

UNG THƯ DẠ DÀY VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Ung thư dạ dày là gì?: Ung thư dạ dày là hiện tượng các tế bào cấu trúc bình thường của dạ dày phát triển bất thường đột biến, mất kiểm soát và xâm lấn các mô ở gần (xâm lấn cục bộ) hay ở xa (di căn) qua hệ thống bạch huyết. Khi bệnh ung thư dạ dày tiến triển nặng, có thể gây tử vong.

Triệu chứng của ung thư dạ dày

Chướng bụng, đầy hơi: Đây là triệu chứng xuất hiện trong giai đoạn đầu của bệnh ung thư dạ dày. Người bệnh thường có cảm giác đầy bụng, buồn nôn sau khi ăn.

Chán ăn, ăn không ngon: Triệu chứng này thường đi kèm với hiện tượng khó nuốt hay cảm giác luôn bị tắc nghẽn thức ăn ở cổ họng.

Sụt cân đột ngột: Đây là một trong những triệu chứng cơ bản, dễ nhận thấy nhất khi mắc bệnh ung thư dạ dày. Người bệnh có thể giảm đến 15% trọng lượng cơ thể chỉ trong vòng vài tháng.

Ợ chua, ợ nóng: Ợ chua, ợ nóng đi kèm cảm giác khó chịu, đau nhâm nhâm ở dạ dày, uống thuốc thấy giảm ...là triệu chứng dễ lầm tưởng với căn bệnh đau dạ dày tuy nhiên không vì thế mà bạn được phép chủ quan.

Đau bụng dữ dội: Bắt đầu là những cơn đau từng đợt, sau đó dần trở nên thường xuyên và trầm trọng hơn, thậm chí lúc này thuốc giảm đau cũng không có tác dụng gì.

Xuất huyết tiêu hóa: Xuất huyết đường tiêu hóa (nôn ra máu, đại tiện phân đen thường xuyên,...) thường gặp ở người bị viêm loét dạ dày, đại tràng.

Những nguyên nhân gây ra ung thư dạ dày

Ung thư dạ dày gây ra bởi những nguyên nhân chủ yếu dưới đây:

Tổn thương tiền ung thư: Teo niêm mạc dạ dày, tế bào ở niêm mạc dạ dày biến đổi hình thái, tế bào niêm mạc dạ dày biến đổi cấu trúc, thoát khỏi sự kiểm soát của cơ thể (nghịch sản).

Vi khuẩn HP: Gây viêm loét niêm mạc dạ dày, dẫn đến các tổn thương tiền ung thư.

Di truyền: Ung thư dạ dày liên quan tới một số hội chứng di truyền.

Cách phòng tránh ung thư dạ dày cần biết

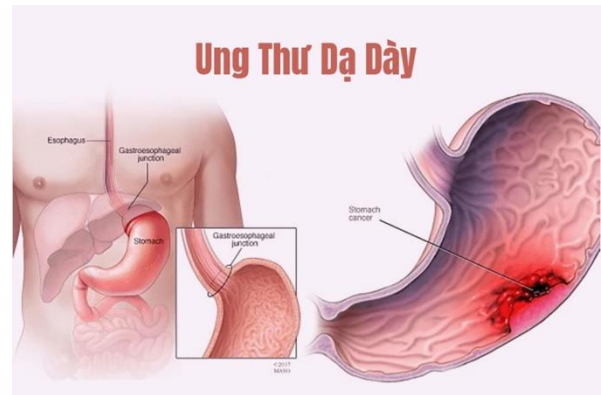
Tuân thủ chế độ ăn uống khoa học, giàu chất xơ, vitamin và đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.

Hạn chế sử dụng các thực phẩm đóng hộp, thức ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, nhiều muối.

Không sử dụng thuốc lá, bia rượu và các chất kích thích.

Tập luyện thể thao thường xuyên.

Cần thăm khám sớm và điều trị triệt để các bệnh về dạ dày, các khối polyp, khối u lành tính trong dạ dày. Kiểm tra định kỳ và tầm soát ung thư hệ tiêu hóa sớm nếu gia đình có người bị bệnh lý khối u, ung thư tiêu hoá...

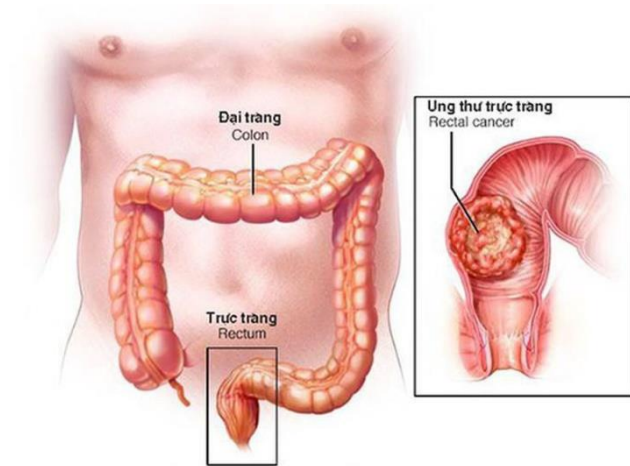


ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH UNG THƯ TRỰC TRÀNG

Ung thư trực tràng là gì?

Ung thư trực tràng là khi các tế bào ung thư bắt đầu khởi phát ở trực tràng, nó không chỉ phát triển, xâm lấn tại trực tràng mà các tế bào ung thư này còn lan sang các bộ phận khác của cơ thể, hay còn gọi là di căn.

Ung thư trực tràng nằm trong top 10 bệnh ung thư phổ biến nhất trên thế giới và đứng thứ 4 trong danh sách những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu chỉ sau ung thư phổi, dạ dày và gan.



Triệu chứng của ung thư trực tràng

Ung thư trực tràng thường không có triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn sớm. Do vậy khi gặp những dấu hiệu dưới đây thì cần phải hết sức lưu ý và nên đến các cơ sở y tế uy tín để được bác sĩ thăm khám và tư vấn:

- Rối loạn tiêu hóa kéo dài;
- Phân mỏng dẹt hơn bình thường, phân sẫm màu kèm dịch nhầy, có máu;
- Sụt cân bất thường;
- Chảy máu ở hậu môn;
- Thói quen đại tiện thay đổi bất thường;
- Mệt mỏi và suy nhược;
- Đau chướng bụng;
- Sờ thấy khối u.

Nguyên nhân gây ung thư trực tràng

- Mắc một số bệnh về đường ruột như viêm loét trực tràng kéo dài, mắc bệnh polyp trực tràng, bệnh Crohn...;
- Gia đình có tiền sử mắc bệnh ung thư đại – trực tràng;
- Bản thân từng mắc ung thư đại – trực tràng;
- Chế độ ăn uống chưa khoa học như ăn quá nhiều thịt đỏ (thịt bò, thịt trâu, thịt dê...); thường xuyên ăn thực phẩm muối lên men, tiêu thụ quá nhiều đồ ăn chế biến sẵn...;
- Thừa cân – béo phì;
- Hút thuốc lá, uống rượu bia và các chất kích thích.

Người nào có nguy cơ mắc ung thư trực tràng?

Hầu hết các trường hợp ung thư trực tràng thường xảy ra ở những người từ 50 tuổi trở lên do họ có nguy cơ cao mắc polyp trực tràng và ung thư trực tràng.

Ngoài ra, những người có tiền sử cá nhân hoặc người thân trong gia đình có polyp đại trực tràng hoặc ung thư đại trực tràng, những người có hội chứng đa polyp đại trực tràng di truyền hoặc có bệnh Crohn, viêm loét đại trực tràng cũng có nguy cơ mắc ung thư trực tràng.

Biện pháp phòng ngừa ung thư trực tràng

- Kiểm tra đại trực tràng thường xuyên;
- Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh như hạn chế ăn thịt đỏ, thịt đã chế biến sẵn... Thường xuyên bổ sung thêm các vitamin E, C và A...;
- Duy trì một trọng lượng khỏe mạnh, tránh thừa cân béo phì;
- Không hút thuốc lá, sử dụng rượu bia và đồ có cồn;
- Luyện tập thể dục thường xuyên;
- Tầm soát ung thư đại trực tràng 6 tháng/ lần.



NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN NHẤT CẦN BIẾT VỀ UNG THƯ GAN

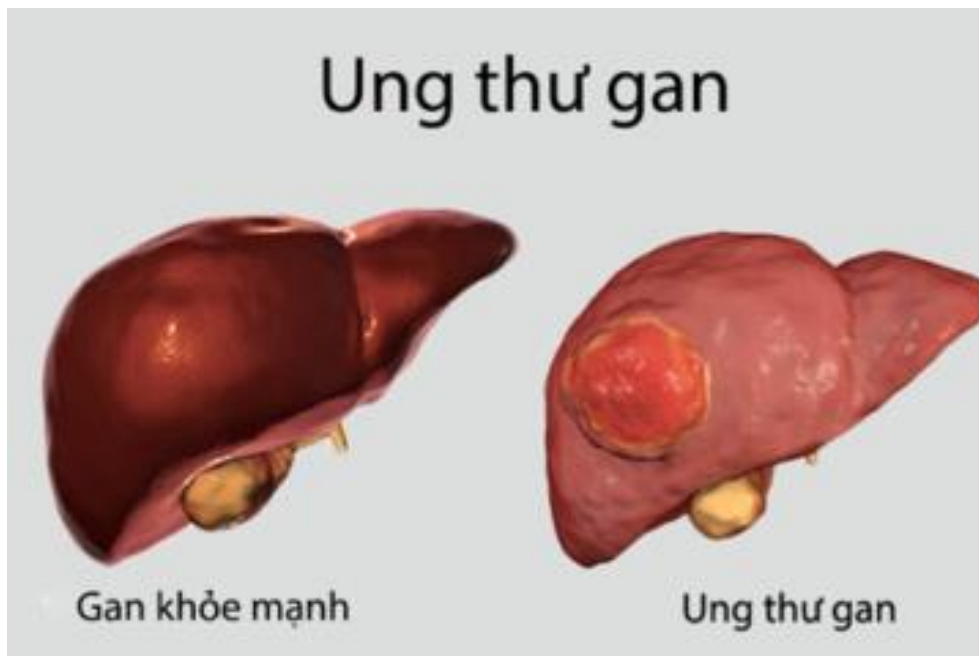
Ung thư gan là gì?

Ung thư gan là tình trạng các khối u ác tính phát sinh trong gan, dẫn đến việc sẽ phá hủy các tế bào gan và cản trở khả năng hoạt động bình thường của cơ quan trọng này..

Ung thư ở gan có hai loại chính:

* Ung thư gan nguyên phát: hình thành từ chính các tế bào trong gan.

* Ung thư gan thứ phát: phát triển khi các tế bào ung thư từ cơ quan khác di căn đến gan như ung thư phổi, ung thư đại tràng, ung thư vú...



Nguyên nhân gây ung thư gan

Ung thư gan nguyên phát (ung thư biểu mô tế bào gan) có xu hướng xảy ra ở những người có gan bị tổn thương do dị tật bẩm sinh, lạm dụng rượu hoặc nhiễm trùng mãn tính với các bệnh như viêm gan B và C, bệnh hemochromatosis (một bệnh di truyền do thừa quá nhiều sắt trong gan) và xơ gan.

Hơn một nửa số người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư gan nguyên phát bị xơ gan- thường do lạm dụng rượu. Viêm gan B và C và hemochromatosis có thể gây tổn thương vĩnh viễn và suy gan. Ung thư gan cũng có thể liên quan đến béo phì và bệnh gan nhiễm mỡ.

Các yếu tố gây ra nguy cơ ung thư gan có thể bao gồm:

- Giới tính: Đàn ông có nhiều khả năng bị ung thư tế bào gan hơn phụ nữ.
- Cân nặng: Béo phì có thể làm tăng nguy cơ ung thư biểu mô tế bào gan.
- chủng tộc: Người châu Á và các đảo Thái Bình Dương dễ bị ung thư gan hơn người châu Âu
- Sử dụng steroid để làm tăng sức mạnh cơ bắp
- Tiền sử bệnh tiểu đường

- Bệnh di truyền: Các bệnh làm gián đoạn quá trình trao đổi chất bình thường của cơ thể làm tăng nguy cơ ung thư gan.

Triệu chứng của ung thư gan

Hầu hết mọi người đều không xuất hiện dấu hiệu và triệu chứng trong giai đoạn đầu của ung thư gan nguyên phát. Các dấu hiệu rõ ràng thường đến ở giai đoạn muộn như:

- Giảm cân không rõ nguyên nhân;
- Ăn không ngon miệng;
- Cảm giác nặng, đau tức hoặc tự sờ thấy khối vùng hạ sườn phải;
- Buồn nôn và nôn;
- Mệt mỏi, suy nhược cơ thể;
- Chướng bụng;
- Vàng da, vàng mắt, nước tiểu sẫm màu, phân nhạt màu;
- Sốt.

Biện pháp phòng bệnh

Tuy không thể ngăn ngừa ung thư gan tuyệt đối, nhưng việc tuân thủ các biện pháp sau sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh đáng kể:

Phòng ngừa ung thư gan:

- Hạn chế uống rượu;
- Duy trì cân nặng hợp lý: Tập thể dục 30 phút/ngày, ít nhất 5 ngày/tuần; tuân thủ chế độ ăn uống cân bằng (giảm tinh bột xấu, thức ăn chiên rán, đồ ngọt; tăng cường protein nạc, ngũ cốc nguyên hạt và rau củ quả) sẽ giúp bạn giữ được chỉ số cơ thể (BMI) trong giới hạn 18,5 – 22,9.

Khám sàng lọc, phát hiện sớm ung thư

Việc khám sàng lọc, khám sức khỏe định kỳ rất quan trọng nhằm phát hiện khối u ác tính ở giai đoạn sớm, có thể điều trị khỏi và giảm chi phí cho người bệnh, đặc biệt ở những người có nguy cơ cao: viêm gan B/C mạn tính, xơ gan...

Phòng chống tác hại của thuốc lá: Ung thư, căn bệnh có thể ngăn ngừa

Ung thư không còn là vấn đề mới mẻ đối với vấn đề y tế công cộng. Ung thư là căn nguyên hàng đầu gây tử vong, mặc dù căn bệnh này có thể ngăn ngừa được, con số thiệt hại to lớn mỗi năm đối với con người tại nước Mỹ. Vào năm 2005, có khoảng 7,6 triệu người chết vì ung thư, chiếm 13% trong tổng số 58 triệu người chết trên toàn thế giới. Hơn 70% người chết vì ung thư xảy ra ở các nước thu nhập thấp và trung bình. Trên thế giới, 5 nhóm bệnh ung thư mà nam giới dễ mắc phải đó là: phổi, dạ dày, gan, trực tràng và ung thư thanh quản. 5 nhóm bệnh ung thư mà nữ giới dễ mắc phải là: khí quản, phổi, dạ dày, đốt sống cổ và đại tràng. 1/5 số bệnh ung thư trên toàn thế giới nguyên nhân chính từ bệnh mãn tính (ví dụ như viêm gan B gây ung thư gan), 1/3 số bệnh ung thư có thể chữa khỏi, nếu được phát hiện sớm và điều trị kịp thời.

Có hơn 100 loại ung thư (tất cả các bộ phận trên cơ thể). Tại Mỹ, thuốc lá gây ra xấp xỉ 90% tổng số người chết vì ung thư phổi và hút thuốc lá còn gây ra ung thư ở nhiều các phần khác như họng, thanh quản, tuyến tụy, cổ tử cung, thận, bàng quang.



(Truyền thông P/C tác hại của thuốc lá tại Trường THPT Nguyễn Trãi, Tp Tuy Hòa)

Thuốc lá điếu:

Mối liên hệ giữa hút thuốc lá và nguy cơ gia tăng ung thư phổi rất lớn. Những người nghiện nặng có nguy cơ bị ung thư phổi cao gấp hơn 20 lần so với người không hút thuốc. Thậm chí những người nghiện nhẹ mức độ nguy cơ sẽ tăng lên cùng với số năm hút thuốc lá, số lượng tiêu thụ hàng ngày và lứa tuổi bắt đầu hút thuốc. Tuy nhiên để cải thiện được nguy cơ gây ung thư tốt nhất người hút thuốc bỏ thuốc.

Thuốc tẩu và xì gà

Thuốc tẩu và xì gà thường được cho là sự lựa chọn an toàn bởi vì những người hút, họ không hít sâu nhưng những nghiên cứu đáng tin cậy đã tìm ra các sản phẩm thuốc lá này vẫn là một yếu tố đáng kể gây ung thư phổi.

Hút thuốc thụ động:

Mặc dù không dễ dàng để thiết lập môi trường không có khói thuốc, hút thuốc thụ động (người không hút nhưng hít phải khói thuốc của những người hút thuốc như khói thuốc lá điếu, xì gà, thuốc tẩu) vẫn là một yếu tố quan trọng gây ung thư phổi. Thường xuyên hít phải khói thuốc có thể làm tăng nguy cơ ung thư phổi ở người không hút thuốc lên từ 25 - 50%.

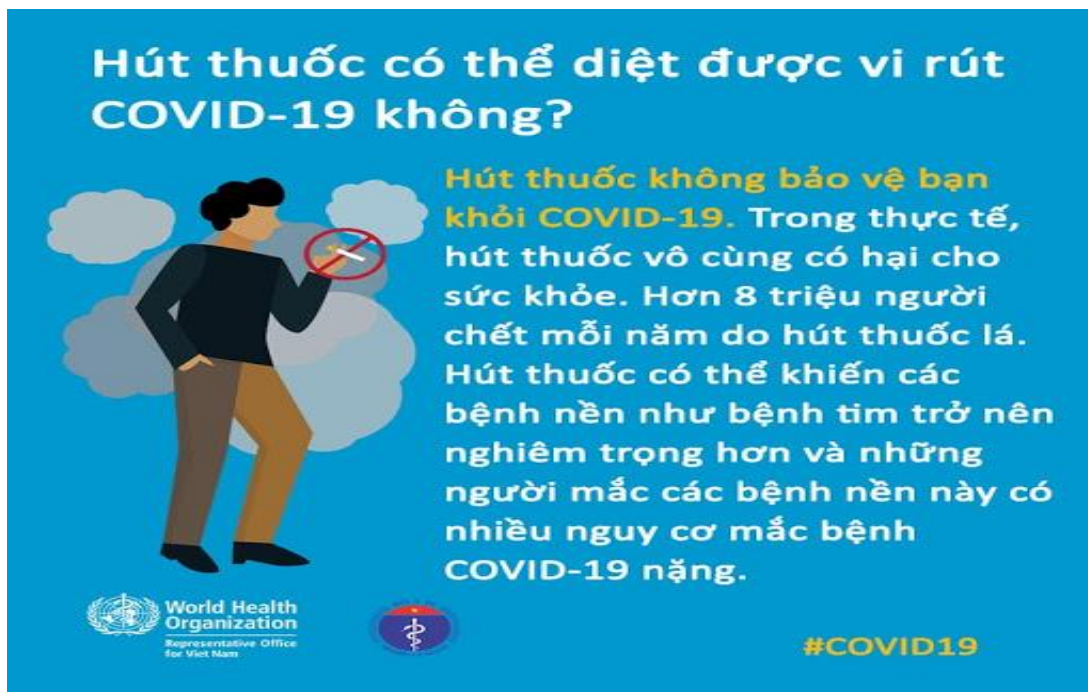
Làm giảm nguy cơ:

Những lời khuyên để giảm nguy cơ ung thư phổi không khác quá xa đối với các thông điệp về lối sống lành mạnh thông thường như: "Không hút thuốc" và "chế độ dinh dưỡng hợp lý", trong đó quan trọng nhất là không sử dụng thuốc lá. Với những người đã hút thuốc, quan trọng nhất để cải thiện sức khỏe của họ là bỏ thuốc, lợi ích của việc bỏ thuốc không chỉ là một yếu tố làm giảm nguy cơ gây ung thư phổi mà còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Người không hút thuốc nên tránh xa việc tiếp xúc với khói thuốc (hút thuốc thụ động). Đối với những người làm việc trong môi trường hoá chất, nên tuân thủ qui trình làm việc an toàn. Một chế độ dinh dưỡng giàu rau quả, cũng có thể giúp bảo vệ khỏi bệnh tật.

