

VIỆN THÔNG TIN THƯ VIỆN Y HỌC TRUNG ƯƠNG

**365 LỜI KHUYÊN
VỀ SỨC KHOẺ**

VDC Media – 2001

MỤC LỤC

Chương 1 XỬ LÝ NHANH VỚI NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHOẺ HÀNG NGÀY	2
Chương 2 NHỮNG VẤN ĐỀ CHÍNH VỀ PHÒNG BỆNH, PHÁT HIỆN VÀ TRỊ BỆNH	49
Chương 3 ĐỂ CÓ SỨC KHOẺ VÀ GIỮ ĐƯỢC SỨC KHOẺ.....	76
Chương 4 THỰC PHẨM VÀ SỨC KHOẺ	92
Chương 5 PHƯƠNG PHÁP SỤT CÂN - NẶNG BAO NHIÊU TUY Ý	105
Chương 6 LÀM GÌ ĐỂ THẮNG STRESS.....	119
Chương 7 LIÊN QUAN GIỮA CẢM XÚC VÀ SỨC KHOẺ.....	135
Chương 8 THOÁT LY VÒNG NGHIỆN NGẬP.....	145
Chương 9 NHỮNG VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ RIÊNG CỦA PHỤ NỮ.....	163
Chương 10 NHỮNG VẤN ĐỀ RIÊNG CỦA PHÁI NAM.....	181
Chương 11 HẠNH PHÚC VÀ SỨC KHOẺ TRONG CUỘC SỐNG TÌNH DỤC.....	189
Chương 12 SỨC KHOẺ TỐT SAU TUỔI 55.....	201
Chương 13 KHOẺ TRÊN ĐƯỜNG ĐI DU LỊCH.....	211
chương 14 BIẾT CÁCH ĐỂ PHÒNG SẼ GIỮ ĐƯỢC AN TOÀN.....	223
Chương 15 HÀM RĂNG ĐẸP, SỨC KHOẺ TỐT.....	242
Chương 16 NHỮNG NHU CẦU VỀ Y TẾ	250
PHẦN PHỤ LỤC MỘT SỐ TEST VỀ SỨC KHOẺ LIÊN QUAN TỚI THÓI QUEN CỦA MỖI NGƯỜI	271

Chương 1

XỬ LÝ NHANH VỚI NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHOẺ HÀNG NGÀY

Phần lớn các lời chỉ dẫn trong cuốn sách này đều cùng có mục đích giúp các bạn đề phòng hay xử trí với một số bệnh thường gặp: làm thế nào để tránh được các bệnh tim mạch, cai thuốc lá thế nào để phòng bệnh ung thư, cách chống hiện tượng căng thẳng thần kinh - stress - dẫn tới huyết áp cao, ảnh hưởng tới mạch máu não, tự kiểm chế việc uống rượu thế nào để đề phòng bị xơ gan. Nhiều bệnh khác cũng được đề cập tới. Chứng ợ hơi, đau ngực, đau lưng, mệt mỏi, chảy máu cam, sốt... tuy không phải là những trường hợp cần đưa đi cấp cứu nhưng cũng làm cho chúng ta rất khó chịu.

Chương này có 49 trường hợp về sức khỏe mà các bạn thường gặp mỗi ngày, cùng những lời khuyên nên đề phòng chưa trị hay đối phó như thế nào cho nhanh nhất.

1. Cách ngừa và làm dịu cơn đau đầu

Nhiều người bị khổ vì bệnh đau đầu. Thời Trung Cổ, người ta đã nghĩ rằng do bị quỷ nhập vào đầu nên cần đục một lỗ nhỏ ở sọ cho quỷ thoát ra. Thật là may mắn cho chúng ta, vì ngày nay các bác sĩ đã hiểu khá hơn về các nguyên nhân gây ra chứng bệnh này và có thể chỉ dẫn cho ta nhiều phương pháp chữa trị.

Hiện tượng đau đầu có nhiều loại: Đau đầu vì huyết áp hay vì sự căng cơ thường xảy ra ở phần mặt, cổ, da đầu làm ta cảm thấy đau nhức như búa bổ nhất là ở trán, hai bên thái dương và sau gáy. Nguyên nhân có thể do: mất ngủ, sự căng thẳng thần kinh vì bận bịu công việc tối ngày, phải lãnh trách nhiệm một công việc quan trọng, đọc sách liên tục v.v...

Nhức đầu là bệnh thường gặp ở các bà quá lo toan việc gia đình đến mức sức khỏe bị suy nhược. Họ cảm thấy rần rật ở thái dương, đau nửa bên đầu đôi khi lại kèm theo các hiện tượng buồn nôn, ói, mất mề hay hoa mắt, ù tai.

Đau đầu vì viêm xoang, thường thấy đau nhức ở vùng mặt, ở trán, dưới trán, quầng dưới trán tới hai bên má, sống mũi. Sự viêm nhiễm và nước mũi gây khó chịu cho người bệnh ấn tay vào vùng viêm cũng làm đau thêm.

Nguyên nhân, có thể do cảm lạnh, dị ứng với một số phấn hoa, một số vấn đề ảnh hưởng tới đường hô hấp như không khí bị ô nhiễm.

Để làm dịu cơn đau, nên:

- Nằm nghỉ trong phòng yên tĩnh, phòng tối (đóng cửa sổ che màn), nhắm mắt lại.

- Dùng ngón tay cái, xoa từ tai tới gáy (phần dưới sọ). Day nhẹ hai bên thái dương.

- Tắm nước nóng.

- Đắp một khăn tẩm nước lạnh lên mắt.

- Uống một liều thuốc aspirin (những người bị viêm loét dạ dày tuyệt đối không được uống vì có thể bị chảy máu dạ dày nguy hiểm).

- Thực hiện những điều chỉ dẫn ở chương VI về phương pháp thư giãn như ngồi tĩnh tọa, không suy nghĩ (thiền), thở sâu.

Để phòng bệnh, nên:

- Chú ý để biết mình hay bị đau đầu vào thời gian nào. Theo dõi báo chí để biết tin về thời gian và địa điểm có dịch bệnh.

- Ghi nhớ các triệu chứng bệnh để có thể cảm thấy lúc sắp bị đau.

- Tránh ăn một số thức ăn có khả năng gây đau đầu đối với một số người dễ phản ứng như:

+ Chuối

+ Cà phê và các thực phẩm có thành phần cà-phê.

+ Chocolate (Sôcôla).

+ Chanh, giấm.

+ Thịt muối.

+ Bột ngọt.

+ Thịt cừu khô.

+ Hành, tỏi.

+ Rượu đỏ.

+ Sữa chua (yaourt).

Chú ý: nên đến bác sĩ để khám bệnh nếu bạn bị đau đầu liên tục, trong một thời gian dài hay bạn cảm thấy mình bị đau nhức một cách đặc biệt khác lạ với những lần khác.

2. Làm thế nào khi bị sốt?

Không phải tất cả các trường hợp có thân nhiệt cao là sự trục trặc về sức khỏe. Nhiều người khỏe có thân nhiệt vào quãng trên dưới 37oC là bình thường. Nhưng nếu thân nhiệt lấy ở miệng tới 37o2 thì chắc chắn đã bị sốt.

Thường thân nhiệt của chúng ta thấp lúc sáng sớm và cao hơn vào buổi chiều và buổi tối. Thân nhiệt lấy ở hậu môn chính xác nhất và thường cao hơn thân nhiệt lấy ở miệng 0,3oC.

Nếu bạn lấy thân nhiệt ở miệng ngay sau khi uống nước nóng thì bạn cũng có thể tưởng lầm rằng mình bị sốt. Thân nhiệt của bạn có thể cao hơn bình thường do các nguyên nhân sau:

- Mặc nhiều quần áo quá.
- Vừa luyện tập hoặc hoạt động mạnh.
- Thời tiết nóng, ẩm.
- Lượng hoóc-môn tăng, giảm (sau khi rụng trứng, thân nhiệt của phụ nữ thường tăng cao).

Nếu thân nhiệt đo được từ 37o2 - 37o7C trở lên, chắc chắn là bạn đã bị sốt. Cần phải tới bác sĩ nếu hiện tượng này xảy ra:

- Với một trẻ em dưới 6 tháng tuổi.
- Nếu thân nhiệt đứa trẻ cứ giữ ở 38o3C (lấy ở miệng) hay 38o8C (lấy ở hậu môn) không thuyên giảm trong suốt 48 giờ.
- Cũng như vậy trong liên 5 ngày, đối với người lớn. Có các hiện tượng: cổ bị cứng, đau ngực, nôn ói, ỉa chảy, đi lảo đảo, phát ban, ho, đau tai.

Hiện tượng sốt dưới 40oC là bình thường. Nếu cao hơn 40oC và kéo dài, thì cần phải chữa trị.

Để làm dịu cơn sốt, hạ thân nhiệt, bạn nên:

- Uống nước hoặc nước trái cây. Lau người bằng khăn ướt thấm nước mát 21oC.
- Uống aspirin hoặc acetaminophen với liều lượng thích hợp với độ tuổi cách 3-4 giờ một lần (những người dưới 19 tuổi và những người đau dạ dày không nên dùng aspirin).
- Nằm nghỉ, không hoạt động.
- Không mặc nhiều quần áo hoặc đắp chăn, mền quá dày.
- Tránh cử động mạnh.

3. Chứng có gàu ở da đầu

Chứng này vô hại. Là một chứng bệnh ngoài da thường thấy ở các điểm có các tuyến mồ hôi làm chỗ đó nhờn và có các vảy trắng dễ bong ra. Có người bị cả ở lông mày. Các vảy gàu rơi xuống và tụ tập ở vành tai, gáy, rơi xuống lưng. Người ta chưa rõ được nguyên nhân, nhưng chứng bệnh này có thể do di truyền hoặc tiếp theo các hiện tượng:

- Stress, căng thẳng thần kinh.
- Không gội đầu luôn luôn bằng xà phòng gội.
- Người có mồ hôi dầu.
- Ảnh hưởng thời tiết (nóng, lạnh, ẩm hay khô quá). Phương pháp tốt nhất là luôn gội đầu bằng xà phòng gội, chú ý:
- Gãi da đầu cho hết gàu, nhưng đừng làm xước da.
- Dùng loại xà-phòng chống gàu có chứa Selenium sunfit.

Trường hợp nặng, cần đến bác sĩ để được chỉ định dùng các loại thuốc bôi có thành phần cortisone.

4. 8 cách chống bệnh mất ngủ

Bạn có bao giờ mất ngủ không? Nếu có thì cũng là chuyện thường thôi vì người ta ước lượng mỗi tối vẫn có 30 triệu người Mỹ ở trong tình trạng này.

Họ có thể ngủ được một ít lúc mới vào giường, tới nửa đêm hay mờ sáng thì thức giấc và không sao ngủ tiếp được nữa. Thật ra, như vậy thì không phải là họ không ngủ được: họ chỉ không ngủ đầy giấc thôi. Tuy vậy, nếu hiện tượng này quấy rầy bạn tới 3 tuần liền, thì đấy cũng là một vấn đề cần chú ý.

Sau đây là một số biện pháp cần áp dụng:

- Không uống cà phê, trà sau bữa trưa. Nên kiêng luôn các loại sô-cô-la, nước uống Cola có chứa chất kích thích.
- Bỏ giấc ngủ trưa, kể cả những lúc chợp mắt một lát - đều có ảnh hưởng tới giấc ngủ ban đêm.
- Trước khi ngủ nên tắm lâu bằng nước nóng để các cơ trong người được thư giãn.
- Đọc truyện nhẹ nhàng hay làm công việc gì có tính đều đều lặp đi lặp lại để không phải nghĩ ngợi gì, như đan len chẳng hạn.

- Không nên coi ti vi hoặc nghe radio, những loại hình giải trí này sẽ làm các bạn thêm mất ngủ.

- Hãy chuẩn bị chỗ ngủ thật thoải mái, tĩnh mịch, ánh sáng mờ mờ, chăn, gối khăn trải giường thật sạch, nhiệt độ phòng vừa phải, không nóng, không lạnh.

- Khi đã lên giường rồi thì không nghĩ gì tới công việc nữa. Chỉ nghĩ tới việc ngủ yên tâm mà ngủ.

- Tạo ra những việc làm theo thông lệ mỗi ngày, trước khi đi ngủ như: khóa cửa ra vào, đóng cửa sổ, đánh răng, đọc một đoạn truyện trước khi ngủ.

- Đếm chậm chậm trước giấc ngủ có tác dụng như người bị thôi miên. Nghĩ tới những hình ảnh mờ nhạt, buồn tẻ, lặp đi, lặp lại.

Nếu cố gắng theo những biện pháp trên đã 3 tuần, mà bạn vẫn không ngủ được thì nên đến bác sĩ khám bệnh để xem nên dùng thuốc gì hay nên theo sự hướng dẫn thêm của bác sĩ khoa tâm lý và thần kinh.

5. Bệnh đau mắt đỏ

Một buổi sáng nào đó, khi bạn vừa tỉnh dậy, sửa soạn đón một ngày mới thì chợt nhận thấy mí mắt cộm cộm, khó chịu. Nhìn vào gương, bạn thấy mắt mình sưng húp lên, lòng trắng con ngươi đỏ quạch sau một lớp ghèn, rỉ màu vàng. Vậy là bạn đã mắc bệnh đau mắt đỏ rồi! Đau mắt đỏ là một chứng viêm bên trong mi mắt trên và dưới, và lòng trắng con ngươi nữa

Nguyên nhân có thể do:

- Phản ứng của mắt đối với một số phấn hoa, bụi bặm, lông thú hoặc nước bắn, dung dịch mỹ phẩm...

Vi trùng bệnh đau mắt tạo ra nhiều ghèn. Trong cả hai trường hợp vừa kể, cần nhỏ thuốc đau mắt theo sự chỉ dẫn của bác sĩ. Đắp mắt bằng một tấm gạc tẩm thuốc kháng sinh. Bệnh sẽ khỏi sau 2, 3 ngày chữa trị.

- Một loại vi-rút bệnh đau mắt cùng bệnh cúm và cảm lạnh. Loại vi-rút này sinh ra ít ghèn hơn nhưng chảy nhiều nước mắt. Bệnh này phải mất từ 14 tới 21 ngày mới khỏi hẳn.

Sau đây là một số biện pháp làm giảm bệnh:

- Không được dùng tay sờ lên mắt. Muốn lau, rửa, phải dùng khăn sạch.

- Nhắm mắt lại và lấy khăn thấm nước ấm (không nóng) đắp lên mắt, mỗi lần để lâu chừng 5 phút. Làm như vậy, có tác dụng làm tan được một phần những ghèn ở mắt.

- Dùng ống nhỏ giọt để nhỏ thuốc. Thuốc đau mắt sẽ làm đỡ ngứa và dịu mắt.

- Ngưng tô điểm mắt bằng các loại son, phấn, lông mi giả. Không trao đổi hay dùng chung những thứ đó với người khác.

- Không dùng băng, gạc, vải che mắt. Những vật đó có thể làm mắt nhiễm bẩn thêm.

- Ngưng sử dụng các loại kính đeo ở mắt để phóng đại (kính của người thợ đồng hồ hay kim hoàn).

- Rửa tay luôn luôn dùng khăn mặt riêng. Bệnh đau mắt đỏ rất dễ lây lan từ người này qua người khác do tiếp xúc bàn tay, khăn lau...

Cần tới bác sĩ nếu tự chữa mà bệnh không đỡ sau 2, 3 ngày, hoặc thấy mắt đau nhức và nhìn ra ánh sáng bị chói.

6. Chắp mắt

Chắp mắt có thể do một mạch nhỏ ở mi mắt bị viêm nhiễm. Chắp mắt có thể là một chấm làm cộm mắt và cũng có thể phát triển thành một hạt màu đỏ, gây đau nhức.

Trước khi bị lên chắp, có thể có những triệu chứng sau:

- Thấy ngứa mi mắt

- Bờ mi có màu đỏ

- Cảm thấy cộm

- Sờ vào thấy cảm giác khác những điểm khác. Thoạt đầu, mụn chắp xuất hiện với cái đầu nhỏ, màu vàng vì bên trong có mủ. Sau đó chấm vàng nở dần thành hạt và vỡ.

Khi có chắp, nên:

- Đắp lên mặt miếng gạc thấm nước ấm (không nóng) mỗi ngày 3-4 lần. Mỗi lần từ 5 đến 10 phút.

- Tránh để mắt bụi bẩn.

- Không được sờ, nắn chỗ bị chắp, dù bạn sốt ruột muốn nặn ra ngay.

- Phần lớn mụn chắp đều có thể tự chữa ở gia đình. Thường sau 1, 2 ngày mụn chắp sẽ khỏi. Nếu quá thời gian đó, chắp vẫn còn mới cần hỏi ý kiến của bác sĩ để dùng thêm thuốc kháng sinh.

7. Mắt mệt mỏi vì máy tính

Những người phải làm việc với máy tính ở công sở thường kêu than về đôi mắt bị mỏi mệt kèm với những chứng đau lưng, nhức vai và thần kinh căng thẳng.

Tuy màn hình của máy không phát ra những tia có hại, nhưng hiện tượng ngồi lâu ở một tư thế, nhìn lâu vào một loại ánh sáng mờ, phải chú ý theo dõi các hàng chữ nhỏ, đó là nguyên nhân của những hiện tượng trên. Những người nặng "duyên nợ" với máy vi tính như thế, có thể làm giảm những tác động không tốt của máy với mình bằng các biện pháp sau:

Để bảo vệ mắt:

- Nên đặt máy xa cửa sổ để tránh bị chói vì ánh sáng trực tiếp ngoài trời, hay ánh sáng phản chiếu trên mặt hình vào mình. Những đèn từ trần rọi xuống nên cho qua kính mờ. Nếu có điều kiện, đặt thêm tấm chống chói trước màn hình. Nên để những giấy tờ cần nhìn lúc làm việc với máy

Ở gần mắt để dễ đọc. Thường, người ta dùng những giá nâng.

- Độ chệch của màn hình với đường nhìn xuống của mắt vào khoảng từ 10 tới 15o so với mặt bàn (1/3 của góc vuông).

- Chú ý lau sạch mặt màn hình luôn.

- Chú ý chớp mắt nhiều để con ngươi mắt không bị khô.

- Nên đi khám mắt và cho bác sĩ biết mình là nhân viên vi tính. Khi làm việc không nên đeo những đồ trang sức cho mắt (lông mi giả, kính màu...). Kính hai tròng không thích hợp vì thường tròng thứ hai được đặt để nhìn thẳng xuống sách báo, không hợp với độ chệch của mắt và màn hình.

- Nếu các nét trên màn hình bị mờ, chập, nháy, nên chữa máy ngay.

Để tránh mỏi, và khi thấy mỏi mắt, nhức đầu, nên:

- Dùng ghế tựa và chỉnh ghế với độ cao hợp với quan hệ MẮT - MÀN HÌNH.

- Rời máy, đi bách bộ từ 1 - 2 giờ.

- Nên nghỉ giải lao có định kỳ trong thời gian làm việc để tập một số động tác về cổ, vai và lưng như:

+ Nghiêng đầu về bên trái, phải, trước sau rồi lắc tròn ngược đi, ngược lại.

+ Nhún vai lên, xuống rồi quay tròn.

+ ở tư thế đứng hay ngồi, cúi xuống phía trước mặt, hai bên phải, trái rồi quay tròn.

8. Chứng ù tai

- Ở Hoa Kỳ thường xuyên có chừng 36 triệu người bị ù tai. Cả ngày, lẫn đêm, khi làm việc cũng như lúc nghỉ ngơi họ luôn luôn cảm thấy có tiếng còi u u hay tiếng ào ào ở trong tai. Trong số đó, có chừng 7 triệu người bị nặng, phần lớn là những người cao tuổi.

Cũng như đau răng, ù tai không phải là một bệnh nhưng là triệu chứng của một số vấn đề cần phải lưu ý. ù tai có thể vì những nguyên nhân sau:

- Tai bị tắc vì dáy tai
- Dị ứng bởi thức ăn, thuốc uống
- Bị viêm ở tai giữa
- Có hiện tượng bất bình thường ở mạch máu não
- Có hiện tượng bất bình thường hay tổn thương các dây thần kinh thính giác (do nghe tiếng nổ to, tiếng ồn thường xuyên...)
- Bệnh đái đường
- Có khối u ở não
- Vì tuổi cao

Chứng ù tai thường ảnh hưởng tới khả năng nghe (nghe không rõ, không thính), nhưng không dẫn đến bệnh điếc.

Khi khám bệnh ù tai, bác sĩ thường kiểm tra luôn sự liên hệ giữa: Tai - Mũi - Họng

Để giảm nhẹ hoặc tránh hiện tượng ù tai, nên:

- Không nên ngồi trước loa ra-đi-ô hay cát-sét để tránh âm thanh mạnh. Tránh nghe liên tục.

- Sử dụng máy chống ù. Máy chống ù là một dụng cụ giống như thiết bị nghe nhạc, đeo ở tai. Máy thường xuyên phát ra một dòng âm nhẹ. Trong khi đeo máy, vẫn nghe được người khác nói chuyện với mình như bình thường.

- Bác sĩ chuyên khoa có thể hướng dẫn bạn một số động tác thư giãn giãn thần kinh để không chú ý tới tiếng ù trong tai.

- Luyện tập thân thể để máu lưu thông tốt.

9. Làm thế nào để chặn hiện tượng chảy máu cam

Chảy máu cam hay chảy máu mũi thường liên quan tới các trẻ em. Nguyên nhân do một vết thương nhỏ hay đứt một mạch máu nhỏ ở bên trong mũi: vì thời tiết lạnh, dị ứng, thời tiết khô làm các màng mũi bị khô theo rồi bị nứt, vì mũi bị va chạm mạnh.

Phần lớn trường hợp đều chấm dứt mau. Một số ít trường hợp chảy máu lâu vì chỗ chảy máu nằm sâu ở phần mũi trong, thường gặp ở người lớn do:

- Bệnh xơ cứng mạch máu ở mũi.
- Huyết áp cao.
- Dùng thuốc chống đông máu
- Triệu chứng bệnh về mạch máu.
- Có mụn trong mũi.

Những trường hợp chảy máu cam, sau 10 tới 15 phút không khỏi thì cần phải đưa tới bác sĩ để tìm nguyên nhân và chữa trị

Các trường hợp thông thường có thể xử trí như sau:

- 1- Ngồi tựa, ngửa mặt ra sau, mũi héch lên trời.
- 2- Dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp nhẹ vào đoạn giữa mũi.
- 3- Thở bằng đường miệng từ 10-15 phút.
- 4- Dùng vải gạc, thấm nước lạnh đắp lên mũi.
- 5- Chú ý trong suốt thời gian 24 giờ sau khi chảy máu cam, khi nằm: gối đầu cao, để mũi bao giờ cũng ở độ cao hơn tim.
- 6- Cũng trong vòng 24 giờ đó, tránh mang nặng, và cử động mạnh., làm việc căng thẳng hoặc phải ráng sức.

10. Tấn công bệnh tróc mép

Không có gì tức mình bằng bị bệnh tróc mép! - Một vết rộp màu trắng, chung quanh viền đỏ nằm ở cạnh mép khiến cho ai cũng chú ý đến mình. Đã vậy, nó còn đau rát, nhiều lúc nói hay ăn, đều không thể mở miệng to được, cứ phải, chúm chím. Người ta chúm chím cười, còn mình chúm chím vì đau! Tróc mép rất khó trị. Thường, phải đợi cho nó tự khỏi.

Tróc mép hay bị đi bị lại vì lũ vi rút gây ra tróc mép sau khi hoành hành rồi, lại rút vào bí mật, ở ẩn trong cơ thể ta hàng tháng, hằng năm chờ cơ hội, khi cơ thể chúng ta có hiện tượng bất thường là chúng lại xuất đầu lộ diện.

Đó là khi ta bị sốt, cảm lạnh, đau răng, eczema (bệnh nấm), bị sốt vì nắng, phụ nữ tới ngày có kinh nguyệt. v.v...

Thoạt đầu, chúng ta thấy khó chịu ở mép. Nhìn kỹ trong gương thấy xuất hiện một chùm những nốt rộp như nốt bỏng, chung quanh là một viền màu hồng hay đỏ. Trong vòng 2 tuần, các vết đỏ đó khô lại thành cái vẩy mỏng, thế là khỏi.

Để đề phòng tróc mép, nên:

- Tránh những sự việc làm mình cảm động hoặc phải suy nghĩ thái quá.
- Hạn chế phơi mình ra nắng - nếu cần, nên dùng những loại kem bảo vệ da như kem có kẽm oxýt, bôi lên môi.
- Tránh không tiếp xúc với người đang bị tróc mép.
- Chú ý rửa tay sạch để tránh sự lây lan.

Để giảm đau, nên:

- Đắp nước lạnh, nước đá lên tróc.
- Uống nước lạnh.
- Không được lấy, nhể chỗ đau.
- Có thể dùng thuốc giảm đau như aspirin, acetaminophen.
- Nếu bị đau nhiều, bác sĩ có thể cho bạn dùng thuốc acyclovir còn có tên là Zovirax.

11. Biện pháp chống hôi miệng

Nhiều người lấy làm phiền muộn vì bị hôi miệng. Đứng gần hoặc muốn nói chuyện thì thắm với người thân rất là bất tiện. Bị hôi miệng, hoặc hơi thở có mùi có thể là triệu chứng của nhiều căn bệnh.

Hơi miệng có mùi trái cây có thể là triệu chứng của bệnh tiểu đường.

- Có mùi amoniác (khai) chứng tỏ: thận suy.
- Có mùi cá là gan suy.

Ngoài ra miệng hôi còn vì các nguyên nhân về răng, miệng, lợi, họng, phổi và khi bị cúm, xuất huyết dạ dày (bao tử)... Một số thực phẩm thường để lại mùi ở miệng khi ăn như: hành, tỏi, một số dầu dễ bay hơi, một số thực phẩm giàu chất prôtêin.

Các bác sĩ khám răng miệng thường chú ý tới các khe răng và lợi. Khe răng là chỗ chứa các thức ăn bị lên men, thối rữa. Khi bị viêm lợi, máu ứa ra ở các chân răng chóng có mùi hôi.

Vì hôi miệng có nhiều nguyên nhân và có thể liên quan tới bệnh nên khi thấy hiện tượng trên, nên tới thăm bác sĩ để được chữa trị đúng với căn nguyên bệnh. Nếu không có bệnh chúng ta có thể tự chăm sóc để giảm mùi hôi bằng cách:

- Chăm đánh răng cẩn thận sau bữa ăn. Chú ý chải sạch những kẽ răng.
- Nạo lưỡi để bỏ lớp cặn màu trắng bám trên lưỡi; Không nên hút thuốc;
- Dùng thuốc súc miệng;
- Khám răng, lợi 6 tháng/một lần.

12. Trị chứng đau họng vùng thanh quản

Đau thanh quản là bệnh của nhà chính trị, các tài tử, diễn viên, các thầy cô giáo: vì họ phải nói nhiều. Nhiều môn thể thao kích thích người la hét như jockey, bóng rổ cũng khiến các đấu thủ bị đau thanh quản.

Không khí ô nhiễm, một căn phòng nhiều khói thuốc lá cũng là một nguyên nhân gây bệnh. Khi bạn bị đau thanh quản tiếng nói của bạn bị khàn, yếu, có khi khó nói hoặc nói không ra tiếng. Họng đau rát, có thể kèm theo hiện tượng sốt, ho, khó nuốt.

Những lúc đó, nếu tiếp tục hút thuốc, uống rượu, ra ngoài trời lạnh nói nhiều, hát, hét đều làm cho bệnh nặng thêm. Bình thường, phải nằm nghỉ, hạn chế nói ít nhất là 2 ngày.

Nếu bệnh kéo dài hơn một tuần lễ không thuyên giảm, lại kèm thêm các hiện tượng như sốt, ho ra máu hoặc đờm màu vàng - hay nâu sẫm thì nên lại bác sĩ ngay.

Trong các trường hợp nhẹ, có thể trị bệnh tại nhà và chú ý:

- Tránh nói, nếu cần có thể làm hiệu thay nói.
- Nếu giảm nói, nên nói khẽ.
- Mở máy điều hoà làm ấm phòng ngủ; là chỗ bạn ở lâu trong ngày.

- Uống nhiều nước ấm (nước trà pha mật ong rất tốt).
- Tắm vòi hoa sen hay ngâm mình trong nước nóng.
- Không hút thuốc và tránh những nơi có hút thuốc.
- Ngâm thuốc đau họng.
- Nếu cần, dùng aspirin để giảm đau.

13. Nấc

Nguyên nhân của hiện tượng nấc là do cơ hoành - phân chắn ngang giữa ngực và bụng bị "chuột rút". Thường, hiện tượng này không lâu. Nhưng có thể rút ngắn thời gian nấc bằng nhiều cách:

- Nuốt 1 muỗng đường khô (thìa cà phê)
- Dùng ngón tay và ngón trỏ cầm lưỡi kéo ra.
- Ngửa cổ ra phía sau, nhip thở một lát. Đếm nhẩm từ 1 đến 10, thở mạnh ra rồi uống một chén nước.
- Để một cái túi giấy trên mũi và miệng, hít vào thở ra nhiều lần.
- Nuốt một cục nước đá nhỏ
- Dùng một miếng gạc, lau phía trong vòm miệng
- Ăn chậm một miếng bánh khô
- Uống nhanh một ly nước.

Những trường hợp nấc kéo dài có thể là triệu chứng của bệnh tim hoặc bệnh giãn dạ dày (bao tử), cần phải hỏi ý kiến của bác sĩ.

14. Làm thế nào để đỡ đau họng

Trong bài 12, chúng ta đã nói tới chứng đau thanh quản. Vì thanh quản ở họng nên đau thanh quản cũng thấy đau họng. Trong bài này, chúng ta đề cập tới bệnh đau họng do vi rút hay do vi khuẩn.

Vi khuẩn có thể làm đau họng là loại streptococcus thường gây sốt cao, nhức đầu, sưng họng kèm theo sự nổi hạch ở cổ. Nếu đau họng vì vi-rút thì không có các triệu chứng trên. Tuy vậy, nhiều trường hợp đau họng do vi khuẩn ở trẻ em đã làm bác sĩ lúng túng trong việc chẩn đoán vì cũng không triệu chứng gì, nhưng nếu không chữa kịp thời, bệnh này có thể dẫn tới nhiều biến chứng như viêm thận, suy tim kể cả áp-xe. Do đó, bác sĩ cần chẩn đoán

bệnh thuộc loại nào, để quyết định có cần cho thuốc kháng sinh hay không. Một liều thuốc kháng sinh có khi phải uống liền trong 10 ngày.

Chúng ta có thể làm họng đỡ đau rất bằng các biện pháp sau:

- Súc miệng luôn bằng nước muối ấm.
- Uống nhiều nước ấm, ăn súp, uống trà pha mật ong ấm.
- Sưởi ấm phòng ngủ.
- Không hút thuốc.

Tránh ăn chất cay hay kích thích như hạt tiêu, bột cà ri....

- Mút đường phèn hay kẹo cứng.
- Nếu sốt, có thể dùng thuốc như aspirin hay acetaminophen (acetamol).
Cần chú ý, từ 19 tuổi trở xuống không nên dùng aspirin. Người có bệnh đau dạ dày, không được uống aspirin.

15. Mụn trứng cá

Có sự biểu hiện gì, khi một chú choai choai hay một cô thiếu nữ bước vào độ tuổi bắt đầu chú ý tới các bạn khác giới với mình? Đó là các mụn trứng cá. Đầu trắng, đầu đen hay đầu đỏ, các mụn nhỏ như trứng cá mọc lên ở vai, lưng, cổ và phiền nhất là cả ở mặt ở một số người, hiện tượng này có thể tiếp diễn tới quá tuổi thành niên, không phải vì ăn nhiều mỡ, chất béo chocolat... như nhiều người tưởng lầm.

Nguyên nhân sinh ra những mụn trứng cá này do hiện tượng tăng lượng hoóc-môn sinh dục ở tuổi dậy thì. Những chất nhờn ở trên bề mặt da kháng sinh ra mụn trứng cá. Những tuyến chất nhờn ở dưới da khi bị tắc, chính là những ổ để vi khuẩn trú chân và gây ra mụn trứng cá.

Ngoài ra, có thể kể tới các nguyên nhân sau:

- Sự tăng lượng hoóc-môn của các tuyến nội tiết trong thời kỳ kinh nguyệt hay thai nghén của phụ nữ.
- Các chất thơm hay dầu bôi mặt có khả năng tạo thành một lớp mỡ nhờn trên da.
- Sự căng thẳng thần kinh-stress.
- Thực phẩm có nhiều lượng Iốt trong thành phần như măng tây, táo bẹ, hành trắng.
- Đun nấu các chất dầu, mỡ để hơi các chất này bám vào da.

- Tiếp xúc nhiều với các chất tẩy rửa như creosote.
- Nằm ngủ nghiêng một bên làm một bên mặt bị nén lâu
- Dùng các loại thuốc: ngừa thai, chống co cơ hay có nguyên tố Lithium trong thành phần thuốc.

Mụn trứng cá sẽ lặn đi sau một thời gian. Nhưng chúng ta cũng nên biết cách giữ gìn da, trong thời gian có trứng cá như sau:

- Giữ da luôn sạch bằng cách rửa mặt hay lau nhiều lần bằng xà phòng trong ngày. Dùng khăn sạch xoa nhẹ trên da mặt chừng 1-2 phút mỗi lần.

- Khăn phải sạch. Sau khi dùng phải giặt phơi khô vì các vi khuẩn có thể bám vào và phát triển ở các khăn bẩn, ướt, rồi xâm nhập vào da qua các lỗ chân lông.

- Nên hỏi các bác sĩ chuyên khoa để mua được loại xà phòng dùng riêng cho da có mụn trứng cá.

- Không được nặn, bóp, lấy, nhể các mụn trứng cá. Làm như vậy có thể khiến da nhiễm trùng và tạo thành những vết sẹo

- Có thể dùng thuốc bôi ngoài da có thành phần benzoylperoxit. Chú ý: một số người có da dễ phản ứng với thuốc này, nên không dùng được.

- Sau mỗi lần hoạt động căng thẳng, hay gắng sức nên lau sạch mồ hôi trên da để làm thoáng các lỗ chân lông.

- Gội đầu bằng xà phòng ít nhất 2 lần/tuần để làm sạch các chất nhờn có thể ảnh hưởng tới trán, gáy, cổ và vai.

- Tránh để tóc xoã xuống mặt.

- Đối với nam giới trước khi cạo râu nên lau bằng khăn thấm nước ấm. Cạo râu theo chiều râu mọc để tránh làm xước da.

- Tránh ra nắng nhiều.

- Tránh các loại đèn chiếu nóng.

- Tránh dùng các loại dầu, kem có thể tạo thành lớp kết dính, nhờn trên da.

- Nếu da nhiều mụn trứng cá một cách khác thường nên hỏi ý kiến của bác sĩ chuyên khoa.

16. Cảm lạnh

Hàng ngày, luôn có con số chừng 80 triệu người Mỹ bị cảm lạnh với các triệu chứng ho, ngạt mũi và chảy nước mũi (sổ mũi). Một người bị cảm lạnh tới

3-4 lần trong năm, là điều bình thường. Nếu bạn chưa bị cảm lạnh, thì đây là một điều hết sức may mắn, vì nguyên nhân chúng cảm lạnh do rất nhiều loại vi-rút gây nên, và sự lây lan thật dễ dàng.

Lúc bắt đầu, bạn có thể thấy ngạt mũi, chảy một ít nước mũi, hắt xì hơi hoặc sốt nhẹ (có thể tới 39°C), tiến tới đau họng và ho. Thường thì sau 3 ngày tới 7 ngày là khỏi.

Cảm dễ lây từ người này sang người khác qua đường không khí do người bệnh ho và hắt xì hơi. Kết quả việc nghiên cứu cho thấy, bàn tay người bệnh thường dính mũi hay đờm, do khi ho hay hắt hơi, người bệnh thường lấy tay che miệng hay che mũi, sau đó, lau miệng hay lau mũi bằng khăn. Bởi vậy, khi có bệnh để tránh lây lan sang người khác, nên:

- Rửa tay luôn.

- Khi ho, hắt hơi hay xì mũi phải dùng khăn che, rồi gấp lại.

- Tránh bắt tay và đụng chạm vào người khác. Những đồng tiền và giấy bạc của người bệnh cũng là những vật trung gian truyền bệnh.

Về phía người bệnh, nên:

- Nằm nghỉ, nhất là trường hợp bị sốt.

- Uống nhiều nước nóng hoặc lạnh cũng được. Nước làm tan và rửa sạch phần nào các chất đờm ở họng, làm thông đường hô hấp.

- Dùng thuốc aspirin hay acetaminophen để giảm đau, nhức. Chú ý, từ 19 tuổi trở xuống, không nên dùng aspirin.

- Súc miệng bằng nước muối ấm. Uống nước trà pha mật ong nước chanh hay mút kẹo đều có tác dụng tốt để đỡ đau họng.

- Xông hơi.

- Món súp gà giò (gà nhỏ) có tác dụng thông mũi và ngắt bệnh.

17. Viêm xoang

Xoang nằm trên đường đi của không khí, qua mũi vào phổi. Khi đi qua xoang, không khí được sưởi ấm. Nếu xoang bị viêm nhiễm, sưng phồng bạn sẽ bị ngạt mũi, nhức đầu, ho và nhiều khi đau đầu tới mức không ngủ được. Nếu bạn hút thuốc và có hiện tượng bất bình thường ở mũi, các triệu chứng trên sẽ nặng hơn, như:

- Đau đầu.

- Nghẹt mũi, rỉ mũi thường có màu vàng sẫm.

- Nhức đầu, ở trán và phần mặt trên, vùng mũi và hàm trên.

- Khi nằm, cảm giác đau nhức thường tái diễn mỗi khi trở mình và tạm ngưng khi ngồi dậy.

- Có thể sốt.

Hít một hơi không khí lạnh có thể làm dịu đau hoặc:

- Uống nhiều nước để mũi được thông.

- Uống aspirin hay acetaminophen để giảm đau.

- Dùng thuốc nhỏ mũi

Chú ý:

- Không dùng aspirin cho người từ 19 trở xuống.

- Không nên nhỏ mũi quá 3 ngày liền vì như vậy, mũi sẽ quen việc dùng thuốc, không có thuốc là mũi lại ngạt.

- Không nên dùng ống nhỏ mũi người khác đã dùng để tránh bị lây, nhiễm.

- Nếu việc điều trị ở nhà không có kết quả gì, nên đi khám bác sĩ tai – mũi - họng, để nếu cần, sẽ phải uống thuốc kháng sinh.

Trường hợp xoang nặng, phải tiến hành tiểu phẫu thuật.

18. Bệnh cúm

Mỗi năm ở Mỹ có tới 50.000 người chết vì bị viêm phổi, biến chứng từ bệnh cúm.

Cảm lạnh và cúm tương như giống nhau, nhưng chúng ta có thể phân biệt được chúng do các điểm khác biệt dễ nhận thấy. Người bị cảm thường bắt đầu bị khụt khịt vì sổ mũi, hắt hơi, người cảm thấy khó chịu nhẹ.

Người bị cúm mất sức nhanh hơn. Một giờ trước còn khỏe, giờ sau đã thấy mệt, phải nằm nghỉ.

Chứng cảm lạnh ít khi tấn công vào phổi, nhưng bệnh cúm dễ gây biến chứng thành viêm phổi.

Người bị cảm vẫn có thể cố gắng tới công sở, nhưng người bị cúm thấy mình không còn sức để đi làm.

Bởi vậy, nếu chúng ta bị cơn bệnh đánh quỵ xuống giường một cách nhanh chóng thì đây chính là bệnh cúm. Những triệu chứng có thể kèm theo là:

- Ho khan
- Đau họng
- Đau nhức đầu
- Đau nhức bắp thịt
- Mệt nhiều
- Ớn lạnh
- Thân nhiệt có thể lên tới 40oC
- Mỏi mắt.

Những triệu chứng rõ nét nhất để ta nhận thấy mình bị cúm là rất mệt và đau khắp người (đau các cơ bắp). Cảm lạnh không có các triệu chứng đó.

Thật ra thì không có thuốc nào làm ngưng ngay bệnh cúm. Phải để cho nó tự hết. Mục đích của việc chữa trị vì uống thuốc là làm giảm sự đau nhức và ngăn chặn không cho bệnh phát triển và biến chứng. Bình thường, chúng ta có thể tự chữa trị ở nhà. Nhưng, nếu thấy khó thở, ho nhiều, có đờm màu vàng - xanh thì cần phải tới bác sĩ khám bệnh, vì bệnh cúm có thể đã biến chứng thành viêm phổi.

Nếu cúm nhẹ, cần nhất là phải nằm nghỉ để dành sức cho cơ thể chiến đấu chống lại các vi-rút cúm. Ngoài ra, chúng ta nên theo các điều chỉ dẫn sau:

- Uống nhiều nước nóng để làm thông đường phổi, đường mũi và bù lượng nước cơ thể đã bị mất vì đổ mồ hôi khi sốt

- Súc miệng nước muối.

- Mút kẹo cứng để đỡ rát cổ họng.

- Đừng nhịn ho, vì ho có tác dụng thông các ống ở phổi và tống các chất đờm ra. Nếu mũi và đờm có máu, cần hỏi ý kiến bác sĩ.

Kiêng uống sữa, không ăn pho-mát và các thực phẩm làm từ bơ; sữa trong 2 ngày vì chúng có tác dụng làm cho các chất nhầy ở mũi, và họng bị đặc lại, khó xì hoặc nhổ ra.

- Chăm rửa tay luôn, nhất là trước khi ăn để tránh lây lan sang người khác.

- Uống đều một liều aspirin (trừ người 19 tuổi trở xuống không dùng aspirin).

Nếu chữa trị ở nhà không thấy đỡ, nên đi bác sĩ.

Tại nhiều vùng, chính quyền đã tổ chức chích phòng cúm cho những người già trên 65 tuổi, mỗi khi có dịch cúm nên theo dõi tin tức trên báo chí để biết những nơi có dịch cúm để đề phòng.

19. Bệnh hen

Bạn đã biết gì về bệnh hen chưa? Thường xuyên có 10 triệu người Mỹ bị bệnh hen, khi lên cơn, họ thở khò khè, khó nhọc và cảm thấy hai buồng phổi của mình như bị thu hẹp lại. Bệnh hen có nguyên nhân vật lý chứ không phải tâm lý. Khi đã bị bệnh hen rồi, sự kích động về tâm lý như sợ hãi, lo âu, giận dữ... làm căng thẳng thần kinh, đều có thể làm cho bệnh nặng hơn. Tuy rằng đó không phải là những yếu tố gây bệnh. Khi lên cơn mà không được cứu chữa kịp thời, bệnh nhân có thể chết.

Bệnh hen có đặc điểm gì khác với các bệnh khác của cơ quan hô hấp? Nguyên nhân đơn giản của hen là do lớp cơ của những ống dẫn không khí tới phổi bị co thắt, khiến cho đường ống hẹp lại làm bệnh nhân không thở được và cơ thể thiếu ôxy. Một số trường hợp sau đây có ảnh hưởng không tốt tới bệnh và có thể dẫn tới sự lên cơn:

- Thở không khí có phấn hoa, bụi mốc, khói thuốc, bụi bẩn.
- Ăn hay uống những chất cơ thể dễ phản ứng.
- Bị hồi hộp, xúc động.
- Làm việc hay cử động nặng nhọc.
- Bị nhiễm bệnh đường hô hấp.

Bệnh hen có loại nặng và loại nhẹ, sự tiến triển của bệnh thường rất phức tạp nên cần phải có bác sĩ chỉ dẫn việc điều trị và thuốc thang.

