

# NƯỚC SẠCH VÀ VỆ SINH MÔI TRƯỜNG ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Nước sạch là tài nguyên quý giá, nhưng không phải là vô tận. Nước là cần thiết cho sự sống nhưng khi bị biến đổi, ô nhiễm có thể gây ra những hiểm họa khôn lường cho con người. Nước sạch không thể thiếu trong đời sống của con người, hàng ngày chúng ta sinh hoạt đều phải sử dụng nguồn nước sạch từ ăn uống, tắm rửa, giặt giũ, vệ sinh,... Ngoài ra, việc sử dụng nước sạch trong sản xuất công nghiệp, nông nghiệp để tạo ra các thực phẩm sạch cũng là yếu tố quan trọng quyết định sức khỏe của con người.

**N**ước sạch và vệ sinh môi trường rất cần thiết trong đời sống và sinh hoạt hàng ngày, thế nhưng hiện nay chúng ta đang đứng trước nguy cơ ô nhiễm môi trường và khan hiếm nguồn nước sạch. Một khi nguồn nước bị ô nhiễm sẽ gây ra một số bệnh nguy hiểm về đường tiêu hóa như tả, lỵ, thương hàn.. và môi trường bị ô nhiễm sẽ gây ra hàng trăm bệnh khác nhau như bệnh hen, bệnh viêm phổi tắc nghẽn mạn tính.. mà chi phí cho việc chữa trị các bệnh này rất cao, có khi kéo dài hàng tháng làm ảnh hưởng đến lao động và học tập.



## Vai trò của nước đối với sức khỏe con người

Nước sạch đóng vai trò vô cùng quan trọng trong cơ thể người, vì nước chiếm đến 70 – 80% trọng lượng cơ thể. Một người trưởng thành có thể nhịn ăn trong vòng vài ngày, thậm chí vài tuần nhưng không thể không uống nước trong 3 – 4 ngày. Nước sạch có vai trò trong cơ thể như sau:

- Nước có khả năng cung cấp nguồn chất khoáng, vận chuyển chất dinh dưỡng cần thiết cho các tế bào, nuôi dưỡng tế bào trong mọi hoạt động trong cơ thể. Nước sạch mà hàng ngày chúng ta thường sử dụng có chứa rất nhiều các chất khoáng có lợi cho sức khỏe.

- Nước sạch được coi là dung môi sống của các phản ứng hóa học trong cơ thể, tham gia quá trình chuyển hóa và các phản ứng trao đổi chất nhằm xây dựng và duy trì tế bào. Các tế bào có thể hoạt động và thực hiện các chức năng của mình là do được hòa tan trong dung môi.

- Nước có khả năng đào thải các độc tố, các chất cặn bã mà các cơ quan, tế bào không thể hấp thu và được đưa ra ngoài thông qua đường nước tiểu và phân.

# NƯỚC SẠCH VÀ VỆ SINH MÔI TRƯỜNG ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

– Nước còn có khả năng ổn định nhiệt độ cơ thể, phân phối hơi nóng của cơ thể. Nước làm cơ thể giải phóng nhiệt độ khi nhiệt độ môi trường cao hơn so với nhiệt độ cơ thể.

– Ngoài ra nước còn có tác dụng bôi trơn nơi tiếp xúc với các đầu nối, bao hoạt dịch và màng bao, làm cho các khớp linh động. Nó còn có tác dụng giảm xóc cho mắt, tùy sống kể cả thai nhi trong nước ối.

Do vậy, sử dụng nguồn nước sạch trong sinh hoạt, trong ngành sản xuất nông nghiệp, công nghiệp để đáp ứng nhu cầu cuộc sống của con người là yếu tố quyết định đến sức khỏe của mỗi người và cả cộng đồng. Khi sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm sẽ gây ra các bệnh về đường ruột như: tả, lỵ, thương hàn...; các bệnh về da liễu, mắt, phụ khoa như: hắc bào, nấm, lang ben, ghẻ, chàm, đau mắt đỏ, đau mắt hột, viêm kết mạc, viêm màng tiếp hợp, viêm âm đạo... Các bệnh này có thể lây bệnh sang người lành do nguyên nhân chính là thiếu nước và sử dụng chung nguồn nước bị ô nhiễm để sinh hoạt hàng ngày. Ngoài ra, sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm các kim loại nặng lâu ngày có thể gây ra các bệnh ung thư.

## Một số biện pháp bảo đảm nguồn nước sạch tại gia đình:

Để hạn chế sự ô nhiễm nguồn nước ảnh hưởng đến sức khỏe thì tại mỗi gia đình phải có biện pháp xử lý nước đơn giản như lọc nước, đặc biệt phải có ý thức bảo vệ nguồn nước:

- Giữ sạch nguồn nước: Nâng cao ý thức cộng đồng để giữ sạch nguồn nước bằng cách không vứt rác, phóng uế bừa bãi ảnh hưởng đến nguồn nước sạch; không dùng phân tươi làm phân bón; sử dụng thuốc trừ sâu đúng hướng dẫn...

- Tiết kiệm nước sạch: Giảm lãng phí khi sử dụng nước vào các sinh hoạt hàng ngày; kiểm tra, bảo trì cải tạo lại đường ống, bể chứa nước để chống thất thoát nước; dùng lại nguồn nước bể bơi, nước mưa vào những việc thích hợp như cọ rửa sân, tưới cây...

- Xử lý phân người: Vận động và ứng dụng tốt các giải pháp để xây dựng các loại nhà tiêu hợp vệ sinh (tự hoại, bán tự hoại, hai ngăn, thấm dội nước)

- Xử lý phân gia súc, động vật: Cần có kế hoạch thu gom với hố ủ hợp vệ sinh, chuồng trại cách xa nguồn nước theo qui định vệ sinh...

- Xử lý nước thải: Cần có hệ thống xử lý nước thải do sinh hoạt (cống ngầm kín) rồi đổ ra hệ thống cống chung, đồng ruộng hoặc sông rạch sau khi đã được xử lý chung hoặc riêng.