Hút thuốc lá và COVID-19

COVID-19 khiến nhiều người cảm thấy căng thẳng, hoặc lo lắng về sức khỏe của bản thân. Có rất nhiều điều phải làm nếu bạn đang cố gắng bỏ hút thuốc hoặc duy trì không hút thuốc. Nhưng không hút thuốc (hoặc sử dụng bất kỳ sản phẩm thuốc lá nào) là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ và cải thiện sức khỏe của bạn.

Là một người hút thuốc, bạn hoặc những người quan tâm đến bạn có thể lo lắng về mối liên quan giữa COVID-19 và việc hút thuốc. Các nhà khoa học vẫn đang tìm hiểu về bệnh này, nhưng chúng tôi biết rằng: Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nặng do COVID-19. Hút thuốc lá làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến cơ thể bạn gặp khó khăn trong việc chống lại bệnh tật. Nếu bạn tiếp tục hút thuốc, bạn có nhiều nguy cơ bị nhiễm trùng đường hô hấp như viêm phổi, cảm lạnh hoặc cúm. Tương tự như hút thuốc, COVID-19 cũng tác động đến nhiều cơ quan của cơ thể. Đối với những người bị bệnh tim mạch hoặc bệnh phổi do hút thuốc sẽ có nhiều nguy cơ bị các bệnh nặng do COVID-19. Nhưng sau khi bạn ngừng hút thuốc, cơ thể sẽ bắt đầu được hồi phục. Trong những tuần và tháng đầu tiên, phổi của bạn bắt đầu hoạt động tốt hơn và nguy cơ bị đau tim giảm xuống. Duy trì không hút thuốc càng lâu, cơ thể càng có nhiều thời gian để phục hồi. Bất kể bạn bao nhiêu tuổi hoặc bạn đã hút thuốc bao lâu, việc bỏ hút thuốc sẽ cải thiện sức khỏe của bạn và có thể giúp kéo dài tuổi thọ.



Nếu bạn đã lỡ hút một vài hơi, một vài điều hoặc đã tái nghiện, hãy tiếp tục quyết tâm loại bỏ thuốc lá ra khỏi cuộc sống. Bỏ thuốc lá không dễ đối với hầu hết mọi người, nhưng có những điều bạn có thể làm để bảo vệ bản thân và những người thân yêu trong đại dịch [COVID-19](#):

Các triệu chứng cai thuốc phổ biến bao gồm khó chịu, ngủ kém, khó tập trung hoặc tăng cảm giác thèm ăn. Đôi khi có một số người cho biết họ cảm thấy như bị cảm lạnh hoặc có các triệu chứng cúm nhẹ sau khi ngừng hút thuốc. Hãy gọi đến cơ sở y tế, nếu bạn lo lắng rằng bạn có thể có các triệu chứng liên quan đến COVID-19.

Sự căng thẳng và lo lắng do đại dịch COVID-19 gây ra có thể khiến bạn lỡ hút một vài hơi hoặc một vài điếu và có thể bắt đầu tái nghiện sau khi bạn đã cai thuốc. Nếu bạn lỡ hút, đừng quá khắt khe với bản thân.

Đề ý các dấu hiệu trầm cảm. Thật khó để đối phó với những thay đổi trong cuộc sống và điều đó có thể khiến bạn cảm thấy buồn. Ngoài ra, một số người hút thuốc cảm thấy chán nản sau khi bỏ thuốc lá. Nếu bạn đang nghĩ đến việc tự làm tổn thương mình, hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ những người thân thiết hoặc nhân viên y tế.

Đừng bỏ cuộc. Nếu bạn đã lỡ hút một vài điếu hoặc bắt đầu hút lại vì COVID-19 làm bạn căng thẳng, hãy chọn một ngày cai thuốc mới và thử lại. Hầu hết mọi người đều cần phải cố gắng nhiều lần để bỏ thuốc lá.

Tập trung vào những thứ bạn có thể kiểm soát. COVID-19 đã tạo ra rất nhiều bất ổn. Cố gắng tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát ngay bây giờ thay vì bị cuốn vào việc lo lắng về những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Thực hành hít thở sâu có thể giúp bạn tập trung hoặc vượt qua cơn thèm hút thuốc.

THUỐC LÁ GÂY RA CÁI CHẾT CỦA HƠN 8 TRIỆU NGƯỜI MỖI NĂM, VÀ 'TẠO NÊN' MỖI ĐE DOẠ RÁC THẢI Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG

Theo WHO, sử dụng thuốc lá là nguyên nhân gây ra hơn 8 triệu ca tử vong trên toàn cầu mỗi năm. WHO kêu gọi các quốc gia thúc đẩy các hoạt động nhằm nâng cao nhận thức của cộng đồng về tác hại của thuốc lá tới sức khỏe, đồng thời để hạn chế rác thải gây ô nhiễm môi trường.

Hút thuốc lá cũng là một yếu tố làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và làm tăng mức độ nghiêm trọng của các bệnh về đường hô hấp. Bên cạnh tác hại về sức khỏe, sử dụng thuốc lá còn gây tổn thất về kinh tế đối với các cá nhân, gia đình và xã hội, các tổn thất này bao gồm chi tiêu cho hút thuốc, chi phí cho khám, điều trị bệnh liên quan đến hút thuốc, giảm sút/mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm.

WHO kêu gọi các quốc gia thúc đẩy các hoạt động nhằm nâng cao nhận thức của cộng đồng về tác hại của thuốc lá tới sức khỏe, đồng thời kêu gọi người dân không hút thuốc lá để hạn chế rác thải gây ô nhiễm môi trường. PGS.TS Lương Ngọc Khuê, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh (Bộ Y tế), Giám đốc Quỹ Phòng, chống tác hại của thuốc lá cho biết: So với năm 2015, tỷ lệ nam giới hút thuốc giảm từ 45,3% xuống 42,3%. Đặc biệt tỷ lệ hút thuốc thụ động cũng giảm đáng kể tại các địa điểm như: nơi làm việc, cơ sở y tế, cơ sở giáo dục, trên phương tiện giao thông công cộng và khu vực trong nhà. Riêng đối với tỷ lệ hút thuốc trong học sinh, kết quả khảo sát hành vi sức khỏe học sinh Toàn cầu tại Việt Nam do Tổ chức Y tế thế giới thực hiện năm 2019 cho thấy tỷ lệ hút thuốc trong học sinh độ tuổi 13-17 giảm từ 5,36% năm 2013 xuống 2,78% năm 2019(giảm gần 50%). Đây là những kết quả rất đáng khích lệ trong việc ngăn ngừa hút thuốc lá trong giới trẻ, bảo đảm thành công bền vững của chương trình phòng, chống tác hại của thuốc lá. Tuy nhiên, Giám đốc Quỹ Phòng chống tác hại thuốc lá cũng thẳng thắn nêu rõ: Công tác phòng, chống tác hại của thuốc lá cũng gặp nhiều khó khăn như tỷ lệ sử dụng thuốc lá ở nước ta tuy đã giảm nhưng vẫn còn rất cao; đặc biệt hiện nay, trên thị trường lại xuất hiện các sản phẩm như thuốc lá điện tử thuốc lá không đốt nóng, thuốc lá hút Shisha và được mua bán, quảng cáo nhiều trên mạng xã hội và chủ yếu nhằm vào giới trẻ... Đây cũng là những sản phẩm gây nghiện và có hại cho sức khỏe. Nếu không kịp thời ngăn chặn thì trong tương lai gần, các tổn thất về sức khỏe và kinh tế do việc sử dụng các sản phẩm thuốc lá mới gây ra cũng nghiêm trọng không kém các sản phẩm thuốc lá điều thông thường, đặc biệt là các hậu quả về sức khỏe trong thế hệ trẻ.



Kinh nghiệm của các nước cho thấy, vì thuốc lá là sản phẩm gây nghiện, nên phòng chống tác hại của thuốc lá là một chương trình lâu dài và cần có những chính sách mạnh mẽ về tăng thuế, xây dựng môi trường không khói thuốc, truyền thông nâng cao nhận thức và ý thức tuân thủ các quy định của Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá,.. với nỗ lực thường xuyên và bền bỉ mới có thể giảm được tỷ lệ sử dụng thuốc lá như mong đợi. PGS.TS Lương Ngọc Khuê cũng cho rằng; cần tập trung vào những nội dung cơ bản như: Nâng cao nhận thức của người dân về tác hại của thuốc lá, các quy định của Luật Phòng chống tác hại thuốc lá và các văn bản hướng dẫn; Đẩy mạnh việc thực hiện môi trường không khói thuốc; Nâng cao năng lực cho mạng lưới cán bộ tham gia công tác phòng, chống tác hại của thuốc lá; Thực hiện nghiên cứu, đánh giá về tình hình sử dụng thuốc lá, công tác triển khai Luật Phòng, chống tác hại của thuốc lá...

Thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe

Theo Bộ Y tế, hiện nay, tại Việt Nam đang xuất hiện một số sản phẩm thuốc lá mới, trong đó, phổ biến nhất là thuốc lá điện tử (Electronic Nicotine Delivery - ENDS), thuốc lá nung nóng (Heated Tobacco Product - HTPs), shisha. Các sản phẩm này chưa được phép nhập khẩu, kinh doanh tại Việt Nam.

Tại Việt Nam, tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử trong giới trẻ đang gia tăng nhanh chóng. Năm 2015 tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử mới chỉ là 0,2% thì đến năm 2019, điều tra sức khỏe học sinh toàn cầu của WHO tại 21 tỉnh, thành phố của Việt Nam cho thấy, tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử tăng lên 2,6%, trong đó ở khu vực thành thị là 3,4%.



Thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng đều ảnh hưởng tới sức khỏe. Sử dụng thuốc lá điện tử có liên quan đến tổn thương phổi cấp tính, viêm phổi do lipid, viêm phổi tăng bạch cầu ái toan, viêm phổi thể lỏng và viêm tiểu phế quản tắc nghẽn. Mặt khác, gây nguy cơ ung thư cao do kim loại nặng và các hợp chất carbonyl độc hại có trong khói thuốc lá điện tử...Đặc biệt, sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng làm tăng nguy cơ bắt đầu sử dụng thuốc lá điều trị thống. Nghiên cứu cho thấy thanh thiếu niên và người trẻ chưa bao giờ hút thuốc lá, nhưng sử dụng thuốc lá điện tử thì có nguy cơ bắt đầu hút thuốc lá điều trị thống cao hơn 3,5 lần so với nhóm chưa từng sử dụng thuốc lá điện tử. Ngoài ra, thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng có thể gây chấn thương nghiêm trọng do nổ pin. Theo thống kê, tại Mỹ, từ năm 2009 đến 2015 xảy ra 92 vụ cháy/nổ do thuốc

lá điện tử, gây chấn thương ở 47 người và thiệt hại tài sản. Trong khi đó, hơn 100 vụ cháy/nổ, 2 trường hợp tử vong do cháy/nổ thuốc lá điện tử được ghi nhận ở Anh.

Cùng với đó, thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng cũng làm gia tăng gánh nặng kinh tế cho hộ gia đình và quốc gia, do chi phí để điều trị bệnh do sử dụng các sản phẩm này, giảm năng suất lao động do bị bệnh và tử vong sớm, và tổn thương tâm lý. Tổ chức Y tế thế giới cũng không khuyến cáo sử dụng thuốc lá điện tử để cai nghiện thuốc lá. Theo Tổ chức Y tế thế giới, trên thế giới, chưa có bằng chứng chứng minh thuốc lá điện tử giúp cai nghiện thuốc lá.

Thuốc lá điện tử - “Cái chết trắng” bủa vây giới trẻ

Sự “quyến rũ”... chết người

Tại Việt Nam, thuốc lá điện tử đã xâm nhập và đang trở thành thú chơi mới của giới trẻ. Được bán rộng rãi thông qua các kênh quảng cáo. Sử dụng người nổi tiếng, người có ảnh hưởng để quảng cáo sản phẩm, hashtag trên mạng xã hội như Facebook, Instagram, Twitter để thu hút giới trẻ. Quảng cáo tại các sự kiện thể thao, âm nhạc. Trên các sản phẩm như mũ, quần áo, bao đựng thiết bị TLĐT, thuốc lá nung nóng.... Thậm chí có những điểm bán thuốc lá điện tử ngay cạnh các trường học

Thật không khó để tìm hiểu, mua cũng, sử dụng các sản phẩm thuốc lá điện tử, nhất là khi các công cụ mua sắm trực tuyến, trang thông tin tìm kiếm, các hình thức quảng cáo nhắm trực tiếp vào người dùng như Facebook, Youtube, Instagram phát triển mạnh như hiện nay. Bằng một thao tác tìm kiếm về thuốc lá điện tử, công cụ tìm kiếm Google đã chỉ dẫn chi tiết về địa chỉ, thông tin sản phẩm, giá bán cũng như những lời quảng cáo hoa mỹ về “thú chơi thời thượng” này. Điều tương tự cũng diễn ra đối với các kênh chia sẻ video như Youtube hay Tiktok khi trên các nền tảng này có không ít các video chứa hình ảnh người dùng đang hút, hướng dẫn người khác hút thuốc lá điện tử, với lượng người xem khá lớn.



Thuốc lá điện tử đang có xu hướng xâm nhập trong giới trẻ. Ảnh: Q.H

Nhiều nguy hại dưới vỏ bọc an toàn

Thuốc lá điện tử được thiết kế như một điều thuốc bình thường hoặc là dạng bình hút, giống chiếc bút, USB... Rất khó để người sử dụng biết được các thành phần của thuốc lá điện tử. Ví dụ, nicotine đã được tìm thấy trong thuốc lá điện tử được quảng cáo có 0% nicotine. Theo các chuyên gia y tế, do hít vào chất nicotine hoặc chất tetrahydrocannabinol (là chất thường được tìm thấy trong các loại cần sa, gây tác động đến tâm lý) khi sử dụng thuốc lá điện tử, nguy cơ chính là liên quan đến phổi. Các loại dầu được dùng để hút thuốc lá điện tử chứa những hóa chất và kim loại có thể gây tổn hại phổi như thiếc, chì, kẽm, chất tạo mùi hương và những hạt siêu mịn khác. Người hút có thể cảm thấy khó thở, ho nhiều, đau ngực, buồn nôn, mệt mỏi, ỏi mửa; thậm chí bị sốt nếu hút thuốc lá điện tử nhiều. Trường hợp nghiêm trọng hơn có thể phải nhập viện. Những tác hại của chất nicotine, cả trong thời gian ngắn và về lâu dài, là điều đã được xác nhận rõ. Trong thời gian ngắn, chất nicotine có thể gây ra rối loạn giấc ngủ và trạng thái bản thân cũng như các triệu chứng khác như buồn nôn, ỏi mửa, đau miệng và lưỡi. Về lâu dài, chất nicotine, dù thông qua hút TLĐT hay thuốc lá điều vẫn có thể gây ung thư.

Tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử ở Việt Nam có xu hướng gia tăng tại các thành phố lớn, đối tượng thuộc nhóm người trẻ tuổi, có mức sống khá. Thống kê cho thấy, người trẻ (14-30 tuổi) đã sử dụng thuốc lá điện tử thì nguy cơ bắt đầu hút thuốc lá thông thường cao hơn 4 lần so với nhóm không dùng thuốc lá điện tử. 70% người thử một điều thuốc và trở thành người hút thuốc hàng ngày.

Tác hại của thuốc lá điện tử

Hiện nay, nhiều người cho rằng; thuốc lá điện tử là sản phẩm có công dụng cai nghiện thuốc lá hiệu quả với các thành phần an toàn, không gây hại. Trên thực tế, có không ít ý kiến tranh cãi về vấn đề “thuốc lá điện tử có hại không?”.



Qua quá trình khảo sát, Trung tâm kiểm soát bệnh tật Hoa Kỳ đã ghi nhận có hơn 1000 ca bị chấn thương phổi do việc sử dụng thuốc lá điện tử. Ngoài ra, một số nghiên cứu khác còn chỉ ra rằng; trong thuốc lá điện tử có rất nhiều thành phần gây hại hoặc có khả năng gây hại như: Hàm lượng Nicotin vượt quá mức cho phép, đặc biệt là ở các loại thuốc lá điện tử nhập lậu, kém chất lượng. Tinh dầu thuốc lá điện tử thường được sản xuất bởi các loại hạt siêu mịn, từ đó làm gia tăng nguy cơ thâm sâu vào phổi. Thành phần tạo mùi, hương liệu khó kiểm soát, có thể gây nên các bệnh nghiêm trọng liên quan đến phổi, đặc biệt là Diacetyl. Nghiên cứu còn phát hiện ra, một số nhóm chất hữu cơ dễ dàng bay hơi và các chất hóa học độc hại khác. Ngoài ra, trong thuốc lá điện tử còn chứa một số lượng lớn kim loại nặng như: Niken, thiếc, chì,...

Các thành phần thuốc lá điện tử có nhiều chất độc hại, đặc biệt là Nicotin - hợp chất gây nên những tác hại nguy hiểm như: Sử dụng lâu dài có thể gây nghiện, khó kiểm soát. Nhiều người khi ngừng sử dụng thuốc đã xảy ra tình trạng khó chịu, bồn chồn, đòi hỏi phải tiếp tục dùng để có thể ổn định lượng Nicotine trong máu. Nhiều phụ nữ dù không trực tiếp sử dụng thuốc lá điện tử, nhưng tiếp xúc dưới dạng thụ động cũng đã gây nên những tác hại đến quá trình phát triển của thai nhi, thậm chí là dị dạng. Ảnh hưởng đến chức năng não bộ, đặc biệt là những thanh thiếu niên. Ngoài ra, sử dụng thường xuyên thuốc lá điện tử có thể làm các chất hóa học xâm nhập vào phổi, cơ thể gây nên những tổn thương nhất định ở phổi, thậm chí là hình thành các khối ung thư.

