

# PHÒNG, CHỐNG CÁC RỐI LOẠN DO THIẾU I-ỐT

I-ốt là nguyên tố vi lượng rất quan trọng mà cơ thể người cần được cung cấp thường xuyên, liên tục, nhưng cơ thể không tự tổng hợp được. Do không tự tổng hợp được nên con người cần cung cấp i-ốt thông qua nguồn thức ăn, đồ uống hàng ngày. Sự hấp thu và đào thải i-ốt của cơ thể rất đơn giản. Nếu dư thừa lượng i-ốt cơ thể sẽ tự động đào thải theo nước tiểu. Nhưng thiếu hụt lại gây ra những nguy cơ lớn về rối loạn nội tiết và bệnh tật.

**T**rong mỗi giai đoạn phát triển của đời người, thiếu i-ốt sẽ gây nên tác hại khác nhau. Thiếu i-ốt trong thời kỳ bào thai có thể gây sảy thai, đẻ non, con đần độn, thiếu năng trí tuệ, bướu cổ sơ sinh. Thiếu năng trí tuệ và đần độn ở trẻ là tổn thương vĩnh viễn, không thể nào chữa được. Ở các lứa tuổi khác, thiếu i-ốt có thể gây nên bướu cổ và các biến chứng của nó như thiếu năng giáp, suy giảm khả năng lao động, ảnh hưởng đến phát triển sức khỏe. Thiếu i-ốt sẽ gây ra những hậu quả lớn, ảnh hưởng đến sức khỏe cộng đồng, sự phát triển của giống nòi và kinh tế - xã hội.



I-ốt là nguyên tố vi lượng rất quan trọng mà cơ thể người cần được cung cấp thường xuyên, liên tục, nhưng cơ thể không tự tổng hợp được. Do không tự tổng hợp được nên con người cần cung cấp i-ốt thông qua nguồn thức ăn, đồ uống hàng ngày. Sự hấp thu và đào thải i-ốt của cơ thể rất đơn giản. Nếu dư thừa lượng i-ốt cơ thể sẽ tự động đào thải theo nước tiểu. Nhưng thiếu hụt lại gây ra những nguy cơ lớn về rối loạn nội tiết và bệnh tật.

Trong mỗi giai đoạn phát triển của đời người, thiếu i-ốt sẽ gây nên tác hại khác nhau. Thiếu i-ốt trong thời kỳ bào thai có thể gây sảy thai, đẻ non, con đần độn, thiếu năng trí tuệ, bướu cổ sơ sinh. Thiếu năng trí tuệ và đần độn ở trẻ là tổn thương vĩnh viễn, không thể nào chữa được. Ở các lứa tuổi khác, thiếu i-ốt có thể gây nên bướu cổ và các biến chứng của nó như thiếu năng giáp, suy giảm khả năng lao động, ảnh hưởng đến phát triển sức khỏe. Thiếu i-ốt sẽ gây ra những hậu quả lớn, ảnh hưởng đến sức khỏe cộng đồng, sự phát triển của giống nòi và kinh tế - xã hội.

Hiện tại, sử dụng muối i-ốt là biện pháp chủ yếu để phòng, chống các bệnh tật rối loạn do thiếu i-ốt. Đây là phương pháp tiện lợi an toàn, rẻ tiền, dễ thực hiện. Có thể phòng tránh được bằng cách bổ sung một lượng i-ốt rất nhỏ vào bữa ăn qua việc sử dụng muối i-ốt thay cho muối thường trong chế biến thức ăn hàng ngày. Ngoài ra, cũng có thể bổ sung i-ốt từ các loại hải sản vì những thực phẩm này rất giàu i-ốt

# I - ỚT VỚI SỨC KHỎE TRẺ EM

I-ốt (Iodine) là một trong những vi chất dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe con người, nhất là trẻ em. Thiếu hụt I-ốt ở trẻ em có thể gây nhiều tác động xấu đến sự phát triển và sức khỏe của trẻ trong tương lai.

Theo tổng kết từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hiện nay trên thế giới có khoảng một tỷ rưỡi người sống trong vùng thiếu I-ốt và có nguy cơ bị các rối loạn do thiếu I-ốt. Trong đó 655 triệu người có tổn thương não và 11,2 triệu người bị đần độn. Hiểu được tầm quan trọng của việc bổ sung lượng I-ốt cần thiết hàng ngày cho trẻ sẽ giúp phụ huynh nuôi dưỡng trẻ toàn diện hơn.



**Ở trẻ, thiếu hụt I-ốt được nhận biết thông qua những dấu hiệu sau đây**

Khi bị thiếu I-ốt trẻ sẽ có những biểu hiện như chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, nói ngọng, nghễnh ngãng, giảm năng lực học tập, lùn, đần độn... Ngoài ra thiếu I-ốt còn gây ra bướu cổ, thiếu năng tuyến giáp ảnh hưởng lớn đến sự phát triển và hoạt động của cơ thể, giảm khả năng lao động – sáng tạo của trẻ, trẻ thường xuyên mệt mỏi, kém tập trung...

**Tác hại của tình trạng thiếu I-ốt đối với sức khỏe con người, đặc biệt là trẻ em**

Ở phụ nữ mang thai, nếu thiếu I-ốt người mẹ có nguy cơ sảy thai, sanh non, thai chết lưu trong bụng mẹ. Nếu tình trạng thiếu I-ốt nặng có thể làm cho não bộ bào thai kém phát triển, trẻ ra đời sẽ chậm phát triển trí tuệ, đần độn và thường có những khuyết tật bẩm sinh như điếc, lác mắt, liệt, cận thị... Đối với trẻ em thiếu I-ốt sẽ gây chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, nói ngọng, dễ gây bệnh bướu cổ, thiếu năng tuyến giáp ảnh hưởng lớn đến sự phát triển và hoạt động của toàn cơ thể.

Đối với xã hội, thiếu I-ốt sẽ giảm thể lực, giảm sức lao động và trí thông minh của con người dẫn đến nền kinh tế bị trì trệ, xã hội chậm phát triển. Hậu quả của việc thiếu I-ốt đối với con người và xã hội là rất quan trọng.

# I - ỚT VỚI SỨC KHỎE TRẺ EM

**Phòng tránh tình trạng thiếu I-ốt sẽ giúp trẻ phát triển toàn diện hơn, phòng tránh bướu cổ và đần độn**

Chú ý bổ sung lượng I-ốt cần thiết hàng ngày cho cơ thể bằng những loại thực phẩm giàu chất I-ốt như các loại hải sản (tôm-cua-cá-ghe...), rong biển, tảo biển, các loại rau xanh đậm (rau dền, rau đay, mồng tơi, bồ ngát...), I-ốt cũng hiện diện trong các loại trái cây tươi, trong thịt và trong sữa. Đặc biệt hiện nay người dân được khuyến cáo sử dụng muối I-ốt thường xuyên trong việc chế biến thức ăn để phòng tránh hiệu quả tình trạng cơ thể bị thiếu hụt lượng I-ốt, nhất là trẻ em đang tuổi tăng trưởng.



Với trẻ đã ăn dặm thì cần bổ sung I-ốt qua chế độ ăn uống hàng ngày của trẻ. I-ốt thường có rất nhiều trong các loại hải sản như cá, tôm, cua, ghẹ... và có nhiều trong các loại rau như rong, tảo biển, rau câu, rau xanh, cải bắp... Trứng và các thực phẩm từ sữa cũng là một nguồn cung cấp I-ốt khá phổ biến và phong phú cho trẻ. Vì vậy người mẹ nên chú ý thêm các loại thực phẩm chứa nhiều chất I-ốt này vào thực đơn hàng ngày cho trẻ.

Bổ sung các thực phẩm giàu I-ốt, như: Các loại hải sản: tôm, cua, cá, ghẹ... rong biển, tảo biển; các loại rau: rau xanh đậm, rau dền, rau đay, mồng tơi,... Các loại trái cây tươi, thịt và sữa.

Có thể thêm chút muối I-ốt hoặc nêm nước mắm có chứa chất I-ốt nhưng người mẹ cần chú ý chỉ nêm nhạt thôi để tránh những tổn hại cho thận của trẻ.

Sử dụng muối I-ốt thay cho muối thường trong ăn uống và chế biến thức ăn hàng ngày là đủ nhu cầu I-ốt cho cơ thể và phòng được các rối loạn do thiếu I-ốt. Dùng muối I-ốt thường xuyên hàng ngày không ảnh hưởng đến sức khỏe vì lượng I-ốt dư sẽ được thải ra ngoài theo nước tiểu.

# MẮC BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG CÓ PHẢI KIÈNG TUYỆT ĐỐI THỰC PHẨM CHỨA ĐƯỜNG?

Đái tháo đường là tình trạng rối loạn chuyển hóa insulin khiến glucose trong máu tăng cao. Nếu đường máu tăng cao kéo dài không được kiểm soát cùng một số yếu tố nguy cơ khác sẽ gây biến chứng ở nhiều cơ quan trong cơ thể.