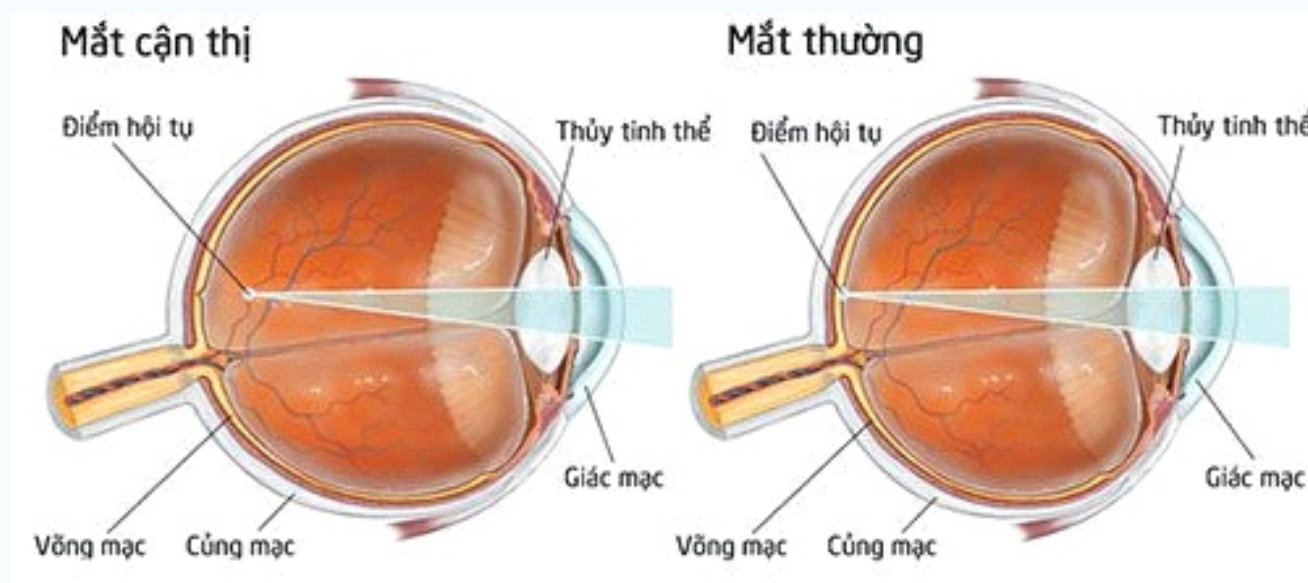


# CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG KHÔNG THỂ XEM THƯỜNG

Cận thị là một loại tật khúc xạ hay gặp nhất ở lứa tuổi đến trường và đang có xu hướng ngày càng tăng. Phần lớn cận thị ở trẻ là do trục nhãn cầu bị kéo dài ra nên hình ảnh sẽ rơi trước võng mạc, thay vì rơi đúng trên võng mạc nên trẻ buộc phải nhìn gần.

Những dấu hiệu cơ bản nhận biết tật cận thị ở trẻ em: Bé nhìn không rõ, lúc đọc hoặc viết cúi sát xuống bàn hoặc sách. Bé thấy chữ viết và hình trên bảng mờ, nhìn hay nghiêng đầu và nheo mắt hoặc hay quay đầu. Đọc chữ hay bị nhảy dòng. Bé xem tivi hay chớp mắt, dụi mắt nhiều hơn mức bình thường. Kết quả học tập giảm sút.

Học tập và sinh hoạt thiếu khoa học là nguyên nhân cơ bản dẫn đến tình trạng gia tăng số lượng học sinh bị cận thị. Khi đến trường các em học với cường độ cao, điều kiện ánh sáng, tư thế ngồi học, bàn ghế không phù hợp và đọc sách ở cự ly gần trong thời gian dài là những yếu tố khiến cận thị ở lứa tuổi học sinh gia tăng. Khi về nhà các em thường xuyên xem ti vi, chơi máy vi tính nhiều giờ liên tục với cự ly rất gần hoặc đọc sách trong tư thế nằm ngửa. Vì thời gian sinh hoạt kéo dài nên giấc ngủ bị thu ngắn lại, điều này khiến cho mức độ cận thị tiến triển nhanh hơn.



## Các biện pháp phòng ngừa

Để kiểm soát được tật cận thị, các bậc phụ huynh nên nhắc nhở trẻ đọc sách, xem tivi, máy tính,... ở khoảng cách hợp lý so với mắt (khoảng 35 cm khi đọc sách, ngồi cách xa màn hình tivi gấp 7 lần đường kính chéo tivi,...) trong môi trường ánh sáng đầy đủ cũng như có thời gian xem hợp lý (20 phút nghỉ 20 giây bằng cách nhìn xa trên 6m). Theo nghiên cứu, thời gian trẻ ở ngoài trời càng nhiều càng làm chậm sự phát triển của cận thị. Vì thế, nên khuyến khích trẻ chơi các môn thể thao, vui chơi ngoài trời. Điều này, vừa tốt cho sức khỏe, vừa tốt cho mắt của trẻ.

Ngoài ra, với chế độ ăn uống đầy đủ, bổ sung xen kẽ thay đổi các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin A, E, B,... trong bữa ăn hàng ngày để nuôi dưỡng mắt. Yếu tố dinh dưỡng tuy không thể làm giảm tật cận thị nhưng sẽ giúp tăng cường sức khỏe mắt, hạn chế tăng độ với trẻ mắc cận thị học đường. Những thực phẩm như: cá, trứng, cà chua, cà rốt, cải bó xôi, các loại hạt... chứa nhiều vitamin A, B, E... ngoài việc cải thiện thị lực còn giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt. Nên hạn chế thức ăn chế biến sẵn, chiên xào nhiều dầu mỡ. Đồng thời kết hợp lịch học tập, sinh hoạt, nghỉ ngơi của trẻ hợp lý cùng với việc khám mắt định kỳ 6 tháng/1 lần để đảm bảo đôi mắt luôn sáng khỏe.

# CONG VẠO CỘT SỐNG Ở TRẺ ĐI HỌC – CHA MẸ CHỖ COI THƯỜNG

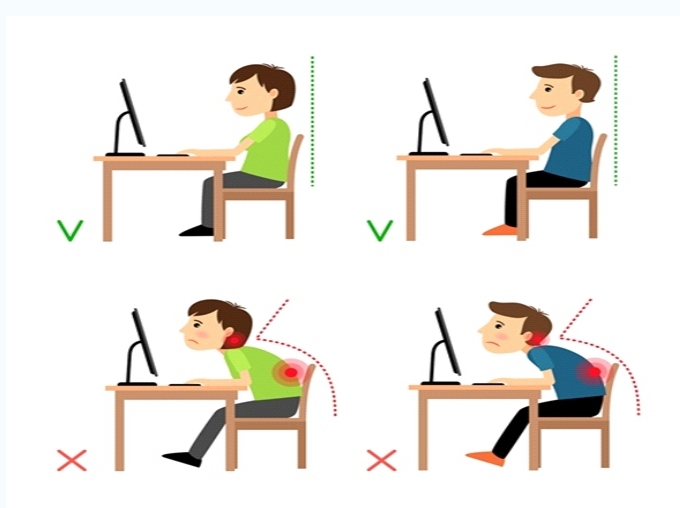
Cong vẹo cột sống (biến dạng cột sống) là tình trạng cột sống bị uốn cong về bên trái hoặc bên phải (vẹo cột sống) hoặc bị cong quá mức về phía trước hay phía sau, do đó không còn giữ được các đoạn cong sinh lý như bình thường.

Cong vẹo cột sống là căn bệnh khá phổ biến hiện nay. Số trẻ em bị bệnh chiếm từ 0,5 đến 1 % dân số. Nếu không chữa trị kịp thời đặc biệt với bệnh cong vẹo cột sống khởi phát sớm-trước 10 tuổi, về lâu dài sẽ gây biến dạng nặng cột sống và ảnh hưởng nghiêm trọng đến các cơ quan nội tạng khác...

## Tác hại của cong vẹo cột sống

- Gây lệch trọng tâm cơ thể, thị giác giảm, trí não kém tập trung.
- Cột sống vẹo lệch gây chèn ép các cơ quan nội tạng tim, phổi ảnh hưởng đến hô hấp, suy tim, chèn dây thần kinh... - Tương đi bị lệch, dị dạng thân hình, thể hình thiếu thẩm mỹ, tâm lý tự ti.
- Thường xuyên đau lưng, khó chịu, giấc ngủ không sâu.
- Vận động chậm chạp, nhút nhát
- Vận động kém, ảnh hưởng xấu đến tâm lý, khiến trẻ tự ti, nhút nhát

Đặc biệt, những hiện tượng này kéo dài chính là tiền đề dẫn đến các bệnh xương khớp nặng nề như: thoát vị đĩa đệm, thoái hóa đốt sống sau này.