Một số thương tích không mong muốn do thuốc lá điện tử: Trong một số trường hợp, pin thuốc lá điện tử được sản xuất kém chất lượng đã dẫn đến cháy nổ, gây thương tích đáng tiếc. Phần lớn những vụ nổ trên thực tế đều được diễn ra khi đang tiến hành sạc pin. Phơi nhiễm chất Nicotin trong thuốc lá là một trong những tác hại gây thương tích lớn. Trên thực tế đã ghi nhận không ít trường hợp bị ngộ độc do việc nuốt phải tinh dầu thuốc lá hoặc các tác hại khác trên da do tiếp xúc trực tiếp.

Hút thuốc lá: Nguy cơ mắc biến chứng nghiêm trọng hơn nếu mắc COVID-19

Thầy thuốc Nhân dân, PGS. TS Lương Ngọc Khuê, Phó Chủ tịch Hội đồng Y khoa quốc gia, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh Bộ Y tế; Giám đốc Quỹ Phòng chống tác hại của thuốc lá - Bộ Y tế cho biết; Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), sử dụng thuốc lá là nguyên nhân gây ra hơn 8 triệu ca tử vong trên toàn cầu mỗi năm. Trong đó, hơn 7 triệu người tử vong do sử dụng thuốc lá trực tiếp và khoảng 1,2 triệu người tử vong do hút thuốc lá thụ động. Hút thuốc lá cũng là một yếu tố làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và làm tăng mức độ nghiêm trọng của các bệnh về đường hô hấp.

Theo đánh giá của hội đồng các chuyên gia y tế công cộng được WHO triệu tập vào ngày 29/4/2020, những người hút thuốc có nguy cơ mắc các biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe do COVID-19 cao hơn so với những người không hút thuốc. Bên cạnh tác hại về sức khỏe, sử dụng thuốc lá còn gây tổn thất về kinh tế đối với các cá nhân, gia đình và xã hội, các tổn thất này bao gồm chi tiêu cho hút thuốc, chi phí cho khám, điều trị bệnh liên quan đến hút thuốc, giảm sút/mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm.

LỄ MÍT TÍNH

8 NGÀY THẾ GIỚI KHÔNG THUỐC LÁ 31/5

QUỐC GIA KHÔNG THUỐC LÁ 25 - 31/5/2022

Hiệp định của mọi trường của chúng ta

Hà Nội, ngày 28 tháng 5 năm 2022



Thầy thuốc Nhân dân, PGS. TS Lương Ngọc Khuê, Phó Chủ tịch Hội đồng Y khoa quốc gia, Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế; Giám đốc Quỹ Phòng chống tác hại của thuốc lá - Bộ Y tế phát biểu khai mạc Lễ Mít tính Hưởng Ngày thế giới không thuốc lá 31/5/2022.

Tại Việt Nam, công tác phòng, chống tác hại của thuốc lá đã đạt được nhiều kết quả đáng ghi nhận. Cụ thể, các hoạt động xây dựng nơi làm việc, trường học, cơ sở y tế, thành phố du lịch, khách sạn, nhà hàng không khói thuốc được triển khai nhân rộng. Lãnh đạo các Bộ, Ủy ban Nhân dân tỉnh, thành phố đã có sự quan

tâm hơn đối với công tác phòng, chống tác hại của thuốc lá thông qua sự chỉ đạo mạnh mẽ, sự phân công trách nhiệm rõ ràng cho các Sở, ban, ngành và tổ chức, cá nhân liên quan. Các hoạt động thiết thực như đưa nội dung phòng chống tác hại thuốc lá vào kế hoạch hoạt động hàng năm, đưa quy định cấm hút thuốc nơi làm việc vào quy chế nội bộ của cơ quan, đơn vị, đưa tiêu chí không hút thuốc tại nơi làm việc vào tiêu chuẩn thi đua khen thưởng của công chức, viên chức, người lao động đã được nhiều cơ quan, đơn vị chấp hành nghiêm chỉnh. Bên cạnh đó, nhiều hoạt động hưởng ứng phong trào xây dựng môi trường không khói thuốc cũng được triển khai như: Tổng Liên đoàn Lao động phát động phong trào thi đua “Công đoàn cơ sở không khói thuốc lá”; Bộ Nội Vụ phát động phong trào “Văn phòng Xanh”; Công đoàn Y tế phát động phong trào “Bệnh viện xanh- sạch- đẹp không khói thuốc”, Quận Hoàn Kiếm triển khai mô hình “Nhà hàng, khách sạn bảo đảm an toàn thực phẩm và không khói thuốc”...

Tỷ lệ nam giới hút thuốc lá giảm từ 45,3% năm 2015 xuống còn 42,3% năm 2020. Đặc biệt, tỷ lệ hút thuốc thụ động cũng giảm đáng kể tại các địa điểm như: nơi làm việc, cơ sở y tế, cơ sở giáo dục, trên phương tiện giao thông công cộng và khu vực trong nhà. Riêng đối với tỷ lệ hút thuốc trong học sinh, kết quả khảo sát hành vi sức khỏe học sinh toàn cầu tại Việt Nam do WHO thực hiện năm 2019 cho thấy; tỷ lệ hút thuốc trong học sinh độ tuổi 13-17 giảm từ 5,36% năm 2013 xuống 2,78% năm 2019 (giảm gần 50%). Đây là những kết quả rất đáng khích lệ trong việc ngăn ngừa hút thuốc lá trong giới trẻ, bảo đảm thành công bền vững của chương trình phòng, chống tác hại của thuốc lá.

Tiến sĩ Socorro Escalante, Quyền Trưởng đại diện Văn phòng Tổ chức Y tế thế giới tại Việt Nam đánh giá: Thuốc lá không chỉ gây hại cho sức khỏe của chúng ta. Mỗi sản phẩm thuốc lá được sử dụng đều gây hại cho môi trường. Sử dụng thuốc lá thực sự đốt cháy tài nguyên và môi trường của chúng ta. Việc trồng trọt và sản xuất thuốc lá cũng đầu độc không khí, nước, đất, các bãi biển và đường phố của chúng ta bằng các chất hóa học, chất thải độc hại, tàn thuốc và vi nhựa. Ngoài ra, trồng thuốc lá góp phần vào nạn phá rừng, đặc biệt là ở các nước đang phát triển. Mỗi năm, khoảng 3,5 triệu ha đất bị phá để trồng thuốc lá và 600 triệu cây bị chặt để lấy gỗ sấy nguyên liệu thuốc. Việc phá rừng dẫn đến suy thoái đất và làm giảm khả năng hỗ trợ các cây trồng khác của đất...

Bà Escalante kêu gọi tất cả những người đang hút thuốc lá cai thuốc lá và những người không hút thuốc, đặc biệt là thanh thiếu niên không bao giờ bắt đầu hút thuốc. Đối với những ai có người thân hút thuốc, hãy động viên và giúp họ cai thuốc lá.

Nicotine và Nghiện nicotine

Có thể bạn nghĩ rằng; bạn chỉ sử dụng thuốc lá mà không bị nghiện. Nhưng sự thật là hầu hết người hút thuốc lá đều bị cuốn hút bởi “ma lực” của nó. Theo số liệu thống kê, cứ 4 thanh thiếu niên hút thuốc lá ở trường trung học, thì có đến 3 người vẫn sẽ tiếp tục hút thuốc khi trưởng thành.

Nicotine là gì?

Nicotine là chất gây nghiện được tìm thấy trong các sản phẩm làm từ thuốc lá. Khi bạn sử dụng thuốc lá, nicotine sẽ nhanh chóng được hấp thụ vào cơ thể và đi thẳng đến não của bạn. Nicotine kích hoạt các khu vực của não khiến bạn cảm thấy sảng khoái và vui vẻ. Cho dù bạn hút thuốc lá, thuốc lá điện tử hay thuốc lá không khói, thì chất nicotine bạn nạp vào cơ thể đều gây nghiện và có thể gây hại cho bộ não đang phát triển của bạn.

Dấu hiệu nghiện nicotine ở mỗi người có thể khác nhau. Thậm chí ngay cả khi bạn chỉ sử dụng thuốc lá một lần vào một thời điểm nào đó, thì bạn cũng có thể bị nghiện và khó bỏ thuốc lá. Một số dấu hiệu nghiện nicotine bao gồm: Thèm thuốc, hoặc cảm thấy như bản thân thực sự rất cần sử dụng thuốc lá. Làm mọi cách để có được thuốc lá. Cảm thấy lo lắng hoặc cáu kỉnh khi muốn, nhưng không thể sử dụng thuốc lá. Tiếp tục sử dụng thuốc lá vì thấy khó dừng lại.

Khi bạn nghiện nicotine, bạn có thể gặp phải các triệu chứng cai, khi bạn ngừng sử dụng thuốc lá. Thèm thuốc lá, cảm thấy buồn bã hoặc cáu kỉnh, hoặc khó ngủ là một số triệu chứng phổ biến của việc cai thuốc. Những triệu chứng này thường mạnh nhất trong tuần đầu tiên sau khi bỏ thuốc, nhưng chúng chỉ là những triệu chứng tạm thời mà thôi.

Tại sao Nicotine nguy hiểm?

Nicotine có thể gây nghiện, khiến bạn có nguy cơ trở thành người hút thuốc suốt đời và việc đó khiến bạn tiếp xúc với nhiều hóa chất độc hại trong thuốc lá. Những hóa chất này có thể gây ung thư và gây hại cho hầu hết mọi cơ quan trong cơ thể bạn. Thanh thiếu niên, đặc biệt nhạy cảm với các tác động từ việc gây nghiện của nicotine, vì não bộ của họ vẫn đang phát triển và điều này càng khiến cho họ dễ dàng nghiện thuốc lá hơn. Sử dụng nicotine ở lứa tuổi đó, cũng có thể tác động đến não bộ khiến họ dễ dàng nghiện các loại chất gây nghiện khác hơn. Nicotine có thể gây ra những ảnh hưởng lâu dài khác đối với sự phát triển não bộ, khiến bạn khó tập trung, khó học hỏi và khó kiểm soát các cảm xúc bộc phát của bản thân hơn. Vì vậy, bạn hãy bỏ thuốc lá ngay từ hôm nay, để tránh các tác hại do nicotine gây ra.

MỨC ĐỘ NGUY HIỂM CỦA THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

Có rất nhiều quan điểm về thuốc lá điện tử như giúp cai nghiện thuốc lá, an toàn hơn thuốc lá truyền thống... Tuy nhiên, tất cả quan niệm này đều sai. Thuốc lá điện tử có mức độ nguy hiểm đến sức khỏe không thua kém so với thuốc lá truyền thống, thậm chí còn nguy hiểm hơn thuốc lá truyền thống.



Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), để sản xuất các sản phẩm thuốc lá điện tử có khoảng 15.500 loại hương liệu được sử dụng, trong đó, rất nhiều loại độc hại và chưa được đánh giá toàn diện về mức độ gây hại đối với sức khỏe, các sản phẩm này đều có chất nicotine gây nghiện.

Nhà sản xuất sử dụng các mùi hương, vị hoa quả để che lấp khiến người dùng cho rằng thuốc lá vô hại, có thể hút nhiều với nồng độ đậm đặc.

Nicotine trộn trong tinh dầu của thuốc lá để khi đốt nóng sẽ chuyển thành dạng hơi giúp người dùng hít vào phổi. Một lọ dung dịch nhỏ tinh dầu đó chứa hàm lượng nicotine tương đương ba bao thuốc lá truyền thống.

Thực tế, mùi hương toả ra từ việc hút thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng cũng khiến người hút trở nên tò mò, thích thú và thử trải nghiệm.

Tại Việt Nam, nếu năm 2016 khoảng 1,1% dân số từng sử dụng thuốc lá điện tử thì chỉ ba năm sau, có 2,6% số người 13-17 tuổi đang sử dụng thuốc lá điện tử. Xu hướng này vẫn tiếp tục tăng. Nhiều thanh thiếu niên sử dụng chỉ vì sĩ diện với bạn bè.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ năm 2020 từng có thống kê ghi nhận gần 3.000 ca tổn thương phổi có liên quan đến thuốc lá thế hệ mới (thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha...) chỉ trong chưa đến nửa năm, trong đó 68 trường hợp tử vong.

Nếu so sánh thuốc lá điện tử với thuốc lá điếu truyền thống, thì nguy cơ bị ung thư do thuốc lá điện tử cao gấp 15 lần. Bên cạnh việc gây ra các bệnh phổi như tắc nghẽn phổi mạn tính, ung thư phổi, hen... nó còn gây ra đột quỵ não, tim mạch... Thuốc lá điện tử cũng giống thuốc lá truyền thống gây ảnh hưởng tới cả trẻ em, phụ nữ, những người hút thuốc lá thụ động.

Phụ nữ hút thuốc lá điện tử trong quá trình mang thai không chỉ ảnh hưởng tới sự phát triển của phổi và não em bé, mà các chất độc trong thuốc lá này còn gây sinh non, trẻ nhẹ cân và thậm chí là chết lưu.

Những lợi ích của việc bỏ thuốc lá

Chỉ một thời gian ngắn sau khi bỏ thuốc lá, bạn sẽ nhận thấy sức khỏe được cải thiện một cách rõ rệt. Điều này có tác dụng hầu hết các bộ phận chính trên cơ thể, từ não cho đến gen (DNA).

Não bộ: Cai thuốc lá có thể giúp cải thiện khả năng hoạt động của não và phá vỡ chu kỳ nghiện thuốc. Cai thuốc lá sẽ giúp thính giác tốt hơn và tầm nhìn tốt hơn, nhất là vào ban đêm. Răng miệng khỏe mạnh, sạch sẽ hơn, không mùi hôi trong nhiều năm tới. **Tim:** Hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây ra các cơn đau tim và bệnh tim mạch. Nhưng nhiều nguy cơ về bệnh tim mạch có thể được loại bỏ đơn giản chỉ bằng cách bỏ thuốc lá. Bỏ thuốc lá có thể giúp hạ huyết áp và giảm nhịp tim của bạn gần như ngay lập tức. Nguy cơ nhồi máu cơ tim giảm xuống trong vòng 24 giờ sau khi bỏ thuốc.

Hạ Cholesterol: Cai thuốc sẽ không giúp làm giảm chất béo đã tích tụ trong động mạch của bạn. Nhưng nó sẽ giúp giảm mức cholesterol và chất béo lưu thông trong máu, điều này sẽ giúp làm chậm sự tích tụ chất béo trong các động mạch. **Giảm nguy cơ ung thư:** Cai thuốc lá sẽ ngăn ngừa sự phá hủy gen (DNA) mới và thậm chí có thể giúp sửa chữa những thiệt hại đã được gây ra. Cai thuốc ngay lập tức là cách tốt nhất để giảm nguy cơ bị ung thư.

Máu loãng: Khi bạn cai thuốc, máu của bạn sẽ trở nên loãng hơn và ít có khả năng hình thành các cục máu đông nguy hiểm. Trái tim của bạn cũng sẽ phải làm việc ít hơn, bởi vì nó có thể lưu chuyển máu trong cơ thể của bạn dễ dàng hơn. **Ngăn ngừa khí phế thũng:** Không có phương pháp chữa bệnh khí phế thũng (một trong những một yếu tố trong sự tiến triển của bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính). Nhưng bỏ thuốc khi còn trẻ, trong nhiều năm trước khi làm hư các túi khí trong phổi sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi sự tiến triển của bệnh khí phế thũng sau này.



Phổi: Đó là lý do tại sao bỏ thuốc rất quan trọng, trước khi bạn làm tổn thương phổi của mình vĩnh viễn. Trong vòng hai tuần sau khi bỏ thuốc, bạn có thể

nhận thấy là bạn dễ dàng đi lên cầu thang hơn vì bạn ít bị hụt hơi hơn. Đừng trì hoãn cho đến khi quá muộn.

Mức estrogen bình thường: Nếu bạn là phụ nữ, nồng độ estrogen sẽ dần dần trở lại bình thường sau khi cai thuốc. Cai thuốc ngay bây giờ sẽ làm tăng cơ hội mang thai khỏe mạnh trong tương lai. **Da, dạ dày và hóc môn cải thiện đáng kể.** Bỏ thuốc lá tốt hơn là dùng kem chống lão hóa, giúp làm sáng da và bảo vệ da khỏi lão hóa và nếp nhăn. Cai thuốc sẽ làm giảm béo bụng và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Nếu bị tiểu đường, bỏ thuốc lá có thể giúp bạn kiểm soát lượng đường trong máu.

Rối loạn cương dương: Nếu bạn bỏ thuốc lá ngay bây giờ, bạn có thể giảm nguy cơ bị rối loạn chức năng cương dương và cải thiện cuộc sống tình dục lành mạnh.

Máu và hệ thống miễn dịch: Khi cai thuốc lá, cơ thể sẽ bắt đầu hồi phục từ những tổn thương mà hút thuốc gây ra. Cuối cùng, số lượng tế bào bạch cầu sẽ trở lại bình thường và sẽ không còn trong trạng thái phải gia tăng số lượng để bảo vệ cơ thể nữa.

Chữa lành vết thương: Cai thuốc lá sẽ cải thiện lưu lượng máu lên vết thương, cho phép các chất dinh dưỡng quan trọng, khoáng chất và oxy đi đến vết thương và giúp nó lành lại.

Tăng hệ miễn dịch: Khi cai thuốc lá, hệ thống miễn dịch sẽ không còn tiếp xúc với hắc ín và nicotine. Hệ miễn dịch sẽ trở nên khỏe hơn và ít có khả năng bị bệnh.

Cơ và xương: Cai thuốc sẽ giúp làm tăng sự có sẵn của oxy trong máu và cơ bắp sẽ trở nên khỏe mạnh hơn và giảm nguy cơ gãy xương.

“Vì sức khỏe của bạn và những người xung quanh, Hãy bỏ thuốc lá ngay hôm nay”

Giảm độc hại tích tụ trong cơ thể: Theo nghiên cứu thì hút thuốc lá là cách đưa rất nhiều độc tố vào cơ thể và các chất ngoại lai gây bệnh hiểm nghèo khác. Do đó, giảm chất độc trong cơ thể là một trong nhiều lợi ích của bỏ thuốc lá.

Tăng cường khả năng tuần hoàn máu: Bỏ thuốc lá là giúp cho máu tuần hoàn tốt lên não và các bộ phận khác trong cơ thể. Đặc biệt, nó giúp cho cuộc sống tình dục sung mãn, hạn chế căn bệnh bất lực, kể cả ở đàn ông lẫn đàn bà.

Giảm chi phí hàng năm: Chi phí về thuốc lá của những người nghiện mỗi năm rất lớn, ngoài ra còn kéo theo những khoản chi phí khổng lồ khác, nhất là cho ngành y tế, bảo hiểm. Bởi vậy lợi ích của bỏ thuốc lá là sẽ giảm được rất nhiều chi phí vô ích.

