

ĂN TRÁI CÂY THAY RAU XANH ĐƯỢC KHÔNG?

Rau và trái cây là một phần quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh và là nguồn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể. Tuy nhiên có một số người không thích ăn rau, chỉ thích ăn trái cây. Vậy ăn trái cây thay rau có được không?

1. Rau - nguồn thực phẩm lành mạnh tốt cho sức khỏe

Các loại rau củ, đặc biệt là rau lá xanh được coi là thực phẩm kỳ diệu vì nó giàu các chất dinh dưỡng lành mạnh, thiết yếu cho cơ thể như vitamin, khoáng chất, canxi, sắt, đặc biệt là chất xơ...

Rau xanh cung cấp các yếu tố vi lượng cũng như các chất bảo vệ, giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh, tăng cường sức đề kháng. Các loại rau lá màu xanh sẫm và các loại rau, củ màu vàng, đỏ là nguồn cung cấp vitamin A giúp sáng mắt, tăng sức đề kháng; chất sắt giúp chống thiếu máu giúp cơ thể trẻ em tăng trưởng và phát triển tốt.



Theo các chuyên gia: các loại rau quả chứa nhiều chất xơ và các chất chống oxy hóa do đó có tác dụng nâng cao sức khỏe, tăng cường khả năng miễn dịch và hỗ trợ phòng chống các bệnh mạn tính không lây. Nên ăn tối thiểu 400gam rau, quả hàng ngày, chế độ ăn này có tác dụng phòng một số bệnh mạn tính có liên quan đến dinh dưỡng như tim mạch, ung thư dạ dày và ung thư đại trực tràng.

Vì có hàm lượng chất xơ cao nên ăn rau giúp hỗ trợ tiêu hóa, nâng cao sức khỏe đường ruột, ngăn ngừa táo bón hiệu quả.

Rau tự nhiên có hàm lượng nước cao. Đây là lý do tại sao chúng thường không có chất béo và ít calo. Do đó, một chế độ ăn nhiều rau sẽ làm tăng lượng nước và giúp thải độc tố ra khỏi cơ thể, giúp giảm cân lành mạnh.

2. Trái cây giàu vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa

Trái cây rất giàu vitamin, khoáng chất cần thiết cho cơ thể như: vitamin A, C, D, E, K, kali, kẽm, magiê, sắt, natri, folate...

Kali trong trái cây có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Kali cũng có thể làm giảm nguy cơ phát triển sỏi thận và giúp giảm mật xương.

Trái cây cũng chứa nhiều chất xơ và chất chống oxy hóa. Chất xơ trong trái cây giúp cải thiện khả năng tiêu hóa. Các chất chống oxy hóa và các hợp chất thực vật có nhiều trong các loại trái cây giàu vitamin A, C, E, beta-carotene, lycopene và selen giúp bảo vệ cơ thể khỏi các gốc tự do gây hại, có thể hỗ trợ ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đột quỵ, đái tháo đường và ung thư.

Chất chống oxy hóa cũng có thể có tác động tích cực đến sức khỏe tiêu hóa. Polyphenol là chất chống oxy hóa đã được chứng minh là làm thay đổi hệ vi sinh đường ruột, hoặc tăng tỷ lệ vi khuẩn lành mạnh so với vi khuẩn có hại.

ĂN TRÁI CÂY THAY RAU XANH ĐƯỢC KHÔNG?

3. Ăn trái cây thay rau có được không?

Mặc dù rau xanh và trái cây cùng là nhóm thực phẩm cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất, chất xơ và chất chống oxy hóa, rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên theo các chuyên gia dinh dưỡng nếu thay thế hoàn toàn rau bằng trái cây trong chế độ ăn hàng ngày lại không khoa học.

Tác dụng của rau là cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ giúp đào thải chất độc cholesterol ra khỏi cơ thể và chống táo bón. Một số rau gia vị còn có tác dụng chữa bệnh nhờ có các tinh dầu và kháng sinh thực vật như: hành ta, hành tây, tỏi, củ cải, cà rốt, ớt...

Hàm lượng các sinh tố và chất xơ trong rau cao hơn so với trái cây. Các chất xơ trong rau có cấu trúc mịn màng, giúp cho cơ thể hấp thụ các chất dinh dưỡng ở trong 3 nhóm thức ăn cơ bản (nhóm đạm, đường, béo). Chính vì vậy không thể dùng trái cây để thay thế rau xanh trong chế độ ăn hàng ngày mà nên sử dụng cả rau và quả chín.



NHỮNG DẤU HIỆU CHA MẸ NHẬN BIẾT CON MÌNH LÀ TỰ KỶ

1. Trẻ mắc bệnh tự kỷ do đâu?

Tự kỷ ở trẻ do nhiều nguyên nhân. Trong đó phải kể đến một số nguyên nhân phổ biến sau:

- Tổn thương não hoặc não bộ kém phát triển

+ Trẻ sinh non tháng dưới 37 tuần, cân nặng khi sinh dưới 2.500g.

+ Ngạt hoặc thiếu oxy não khi sinh.

+ Chấn thương sọ não do can thiệp sản khoa.

+ Vàng da nhân não sơ sinh.

+ Chảy máu não - màng não sơ sinh.

+ Nhiễm khuẩn thần kinh như viêm não, viêm màng não.

+ Thiếu oxy não do suy hô hấp nặng.

+ Nhiễm độc thủy ngân.



- Yếu tố di truyền:

Di truyền là nguyên nhân hàng đầu gây tự kỷ ở trẻ. Một số biểu hiện của bệnh tự kỷ được cho là do nhóm gen quy định. Vì thế, trong gia đình có người bị tự kỷ thì nguy cơ trẻ bị tự kỷ sẽ cao hơn những trẻ khác.

- Yếu tố môi trường phát triển

Nhiều trường hợp trẻ sinh ra bình thường, khỏe mạnh, nhưng trong quá trình lớn lên thiếu vắng sự quan tâm, chăm sóc của cha mẹ, có thể khiến trẻ cảm thấy cô độc. Tình trạng này diễn ra trong thời gian dài là nguyên nhân khiến trẻ bị tự kỷ.

- Do quá trình mang thai

Khi mang thai, nếu mẹ mắc phải một số bệnh do virus gây nên như cảm cúm, sởi hoặc bị nhiễm độc thai nghén... có thể ảnh hưởng đến thần kinh thai nhi, đây là nguyên nhân khiến trẻ bị tự kỷ sau khi sinh ra.

Bên cạnh đó, mẹ bị đái tháo đường thai kỳ cũng có thể là nguyên nhân gây bệnh lý này. Theo nhiều nghiên cứu, mẹ bị đái tháo đường thai kỳ thì em bé khi sinh ra có tỷ lệ bị tự kỷ cao hơn 2 lần so với những người mẹ không mắc bệnh này.

Trong quá trình mang thai, mẹ bầu thường xuyên sử dụng chất kích thích, thuốc an thần, thuốc điều trị bệnh tá tràng, dạ dày cũng ảnh hưởng đến em bé. Ngoài ra, sự thiếu hụt Tyroxin trong tuyến giáp của mẹ, đặc biệt là giai đoạn mang thai tháng thứ 2 đến tháng thứ 3, sẽ dẫn đến sự thay đổi trong não của thai nhi, tăng nguy cơ trẻ bị tự kỷ sau khi chào đời.

Khi nghi ngờ trẻ mắc bệnh tự kỷ, các bậc cha mẹ cần tìm đến các bác sĩ chuyên gia để được tư vấn.

NHỮNG DẤU HIỆU CHA MẸ NHẬN BIẾT CON MÌNH LÀ TỰ KỶ

2. Vai trò của người thân trong việc điều trị tự kỷ ở trẻ

Nghi ngờ trẻ mắc bệnh tự kỷ, việc đầu tiên các bậc cha mẹ cần tìm đến các bác sĩ chuyên gia để được tư vấn. Việc khám chữa bệnh tự kỷ cho trẻ một cách nhanh chóng sẽ giúp hoạt động của trẻ sau này trở nên tốt hơn và phát triển hơn.



Tùy từng mức độ, tình trạng của bệnh mà mỗi bác sĩ sẽ đưa ra những phác đồ điều trị khác nhau, bao gồm cả điều trị bằng thuốc và tâm lý học. Nhưng có lẽ phương pháp chữa trị tốt nhất để cải thiện tình trạng của trẻ là sự quan tâm, chăm sóc đặc biệt của cha mẹ, gia đình và người thân. Sự quan tâm, chăm sóc không chỉ thể hiện bằng tình yêu mà còn là sự kiên trì, nhẫn nại, bền bỉ. Gia đình đồng hành cùng trẻ vượt qua những thử thách khó khăn, để trẻ có thể hòa nhập được với các bạn.

Người thân, gia đình phải luôn theo dõi tình trạng, hành vi của trẻ. Thường xuyên trao đổi với bác sĩ, chuyên gia tâm lý trẻ em, giáo viên của trẻ về những chuyển biến trong hành vi tiếp cận, giao tiếp của trẻ, để có những thay đổi phù hợp với lộ trình điều trị bệnh tự kỷ của trẻ.

3. Phòng ngừa tự kỷ ở trẻ em

- Khám thai thường quy có thể phát hiện sớm các bệnh lý của bà mẹ và tình trạng bất thường của thai gây tổn thương não của trẻ.

- Nâng cao chất lượng cấp cứu trẻ sơ sinh tại các cơ sở y tế xã, huyện, tỉnh, là biện pháp tích cực nhất nhằm giảm thiểu tỷ lệ trẻ tổn thương não.

- Khám sức khỏe thường quy cho trẻ hàng quý trong 24 tháng đầu đời, đặc biệt trẻ sơ sinh có nguy cơ cao, có thể phát hiện sớm các rối loạn phát triển, trong đó có tự kỷ.

- Muốn chăm sóc và giúp trẻ phát triển, tránh mắc bệnh, cần hiểu rõ về bệnh tự kỷ - nguyên nhân trẻ tự kỷ và cách phòng tránh. Từ đó, có chế độ chăm sóc trẻ tốt, phòng tránh bệnh tự kỷ.

UNG THƯ - CĂN BỆNH ĐÁNG SỢ NHƯNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA BẰNG CÁCH THAY ĐỔI LỐI SỐNG VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Ung thư mối liên quan đến thừa cân và thói quen ăn uống, vận động

Những thói quen ăn uống và hoạt động thể chất hàng ngày có ảnh hưởng đáng kể đến nguy cơ mắc ung thư. Các nghiên cứu đã chỉ rằng chế độ ăn nghèo chất dinh dưỡng và lối sống ít vận động là những yếu tố chính làm gia tăng nguy cơ ung thư.

Một nghiên cứu tại Mỹ cho thấy có ít nhất 18% các trường hợp ung thư và khoảng 16% các ca tử vong do ung thư có liên quan đến thừa cân, lười vận động, uống rượu hoặc dinh dưỡng kém.

Các yếu tố liên quan chế độ ăn ước tính gây ra khoảng 30% ung thư ở các nước công nghiệp hóa, chế độ ăn trở thành yếu tố nguy cơ gây ung thư đứng thứ hai, chỉ sau thuốc lá. Ở các nước đang phát triển như Việt Nam, vai trò của chế độ ăn chiếm khoảng 20% hoặc hơn, nhất là khi các nguyên nhân khác như bệnh nhiễm trùng giảm xuống.

Các bệnh ung thư liên quan tới chế độ ăn bào gồm ung thư khoang miệng, hầu họng và thực quản, dạ dày, đại tràng, gan, tụy, phổi, vú, nội mạc tử cung, tiền liệt tuyến, thận.

Các nghiên cứu cho thấy các bằng chứng thuyết phục về việc làm gia tăng nguy cơ ung thư của tình trạng thừa cân-béo phì, tiêu thụ nhiều đồ uống có rượu, độc tố nấm mốc aflatoxin, một số dạng cá muối và lên men.

Thống kê tại Mỹ cho thấy: Thừa cân, béo phì được cho là một yếu tố nguy cơ của hơn 50% ung thư nội mạc tử cung, là nguyên nhân của khoảng 11% trường hợp ung thư ở nữ và khoảng 5% trường hợp ung thư ở nam giới.