## Phòng ngừa cong vẹo cột sống trẻ em ngay từ bây giờ

Để tránh vẹo cột sống học đường cho trẻ em, giáo viên và phụ huynh cần hỗ trợ và theo dõi trẻ thường xuyên:

- *Đảm bảo ngồi học đúng tư thế:* khi ngồi, hai bàn chân được đặt ngay ngắn, vững chắc trên sàn, giữa cẳng chân và đùi tạo thành 1 góc tối ưu là 90 độ (dao động trong khoảng 75-105 độ), lưng có thể tựa vào thành ghế để tăng thêm điểm tựa, thân thẳng, đầu và cổ hơi ngả về phía trước, hai tay để ngay ngắn trên mặt bàn.

- *Không mang cặp quá nặng:* trọng lượng cặp sách không nên vượt quá 10% trọng lượng cơ thể. Không nên xách cặp hoặc đeo cặp một bên vai mà phải đeo cặp trên hai vai.

- *Duy trì chế độ học tập, sinh hoạt hợp lý:* trong thời gian ở trường cũng như ở nhà, học sinh không ngồi học, xem tivi quá lâu, giữa các giờ học (khoảng 35-45 phút) học sinh phải có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, tập luyện thể dục thể thao tăng cường sức khỏe.

- *Đảm bảo chế độ dinh dưỡng:* hợp lý, đa dạng về giá trị dinh dưỡng của mỗi bữa ăn, đặc biệt các thực phẩm có nhiều canxi và vitamin D.

- *Khám phát hiện cong vẹo cột sống định kỳ:* Khám phát hiện cong vẹo cột sống định kỳ tại cơ sở y tế giúp cho việc phát hiện sớm các trường hợp cong vẹo cột sống để có thể xử trí và có biện pháp phòng ngừa kịp thời.

# CHIẾN DỊCH LÀM CHO THẾ GIỚI SẠCH HƠN: “CÙNG HÀNH ĐỘNG ĐỂ THAY ĐỔI THẾ GIỚI”

Chiến dịch “Làm cho thế giới sạch hơn” do Chương trình Môi trường Liên hợp quốc phát động trên phạm vi toàn cầu từ năm 1993 và được tổ chức vào tuần thứ 3 tháng 9 hàng năm. Đến nay, chiến dịch đã trở thành một sự kiện môi trường quốc tế thường niên quan trọng, thu hút sự tham gia hưởng ứng của hơn 180 quốc gia, trong đó có Việt Nam. Ô nhiễm môi trường, biến đổi khí hậu, cạn kiệt tài nguyên đang là những vấn đề mang tính toàn cầu, là thách thức lớn nhất với nhân loại trong thế kỷ XXI.

Theo cảnh báo của Ngân hàng Thế giới, khối lượng chất thải rắn toàn cầu đang gia tăng nhanh, từ hơn 3,5 triệu tấn mỗi ngày trong năm 2010, dự báo lên tới hơn 6 triệu tấn mỗi ngày vào năm 2025 (tăng 70% trong giai đoạn này). Diễn đàn kinh tế thế giới cũng đưa ra nhận định, nếu không có hành động khẩn cấp, đến năm 2050, các đại dương sẽ bị ô nhiễm rất nặng nề.

Tại Việt Nam, với dân số hơn 96 triệu người, hàng năm, lượng rác được thải ra là rất lớn, trung bình có hơn 61.000 tấn chất thải rắn sinh hoạt phát sinh mỗi ngày. Nguồn thải lớn nhưng khoảng hơn 70% lượng rác thải được xử lý chủ yếu bằng phương pháp chôn lấp đã gây lãng phí, đòi hỏi nhiều quỹ đất, nếu không kiểm soát tốt có nguy cơ gây ô nhiễm tới môi trường đất, nước, không khí. Hiện nay, phần lớn rác thải sinh hoạt chưa được phân loại tại nguồn, khối lượng rác thải gia tăng trung bình từ 10 - 16%/năm, gây áp lực lớn cho việc xử lý rác thải và ảnh hưởng xấu đến môi trường sống.

Năm 2022, chiến dịch tiếp tục với chủ đề: "Cùng hành động để thay đổi thế giới" nhằm nâng cao hiệu quả trong công tác bảo vệ môi trường, đồng thời, kêu gọi các cá nhân, tập thể và cộng đồng cùng chung tay có những hành động thiết thực để giảm bớt gánh nặng cho thiên nhiên và môi trường, thích ứng với biến đổi khí hậu, hướng đến mục tiêu phát triển kinh tế tuần hoàn, phát triển bền vững.

Đồng thời, Luật Bảo vệ môi trường năm 2020 chính thức có hiệu lực, thúc đẩy triển khai thực hiện các giải pháp phát triển kinh tế bền vững gắn với bảo vệ môi trường, cân bằng hệ sinh thái, cải thiện chất lượng môi trường, nâng cao hiệu quả thu gom, phân loại, xử lý lượng rác thải sinh hoạt, rác thải nhựa tại nguồn, hướng tới tiêu dùng bền vững, cơ sở pháp lý quan trọng thực hiện tốt hơn cơ chế, chính sách bảo vệ môi trường cho các hoạt động phát triển kinh tế - xã hội.

Chiến dịch làm cho thế giới sạch hơn là dịp lan tỏa cộng đồng các hoạt động vì môi trường. Theo đó, thời gian qua, công tác phối hợp, tổ chức triển khai các nội dung, chiến dịch, hưởng ứng, các phong trào từ các tổ chức từ Trung ương tới địa phương với sự tham gia đông đảo của người dân trong hoạt động bảo vệ môi trường đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ. Điển hình như trồng cây hương tới mục tiêu trồng 1 tỷ cây xanh của Thủ tướng Chính phủ; phong trào chống rác thải nhựa; phong trào ngày chủ nhật xanh đồng loạt toàn quốc..



# SỰ NGUY HIỂM CỦA BỆNH SÁN LÁ GAN LỚN

Sán lá gan có 2 loại: lớn và nhỏ. Sán lá gan lớn ký sinh chủ yếu ở động vật ăn cỏ như: trâu, bò, cừu, cà cà chó, mèo và ốc là vật chủ ký sinh của ấu trùng sán lá gan lớn, lây truyền sang người thông qua ăn uống.

**B**ệnh sán lá gan lớn gây nhiều biến chứng nguy hiểm cho người bệnh, thậm chí dễ chẩn đoán nhầm với ung thư gan.



## Sán lá gan vào gan bằng cách nào?

Đường lây là trứng sán lá gan lớn từ phân người bệnh ra môi trường ngoài, xuống nước, qua ốc phát triển thành ấu trùng đuôi. Vì vậy, người chỉ là vật chủ ký sinh tình cờ do khi ăn thực vật sống dưới nước như: rau ngổ, rau rút hoặc cần hoặc ốc khi đun nấu ấu trùng sán lá gan chưa bị tiêu diệt hoặc ăn rau sống, uống nước chưa đun sôi mà trong nước có ấu trùng sán lá gan.

Trong môi trường tự nhiên, trứng sán nở thành ấu trùng lông ký sinh trong ốc rồi phát triển thành ấu trùng đuôi. Ấu trùng đuôi rời khỏi ốc, vào nước và bám vào các loại thực vật sống trong nước để trở thành các nang trùng. Khi người ăn, uống phải các nang trùng này sẽ bị bệnh.

Sau khi vào dạ dày, tá tràng, các vỏ nang trùng bị phá hủy và giải phóng ra ấu trùng, ấu trùng xuyên qua thành tá tràng vào ổ bụng rồi di chuyển đến gan, ấu trùng đục thủng bao gan chui vào nhu mô gan để sinh trưởng và phát triển ở đây chúng tiết ra các chất độc phá hủy nhu mô gan gây áp-xe gan.