Cần bệnh này thường gặp ở những người thừa cân, béo phì, người ít vận động thể lực hoặc do chế độ ăn nhiều chất béo, lượng glucid phức hợp giảm và đường ngọt tăng.

Do vậy, bên cạnh việc dùng thuốc theo đúng chỉ định của bác sĩ, thì việc duy trì đường huyết an toàn thông qua chế độ ăn uống là biện pháp cần thiết và hiệu quả.

## 1. Mối liên quan giữa thực phẩm và lượng đường trong máu

Cơ thể chúng ta tiêu hóa thức ăn trong dạ dày, nơi carbohydrate (tinh bột) trong thức ăn sẽ phân hủy thành glucose. Sau đó, dạ dày và ruột non sẽ hấp thụ glucose và giải phóng nó vào máu. Khi vào máu, glucose có thể được sử dụng ngay lập tức để làm năng lượng hoặc được lưu trữ trong cơ thể chúng ta để sử dụng sau này.



Insulin giúp cơ thể sử dụng hoặc lưu trữ glucose để tạo năng lượng. Khi cơ thể bạn không tạo đủ hormone thiết yếu này hoặc không thể sử dụng nó một cách hiệu quả, như trong trường hợp mắc bệnh đái tháo đường glucose sẽ ở trong máu và giữ cho lượng đường trong máu luôn ở mức cao.

Lượng đường trong máu có mối quan hệ phức tạp với carbohydrate hấp thụ vào cơ thể. So với protein và chất béo, carbohydrate có tác động lớn nhất đến lượng đường trong máu, đó là lý do tại sao việc theo dõi lượng carbohydrate nạp vào cơ thể lại rất quan trọng để kiểm soát bệnh đái tháo đường.

Vì vậy, các chuyên gia y tế khuyên người bệnh đái tháo đường nên hạn chế ăn thực phẩm tinh chế, chế biến có chứa nhiều carbohydrate và thực phẩm chứa nhiều đường như: bánh kẹo, nước ngọt, nước ép trái cây, trái cây ngọt nhiều (mít khô, vải khô, nhãn khô...), ngũ cốc tinh chế như bánh mì trắng, gạo trắng và ngũ cốc có đường, đồ ngọt và đồ ăn nhanh như bánh ngọt, bánh quy... vì khi ăn vào làm tăng nhanh đường huyết.

Sẽ không có vấn đề gì khi thỉnh thoảng ăn thực phẩm có chứa nhiều đường. Và đối với một số người mắc bệnh đái tháo đường, đồ uống có đường hoặc viên nén glucose là điều cần thiết để điều trị tình trạng hạ đường huyết khi mức đường huyết quá thấp.

Mặc dù chúng ta biết đái tháo đường type 2 do nhiều nguyên nhân gây ra, nhưng không nên ăn quá nhiều vì chúng sẽ khiến cho bệnh khó kiểm soát hơn và làm tăng nguy cơ mắc các biến chứng tim mạch như nhồi máu cơ tim, đột quỵ.

Khi chúng ta ăn quá nhiều đường cũng sẽ gây hại cho sức khỏe. Thừa cân, béo phì sẽ gây khó khăn cho việc kiểm soát bệnh đái tháo đường. Vì vậy, khi lựa chọn bất kỳ loại thực phẩm nào, điều cần thiết là người bị đái tháo đường phải hiểu nó có thể ảnh hưởng đến mức đường huyết của họ như thế nào.

# 7 THỰC PHẨM LÀNH MẠNH GIÚP KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT Ở NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

## 1 Bột yến mạch

Bột yến mạch chứa beta-glucan, một chất xơ hòa tan tốt cho tim mạch. Beta-glucan trong bột yến mạch cũng đã được chứng minh là cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu và tăng cảm giác no. Hãy chọn loại yến mạch cắt nhỏ hay yến mạch kiêu cũ vì bột yến mạch ăn liền có thể chứa nhiều đường.

Một nửa chén yến mạch khô chứa 150 calo, 27g carbs, 5g protein và 2,5g chất béo. Một phần tiêu chuẩn với người bệnh đái tháo đường là ½ chén bột yến mạch nấu chín, ăn vào bữa sáng, có thể thêm vào sinh tố...



## 2 Cá hồi

Cá hồi là một nguồn giàu chất dinh dưỡng quan trọng. Một khẩu phần cá hồi đã nấu chín chứa 155 calo, 0 carbohydrate, 21,6g protein và 6,91g chất béo. Cá hồi cũng giàu vitamin D và việc bổ sung một lượng vitamin D lành mạnh là rất quan trọng. Mức độ thấp của vitamin này có liên quan đến bệnh đái tháo đường typ 2.

Cá cũng là một nguồn cung cấp axit béo omega-3 dồi dào. Axit béo omega-3 trong cá béo, như cá hồi, có thể cải thiện sức khỏe tim mạch.

## 3 Hạnh nhân

Hạnh nhân là một thực phẩm bổ dưỡng khác cho những người mắc bệnh đái tháo đường.

Hạnh nhân cũng chứa nhiều vitamin E. Hạnh nhân cũng chứa chất xơ, một chất dinh dưỡng quan trọng đối với những người mắc bệnh đái tháo đường vì nó có thể cải thiện lượng đường trong máu bằng cách làm chậm tốc độ hấp thụ đường.

Vì vậy thêm các loại hạt vào chế độ ăn uống là một lựa chọn thông minh. Trong đó, hạnh nhân là một nguồn chất béo không bão hòa tuyệt vời, có thể giúp giảm cholesterol LDL và tăng HDL hay mức cholesterol tốt.



## 4 Các loại đậu

Đậu là một nguồn cung cấp chất xơ hòa tan tuyệt vời và một nguồn protein rẻ tiền có chỉ số đường huyết thấp, khiến chúng trở nên lý tưởng để ngăn ngừa sự thay đổi lớn về lượng đường trong máu. Hàm lượng chất xơ cao hơn trong thực phẩm có lợi cho việc làm chậm sự gia tăng mức đường huyết vì cơ thể sẽ mất nhiều thời gian hơn để phân hủy các thực phẩm dạng sợi.

# 7 THỰC PHẨM LÀNH MẠNH GIÚP KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT Ở NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

## 5 Cam

Cam là một nguồn cung cấp pectin, một chất xơ hòa tan đã được chứng minh là làm giảm mức cholesterol LDL.

Cam cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng khác, bao gồm cả vitamin C.

## 6 Cải xoăn

Trong số tất cả các loại rau xanh có thể thưởng thức trong chế độ ăn kiêng dành cho bệnh đái tháo đường, cải xoăn là lựa chọn thông minh. Cải xoăn cung cấp một loạt các chất dinh dưỡng thiết yếu, bao gồm vitamin A, C, E và K, sắt, canxi và kali.

## 7 Socola đen

Hạn chế đường là điều quan trọng khi kiểm soát bệnh đái tháo đường. Vì vậy, nhiều người có thể ngạc nhiên khi biết rằng socola là một phần của chế độ ăn uống thân thiện với bệnh đái tháo đường.



# CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ DỰ PHÒNG UNG THƯ

## **Cần ngưng hút thuốc lá và tránh tiếp xúc với khói thuốc**

Nhiều người chỉ hiểu rằng hút thuốc lá, thuốc lào có nguy cơ ung thư phổi. Tuy nhiên, ngay cả hút thuốc lá thụ động nghĩa là không hút mà tiếp xúc với khói thuốc cũng có nguy cơ mắc phải căn bệnh này.

Theo nghiên cứu, hút thuốc lá không chỉ có nguy cơ bị bệnh ung thư phổi mà còn làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư khác, Ví dụ như: ung thư thanh quản, miệng, thực quản, họng, mũi và xoang...



## **Cần có chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng**

Các khuyến cáo về dinh dưỡng cho thấy, cần có một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, cải thiện sức khỏe tổng thể và đóng vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ ung thư, hạn chế sử dụng các loại thịt chế biến sẵn, tăng các thành phần có lợi cho sức khỏe như cá, rau, củ, trái cây, đậu và ngũ cốc nguyên hạt. Giảm các thành phần như thịt đỏ, các sản phẩm từ sữa, đồ ngọt), ăn nhiều thực phẩm nguồn gốc thực vật, thịt nạc, chất béo có lợi cho cơ thể. Ngoài ra, không uống rượu bia hoặc tiết chế việc uống rượu bia. Vì uống quá nhiều rượu, bia sẽ làm tăng nguy cơ ung thư khoang miệng, thực quản, thanh quản, dạ dày, đại tràng, trực tràng, gan,...