Để giảm nguy cơ ung thư cần có chế độ ăn uống và vận động phù hợp.

1. Về vận động

- Duy trì cân nặng hợp lý

Hãy giữ cân nặng của bạn trong giới hạn khỏe mạnh và tránh thừa cân khi trưởng thành. Công thức chỉ số khối lượng cơ thể (BMI): $BMI = W / (H \times H)$ (Trong đó, W là cân nặng (kg); H là chiều cao (mét)). Đây là cách tính thông dụng nhất thường được sử dụng. Dựa vào chỉ số BMI, bạn cũng có thể đánh giá mức độ béo phì và tỉ trọng mỡ trong cơ thể.

Thừa cân hoặc béo phì có liên quan chặt chẽ đến việc tăng nguy cơ mắc một số loại bệnh ung thư, bao gồm: Ung thư vú (sau mãn kinh), nội mạc tử cung, buồng trứng; Ung thư thực quản, dạ dày, đại trực tràng; Ung thư gan, thận; Ung thư tuyến tụy; Ung thư tuyến giáp; Đa u tủy xương, u màng não và tủy sống (Meningioma).

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra 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, hãy duy trì cân nặng hợp lý bằng cách kiểm soát chế độ ăn, tập luyện, thời gian biểu làm việc sinh hoạt khoa học từ khi còn nhỏ cho đến khi trưởng thành. Tránh béo phì, thừa cân hoặc thiếu dinh dưỡng,... điều này giúp cơ thể phát triển toàn diện, khỏe mạnh, hạn chế bệnh tật trong đó có bệnh ung thư.



UNG THƯ - CĂN BỆNH ĐÁNG SỢ NHƯNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA BẰNG CÁCH THAY ĐỔI LỐI SỐNG VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Để đưa cơ thể về cân nặng lý tưởng cần:

+ *Hoạt động thể chất thường xuyên*



Lợi ích của hoạt động thể chất giúp giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư, bao gồm: Ung thư đại tràng (tác động mạnh mẽ nhất); Ung thư vú, nội mạc tử cung; Ung thư bàng quang; Ung thư dạ dày, thực quản. Hoạt động tích cực có thể giúp duy trì cân nặng lý tưởng, từ đó giúp giảm nguy cơ phát triển các bệnh ung thư có liên quan đến thừa cân và béo phì.

Ngoài ra, lối sống năng động cũng giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe khác như: bệnh tim, tăng huyết áp, đái

tháo đường và loãng xương.

+ *Hoạt động hàng ngày, hàng tuần được khuyến cáo:*

- Đối với trẻ em và thanh thiếu niên: Khuyến khích vận động với cường độ vừa đến mạnh ít nhất một giờ mỗi ngày, và các hoạt động tăng cường về sức cơ ít nhất 3 ngày trong tuần.

Các hoạt động phải phù hợp với lứa tuổi, thú vị và đa dạng, bao gồm các hoạt động thể thao và thể dục ở trường, ở nhà và ở cộng đồng. Để đạt được các mục tiêu trên cần có các môn học giáo dục thể chất và hoạt động ngoại khóa hàng ngày ở trường, và nên hạn chế thời gian sử dụng các thiết bị (xem tivi, điện thoại, máy tính...) ở nhà.

- Đối với người lớn: Nên tập 150-300 phút với cường độ vừa phải hoặc 75-150 phút với cường độ mạnh mỗi tuần (hoặc kết hợp cả hai). Đạt được trên 300 phút là lý tưởng nhất. Khi kết hợp với nhau, 1 phút hoạt động mạnh tương đương với 2 phút hoạt động vừa phải.

Đối với những người có bệnh mạn tính hoặc các yếu tố nguy cơ của bệnh tim nên tham khảo bác sĩ trước khi bắt đầu các hoạt động cường độ mạnh.

+ *Hạn chế thời gian ngồi*

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy: Ngồi nhiều làm tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường type 2, bệnh tim mạch và một số loại ung thư.

Những thay đổi trong lối sống và những tiến bộ trong công nghệ đã khiến mọi người ít hoạt động hơn và ngồi nhiều mỗi ngày do thời gian sử dụng Tivi, máy tính và các thiết bị khác tăng lên.

Chính vì vậy để hạn chế thời gian ngồi nhiều cần có những phương pháp, bao gồm:

- Hạn chế thời gian xem tivi và sử dụng hình thức giải trí khác.
- Sử dụng máy đạp xe hoặc máy chạy bộ khi bạn xem tivi.
- Sử dụng cầu thang bộ thay vì thang máy.
- Nếu có thể, hãy đi bộ hoặc đi xe đạp đến điểm cần đến.
- Tập thể dục vào bữa trưa với đồng nghiệp, gia đình hoặc bạn bè.

Ngoài ra, có thể tập thể dục giữa giờ bằng những động tác vươn vai, đứng lên hoặc đi bộ ngắn tại nơi làm việc giúp khỏe mạnh hơn. Lên kế hoạch cho các hoạt động tích cực hơn là các chuyến đi chỉ để ngắm cảnh.

UNG THƯ - CĂN BỆNH ĐÁNG SỢ NHƯNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA BẰNG CÁCH THAY ĐỔI LỐI SỐNG VÀ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

2. Về dinh dưỡng

- Chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm: Thực phẩm có hàm lượng chất dinh dưỡng cao giúp bạn đạt được và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Nhiều loại rau màu xanh đậm, đỏ và cam, các loại đậu giàu chất xơ (đậu và đậu Hà Lan), và những loại khác. Trái cây, đặc biệt là trái cây nguyên trái với nhiều màu sắc. Ngũ cốc nguyên hạt.

- Chế độ ăn lành mạnh giới hạn không nên ăn nhiều bao gồm:

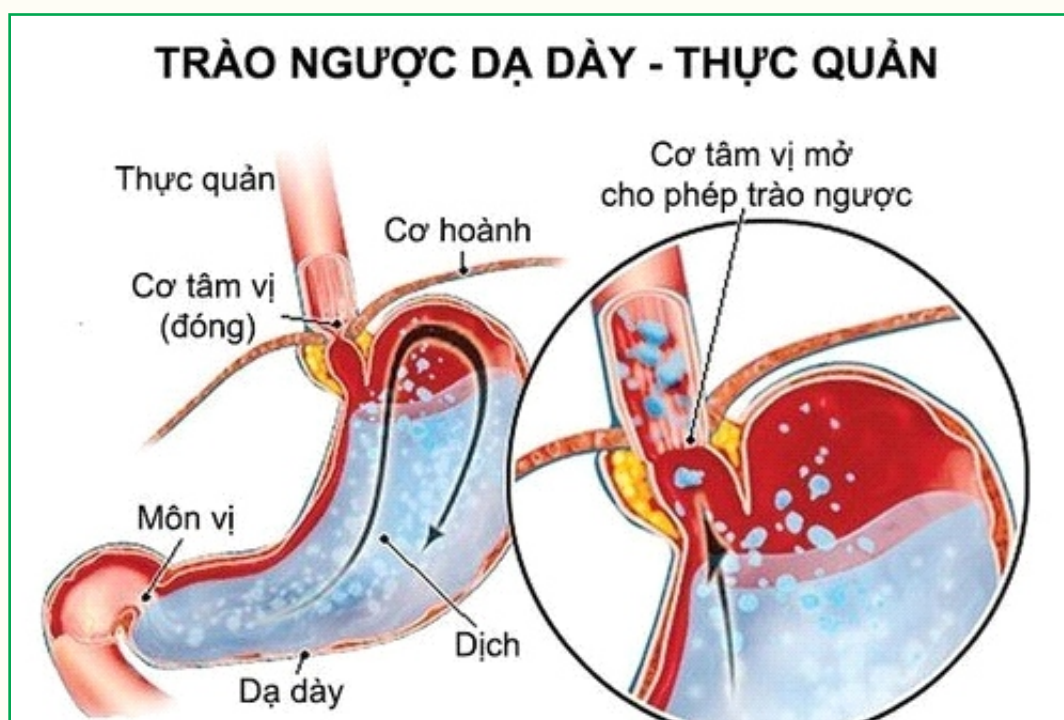
- + Thịt đỏ và thịt chế biến (thịt xông khói, ướp muối, lên men...)
- + Đồ uống có đường hoặc chất tạo ngọt năng lượng cao.
- + Thực phẩm chế biến công nghiệp, đồ ăn nhanh và các sản phẩm ngũ cốc tinh chế.
- + Hạn chế đồ uống có cồn



LƯU Ý KHÔNG THỂ BỎ QUA CHO NGƯỜI MẮC TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY THỰC QUẢN

1. Trào ngược dạ dày thực quản là gì?

Trào ngược dạ dày hay còn được gọi là trào ngược thực quản. Chúng được xem là một trong những vấn đề về dạ dày rất dễ gặp phải. Hiện tượng này được hiểu là tình trạng dịch (đôi khi cả thức ăn kèm theo) trong dạ dày của cơ thể xuất hiện hiện tượng trào ngược lên thực quản gây nên nhiều triệu chứng khác nhau.



2. Nguyên nhân gây trào ngược dạ dày thực quản

Có nhiều giả thuyết về nguyên nhân của bệnh trào ngược dạ dày thực quản, trong đó tập trung chủ yếu vào một số yếu tố như:

- Do van tâm vị - dạ dày yếu (đóng mở không đều, hoặc đóng không kín) làm cho dịch dạ dày trào ngược lên thực quản
- Do chức năng hoạt động của các cơ bóp thực quản yếu (nhiều trường hợp trào ngược dạ dày thực quản là do cơ bóp thực quản bị yếu bẩm sinh hay gặp ở các bệnh nhi, người cao tuổi).
- Do lượng chất nhầy bảo vệ niêm mạc thực quản ít dần bởi viêm loét thực quản.
- Bên cạnh đó có thể vì một lý do nào đó (viêm các tuyến nước bọt mạn tính hoặc tuổi cao...) làm cho lượng nước bọt ngày một suy giảm (bởi vì, nước bọt có tính kiềm nên giúp trung hòa, rửa trôi bớt dịch acid dạ dày).
- Một số trường hợp có thể do tình trạng dư thừa acid chlohydric (HCl) và các enzym (men) tiêu hóa trong dạ dày hoặc do sự trì trệ trong quá trình tiêu hóa, để thức ăn bị ứ đọng lâu trong dạ dày (hẹp môn vị, u dạ dày, sa dạ dày...).
- Ngoài ra, béo phì, bệnh thoát vị dạ dày qua khe thực quản, một số phụ nữ đang mang thai, nghiện thuốc lá, rượu bia, một số gia vị cay, thức ăn quá nóng sẽ làm trầm trọng thêm hội chứng trào ngược dạ dày- thực quản.

LƯU Ý KHÔNG THỂ BỎ QUA CHO NGƯỜI MẮC TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY THỰC QUẢN

3. Triệu chứng của bệnh

Với bệnh trào ngược dạ dày thực quản, các triệu chứng thường xuất hiện sau khi ăn hoặc về đêm.

- Triệu chứng thường gặp nhất là ợ (ợ hơi, ợ nóng, ợ chua). Ợ hơi thường xuyên ngay cả khi đói hoặc không uống bất cứ thứ gì. Ợ nóng là cảm giác nóng rát từ dạ dày hay vùng ngực dưới, lan hướng lên cổ, có khi đến tận vùng hạ họng, mang tai, kèm theo đó là vị chua trong miệng (do dịch dạ dày trào ngược lên thực quản tiếp xúc với niêm mạc thực quản gây cảm giác nóng, nóng rát).



Ợ chua xảy ra nhiều nhất vào buổi sáng (nhất là khi đánh răng). Các hiện tượng ợ thường tăng lên ngay sau khi ăn no, đầy bụng, khó tiêu hoặc sau khi uống rượu, bia hay nước chua (canh chua, nước chanh...) hay khi cúi gập người về phía trước hoặc khi nằm nghỉ.