Sau một thời gian từ 2 - 3 tháng phát triển ở nhu mô gan, sán trưởng thành có thể chui vào đường mật tiếp tục phát triển và đẻ trứng ở đây và suốt trong thời gian dài (khoảng 10 năm) nếu không được điều trị sẽ dẫn đến ung thư đường mật.

Ngoài ra có một số rất ít trường hợp ấu trùng di chuyển lạc chỗ, chúng không đến gan mà đến một số cơ quan khác (da, cơ, vào khớp, vào vú, thành dạ dày, đại tràng...) và gây bệnh ở đó. Vì vậy, một số nhà chuyên môn đã gặp những trường hợp u đại tràng chẩn đoán nhầm là ung thư đại tràng.

# SỰ NGUY HIỂM CỦA BỆNH SÁN LÁ GAN LỚN

## Triệu chứng của bệnh

Bệnh sán lá gan lớn gặp ở mọi lứa tuổi, tuổi mắc nhiều nhất là 30 - 40 tuổi, nữ mắc bệnh nhiều hơn nam (tỉ lệ 2 - 2,5 lần). Hầu hết triệu chứng lâm sàng của áp-xe gan do sán lá gan lớn gây ra không có gì đặc biệt, tương tự như áp-xe gan với các nguyên nhân khác (do ký sinh trùng, vi khuẩn), thường mệt mỏi, có sốt (có thể sốt cao hoặc sốt nhẹ, chiếm tỉ lệ khoảng 70%), đau nhẹ ở hạ sườn phải (tỉ lệ chiếm 70 - 80%), đôi khi đau bụng âm ỉ không rõ vị trí, gan sưng to và đau. Một số trường hợp có rối loạn tiêu hóa (chán ăn, phân không thành khuôn, tiêu chảy). Một số trường hợp có dị ứng da (20 - 30%), biểu hiện các nốt sẩn trên da gặp chủ yếu ở đùi, mông, lưng, cảm giác ngứa, khó chịu. Một số người bệnh có ho kéo dài, đau tức ngực. Các trường hợp vàng da có thể do sán di chuyển vào đường mật và phát triển ở đây gây viêm đường mật.

Bệnh sán lá gan lớn gây áp-xe gan rất dễ chẩn đoán nhầm với ung thư gan, áp-xe gan do amíp hoặc áp-xe gan do vi khuẩn hoặc có thể do sỏi đường mật gây nên.

## Nguyên tắc điều trị và phòng bệnh

Khi xác định là bệnh do sán lá gan lớn cần điều trị càng sớm càng tốt tránh để xảy ra các biến chứng nguy hiểm. Khi áp-xe gan không điều trị kịp thời có thể áp-xe bị vỡ vào màng phổi, vỡ vào màng bụng, thành bụng gây viêm phúc mạc, nhiễm độc rất nguy hiểm cho tính mạng.



# LỊCH TIÊM PHÒNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

Tiêm phòng vắc-xin cho bà mẹ mang thai là cách tốt nhất để giảm thiểu những rủi ro cho bé trong 9 tháng thai kỳ. Bà bầu nên theo dõi lịch và tiêm phòng đầy đủ các loại vắc-xin từ quá trình lên kế hoạch đến hết thời kỳ mang thai.



## Tiêm vắc-xin gì trước khi mang thai?

**Viêm gan B:** đây là căn bệnh có tỷ lệ lây lan cao từ mẹ sang con trong quá trình mang thai. Do đó để phòng bệnh cho trẻ cũng như bảo vệ sức khỏe của bản thân, các bà mẹ nên làm xét nghiệm viêm gan B và tiêm phòng.

**Cúm:** Nếu thai phụ bị cúm trong quá trình mang thai cũng rất ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Đặc biệt là bị cúm trong ba tháng đầu, nguy cơ cao gây dị tật ở thai nhi như sứt môi, hở hàm ếch, sinh non và nhẹ cân. Được tiêm phòng, tỷ lệ mắc cúm sẽ giảm đi đáng kể, thời gian hiệu lực của vắc-xin thường trong vòng 1 năm.

**Thủy đậu:** Đối với những người chưa từng mắc bệnh thủy đậu hoặc chưa tiêm phòng bệnh thì thủy đậu là một ưu tiên để tiêm phòng. Có khoảng 2% số bé có mẹ mắc thủy đậu trong năm tháng đầu của thai kỳ có nguy cơ mắc dị tật, gồm dị dạng hình thể, liệt chân tay. Ngoài ra, bạn hoàn toàn có thể trở thành người truyền bệnh lúc em bé sinh ra.

**Bạch hầu, ho gà, uốn ván:** Đây là loại vắc-xin phối hợp có thể giúp phòng những bệnh trên hiệu quả cho con. Số lượng tiêm là 1 lần duy nhất. Bạch hầu và ho gà là những căn bệnh có thể lây trực tiếp qua đường hô hấp nên khả năng mắc phải trong quá trình mang bầu là rất cao. Uốn ván có thể gặp nếu chủ quan trước những vết thương, vì loại vi khuẩn này tồn tại rất bền vững trong môi trường tự nhiên.

**Sởi, quai bị, rubella:** tất cả 3 bệnh này đều dễ lây qua đường hô hấp. Nếu trong quá trình mang thai người phụ nữ mắc một trong ba bệnh này thì nguy cơ sinh con ra bị dị tật, suy dinh dưỡng, là rất cao.

# LỊCH TIÊM PHÒNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

**Human papillomavirus (HPV):** Vắc xin ngừa HPV được khuyến cáo tiêm phòng cho phụ nữ không mang thai từ 9 – 26 tuổi. Phụ nữ mang thai không được chỉ định vì tính an toàn của vắc xin chưa được nghiên cứu.

## Trước mang bầu

**Mũi tiêm 3 trong 1 (sởi, quai bị, rubella):** tiêm phòng trong 3-6 tháng trước khi có thai, muộn nhất là trước khi có bầu 1- 3 tháng.



**Tiêm phòng viêm gan B:** vắc xin có thể tiêm vào trước hoặc trong khi có bầu. Tốt nhất là bạn nên tiêm trước khi có bầu để có sự chuẩn bị tốt nhất về sức khỏe.

**Cúm:** Vắc xin có độ nhạy cao và thiết yếu với cuộc sống nên có thể tiêm ở mọi thời điểm trước hoặc trong khi mang thai nhưng khuyến cáo nên tiêm sớm trước khi mang bầu và nhắc lại hàng năm.

**Bạch hầu – ho gà – uốn ván:** tiêm 1 liều duy nhất vẫn đảm bảo phòng bệnh hiệu quả.

## Trong mang bầu

**Đối với mang thai lần đầu:** Nên tiêm 2 mũi uốn ván trong quá trình mang bầu. Mũi đầu tiên có thể tiêm từ tuần 20 trở đi. Sau một tháng, tiêm nhắc lại mũi thứ 2. Tuy nhiên, cần đảm bảo mũi 2 phải được tiêm trước khi bạn sinh ít nhất là 1 tháng.

**Lần có thai sau:** Chỉ tiêm 1 mũi vắc xin phòng uốn ván nếu lần có thai trước đã tiêm đủ 2 mũi vắc xin phòng uốn ván.

## Một số lưu ý khi tiêm phòng

Sau khi vắc xin đã vào cơ thể có thể gây ra một số phản ứng không mong muốn như sốt nhẹ sau khi tiêm, sưng đau tại vị trí tiêm. Người mẹ có thể thực hiện các biện pháp như chườm khăn ấm, dùng khăn ẩm lau người, bổ sung rau xanh và trái cây giàu vitamin để giảm nhẹ các triệu chứng. Tuy nhiên, nếu thời gian sốt quá lâu từ 3 đến 4 ngày, với các biểu hiện nặng như sốt cao, mệt mỏi, ngủ li bì thì nên đến bệnh viện để kiểm tra kịp thời.