## **Nên giữ được cân nặng hợp lý và hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày**

Cần duy trì cân nặng hợp lý, không béo phì và tập thể dục đều đặn không chỉ có tác dụng cải thiện sức khỏe mà còn giảm nguy cơ phát triển một số bệnh như đái tháo đường, ung thư và bệnh tim mạch.

Các ghi nhận cho thấy có mối liên hệ giữa giảm cân và giảm nguy cơ mắc ung thư vú sau mãn kinh, nội mạc tử cung và một số loại ung thư khác. Vì vậy để phòng ngừa và đẩy lùi nguy cơ mắc ung thư chúng ta cần giữ được cân nặng hợp lý và hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày.

## **Không phơi nắng quá lâu, tránh tia UV của ánh nắng mặt trời**

# CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ DỰ PHÒNG UNG THƯ

## Không phơi nắng quá lâu, tránh tia UV của ánh nắng mặt trời

Nhiều người cho rằng nếu tiếp xúc quá lâu với ánh nắng có thể liên quan đến việc gia tăng nguy cơ ung thư da. Không những thế tia cực tím từ ánh nắng mặt trời còn có thể hại cho mắt vì có thể gây hại cho giác mạc, đục thủy tinh thể thậm chí còn có thể gây ung thư mắt. Do vậy, nếu phải ra ngoài khi giữa trưa hè nắng gắt cần che chắn tia UV bằng quần áo, kính râm, mũ, và thoa kem chống nắng thường xuyên. **Tiêm vaccine phòng virus**

Không có một loại virus đơn thuần nào có thể gây ra bệnh ung thư. Tuy nhiên, có một số loại có thể gây ra ung thư bắt nguồn từ các virus chẳng hạn virus viêm gan B, virus gây u nhú ở người HPV. Vì vậy việc tiêm phòng vaccine có thể ngăn ngừa và giảm nguy cơ ung thư. Bên cạnh đó cần thực hiện tình dục an toàn, không sử dụng chung bơm kim tiêm.

**Cần khám định kỳ để có thể phát hiện sớm các loại ung thư, làm tăng cơ hội chữa khỏi cho người bệnh.**

Theo khuyến cáo phổ biến độ tuổi sàng nên khám sức khỏe định kỳ là khoảng 40 tuổi và 6 tháng/1 lần và 1 năm /2 lần. Tuy nhiên, người trong gia đình có tiền sử thì những người nằm trong đối tượng có nguy cơ cao thì cần tầm soát bệnh ung thư sớm hơn có thể 4-6 tháng/ lần.

## Cách giảm nguy cơ mắc ung thư



Không hút thuốc lá hoặc sử dụng thuốc lá dưới bất kỳ hình thức nào

Bảo đảm nhà mình không có khói thuốc



Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh



Cho con bú giúp giảm nguy cơ ung thư ở mẹ



Cho trẻ tiêm vắc-xin phòng viêm gan B và ung thư cổ tử cung



Tránh tiếp xúc quá nhiều với nắng, dùng kem chống nắng



Giảm ô nhiễm không khí trong và ngoài nhà



Tích cực hoạt động thể lực



Hạn chế uống rượu, bia



Tham gia vào các chương trình sàng lọc ung thư được tổ chức tốt



# TRIỆU CHỨNG CỦA HUYẾT ÁP THẤP VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA

Huyết áp thấp cũng là nguyên nhân gây tai biến và nhồi máu cơ tim như huyết áp cao. Huyết áp thấp cũng ẩn chứa nhiều biến chứng nguy hiểm.

Thực tế cho thấy huyết áp thấp cũng nguy hiểm không kém huyết áp cao, bởi khi người bệnh bị tụt huyết áp nhiều lần, chức năng hệ thống thần kinh sẽ suy giảm, đồng thời cơ thể cũng không điều chỉnh kịp thời để cung cấp dinh dưỡng đến cơ quan như não, tim, thận,... gây tổn thương các cơ quan này.



## Thế nào là huyết áp thấp?

Huyết áp được gọi là thấp khi chỉ số trên  $\leq 90$  mmHg và/hoặc chỉ số dưới  $\leq 60$  mmHg. Khi bạn đo huyết áp thấy các chỉ số 90/60 mmHg, 90/55 mmHg, 100/60 mmHg... được coi là huyết áp thấp.

Người huyết áp thấp có khả năng mất trí nhớ cao, suy giảm chức năng hệ thần kinh, suy giảm trí nhớ. Huyết áp thấp cũng gây choáng váng và ngất.

Người bị huyết áp thấp cũng dễ mắc tai biến mạch máu não, nhồi máu não. Người ta phân bệnh huyết áp thấp thành hai loại:

- *Huyết áp thấp sinh lý*: Bệnh bắt nguồn từ yếu tố di truyền từ trong gia đình, người thân có tiền sử mắc huyết áp thấp.
- *Huyết áp thấp bệnh lý*: Khi các hoạt động chức năng của các cơ quan như tim, thận bị suy giảm, cũng có thể do cơ quan tuyến giáp hoạt động kém, hệ thần kinh thực vật mất khả năng tự kiểm soát.

# CÁC TRIỆU CHỨNG KHI BỊ HUYẾT ÁP THẤP

Tuy không quá nhanh và nguy hiểm nhưng huyết áp thấp cũng khiến người bệnh và gia đình gặp khó khăn. Khi thấy các hiện tượng dưới đây, bạn hãy nghĩ đến các triệu chứng của huyết áp thấp:

- Đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, choáng váng, xây xẩm mặt mày, thậm chí ngất xỉu đột ngột.
- Mệt mỏi, đuối sức, chân tay bủn rủn.
- Da nhợt nhạt, xanh xao, sợ lạnh, chân tay lạnh, nhức mỏi tê bì, nhất là về đêm gây trằn trọc khó ngủ.



- Tim đập nhanh bất thường, có thể xuất hiện các triệu chứng đánh trống ngực, thở gấp, hụt hơi kèm theo hiện tượng toát mồ hôi lạnh.
- Buồn nôn, nôn đầy bụng, khó tiêu, ăn uống không ngon miệng
- Rối loạn giấc ngủ. Hay bị đau đầu, trằn trọc, mất ngủ. Ngủ hay mơ, gặp ác mộng hoặc tỉnh giấc đột ngột.
- Mất tập trung, suy giảm trí nhớ. Người bệnh rất mau quên, hay lẫn lộn, thường xuyên lơ đãng, không thể tập trung, chú ý vào công việc hay học tập.

## Điều trị và phòng ngừa huyết áp thấp

Huyết áp thấp thường không cần điều trị khi không triệu chứng hoặc nhẹ. Nếu thấy có triệu chứng rõ rệt thì nên đi gặp bác sĩ để được tìm ra nguyên nhân và đưa ra phương pháp điều trị đúng, hiệu quả.

### Huyết áp thấp có thể điều chỉnh, thay đổi được nếu bạn áp dụng các biện pháp sau:

- Uống nhiều nước.
- Tăng thêm chút muối cho bữa ăn hằng ngày. Vì trong muối có natri và làm tăng huyết áp, tuy nhiên nên tham khảo ý kiến bác sĩ.
- Bổ sung các loại thực phẩm có chứa các thành phần như protein, vitamin C và tất cả loại vitamin thuộc nhóm B.
- Hạn chế uống rượu, bia vì làm mất nước và làm giảm huyết áp.
- Nên luyện tập thể dục đều đặn, phù hợp với sức khỏe và độ tuổi hàng ngày giúp duy trì lưu thông máu trong cơ thể nên sẽ giảm chứng huyết áp thấp.
- Nếu không may bị hạ huyết áp, cho người bệnh uống các loại nước như trà gừng, trà đặc, nước lọc... sẽ giúp kích thích nhịp tim, tạm thời nâng chỉ số huyết áp lên, cơ thể cảm thấy dễ chịu trở lại.
- Nên sử dụng máy đo huyết áp tự động, máy đo huyết áp tại nhà nhằm kịp thời phát hiện huyết áp tăng giảm.

# CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA

## Các yếu tố nguy cơ có thể kiểm soát để phòng tăng huyết áp

Theo các chuyên gia y tế, huyết áp cao là một tình trạng phổ biến ảnh hưởng đến các động mạch của cơ thể. Khi bị tăng huyết áp, lực đẩy của máu lên thành động mạch luôn ở mức quá cao khiến tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu.

Tăng huyết áp nếu không được điều trị tốt sẽ làm tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

Phần lớn các trường hợp tăng huyết áp là không rõ nguyên nhân. Bên cạnh những yếu tố nguy cơ không thể kiểm soát được như: tuổi tác, yếu tố gia đình... thì những yếu tố về dinh dưỡng và lối sống là nguy cơ có thể kiểm soát được. **Yếu tố nguy cơ có thể kiểm soát được để phòng tăng huyết áp**

**Chế độ ăn uống:** Thói quen ăn mặn, ăn nhiều muối làm tăng nguy cơ tăng huyết áp. Vì vậy, bạn cần cắt giảm muối trong chế độ ăn uống. Thay vào đó cần tăng cường ăn rau và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt... giúp giảm nguy cơ tăng huyết áp.