- Người bệnh có thể bị buồn nôn, nôn thường xuất hiện khi ăn quá no hoặc nằm ngay sau khi ăn, lý do là các chất trào ngược lên thực quản không chỉ là hơi, dịch tiêu hóa mà cả thức ăn khiến người bệnh có cảm giác buồn nôn, nôn.

- Người bệnh có thể bị đau, tức ngực (tỷ lệ khoảng 40 – 45%) do đau đoạn thực quản chạy qua ngực bởi khi axit trong dịch dạ dày trào ngược lên thực quản kích thích vào đầu mút các sợi thần kinh, gây cảm giác đau ở vùng ngực. Lúc này người bệnh có cảm giác bị thắt ở ngực, đè ép, xuyên ra lưng và cánh tay làm cho người bệnh rất lo lắng tưởng rằng bệnh của tim mạch hoặc bệnh của phổi.

- Ngoài ra, bệnh trào ngược dạ dày thực quản còn gặp các triệu chứng như đắng miệng, khó nuốt, cảm giác vướng ở vùng họng, khàn giọng, đau họng, hôi miệng, nấc, đặc biệt là ho khan kéo dài không rõ nguyên nhân.

- Ở trẻ em, trào ngược dạ dày, thực quản thường có dấu hiệu nôn trớ, chất nôn có mùi chua của dịch dạ dày. Ít gặp hơn là triệu chứng khô khè, bé biếng ăn, chậm lớn, có thể dễ bị viêm đường hô hấp.

4. Biến chứng của trào ngược dạ dày thực quản

Trào ngược dạ dày thực quản dễ dẫn đến viêm loét thực quản, nếu nặng và kéo dài có thể làm hẹp thực quản (viêm loét thực quản cũng có thể gây chảy máu). Bệnh diễn ra trong một thời gian lâu làm cho niêm mạc thực quản biến đổi có thể chuyển thành ung thư.

Ở một số bệnh nhân, đặc biệt là trẻ em và người cao tuổi, có thể gây nên viêm phổi do hít dịch trào ngược vào đường thở.

LƯU Ý KHÔNG THỂ BỎ QUA CHO NGƯỜI MẮC TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY THỰC QUẢN

5. Khi mắc bệnh trào ngược dạ dày thực quản nên lưu ý gì?

Người bệnh hoặc người nhà bệnh nhân nên lưu ý, do bệnh trào ngược dạ dày thực quản rất dễ tái phát nên thường bác sĩ điều trị khuyên người bệnh phải điều trị duy trì sau đợt điều trị tấn công hoặc phải dùng thuốc khi có triệu chứng tái phát, do đó cần được khám lại (tái khám) theo yêu cầu của bác sĩ điều trị.

Người bệnh nên lưu ý sau khi ăn xong không nên nằm ngay mà nên ngồi (ngồi uống nước xem TV, đọc sách báo...) và tốt nhất ngồi tư thế nửa nằm nửa ngồi.

Căn bệnh này cũng rất cần kiêng rượu, bia, nước uống chua (nước chanh, canh dưa...), kiêng gia vị chua, cay...

Việc nằm ngủ như thế nào cũng có tác động rất lớn đến việc phòng ngừa tình trạng trào ngược dạ dày thực quản, do đó có thể điều chỉnh lại tư thế ngủ bằng cách nằm ngủ nghiêng sang bên trái. Khi nằm ngủ nên có gối kê cao đầu (gối cao vừa phải, không được cao quá).



Cân bằng thời gian làm việc và nghỉ ngơi để chữa trị bệnh.



Giảm cân là cách chữa bệnh trào ngược ở người béo phì.



Tránh thực phẩm có gia vị mạnh giúp loại bỏ nguy cơ và hỗ trợ chữa trào ngược dạ dày.



Bỏ quen xấu như: thuốc lá, bia rượu, cà phê...

RĂNG KHÔN LÀ RĂNG NÀO? CÓ NÊN NHỔ RĂNG KHÔN?

Răng khôn (còn gọi là răng số 8) là răng mọc cuối cùng của hàm, chúng hay xuất hiện trong độ tuổi 17-25. Hiện răng khôn gây ra nhiều tranh cãi do chức năng của chúng không rõ ràng trong khi lại gây nhiều phiền toái, khó chịu cho bệnh nhân.

Phần lớn hàm của chúng ta chỉ đủ chỗ cho 28 răng: 14 răng hàm trên và 14 răng hàm dưới. Thông thường, mỗi người có 4 chiếc răng khôn sẽ mọc vào thời gian 18-25 tuổi trở lên khi các răng vĩnh viễn khác đã ổn định. Vì vậy, răng khôn dễ bị mọc lệch, mọc ngầm và kẹt trong xương hàm.

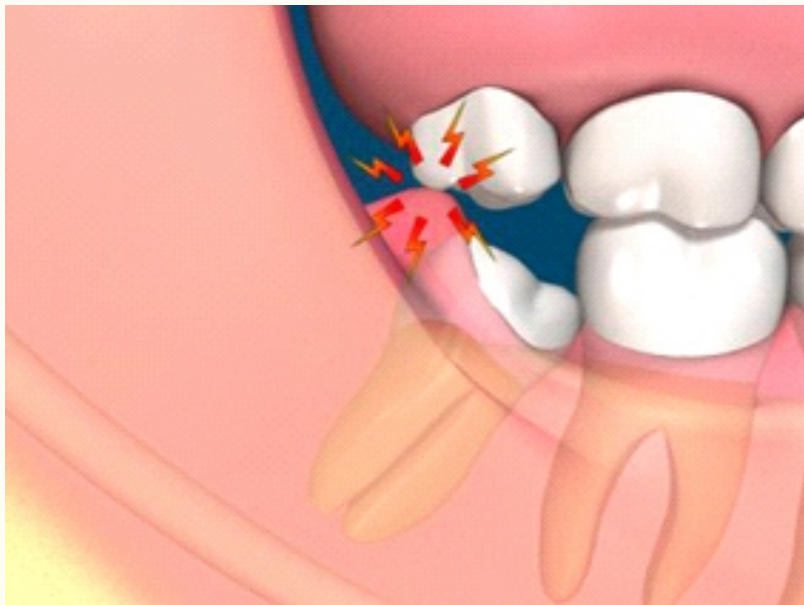
Trên thực tế, không phải ai cũng mọc đầy đủ 4 răng khôn. Nhiều trường hợp chỉ mọc 1, 2, 3 răng khôn, thậm chí không mọc chiếc nào.



1. Dấu hiệu nào cho thấy răng khôn đang mọc?

Khi mọc răng khôn, người bệnh sẽ có các dấu hiệu:

- Đau nhức quanh lợi. Ngay khi răng bắt đầu nhú lên, người bệnh sẽ cảm thấy ê nhức từ bên trong. Răng càng nhú lên thì cơn đau càng dữ dội và kéo dài.



Lúc đầu đau nhức sẽ xuất hiện quanh vùng lợi mọc răng. Trong trường hợp răng mọc lệch sẽ làm đau răng hàm bên cạnh và các vùng lân cận.

- Sưng lợi: Khi mọc răng khôn người bệnh thấy hàm của mình nặng nề hơn và gặp khó khăn trong việc cử động cơ miệng gây ảnh hưởng đến hoạt động ăn uống và giao tiếp. Thậm chí nuốt nước bọt cũng đau và nhiều khi không mở được hàm.

- Đau nhức đầu và có thể sốt: Sốt nhẹ là dấu hiệu phổ biến khi mọc răng khôn. Những cơn đau nhức, sưng tấy là nguyên nhân gây sốt, tuy nhiên khi răng đã ổn định những cơn sốt cũng sẽ biến mất nhanh.

- Chán ăn: Đau nhức, mệt mỏi khiến bệnh nhân chán ăn, không nhai được. Bên cạnh đó, khi thức ăn không may đụng vào phần lợi đang sưng sẽ gây ra cảm giác đau buốt và không muốn ăn.

2. Mọc răng khôn có thể sẽ dẫn đến biến chứng gì?

- Viêm lợi trùm: Do răng mọc lệch, không đúng chỗ khiến việc vệ sinh làm sạch bị cản trở hoặc khó khăn. Điều này rất dễ gây viêm nhiễm, sưng đỏ, đau quanh thân răng và có thể tạo túi mủ áp xe.

Viêm nhiễm kéo dài có thể dẫn đến phá hủy xương xung quanh răng và các răng bên cạnh. Đặc biệt trong trường hợp nặng sẽ gây viêm xương hàm và nhiễm trùng huyết.

- Sâu các răng kế bên: Răng khôn mọc lệch bị kẹt tựa vào răng kế gây sâu răng này và răng cối lớn thứ 2.-

RĂNG KHÔN LÀ RĂNG NÀO? CÓ NÊN NHỔ RĂNG KHÔN?

- Nang thân răng: Các răng khôn mọc ngầm trong xương có thể tạo thành nang thân răng tiến triển âm thầm. Nếu không được điều trị, xương hàm sẽ bị tiêu dần dần.

- Chen chúc răng: Răng khôn mọc lệch có thể làm các răng khác chen chúc nhau.

- Khít hàm: Răng khôn mọc lệch thường kèm theo nhiễm trùng gây đau, khó ăn nhai và khó cử động hàm.

- Gây sâu răng: Răng khôn mọc lệch sẽ tạo ra những khe giắt thức ăn tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển gây sâu răng khôn và có thể lan truyền sang răng bên cạnh.

- U nguyên bào men: Là trường hợp hiếm gặp. Phương pháp điều trị thường là phải cắt đoạn xương hàm.

3. Có cần nhổ răng khôn?

Nên nhổ răng khôn trong trường hợp:

- Răng khôn mọc lệch, ngầm gây nhiễm trùng, đau, khít hàm, viêm sung... và ảnh hưởng đến những răng lân cận.

- Răng mọc lệch khiến việc ăn nhai bị cản trở.

- Răng khôn mọc thẳng và đủ chỗ, tuy nhiên không có răng đối diện ăn khớp gây nhồi nhét thức ăn dẫn đến loét nướu hàm đối diện.

- Răng khôn mọc thẳng, đủ chỗ, không bị cản trở nhưng hình dạng bất thường cũng dễ gây sâu răng và viêm nha chu.

- Theo yêu cầu của chỉnh hình và phục hình.



Với những trường hợp sau thì không nhất thiết phải nhổ răng khôn:

· Răng khôn mọc thẳng, không gây biến chứng khó chịu.

· Bệnh nhân có bệnh như tiểu đường, tim mạch, rối loạn đông máu...

4. Nhổ răng khôn có nguy hiểm?

Nhổ răng khôn là thủ thuật khá đơn giản và không nguy hiểm. Tuy nhiên, cần thực hiện ở các địa chỉ uy tín tránh gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm:

- Vệ sinh không đảm bảo gây nhiễm trùng: Thông thường là do dụng cụ nhổ răng không đảm bảo, phòng phẫu thuật khử trùng chưa đúng tiêu chuẩn. Nhiễm trùng có thể khiến bệnh nhân bị đau nhức dữ dội 1-2 tuần.

- Chảy máu kéo dài, khó cầm máu: Hay gặp ở những người bị rối loạn đông máu và một số trường hợp hút thuốc lá, uống rượu bia ngay sau khi nhổ.

- Tổn thương dây thần kinh: Biểu hiện thường là ngứa ran, tê các khu vực lưỡi, môi, cằm và nướu. Biến chứng này không nguy hiểm và có thể tự khỏi sau vài tuần.

- Viêm xương ổ răng: Là khi các cục máu đông không thể hình thành sau khi nhổ răng. Khi gặp biến chứng này bệnh nhân sẽ cảm thấy đau liên tục 5-6 ngày kèm theo đó là tình trạng đau tai, hơi thở có mùi...

RĂNG KHÔN LÀ RĂNG NÀO? CÓ NÊN NHỎ RĂNG KHÔN?