Theo Tổ chức Y tế thế giới WHO khuyến cáo, trước và trong khi mang thai, thai phụ nên tiêm một số loại vắc-xin phòng tránh các bệnh nguy hiểm như: bạch hầu, ho gà, uốn ván, cúm, Rubella, sởi, thủy đậu, HPV, viêm gan B.... Nếu bỏ qua các mũi vắc xin này, bé sinh ra sẽ các bệnh lý bẩm sinh ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt là ho gà và Rubella bẩm sinh.

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ BẦU TRONG 9 THÁNG MANG THAI

## 1. Dinh dưỡng trong 3 tháng đầu

Ở 3 tháng đầu của thai kỳ, nhiều trường hợp mẹ bầu bị ốm nghén, luôn cảm thấy khó chịu, thậm chí buồn nôn mỗi khi nhìn thấy thức ăn. Nhưng vì đây là giai đoạn hầu hết các cơ quan trọng của phôi được hình thành, nên dù không ăn được nhiều, mẹ bầu vẫn cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng đủ chất bằng cách ăn uống đa dạng thực phẩm, đặc biệt ăn nhiều rau xanh, trái cây...

Nếu trước khi mang thai mẹ bầu chưa bổ sung acid folic thì từ ngày đầu tiên biết mình mang thai cần bổ sung ngay. Liều

lượng khuyến cáo là 400 mcg/ngày. Bên cạnh đó, sắt và canxi cũng cần được tăng cường trong suốt 9 tháng mang thai nhằm tránh thiếu máu và loãng xương cho mẹ về sau. Bà bầu có thể sử dụng loại vitamin tổng hợp, trong thành phần có chứa acid folic, sắt, canxi theo chỉ định của bác sĩ.

Thai nhi trong giai đoạn này rất nhạy cảm với các tác nhân từ bên ngoài như vi khuẩn, virus, rượu, thuốc, chất kích thích, hóa chất... Do đó, bà bầu cần kiêng sử dụng hay tiếp xúc với những tác nhân này và thiết lập cũng như duy trì một chế độ dinh dưỡng lành mạnh khi mang thai.

Việc uống thuốc chữa bệnh trong 3 tháng đầu cần đặc biệt lưu ý theo chỉ định của bác sĩ để tránh ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của thai nhi. Trên thực tế, nhiều trường hợp đáng tiếc đã xảy ra như mẹ tự ý dùng thuốc kháng sinh khi bị cảm trong 3 tháng đầu hay nhiễm virus Rubella khiến thai nhi bị dị tật bẩm sinh... Để giảm nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm, mẹ bầu nên tiêm phòng trước khi mang thai và trong thai kỳ đầy đủ, đồng thời hạn chế đến chỗ đông người.

## 2. Dinh dưỡng trong 3 tháng giữa

Đây là khoảng thời gian dễ chịu nhất trong hành trình 9 tháng 10 ngày mang thai, đa số bà bầu không còn bị cảm giác ốm nghén hành hạ nên việc ăn uống cảm thấy ngon miệng hơn. Về phía thai nhi, lúc này hệ xương phát triển mạnh, não bộ và các cơ quan cũng dần hoàn thiện chức năng. Do đó ngoài acid folic, sắt, canxi, bà bầu cần bổ sung thực phẩm có chứa kẽm, liều lượng 20mg/ngày. Việc thiếu kẽm khiến thai nhi nhẹ cân, chiều cao thấp, dị tật...

Mẹ bầu không nên có suy nghĩ phải ăn gấp đôi, gấp 3 bình thường để “con to” bởi lúc này thai nhi vẫn chưa bước sang thời kỳ “bứt phá” về cân nặng (đến 26 tuần tuổi, thai nhi chỉ mới nặng khoảng 900g). Theo khuyến cáo, trong 3 tháng giữa của thai kỳ, mẹ bầu chỉ cần tăng khẩu phần ăn lên tương đương khoảng 300 – 400 kcal/ngày (bằng 2 chén cơm trắng hoặc 2 ly sữa).

Nếu ăn uống quá nhiều, mẹ tăng cân quá mức không chỉ ảnh hưởng đến vóc dáng, tâm lý sau sinh mà còn tăng nguy cơ tiểu đường, tăng huyết áp, tiền sản giật trong thai kỳ.



# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BÀ BẦU TRONG 9 THÁNG MANG THAI

## 3.

Giai đoạn 3 tháng cuối của thai kỳ đánh dấu bước phát triển vượt bậc về cân nặng của thai nhi. Để thai nhi tăng cân tốt, mẹ bầu cần chú ý đến tăng khẩu phần khoảng 400 kcal/ngày.

Lúc này, mẹ bầu cần bổ sung vitamin C cho cơ thể, nhằm hấp thụ sắt và canxi tốt hơn đồng thời tránh nguy cơ vỡ ối và sinh non (do thiếu vitamin C).

Vào 3 tháng cuối, do sự thay đổi hormone và thai nhi lớn gây áp lực lên vùng chậu và bàng quang khiến mẹ bầu thường bị táo bón, đầy bụng. Để tránh tình trạng này, chế độ ăn cho bà bầu nên bổ sung nhiều chất xơ và tránh ăn các thực phẩm khó tiêu hóa.

Như vậy, trong hành trình 9 tháng mang thai, có những giai đoạn mẹ bầu không cần tăng khẩu phần so với bình thường mà nên chú trọng đến nhóm chất bổ sung. Ngoài ra, với những mẹ bầu có nhiều nguy cơ trong thai kỳ, mẹ bầu ăn chay..., chế độ dinh dưỡng thai kỳ còn cần “thiết kế” kỹ càng, chi tiết theo từng tuần để vừa đảm bảo sức khỏe cho mẹ, vừa giúp thai nhi phát triển tốt nhất.



**DINH DƯỠNG CHUẨN CHO MẸ**  
**PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CHO CON**

# THỰC PHẨM CẦN BỔ SUNG CHO CÁC BÀ BẦU

## 1. Cân đối nhóm chất dinh dưỡng



*Chế độ dinh dưỡng của phụ nữ mang thai cần đầy đủ 4 nhóm chất thiết yếu:*

- + Chất bột đường (carbohydrate);
- + Chất đạm (protein);
- + Chất béo (lipid);
- + Các loại vitamin, chất xơ và khoáng chất.

Tuy nhiên, việc xây dựng thực đơn cân đối các nhóm chất rất quan trọng để tránh thiếu năng lượng gây suy dinh dưỡng bào thai hay thừa năng lượng khiến mẹ tăng cân quá mức.

Trong thai kỳ, mẹ bầu tăng trung bình khoảng từ 9 – 12 kg, trong đó tam cá nguyệt thứ nhất nên tăng từ 300 gram đến 1 kg, sau đó mỗi tuần sẽ tăng khoảng 300 gram trong 3 tháng giữa và 3 tháng cuối.

## 2. Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất

Để thai nhi tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh, việc đảm bảo *dinh dưỡng thai kỳ* khoa học và lành mạnh vô cùng quan trọng, trong đó việc bổ sung vitamin và khoáng chất cho bà bầu là điều tiên quyết ngăn ngừa tình trạng thiếu hụt vi chất do nhu cầu dinh dưỡng tăng cao trong suốt thai kỳ và đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ lẫn bé.