Tuy vậy, người bệnh có thể tự săn sóc mình theo các điều chỉ dẫn sau:

- Cần uống luôn, và uống nhiều nước hàng ngày (2-3 lít/ngày).
- Không để các chất có mùi lạ trong nhà, nhất là trong phòng ngủ, nơi làm việc.
- Tránh không dùng gối lông. Thay gối lông bằng gối tổng hợp.
- Không hút thuốc.

- Tránh những nơi có phấn hoa.
- Khi ra ngoài trời, nên quấn khăn che mũi và che miệng, nhất là khi thời tiết lạnh, để sưởi ấm không khí trước khi không khí vào đường hô hấp.
- Nếu đang làm việc, thấy khó thở, phải ngưng làm việc ngay.
- Tránh dùng các thực phẩm hay thuốc uống có gốc sunfit (-S03) trong thành phần. (Gốc này thường có trong rượu).
- Khi lên cơn hen, phải ngồi dậy, không được nằm.
- Các loại thuốc và dụng cụ bơm thuốc hạ cơn hen thường dùng, cần phải để ở gần người để khi lên cơn với tay là lấy được ngay.
- Phải tự nghe xem mình có dị ứng với aspirin không. Nên dùng acetaminophen thay aspirin.

Thường, các bác sĩ sẽ kê toa thuốc cho các bệnh nhân hen các loại thuốc sau:

- Bronchodilator - thuốc uống hay phun vào họng để thở dễ hơn.
- Steroid - để chống lên cơn vì phản ứng với các chất lạ
- Cromolyn sodium để hít để phòng lên cơn. Khi đã lên cơn rồi thì thuốc này không có tác dụng.

20. Cơn sốt mùa cỏ khô

Một bác sĩ ở thế kỷ 19, đã đặt tên cho căn bệnh này như trên vì chính bản thân ông, mỗi khi về ở tại một căn nhà lợp cỏ khô là bị bệnh. Nay, người ta gọi như vậy thành quen, dù căn bệnh không liên quan gì tới cỏ.

Nhiều người bị bệnh này vào mùa xuân. Có người bị quanh năm với các triệu chứng: chảy nước mắt, nước mũi, bị xung huyết, ngạt thở. Nguyên nhân chính của bệnh, là sự phản ứng của cơ thể với không khí bị ô nhiễm.

Sau đây, là một số lời khuyên:

- Quét dọn sạch quanh nhà cho hết các cỏ dại lá cành, hạt mục và mốc. Chú ý không để chó làm bẩn vì chúng hay tha rác, xương và phóng uế.
- Đóng cửa phòng khi tới mùa có phấn hoa ở các cây quanh nhà, và có khi độ ẩm của không khí cao.
- Dùng máy điều hoà không khí để làm ẩm và lọc sạch không khí phòng ngủ. Các đồ vật ở phòng ngủ phải luôn sạch sẽ.

- Các phòng phải quét bụi sạch và thoáng.

- Cần giặt chăn, mền luôn, nhất là chung quanh mền phải giữ sạch vì phần này tiếp xúc với mũi, miệng).

- Tránh không phơi khăn trải giường, quần áo ngoài trời vì các phấn hoa và bụi dễ bám vào.

Nếu việc phòng bệnh như trên ít hiệu quả, nên hỏi ý kiến bác sĩ để dùng thêm các thuốc như:

- Thuốc chống histamin (antihistamin) để hạn chế sự phản ứng của cơ thể đối với các chất lạ. Nên dùng thuốc này 30 phút trước khi đi ra ngoài.

- Thuốc làm thông mũi và đường hô hấp (uống và phun), nên chú ý không dùng thuốc nhỏ mũi quá 3 ngày liên tiếp để cơ thể khỏi quen thuốc: cứ phải có thuốc thì mũi mới thông.

- Thuốc nhỏ mắt.

Ngoài ra, bác sĩ còn có thể cho dùng các loại thuốc như:

- Cromolyn sodium và steroids.

- Thuốc miễn dịch.

- Xét nghiệm mẩu da để biết da dễ phản ứng với các loại chất gì.

- Thuốc chích chống phản ứng.

21. Viêm phế quản (cuống phổi)

Nếu bạn lên một cơn ho không sao nín lại được, cơn ho tưởng chừng như bốc từ dưới ngón chân bốc lên, thấm thía toàn thân, thì đúng là bạn bị viêm cuống phổi, còn gọi là viêm phế quản rồi.

Người ta phân biệt viêm phế quản cấp tính và viêm phế quản mạn tính, căn cứ vào thời gian bệnh tồn tại và hậu quả của bệnh.

Viêm phế quản cấp tính thường sinh ra do lớp màng nhầy ở phế quản bị vi-rút tấn công, hoặc bị viêm nhiễm vì môi trường (khói thuốc lá chẳng hạn), khiến phế quản bị sưng và đau rát. Viêm phế quản thường dẫn tới viêm xoang hoặc viêm các đường hô hấp. Bệnh có thể lâu từ 3 ngày tới 3 tuần lễ.

Triệu chứng đầu của viêm phế quản cấp tính là ho, người ớn lạnh, sốt thấp, đau họng và bắt thệt.

Cách chữa trị:

- Xông mũi bằng cách hít hơi nước nóng (nếu có dụng cụ hay máy hít càng tốt).

- Phun thuốc bằng máy phun vào họng.

- Dùng thuốc kháng sinh.

- Dùng aspirin hay acetaminophen để trị sốt và đau nhức.

- Dùng thuốc long đờm và kích thích ho để tống đờm ra.

- Nằm nghỉ

- Uống nhiều nước.

- Không hút thuốc.

Để sức khỏe phục hồi hoàn toàn, nhiều khi phải cần tới 1 tháng. Nếu sau khi chữa trị 1 tuần, không thấy bệnh thuyên giảm, cần đi khám bác sĩ, vì có thể bệnh chuyển sang thành viêm phổi.

Người bị viêm phế quản mạn tính ho nhiều và có nhiều đờm hơn, bệnh có thể kéo dài từ 2 tháng tới 2 năm - phần lớn là đàn ông. Căn bệnh thường làm các phế nang bị tổn thương ảnh hưởng tới chức năng thở ra, hít vào của phổi nên có ảnh hưởng xấu tới toàn hệ thống hô hấp.

Những triệu chứng của viêm phế quản mạn tính là:

- Hơi thở ngắn khi hít vào.

- Thời gian nghỉ giữa thở ra hít vào, ngắn.

- Ho có đờm đặc, vàng.

Những người dễ mắc chứng viêm phế quản mạn tính là những người ở trong vùng không khí bị ô nhiễm của khu công nghiệp; những công nhân tiếp xúc với bụi kim loại, sợi bông, vải; những người hút thuốc lá.

Để phòng bệnh viêm phế quản mạn tính, nên:

- Tránh những nơi ô nhiễm. Nếu cần thiết phải có mặt, nên có băng che mũi, miệng.

- Không đi ra đường trong thời gian khí bị ô nhiễm nặng.

- Dùng các thứ thuốc long đờm, thông khí quản và các thuốc kháng sinh khi bị bệnh, theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc.

- Nếu bệnh kéo dài quá một tuần, nhất thiết phải đi khám bệnh, coi có phải bệnh tiến triển thành viêm phổi hay không.

22. Đau thực quản

Ở Mỹ cho tới ngày nay, có nhiều căn bệnh bị gọi sai với thực chất của chúng, nhưng vì thói quen người ta vẫn không đổi tên. Chẳng hạn, sau một bữa ăn ngon, bạn bỗng thấy đau rát ở dưới ngực trái, tại vùng tim. Người Mỹ gọi đó là chứng "Bỏng tim" (Heartburn). Thật ra, chứng đó chẳng có liên quan gì tới tim cả, mà nguyên nhân lại do dịch tiêu hoá ở dạ dày, có tính a-xít, trào lên phía trên, chỗ ống thực quản nối với dạ dày. Vị trí này ở ngay phía sau tim: đó là hiện tượng đau đoạn cuối ống thực quản.

Dạ dày (bao tử), có một lớp màng bên trong bảo vệ, nên không cảm thấy tác dụng của a-xít (trừ trường hợp những người bị loét dạ dày, chỗ loét không có màng bảo vệ). Phần ống thực quản không có lớp bảo vệ, nên khi tiếp xúc với dịch tiêu hoá có tính a-xít là chúng ta cảm thấy đau rát ngay.

Có thể do những nguyên nhân sau:

- Ăn nhiều thức ăn khó tiêu.
- Ăn nhanh.
- Ăn nhiều chocolate, tỏi, hành, các chất cay như bạc hà...
- Hút thuốc sau khi ăn.
- Uống cà phê, rượu.
- Uống thuốc aspirin

- Có chứng thoát vị, là một dị tật của dạ dày, có một đoạn trên bị nhô lên sát chỗ nối với thực quản, khiến dịch tiêu hoá của dạ dày dễ trào lên thực quản. Gần một nửa số người trên 60 tuổi hay có dị tật này.

Cách chữa khỏi đau:

- Ngồi thẳng người hay đứng dậy, đi đi lại lại một lát.
- Tránh cúi người hay nằm, vì như vậy, dịch tiêu hóa ở dạ dày dễ tràn lên thực quản.
- Nếu bị đau ban đêm, kê nhòm dậy và gối cao đầu.
- Tìm cách làm cho người nhẹ cân bớt đi. Người béo mập và phụ nữ có mang (bầu), dễ bị đau thực quản vì dạ dày có thể bị độn phồng lên ở chỗ nối thực quản.
- Tránh không ăn no quá. ăn thức ăn dễ tiêu.

- Uống 1-2 muỗng magnesium hydroxít pha nước 1-2 giờ/lần.

Chú ý: những người có bệnh tim, bệnh thận, áp huyết cao phải hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng các loại thuốc chống a-xít như trên.

- Uống một ly sữa. Sữa không có tính trung hoà a-xít nhưng làm giảm đau, rát.

23. Bệnh táo bón

Cục phân cứng, ngán, thoát ra ngoài một cách khó khăn: đó là đặc điểm của bệnh táo bón. Người ta không coi đây là một "bệnh" như các bệnh khác, tuy người bị táo bón cảm thấy rất khó chịu. Mục đích của việc chữa trị bệnh táo bón là làm cho bộ ruột làm việc đều đặn và chăm chỉ hơn theo các biện pháp sau:

- Ăn nhiều rau và trái cây, vì đây là các chất có nhiều xơ. Các chất xơ có khả năng hút nước nở ra, khi đi qua chỗ hẹp có thể bị nén nhỏ lại. Do đó, phân mềm và dễ di chuyển trong ruột để thoát ra ngoài.

- Ăn các bánh làm từ ngũ cốc và các loại hạt.

- Uống nhiều nước.

- Tập thể dục và năng hoạt động để ruột cũng cử động theo.

Khi thấy cần đi tiêu nên đi ngay, không nên nhịn.

Nên nhớ: các loại thuốc chống a-xít, có sắt và hợp chất sắt trong thành phần đều có thể gây táo bón cho những người vốn đã hay bị táo bón rồi.

- Có thể hỏi bác sĩ để uống thuốc làm phân mềm.

Nếu sau khi áp dụng những biện pháp trên mà không có kết quả, hãy dùng tới biện pháp: uống thuốc tiêu, hay thuốc tẩy. Không nên uống thuốc tiêu và tẩy luôn vì như vậy sẽ làm cho ruột mất dần những phản xạ eo bóp tự nhiên để chuyển phân ra ngoài. Tẩy nhiều cũng làm cho cơ thể mất cân bằng về lượng các hợp chất có kim loại trong cơ thể.

Việc thụt rửa nhiều cũng có tác dụng không có lợi cho ruột như trên.

Nếu bạn bị táo bón liên tục, nên đi tới bác sĩ khám để xác định rõ vì nguyên nhân còn có thể gây nên bởi:

- Một số thuốc đã uống.

- Một số vấn đề về sức khỏe như: có bệnh trĩ liên quan tới các cơ vòng ở hậu môn; tuyến giáp hoạt động yếu; bệnh viêm ruột.v.v..

24. Ngăn chặn bệnh tiêu chảy

Bệnh tiêu chảy ngược với bệnh táo bón. Chúng ta, ai cũng có thể đã bị qua một vài lần. Bệnh nhẹ chỉ trong một, hai ngày: Tuy vậy, những trận đau bụng vì dạ dày và ruột bị co bóp, thì không thể nào quên!

Nguyên nhân bệnh thì nhiều. Có thể tóm tắt:

- Bị nhiễm độc vì vi-rút, vi khuẩn, ăn hay uống phải đồ nhiễm độc, nhất là trên đường đi du lịch tới những nơi lạ.

- Ăn phải bánh đã để lâu, mốc.

- Bộ máy tiêu hoá bị dị ứng.

- Quá lạm dụng việc dùng thuốc tẩy, thuốc tiêu.

- Có sự xáo trộn về tinh thần.

- Dị ứng với một số thuốc kháng sinh như tetracylin, cleocin, ampicillin.

- Viêm ruột.

- Triệu chứng ung thư ruột.

Cơ thể người đi tiêu chảy bị mất nhiều nước. Do đó, phải uống nhiều nước để bù đắp lại. Việc này rất cần thiết, nhất là đối với trẻ em. Nên cho ăn súp, nước luộc thịt, uống nước gừng, ngâm nước đá, uống nước đun sôi để nguội.

Sau đây là một số điều nên chú ý theo:

- Ăn ít. Những ngày đầu, tránh ăn chất đặc.

- Nên ăn: chuối, cháo gạo, nước táo, bánh mì nướng. Những thức ăn trên có tác dụng làm phân cứng lại.

- Khi đã đỡ nên ăn nhẹ, ăn các thứ ăn mềm. Kiêng ăn các chất béo, nhiều dầu, mỡ và prôtêin.

- Không ăn các chất có nhiều xơ, bánh làm từ ngũ cốc còn nguyên hạt, nhiều cám.

- Kiêng trái cây, rau sống, đồ nguội, bánh để tủ lạnh, kẹo, uống cà phê và mọi thực phẩm cứng, lâu tiêu.

- Hạn chế hoạt động để ruột được phục hồi.

Có thể dùng thử các thuốc có Bismuth.

Nếu từ 48-72 giờ, bệnh không thuyên giảm, đặc biệt, nếu thấy phân có máu, cần phải tới bác sĩ để khám và hỏi ý kiến.

25. Làm thế nào để tránh bị đầy hơi?

Bụng có hơi do sự tiêu hoá sinh ra là việc thường đối với mọi người. Nhưng nếu có nhiều hơi quá thì cũng có điều bất tiện! Những vi khuẩn trong ruột phân tích các chất được tiêu hóa ra khí cacbonic và hydrogen. Các chất khí này nếu nguyên chất thì không có mùi, nhưng lại thường lẫn với một số khí có mùi khác như sunfua hydrô cùng mùi của chất thải đang nằm chờ ở đoạn cuối ruột già để được tống ra ngoài.

Trong các loại thực phẩm, có một số trong quá trình tiêu hoá sinh ra nhiều khí hơn các thực phẩm khác. Chúng ta cần biết để tránh ăn nhiều trong một bữa, nhất là trước khi chúng ta đi hội họp tiếp khách hay gặp người yêu. Đó là các loại rau và trái cây như:

- Các loại cải kể cả cải bắp
- Cải hoa (xúp-lơ)
- Các loại cà
- Các loại đậu; đậu thường, đậu Hà Lan, đậu tương...
- Lê
- Táo
- Đào
- Mận
- Hành, tỏi
- Nho
- Ngô rang
- Phó-mát

Trong các loại thuốc có tác dụng làm giảm việc "đánh hơi" (rắm), người ta thường dùng Simethicone còn có tên gọi là Mylicon.

Khi bụng sinh hơi nhiều, ta cũng nên nghĩ tới các vấn đề sau:

- Bộ máy tiêu hoá không tiêu thụ tốt các chất sữa và thực phẩm từ sữa, các chất béo.

- Trong ruột có quá nhiều vi khuẩn.
- Sự co bóp của ruột ở trạng thái không bình thường.

26. Viêm đường tiểu tiện

Bình quân cứ 5 phụ nữ thì có một người từng bị viêm đường tiểu tiện. Đàn ông cũng dễ bị, nhưng ít hơn.

Để hiểu rõ vấn đề này, chúng ta cần biết qua bộ máy thải nước tiểu của cơ thể gồm: thận, bàng quang (bọng đái), ống dẫn nước tiểu nối thận với bọng đái (niệu quản), ống dẫn nước tiểu từ bọng đái ra ngoài (niệu đạo).

Ở phụ nữ, niệu đạo rất dễ bị viêm nhiễm vì phần này thường bị đụng chạm, ma sát trong quá trình quan hệ tình dục, khiến cho các vi khuẩn dễ xâm nhập vào. Sự viêm nhiễm ống đái có thể dẫn tới sự viêm nhiễm của thận. Bởi vậy, sau khi quan hệ tình dục, nên đi tiểu ngay dù chưa cảm thấy cần. Việc đi tiểu như vậy cốt để tống các vi khuẩn ra, nếu chúng có mặt tại cửa ống đái. Các phụ nữ đang mang thai thường ống đái bị thai và dạ con ép, các người có ống đái không thông suốt (dị hình), thường dễ bị viêm bộ máy tiểu tiện hơn người khác.

Các triệu chứng của bệnh viêm đường tiểu tiện gồm:

- Luôn buồn đi tiểu.
- Đi tiểu nhiều và lắt nhắt (đái luôn và ít một).
- Buốt, rát đường tiểu tiện.
- Nước tiểu có máu.
- Sau khi đái rồi vẫn cảm thấy bọng đái còn đầy, hoặc tức
- Đau bụng dưới (bọng đái) hay hai bên bụng (thận).
- Cảm thấy ớn lạnh, sốt, buồn nôn, ói mửa (triệu chứng của viêm thận).

Nếu có các triệu chứng trên, cần phải đi tới bác sĩ ngay. Càng để lâu, bệnh càng nặng. Bác sĩ sẽ lấy mẫu nước tiểu đưa đi xét nghiệm để biết rõ tình trạng của bệnh.

Sau đó, bạn phải uống đủ liều thuốc kháng sinh do bác sĩ hướng dẫn và chỉ định. Nhớ phải uống đủ liều thuốc, dù trong khi uống, không còn các triệu chứng ở trên nữa.

Sau đây là những biện pháp đề phòng bệnh:

- Nếu bạn là phụ nữ, cần lau sạch và khô bên ngoài lỗ tiểu và bộ phận sinh dục sau khi tiểu và sau khi tắm.

- Uống nhiều nước. Đi tiểu nhiều tốt vì mỗi lần đi như vậy là một dịp thông rửa đường tiểu, tống các vi khuẩn (nếu có) ra ngoài.

- Không nên nhịn tiểu. Nếu cảm thấy muốn đi là đi.

- Sau quan hệ tình dục, phải đi tiểu ngay, dù chưa cảm thấy cần.

- Nên mặc đồ lót bằng vải bông cho thoáng, tránh nóng, ẩm là những điều kiện thích hợp cho các vi khuẩn phát triển:

- Phụ nữ khi đang có bệnh, tránh rửa bộ phận sinh dục bằng các dụng cụ thụt, bơm (để tránh lây vào âm đạo và dạ con).

27. Tránh cước vì lạnh

Mỗi năm có tới 10.000 người Mỹ bị cước.

Nhìn bề ngoài, cước giống như những nốt da bị giộp vì bỏng. Thật ra thì mô da ở những chỗ đó bị lạnh cứng và có thể đã bị huỷ hoại. Những chỗ da dễ bị cước là ngón tay, ngón chân, dải tai, cằm và đầu mũi.

Thoạt đầu, người ta cảm thấy đau ở những chỗ bị cước, rồi những chỗ đó phồng, giộp lên và mất cả cảm giác.

Tuỳ ở thời tiết, cơn lạnh tới từ từ hay đột xuất mà người ta cảm thấy hay không cảm thấy mình đã bị cước. Thật là sai lầm nếu muốn chữa cước lấy tuyết xoa lên chỗ đau hay ngâm tay vào nước lạnh. Cần phải:

- Ngâm hay phun nước nóng từ 38oC - 40oC, và dung dịch chất kháng sinh vào chỗ bị cước và ngưng, khi thấy cảm giác lại - chừng 45 phút.

- Tới phòng cấp cứu vì cước có thể làm bạn bị nhiễm trùng uốn ván.

Để phòng cước, nên:

- Mặc nhiều lớp quần, áo, tất. Nhiều áo mỏng hơn một cái áo dày vì lớp không khí giữa các lớp áo mỏng giữ nhiệt và sưởi ấm thân thể rất tốt.

- Tránh uống rượu và hút thuốc. Rượu làm máu bị mất nhiệt nhanh và thuốc lá có tác dụng làm máu lưu thông chậm, nhất là tới các điểm tận cùng như ngón chân, ngón tay.

- Khi nhiệt độ ngoài trời thấp quá, cũng như khi gió mạnh nên ở trong nhà.

28. Bệnh ngứa trong mùa đông

Mùa đông, người ta hay bị ngứa. Nguyên nhân là da khô đến mức có chỗ bị nứt nẻ và sưng phồng.

Chữa bệnh ngứa mùa đông là làm thế nào cho da giữ được độ ẩm, không mất nước trong khi không khí ở ngoài khô. Bởi vậy, không nên tắm nhiều lần trong ngày vì nước và xà phòng làm tan chất nhờn bảo vệ da. ở người cao tuổi, lượng chất nhờn này có xu hướng giảm.

- Dùng loại xà phòng nhẹ, đặc biệt.

- Tắm xong nên dùng khăn thấm nước trên mình, hơn là lau khô.

- Tránh ngâm tay vào nước nóng và những chất tẩy rửa. Nếu cần thiết, nên dùng găng tay bảo vệ.

- Tránh ngồi gần lò sưởi quá.

Dùng máy phun, giữ độ ẩm cho phòng ở.

29. Tránh rôm sảy

Rôm sảy là bệnh ngoài da ở mùa hè, nhất là tại các nước vùng nhiệt đới. Nhiều mụn giộp nhỏ, nổi lên trên mặt da bị mẩn đỏ ở tay, cổ, nách, lưng... nhưng không bao giờ xuất hiện ở mặt. Thời tiết nóng, ẩm, loại da nhạy cảm, người béo dư mỡ là những điều kiện tốt để rôm mọc.

Để phòng, tránh rôm sảy, nên:

- Mặc đồ nhẹ, mỏng, thoáng.

- Rắc nhẹ phấn rôm vào các nơi bị rôm.

- Tắm nước mát.

- Tránh những chỗ nóng, ẩm, không thoáng và nếu có điều kiện, sử dụng máy lạnh.

Nếu được ở nơi mát, rôm sẽ tự lặn trong vòng 1-2 ngày.

30. Ngứa vì nhựa cây

Một cuộc dạo chơi trong rừng cây, trên bãi cỏ, nhìn vòm lá và nghe chim hót bao giờ cũng có nhiều điều thú vị và mơ mộng. Tuy vậy, cũng nên cẩn thận vì sự mơ mộng sẽ chóng tiêu tan nếu bạn bỗng bị ngứa cuồng cả người lên.

Nguyên nhân do một số cây có nhựa gây ngứa tới độ làm bạn gãi cả da.

Trong trường hợp như vậy, nên:

- Giữ và giặt quần áo, tất vớ. Những đồ không giặt được nên để dưới quạt hay chỗ thoáng độ 3 tuần lễ.

- Tắm bằng xà phòng. Dùng bông tắm cotton, rượu, thấm nhẹ lên chỗ ngứa. Lát sau, rửa bằng nước.

Thường, ngứa cây gây ngứa, rất tới 2-3 ngày. Nếu bị rất nhiều, rửa và đắp bằng dung dịch calamin vào chỗ da bị ngứa rất.

- Có thể dùng thêm thuốc uống loại antihistamin như diphenhydramin, còn có tên là Benadryl.

- Nếu da tiếp tục bị gộp và lan rộng, có thể rửa nhẹ bằng dung dịch soda. Rửa như vậy, những nốt gộp có thể bị vỡ nhưng sẽ ngưng lan rộng.

- Nếu những vết gộp vẫn lây lan, nhất là ở vùng miệng, mắt và cơ quan sinh dục, cần phải tới bác sĩ để được chỉ dẫn điều trị và uống thuốc. Thuốc được chỉ định sẽ là loại steroid để uống và đắp lên chỗ ngứa.

31. Chữa trị chứng phát ban

Sau một bữa ăn ngon có các thực phẩm đặc biệt như cua, tôm, sò... bạn có thể bị mẩn ngứa khắp người. Những nốt phỏng như muỗi đốt, nhưng từng đám, màu đỏ xuất hiện từ mặt, thân mình tới tay, chân, đùi, gây ngứa ngáy khó chịu: đó là chứng phát ban. Ban có thể lặn trong vòng 24 giờ nhưng sau đó lại bị lại.

Nguyên nhân chứng phát ban có thể do:

- Cơ thể dị ứng với các loại thuốc như aspirin, sunfa, penicillin.

- Thời tiết lạnh.

- Sự mệt mỏi, căng thẳng thần kinh (stress).

- Một số thực phẩm như chocolate, hạnh nhân, cà chua...

- Bị nhiễm độc

- Phản ứng với các chất như: phấn hoa, mốc, mùi hoá chất

- Bị côn trùng chích (đốt)

- Bị xây sát ở da

- Viêm cơ.

Nhiều khi chúng ta không xác định được nguyên nhân sự phát ban. Tuy vậy, việc điều trị hoặc phòng chống sự phát ban tái phát là cần thiết vì ban cũng có thể làm chết người trong trường hợp làm sưng lưỡi và cổ họng, khiến bệnh nhân không thở được, hoặc ban ảnh hưởng tới tim, phổi và bộ phận tiêu hoá.

Khi bị ban, cần theo sự chỉ dẫn sau:

- Không tắm nước nóng. Có thể tắm nước ấm. Nhiệt độ cao làm ban nặng thêm.

- Đắp khăn tắm nước lạnh lên chỗ ban mọc.

- Mặc quần áo rộng, thoáng.

- Nghỉ ngơi, cố thư giãn cơ thể và tinh thần.

- Đề nghị với bác sĩ cho uống antihistamin (Nên nhớ thuốc này gây buồn ngủ, không tỉnh táo). Bởi vậy, sau khi uống thuốc không được lái xe hoặc tham gia công việc gì đòi hỏi sự tỉnh táo, xử trí nhanh, nhạy bén.

Không dùng aspirin làm ban tăng thêm.

32. Trị mụn cóc và hạt cơm

Hạt cơm, mụn cóc có thể làm xấu tay, chân, nhưng vô hại. Chúng có thể lây từ người này qua người khác. Người ta phân biệt:

- Hạt cơm nông, hình tròn thường ở tay, màu đen nhẹ. Đôi khi mọc thành cụm, nhiều hạt nhỏ chung quanh một hạt lớn.

- Hạt cơm sâu, phần dưới mọc rễ vào da thịt, thường thấy ở gan bàn chân, thường gây đau nhức khi ta đứng hay đi. Do vậy, cần phải trị bỏ hoặc lột một lớp đệm để giảm sự cọ sát hay ép vào chúng.

Hạt cơm sâu cũng dễ lây. Bởi vậy, phải tránh sờ mó trực tiếp vào chân người có hạt cơm. Những chỗ tắm chung cũng là chỗ dễ lây lan. Khi tắm, không nên đi chân đất và lau khô chân ngay sau khi tắm.

Một số hạt cơm sẽ tự biến mất. Một số có thể trị bằng a-xít salicylic hay a-xít lactic. Khi sử dụng các a-xít này, nên cẩn thận không để a-xít dính vào những chỗ da không bị mụn, vì a-xít có thể huỷ hoại da.

Bác sĩ chữa trị mụn cóc hay hạt cơm thường chỉ định các biện pháp:

- Dùng dung dịch nitrogen.

- Làm tiểu phẫu thuật đối với các hạt cơm sâu (mụn)

- Dùng tia laser
- Không nên đốt bằng điện vì sẽ có sẹo.

33. 9 biện pháp đề phòng dị ứng (ECZEMA)

Dị ứng eczema thường xuất hiện ở dạng những vết phỏng nhỏ, có thể có vảy cứng gây ngứa, rát, ở cả trẻ em lẫn người lớn. Eczema có thể do di truyền. Những người bị hen thường kèm theo bệnh eczema.

Những trường hợp sau, có thể làm bệnh nặng thêm:

- Mặc đồ len, lông.
- Người đổ mồ hôi.
- Thần kinh căng thẳng (Stress)
- ỗ nơi nóng và ẩm
- Ăn trứng, hải sản (cua, cá, ốc...), sữa và thực phẩm từ lúa mì.
- Tiếp xúc với hoá chất: các chất tẩy rửa, dầu thơm, kem bôi da, các dược phẩm...

Eczema khó trị. Nhiều khi nó đeo đẳng người bệnh suốt đời hoặc giảm dần lúc tuổi cao, rồi khỏi hẳn. Tuy vậy, chúng ta có thể xử trí để làm bệnh thuyên giảm như sau:

- Ít tắm, tránh tắm lâu. Nên tắm bằng vòi hoa sen. Nếu tắm bồn tắm, nên pha thêm dầu tắm vào nước.
- Tắm nước ấm.
- Không tắm xà phòng hoặc dùng xà phòng loại nhẹ, đặc biệt.
- Tránh mặc đồ len, chần len
- Sau khi tắm tránh xoa đá bằng những dung dịch nhờn, có mùi.
- Không mặc nhiều quần áo để cơ thể được mát và thoáng.
- Tránh các thực phẩm, thuốc uống, dầu thơm đã gây cho mình dị ứng.
- Hết sức tránh gãi, gãi sẽ làm da bị xước, tạo điều kiện cho da bị viêm nhiễm.

34. Bệnh thủy đậu

Bệnh thủy đậu hay gặp ở trẻ em nhưng đôi khi cũng gặp cả ở người lớn. Bệnh lây đối với trẻ em, nhưng không lây với người lớn. Virus bệnh chỉ tấn

công người lớn trên 50 tuổi, trong trường hợp hệ miễn dịch của những người này đặc biệt yếu và có khả năng bị ung thư.

Những triệu chứng bệnh như sau:

- Trước khi mọc thủy đậu, cảm thấy da bị ngứa
- Những nốt phỏng đỏ xuất hiện rồi xẹp xuống, phần lớn ở lưng, hai bên mặt, đôi khi cả ở vùng mắt.
- Đôi khi kèm theo sốt và cảm thấy người mệt mỏi.

Sau 3 tuần, các nốt mụn có thể lặn hết, nhưng vẫn còn cảm thấy da đau từ 1-6 tháng.

Khi các mụn đã khô hay vỡ, cần chú ý:

- Để nguyên không cần băng bó các nốt mụn. Không mặc đồ bó người
- Rửa nhẹ các nốt mụn nhưng không được gãi.
- Đắp khăn tẩm nước lạnh, dung dịch calamine hay nước soda.

Đặc biệt, nếu có mụn ở vùng mắt, cần hỏi bác sĩ để dùng thêm thuốc uống và thuốc đắp loại steroid. Nhất là trường hợp mụn bị viêm nhiễm.

35. Tránh để côn trùng chích

Những cuộc cắm trại dưới gốc cây, nằm dài trên bãi biển trong những ngày hè thật là thú vị. Nhưng làm thế nào để khỏi bị côn trùng chích.

- Gói kín các thực phẩm và đồ uống, nhất là các đồ ngọt.
- Tránh dùng các loại dầu, kem bôi da có mùi.
- Không mặc quần áo màu sặc sỡ giống hình hoa. Nên chọn màu trắng hay một màu.
- Mặc quần áo dài, che chân tay và không đi đất.

Nếu bị chích, cần:

- Nhẹ nhàng gắp ngòi côn trùng ra, càng sớm càng tốt.
- Chú ý không gãi hoặc lấy ngòi bằng tay không vì ngòi có chất độc. Làm như vậy có thể làm vết chích đau thêm hoặc bị thêm vết chích (vì ngòi đâm vào tay. Nếu côn trùng là ong thì sau khi chích nó để ngòi lại. Các loại côn trùng khác không như vậy).

- Rửa chỗ bị chích bằng xà phòng và nước.
- Dùng nước đá áp lên chỗ chích để giảm đau rồi bôi loại pom-mát có antihistamin lên.
- Uống thuốc aspirin hoặc acetaminophen và antihistamin.
- Nếu bị chích vào miệng hoặc vào lưỡi phải tới phòng cấp cứu ngay vì có thể ảnh hưởng tới sự hô hấp.

Phần lớn chỗ chích gây ngứa hoặc đau, rát, nhưng tùy thuộc vào điểm bị chích, mà phản ứng cơ thể có thể trầm trọng hơn, từ mức bị sưng phồng tới tình trạng khó thở hay tăng nhịp đập của tim, bị ngất hoặc có thể chết.

Bởi vậy, nên căn cứ vào tình hình mà đưa đi cấp cứu. Những cuộc đi chơi xa có tổ chức, thường phải mang theo túi thuốc cấp cứu, gồm thuốc làm giảm bớt phản ứng của cơ thể, thuốc kháng sinh, thuốc trợ tim. Những người từng bị phản ứng bởi các vết chích phải có biện pháp tự lo cho bản thân.

36. Móng tay có thể nói gì về sức khỏe?

Bạn đã ngắm nhìn ngón tay mình cả ngàn lần rồi, nhưng có bao giờ bạn nghĩ rằng các móng tay có thể phản ánh rất đúng tình trạng sức khỏe của mình hay không?

Gốc móng tay có vết trắng hình thìa thể hiện cơ thể thiếu chất sắt. Móng tay mỏng, dễ gãy, cho biết tuyến giáp một tuyến nội tiết ở họng - kém hoạt động.

Để giữ các móng tay lành lặn, có thể phản ánh cho mình biết sức khỏe của chính mình, nên:

- Ăn nhiều trái cây và rau tươi, các loại hạt, thịt tươi và các thực phẩm ít chất béo.
- Mang găng bảo vệ khi phải tiếp xúc bằng tay với các hoá chất và các chất tẩy rửa.
- Đánh móng tay sạch sau mỗi lần lao động.
- Cắt xén biểu bì ở 2 góc ngón để tránh bị xước ở phần này.
- Không dùng móng tay để gạch, nện vật gì.
- Không cắt và giữa móng tay sát quá.

Trạng thái móng tay Nguyên nhân (chứng tỏ) - Giòn dễ gãy - Thường bị ngâm lâu trong nước nóng, sức khỏe kém, thiếu vitamin A, C, B6, calci, sắt, tuyến giáp hoạt động kém. - Các móng không đều - Tim, phổi yếu, triệu chứng

ung thư, yếu bẩm sinh. - Bề mặt không nhẵn - eczema, bị chấn thương, bệnh vẩy nến. - Nhấp nhô - Thấp khớp, thận yếu, cao tuổi, khí thũng. - Móng nứt - Dị ứng với chất tô móng tay, thiếu chất sắt, thiếu hồng huyết cầu, có thai, bệnh vẩy nến. - Nứt ở đầu móng - Ngâm nước lâu, hiện tượng thay móng. - Có vết trắng hình thìa - Tuyến nội tiết hoạt động yếu (tuyến giáp) thiếu chất sắt và hồng cầu.

Trạng thái móng tay	Nguyên nhân (chứng tỏ)
- Giòn dễ gãy	- Thường bị ngâm lâu trong nước nóng, sức khỏe kém, thiếu vitamin A, C, B6, calci, sắt, tuyến giáp hoạt động kém.
- Các móng không đều	- Tim, phổi yếu, triệu chứng ung thư, yếu bẩm sinh.
- Bề mặt không nhẵn	- Eczema, bị chấn thương, bệnh vẩy nến.
- Nhấp nhô	- Thấp khớp, thận yếu, cao tuổi, khí thũng.
- Móng nứt	- Dị ứng với chất tô móng tay, thiếu chất sắt, thiếu hồng huyết cầu, có thai, bệnh vẩy nến.
- Nứt ở đầu móng	- Ngâm nước lâu, hiện tượng thay móng.
- Có vết trắng hình thìa	- Tuyến nội tiết hoạt động yếu (tuyến giáp) thiếu chất sắt và hồng cầu.

37. Làm thế nào để khỏi mệt?

Dù khoa học và kỹ thuật đã giúp cho chúng ta hoàn thành nhiều công việc hàng ngày một cách nhẹ nhàng hơn, nhưng nhiều người vẫn tới bác sĩ kêu ca: TÔI BỊ MỆT..

Mỗi người chúng ta nên tự biết tại sao mình mệt và hiện tượng mệt của mình thuộc loại nào? Người ta phân biệt 2 loại mệt: Mệt thể xác và Mệt tinh thần

Người lao động nhiều thường thấy mệt vào buổi chiều và có thể phục hồi được sức khỏe sau một giấc ngủ qua đêm: đó là loại Mệt thể xác.

Người Mệt tinh thần thường mệt từ buổi sáng và đỡ hơn về buổi chiều.

Nguyên nhân sự Mệt thể xác thường do:

- Ăn ít, ngủ không đầy giấc.

- Lượng các chất có kim loại trong máu, không đúng tỷ lệ quy định như tỷ lệ về các hợp chất có Na và K.

- Làm việc ở môi trường nóng và ẩm.
- Thiếu máu.
- Bị cúm kéo dài hoặc cảm lạnh.
- Bị nhiễm bệnh do virus
- Một số tuyến nội tiết như tuyến giáp hoạt động yếu.

Nguyên nhân sự Mệt tinh thần, có thể do:

- Phải căng thẳng quá nhiều công việc, nên lo lắng.
- Phải làm các công việc nhàm chán, không hợp khả năng.
- Có sự thay đổi đột xuất trong đời sống (ly dị, về hưu...).
- Mất tinh thần, chán nản.

Các biện pháp sau, có thể làm ta đỡ mệt:

- Chú ý tạo cho mình một chế độ ăn uống tốt: thực phẩm nhiều chất sắt, có trong thịt và các loại hạt, loại củ, rau và trái cây tươi.
- Chú ý hoạt động thân thể, tập thể dục, đi bộ ra ngoài trời, thở sâu.
- Tạo cho mình nơi làm việc thoáng mát: mở cửa sổ, uống nhiều nước.
- Điều hoà công việc như thế nào để có thời gian nghỉ và thư giãn. Một, hai buổi tối ngủ đầy giấc sẽ khiến sức khỏe phục hồi nhanh. Trong những ngày làm việc, thu xếp sao để có một thời gian ngắn thư giãn hấp thụ, thở sâu và ngưng mọi sự suy nghĩ (thư giãn thần kinh) cũng rất tốt
- Thay đổi lề lối làm việc để khỏi bị nhàm chán từ cách ngồi, cách sắp xếp và thực hành công việc, thời gian làm việc và nghỉ ngơi... cốt để tạo ra cho mình cái gì đó mới lạ.

Nếu hiện tượng Mệt kéo dài quá 2 tuần, nên đi tới bác sĩ.

38. Trị bệnh thiếu máu

Nếu khi soi gương, bạn thấy mặt mình tái, có vẻ mệt mỏi lờ đờ, thì rất có thể, bạn đang bị thiếu máu. Nói chính xác hơn là bạn thiếu hồng huyết cầu trong thành phần của máu. Hồng huyết cầu rất cần thiết cho cơ thể vì chúng có nhiệm vụ nhận oxy ở phổi rồi mang đi phân phối cho mọi nơi trong cơ thể.

Một hiện tượng chính của bệnh thiếu máu là thiếu chất sắt trong thành phần máu. ở Mỹ, 20% phụ nữ ở độ tuổi có thể sinh đẻ bị mắc bệnh thiếu máu

trong khi chỉ có 2% đàn ông mắc bệnh này. Lý do là họ mất nhiều máu trong các kỳ kinh nguyệt. ăn ít chất sắt hoặc cơ thể ít khả năng hấp thụ chất sắt cũng là những vấn đề dẫn tới bệnh này.

Mỗi ngày cơ thể chúng ta phải được hấp thụ từ 7-20mg sắt có bầu khi sinh để cho con bú, bệnh gan, ruột, ung thư, đều là những nguyên nhân bệnh.

Khi cơ thể mất khả năng hấp thụ vitamin B12, người ta bảo người đó bị bệnh thiếu máu mạn tính.

Chữa bệnh thiếu máu, phải tìm nguyên nhân. Nếu chỉ là do chế độ ăn không đầy đủ thì thật là may vì dễ chữa trị. Bác sĩ sẽ chỉ dẫn cho bạn như sau:

- Ăn thực phẩm có nhiều chất sắt: rau xanh, thịt đỏ, gan bò, gà, vịt, chim, cá, sò huyết, mầm lúa mì.

- Kích thích khả năng hấp thụ chất sắt bằng cách ăn nhiều trái cây giàu vitamin C như chanh, cà chua (tô-mát), củ cải đỏ. Thịt đỏ có nhiều chất sắt và kích thích cơ thể hấp thụ chất sắt.

- Tránh uống nhiều nước trà, vì trong trà có chất ta-nin làm khả năng hấp thụ chất sắt của cơ thể bị chậm lại.

- Uống thêm thuốc có chất sắt. Nên uống sau bữa ăn hoặc trước khi ăn. Không nên uống khi đói, chất sắt sẽ làm dạ dày (bao tử) bị cồn cào, khó chịu.

39. Đề phòng và chữa người bị ngất xỉu

Trước khi bị ngất xỉu, ta thường thấy chung quanh tối sầm lại và mọi vật quay cuồng. Mắt hoa lên như nhìn thấy bao nhiêu ngôi sao lốm đốm, mặt tái đi, người đổ mồ hôi lạnh. Thế rồi ta ngã xuống.

Tình trạng ngất xỉu có thể lâu vài giây cho tới nửa giờ. Nguyên nhân vì lượng máu lưu thông lên não bị giảm đột ngột do: xúc động, quá mệt, thay đổi tư thế bất chợt, như đang ngồi bất chợt đứng nhanh lên, nồng độ đường trong máu thấp, nhịp đập của tim thất thường, lên cơn đau tim, quá tức giận...

Đây là những việc ta phải làm khi cấp cứu một người bị ngất.

- Đỡ không để cho nạn nhân bị ngã.

- Đặt nạn nhân nằm dài trên giường, đặt sao cho đầu thấp hơn tim, hai chân gác lên cao. Mục đích để máu dễ lưu thông lên não.

Nếu nạn nhân được nằm sớm như vậy họ sẽ vẫn ý thức được sự việc chung quanh không bị mất cảm giác hoàn toàn.

- Quay đầu nạn nhân sang một bên để lưỡi không bị tụt vào cổ

- Nói lỏng quần áo.
- Đắp khăn lạnh hay ướt lên mặt và gáy.
- Giữ cho người nạn nhân được ấm, nhất là nếu đang vào mùa lạnh.

Những điều không được làm:

- Không được tát hoặc lay nạn nhân, nhất là khi vừa mới ngất.
- Không được cho nạn nhân uống gì, kể cả uống nước.
- Chỉ để nạn nhân đứng dậy khi họ cảm thấy chắc chắn đã hồi sức. Phải chú ý theo dõi một vài phút sau đó, để phòng họ bị ngất lại.

Nếu bạn đã từng bị ngất, hãy thử ngẫm lại xem nguyên nhân vì đâu. Ngất không phải là một bệnh. Nhiều người có thể bị ngất cùng thời gian tại một nơi đông đúc, nóng khi quá mệt, lúc bụng đói hoặc gặp một việc gì gây uất ức.

Nếu bạn vừa đứng lên bỗng cảm thấy chóng mặt: đó là bạn đang bị giảm huyết áp. Tình trạng này xảy ra khi bạn thay đổi tư thế đột ngột như: đang ngồi vội đứng dậy. Đã biết mình thường bị như thế, mỗi lần đang nằm cần ngồi dậy hay đang ngồi muốn đứng lên, hãy làm thật chậm chạp, tử tử. Không đứng lâu quá ở một chỗ.

Các dược phẩm (thuốc uống) cũng có khả năng làm cho bạn bị giảm huyết áp mà không hay biết. Nếu thấy có triệu chứng chóng mặt sau khi dùng thuốc, nên hỏi bác sĩ để đổi loại thuốc khác.

