hoàn toàn, tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình hô





hấp cũng như hoạt động của tim. Có ý kiến cho rằng: khi nằm nghiêng, thân và lưng gập lại sẽ không tốt cho cột sống. Hoàn toàn không phải như vậy. Ban ngày khi đi, đứng hoặc làm việc, các cơ lưng và cột sống phải thẳng để chịu sức ép từ trọng lượng của cơ thể, vì vậy, khi ngủ ở tư thế nằm nghiêng, cột sống và lưng sẽ được thả lỏng, nghỉ ngơi, khôi phục lại độ đàn hồi và mềm dẻo của mình. Ngoài các tư thế ngủ nói chung, vị trí đầu và cổ khi ngủ cũng rất quan trọng. Khi ngủ, các đốt sống cổ thường hơi nghiêng về phía trước. Nếu không dùng gối hoặc gối quá thấp thì các cơ cổ không được thư giãn, các mạch máu ở phần đầu dễ bị ứ huyết, sau khi ngủ dậy sẽ có cảm giác đau đầu hoặc mí mắt hơi phù. Ngược lại, nếu dùng gối quá cao, cơ cổ sẽ bị kéo căng, động mạch cổ bị chèn ép, sau khi ngủ dậy sẽ thấy mỏi cổ, choáng váng. Độ dày của gối tốt nhất là từ 8 - 15cm.



Đánh răng đúng cách là như thế nào?

Đánh răng là việc làm không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày, vừa để thực hiện lại hữu hiệu giúp loại bỏ mảng bám trên bề mặt răng, giúp ngăn ngừa sâu răng và mang lại một hàm răng khỏe mạnh. Nhưng đánh răng như thế nào là đúng cách thì không phải



ai cũng biết. Các thao tác chải răng không đúng cách hoặc quá tích cực chẳng những không làm sạch răng mà còn có thể làm mòn lớp men răng và gây hiện tượng nhạy cảm răng (lớp men thì



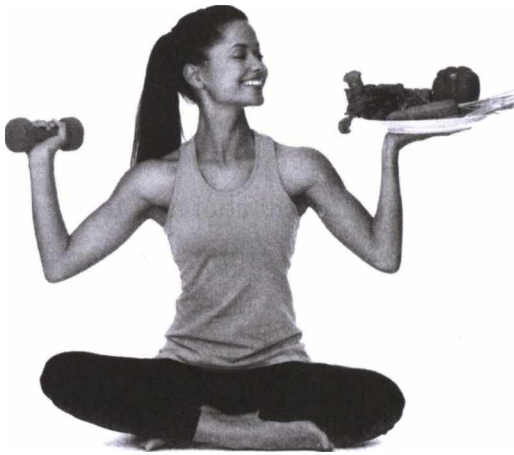
không chứa các thần kinh cảm giác nhưng lớp ngà thì có, nên khi men bị mòn đi để lộ lớp ngà bên dưới, răng sẽ dễ bị nhạy cảm ngà). Ngoài ra chải răng quá mạnh còn có thể làm tổn thương nướu và tụt nướu. Theo bác sĩ nha khoa những bước đánh răng đúng cách như sau: Trước tiên bạn nên súc miệng bằng nước lạnh khoảng 30 giây để loại trừ những thứ bám trên răng. Sử dụng chỉ nha khoa làm sạch qua răng trước khi đánh. Rửa sạch bàn chải dưới vòi nước, sau đó lấy lượng kem đánh răng vừa đủ. Bắt đầu chải răng: Nên sử dụng các bàn chải có đầu lông bàn chải tròn và mềm để tránh làm mòn răng và tổn thương nướu. Đặt bàn chải nằm ngang và nghiêng 45 độ ở phần viền nướu. Đầu lông bàn chải phải tiếp xúc cả răng lẫn nướu. Chải nhẹ nhàng mặt ngoài của 2 - 3 răng với động tác rung và xoay tròn tại chỗ. Di chuyển bàn chải đến nhóm răng kế tiếp và lặp lại động tác trên. Chải mặt trong các răng tương tự. Giữ bàn chải theo chiều dọc khi chải mặt trong các răng trước. Kéo bàn chải theo hướng ngoài - trong. Đặt bàn chải vuông góc với mặt nhai các răng chải từ sau ra trước và rung nhẹ. Sau khi chải răng thì chải lưỡi từ trong ra ngoài bằng bàn chải răng thông thường hoặc bằng dụng cụ chải lưỡi chuyên dụng để loại bỏ các vi khuẩn tạo mùi hôi. Hai mục đích chính của việc chải răng hiệu quả phải là: Làm sạch răng và xoa nắn nướu. Thời gian đủ để chải sạch răng là khoảng 2 - 3 phút. Khi đã làm sạch khoang miệng và lưỡi thì súc miệng với nước. Rửa sạch bàn chải đánh răng và đánh lại răng một lượt mà không sử dụng kem đánh răng. Súc miệng 30 giây bằng các dung dịch làm sạch, tạo hơi thở thơm tho. Cuối cùng, hãy rửa sạch miệng trước khi bước ra khỏi phòng tắm.