5. Lời khuyên bác sĩ

- Khi răng khôn xuất hiện, cần chăm sóc răng miệng thường xuyên và đúng cách. Tránh để thức ăn bám ở vị trí răng khôn gây sâu răng hoặc nhiễm trùng.
- Hạn chế ăn những thức ăn quá cứng, quá dai.
- Đặc biệt chú ý khi mọc răng khôn mà đau nhức thì nên đến nha khoa để được thăm khám và chụp X-quang kiểm tra tránh những biến chứng đáng tiếc có thể xảy ra.



4 DẤU HIỆU CẢNH BÁO SỚM CỦA SUY TIM

1. Vấn đề về hô hấp

Khó thở là triệu chứng phổ biến nhất của bệnh suy tim. Một người có thể cảm thấy khó thở, đặc biệt là khi ở tư thế thấp đầu hay nằm, khi gắng sức... Khi bệnh càng nặng thì khó thở càng tăng, thậm chí ngồi nghỉ cũng khó thở.

Những người thường xuyên bị khó thở có thể cảm thấy kiệt sức và lo lắng. Khi tim suy yếu sẽ không thể hút máu từ phổi về dẫn đến tích tụ chất lỏng (ứ máu) trong phổi, dẫn đến khó thở.

2. Cảm thấy nhọc và mệt mỏi

Những người bị bệnh tim có thể bị mệt mỏi và cảm thấy khó khăn khi thực hiện các hoạt động như đi bộ hoặc đi xe đạp.

Tình trạng mệt mỏi này là do máu không được cung cấp đủ cho các cơ quan trong cơ thể. Người bệnh mệt mỏi vì thiếu máu nên luôn thấy khó khăn trong mọi hoạt động. Ngoài ra, người bệnh còn bị suy nhược cơ thể, chóng mặt, giảm trí nhớ, đau đầu...

3. Đau thắt ngực

Người bệnh có cảm giác như tim đau thắt lại hay khi có cơn đau thắt tim khó thở tăng lên. Tình trạng này là do cơ tim gây ra. Ở phụ nữ, có những trường hợp suy tim mà không kèm theo đau ngực.

Trong trường hợp các triệu chứng kéo dài, nên đến gặp bác sĩ để được tư vấn ngay. Ngoài ra, cũng nên có các thiết bị hỗ trợ lối sống, chẳng hạn như máy theo dõi điện tâm đồ và đồng hồ thông minh giúp cảnh báo bệnh nhân về bất kỳ loại bất thường nào trong cơ thể.

4. Sưng, phù mắt cá chân

Suy tim xảy ra khi tim không thể bơm máu hiệu quả. Máu đã qua sử dụng ở phần dưới của cơ thể như chân và mắt cá chân không được bơm trở lại tim để thanh lọc. Nó được tích tụ ở mắt cá chân và gây ra sưng, phù. Ở một số người, tăng cân đột ngột cùng với sưng mắt cá chân là dấu hiệu tiềm ẩn của bệnh suy tim.



HẬU QUẢ CỦA BÉO PHÌ VÀ THỪA CÂN Ở TRẺ EM

Vì sao trẻ em béo phì, thừa cân ngày càng nhiều?

Ngày nay, đời sống con người ngày càng được cải thiện, cùng với sự ra đời của nhiều công nghệ hiện đại, con người trở nên lười vận động hơn. Đó là hai nguyên nhân chính khiến căn bệnh béo phì đang trở nên phổ biến trong cộng đồng. Đáng lo ngại nhất là số lượng trẻ em béo phì ngày một tăng cao trong vài năm trở lại đây.

Theo các nghiên cứu có khoảng 60 - 80% béo phì nguyên nhân là do dinh dưỡng, bên cạnh đó có thể do các rối loạn chuyển hoá của cơ thể thông qua vai trò của hệ thần kinh, tuyến nội tiết như tuyến yên, thượng thận, giáp trạng và tuyến, nhưng chỉ chiếm tỷ lệ rất nhỏ.

Số lượng trẻ béo phì tăng nhanh được các nhà nghiên cứu cho thấy bao gồm các nguyên nhân:

- Bố mẹ bận rộn đi làm không có thời gian chăm sóc, nấu ăn, nên thường dẫn trẻ đi ăn tại các tiệm đồ ăn nhanh, điều này đã trở thành thói quen của trẻ. Và quan trọng những loại thức ăn này chứa hàm lượng chất béo, lượng đường rất cao.
- Việc sử dụng thường xuyên nước ngọt trong các bữa ăn cũng làm tăng khả năng mắc bệnh béo phì.
- Nhiều trẻ ít vận động, thời gian rảnh rỗi trẻ thường được cho xem phim, chơi game, ăn uống, tụ tập bạn bè...

Hậu quả của thừa cân, béo phì

Hầu hết các hậu quả lâu dài của trẻ béo phì là dai dẳng (khoảng 70% béo phì trẻ em tồn tại đến người lớn), là loại béo phì khó điều trị, ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe.

Béo phì ở trẻ em nếu không phòng ngừa, điều trị sớm sẽ trở thành gánh nặng cho xã hội và y tế. Người lớn béo phì có tiền sử từ nhỏ sẽ có nguy cơ mắc nhiều bệnh, trong đó phải kể đến các bệnh như:

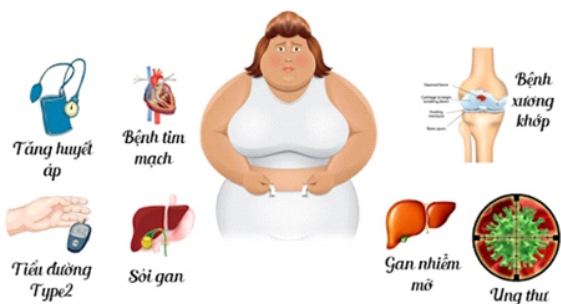
- Tăng huyết áp.
- Tai biến mạch não.
- Tăng Cholesterol dẫn tới nhồi máu cơ tim.
- Tiểu đường.
- Bệnh xương khớp.

Bên cạnh đó, có nguy cơ cao mắc một số bệnh ung thư, giảm tuổi thọ ở người lớn. Tỷ lệ mắc bệnh tăng gây ảnh hưởng tâm lý.

Các biến chứng khác bao gồm: Bệnh Blount (một xương dị dạng do phát triển quá mạnh xương chày); dễ bị tổn thương do va chạm như bong gân đầu gối, mắt cá chân. Ngưng thở khi ngủ, bệnh não là bệnh hiếm gặp liên quan đến tăng áp lực nội sọ não, cần đến bác sĩ ngay.



Béo phì gây ra những bệnh gì?



HẬU QUẢ CỦA BÉO PHÌ VÀ THỪA CÂN Ở TRẺ EM

Cần làm gì khi trẻ béo phì, thừa cân?

Đối với trẻ thừa cân, béo phì cần phải can thiệp sớm. Mục tiêu giúp cho trẻ có một cân nặng và sức khỏe lý tưởng bằng cách làm chậm tăng cân hoặc ngừng tăng cân.

- Kiểm soát và duy trì cân nặng lý tưởng theo chiều cao.
- Bảo đảm trẻ tăng trưởng tốt theo lứa tuổi.
- Giảm nguy cơ biến chứng do béo phì.

Các biện pháp cụ thể:

- Phối hợp nhiều loại thức ăn trong một bữa, khẩu phần ăn vẫn phải đủ các chất dinh dưỡng.
- Nên uống sữa không đường, trẻ lớn nên uống sữa gầy.
- Hạn chế các món quay, xào. Hạn chế mỡ không quá 25 - 30% tổng năng lượng.
- Nên ăn đều đặn các bữa, tránh bỏ bữa.
- Không để trẻ quá đói (vì nếu trẻ bị đói trẻ sẽ ăn nhiều hơn vào các bữa sau, làm mỡ tích lũy nhanh hơn).
- Nên ăn nhiều vào buổi sáng, giảm ăn về buổi chiều và tối.
- Nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả ít ngọt.
- Giảm bột gạo thay bằng khoai, ngô là những thức ăn cơ bản giàu chất xơ. Chọn ngũ cốc hoặc bánh mì có ít hoặc không có chất béo.
- Nhai kỹ và cho trẻ ăn chậm, giúp trẻ cảm nhận được no và sẽ ngừng ăn khi no. Nếu ăn quá nhanh thì sẽ ăn nhiều hơn nhu cầu cần thiết.
- Gia đình nên ăn cùng nhau bất cứ lúc nào có thể. Tạo ra thời gian trong bữa ăn là thời gian thoải mái, trao đổi và chia sẻ những việc đã xảy ra trong ngày.
- Chế độ ăn của trẻ phải cân bằng về năng lượng (calo) để giúp cho sự tăng trưởng và phát triển để có cơ thể khỏe mạnh, ăn đa dạng thức ăn.



HEN TRẺ EM VÀ NHỮNG ĐIỀU CHA MẸ CẦN PHẢI BIẾT: DẤU HIỆU THƯỜNG GẶP CỦA BỆNH HEN

1. Những triệu chứng nào hay gặp ở bệnh hen?



Bốn dấu hiệu thường gặp của bệnh hen gồm:

- Ho khan, kết thúc ho có khạc đờm trắng, dính
- Khò khè (thở rít, cò cữ)
- Khó thở (thở ngắn, khó thở ra)
- Nặng ngực (tức ngực)

Trong đó, ho là triệu chứng thường gặp nhất ở trẻ em bị hen. Ho có thể xuất hiện trước hoặc có thể là triệu chứng duy nhất của hen.

Bốn đặc điểm của bệnh hen:

- Tái đi, tái lại nhiều lần
- Thường xảy ra về đêm và sáng
- Liên quan đến thay đổi thời tiết
- Bệnh xuất hiện hoặc tăng lên khi tiếp xúc với các yếu tố khởi phát.



2. Cơn khó thở của hen có mấy mức độ?

Cơn khó thở của hen có 4 mức độ từ nhẹ đến nguy kịch.

- Khó thở nhẹ: Ảnh hưởng ít đến sinh hoạt; khó thở ra, có tiếng rít, nhịp thở và nhịp tim hơi nhanh.
- Khó thở vừa: Ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, phải ngồi để thở, tiếng thở rít to, co rút hõm ức và xương sườn; chỉ nói được câu ngắn, bứt dứt, khó chịu, nhịp thở và nhịp tim khá nhanh.
- Khó thở nặng: Khó thở ảnh hưởng tới mọi sinh hoạt, trẻ bỏ bú, trẻ phải ngồi gục về phía trước, thở rít to, co rút hõm ức và xương sườn; chỉ nói được từng từ; trạng thái vật vờ, hoảng hốt; nhịp thở và nhịp tim rất nhanh; đuối sức, khát, nôn ói (đặc biệt ở trẻ nhỏ).

HEN TRẺ EM VÀ NHỮNG ĐIỀU CHA MẸ CẦN PHẢI BIẾT: DẤU HIỆU THƯỜNG GẶP CỦA BỆNH HEN

3. Dấu hiệu của cơn hen nguy kịch



Không chỉ ở trẻ mà ngay cả người lớn, khi lên cơn hen nguy kịch thường có những dấu hiệu sau:

- Da tím tái, không nói được
- Thở ngáp, tiếng rít yếu hoặc không nghe thấy
- Trạng thái lơ mơ hay lú lẫn
- Nhịp thở chậm khác thường, chậm nhịp tim

Khi khó thở ở mức độ nặng và nguy kịch thì gia đình cần phải đưa người bệnh hen đi viện cấp cứu ngay lập tức để được các cơ sở y tế điều trị kịp thời.

4. Nguyên nhân nào gây khó thở, tái phát ở trẻ bú mẹ?

Nguyên nhân chính gây khó thở tái phát ở trẻ bú mẹ là bệnh hen và nhiễm virus đường hô hấp.