Những người hay ngất, cần mặc quần áo rộng để không ảnh hưởng tới sự lưu thông của máu tới tận các mạch máu nhỏ tại những điểm tận cùng của hệ tuần hoàn.

40. Trị chứng đau lưng

Phần lớn các trường hợp đau lưng là do các bắp thịt ở lưng dưới bị mỏi mệt. Cách chữa trị đơn giản là:

- Nằm nghỉ trên giường. Tư thế nằm ngửa làm lưng bị ép xuống. Mỗi lần ta động dậy, lưng như được xoa bóp: cảm giác nhức mỏi sẽ đỡ dần. Nhưng, nằm 2-3 ngày là đủ.

Nằm lâu hơn sẽ làm các bắp thịt yếu đi. Trong thời gian nằm nghỉ hãy dưỡng bệnh:

- Chỉ ngồi hay đứng dậy lúc thật cần thiết. Khi nằm, thỉnh thoảng nên nghiêng người sang trái, sang phải; co duỗi chân, chống tay vào giường để nâng người lên rồi lại nằm xuống.

Để tác dụng vào lưng dưới, để vật đệm xuống dưới đầu gối hoặc nằm nghiêng và co hai chân lại.

Thuốc: các loại thuốc đều chỉ làm đỡ đau nhất thời (một thời gian không chữa được hết mãi mãi).

- Aspirin là một thuốc thông dụng làm giảm đau nói chung, và đau lưng nói riêng.

- Bác sĩ còn có thể cho chúng ta dùng một số thuốc làm giảm sự co thắt của các cơ bắp. Những thuốc này cần uống theo sự hướng dẫn của bác sĩ, kể cả các thuốc an thần có codein.

Phương pháp chườm lạnh:

- Nếu lưng đau vì va chạm, có những mạch máu và cơ bắp bị rách, có thể chườm lạnh: bọc nước đá vào một cái khăn rồi nằm đè lưng lên trong 20 phút. Làm 2, 3 lần mỗi ngày liên tục trong 3 ngày.

Phương pháp chườm nóng:

- Đau lưng vì cơ rách không nên chườm nóng vì như vậy sẽ làm chảy máu thêm. Nếu chỉ có chỗ sưng phồng nhẹ, thử chườm nóng có thể làm xẹp chỗ bị sưng.

- Có thể chườm nóng 4 ngày sau khi chườm lạnh. Ngoài ra còn các phương pháp chạy điện, chườm bằng chai hay túi nước nóng, đắp khăn thấm nước nóng, chiếu đèn, ngâm nước nóng hay tắm vòi hoa sen. Thường thời gian áp dụng là 20 phút mỗi lần, 3 lần mỗi ngày.

Xoa bóp: là một phương pháp tốt trị đau lưng, có tác dụng làm cho máu lưu thông tới những mạch máu nhỏ và làm thư giãn các cơ bắp.

Dùng áo nịt: Đối với người khỏe, lưng to, người ta còn dùng áo nịt mặc bó vào phần lưng dưới để cố định phần nào xương sống và các cơ bắp ở đây, để chúng được nghỉ ngơi.

Bằng các phương pháp trên, khi cảm giác đau lưng đã đỡ nên chuyển qua luyện tập thể dục nhẹ nhàng với các động tác tác dụng tới phần cơ bụng và lưng dưới. Thời gian này nên tránh ngồi lâu. Khi ngủ, chỉ nằm ngửa hay nằm nghiêng. Không bao giờ nằm sấp.

Sau 7 ngày, nếu lưng vẫn không đỡ đau, cảm giác đau lại chuyển chỗ sang điểm khác như: đau hai bên lưng dưới, xuống mông, xuống đùi, khó đưa chân lên cao, đi cũng thấy đau v.v... nên lại khám bác sĩ để được chẩn đoán thêm về các bệnh:

- Thận

- Cột sống và gai cột sống

- Thần kinh tọa v.v...

41. Kể bệnh thế nào?

Ông A bị sâu răng, bà B bị gãy chân, anh C có mụn nhọt ở bắp đùi. Cả 3 người, nói chung, đều bị đau, nhưng mỗi người đau một cách khác nhau. Bởi vậy, khi chúng ta kể bệnh, người thầy thuốc chữa trị cho chúng ta bao giờ cũng muốn biết rõ, chúng ta đau như thế nào để chẩn đoán cho đúng bệnh.

Sau đây là một số câu hỏi bác sĩ có thể đặt ra, hoặc nếu biết trước, chúng ta có thể dựa vào đó để chuẩn bị kể bệnh với bác sĩ:

- Bạn bị đau từ bao giờ?
- Lúc nào trong ngày bạn bị đau, thỉnh thoảng đau hay đau liên tục?
- Tự nhiên bạn thấy đau hay mỗi khi làm gì đó mới bị đau?
- Đau một chỗ hay cảm giác đau di chuyển nơi này qua nơi khác?
- Mỗi lần đau bao nhiêu lâu?
- Uống aspirin có thấy giảm đau không?
- Bạn đã làm thế nào để đỡ đau? Có đỡ không?

Mỗi lần đau có các triệu chứng gì kèm theo không (thí dụ: nôn, mệt).

Có thể chia ra làm nhiều loại đau và đau với mức độ khác nhau. Khi kể bệnh nên nói rõ để giúp bác sĩ chữa trị, định được bệnh nặng hay nhẹ, thuộc bộ phận nào trong cơ thể. Bạn có thể chọn một trong số những câu dưới đây để mô tả cái đau:

1. Về đau nhẹ	2. Về đau vừa	3. Về đau nặng
- Cảm thấy khó chịu	- Đau nhãn mắt	- Đau như cắt thịt
- Đau như bị kim châm	- Đau từng hồi	- Đau như có vật xuyên qua
- Đau tức	- Đau như bị đánh	- Đau như có vật quậy bên trong
- Đau âm ỉ	- Đau nhói	- Đau lẫn lộn
- Đau rát	- Đau thắt bụng	- Đau như ngạt thở
- Đau như bị cứa	- Đau như bị cào	- Đau như nứt da thịt
- Đau nhức.	- Đau không làm gì được.	- Đau chảy nước mắt

42. Hai mươi câu hỏi về đau lưng

Đau lưng có nhiều nguyên nhân. Bác sĩ cần hỏi han những câu hỏi sau để chẩn đoán bệnh. Bạn cũng có thể gửi cho bác sĩ những câu trả lời thay cho việc tới khám bệnh, nếu bạn không có điều kiện.

1 Trước đây bạn đã bị đau lưng bao giờ chưa?

2. Bạn đau ở chỗ nào là chính? (lưng trên, ngang lưng, hai bên, dưới)

3. Đau vào lúc nào, đau thế nào, trước khi đau có triệu chứng gì không?

4. Cơn đau thấy tức thì hay tới từ từ?

5. Bạn có buồn nôn, ói trong khi đau không?

6. Cơn đau có làm bạn không ngủ được không? Có bao giờ bạn bị thức tỉnh vì cơn đau tới trong lúc ngủ không?

7. Phải chăng đây là lần đau đầu tiên?

8. Cơn đau liên tục?

9. Cơn đau có lúc nào gián đoạn không?

10. Đau nhức, âm ỉ, mỗi lúc lại đau thêm, đau nông hay sâu?

11. Bạn có thể dự đoán vì sao mình đau không? Hãy chọn các nguyên nhân sau:

- Vì thời tiết thay đổi

- Vì vác nặng

- Vì tư thế lúc đứng, ngồi, cúi, nằm...

- Vì thần kinh căng thẳng

- Vì thấy kinh nguyệt

- Vì bệnh

- Vì mang thai.

- Vì làm việc quá sức

- Các lý do khác...

12. Bạn thường đau vào lúc nào:

- Khi làm việc
- Khi nhấc một vật gì lên
- Khi nằm
- Khi cúi xuống
- Khi thần kinh căng thẳng
- Khi mệt
- Khi ngồi khâu, đan
- Khi ngồi
- Khi đứng
- Khi lái xe
- Khi vác nặng
- Lúc sáng
- Lúc trưa
- Lúc chiều, tối
- Những trường hợp khác...

13. Đau một chỗ hay lan đi nhiều chỗ?

14. Có bao giờ bạn bị chuột rút chưa?

15. Bạn thường nằm đệm hay trên giường cứng?

16. Có lần nào bạn bị xúc động hay bị thần kinh căng thẳng quá hay chưa?

17. Trên người có chỗ nào bị tấy đỏ, đau, hay giộp phỏng?

18. Bạn thường đau hàng ngày như thế nào?

19. Bạn thấy làm thế nào thì đỡ đau:

- Chườm nóng
- Chườm lạnh
- Tập thể dục, vận động người

- Nằm nghỉ
- Tắm nước nóng
- Xoa bóp, thư giãn
- Mang nịt
- Đi bộ.

20. Bạn muốn góp ý hay đề nghị gì với bác sĩ không?

43. Những điều cần nhớ khi mang, vác

Bạn vừa nhắc một vật lên. Bỗng thấy nhói một cái. Thế là cơn đau xuất hiện. Nếu bạn đã từng đau lưng, phải biết đề phòng.

Muốn tránh các hiện tượng như trên, khi nhắc một vật gì, bạn phải nhớ:

- Không nhắc vật nặng quá.
 - Không cúi thấp quá thắt lưng để nhặt một vật gì đó.
 - Không nhắc vật nặng khi cong lưng. Khi vác cũng vậy.
 - Không nhắc vật khi ở tư thế xoắn xương sống. Muốn nhắc vật đó lên, bạn hãy quay toàn người, từ đầu tới chân, mặt nhìn về phía vật nặng.
 - Không cố nhắc một vật để ở trên cao quá đầu mình.
 - Không nhắc nhanh, không giật mạnh vật lên.
 - Khi nhắc hai tay, nên phân phối các vật cho 2 bên đều nặng như nhau.
 - Không một tay bế con, một tay nhắc vật để lên cao. Hãy đặt con xuống, rồi dùng 2 tay nhắc vật.
 - Cần phải hết sức chú ý khi nhắc vật nặng mà lại đi giày cao gót. Tốt nhất là cởi giày ra.
 - Khi nhắc vật, nên đứng dạng chân cho vững.
 - Không nhắc vật nặng, nếu bạn có bệnh đau lưng hay đã từng bị đau lưng.
- Khi nhắc vật, nên nhớ:
- Đi giày chắc chắn, không đi giày cao gót.

- Đứng ở tư thế vững chãi, ngay gần vật, rồi mới nhấc lên
- Chùng đầu gối xuống rồi nhấc vật lên
- Chú ý sử dụng bắp thịt bụng và hông khi nhấc
- Chú ý phối hợp bắp thịt đùi và chân để đỡ vật
- Nhấc vật lên, sát với thân người
- Chùng đầu gối, trước khi nhấc
- Nhấc từ từ, nếu cần nhờ người đỡ giúp
- Khi phải di chuyển vật, hãy nghĩ xem có phương pháp gì ngoài việc phải mang vác hay không?

44. Điểm đau của đấu thủ khi chơi quần vợt

Những người chơi quần vợt - nhất là những người mới chơi - thường hay bị đau khuỷu tay và căng tay. Có nhiều nguyên nhân như sau:

- Dùng vợt nặng quá
- Dây căng ở mặt vợt hẹp quá
- Bánh cũ, bẹp
- Tay vợt không cân đối với mặt vợt

Khi đánh banh, chưa biết sử dụng sức mạnh phối hợp của cánh tay với toàn thân, nên cánh tay phải làm việc quá sức

Để giảm đau, nên:

- Chườm nước đá vào chỗ đau ở cổ và khuỷu tay trong 2-3 ngày.
- Uống aspirin.

Nếu bị đau liên trong 3 tuần, không đỡ, nên đi bác sĩ để được chiếu X-quang hoặc uống thêm thuốc, hoặc chích thuốc có steroid:

- Phải đợi thật hết đau rồi mới được chơi lại.
- Mang nịt bảo vệ cổ tay.
- Luyện tập tay và cổ tay bằng cách nhấc từ từ vật nhẹ để làm căng cổ tay

- Úp cổ tay và bàn tay xuống mặt bàn rồi nhấc bàn tay lên trong khi cổ tay vẫn sát mặt bàn. úp bàn tay xuống rồi lại nhấc lên từ 10-40 lần trong mỗi lần tập.

45. Trị chứng giãn tĩnh mạch

Những tĩnh mạch ở chân hay bị nổi lên, căng phồng nhìn rõ dưới lớp da kể cả ở khớp sau đầu gối làm người bệnh có cảm giác đi lại nặng nề hơn.

Đề phòng bệnh này:

- Khi ngồi, không nên bắt chéo chân.

- Tránh đứng lâu một chỗ. Nếu công việc buộc phải đứng, nên dồn sức nặng sang một chân và đổi chân luôn luôn.

- Không mặc quần áo chật, bó cổ tay, cổ chân, khuỷu tay, khuỷu chân, đùi, hông.

- Ăn nhiều trái cây và thực phẩm dễ tiêu, sự táo bón dễ làm các mạch máu bị giãn.

Luôn chú ý việc vận động chân ở mọi tư thế. Thí dụ: khi ngồi có thể quay bàn chân, nhấc bàn chân, căng chân, đá ra phía trước, phía sau, duỗi bàn chân thẳng để ngón đụng sàn, gác chân lên 1 ghế phía trước v.v..

Chứng giãn tĩnh mạch không có gì nguy hiểm. Nếu thấy đau ở một tĩnh mạch nào thì mới cần hỏi bác sĩ.

46. Để tránh có mùi hôi chân

Mùi hôi chân thật khó chịu và lẽ dĩ nhiên là khó... ngửi! Nó dai dẳng, ảnh hưởng tới lớp da ở các kẽ ngón chân, nhất là giữa ngón 3 và ngón 4. Bạn cũng nên biết rằng, nó lây đấy.

Những người hay bị lây là những người thường đi chân đất, tại những phòng tắm công cộng, ở hồ bơi, nơi tập thể dục đã để cho bụi, mốc, nấm từ những bàn chân có mùi khác bám vào chân mình. Nói chung, những người chăm tới các câu lạc bộ thể dục dễ bị, nên ở Mỹ, người ta gọi chứng này là "mùi chân lực sĩ".

Nếu chân bạn có mùi thì nên:

- Rửa chân ít nhất là 2 lần mỗi ngày, rửa kỹ các kẽ chân rồi lau khô.

- Đi giày có lỗ thoáng hoặc dép hơn là giày bí hơi.

- Nếu có điều kiện, nên thay đổi giày mỗi ngày.

Chú ý: Người có bệnh tiểu đường càng cần giữ gìn cẩn thận cho chân không có mùi để tránh bị viêm nhiễm vì vi khuẩn. Người có bệnh tiểu đường cần giữ chân và móng chân thật kỹ.

47. Sừng và chai chân

Sừng và chai chân cấu tạo giống nhau, chỉ khác nhau ở vị trí. Sừng là lớp da cứng thường có ở những đầu xương, trên ngón chân, ở mắt cá chân còn chai ở dưới bàn chân, thường ở dưới ngón chân cái, phần thịt tiếp giáp với cổ ngón cái, gót chân. Nguyên nhân do bàn chân có chỗ gồ ghề, khi ta đi giày chật, da chỗ chân bị cọ sát hàng ngày bị cứng lại và dày lên. Không được dùng lưỡi dao cạo râu (lưỡi lam) hoặc các vật gì sắc để cắt móng sừng và chai.

Cũng không nên dùng bất kỳ hoá chất mạnh nào để làm việc này vì như vậy, có thể làm chân bị viêm, nhiễm.

Nên:

- Đi giày vừa khớp với chân. Không làm các ngón chân bó.
- Ngâm chân nước nóng để các chỗ sừng và chai mềm
- Dùng vật đệm - có bán ngoài các cửa hàng - đệm vào chỗ sừng và chai
- Nếu những sớ sừng và chai bị bong, đắp khăn hay gạc tẩm dung dịch 5-10% a-xít salicylic và băng lại. Nếu chỗ bong tiếp tục bị đau, nên đi khám bác sĩ. Nhiều khi phần sừng và chai ăn sâu xuống các mô thịt như có rễ, phải dùng tới thuốc đặc trị để cây được lớp rễ lên.
- Nếu lớp chai dày quá, có thể ngâm nước nóng rồi lấy đá nhám khê mài cho bớt dày. Không được cắt hay cạy.

Những người có bệnh tiểu đường và bệnh tim cần chú ý giữ gìn chân và móng chân. Hết sức đề phòng để chân không bị viêm nhiễm. Nếu có vấn đề gì, phải nhờ bác sĩ chữa trị ngay vì sự viêm nhiễm tay chân của những người này, có ảnh hưởng nhiều tới bệnh.

48. Xử trí với móng mọc vào trong

Đôi khi, móng chân mọc không thẳng. Phần đầu, nhất là hai bên cạnh cong, khi mọc đâm vào da thịt gây sưng tấy, đau và có trường hợp làm nhiễm trùng, có mủ. Nguyên nhân như sau:

- Đầu móng chân bị va chạm mạnh, thường xảy ra khi chơi thể thao.
- Đi giày chật.
- Cắt móng chân sát quá. Khi mọc, hai góc chân đâm vào thịt.

- Móng chân cong, bầm sinh.

Xử trí ở tại nhà theo các bước sau:

- Ngâm rửa chân 3-4 lần trong ngày vào nước nóng.

- Khẽ nâng phần bị cong lên bằng cái dũa móng.

- Tắm một miếng bông nhỏ vào dung dịch thuốc sát trùng rồi tìm cách đệm bông vào dưới chỗ móng chân cong, để khỏi cắm vào thịt.

- Làm lại 3 bước trên hàng ngày tới khi móng mọc dài vượt chỗ đau. Trong những ngày này, nên đi giày để bảo vệ chỗ đau.

Nếu chỗ móng mọc vào da bị sưng tấy đỏ, có mủ nên tới bác sĩ, để quyết định nên uống thuốc kháng sinh hoặc phải cắt bỏ phần móng ở hai góc chân đi.

Để đề phòng, nhất là đối với những người đã từng bị móng chân cong đâm vào da thịt - khi cắt móng chân, bao giờ cũng phải cắt ngay, hoặc chú ý không cắt 2 đầu góc móng chân sát quá.

Chú ý: những người có bệnh tiểu đường và bệnh tim càng phải chú ý cách đề phòng để bàn chân không bị nhiễm trùng.

49. Chứng lạnh chân tay

Nhiều người phải đi bít - tất (vớ) quanh năm, kể cả lúc ở nhà vào mùa hè. Chân tay họ lúc nào cũng lạnh, khi thì các ngón có màu đỏ và khi thì tím ngắt. Nguyên nhân là đã dùng nhiều một loại thuốc nào đó hoặc mắc bệnh Raynaud, một thứ bệnh có đặc điểm là máu khó lưu thông tới những mạch máu nhỏ li ti ở bàn chân và bàn tay. Bệnh căng thẳng thần kinh cũng gây ra hiện tượng này.

Các triệu chứng gồm:

- Ngón chân tay nhợt, trắng hay tím. Chuyển sang màu đỏ khi lạnh.

- Có cảm giác như kiến bò và tê cóng.

- Thấy đau khi chuyển màu từ tím sang trắng hay đỏ sang trắng.

Để giảm bệnh, nên:

- Ngưng hút thuốc vì thuốc làm máu lưu thông chậm.

- Tránh uống cà phê vì chất cafein làm mạch máu thu hẹp lại.

- Tránh không cầm vật lạnh. Thí dụ: không cầm tay trực tiếp vào nước đá, khi dùng phải lấy cặp, cặp đá.

Thỉnh thoảng tập vẩy mạnh tay xuống đất, hay quay 2 cánh tay theo hình tròn, ngược đi ngược lại như người tập bơi sải. Động tác này có mục đích dồn máu ra đầu ngón tay.

- Khi đứng hay ngồi, động đậy đầu ngón tay, chân.
- Thực hiện bài tập thư giãn các cơ bắp (xem bài 160 mục trị bệnh Stress).

Chương 2

NHỮNG VẤN ĐỀ CHÍNH VỀ PHÒNG BỆNH, PHÁT HIỆN VÀ TRỊ BỆNH

Chúng ta nên lo nghĩ về đâu gì nhất? Công việc - Chi tiêu hay sức khoẻ?

Nếu phải chọn một trong ba câu trả lời trên, chắc các bạn đều chọn câu thứ 3. Vì một người bị bệnh không thể duy trì việc làm nhưng lại phải chi tiêu gấp bội.

Việc phát hiện bệnh sớm rất quan trọng: đỡ tốt kém và rút ngắn được thời gian chữa bệnh, có khi lại cứu được cả sinh mạng vì được chữa trị kịp thời.

Chương này có tác dụng như một bản đồ giúp bạn tìm ra con đường cần theo để xử trí với những khó khăn liên quan tới sức khoẻ.

50. Bệnh Alzheimer của tuổi già

Người ta chưa tìm được hết nguyên nhân bệnh, chỉ biết rằng bệnh thường làm quen với những người trên 80 tuổi. Rất ít người dưới 65 tuổi mắc bệnh này. Có phải vì một loại virút nào đó hay không? Đó vẫn là một câu hỏi, trên đường đi tìm thủ phạm làm suy yếu - nhiều khi huỷ hoại - các tế bào não phụ trách thu nhận, lưu giữ và xử lý các thông tin.

Triệu chứng bệnh Alzheimer gồm:

- Khả năng chú ý bị giảm.
- Khả năng hoạt động của ruột và bọng đại suy yếu có khi, không kiểm chế được.
- Thể lực sút kém.
- Mất phương hướng
- Hay quên (thường là những sự việc mới xảy ra).
- Trở nên vụng về.
- Nói không rõ ràng, rành mạch.
- Hay buồn rầu, hờn giận.
- Dễ nhầm lẫn.
- Hay bỏ sót các công việc hàng ngày.

Cũng có những bệnh có những triệu chứng giống bệnh Alzheimer như: u não, tụ máu não, thiếu nhiều vitamin B12, suy nhược tuyến giáp. Những bệnh này đều có thể chữa trị được. Vì không có thuốc chữa bệnh Alzheimer, nên nếu gia đình có người bệnh thì nên làm một số việc sau đây để giúp đỡ người bệnh thực hiện được những công việc hàng ngày:

Làm một bảng ghi chữ to nhắc nhở những việc phải làm trong ngày.

- Dặn dò kỹ người bệnh coi bảng và làm tuần tự các việc

- Để các đồ dùng ở chỗ quy định để người bệnh dễ nhớ chỗ và dễ lấy.

- Dặn dò kỹ hoặc ghi vào một bảng những điều cần nhắc nhở khi làm xong việc gì. Thí dụ: bảng "nhớ đóng cửa", "khóa nước" ở gần vòi nước v. v...

- Luôn chú ý xem bữa ăn của người bệnh có đủ các chất bổ dưỡng cần thiết không.

- Tạo điều kiện để người bệnh cùng đi dạo với gia đình.

Tạo không khí để người bệnh thấy mình vẫn là một thành phần tích cực trong gia đình.

51. Phân biệt chứng đau ngực với đau tim

Đau ngực thường có triệu chứng như:

- Tức ngực, có cảm tưởng như có vật nặng đè lên ngực

- Cảm tưởng như ngực bị va chạm mạnh

- Cảm giác đau lan truyền từ ngực tới tay và gáy

- Tay cảm thấy nặng, run và tê cóng khó cử động (thường là tay phải)

- Người khó chịu, mệt như bị đầy bụng.

Có người lên cơn đau tim sau khi bị đau ngực, nhưng sự thật hai chứng bệnh này khác nhau. Chỉ với những người đã bị bệnh tim thì hiện tượng đau ngực mới là điều báo hiệu của cơn đau tim sắp tới.

Tuy vậy, người ta dễ lẫn lộn hai bệnh này với nhau vì chúng có một số nguyên nhân giống nhau như:

- Cơn đau xuất hiện khi trong mạch tim có vẩn chất béo làm tắc mạch hoặc làm máu lưu thông chậm tới tim

- Trong cả hai trường hợp, người bệnh đều thấy cơn đau lan từ ngực tới tay, vai và cổ (cảm giác đau của người đau tim thường lâu tới 30 phút, trong khi cơn đau của người đau ngực chỉ lâu từ vài giây tới vài phút).

- Cả hai trường hợp đều xảy ra khi bệnh nhân đang làm một việc gì nặng nhọc đòi hỏi nhiều sức lực.

- Thường xảy ra với đàn ông trên 50 tuổi và phụ nữ sau khi mãn kinh.

Bác sĩ thường hỏi bệnh nhân để phân biệt hai chứng bệnh và thường căn cứ vào những nhận xét sau:

- Sau cơn đau tim, bệnh nhân vẫn còn cảm giác đau vì các cơ tim bị tổn thương. Người đau ngực thường không thấy thế.

- Các cơn đau đều do tim bị thiếu máu nhưng đau ngực thường chỉ cần nghỉ một lát là thấy sức khỏe hồi phục ngay. Người đau tim dù được nằm nghỉ nhưng vẫn thấy mệt, lâu hồi sức..

- Dùng nitroglycerin, người đau ngực thấy công hiệu ngay. Nhưng đối với người đau tim, thuốc này không có tác dụng.

Tuy vậy bác sĩ vẫn phải tiến hành thêm một số xét nghiệm nữa mới kết luận được cơn đau thuộc loại về bệnh nào (thí dụ: điện tâm đồ).

Ngoài ra, những yếu tố sau đây đều có thể dẫn đến hiện tượng đau ngực.

- Vừa qua một bữa ăn no quá, có nhiều chất khó tiêu.

- Vừa bị một cú "sốc" vì một tin buồn hay vui, bất ngờ.

- Bị áp huyết cao.

- Tỷ lệ cholesterol trong máu cao quá mức bình thường cho phép.

- Hút thuốc.

- Gia đình có người đau tim (đau ngực di truyền).

Nếu bạn thường bị đau ngực, nên:

- Khám bác sĩ để được hướng dẫn sử dụng nitroglycerin hay các loại thuốc có tác dụng làm giãn nở các động mạch vành để máu dễ lưu thông tới tim. Thuốc nitroglycerin có tác dụng như vậy khi dùng thuốc từ 1 tới 2 phút.

- Phải bỏ hút thuốc vì chất nicotine trong thuốc lá làm các mạch máu co hẹp lại.

- Tránh ăn những thực phẩm khó tiêu.

- Sau khi ăn, nên nghỉ ngơi hoặc làm những công việc nhẹ.

- Hạn chế ra ngoài khi trời gió, lạnh.

- Hạn chế ăn chất béo để hạ thấp tỷ lệ cholesterol.
- Tránh mọi hoàn cảnh khiến mình phải giận dữ lo nghĩ, cảm động.

52. Bệnh viêm khớp

Khi các mô sụn ở các khớp xương bị hủy hoại bị lây nhiễm hay nguyên nhân nào đó, người ta sẽ cảm thấy đau ở các khớp, mỗi khi cử động, đây là bệnh viêm khớp. Nếu bị viêm vì lây nhiễm, cần phải tới bác sĩ để được điều trị càng sớm càng tốt.

các triệu chứng của bệnh viêm khớp gồm:

- Cảm thấy chân tay, cứng đơ.
- Một vài khớp bị sưng tấy.
- Khớp bị đau, nhức bên trong.
- Mỗi lần cử động lại đau.
- Khớp bị cứng và đỏ.
- Sốt, sụt cân, mệt.

Có nhiều loại viêm khớp, nhưng đáng chú ý 3 loại thường gặp:

1. Viêm khớp của người già do các sụn bị nén và ma sát qua nhiều năm tháng, bị mòn vì tuổi cao. Thường các cụ già cảm thấy đau và cứng tay chân vào buổi chiều.

2. Bệnh thấp khớp có đặc điểm bị sưng tấy ở ngón chân, ngón tay, cổ tay, chân, khuỷu, đầu gối gây cứng khớp vào buổi sáng, lâu chừng một giờ. Phụ nữ ở độ tuổi 30 - 40 hay bị nhiều hơn nam.

3. Bệnh khớp đốt sống thường gặp ở nam từ 15 tới 45 tuổi có đặc điểm là đau ở phần cuối cột sống với kèm theo hiện tượng đau lưng.

Thông thường bác sĩ thường xử lý như sau:

- Cho uống thuốc giảm đau aspirin và thuốc chống sưng tấy (không dùng thuốc loại có steroid).
- Nằm nghỉ, chỉ chườm nóng hay chườm lạnh.
- Tập các động tác thể dục phù hợp với loại bệnh, có liên quan tới các vùng đau để tăng cường khả năng nhu động của khớp.

Luyện tập thể dục là biện pháp tốt nhất trong mọi biện pháp có tác dụng làm chân, tay dễ duỗi ra, chịu đựng được sức nặng, sức căng, tăng cường sức co của cơ bắp v.v...

Tuy vậy, sự luyện tập cần được bác sĩ chỉ dẫn, vì tập quá sức sẽ gây đau thêm.

Bơi là một hình thức luyện tập rất tốt vì khi bơi sức nặng của cơ thể đã được nước nâng, còn chân, tay và mọi khớp xương trong cơ thể đều được vận động nhẹ nhàng.

Nói chung, việc luyện tập trị bệnh nên chú ý.

- Chọn bài tập thích hợp để vận động được các khớp đau.
- Tập chậm, nhẹ rồi tăng cường độ từ từ.
- Nếu có khớp nào đau vì luyện tập thì phải ngưng tập động tác gây đau.
- Không tập quá sức. Tập xong phải có thời gian nghỉ tương xứng với sự nhọc mệt trong luyện tập.
- Tập trung sự chú ý vào các động tác có tác dụng tới các khớp, nhất là khi vận động trong nước.
- Luyện tập phải kiên trì.

53. Hãy phát hiện sớm bệnh ung thư

Người ta cho rằng ở Mỹ, số người chết vì bệnh ung thư đứng thứ 2, sau một số người chết vì bệnh tim. Thường có tới 30% dân số Mỹ có khả năng mắc bệnh, phần lớn là các trường hợp ung thư phổi, ruột, trực tràng, vú, tuyết tiền liệt bàng quang và dạ con.

Rất may là con số ung thư không bị lớn hơn: 70%. Tuy vậy, mỗi người phải chú ý làm sao để giữ được mình đứng trong con số 70% đó. Muốn vậy, chúng ta phải:

- Không hút thuốc.
- Ăn đồ nhẹ, dễ tiêu.
- Uống ít hoặc không uống rượu.
- Gìn giữ môi trường sạch. Tránh hít thở không khí ô nhiễm vì hoá chất.
- Tránh phơi nắng nhiều.

Phải chú ý nhận xét và phát hiện những thay đổi hoặc dấu hiệu bất thường trên cơ sở của mình để báo ngay cho bác sĩ biết. Sự phát hiện bệnh sớm mang nhiều hy vọng có thể cứu được mạng sống của bản thân mình. Những dấu hiệu bất thường là:

- Sự hoạt động không bình thường của bóng đái, của ruột.
- Có hạch hoặc có cục gì đó ở ngực hay một chỗ nào khác.
- Chảy máu bất thường dù không phải thời kỳ kinh nguyệt, hoặc kinh nguyệt kéo dài (nữ) ở hậu môn (nam, nữ).
- Khàn tiếng hoặc ho lâu ngày không khỏi.
- Đau họng lâu không khỏi.
- Có những thay đổi lạ ở mụn cơm, nốt ruồi.
- Nuốt khó và ăn không tiêu, kéo dài.

54. Bệnh đục nhân mắt: chữa được!

Người bệnh thấy như mình đứng trong một lớp mây mù. Ngay giữa ban ngày, mà mọi vật chung quanh đều mờ mờ. Buổi tối, càng tệ hơn. Đôi khi, nhìn một vật hóa hai, ánh sáng làm nhức mắt: đó là triệu chứng của bệnh đục nhân mắt.

Trước kia, người ta cứ tưởng đây là bệnh của người già. Nhưng không phải! Nguyên nhân bệnh là do sự tiếp xúc quá nhiều với tia cực tím. Bởi vậy, đi nắng đội mũ, nón, đeo kính bảo vệ mắt là phương pháp tốt và cần thiết để không mắc bệnh đục nhân mắt sau này.

Một số triệu chứng khác của bệnh này là:

- Không nhận rõ màu sắc.
- Hay bị chói mắt, nhất là vào buổi tối.

Kính đeo để nhìn gần (kính lão), không còn tác dụng. Số lớn bệnh nhân của căn bệnh này thường ngoài tuổi 40 và phải qua phẫu thuật để chữa trị. 97% cuộc phẫu thuật đã thu được kết quả tốt. Tuy vậy, việc có cần phải phẫu thuật hay không, nên để cho bác sĩ quyết định.

Trước đây, sau khi được phẫu thuật, các bệnh nhân phải mang những mắt kính dày để điều chỉnh mắt. Bây giờ, các bác sĩ có thể gắn trực tiếp những mắt kính nhỏ vào con ngươi mắt rất tiện lợi cho người dùng.

Sau khi phẫu thuật mắt, người bệnh vẫn phải chú ý tránh tia cực tím. Mỗi khi ra nắng, cần đeo kính râm.

55. Hội chứng suy lực mạn tính

Vào quãng hơn mười năm trước đây, từ đầu thập niên 80, nhiều nhà nghiên cứu về y học Mỹ rất chú trọng tới một loại bệnh làm suy giảm sức khỏe

của phụ nữ từ 20 tuổi cho tới 40 tuổi. Nam cũng bị, nhưng ít hơn. Đa số họ đều là trí thức, có nghề nghiệp chuyên môn ổn định. Triệu chứng của bệnh này là:

Người bị mệt, cảm thấy sức lực suy giảm dần, kéo theo ít ra là 6 tháng:

- Đau họng.
- Nổi hạch
- Sốt nhẹ, nhức đầu, chóng mặt.
- Người ủ rũ.
- Đau cơ bắp.
- Sút cân.
- Suy giảm trí nhớ.

Người bệnh luôn có cảm tưởng như mình bị say sóng hoặc ở trên một con thuyền bồng bềnh sóng gió. Những triệu chứng đó làm cho các nhà chuyên môn nghi tới các bệnh như AIDS, lao, tâm thần v.v..., nhưng các xét nghiệm lại không tìm thấy vi trùng hay vi rút gây bệnh. Cho tới nay, nguyên nhân gây bệnh vẫn ở trong vòng bí mật. Các bác sĩ chỉ đồng ý được với nhau về việc đặt tên bệnh là "Hội chứng suy lực mạn tính", họ gọi tên vi rút có thể là thủ phạm gây bệnh này là Epstein Barr và khuyên người bệnh nên:

- Nghỉ ngơi, dưỡng sức.
- Đọc các tài liệu để biết cách tránh bệnh stress và thần kinh căng thẳng.
- Biết cách theo dõi tình hình sức khỏe của mình.
- Sống lành mạnh.
- Liên hệ với những người cùng có bệnh giống mình để rút kinh nghiệm.

56. Bệnh xơ gan

Gan là cơ quan giữ rất nhiều chức năng trong cơ thể chúng ta:

- Sản xuất ra mật để tham gia vào việc tiêu hoá chất béo.
- Sản xuất prôtêin trong máu.
- Tạo chất làm đông máu.
- Trao đổi chất cholesterol.

- Giữ tỷ lệ chất đường hợp lý trong thành phần máu.
- Là kho chứa chất glycogen dự trữ.
- Tham gia việc sản xuất hơn 1.000 enzym các loại có tác dụng khác nhau trong cơ thể.
- Lọc và loại bỏ các chất độc có hại trong cơ thể như rượu và các chất trong dược phẩm.

Gan có thể chịu đựng được một lượng rượu nhất định. Nhưng nếu người uống rượu uống luôn luôn, uống nhiều thì các cơ gan sẽ bị huỷ hoại. Những cặn chất béo đóng lại trong gan, phá huỷ các cơ gan gây nên bệnh xơ gan, thường gặp ở đàn ông trên 45 tuổi. Số phụ nữ Mỹ bị xơ gan trước kia ít, bây giờ cũng tăng nhiều.

Những người uống rượu thường ăn không đủ chất vì càng ngày họ càng uống nhiều hơn nên cơ thể bị thiếu các loại vitamin và khoáng chất cần thiết.

Xơ gan dẫn tới đau ống mật và bệnh vàng da. Các loại thuốc uống để chữa trị lại làm gan bị mệt thêm. Các bác sĩ thường hay căn cứ vào các triệu chứng sau đây để kết luận bệnh nhân bị xơ gan:

- Gan nở to.
- Lòng mắt trắng và da có màu vàng.
- Nước tiểu nâu (màu nước trà).
- Phân có thể có máu.
- Rụng tóc.
- Phù chân và sưng dạ dày (bao tử).
- Suy yếu thần kinh.

Xơ gan dẫn tới tử vong. Việc chữa trị mất nhiều thời gian nên tốt hơn hết là không uống rượu!

57. Bệnh nhồi máu cơ tim

Mỗi ngày, có 4.000 người Mỹ lên cơn đau tim, mỗi lần lên cơn đau chừng 20 giây. Mỗi năm có khoảng 600.000 người chết vì bệnh nhồi máu cơ tim có liên quan tới động mạch vành tim. Bệnh tim có số nạn nhân cao nhất so với các bệnh khác ở nước Mỹ. May mắn mà những năm gần đây, số người chết vì bệnh này có xu hướng giảm bớt được một số ít vì điều kiện ăn uống tốt, phong trào tập thể dục, thuốc thang đầy đủ và nhất là mọi người đều được thông tin về căn bệnh này.

Tổ chức phòng chống bệnh tim mạch Mỹ khuyên mọi người nên:

- Thường xuyên kiểm tra huyết áp của mình. Huyết áp cao sẽ tạo điều kiện cho các chất béo đóng cặn ở mạch máu, trong số đó có cả động mạch vành. Các bác sĩ chuyên tim mạch sẽ chỉ dẫn thêm cho các bạn về chế độ ăn uống nên theo (không nên ăn mặn nhiều để kiểm chế lượng natri trong máu. Nên chú ý tới số cân, vì béo quá cũng ảnh hưởng tới áp huyết, làm áp huyết cao...).

- Bỏ hút thuốc vì chất nicotine làm co mạch khiến lượng máu tới tim ít đi, không cung cấp đủ oxy cho tim. Người ta còn cho rằng nicotine có ảnh hưởng trực tiếp tới tim và động mạch vành.

- Yêu cầu bác sĩ kiểm tra bệnh tiểu đường vì bệnh này có liên qua tới bệnh tim và động mạch vành.

- Giữ số cân nặng vừa phải. Người béo mập quá dễ bị huyết áp cao, bệnh tiểu đường, nhồi máu cơ tim hơn mọi người khác.

- Có chế độ ăn hạn chế chất béo và cholesterol với các món ăn như là thịt nạc, nhiều rau, dầu thực vật. Những thực phẩm có tỷ lệ cao về chất béo và cholesterol tạo điều kiện để chất béo đóng cặn làm ách tắc các mạch máu, kể cả các mạch ở tim.

- Tập thể dục aerobic ít nhất 3 lần trong tuần, mỗi lần 20 phút. Ngồi làm việc ngày này qua ngày khác, hàng tháng, hàng năm sẽ dẫn tới bệnh tim mạch sau này (coi chương 3 về tính ích lợi của các môn đi, chạy, đạp xe đạp).

- Thực hiện phương pháp co giãn tinh thần tự luyện tập để có tầm nhìn rộng rãi về các sự việc xảy ra quanh mình hàng ngày. Các bệnh về thần kinh, hiện tượng stress có liên quan mật thiết với hiện tượng huyết áp cao và các bệnh về tim - mạch.

- Đi kiểm tra thường xuyên về Tim - mạch. Bạn cần phải biết rõ các triệu chứng của bệnh tim - mạch để lúc xảy ra, đi ngay tới nơi cứu chữa, đừng để tới lúc quá muộn.

Sau đây là những triệu chứng của Bệnh nhồi máu cơ tim:

- Thấy khó chịu đau hoặc tức ngực kéo dài trong nhiều phút.
- Cảm giác khó chịu hoặc đau, lan ra vai, cổ, tay và hàm.
- Cảm thấy buồn nôn, ói hay nôn, ói cùng lúc với hiện tượng đau ngực.
- Toát mồ hôi lạnh.
- Khó thở.
- Chóng mặt, hoa mắt.

- Bụng nôn nao (dạ dày cồn cào).
- Cảm thấy lo ngại, như đoán trước sắp có tai họa.

Nếu bạn biết mình lên cơn đau tim (nhồi máu cơ tim - ách tắc ở động mạch vành...) hãy tới bệnh viện hay phòng cấp cứu ngay lập tức!

Nhanh là hy vọng sống.

Chậm là khả năng chết.

58. Viêm ruột: bệnh Crohn

Đoạn cuối ruột non nối với ruột già nằm ở phía bên phải bụng dưới, của chúng ta. Khi đoạn này bị viêm, chúng ta thấy các triệu chứng như sau:

- Đau ở bụng dưới, phía bên phải. Thường đau sau bữa ăn.
- Ía chảy (không có máu).
- Sốt nhẹ.
- Buồn nôn, ói.
- Không muốn ăn, sút cân.
- Đau, viêm hậu môn.
- Đau khớp.
- Mệt mỏi.

Người ta gọi bệnh này là bệnh Crohn, thường gặp ở các bệnh nhân từ 15 tới 35 tuổi ở Châu Âu, người miền Caucase và người gốc Do Thái. Bệnh xuất hiện như một cơn dịch, đến rồi lại đi, chưa biết nguyên nhân nên khó đoán trước. Các thuốc trị bệnh là thuốc chữa bệnh ỉa chảy, chữa viêm (kháng sinh), các vitamin trợ lực và đôi khi các thuốc có thành phần steroid.

Trong thời gian bị bệnh nên chườm nóng bụng để giảm đau, uống nhiều nước để bù việc mất nước, nằm nghỉ. 70% bệnh nhân thường phải phẫu thuật vì bệnh có thể lan ra ngoài chỗ nối giữa ruột non và ruột già.

Tránh ăn sữa, trứng, bột mì và các thực phẩm có nhiều chất xơ. Vì có thể làm chỗ viêm phát triển thêm.

Tránh uống rượu.

Nên ăn các chất giàu vitamin, các chất protein và cacbon hydrat.

Bệnh cần được bác sĩ điều trị vì có thể biến chứng thành các bệnh đường ruột khác.

59. Bệnh tiểu đường

Các bộ máy trong cơ thể chúng ta có nhiệm vụ biến đổi chất đường ăn thành glucô đối với cơ thể cũng giống như "ét xăng" đối với các xe máy vậy.

Khi lượng insulin - một loại hoóc môn do tuyến tụy tiết ra thiếu lượng glucô trong máu tăng cao không thích hợp với tỷ lệ bình thường của các chất trong máu. Thận sẽ lọc bớt glucô của máu để thải ra ngoài trong nước tiểu: đó là bệnh tiểu đường. Nguyên nhân của bệnh là do lượng insulin thiếu, nên bác sĩ thường chích hoặc cho bệnh nhân uống các thuốc có insulin.

Các triệu chứng của bệnh tiểu đường bao gồm:

- Buồn ngủ, uể oải.
- Ngứa.
- Mát mờ.
- Cử động nặng nhọc.
- Û tai, tay, chân lạnh, đau nhức.
- Dễ mệt.
- Da dễ nhiễm trùng, những vết đứt tay, chân, vết xước - đặc biệt ở chân - lâu lành.
- Gia đình có người bị bệnh tiểu đường.

Người bị bệnh tiểu đường thường đi tiểu lắt nhắt (đi luôn) luôn khát nước và đói, sút cân nhanh chóng, người mệt mỏi hay cáu gắt, hay lợm giọng và buồn nôn, ói.

Không cần phải có đủ tất cả các triệu chứng trên mới có bệnh. Nếu trong gia đình đã có một người bệnh, thì bạn phải đi thử máu hàng năm, ít nhất một lần trong năm vì bệnh này có tính di truyền.