**Lười vận động:** Ít vận động làm tăng nguy cơ tăng huyết áp. Những người không hoạt động có nhịp tim cao hơn, điều này khiến tim của bạn làm việc nhiều hơn và có thể làm tăng huyết áp. Vì vậy bạn cần hoạt động thể chất nhiều hơn và thường xuyên hơn để giảm nguy cơ mắc bệnh.

**Thừa cân hoặc béo phì:** Trọng lượng cơ thể càng nặng, cơ thể bạn càng phải bơm nhiều máu hơn. Điều này gây căng thẳng hơn cho các mạch máu, làm tăng nguy cơ tăng huyết áp. Vì vậy, duy trì trọng lượng hợp lý và giảm cân nếu thừa cân, béo phì sẽ giúp kiểm soát huyết áp.

**Hút thuốc:** Chất nicotin trong các sản phẩm thuốc lá gây kích thích hệ thần kinh giao cảm làm co mạch và gây tăng huyết áp. Bỏ thuốc lá là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm để giảm nguy cơ tăng huyết áp và bệnh tim.

**Uống rượu:** Uống rượu bia là yếu tố nguy cơ hàng đầu trong việc khởi phát cơn tăng huyết áp cũng như các biến chứng do tăng huyết áp như tai biến mạch não, nhồi máu cơ tim, loạn nhịp tim, gout, tăng triglyceride máu...

## Các biện pháp phòng ngừa

Tăng huyết áp là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây tai biến mạch máu não với tỷ lệ tử vong và tàn phế rất cao. Bên cạnh đó, tăng huyết áp còn gây nhiều biến chứng như phình tách động mạch chủ, biến chứng về mắt, biến chứng suy thận, nhồi máu cơ tim... nên kiểm soát huyết áp là mục tiêu phải đạt được ở bệnh nhân bị tăng huyết áp.

Để kiểm soát huyết áp, người bệnh cần tuyệt đối tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Thực hiện lối sống lành mạnh, thường xuyên vận động, bỏ thuốc lá, giữ cân bằng tâm lý, tránh căng thẳng lo âu, căng thẳng vì stress là nguyên nhân khiến cho cơ thể mệt mỏi, tim đập nhanh, huyết áp tăng cao.

Khi bị tăng huyết áp người bệnh cần điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp như: ăn nhạt, ăn ít mỡ, đường, các loại thịt đỏ; Ăn nhiều rau xanh, trái cây tươi, ngũ cốc nguyên hạt để góp phần duy trì huyết áp ổn định. Đặc biệt, cần lưu ý hạn chế tối đa uống rượu bia.



# THAI KỲ VÀ TĂNG HUYẾT ÁP

## Tăng huyết áp (THA) thai kỳ và dấu hiệu của bệnh?

THA thai kỳ có thể được chẩn đoán dựa vào trị số huyết áp đo được hoặc dựa vào sự tăng huyết áp tương đối so với trước khi mang thai. Khi huyết áp trên 140/90 mmHg thì được gọi là THA.



## Dấu hiệu của tăng huyết áp thai kỳ:

- Cảm giác căng thẳng, khó chịu.
- Nhức đầu, thấy ù ù trong tai.
- Hoa mắt, chóng mặt, nhìn mờ,...

## Nguyên nhân gây THA ở thai phụ

- Tuổi của thai phụ quá cao
- Gia đình có người bị THA.
- Thai phụ quá cân, trước khi mang thai đã bị bệnh THA.
- Viêm thận mạn tính, đái tháo đường,...
- Chế độ dinh dưỡng lúc mang thai chưa tốt, kèm theo đó là chứng thiếu máu nặng.
- Mang thai đôi, thai ba.
- Dư ối.

# THAI KỲ VÀ TĂNG HUYẾT ÁP

## Các biến chứng khi bị THA thai kỳ

**Hậu quả lâu dài trên hệ tim mạch:** Những người bị THA ở lần mang thai đầu có nguy cơ cao bị THA ở lần mang thai sau. Họ còn có nguy cơ bị THA và đột quỵ cao sau này. Những người bị tiền sản giật hoặc chậm phát triển bào thai trong buồng tử cung sẽ tăng nguy cơ bị bệnh và nguy cơ tử vong do bệnh thiếu máu cơ tim cục bộ.

Những phụ nữ đã trải qua thời kỳ sinh nở mà không bị THA thì sẽ ít bị nguy cơ mắc bệnh tim mạch hơn những phụ nữ không sinh đẻ.

**Tiền sản giật và sản giật:** Tiền sản giật thường xảy ra sau tuần thứ 20 của thời kỳ thai nghén và gây tổn thương ở nhiều cơ quan khác nhau. Nguy cơ của thai nhi là chậm phát triển trong buồng tử cung và bị sinh non.

## Dự phòng THA thai kỳ

Bệnh THA ảnh hưởng lớn đến phụ nữ mang thai, thai nhi và trẻ sơ sinh sau này. Vì thế việc chẩn đoán sớm và phòng ngừa bệnh có ý nghĩa quan trọng để bảo vệ sức khỏe của phụ nữ mang thai, thai nhi, góp phần làm giảm tỉ lệ tử vong của trẻ sơ sinh. Bạn có thể chủ động phòng tránh như sau:

**Tư vấn trước sinh:** trước khi mang thai cần được đánh giá kỹ lưỡng để loại trừ nguyên nhân gây THA thứ phát như bệnh lý thận, đánh giá hiệu quả điều trị huyết áp và chỉnh liều thuốc để đạt hiệu quả hạ áp tối ưu.

**Điều trị bằng thuốc:** Việc điều trị chủ yếu để phòng tránh biến chứng chảy máu nội sọ. Tuy nhiên, không nên giảm HA quá tích cực sẽ làm giảm việc cung cấp máu cho nhau thai và ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Một số trường hợp đang được điều trị THA từ trước thì khi mang thai có thể giảm hoặc ngừng thuốc do trong nửa đầu của thai kỳ, huyết áp sẽ giảm sinh lý (cơ thể tự điều chỉnh HA). Tuy nhiên, sự giảm huyết áp này chỉ mang tính chất tạm thời, thai phụ cần được theo dõi sát và phải dùng thuốc lại khi cần thiết.

**Dự phòng tiền sản giật khi mang thai:** Tiền sản giật có thể dự phòng hoặc giảm bớt biến chứng nhờ khám thai định kỳ, thường xuyên. Cần tuân thủ việc điều trị đái tháo đường nghiêm ngặt hoặc các bệnh nội khoa khác đang có sẵn. Sản phụ có thể nghỉ ngơi tại nhà nếu bệnh nhẹ, tự theo dõi các dấu hiệu trở nặng như phù tăng, lên cân nhanh, nhức đầu nặng, mắt nhìn mờ, đau vùng gan (mạng sườn bên phải), buồn nôn, nôn nhiều.

Thai phụ cần đi khám thai đều đặn, theo dõi chặt chẽ mọi biến đổi của cơ thể, trong đó có vấn đề huyết áp. Nếu có những biểu hiện THA cần đi khám sản khoa và nhập viện để được điều trị kịp thời.



# 6 BIỆN PHÁP PHÒNG TĂNG HUYẾT ÁP

Tăng huyết áp là nguyên nhân gây ra cơn đau tim, đột quỵ... được ví như "kẻ giết người thầm lặng". Điều quan trọng cần phải nhận biết các triệu chứng sớm của tăng huyết áp, có giải pháp phù hợp để kiểm soát một cách hiệu quả...

## Triệu chứng của tăng huyết áp

- Đau đầu
- Chảy máu mũi
- Mệt mỏi (hoặc rất mệt mỏi)
- Swong mù não
- Giảm thị lực
- Đau nhói ở ngực
- Khó thở
- Nhịp tim không đều
- Tiểu ra máu



## Một số biện pháp phòng tăng huyết áp

### 1. Không hút thuốc lá

Hút thuốc lá có thể dẫn đến một số tình trạng sức khỏe mãn tính, trong đó có tăng huyết áp. Nicotin trong thuốc lá kích thích sản sinh adrenaline làm tim đập nhanh... gây huyết áp cao.

Hút thuốc lá còn làm giảm hiệu quả của thuốc điều trị huyết áp (do thuốc lá có những chất làm gan sản xuất enzym đi vào máu làm hạn chế tác dụng thuốc điều trị tăng huyết áp). Vì vậy, hãy ngừng hút thuốc.