## THỰC PHẨM CẦN BỔ SUNG CHO CÁC BÀ BẦU

+ Acid Folic

Khi chuẩn bị mang thai hãy vừa biết có thai, mẹ bầu cần bổ sung acid folic giúp phòng tránh các dị tật ống thần kinh cho trẻ. Việc bổ sung viên uống acid folic có thể kéo dài đến hết 3 tháng đầu thai kỳ. Bên cạnh đó, thực đơn hàng ngày cần bổ sung những thực phẩm chứa nhiều acid folic như bông cải xanh, rau chân vịt, sữa và các chế phẩm từ sữa, ngũ cốc thô, quả bơ...

+ Canxi

Canxi không chỉ giúp xương chắc khỏe mà còn giúp hệ thống tuần hoàn, cơ bắp và thần kinh của mẹ bầu và thai nhi hoạt động bình thường. Do đó, mẹ bầu cần chú ý bổ sung 1.200 miligam canxi mỗi ngày. Các thực phẩm giàu canxi gồm: sữa, bông cải xanh, cải xoăn, nước ép trái cây, ngũ cốc...

## + Vitamin D

Mẹ bầu nên bổ sung các thực phẩm như cá hồi, sữa, nước cam... để tăng cường vitamin D cho chính bản thân và hỗ trợ cho sự phát triển xương của thai nhi. Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng nếu mẹ thiếu vitamin D sẽ rất dễ dẫn đến tiền sản giật.

## + Protein

Protein cần thiết cho sự phát triển các mô và cơ quan của em bé, đặc biệt là bộ não; đồng thời hỗ trợ phát triển mô vú và tử cung của mẹ trong thai kỳ. Nó thậm chí còn đóng một vai trò quan trọng giúp tăng nguồn cung cấp máu cho thai nhi. Thịt nạc, thịt gia cầm, cá và trứng là những nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Ngoài ra, mẹ bầu cũng có thể lựa chọn các loại hạt, đậu, sản phẩm từ đậu nành để bổ sung protein trong suốt thai kỳ, đảm bảo cho sự phát triển khỏe mạnh của con.

+ Sắt

Trong thời kỳ mang thai, thể tích máu của người mẹ tăng 50% để tăng lượng máu nuôi dưỡng thai nhi. Do đó, mẹ bầu cần cung cấp 1000 mg sắt/ngày để tăng lượng máu của mẹ, cung cấp đủ máu cho thai nhi và bù lại lượng máu mất lúc sinh.

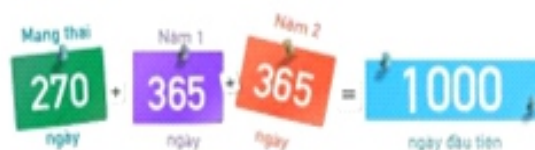


# DINH DƯỠNG 1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI CHO TRẺ

Chế độ dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời có tầm quan trọng trong nâng cao thể lực và khả năng miễn dịch để phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn rất thường gặp ở trẻ nhỏ như viêm phổi, tiêu chảy... Dinh dưỡng hợp lý trong 1000 ngày đầu đời đặc biệt còn giúp dự phòng bệnh béo phì, tiểu đường và các bệnh mạn tính khác sau này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe suốt đời.



Tầm quan trọng của  
**1000**  
NGÀY ĐẦU ĐỜI



## Cần làm gì trong 1000 ngày vàng đầu đời?

Chiến lược dinh dưỡng trong 1000 ngày vàng được Tổ chức y tế thế giới và các hiệp hội nhi khoa khuyến cáo cần tập trung vào các can thiệp được chứng minh là có hiệu quả, khả thi, có thể triển khai trên diện rộng với chi phí hợp lý và hiệu quả cao, đó là:

Cải thiện dinh dưỡng cho bà mẹ có thai, bao gồm bổ sung sắt/axit folic hoặc đa vi chất: Người mẹ phải được khám thai ít nhất 4 lần trong 3 quý của thai kỳ, Phải được tiêm phòng các vắc-xin dành cho người mang thai và xét nghiệm đầy đủ các bệnh lây truyền từ mẹ sang con đồng thời bổ sung viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất và thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý trong suốt thai kỳ. Việc tăng cân của người mẹ phụ thuộc vào cân nặng trước có thai, trung bình là 10-12 kg cho người có cân nặng bình thường trước có thai. Lúc này khẩu phần ăn là yếu tố quan trọng giúp tăng cân của người mẹ và đưa trẻ trong bụng. Nhu cầu năng lượng của người phụ nữ khi chưa có thai là khoảng 2000 Kcal. Khi mang thai và cho con bú phải đảm bảo đầy đủ năng lượng khoảng 3200-3400 KCal.

Khuyến khích và hỗ trợ thực hành nuôi con bằng sữa mẹ: Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất, hoàn hảo nhất dành cho trẻ. Tại bàn sinh, trẻ được “da kề da” với mẹ và bắt vú sớm trong vòng 1 giờ đầu để bé tận hưởng sữa non, có giá trị dinh dưỡng cao, nhiều kháng thể giúp nâng sức đề kháng chống lại một số bệnh tật, đặc biệt các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp và tiêu hóa, giúp mẹ xuống sữa nhanh và go hồi tử cung tốt. Cho trẻ bú theo nhu cầu và cho bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Mẹ cần phải bổ sung nguồn dinh dưỡng để phục hồi sức khỏe sau sinh và duy trì được nguồn sữa mẹ cho trẻ bú kéo dài đến 24 tháng.

# DINH DƯỠNG 1000 NGÀY ĐẦU ĐỜI CHO TRẺ

Cải thiện thực hành ăn bổ sung cho trẻ 6 đến 24 tháng tuổi: Khi trẻ được 6 tháng tuổi, sự phát triển của trẻ tăng lên rất nhanh, vì vậy nhu cầu dinh dưỡng của trẻ cũng tăng lên và sữa mẹ không còn đáp ứng đủ nhu cầu cho trẻ. Từ thời điểm này, cho trẻ ăn bổ sung ngoài sữa mẹ. Bắt đầu cho trẻ ăn dặm từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với nhiều thức ăn mới. Chú ý: ăn đủ số bữa và đáp ứng yêu cầu về năng lượng hàng ngày theo khuyến nghị; cho trẻ ăn thực phẩm giàu năng lượng và các chất dinh dưỡng, ăn đa dạng thực phẩm với ít nhất 5 trong 8 loại nhóm thực phẩm theo khuyến cáo hàng ngày (bao gồm ngũ cốc, hạt và đậu đỗ, rau quả giàu vitamin A, rau quả khác, thịt/cá/phụ tạng, trứng, sữa, dầu mỡ); cho trẻ ăn thực phẩm giàu sắt, ăn thịt, cá hàng ngày; hỗ trợ và chăm cho trẻ ăn no trong các bữa ăn. Đảm bảo vệ sinh, an toàn thực phẩm khi chế biến thức ăn và cho trẻ ăn. Cải thiện tình trạng vi chất của trẻ: Ăn đa dạng thực phẩm để bổ sung vi chất dinh dưỡng, đặc biệt vitamin A và kẽm. Học cách chế biến thức ăn cho trẻ để không mất vitamin trong quá trình chế biến. Đưa trẻ dưới 5 tuổi tham gia chiến dịch uống bổ sung vitamin A tại địa phương hàng năm.

Đảm bảo nước sạch, vệ sinh cá nhân và điều kiện vệ sinh

Tạo môi trường an toàn cho trẻ vận động: Ngoài chế độ dinh dưỡng, chúng ta cần tạo một môi trường tự nhiên với đầy đủ ánh sáng và không gian rộng rãi, thông thoáng, tránh được các nguy cơ tai nạn sinh hoạt giúp cho trẻ vận động, phát triển cả về thể chất và tinh thần.

Dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời là cửa sổ cơ hội cho tất cả người mẹ cũng như cán bộ y tế và những người liên quan. Nếu biết tận dụng tối đa cơ hội đó để thực hiện chăm sóc dinh dưỡng đầy đủ cho mẹ và con ngay từ khi mang thai cho đến 2 năm đầu đời của trẻ, chúng ta hoàn toàn tin vào một thế hệ tương lai con người Việt Nam khỏe mạnh cả thể chất và tinh thần./.



# TRẦM CẢM Ở TRẺ - CHỜ CÓ CÔI THƯỜNG

Trầm cảm tuổi học đường là một bệnh nghiêm trọng có ảnh hưởng đến mọi mặt cuộc sống của trẻ. Áp lực từ nhà trường, gia đình và xã hội đang khiến cho tỷ lệ học sinh mắc bệnh về rối loạn tâm thần và hành vi có chiều hướng gia tăng.

**K**ết quả khảo sát của dự án 'Chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh tại Hà Nội' cho biết, có đến 19.46% học sinh độ tuổi từ 10 - 16 tuổi gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. Trên thực tế đã có những trường hợp trẻ tự tử do mắc bệnh trầm cảm nhưng không nhận được điều trị hay quan tâm đúng mực của gia đình và cộng đồng.

Trầm cảm ở trẻ em có thể rất khác với trầm cảm ở người lớn

Trẻ dễ bị kích động, gắt gỏng, hay bực tức, dễ cảm thấy thù địch và thường có những cơn bộc phát tức giận chính là biểu hiện của trầm cảm. Nếu việc kiểm tra thể chất không cho biết nguyên nhân liên quan đến bệnh, thì những cơn đau nhức có thể liên quan đến trầm cảm. Trẻ cũng có thể nhạy cảm quá mức với những lời phê bình.



Một biểu hiện khác của trẻ bị trầm cảm xa lánh bạn bè, tuy nhiên không phải hoàn toàn 100% trẻ đều có triệu chứng này. Trong khi người lớn có xu hướng tự cô lập khi chán nản thì trẻ thường thu hẹp mối quan hệ với một vài người bạn. Những trẻ bị trầm cảm sẽ giảm giao tiếp xã hội, xa lánh cha mẹ hoặc có thể bắt đầu chơi với một nhóm bạn hoàn toàn khác.

Các bậc cha mẹ cần phải đặc biệt cảnh giác với những dấu hiệu cho thấy việc trẻ trầm cảm dễ tự tử. Những dấu hiệu cảnh báo bao gồm:

- Xuất hiện nhiều triệu chứng của bệnh trầm cảm cùng một lúc (thay đổi lối sinh hoạt, ăn uống, ngủ nghỉ).
- Tách biệt, cô lập khỏi tất cả các mối quan hệ, bao gồm cả với gia đình.
- Hay nói về những chuyện liên quan đến tự tử, vô vọng và bất lực.
- Không kiểm soát được những hành vi không mong muốn (tình dục, bạo lực).

# TRẦM CẢM Ở TRẺ - CHỜ CÓ CÖI THƯỜNG

*Dấu hiệu trầm cảm ở trẻ là những thay đổi trong biểu lộ cảm xúc*

- Thường xuyên xảy ra tai nạn.
- Lạm dụng chất kích thích, chất gây nghiện.
- Quan tâm và quá tập trung vào những vấn đề tiêu cực và bệnh hoạn.
- Luôn nói về cái chết và cảm giác bế tắc.
- Khóc nhiều hơn hoặc có thể không muốn thể hiện cảm xúc như trước.
- Mang đồ đạc, tài sản hoặc những vật yêu thích cho những người khác.

## **Cần có sự can thiệp tích cực của gia đình và nhà trường**

Để tránh cho trẻ rơi vào những trạng thái tâm lý tiêu cực dẫn đến mắc bệnh này, các bậc cha mẹ cần quan tâm toàn diện đến con cả về vật chất lẫn tinh thần. Nhất là vào những giai đoạn con cái dễ bị tổn thương về tâm lý như khi thi cử căng thẳng, hay thời điểm trong gia đình có mâu thuẫn.

Đặc biệt với những trẻ từng bị bạo lực học đường, cần hiểu và biết rõ các mối quan hệ của trẻ. Bố mẹ nên trở thành người bạn thân thiết, chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống. Thầy cô giáo cần hướng dẫn cho trẻ các kỹ năng giúp giải quyết những vấn đề liên quan đến cuộc sống cá nhân, tập thể.

Trẻ cũng cần được kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ, hỗ trợ từ bạn bè, không nên để những vướng mắc tích tụ quá lâu. Đồng thời định hướng cho trẻ một lối sống, lối suy nghĩ tích cực, lạc quan và bình tĩnh đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống.



# ĐI BỘ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE, GIẢM NGUY CƠ MẮC CÁC BỆNH UNG THƯ

Đi bộ là môn thể dục dễ thực hiện, đầu tư rẻ nhất, đại chúng nhất, nhưng đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe chúng ta.

**Đ**ầu tư cho sức khỏe có thể bằng nhiều cách gồm ăn uống, thể dục thể thao, thiết lập các thói quen sinh hoạt lành mạnh hàng ngày... Trong đó, thể dục thường xuyên hàng ngày luôn chiếm một vị trí quan trọng không thể thiếu.



## 1. Đi bộ là môn thể dục dễ thực hiện, ít chấn thương nhất

Hầu như ai cũng biết cách đi bộ nên không cần phải huấn luyện, không cần có thêm thiết bị. Đi bộ rất dễ thực hiện và ở bất kỳ đâu, bạn có thể đi bộ ngoài trời hay trong nhà, dù đang ở nhà hay đi công tác, chỉ cần có đôi giày thể thao, là chúng ta có thể đi bộ bất cứ lúc nào.

Một trong những lý do thấy rõ nhất làm đi bộ trở nên phổ biến là vì đi bộ ít tác động, ít gây áp lực lên hệ cơ xương khớp nên ít gây ra chấn thương cho người tập luyện.

Đi bộ cũng là môn thể dục dễ áp dụng cho mọi lứa tuổi. Dù cho già hay trẻ, nếu bước đi được, đều có thể tập đi bộ thể dục.

## 2. Tác dụng tuyệt vời của đi bộ

Đi bộ thực sự đã đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe trong đó có các lợi ích sau:

- Tốt cho sức khỏe tim mạch

Theo các nhà nghiên cứu, đi bộ đem nhiều lợi ích cho sức khỏe trong đó có lợi cho tim mạch, phổi và não đều hoạt động tốt hơn dù chúng ta đi bộ chỉ 10 phút mỗi ngày. Đối với những người mới bắt đầu tập thể dục, đi bộ là hình thức tuyệt vời của bài tập tim mạch hoặc hô hấp.

Ngay cả đi dạo chậm cũng có lợi ích cho tim mạch của chúng ta, chính vì lẽ đó nhiều nghiên cứu cho rằng, đi bộ sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các ghi nhận cho thấy, những người đi bộ thường xuyên ít bị đau tim và đột quỵ hơn, huyết áp thấp hơn. Tất nhiên, những người đang mắc bệnh tim mạch, nên có bác sĩ tư vấn trước khi đi bộ.

# ĐI BỘ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE, GIẢM NGUY CƠ MẮC CÁC BỆNH UNG THƯ

## - Tốt cho huyết áp

Đi bộ còn giúp hỗ trợ giảm và ổn định huyết áp. Điều này được các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, cả huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương đều giảm sau một chương trình 6 tháng đi bộ có giám sát.