Bệnh tiểu đường có 2 loại:

1. Loại nặng, kể cả người dưới 40 tuổi cũng mắc. Khi chữa trị cần chích insulin.

2. Loại nhẹ hơn thường gặp ở các người già và béo mập. Đối với các bệnh nhân này, nhiều khi chỉ cần ăn uống theo chế độ đặc biệt cũng khỏi, như: kiêng chất béo, ăn ít hoặc kiêng ăn đường, ăn nhiều các chất có xơ v. v...

Luyện tập thể dục rất tốt đối với người bệnh vì hình như, sự vận động của cơ thể có ảnh hưởng tới việc điều tiết insulin. Bởi vậy, giữ cho cơ thể không

mập ú, có chế độ ăn uống cẩn thận, năng luyện tập thể dục là 3 bài thuốc công hiệu để đề phòng bệnh tiểu đường.

60. Viêm thành ruột

Thành ruột con người không thẳng trơn mà có chỗ lồi và lõm nhẹ cả bên trong lẫn bên ngoài. Nếu chỗ lõm bên trong lõm quá sẽ giống như những túi nhỏ, tích tụ những chất thải của bộ máy tiêu hoá trên đường tạo thành phân để tống ra ngoài. Đó là những điểm gây sưng tấy, co cứng thành ruột và đau ở bụng dưới, phía bên trái.

Sự tạo thành những túi nhỏ bất lợi như trên là một dị dạng không may của ruột. Chúng ta không chữa trị được nhưng có thể phòng tránh bằng cách:

- Chú ý ăn nhiều thực phẩm có chất xơ, rau quả tươi, bánh làm bằng các chất bột ngũ cốc.

- Tránh ăn những bánh, mút trái cây có hạt nhỏ (ổi, lựu) vì những hạt này dễ bị mắc lại ở các túi trong quá trình tiêu hoá.

Những triệu chứng đau thành ruột gồm:

- Phân có máu.

- Sốt nhẹ, người ớn lạnh.

- Đau bụng dưới mỗi khi thót bụng hoặc khi ruột hoạt động.

61. Chứng khó thở khí thũng

Chứng khó thở hay chứng khó thở là một bệnh phổi. Người bệnh bị lúc nào cũng cảm thấy như thiếu không khí quanh mình, như đang thở trong hoàn cảnh đầu bị chụp trong một cái bao nylon vậy. Nước Mỹ có một triệu người như thế. Các nang phổi của họ bị huỷ hoại, nên 2 lá phổi mất tính đàn hồi để dẫn ra khi hít vào và co vào khi thở khí thải ra. Nói tóm lại là phổi của họ không thực hiện được tốt các động tác của sự hô hấp.

Có 3 tới 5 phần trăm số người bị bệnh ở những nơi có các chất độc hại làm ô nhiễm môi trường sống. Còn đa số, tới hơn 50% là những người trên 50 tuổi, nghiện thuốc lá. Bởi vậy, người ta còn gọi chứng khó thở hay khí thũng là căn bệnh của những người nghiện thuốc lá.

Chứng khó thở phát triển thành bệnh phải qua một thời gian dài. Nhiều khi người bệnh không thấy triệu chứng gì trước khi bệnh thành nặng. Các triệu chứng của bệnh có thể có như sau:

- Ho, nhiều đờm.

- Thở bằng miệng.

- Hơi thở ngắn, có tiếng khò khè.
- Dễ mệt.
- Người gầy ốm, rỗ xương, sút cân nhanh.

Bác sĩ thường kiểm tra thêm để rõ bệnh bằng phương pháp X quang. xét nghiệm đờm, phổi và hỏi kỹ về lịch sử gia đình xem có ai bị lao không. Khi kết luận bệnh nhân bị chứng khí thũng thì đã có từ 50 - 70% các mô ở phổi đã bị huỷ hoại, bác sĩ sẽ yêu cầu người bệnh:

- Cố gắng lập kế hoạch bỏ hút thuốc.
- Tránh những nơi có khói thuốc và môi trường bị ô nhiễm.
- Dùng biện pháp làm giảm bớt chất nhầy ở phổi.
- Tập thể dục hàng ngày.
- Có chế độ ăn đủ chất bồi dưỡng.
- Uống các loại thuốc về phổi, thuốc có steroid và thuốc kháng sinh.
- Chích thuốc phòng cúm và thuốc phòng lao hàng năm.

Bệnh khí thũng phải chữa lâu và khó bình phục hoàn toàn nên cần đặt vấn đề phòng bệnh và tránh bệnh lên trên hết.

62. Bệnh sỏi mật

Nếu bạn gặp một người quen với bộ mặt húp híp của người béo phì, xin đừng vội nghĩ rằng họ mạnh khỏe. Nếu họ hay bị đầy hơi, nhất là sau bữa ăn có nhiều chất mỡ đôi khi bị đau hàng giờ ở bụng trên, phía bên phải, thì hãy khuyên họ nên chú ý, rất có thể họ đã bị bệnh sỏi mật.

Thường có 16 triệu người Mỹ bị bệnh này, đa số là phụ nữ. Một số ít cảm nhận được triệu chứng. Đa số chẳng thấy gì. Bệnh sỏi mật gây đau và phải phẫu thuật để lấy sỏi ra. Người ta chưa biết rõ những viên sỏi đã hình thành như thế nào, vì lý do gì. Nhưng, dự đoán là cũng do sự dư thừa cholesterol trong máu - giống nguyên nhân bệnh tim mạch.

Một số người dễ mắc bệnh sỏi mật vì:

- Di truyền. Trong gia đình đã có những người bệnh sỏi mật.
- Béo phì.
- Đã vào tuổi trung niên trở lên (40 -50).
- Phụ nữ trong thời kỳ mang thai.

- Đã uống thuốc estrogen (bổ buồng trứng).
- Có bệnh tiểu đường.
- Ăn nhiều chất mỡ và các thực phẩm có lượng cholesterol cao.
- Bị bệnh về ruột non.

Để trị bệnh, bác sĩ thường cho uống thuốc để tiêu sỏi, dùng phương pháp siêu âm để làm tan sỏi, phẫu thuật để lấy sỏi ra, yêu cầu ăn theo chế độ ít chất mỡ để tránh sỏi lớn thêm.

Bởi vậy, người có bệnh nên:

- Ăn thực phẩm có nhiều chất xơ, rau quả tươi.
- Ăn ít hoặc kiêng ăn chất béo, nhất là chất béo động vật
- Tránh các thực phẩm nhiều chất đường.

63. Bệnh tăng nhãn áp: glôcôm hay thiên đầu thống

Bệnh Glôcôm là một bệnh có tính di truyền nên một người có độ nhìn rõ 20~20 cũng có thể một ngày nào đó, mắc bệnh này. Khi bị bệnh, thần kinh thị giác bị huỷ hoại dần, có thể tới độ bị mù. Nếu chữa trị tốt, khả năng nhìn cũng bị suy giảm.

Chúng ta nên biết một số điểm về bệnh này:

- Bệnh gây ra do sự tăng áp lực của chất lỏng bên trong nhãn cầu - đôi khi xảy ra nhanh - gây nhức và đỏ mắt; cần phải phẫu thuật để chữa trị.

- Nhiều khi người bệnh không nhận thấy có triệu chứng gì báo trước. Ngoài các hiện tượng thấy mắt mờ hay nhìn thấy các vòng xanh, đỏ... đủ màu sắc khi nhìn vào một điểm sáng.

- Bệnh có thể trầm trọng thêm nếu dùng một số thuốc loại chống histamin hay chống co cơ.

Để tránh hiện tượng tăng nhãn áp, có thể dẫn tới bị mù mắt, khi có hiện tượng nghi ngờ về bệnh, phải tới bác sĩ chuyên trị về mắt ngay. Bác sĩ sẽ cho bạn uống thuốc hoặc dùng thuốc nhỏ mắt đặc trị để làm giảm áp trong nhãn cầu (khi nhãn áp tăng, thấy nhức mắt).

Ngoài ra, người ta còn dùng các phương pháp:

- Siêu âm để làm giảm nhãn áp.
- Tia laser để phẫu thuật nhanh, lấy bớt chất dịch trong nhãn cầu ra.

64. Bệnh gút (tay, chân, khớp)

Nếu bạn chợt tỉnh dậy lúc nửa đêm và thấy ngón chân cái mình đau nhức như vậy bạn có thể bị gút. Cùng đau với ngón cái có thể cả mu bàn chân, gót chân, cổ tay chân, khuỷu tay, đầu gối. Những chỗ khớp chỉ cần ma sát nhẹ với giường nằm cũng thấy đau buốt. Ngoài ra bạn còn có thể thấy người ớn lạnh và sốt nhẹ. Gút cũng là một loại bệnh giống như viêm khớp, thường gặp ở đàn ông ngoài 50, có hàm lượng protein trong cơ thể bị giảm dẫn tới việc tăng lượng axit uric trong máu. Chất axit uric này có thể kết tinh lại và các tinh thể như những mũi kim chọc vào các sợi gân ở các khớp, gây sưng tấy và đau buốt. Chúng còn có thể có tác dụng như thế ở thận và ở các mô mỡ dưới da. Cơn đau có thể kéo dài từ vài giờ tới vài ngày, sau khi bệnh nhân:

- Bị chấn thương hay va chạm mạch ở khớp.
- Uống rượu.
- Ăn nhiều loại thịt màu đỏ như: gan, thận, lưỡi...
- Ăn cá sardine và cá trống.
- Uống các loại thuốc lợi tiểu.

Khi bị đau, bạn nên tới khám tại bệnh viện vì chỉ bác sĩ mới quyết đoán được có đúng là bạn bị bệnh gút không. Có một số bệnh khác cũng có các triệu chứng giống bệnh gút. Ngoài ra bác sĩ còn phải làm xét nghiệm để xem lượng axit uric thừa là do cơ thể thải ra quá nhiều hay thận làm việc yếu không thải được hết.

Để chữa trị, bác sĩ sẽ nghĩ cách làm giảm đau, sau đó tìm biện pháp để làm giảm lượng axit uric trong máu bằng Cho uống thuốc chống viêm và yêu cầu tránh bớt cử động để không đụng tới các chỗ khớp đau.

- Ngưng uống rượu, uống nhiều nước
- Hạn chế ăn thịt, nhất là loại thịt có màu đỏ.

65. Bệnh huyết áp cao

Khác với các chứng như đau răng, nhức đầu, táo bón v.v... một người bị huyết áp cao có thể chẳng cảm thấy điều gì khác thường cả. Vậy mà lại rất dễ chết Bởi vậy, người ta phong cho bệnh huyết áp cao là: tên Hung Thủ Thâm Lặng. Mỗi năm, bệnh này đã cho qua một triệu người Mỹ. 95% trong số họ không cần biết là mình bị bệnh, dù rằng muốn biết mình có bị cao huyết áp hay không? Thật dễ dàng!

Bạn hãy đi đo huyết áp cho mình mỗi khi có dịp thuận tiện và nên đo luôn. Nếu thấy mình huyết áp cao thì cũng đừng vội lo vì eo thể có nhiều nguyên nhân: lo nghĩ hoặc cảm xúc mạnh, uống nhiều cà- phê, mới ăn nhiều

thịt... Tất cả những điều đó đều có thể làm cho huyết áp của bạn tăng lên, nhưng không lâu. Nếu sau nhiều lần thử đo và xét nghiệm, bác sĩ kết luận bị cao huyết áp, thì nên theo những lời chỉ dẫn của ông ta như:

- Để cho mình sút cân đi (nếu quá béo).

- Không hút thuốc.

- Hạn chế uống rượu.

- Hạn chế việc ăn mặn.

- Tập thể dục ít nhất là 3 lần mỗi tuần.

- Học cách thư giãn cơ thể và thần kinh để tránh stress

- Uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ. Không bỏ hay uống cách quãng, dù cảm thấy mình đã có vẻ bình thường rồi.

- Nếu bạn là phụ nữ, nên trao đổi với bác sĩ về các thuốc tránh thai bạn đang dùng. Nếu có thuốc nào ảnh hưởng tới bệnh thì phải đổi phương pháp tránh thai khác.

- Tránh dùng các loại thuốc có thành phần phenyl - propanolamine.

Người ta thường đo huyết áp bằng một dụng cụ gồm 2 phần chính: bộ phận quấn vào cánh tay trên và đồng hồ chỉ số đo.

Số đo ở đồng hồ cho biết chỉ số áp huyết bằng mmHg. Con số thứ nhất - số cao - cho biết áp lực lớn nhất của máu lên thành các mạch khi tim đập và co lại (số tâm thu).

Con số thứ hai - số thấp - cho biết áp lực của máu lên thành mạch lúc tim nở ra (tâm trương). Kết quả so sánh 2 con số của tâm thu/tâm trương cho người ta đánh giá được hiện trạng áp huyết của bạn thế nào. Thí dụ: 120/80 là áp huyết bình thường.

Sau đây là bảng ghi các mức đánh giá áp huyết của cơ thể, áp dụng cho người lớn từ 18 tuổi trở lên. Để đánh giá được đúng, nên đo nhiều lần ở những lúc khác nhau và mỗi lần, ghi từ 2 tới nhiều số tâm thu / tâm trương. Thí dụ: Tâm trương từ 90 trở lên cho biết huyết áp xấu hơn cả khi tâm thu là 160.

66. Sỏi thận

Giữa giấc ngủ say, John chợt tỉnh dậy. Anh cảm thấy đau nhói ở hai bên dưới bụng. Ba năm trước đây, anh đã có lần bị như thế và bác sĩ đã yêu cầu anh tới phòng xét nghiệm. Kết quả cho thấy nước tiểu của John có nhiều canxi và axit uric: thận của anh có một hạt sỏi nhỏ. Hồi đó, bác sĩ đã chữa trị cho anh bằng phương pháp ngâm nước nóng: John được ngồi trên một chiếc ghế đặc

biệt đặt trong một bồn nước nóng ngập tới cổ. Người ta tạo ra những đợt sóng và điều khiển cho sóng đập vào vùng thận làm cho hạt sỏi ở trong vỡ ra thành nhiều mảnh. Sau đó, anh đã uống nhiều nước để thải những mảnh sỏi vụn đó ra ngoài qua đường nước tiểu.

Bệnh sỏi thận thường bị đi, bị lại. Người bị bệnh, cần theo những điều chỉ dẫn sau:

- Khi đi tiểu ra hạt sỏi, cần thu giữ sỏi, đưa cho bác sĩ để xét nghiệm và đề ra phương án chữa trị thích hợp. Tuân theo lời khuyên của bác sĩ nếu viên sỏi thận tạo bởi chất canxi, bệnh nhân không được ăn các thực phẩm nhiều canxi nữa. Nếu sỏi được tạo thành bởi axit uric, bệnh nhân phải hạn chế việc ăn các thực phẩm giàu protein, alkaline và uống Na tri bicarbonate để giảm các chất trên trong cơ thể. Uống nhiều nước hàng ngày, khoảng 2 lít nước/ngày. Tới khám bệnh định kỳ để bác sĩ theo dõi sự hoạt động của thận.

67. Ung thư phổi

Bây giờ nghĩ lại người ta mới thấy, hỏi mọi người chưa biết tới thuốc lá và không khí mọi nơi còn ít bị ô nhiễm, thì ung thư phổi là một bệnh lạ, ít thấy. Còn bây giờ, hàng năm có tới 150.000 người dân Mỹ, cả đàn ông lẫn đàn bà, họ đã bị bệnh này, 85% người trong số họ đã hút thuốc. Tệ hại hơn nữa, là số bệnh nhân nữ ngày càng tăng. Con số phụ nữ chết vì ung thư phổi đang chạy thi với con số người chết vì ung thư vú! Sở dĩ bệnh ung thư phổi thường dẫn tới tử vong vì nó lan rất nhanh bởi hệ thống các mạch máu đưa oxy từ phổi đi toàn cơ thể. Khi xác định được một bệnh nhân bị ung thư phổi, thì các cơ quan khác trong cơ thể họ cũng bị nhiễm bệnh rồi.

Những triệu chứng của bệnh gồm:

- Ho mãn tính;
- Đờm có máu;
- Hơi thở ngắn, khò khè;
- Đau ngực;
- Sút cân;
- Mệt mỏi.

Căn cứ vào loại bệnh và thời gian có bệnh, bác sĩ sẽ làm phẫu thuật để loại bỏ những phần phổi bị ung thư, sau đó phải chữa trị bằng tia X, hay bằng hoá chất. Chữa bệnh ung thư là điều khó làm, nhưng đề phòng bệnh là điều dễ thực hiện: không hút thuốc lá! Các bác sĩ chuyên khoa đã thấy rằng: một người hút thuốc càng nhiều bao nhiêu thì khả năng mắc bệnh ung thư phổi càng tăng bấy nhiêu.

68. Bệnh xơ cứng màng bọc dây thần kinh (MS)

Nếu ví bộ não của chúng ta như cái máy điện thoại thì những dây thần kinh trên toàn cơ thể là mạng lưới tiếp nhận và chuyển vận thông tin với mọi nơi. Chỉ cần phần vỏ bọc của các dây bị hư hỏng là việc thu nhận các thông tin sẽ không còn chính xác, bị yếu hoặc bị đứt hẳn. Các sợi dây thần kinh của con người rất mỏng manh, cũng được bọc ngoài bởi một màng tế bào bảo vệ. Khi bị bệnh xơ cứng, màng bảo vệ này có thể sưng phồng và phân hủy để lại những vết sẹo ngang dọc chèn ép vào những sợi thần kinh. Hiện tượng này có thể xảy ra ở cả tuỷ sống và não. Thông thường khi hoạt động, các dây thần kinh truyền các xung động đi với tốc độ quãng 365km/giờ. ở vùng có hiện tượng xơ cứng màng bọc, khả năng truyền xung động này bị suy yếu mạnh, hoặc mất hẳn. Người bị bệnh này, thấy:

- Bị mất sức rõ rệt, người yếu đi.
- Chân, tay, người, bị tê liệt;
- Khó phối hợp các động tác;
- Bàn quang (bọng đái) hoạt động kém;
- Có thể bị mờ hay mù một bên mắt.

Người ta chưa rõ nguyên nhân gây ra bệnh, chỉ nhận xét thấy:

- Bệnh nhân thường quãng tuổi từ 20 - 40.
- Có thể có người trong gia đình đã bị bệnh này (di truyền).
- Nữ bị nhiều hơn nam (3 nữ so với 2 nam).
- Ở miền bắc Hoa Kỳ, Canada và Bắc âu có nhiều người mắc bệnh này.

Vì chưa có biện pháp chữa hiệu quả, nên khuyên người bệnh:

- Nghỉ ngơi dưỡng sức;
- Cố gắng tránh làm cho thần kinh mình mệt, tránh stress;
- Tránh tắm nước nóng. Tắm nước lạnh tốt hơn;
- Cố hoàn toàn các công việc tự phục vụ hàng ngày;
- Chăm tập thể dục đều;
- Thực hành xoa bóp để duy trì hoạt động của các cơ;
- Nên có người chăm sóc, tham vấn;
- Có thể uống thuốc thư giãn cơ hay cortisone.

69. Bệnh Parkinson (tay tê liệt và bị run)

Khi bà Louise thấy tay chồng mình cứ bị run mãi, bà đưa ông đến bệnh viện. Bác sĩ cho bà biết, chồng bà bị bệnh Parkinson, một chứng bệnh làm tay tê liệt và bị run. Người bị bệnh Parkinson còn có những triệu chứng:

- Cử động cứng nhắc, chậm chạp.
- Lết đi từng bước, mỗi bước lại đứng lại.
- Giọng nói đều đều.
- Ít chớp mắt.
- Mặt đờ đẫn.
- Khó chỉnh đốn tư thế: đứng, ngồi...
- Loạn trí.

Người ta chưa biết nguyên nhân gây bệnh, nhưng đã thử nhiều phương pháp chữa trị, hy vọng có thể giúp được hơn một triệu người Mỹ - một số lớn là người già - đỡ bệnh.

Những thuốc thường dùng như bromocriptine, có tác dụng làm tăng lượng dopamine trong não. (Dopamine là một chất cần thiết cho sự hoạt động của các tế bào thần kinh); cho bệnh nhân tắm nước ấm để làm các cơ bắp được mềm mại. Sẵn sóc bệnh nhân, nên:

- Cất các đồ vật có thể gây nguy hiểm cho người bệnh: dao, kéo...
- Đơn giản các công việc để bệnh nhân dễ làm (Thí dụ: thay giày buộc dây bằng giày xỏ chân vào là đi được).
- Cho bệnh nhân ăn nhiều thực phẩm có xơ và uống nhiều nước.
- Luôn động viên, khuyến khích bệnh nhân để bệnh nhân hoạt động.
- Người sẵn sóc nên có chuyên môn.

70. Bệnh loét dạ dày và tá tràng

Loét dạ dày và loét tá tràng (một bộ phận của ruột non) là 2 bệnh của hệ tiêu hoá, thường gặp ở các bệnh nhân vào quãng trung niên, ở cả hai giới nam và nữ. Sau khi ăn chừng một giờ rưỡi tới 3 giờ, họ thường thấy đau ngay ở bên trên rốn. cơn đau có thể làm người đang ngủ say tỉnh dậy. Ăn một miếng bánh hoặc uống nước làm giảm độ axit, có thể đỡ đau dăm phút.

Người ta chưa rõ hẳn nguyên nhân gây bệnh, chỉ đoán được do dạ dày dư axit và lớp mô bảo vệ phần bên trong dạ dày hay tá tràng bị xây xát. Ai đã bị

đau thì thường đau đi đau lại. Lần sau cách lần trước quãng 2 năm. Người bị loét dạ dày hay loét tá tràng thường có các triệu chứng:

- Đau từng đợt. Mỗi đợt đau kéo dài từ vài ngày tới vài tháng.
- Lúc đau thấy như bị đầy bụng, đau ở tim, và cảm thấy đói.
- Buồn nôn ói.
- Chán ăn và sút cân.

Muốn xác định một bệnh nhân bị đau dạ dày hay đau tá tràng bác sĩ thường căn cứ vào các xét nghiệm X- quang hay nội soi (nội soi là phương pháp luôn một dụng cụ quang học qua miệng bệnh nhân xuống dạ dày để nhìn thấy trạng thái bên trong qua màn hình).

Sau đây là những điều chỉ dẫn, người bệnh. Nên theo:

- Ăn nhẹ, ăn làm nhiều bữa, tránh ăn no.
- Tránh những chất kích thích, gồm cả: cà phê, trà, rượu nhẹ, nước giải khát có cà - phê.
- Tránh uống các loại thuốc ảnh hưởng tới chỗ loét như aspirin...
- Không nên hút thuốc. Số người hút thuốc và bị loét dạ dày luôn nhiều hơn số người không hút.
- Cố gắng tự chủ, tránh để mình bị căng thẳng thần kinh và stress.

Những hiện tượng đó có tác dụng làm bệnh tăng thêm.

71. Viêm tĩnh mạch

Báo chí đã có một thời đưa tin ở hàng đầu về chuyện tổng thống Richard Nixon bị chứng viêm tĩnh mạch trầm trọng. Đặc điểm của bệnh là hiện tượng máu bị đóng cục ở tĩnh mạch, thường là ở chân. Phụ nữ hay bị bệnh này hơn nam giới. Người ta phân biệt hai loại:

- Viêm tĩnh mạch nông, ở ngay dưới lớp da. Những người bị chứng giãn tĩnh mạch rất dễ mắc bệnh này. Chỗ tĩnh mạch bị viêm thường tấy đỏ, sờ thấy cứng và nóng. Tuy vậy có thể tự chữa trị tại nhà.

- Viêm tĩnh mạch sâu cần phải nằm tại bệnh viện để điều trị. Bác sĩ có thể phải dùng thuốc làm loãng máu để đề phòng sự tạo thành các cục máu đông khác. Khi cục máu vỡ, những phần nhỏ có thể gây ách tắc mạch máu ở tay, chân. Nếu hiện tượng này xảy ra ở tim, phổi, có thể gây tử vong.

Bệnh viêm tĩnh mạch chỉ có một triệu chứng: thấy đau ở tay, chân. Nhưng, một nửa số bệnh nhân bị viêm tĩnh mạch sâu không hề thấy có triệu chứng gì. Bệnh thường xuất hiện sau một thời gian nằm dưỡng bệnh, sau khi qua phẫu thuật, khi đang mang thai, hoặc uống thuốc ngừa thai.

Những người dễ bị bệnh viêm tĩnh mạch là:

- Người không chịu vận động hoặc làm lâu một công việc nhàn chán; phải ngồi tại chỗ lâu như có nghề đi tàu biển, máy bay.

- Hút thuốc hoặc nhai thuốc lá;

- Béo quá;

- Bị chấn thương ở chân vì va chạm mạnh hoặc ngã;

- Bị nhiễm trùng mạch máu do tiêm chính;

- Bị một số bệnh ác tính;

- Tuổi cao.

Chỉ có bác sĩ mới phân biệt được hai loại viêm tĩnh mạch vừa kể trên. Nếu bạn bị viêm tĩnh mạch nông, chắc chắn bạn sẽ được bác sĩ khuyên như sau:

- Để chân đau được nghỉ, không vận động. Khi nằm, chú ý gác chân cao trên tầm tim cho tới khi bệnh thuyên giảm.

- Chườm nước ấm vào chỗ đau nhiều lần, trong ngày. Mỗi lần lâu khoảng 20 phút.

- Dùng aspirin để giảm đau hoặc thuốc chống sưng tấy loại nonsteroid như ibuprofen.

- Tránh nằm liệt giường.

Để tránh bệnh viêm tĩnh mạch sâu, nên:

- Tránh đứng lâu hay ngồi lâu quá.

- Tránh uống thuốc ngừa thai.

- Khi ngồi, đừng vắt chân chữ ngũ (bắt chéo chân)

- Tránh mang những đồ nịt làm chân bị bó chặt khiến máu khó lưu thông.

- Có thể nằm tập ở trên giường trong trường hợp phải nằm nghỉ như sau: kẹp một cái gối giữa hai bàn chân.

Tưởng tượng gối như một quả bóng, dùng một chân nhấn xuống để bóng xì hơi rồi lại nhấc chân lên. Làm đi làm lại nhiều lần, rồi đổi chân.

72. Bệnh viêm phổi

Bệnh viêm phổi có thể chữa trị bằng thuốc kháng sinh. Vậy mà, số người chết vì bệnh này vẫn đứng hàng thứ 6, trong số những nạn nhân chết vì bệnh

tại Hoa Kỳ. Bệnh này phát triển khi phổi bị nhiễm vi khuẩn, vi - rút, nấm hoặc độc tố gây viêm, tẩy. Trên thế giới, có thể có dân tộc này bị viêm phổi nhiều hơn các dân tộc khác. Bệnh thường tấn công:

- Người già: vì tuổi càng cao, khả năng đề kháng của cơ thể chống bệnh tật càng giảm.

- Người ở bệnh viện (vì nghề nghiệp hoặc ốm đau)

- Người bị ho sau khi đánh nhau hay bị đánh.

- Người hút thuốc lá: vì thuốc lá làm tê liệt các tế bào lông có nhiệm vụ đùn đẩy các chất nhầy ra khỏi phổi.

- Những người bị suy dinh dưỡng (thiếu ăn), nghiện rượu hoặc đã bị bệnh vì nhiễm virút.

- Người đã bị bệnh phổi kinh niên, và khí thũng.

- Người bị bệnh thiếu máu.

- Người bị bệnh ung thư đang chữa trị bằng tia X hoặc bằng hoá chất.

Để chữa trị bệnh có kết quả, nên:

- Nằm nghỉ một thời gian lâu để dưỡng sức.

- Dùng máy điều hoà không khí để tạo độ ẩm thích hợp ở phòng ngủ hoặc phòng nào bệnh nhân thường ở lâu trong ngày.

- Uống nhiều nước.

- Dùng đủ liều các thuốc đã được bác sĩ chỉ định.

- Không nhịn ho, nhất là khi thấy cảm giác cần ho để long đờm.

73. Hội Chứng Reye

Các bậc cha mẹ đều muốn mình có một số hiểu biết về y học để ứng phó với những trường hợp con cái lúc đau ốm, ngộ độc, chảy máu cam hoặc sốt cao. Bởi vậy, các vị cần phải rõ thêm về hội chứng Reye, một chứng bệnh tấn công óc và gan của bệnh nhân, đôi khi dẫn tới tử vong.

Người ta chưa biết đích xác nguyên nhân gây bệnh, chỉ biết các triệu chứng của bệnh như: sưng gan và não gan của người bệnh to lên vì lượng mỡ gia tăng, mất khả năng thu nhận các nguyên tố kim loại. Việc này gây ra hiện tượng não bị sưng tấy và áp suất của các chất dịch chung quanh não tăng cao.

Hội chứng Reye thường xảy ra khi người bệnh vừa qua một bệnh có liên quan tới phổi như bệnh cúm, bệnh thủy đậu. Đó là những điều kiện tốt để hội chứng Reye phát triển cùng các triệu chứng:

- Nôn ói;
- Chóng mặt;
- Dễ nóng giận, vật vã;
- Rất mệt, có thể hôn mê;
- Ngất và có thể chết.

Nếu bạn nghi một đứa trẻ nào bị bệnh này, phải đưa cháu đi cấp cứu ngay. Bác sĩ sẽ dùng mọi phương pháp để não đỡ bị sưng.

Người ta cho rằng, việc dùng aspirin để trị bệnh cúm hay thủy đậu cho bệnh nhân từ 19 tuổi trở xuống, có thể dẫn tới hội chứng Reye. Bởi vậy, đối với bệnh nhân trẻ, hoặc không dùng thuốc, hoặc cho uống acetaminophen, thay cho aspirin.

74. Chứng vẹo xương sống

Chứng vẹo xương sống thường xảy ra với các trẻ em từ 10 tới 15 tuổi. Số các trẻ gái bị nhiều gấp 7- 9 lần so với con trai. Người ta vẫn chưa rõ nguyên nhân gây bệnh. Bệnh không gây đau đớn và phát triển từ từ làm phần trên của cột sống bị vẹo, một bên xương bả vai cong lên trong khi bên kia bị thõng xuống ảnh hưởng tới cả lồng ngực và sống lưng, làm người bệnh nhiều khi phải cúi người ra phía trước trong lúc đi hay đứng.

Người lớn có bệnh này là do đã mắc bệnh từ nhỏ. Bệnh này không chữa trị được các bác sĩ chỉ theo dõi người bệnh để có các biện pháp đề phòng chống lại các bệnh tim và phổi có thể xảy ra tiếp theo.

Các biện pháp có thể áp dụng cho người bệnh, gồm:

- Cho người bệnh mặc loại quần áo được may đặc biệt thích hợp với từng bệnh nhân để uốn, nắn một phần nào các xương, trong quá trình xương phát triển.
- Cho chạy điện ở một số điểm của cột sống, góp phần vào việc uốn nắn lại các xương.
- Nếu cột sống bị vẹo quá mức, đôi khi phải phẫu thuật và tạo lại thể cho cột sống bằng cách cho tựa vào một đoạn dây bằng kim loại.

Tuy vậy, người ta vẫn cố chữa trị cho các cháu nhỏ để tránh cho các cháu khỏi bị các biến chứng của bệnh sau này, khi các cháu lớn lên.

75. Chứng thiếu hồng huyết cầu liềm

Cứ 12 người Mỹ da đen thì có 1 người mang mầm mống bệnh thiếu hồng huyết cầu liềm, và có khả năng sinh con có bệnh này. Nếu cả 2 vợ chồng đều

mang bệnh thì số con có bệnh theo di truyền là 25% - cứ 4 con thì có 1 mang bệnh.

Thiếu hồng huyết cầu hình liềm, chức năng mang ôxy tới mọi tế bào trong cơ thể của máu bị suy yếu. Bệnh không có triệu chứng gì cho tới khi đứa bé tròn 1 tuổi. Từ 2 đến 5 tuổi, bệnh xuất hiện ở bất cứ thời gian nào và có thể dẫn tới tử vong. Xét nghiệm máu, người ta có thể phát hiện được bệnh. Ngoài ra, còn có các triệu chứng sau:

- Thấy đau nhẹ tới đau nhiều ở ngực, các khớp, lưng hoặc bụng;
- Tay, chân bị sưng tấy;
- Da bị vàng;
- Thường bị bệnh, lặp đi lặp lại, đặc biệt là bệnh viêm phổi và bệnh đau màng óc;
- Suy thận;
- Bị sỏi bàng quang (lúc tuổi cao);
- Dễ ngất xỉu (lúc tuổi cao),

Người ta chưa chữa trị được bệnh này, chỉ có các biện pháp để tránh các biến chứng có thể xảy ra như:

- Thời gian bị đau, có thể dùng thuốc làm đau, ngâm hoặc chườm nước, cho thở ôxy.
- Chích thuốc phòng bệnh viêm phổi.
- Hai vợ chồng phải đi xét nghiệm máu để biết người nào có gen bệnh để tránh sinh con có mầm bệnh.

Khi người vợ mang thai, có thể xét nghiệm bằng phương pháp chọc dò màng ối để biết cái thai có bị bệnh hay không và quyết định có nên giữ thai hay không.

76. Chứng tai biến mạch máu não

Ted là một tay quần vợt khá. Vậy mà ít lâu nay, anh bỗng thấy cánh tay mình yếu đi một cách khác thường nên quyết định tới hỏi bác sĩ. Kết quả khám bệnh và xét nghiệm cho biết: lượng máu lưu thông tới não không đủ vì động mạch cảnh (động mạch ở cổ chở máu lên não) bị hẹp do xơ vữa động mạch. Hiện tượng này có thể gây ngất, xỉu. Để chữa trị, Ted đã phải qua một cuộc phẫu thuật nhỏ.

Chứng ngất xỉu được coi là một chứng bệnh liên quan tới não bộ, có số tử vong đứng vào hàng thứ 3 ở Hoa Kỳ.

Nguyên nhân do não bộ thiếu máu, cũng có nghĩa là thiếu ôxy vì chứng hẹp động mạch cổ hoặc đứt mạch máu não.

Cả 2 trường hợp trên đều khiến não bị tổn thương tới mức gây tử vong. Để phòng bệnh, nên:

- Kiểm tra huyết áp thường xuyên. Nếu cần, phải uống thuốc do bác sĩ chỉ định. Uống đều đều và đủ liều; Phải giảm lượng cholesterol trong máu xuống dưới 200mg/dl (miligam/decilit);

- Tập thể dục thường xuyên;

- Giữ người không béo quá. Nếu mập quá, phải tìm cách làm sụt cân;

- Không hút thuốc;

- Nếu đã bị bệnh tiểu đường, phải giữ mức đường trong máu không được cao quá độ cho phép;

- Nếu cần, phải ngưng uống thuốc tránh thai để chuyển sang phương pháp tránh thai khác. Nếu uống thuốc tránh thai, không được hút thuốc lá;

- Học phương pháp tránh stress.

Việc cảm nhận được hoặc biết những dấu hiệu báo động chứng tai biến mạch máu não là điều rất quan trọng. Đưa nạn nhân đến nơi cấp cứu kịp thời sẽ hạn chế được những hậu quả tai hại. Những triệu chứng của bệnh ngất xỉu gồm:

- Chóng mặt, hoa mắt.

- Mất trí nhớ tạm thời, mất khả năng suy xét.

- Chân, tay, mặt, lạnh ngắt, người rời rã, yếu sức.

- Nói lắp bắp hoặc không nói được.

- Mất thị giác tạm thời (không nhìn thấy trong thời gian có triệu chứng bệnh) hoặc nhìn thấy 2 hình (nhìn 1 hoá 2)

- Vừa qua một cơn đau đầu dữ dội.

Một số người bị một cơn ngất xỉu nhẹ như là triệu chứng báo trước của một cơn ngất trầm trọng hơn sắp tới. Vì biết trước như vậy, nên sau khi ngất lần đầu, họ có thời gian tới bác sĩ ngay để đề phòng cho cơn ngất sau.

77. Sự trục trặc của tuyến giáp

Tuyến Giáp là một trong những tuyến nội tiết, có vai trò quan trọng với toàn cơ thể con người. Tuyến giáp nhỏ có hình như hai cánh bướm ở ngay trước

khí quản, có chức năng tiết ra 2 loại hoóc môn L- thyroxine và L-thyronine. Hai hoóc môn này có ảnh hưởng tới quá trình tiến triển của hàng ngàn hiện tượng trao đổi chất trong cơ thể. Khi tuyến giáp hoạt động không bình thường, các hoóc môn được sản xuất không đúng yêu cầu của cơ thể sẽ làm cơ thể bị rối loạn. Có 2 trường hợp:

Trường hợp hoóc môn dư thừa (cường giáp), gây nên các chứng:

- Run tay chân.
- Đi đứng không vững, người luôn đu đưa.
- Bị mất sức
- Ìa chảy
- Tim đập mạnh bất thường, gây hồi hộp
- Sức chịu nóng kém
- Chu kỳ kinh nguyệt ngắn
- Sút cân không có nguyên nhân
- Rụng tóc hoặc tóc mảnh sợi
- Nhịp mạch máu nhanh
- Dễ bị kích động
- Tuyến giáp bị phì đại.

Trường hợp thiếu giáp, lượng hoóc môn không đủ yêu cầu của cơ thể:

- Mệt và buồn ngủ suốt ngày
- Da khô, tái
- Giọng nói bị khàn
- Tăng trọng (lên cân).
- Tóc khô và rụng nhiều
- Không muốn ăn
- Người cảm thấy ớn lạnh
- Mệt phì ra, đặc biệt mắt húp, vì bị sưng ở chung quanh mắt

- Chu kỳ kinh nguyệt chậm
- Trí nhớ kém
- Bị táo bón
- Tuyến giáp giãn nở.

Dư hay thiếu hoóc môn đều sinh bệnh. Các bệnh trên khó hoặc không chữa được, khiến người bệnh phải chịu tật suốt đời.

Tuy vậy, Bác sĩ có thể can thiệp trong một số trường hợp để giảm bệnh bằng phương pháp cho uống thuốc có nguyên tố I- ốt phóng xạ, hoặc làm tiểu phẫu để hạn chế hoạt động của tuyến giáp.

Chương 3

ĐỂ CÓ SỨC KHOẺ VÀ GIỮ ĐƯỢC SỨC KHOẺ

Bạn có thể ăn toàn những chất bổ dưỡng và có đủ các loại thuốc đắt tiền; đã bỏ thuốc lá và rượu mạnh, nhưng nếu bạn không tập luyện để cho cơ thể có dịp vận động thì bạn cũng chỉ yên tâm được một phần nào về sức khoẻ của mình mà thôi. Có sức khoẻ, bạn còn cần phải có hệ cơ bắp rắn chắc mới giữ gìn được sức khoẻ, mới bảo vệ được tim và phổi, tăng cường sự lưu thông của máu, cung cấp được nhiều nhiệt năng cho cơ thể, tăng sức chịu đựng, làm xương thêm cứng cáp, gân cốt dẻo dai, sự tiêu hoá tốt, không bị táo bón và thêm lòng tự tin.

Tập luyện làm tăng lượng be ta- endorphin, một loại hoóc môn có khả năng tăng cường trí lực và sức chịu đựng của con người.

Viên thuốc có thể giúp bạn khỏi bệnh, đỡ mệt. Nhưng muốn cảm thấy mình sung sức phải luyện tập đều đều, hàng ngày, từng bước một, bắt đầu ngay từ hôm nay.

Chương 3 này sẽ chỉ dẫn cho bạn cần phải hoạt động thế nào, đề ra mục đích và chương trình tập luyện một cách cụ thể để bảo vệ sức khoẻ và ước lượng sự tiến bộ của mình.

Chú ý: Trước khi bước vào một chương trình luyện tập, tốt nhất là bạn lên đi khám sức khoẻ ở y tế, nhất là nếu trước đây bạn đã có thời kỳ béo phì, áp huyết cao, nước tiểu đường hay bệnh tim. Lời khuyên của các bác sĩ sẽ giúp bạn tránh được những tai nạn không đáng xảy ra trong quá trình luyện tập, nhất là về các vấn đề liên quan tới tim mạch

78. Bài tập kiểm tra stress

Bài tập kiểm tra về stress có mục đích tìm hiểu xem tim phản ứng như thế nào khi một người cố gắng làm việc hoặc vận động. Kết quả của bài tập sẽ giúp cho bác sĩ biết nên khuyên bạn tập luyện như thế nào, cố gắng tới mức độ nào là tốt nhất mà không có hại cho sức khoẻ. Nếu bạn là người phải qua bài tập kiểm tra về stress, bác sĩ sẽ yêu cầu bạn đạp xe đạp cố định hoặc đi một quãng đường trên máy đi, với các dụng cụ đo nhịp đập của con tim và huyết áp, được gắn ở ngực và cổ tay của bạn.

Bạn có nhất thiết phải qua bài tập kiểm tra này không? việc đó tùy thuộc vào tình hình sức khoẻ của bạn trong quá khứ và hiện tại. Trường thể thao - Y tế của Mỹ, khuyên những người có bệnh tim hoặc có triệu chứng của bệnh này, trước khi tham gia tập luyện cơ thể, nên qua kiểm tra về stress. Đó là những người:

- Từ 45 tuổi trở lên và đã có lần có triệu chứng về tim mạch

- Làm việc ngồi một chỗ
- Có huyết áp cao
- Có nồng độ cholesterol trong máu (từ 240mg/dl trở lên); từ 200 - 2400mg/dl: ranh giới của nồng độ cao; dưới 200mg/dl vừa phải: không lo bị bệnh tim mạch
- Nghiện thuốc lá
- Có kết quả không bình thường khi đo điện tâm đồ
- Bị bệnh tiểu đường
- Gia đình có tiền sử liên quan tới bệnh tim
- Đã có lần bị đau ngực khi làm việc hay vận động
- Đã xét nghiệm thấy có bệnh tim mạch, bệnh phổi hoặc rối loạn về vấn đề trao đổi chất.

79. Sự quyết tâm luyện tập thể dục

Luyện tập được hay không, không tùy thuộc vào sức khỏe mà tùy vào ý chí và lòng quyết tâm của bạn. Để có thể bắt đầu luyện tập, hãy gạt bỏ những ý nghĩ sau ra khỏi đầu óc của mình:

- Tập thể mất nhiều thời gian quá? Không nhiều đâu. Chỉ cần từ 20 tới 30 phút mỗi ngày. Và 5 ngày như thế mỗi tuần.
- Những động tác luyện tập chẳng liên quan gì tới những điều mình cần.

Không đúng như vậy đâu. Sự luyện tập khiến bạn trở nên nhanh nhẹn, trí óc thêm minh mẫn. Nhiều khi người ta đã nghĩ ra cách giải quyết công việc tìm thấy lời giải đáp cho mọi bài toán khó trong lúc đi bách bộ.

- Sự luyện tập hàng ngày thật nhàn chán!

Nhàm chán hay không là ở mình. Hôm nay bạn tập đạp xe, ngày mai, đi bơi và ngày kia, chạy bộ. Hãy tạo ra một phong trào tập luyện quanh mình: tập với bạn bè, với vợ hay chồng..., tập chung với nhiều người hay tập riêng với âm nhạc. Hôm nay bạn đạp xe ra vườn hoa, ngày mai cùng đi với vợ hay bạn bè tới một quãng đường, bạn chưa từng tới

Hãy tự mình tìm cách đổi món, bạn sẽ không bao giờ thấy chán!

80- Hãy đặt Cho mình một cái đích

Trong bất cứ việc gì, nếu bạn có một cái đích cụ thể, bạn mới biết được bạn đã làm được bao nhiêu việc, đi được mấy chặng đường, hiện tại bạn đang đứng ở đâu v.v...

Để biết sự luyện tập thân thể của mình có kết quả như thế nào, hãy tự hỏi mình những câu hỏi như sau:

- Kết quả luyện tập của ta tới đâu rồi? Khá, vừa hay tồi? Mình có thể luyện tập tốt hơn nữa không? Mình đang ở mức xuất phát hay có thể nâng mức luyện tập lên cao hơn nữa?