Một số nguyên nhân ít gặp khác như:

- Hội chứng trào ngược dạ dày thực quản
- Đẻ non, nhất là phải thông khí nhân tạo
- Bệnh xơ hóa kén

Mẹ hút thuốc lá trong thời kỳ mang thai



CÁCH PHÒNG NGỪA BỆNH TIM MẠCH HIỆU QUẢ

Bệnh tim mạch bao gồm: bệnh mạch vành, nhồi máu cơ tim, suy tim... là căn bệnh nguy hiểm nếu không phát hiện sớm và điều trị kịp thời có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người bệnh và có thể dẫn đến tử vong. Số người mắc bệnh tim mạch hiện ngày càng nhiều và tỷ lệ tử vong ngày càng cao. Do đó, chúng ta cần có biện pháp phòng ngừa bệnh tim mạch hiệu quả để hạn chế nguy cơ gây bệnh và giảm tỷ lệ tử vong cho người bệnh.

Một số cách phòng ngừa bệnh tim mạch hiệu quả như sau:

Theo dõi và kiểm soát tốt huyết áp

Cần theo dõi và kiểm soát tốt chỉ số huyết áp, không để huyết áp tăng cao. Vì khi huyết áp tăng cao, dễ khiến cho các chất mỡ đọng lại trên lớp vách mỏng của các động mạch, đòi hỏi tim phải hoạt động nhiều hơn để bơm máu, điều này làm tim mau mệt, có thể gây ra những cơn đau tim và bị ngất xỉu.

Để phòng bệnh tim mạch cần theo dõi chỉ số huyết áp thường xuyên. Nếu bị bệnh cao huyết áp cần có biện pháp chữa trị tốt.

Không hút thuốc lá

Những chất độc hại trong thuốc lá dễ làm tổn thương các mạch máu và tim, gây xơ vữa động mạch. Chất nicotin trong thuốc lá làm cho tim đập nhanh, huyết áp tăng cao, làm cho các chất mỡ tích tụ lại và đóng thành cục, gây tắc nghẽn mạch. Vì vậy chúng ta không nên hút thuốc lá để tim mạch luôn khỏe mạnh.

Chế độ ăn uống lành mạnh, tốt cho sức khỏe

Chế độ ăn uống lành mạnh, tốt cho sức khỏe, giúp bảo vệ tim mạch tốt hơn. Bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, chế biến sạch sẽ phù hợp, ăn ít chất béo, dầu mỡ chiên rán nhiều, nên ăn cá, thịt nạc, các loại rau củ... và các loại dầu thực vật tốt cho tim.

Phòng bệnh béo phì, giữ cân nặng đạt chuẩn

Những người bị bệnh béo phì dễ mắc bệnh tim vì tim phải làm việc nhiều hơn để nuôi khối tế bào to lớn của cơ thể. Lâu dần, tim sẽ suy yếu. Vì vậy, để phòng bệnh tim cần thực hiện chế độ ăn uống và luyện tập giúp giữ cân nặng đạt chuẩn, tránh bệnh béo phì.

Luyện tập thể dục thể thao điều độ

Luyện tập thể dục thể thao điều độ giúp điều hòa huyết áp, tim mạch, giúp tim co bóp tốt hơn. Nên chọn những môn thể dục phù hợp với sức khỏe của mỗi người và luyện tập đều đặn mỗi ngày.

Thiếu ngủ, tình trạng căng thẳng

Thiếu ngủ có liên quan tới nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, bao gồm huyết áp cao, đột quỵ, tiểu đường và suy tim. Do đó nên sắp xếp thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, ngủ đủ giấc để làm giảm nguy cơ tim mạch.

Tình trạng căng thẳng không có lợi cho người mắc bệnh huyết áp hay tim mạch, là nguyên nhân chính của nhồi máu cơ tim. Do đó hãy luôn để cơ thể trong trạng thái thoải mái nhất.

Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Kiểm tra sức khỏe định kỳ, kiểm soát huyết áp, hàm lượng cholesterol trong máu, hàm lượng đường trong máu, phòng và điều trị các bệnh có nguy cơ dẫn đến bệnh tim mạch. Thực hiện lối sống lành mạnh, vui vẻ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và phòng bệnh tim mạch tốt hơn.



HƯỞNG ỨNG NGÀY TIM MẠCH THẾ GIỚI

29/9/2022: LAN TỎA NHỊP ĐẬP YÊU THƯƠNG – VÌ NHỮNG TRÁI TIM KHỎE MẠNH

Bệnh tim mạch được ví như “kẻ giết người số 1 thế giới” vì đây là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho nhân loại, nhiều hơn cả bệnh ung thư. Mỗi năm, có tới 18,6 triệu người tử vong vì các bệnh tim mạch, chiếm 33% tổng số các ca tử vong trên toàn thế giới. Riêng tại Việt Nam, theo thống kê từ Bộ Y tế, mỗi năm nước ta có khoảng 200.000 người tử vong vì bệnh tim mạch. Việc nhận biết sớm các triệu chứng của bệnh tim mạch và các vấn đề liên quan đến tim mạch để có hướng xử lý kịp thời, giảm biến chứng và tử vong sẽ góp phần quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

Ngày Tim mạch Thế giới (World Heart Day) được Liên đoàn Tim mạch Thế giới và Tổ chức Y tế Thế giới thống nhất tổ chức vào ngày 29/9 hàng năm để kêu gọi sự chú ý của cộng đồng, kêu gọi sự quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe tim mạch. Ngày Tim mạch Thế giới năm nay có chủ đề “Lan tỏa nhịp đập yêu thương – Vì những trái tim khỏe mạnh” (Use heart for every heart).

Một số yếu tố sức khỏe có nguy cơ liên quan đến bệnh tim mạch cần chú ý như: Tăng huyết áp; Đái tháo đường; Rối loạn mỡ máu; Thừa cân, béo phì; Suy thận; Ô nhiễm môi trường; Ít vận động thể lực; Chế độ ăn uống không lành mạnh và lạm dụng rượu bia, thuốc lá, v.v.



Ngoài ra, căng thẳng và áp lực tâm lý kéo dài làm tăng gấp đôi nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Để phòng, ngừa bệnh tim mạch:

- Mỗi người hãy xây dựng một môi trường sống xanh, sạch và trong lành



- Khám sức khỏe định kỳ để tầm soát các bệnh tim mạch. Nếu đã mắc bệnh, cần tuân thủ điều trị và kiểm soát tốt các bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn mỡ máu, suy thận, v.v.

- Tăng cường vận động thể lực, thể dục thể thao hợp lý và kiểm soát cân nặng, tránh thừa cân béo phì.

- Có chế độ sống lành mạnh, hạn chế sử dụng rượu bia, thuốc lá; Có chế độ dinh dưỡng phù hợp, tăng cường rau xanh, trái cây, các loại hạt và cá tươi.

- Giữ tinh thần vui vẻ lạc quan, tránh căng thẳng và giận dữ.

- Cùng hướng tới một thế giới nơi mà tất cả những người mắc bệnh tim mạch đều được tiếp cận với các dịch vụ điều trị bệnh một cách kịp thời và đầy đủ./.

5 ĐIỀU CẦN NHỚ TRONG ĂN UỐNG ĐỂ PHÒNG BỆNH TIM MẠCH

Chế độ ăn lành mạnh bảo vệ sức khỏe tim mạch

Có nhiều yếu tố làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tim, từ tuổi tác, tiền sử gia đình, lối sống, đặc biệt là chế độ dinh dưỡng. Mặc dù bạn không thể thay đổi được tuổi tác hoặc yếu tố di truyền, nhưng bạn có thể thay đổi lối sống, chế độ dinh dưỡng của mình như thường xuyên vận động, duy trì cân nặng hợp lý, hạn chế tối đa uống rượu bia, bỏ thuốc lá... và thực hiện một chế độ ăn uống lành mạnh để giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim.

Để giữ cho tim hoạt động tốt, bạn cần cung cấp cho nó một loại nhiên liệu tốt cho tim mạch bằng các thực phẩm lành mạnh như: Cá, thịt nạc, sữa ít béo, rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và quả hạch...



Cần hạn chế hoặc tránh các thực phẩm chứa nhiều đường bổ sung, thức ăn chiên rán, thực phẩm chứa nhiều muối, thực phẩm chế biến sẵn, rượu bia, chất béo bão hòa...

Vì vậy, ngay từ bây giờ, bạn hãy thay đổi thói quen ăn uống của mình để bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Những điều cần nhớ trong ăn uống để phòng bệnh tim mạch

1. Ăn sao để tránh thừa cân

Mỗi người chúng ta sinh ra đều có một chiều cao nhất định và số cân nặng cũng tương ứng với chiều cao đó. Tỷ lệ này được tính bằng chỉ số khối cơ thể BMI, là tỷ số giữa cân nặng (kg) chia cho bình phương chiều cao (m). Giá trị bình thường của chỉ số này dao động từ 18 - 24,9. Dưới 18 là người gầy, từ 25 - 29 là thừa cân và trên 30 là béo phì.

Trái tim của bạn cũng được sinh ra chỉ để giúp cơ thể mang trọng lượng đủ với BMI từ 18 - 24,9. Giả sử bạn thừa 15kg, điều đó có nghĩa là hàng ngày bạn phải khoác trên lưng một "ba lô đựng 15 viên gạch" kể cả khi đi ngủ! Điều này sẽ làm trái tim bạn phải làm việc quá sức.

Vậy để tránh thừa cân, bạn nên ăn các thức ăn có lượng calo thấp, tránh các loại thức ăn nhiều mỡ, muối, đường như thức ăn nhanh, thịt mỡ, thực phẩm ăn liền... Nên tạo cho mình một khẩu phần ăn vừa đủ cả về lượng và chất.

2. Ăn nhiều rau và trái cây tươi

Rau quả tươi có chứa rất nhiều vitamin và chất khoáng. Hơn nữa, lượng calo trong rau quả lại thấp và nhiều chất xơ. Rau quả cũng chứa các yếu tố vi lượng như đồng, kẽm có ích cho hệ tim mạch.

Tốt nhất là bạn nên chọn các loại rau quả tươi vừa thu hoạch. Nếu là trái cây dự trữ hoặc đóng hộp, nên chọn những loại được cất giữ trong tủ lạnh hoặc đông lạnh đúng tiêu chuẩn.

Tránh các loại trái cây đóng hộp có hàm lượng muối hoặc đường cao, rau quả đóng hộp trộn dầu hoặc kem...

5 ĐIỀU CẦN NHỚ TRONG ĂN UỐNG ĐỂ PHÒNG BỆNH TIM MẠCH

3. Ăn ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt là ngũ cốc chỉ xay bỏ lớp vỏ trấu bên ngoài chứ không xát, giã kỹ, ví dụ như gạo lứt. Đây là loại gạo rất giàu dinh dưỡng đặc biệt là các sinh tố và nguyên tố vi lượng.

Thành phần của gạo lứt gồm tinh bột, chất đạm, chất béo, chất xơ cùng các vitamin như B1, B2, B3, B6; các axit như pantothenic (vitamin B5), paraaminobenzoic, folic, phytic; các nguyên tố vi lượng như canxi, sắt, magie, selen, glutathion, kali và natri.

Lớp cám của gạo lứt cũng chứa một chất dầu đặc biệt có tác dụng điều hòa huyết áp, làm giảm cholesterol. Nên có một chế độ ăn gạo lứt thường xuyên trong khẩu phần ăn hàng ngày của bạn.

4. Hạn chế chất béo có hại và cholesterol

Duy trì một chế độ ăn có lượng các chất béo bão hòa dưới 7% và lượng chất béo chuyển đổi dưới 1% trong khẩu phần ăn hàng ngày (hai loại chất béo này có nhiều trong mỡ động vật).

Duy trì lượng cholesterol dưới 300mg/ngày với người khỏe mạnh và dưới 200mg/ngày với người đã có lượng LDL cao.

Các loại chất béo nên lựa chọn là: dầu oliu, bơ thực vật, dầu lạc... Hạn chế các loại chất béo như: bơ, mỡ động vật, thịt nướng nhiều mỡ, xúc xích, dầu dừa, dầu chà là, dầu bông...

5. Chọn loại thịt ít mỡ

Nên lựa chọn các loại thịt ít mỡ như thịt nạc, thịt gia cầm, cá... Những loại thực phẩm này cung cấp một lượng lớn protein nhưng lại ít chất béo kèm theo. Khi chế biến nên bỏ lớp bì hoặc da vì phần này thường chứa nhiều mỡ.