### 2. Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục thường xuyên không chỉ tốt cho sức khỏe tổng thể và thể chất mà còn giúp kiểm soát huyết áp cao, giữ cho trái tim khỏe mạnh.

Ngoài ra, tập thể dục thường xuyên có thể giúp loại bỏ căng thẳng, một trong những nguyên nhân phổ biến nhất của huyết áp cao.

### 3. Chế độ ăn uống lành mạnh

Tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh là rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể và giúp kiểm soát huyết áp. Chọn chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả, thịt nạc, nhiều chất xơ và ngũ cốc nguyên hạt...

### 4. Kiểm soát cân nặng

Thừa cân, béo phì là một trong những nguy cơ gây tăng huyết áp. Kiểm soát cân nặng, duy trì một trọng lượng hợp lý cho cơ thể sẽ làm giảm mức độ căng thẳng cho tim và giúp điều chỉnh huyết áp.

### 5. Giảm muối

Ăn nhiều muối được biết là một yếu tố nguy cơ của tăng huyết áp. Muối làm tăng độ nhạy cảm của hệ thống tim mạch và thận đối với Adrenaline – một chất gây tăng huyết áp. Ngoài ra, khi ăn quá nhiều muối, sẽ ảnh hưởng đến thuốc điều trị tăng huyết áp (thuốc lợi tiểu).

### 6. Kiểm soát căng thẳng

Khi bị căng thẳng quá mức khiến tim đập nhanh hơn, làm cho các mạch máu co lại và gây tăng huyết áp. Nếu căng thẳng diễn ra thường xuyên sẽ khiến tim phải làm việc quá sức trong thời gian dài, tăng nguy cơ bị đau tim, đột quỵ.

Do vậy, biết cách kiểm soát căng thẳng là giải pháp rất quan trọng để kiểm soát huyết áp.

# 4 ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ UNG THƯ VÚ

## 1. Ung thư vú là gì?

Vú là một cơ quan nằm trên các xương sườn trên và cơ ngực. Có một bên ngực trái và phải và mỗi bên có chủ yếu là các tuyến, ống dẫn và mô mỡ. Ở phụ nữ, vú tạo và cung cấp sữa để nuôi trẻ sơ sinh. Số lượng mô mỡ trong vú quyết định kích thước của mỗi bên vú.

Ung thư vú là tình trạng bệnh lý do tế bào tuyến vú phát triển không kiểm soát được, tạo ra các khối u ác tính, có khả năng xâm lấn xung quanh và di căn xa.

Ung thư vú có thể bắt đầu từ các bộ phận khác nhau của vú như các tuyến thùy tạo ra sữa mẹ, ống dẫn sữa, núm vú, mô liên kết, các mạch máu và mạch bạch huyết...

Ung thư vú có thể lây lan khi các tế bào ung thư xâm nhập vào máu hoặc hệ thống bạch huyết và sau đó được đưa đến các bộ phận khác của cơ thể.

Có nhiều loại ung thư vú khác nhau. Hầu hết ung thư vú là ung thư biểu mô. Các bệnh ung thư vú phổ biến nhất như ung thư biểu mô ống dẫn sữa tại chỗ và ung thư biểu mô xâm lấn là ung thư biểu mô tuyến, vì ung thư bắt đầu trong các tế bào tuyến trong ống dẫn sữa hoặc các tiểu thùy (tuyến sản xuất sữa).

## 2. Các yếu tố nguy cơ gây ung thư vú

Các yếu tố nguy cơ mắc ung thư vú bao gồm: tuổi cao, tiếp xúc với các chất sinh ung thư trong môi trường, hút thuốc lá, uống rượu, thừa cân, béo phì, ít vận động và một số yếu tố di truyền.

Yếu tố nguy cơ cao mắc ung thư vú bao gồm: tiền sử gia đình có người mắc ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng, tiền sử có kinh sớm (trước 12 tuổi), mãn kinh muộn (sau 55 tuổi), thường xuyên sử dụng thuốc tránh thai hoặc hormone nội tiết estrogen thay thế, không sinh con hoặc sinh con muộn sau 30 tuổi....

Có nhiều yếu tố nguy cơ gây ung thư vú, trong đó có các yếu tố nguy cơ liên quan đến lối sống như: chế độ ăn uống, sinh hoạt vận động... có thể làm tăng khả năng phát triển ung thư vú.

## 3. Dấu hiệu nhận biết ung thư vú

- Đau vú: Đau có thể không liên quan đến kỳ kinh, hoặc đau ở một bên vú, hoặc đau kéo dài.
- Thay đổi ở da vú và núm vú: Các thay đổi này có thể là da vú dày lên và trở lên sần sùi, hoặc da vú trở lên căng mọng, kèm theo đỏ và có thể đau, hoặc núm vú bị kéo tụt vào trong.
- Chảy dịch hoặc chảy máu ở đầu vú: Đầu vú tự nhiên chảy dịch hoặc chảy máu, có thể kèm theo đau hoặc không, đặc biệt là khi các bất thường này chỉ xuất hiện ở một bên vú.
- Sờ thấy khối bất thường ở vú hoặc ở nách: Các khối này có thể cố định hoặc di động, kích thước khác nhau và ranh giới có thể khó xác định, có thể đau hoặc không đau.



# 4 ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ UNG THƯ VÚ

## 4. Ung thư vú có thể phòng ngừa được không?

Không có cách nào chắc chắn để ngăn ngừa ung thư vú. Nhưng có những điều chị em phụ nữ có thể làm để giảm nguy cơ mắc bệnh, đó là:

- *Duy trì cân nặng hợp lý*: Cả trọng lượng cơ thể tăng lên và tăng cân khi trưởng thành đều có liên quan đến nguy cơ ung thư vú cao hơn sau khi mãn kinh.

- *Thường xuyên hoạt động thể chất*: Nên duy trì việc tập thể dục ít nhất 5 buổi/tuần, mỗi buổi ít nhất 30 phút.

- *Ăn uống đủ dinh dưỡng, cân bằng, ưu tiên thực phẩm lành mạnh*: Một số nghiên cứu cho thấy, chế độ ăn nhiều rau, trái cây và các sản phẩm từ sữa giàu canxi, ăn ít thịt đỏ và thịt chế biến sẵn có thể giúp giảm nguy cơ ung thư vú.

- *Cho con bú*: Nghiên cứu cho thấy, cho con bú sữa mẹ giúp giảm nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ trước và sau mãn kinh. Nguy cơ ung thư vú giảm khi thời gian cho con bú tăng lên.





# 7 CÁCH BẠN CẦN LÀM NGAY ĐỂ PHÒNG NGỪA UNG THƯ

Theo thống kê từ tổ chức Y tế Thế giới (WHO), trung bình mỗi năm có 125.000 người Việt nhận được kết quả chẩn đoán dương tính với ung thư. Đáng báo động hơn, con số này đã đạt đến mức 165.000 vào năm 2018.

Ung thư là căn bệnh đáng sợ với những đặc trưng như:

- Khả năng di căn đến nhiều bộ phận trên cơ thể
- Gây đau đớn và chèn ép các cơ quan
- Khiến người bệnh thường xuyên mệt mỏi vì sự phát triển của khối u đã lấy đi gần hết năng lượng mà cơ thể tạo ra
- Bệnh nhân bị suy nhược cơ thể do chán ăn, tác dụng phụ từ những liệu trình điều trị ung thư
- Nguy cơ tử vong cao (trung bình mỗi năm khoảng 94.000 ca tử vong)

Ung thư đang là một trong những thách thức lớn của nền y học trong thế kỷ XXI. Bên cạnh đó, vấn đề ngăn ngừa ung thư là vấn đề được rất nhiều người quan tâm.

## Nguyên nhân dẫn đến ung thư

Ung thư có khả năng xuất hiện ở mọi lứa tuổi với nhiều loại khác nhau, ví dụ như: ung thư vú, ung thư đại tràng, ung thư gan, ung thư nội mạc tử cung, ung thư phổi... Các yếu tố môi trường cũng như thói quen sinh hoạt là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh ung thư, bao gồm:

- Hút thuốc lá
- Chế độ ăn không đầy đủ dinh dưỡng
- Bệnh nhiễm trùng
- Tiếp xúc với hóa chất quá nhiều (thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc kích thích tăng trưởng...)
- Phóng xạ

## 7 cách để phòng ung thư

### 1. Không hút thuốc

Dù bạn sử dụng bất kỳ loại thuốc lá nào, chẳng hạn như thuốc lá, thuốc lá Shisha... thì chúng đều có nguy cơ gây đột biến tế bào. Hút thuốc lá có mối liên hệ mật thiết với nhiều loại ung thư, bao gồm ung thư phổi, miệng, cổ họng, thanh quản, tuyến tụy, bàng quang, cô tử cung và thận.