- Ta muốn nâng cao sức khoẻ hay luyện tập sự bền bỉ, sự mềm dẻo? Một hay cả ba?

- Ta muốn có sức khoẻ thêm để làm gì? Để dễ coi hơn hay cảm thấy mình cứng rắn, sáng suốt hơn? Hay chỉ để phòng bệnh?

- Cần phải bao lâu nữa thì mình đạt tới đích? liệu có đạt được không?

- Với mọi công việc hàng ngày phải làm, liệu ta có đạt được không?

- Có những trở ngại gì mình phải vượt qua? Có vượt được không?

- Căn cứ vào đâu để đo điểm tiến bộ? Vào số cân sụt đi chăng? Hay căn cứ vào số lần bị cảm ít đi trong năm? Vào hiện tượng ngủ được hay nhu cầu ngủ ít hơn trước? Hay độ giảm cholesterol.

- Mỗi lần đạt được sự tiến bộ, mình sẽ làm gì để ghi nhớ hay tự thưởng? Mua một cái áo, đi chơi xa hay điện thoại cho bạn?

81. Hẹn với mình và giữ lời

Hàng ngày bạn có biết bao nhiêu công việc phải làm: việc công sở, việc tư, việc gia đình... Vậy làm thế nào để vẫn luyện tập được đều đều? Bạn hãy thử làm như sau.

- Ghi thời gian luyện tập vào lịch, như bạn ghi một công việc nào khác mà bạn phải làm vậy.

- Chọn bài tập nào thích hợp với vị trí, công việc bạn đang làm lúc đó Sau khi bạn trẻ đi học trước bữa ăn trưa hoặc vào thời gian bạn vẫn dành để gặp gỡ bạn bè v.v...

- Chọn môn tập nào làm bạn ham thích, vui.

- Nhất quyết không bỏ tập dù trời xấu, lạnh hoặc có việc bận

82. Thời gian thích hợp

Theo cuộc điều tra của Trung tâm sức khoẻ miền Đông Nam nước Mỹ ở Phoenix thì: 75% người luyện tập thân thể vào buổi sáng sau một năm, vẫn giữ được nếp luyện tập. Trong khi những người tập vào buổi trưa chỉ có 50%, và

buổi chiều chỉ còn 25%. Bởi vậy chúng ta hãy gắng dậy sớm, luyện tập thân thể vào buổi sáng, trước khi đi làm các công việc khác.

83. Làm nóng người - động tác khởi động

Trước khi luyện tập, bao giờ cũng phải làm một số động tác làm cho nóng người, cho các cơ bắp quen dần với sự luyện tập: đó là việc khởi động. Việc khởi động bắt đầu nhẹ nhàng làm các gân cốt, cơ bắp co giãn từ từ, không đột ngột, tránh được hiện tượng chuột rút (vọp bẻ), tăng dần sự lưu thông của máu, làm nóng người-rất cần trọng lúc tập luyện ở thời tiết lạnh, mùa đông làm động tác duỗi tay, chân; giãn lưng vào quãng 5-10 phút

Động tác duỗi tay:

- Dạng cánh tay ngang, dơ thẳng lên trên đầu rồi hạ xuống hai bên sườn.
- Dạng cánh tay ngang -Co tay để hai bàn tay trước ngực - căng khuỷu tay ra phía sau - Hạ cánh tay xuống.
- Đưa hai cánh tay ra trước mặt - Quay tròn hai cổ tay
- Đưa cánh tay trước lên làm thành hình thước thợ - rồi lại hạ cánh trước xuống. Cánh tay vẫn nằm ngang co cánh trước lại sờ vào vai mình.

Động tác lưng. Đứng dạng 2 chân lồng những ngón tay vào nhau rồi dơ cao lên quá đầu. Cúi đầu xuống rồi ngẩng lên nhìn trời trong khi xoay 2 bàn tay vẫn đan nhau, ngửa lên trời, căng tay ra cho hết mức. Giữ tư thế như vậy trong 5 phút. Chùng tay xuống, để thư giãn, rồi lại làm lại động tác căng tay từ 2-4 lần.

Động tác duỗi chân: Tựa tay vào lưng một cái ghế, hay vào tường, người đứng thẳng. Một đầu gối hơi chùng xuống trong khi đưa chân về phía trước rồi về phía sau. Duỗi bàn chân cho thẳng với xương ống chân cho tới khi cảm thấy căng các bắp thịt ở bắp chân. Giữ tư thế như vậy trong 5 giây. Hạ chân xuống rồi lại đưa chân lên. Làm lại động tác với chân kia.

Khi duỗi chân và bàn chân, nhớ duỗi từ từ. Khi cảm thấy đau thì ngừng ngay. Trong lúc duỗi, vẫn thở đều, không nhịn thở.

Muốn khởi động nhanh, nóng người nhanh, đi bộ nhanh một đoạn, rồi chạy tốc độ chậm. Động tác này làm tim đập dần nhanh hơn và ra ít mồ hôi.

84. Nghỉ giải lao để cơ thể giảm nhiệt

5 phút nghỉ sau thời gian tập có tác dụng ngược với khi chúng ta khởi động, làm cơ thể bớt nóng và bình thường trở lại

- Tim dần dần trở lại nhịp đập bình thường

- Các cơ bắp được nghỉ, giảm độ căng vì nơi nào có axit lactic tập trung, bây giờ lượng axit đó sẽ dần dần tản ra chung quanh.

- Máu thôi không dồn xuống chân nữa.

Các hiện tượng trên xảy ra từ từ giống những hiện tượng ngược lại khi khởi động.

85. Động tác mềm dẻo

Người khoẻ mạnh cần cả sự mềm dẻo của cơ thể, bạn có thể luyện tập như sau:

1- Đứng dạng 2 chân cho vững. Luồn các ngón tay vào nhau rồi đặt 2 bàn tay lên đầu. Giữ cho hông cố định và nghiêng người hết sức sang phải. Trở lại vị trí cũ rồi nghiêng sang trái. Làm lại nhiều lần 2 động tác này.

2- Ngồi trên giường hay dưới sàn, hai chân hơi dẹt. Giữ cho lưng thẳng, đưa 2 cánh tay thẳng lên trời, rồi cúi người xuống thấp trong 8-10 giây. Nếu thấy đau, ngưng ngay lại.

3 - Nằm duỗi hai chân, lưng sát xuống sàn từ từ co đầu gối chân phải lên tới khi đùi ép vào bụng rồi lại từ từ duỗi ra để vào vị trí cũ. Làm động tác này với chân trái.

86. Động tác khó nên tránh

Nhưng động tác này, nếu không phải là người chơi thể thao chuyên nghiệp thì nên tránh, vì có thể gây đau lưng.

1- Nằm ngửa và đưa chân qua mặt, để ngón chân chạm sàn phía đỉnh đầu.

2- Ngồi dạng chân trước, chân sau và cố cúi người xuống.

3- Ngồi duỗi 2 chân và cố cúi để sờ tay được vào các ngón chân.

87. Bảng dự đoán khả năng luyện tập

Mình tập luyện như thế đã đủ chưa? Có thể tập lâu hơn, nặng hơn hay như thế là vừa sức? Thế nào là vừa sức? Tập khoảng 70-85% của sức mình là vừa. Tập hết sức hay quá sức sẽ có hại vì sẽ làm tim mệt. Mỗi lần tập khoảng 20-30 phút. Mỗi tuần lễ tập 8-4 lần (2 ngày 1 lần).

Sau đây là phương pháp thực hiện để biết mình tập với cường độ, thời gian thế nào là thích hợp với trái tim mình:

1- Trước khi khởi động, dùng tay phải bắt mạch tay trái (hay ngược lại). Đặt ngón trỏ và ngón giữa lên mạch máu ở cổ tay, ấn nhẹ xuống để cảm thấy nhịp đập của tim qua mạch đập.

2- Đếm số lần đập trong -10 giây (coi đồng hồ), rồi nhân số này với 6: đây là số nhịp tim bình thường trong một phút. Thí dụ là 130

3- Sau khi làm động tác khởi động, giữa lúc tập hay ngay sau khi tập, bạn lại tự bấm mạch và làm như trên để có con số ghi nhịp đập của tim mình trong một phút. Bạn chọn con số cao nhất trong 3 lần bấm mạch vừa rồi. Thí dụ: 135

Nhìn vào bảng dưới đây, tìm hàng ghi đúng với tuổi của mình và so sánh con số 135 của mình với các số khác trong hàng để suy ra mình tập như vậy là còn nhẹ; là vừa sức hay quá sức.

- Thí dụ: bạn 40 tuổi. Sau khi tập luyện 20 phút, bạn có số nhịp tim cao nhất là 135 nhịp/phút. So với quãng an toàn trong bảng là 128-155. Vậy 135 nhỏ hơn 155 có nghĩa là: bạn có thể tập nặng thêm.

- Nếu con số nhịp tim sau 20 phút tập của bạn là 160 lớn hơn 155: bạn phải tập nhẹ hơn, hoặc rút ngắn thời gian tập lại. Trước tập 20 phút, bây giờ chỉ tập 15 phút.

- Nếu con số trên của bạn là 125 nhỏ hơn con số nhịp đập lúc bình thường ở trong bảng 128: bạn phải tăng cường tập đi bộ nhiều hơn để nâng cao sức bền bỉ của mình.

Sau một thời gian luyện tập, số đo nhịp tim lúc bình thường của bạn sẽ tăng cao hơn trước: đó là dấu hiệu tốt cho sức khỏe của bạn, thể hiện sự dẻo dai của cơ bắp đã tăng tiến hơn.

Bảng dưới đây ghi số nhịp tim mẫu, của một người Mỹ có sức khỏe trung bình. Người khỏe hơn, có thể có những số đo khác hơn một ít..

Khoảng nhịp tim an toàn cho biết số đo tim lúc bình thường và sau khi tập, ở trong khoảng đó chứng tỏ mình tập vừa sức, đã sử dụng khoảng 70-85% của sức mình.

Số tuổi	Số nhịp tim của người mỹ sức khỏe trung bình	
	Khoảng nhịp tim an toàn (trong 1 phút)	Số nhịp tim cao nhất có thể đạt tới (trong 1 phút)
25	140 - 170	200
30	136 - 165	194
35	132 - 160	188
40	128 - 155	182

45	124 - 150	175
50	119 - 145	171
55	115 - 140	165
60	111 - 135	159
65	107 - 130	153

88. Đi bộ có lợi gì?

Đi bộ là một phương pháp giữ gìn sức khoẻ mà ai cũng có thể thực hiện được. Đi bộ có những điều lợi sau:

- Làm sự tuần hoàn máu ở tim và mạch nhanh hơn
- Làm tăng nhiệt lượng trong cơ thể
- Làm tăng sức bền bỉ của các cơ bắp
- Tăng sức chịu đựng của cơ thể
- Tiêu hoá dễ và đều
- Điều hoà huyết áp
- Cảm thấy khoẻ mạnh

Khi đi bộ nên:

- Đi chậm 2-3 phút lúc đầu, coi như thời gian khởi động
- Trước và sau khi đi, nên ngồi duỗi chân độ 2-3 phút
- Nên đi giày khớp với chân
- Khi bước đặt gót xuống trước rồi mới uốn cong các ngón chân bước đi.
- Khi đi giữ tư thế người cho thẳng, đầu hơi ngẩng, vai ngang lưng đưa theo chiều đánh của cánh tay.
- Hít vào sâu và thở ra hết
- Trước khi ngừng, đi chậm lại 3-5 phút

89. Đạp xe có ích cho sức khỏe

Đạp xe đạp vừa tốt cho cả cơ thể lẫn tinh thần vì bạn có thể đi tới những nơi có không khí trong lành, làm tăng sự tuần hoàn của máu và bạn sẽ cảm thấy mình khỏe hơn. Không cần đạp thật nhanh như các tay đua. Sau đây là các biện pháp tránh bị chuột rút chân và đau các cơ bắp:

- Tay cầm và nệm ngồi phải thích hợp với chiều cao của mình. Tốt nhất là điều chỉnh yên xe thế nào để có thể duỗi chân được hết cỡ khi đạp xe.

- Khi đạp xe tới nơi, nên có ít phút nghỉ duỗi tay, chân, lưng. Trước khi đạp xe cùng vậy.

90. Tập luyện dưới nước

Trong nước, bạn thấy người mình nhẹ như chiếc lá. Nếu bạn biết bơi, bạn sẽ cảm thấy trọng lượng của mình giảm tới 90%. Bạn có thể cử động nhẹ nhàng làm cho xương cốt, cơ bắp, các khuỷu tay chân, đầu gối, các đốt xương sống lưng vận động thoải mái. Nhiều người vận động khó khăn trên bộ nhưng lại thấy tay, chân... dễ dàng khi vận động dưới nước, trong bể bơi hay... trong bồn tắm. Vận động dưới nước rất thích hợp với:

- Người trên 50 tuổi
- Người đau khớp
- Đau bắp chân hay đau lưng

91. Bạn có thể vượt Đại Tây dương không?

Bạn rất có thể ở nhà mà vẫn tham gia được cuộc bơi vượt Đại Tây Dương, trèo lên ngọn núi Everest, hoặc tháp Eiffel hay đi từ New York tới San Francisco, nếu bạn biết được:

- Quãng đường đi hay chiều cao của núi.
- Chiều dài mỗi sải tay của bạn khi bơi hoặc số bậc cầu thang đã lên xuống hàng ngày.
- Bạn hãy đếm xem mỗi ngày bạn bơi bao nhiêu sải tay, và lên bao nhiêu bậc thang rồi mang so với bảng sau đây để biết bao giờ mình tới đích:

92. Aerobic là gì?

Giữ được thăng bằng khi tay, chân, cơ thể vận động theo nhịp: đấy là môn tập aerobic. Xem như vậy thì chạy, hay đạp xe đạp cũng có thể coi là aerobic, như thể dục nhịp điệu vậy. Khi tập aerobic, tim và phổi của chúng ta phải làm việc từ 60 tới 85% công suất của chúng.

Từ khoảng năm 1980, tập thể dục nhịp điệu trở thành phong trào nhưng việc nhảy và uốn cong người nhiều quá, đã gây ra nhiều ảnh hưởng và trục trặc về xương và gân.

Ngày nay, người ta đã chấn chỉnh lại các động tác mạnh quá trong khi tập đã tránh được các tai nạn xảy ra. Muốn vậy khi tập phải nhớ:

- Chỉ được đưa một chân lên khỏi mặt đất. Một chân bao giờ cũng đứng sần.

- Hạn chế nhảy cả 2 chân một lúc

- Hạn chế những động tác giật mình

Loại aerobic nhẹ nhàng, yêu cầu người tập

- Không được nhảy 2 chân một lúc

- Những động tác trong bài chủ yếu làm vận động các cơ bắp lớn (như bắp tay, bắp đùi), ít vận động các cơ bắp nhỏ (như ở bàn chân, cổ tay...)

- Vận động cánh tay nhiều hơn các điểm khác

93. Lớp aerobic nào tốt?

Lớp tập aerobic như thế nào thì tốt và thích hợp với mình? Bạn hãy nêu ra những câu hỏi như sau rồi trả lời:

1- Thầy dạy aerobic có bằng hoặc giấy chứng nhận là huấn luyện viên của Trường, Viện hay Trung tâm thể thao nào hay không?

2- Sàn tập có chắc chắn không? Không nên tập trên chiếu hoặc thảm mỏng: rất dễ bị trượt ngã.

3- Phòng tập có máy điều hoà không khí không?

4- Phòng có đủ chỗ cho các người tập khởi động nhau không?

5- Thời gian khởi động và nghỉ sau khi tập đã thành một thói quen chưa?

6- Mỗi lần tập có tới 20 phút không?

7- Bạn có được hướng dẫn đếm mạch đập trước, trong khi, và sau khi tập không?

8- Bạn có được dành một chỗ thoải mái cho riêng mình trong lúc tập không?

9- Huấn luyện viên có đưa những nề nếp mới và những điệu nhạc mới vào việc luyện tập không.

10- Sau khi tập, bạn có cảm thấy người thoải mái và khoẻ lên không? Hay cảm thấy có điều gì chưa thích hợp?

Tuỳ theo số lần trả lời "có", bạn tự đánh giá lớp học aerobic này có phù hợp với mình hay không.

94. Chọn môn tập thích hợp với dáng người

Sức khoẻ mỗi người một khác. Cấu tạo xương, cơ bắp gân cũng vậy. Cho nên, mỗi loại người lại có một số môn tập thích hợp riêng. Thí dụ:

Loại 1, gồm những người có vẻ dáng:

- Mũm mĩm, tròn, dáng mềm mại

Không nên tập luyện bài yêu cầu nhảy nhiều.

Nên: đi bộ, đạp xe, bơi lội và những bài tập nhẹ nhàng ít vận, xoắn người

Loại 2, gồm những người:

- Xương to, nhiều bắp thịt

- Vai rộng, ngực nở

- Nhìn có vẻ "lực điền"

Nên: đi bộ, chạy quăng ngắn (5 km trở lại)

Không nên: Chạy marathon, tập võ có thi đấu, các môn thể dục yêu cầu giữ thăng bằng, sức khoẻ và sự khéo léo (tennis hay thuyền buồm)

Loại 3, gồm những người:

- Cao, cổ dài

- Vai, hông hẹp, ngực nhỏ

- Chân tay dài

- Cổ tay, chân nhỏ

- Người nhỏ, hơi béo

- Trong luyện tập, khó có bắp thịt

Không thích hợp các môn: bơi lội và chạy nhanh.

Thích hợp với các môn: bóng rổ, tennis, chạy dài sức...

95. Luyện tập phù hợp với tính người

Việc luyện tập không chỉ căn cứ vào dáng người, mà còn phụ thuộc vào cả tính nết từng người. Có người thích tập nơi đông người, ngoài trời, lại có người thích tập một mình ở trong nhà... Bởi vậy, nếu có thể chọn những môn tập phù hợp với ý thích của mỗi cá nhân thì người tập cũng thích thú hơn.

Có người cứ tới cuối tuần thì cứ sôi lên sùng sục nên được mệnh danh là "Người lính chiến cuối tuần". Nếu bạn có máu như vậy, nên tham gia những môn tập đòi hỏi dai sức (đạp xe xa, bóng đá, bóng rổ, chạy marathon..), và lưu ý giữ gìn cẩn thận để tránh tai nạn vì mình "hăng hái" quá.

Người thuộc loại "cuồng tín". Với những người này, tập vừa vừa cũng tốt, nhưng tập nhiều càng tốt hơn. Họ thích hợp với những môn thể thao có ăn thua, đòi hỏi có sự cố gắng. Họ ấm ức lâu khi thất bại. Nên khuyên họ: thể thao là giải trí, không nên cay cú!

Loại "Bướm": Thích tham gia các môn tập có nhiều người và thay đổi các môn tập. Lời khuyên của huấn luyện viên: khi tập luyện, nên tin cậy vào bản thân mình là chính, không nên dựa vào các người khác nhiều quá.

Loại "Chóng tàn": Rất hăng hái lúc đầu nhưng lại dễ bỏ cuộc

Lời khuyên: Kết quả luyện tập chỉ thu được 10- 12 tuần. Nên cố gắng vì 2-3 tuần chẳng ảnh hưởng tới sức khỏe là bao nhiêu.

Loại "Lý thuyết": Thích sưu tầm sách và tài liệu đủ thứ về thể dục thể thao. Tham gia môn gì thì tốn tiền mua đủ các loại dụng cụ về môn đó. Hay thuyết các bạn bè về đủ các lợi ích và ưu điểm của môn mình tập.

Lời khuyên: hãy cố gắng thực hành được 50% những điều bạn đã đọc.

96. Hãy chọn thêm môn tập cho mình

Nếu không chọn kỹ môn mình tập, sẽ dễ bỏ cuộc giữa chừng. Ngoài môn tập chính nên có một số môn tập phụ để thay thế. Thí dụ bạn thường chơi quần vợt với một người bạn thân. Phải dự kiến những ngày người bạn kia vắng mặt, bạn sẽ làm gì? Sẽ đi bộ, đạp xe, bơi hay ném bóng rổ?

Nếu không tính trước như vậy, rất dễ bỏ tập vào ngời thừ người vô ích trong một tiệm cà phê.

97. Lập bảng thống kê sự tiến bộ của mình

Sau một thời gian tập, sức khỏe của mình có khá hơn không? Đã sụt được bao nhiêu kg? Hông, ngực nở hơn trước được bao nhiêu? Mình có ngủ ngon hơn trước? Có cảm thấy khá hơn không?

Tất cả những điều đó có thể xác định được gọn gàng bằng phương pháp: đo nhịp tim sau lúc nghỉ ngơi.

Số nhịp tim lúc nghỉ càng nhỏ, chứng tỏ sức khỏe càng tốt Bởi vậy, nếu sự luyện tập của bạn có kết quả thì số nhịp tim đo được lúc nghỉ, sẽ nhỏ hơn lúc trước.

Cách đo như trước:

1 - Bấm mạch mình lúc sáng sớm, khi vừa dậy, chưa bước xuống giường.

2- Đếm số mạch đập trong 10 giây rồi nhân với 6, bạn sẽ có số mạch đập trong 1 phút.

3- Sáng hôm sau lại bấm lại. Cộng số mạch đập của hai lần, rồi chia đôi, lấy số mạch đập trung bình.

Ba tháng làm một lần. Nếu tập đều, bạn sẽ thấy số mạch giảm xuống, cho biết sức khỏe của bạn đã tăng lên.

98. Tập quá sức

Bạn có thể tập quá sức hay không? Sau buổi tập, nếu bạn thấy mình nói chuyện với người khác khó khăn vì phải thở nhiều, thấy ngại nếu có người rủ đi khiêu vũ hoặc rủ đi bộ một quãng đường, thì có lẽ bạn đã tập quá sức rồi.

Bạn phải tập ít đi hoặc ngưng tập một thời gian cho lại sức

99. 3 bài tập để tiêu mỡ bụng

Nếu làm cho bụng trên bớt đi 2-4kg mỡ bạn sẽ đỡ mối lo về dư cholesterol, huyết áp cao và lượng đường dư trong máu. Sau đây là một số động tác tập những cơ bắp ở bụng, bạn hãy chọn động tác nào bạn thấy thích hợp với mình.

Bài 1. Gập đầu và cổ - Nằm ngửa, chân hơi co, hai bàn tay để dưới đầu. Giữ lưng áp vào sàn, cố nhấc đầu và vai lên khoảng 30 độ.

Chú ý: Giữ cho đầu, cổ và cột sống trên một đường thẳng. Khi nhòm người lên từ từ, hít vào và đếm tới 5 rồi lại từ từ nằm xuống. Làm lại động tác này từ 10-15 lần bạn sẽ thấy tác dụng tới các bắp thịt ở bụng.

Bài 2. Khoanh tay, ngồi dậy - Nằm ngửa, đầu gối co, hai tay bắt chéo trước ngực, bàn tay phải nắm vai trái, bàn tay trái nắm vai phải.

Cong người để ngồi dậy, rồi lại nằm xuống từ 10 - 15 lần.

Bài 3. Bàn tay sau cổ, ngồi nhòm dậy - Hai bàn tay để dưới gáy, các ngón tay đan vào nhau. Nằm ngửa đầu gối co lại, hai bàn chân hơi cách xa nhau. Cong người ngồi dậy, đung bàn tay phải vào đầu gối trái. Nằm xuống, nhòm

dây, đung khủy tay trái vào đầu gối phải. (Trong khi làm động tác này chú ý 2 tay không kéo đầu về phía trước) Làm động tác từ 10-15 lần.

100. Các dụng cụ tập thể dục

Các dụng cụ: đi, chạy tại chỗ, đạp xe, xoay người... với các bộ phận kéo, nịt, đạp, móc v.v... lắp đặt tại nhà, là những dụng cụ tập được nhiều người mơ ước. Tuy vậy, trước khi mua, bạn phải hiểu rõ tác dụng của mỗi loại dụng cụ để biết, dụng cụ đó có hợp với nhu cầu của bạn không. Thí dụ: dụng cụ đạp xe tại chỗ có tác dụng tới phần dưới cơ thể và tim, nhưng không có tác dụng tới tay và không làm bụng nhỏ lại.

Bởi vậy, trước khi mua phải suy nghĩ tới mục đích tập của mình để khỏi "chóng chán" với dụng cụ và nên:

- Tìm hiểu xem hãng sản xuất dụng cụ và cửa hàng bán có tiếng hay 'không.

- Hỏi những bạn bè đã sử dụng dụng cụ này để biết tính năng dụng cụ và nên mua ở đâu.

- Coi giá tiền có phù hợp với túi tiền của mình không

- Thử dụng cụ trước khi trả tiền

- Coi việc lắp ráp dụng cụ thế nào, di chuyển ra sao, chỗ đặt ở đâu, có phù hợp với hoàn cảnh của mình không...Hỏi cách bảo quản dụng cụ như thế nào.

- Đòi hỏi dụng cụ phải được bảo hành.

- Suy nghĩ một lần nữa coi mình có thích tập với dụng cụ này không để tránh khỏi chóng chán.

101. Chọn giày tập

Thợ mộc cần bào, thợ đào cần xẻng, làm gì cũng cần có dụng cụ chuyên môn như thợ. Dụng cụ tốt thì việc làm cũng dễ dàng thêm. Đôi giày của người tập thể dục hay chơi thể thao cũng vậy. Nó có thể làm bạn thoải mái hay khó chịu, giúp bạn tập an toàn hay vì nó mà xảy ra tai nạn, nó có thể góp công vào thành tích của bạn hay không.

Bởi vậy, trước khi tập, bạn phải chọn đôi giày thích hợp với chân mình và tự hỏi:

- Giày này có phù hợp với môn tập của mình không? Vì mỗi môn tập như đi, đạp, bóng chày, tennis, aerobic... đòi hỏi giày có những đặc tính khác nhau.

- Mình có đụng đậy được những ngón chân trong giày lúc đứng và lúc ngồi không? (phải đụng đậy được).

- Bề ngang của giày có bằng chiều ngang chân không? (lấy bút chì vạch theo 2 bên mép chân khi đứng rồi đo 2 bên cạnh giày như trên bằng một bút chì màu. Nếu chiều hai mép chân lớn hơn chiều 2 mép giày, thì khi đi giày, chân sẽ bị bó).

- Những đường may nổi trong giày có làm gót chân mình khó chịu hay không? (không được như thế). Khi tháo giày ra, phần trên có bị bẹp xuống không? (không)

- Khi đi tất giày có bị chật không? (không)

- Khi đi, nhảy, giày có khớp với chân không? (Bạn thử đi và nhảy trước khi mua)

Đôi giày tốt là đôi giày làm cho bạn dễ chịu ngay từ khi mang nó vào chân, lần đầu.

102. Làm gì theo thời tiết?

Bạn thật may mắn, nếu đang ở nơi nào có nhiều mùa, vì bạn có thể thay đổi các môn tập cho phù hợp với thời tiết. Như vậy, các môn tập sẽ phong phú hơn, đỡ nhàm chán. Tuy vậy, bạn có thể nhận xét để giữ lấy một số kinh nghiệm cho mình về việc chọn môn tập: có những môn tập rất thích thú trong mùa hè, nhưng lại không hợp hoặc trở nên nguy hiểm trong mùa đông.

Khi tập vào mùa đông, nên:

- Mặc quần, áo dài để che gió và chống ẩm, lạnh.

- Đội mũ. Không có mũ hoặc khăn che đầu, bạn có thể mất tới 40% nhiệt lượng của đầu trong suốt thời gian tập

- Mặc 3-5 chiếc áo nhẹ ấm hơn 2 chiếc áo dày. Không nên mặc áo quần bằng chất polypropylen (vải áo mưa), vì những loại quần áo như thế giữ độ ẩm và cuối cùng sẽ làm bạn bị lạnh. Lúc mới tập, nên đi hoặc chạy ngược chiều gió để lúc về đi chạy theo chiều gió. Lúc này, người bạn đã ra mồ hôi, chạy ngược chiều gió dễ bị cảm lạnh.

- Nên chạy ở những đường có nhà cửa vì tầng nhà sẽ che gió cho bạn.

- Không nên hút thuốc và uống cà phê hoặc rượu, vì chính những thứ đó lại dễ làm bạn nhiễm lạnh.

Trong mùa hè, nên:

- Mặc quần áo mỏng, dễ thấm nước. Không mặc quần dài, áo dài và những loại vải không thấm làm mồ hôi khó bốc hơi.

- Đeo kính để tránh ánh nắng chói
- Bắt đầu tập từ từ
- Trước khi tập cũng như trong khi tập, nên uống nhiều nước, dù bạn không khát.
- Nên tập vào thời gian mát nhất trong ngày - lúc sáng sớm - hay buổi chiều - khi vắng ánh mặt trời.

103- Luyện tập, cần ăn tốt

Trong thời gian luyện tập, bạn cần phải có chế độ ăn, uống tốt.

Những chất hydro - cacbon trong bánh, bột, khoai...và trái cây cung cấp cho bạn nguồn năng lượng cần thiết cho việc luyện tập. Nhưng không nên ăn vội vàng ngay trước khi tập. Bạn phải ăn trước đó từ một tới hai giờ. Nhưng thức ăn như bánh sữa, bánh mì, chuối và một ly nước cam sẽ góp phần tích cực của mình vào thành tích tập luyện của bạn.

104- Nên ăn vào lúc nào?

Tập rồi ăn hay ăn rồi tập? Tại sao nên chú ý tới vấn đề này?

- Không nên ăn rồi tập ngay vì trong khi tập, phần lớn máu được dồn tới các bắp thịt. Bộ phận tiêu hoá của bạn không được chú ý tới nên thiếu năng lượng để hoạt động. Bởi vậy, nên tập 2-3 giờ sau một bữa ăn no và 1-2 giờ, sau một bữa ăn nhẹ.

- Nên giữ chế độ ăn điểm tâm đều. Trước khi tập buổi sáng, trước khi đi làm, bạn có thể ăn qua một mẫu bánh, uống một ly nước quả trước khi ra bãi tập 15-20 phút.

- Nếu bạn tập vào buổi chiều, nên ăn no bữa trưa và ăn bữa tối hơi muộn.

105- Làm gì khi bị sái khớp hay đau nhức?

sái tay, chân, đau khớp, đau nhức bắp thịt...là điều thường gặp khi tập luyện thể dục hay thể thao. Khi bị đau mà bạn vẫn cố tập hoặc chơi tiếp tục thì chỗ đau có thể kéo dài hàng tuần hay hàng tháng.

Khi thấy bị đau, nên:

- Nghỉ và chú ý không để chỗ đau phải hoạt động trong 24 - 48 giờ.
- Chườm nước lạnh hay nước đá từ 5 - 20 phút mỗi giờ, trong vòng từ 2 - 3 ngày, cho tới khi cảm thấy hết đau và sờ chỗ đau không thấy nóng.

- Buộc chặt chỗ đau bằng băng đàn hồi tốt, trong 30 phút. Tháo băng rồi buộc chặt lại trên trong 15 phút. Làm như vậy nhiều lần.

- Khi ngủ hay nằm, kê chỗ đau cao lên.

Nếu cần, uống aspirin để giảm đau, với nhiều nước hay sữa để tránh tác dụng xấu của aspirin tới dạ dày.

Nên tới bác sĩ, nếu:

- Bị đau hay sái chân, tay nặng.

- Có hiện tượng bị tê liệt.

- Da có chỗ bì thâm tím.

- Xương những chỗ khớp không thẳng hàng với nhau.

- Không cử động được vì chỗ đau.

106- Phải chăng quyết nghỉ tập khi bị ốm

Có nhiều môn tập có sức lôi cuốn chúng ta, đến nỗi khi bị cúm, đau họng, cảm lạnh, sốt... chúng ta cũng không muốn nghỉ. Việc làm đó chẳng có ích lợi gì cho ta cả.

Khi ta bị sốt tức là cơ thể ta không được ổn định. Nếu ta lại tập dễ làm cơ thể mệt thêm nữa, đưa sức khỏe chúng ta tới sự kiệt sức, tạo điều kiện tốt cho các loại bệnh xuất hiện. Nếu bạn bị cảm lạnh, hãy ngưng việc tập luyện lại. Vì sự tập luyện tăng cường sự tuần hoàn của máu lúc này chỉ có hại. Các vi khuẩn hoặc vi rút được máu mang tới mọi điểm trong cơ thể nhanh hơn lúc bình thường. Trái lại, việc ngưng tập hai, ba ngày sẽ giúp bạn phục hồi được sức khỏe để khi trở lại tập luyện, sẽ thấy ham thích hơn.

Chương 4

THỰC PHẨM VÀ SỨC KHỎE

Nhiều nhà nghiên cứu về thực phẩm đã cho biết: chất beta-carotene có trong các trái bơ, bí, cam vỏ vàng và một số rau, có khả năng giúp cơ thể chống bệnh ung thư. Ngoài ra chúng còn là một nguồn vitamin A rất cần cho cơ thể. Nhưng thực phẩm có chất xơ không chỉ có tác dụng tốt cho việc tiêu hoá mà còn góp phần loại bỏ các axit trong mật trên đường mật cùng thức ăn đi qua ruột, tránh sự hình thành chứng sỏi mật và ung thư ruột. Nhiều cuộc thử nghiệm đã chứng minh thấy những người ăn nhiều cá thu, cá hồi và nhiều loại cá khác có nhiều chất axit béo loại omega - 3, đã làm giảm được lượng triglyceride và cholesterol trong máu.

Trên đây là những tin tức mà báo chí luôn đề cập tới để nêu lên tầm quan trọng trong việc chọn thực phẩm cho các bữa ăn.

Chương sách này muốn cùng các bạn thống kê những thực phẩm có nhiều vitamin, và các chất bổ dưỡng để các bạn lựa chọn, đưa vào những bữa ăn nhằm tăng cường sức khỏe cho mình và gia đình.

107- Có khác giữa trái cây và nước trái cây

Có bao giờ bạn vừa uống một chai nước cam, vừa đặt câu hỏi: về mặt dinh dưỡng có điều gì khác nhau giữa việc uống chai nước cam này và ăn một trái cam?

Chai nước cam có thể chứa thêm các chất vitamin C, sô da - chất tạo khí làm dễ tiêu và một số chất có trong thành phần rượu

Còn có trái cam tươi chứa

- Nhiều chất cam hơn
- Tạo ra ít năng lượng hơn
- Có nhiều chất xơ hơn.

Việc nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho biết: chất xơ chỉ có trong quả, chứ không có trong nước hoa quả hay nước trái cây. Chất xơ góp sức điều hoà các chất hydro -cacbon và sự trao đổi chất trong cơ thể. Chất đường trong trái cây được cơ thể hấp thụ chậm hơn chất đường trong nước trái cây. Hiện tượng chất đường trong cơ thể chuyển từ từ vào máu là một điều có lợi vì như vậy, lượng insulin trong cơ thể cũng được tiết ra từ từ giữ cho nồng độ đường trong máu được ổn định và người cảm thấy khoan khoái hơn.

Nên nhớ, phần lớn nước trái cây chứa rất ít chất trái cây mà chỉ có nước, chất ngọt, hương liệu và chất màu mà thôi! Bởi vậy: ăn trái cam tốt hơn uống nước cam!

108- Chọn và giữ rau, trái thế nào?

Trái cây và rau tươi là những "kho" chứa đầy các loại vitamin. Nên mua, chọn và giữ trái cây như thế nào?

- Chọn những trái nhìn thấy chắc và bóng. Chọn rau cũng vậy.
- Đối với chanh và dứa, nên chọn quả chắc và nặng (tương đối với khối lượng).
- Không mua nhưng hoa quả đã thâm và nhũn.
- Không mua dư thừa hoặc nhiều quá khả năng dự trữ của ngăn rau ở tủ lạnh. Không mua dư nhiều chanh và mua cam vì bạn có thể ăn thêm một quả chuối nhưng không thể ăn thêm một quả chanh.
- Không ngâm lâu trong nước.
- Vẩy nhẹ cho khô sau khi rửa.
- Những trái cây giàu vitamin C như cam, chanh dễ bị hỏng khi tiếp xúc với không khí. Bởi vậy, bao giờ ăn mới cắt.

109- Bảng chỉ dẫn nhỏ về vitamin

Bảng chỉ dẫn dưới đây gồm một số thực phẩm tiêu biểu có liên quan tới một số vitamin. Cũng nên nhớ rằng, thực phẩm không có khả năng cung cấp đủ tất cả các loại vitamin mà cơ thể ta cần, nhất là trong những trường hợp đặc biệt như: phụ nữ đang mang thai, có kinh nguyệt, người bệnh phải ăn kiêng, người bị dị ứng v.v... ở điều kiện như vậy, cần thêm thuốc bổ và các vitamin được bào chế.

110- Một số nguyên tố kim loại trong thực phẩm

các nguyên tố kim loại như Canxi (Ca), sắt(Fe), kẽm (Zn) rất cần thiết cho cơ thể cũng như các vitamin. Bảng dưới đây cho chúng ta biết tác dụng của các nguyên tố đó với cơ thể và các thực phẩm chứa các nguyên tố kim loại có ích.

Cũng như các vitamin, trong điều kiện đặc biệt của cơ thể những phụ nữ đang mang thai, có kinh nguyệt, bệnh, phải ăn kiêng, dị ứng thức ăn... cần phải uống thêm thuốc để cung cấp đủ năng lượng kim loại cần thiết cho cơ thể.

111- Tại sao cần rửa?

Bạn vẫn thường nhắc các cháu nhỏ: "Phải rửa tay trước khi ăn". Riêng người lớn, không chỉ rửa tay mà thường cẩn thận hơn, rửa cả các thực phẩm mình ăn. Điều này có thừa không? Không. Vì các nông gia thường dùng các phân bón, thuốc trừ sâu, thuốc kích thích v.v...nói chung là những hoá chất độc hại vô cơ/thể con người, để chăm bón và bảo vệ cây trồng. Rõ ràng là những hoá chất đó còn lưu lại trên từng lá rau, vỏ trái cây mà chúng ta mua về, và chẳng ai trong chúng ta lại muốn ăn cả các loại hoá chất đó. các bạn cần nhớ rằng:

- Nên mua những thực phẩm sản xuất ở trong nước hơn, vì những cuộc xét nghiệm đã cho thấy những rau, trái cây nhập từ nước ngoài thường nhiễm hoá chất nhiều hơn rau

- Phải cẩn thận khi ăn đào, cần tây, rau diếp, dâu. Những rau và trái cây này thường bị nhiễm nhiều hoá chất hơn các loại khác như: bắp ngô, hoa lơ, chuối, dưa leo.

- Nên rửa trái cây và rau bằng nước xà bông loãng. Chải kỹ và để khô.

112- Ăn gì có lợi cho xương?

Nhiều người lớn nghĩ rằng ở tuổi mình các mô xương đã ngưng phát triển, nghĩa là ngưng hoạt động. Nghĩ vậy là sai! Các tế bào xương già luôn luôn được thay thế bằng các tế bào trẻ mới sinh ăn gì để cung cấp đủ chất liệu cho việc tái sinh các tế bào xương mới, đó là những vấn đề cần lưu ý khi ăn uống trong suốt cả cuộc đời chúng ta. Canxi là nguyên tố kim loại có nhiều nhất trong cơ thể người, nhưng cơ thể lại không tự chế được. Bởi vậy chúng ta phải ăn các thực phẩm có Can- xi để cung cấp cho cơ thể. Sữa và các sản phẩm sữa còn chứa Viatmin D và một số chất khác có khả năng giúp cơ thể hấp thụ dễ dàng Can - xi.

Lá rau xanh, các loại đậu, trái cây, ngũ cốc, cá mè, cá hồi... ăn cả xương, đều là những thực phẩm giàu Can - xi, nguyên tố chủ yếu làm xương phát triển và cứng rắn. Trẻ từ 1- 10 tuổi cần 800 mg ca/ngày; 11-18 tuổi: 1200mg/ngày; 18 tuổi trở lên: 800mg/ngày. Phụ nữ có mang và cho con bú: 1.200 - 1.600mg/ngày.

113- Ai không dùng sữa được?

Hàng triệu người trên trái đất uống sữa thật dễ dàng. Vậy mà có người "ky sữa". Tại sao? Vì bộ máy tiêu hoá của họ không tiêu thụ được chất lactose trong sữa và các sản phẩm của sữa. Cứ ăn vào là họ bị:

- Đầy hơi ở bụng dưới (phần ruột già) '
- Đau bụng
- Mặt húp híp và dị ứng
- Ía chảy

- Nôn, ói.

Những chứng bệnh về ruột xảy ra khi uống sữa hay ăn một cái bánh sữa, một mẩu pho - mát... Chỉ sau một vài phút và kéo dài hàng giờ là do bộ phận tiêu hóa thiếu chất enzym để tiêu hoá chất lactose trong sữa. Vì sữa là một chất bổ dưỡng rất tốt, giàu nguyên tố can - xi, nên nếu họ phải nhịn uống sữa và dùng các sản phẩm của sữa thì cơ thể sẽ bị mất một nguồn cung cấp năng lượng rất quan trọng.

Bởi vậy, những người "ky sữa" nên:

- Kiên nhẫn ăn những loại bánh nào cơ thể mình phản ứng hoặc ăn từng lượng nhỏ một. Tránh dùng sữa đặc và những sản phẩm sữa ở thể rắn, cô đặc.

- Trộn sữa với chất enzym có tên là lactase thường bán ở hiệu dược phẩm ở dạng bột hay viên còn có tên là Lactaid. Trộn Lactase vào sữa 24 giờ trước khi uống. Những viên Lactase có thể dùng như thuốc trợ tiêu hoá.

- Tìm mua sữa và những sản phẩm như kem, pho - mát được chế đặc biệt với Lactase thường bán ở các siêu thị.

114- Tại sao cần ăn chất xơ?

Có thể nói một câu nghe lạ tai như sau: "Chất xơ không phải là thực phẩm nhưng cũng là thực phẩm". Tại sao lại vừa không, vừa có? Không phải là thực phẩm vì bộ máy tiêu hoá của chúng ta không tiêu được chất xơ ăn vào rồi lại đi ra, ăn chất xơ chúng ta tránh được bệnh táo bón làm hạ nồng độ cholesterol trong máu và phòng tránh được bệnh ung thư. Như vậy là chất xơ có trong thành phần các hạt và hoa màu - rõ ràng rất có ích cho sức khoẻ con người.

Ủy ban Thực phẩm và Thuốc (FDA) của Hoa Kỳ khuyên mỗi người chúng ta ăn từ 25-30g chất xơ mỗi ngày có trong trái cây, rau, đậu và các loại hạt. Người ta phân biệt 2 loại chất xơ: loại tan và không tan trong nước. Các loại bánh có nhiều chất xơ, có tác dụng là hạ lượng cholesterol, làm bằng:

- Lúa mạch lẫn cả cám.

- Đậu khô và rau họ đậu.

- Cám yến mạch.

Những loại bánh sau có chứa loại xơ không tan, có tác dụng chống lệnh táo bón và ung thư, làm bằng:

- Bột ngô, bắp.

- Một số họ đậu.

- Cám lúa mì.
- Trái hạch.

Nhiều loại trái cây, rau, đậu và các loại hạt có chứa cả các chất xơ tan và không tan trong nước. Thay đổi thực phẩm là cách làm cho bữa ăn ngon vì lạ miệng, đồng thời cung cấp cho cơ thể các thực phẩm có cả hai loại chất xơ.

115- Nên ăn thịt như thế nào?

Nhiều người ngại ăn thịt vì nghe nói thịt - nhất là thịt mỡ - chính là "thủ phạm" gây ra nhiều loại bệnh. Bởi vậy họ kiêng tất cả các thức ăn có thịt như bít tết, hambơg...và chuyển sang ăn gà, vịt và cá. Theo công báo của cơ quan nông nghiệp Mỹ thì hiện nay, do có sự chú ý chọn giống trong chăn nuôi và phân loại thịt khi bán, người ta đã có những loại thịt heo và thịt bò không có mỡ hoặc rất ít chất béo so với các loại thịt heo và thịt bò 25 năm trước đây.