Làm tăng tính sáng tạo và cảm tình nơi làm việc: Trong bối cảnh kinh tế phát triển, ra đời những trung tâm, công sở mang tính môi trường cao, việc bỏ thuốc lá sẽ mang lại nhiều lợi ích thiết thực. Trước tiên, nó làm cho mọi người có cảm tình với người đã từng nghiện nay bỏ



được thói quen này, tiếp đến sẽ làm cho người trong cuộc có "hơi thở thơm tho", giúp cho môi trường trong sạch, đồng nghiệp không hít phải khói thuốc mà người ta quen gọi là hút thuốc thụ động.

Bỏ được các thói quen bất lợi khác: Bỏ thuốc lá còn làm cho người hút bỏ được nhiều thói quen bất lợi khác, kể cả thói quen ngồi lý trước màn hình hàng giờ, nghiện chơi điện tử, bỏ thói quen thức khuya, dậy muộn, lười tắm giặt, đi làm muộn, bỏ dở học hành...

Bỏ thuốc giấc ngủ sẽ sâu hơn: Khi bỏ thuốc giấc ngủ của con người sẽ đến sâu hơn, không bị gián đoạn bởi hiện tượng "đói nicotin" như khi còn đang hút thuốc.

Làm tăng sức khỏe xương cốt: Nghiên cứu của các chuyên gia ở ĐH California (Mỹ), những phụ nữ nghiện hút thuốc lá có mức độ suy giảm tỷ trọng khoáng trong xương từ 2,3-3,3% nếu hút thuốc trên 10 năm và tỷ lệ này sẽ tăng nếu sau mãn kinh tiếp tục hút thuốc. Vì vậy bỏ thuốc lá đồng nghĩa với việc tăng cường sức khỏe hệ thống xương cốt.

Bỏ thuốc lá giảm được những căn bệnh nan y: Đặc biệt là các loại bệnh ung thư như ung thư vòm họng, răng miệng, ung thư vú, ung thư não, ung thư phổi, và nhiều căn bệnh khác liên quan đến khói thuốc.

Làm chậm giai đoạn phát triển từ HIV sang AIDS: Nếu mắc bệnh HIV mà nghiện thuốc lá, thì quá trình phát triển từ giai đoạn mang virus HIV sang bệnh AIDS sẽ nhanh hơn rất nhiều so với những người mắc bệnh HIV mà không hút thuốc lá. Khói thuốc lá ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và chức năng hệ thống miễn dịch.

Giảm thiểu rủi ro mắc bệnh tim mạch: Do có chứa hàng trăm chất độc khác nhau, nên thuốc lá là thủ phạm tăng bệnh tim mạch, đột quỵ. Những người hút thuốc lá có tỷ lệ mắc bệnh động mạch vành cao gấp 4 lần so với những người không hút thuốc. Từ căn bệnh này, nó làm tăng nguy cơ đau tim đột ngột, dẫn đến tử vong.

Bỏ thuốc lá còn cải thiện thị lực, trí nhớ và làm giảm khả năng vô sinh.

Hút thuốc lá làm giảm khả năng sinh sản và rối loạn tình dục ở nam giới

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng; Các chất chuyển hoá chính của khói thuốc (là những chất trong khói thuốc được hít vào rồi chuyển hoá trong cơ thể) được tìm thấy trong tinh dịch. Thậm chí một số chất còn tập trung tại đây (cotinine, trans 3 hydroxycotinin). Các thành phần của thuốc lá tìm thấy trong tinh dịch có những chất có thể kìm hãm sự hoạt động của hệ thống enzym choline acetyltransferase, enzym này cần thiết cho tinh trùng có thể hoạt động được.

Nam giới hút thuốc so với những người không hút thuốc thì có nồng độ testosterone thấp (hormon này cần thiết cho việc sản xuất tinh trùng) và làm tăng nồng độ hormon kích thích nang (hormon nữ hoá).

Hút thuốc lá làm giảm số lượng tinh dịch: Tùy thuộc vào lượng thuốc hút mà những người hút thuốc số lượng tinh trùng giảm nhiều hay ít (với những người nghiện thuốc càng nặng thì điều này càng rõ). Hút thuốc gây nên viêm hệ thống sinh dục làm tinh trùng khó xâm nhập vào trứng.



(Thuốc lá làm giảm khả năng sinh sản ở nam giới). Ảnh: St

Hút thuốc lá làm giảm khả năng sản xuất tinh trùng, giảm số lượng tinh trùng, giảm chất lượng của tinh trùng, giảm khả năng di chuyển của tinh trùng gây vô sinh. Hút thuốc làm thay đổi hình dạng của tinh trùng: Điều này có thể liên quan đến tỉ lệ cao bị sảy thai, dị tật bẩm sinh.

Hút thuốc gây liệt dương: Những người hút thuốc có nguy cơ bị liệt dương cao gấp 2 lần, do gây xơ vữa động mạch ở dương vật làm giảm tưới máu mà chúng ta gọi là liệt dương do mạch máu. Theo khảo sát, khoảng 82% - 97% nam giới có liệt dương do mạch máu có hút thuốc. Ở những nam giới hút thuốc lâu, thì nguy cơ

bị liệt dương do mạch máu cao hơn, ở những người nghiện thuốc nặng thì nguy cơ đó còn cao hơn nữa. Ngoài liệt dương do xơ vữa mạch, hút thuốc còn dẫn đến liệt dương do co mạch (làm giảm dòng chảy do động mạch bị co hẹp lại), chỉ cần hút 2 điếu thuốc có thể gây ra co thắt động mạch dương vật cấp.

Hút thuốc không chỉ ảnh hưởng đến chức năng sinh sản, sinh dục ở nam giới mà nó còn gây ung thư bàng quang. Người ta không xác định được hút thuốc gây ung thư tiền liệt tuyến, nhưng người ta thấy ở người ung thư tiền liệt tuyến mà hút thuốc thì sự xâm nhập và di căn của nó tăng lên.

Trời lạnh, uống gì cho ấm và tốt cho sức khỏe?

1. Trà gừng, một trong số đồ uống tốt khi trời lạnh

Gừng là loại gia vị có tính ấm, vị cay, có khả năng tán hàn, ôn trung, giải độc, tiêu đờm, giảm viêm, giảm đau nhanh chóng, đồng thời giúp tạo ra nhiệt trong cơ thể.



Nên uống vào buổi sáng sẽ giúp cơ thể có một tinh thần thoải mái, sự linh hoạt để học tập, lao động hàng ngày. Không nên uống trà gừng vào buổi tối vì kích thích tim đập nhanh, hưng phấn, gây ra hiện tượng khó ngủ. Ngoài ra, thời điểm tốt nhất để uống trà gừng là sau khi ăn để tránh ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa.

2. Mật ong

Mỗi buổi sáng khi ngủ dậy, uống một cốc nước ấm pha với mật ong sẽ rất tốt cho sức khỏe. việc kết hợp mật ong với một ly nước ấm buổi sáng là phương pháp hữu hiệu giúp cải thiện rất nhiều vấn đề sức khỏe.



Mật ong là vị thuốc hiệu quả trong việc hỗ trợ điều trị các bệnh cảm cúm và viêm nhiễm đường hô hấp. Với người bị cảm lạnh, ho, viêm họng, uống mật ong với nước ấm có tác dụng làm ấm họng và làm dịu cảm giác đau buốt.

Nên uống nước mật ong vào buổi sáng và buổi tối sẽ tốt hơn là uống vào buổi trưa.

3. Trà xanh

Có tác dụng tốt đối với sức khỏe là do trong trà xanh có chứa các nhóm hợp chất có khả năng chống oxy hóa cao. Có thành phần EGCG, đây là thành phần chống oxy mạnh mẽ.

Trong lá trà xanh chứa hơn 300 loại thành phần hóa học chống oxy hóa, kháng khuẩn, chống béo phì, giúp da trắng mịn. Trà xanh là loại thức uống tốt cho sức khỏe. Dùng trà xanh thường xuyên sẽ giúp thanh lọc cơ thể, thải độc tố hiệu

quả; Điều hòa huyết áp, tốt cho hệ tim mạch; Giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi, tăng cường chức năng của não bộ; Chống lão hóa, làm đẹp da, hỗ trợ giảm cân...

Không nên uống trà xanh khi đói vì sẽ tạo cảm giác cồn cào, nôn nao trong người, chóng mặt, hoa mắt, rất khó chịu.

4. Trà, sữa nghệ

Hợp chất curcumin trong tinh bột nghệ có đặc tính chống viêm, chống virus nên rất tốt cho sức khỏe. Trời lạnh uống trà hoặc sữa nghệ hỗ trợ giảm đau khớp, đau nhức cơ thể và viêm cơ. Ngoài ra, các đặc tính chống ôxy hóa của nghệ giúp cải thiện khả năng miễn dịch, giúp làm lành các tổn thương tế bào. Để pha trà một cốc trà nghệ hãy cho một thìa nghệ vào nước sôi cùng với gừng và thêm một ít mật ong.

5. Trà hoa cúc

Hoa cúc có tính hàn nhẹ, thanh nhiệt, giúp thanh lọc gan, đặc biệt là những triệu chứng khô miệng, nhiệt miệng hay khô mắt do thời tiết gây ra. Trà hoa cúc là loại thức uống có công dụng tuyệt vời đối với sức khỏe.

Trong cúc hoa có hoạt chất flavonoid giúp ngăn ngừa sự lão hóa, bài trừ cholesterol, phòng bệnh máu nhiễm mỡ và các biến chứng tim mạch. Một nghiên cứu cho thấy, trà hoa cúc sử dụng đều đặn mỗi ngày sẽ giúp các loại thuốc phòng chống ung thư phát huy tác dụng mạnh hơn.



6. Trời lạnh đừng ngại uống nước chanh

Uống nước chanh vào mùa đông vô cùng có lợi cho sức khỏe, vì trong chanh chứa nhiều vitamin C giúp tăng sức đề kháng. Nước chanh giúp loại bỏ các sắc tố trên da, trắng da, tăng độ đàn hồi cho da và điều đặc biệt là giúp da không bị khô ráp

ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC HÚT THUỐC LÁ KHI MANG THAI

Mọi người biết rằng, hút thuốc gây bệnh ung thư và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác. Hút thuốc trong khi đang mang thai cũng gây ra vấn đề nghiêm trọng tương tự. Con của bạn có thể bị sinh non hoặc bị dị tật bẩm sinh hoặc bị tử vong do hội chứng đột tử sơ sinh (SIDS). Khói thuốc lá xung quanh bạn cũng có thể gây ra các vấn đề sức khỏe cho các bà mẹ và thai nhi. Vì vậy, tốt hơn hết bạn hãy bỏ hút thuốc trước khi mang thai, hoặc đang mang thai, việc bỏ thuốc lá vẫn giúp bảo vệ được sức khỏe của bản thân cũng như thai nhi. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu từ bỏ thuốc lá.

Hút thuốc lá có thể gây ra các vấn đề về sinh sản cho phụ nữ và bạn đời. Phụ nữ hút thuốc gặp nhiều vấn đề khi mang thai hơn những phụ nữ không hút thuốc. Đối với nam giới, thuốc lá có thể làm ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng và góp phần dẫn đến bất lực (rối loạn chức năng cương dương).



Khói thuốc làm chậm sự tăng trưởng của em bé trước khi sinh. Vì vậy mặc dù được sinh ra đủ tháng, nhưng em bé có thể vẫn bị nhẹ cân. Hoặc trẻ có thể được sinh ra quá sớm (sinh non). Trẻ sinh non thường gặp có các vấn đề về sức khỏe.

Hút thuốc có thể gây tổn hại đến sự phát triển của phổi và não của bé. Các tổn hại này có thể kéo dài suốt thời thơ ấu cho đến những năm tháng niên thiếu. Hút thuốc làm tăng gấp đôi nguy cơ chảy máu bất thường trong quá trình mang thai và sinh nở. Điều này có thể khiến cho phụ nữ mang thai lâm vào tình huống nguy hiểm.

Hút thuốc còn làm tăng nguy cơ thai nhi bị dị tật bẩm sinh, bao gồm nứt môi, hở hàm ếch, hoặc cả hai. Hở hàm ếch là dị hình khe hở ở vùng vòm hầu làm thông nối khoang miệng với khoang mũi. Trẻ bị hở hàm ếch có thể gặp khó khăn khi ăn uống và có thể cần phải phẫu thuật.

Con của những phụ nữ hút thuốc trong thời kỳ mang thai và trẻ sơ sinh phải tiếp xúc với khói thuốc sau khi sinh, có nguy cơ bị đột tử sơ sinh cao hơn so với các trẻ khác không tiếp xúc với khói thuốc

Hãy trao đổi với bác sĩ về những cách tốt nhất bỏ thuốc khi bạn đang mang thai hoặc đang cố gắng để có thai.

Khi bạn ngừng hút thuốc: Con của bạn nhận được nhiều oxy hơn, thậm chí chỉ sau 1 ngày. Trẻ được phát triển tốt hơn và ít có khả năng được sinh ra quá sớm. Phụ nữ mang thai sẽ có nhiều năng lượng và dễ thở hơn, ít có khả năng phát triển bệnh tim, đột quỵ, ung thư phổi, bệnh phổi và các bệnh khác liên quan đến hút thuốc lá.

Hỏi đáp về thuốc lá và COVID-19

1. Nguy cơ mắc COVID-19 của người hút thuốc lá có cao hơn so với người không hút thuốc lá?

Hiện tại, chưa có nghiên cứu nào xác định mối liên hệ giữa virus SARS-CoV-2 và hút thuốc lá. Tuy nhiên, hành động đưa tay lên miệng trong quá trình hút thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ mắc **COVID-19**. Hơn nữa, một số dụng cụ hút thuốc được sử dụng chung giữa những người hút thuốc nhiều như shisha hoặc hookah có thể tạo điều kiện cho việc lây lan **COVID-19** ra cộng đồng.

2. Nếu mắc COVID-19, triệu chứng bệnh của người hút thuốc lá có nghiêm trọng hơn người bình thường không?

Hút thuốc lá làm giảm dung tích phổi, tăng nguy cơ viêm đường hô hấp và tăng mức độ nghiêm trọng của các bệnh đường hô hấp. Trong khi đó, COVID-19 là một bệnh truyền nhiễm tấn công chủ yếu vào phổi. Do đó, hút thuốc lá sẽ làm giảm khả năng chống lại coronavirus và các bệnh đường hô hấp khác. Các nghiên cứu hiện có cho thấy những người hút thuốc lá có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 ở mức độ nghiêm trọng hơn và nguy cơ tử vong cao hơn.

3. Hút thuốc lá điện tử có làm tăng nguy cơ nhiễm COVID-19 và các triệu chứng nặng hơn người không hút thuốc lá nếu bị nhiễm COVID-19?

Hiện chưa có kết luận khoa học nào về mối quan hệ giữa thuốc lá điện tử và COVID-19. Tuy nhiên, các bằng chứng hiện có chỉ ra rằng thuốc lá điện tử có hại và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và bệnh lý phổi. Vì COVID-19 gây bệnh ở đường hô hấp, nên các hành động truyền tay nhau, sử dụng chung thuốc lá điện tử có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm.

4. Thuốc lá không khói, như thuốc lá nhai có làm tăng nguy cơ mắc COVID-19?

Việc sử dụng thuốc lá không khói cần tiếp xúc tay với miệng. Ngoài ra, người sử dụng thuốc lá không khói thường xuyên thực hiện các hành động khạc bọt trong quá trình nhai thuốc. Cả hai điều này làm tăng nguy cơ nhiễm và lây lan virus ra cộng đồng.

5. Làm gì để bảo vệ mọi người khỏi các yếu tố nguy cơ liên quan đến hút thuốc lá?

- Nếu bạn hút thuốc lá thông thường, thuốc lá điện tử hoặc thuốc lá không khói, bây giờ là thời điểm tốt để bỏ hoàn toàn.
- Không dùng chung các dụng cụ hút thuốc như shisha và thuốc lá điện tử với người khác.
- Tuyên truyền về các nguy cơ sức khỏe, đặc biệt là COVID-19 liên quan đến hút thuốc thông thường, thuốc lá điện tử và thuốc lá không khói.

- Bảo vệ những người xung quanh khỏi tác hại của khói thuốc.
- Biết tầm quan trọng của việc rửa tay, giữ khoảng cách an toàn và không dùng chung các dụng cụ hút thuốc.
- Không khạc nhổ nơi công cộng



VÌ SAO RƯỢU BIA LÀ 'KẼ THÙ' VỚI NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP?

1. 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...

2. Bệnh nhân tăng huyết áp cần điều chỉnh chế độ ăn uống

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

3. Uống rượu bia nguy hiểm thế nào với người bệnh tăng huyết áp?

Uống nhiều rượu bia có thể làm tăng huyết áp và dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm ở bệnh nhân tăng huyết áp, đặc biệt là nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não.

Nguyên nhân do rượu làm cho tim đập nhanh, mạch máu co lại, làm huyết áp tăng lên. Khi huyết áp tăng vọt lên sẽ dẫn đến những biến chứng tim mạch nguy hiểm khác như đột quỵ (bao gồm tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim)...



Nhiều nghiên cứu cho thấy, những người dùng quá nhiều rượu bia có trị số huyết áp cao hơn những người khác từ 5 - 10mmHg. Ngoài ra, nó còn gây tổn thương nặng nề đến các cơ quan khác, trong đó phổ biến nhất là gan và thận. Một số trường hợp, chất độc từ rượu bia còn tích lũy và gây viêm loét dạ dày, xơ gan, ung thư...

Uống nhiều rượu bia cũng là một trong những yếu tố nguy cơ dẫn đến các rối loạn chuyển hóa mỡ, đường, acid uric, béo bụng, tăng cân khó kiểm soát. Đây cũng là những nguyên nhân làm huyết áp tăng lên.

TIÊM PHÒNG VẮC-XIN VIÊM GAN B VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Tầm quan trọng tiêm phòng vắc-xin viêm gan B

Vắc-xin viêm gan B là một loại vắc-xin an toàn và hiệu quả được khuyến dùng cho tất cả trẻ sơ sinh và cho trẻ em đến 18 tuổi.

Vắc-xin viêm gan B cũng được khuyến dùng cho người lớn mắc bệnh tiểu đường và những người có nguy cơ nhiễm trùng cao do công việc, lối sống, hoàn cảnh sống hoặc quốc gia.

Vì tất cả mọi người đều có nguy cơ, tất cả người trưởng thành nên nghiêm túc xem xét việc tiêm vắc-xin viêm gan B để bảo vệ trọn đời chống lại bệnh gan.

Phòng chống xơ gan, suy gan, ung thư gan

Người bị viêm gan B mạn tính có thể diễn tiến thành các bệnh nghiêm trọng về gan như xơ gan, suy gan, ung thư gan. Phòng ngừa lây nhiễm viêm gan B là phòng ngừa một con đường mắc các bệnh gan.

Vắc-xin viêm gan B còn được gọi là vắc-xin phòng chống ung thư đầu tiên vì nó ngăn ngừa viêm gan B, nguyên nhân hàng đầu gây ung thư gan trên toàn thế giới.