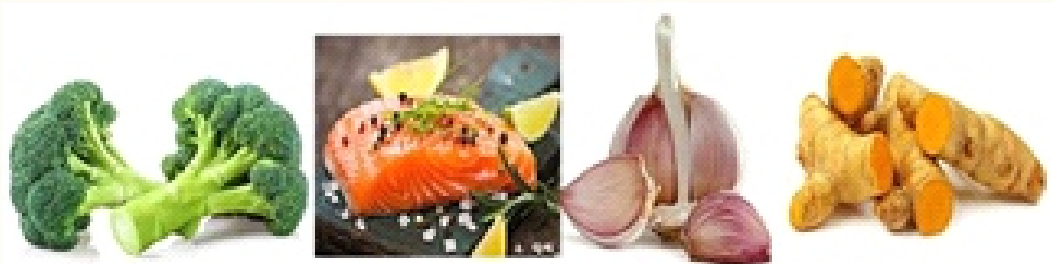
Ngoài ra, nhai thuốc lá còn liên quan đến ung thư khoang miệng và tuyến tụy. Ngay cả khi bạn không trực tiếp sử dụng thuốc lá, tiếp xúc với khói thuốc cũng được xem là hút thuốc lá gián tiếp và cũng có thể làm tăng nguy cơ ung thư phổi.



# 7 CÁCH BẠN CẦN LÀM NGAY ĐỂ PHÒNG NGỪA UNG THƯ

## 2. Chế độ ăn uống hợp lý góp phần ngăn ngừa ung thư

Chọn mua thực phẩm tươi sống và tự chế biến là cách tốt nhất để đảm bảo bữa ăn của bạn luôn cung cấp đủ dinh dưỡng cho cơ thể. Không những thế, chế độ ăn uống cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa ung thư. Theo đó, bạn nên:



### THỰC PHẨM PHÒNG CHỐNG UNG THƯ



- Ăn nhiều trái cây cũng như rau củ quả đa dạng.
- Ít tiêu thụ các loại thực phẩm chứa hàm lượng calo cao, chẳng hạn như đường tinh chế và chất béo từ các nguồn động vật để tránh thừa cân.
- Nếu muốn dùng thức uống chứa cồn như bia, rượu..., bạn cần uống trong mức độ cho phép. Nồng độ cồn cùng với mức độ thường xuyên mà cơ thể hấp thụ tỷ lệ thuận với nguy cơ gây ung thư.
- Hạn chế dùng thực phẩm chế biến sẵn.

## 3. Duy trì cân nặng lý tưởng và chăm tập thể dục

Duy trì cân nặng khỏe mạnh có khả năng làm giảm nguy cơ mắc nhiều loại ung thư khác nhau, bao gồm:

- Ung thư vú
- Ung thư tuyến tiền liệt
- Ung thư phổi
- Ung thư đại tràng và thận

Hoạt động thể chất cũng có chức năng tương tự. Ngoài việc giúp bạn kiểm soát cân nặng, tập luyện thể dục thể thao có thể tăng cường sức khỏe, từ đó làm giảm nguy cơ mắc ung thư vú và ung thư ruột kết.

# 7 CÁCH BẠN CẦN LÀM NGAY ĐỂ PHÒNG NGỪA UNG THƯ

## 4. Tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời

Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời là cách phòng chống ung thư da đơn giản nhất, đây là một trong những loại ung thư phổ biến hiện nay. Để làm được điều này, bạn có thể:

- *Tránh ra đường vào buổi trưa*, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều – thời điểm số lượng các tia cực tím cao nhất.
- *Trú trong bóng râm*: khi ra đường, bạn hãy chọn dừng chân ở những nơi có bóng mát nhằm cản bớt một phần ánh nắng mặt trời.
- *Bảo hộ cơ thể tốt*: nếu phải ra đường vào thời điểm nắng gắt, bạn hãy tự trang bị cho mình những món đồ có thể che chắn phần nào các khu vực tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời, chẳng hạn như kính mát, mũ rộng vành, áo khoác, quần dài, giày thể thao... Ngoài ra, một số chuyên gia cho rằng quần áo màu sáng hoặc sẫm màu có thể phản xạ các tia cực tím tốt hơn so với quần áo tông màu nhạt.
- *Đừng bỏ qua kem chống nắng*: bạn nên tập thói quen sử dụng kem chống nắng hàng ngày với chỉ số SPF ít nhất là 30+, ngay cả trong những ngày nhiều mây. Hãy thoa kem chống nắng đầy đủ với lượng vừa phải để tránh bít các lỗ chân lông. Bạn cũng có thể bôi lại sau mỗi hai giờ hoặc ít hơn, trong trường hợp bạn đổ **5. Tiêm chủng đầy đủ là một cách giúp phòng ngừa ung thư**

Phòng ngừa ung thư bao gồm việc bảo vệ cơ thể khỏi một số bệnh lý do virus gây ra.

### Viêm gan B

Viêm gan B là một trong nhiều vấn đề sức khỏe có nguy cơ dẫn đến biến chứng ung thư gan nếu không được điều trị kịp thời. Nếu thuộc một hoặc nhiều trường hợp dưới đây, bạn sẽ cần phải tiêm chủng viêm gan B:

- Thường xuyên quan hệ tình dục với nhiều người
- Nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục
- Sử dụng thuốc tiêm tĩnh mạch
- Quan hệ tình dục giữa nam với nam
- Thường xuyên tiếp xúc với máu hoặc chất dịch từ cơ thể nhiễm bệnh

### Virus Papilloma (HPV)

HPV là một loại virus lây truyền qua đường tình dục, có nguy cơ dẫn đến ung thư cổ tử cung và các cơ quan sinh dục khác cũng như ung thư tế bào vảy ở đầu và cổ. Trẻ nhỏ từ 11 – 12 tuổi sẽ cần được tiêm vắc xin HPV để phòng ngừa

### Cách phòng ngừa ung thư: Khám sức khỏe định kỳ

Khám sức khỏe định kỳ đầy đủ là một yếu tố quan trọng trong việc phòng ngừa ung thư.



# THƯ GIẢN

## Bò và gà tây

Một con gà tây tán gẫu với con bò: “Minh cực kì yêu thích leo lên ngọn của cái cây kia, nhưng lại không có đủ sức (gà tây thờ dài).”

Con bò góp ý: “Vậy bạn thử ăn chất thải của mình coi sao? Chúng chứa rất nhiều dưỡng chất đấy!”

Gà tây gặm một miếng phân bò và đúng thật là nó cung cấp cho chú nhiều dưỡng chất đủ để leo lên nhánh thấp nhất của cái cây đấy. Ngày tiếp theo, sau khi thưởng thức thêm phân bò, gà tây leo lên được nhánh thứ 2. Cuối cùng sau bốn đêm leo trèo, gà tây đã chễm chệ ngồi trên ngọn cây cao nhất. Tuy nhiên chưa tận hưởng được niềm vui chiến thắng bao lâu, gà tây đã bị bắn chết bởi người nông dân khi ông phát hiện ra nó lấp ló ở ngọn cây.



## Ông nội và cháu

Ông nội và người cháu đích tôn 3 tuổi đang ngồi chơi trò bán hàng.

- **Cháu:** Đây tôi đưa bác 5.000 đồng, nhưng với một điều kiện.
- **Ông:** Điều kiện gì cũng được.
- **Cháu:** Thật không?
- **Ông:** Thật. Bác cứ nói đi.
- **Cháu:** Bác phải về dạy lại con bác đi nhé, con bác hay đánh tôi lắm đấy.

## Con gà trống



Một nông dân mua được một chú gà trống rất hăng. Gà ta đập hết gà mái rồi tới vịt mái khiến chúng đẻ liên tục, nông dân nọ rất hả hê. Một bữa, ông ta đi làm đồng về thấy gà trống đang nằm trên bãi cỏ sau nhà, bên trên là mây con quạ đang chờ ăn xác.

Người nông dân thương xót than thở:

- Ôi chú gà tội nghiệp! Sao mà vội bỏ tao mà đi sớm vậy?

Gà trống mở hé mắt nói:

- Lạy bố, bố đi chỗ khác dùm con kéo lũ quạ mái bay hết mất bây giờ!

# THƯ GIẢN

## Cục nợ là đây

Nữ thư ký nói với sếp:

- Sếp phải tăng lương cho tôi. Tôi còn phải nuôi mấy đứa con.
- Cô có mấy đứa?
- Hai đứa của tôi và một đứa của mẹ chồng tôi.