Đó là một tin đáng mừng vì thịt đỏ là nguồn prôtêin quan trọng, giàu các chất sắt, kẽm, man - gan và các chủng loại vitamin B như thia min, riboflavin, và niacin.

Bạn có thể yên tâm ăn thịt mà không ngại bị tăng trọng quá mức, tăng lượng cholesterol và bị bệnh tim. Nhưng cũng cần chú ý tới các điểm sau đây?

- Khi mua, nên chọn loại thịt tốt
- Ăn bữa trưa vừa phải, không ăn nhiều xúc - xích
- Hãy chú ý lựa chọn xúc xích cẩn thận vì nhiều loại được quảng cáo không có tác dụng làm người mập, nhưng lại không đủ chất bổ vì chứa nhiều nước và các chất trộn vô bổ.
- Lược bỏ mỡ trước khi nấu thịt
- Thịt nướng tốt hơn thịt rán hay xào
- Mỗi lần ăn thịt không ăn quá 3-5 ounce (ounce = 18,25 g)
- Mỗi tuần chỉ nên ăn thịt 5 lần.

116- Sử dụng thịt ướp như thế nào?

Thịt ướp muối, thịt hun khói, xúc xích v.v...đã được ướp muối, hoặc ka li - ni trát, hun khói củi hoặc.khói lưu huỳnh để ngăn không cho vi khuẩn trú ngụ và phát triển. Nhiều nhà khoa học cho rằng các loại muối nitrit và nitrát, giữ được thịt không bị hỏng nhưng lại có thể chuyển sang chất nitrosamine là một chất có khả năng gây ung thư. Nhưng thực may mắn vì chất Vitamin C lại có thể ngăn chặn sự chuyển hoá trên. Bởi vậy, những nhà chế biến thịt nguội đã chú ý cho thêm vitamin C vào thành phần các chất dùng để bảo quản thịt sống.

Khi ta dùng những loại thịt ướp hoặc thịt hun, cần chú ý:

- Thịt muối hoặc nướng vẫn có thể bị hỏng vì thiu, ươn ở nhiệt độ bình thường. Bởi vậy, phải để tủ lạnh.

- Nếu có điều kiện, trước khi dùng nên để thịt ít phút trong lò siêu âm vì lò có khả năng diệt vi khuẩn.

- Khi nấu thịt này, nên tẩm mỡ nhiều để khi mỡ nhỏ giọt, sẽ hoà tan và giảm tỷ lệ nitrosamine (nếu có).

Cũng cần chú ý rằng những loại thịt này chứa nhiều mỡ và chất muối. Bởi vậy, nên dùng có giới hạn mỡ và chất muối. Bởi vậy, nên dùng có giới hạn.

117- Có nên ăn thịt nướng không?

Vào mùa hè, nhiều người Mỹ thích tham gia dự những bữa ăn ngoài trời có món thịt heo, cừu, bò... nướng trên than hồng, bếp gaz hoặc bếp điện. Những món ăn đó vừa ngon miệng vừa có tính chất phong tục, nhưng thật không may một số nhà khoa học đánh giá là rất nguy hiểm cho sức khoẻ.

Viện Khoa học Quốc gia cho biết, rất có thể có một mối liên quan giữa những thức ăn nướng và bệnh ung thư. Một số nhà nghiên cứu cho rằng các chất béo và prôtêin - trong những món chứa nhiều mỡ và prôtêin như ham - burger chẳng hạn, khi bị nướng ở nhiệt độ cao dễ chuyển thành những mutagens, là các hoá chất có khả năng hủy hoại hệ thống ghen của các tế bào trong cơ thể và dẫn tới bệnh ung thư. Trong lúc những ý kiến trên chưa được chính thức công nhận đúng hay sai, chúng ta cũng nên đề phòng, không nên ăn thịt nướng luôn luôn. Khi ăn hoặc nướng thịt, nên theo một số chỉ dẫn sau:

- Trước khi nướng thịt (heo, bò, gà, vịt hoặc cá), nên loại bỏ phần mỡ ra. Không nhúng thịt vào mỡ, bơ hay dầu trước khi nướng.

Chuẩn bị cầm sẵn dụng cụ phun nước để phun vào thịt mỗi khi thịt bắt lửa

- Khi nướng, hơ thịt ở bên trên nguồn nhiệt, trên ngọn lửa

- Nếu lửa lò to quá phải dập tắt hoặc vặn bớt lửa đi.

Nếu không được thì chuyển thịt sang phía bên cạnh ngọn lửa.

- Nướng cho thịt chín nhưng hết sức tránh để thịt cháy đen vì chính những chỏ cháy đen thành than đó có thể là nguyên nhân gây bệnh.

- Tránh nướng cháy cá và rau quăn ngoài. Nên gói thịt trong giấy nhôm.

- Trước khi nướng, nên để thịt trong lò siêu âm để giảm lượng mỡ và rút ngắn thời gian nướng.

118- Hãy luôn ăn Cá

Nghiên cứu về bữa ăn của người Eskimos - một dân tộc ở cực Bắc ớ!a cầu, người ta thấy rằng dù ăn rất nhiều mỡ, rất ít người Eskimos bị bệnh tim. Sở dĩ sức khoẻ được như vậy, vì ngoài mỡ, dân tộc này còn ăn rất nhiều cá. Những loài cá sống ở vùng nước lạnh như cá thu, cá hồi chứa rất nhiều axit béo omega - 3 trong thịt, rất có lợi cho sức khoẻ

- Làm giảm được cholesterol và các chất béo như triglyxerid trong máu.
Tránh hiện tượng máu đông cục trong mạch

- Làm các khối u vú (nếu có), chậm phát triển

- Làm đỡ bệnh đau đầu

- Làm đỡ đau khớp.

Chất omega-3 có nhiều trong cá và các loại hải sản khác, được cơ thể hấp thụ dễ dàng qua đường tiêu hoá. Bởi vậy, mỗi tuần chúng ta nên ăn cá hoặc các loại hải sản khác từ 2-4 lần như:

- Cá trống

- Cá thu bắc cực

- Cá hồi hồng

- Cá trích

- Cá hồi sống ở hồ

- cá sác-đin (sardin)

- Cá mòi

119- Nước, chất cần thiết cho các loại tế bào

Hai phần ba cơ thể chúng ta là chất lỏng mà nước là thành phần chính. Bởi vậy, nước có vai trò rất quan trọng cung cấp cho cơ thể những nguyên tố kim loại cần thiết như Can - xi và Ma - nhê.

- Giúp cơ thể hấp thụ các chất cần thiết và tiêu hoá dễ dàng các thức ăn.

- Đưa các chất bổ dưỡng trong máu đi mọi nơi trong cơ thể.

- Làm nhón các mô màng và các khớp.

- Giúp cơ thể thải chất bã.

- Điều khiển nhiệt độ cơ thể bằng hiện tượng thoát mồ hôi.

Nhiều người không chú ý đúng mức về sự cần thiết phải uống nước. Người lớn cần uống 6-8 ly nước lớn mỗi ngày.

Chúng ta có thể phối hợp việc ăn và lấy nước trong các thức ăn có:

- Rau diếp (chứa 95% nước).

- Dưa đỏ (chứa 91% nước)

- Củ cải đỏ chứa (88% nước)

120- Ăn súp có lợi gì?

Súp có lợi cho sức khỏe. Khi bị bệnh xoang hay cảm, lạnh, ăn súp gà rất tốt. Tại sao ăn súp có thể giảm cân?

Vì việc húp từng muỗng tới khi hết một tô súp thường mất nhiều thời gian hơn là ăn một lượng chất bổ tương đương ở dạng đặc hay rắn ăn lâu như vậy, bộ não cảm thấy thỏa thuê và thôi cảm giác đói hay thèm ăn nữa. Trong khi ăn một miếng bánh kẹp thịt xong, não vẫn có thể phát triển ra câu hỏi: "Chỉ có thể thôi à?"

Sau đây là một số súp có nhiều chất bổ dưỡng: súp tôm có nhiều can - xi, Vitamin D và chất prôtêin hơn súp có sữa.

Súp nấu có rau, đậu, gạo là những chất có xơ làm cho sự tiêu hoá thêm dễ dàng.

- Khi nấu súp rau cho ít nước hơn khi nấu súp thịt. (Vì rau cũng tiết ra nước).

- Nhớ thêm gia vị cho món súp bằng các rau thơm như mùi tây, bột hành, bột tỏi thay vì chỉ có muối.

121- Nên ăn ít muối!

Hồi còn chưa có tủ lạnh thì ướp muối là phương pháp tiện lợi nhất, người ta thường hay dùng để giữ thức ăn được lâu. Những điều đó lại không tốt cho sức khỏe một số người vì ăn mặn có thể dẫn tới các chứng huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não và phù nề. Chúng ta ăn muối là do thói quen chứ không phải là do nhu cầu bẩm sinh. Bởi vậy, nếu bây giờ chúng ta không ăn muối nữa hoặc thay thế muối bằng một chất gia vị khác trong bữa ăn thì cũng không hại gì cho sức khỏe cả.

Sau đây là một số ý kiến:

- Hãy để lọ muối ở xa bếp và bàn ăn để bạn có thể quên nó đi..

- Khi thêm gia vị vào thức ăn, đồ nấu hãy dùng ít muối và đồ gia vị có muối.

- Khi mua thức ăn ngay nên mua đồ nhạt.
- Tránh mua các thức ăn ngâm muối như dưa, ô-liu, cải giăm v.v...
- Hạn chế ăn cá ướp muối, thịt ướp muối.
- Nên mua thịt tươi để nấu ăn thay vì mua các thức ăn
- Khi đi ăn tiệm, nên gọi rõ ràng các thức ăn ít muối.

Chúng ta kiêng ăn nhiều muối vì muối ăn chứa tới 40% nguyên tố Natrium là nguyên tố có ảnh hưởng không lợi cho sức khỏe, và có liên qua tới một số bệnh cho người cao tuổi.

122- Chọn loại thịt nào qua quảng cáo?

Nếu ở chợ chỉ bán một số loại thịt tươi thì chẳng có vấn đề gì để chúng ta nhận xét. Nhưng theo những lời quảng cáo, thì có nhiều loại: thịt ướp mù- tạt, cá ướp quế, thịt có hàm lượng Na tri thấp, chứa lượng đường vừa phải vv... Những lời quảng cáo đó thật ra, chỉ chung chung mà chẳng rõ ràng, về một vấn đề gì cả. Khi mua thịt, chúng ta cần hỏi để biết rõ:

- Lượng thịt trong gói là bao nhiêu, miếng to hay nhỏ?
- Số đóng gói.
- Giá trị về nhiệt lượng bằng bao nhiêu calories?
- Chứa bao nhiêu prôtêin, chất béo, cacbua hydrô, quy cụ thể ra gam.
- Chứa bao nhiêu Natrium, quy ra milligam
- Chứa bao nhiêu vitamin và các nguyên tố kim loại gì?

Một số tờ quảng cáo tốt còn cho biết rõ lượng cholesterol quy ra miligam. Sau đây là quy ước một số từ ta cần hiểu nội dung. Nếu trên quảng cáo có nghi: loại thịt có...

- Lượng calorie thấp nghĩa là có: 40 cal/100g.
- Số calories hạn chế: chỉ cho 1/3 calories so với các loại thịt khác.
- Thịt đặc biệt có lượng Natri và đường hạn chế.
- Hàm lượng sodium thấp: chứa quãng 35 mg Natri hoặc ít hơn.
- Ít mỡ: chứa mỡ kém kém 10-25% so với các loại khác.

123- Chiến lược giảm chất béo và cholesterol trong thức ăn

Những bệnh của động mạch vành của tim là những bệnh làm nhiều người Mỹ chết sớm. Nguyên nhân bệnh là sự đóng cặn của các chất béo và cholesterol trong mạch, nhất là trong các mạch tim. Bởi vậy, chúng ta cần biết một số biện pháp để giảm lượng chất béo và cholesterol trong thức ăn.

- Khi đun hoặc uống sữa, gạn các chất béo đi.
- Giảm ăn thịt và trứng, chỉ ăn 5-7 lần trong tuần.
- Ăn trứng theo công thức: 1 lần bỏ lòng trắng và 2 lần bỏ lòng đỏ.
- Lọc bỏ phần mỡ khỏi thịt trước khi nấu ăn. Nếu ăn thịt gà, vịt thì loại bỏ phần da.
- Không ăn thịt rán, nhất là các loại thịt hun khói, thịt muối, thịt gà, vịt cá.
- Vớt bỏ chất béo nổi trên mặt súp trước khi ăn
- Nấu trứng, cá với nước hơn là làm các món với bơ.
- Dùng chảo đặc biệt để rán không cần dầu, mỡ.
- Khi cần chất béo thì dùng dầu thảo mộc thay mỡ và margarine thay bơ.
- Hạn chế dùng các món trộn cần có dầu, mỡ và thay bằng các món trộn với dấm hoặc chanh.
- Nên dùng dầu ôliu làm chất béo vì có thể dầu này có tính chất chống bệnh tim. Dầu cải cũng vậy.
- Hạn chế hoặc không ăn các món thịt, cá chiên bơ.

124- Các loại dầu ăn tốt

Một số dầu ăn có khả năng làm giảm lượng cholesterol trong cơ thể. Tuy vậy chỉ nên dùng từ 5 - 8 muỗng cà - phê dầu mỗi ngày cho mỗi món: nấu, rán, trộn rau v.v...

- Dầu cải
- Dầu bắp
- Dầu Ô - liu
- Dầu lạc

- Dầu mè
- Dầu đậu tương.

125- Biện pháp ăn để tránh ung thư

Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho biết chính các thức ăn, uống đã là nguyên nhân của 60% trường hợp ung thư của phụ nữ và 30 - 40% trường hợp ung thư của đàn ông.

Nhưng cũng rất khó nói, chúng ta nên ăn hoặc không nên ăn thứ gì. Các nhà khoa học chỉ khuyên chúng ta nên theo một số điều như sau:

- Nên ăn ít chất béo. Do đó, phải hạn chế các loại thịt bò, heo, bơ, kem, pho - mát, dầu dừa và các loại dầu hydrogen.

- Ăn nhiều rau, trái cây, bánh làm từ ngũ cốc. Các thức ăn giàu chất beta - carotene, cà rốt, khoai tây, các loại rau màu có màu xanh đậm hoặc vàng hình như có khả năng giúp cơ thể chống lại bệnh ung thư. Những trái cây giàu Vitamin C như chanh, dứa, cà chua rất tốt cho dạ dày và ống thực quản, giúp cho các bộ phận này tránh được bệnh.

Những thực phẩm có xơ cũng có tác dụng hạn chế bệnh ung thư như: hạt các loại ngũ cốc, các thực phẩm thực vật: đậu quả, cải bắp, măng tây... Người ta cho rằng trong thành phần các loại thực phẩm này còn có một số vitamin và một số chất chống ung thư mà người ta chưa xác định được

- Nên tránh ăn các thịt ướp thịt nướng và thịt hun khói vì các loại thịt đó có chứa các chất nitrit và ni trát có thể làm mầm của bệnh ung thư dạ dày và ống thực quản.

- Uống rượu ít hoặc tốt nhất là không uống rượu. Cùng với thuốc lá, hai chất này dễ ung thư miệng, họng và ống thực quản. Chúng là những nguyên nhân bệnh của ung thư vú và ung thư gan.

Đối với một người Mỹ, uống có điều độ là 1- 2 lần uống mỗi ngày. Mỗi lần uống, không vượt quá 12 ounces rượu bia, 5 ounces rượu và 0,5 ounce các loại rượu khác như vốt ka, whisky (1 ounce = 28,35g).

126- Nên ăn điểm tâm trước khi đi làm

Liệu chúng ta có yên tâm không, nếu chúng ta mở máy cho xe chạy mà không đổ xăng vào xe? Vậy mà có nhiều người coi nhẹ việc ăn điểm tâm trước khi đi làm. Một số nhà khoa học đã nhận xét thấy những người lao động thủ công bị giảm sự khoẻ léo, những người làm việc trí óc không đạt được hiệu quả cao trong những ngày họ không ăn điểm tâm buổi sáng.

Nếu bạn cảm thấy mình chưa muốn ăn lúc mới dậy, hãy thử theo các biện pháp sau đây:

- Nghĩ trước món mình điểm tâm từ tối hôm trước. Như vậy, bạn sẽ đỡ mất thời gian nghĩ lúc mới thức dậy và đánh răng.

- Gói các thứ định điểm tâm vào một gói nhỏ tối hôm trước, để hôm sau sẽ ăn trên đường đi tới trường hay tới sở: một vài cái bánh nhỏ, vài miếng pho mát, một trái cây.

- Đổi các món đi. Đừng nên hôm nào cũng ăn một thứ. Như vậy sẽ gây cho mình việc chán ăn.

- Nếu thấy mình không thèm ăn thì nên ăn ít một hoặc có thể ăn trái cây giàu vitamin C từ sáng sớm như: dâu tây, nho, cam...

Những món giàu prôtêin sẽ làm bạn tỉnh táo. Bởi vậy, ly sữa tốt hơn ly nước trái cây. Một miếng bánh mì hơn một miếng táo. Nên tránh dăm bông, xúc xích, trứng là những chất chứa nhiều mỡ và cholesterol. Cũng không nên ăn bánh mì ngọt, bánh nướng, bánh ngọt giàu chất đường và chất mỡ.

127- Phải luyện cho bạn có thói quen về ăn uống

Luyện tập cho các con của bạn có thói quen, thành nề nếp trong việc ăn uống là điều cần thiết. Sau đây là những điểm chính:

- Sáng dậy cho các cháu điểm tâm bánh nóng làm bằng ngũ cốc tốt hơn mọi đồ ngọt, dù các cháu thích hơn.

- Cho các cháu những thức ăn có hàm lượng thấp về chất béo, chất đường và muối. Trái cây tươi, bánh nướng từ các thực phẩm nguyên hạt, sữa, nước trái cây, yaourt đều là những chất bổ dưỡng tốt.

- Hạn chế những "bữa ăn nhanh" mua ở tiệm. Những món mua ăn ngay đó, thường nhiều mỡ và không đủ các chất dinh dưỡng.

- Không nên lấy thức ăn làm biện pháp thưởng, phạt. Nếu bị phạt, các cháu sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng cho cơ thể còn nếu được thưởng, các cháu sẽ ăn không có nề nếp và đôi khi ăn quá no.

- Muốn con bạn có nề nếp về ăn uống thì bố mẹ cũng phải như vậy để làm gương.

- Nếu các cháu phải ăn trưa ở trường, thì có thể chuẩn bị cho các cháu mang theo từ nhà:

- Bánh kẹp nhân thịt - sandwiches cùng thịt gà, bơ, pho mát, cá ngừ. Về rau, quả có thể cho các cháu mang theo nho, táo, cà - rốt cắt nhỏ, củống cần tây. Lọ mứt trái cây cũng là thực phẩm dễ mang theo.

- Cũng nên lưu ý các cháu rằng chai nước trái cây phần nhiều là nước pha hương liệu với ít đường và phẩm màu.

- Những món bánh ngọt ở tiệm thường nhiều đường và ít chất bổ.

- Những bánh mận thì dầm dầu, muối và chất màu, không đủ chất dinh dưỡng bằng những thức ăn mang từ nhà đi.

Riêng đối với tuổi 13 - 14 trở đi, cần phải được chú ý đặc biệt vì bộ xương lớn nhanh đòi hỏi phải có nhiều chất Can - xi. Các cháu gái còn cần nhiều chất sắt, vì mỗi lần có kinh nguyệt các cháu bị mất máu.

- Đùi gà rán là món cung cấp nhiều chất sắt.
- Sữa ít chất béo, yaourt, pho - mát đều có Can - xi.
- Dưa đỏ, dưa leo và các loại quả ăn thay rau đều rất tốt cho lứa tuổi này.

128- Nên gọi món gì trong bữa ăn nhanh?

Hàng ngày, thường có 50 triệu người Mỹ vào những quán "ăn nhanh". Phần lớn, họ gọi ba món chính: thịt băm, thịt rán và sữa trứng. Nhiều người không biết rằng bây giờ ở các nơi đó người ta bán cả rau xà lách trộn, khoai chiên, súp và nhiều món ăn nhanh ở tiệm, nên:

- Tránh thịt rán. ăn thịt nướng tốt hơn.
- Nếu bạn đã gọi món rán, có thể đề nghị thay thế bằng món mì với nước sốt hành, nấm hạt tiêu.
- Thay vì gọi món nước sốt chám, nên gọi món rau và trái cây tươi.
- Ăn thịt nướng nên ăn theo rau xà lách.
- Có thể thay thế bằng mù- tạt.
- Sữa ít chất béo, nước trái cây tươi hay nước lạnh, tốt hơn là sữa thường và nước ngọt
- Nếu cho sữa vào cà - phê, cũng nên dùng sữa ít chất béo.

129- Thức ăn đã qua tia bức xạ là gì?

Trong các cửa hàng siêu thị, có các gói thức ăn, rau, trái cây, ngoài bì có dấu "Đã qua tia bức xạ". Điều đó có nghĩa gì?

Phương pháp chiếu các tia bức xạ, một loại tia có khả năng diệt các vi khuẩn làm hỏng thực phẩm - là một phương pháp được ngành Thực Phẩm và Dược Liệu chuẩn y cho áp dụng rộng rãi trong ngành lương thực và ngoài xã hội. Thực phẩm được chiếu tia bức xạ không bị mất mùi hoặc lưu lại cặn bẩn, không cần tới hoá chất mà vẫn giữ được lâu không hỏng. Tia bức xạ có thể tiêu diệt vi trùng và vi khuẩn mà không làm thực phẩm bị mất chất bổ dưỡng. Các cuộc nghiên cứu cũng đã chứng minh loại tia này không có liên quan tới bệnh ung thư và vô hại với sức khoẻ con người.

Chương 5

PHƯƠNG PHÁP SỤT CÂN - NẶNG BAO NHIÊU TÙY Ý

Theo sự điều tra của cơ quan phục vụ sức khỏe và con người của Mỹ thì có 37% dân Mỹ mong muốn mình được sút cân. Trong số những người muốn gầy đi như vậy, có 27% là nam và 47% là nữ.

Người ta tính rằng có 60 triệu người Mỹ mập quá. Tại sao thiều như vậy? Vì báo chí, truyền hình đầy rẫy những quảng cáo về đủ loại thức ăn. Tiệm ăn nhanh, bữa ăn nhanh, ở đâu cũng có. Có nhiều loại bánh có hương vị hấp dẫn, mà việc ăn quá nhiều vì ngon miệng là một việc ai cũng làm được một cách dễ dàng.

Người quá mập có thể là con mồi của nhiều thứ bệnh như: cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tim mạch v.v...Bởi vậy làm thế nào để kiểm chế được việc ăn uống là một vấn đề quan trọng.

Trong chương này, các bạn sẽ được giới thiệu các biện pháp để tự chủ được trong vấn đề ăn, biết chọn loại thức ăn nào vừa ngon mà vừa không quá 100 calo, khi đi ăn ở khách sạn nên gọi món nào không nhiều mỡ, nên định cho mình chế độ ăn như thế nào trong thời gian nghỉ v.v...

Tóm lại, làm thế nào để giảm được trọng lượng, cơ thể và có số cân nặng vừa phải, theo ý muốn.

BẢNG SO SÁNH MẪU VỀ CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG CỦA NGƯỜI LỚN

(Tham khảo - đây là mẫu của người Mỹ)

Số cân nặng ứng với chiều cao ở lứa tuổi 25 trở lên (tính bằng kg - bỏ số lẻ)

Nam (gót giày cao 2,5cm)				nữ (gót giày cao 5cm)			
Cao (mét)	Gầy (ố́m)	Vừa	Béo (mập)	Cao (mét)	Gầy (ố́m)	Vừa	Béo (mập)
1,54	50- 54	53- 58	57- 63	1,41	41- 44	43- 48	47- 53
1,57	52- 55	54- 60	58- 65	1,44	42- 45	44- 49	48- 55
1,56	53- 57	56- 61	60- 67	1,46	43- 47	45- 51	49- 56
1,62	54- 58	57-62	61- 68	1,49	44- 48	47- 52	50- 57

1,64	56- 60	58- 64	62- 70	1,52	46- 49	48- 53	52- 59
1,67	57- 62	60- 66	64- 72	1,54	47- 51	49- 55	53- 60
1,69	59- 63	62- 68	66- 75	1,57	48- 52	51- 57	54- 62
1,72	61- 65	64- 70	68- 77	1,59	50- 53	52- 58	56- 64
1,74	63- 67	66- 72	70- 78	1,62	51- 55	54- 61	58- 66
1,77	65- 69	64- 74	72- 81	1,64	53- 57	56- 62	60- 67
1,79	67- 72	69- 77	74- 83	1,67	55- 59	57- 64	62- 69
1,82	68- 73	72- 79	76- 85	1,69	57- 61	59- 66	63- 71
1,85	70- 75	73- 81	78- 87	1,72	58- 63	61- 68	65- 73
1,87	72- 77	75- 83	80- 90	1,74	60- 65	63- 70	67- 76
1,90	74- 79	77- 86	82- 92	1,77	62- 67	65- 72	69- 78

* Với nữ ở lứa tuổi 18-25, nếu dưới 25 thì cứ dưới mỗi tuổi trừ đi 0,45kg.

130. Số cân nặng lý tưởng

Chúng ta thường so sánh số cân của mình với số cân của người khác để coi ai có số cân vừa phải. Thật ra, việc so sánh như thế chẳng có ý nghĩa gì nếu hai người cao, thấp khác nhau. Số cân nặng lý tưởng cần phù hợp với cả chiều cao nữa. Qua bảng mẫu sau đây, bạn sẽ suy ra mình cần phải tập luyện để giữ số cân, để tăng trọng lên hoặc sút cân đi (Chú ý: bảng mẫu của người Mỹ - để tham khảo).

131. Hãy thử xem mình eo dư mỡ không

Nhiều người thắc mắc không biết mình có nặng quá mức, và thuộc vào loại dư mỡ không? Muốn biết như vậy, bạn cần phải rõ lượng mỡ chiếm bao nhiêu phần trăm trọng lượng cơ thể. Sau đây là cách tiến hành để xác định vấn đề đó.

Làm test bằng cách Véo (Cấu):

Véo (cấu) vào da ở 3 điểm:

- Trên cánh tay trên
- Giữa bắp đùi

- Bên cạnh bụng.

Dùng thước đo bề dày của da. Nếu chiều dày của lớp da véo lên đo được từ 1 inch trở xuống (inch - 25 mm) lượng mỡ của bạn thấp hoặc vào loại trung bình.

Nếu chiều dày lớp da lớn hơn, thì cứ mỗi 1/4 inch (0,5 mm) là 4,5kg mỡ dư.

Cách thử như trên, giúp bạn theo dõi được sự giảm trọng lượng hoặc tiêu mỡ của mình trong thời gian bạn đang ăn theo chế độ đặc biệt hoặc luyện tập, với mục đích tiêu bớt mỡ đi và giảm trọng lượng. Nếu cơ thể bạn không có mỡ dư mà trọng lượng vẫn giảm chứng tỏ những mô và cơ bị tác dụng. Nếu vậy phải giảm tập và tăng việc bồi dưỡng lên.

132. Hãy tự đặt cho mình số cân định giảm

Nếu bạn muốn mình sụt đi 7kg, 10kg hoặc 15kg trong một năm mà mãi mới giảm được 3 - 4kg thì cũng đừng nản. Vấn đề không phải là việc luyện tập không có kết quả mà là vì bạn đã đặt chỉ tiêu cao quá. Bây giờ, bạn nên đặt lại với số ký nhỏ hơn, dễ đạt hơn và trong một thời hạn ngắn hơn.

Thí dụ, hãy nghĩ rằng mình sẽ cố gắng tập để sau 3 tuần lễ, sụt được 2kg. Sau khi sụt được 2kg, bạn lại đặt ra cho mình mức luyện tập để sụt được 2kg nữa, mà cứ tiếp tục như thế cho tới khi đạt được mục đích là 10kg, 15kg.

Đi từng chặng nhỏ rồi cũng tới nơi mình định đến mà việc làm có vẻ dễ thực hiện hơn

133. Bạn cần cung cấp bao nhiêu calo/ ngày?

Lượng nhiệt tính bằng calo bạn cần cho cơ thể mỗi ngày, tương đương với số cân của người bạn. Bởi vậy, bạn cần biết mỗi ngày mình phải ăn bao nhiêu để cung cấp được vừa đủ số calo cho nhu cầu của cơ thể. Muốn vậy, bạn phải làm theo các bước sau:

1. Coi bảng mẫu về trọng lượng lý tưởng để lựa chọn trọng lượng vừa hợp với mình.

2. Thí dụ bạn thấy mình thích hợp với trọng lượng 130 pounds. (pounds = 0,455kg).

3. Nếu bạn là người có hoạt động (đạp xe, đi bộ, bơi nhiều lần trong tuần...) bạn hãy nhân số 130 với 9 ($130 \times 9 = 1.170$). Vậy là bạn cần mỗi ngày 1.170 calo.

Nếu bạn là người ít hoạt động hơn (tham gia thể dục nhịp điệu chơi quần vợt, reaquet...) nhân 130 x 10, vậy là bạn cần, 1.300 calo/ngày.

Nếu bạn ít vận động (chỉ ngồi khâu vá, đọc sách, chơi bài nhân số này với 8. Bạn sẽ thấy mình chỉ khoảng 1.000 calo/ngày.

Nếu bạn ăn ít quá, lượng thức ăn không đủ sản xuất ra lượng calo cần thiết, sẽ có hại cho sức khoẻ tới mức có thể mang bệnh.

134. Không nên kiêng khem quá

Nhiều người béo quá, bị bệnh tiểu đường, vội vã ăn kiêng đủ thứ để sụt cân nhanh. Như vậy không tốt! Một người, kiêng khem quá mức có thể sụt được từ 2 - 5 kg trong một tuần. Những sau đó, nếu không ăn kiêng nữa, lại có thể "phì" trở lại. Trong thời gian kiêng khem, sự sụt cân như vậy có thể làm cho tim và cơ quan nội tạng khác bị tác hại, toàn cơ thể bị suy nhược vì thiếu chất dinh dưỡng. Những mô cơ bắp cũng bị teo đi và dù cho cơ thể có béo trở lại, nhưng cơ bắp này cũng khó được phục hồi.

Khi bị sụt cân nhanh, người ta thường có các triệu chứng:

- Thiếu máu.
- Người đờ đẫn, buồn rầu hoặc dễ nóng giận. '
- Rụng tóc.
- Đau đầu.
- Sỏi thận..
- Buồn ngủ.
- Nghễnh ngãng
- Suy nhược cơ thể.

Bởi vậy chúng ta cần biết rõ giá trị của lượng thực phẩm mình ăn hàng ngày có đủ cung cấp cho ta lượng calories cần thiết hay không. (Xem bảng giá trị thực phẩm)

135. Giảm lượng chất béo để giữ số cân

Người dân Mỹ thường nhận được 40% lượng calo từ các chất béo. Như vậy, cơ thể họ dư khoảng 10%. Chất béo là nguồn cung cấp calori. Một muỗng súp chất dầu chẳng hạn đã cho ta tới 120 calo! Mỡ còn cung cấp nhiều hơn. Có điều thuận tiện là mỡ dễ nhận thấy trong các loại thực phẩm nên ta dễ loại ra nếu ta muốn. Sau đây là một số biện pháp để giảm lượng chất béo trong các bữa ăn, giữ cho cơ thể khỏi lên cân:

- Cắt những miếng thịt nhỏ đi để làm các món ăn.

- Thay loại thịt đỏ (bò, heo...) bằng cá hoặc gà, vịt.
- Loại bỏ mỡ trong các món có thịt.
- Dùng các thực phẩm đã loại chất béo thay cho các loại thường - Thí dụ: sữa đã vớt các chất béo ra.
- Tránh ăn các loại bánh ngọt.
- Ăn điểm tâm bằng bánh ngũ cốc thay cho trứng và thịt.
- Hạn chế những món ăn vặt, ăn thêm, như các loại bánh don hoặc khoai chiên.
- Dùng tương mù- tạt và sữa chua thay cho sốt mayon naise và xúc - xích.
- Hạn chế ăn bơ và các món rán.

136. Uống nước để chống mập

Có thể uống nước để sụt cân không? Được. Người lớn có thể uống mỗi ngày 6-8 ly nước đầy (mỗi ly 8 ounces.....220g). Tại sao uống nước nhiều có thể giúp cho việc sút cân?

- Vì uống nước cũng thấy no và không muốn ăn nữa.
- Nước giúp cơ thể làm tiêu các chất mỡ đi.
- Nước còn giúp cơ thể chống táo bón.

Sau đây là một số biện pháp để uống được nhiều nước mà không ngại:

- Cho một lát chanh hay lát cam vào nước
- Uống nước có gaz có vắt thêm một ít nước trái cây cho có mùi thơm.
- Uống nước hoa quả có gaz (thực chất là nước đường có pha thêm hương liệu).
- Rót nước vào cái ly đẹp để thấy thích mắt.
- Những lúc nghỉ giải lao, coi việc uống nước là việc làm tự nhiên để thư giãn.

137. Chọn món ăn thích hợp

Có món ăn cung cấp nhiều calo, có món ít calo. Nếu bạn đã béo phì, lẽ dĩ nhiên nên chọn món nào cung cấp ít calo thì hơn. Tuy vậy cũng cần biết một số món góp thành một bữa ăn. Sau đây là một thí dụ về 3 loại bữa ăn trong ngày:

Số calo/ ngày 4.000 calo 2.200 calo 1.200 calo Điểm tâm - 2 trứng chiên với muỗng margarine

Số calo/ ngày	4.000 calo	2.200 calo	1.200 calo
Điểm tâm	<ul style="list-style-type: none"> - 2 trứng chiên với muỗng margarine - 2 nát bánh mì nướng với 2 muỗng margarine - 1/2 ly nước cam vắt - 1 ly sữa đầy - 1 ly cà phê với 2 muỗng đường+ 2 muỗng kem 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 trứng chiên +1 muỗng bơ margarine - 1 nát bánh mì nóng +1 muỗng margarine - 1/2 ly cam vắt - 1 ly sữa loãng 2% - 1 ly cà phê + một muỗng đường + một muỗng kem 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 chén yến mạch - 1 nát bánh mì khô - 1 trái cam nhỏ - 1 ly sữa - 1 ly cà phê đen không đường
Bữa ăn trưa	<ul style="list-style-type: none"> - 56g xúc xích bò + 28g phomat + 1 thìa nước sốt +2 lát bánh mì - 28g khoai chiên - 320g cola 	<ul style="list-style-type: none"> - 56g xúc xích - 320g cola 	<ul style="list-style-type: none"> -56 g xúc xích gà + một muỗng xúc mayonaise + 2 nát bánh mì - 1 trái táo - 4 củ cà rốt dầm - 320 g cola
bữa tối	<ul style="list-style-type: none"> - 2 ly rượu martini (3,5 * 28g/ly) - bánh khoai + kem (đĩa lớn) - xà lách trộn sốt - 1/2 chén broccoli + 1/4 chén nước sốt 	<ul style="list-style-type: none"> -1 li martini (3,5 * 28g) - 1 nát thịt nóng - đĩa vừa khoai chiên +kem - rau diếp trộn nước sốt -1/4 chén broccoli +1 muỗng margarin 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 chén broccoli và 1/4 muỗng margarin - 1/4 trái da đỏ • 1 ly cà phê đen
bữa ăn thêm	<ul style="list-style-type: none"> bánh ba tê ngọt + ly kem lạnh 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/6 ly kem 	<ul style="list-style-type: none"> - 1ly sữa - 2 bánh rán

138 - Định trước mua gì ở siêu thị?

Mua gì để có thức ăn hàng ngày mà vẫn giữ được người không mập thêm? Trước khi vào siêu thị, nơi mua các thứ cần dùng, bạn nên:

- Định trước sẽ mua những loại thực phẩm nào không có hoặc đã được loại bớt chất béo rồi. Chỉ mua đủ dùng.
- Cương quyết không tới khu kẹo, bánh, mứt không cần thiết.
- Đi mua sau khi đã ăn no ở nhà. Không đi mua lúc đói vì khi đói dễ bị các thứ ngon hấp dẫn không có lợi cho việc giữ trọng lượng không tăng.
- Chọn các thực phẩm và rau tươi hơn là các thức ăn làm sẵn.
- Không mua các loại bánh nhiều chất bổ dưỡng quá.

139- Khi không ăn ở nhà

Không phải lúc nào bạn cũng ăn ở nhà. Cũng có lúc cần ăn tiệm, cũng có khi dự đám vui nơi bạn bè mời. Trong điều kiện như vậy, làm thế nào để giữ được chế độ ăn uống mình đã theo hàng ngày? Bạn hãy chú ý tới những lời khuyên sau đây:

- Nếu ăn hàng, bạn sẽ chọn cửa hàng nào có nhiều món để mình có thể chọn. Khi nhìn vào bảng các món ăn, hãy chọn các món ít mỡ và cung cấp ít calo.
- Nên tránh các cửa hàng nào có toàn những món ăn bạn thích.
- Yêu cầu người phục vụ cất đĩa bơ và đĩa bánh ăn - tùy ý đặt trên bàn.
- Từ chối các món rán và chiên kể cả các món tráng miệng dù các món đó đã được tính vào tiền cả bữa ăn rồi.
- Nên gọi các món như thịt nướng không tẩm bơ, xà - lách không trộn dầu, bánh mì thường.
- Nếu những suất thịt nhiều hơn ở nhà, bạn hãy cất bớt phần dư, để sang bên trước khi ăn.
- Nếu còn bánh ngon, bạn có thể gói lại để cho bữa điểm tâm sáng mai. Không nên ăn cố.
- Có thể cùng ăn một suất ăn với một bạn nữa.
- Nên gọi từng món để tự định được lượng thức ăn. Không ăn theo bữa của cửa hàng, dễ bị ăn no quá.

Khi bạn được mời dự một buổi tiệc hoặc một tổ chức vui kiểu bữa ăn tự phục vụ, nên làm gì?

- Tới bàn bày các món ăn và quyết định mình sẽ chỉ ăn những món nào.
- Nếu có người phục vụ, chỉ lấy những món mình đã dự định ăn.
- Nếu có thể, yêu cầu nhỏ với chủ nhà cho mình những món rau thay cho các món thịt; các món không có chất béo và có lượng calo thấp.
- Tránh ngồi gần các bánh ngọt.
- Có thể nói thật với chủ nhân, mình phải ăn kiêng.
- Chọn nước khoáng thay cho rượu, hoặc uống xen kẽ.
- Hãy chú ý nói chuyện với các bạn bè hơn là chỉ chú ý tới việc ăn uống.

140- Ăn gì trong những ngày lễ lớn?

Nghỉ hè sắp tới Những ngày lễ lớn... Toàn là những dịp có nhiều tiệc tùng. Bạn có ngại kế hoạch ăn kiêng của mình bị phá vỡ hay không?

- Bạn hãy nghĩ lại xem năm qua trong những dịp lễ tạ ơn, ngày 4 tháng 6, Noel v.v... bạn thường hay ăn món gì, có ăn quá mức không để năm nay tự kiểm chế trước các món đó.

- Bạn hãy nhớ lại trạng thái sức khỏe của mình ra sao, sau những bữa ăn đó? Tình trạng huyết áp thế nào? Có thấy người khó chịu không? Từ đó, bạn tự đi tới quyết định phải ăn như thế nào trong những ngày lễ năm nay.

- Đừng để mình bị cuốn theo các cuộc vui liên tục: nhà này một ly rượu, nhà kia một ly và thêm một chiếc bánh ngọt. Hãy thay ly rượu bằng ly nước khoáng.

- Nếu có ai mời bạn tới ăn tại nhà, hãy nói nhỏ với người bạn ấy cho mình ăn chế độ đặc biệt: các món ăn không có mỡ.

- Hãy tự nhủ, những dịp nghỉ lễ này chủ yếu là để gặp mặt những người thân và bạn bè. Việc ăn uống chỉ là thứ yếu.

141- Chọn các món ăn sẵn dưới 100 cal.

Những món ăn sẵn thuận tiện cho mọi người. Nhưng với những ai muốn giữ số cân hay sụt cân, cần phải biết lựa chọn. Những món cung cấp cho ta ít calo nhất lại là những món hợp với mong muốn của chúng ta nhất.

Sau đây là một số món với lượng calo chúng có thể cung cấp:

Món ăn làm sẵn	số calories
1/2 ly sữa lạnh va-ni	92
1 tô súp cà chua	90
1/2 ly yaourt + 1/2 ly dâu	86
5 chiếc bánh quế va-ni	85
2 bánh mận + 2 muống bơ	84
160g nước nho	80
1 ly nước táo	77
1 lát bánh nho	80
2 muống mít nho	70
10 bánh đậu	66
2 bánh rán	60
1 bánh vừng (mè)	56
2 chén ngô (bắp) rang	50
3 bánh gừng	50
28g pho - mát không béo	50
1/4 trái da đỏ	40
1 ly dâu	45
1 củ cà rốt	30
2 lát bánh mì nướng	30

142- Làm thế nào để không nghĩ tới hộp bánh?

Hộp bánh biscuit để trên tủ lạnh hay trong ngăn tủ thường cám dỗ chúng ta. Làm thế nào để không nghĩ tới chúng? Nếu bạn chợt nghĩ tới nó, hãy nghĩ ra những việc làm để quên chúng đi, như:

- Mang một cuốn truyện ra đọc
- Gọi điện thoại hỏi thăm bà gì họ ở xa

- Gọi điện thoại tới bạn Tom bàn về việc cùng nhau luyện tập v.v....

- Cắt móng tay, móng chân v.v...

143- Ảnh hưởng của sự luyện tập và sút cân

Có nhiều người đặt câu hỏi:

Hỏi - Luyện tập làm mình ăn ngon hơn. Như vậy sẽ tăng thêm trọng lượng?

Đáp- Đúng là sự tập luyện làm ta ăn ngon miệng hơn.

Nhưng, năng lượng tiêu thụ cho việc tập luyện lớn hơn năng lượng thu được do việc ăn uống. Kết quả: số calo thu nhỏ hơn số calo chi.

Hỏi - Để sút cân, phải mất thời gian luyện tập mỗi ngày?

- Chỉ cần 3 lần mỗi tuần. Mỗi lần tập 20 phút cũng đủ nhưng nếu tập 45 phút sẽ tốt hơn.

Nếu bạn đi bộ được hàng ngày thì mỗi ngày 30 phút sẽ giúp bạn sút được 7,5kg mỗi năm.

Hỏi - Ra mồ hôi càng nhiều, sút cân càng nhanh?

Không đúng như vậy. Ra nhiều mồ hôi quá có khi lại nguy hiểm. Bởi vậy không nên mặc nhiều quần áo khi tập.

Hỏi - Thể dục nhịp điệu có tác dụng gì với việc sút cân?

- Thể dục nhịp điệu kể cả đạp xe, đi bộ, bơi lội tác động tới sự trao đổi chất trong cơ thể. Tác động đó kéo dài từ 4 - 8 tiếng sau khi ngưng tập. Bởi vậy, rất tốt cho sự sút cân.

144- Phối hợp hai vấn đề: ăn và luyện tập

Để giảm cân, ăn kiêng không đủ. Phải phối hợp với tập luyện nữa. Sau đây là bảng ghi số calo tiêu biểu cho lượng năng lượng đã tiêu hao được qua các loại vận động và hoạt động hãy hỏi bác sĩ và bản thân xem nên tham gia loại hình hoạt động nào?