Nên ăn gì trước, trong và sau khi tập thể dục?

Theo chuyên gia chăm sóc sức khỏe thì tốt nhất nên ăn lót dạ trước khi tập khoảng 60 - 90 phút, ưu tiên thực phẩm có nhiều hydrat carbon (đường bột) trong gạo, bánh mì, ngũ cốc. Khi được tiêu hóa, hydrat carbon sẽ tạo ra glucose, nguyên liệu chính cung cấp năng lượng cho cơ bắp, giúp bạn hoạt động dẻo dai trong nhiều giờ và ngăn ngừa chuột rút. Dù tập thể dục nhẹ trong nhà hay chơi thể thao ngoài trời, nên tránh ăn ngay *trước giờ tập* vì trong quá trình



tiêu hóa, cơ thể cần ở trạng thái tĩnh. Việc hoạt động thể lực trong lúc này sẽ làm giảm tính hiệu quả của cả sự hấp thu thức ăn và hiệu quả luyện tập, đôi khi còn phản tác dụng. *Trong khi luyện tập* nên dùng đều đặn nước mát để loại trừ chất độc, đặc biệt là acid lactic (tích tụ trong cơ

bắp, là nguyên nhân gây ra chuột rút). Trong quá trình vận động nặng kéo dài, cơ thể có thể rơi vào tình trạng thiếu năng lượng. Lúc ấy cần dùng đường hấp thụ nhanh để cung cấp tức thời năng lượng, giúp các cơ bắp hoạt động cho đến khi kết thúc bài tập. Nên chuẩn bị sẵn chất uống có nhiều đường hấp thụ nhanh, thậm chí có thể ăn



nhẹ giữa buổi tập với vài thìa mút ngọt hoặc một quả chuối. *Sau khi luyện tập* nên dùng ngay một món ngũ cốc để cắt đứt cơn đói trong khi chờ đến bữa ăn chính. Những thực phẩm trong bữa ăn tiếp sau đó phải có hàm lượng protein thật cao như thịt, cá, trứng và phô mai. Lượng protein này giúp phục hồi cơ bắp sau các hoạt động thể lực kéo dài. Ngoài ra, các vitamin và chất khoáng có trong rau sống, rau luộc, trái cây tươi và các thực phẩm khác cũng không thể thiếu trong việc phục hồi thể lực chung cho toàn cơ thể.