Nhiều loài cá như cá hồi, cá thu, cá trích, ngoài protein còn chứa nhiều axit béo omega-3, là một loại axit béo rất tốt cho tim mạch.

Một số các loại đậu như đậu nành, đậu lăng... cũng chứa nhiều protein nên có thể thay thế được thịt động vật.

Hạn chế sữa chưa tách bơ, nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, thịt ngỗng, thịt nướng, sườn nướng trong bữa ăn hàng ngày.



6 BIẾN CHỨNG HIV Ở PHỤ NỮ

Các biến chứng của HIV ở phụ nữ

Trong giai đoạn nhiễm HIV mãn tính, phụ nữ có thể trải qua những thay đổi về sức khỏe. Mặc dù có thể không gặp bất kỳ biến chứng nào trong một thời gian khá dài, nhưng cuối cùng chúng có thể phát triển và có một số thay đổi về sức khỏe liên quan đến HIV trong quá trình nhiễm HIV mãn tính, đặc biệt đối với phụ nữ.

1. Thay đổi chu kỳ kinh nguyệt

Phụ nữ nhiễm HIV có thể nhận thấy những thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt của mình như: Có thể bị trễ kinh, ra máu kinh ít hoặc nhiều hơn so với trước khi bị nhiễm.

Phụ nữ nhiễm HIV cũng có nhiều khả năng có các triệu chứng nghiêm trọng hơn của PMS (Hội chứng tiền kinh nguyệt). Các triệu chứng này bao gồm:

- Ngực mềm hoặc căng tức
- Táo bón hoặc tiêu chảy
- Đầy hơi hoặc cảm giác có hơi
- Chuột rút
- Nhức đầu hoặc đau lưng
- Cáu gắt
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Thay đổi cảm giác thèm ăn

2. Tăng nguy cơ nhiễm trùng âm đạo

Phụ nữ nhiễm HIV có nhiều khả năng bị nhiễm trùng nấm âm đạo hoặc viêm âm đạo do vi khuẩn (BV) hơn phụ nữ không nhiễm HIV.

Nhiễm trùng nấm men xảy ra ít nhất bốn lần một năm, nghĩa là chúng tái phát, phổ biến hơn ở phụ nữ nhiễm HIV giai đoạn nặng. Các triệu chứng của nhiễm trùng nấm âm đạo bao gồm:

- Ngứa trong và xung quanh âm đạo
- Đỏ, sưng âm đạo và âm hộ
- Đau khi đi tiểu hoặc khi quan hệ tình dục
- Đau nhức
- Tiết dịch âm đạo đặc, màu trắng, không mùi..



6 BIẾN CHỨNG HIV Ở PHỤ NỮ

Phụ nữ nhiễm HIV cũng có nguy cơ mắc viêm âm đạo do vi khuẩn cao hơn (một tình trạng mà sự cân bằng bình thường của vi khuẩn trong âm đạo bị phá vỡ). Các triệu chứng của viêm âm đạo do vi khuẩn bao gồm:

- *Tiết dịch màu trắng hoặc xám từ âm đạo*
- *Đau, ngứa hoặc nóng rát ở âm đạo*
- *Mùi tanh nồng, đặc biệt là sau khi quan hệ tình dục*
- *Nóng rát khi đi tiểu*
- *Ngứa xung quanh bên ngoài âm đạo*



Những trường hợp nhiễm trùng nấm men này và các trường hợp mắc bệnh viêm âm đạo do vi khuẩn không chỉ xảy ra thường xuyên hơn mà còn khó điều trị hơn bình thường.

3. Dễ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục

Đối với người nhiễm HIV, không chỉ có nguy cơ cao hơn bị nhiễm một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) như mụn rộp sinh dục và bệnh viêm vùng chậu... mà còn có nguy cơ gặp nhiều triệu chứng của các bệnh này hơn. STIs cũng có thể khó điều trị hơn ở người nhiễm HIV.

4. Mãn kinh sớm

Được coi là mãn kinh khi mất kinh ít nhất 12 tháng. Độ tuổi mãn kinh trung bình ở Mỹ là 52 tuổi. Tuy nhiên, phụ nữ nhiễm HIV có xu hướng mãn kinh sớm hơn.

Bản thân thời gian chuyển tiếp dẫn đến mãn kinh và mãn kinh được đánh dấu bằng nhiều thay đổi, bao gồm cả sự khởi đầu của các cơn bốc hỏa.

Cơn bốc hỏa là khi bạn đột nhiên cảm thấy nóng ở phần trên hoặc toàn bộ cơ thể. Cảm giác này có thể kéo dài từ 30 giây đến 10 phút và có thể xảy ra ở các tần suất khác nhau. Nhưng phụ nữ nhiễm HIV thường có những cơn bốc hỏa nghiêm trọng hơn so với những người không nhiễm HIV.

5. Mất xương nhanh hơn

Những người nhiễm HIV bị mất xương nhanh hơn những người không nhiễm HIV, đặc biệt đối với phụ nữ nhiễm HIV. Ngay cả khi không có HIV, phụ nữ có xu hướng mất xương nhanh hơn nam giới do những thay đổi nội tiết tố xảy ra sau khi mãn kinh. Vì vậy, nhiễm HIV có thể ảnh hưởng nhiều hơn đến quá trình mất xương của phụ nữ.

6. Tăng nguy cơ ung thư cổ tử cung

Phụ nữ nhiễm HIV có nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung cao hơn. Điều này là do virus u nhú ở người (HPV) là nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh ung thư và phụ nữ nhiễm HIV có nhiều khả năng mắc các loại HPV gây ung thư.

Do nguy cơ gia tăng này, phụ nữ nhiễm HIV nên trao đổi về việc sàng lọc Pap smear (hay còn gọi tắt là Pap hoặc phết tế bào cổ tử cung). Đây là một loại xét nghiệm tế bào học dùng để tầm soát và phát hiện ung thư cổ tử cung ở phụ nữ. Ví dụ, một số hướng dẫn khuyến nghị nên thực hiện hai xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung trong năm đầu tiên sau khi chẩn đoán HIV, và thực hiện 1 xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung hằng năm, nêu hai lần xét nghiệm đầu tiên là bình thường.

HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Bị tăng huyết áp cần ăn uống và tập luyện như thế nào?

TRẢ LỜI:

Đầu tiên cần khẳng định vấn đề ăn uống và tập luyện có ý nghĩa rất quan trọng trong việc điều trị bệnh và phòng ngừa biến chứng của bệnh tăng huyết áp, để đạt được mục tiêu kiểm soát được huyết áp mục tiêu ở mức $< 140/90\text{mmHg}$ đối với người bình thường và $130/85\text{mmHg}$ đối với những bệnh nhân bị tăng huyết áp kèm theo đái tháo đường, suy tim, suy thận.

Với những trường hợp tăng huyết áp nhẹ, bệnh nhân có thể điều trị không dùng thuốc, chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn và tập luyện là bệnh đã cải thiện đáng kể. Còn trong những trường hợp tăng huyết áp giai đoạn nặng hơn, việc thực hiện chế độ ăn và tập luyện khoa học có ý nghĩa hỗ trợ rất lớn cho quá trình điều trị bằng thuốc.

Nguyên tắc đầu tiên với người bị tăng huyết áp nói chung là cần phải ăn nhạt. Lượng muối được khuyến cáo không quá 6g/ngày . Vì ăn mặn sẽ gây tích nước, làm tăng huyết áp. Các thực phẩm nhiều muối nên tránh là như giò, chả, đồ xông khói, các món muối, đồ xào nấu,...

Bạn cũng phải hạn chế tối đa chất béo trong khẩu phần ăn. Không ăn các thực phẩm nhiều chất béo như thịt mỡ, bơ, da các loại gia súc, gia cầm, dầu thực vật. Nếu uống sữa nên chọn sữa đã tách bơ.

Hạn chế ăn đường, bánh kẹo ngọt, uống rượu bia, hút thuốc lá. Thay vào đó tăng cường các loại rau quả xanh, trái cây giàu kali, magie và các nguyên tố vi lượng khác. Các chất này thường có nhiều trong khoai tây, chuối, dưa hấu, dưa...

Nếu người bị tăng huyết áp đồng thời thừa cân, béo phì thì phải chế độ ăn cần giảm lượng calo để điều chỉnh cân nặng về mức hợp lý.

Theo các chuyên gia, chương trình tập luyện ở các bệnh nhân tăng huyết áp khác nhau là không giống nhau. Đối với những bệnh nhân bị tăng huyết áp độ II, III thì đi bộ nhanh và chạy phương pháp luyện tập hữu hiệu. Với mức huyết áp là $150/90$, bạn chỉ mới đang ở mức độ I nên hình thức tập luyện có thể đa dạng hơn. Tuy nhiên vẫn cần giữ nguyên tắc tập luyện chung là tập từ từ, nâng dần tốc độ hoặc thời gian tập, nghỉ ngơi ngay nếu có các biểu hiện bất thường khi tập luyện.

Để quá trình tập luyện có hiệu quả, bạn nên duy trì chế độ luyện tập đều đặn, thường xuyên với thời gian ít nhất là $30-45\text{ phút/ngày}$.



HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Tại sao bị bệnh tim lại phải kiêng muối?

TRẢ LỜI:

Bên cạnh việc uống thuốc đều đặn theo đơn thì xây dựng chế độ ăn lành mạnh có vai trò rất quan trọng trong việc điều trị bệnh tim dù ở bất cứ giai đoạn nào hay theo phương pháp nào. Trong đó, hạn chế sử dụng muối là lời khuyên dành cho hầu hết các bệnh nhân tim mạch.

Có thể các bạn đã biết, muối là chất khoáng cần thiết đối với cơ thể, giúp kiểm soát cân bằng dịch, hoạt động dẫn truyền thần kinh và chức năng khối cơ.

Tuy nhiên có thể bạn chưa biết muối và các thực phẩm giàu natri là kẻ thù số 1 của bệnh nhân mắc bệnh tim, có thể gây ảnh hưởng xấu đến quá trình điều trị bệnh và gây ra nhiều biến chứng. Cụ thể:

– Ăn nhiều muối làm tăng trương lực thành mạch, co mạch, tăng sức cản ngoại vi và dẫn tới tăng huyết áp. Đây là một trong những yếu tố nguy cơ của bệnh mạch vành. Vì thế, nếu bạn ăn nhiều muối, bệnh của bạn sẽ ngày càng trầm trọng.

– Ăn nhiều muối sẽ làm tăng nguy cơ giữ nước trong cơ thể, gây ảnh hưởng xấu đến tim mạch, đặc biệt là các bệnh nhân đã bị suy tim.

Ngoài ảnh hưởng đến tim mạch, ăn nhiều muối còn làm ảnh hưởng đến nhiều cơ quan khác trong cơ thể như làm tăng đào thải canxi qua nước tiểu, dễ gây loãng xương, sỏi thận; tăng nguy cơ mắc bệnh viêm loét dạ dày tá tràng, ung thư dạ dày do lớp màng bảo vệ niêm mạc dạ dày bị phá hủy; tăng gánh nặng cho thận gây suy thận...

Như vậy, chế độ ăn ít muối là giải pháp giúp bạn kiểm soát huyết áp, tránh sưng phù, cải thiện tình trạng khó thở.

Lượng natri trong mỗi bữa ăn được khuyến cáo đối với bệnh nhân mắc các bệnh lý tim mạch là không quá 2.000mg, tốt nhất là dưới 1500mg. Đối với những bệnh nhân suy tim nặng, cần loại bỏ muối hoàn toàn khỏi thực đơn.

Việc hạn chế ăn muối đến mức nào còn tùy thuộc vào tình trạng bệnh cụ thể của bạn. Vì thế, bạn nên thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ và thăm khám ngay nếu có các triệu chứng bất thường.



HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Bị suy tim thì nên ăn uống, sinh hoạt và dùng thuốc như thế nào?