145- ảnh hưởng của nơi ăn tới việc ăn uống

Nhiều khi vừa ăn vừa coi ti-vi, hoặc đọc sách, nói chuyện bạn không kiểm soát được lượng thức ăn mình vừa ăn. Bởi vậy nên:

- Phải luôn nhớ là mình đang ăn và phải ăn kiêng
- Nên ăn ở phòng mình thường ăn ăn đúng giờ
- Không làm việc gì khác khi ăn
- Khi tham dự cuộc liên hoan, hãy tập trung sự chú vào bạn bè là chính ăn, uống là phụ.
- Vận nhạc nhỏ đi và tắt ti - vi khi chương trình tới cái mục quảng cáo.

146- Nhật ký về bữa ăn

Nhiều người thích viết nhật ký về những cảm xúc của mình mỗi ngày. Bạn cũng có thể viết như vậy với mục đích góp phần vào sự sút cân của mình như sau:

- Bạn ăn lúc nào?
- Đã ăn món gì, nhiều hay ít?
- Ăn một mình hay với ai?
- Bạn đã chọn món gì?
- Sau một tuần lễ, bạn có thể đọc lại nhật ký của mình và tự nhận xét ăn như vậy mình sẽ gây đi hay mập ra, rồi đề ra dự kiến cho việc ăn uống trong tuần tới.

147- Loại tập luyện phí công

Tập luyện thường có kết quả. Nhưng cũng có loại không có kết quả hoặc kết quả ngược với ý muốn của bạn. Đó là các loại luyện tập trong ý nghĩ, chỉ nằm trong sự ước ao như:

- Nhất định mình sẽ gây đi.
- Không gây được thì đúng là tận số.
- Mình sẽ tập đi vòng tròn cũng đủ
- Mình sẽ trèo qua bức tường nhà
- Sẽ đi hái dâu...

148- Chớ Sốt ruột?

Nếu bạn đứng lên bàn cân mỗi ngày, bạn sẽ nản. Vì:

- Bình thường, mỗi tuần ta chỉ sụt được nhiều nhất là 900g. Nên khối lượng mỗi ngày hơn 100g không làm cho chiếc kim của mặt kim xê dịch được bao nhiêu.

- 70% cơ thể của chúng ta là chất lỏng. Nhiều khi trọng lượng của ta tăng lên trong ngày vì lượng nước vừa uống,

- Không phản ánh được sự thay đổi của các cơ và mô.

- Số cân không quan trọng bằng vấn đề bạn đã giữ được mình trong việc ăn uống hay chưa? ăn theo chế độ như vậy đã thành nề nếp đối với bạn chưa?

Nếu bạn đã quen với chế độ ăn uống, nhất định bạn sẽ sụt cân.

149- Làm thế nào để giúp các cháu nhỏ sụt cân?

Nhiều cháu 13 - 15 tuổi đã béo phì. Làm thế nào để giúp các cháu sụt cân. Có 2 vấn đề: ăn uống kiêng và giúp đỡ các cháu về mặt tâm lý.

Muốn vậy, phải chú ý tới các điểm sau:

- Có phong trào tập luyện trong gia đình. Thí dụ: tổ chức cho cả nhà đi xe đạp, cắm trại.

- Trong gia đình có nề nếp loại bỏ các chất béo khỏi các món ăn.

- Mọi người đều biết cách làm các thức ăn ít chất béo.

- Mọi người đều biết cách giữ gìn sức khỏe, bảo vệ răng tóc, da...

- Mỗi người đều có kế hoạch tránh bị béo phì. Như vậy, đứa bé sẽ thấy việc làm của mình là tự nhiên, giống như mọi người.

150- Cách phấn đấu để quen ăn ít

Muốn sụt cân, phải hạn chế việc ăn uống. Việc đó không phải là việc dễ làm. Bởi vậy bạn phải có cách, chẳng hạn:

- Ăn ít một, làm nhiều lần (5-6 lần/ngày). ăn nhiều lúc sáng sớm.

- Dùng đĩa nhỏ để chia ít thức ăn, dù nhìn thấy đầy.

- Bẻ bánh thành những miếng nhỏ.

- Mỗi lần súc thức ăn bằng muỗng, không súc đầy.

- Nhai chậm.

- Mỗi lần có tiệc tùng nên mặc quần áo chật. Như vậy, sẽ ngại ăn nhiều.
- Chọn các món ăn ít chất béo và nhiều nước.
- Sau khi ăn, đánh răng luôn. Bạn sẽ ngại ăn thêm.
- Không ăn thêm, sau bữa chiều.
- Uống thật nhiều nước. Bạn sẽ thấy không thèm ăn nữa.
- Đừng bao giờ nghĩ và tự hứa hẹn: Hôm nay, mình sẽ ăn một bữa đặc biệt!

151- Tự thưởng khi có kết quả

Sự khen thưởng có tác dụng khuyến khích những việc làm đúng đường lối có kết quả. Bởi vậy, nếu được khuyến khích - dù là tự mình ghi nhận những kết quả luyện tập làm sút cân của mình, mình cũng thấy vui và thêm cương quyết tiếp tục thực hiện những ý định đã đề ra.

Không cần đợi tới khi bạn sút được mấy kg mới tự ghi công. Ngay từ ngày bắt đầu ăn theo chế độ, bạn có thể tự khen thưởng mình bằng các việc như sau:

- Mua một bó hoa.
- Gọi điện thoại cho một bạn ở xa.
- Mua một lọ nước hoa mình thích.
- Đưa xe đi rửa.
- Đi chơi, cắm trại, xem chiếu bóng.
- Ghi nhật ký.

152- Đối phó thế nào mỗi khi nản chí?

Ai cũng có lúc nản chí. Nhất là những người bước vào chế độ ăn kiêng. Khi nản chí là khi bạn không có can đảm nhìn được trước sức cám dỗ của một món ăn ngon, dù biết ăn như thế lại lên cân. Những lúc đó nên tự nhủ rằng, đây chỉ là một nước tạm thời chứ không phải là cuộc đầu hàng vĩnh viễn vì:

- Ai cũng có lúc mất tự chủ
- Lùi một bước vẫn có thể tiếp tục tiến lên
- Việc phấn đấu của mình là lâu dài

- Việc mình lùi bước cũng có giới hạn, vì mình có ăn món định kiêng, nhưng không ăn hết cả tô!

153. Để khỏi bị lôi kéo vào cuộc chè chén

Những cuộc nghiên cứu về tâm lý cho thấy mọi hành động của chúng ta đều chịu ảnh hưởng của những điều chúng ta suy nghĩ. Căn cứ vào nhận xét trên, để tránh cho mình khỏi bị lôi cuốn vào các cuộc chè chén, bạn có thể tiến hành các bước sau:

- Viết vào giấy mấy câu tự nhắc nhở: "Ta có thể chết vì bệnh tim", "Ta còn béo hơn nữa", "Sự phấn đấu của ta có thể bị sút giảm "Mình sẽ không tự chủ được".

- Tập trung sự suy nghĩ và tưởng tượng hoàn cảnh của mình trong các trường hợp trên, trong 20 giây.

- Viết lại trên giấy, mô tả hình ảnh của mình những lúc đó, (chắc đáng thương lắm!)

- Tưởng tượng lại hình ảnh của mình trong các trường hợp trên trong 20 giây.

Rất có thể những hình ảnh đó sẽ giúp bạn thêm can đảm không sa vào các cuộc chè chén, nhậu nhẹt.

154. Làm cho mình thấy cần phải sút cân

Khi bạn đẩy được đĩa món ăn ngon ra xa, hãy vui vẻ mỉm cười. Vì đó quả là một hành động tích cực và can đảm, giúp bạn đạt tới mục đích: giảm trọng lượng cơ thể.

Hãy tự nhủ mình: việc làm này không phải là một trò đùa!

Khi cố gắng thực hiện việc sút cân, có thể có hai thái độ: tiêu cực và tích cực.

Người tiêu cực nghĩ rằng việc làm sút cân chỉ là việc làm khổ mình. Họ tự đánh giá thấp khả năng cố gắng của mình, nghĩ ra đủ điều khó khăn để cản trở việc làm của mình như hành động gây ô nhiễm cho bầu không khí trong lành vậy. Kết quả sẽ tới lúc họ không còn sức để mà ăn nữa và thực sự ái ngại cho hoàn cảnh của mình.

- Người có tư tưởng tích cực thấy việc phấn đấu để làm sút cân là một dịp để luyện tập tính chủ động, khả năng tự kiểm chế, sức chịu đựng, để tăng cường sức khoẻ cho bản thân mình.

Chương 6

LÀM GÌ ĐỂ THẮNG STRESS

155. Làm thế nào để đương đầu với stress

Sự qua đời của người thân, ly dị, ốm đau đều là những thủ phạm chính gây ra stress. Cả những điều phiền muộn nhỏ nhỏ hàng ngày như: phải chờ đợi người bên kia đầu dây khi gọi điện thoại, đang hút bụi thì bộ máy đầy rác ngưng hoạt động, đưa con nhỏ lại bị trượt chân ngã v.v..., tất cả những sự việc đó đều làm lòng mình phiền muộn, góp phần vào việc gây ra stress. Nhưng, đã là con người thì không ai tránh được. Như sự chết và việc đóng thuế vậy.

Tuy vậy, chúng ta có thể làm giảm tác dụng của stress đi bằng cách:

- Chia sẻ những cảm xúc của mình với vợ hoặc chồng hoặc với người yêu, bạn thân.

- Cố hoàn thành được một công việc gì làm mình mãn nguyện

- Ngủ đầy giấc

- Giữ gìn sức khỏe.

Để tránh những hiện tượng thần kinh bị căng thẳng, vì những lo nghĩ, buồn phiền sau một chấn động về tinh thần nào đó, bạn hãy tự an ủi bằng những câu hỏi sau:

- Hôm nay mình có tin gì vui nhỉ?

- Mình đã tới được chỗ nào vừa đúng lúc hoặc trước giờ hẹn?

- Mình đã nhận được đồ vật gì đúng như mình mong muốn?

- Có ai đã khen hoặc tán thưởng mình?

Tìm được những câu trả lời thích hợp, bạn sẽ thấy tâm hồn nhẹ nhõm hẳn đi.

156. Biện pháp làm giảm tác dụng của stress

Đôi khi stress xâm nhập vào ta một cách âm thầm, lặng lẽ. Nhưng đa số trường hợp, nó đến bất ngờ làm ta phải sửng sốt. Trong hoàn cảnh như vậy, để giảm cú sốc, ta nên:

- Vận động chân tay, đi bách bộ vài vòng quanh nhà, ở vườn hoa... để cho trí óc bình tĩnh, máu lưu thông bình thường trong huyết quản, hệ thần kinh ổn định trở lại.

- Tắm hoặc lau người bằng nước ấm để các cơ và thần kinh được thư giãn.
- Thổ lộ cảm xúc của mình với bạn thân, người thân để được góp ý kiến, hoặc chia sẻ niềm vui hay nỗi buồn. Có người "đồng cảm" với mình, nhiều khi ta sẽ sáng suốt hơn và nghĩ ra được cách giải quyết các vấn đề mới nảy sinh.
- Trước khi định la hét, khóc, vì không chịu đựng nổi, hãy cố đếm từ 1 đến 10.
- Rót một ly nước trà nóng. Uống từ từ, vừa uống vừa hít hơi trà.

157. Diễn tập về stress

Diễn giả, lực sĩ, nhạc sĩ, kịch sĩ...trước khi lên sân khấu đều có những buổi diễn tập. Trong buổi tập, họ tưởng tượng những sự việc có thể xảy ra khi biểu diễn để tìm cách ứng phó. Với stress cũng vậy. bạn có thể bình tĩnh hơn, chủ động hơn nếu bạn biết trước được những gì có thể xảy ra với mình khi bị stress. Nội dung diễn tập như thế này:

- Nhắm mắt lại và cố làm cho tất cả các thớ thịt, sợi dây thần kinh trong người chùng xuống.
- Tập trung sự suy nghĩ trong một phút, vào việc thư giãn và nhận xét cảm giác thư giãn của mình thế nào.
- Tưởng tượng trong một phút, mình là một người khác đang quan sát chính mình trong trạng thái thư giãn.
- Tập trung sự suy nghĩ một lần nữa vào việc thư giãn.
- Hình dung ra mọi trường hợp có thể xảy ra khi mình bị stress (việc gì đã xảy ra? Mình cảm thấy thế nào? Ai có mặt lúc ấy?...)
- Tưởng tượng tới thái độ của mình lúc đó.
- Tưởng tượng đến thái độ các người thân của mình (vợ, chồng, bạn bè...) đã đồng tình, khen ngợi, sự bình tĩnh và cách xử sự của mình lúc đó như thế nào.

Mỗi ngày tập hai lần như vậy, mỗi lần chỉ cần 5 phút dần dần bạn sẽ cảm thấy mình trở nên cứng rắn, sáng suốt, bình tĩnh hơn và có thể đối phó với bất kỳ một tình hình nào xảy ra với mình.

158. Thư giãn cơ bắp như thế nào?

Chúng ta có thể tập thư giãn các cơ bắp từng vùng cơ thể, từ chân tới đầu, theo phương pháp của Ed - mund Jacobson, còn gọi là phương pháp thư giãn tĩnh tiến. Bạn có thể tập theo các bước như sau:

- 1- Ngồi trên ghế và nhắm mắt lại. Hai tay để trên thành ghế, các bàn tay để ngửa.

2- Thở chậm và sâu.

3- Tập chung sự suy 'nghĩ về một cơ bắp nào đó mà bạn có thể cảm thấy.

4- Ra lệnh cho cơ bắp đó căng ra, rồi chùng xuống, trong 5 giây và tự nhủ: như vậy là phần cơ đó thư giãn. Bạn hãy chú ý tới cảm giác thư giãn đó trong vòng 30 giây rồi chuyển sang một vùng cơ khác sau khi làm các động tác:

- Thông tay xuống, mới đầu ở cổ tay, rồi tới khuỷu tay rồi cả tay. Nắm bàn tay lại rồi thả ra. Thư giãn.

- Ấn lưng vào tựa ghế rồi thư giãn.

- Thót bụng lại rồi thư giãn để bụng mềm trở lại.

- Cứng quai hàm lại rồi thư giãn để hàm trở lại bình thường

- Nhấc và duỗi chân dưới ra. Thư giãn.

- Liếc mắt về một bên rồi thư giãn

- Cúi xuống cho cằm đụng ngực rồi thư giãn.

5- Tiếp tục thở chậm và sâu..

6- Tập trung sự chú ý vào tất cả những điểm thư giãn và để người mềm ra. Tưởng tượng mình là con búp bê bằng vải vụn. Để đầu và hai vai thông xuống.

7- Tưởng tượng có một luồng sinh lực nóng tràn qua người.

8- Từ từ mở mắt ra và nhận xét xem người đã dễ chịu hơn như thế nào.

Cần chú ý không nín thở trong giai đoạn tập và không làm căng thẳng ở những điểm cơ thể bị đau hay có vết thương.

159. Dùng trí tưởng tượng trong thư giãn

Trí tưởng tượng có thể biến đám mây trắng thành mây đỏ và xoá đi sự hiện hữu của stress. Chúng ta có thể dùng âm nhạc, màu sắc, hội hoạ trong việc giảm và xoá stress.

Âm nhạc - Chọn một băng nhạc êm và tìm một nơi vắng vẻ tĩnh mịch để nghe nhạc. Hãy tưởng tượng mình là một phần của cảnh vật và âm nhạc. Khi nốt nhạc ngân dài, bạn tưởng tượng như mình cũng đang lan rộng ra chung quanh. Trong khi tưởng tượng, nếu thấy mình nghĩ lan man sang những truyện khác, hãy hướng sự chú ý của mình trở lại cảnh vật và các âm thanh chung quanh. Khi hết bài nhạc, hãy so sánh trạng thái tinh thần của mình bây giờ và lúc trước.

Màu sắc - Bạn hãy tưởng tượng tới 2 màu: màu đỏ chói biểu hiện sự căng thẳng và một màu dịu khác, như lơ nhạt chẳng hạn, biểu hiện cho sự thư giãn. Nhắm mắt lại, tưởng tới màu đỏ chói và nghĩ rằng tất cả các thớ thịt của mình đang bị căng ra. Sau đó, bạn lại nghĩ tới màu xanh lơ và tưởng tượng các thớ thịt của mình đang bị căng ra. Sau cùng bạn nghĩ tới màu xanh rất nhạt và coi như màu này là biểu tượng của sự thư giãn hoàn toàn.

Hội họa - Bạn hãy tưởng tượng tới một bức tranh vẽ những ngọn sóng dữ đập vào bờ đá và coi đó là biểu tượng của sự căng thẳng. Sau đó lại tưởng tượng với cảnh êm đềm có một ngôi nhà nhỏ, một vài cây có bóng mát dưới ánh mặt trời ấm áp.

Hãy chú ý theo dõi sự thay đổi trong người. Bạn sẽ thấy tinh thần mình nhẹ nhàng, đỡ căng thẳng và dễ chịu hơn.

160. Ghi nhận độ thư giãn

Khi thần kinh căng thẳng, mạch máu của bạn đập nhanh hơn, các cơ bắp co rút lại, da toát mồ hôi, chân tay lạnh. Những hiện tượng trên có thể được một hệ thống sinh học trong cơ thể tạo ra mỗi khi có stress. Chúng ta có thể căn cứ vào những hiện tượng trên để đánh giá trạng thái thần kinh của chúng ta và tìm cách giảm stress bằng các phương pháp đã biết (...158, 159). Sau khi tập giảm stress, so sánh trạng thái cơ thể trước và sau khi tập, chúng ta có thể tự đánh giá việc tập của mình có kết quả nhiều hay ít.

Bắt mạch - Khi có stress, mạch đập nhanh lên. Căn cứ vào nhịp đập của mạch trước và sau khi tập, chúng ta có thể tự suy ra stress đã giảm chưa, cơ thể đã đi vào trạng thái thư giãn chưa.

Nhiệt độ bàn tay - Nhiệt độ bàn tay có thể cho ta biết trạng thái thần kinh vì tay càng ấm chứng tỏ độ thư giãn của cơ thể càng cao.

NHÌN DUNG NHAN - Bạn hãy cố ngắm mình trong gương và nhìn kỹ nét mặt của mình. Mắt đỏ, mặt húp híp, dáng mệt mỏi, môi cong, hàm cứng lại...chứng tỏ bạn đang ở trạng thái stress. Bạn hãy cố gắng tập thư giãn. Sau đó nhìn lại mình, bạn sẽ thấy nét mặt cũng thay đổi

161. Phương pháp chủ động thư giãn

Chỉ nghĩ tới tiếng móng tay cào trên bảng đen, hoặc lúc bạn cắn vào một trái chanh non cũng đủ thấy rùng mình. Như vậy là ý nghĩ cũng có thể gây cho ta cảm giác.

Chúng ta có thể dùng phương pháp "Tự suy" để làm giảm sự căng thẳng của các cơ trong bệnh đau đầu kinh niên. Thí dụ, bạn dùng một số câu nói, nhắc đi nhắc lại để gây cho mình cảm giác, ở chân tay hay cảm giác ấm cúng. Những cảm giác đó thu hút sự chú ý của mình làm giảm stress và thư giãn thần kinh.

Sau đây là một thí dụ qua nhiều bước:

1- Chọn một nơi thật yên tĩnh. Tắt bớt đèn cho ánh sáng chỉ còn mờ mờ. Mặc áo ấm, ngồi thoải mái trên ghế tựa rồi nhắm mắt lại.

2- Bắt đầu nói về tay mình. Nếu bạn thuận tay phải thì nói về tay phải trước, thuận tay trái thì nói về tay trái trước như:

- Cánh tay này nặng quá (nhắc 3 lần)

- Bàn chân này nặng quá (3 lần)

- Cả chân lẫn tay tôi nặng quá (3 lần)

Để dễ tưởng tượng, có thể buộc vào tay, chân một vật nhỏ, hơi nặng.

3- Sau đây là phương pháp tự tạo cảm giác ấm bằng cách nói:

- Tay tôi ấm quá (mỗi tay, nói 3 lần)

- Chân tôi ấm quá (mỗi chân, nói 3 lần)

- Tay, chân tôi ấm quá (nhắc 3 lần. Để dễ tưởng tượng có thể ngâm tay chân vào nước nóng, hoặc ngồi phơi nắng).

Chú ý: Những người đang chữa bệnh thần kinh hoặc điều trị bệnh bằng thuốc, nên hỏi ý kiến của bác sĩ điều trị, trước khi dùng phương pháp này.

162. Phương pháp ngâm-người- thả - nổi

Bạn hãy tưởng tượng mình đang nổi bồng bênh trong làn nước ấm, tại một nơi tối đen, không có ánh sáng. Chung quanh hoàn toàn im lặng trừ có tiếng hơi thở của chính mình. Bạn hoàn toàn không dính dáng gì tới stress. Tất cả các thứ thật trong người bạn đang ở trạng thái thư giãn tối đa, tinh thần sáng khoái.

Đây là phương pháp kích - thích - trị - liệu trong môi trường hẹp, còn gọi là phương pháp ngâm - người thả - nổi có tác dụng làm cho tim và phổi của bạn hoạt động chậm lại, các cơ bắp mềm ra, mọi cảm giác căng thẳng vì stress biến mất.

Để có được trạng thái đó, ở những nơi điều trị bằng phương pháp trên, người ta xây những bể chứa nước muối, vừa cho một người nằm vào. Độ mặn của nước, làm cho người ta nổi dễ dàng. Ta nằm vào bể nước, để người nổi và tưởng tượng như đang nằm trên một tấm nệm thần kỳ.

Trong phòng tối không có tiếng động, hoặc có thể có tiếng nhạc êm nhẹ của những bài nhạc mình yêu thích.

Mỗi lần ngâm - người - thả - nổi như vậy lâu quăng một giờ. Khi bước ra khỏi nước ấm, ta cảm thấy người sáng khoái sự căng thẳng vì stress giảm hẳn hoặc biến mất.

Phương pháp này có nhiều điều lợi:

- Nghe nhạc khi ngâm - người - thả - nổi như vậy làm đầu óc nhẹ nhàng.
- Người nổi trên nước ấm có tác dụng điều hoà máu trong mạch.
- Nước vỗ bập bênh vào người làm những khớp xương giảm đau, người khỏi nhức mỏi, cảm giác buồn nôn vì uống thuốc không còn nữa.

Chú ý: Phương pháp này thích hợp cho mọi người.

Những người đang có bác sĩ chữa bệnh thân kinh nên hỏi qua ý kiến bác sĩ trước khi dùng phương pháp này.

163. Dùng ngại khóc!

Khóc vì sung sướng bất ngờ, khóc vì buồn một nỗi buồn vô hạn...dù khóc vì một nguyên nhân tình cảm nào thì những giọt nước mắt cũng làm bạn nguôi đi nỗi xúc cảm, giảm cường độ của stress. Như vậy, rất có lợi cho sức khoẻ.

Những nhà khoa học của trường Đại học Minnesota đã tách được 2 chất quan trọng trong thành phần nước mắt, chất leucine enkephalin và chất prolactin. Hai chất này chỉ có mặt khi ta khóc vì cảm xúc. các nguyên nhân khác gây chảy nước mắt - như khi ta bóc hành, hơi hành làm cay mắt chẳng hạn - không có hai hoá chất trên trong nước mắt. Chất leucine enkephalin là một chất được tiết ra do phản ứng của não tiết ra chất "an ủi" này, là một việc làm có lợi cho sức khoẻ. William Frey một nhà hoá sinh học còn cho rằng, nước mắt làm trôi đi những chất có hại bị tích tụ ở một số điểm của cơ thể, trong thời gian bị stress.

Xem như vậy thì lúc nào ta cảm thấy cần khóc thì đừng có ngại. Cứ để nước mắt tuôn trào. Sau khi khóc, người ta thấy hả hê thanh thản hơn.

Đàn ông thường hay nén những cảm xúc để tỏ rằng mình là người cứng rắn. Họ ít khóc hơn phụ nữ, Có lẽ vì thế mà mỗi khi có biến cố gì tác động tới tình cảm, chính đàn ông là phái dễ ngã bệnh và bị đánh quỵ nhất.

164. Tác dụng của tiếng cười

Từ xưa, người ta đã biết nụ cười có ảnh hưởng rất tốt tới cơ thể. Người cổ Hy Lạp tin rằng tiếng cười giữ một vai trò quan trọng trong việc phục hồi sức khoẻ của người bệnh. Những cuộc nghiên cứu ngày nay đã chứng minh, khi người ta cười máu lưu thông tốt hơn, huyết áp hạ xuống, sự tiêu hoá dễ dàng và não tiết ra chất endorphin có tác dụng giảm đau. Bởi vậy, không phải chỉ muốn đùa cợt mà vị bác sĩ kia đã bảo bệnh nhân: "Hãy uống 2 viên aspirin này

rồi nghĩ ra một câu chuyện vui để kể cho tôi nghe vào lúc thăm bệnh ngày mai".

Để giữ gìn được sức khỏe và có những tiếng cười thoải mái, bạn hãy làm những việc như sau:

- Tưởng tượng mình đang nhìn qua ống kính một máy quay phim đang thu hình hoạt động của nhiều người. Như vậy, tầm mắt và suy nghĩ của mình về mọi việc xảy ra, sẽ rộng và thoáng hơn.

- Mỗi ngày, dành thời gian để đọc hoặc nghe những câu chuyện vui cười.

- Không chỉ cười mỉm. Nên cười ra tiếng cho thật hả hê.

- Khi bạn gặp một ông chủ tiệm bán hàng có vẻ mặt nghiêm trang hoặc một người đang gơ hai tay lên để vác một kiện hàng nặng, hãy tưởng tượng họ chỉ mặc mỗi một cái quần lót có thêu ren của phụ nữ.

- Khi họp hành, trò chuyện, nên giữ thái độ vui vẻ. Đôi khi sự hóm hỉnh, hài hước pha vào những câu chuyện trao đổi về công việc lại giúp bạn nảy ra những ý kiến sáng suốt và thắt chặt mối giao lưu cùng tình bè bạn.

- Trong công việc buôn bán, tiếng cười có thể giúp bạn sinh lợi. Đó là bí quyết của "nụ cười ra tiền".

- Đừng ngại cười một mình và diễn với chính mình.

- Nên nhớ, người hay cười là người sống lâu.

165. Biết nhận lời phê bình

Bạn có dễ bật lò so không? Nếu có lời phê bình nào bạn cảm thấy mình khó tiếp thu nổi, xin cứ bình tĩnh gạt nó sang một bên để mình suy ngẫm tiếp.

Bạn hãy bật lò so vì các lời phê bình như thế nào? Có những lời nói lật vạt đụng chạm tới mình như: anh ta béo quá, chị ấy chậm rì rì, tiếng nói oang oang v.v...thực ra chỉ là những lời phản ảnh sự thật bề ngoài không quan trọng như những lời đụng tới lòng tự trọng của mình.

Nhưng, nếu bạn là những người có lòng tự tin ở bản thân mình, tin vào bản chất của mình thì sớm hay muộn, những lời nói sai sự thật về bạn cũng sẽ tan ra như bong bóng xà phòng thôi, chẳng có gì đáng ngại.

Tuy vậy, ta nhận thấy rằng thế nào cũng có một trong những lời phê bình kia rất xác đáng. Có như vậy, ta mới sửa được nhược điểm của ta. Còn những lời kia? Để biết mình có cần phải chú ý tới những điều đó hay không, bạn hãy tự hỏi mình:

- Lời phê bình kia có lý không nhỉ? Có điểm nào xác đáng hay không?

- Mình có lời phê bình này với ai hay không?

- Người nói lời phê bình này có hiểu hết ý nghĩa và tác dụng của lời đó hay không? (Nếu bản thân học cũng không có khả năng hiểu hết, thì ta nên bỏ ngoài tai).

- Có phải lời phê bình đó dành cho ta hay không? Hay là chỉ nói chung chung mà chính mình lại giật mình và vợ lấy mình?

- Lời phê bình đó có dựa vào quan điểm khác với quan điểm của mình không? (nếu có thì miễn phản ứng).

Nếu bạn thấy lời phê bình đúng, nên can đảm tiếp thu, nếu cần- từng bước nhỏ một. Việc làm đó chỉ có lợi cho mình.

166. Cắt đứt các suy nghĩ căng thẳng

Nếu đầu óc bạn bị căng thẳng bởi một suy nghĩ nào đó, hãy tìm cách cắt đứt suy nghĩ đó đi. Chẳng hạn, có người nhận xét bạn về một điều gì đó làm bạn đâm ra bần khoản cả tiếng đồng hồ, không thể tập trung tư tưởng vào bất cứ việc gì khác. Vậy bạn phải làm thế nào? Hãy làm theo mấy bước sau đây:

1. Tìm cách gạt những suy nghĩ về việc đó sang một bên.

2. Nhắm mắt lại và tập trung chú ý vào hai mắt nhắm.

3. Đếm tới ba.

4. Kêu lớn: "Thôi!" (Nếu có nhiều người ở chung quanh, không tiện kêu to, hãy nghĩ tới biển có dấu "Ngưng lại!", hoặc tưởng tượng tới một cột đèn giao thông bồng bật đèn đỏ và chữ "Stop!")

5. Nếu trong óc vẫn còn nghĩ tới việc cũ, đếm tới 5.

6. Mở mắt, tiếp tục công việc bình thường.

Bạn có thể dùng phương pháp này mỗi khi muốn quên đi một việc hoặc một hình ảnh gì ám ảnh bạn khiến bạn mệt mỏi và không tập trung vào công việc khác được.

167. Tránh sự lo lắng qua 5 giai đoạn

Hàng ngày thường có 13 triệu người Mỹ có vẻ mặt đăm chiêu vì lo lắng. Những bản báo cáo của Viện sức khỏe tâm thần cho biết, rõ ràng sự lo lắng như vậy có ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe.

Vậy người ta thường hay lo lắng về việc gì? Thường về những việc có thể xảy ra trong tương lai.

Theo nhà tâm lý học Thomas Borkovec ở trường đại học Pennsylvania, thì ai cũng có liên quan tới những công việc làm mình lo lắng, nhưng nên hạn chế chúng trong quãng thời gian nhất định. Để giảm bớt sự lo lắng, ta nên theo

5 bước sau đây:

1. Biết những dấu hiệu trước khi ta lo lắng như: không thể tập trung suy nghĩ, toát mồ hôi bàn tay, cảm thấy như có vật đè trên bụng.

2. Để hẳn một nửa giờ mỗi ngày để lo tới mọi việc.

3. Viết ra giấy những vấn đề mình thấy lo lắng.

4. Giải quyết hoặc đề ra những biện pháp để giải quyết những vấn đề đó trong thời gian nửa giờ đã định.

5. Ngoài thời gian đó ra, nhất quyết không nghĩ tới những vấn đề đó nữa. Nếu, đầu óc còn vương mắc về những việc đó hãy tìm một việc gì làm để quên chúng đi hoặc dùng phương pháp cắt đứt sự suy nghĩ như ở bài 166.

168. Không nên quá tham công tiếc việc

Nhiều người đòi hỏi ở mình quá nhiều, làm quá sức, lúc nào cũng vội vàng, tất bật, muốn hoàn thành thật nhiều công việc trong thời gian ngắn nhất. Những người như vậy, khó tránh khỏi stress. Sau đây là các biện pháp để hãm bớt làm việc, hạn chế sự tham công tiếc việc của mình lại:

- Ngày nào không hẹn ai, không có công việc gì cần làm đúng giờ giấc thì khi đi làm, hãy để chiếc đồng hồ đeo tay ở lại nhà.

- Mỗi lúc chỉ làm một việc thôi. Thí dụ: không vừa đọc báo cáo vừa nghe điện thoại.

- Cố nói chậm. Khi người khác đang nói, và mình chưa hiểu hết ý người ta định nói gì, thì đừng ngắt lời.

- Đi chậm và bước vững vàng. Đừng nửa đi, nửa nhảy.

- Mỗi khi gặp người quen nên nhìn xem người đó là ai

- Hãy chào và mỉm cười với họ. Không nên vừa đi vừa suy nghĩ.

- Lái xe dưới hay đúng tốc độ được phép.

- Khi chờ điện thoại, hoặc gọi điện thoại cho ai, cố gắng không sốt ruột.

- Giữa các cuộc họp phải có thời gian nghỉ xả hơi 15 phút cho đầu óc thư giãn.

- Mỗi ngày nên dành thời gian nghỉ ngơi vào một lúc nhất định. Cương quyết không làm việc gì trong thời gian đó.

- Hãy dành thêm thời gian để quan sát chung quanh, nhận biết những cái hay, cảnh đẹp ở quanh mình.

169 Sử dụng thời gian

Chúng ta không thể kéo dài thêm, không thể vay mượn, không thể đem bán Thời Gian. Và cũng không thể ngưng nó lại? Ai ai cũng có đủ 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Nhưng có người biết sử dụng thời gian có hiệu quả hơn người khác. Muốn được như vậy, nên làm như thế nào?

- Lập bản thống kê mọi công việc - Bạn hãy thống kê thành một bản các loại công việc: công việc nào bạn cần phải làm trước, việc nào làm sau. Như vậy, bạn sẽ có một cái nhìn tổng quát về công việc của mình và hình dung được làm tới đâu thì phải quyết định được vấn đề gì.

Xếp hạng công việc - Nên xếp các công việc thành loại A (cần phải làm ngay, càng sớm càng tốt); Loại B (không cấp thiết lắm) và loại C (có thể làm trong thời gian dài dài...)

- Tránh để công việc chồng chéo lên nhau - Nên nhớ rằng khả năng của mỗi người đều có hạn, thời gian cũng vậy. Bởi vậy, phải xác định mình chỉ giải quyết được 'việc gì trong ngày.

- Phân biệt những việc vặt hàng ngày và công việc sinh lợi: Việc vặt hàng ngày như: gọi - nghe điện thoại; sắp xếp sổ sách, giấy tờ. Những việc này có thể làm dở dang cũng được. Công việc liên quan tới sản xuất, sinh lợi có mục đích, phải giải quyết dứt khoát từng bước một. Nếu có thể, nên

làm nhiều công việc sinh lợi hơn là các việc vặt.

- Suy nghĩ về thời gian trôi qua một cách vô ích trong ngày. Đó là thời gian ngồi tán gẫu hoặc đi la cà gọi điện thoại hoặc hẹn hò gặp gỡ không cần thiết. Phải rút ngắn thời gian này lại.

- Không thể bị quấy rầy - Nên có thái độ để mọi người biết thời giờ nào mình rảnh rỗi vào lúc nào mình không muốn bị quấy rầy. Nhưng lúc đó, hãy đóng cửa phòng làm việc lại và để người khác trả lời điện thoại thay mình.

- Tận dụng thời gian mình thấy sáng suốt trong ngày. Trong một ngày, có thời gian mình cảm thấy người khoan khoái nhất. Nên liệt kê các công việc quan trọng để giải quyết vào thời gian đó.

- Đừng quá cầu toàn - Nên làm hết sức mình nhưng cũng nên nhớ rằng không có việc gì hoàn toàn không có thiếu sót. Nếu bỏ quá nhiều công sức để mong muốn có thể làm một việc gì đó cho rõ thật hoàn chỉnh, sẽ mất công toi và lãng phí thời giờ.

- Tránh lưỡng lự, không dứt khoát - Nếu bạn thấy lưỡng lự chưa tin việc mình làm, liệu có kết quả hay không, hãy hỏi mình: "Sao không sử dụng thời gian này để làm việc khác có lợi hơn?"

170. Chớ làm việc liên miên

Có người làm việc liên miên suốt ngày. Làm như vậy, khó tránh khỏi bị stress. Với những người này, có thời gian nghỉ và ra ngoài trời là rất cần thiết. Làm liên miên như vậy, có thể:

- Thu được ít kết quả.
- Lơ là với gia đình và người chung quanh.

Không phân biệt được việc gì quan trọng, việc nào không cần thiết.

Thường khi có một vấn đề gì bất thường xảy ra, người làm việc kiểu không ngơi nghỉ là người cảm nhận thấy chậm nhất. Vì làm việc như vậy, đầu óc đâm ra "mụ mẫm" rồi.

- Hãy hỏi vợ (chồng) hoặc người bạn thân của bạn để biết bạn có thuộc loại người như vậy không? Nếu câu trả lời 'có', thì sau đây là một vài 'môn thuốc' mà bạn có thể dùng:

- Giảm số giờ bạn thường làm việc mỗi ngày xuống. Hãy tưởng tượng ngày thường là ngày làm việc cuối tuần. Thay một việc quan trọng loại A bằng loại B trong chương trình như làm việc trong ngày.

- Ghi vào chương trình làm việc trong ngày cả thời gian nghỉ giải lao và coi như đây cũng là một công việc.

- Dùng thời gian cho việc vận động thân thể: tập thể dục, đi bộ hoặc tham gia những trò chơi không cần suy nghĩ.

- Trong bữa ăn, không nói chuyện về công việc.

- Trong những thời gian nghỉ, chọn những hoạt động trái ngược với công việc bàn giấy thì ngày nghỉ nên đi cắm trại, đạp xe ngoài trời, đi thăm người thân. Công việc ngày thường đòi hỏi bạn phải tính toán, suy nghĩ thì ngày nghỉ, bạn có thể khâu hoặc đan v.v.... '

Nên chọn hoạt động vui chơi có cả gia đình tham gia.

- Khi không làm việc, đừng cảm nghĩ như mình đang có tội.

171. Làm gì khi bị nghẽn giao thông?

Xe bị tắc nối đuôi nhau trên đường. Thời tiết lại xấu.

Tuần trước, bạn đã đi làm chậm tới 3 lần. Bởi vậy, ngồi trên xe mà lòng như nửa đốt.

Để tránh vào hoàn cảnh như vậy, bạn nên làm gì?

- Trước khi đi làm, nên nghe thông báo của đài phát thanh để biết hiện đang có hiện tượng tắc nghẽn giao thông ở những quãng đường nào?

- Khi đi, càng tránh được những đường lớn, nhưng đông, càng tốt.

- Đi làm sớm hơn 10 -15 phút để phòng thời gian bị kẹt xe.

- Xem bản đồ để nhớ những đường nhỏ, phụ trên đường mình có thể dùng, khi đường chính bị tắc nghẽn.

Nếu đã phòng xa, nhưng bạn vẫn không thoát khỏi bị kẹt xe, đừng vì chuyện đó mà làm thần kinh của mình bị căng thẳng, vô ích. Sau đây là vài lời khuyên:

- Đừng nghĩ tới cái bánh xe đang đứng im.

- Hít một vài hơi thở chậm và sâu.

- Đừng oán trách những điều gì mà không thể thay đổi được. Thí dụ: tại người lái xe tồi, tại số mình đen...

- Hãy chú ý nghe những lời rao vặt trên radio để quên hoàn cảnh hiện hữu.

- Nghe băng nhạc vui, truyện kể hoặc những bài học về tính tự chủ.

- Lấy giấy bút ra ghi lại các dự định mình muốn thực hiện trong ngày, danh sách các thứ đồ mình cần mua v.v...

Những biện pháp trên, không những làm bạn đỡ mất thời giờ vô ích mà còn làm bạn phấn chấn tinh thần lúc xe tiếp tục chạy, khi đường đã hết tắc nghẽn.

172. Giữ bình tĩnh lúc có biến cố

Theo tài liệu của Viện Nghiên Cứu Tâm Thần, thì trong vòng 6 tháng, có tới 30 triệu người dân Mỹ phải đối phó với một biến cố nào đó trong đời như: mất việc, người thân qua đời, ốm đau, tai nạn, gặp rắc rối về tình cảm...

Sự đau buồn gây ra bởi các biến cố đó lại còn được nhân lên gấp bội tùy theo tình cảm và phản ứng của mỗi người, dẫn đến trạng thái stress như là một định mệnh. Thật ra, chúng ta có thể dùng một số biện pháp để làm giảm bớt ảnh hưởng của các biến cố đó đối với tinh thần và sức khỏe của chúng ta, như:

Nghĩ tới tương lai là chính. "Sau cơn mưa, trời lại nắng", khi người ta nhìn sự việc với con mắt lạc quan, thì những điều không may xảy ra cũng sẽ bớt tác dụng đi.

- Áp dụng các phương pháp thư giãn cơ thể đã biết ở phần đầu ở chương này.

- Nên nhận định sự việc xảy ra một cách khách quan.

Tránh quan trọng hoá, làm to chuyện lên. Trong khi kể lại không nên dùng cách nói như: "luôn luôn bị...", "không bao giờ thấy như thế", "thật không thể chịu đựng nổi..."

- Giải quyết sự việc từ từ, từng bước. Không đòi hỏi mình phải làm thế nào để thoát được ngay ra khỏi tình hình mới xảy ra.

- Không nên hạ thấp mình trước khó khăn, nhưng lại nên biết nhận sự giúp đỡ của mọi người. Tình yêu, tình bạn, sự giúp đỡ của xã hội đều là những nguồn tiếp sức rất quý cho bạn thắng được stress trong lúc này.

- Hãy nhớ rằng, không phải chỉ có một mình bạn gặp hoàn cảnh như vậy. Nhiều người khác đã trải qua hoàn cảnh như thế nên họ có nhiều kinh nghiệm để giúp bạn vượt qua.

173 Kiểm chế sự nóng giận

Không phải chỉ có các ông chủ, giám đốc, các người đứng đầu cơ quan, tập thể mới hay cáu gắt. Tất cả những người lao động, từ anh thợ xây dựng, người ngồi ở bàn giấy, bà nội trợ cho tới mấy vị văn nghệ sĩ cũng đều như thế cả.

Nói chung, những ai nóng lòng muốn hoàn tất công trình của mình, hoặc có lúc cảm thấy quá mệt mỏi vì công việc đều trở thành khó tính khó nết, hay nóng giận.

Thật ra, sự bực tức không phải từ trên trời rơi xuống. Nó đã âm ỉ trong lòng ta một thời gian dài, được nuôi dưỡng bởi những ám ức từ thông công việc bị thất bại những hy vọng bị lụi tàn, như những ngọn lửa nhỏ chờ có cơ hội là bùng lên. Bởi vậy, nó cũng có những triệu chứng như:

- Chán nản

- Cảm thấy mệt mỏi

- Mất tự tin

- Làm việc không có hiệu quả.

- Không có lòng nhiệt tình, thờ ơ với mọi việc.

Mỗi người thể hiện sự mất tự chủ của mình một cách: có người thì nét mặt nặng ra như kẻ có tội, có người lại cau có, gắt gỏng, làm việc mạnh tay, nặng chân. Họ thường ' không nhận những sai lầm về phía mình mà hay đổ lỗi và trách móc người khác. Những việc này thường chẳng có ích gì mà chỉ là cơn gió giúp cho sự giận dữ của họ dễ bùng lên mà thôi.

Để kiềm chế được sự nóng nảy nên:

- Để ý tới những trạng thái của cơ thể như: mất ngủ, đầy bụng và những hiện tượng bất thường khác.

- Tự vấn xem mình ham muốn điều gì trong nghề nghiệp cũng như trong cuộc sống. Liệu những điều mình mong ước có thực tế hay không? Nếu không, nên thay đổi hoặc hạ thấp mục tiêu xuống tới mức mình có thể đạt tới.

- Nên tách cá nhân của mình ra khỏi công việc.

- Đôi khi, nên nhận mình là người trái tính. Chỉ một việc nhỏ cũng muốn làm thành to chuyện.

- Giảm bớt thời gian làm việc hoặc làm ít việc đi để mình có thể thấy thoải mái trong công việc. Đừng để công việc biến mình thành nô lệ.

- Học các phương pháp thư giãn tinh thần và thể xác để tránh stress. Sự thư giãn giúp ta hoạt động được dễ dàng và nhanh chóng.

- Nếu tham gia tập luyện để vận động cơ thể, nhưng chú ý nếu nghề nghiệp mình đã mang tính chất tranh đua thì trong những môn tập luyện không nên có tính ăn thua nữa. Trong trường hợp như vậy, chỉ tập đi bộ là tốt nhất.

174. Tinh thần lạc quan

Biến thua thành được, biến rủi thành may, tự nhủ: "Thất bại là mẹ thành công", đây là bí quyết của những người biết dùng tinh thần lạc quan của mình để vươn lên cao hơn mỗi khi gặp khó khăn. Họ coi những vấp vấp trong công việc là những bài học để luyện cho mình có thêm kinh nghiệm.