Khuyến cáo về việc tiêm chủng vắc xin viêm gan B

Vắc-xin viêm gan B được khuyến nghị cho tất cả trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 18 tuổi bởi Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC). CDC cũng khuyến nghị người lớn trong các nhóm có nguy cơ cao nên được tiêm phòng.

Mọi người đều có thể có nguy cơ bị nhiễm viêm gan B trong suốt cuộc đời của họ, vì vậy việc tiêm vắc-xin viêm gan B là cần thiết cho tất cả mọi người, đặc biệt là các đối tượng sau:

- Tất cả trẻ sơ sinh;
- Tất cả trẻ em dưới 19 tuổi chưa được tiêm phòng;
- Đối tác tình dục có nguy cơ mắc bệnh viêm gan B;
- Những người đang điều trị một bệnh lây truyền qua đường tình dục;
- Đàn ông có quan hệ tình dục với đàn ông cũng nên tiêm vắc-xin;
- Người tiêm chích ma túy;
- Người sống gần, có quan hệ gần với người mắc bệnh hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh;
- Nhân viên y tế có nguy cơ tiếp xúc với máu;
- Những người mắc bệnh thận giai đoạn cuối bao gồm lọc máu, chạy thận nhân tạo, lọc màng bụng và bệnh nhân chạy thận tại nhà;
- Những người mắc bệnh gan mạn tính, trừ viêm gan B như: xơ gan, bệnh gan nhiễm mỡ,...
- Người bị viêm gan C;
- Người nhiễm HIV;
- Người lớn mắc bệnh tiểu đường từ 19 đến 59 tuổi;
- Người có nguy cơ khác...

Lịch tiêm vắc-xin viêm gan B ba liều cho trẻ nhỏ

- Lần tiêm thứ nhất: Tại bất kỳ thời điểm nào, nhưng trẻ sơ sinh nên được tiêm sau 12h sau sinh.
- Lần thứ 2: Ít nhất một tháng sau lần thứ nhất.
- Lần thứ 3: Ít nhất 2 tháng sau lần thứ nhất (và ít nhất 1 tháng sau lần thứ 2). Trẻ sơ sinh nên được tối thiểu 24 tuần tuổi tại thời điểm tiêm thứ 3.
- Tiêm nhắc lại mũi thứ 4 sau ít nhất 1 năm từ mũi thứ 3.

Cách tiêm thứ 2:

- Mũi 1: lần đầu đến tiêm
- Mũi 2: sau mũi 1 ít nhất một tháng
- Mũi 3: sau mũi 2 ít nhất sáu tháng
- Mũi 4 sau mũi thứ 3 ít nhất 5 năm

Ngoài ra, các mũi viêm gan B thứ 2, 3 cũng có thể được tiêm kết hợp trong mũi 6in1.

Mỗi một mũi tiêm có thể bắt đầu bất cứ lúc nào miễn là đảm bảo dẫn cách tối thiểu theo khuyến cáo.

LỊCH TIÊM CHỦNG TRONG TIÊM CHỦNG MỞ RỘNG
CÁC TRẠM Y TẾ PHƯỜNG SẼ TIÊM NGỪA VẮC XIN PHÒNG BỆNH
BẠCH HẦU-UỐN VÁN-HO GÀ-VGB-HIB THEO LỊCH TIÊM CHỦNG QUỐC GIA

Tháng tuổi	Phòng bệnh	Vắc xin sử dụng
Sơ sinh	- Lao - Viêm gan B mũi 0 trong 24 giờ	- BCG - VGB 24 giờ
2 tháng	- Bạch hầu, ho gà, uốn ván, VGB, Hib mũi 1 - Bại liệt lần 1	- DPT-VGB-Hib 1 - OPV 1
3 tháng	- Bạch hầu, ho gà, uốn ván, VGB, Hib mũi 2 - Bại liệt lần 2	- DPT-VGB-Hib 2 - OPV 2
4 tháng	- Bạch hầu, ho gà, uốn ván, VGB, Hib mũi 3 - Bại liệt lần 3	- DPT-VGB-Hib 3 - OPV 3
5 tháng	- Bại liệt	- IPV
9 tháng	- Sởi	- Sởi
12 tháng	- Viêm não Nhật Bản mũi 1 - Viêm não Nhật Bản mũi 2	- VNNB 1 - VNNB 2 (cách mũi 1 từ 1 đến 2 tuần)
18 tháng	- Bạch hầu, ho gà, uốn ván mũi 4 - Sởi-Rubella	- DPT4 - MR
24 tháng	- Viêm não Nhật Bản mũi 3	- VNNB 3

NGƯỜI BỆNH HEN NÊN THẬN TRỌNG VỚI THỰC PHẨM GÂY DỊ ỨNG?

1. Hen suyễn dễ xảy ra ở người có cơ địa dị ứng

Hen suyễn (hen phế quản) là bệnh có thể gây biến chứng nguy hiểm nhưng có thể được kiểm soát tốt nếu được điều trị đúng cách, theo dõi chặt chẽ và dùng thuốc dự phòng đều đặn. Những người có cơ địa dị ứng cần thận trọng hơn trong kiểm soát và dự phòng bệnh.

người có cơ địa dị ứng là đối tượng dễ mắc hen phế quản. Cơ địa dị ứng là những người dễ mắc các bệnh dị ứng khác mà trước đó họ đã mắc một hay nhiều bệnh dị ứng như: viêm mũi dị ứng, viêm kết mạc dị ứng, viêm da dị ứng, chàm, hen, dị ứng thời tiết, mề đay...

Các tác nhân gây dị ứng thường gặp bao gồm: phấn hoa; lông hoặc chất thải chó, mèo; khói thuốc lá, khói thuốc lò, khói bếp than; bụi nhà, gián; thuốc xịt, nước hoa có mùi hắc; nấm mốc; thuốc; một số loại thức ăn dễ gây dị ứng như hải sản, nhộng ong, nhộng tằm...

Vì vậy, khi biết mình bị hen phế quản, cần hết sức thận trọng vì cơn hen có thể xuất hiện đột ngột bất cứ lúc nào, đặc biệt khi tiếp xúc với các dị nguyên, trong đó có một số loại thực phẩm dễ gây dị ứng.



Mối liên hệ giữa dị ứng thực phẩm và bệnh hen suyễn

Dị ứng thực phẩm là một tình trạng rất phổ biến, xảy ra khi hệ thống miễn dịch của cơ thể phản ứng nhầm với một loại thực phẩm cụ thể và coi nó như một chất lạ nguy hiểm.

Khi bị dị ứng thực phẩm, nhiều trường hợp chỉ có phản ứng dị ứng nhẹ. Tuy nhiên, một số trường hợp lại rất nghiêm trọng như sốc phản vệ gây nguy hiểm đến tính mạng.

Dị ứng thực phẩm và bệnh hen suyễn có mối liên hệ chặt chẽ. Trên thực tế, những người bị dị ứng thực phẩm có nguy cơ phát triển bệnh hen suyễn cao hơn những người không mắc bệnh. Bị hen suyễn cũng làm tăng nguy cơ bị dị ứng nghiêm trọng, bao gồm cả một phản ứng toàn thân có thể đe dọa tính mạng như sốc phản vệ.

Mặc dù tỷ lệ dị ứng thực phẩm ở trẻ em mắc bệnh hen suyễn không khác nhiều so với tỷ lệ mắc bệnh ở trẻ em nói chung nhưng chúng có xu hướng bị ảnh hưởng nặng hơn bởi các biến cố hô hấp khi dị ứng xảy ra.

Khi các triệu chứng hen suyễn xảy ra với dị ứng thực phẩm cấp tính có nguy cơ làm cho phản ứng trở nên trầm trọng hơn và trong một số trường hợp dẫn đến sốc phản vệ.

Những lưu ý cho người mắc bệnh hen

Cần ăn uống đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước. Nên ưu tiên các thực phẩm như trái cây và rau tươi, thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, vitamin và magie.

Nên tránh thực phẩm gây đầy hơi, chướng bụng dễ dẫn đến tức ngực, khó thở; thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm giàu chất béo, thức ăn nhanh có thể làm tăng các triệu chứng hen suyễn; thực phẩm chứa sulfite (trái cây sấy khô, bia rượu, thực phẩm ngâm chua...) có thể gây kích ứng đường hô hấp và co thắt.

Đặc biệt cần lưu ý, nếu bị hen phế quản hoặc có tiền sử hen phế quản nên tránh thực phẩm dễ gây dị ứng như hải sản, con nhộng, sữa, hạt cây... Tuy nhiên, không nhất thiết phải tránh tất cả các loại thực phẩm được coi là dễ gây dị ứng vì cơ địa mỗi người là khác nhau, ví dụ có người bị dị ứng với tôm nhưng người khác lại không.

Cách tốt nhất là ghi nhật ký thực phẩm, theo dõi nếu đã xác định được loại thức ăn mình bị dị ứng thì tuyệt đối không ăn loại thức ăn đó nữa. Vì khi đã có tiền sử dị ứng với một loại thức ăn cụ thể thì nguy cơ bị dị ứng ở những lần tiếp theo sẽ cao hơn và mức độ có thể nghiêm trọng hơn.



HƯỚNG DẪN CÁCH ĂN TRÁI CÂY ĐÚNG CÁCH VÀ AN TOÀN

Một chế độ ăn uống với nhiều rau xanh và trái cây mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhưng đôi khi rau và trái cây có thể gây ngộ độc thực phẩm nếu không được trồng với quy trình sản xuất an toàn. Vì vậy, bạn cần lựa chọn và chế biến chúng một cách an toàn. Nhưng các loại rau và trái cây có thể bị nhiễm vi khuẩn có hại như: Salmonella, Listeria và Cyclospora.

1. Nguy cơ ngộ độc từ rau, củ quả bị hỏng

Rau tươi và trái cây có thể bị ô nhiễm ở bất cứ đâu trong suốt quá trình trồng trọt từ trang trại đến bàn ăn, kể cả ô nhiễm chéo trong nhà bếp.

Vi khuẩn có thể làm ô nhiễm các loại rau xanh ở nhiều thời điểm trước khi chúng được chế biến thành món ăn của bạn. Chúng có thể bị ô nhiễm từ phân động vật dùng để tưới rau; trong đất trồng; trong cơ sở đóng gói và chế biến; trong xe vận chuyển đến cửa hàng hoặc từ bàn tay chưa rửa của người chế biến thực phẩm, trong tủ lạnh và trong nhà bếp.

2. Cách ăn rau và trái cây an toàn

2.1. Lựa chọn rau và trái cây

- Chọn các loại rau và trái cây không bị thâm tím hoặc hư hỏng. Cần đảm bảo rằng bất kỳ sản phẩm chế biến sẵn như: salad, rau cấp đông cần được bảo quản lạnh đúng quy trình an toàn thực phẩm.

- Để tách riêng rau quả khỏi các sản phẩm khác như: thịt sống, gia cầm, hải sản, trứng trong giỏ hàng và trong tủ lạnh.

- Bảo quản rau và trái cây, bao gồm cả sản phẩm đã được cắt và đóng gói sẵn trong tủ lạnh.

- Rửa sạch đồ dùng, thớt và bề mặt bếp sau mỗi lần sử dụng. Sử dụng thớt và dụng cụ riêng biệt cho các sản phẩm rau quả và thực phẩm sống từ động vật, chẳng hạn như thịt, gia cầm và hải sản.

- Nấu chín kỹ hoặc vứt bỏ bất kỳ sản phẩm nào đã tiếp xúc với thịt sống, gia cầm hoặc hải sản.

- Loại bỏ lớp lá bên ngoài từ đầu của rau diếp và bắp cải. Cắt bỏ các bộ phận bị dập nát hoặc hư hỏng.

2.2. Rửa sạch dưới vòi nước chảy

Rửa rau xanh và trái cây là rửa dưới vòi nước chảy.

Rửa kỹ rau và trái cây và rau quả dưới vòi nước chảy, ngay cả khi không định ăn vỏ. Vi trùng trên vỏ có thể xâm nhập vào bên trong trái cây và rau khi bạn cắt chúng.

Lau khô trái cây hoặc rau củ bằng khăn giấy sạch.

2.3. Nấu chín

Nên nấu chín rau. Đặc biệt đối với rau mầm cần nấu kỹ để giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm vì ăn rau mầm sống có thể dẫn đến ngộ độc thực phẩm do Salmonella, E. coli



2.4. Đối với các loại rau ăn sống

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi chuẩn bị rau xanh.
- Loại bỏ các lá bên ngoài và những lá bị rách hoặc dập nát.
- Rửa sạch rau dưới vòi nước chảy và dùng tay vò nhẹ lên bề mặt lá.
- Không ngâm các loại rau có lá trong bồn chứa đầy nước. Chúng có thể bị nhiễm vi trùng trong bồn rửa. Sự ô nhiễm từ một lá có thể lây lan qua nước sang các lá khác.



ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM DỊP TẾT NGUYÊN ĐÁN

Tết Nguyên đán Quý Mão năm 2023 đang đến gần khiến nhu cầu về thực phẩm của người dân ngày một tăng cao. Người dân thường sử dụng một lượng thực phẩm rất lớn gồm nhiều loại: từ thịt, cá, rau, củ, quả đến các loại thực phẩm chế biến sẵn trên thị trường.

Để có thể mua được hàng hoá đảm bảo chất lượng, mọi người hãy cảnh giác và tuân thủ nguyên tắc: Nói không với thực phẩm trôi nổi trên thị trường, tránh mua những sản phẩm không ghi rõ tên, nguồn gốc xuất xứ, địa chỉ của nhà sản xuất và không ghi hạn sử dụng. Thực hiện tốt nguyên tắc Mua sắm thông minh, ăn uống hợp lý không nên có thói quen mua và tích trữ quá nhiều thực phẩm trong ngày tết tránh đồ ăn dễ bị hỏng, giảm chất lượng dinh dưỡng và lãng phí. Chỉ nên chuẩn bị thực phẩm cho 2 đến 3 ngày tết và cần có chế độ ăn hợp lý cho những thành viên, theo độ tuổi trong gia đình. Đồng thời nâng cao trách nhiệm và thực hiện về công tác phòng chống dịch bệnh truyền nhiễm trong quá trình mua bán và vận chuyển thực phẩm.



- 1. Chọn thực phẩm an toàn:** Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.
- 2. Nấu chín kỹ thức ăn:** Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

3. Ăn ngay sau khi nấu: Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín: Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ: Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.

6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống: Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn.

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn: Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn: Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác: Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn: Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Lưu ý cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

Để có thể đón Tết vui vẻ và vẫn giữ gìn được sức khỏe, mọi người cần chú ý ăn vừa đủ các món ăn ngày Tết, ăn đúng giờ, không nên ăn quá nhiều vì các món ăn ngày Tết thường chứa nhiều năng lượng. Không nên cho trẻ uống nhiều nước ngọt, ăn mứt, kẹo nhiều suốt ngày để tránh làm các cháu bỏ bữa ăn chính gây ảnh hưởng đến tình trạng tăng trưởng dinh dưỡng của các cháu sau Tết.

Cảnh báo ngộ độc rượu trước và trong dịp Tết Nguyên đán

Thời điểm cuối năm, nhu cầu sử dụng rượu bia gia tăng trong các buổi tiệc tùng, liên hoan, tất niên, cùng với đó là số người nhập viện do say rượu, bia, thậm chí bị ngộ độc rượu cũng tăng cao hơn.

Thời điểm trước, trong và sau Tết Nguyên đán, các ca bệnh liên quan đến rượu thường tăng đột biến do nhiều nguyên nhân như: liên hoan, tổng kết, gặp mặt.... Ngộ độc rượu có hai loại: ngộ độc Ethanol và ngộ độc Methanol, đa số các trường hợp là ngộ độc Ethanol. Nhiều người cho rằng say rượu không nguy hiểm, thực tế, say rượu chính là biểu hiện của việc bị ngộ độc rượu, tùy mức độ có thể gây nguy hại cho sức khỏe, thậm chí ảnh hưởng đến tính mạng.

Ngộ độc rượu được biểu hiện ở nhiều mức độ khác nhau, từ nhẹ (là không kiểm soát được cảm xúc, dễ tức giận, nổi nóng, đi đứng không vững...) đến ngộ độc nặng (bị nôn nhiều, vã mồ hôi, hôn mê, mạch nhanh, thở nông, hạ huyết áp, có thể tử vong nếu không được cấp cứu). Ngộ độc rượu thường xảy ra khi uống quá mức đáp ứng của cơ thể, kể cả với những sản phẩm đã được xác nhận an toàn thực phẩm.



Với những trường hợp ngộ độc Methanol nguyên nhân là do uống phải loại rượu pha cồn công nghiệp, đây là loại rượu bán trôi nổi trên thị trường. Methanol là dung môi được sử dụng rộng rãi trong công nghiệp như pha sơn, lau kính xe, chất chống đóng băng cho ống dẫn xăng dầu, mực máy in....Ngộ độc rượu có pha Methanol là nặng nề và nguy hiểm hơn rất nhiều so với ngộ độc Ethanol. Sau một vài giờ uống rượu có Methanol, Methanol đi vào cơ thể chuyển hóa nhanh thành các acid gây độc cho tất cả các tế bào, đặc biệt các tế bào não, gan và thị giác. Người bệnh có biểu hiện đau đầu, chóng mặt, nôn, hạ thân nhiệt, khó thở, rối loạn

về nhìn. Nặng hơn có biểu hiện suy hô hấp, suy tuần hoàn rất nhanh, nếu không được cấp cứu và điều trị kịp thời sẽ dẫn đến tử vong nhanh chóng. Những người thoát chết thì cũng có thể phải chịu di chứng nặng nề ở não, mắt, gan, thận...

Các chuyên gia khuyến cáo, uống rượu gây rất nhiều tác hại đến sức khỏe con người. Vì vậy người dân nên tiết chế, điều độ khi uống rượu, tuyệt đối không sử dụng rượu có pha cồn công nghiệp, rượu không rõ nguồn gốc xuất xứ. Khi thấy có biểu hiện đau đầu, chóng mặt, nhìn mờ bóng mây sau vài tiếng uống rượu, người dân cần tới các cơ sở y tế gần nhất khám ngay. Đặc biệt khi tiếp nhận người bệnh nghi ngờ ngộ độc Methanol, nhân viên y tế phải chuyển người bệnh tới ngay những trung tâm y tế có khả năng hồi sức và lọc máu sớm nhất khi có thể.

MỘT SỐ THÓI QUEN TRỮ THỰC PHẨM TRONG TỦ LẠNH CẦN BỎ NGAY

Tủ lạnh là một thiết bị thông dụng và hữu ích giúp bảo quản thức ăn, đồ uống. Tuy nhiên tủ lạnh chỉ giúp bảo quản trong thời gian nhất định và việc sử dụng cần đúng cách, nếu không sẽ gây nguy hiểm cho sức khỏe

Một số thói quen trữ thực phẩm trong tủ lạnh gây hại sức khỏe dễ mắc phải

Thứ nhất, sau bữa ăn 2-3 tiếng, thức ăn thừa (thịt cá...) mới được cất vào tủ lạnh. Trong thời gian đó, thức ăn để ngoài trời, vi khuẩn đã phát triển, chúng ta mới bỏ vào tủ lạnh như vậy cũng không tốt.