## - Tốt cho mạch máu, cải thiện chức năng hệ miễn dịch, giảm nguy cơ ung thư

Người ta còn thấy đi bộ là cách nhẹ nhàng giúp máu lưu thông, vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng đến các cơ bắp, cải thiện khả năng phục hồi và giúp giảm đau cơ và các khớp. Đi bộ còn giúp giảm bớt và đẩy nhanh quá trình sửa chữa cơ bắp. Đi bộ thư giãn cũng có thể giúp loại bỏ các chất thải sản sinh trong quá trình tập luyện nặng nhọc, thúc đẩy quá trình phục hồi cơ bắp.

Điều này còn thấy cả giảm chất mỡ xấu là cholesterol và LDL, nhưng tăng chất mỡ tốt là HDL, giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư, cải thiện chức năng hệ miễn dịch.

Các nghiên cứu cho thấy, đi bộ còn hỗ trợ giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường và kiểm soát tốt đường máu.

Điều đặc biệt, đi bộ còn tốt cho hệ tiêu hóa. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đi bộ thường xuyên giúp ổn định nhu động ruột, tăng đề kháng hệ đường ruột, giảm chứng đầy bụng, dễ tiêu hóa, giảm hội chứng kích thích ruột. Cải thiện rõ chất lượng giấc ngủ và giúp tràn đầy năng lượng khi thức dậy.



# 7 LOẠI TRÁI CÂY GIÀU CHẤT XƠ

## NGƯỜI BỆNH MÁU NHIỄM MỠ NÊN ĂN HÀNG NGÀY

Hoa quả chứa nhiều chất xơ, chất chống oxy hóa tốt giúp giảm nồng độ cholesterol và chất béo trong máu, ngăn ngừa hình thành mảng bám trong lòng động mạch. Tăng cường hoa quả trong chế độ ăn giúp hạn chế cholesterol trong máu.

**N**gười bệnh máu nhiễm mỡ ăn nhiều hoa quả vừa giúp cải thiện tình trạng bệnh, vừa giúp ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm như bệnh tim mạch, tăng huyết áp, béo phì... Có nhiều loại hoa quả tốt, giúp giảm mỡ máu hiệu quả nên bổ sung vào thực đơn ăn uống hàng ngày như:

### 1. Lê và táo giàu chất xơ hòa tan, tốt cho người bệnh máu nhiễm mỡ

Lê và táo là hai loại trái cây quen thuộc, dễ ăn. Cả hai loại trái cây tự nhiên này đều không chứa chất béo, cholesterol, natri và ít calo. Chúng đều là nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, giúp bảo vệ tim bằng cách giảm huyết áp và giảm mức LDL, hoặc cholesterol xấu.

Trong một quả lê vừa có khoảng 6g chất xơ, trong khi một quả táo cỡ trung bình có 4g chất xơ. Khi vào trong ruột non, chất xơ sẽ gắn vào các hạt cholesterol, ngăn không cho chúng xâm nhập vào máu và di chuyển đến các bộ phận khác của cơ thể.

Trong lê và táo có chứa pectin là một loại chất xơ không hòa tan giúp cải thiện, ngăn ngừa hoặc điều trị các rối loạn tiêu hóa và trao đổi chất. Khi vào cơ thể, trộn với nước trong ruột, pectin tạo thành một chất giống như gel có thể giúp đi tiêu dễ dàng hơn.

Lê cũng là một trong những loại trái cây có nguồn lignin cao nhất. Đây là một loại chất xơ không hòa tan giúp vận chuyển cholesterol ra khỏi cơ thể.

### 2. Trái bơ

Bơ là một nguồn dinh dưỡng dồi dào cũng như các axit béo không bão hòa đơn. Trong khi đó, cả chất béo không bão hòa đa và không bão hòa đơn đều có thể giúp giảm mức cholesterol trong máu, điều này khiến bơ trở thành thực phẩm tốt cho tim mạch.

Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, tiêu thụ một quả bơ mỗi ngày có thể làm giảm mức lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL), còn được gọi là cholesterol xấu.

Nghiên cứu cho thấy rằng thêm một quả bơ mỗi ngày vào chế độ ăn uống lành mạnh cho tim có thể giúp cải thiện mức cholesterol LDL ở những người thừa cân hoặc béo phì.



# 7 LOẠI TRÁI CÂY GIÀU CHẤT XƠ NGƯỜI BỆNH MÁU NHIỄM MỠ NÊN ĂN HÀNG NGÀY

## 3. Cam quýt

Trái cây họ cam quýt cũng là một nguồn cung cấp chất xơ dồi dào, một cốc cam có chứa tới 4g chất xơ. Chất xơ có một số lợi ích sức khỏe, bao gồm cải thiện sức khỏe tiêu hóa và hỗ trợ giảm cân. Trong đó, cam đặc biệt giàu chất xơ hòa tan, loại chất xơ giúp giảm mức cholesterol.

Trên thực tế, so với các loại trái cây và rau quả khác, trái cây họ cam quýt đặc biệt ở chỗ chúng có tỷ lệ chất xơ hòa tan và không hòa tan cao hơn.



Nếu vẫn đang băn khoăn máu nhiễm mỡ nên ăn hoa quả gì thì chắc chắn không thể bỏ qua các loại trái cây có múi như chanh, cam, bưởi, quýt... Các loại trái cây này vì chúng chứa hàm lượng hesperidin cao giúp giảm huyết áp rất hiệu quả. Ngoài ra chất xơ pectin có trong chúng sẽ kết hợp với limonoid, ngăn ngừa mảng xơ vữa động mạch, làm giảm cholesterol xấu và hạ mỡ máu.

Thường xuyên ăn các loại trái cây có múi này được khuyến cáo nhằm giúp cân bằng cholesterol và chất béo trong máu.

## 4. Các loại quả mọng

Các loại quả mọng cũng có tác dụng mạnh mẽ không kém trong các loại trái cây có chất xơ giúp giảm cholesterol. Các loại quả mọng như dâu tây, việt quất, quả mâm xôi... có chứa các hợp chất hoạt tính sinh học giúp ngăn ngừa bệnh tim và các bệnh mạn tính khác do tác dụng chống oxy hóa và chống viêm của chúng.

Ăn quả mọng, là nguồn đặc biệt giàu các hợp chất thực vật này, có thể giúp tăng HDL tốt và giảm cholesterol LDL xấu.

## 5. Chuối

Chuối không chỉ cung cấp nhiều năng lượng mà còn chứa lượng lớn các vi chất như magie, kali, đường tự nhiên tăng cường hệ miễn dịch. Ngoài ra, các vi chất này còn giúp giảm nguy cơ đột quỵ, đông mạch máu não ở bệnh nhân máu nhiễm mỡ.

## 6. Cà chua

Mọi người quen sử dụng cà chua trong nấu nướng nhằm tạo màu sắc bắt mắt cùng vị chua thanh dễ ăn. Thế nhưng ít ai biết rằng cà chua cũng là một thực phẩm tốt giúp giảm cholesterol trong máu, hạn chế biến chứng tim mạch và huyết áp. Ngoài ra, các vitamin A, B, C, K chứa trong cà chua cũng rất tốt cho da và mắt.

## 7. Đu đủ

Đu đủ là trái cây tốt giàu vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch, tăng sức đề kháng và là nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời giúp bệnh nhân máu nhiễm mỡ có thể ổn định huyết áp cũng như mỡ máu.