TRẢ LỜI:

Đầu tiên bác nên biết rằng suy tim là hậu quả của hầu hết các bệnh lý tim mạch. Do vậy, muốn điều trị suy tim, cần phải điều trị căn nguyên gây bệnh. Cụ thể, nếu suy tim do các bệnh lý van tim thì có thể mổ để thay hoặc sửa van tim. Đối với trường hợp của bác, bị bệnh mạch vành có thể sử dụng các biện pháp can thiệp mạch vành. Tuy nhiên, không phải trường hợp suy tim nào cũng cần phẫu thuật và có thể làm phẫu thuật. Trong đa số các trường hợp, bệnh nhân vẫn có thể cải thiện bệnh nhờ uống thuốc và ăn uống, sinh hoạt điều độ.



Một số loại thuốc có thể được dùng nhằm làm giảm chậm hoặc ngăn ngừa bệnh diễn tiến xấu đi như: thuốc lợi tiểu, Digoxin, các thuốc giãn mạch, thuốc hạ huyết áp...

Có một số lưu ý khi dùng các loại thuốc này, cụ thể:

- Cần uống thuốc đều theo đơn của bác sĩ, không tự ý ngừng thuốc hoặc thay đổi liều lượng.
- Uống thuốc vào các giờ nhất định để tránh quên thuốc.

Ngoài ra, bác nên thực hiện chế độ ăn và sinh hoạt như sau:

- Ăn giảm muối, không mì chính, bột ngọt, các đồ chế biến sẵn
- Hạn chế nước nhất là khi bệnh nặng, khi có hiện tượng sưng phù
- Giảm cân nếu béo phì, thừa cân
- Tuyệt đối không uống rượu, không hút thuốc lá
- Thường xuyên vận động giúp lưu thông khí huyết, tránh ứ máu, tắc mạch.
- Nếu hoạt động thể lực thì nên lựa chọn bộ môn và cường độ tập luyện phù hợp, tránh gây quá tải cho tim. Bác nên đi bộ với tốc độ vừa phải và tăng dần. Đặc biệt, hãy ừng ngay nếu một trong các biểu hiện khó thở, đau ngực hoặc hoa mắt...

Hãy nhớ luôn theo dõi tình trạng sức khỏe của mình, đi khám ngay nếu có các biểu hiện bất thường hoặc các dấu hiệu suy tim nặng lên.

HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Lo lắng thường xuyên có ảnh hưởng đến tim mạch không?

TRẢ LỜI:

Hồi hộp, đánh trống ngực khi lo lắng căng thẳng là một hiện tượng mà rất nhiều người gặp phải. Khi bạn lo lắng, căng thẳng, hoặc sợ hãi điều gì đó, não sẽ gửi tín hiệu đến các bộ phận khác của cơ thể, trong đó có tim. Điều này có thể khiến tim đập bất thường.

Không thể kết luận rằng bạn bị bệnh tim nếu chỉ dựa vào biểu hiện đánh trống ngực khi căng thẳng. Bạn cần đi khám với bác sĩ và làm các xét nghiệm, chẩn đoán cận lâm sàng mới có thể xác định được.

Tuy nhiên việc lo lắng thường xuyên và lâu dài thì có thể khẳng định là không có lợi cho sức khỏe nói chung và sức khỏe tim mạch nói riêng. Một số nghiên cứu cho thấy thường xuyên lo lắng làm tăng nguy cơ bệnh tim ở những người khỏe mạnh.

Như đã nói ở trên, lo lắng có thể gây ra rối loạn nhịp tim, thậm chí ngừng tim.

Các lo lắng, căng thẳng làm ảnh hưởng đến sự lưu thông của máu, có thể dẫn tới các trường hợp cấp tính như tắc động mạch vành, nhồi máu cơ tim. Lo lắng, căng thẳng kéo dài cũng có thể làm tăng huyết áp.

Tuy nhiên sự lo lắng căng thẳng tác động đến mỗi người ở những mức độ khác nhau. Đối với một số người, căng thẳng gây ra tình trạng chán nản, đau đớn nhưng với một số khác, lo lắng làm cho họ càng thêm hăng hái. Để kiểm soát được những lo lắng, căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày và ngăn chặn nguy cơ gây ảnh hưởng đến hệ tim mạch, bạn cần biết nguyên nhân gây ra căng thẳng, từ đó có cách đối phó phù hợp.

Nói tóm lại, bạn cần đi khám để xác định nguyên nhân của các căng thẳng, lo lắng và mức độ ảnh hưởng của nó đến tim mạch.



HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Huyết áp bình thường có phải tiếp tục uống thuốc không?

TRẢ LỜI:

Tăng huyết áp là một bệnh lý mạn tính thường diễn tiến âm thầm với ít biểu hiện lâm sàng. Bệnh nhân thường phát hiện muộn khi đã có những biến chứng nặng nề. Vì vậy việc điều trị đúng và đủ có vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì và bảo vệ sức khỏe.

Duy trì việc điều trị tăng huyết áp là cần thiết nhằm ngăn ngừa lâu dài các biến chứng. Trong đó, sử dụng thuốc điều trị tăng huyết áp là biện pháp phổ biến giữ không để cho huyết áp của bạn lên quá cao và gây ra tai biến.

Việc dùng thuốc phải kiên trì, đều đặn, nhiều trường hợp là suốt đời. Tuy vậy, nhiều bệnh nhân thường bỏ dở việc điều trị khi thấy tình trạng sức khỏe đã khá hơn. Đây là điều rất nguy hiểm và có thể mang tới những hậu quả khôn lường.

Bạn nên nhớ rằng trị số huyết áp của bạn trở về bình thường chính là tác dụng của việc dùng thuốc điều trị đều đặn. Trong nhiều trường hợp, tình hình có thể được cải thiện nhờ lối sống và dinh dưỡng lành mạnh. Nhưng như vậy bạn mới đạt mục tiêu điều trị chứ không phải khỏi bệnh. Nếu ngừng sử dụng thuốc, rất có thể huyết áp của bạn sẽ tăng cao trở lại, gây nhiều biến cố nguy hiểm cho sức khỏe như nhồi máu cơ tim, đột quỵ...

Vì vậy, bạn không nên vì huyết áp đã ổn định hơn hay cảm thấy cơ thể bình thường, khỏe mạnh mà tự ý ngưng sử dụng thuốc. Tốt nhất, bạn nên đi khám và tham khảo ý kiến của bác sĩ để có lời khuyên chính xác nhất.



HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Nên tập thể dục như thế nào để tốt cho tim mạch?

TRẢ LỜI:

Tập thể dục rất tốt sức khỏe, giúp cơ thể dẻo dai, khỏe khoắn hơn và phòng chống nhiều bệnh tật.



Tập thể dục thường xuyên, đều đặn khoảng 30 đến 60 phút mỗi ngày sẽ giúp giảm được nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch, giúp kiểm soát được các yếu tố nguy cơ như tăng cholesterol máu, béo phì, tăng huyết áp. Ngay cả khi bạn vận động hết sức nhẹ nhàng như đi bộ, chăm sóc cây cảnh, làm vườn... cũng giúp phòng tránh bệnh lý tim mạch rất hiệu quả.

Đối với những người đang mắc các bệnh tim mạch giống như bạn, tập luyện vừa sức rất có ích trong việc làm giảm các triệu chứng của bệnh, ngăn ngừa nguy cơ

biến chứng. Tập thể dục giúp tăng tuần hoàn máu, giảm sự lắng đọng cholesterol trong máu, giảm căng thẳng, giúp bạn ngủ ngon hơn và ăn ngon miệng hơn.

Tuy nhiên khi mắc bệnh tim mạch, bạn nên chú ý chọn bộ môn và cường độ tập luyện phù hợp để tránh gây áp lực cho hệ tim mạch, dẫn đến phản tác dụng.

Trong các hình thức tập thể dục thì đi bộ được chứng minh là bộ môn rất phù hợp cho những người mắc bệnh tim. Bạn có thể đi bộ mọi nơi, mọi lúc với các tốc độ khác nhau mà không ảnh hưởng đến sức khỏe.

Ngoài ra, bạn có thể đi xe đạp, tập yoga, bơi... với cường độ vừa phải.

Nếu bạn cảm thấy: đau ngực, đau vai, chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, khó thở, mệt, nhịp tim đập nhanh hoặc đập chậm...khi tập bạn tạm thời ngừng tập, nghỉ ngơi và điều chỉnh lại thời gian và cường độ tập luyện. Nếu đã nghỉ ngơi mà các triệu chứng vẫn không thuyên giảm, hoặc xuất hiện tình trạng nói ngất quãng, tê liệt tay chân khi đang tập thể dục thì cần tới bệnh viện ngay để được cấp cứu phòng tránh nhồi máu cơ tim, đột quỵ....

Tốt nhất nên nhờ bác sĩ tư vấn lịch tập luyện phù hợp với tình trạng sức khỏe cụ thể của mình.

HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Thời tiết nắng nóng có ảnh hưởng đến bệnh cao huyết áp không?

TRẢ LỜI:

Tăng huyết áp là một bệnh tim mạch khá phổ biến. Với người bị tăng huyết áp, nhiệt độ nóng bức dễ làm nhịp tim tăng nhanh. Vì vậy bạn sẽ cảm thấy dễ mệt mỏi, đuối sức, khó chịu, ngột ngạt, khó thở hơn trong thời tiết nắng nóng mùa hè.

Nếu bạn đang điều trị bệnh huyết áp bằng các thuốc lợi tiểu hoặc một số loại thuốc khác thì sẽ rất dễ bị giảm thể tích tuần hoàn dẫn đến rối loạn nước và điện giải. Khi thời tiết nóng nực, tình trạng mất nước càng trầm trọng có thể gây nóng mặt, làm nhịp tim nhanh hơn.

Tuy nhiên, nếu ngừng thuốc điều trị đột ngột, bạn có thể sẽ gặp cơn tăng huyết áp gây tai biến nghiêm trọng. Vì vậy, hãy duy trì việc uống thuốc đều đặn. Nếu cảm thấy mệt mỏi kèm theo nhức đầu, chóng mặt, bạn cần nhanh chóng đến ngay các cơ sở y tế, để phòng những cơn tăng huyết áp kịch phát có thể xảy ra gây nguy hiểm đến tính mạng.

Không chỉ gây ảnh hưởng đến bệnh nhân bị huyết áp cao mà thời tiết nắng nóng có thể gây bất lợi cho bệnh nhân tim mạch nói chung. Đối với các bệnh nhân suy tim, mắc bệnh mạch vành, tim phải gắng sức co bóp khi nhiệt độ tăng cao khiến bệnh diễn biến xấu, làm tăng nguy cơ tử vong.

Với những người đã can thiệp phẫu thuật, việc mất nước khiến máu bị cô đặc, tạo cục máu đông gây tắc stent hoặc kết van tim. Bệnh nhân cũng dễ bị tai biến tắc mạch do huyết khối.

Trong mùa hè, nhất là những ngày nóng nực, bạn nên uống nước nhiều hơn bình thường để giúp hạn chế tình trạng mất nước. Nên tránh đi ngoài trời nắng to. Tốt nhất hãy ở trong môi trường có nhiệt độ càng ổn định càng tốt.



HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Cách đo huyết áp tại nhà như thế nào cho đúng?

TRẢ LỜI:

Thông thường, thời điểm đo huyết áp chính xác nhất tại nhà thường được khuyên rằng nên thực hiện vào buổi sáng khi vừa thức dậy và vừa bước ra khỏi giường.



Nếu như bạn được yêu cầu theo dõi huyết áp nhiều lần trong ngày, nên chọn vào những thời điểm cố định, để nhớ để bạn có thể so sánh giữa các mốc thời gian dễ dàng. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý kỹ thuật đo huyết áp thường được thực hiện sau khi cơ thể đã nghỉ ngơi được ít nhất 15 phút với tinh thần hoàn toàn thoải mái, không bị căng thẳng, stress.

Ngoài ra, bạn cũng tuyệt đối không được áp dụng kỹ thuật đo huyết áp ngay sau khi ăn quá no hoặc để cơ thể quá đói, quá mệt, đang buồn tiêu, ngay sau khi hút thuốc hoặc sau khi uống các loại thức uống chứa chất kích thích như cà phê, rượu, bia, nước tăng lực...