Thứ hai, nhiều bà nội trợ bê nguyên tô, đĩa thậm chí bê nguyên xoong nồi cho vào tủ lạnh sau đó, bữa tiếp theo lại bê ra ăn. Việc bỏ nguyên nồi, tô đựng thực phẩm chưa dùng hết vào tủ lạnh làm tăng khả năng nhiễm khuẩn chéo làm hỏng thức ăn và khiến chúng ta dễ bị ngộ độc.



Thứ ba, thói quen không sơ chế thực phẩm hoặc sơ chế sơ sài trước khi cho vào tủ lạnh. Ví dụ cá, thịt ở ngoài chợ có thể bị nhiễm bẩn, vi khuẩn, khi không rửa sạch cho vào tủ lạnh tiếp tục lây nhiễm vi khuẩn ra thực phẩm khác. Lúc này, thực phẩm mới mang về trở thành nguồn lây nhiễm nguy hiểm.

Thứ tư, thói quen chất hết tất cả các loại thực phẩm vào tủ lạnh khiến tủ chật cứng, không khí không lưu thông, nhiệt độ không đảm bảo nên thực phẩm dễ bị hỏng. Ngoài thói quen sai lầm là để đồ chín lẫn đồ sống, để đồ trong tủ lạnh quá lâu, ít vệ sinh tủ lạnh cũng là thói quen nhiều gia đình mắc phải.

Để khắc phục, khi thực phẩm khi mua về, cần phân loại và chia nhỏ. Trước khi bảo quản, chúng ta cũng nên rửa qua nước muối giúp diệt khuẩn, ngăn cản vi khuẩn phát triển. Hiện tại, nhiều gia đình chọn mua tủ lạnh dung tích lớn, chứa được nhiều loại thực phẩm. Điều quan trọng là người nội trợ phải nhớ được ngày bắt đầu lưu giữ thực phẩm. Đồng thời, các gia đình nên kiểm tra tủ lạnh thường xuyên. Thực phẩm bị bỏ quên, lâu ngày sinh nấm mốc, vi khuẩn gây tình trạng ngộ độc. Mỗi loại thực phẩm đều có hạn sử dụng riêng, vì thế cần dán nhãn hạn sử dụng lên từng loại thực phẩm để tránh xảy ra hiện tượng ngộ độc thực phẩm trong những ngày đầu năm mới.

CHỦ ĐỘNG PHÒNG BỆNH CHO TRẺ EM VÀ NGƯỜI GIÀ KHI THỜI TIẾT RÉT ĐẠM, RÉT HẠI

Những ngày gần đây, nhiệt độ xuống thấp, trời trở lạnh ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của mọi người, nhất là những người có sức đề kháng kém như người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ mang thai...

Sự thay đổi của thời tiết, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ gió (thay đổi vì khí hậu) đã tác động rất nhiều đến sức khỏe của mỗi người, làm suy giảm sức chống đỡ từ đó tạo cơ hội cho các bệnh, nhất là các bệnh hô hấp.

Người già, trẻ em, đặc biệt là những người có các bệnh lý hô hấp mãn tính như hen phế quản, viêm phổi tắc nghẽn mãn tính, giãn phế quản... là những đối tượng hay bị tái phát dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp đe dọa đến tính mạng.



Để chủ động phòng tránh các bệnh lý nói chung, bệnh về đường hô hấp nói riêng, mỗi người cần nâng cao sức đề kháng của cơ thể như chế độ dinh dưỡng phải được đảm bảo; bổ sung đủ cả lượng và chất, ăn đủ bữa, mỗi bữa cần có đủ số lượng và chất lượng để nâng cao sức chống đỡ của cơ thể.

Bên cạnh đó, giữ ấm cơ thể là biện pháp hàng đầu để phòng bệnh. Bởi vì hệ hô hấp rất nhạy cảm với nhiệt độ, khi nhiệt độ thấp (lạnh) kèm với độ ẩm cao (do mưa gió) cơ thể rất dễ bị cảm lạnh dẫn đến viêm đường hô hấp trên; viêm phế quản phổi.

Khi nhiễm lạnh, những người có bệnh mãn tính sẽ dễ bùng phát các bệnh như hen phế quản (bùng phát cơn hen), ứ dịch gây khó thở ở những bệnh nhân bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính; thở khò khè, khạc đờm do đợt cấp ở những bệnh nhân viêm phế quản mãn tính...

Mọi người giữ ấm cho cơ thể bằng cách ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để nâng cao sức chống đỡ của cơ thể; mặc ấm, nhất là giữ ấm phần ngực, cổ; ăn uống thức ăn nóng ấm, tốt nhất là uống trà gừng nóng có thêm ít đường phèn. Nếu không cần thiết thì không nên ra bên ngoài khi trời quá lạnh hay mưa. Nhưng nếu vì một lý do nào phải làm việc ngoài trời hay ra ngoài khi trời mưa thì phải đội mũ che kín tai để tránh nước vào tai gây viêm nhiễm (viêm tai giữa), viêm họng, viêm xoang...

Đặc biệt, những người cao tuổi phải mặc đủ ấm lúc ngủ cũng như lúc thức, ở trong nhà cũng như khi ra ngoài, chú ý giữ ấm đầu, cổ, bàn chân; tránh ở lâu ngoài trời, thức khuya trong những ngày trời rét để phòng bệnh cảm lạnh, viêm phổi hay các biến chứng tim mạch...

Chủ động phòng dịch cúm gia cầm

Những tháng cuối năm, nhu cầu vận chuyển, giết mổ, tiêu thụ gia cầm và sản phẩm từ gia cầm tăng mạnh. Thêm vào đó, thời tiết hiện đang trong giai đoạn chuyển mùa khiến sức đề kháng của vật nuôi giảm, dễ nhiễm vi rút cúm gia cầm, tiềm ẩn nguy cơ lây nhiễm sang người.



Hiện nay, dịch cúm gia cầm vẫn được ghi nhận rải rác trên đàn gia cầm ở nhiều địa phương. Đặc biệt là gần dịp

Tết Nguyên đán và mùa lễ hội, gia cầm và hoạt động vận chuyển và buôn bán gia cầm có thể gia tăng. Bên cạnh đó, thời tiết hiện đang trong giai đoạn chuyển mùa và thay đổi bất thường thuận lợi cho vi rút cúm gia cầm phát triển. Vì vậy luôn tiềm ẩn nguy cơ lây nhiễm cúm gia cầm sang người.

Để chủ động phòng chống dịch, bệnh cúm lây từ gia cầm sang người, ngành chức năng khuyến cáo người dân không ăn gia cầm, các sản phẩm gia cầm ốm, chết và không rõ nguồn gốc; đảm bảo ăn chín, uống sôi; không giết mổ, vận chuyển, mua bán gia cầm và sản phẩm gia cầm không rõ nguồn gốc; khi phát hiện gia cầm ốm, chết tuyệt đối không được giết mổ và sử dụng mà phải thông báo ngay cho chính quyền địa phương và đơn vị thú y trên địa bàn. Đặc biệt, khi có biểu hiện cúm như sốt, ho, đau ngực, khó thở có liên quan đến gia cầm phải đến ngay cơ sở y tế để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời. Theo các chuyên gia, bệnh cúm gia cầm dễ phát sinh vào thời điểm chuyển mùa, vi rút lây lan nhanh, gây nguy hiểm cho tất cả các loại gia cầm.

Ngoài ra, một số chủng vi rút cúm gia cầm có thể lây sang người. Do vậy, cùng với áp dụng các biện pháp chăn nuôi an toàn sinh học, thường xuyên tiêu độc, khử trùng khu vực chăn nuôi, bà con cần đặc biệt lưu ý, khi thấy đàn gia cầm có biểu hiện nhiễm bệnh thì không nên tự mua thuốc điều trị mà phải báo ngay cho cán bộ thú y để được hỗ trợ; không vứt bỏ xác gia cầm ra ngoài môi trường.

Một vấn đề nữa rất quan trọng là người dân khi phát hiện gia cầm ốm, chết không rõ nguyên nhân hoặc nghi mắc cúm gia cầm phải chủ động khai báo với chính quyền địa phương, nhân viên thú y xã; tuyệt đối không vứt xác gia cầm chết, chất thải chăn nuôi chưa qua xử lý ra ngoài môi trường. Tuân thủ tốt các quy định trong chăn nuôi là yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa cúm gia cầm phát sinh cũng như khả năng lây sang người.

Có thể thấy, việc thực hiện đầy đủ các khuyến cáo của ngành chuyên môn trong phòng, chống dịch cúm không chỉ giúp người chăn nuôi bảo vệ tốt đàn gia cầm, tránh gây thiệt hại về kinh tế mà còn góp phần bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và những người xung quanh.

Ung thư phổi và những điều cần biết

Ung thư phổi thuộc nhóm bệnh lý có tỷ lệ gây tử vong cao nhất thế giới khi là nguyên nhân gây ra hàng triệu ca tử vong mỗi năm. Điều đáng lo ngại là tỷ lệ bệnh nhân mắc ung thư phổi ngày càng có chiều hướng gia tăng với các biến chứng nguy hiểm và cướp đi tính mạng của rất nhiều người bệnh

Ung thư phổi là một trong ba loại ung thư thường gặp nhất và là nguyên nhân tử vong hàng đầu trong các loại ung thư trên phạm vi toàn cầu. Tại Việt Nam, ung thư phổi đứng hàng thứ hai, sau ung thư gan. Bệnh thường gặp ở nam giới hơn nữ giới.

Ung thư phổi được chia thành 2 loại chính là ung thư phổi tế bào nhỏ, chiếm khoảng 10 – 15% và ung thư phổi không tế bào nhỏ, chiếm khoảng 85%.



Việc chẩn đoán sớm và điều trị ung thư phổi còn nhiều khó khăn, tuy nhiên có thể chẩn đoán bệnh dựa trên các triệu chứng, dấu hiệu và các yếu tố nguy cơ.

1. Các yếu tố nguy cơ

Có nhiều nguyên nhân gây ung thư phổi, trong đó hút thuốc lá và ô nhiễm khí thở là nguyên nhân quan trọng nhất. Ước tính 80-90% ung thư phổi có liên quan đến hút thuốc lá. Nguy cơ ung thư phổi tăng theo thời gian và số lượng điều thuốc hút. Những người hút thuốc thụ động như sống cùng nhà với người hút thuốc cũng tăng nguy cơ ung thư phổi.

Ngoài ra, tiếp xúc với amiang, bụi phóng xạ và một vài đột biến di truyền cũng là yếu tố liên quan.

2. Các triệu chứng và dấu hiệu của bệnh ung thư phổi

Trong giai đoạn đầu, thường ít có triệu chứng đặc hiệu và được chẩn đoán qua tầm soát hoặc phát hiện tình cờ bằng các phương tiện chẩn đoán hình ảnh.

Khi bệnh ung thư phổi lan rộng, người bệnh có thể có các triệu chứng sau:

- Các triệu chứng tại chỗ như ho kéo dài, ho ra máu, khó thở, đau ngực, đau vai, tay, hoặc các triệu chứng do chèn ép tại chỗ như nuốt vướng, khàn tiếng, nặng mặt,...
- Các triệu chứng do bệnh di căn tới cơ quan khác như: đau đầu, buồn nôn, nôn, giảm trí nhớ (di căn não), đau xương, hạn chế vận động, rối loạn cảm giác (di căn xương)...
- Các triệu chứng của hội chứng cận u: sút cân, phù đại đầu chi, nhọt nhọt thiếu máu, sốt kéo dài...

Phòng ngừa bệnh ung thư phổi

- Không hút thuốc lá, hay từ bỏ thói quen hút thuốc lá có thể giảm rõ rệt tỷ lệ mắc ung thư phổi.
- Có chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt, làm việc hợp lý...
- Khám sức khỏe định kỳ, đặc biệt khi có triệu chứng ho kéo dài, đau ngực...
- Tầm soát ung thư phổi hàng năm.

5 YẾU TỐ LÀM TĂNG NGUY CƠ NHIỄM HIV

Theo Cục Phòng, chống HIV/AIDS thuộc Bộ Y tế, tỷ lệ nhiễm ở nhóm nam quan hệ tình dục đồng giới (MSM) ngày càng gia tăng, chủ yếu ở người trẻ tuổi, còn nhóm nghiện chích ma túy đang giảm dần. Nguyên nhân chủ yếu là vì quan hệ tình dục không an toàn, như ít hoặc không dùng bao cao su, sử dụng các chất kích thích trước và trong khi quan hệ, quan hệ với nhiều bạn tình. MSM là nhóm đang được cảnh báo là một trong những nhóm nguy cơ cao của dịch HIV tại Việt Nam.

1. Quan hệ tình dục không an toàn

HIV (virus gây suy giảm miễn dịch ở người) là tác nhân dẫn đến AIDS, một căn bệnh phá hủy hệ thống miễn dịch của cơ thể, khiến người nhiễm dễ mắc một số bệnh khác (nhiễm trùng cơ hội).

cũng có trong dịch sinh dục (tinh dịch và dịch tiết âm đạo). Do đó, yếu tố nguy cơ chính để nhiễm bệnh là quan hệ tình dục không an toàn. Điều này bao gồm giao hợp qua đường âm đạo,

miệng cũng như hậu môn. Nguy cơ cao nhất khi giao hợp qua đường hậu môn, sau đó là giao hợp qua đường âm đạo và cuối cùng là đường miệng.



2. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác

Không nhiều người biết rằng các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs) như giang mai, mụn rộp và bệnh lậu làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV. Nguy cơ nhiễm HIV ở những người bị nhiễm STD tăng gấp 2-5 lần so với người không bị STD.

3. Sử dụng ma túy

Đối với những người tiêm chích ma túy có nhiều khả năng bị nhiễm HIV. Những loại thuốc này ảnh hưởng đến não và làm giảm khả năng ra quyết định của bạn. Vì vậy, bạn có nhiều khả năng dùng chung kim tiêm và quan hệ tình dục không an toàn.

4. Nguy cơ lây nhiễm HIV từ mẹ sang con

Phụ nữ nhiễm HIV có thể truyền virus cho con của họ khi mang thai. Việc lây truyền virus từ mẹ sang con cũng có thể xảy ra qua đường cho con bú do sữa mẹ của người mẹ bị nhiễm virus có tải lượng virus cao.

5. Sơ suất trong thực hành y tế

Tất cả các chuyên gia y tế và nhân viên chăm sóc sức khỏe bao gồm y tá, bác sĩ, kỹ thuật viên xét nghiệm... những người phải xử lý mẫu máu của bệnh nhân hàng ngày, đều có nguy cơ nhiễm HIV nếu họ không thực hiện các biện pháp phòng ngừa cần thiết và không tuân theo các thực hành vệ sinh y tế.

Xử lý mẫu mà không đeo găng tay, phương pháp khử trùng và loại bỏ không đúng cách, tất cả đều có thể làm tăng nguy cơ nhiễm HIV.

5 bước tự khám vú tại nhà- Tầm soát ung thư vú đơn giản, hiệu quả, chi phí tiết kiệm nhất

1. Vì sao cần tầm soát ung thư vú?

Việc tầm soát, sàng lọc ung thư vú có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc phát hiện bệnh sớm và nâng cao hiệu quả phòng ngừa, điều trị bệnh. Các phương pháp thường được áp dụng trong chương trình **tầm soát ung thư vú** là *khám lâm sàng tuyến vú* (thực hiện hằng năm cho phụ nữ trên 40 tuổi) hoặc *tự khám vú ở nhà*. Ngoài ra, còn có các phương pháp chẩn đoán hình ảnh thường được áp dụng gồm *chụp Mammography* (chụp Mamo vú), siêu âm, chụp cắt lớp vi tính (CT scan) và chụp cộng hưởng từ (MRI).

Thế nào là tự khám vú tại nhà?

Tự khám vú tại nhà là một bước quan trọng giúp phát hiện sớm ung thư vú thông qua việc phát hiện những bất thường chưa rõ nguyên nhân xuất hiện ở vú. Bạn nên thực hiện việc tự khám vú định kỳ **mỗi tháng một lần vào một ngày cố định**, thường thì ngày kinh thứ 7-10. Đó là lúc vú của bạn mềm nhất, dễ dàng sờ và phát hiện các thay đổi bất thường. Tự quan sát tốt nhất là đứng trước gương khi tắm, ở các tư thế khác nhau

Thực hiện tự khám vú như thế nào?

Bước 1: Nhìn

Cởi áo ra, ngồi thẳng lưng hoặc đứng trước gương với tư thế xuôi hai tay và quan sát tuyến vú 2 bên. Tìm xem những dấu hiệu bất thường như: thay đổi kích thước, hình dạng và sự đối xứng của 2 vú, da vú dướng, lõm xuống, nổi sần.

Bước 2:

Hai cánh tay dang rộng, bàn tay để sau đầu. Tìm các dấu hiệu bất thường của vú như bước đầu tiên

Bước 3: Khám

Nằm ngửa trên giường, đưa tay trái ra sau gáy, dùng tay phải khám ngực trái. Dùng 3 ngón tay xòe thẳng, vừa ấn nhẹ lên bầu vú, vừa xoay tròn tìm khối u hoặc mảng dày bất thường. Bắt đầu từ trong núm vú di chuyển theo hình xoắn ốc

Bước 4: Khám nách

Di chuyển dần lên vùng nách tới hõm nách tìm u cục, hạch bất thường

Bước 5: Kiểm tra núm vú

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ bóp nhẹ đầu núm vú xem có dịch bất thường chảy ra hay không. Khám tương tự với vú còn lại.



100% huyện, thị xã, thành phố của Phú Yên được công nhận loại trừ bệnh phong quy mô cấp huyện

Từ ngày 29/11/2022 đến ngày 01/12/2022, Bệnh viện Phong - Da Liễu Trung ương Quy Hòa, cùng với Sở Y tế Phú Yên tiến hành kiểm tra công tác loại trừ bệnh phong quy mô cấp huyện tại thành phố Tuy Hòa, thị xã Sông Cầu và huyện Phú Hòa.



Qua kiểm tra, thành phố Tuy Hòa, thị xã Sông Cầu và huyện Phú Hòa đều đạt 4 tiêu chí về loại trừ bệnh phong quy mô cấp huyện như; 3 năm liên tục có tỉ lệ lưu hành bệnh phong dưới 0,2/10.000 dân, 100% bệnh nhân phong khuyết tật được chăm sóc khuyết tật và phục hồi chức năng, 100% bệnh nhân phong được hòa nhập cộng đồng và không có sự phân biệt đối xử, kỳ thị, 100% bệnh nhân phong nghèo khuyết tật nặng đều có nhà ở.