MỤC LỤC

- ☑ Con người có bao nhiêu nhóm máu và tại sao mọi người cần biết nhóm máu của mình?7
- ☑ Người bình thường có huyết áp bao nhiêu là tốt và bao nhiêu là xấu?10
- ☑ Hiện nay rất nhiều trẻ bị suy dinh dưỡng dù điều kiện kinh tế gia đình khá giả. Vậy thể nào là một chế độ dinh dưỡng hợp lý?12
- ☑ Tại sao lại có bệnh “Nước ăn chân”? Có thể chữa trị hoặc phòng tránh bệnh này như thế nào?14
- ☑ Người già rất hay bị đau lưng, nhất là khi trở trời. Vậy làm thế nào để hạn chế được bệnh đau lưng ở người cao tuổi?15
- ☑ Biểu hiện của bệnh Alzheimer là như thế nào? Y học hiện đại đã tìm ra phương pháp điều trị được bệnh này chưa?17
- ☑ Một số đứa trẻ có biểu hiện khác thường, như chậm chạp, kém linh hoạt so với bạn bè, bồn chồn, ít cười mở, ít vui vẻ dù vẫn ăn ngủ bình thường, sức khỏe tốt. Đây là biểu hiện của bệnh gì và cần điều trị ra sao?20
- ☑ Vì sao khi đi xe ô tô lại có những người bị say xe, nên khắc phục bằng cách nào?23
- ☑ Có phải nắng buổi sáng sớm tốt cho cơ thể còn nắng trong ngày lại có hại?24



- ☑ Khói thuốc lá có hại cho người xung quanh đến mức nào mà cấm không được hút thuốc nơi công cộng, chỗ làm việc...?26
- ☑ Tại sao "Đói chớ tắm lâu, ăn no chớ gội đầu?"28
- ☑ Bệnh dị ứng cây cảnh là gì? Bệnh này có chữa được không?29
- ☑ Tại sao một số người thường xuyên bị chuột rút và rất đau ở cơ bắp chân? Bệnh này có nguy hiểm gì không?30
- ☑ Có phải những người hay ngủ ngáy sẽ kéo dài được tuổi thọ?31
- ☑ Có phải khi ngủ nên cởi bớt quần áo sẽ có lợi hơn cho sức khỏe?33
- ☑ Uống cà phê vào mỗi sáng thì có lợi hay có hại cho sức khỏe?33
- ☑ Có cách nào không cần dùng thuốc mà qua được cơn đau nhức đầu?35
- ☑ Chúng đi tiểu đêm làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Vậy nên làm gì để chữa được bệnh này?36
- ☑ Tại sao các bác sĩ thường khuyên nên tự kiểm tra sức khỏe ngay sau khi ngủ dậy?37
- ☑ Con trai uống sữa đậu nành thường xuyên có phải sẽ làm giảm nam tính?38
- ☑ Tại sao khi bị côn trùng đốt mọi người lại hay bôi nước vôi?39
- ☑ Tại sao phần lớn bệnh hói đầu chỉ gặp phải ở nam giới?40
- ☑ Hàn the là chất gì và độc hại như thế nào đối với cơ thể con người?41
- ☑ Có phải việc sử dụng tùy tiện các loại hương liệu trong chế biến thực phẩm có thể gây nhiều loại bệnh cho đường tiêu hóa, gan, thận và lâu dài có thể gây ung thư?43
- ☑ Thỉnh thoảng lại bị chóng mặt và toát mồ hôi lạnh là biểu hiện của bệnh gì và có nguy hiểm không?45



- ☒ Ăn trâu có lợi hay có hại cho sức khỏe?46
- ☒ Tại sao ớt có vị cay và ăn ớt nhiều có hại cho sức khỏe không?47
- ☒ Say nắng có phải có thể nguy hiểm đến tính mạng? Làm thế nào để tránh bị say nắng?47
- ☒ Những loại kính râm nào có khả năng ngăn cản được tia cực tím trong ánh nắng?49
- ☒ Bão từ ảnh hưởng thế nào đến con người và làm sao sớm phát hiện được bão từ?51
- ☒ Các vật dụng bằng nhựa có nguy hại cho sức khỏe như thế nào?54
- ☒ Chất melamine phát hiện có trong sữa gây độc hại cho trẻ em cũng có trong đồ chơi bằng nhựa?55
- ☒ Làm sao biết được loại đậu phụ có dùng thạch cao trong chế biến?56
- ☒ Có phải một số cơ sở sản xuất thực phẩm đã pha Rhodamine B vào tương ớt để tăng màu đỏ? Khi ăn phải loại tương ớt chứa chất này có nguy hại thế nào?57
- ☒ Tại sao thường xuyên tiếp xúc với amiang lại có hại cho sức khỏe?59
- ☒ Có phải vừa ăn cơm vừa chan canh sẽ ảnh hưởng đến dạ dày?60
- ☒ Tại sao khi bị hạ đường huyết cơ thể lại bị run, tim đập nhanh, toát mồ hôi lạnh?61
- ☒ Tại sao có những đứa bé chỉ mới 10 tuổi nhưng tóc đã bị bạc nhiều?62
- ☒ Nếu thường xuyên sử dụng thuốc ngủ thì có sợ bị rối loạn trí nhớ hay không?64
- ☒ Chứng sợ độ cao là gì? Có cách nào để chữa được chứng bệnh sợ độ cao không?65
- ☒ Có phải những loại dầu ăn tái sử dụng, dầu ăn rẻ tiền không rõ nguồn gốc có thể gây ung thư không?66