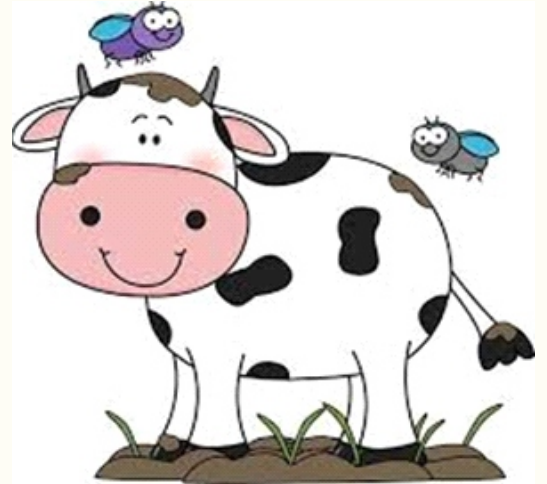
## Quan ăn trộm bò

Một anh chăn bò ngây thơ, tuy rất kĩ tính, ấy thế mà ban đêm, kẻ trộm vẫn dắt mất bò của anh ta. Xót ruột, anh ta trình quan:

- Bẩm quan, chắc là chúng nó dắt bò chui qua chõng con nằm mà đi ra.
- Con bò chứ có phải con chó, con mèo đâu mà chui qua chõng!
- Dạ, bẩm quan, thế thì chúng nó dắt bò của con chui qua lối nào ạ? Sáng dậy cái chõng con nằm vẫn để y nguyên ở chỗ cũ chăn lối ra vào kia mà!
- Đồ ngốc! Mày ngủ say, chúng nó khiêng chõng mày nằm ra một bên, dắt bò ra rồi lại khiêng về chỗ cũ...

Chàng trai nghe thế liền lộ vẻ kinh khiếp, lắp bắp hỏi:

- Trời ơi, quan cũng có mặt ở đó sao? Chẳng lẽ...



## Thật là may mắn

Bob đi ăn uống liên hoan về say khướt. Anh ta về nhà, đập cửa:

- Ồ, Bob! Anh đã về đấy ư?
- Ừ, em yêu ạ, anh gặp bạn cũ.
- Anh nhậu hết lương tháng rồi.
- À, em có thể hiểu.
- Xe lại bị giữ...
- Chuyện đương nhiên mà.
- Ôi, em đúng là người phụ nữ hiền dịu nhất trần đời. Ừm... Ờ... Hình như cái dây chuyền em đưa hôm qua, anh trót tặng một cô gái.
- Lạy Chúa, em thật là may mắn!
- Sao, em định nói là em rất hài lòng ư?
- Vâng, vì em chỉ là... Hàng xóm của anh. Hãy can đảm lên, chỉ còn vài bước chân nữa thôi. Cầu Chúa phù hộ cho anh!

# THƯ GIẢN

## Bánh tao đầu

Ông thầy đồ nợ vốn tính tham ăn. Bữa ấy có người mời đi ăn cỗ, thầy mới cho một cậu học trò nhỏ theo hầu. Đến kên, thầy ngồi vào mâm cỗ, bảo học trò đứng bên cạnh. Trông thấy trong mâm cỗ còn nhiều bánh trái, bụng no nhưng thầy lại mong muốn bỏ túi mấy chiếc. Lo lắng mọi người xung quanh nhìn thấy thì mất thể diện, thầy mới cầm bánh thần nhiên đưa cho học trò, bảo:

- Này, con cầm lấy!

Vừa đưa, thầy vừa nháy ra hiệu bảo cất đưa về cho thầy.

Cậu học trò không hiểu được cái nháy mắt thâm thúy của thầy, tưởng thầy cho thật, liền bóc ngay ra ăn.

Thầy nhìn thấy, giận lắm, nhưng giữa đông đủ người khác, không dám mắng. Đến lúc ra về, thầy còn tiếc mấy cái bánh, mong muốn kiếm cớ để trả thù học trò. Khi hai thầy trò vừa mới cùng đi ngang nhau, thầy bèn phản ứng mắng học trò:

- Mày đồng vai phải lừa với tao hay sao mà dám đi ngang hàng?

Trò lo lắng, vội vàng đi nhanh lên trước. Thầy lại gắt:

- Mày là bồ tao hay sao mà dám tiên phong tao?

Trò tụt lùi lại sau. Thầy lại quát:

- Tao có phải là thằng tù đâu mà mày phải đi sau áp giải.

Trò ngơ ngác quay lại thưa:

- Bẩm bẩm, con đi thế nào thầy cũng mắng, vậy xin thầy bảo cho con nên thế nào cho phải ạ?

Thầy chẳng ngần ngại gì nữa, hầm hầm bảo:

- Thế bánh tao đâu...?

## Tình tảo

Vừa xong bữa nhậu đầu năm với bạn bè, anh chồng ngật ngư đi về nhà. Để vợ không đoán được là mình uống rượu quá mức, anh ta quyết định đi thẳng vào phòng và ngồi đọc sách, hy vọng vợ trông thấy sẽ nghĩ là mình tỉnh táo... Vài phút sau, cô vợ vào và hỏi:

- Anh đang làm gì vậy?

- Đọc sách.

- Vợ anh ta thét lên: Đồ điên! Đóng vali lại và ngủ đi!



# HỎI ĐÁP VỀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

**HỎI: Có mấy loại ĐTD?**



**TRẢ LỜI: Có 3 loại ĐTD**

**ĐTD type 1:** Do tế bào beta của tuyến tụy bị phá hủy do nguyên nhân tự miễn hoặc không rõ nguyên nhân, gây nên thiếu insulin tuyệt đối. ĐTD type 1 chiếm khoảng 5-10% tổng số ca ĐTD.

**ĐTD type 2:** Do tế bào của cơ thể kháng với insulin, dẫn đến thiếu insulin tương đối (tức là insulin vẫn tiết ra với số lượng bình thường nhưng thiếu so với đòi hỏi của cơ thể).

**HỎI: Tôi bị ĐTD vậy con tôi có nguy cơ bị ĐTD không?**

**TRẢ LỜI:** Với người có bố hoặc mẹ bị ĐTD như con bác sẽ bị tăng nguy cơ mắc ĐTD cao hơn gấp 1,5 lần so với người bình thường khác.

Để giảm thiểu nguy cơ này, cần thực hiện chế độ ăn lành mạnh, giảm đồ ngọt và tinh bột, nên tập luyện thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày tối thiểu 5 ngày mỗi tuần. Đồng thời cần kiểm tra đường huyết thường xuyên để phát hiện sớm tình trạng tiền ĐTD.

Đặc biệt nếu con bác là con gái thì cần kiểm tra tình trạng đường huyết trong quá trình mang thai kỳ để điều trị sớm nhằm giảm nguy cơ do tăng đường huyết (nếu có) cho mẹ và thai.



**HỎI: Bệnh ĐTD nếu không chữa trị thì có nguy hiểm không?**

**TRẢ LỜI:** ĐTD là một căn bệnh mãn tính, nếu không được chữa trị kịp thời sẽ gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm: Tim mạch, đột quỵ, mù lòa, suy thận.v.v...

# HỎI ĐÁP VỀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

**HỎI: Sự khác nhau giữa ĐTĐ type 1 và type 2**

**TRẢ LỜI:**

Đặc điểm	Type 1	Type 2
Biểu hiện khởi phát	Đột ngột	Chậm
Tiền căn gia đình	Có thể có ĐTĐ type 1	Thường có ĐTĐ type 2
Cơ chế	Không rõ; di truyền, tự miễn, virus	Không rõ; di truyền
Cặp sinh đôi	<50% tương đồng ỏsinh đôi cùng trứng	90% tương đồng ỏsinh đôi cùng trứng
Cân nặng	Gầy, suy dinh dưỡng	Béo phì, dư cân
Insulin máu	Giảm	Có thể tăng, giảm
Nhiễm ceton	Thường, dễ dàng	Ít khi

**HỎI: Giáo dục và tư vấn cho người bệnh ĐTĐ như thế nào?**

**TRẢ LỜI:** Nội dung giáo dục và tư vấn cho người bệnh ĐTĐ gồm

- Tuân thủ điều trị, không tự bỏ thuốc hoặc giảm liều, tái khám đúng hẹn.
- Không hút thuốc lá, tránh khói thuốc lá.
- Không nên uống rượu bia.
- Hoạt động thể lực tối thiểu: tương đương với đi bộ nhanh (4-5km/h) khoảng 30 phút/ngày, 150 phút mỗi tuần (không nghỉ quá 2 ngày/tuần) tốt nhất đi hàng ngày.
  - Giảm cân nếu thừa cân, béo phì.
  - Chế độ ăn uống lành mạnh:
    - + Thực hiện ăn giảm muối: Cho bớt muối, chấm nhẹ tay, giảm ngay đồ mặn.
    - + Ăn  $\geq 5$  đơn vị (400g) rau, trái cây không ngọt mỗi ngày.
    - + Sử dụng các loại dầu ăn tốt cho sức khỏe như dầu đậu nành, vừng, lạc, oliu...
    - + Ăn các loại hạt, đậu, ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu kali
    - + Hạn chế ăn thịt đỏ, tối đa một hoặc hai lần/ tuần. Hạn chế thức ăn rán, chiên.
    - + Ăn cá hoặc thức ăn giàu axit béo omega 3 ít nhất hai lần/ tuần.
    - + Hạn chế ăn đường, đồ ngọt, các thực phẩm có chỉ số đường huyết cao





# HỎI ĐÁP VỀ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

**HỎI: Tại sao bệnh nhân ĐTĐ thì dễ bị mắc bệnh lao?**

**TRẢ LỜI:** Nguyên nhân ĐTĐ mắc bệnh lao phổi thường do cơ chế bị suy giảm miễn dịch đề kháng giảm sút và tạo điều kiện cho các vi khuẩn lao phát triển.