Được biết, thành phố Tuy Hòa, thị xã Sông Cầu và huyện Phú Hòa là 3 địa phương cuối cùng của tỉnh Phú Yên được công nhận loại trừ bệnh phong quy mô cấp huyện. Như vậy, Phú Yên đã hoàn thành mục tiêu 100%, 9/9 huyện, thị xã, thành phố được công nhận loại trừ bệnh phong quy mô cấp huyện. Có được kết quả này, tỉnh đã triển khai nhiều hoạt động tích cực trong công tác phòng chống bệnh phong như; Tuyên truyền đến từng hộ gia đình không phân biệt đối xử với bệnh nhân phong, nâng cao chất lượng chăm sóc phòng ngừa tàn tật và phẫu thuật phục hồi chức năng cho người tàn tật do bệnh phong. Các bệnh nhân phong không những được theo dõi và chăm sóc sức khỏe tại nhà, mà còn tạo điều kiện để phát triển kinh tế, ổn định đời sống để hòa nhập với cộng đồng.



Thiếu máu do thiếu sắt

Thiếu máu dinh dưỡng là tình trạng bệnh lý xảy ra khi hàm lượng Hemoglobin trong máu xuống thấp hơn bình thường do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo máu, bất kể do nguyên nhân gì. Phổ biến nhất trong thiếu máu dinh dưỡng là do thiếu sắt, vì sắt rất cần thiết trong quá trình tạo hemoglobin. Cũng có những bệnh

thiếu máu dinh dưỡng ít phổ biến hơn như thiếu vitamin B₁₂, B₂, thiếu acid folic. Thiếu máu do thiếu sắt có thể kết hợp với thiếu acid folic, thiếu vitamin B₁₂. Thiếu máu hay gặp nhất ở phụ nữ có thai, phụ nữ tuổi sinh đẻ và trẻ em nhỏ.

Trẻ thiếu máu sẽ thiếu năng lượng cho học tập, vui chơi, và phát triển tinh thần chậm. Thiếu máu ở phụ nữ có thai làm tăng nguy cơ tử vong mẹ bởi vì trong thời kỳ sinh con người mẹ thường yếu và có khả năng chảy máu nặng, tăng nguy cơ sinh con nhẹ cân, trẻ yếu và nguy cơ tử vong cao.

Biểu hiện lâm sàng của thiếu máu thiếu sắt thường rất nghèo nàn, lặt vặt. Chính vì vậy, thiếu máu thiếu sắt thực sự là một bệnh thiếu vi chất dinh dưỡng tiềm ẩn. Người bị thiếu máu có thể không tự nhận ra mình có bệnh, điều đó cho thấy sự khó khăn trong phòng chống bệnh này ở cộng đồng. Biểu hiện của thiếu máu nhẹ là: mệt mỏi, mất ngủ, kém tập trung. Đối với trẻ em, biểu hiện của thiếu máu là: nhận thức chậm, trí nhớ kém, trong lớp hay ngủ gật. Khi bị thiếu máu nặng có thể xuất hiện các triệu chứng sau: hoa mắt, chóng mặt, khó thở khi lao động gắng sức, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn.

Các biện pháp phòng thiếu máu, thiếu sắt:

Khuyến khích người dân ăn thức ăn giàu sắt và acid folic.

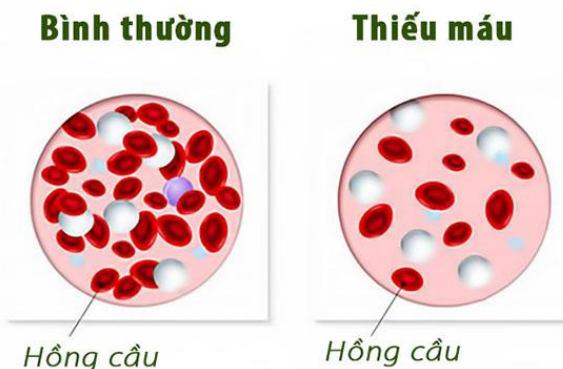
Các loại rau quả chứa nhiều vitamin C và acid citric giúp hấp thu sắt tốt hơn. Không nên nấu rau quá kỹ làm hao hụt vitamin C.

Tránh dùng trà, cà phê sau bữa ăn vì tannin trong trà ngăn cản hấp thu sắt.

Khuyến khích phụ nữ có thai và mới sinh uống viên sắt folat.

Khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ, vì nuôi con bằng sữa mẹ sớm sau sinh giúp bà mẹ bớt mất máu và sớm cung cấp sắt cho trẻ.

Khuyến khích kế hoạch hoá gia đình sinh con cách nhau ít nhất 2 – 5 năm để người mẹ đủ thời gian phục hồi dự trữ sắt trở lại. Khi phát hiện đối tượng có nguy cơ cao thì nên giúp họ cải thiện chế độ ăn hoặc cho uống viên sắt folat.



Ngộ độc rượu và biện pháp phòng ngừa

Ngộ độc rượu là do lạm dụng rượu hoặc sử dụng rượu không bảo đảm an toàn thực phẩm.

Đối với ngộ độc rượu Etylic (Ethanol), bao gồm có ngộ độc cấp tính hoặc mạn tính, phụ thuộc vào số lượng rượu uống và tần suất, thời gian uống rượu. Thông thường, hàm lượng rượu trong máu từ 1-1,5g/lít có thể gây say và 4-6g/lít có thể gây tử vong.

Ngộ độc rượu cấp tính: Giai đoạn đầu có biểu hiện nói nhiều, mất điều hòa vận động phối hợp, giảm khả năng kiểm soát, kích động. Giai đoạn sau có phản xạ gân xương giảm, tri giác giảm, mất khả năng tập trung tư tưởng, rã mạch ngoại vi. Hơi thở của bệnh nhân có mùi rượu, buồn nôn, nôn đau bụng; khó thực hiện các động tác đơn giản; nói lú; đi lảo đảo; biểu hiện lơ mơ, nhìn mờ, lơ đờ; có khi co giật, mất ý thức, hạ huyết áp...



Ngộ độc rượu mạn tính do uống rượu kéo dài, dẫn đến sút cân; chán ăn; tiêu chảy do tổn thương gan và ruột; da niêm mạc nhợt do thiếu máu; xơ gan; ung thư.

Đối với ngộ độc rượu Metylic (Methanol), Methanol được dùng trong công nghiệp hóa chất, ngộ độc Methanol xảy ra khi uống nhầm Methanol hoặc uống rượu có chứa Methanol. Methanol rất độc vì chúng thải trừ chậm, ô xy hóa thành Formol (Formaldehyd) và axit Formic. Chỉ cần uống 5-15ml có thể gây ngộ độc nặng, 15ml trở lên gây mù lòa, 30 ml có thể gây tử vong. Độc tính của Methanol bao gồm tác dụng ức chế hệ thống thần kinh trung ương, ảnh hưởng tới thần kinh mắt...

Trường hợp ngộ độc Methanol nhẹ có biểu hiện cảm giác say, chóng mặt, buồn nôn, nôn ói, nhức đầu. Trường hợp nặng sẽ có biểu hiện rối loạn tiêu hóa, nôn ra máu, rối loạn thần kinh (co giật, hôn mê, co cứng toàn thân); rối loạn hô hấp (thở nhanh, phù phổi

cấp); rối loạn tuần hoàn (mạch nhanh, huyết áp giảm); đồng tử giãn, xuất tiết võng mạc và tử vong.

Xử trí ngộ độc rượu Etylic (Ethanol) như sau: Trường hợp say rượu, cho bệnh nhân nằm nghỉ nơi yên tĩnh; có thể cho uống 10-20 giọt Amoniac hay 1-5g Amonium acetat trong một cốc nước muối.

Trường hợp ngộ độc rượu, nếu bệnh nhân mất ý thức hoặc lơ mơ hoặc có biểu hiện ngừng thở hoặc hôn mê, có giật cần đưa ngay đến cơ sở điều trị gần nhất để được cấp cứu và điều trị kịp thời.

Xử trí ngộ độc rượu Metylic (Methanol), đưa ngay bệnh nhân đến cơ sở điều trị gần nhất để được hồi sức cấp cứu và điều trị kịp thời.

Cảnh giác ngộ độc rượu

Rượu thuộc nhóm hàng hóa nhà nước hạn chế kinh doanh. Tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh sản phẩm rượu (phân phối, bán buôn, bán lẻ) phải có giấy phép và tuân thủ các quy định của pháp luật về sản xuất, kinh doanh rượu.

Không sản xuất, kinh doanh rượu không đảm bảo an toàn thực phẩm: rượu pha chế từ cồn công nghiệp chứa methanol, rượu pha chế từ nguyên liệu không bảo đảm chất lượng, không rõ nguồn gốc, xuất xứ và nhãn mác.

Đối với người tiêu dùng, phụ nữ mang thai uống nhiều rượu có thể gây sinh non, ảnh hưởng đến phát triển thể chất, tinh thần, trí tuệ của đứa trẻ, gây ngộ độc cho thai nhi.

Không uống cồn công nghiệp và rượu có hàm lượng methanol >0,1% vì có thể gây mù mắt và tử vong. Không uống rượu nồng độ từ 30 độ trở lên vượt quá 30ml/người/ngày. Không uống rượu ngâm với lá, rễ cây, phủ tạng động vật không rõ độc tính hay rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân. Không uống rượu khi không biết đó là rượu gì, rượu không có nguồn gốc, rượu không công bố tiêu chuẩn chất lượng, khi đang đói, mệt hoặc đang uống thuốc điều trị. Trẻ em dưới 16 tuổi không được uống rượu bia.

Một người bình thường không nên uống quá 1 đơn vị rượu/ngày (1 đơn vị rượu chứa 10g cồn), tương đương: 30ml rượu mạnh (40-43 độ); 100ml rượu vang (13,5 độ); 330ml bia hơi (5 độ); 2/3 chai 500ml hoặc lon bia 330ml (5 độ).

Thận trọng trong việc sử dụng rượu, tuyệt đối không sử dụng các loại rượu không có nhãn mác, không rõ nguồn gốc, xuất xứ. Khi có bất cứ triệu chứng bất thường nào xảy ra khi sử dụng rượu, người dân cần nhanh chóng đến cơ sở y tế gần nhất để xử lý kịp thời.

Hướng dẫn cách ăn trái cây đúng cách và an toàn

Một chế độ ăn uống với nhiều rau xanh và trái cây mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhưng đôi khi rau và trái cây có thể gây ngộ độc thực phẩm nếu không được trồng với quy trình sản xuất an toàn. Vì vậy, bạn cần lựa chọn và chế biến chúng một cách an toàn.

Nhưng các loại rau và trái cây có thể bị nhiễm vi khuẩn có hại như: Salmonella, Listeria và Cyclospora.



1. Nguy cơ ngộ độc từ rau, củ quả bị hỏng

Rau tươi và trái cây có thể bị ô nhiễm ở bất cứ đâu trong suốt quá trình trồng trọt từ trang trại đến bàn ăn, kể cả ô nhiễm chéo trong nhà bếp. Vi khuẩn có thể làm ô nhiễm các loại rau xanh ở nhiều thời điểm trước khi chúng được chế biến thành món ăn của bạn. Chúng có thể bị ô nhiễm từ phân động vật dùng để tưới rau; trong đất trồng; trong cơ sở đóng gói và chế biến; trong xe vận chuyển đến cửa hàng hoặc từ bàn tay chưa rửa của người chế biến thực phẩm, trong tủ lạnh và trong nhà bếp.

2. Cách ăn rau và trái cây an toàn

2.1. Lựa chọn rau và trái cây: Chọn các loại rau và trái cây không bị thâm tím hoặc hư hỏng. Cần đảm bảo rằng bất kỳ sản phẩm chế biến sẵn như: salad, rau cấp đông cần được bảo quản lạnh đúng quy trình an toàn thực phẩm. Để tách riêng rau quả khỏi các sản phẩm khác như: thịt sống, gia cầm, hải sản, trứng trong giỏ hàng và trong tủ lạnh. Bảo quản rau và trái cây, bao gồm cả sản phẩm đã được cắt và đóng gói sẵn trong tủ lạnh. Rửa sạch đồ dùng, thớt và bề mặt bếp sau mỗi lần sử dụng. Sử dụng thớt và dụng cụ riêng biệt cho các sản phẩm rau quả và thực phẩm sống từ động vật, chẳng hạn như thịt, gia cầm và hải sản. Nấu chín kỹ hoặc vứt bỏ bất kỳ sản phẩm nào đã tiếp xúc với thịt sống, gia cầm hoặc hải sản. Loại bỏ lớp lá bên ngoài từ đầu của rau diếp và bắp cải. Cắt bỏ các bộ phận bị dập nát hoặc hư hỏng.

2.2. Rửa sạch dưới vòi nước chảy: Rửa rau xanh và trái cây là rửa dưới vòi nước chảy. Rửa kỹ rau và trái cây và rau quả dưới vòi nước chảy, ngay cả khi không định ăn vỏ. Vi trùng trên vỏ có thể xâm nhập vào bên trong trái cây và rau khi bạn cắt chúng. Lau khô trái cây hoặc rau củ bằng khăn giấy sạch.

2.3. Nấu chín: Nên nấu chín rau. Đặc biệt đối với rau mầm cần nấu kỹ để giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm vì ăn rau mầm sống có thể dẫn đến ngộ độc thực phẩm do Salmonella, E. coli

2.4. Đối với các loại rau ăn sống: Rửa tay bằng xà phòng và nước trước và sau khi chuẩn bị rau xanh. Loại bỏ các lá bên ngoài và những lá bị rách hoặc dập nát. Rửa sạch rau dưới vòi nước chảy và dùng tay vò nhẹ lên bề mặt lá.

- Không ngâm các loại rau có lá trong bồn chứa đầy nước. Chúng có thể bị nhiễm vi trùng trong bồn rửa. Sự ô nhiễm từ một lá có thể lây lan qua nước sang các lá khác.

5 lời khuyên sử dụng thực phẩm an toàn ngày tết

Tết là dịp quan trọng trong năm để gia đình sum họp thế nhưng nỗi lo thực phẩm bẩn và nguy cơ ngộ độc thức ăn luôn là mối lo của nhiều gia đình. Vậy lựa chọn và sử dụng thực phẩm một cách an toàn và tiết kiệm.

Chọn mua thực phẩm: Nên chọn mua loại thực phẩm an toàn. Chọn các loại rau quả tươi, giữ nguyên trạng thái tự nhiên, không dập nát, không có mùi lạ. Chọn các loại thịt và thủy sản còn tươi: thịt gia súc, gia cầm đã qua kiểm dịch thú y, chọn cá đang sống hay vừa mới chết. Các thực phẩm đóng hộp, đóng gói sẵn phải có nhãn ghi đầy đủ nội dung. Không sử dụng các thực phẩm khô đã bị mốc, đặc biệt là ngũ cốc, hạt có dầu có chứa độc tố vi nấm rất nguy hiểm. Không dùng thực phẩm còn nghi ngờ, chưa biết rõ nguồn gốc.



Chọn cơ sở cung cấp thực phẩm: Chọn mua thực phẩm ở những cơ sở sạch sẽ, ngăn nắp, có uy tín, biết rõ nguồn gốc, xuất xứ nơi cung cấp để an tâm tiêu thụ hoặc cần thiết thì liên hệ, khiếu nại nếu có vấn đề liên quan. Chú ý đến những loại thực phẩm có nguy cơ cao như bánh kẹo, mứt, thịt gia súc gia cầm, rau củ quả khi có vấn đề có thể truy xuất nguồn gốc xuất xứ.

Không nên mua trữ quá nhiều thực phẩm trong những ngày tết vừa không bảo đảm chất lượng, vừa không thuận tiện, vì hiện nay các chợ chỉ nghỉ bán 1-2 ngày nên sẽ không thiếu thực phẩm như trước đây. Thức ăn phải nấu chín, để trong tủ kính hoặc đậy kỹ, ăn ngay hoặc hâm nóng lại trước khi ăn. Nên nấu với số lượng vừa phải để không hâm đi, hâm lại nhiều lần sẽ giảm chất lượng và không bảo đảm hoàn toàn yêu cầu về vệ sinh. Sử dụng nước sạch, dụng cụ sạch để chế biến, nấu nướng, lưu trữ, bảo quản thức ăn. Chú ý vệ sinh cá nhân.

Không nên ăn quá nhiều, nhất là những loại thức ăn có dầu mỡ vì tết chất lượng bữa ăn những ngày này khá cao, dễ tích tụ năng lượng dư thừa gây tăng cân và béo phì. Những người có bệnh, cần được cán bộ y tế tư vấn về chế độ ăn uống thích hợp. Kết hợp ăn uống hợp lý với vận động, tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên, ngay cả trong những ngày tết.

Không nên uống rượu quá nhiều trong những ngày tết để vừa bảo đảm sức khỏe, vừa bảo đảm về an toàn giao thông. Chú ý trong việc chọn loại rượu để sử dụng rượu đã đăng ký và được chứng nhận chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm.

Tuyệt đối không ăn nấm lạ, nấm hoang dại để tránh ngộ độc

Việt Nam là một nước nhiệt đới khí hậu nóng ẩm nên thuận tiện cho các loài nấm phát triển. Trong khoảng 10.000 loài nấm trên toàn thế giới, hiện nay ước tính có khoảng 50 - 100 loài gây độc. So với các loại ngộ độc khác thì ngộ độc nấm xảy ra ít hơn về số ca, nhưng tỷ lệ tử vong lại rất cao.

Các dấu hiệu nhận diện nấm độc:

- Nấm có đủ: mũ, phiến nấm, cuống, vòng cuống và bao gốc thường là nấm độc.

- Bên trong thân cây nấm màu hồng nhạt, mũ nấm màu đỏ có vẩy trắng, sợi nấm phát sáng trong đêm là nấm độc.

- Bộ phận độc nằm trong toàn bộ thể quả nấm (mũ, phiến, vòng, cuống, bao gốc nấm), độc tố thay đổi theo mùa, trong quá trình sinh trưởng của nấm, trong môi trường đất đai, khí hậu



Dự phòng ngộ độc nấm

Nấm vừa là một loại thực phẩm dinh dưỡng, bồi bổ sức khỏe vừa là một loại thuốc quý có thể chữa được nhiều bệnh nan y. Những loại nấm chúng ta thường sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày có thể kể đến như: nấm rơm, nấm hương, nấm kim châm, nấm sò, nấm mèo... Do đó chỉ sử dụng khi biết chắc chắn nấm ăn được.

- Tuyệt đối không được ăn nấm lạ, nấm hoang dại kể cả nấm màu trắng, nấm có đủ các phần của thể quả (mũ, phiến nấm, cuống, vòng cuống và bao gốc) đặc biệt là những loại nấm có đầy đủ vòng cuống, bao gốc thường là nấm độc.

- Không ăn thử nấm, dứt khoát loại bỏ nấm khi còn nghi ngờ.

- Không hái nấm non chưa xòe mũ vì chưa bộc lộ hết đặc điểm cấu tạo khó nhận dạng nấm độc.

- Nấm tươi ăn được mới hái nên nấu ăn ngay, nếu để ôi, dập nát có thể hình thành độc tố mới gây ngộ độc.

- Không ăn nấm đã bị thối rữa, ôi thiu.