Để đo huyết áp tại nhà hiệu quả và đúng cách bạn cần tuân thủ những điều sau:

- Khi đo nên để thẳng tay
- Có thể ngồi hoặc nằm khi đo huyết áp, tay để ngang với tim
- Khi đo nên mặc áo cộc tay để có kết quả chính xác hơn
- Túi hơi cần cách khuỷu tay từ 2 – 3 cm
- Quần túi hơi vừa khít với tay, không nên quần quá chặt hay quá lỏng
- Sau khi quần băng vào tay, bắt đầu ấn nút start với máy đo, trong quá trình đo không được cử động
- Sau khi đo, máy sẽ hiện lên 3 chỉ số bao gồm huyết áp tâm thu, tâm trương và nhịp tim
- Nghỉ ngơi 15 phút nếu muốn đo lại một lần nữa.

Đa phần hiện nay người bệnh đều sử dụng đo bằng máy đo huyết áp tại nhà với khả năng đảm bảo độ chính xác cao cũng như dễ dàng sử dụng.

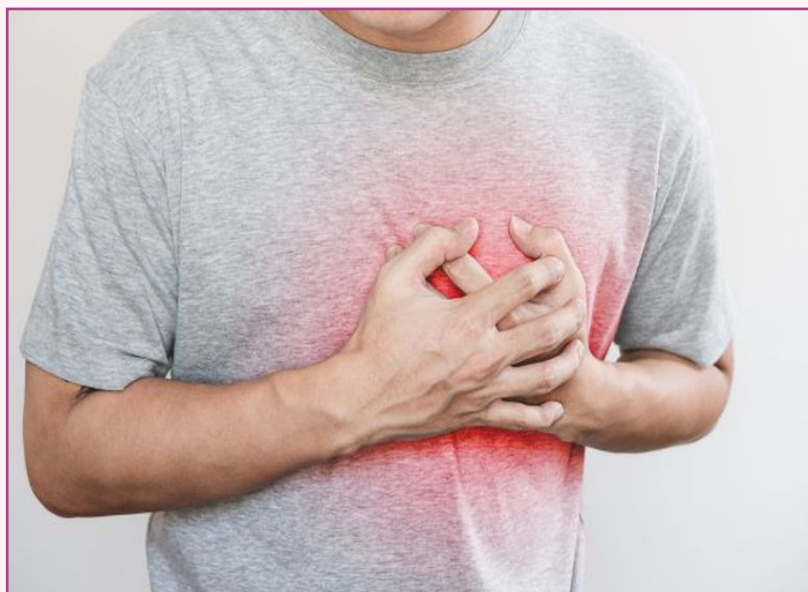
HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Những ai dễ mắc bệnh tim mạch? Làm thế nào để phòng tránh

TRẢ LỜI:

Bệnh tim mạch là nhóm bệnh lý rất nguy hiểm, gây tử vong hàng đầu trên thế giới. Bệnh có thể xảy ra ở mọi đối tượng và do nhiều nguyên nhân gây ra. Trong đó có các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi (giới tính, di truyền, dân tộc, tuổi tác) và các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi (các bệnh lý, mức độ hút thuốc lá, cân nặng).

Theo đó, những đối tượng có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch bao gồm:



– Nam giới ở mọi lứa tuổi, phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh,... Đặc biệt, sau tuổi 65, nguy cơ mắc bệnh tim mạch là như nhau ở nam giới và phụ nữ.

– Những người có người thân (cha mẹ, anh chị em) mắc bệnh tim mạch.

– Những người lớn tuổi, hoạt động và chức năng của hệ tim mạch cũng như nhiều cơ quan khác trong cơ thể suy giảm.

– Những người mắc các bệnh lý như cao huyết áp, mỡ máu, tiểu đường,...

– Những người béo phì, thừa cân dễ bị rối loạn mỡ máu, huyết áp cao và bệnh mạch vành.

– Người nghiện thuốc lá có thể bị rối loạn nhịp tim, tăng huyết áp, đột quỵ.

– Những người thường xuyên ngồi, nằm, ít vận động.

– Những người thường xuyên lo âu, căng thẳng

Nếu bạn thuộc một trong những đối tượng này, hãy quan tâm hơn tới sức khỏe tim mạch của mình bằng cách:

– Ăn uống lành mạnh, hạn chế những ăn muối và các loại mỡ động vật, thịt đỏ,...

– Bổ sung các chất xơ, vitamin từ các loại rau xanh và trái cây.

– Thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao với những bài tập vừa sức để tăng cường sức khỏe.

– Cân bằng công việc, cuộc sống, tránh áp lực, căng thẳng gây gánh nặng cho tim.

Và quan trọng nhất, bạn nên thường xuyên đi khám để chắc rằng hệ tim mạch của mình vẫn hoạt động bình thường, hiệu quả. Trong trường hợp phát hiện mắc các bệnh lý tim mạch, cần điều trị sớm theo hướng dẫn của bác sĩ để cải thiện bệnh và dự phòng biến chứng.

HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Có thể sử dụng gia vị thay thế muối đối với người bệnh suy tim được không?

TRẢ LỜI:

Chế độ dinh dưỡng cho người suy tim cần phải được điều chỉnh theo thời gian và tùy theo từng giai đoạn tiến triển của bệnh. Mặc dù không có chế độ ăn uống chung, nhưng các chế độ ăn uống đều có một điểm chung đó là giảm muối trong khẩu phần ăn để cơ thể không bị tích nước và giảm gánh nặng cho tim. Tuy nhiên, việc thay đổi thói quen ăn uống, đặc biệt là giảm muối thì khá khó khăn.



Đối với người bệnh bị suy tim nhẹ, lượng muối ăn hàng ngày thường rơi vào tầm 2000 – 3000mg và ít hơn 1500mg là điều kiện lý tưởng. Bên cạnh đó, bạn cũng cần tăng cường thực phẩm giàu chất xơ, giảm thiểu chất béo, bổ sung lượng nước vừa đủ mỗi ngày sẽ rất tốt cho việc cải thiện bệnh.

Nếu bạn có thói quen ăn mặn, việc thay đổi khẩu vị là điều cần thiết. Hãy giảm dần lượng muối trong các bữa ăn, đặc biệt hạn chế sử dụng các đồ ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đồ ăn đóng hộp, tốt nhất hay thay thế bằng các loại đồ ăn tươi sống để đảm bảo không nạp quá nhiều muối vào cơ thể.

Đối với việc có nên sử dụng gia vị thay thế muối trong bữa ăn hay không? Câu trả lời là: không nên trong một số trường hợp. Có rất nhiều gia vị thay thế có chứa nhiều kali, điều này vô tình làm tăng lượng kali trong cơ thể đối với một số người bệnh dùng thuốc lợi tiểu loại giữ kali, khiến người bệnh dễ bị suy thận mạn.

Đối với bệnh nhân sử dụng gia vị thay thế không chứa nhiều kali và sử dụng thuốc lợi tiểu không giữ kali thì cũng cần lưu ý bổ sung lượng kali vào cơ thể bởi thuốc lợi tiểu sẽ làm giảm đáng kể. Bạn có thể bổ sung các loại thực phẩm giàu kali như: bông cải xanh, chuối, bơ... Và thay muối bằng các loại gia vị từ thảo mộc.

HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Bị bệnh tim mạch có uống được rượu không?

TRẢ LỜI:

Đây là quan niệm sai lầm của rất nhiều người mắc bệnh tim mạch cũng như người thân của họ.

Rất nhiều nghiên cứu đã cho thấy tác dụng của rượu đối với tim mạch cũng như chữa nhiều bệnh khác. Cụ thể, uống rượu bia một cách vừa phải giúp giảm 20 – 40% nguy cơ tử vong do tim mạch so với người không uống rượu. Uống một chút rượu, đặc biệt là vang đỏ trong mỗi bữa ăn giúp tăng HDL-cholesterol (cholesterol tốt), cải thiện huyết áp, ngăn hình thành huyết khối,... Từ đó ngăn ngừa hoặc làm chậm quá trình xơ vữa động mạch. Trong rượu vang đỏ còn có các chất chống quá trình oxi hóa và giúp bảo vệ mạch máu và trái tim.

Tuy nhiên, khi bị lạm dụng quá mức, rượu bia có thể gây hại tới sức khỏe tim mạch:

- Làm co mạch nội tạng, do dư thừa calo...gây tăng huyết áp, dễ dẫn đến đột quỵ nhồi máu não, xuất huyết não...
- Tăng nồng độ triglycerid, cholesterol xấu trong máu...làm tăng nặng bệnh mạch vành
- Gây rối loạn nhịp tim, thường là rung nhĩ, ngoại tâm thu,...
- Chất độc acetaldehyde sinh ra từ rượu có thể khiến cơ tim giãn nở
- Uống quá nhiều rượu bia mà không ăn gì trong một thời gian dài có thể gây thiếu những chất cần như vitamin B1, các yếu tố vi lượng đồng, kẽm, crôm...gây suy tim

Do vậy, bạn chỉ nên uống rượu bia ở mức vừa phải. Về lý thuyết, lượng rượu nên uống mỗi ngày là khoảng 12 – 14g ethanol tùy theo tuổi tác và thể trạng. Bên cạnh đó, nên lựa chọn các loại rượu có nồng độ cồn phù hợp và theo dõi các chỉ số của cơ thể khi sử dụng rượu bia. Khi uống rượu, bia, nếu thấy các dấu hiệu bất thường như đau ngực, mệt mỏi kéo dài, chóng mặt, phù tay chân... cần ngưng sử dụng và đến ngay các cơ sở y tế để được chẩn đoán sớm và chính xác các vấn đề tim mạch.



HỎI ĐÁP VỀ BỆNH TIM MẠCH

HỎI: Hút thuốc lá ảnh hưởng đến tim mạch như thế nào?

TRẢ LỜI:

Khói thuốc có rất nhiều chất độc hại cho cơ thể như nicotin, folmadehyt hay hắc ín,... Hút thuốc lá không những làm tăng nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch, đột quỵ, ung thư phổi mà còn gây ra các vấn đề về răng miệng, bệnh lý đường ruột, suy giảm sức khỏe sinh lý.

Hút thuốc lá là yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn đến tăng nguy cơ tử vong ở các bệnh lý tim mạch, các nguy cơ này tăng lên theo tỷ lệ thuận với số lượng thuốc và thời gian mà bạn hút. Để đảm bảo sức khỏe cũng như có một trái tim khỏe mạnh, hãy từ bỏ thói quen hút thuốc ngay lập tức.



Mặc dù vậy, bỏ thuốc lá là điều không hề dễ dàng và không phải ai cũng làm được. Theo thống kê gần đây, có tới 70% người hút thuốc muốn bỏ thuốc lá nhưng chỉ có 5% trong số đó thành công. Chính vì thế, để có thể bỏ thuốc lá thành công, tôi xin được gợi ý cho bạn một số phương pháp như sau:

- Sử dụng các loại kẹo cao su chứa nicotin, thuốc xịt họng để thay thế nicotin từ thuốc lá. Lưu ý tuyệt đối không sử dụng thuốc lá trong quá trình dùng kẹo cao su chứa nicotin.
- Hãy lựa chọn một ngày đặc biệt đối với bạn để bắt đầu thực hiện việc cai thuốc lá, cần kiên quyết với bản thân cũng như những người thân rằng bạn thực sự muốn bỏ thuốc lá.
- Thay đổi lại thói quen hàng ngày, bạn có thể tạo công việc cho bản thân như quét dọn nhà cửa, giặt quần áo hoặc đi chơi với bạn bè, gia đình để loại bỏ ý nghĩ đến thuốc lá.
- Thông thường, trong vòng một đến ba tuần sau khi bỏ thuốc lá, bạn sẽ có cảm giác bồn chồn, lo âu, khó chịu, thèm ăn nhiều, đau đầu, mất ngủ... Những các triệu chứng này sẽ nhanh chóng biến mất, chúc bạn sớm bỏ được thuốc lá.