☑ Thường xuyên rụng tóc có phải là bệnh không?.....	67
☑ Có phải mỗi ngày ăn một quả táo tây sẽ làm giảm nguy cơ xơ cứng động mạch?.....	68
☑ Có phải thường xuyên ăn hành tây có tác dụng phòng tránh bệnh mạch vành tim?.....	70
☑ Hội chứng ống cổ tay là gì? Bệnh này có phải là do dùng máy vi tính nhiều?.....	71
☑ Phương pháp phẫu thuật Lasik có chữa được tật viễn thị hay không?.....	72
☑ Thỉnh thoảng mắt nhìn bị mờ có phải là bệnh cận thị?.....	73
☑ Bệnh gút (gout) là bệnh gì? Bệnh này có liên quan đến ăn nhiều thực phẩm giàu đạm?.....	74
☑ Hội chứng stress là gì, có những cách nào để khắc phục?.....	76
☑ Tại sao nhiệt độ bình thường ở người lại luôn giữ được ở 37°C?.....	79
☑ Tại sao dù đang mặc đủ ấm nhưng có lúc vẫn cảm thấy chân tay lạnh?.....	80
☑ Mồ hôi trộm là gì? Nó có tác hại gì với sức khỏe?.....	81
☑ Nước mắt xuất phát từ đâu? Vì sao nước mắt lại mặn?.....	83
☑ Tại sao cần ngủ đủ thời gian và tại sao lại có những giấc mơ?.....	84
☑ Mỗi khi chúng ta hắt xì hơi thì vận tốc gió từ mũi chúng ta đạt đến chỉ số bao nhiêu?.....	85
☑ Tại sao nước yến lại là một đặc sản và nước yến tiết ra từ đâu của loài chim yến?.....	86
☑ Có phải người hay nóng giận sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe?.....	88
☑ Khi các đồ vật làm bằng bạc mà thấy bị xám đen thì có làm sao không?.....	90





- ☒ Có phải là ăn nhiều thịt hun khói hay rau muối dễ bị ung thư?.....91
- ☒ Khi chơi thể thao có những lúc bị bong gân, có cách nào chữa trị ngay tại chỗ mà không cần đến bệnh viện?92
- ☒ Tại sao bữa sáng quan trọng nhất trong ngày?94
- ☒ WHO là tổ chức gì?95
- ☒ Trước khi tiêm thường đẩy một chút thuốc ra khỏi xi lanh, làm như vậy để làm gì?.....97
- ☒ Có phải nhóm máu một người không bao giờ thay đổi không? Hai nửa trái phải của cơ thể con người có đối xứng nhau không?.....98
- ☒ Tại sao các thầy thuốc Đông y thường kiểm tra lưỡi của bệnh nhân?99
- ☒ Hoa quả bảo quản thế nào là hợp vệ sinh?.....101
- ☒ Tại sao khi ngồi trong phòng điều hòa lâu da thường bị tái?.....102
- ☒ Có phải thịt cóc rất độc? Còn thịt ếch, nhái thì sao, có độc gì không?.....104
- ☒ Tại sao uống nước ngọt có gas không tốt cho sức khỏe?.....105
- ☒ Tại sao nên uống một ly nước lọc vào mỗi buổi sáng?.....107
- ☒ Có nên uống thuốc với nước ấm hay nước ngọt không?.....109
- ☒ Tại sao các đầu ngón tay lại nhăn nheo khi tắm lâu hoặc ngâm nước?.....112
- ☒ Hoa mắt, chóng mặt khi đứng lên ngồi xuống là bệnh gì?113
- ☒ Có phải ăn nhiều trái cây màu đỏ thì tốt cho mắt?116
- ☒ Đường hóa học có tác hại gì với sức khỏe?.....118
- ☒ Khi bị sốt nên kiêng thực phẩm gì?.....120
- ☒ Có nên cùng phối hợp điều trị cùng lúc cả Đông y và Tây y không?122
- ☒ Trẻ em nên ăn bao nhiêu trứng là đủ?123