Xử trí phòng ngừa ngộ độc nấm

- Ngay khi có triệu chứng ngộ độc nấm phải gây nôn, rồi chuyển đi cấp cứu ở trung tâm y tế gần nhất để chữa trị kịp thời: Rửa dạ dày, cho uống than hoạt tính sớm.

- Đưa cả những người cùng ăn nấm dù chưa có biểu hiện triệu chứng đến cơ sở y tế.

- Mang mẫu nấm còn lại hoặc thức ăn chế biến từ nấm còn lại mang tới cơ sở y tế để sơ bộ xác định loài nấm.

Đặc biệt, không hái nấm non chưa xòe mũ vì chưa bộc lộ hết đặc điểm cấu tạo sẽ khó nhận dạng nấm độc. Không ăn nấm đã bị thối rữa, ôi thiu. Nấm tươi mới hái nên nấu ăn ngay, nếu để ôi, dập nát có thể hình thành độc tố dễ gây ngộ độc.

GIẢI PHÁP LIÊN QUAN ĐẾN MỘT SỐ THÓI QUEN SINH HOẠT, SẢN SUẤT ĐẢM BẢO AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

Đối với người sản xuất lúa gạo, sản xuất rau, củ, quả:

Không nên lạm dụng phân bón, thuốc bảo vệ thực vật (BVTV), nhất là tình trạng sâu bệnh cuối vụ phải xử lý bằng thuốc BVTV; Khi sử dụng thuốc BVTV phải đảm bảo thời gian cách ly trước khi thu hoạch.

Khi trồng, sản xuất rau, củ, quả: Không nên trồng trên đất bị ô nhiễm; Không dùng phân tươi, nước bần tưới cho rau; Không dùng thuốc BVTV ngoài danh mục hướng dẫn sử dụng cho sản xuất rau của ngành nông nghiệp, khi không rõ nguồn gốc, xuất xứ; Không dùng quá nhiều phân đạm; không dùng phân đạm trước 10-15 ngày trước khi thu hoạch; Dùng thuốc BVTV phải đúng thuốc, đúng liều lượng nồng độ, đúng lúc, đúng cách và đúng thời gian cách ly



Người chăn nuôi gia súc, gia cầm: Không được sử dụng hóa chất không rõ nguồn gốc, xuất xứ; tuyệt đối không được sử dụng chất cấm trong chăn nuôi; Không bán động vật nuôi bị chết, đang bị bệnh cho người thu gom để giết mổ bán cho người tiêu dùng.

Đối với việc chế biến, kinh doanh thực phẩm: Phải đảm bảo đầy đủ các thủ tục hành chính khi chế biến, kinh doanh thực phẩm: Giấy đăng ký kinh doanh, giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện đảm bảo ATTP; Không được sử dụng nguyên liệu thực phẩm, phụ gia thực phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ hoặc trong danh mục cấm. Không bảo quản lúa gạo bằng cách phun tẩm hóa chất diệt mọt và nấm mốc; ướp hương liệu hóa chất để tăng mùi thơm cho gạo, đây là nguy cơ gây mất ATTP; Không nên rửa rau, củ, quả bằng nước bần trước khi mang đi tiêu thụ; Không được giết mổ gia súc, gia cầm khi đang bị bệnh; các lò giết mổ phải thực hiện các quy định về điều kiện vệ sinh ATTP; Chấp hành thanh tra, kiểm tra, lấy mẫu kiểm nghiệm của các cơ quan nhà nước. Chịu trách nhiệm trước pháp luật về ATTP mặt hàng mình chế biến, kinh doanh.

Đối với các bếp ăn tập thể: Nêu cao ý thức trách nhiệm của người chế biến thực phẩm. Trong chế biến, không để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm chín; thức ăn phải đầy kỹ tránh ruồi, côn trùng xâm phạm; Tăng cường công tác kiểm tra, giám sát tại các bếp ăn tập thể; Thực hiện ký cam kết về VSATTP giữa các nhà trường, hộ kinh doanh, doanh nghiệp có bếp ăn tập thể với cơ quan chức năng.

Đối với mỗi cá nhân, gia đình: Giữ gìn vệ sinh ăn uống, tạo thói quen ăn uống lành mạnh, có chọn lọc; Trang bị những kiến thức và kỹ năng chọn các loại thực phẩm

sạch: có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, tin cậy; lựa chọn thực phẩm tươi mới, không bị ẩm mốc, quá hạn; nếu là thực phẩm khô phải còn nguyên nhãn mác, bao bì.; Thức ăn phải được đậy kỹ, bảo quản trong nhiệt độ thích hợp; Nguồn nước uống và chế biến thức ăn phải sạch sẽ ; Rửa sạch tay và các dụng cụ làm bếp khi chế biến thức ăn. Người đang bị bệnh truyền nhiễm, tiêu chảy, đau bụng, sốt, ho, nhiễm trùng da thì không nên chế biến thực phẩm, nhất là cho bữa ăn đông người.

Mỗi người đều phải là người tiêu dùng thông thái, có trách nhiệm với sức khỏe của chính mình. Bữa ăn hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn, mọi người trong gia đình chú ý thực hiện các điều đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm để bữa ăn không là nguồn gây bệnh mà sẽ là nguồn sức khỏe, nguồn vui và hạnh phúc hàng ngày ở các gia đình.

Phòng ngộ độc thực phẩm có độc tố tự nhiên

Thực phẩm có độc tố tự nhiên là loại thực phẩm bản thân có sẵn các chất độc. Các loại thực phẩm có độc tố tự nhiên được chia làm hai loại: thực phẩm có nguồn gốc động vật như cá nóc, bạch tuộc xanh, cóc, nhuyễn thể, mật cá... và thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật như nấm độc, khoai tây mọc mầm, măng và sắn độc, củ ấu tàu, đậu, lạc mốc, hạnh nhân đắng...



Tùy vào loại thực phẩm và lượng tiêu thụ thực phẩm, cách chế biến, mà người ăn có thể bị ngộ độc và

biểu hiện với các mức độ khác nhau: buồn nôn, nôn, rối loạn cảm giác, vận động, co giật, hôn mê; hoặc mạch nhanh, tăng hoặc hạ huyết áp, rối loạn nhịp tim, tím tái, khó thở, ngừng thở...

Ngộ độc thực phẩm có độc tố tự nhiên thường liên quan đến tính chất địa lý; mùa vụ khai thác, thu hái thực phẩm và thường có tỷ lệ tử vong rất cao.

Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm có độc tố tự nhiên, người tiêu dùng cần lựa chọn những thực phẩm an toàn hoặc biết cách chế biến, loại trừ chất độc trước khi ăn:

- Không ăn cá nóc dưới bất kỳ hình thức chế biến nào kể cả đã đun chín, cá khô, sấy, hay làm mắm...
- Không ăn các loại rau, củ, quả rừng lạ, chưa biết rõ nguồn gốc; chỉ sử dụng nấm khi biết chắc chắn nấm ăn được; tuyệt đối không được ăn nấm lạ, nấm hoang dại. Không được ăn thử nấm, dứt khoát loại bỏ nấm khi còn nghi ngờ.
- Để tránh ngộ độc khoai tây, không nên mua hoặc chế biến thức ăn từ những củ khoai đã mọc mầm hay những củ có vỏ đã chuyển sang màu xanh.
- Phơi khô, bảo quản tốt, tránh để các loại hạt ẩm mốc; không ăn những hạt đậu, lạc đã bị mốc, thâm đen.
- Xyanua là chất gây độc trong măng, do vậy khi ăn măng tươi phải ngâm, rửa kỹ trong nước nhiều giờ và luộc bỏ nước nhiều lần trước khi chế biến.
- Trong sắn cũng có chất độc xyanua. Để loại bỏ chất độc, khi muốn ăn sắn phải bóc vỏ, ngâm nước lạnh nhiều giờ trước khi chế biến.
- Không uống mật cá. Mật cá trắm được truyền miệng có tác dụng tăng cường sức khỏe. Thực tế trong mật cá trắm có chất độc có thể gây suy gan và suy thận cấp.
- Cóc hay được dùng làm thực phẩm bồi dưỡng cho người già và trẻ em, nhưng nhựa cóc, gan, mật cóc có độc tố rất mạnh do đó ngộ độc do độc tố cóc tiên lượng rất nặng, tỷ lệ tử vong rất cao nên tốt nhất và an toàn nhất là không ăn cóc và các sản phẩm chế biến từ cóc.
- Tuyệt đối không sử dụng các loại cây, củ, con vật lạ để ngâm rượu...

Sự cần thiết của acid folic để dự phòng dị tật thai nhi

Acid folic trong dự phòng dị tật thai nhi

Chăm sóc sức khỏe của người mẹ khi mang thai có liên quan mật thiết đến sức khỏe của thai nhi. Các nghiên cứu dịch tễ cho thấy suy dinh dưỡng bào thai là yếu tố góp phần làm tăng các bệnh như tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh thận và bệnh tim mạch khi trẻ trưởng thành. Người mẹ bị thiếu ăn hoặc ăn uống không hợp lý là nguyên nhân của suy dinh dưỡng bào thai (trẻ đẻ ra có cân nặng < 2.500 g). Cơ thể chúng ta cần được cung cấp vi chất hàng ngày, tuy



với lượng rất nhỏ (tính bằng mcg) nhưng phải đủ thì cơ thể mới có thể phát triển tốt được. Ở nước ta, những kiến thức về chăm sóc sức khỏe bà mẹ khi mang thai đã được phổ biến rộng rãi. Tuy nhiên, trên thực tế, nhiều phụ nữ không được tiếp cận đầy đủ những thông tin về dinh dưỡng hợp lý để chuẩn bị cho việc đón đứa con chào đời thông minh và khỏe mạnh.

Nếu thiếu axit folic trong giai đoạn sớm của thai kỳ gây ra sự phân chia tế bào không bình thường, gây sảy thai hoặc dị tật: Hở hàm ếch/ vòm miệng, hội chứng Down, khiếm khuyết ống thần kinh.

Dị tật ống thần kinh là sự không hoàn thiện của ống thần kinh (ống thần kinh không đóng kín) vào ngày thứ 28 sau thụ thai gây hiện tượng nứt đốt sống, vô sọ (90% các trường hợp dị tật ống thần kinh), thoát vị não (10% các trường hợp dị tật ống thần kinh). Do vậy để dự phòng dị tật sơ sinh thể này, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên người phụ nữ phải được dự trữ đủ axit folic cho cơ thể ít nhất là 3 tháng trước khi thụ thai.

Mối liên quan giữa axit folic và dị tật ống thần kinh lần đầu tiên được đưa ra vào 30 năm trước đây, và từ năm 1964 trở lại đây có ít nhất 13 nghiên cứu lớn trên thế giới được tiến hành. Khoảng 50 - 70% các trường hợp dị tật ống thần kinh có thể phòng tránh được nếu phụ nữ mang thai sử dụng axit folic trong khoảng thời gian từ trước khi thụ thai đến 4 tuần sau khi thụ thai.

Để phòng ngừa dị tật thai nhi, thai phụ cần chế độ ăn có các thực phẩm giàu folat: Gan động vật (bò, gà, lợn). Rau có lá màu xanh thẫm, hoa lơ xanh, đậu quả, giá đỗ... Bổ sung bằng dạng thuốc uống với liều 400mcg axit folic/ ngày. Nên lựa chọn các thực phẩm dùng cho phụ nữ dự định mang thai, mang thai và cho con bú có bổ sung axit folic 400mcg/ ngày, kết hợp với các vitamin và khoáng chất khác để sinh ra những đứa con khỏe mạnh thông minh.

Sự cần thiết của sắt trong thai kỳ

Trong thời kỳ mang thai, thể tích máu của người mẹ tăng 50% để tăng lượng máu nuôi dưỡng thai nhi. Trong quá trình mang thai, người phụ nữ cần 1000 mg sắt để làm tăng khối lượng máu mẹ, cung cấp máu cho thai nhi và bù lại lượng máu mất lúc sinh. Sắt là nguồn nguyên liệu để tổng hợp nên hemoglobin, làm cho hồng cầu có màu đỏ, giúp vận chuyển oxy trong máu đến với các mô trong cơ thể người mẹ và thai nhi. Sắt cũng là thành phần của hemoglobin, có trong các mô cơ, có tác dụng dự trữ oxy cho hoạt động của mô cơ, bằng cách kết hợp với các chất dinh dưỡng khác để giải phóng năng lượng cho sự co cơ. Đặc biệt đối với những người phụ nữ mang thai, sắt giúp tạo nên một thai kỳ khỏe mạnh và an toàn.



Trong quá trình hình thành hồng cầu và cấu tạo nên enzym hệ miễn dịch, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể thì sắt đóng một vai trò vô cùng quan trọng. Thiếu sắt có thể dẫn đến tình trạng thiếu máu cũng như mệt mỏi, đặc biệt đối với phụ nữ mang thai, thiếu sắt còn có thể gây ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Việc vận chuyển oxy cho cơ thể mẹ và thai nhi sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng nếu thiếu sắt.

Ngoài việc mệt mỏi, thiếu sắt sẽ khiến bà bầu có cảm giác chán ăn, khó ngủ. Nó còn là nguyên nhân gây suy giảm sức đề kháng của mẹ dẫn đến nhiễm trùng. Điều này ít nhiều ảnh hưởng đến trẻ sinh ra sẽ có nguy cơ cao thiếu máu, dẫn đến tình trạng sức khỏe kém. Đồng thời thiếu sắt sẽ làm tăng nguy cơ sinh non, nhiễm trùng hậu sản, băng huyết sau sinh, suy nhược cơ thể... Đây cũng là yếu tố dẫn đến sự suy dinh dưỡng bào thai, non tháng, nhẹ cân, ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực và trí lực của trẻ sau này.

Bổ sung sắt qua đâu?

- Thực phẩm

Cách tốt nhất để dự phòng thiếu sắt cũng như thiếu các vi chất dinh dưỡng khác là duy trì chế độ ăn đa dạng thực phẩm. Nên chọn các thực phẩm giàu sắt trong bữa ăn hàng ngày. Thức ăn động vật chứa nhiều sắt bao gồm; gan các loại động vật: lợn, gà, vịt, bò, trâu... và các phủ tạng khác như: tim, bầu dục, đặc biệt tiết có hàm lượng sắt rất cao.

Các loại thịt bò, thịt lợn cũng chứa nhiều sắt, lòng đỏ trứng và các loại thủy hải sản cũng chứa nhiều sắt. Sắt trong các thức ăn có nguồn gốc từ động vật có giá trị sinh học cao và khả năng hấp thụ tốt hơn so với sắt có nguồn gốc thực vật. Trong các thức ăn nguồn gốc thực vật thì sắt thì sắt có nhiều trong đậu đỗ, vừng lạc, các loại rau màu xanh thẫm; rau muống, rau ngót, mồng tơi, rau đay... Ngoài ra, nên chọn các thực phẩm được bổ sung vi chất sắt thay cho các thực phẩm cùng loại nhưng không được bổ sung sắt như nước mắm, xì dầu, hạt nêm có bổ sung sắt, bánh quy, bột dinh dưỡng cho trẻ em.

Ngoài việc bổ sung chất sắt thì các bà mẹ cũng nên lưu ý bổ sung thêm các chất khác như Folate và dạng acid folic tổng hợp của nó, Vitamin B-12,... bởi các chất này cũng tham gia vào quá trình tạo máu

- Bổ sung viên sắt

Đối với phụ nữ mang thai hoặc phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, nếu chỉ duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý không thì vẫn rất khó để cung cấp đủ lượng sắt cần thiết cho cơ thể.

Sự cần thiết của tiêm vắc xin phòng uốn ván cho phụ nữ mang thai

Tác nhân gây bệnh

Là trực khuẩn uốn ván (*Clostridium tetani*), gram dương, di động tương đối trong môi trường yếm khí. Trực khuẩn thường tạo nha bào hình cầu tròn ở dạng tự do hoặc ở một đầu của tế bào trực khuẩn có hình đuôi trống. Vi khuẩn uốn ván chết ở 56°C, nhưng nha bào uốn ván rất bền vững. Nha bào còn khả năng gây bệnh uốn ván sau 5 năm tồn tại trong môi trường như đất, phân súc vật... Các dung dịch sát trùng như phenol, formalin có thể diệt nha bào sau 8-10 tiếng. Nha bào uốn ván có thể bị tiêu diệt sau khi đun sôi 30 phút.



Vi khuẩn uốn ván lây truyền qua vết thương, trong quá trình chăm sóc y tế không đảm bảo vệ sinh. Trẻ sơ sinh bị bệnh UVSS là do nha bào uốn ván xâm nhập qua dây rốn trong khi sinh đẻ khi cắt rốn bằng các dụng cụ bẩn hoặc sau sinh trẻ không được chăm sóc rốn sạch và băng đầu rốn bị cắt không vô khuẩn.

Trực khuẩn uốn ván phát triển tại vết thương trong điều kiện yếm khí. Uốn ván (tetanus) là bệnh cấp tính, dấu hiệu co cứng đầu tiên thường xuất hiện ở cơ nhai, cơ mặt, cơ gáy và sau đó là cơ toàn thân. Trẻ sơ sinh mắc uốn ván có dấu hiệu bú kém, bỏ bú kể từ ngày thứ 3 sau khi sinh trở đi. Bệnh có thể gặp ở tất cả các lứa tuổi nhưng phổ biến và nghiêm trọng nếu trẻ mắc uốn ván sơ sinh. Hiện nay, bệnh uốn ván vẫn là một trong những bệnh có tỷ lệ tử vong cao.

Tiêm vắc xin cho mẹ, phòng được bệnh cho mẹ và bé

Tiêm vắc xin phòng uốn ván để chủ động phòng uốn ván cho mẹ và bệnh uốn ván trẻ sơ sinh. Miễn dịch của mẹ truyền cho con trong quá trình mang thai giúp bảo vệ trẻ không mắc uốn ván sơ sinh.

Phụ nữ có thai cần có miễn dịch cơ bản bằng 2 liều vắc xin uốn ván cách nhau tối thiểu 1 tháng. Liều thứ 2 phải tiêm trước khi sinh 1 tháng. Những lần có thai sau cần tiêm nhắc lại 1 liều vắc xin. Phụ nữ tuổi sinh đẻ cần được tiêm 3 liều vắc xin uốn ván, liều 2 cách liều 1 tối thiểu 1 tháng, liều 3 cách liều 2 tối thiểu 6 tháng.

Việc tiêm vắc xin phối hợp 5 trong 1 phòng bạch hầu, ho gà, uốn ván, viêm gan B và viêm phổi/màng não do vi khuẩn Hib cho trẻ dưới 1 tuổi và tiêm nhắc vắc xin bạch hầu-ho gà-uốn ván lúc 18 tháng tuổi sẽ góp phần bảo vệ trẻ không mắc bệnh uốn ván.

Tiêm chủng là biện pháp hiệu quả nhất để phòng ngừa bệnh uốn ván trong cộng đồng. Nữ trong độ tuổi sinh đẻ và phụ nữ mang thai cần được tiêm chủng đủ mũi vắc xin uốn ván để bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ, trẻ em.