Biểu hiện phổ biến nhất là các dấu hiệu như sốt nhẹ về buổi chiều, sút cân, ho kéo dài. Để đảm bảo sức khỏe bạn nên đi kiểm tra sức khỏe thường xuyên.

**HỎI: Trẻ béo phì có dễ bị ĐTĐ?**

**TRẢ LỜI:**

ĐTĐ týp 2 thường gặp ở người lớn trên 40 tuổi, ít gặp ở trẻ em, và thường xuất hiện trên cơ địa béo phì.

Tuy nhiên, béo phì không phải là nguyên nhân gây ĐTĐ, chỉ là yếu tố thúc đẩy dẫn đến ĐTĐ trên một cá thể mang yếu tố di truyền mà thôi.

**HỎI: Vì sao bị ĐTĐ thì vết thương khó liền?**

**TRẢ LỜI:** ĐTĐ thì vết thương khó liền vì

Người bệnh ĐTĐ bị vết thương, hay nhiễm trùng sẽ lâu lành hơn người bình thường vì khi đường máu quá cao do đường huyết cao sẽ làm cơ thể giảm khả năng chống lại vi trùng, sự lên mô hạt cũng kém dẫn đến tình trạng vết thương lâu lành.

Ngoài ra còn một nguyên nhân làm cho vết thương lâu lành là do người mắc bệnh ĐTĐ, lượng đường máu cao gây ức chế các hoạt động chống vi khuẩn của cơ thể.

Vì vậy phải giữ vệ sinh vùng vết thương và chữa kịp thời tránh các tổn thương nghiêm trọng khác xảy ra.

**HỎI: Tôi bị bệnh ĐTĐ type2 được 2 năm nay, lúc đầu có dùng thuốc, 6 tháng nay đã ngưng, tôi đi khám kiểm tra thấy đường máu bình thường vậy bệnh ĐTĐ của tôi đã hết chưa?**

**TRẢ LỜI:** Bệnh ĐTĐ là bệnh mãn tính, hiện nay chưa có phương pháp điều trị dứt điểm mà chỉ giữ cho lượng đường trong máu bình thường, nhằm phòng ngừa các biến chứng xảy ra. Mặc dù không dùng thuốc, đường máu đã ở ngưỡng bình thường nhưng bạn vẫn phải duy trì chế độ ăn kiêng và vận động thể lực hợp lý, thường xuyên theo dõi lượng đường trong máu lúc đói và kiểm tra sức khỏe định kỳ.

**HỎI: Luyện tập đúng cách trong phòng chống bệnh ĐTĐ là gì?**

**TRẢ LỜI:**

*Giai đoạn khởi động:* Từ 5-10 phút, giúp làm ấm người, nên thực hiện những động tác đơn giản, dễ, cường độ thấp để cơ ấm lên từ từ và dễ co duỗi khi vào bài tập vận động. Khởi động các khớp từ từ trên xuống dưới theo thứ tự từ đầu, cổ, tay, hông, đầu gối, cổ chân.

*Giai đoạn tập luyện:* Thực hiện các bài tập vận động từ 20 - 30 p.



*Giai đoạn làm nguội:* Từ 5 - 10 phút. Đây là giai đoạn thư giãn, thả lỏng cơ thể sau giai đoạn tập luyện, các động tác chậm để đưa cơ thể dần dần về trạng thái ban đầu.

# HỎI ĐÁP VỀ UNG THƯ VÚ

## **Có phải chỉ những người có bà, mẹ, chị... bị ung thư vú mới có nguy cơ mắc bệnh?**

Di truyền chiếm 5 - 7% các ca ung thư vú nhưng không phải là tất cả. Bệnh có thể gây ra bởi các nguyên nhân khác như môi trường sống bị nhiễm tia phóng xạ nhiễm, thừa cân, hệ miễn dịch yếu... tuy nhiên nếu tiền sử gia đình phía họ ngoại của bạn bị ung thư vú bạn được xếp vào nhóm có nguy cơ cao.

## **Bị ung thư vú không được ăn những loại thực phẩm nào? Có phải bị ung thư vú là không được ăn các sản phẩm từ đậu nành không?**

Các nghiên cứu trước đây cho thấy, đậu nành và các thực phẩm làm từ đậu nành có chứa isoflavone – là chất giống như estrogen có thể làm ung thư vú phát triển. Nhưng isoflavone cũng có tác dụng kháng lại tế bào ung thư và có lợi cho tim mạch. Nghiên cứu gần đây nhất (năm 2011) cho thấy, đậu nành và các thực phẩm làm từ đậu nành tốt cho bệnh nhân sau điều trị ung thư vú, nhất là bệnh nhân châu Á như chúng ta.

Nhiều nghiên cứu cho thấy với một lượng đậu nành vừa phải mỗi ngày không làm tăng nguy cơ ung thư vú.

Bạn có thể yên tâm uống sữa đậu nành và ăn đậu hũ nếu thích. Tuy nhiên, không nên sử dụng các thực phẩm chức năng có chứa đậu nành hoặc isoflavone vì hàm lượng của nó thường quá cao trong các loại thực phẩm này. Và còn nhiều nghiên cứu thêm về vấn đề này chưa có kết luận rõ ràng.

## **Tỷ lệ di truyền ung thư vú từ mẹ sang con là bao nhiêu %?**

Khoảng 30% phụ nữ ung thư vú có ít nhất một người trong gia đình bị ung thư vú trước đó như mẹ, cô, dì hoặc chị em gái. Bạn có nguy cơ mắc ung thư vú gấp 2 lần nếu mẹ cũng bị bệnh ung thư vú. Càng nhiều người trong gia đình có ung thư vú, nguy cơ mắc bệnh càng cao. Phụ nữ có đột biến gen di truyền, như BRCA1-BRCA2, có nguy cơ ung thư vú và ung thư buồng trứng từ 50-80%.

## **Ung thư vú có lây không?**

Ung thư không phải bệnh truyền nhiễm dễ lây từ người sang người. Tình huống duy nhất mà ung thư có thể lây lan từ người này sang người khác là trong trường hợp khi người được ghép tạng nhận phần mô bị ung thư của người hiến tạng. Tuy nhiên, nguy cơ này rất thấp.

**Ung thư vú có bị tái phát sau khi đã chữa khỏi không?** Ung thư vú có thể tái phát bất cứ lúc nào, nhưng hầu hết các trường hợp tái phát xảy ra trong 5 năm đầu sau khi điều trị. Ung thư vú có thể tái phát tại chỗ (nghĩa là ở vú được điều trị hoặc gần vết sẹo cắt bỏ vú) hoặc ở một nơi nào khác trên cơ thể gọi là di căn. Một số vị trí di căn phổ biến nhất bên ngoài vú là các hạch bạch huyết, xương, gan, phổi và não. Do đó, dù đã điều trị ung thư vú thành công, bạn vẫn cần tầm soát ung thư vú thường xuyên theo chỉ định của Bác sĩ.



# HỎI ĐÁP VỀ UNG THƯ VÚ

**HỎI:** Xin hỏi những dấu hiệu của bệnh ung thư vú là gì?



**TRẢ LỜI:** Ung thư vú giai đoạn đầu không có triệu chứng rõ ràng. Ở giai đoạn tiến triển, dấu hiệu của bệnh có thể là:

- Xuất hiện hạch, u ở trong vú, nách
- Núm vú bị thụt vào trong
- Tiết dịch bất thường ở vú
- Vùng quanh vú bị sưng, đỏ
- Vú bị thay đổi kích thước, hình dạng, hai bên vú không đồng đều

**HỎI:** Bị ung thư vú là phải cắt bỏ vú có đúng không?

**TRẢ LỜI:** Tùy từng trường hợp mà bác sĩ sẽ có chỉ định điều trị cụ thể. Thông thường, bệnh nhân ung thư vú ở giai đoạn sớm chỉ cần phẫu thuật loại bỏ khối u chứa ung thư. Ở những giai đoạn muộn hơn, bệnh nhân có thể phải loại bỏ toàn bộ tuyến vú.