☑ Chảy máu cam là gì? Tại sao lại bị chảy máu cam?	125
☑ Ngủ trưa bao lâu là tốt cho sức khỏe?	126
☑ Trước khi ngủ nên tránh ăn những thức ăn nào?	127
☑ Làm gì khi bị sốt?	129
☑ Thuốc Nam và thuốc Bắc khác nhau như thế nào?	131
☑ Tư thế ngủ như thế nào là tốt nhất cho sức khỏe?	132
☑ Đánh răng đúng cách là như thế nào?	134
☑ Nên ăn gì trước, trong và sau khi tập thể dục?	136





Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Nguyễn Hòa Bình

Bìa: Ngô Xuân Khôi

Trình bày: Phạm Phượng

Sửa bản in: Thùy Dung - Hải Nhân

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (04) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832

FAX: (04) 39712830

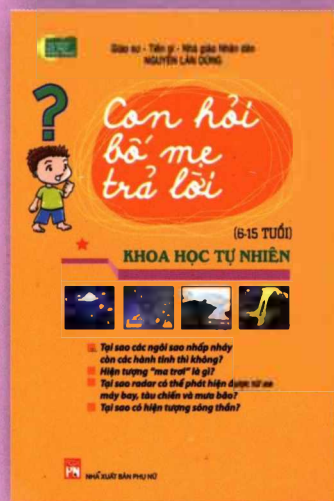
E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Website: www.nxbphunu.com.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 38234806

In 1.500 cuốn, khổ 16 x 24cm, tại Công ty TNHH phát triển Minh Đạt, số 4, ngách 41/9, ngõ 41 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội. Giấy xác nhận KHXB số: 266-2015/CXBIPH/73-04/PN ký ngày 13/2/2015. Giấy QĐXB số: 628/QĐ-PN. In xong nộp lưu chiểu quý IV năm 2015.



Trong lá thư gửi tới NASA (cơ quan hàng không vũ trụ Mỹ), cô bé Clara Ma, 12 tuổi ở thành phố Lenex, bang Kansas - Mỹ viết, "Sự tò mò là ngọn lửa vĩnh hằng thiêu cháy tâm trí mỗi người. Nó khiến cháu thức giấc mỗi sớm và tự hỏi hôm nay cuộc sống sẽ mang tới cho cháu điều gì... Tò mò là một động lực mạnh. Không có nó, chúng ta không thể có được như ngày hôm nay".

Ai? Tại sao? Thế nào?... luôn là những câu hỏi tò mò thường xuyên của con trẻ. Một đứa trẻ luôn tò mò sẽ kích thích trí tưởng tượng phát triển, say mê khám phá và mỗi ngày mới sẽ có vô số điều ngạc nhiên thú vị chờ đón. Cuốn sách này sẽ đồng hành cùng bố mẹ để khích lệ con trẻ tích cực tìm tòi câu trả lời. Bố mẹ nên dẫn dắt con qua những những câu hỏi bằng sự hiểu biết và chia sẻ, để trẻ thực sự được học và trưởng thành hơn qua những câu hỏi tò mò về cuộc sống xung quanh.



ISBN 978-604-926-712-3



Giá: 38.500đ

Con hỏi bố mẹ... SK ĐS