Muốn có khả năng như vậy, chúng ta nên:

- Không coi bước đi lùi lại là một thất bại

- Coi sự việc không may là một dịp để thử thách với chính mình

- Luôn đặt câu hỏi: "Qua việc này mình có thể làm gì tốt hơn?" thay vì câu hỏi: "Việc này có thể dẫn tới những điều gì không hay?"

- Coi bước khó khăn là dịp nghỉ ngơi, dưỡng sức trước khi vào trận giao tranh mới.

- Luôn chủ động tấn công. Trong trận đua tài, nếu ta không thể điều khiển được đối phương thì cũng điều khiển được chính mình. Giữ chủ động là nắm được phần thắng.

- Không khuất phục người khác và cả chính bản thân mình..

- Nên đặt ra những mục tiêu rộng rãi. Không chỉ nhìn vào những việc được, thua trong phạm vi một ngày.

175. Ngăn chặn sự căng thẳng trong gia đình

Nguyên nhân của stress, nhiều khi bắt đầu ngay tại gia đình. Chẳng ai có thể làm được việc gì cho tốt, nếu trong gia đình luôn có sự đổi thay, tan vỡ thay vì nơi đóng đô của "bộ tham mưu" để ứng phó với mọi việc trong đời.

Nhiều nhà tâm lý và xã hội cho rằng gia đình là một đơn vị có khả năng giúp cho những người cùng chung sống, vượt qua dễ dàng được những lúc khó khăn như khi mất việc ốm đau...

Sau đây là một số ý kiến để loại stress khỏi không khí gia đình, mà mỗi thành viên của gia đình cần biết:

Tạo điều kiện để mọi người trong gia đình có dịp nói chuyện với nhau thường xuyên và gìn giữ sự đoàn kết cùng tinh cảm giữa các thành viên của gia đình.

- Nên giữ những thói quen, tục lệ và các cuộc họp mặt của gia đình. Trong những cuộc gặp gỡ này, nên đề ra những công việc chung, những dự kiến cho tương lai. Nên tránh việc trách móc lẫn nhau, dành thời gian giải quyết những vấn đề mâu thuẫn một cách ôn hòa. Mỗi người cần nhớ lịch họp mặt của gia đình trong năm để tới đóng góp những ý kiến của mình cho gia đình và họ hàng.

- Nên chú ý nghe ý kiến của người khác và nắm được dư luận, những tiếng xì xào về những mối bất đồng của các con, cháu để cùng bàn bạc, giải quyết.

- Ấn định những ngày họp mặt chung dựa vào những ngày kỷ niệm hoặc sinh nhật của những người thân.

- Nên suy nghĩ để hiểu thật sâu về giá trị của sự đoàn kết.

- Góp ý cho các thành viên mỗi khi cần có sự thay đổi quan trọng như khi mất việc làm, cần thay đổi chỗ làm hoặc việc làm khác. An ủi các thành viên khi gặp biến cố.

- Phải tin vào khả năng và chú ý tới quyền lợi của từng thành viên, không nên so sánh và phân biệt đối xử giữa nam và nữ: con trai và con gái, anh em trai và chị em gái v... Mỗi thành viên, dù nhỏ tuổi cũng đều được tự do và có quyền quyết định trong một phạm vi nào đó.

- Loại bỏ những tư tưởng ganh tị, ghen ghét, gây hiềm khích.
- Không nên chỉ chú trọng tới những thành viên có địa vị và nhiều tiền của.

176. Tránh stress cho lớp trẻ

Nên nhớ các cháu nhỏ cũng là thành viên của gia đình, các cháu cận kề với tuổi trưởng thành thường có nhiều thắc mắc, băn khoăn với những việc xảy ra trong gia đình, ngoài xã hội. Bởi vậy, các cháu rất cần sự dịu dặt và giúp đỡ của người lớn. Nên:

- Có cơ hội yên tĩnh, vắng vẻ để trò chuyện, tìm hiểu về những điều gì các cháu thắc mắc, băn khoăn. Nên chọn những mẫu chuyện đơn giản, dễ hiểu, có ý nghĩa để giải thích những băn khoăn của chúng.

- Hỏi các cháu về các triệu chứng của stress mà các cháu có thể có như: toát mồ hôi tay, cảm thấy bụng nặng nề.

- Hướng dẫn cho các cháu các phương pháp làm giảm stress như:

- * Thở chậm và sâu, Lúc thở ra, tưởng tượng như mình trút hết sự lo lắng, phiền muộn vào những luồng hơi mình phả vào không khí.

- * Hình dung tới những cảnh đầm ấm của gia đình như, nghỉ tới lúc đang nằm thoải mái trên giường ngủ, đang nô đùa ngoài sân, đang ngồi coi ti vi với cả nhà, đang ngồi gọn trong lòng bố v.v...

- Khuyến khích các cháu tập thở sâu và khắc vào trí óc những cảnh đầm ấm của gia đình để sau này tựa vào các hình ảnh đó mà vượt qua những cảm xúc lo lắng, sợ hãi, buồn rầu mỗi khi gặp khó khăn, trắc trở.

Chương 7

LIÊN QUAN GIỮA CẢM XÚC LIÊN QUAN VÀ SỨC KHOẺ

Một người bị cảm lạnh, viêm khớp hay đau tim sẽ tự động tìm tới nơi cứu chữa, sẵn sàng kể bệnh để mọi người giúp đỡ mình và nếu cần, xin phép để nghỉ việc để điều trị.

Nhưng khi có một nỗi đau về tình cảm, họ không xử sự như vậy. Không phải ai cũng nghe được họ tâm sự, được họ nhờ giúp đỡ và dù căn bệnh có ảnh hưởng nhiều tới sức khoẻ và khả năng làm việc, không ai xin nghỉ việc vì một chuyện tình cảm riêng tư.

Các nhà khoa học nghiên cứu về con người đều công nhận có mối liên hệ rất mật thiết giữa tâm lý và sinh lý. Số đàn ông bị ốm đau và sa sút tinh thần, thường ở lứa tuổi từ 50 trở lên. Số người đơn độc hoặc có rắc rối về tình cảm bị chết, gấp đôi số người có gia đình hạnh phúc. Một năm sau khi chồng chết, 60% các bà góa bắt đầu có một giai đoạn ốm đau, suy nhược. Số đàn ông độc thân ở Mỹ bị chết sớm trước tuổi, ngang với số đàn ông chết vì nghiện thuốc lá.

Trong chương trình này, chúng ta sẽ đề cập tới những vấn đề có liên quan tới tình cảm, như giận hờn, ghen tuông, bị ám ảnh vì tội lỗi, chán nản v.v...Chúng ta cũng đi tìm những phương thuốc để chữa những căn bệnh tinh thần đó như âm nhạc, khí hậu và sự nâng niu chiều chuộng lẫn nhau.

Lẽ dĩ nhiên, những căn bệnh tinh thần đều có thể trở thành những căn bệnh sinh lý và khả năng chữa trị của những môn thuốc tâm lý nhiều khi, còn hiệu nghiệm hơn những dược phẩm rất nhiều.

177 Cho qua cơn phiền muộn

Thở dài, hờn rồi, cầu nhàu, la hét, ném đồ dùng...đều là sự biểu hiện nhiều vẻ của lòng phiền muộn giữ lâu trong người có thể chuyển thành một số bệnh như đau đầu, phát ban, đau dạ dày hoặc bị huyết áp cao.

Nếu bạn gặp những việc không vừa ý, nên áp dụng những biện pháp sau để làm nhẹ bớt cơn phiền:

- Khi cảm thấy lòng mình bắt đầu có cảm xúc không vui hãy đếm từ một tới mười và thở ba, bốn hơi chậm và thật sâu.

- Nếu còn thấy sự hờn dỗi trong người muốn bốc lên, bạn hãy đi dạo mấy vòng cho tới khi cơn buồn lắng xuống.

- Đừng cầu nhàu, trách móc. Nếu có ai nói điều gì mà bạn thấy không đồng ý, nên bình tĩnh bàn luận, góp ý kiến.

- Nên tự tìm cách làm cho mình vui. Nếu bạn ở trên một chuyến xe đang bị kẹt vì tắc nghẽn giao thông, hãy tự nhủ: mình không thể cảm gì hơn được.

Bóp còi hoặc hối thúc tài xế sẽ vẫn như thế thôi; mà lại thêm bực mình. Nên để thời gian đó để nghe nhạc, hoặc coi một chuyện vui.

178 Chế ngự sự ghen tuông

Khi có một bạn đồng nghiệp được cấp trên xếp đặt ngồi vào cái ghế mà bạn đang hy vọng, hoặc có người bông đùa chót nhả với người mình yêu, mà bạn thấy hơi tức, thì đó cũng là chuyện thường thôi. Nhưng nếu vì thế mà bạn khổ sở vì ghen tuông, đến nỗi người gầy nhom đi thì thật là điều không nên.

Lòng ghen tuông thường nổi lên khi thấy một người khác hơn mình hoặc sợ người ta chiếm mất vật gì hay người nào mà mình cũng đang ưa thích. Sự ghen tuông còn sinh ra từ lòng ngờ vực.

Để chế ngự hoặc giảm bớt sự ghen tuông, nên:

- Công nhận là mình đang ghen. Tự biết điều này cũng giúp bạn thêm tỉnh táo để ứng phó đối với chính mình.

- Khi thấy người khác thành công, nên mừng cho người ta và lấy đó làm gương để cố gắng hoàn thành tốt công việc của mình.

- Luôn giữ gìn bản chất tốt đẹp của mình.

Nên nhớ sự ghen tuông có thể làm chấm dứt tình bè bạn hay sự yêu thương mới chớm nở. Nếu bạn thấy trong lòng mình có những tư tưởng nghi ngờ người mình yêu (chồng và vợ), nên nghĩ tới những việc gì có thể làm trí óc mình hướng về những công việc khác: thí dụ dự kiến sửa lại căn hộ mình ở. Không nên mất thời gian để vặn hỏi người mình nghi ngờ về chuyện đó.

179 xoá bỏ mặc cảm

Lỗi là cảm tưởng về việc mình đã làm theo và ý muốn của mình so với việc đáng lẽ mình phải làm theo ý kiến của người khác. Nhiều người có mặc cảm với việc làm của mình luôn cảm tưởng thấy mình sai và có lỗi để xoá bỏ mặc cảm đó:

- Không nên lúc nào cũng làm theo ý người khác. Phải tự tin, biết rõ khả năng của mình, mục đích việc làm của mình.

- Không nên lúc nào cũng tỏ ra lịch thiệp và điềm đạm.

Nếu đôi khi bạn tỏ ra nóng nảy, cáu gắt thì cũng là chuyện bình thường không cần thiết phải hối hận vì việc đó.

- Không nên mất thời gian để kết tội những việc mình làm. Nếu bạn cho là những việc đó sai, thì nên rút kinh nghiệm để lần sau khỏi mắc phải và suy nghĩ cách sửa sai như thế nào cho tốt.

- Nên hài lòng với những phần việc mình đã hoàn thành tốt hơn là cứ tự ray rút với những phần mình chưa hoàn thành được.

180 Cắt đứt sự suy sụp tinh thần

Những sự thay đổi trong cuộc đời như ly dị, có người thân bị chết, mất việc làm...có thể làm tinh thần chúng ta bị suy sụp. Nhất là những việc đó còn có thể ảnh hưởng tới túi tiền và làm chúng ta lo nghĩ và đau ốm nữa. Nhưng đôi khi, sự suy sụp tinh thần hình như chẳng có nguyên nhân gì rõ rệt cả. Vậy mà chúng ta vẫn cảm thấy:

- Cảm tưởng buồn bực, trống rỗng kéo dài.
- Cảm tưởng đơn độc, thất vọng, tội lỗi hối hận.
- Không thiết tha với công việc kể cả hoạt động tình dục.
- Ngủ không yên giấc, trằn trọc.
- Cảm thấy mình không có sự nhiệt tình.
- Khó tập trung tư tưởng và không muốn quyết định điều gì cả.

- Có các triệu chứng bệnh như: đau đầu, rối loạn tiêu hoá không thuốc nào chữa khỏi.

Để cắt đứt hiện tượng này, nên dùng các biện pháp sau:

- Thay thế trong đầu những ý nghĩ bi quan bằng các ý nghĩ lạc quan.
- Quan hệ với những người lạc quan, đang say sưa với cuộc sống, với công việc. Họ sẽ giúp bạn phấn khởi lên.
- Không chỉ nghĩ tới mình. Nên làm một việc gì đó để giúp đỡ người khác.
- Tham gia tập luyện thể dục hàng ngày hoặc ít nhất thì cũng dắt chó đi dạo. Khá hơn thì đạp xe, chơi quần vợt đi sắm đồ.
- Làm một việc gì đó khác với ngày thường như đi tới một nơi mình chưa từng tới hoặc đi ăn ở một hàng ăn mới.
- Dự kiến làm một công việc gì đó, không cần khó mà chỉ cần vui.

Nếu cảm tưởng chán nản, suy sụp tinh thần kéo dài đã tới 3 tuần, nên đi khám bác sĩ để biết mình có bệnh gì không, hoặc kể cho bác sĩ nghe các loại

thuốc bạn đã dùng hay đang dùng để xem có phải là phản ứng thuốc hay không.

181 Để khỏi thất vọng sau những ngày lễ, tết

- Sau những ngày nghỉ lễ, tết, kể cả ngày Giáng sinh có nhiều người không thấy vui mà chỉ cảm thấy thất vọng và thêm buồn. Tại sao vậy? Có thể vì các lý do sau:

- Không gặp được đủ người thân. Có người ở xa không về được gia đình.
- Nhớ tới người thân đã qua đời.
- Thiếu tiền bạc.
- Quá mệt mỏi vì những công việc và nghi lễ trong ngày nghỉ.
- Mong đợi nhiều điều cao quý ở những ngày nghỉ lễ.

Để sau ngày nghỉ lễ tết không có cảm tưởng vỡ mộng, chán nản, các bạn nên áp dụng các biện pháp sau:

- Chuẩn bị trước các công việc để đến ngày nghỉ, không bị quá bận rộn.
- Dự kiến viết thiệp mời hoặc làm bánh kẹo đặc biệt cho những ai trong số người thân từ trước.
- Không nên uống rượu vì chính rượu sẽ gây cho bạn cảm tưởng chán ngán, bị quan trọng ngày hôm sau.
- Không nên đặt yêu cầu cao quá với những ngày nghỉ như: kẹo bánh phải đầy đủ, việc trang hoàng nhà cửa phải thật đẹp, mọi người đủ mặt không thiếu ai v.v...
- Không chi tiết quá khả năng.
- Nếu thấy việc tổ chức theo thể lệ, nề nếp cũ có tính chất gò bó quá thì nên bỏ, để theo thể lệ mới.
- Nếu bạn muốn được tự thoải mái một mình trong dịp nghỉ thì đừng đợi có người mời mình tham dự cuộc vui ở nơi nào, và cũng đừng mời hoặc hẹn ai.

182 Tránh cơn buồn mùa đông

Tháng 11, cùng với sự trở lại của mùa đông, nhiều người thấy lòng nặng u sầu. Cảm tưởng đó, kéo dài suốt mùa và chỉ tan đi khi mùa xuân tới. Các nhà khoa học gọi hiện tượng này là sự rối loạn tinh thần theo mùa.

Ánh sáng và nhiệt độ có ảnh hưởng sâu sắc tới hiện tượng buồn vui. Những tia sáng mặt trời kích thích não tiết ra những hoá chất làm tăng cường sự năng động của cơ thể. Có chừng 5% số người trong nhân loại cảm thấy buồn rầu khi thời gian có ánh sáng của một ngày ngắn lại. Chúng ta có thể dùng ánh sáng đèn huỳnh quang, thay thế ánh sáng mặt trời để chữa trị chứng u sầu của mùa đông.

Nếu trong mùa đông, tự nhiên bạn thấy buồn - một nỗi buồn vô cớ, nên:

- Ra ngoài trời càng nhiều càng tốt, buổi sáng tốt hơn buổi chiều.
- Chừng nào ngoài trời còn sáng, hãy mở rộng các tấm màn che cửa.
- Những ngày nhiều mây trời u ám, nên bật đèn trong nhà.

Đừng ngồi mơ mộng một mình. Hãy tới thăm bạn bè, đi tới nhà bảo tàng, đi xem triển lãm v.v...

- Bạn có thể đi nghỉ vào mùa đông thay cho đi nghỉ vào mùa hè.

183. Cách chống đỡ nỗi đau buồn

Sau những sự việc không vui như: cái chết của một người thân, ly dị, thất nghiệp, ốm đau... nỗi đau buồn thường dai dẳng. Có lúc người ta tưởng quên được nó đi, nhưng rồi nỗi đau lại trở lại với đủ các giai đoạn mới đầu như một cơn bệnh đột xuất rồi trở thành một nỗi đau âm ỉ trầm kín. Chúng ta muốn từ chối thực trạng nhưng không được, và đành phải chấp nhận đây là sự thật.

Để chống đỡ được phần nào nỗi đau buồn này, bạn có thể theo một số biện pháp như sau:

- Không che dấu những cảm xúc của mình và cũng không ngại ngừng thổ lộ những cảm xúc đó.

- Bạn bè và những người trong gia đình là những người sẵn sàng thông cảm và chia sẻ nỗi đau với mình.

- Viết nhật ký về sự việc cũng làm nguôi đi phần nào nỗi đau buồn. Nên viết theo chiều hướng mong đợi có những ngày sắp tới tươi sáng hơn.

- Không nên dùng rượu và thức ăn để quên sầu.

- Nên giữ việc ăn uống có điều độ, thêm chất bổ dưỡng.

- Chú ý nghỉ ngơi dưỡng sức và tập luyện nhẹ nhàng để giữ gìn sức khoẻ trong thời gian này.

- Tránh ở một mình trong các dịp nghỉ lễ hay sinh nhật.

- Trong khi trong lòng chưa hết đau buồn thì tinh thần mình cũng chưa được minh mẫn. Bởi vậy, không nên quyết định những việc quan trọng trong thời gian này.

- Công việc làm ăn trong thời gian này thường không trôi chảy. Có thể phải chấp nhận một bước thụt lùi.

- Nếu cảm thấy mình quá mệt mỏi, không đảm nhiệm được công việc, cần phải nhờ người giúp đỡ hoặc tạm thay để giải quyết các công việc.

184 Tìm hiểu về sự ám ảnh

Trước khi bị nhổ răng hay lúc lái xe khi trời mưa to, sấm chớp ùng ùng, ta thấy có cảm tưởng như hồi còn nhỏ, khi ta phải ở nhà một mình. Cảm tưởng sợ hãi chỉ xảy ra trong một thời gian ngắn rồi hết. Nhưng nhiều người có những cảm giác sợ có tính chất phản ứng cơ thể, kéo dài cả đời, vừa tác động với tinh thần, vừa tác động tới sinh lý làm tim đập mạnh, toát mồ hôi, ói mửa, nghẹn thở và nhiều khi làm nạn nhân ngất xỉu: Sự sợ hãi đã thành một nỗi ám ảnh thường xuyên trực sẵn ở trong người, như:

Sợ nhìn xuống sâu (có người không thể lái xe trên những đường núi ở phía cạnh vực).

- Sợ nhìn vào khoảng không rộng rãi;

- Sợ mèo, sợ chuột;

- Sợ máu;

- Sợ đêm tối.

Đây là những cảm xúc có liên quan tới vấn đề tâm lý của mỗi người. Bằng sự luyện tập và việc chữa trị bởi các chuyên gia tâm lý, 80% những người bị chứng bệnh như trên có thể khỏi.

185 Tác động của âm nhạc tới con người

Ai cũng cảm thấy tiếng sóng biển rì rào có tác động tới thần kinh như liều thuốc an thần. Nhiều ông bác sĩ nhổ răng vận nhạc nhẹ ở phòng đợi để bệnh nhân bớt lo âu.

Nhiều nơi trong bệnh viện, người ta dùng băng cát sét có tiếng chim hót. Trong gian hàng rộng lớn của các siêu thị, những điệu nhạc nhiều khi làm khách quên thời gian, không muốn về. Những điệu nhạc êm, chậm có thể làm tim đập chậm lại và giảm huyết áp trái với tác dụng của những điệu nhạc dồn dập, nhanh và vận to.

Bạn có thể làm âm nhạc tác động vào bạn như sau:

- Muốn thư giãn, bạn nên chọn những tác phẩm nào có ít cao trào như "Khúc nhạc cho đàn dây gam Sol trưởng" của Bach; "Đoạn nhạc đuổi nhau gam Ré" của Pachelbel; "Concerto gam Ré cho Cello" của Haydn; "ánh trăng" của Debussy v.v...

- Điệu nhạc nhanh, cao có thể kéo bạn thoát khỏi trạng thái u buồn, rầu rĩ.

- Điệu nhạc êm có tốc độ giống nhịp đập của trái tim làm cho các cháu nhỏ thôi khóc.

- Để kích thích người lao động làm việc có kết quả, nên dùng những điệu nhạc đơn giản, những bài hát phổ thông.

Cũng nên thay tiết tấu và loại nhạc theo thời gian: buổi sáng nên dùng những bài nhạc vui, trước giờ ăn trưa, những điệu giật, kích thích vào buổi chiều, những điệu nhạc êm.

186. Nuôi thú vật có lợi gì?

Ai không muốn cười vui khi nhìn lũ chó con hoặc hai con mèo vờn nhau? Nhiều người Mỹ coi chó, mèo nuôi trong nhà như những người bạn có thể chia sẻ tình cảm với những người lúc vui, buồn, hay cô đơn, bởi vì:

- Chúng làm cho chúng ta có thái độ nâng niu, săn sóc.

- Chúng có vẻ tin tưởng vào sự chăm sóc của chúng ta.

- Chúng nhận những tình cảm của chúng ta không cần đắn đo, suy nghĩ.

- Chúng làm cho những người sống cô đơn, cảm thấy yên tâm là nguồn an ủi của những người già. Ngoài chó và mèo, những hoạt động bơi lội tung tăng của các con cá cảnh có thể làm người ta tạm quên nỗi lo, buồn và giảm huyết áp cho những người bị bệnh.

Nhiều gia đình cảm thấy gắn bó với nhau hơn, không khí gia đình ấm cúng hơn vì sự có mặt của một con chó.

187. Ai dễ mắc bệnh ung thư

Hiện nay, ung thư vẫn là một trong những loại bệnh đáng gờm nhất đối với con người, vì các nhà khoa học vẫn chưa xác định rõ được hoàn toàn nguyên nhân gây bệnh.

Có phải là do khói thuốc, thở hít phải các độc tố hoặc bị nhiễm xạ? Người ta còn đặt câu hỏi: tại sao người này hút thuốc thì bị ung thư phổi, nhưng người khác cũng hút như vậy lại không bị?

Nhiều nhà nghiên cứu cho biết rằng tính nết, cách cư xử của mỗi người có ảnh hưởng ít nhiều tới căn bệnh.

- Có tính bị động, thờ ơ với mọi việc.

- Hay nén tình cảm của mình, không muốn biểu lộ ra ngoài.

- Để sự giận hờn, thù oán âm ỉ trong người.

- Khi có biến cố không hay xảy ra, thường tự cô lập không muốn có sự giúp đỡ hoặc an ủi của người khác.

- Trải qua nhiều vất vả hoặc xáo động về tình cảm trong thời niên thiếu.

Khi những người có tính nết như trên bị ung thư, họ thường chấp nhận số phận không may của mình một cách dễ dàng và cái chết tới với họ cũng rất mau chóng. Giải thích về sự liên quan giữa tính nết và việc dễ mắc bệnh, các bác sĩ cho rằng tính nết lạc quan, ưa hoạt động, cởi mở của con người kích thích hiện tượng, tiết ra những hoóc môn có tác dụng phụ giúp cơ thể chống lại căn bệnh. Ngay cả các người mắc bệnh ung thư, nhưng cơ thể đã chống chọi lại được căn bệnh trong thời gian lâu dài thường là những người hoạt động, hay yêu cầu, đòi hỏi ở người khác, cởi mở và thể hiện dễ dàng tình cảm của mình.

188. Phát hiện và đề phòng hiện trạng quyên sinh

Nếu có ai quen biết bạn nói tới ý định quyên sinh, bạn chớ nên coi thường và bỏ qua. Những câu nói quen thuộc của kẻ chán đời muốn tự vẫn thường là: "Những việc đó chẳng còn ý nghĩa gì với tôi nữa". "Tôi đã chán ngấy cuộc đời này lắm rồi", hoặc rõ ràng hơn "Tôi chỉ muốn chết?".

Những kẻ chán đời đó còn có thái độ:

Chẳng coi việc gì là quan trọng, không còn hy vọng về bất cứ một điều gì, không cần ai giúp đỡ.

- Giấc ngủ trần trọc.

- Ít khả năng suy nghĩ, tập trung tư tưởng, quyết định một việc gì.

- Thường ở một mình, không muốn tiếp xúc với người khác.

- Cho tất cả các đồ dùng cá nhân của mình.

Để đề phòng và tránh hiện tượng quyên sinh, không nên:

- Bỏ qua lời đe dọa quyên sinh.

- Che dấu ý tưởng quyên sinh của một ai

- Thách thức người có ý định quyền sinh.
- Để người đó có ý định quyền sinh ở một mình.

Nên:

- Tìm biết dự định của người có ý định này, và xem họ có súng hoặc "thuốc" gì không?

- Nên liên hệ với bạn bè, thân nhân bác sĩ, cha đạo để tiếp xúc và khuyên can đương sự.

- Nói với người có ý tưởng chán đời rằng nhiều người đã biết ý định của họ và sẵn sàng giúp họ vượt qua những khó khăn trong việc làm, đời sống.. Họ không đến nỗi tuyệt vọng như họ tưởng.

- Khuyến khích họ làm việc trở lại và tham gia những hoạt động tập thể, luyện tập và giải trí cùng với mọi người.

189. Khi nào cần tìm sự giúp đỡ của các chuyên gia?

Đôi khi bạn có những việc riêng tư hoặc những công việc có tính chất chuyên môn mà mình không thể giải quyết được Nhờ người khác giúp thì phải là những bạn thân mà không phải lúc nào họ cũng ở gần mình. Và lại, chắc gì khả năng của họ hơn mình mà không phải chuyện nào cũng thổ lộ với bạn được.

Trong trường hợp đó, bạn cần phải tới các cố vấn, các chuyên gia, những người chuyên về các vấn đề mà bạn đang mắc mứu. Họ sẽ giúp bạn chỉ dẫn cho bạn con đường phải đi để bạn có thể tự giải quyết lấy công việc. Khi nào bạn cần tới sự giúp đỡ của các chuyên gia? Đó là những khi bạn có:

- Sự sa sút tinh thần kéo dài.
- Sự thay đổi tâm trạng.
- Bị rối loạn tâm thần vì sợ hãi hoặc lo lắng.
- Có sự đau buồn hay dằn vò nào đó đã qua, nay trở lại.
- Uống quá nhiều rượu, hoặc lạm dụng thuốc.
- Bị rối loạn tiêu hoá (ói mửa sau khi ăn).
- Bị ám ảnh bởi những hình ảnh hoặc các sự việc đã qua, cả trong thời gian làm việc.
- Mới biết mình bị trọng bệnh hoặc sức khoẻ bị suy nhược.

Những chuyên gia có thể giúp bạn đắc lực khi bạn bị mất việc làm, vừa ly dị, có người thân vừa qua đời hoặc có những chuyện rắc rối khác.

Những người có ảo giác, như nghe thấy tiếng nói và âm thanh lạ, có ý muốn tự vẫn, không tự chủ được mình, lo sợ mình có thể có những hành động phạm pháp v.v.. đều cần tới ngay các chuyên gia về tâm lý để được giúp đỡ.

190. Nên chọn cố vấn nào?

Thí dụ bạn đang có chuyện rắc rối về tình cảm như: lo lắng, giận hờn, đau buồn, hối hận... cần phải có người khuyên bảo cố vấn. Có hai vấn đề cần chú ý khi chọn người làm cố vấn cho mình: đó là khả năng chuyên môn của cố vấn và sự quen biết giữa bạn và cố vấn như thế nào?" Sự nghiên cứu về việc này cho biết: bạn quen hay không quen, có hay không có cảm tình với cố vấn không quan hệ bằng những đường lối, phương pháp mà người cố vấn dùng để giải quyết các vấn đề bạn đang vướng mắc.

Nên căn cứ các tiêu chuẩn sau đây để chọn cố vấn cho mình và hành động như sau:

Kể tóm tắt vấn đề bạn vướng mắc và hỏi xem cố vấn đã giải quyết vấn đề nào tương tự như thế hay chưa?

- Nói với cố vấn bạn muốn được giúp đỡ như thế nào và ông ta sẽ dùng phương pháp gì để giải quyết có hiệu quả.

- Bạn có thấy mình tin vào kinh nghiệm của cố vấn không?

- Hỏi cố vấn về thời gian cần thiết để giải quyết vấn đề này. Cũng không nên yêu cầu phải xong trong thời gian ngắn hoặc định thời gian của công việc. Thường, có khi phải hàng tháng mới giải quyết xong.

- Hãy tìm hiểu xem những chi phí về việc này, bạn có được Ban Bảo Hiểm chi không?

- Nếu bạn muốn có lời khuyên bảo về hôn nhân hoặc về vấn đề tình dục, nên đưa cả người yêu hoặc vợ (chồng) cùng đi.

Chương 8

THOÁT LY VÒNG NGHIỆN NGẬP

Mỗi người đến với sự nghiện ngập thuốc lá, rượu, ma túy bằng những lý do khác nhau: tận hưởng sự kích thích cực độ, thoát khỏi sự nhàm chán hàng ngày của cuộc sống, tạo cho mình có vẻ lịch lãm hơn người v.v... Rồi khi cảm giác rung động, sự hờn hờ pha chút tự hào (!) đã qua, họ chỉ còn cái thân xác đau nhức, tiêu tụy nhìn như kẻ vô hồn.

Riêng khói thuốc lá đã đưa mỗi năm 390.000 người Mỹ sang bên kia thế giới, sớm hơn so với độ tuổi của họ. Vậy mà vẫn còn 50 triệu người khác tiếp tục hút. Thật là chuyện điên rồ. ấy là chưa kể tới 10% dân Mỹ uống rượu. Rượu đã làm nhiều gia đình tan nát, nhiều kẻ mất việc làm trong tình hình sức khỏe suy sụp.

Còn phải kể tới nhiều loại ma túy khác mà trước kia người ta chưa biết đến như marijuana, cocaine và heroin. Cả những loại thuốc ngủ và an thần mà người ta dùng quá nhiều nữa.

Chương sách này mới giới thiệu với các bạn những biện pháp có khả năng giữ chúng ta không mắc vào những chất độc hại hoặc giúp những người nghiện ngập thoát khỏi cái vòng đen tối đó.

191. Bạn đã là nô lệ hay chưa?

Thủ phạm là những người hút thuốc là thành nghiện ngập chính là nicotine. Một nhà nghiên cứu thuốc là đã nói: "Nếu thuốc là không có nicotine thì việc hút thuốc là cũng chẳng khác gì trò chơi thổi bong bóng".

Có những người nhạy cảm đối với nicotine hơn người khác, do đó, dễ nghiện hơn. Những câu hỏi trong bảng test dưới đây sẽ được các bạn biết mình đã bị kẹp chân vào cái bẫy nicotine tới mức nào rồi, đã là nô lệ của nó hay chưa?

Bảng test về NICOTINE				
8 Câu hỏi	Điểm 0	Điểm 1	Điểm 2	Tổng số
1- Bạn hút thuốc đầu tiên bao lâu sau khi thức dậy	Sau 30 phút	Trong vòng 30 phút		
2- ở nơi cấm hút thuốc (hiệu sách, nhà hát, phòng chờ khám bệnh...) bạn có thấy nhịn hút là một việc				

khó khăn không	Không	Có		
3- điều thuốc nào ngon nhất trong ngày	Bất cứ điều nào	Điều thứ nhất buổi sáng		
4- Bạn hút bao nhiêu điếu mỗi ngày?	1-15	16-25	Hơn 26	
5- Bạn có hút thuốc nhiều nhất vào buổi sáng không?	Không	Có		
6- Ngày bị ốm, bạn có hút thuốc không?	Không	Có		
7- Loại thuốc bạn hút thuộc loại nhẹ (dưới 0,4 mg), vừa (0,5-0,9 mg), nặng (hơn 1mg nicotine)	Nhẹ	Vừa	Nặng	
8- Bạn có nuốt khói khi hút thuốc không	Không	Có khi	Thường nuốt	

192. Thử phổi bằng que diêm

Ngày sinh nhật, bạn có thấy việc thổi tắt các ngọn nến là một điều khó khăn không? Nếu có và bạn lại là người nghiện hút thì phổi bạn đã bị khói làm thương tổn mất rồi.

Hãy thử sức phổi của bạn như sau:

1- Đánh một que diêm. Khi ngọn lửa cháy đều, không lung lay nữa, để cách miệng mình 15 cm.

2- Hít hơi vào rồi hà hơi ra (miệng mở to, không được chúm lại). Có thể là hà hơi nhiều lần.

3- Nếu ngọn lửa không tắt thì phổi bạn đã bị khói làm hỏng rồi nên đi khám bác sĩ.

193. Bảy lời đối đáp

Tuy biết rõ hút thuốc lá là có hại, nhưng người nghiện thường nêu ra nhiều lý do để thống chế. sau đây là những lý do thường gặp và những lời bình.

1- Nếu tôi bỏ hút, tôi sẽ béo phì lên mất!

Thật ra, bỏ hút không béo lên, mà vì ăn nhiều hơn trước. Nếu muốn giữ cân hoặc xuống cân, bạn có thể tham gia luyện tập hàng ngày và chú ý ăn kiêng các chất béo, tránh ăn vặt, thêm ngoài bữa ăn.

2- Tôi thấy nhiều người hút mà vẫn khỏe!

Ít thôi, hoặc chưa tới thời bị bệnh. Nhưng có điều chắc chắn làm bạn không ở trong số người đó đâu.

8- Thuốc lá không thể "hạ" tôi đâu? Dù bạn có thể không bị chết vì thuốc lá nhưng nhất định bạn sẽ bị mắc một số bệnh như: khó thở, ho, huyết áp cao, bệnh tim mạch... là những bệnh mà bác sĩ sẽ bắt buộc bạn ngưng hút thuốc. Vậy tại sao bạn không bỏ trước?

4- Thuốc lá làm cho tôi thư giãn.

Nicotine là một chất kích thích thần kinh và làm cho tuyến thượng thận tiết ra chất adrenaline. Adrenaline là một hoóc môn có tính chiến đấu hay "bốc lửa", không phải là chất làm thư giãn đâu.

5- Tôi đã thử cai thuốc tới lần thứ 12 mà chẳng ăn thua 12 hay 17 chỉ là con số. Chưa được thì tiếp tục cho tới khi cai được. Người nào cai được thuốc cũng đều có tinh thần bền bỉ và cương quyết như vậy!

6- Cai khó quá!

Bạn có thể thấy người khó chịu. Không có ai chết vì cai thuốc lá cả. Bạn nên tin rằng, mình cai được!

7- Tôi không thể tưởng tượng được; cuộc đời không có thuốc thì sẽ như thế nào?

Khi mới sinh ra, bạn không hề biết hút thuốc là gì. Hút chỉ là một thói quen. Bởi vậy, khi chưa hút bạn từng thấy đời vui thì sau khi bỏ thuốc, đời vẫn vui.

194. Chi tiêu cho thuốc lá

Bạn có thể ngờ rằng, nay một điếu, mai một gói, dần dần tính gộp lại, mỗi tuần, mỗi năm, người hút thuốc lá đã chi mất bao nhiêu không?

Sau đây là bảng chi về thuốc lá đáng để ta nghiên cứu.

Lấy giá trung bình một gói thuốc loại vừa là 1,75 đô-la (USD)

Số gói mỗi ngày	1	1,5	2	3
Chi mỗi ngày	1,75	2,65	3,50	5,25
Tuần	12,25	18,55	24,50	36,75
Tháng	52,50	97,50	105,00	157,50
Năm	6.38,75	967,25	12.775,50	1.916,25
10 năm	6.387,50	9672,50	12.775,00	19.162,50
20 năm	12.775,00	19.345,00	25.550,00	38.325,00
30 năm	19.162,50	29.017,50	38.325,00	57.487,50
40 năm	25.550,00	38.690,00	51.100,00	76.650,00

Ngoài số tiền chi ở trên, còn nên kể thêm các khoản:

- Tiền chi cho diêm, bật lửa.
- Quần áo, thảm trải sàn... bị cháy lõm đốm vì tàn thuốc.
- Tiền đánh xi sàn nhà.
- Nước thơm, thuốc đánh răng, thuốc súc miệng răng cho người hút.
- Ngày nghỉ vì bệnh
- Thuốc đặc trị về răng
- Chi cho bảo hiểm sức khoẻ.

Người hút thuốc phải chi thêm về các khoản trên, trung bình mỗi năm quãng 700 đô-la (USD)

195. Cai hút? Khó gì đâu!

Nhà Văn Mark Twain đã phát biểu:

"Bạn muốn cai hút hả? Có gì khó đâu, tôi biết... Vì chính tôi đã từng cai hút cả trăm lần rồi mà?" Nghe vậy thì việc cai nghiện dễ hay khó? Chủ yếu là

trước khi cai, bạn phải chuẩn bị cẩn thận cả về mặt vật chất lẫn tinh thần cho mình và tin rằng, mình có thể cai được!

Sau đây là từng bước của 3 giai đoạn cai hút.

GIAI ĐOẠN I: CHUẨN BỊ CAI

Thời gian: 1 tuần

1- Ghi ngày cai trước tuần lễ trên tờ lịch.

2- Mỗi lần hút một điếu thuốc, bạn hãy vạch một dấu vạch trên bao thuốc.

3- Mỗi lần định châm lửa vào điếu thuốc, bạn hãy hoãn lại 10 phút.

4- Gom các đầu thuốc bạn đã hút, vào trong một lọ nhỏ để thấy được lượng thuốc bạn hút trong ngày, trong tuần.

GIAI ĐOẠN II: CAI

Thời gian: 1-2 tuần.

1- Vứt tất cả các bao thuốc bạn còn. Dẹp cho khuất mắt tất cả những đồ vật gì có liên quan tới việc hút thuốc như diêm, bật lửa, gạt tàn, tẩu v.v..

2- Mỗi khi bạn cảm thấy thèm hút,, hãy hít một hơi không khí thật đầy phổi rồi thở từ từ ra qua đôi môi chum lại làm từ 5 - 10 lần.

3- Thay đổi thói quen và hành động khác với khi hút. Thí dụ: bạn thường vừa lái xe vừa hút trên một con đường nào đó. Bây giờ, bạn đổi đường đi, đi đường khác (nếu có thể). Thay việc uống cà phê (thường kèm theo hút thuốc) bằng một cuộc đi bách bộ. Đổi chỗ ngồi và ghế ngồi khi bạn coi tivi ở nhà.

4- Tham gia một số hoạt động trước đây bạn chưa tham gia như ghi tên vào một lớp dạy nấu ăn (nữ) hoặc một câu lạc bộ bơi lội. Tới thăm một bạn cũ, không phải là dân nghiện.

5- Luôn cầm trong tay một vật gì đó như: bút, quả bóng cao su để tập bóp v. v... để thay cho thói quen cầm thuốc.

6- Ăn kẹo gôm chống hút thuốc hoặc ngậm tằm thay cho điếu thuốc.

7- Tránh uống rượu, cà-phê, ăn bánh ngọt có lượng đường cao vì các chất đó kích thích bạn thèm hút.

8- Mỗi ngày lại bỏ số tiền bạn thường chi để mua thuốc vào một cái hộp, để biết bạn tiết kiệm được bao nhiêu.

9- Buộc vào cổ tay một đoạn băng và tự cấu vào đó mỗi lần muốn hút.

GIẢI ĐOẠN III: TRÁNH XA THUỐC LÁ

Thời gian: 3 tháng

1- Luôn tự nhủ rằng, giai đoạn mình nghiện thuốc đã qua rồi, (dù bạn còn hút hay đã bỏ hoàn toàn).

2- Tránh nơi để thuốc và người hút thuốc.

3- Không để bạn bè, những người hút, khuyến khích mình hút trở lại. Bỏ qua những lời đùa giỡn khiêu khích.

Nhớ. hành động bỏ hút là quyền của mình.

4- Nhờ một bạn không hút thuốc giúp đỡ mình.

5- Ghi những điều có lợi bạn nhận thấy, từ khi bỏ hút vào một tờ giấy như: thấy vị các thức ăn ngon hơn trước, giảm ho, quần áo không có mùi hôi v.v...

6- Tiếp tục tuân theo các bước trong gian đoạn bỏ hút

(Theo tài liệu của Viện Y học phòng' bệnh Southfied Michigan).

196- Kẹo nicôtin để cai hút

Dù muộn nhưng vẫn còn hơn! Cho mãi tới năm 1988, qua cuộc phỏng vấn 2.000 nhà khoa học, người ta đã chính thức công nhận: hút thuốc lá có hại cho sức khoẻ; hiện tượng nghiện là do thuốc lá có chất nicôtin. Bởi vậy, muốn cai nghiện, không những phải bỏ qua thói quen hút thuốc mà còn phải nghĩ tới các biện pháp làm cơ thể có khả năng nhịn, không tiếp xúc với loại hoá chất này nữa.

Một biện pháp được các nhà nghiên cứu áp dụng trong thời gian cai nghiện vẫn để cơ thể tiếp xúc với nicôtin, nhưng với liều lượng nhỏ. Như vậy sẽ không gây nhiều cảm giác khó chịu cho người cai. Bác sĩ sẽ cho người cai nghiện ngậm hay nhai những viên kẹo gôm có chứa nicôtin.

Liều lượng kẹo cũng giảm dần đi. Như vậy người cai hút sẽ tránh được các hiện tượng thường thấy khi thiếu thuốc như: nôn nao, bần thần, cáu gắt, khó ngủ, đau đầu v.v...

Nếu bạn muốn cai thuốc, nên theo các điều sau:

- Tự làm test theo bài 191. Nếu tổng số điểm của bạn từ 7 trở lên, bạn cần phải cai theo phương pháp đã đề ra.

- Nói với bác sĩ ý định cai thuốc của bạn, để bác sĩ góp ý nếu bạn là phụ nữ đang có mang thì không nên ăn loại kẹo này. Cả những người có bệnh tim và huyết áp cao cũng vậy.

- Khi dùng kẹo, phải theo đúng lời chỉ dẫn của bác sĩ hoặc bản chỉ dẫn cách dùng để trong gói kẹo.

Muốn việc cai thuốc có kết quả, nên phối hợp việc dùng kẹo với các biện pháp cai nghiện thuốc lá của bài 195.

197. Hãy Vứt cái tẩu đi?

Hút điếu xì gà hay ngậm cái tẩu sau bữa chiều, đã thành một thói quen đối với người đàn ông. Cũng may rằng, từ 25 năm trở lại đây, nhiều người đã bỏ được thói quen đó vì không ít người trong số họ đã mắc các chứng bệnh như ung thư thanh quản, cổ họng và thực quản.

Nếu bạn vừa hút tẩu vừa hút thuốc lá, bạn còn có thể mắc thêm các chứng bệnh khác như: ho, bệnh tim và ung thư phổi nữa. Cũng như việc cai thuốc lá, muốn cai xì gà hay thuốc lá hút bằng tẩu, bạn cũng cần theo các biện pháp như sau:

1. Để một ít ngày nghiên cứu, chú ý tới những thói quen của mình khi hút thuốc (hút ở đâu: trong phòng khách, xe hơi, ở nơi làm việc, sau bữa ăn v. v...)

2- Mỗi lần định châm thuốc, ngưng tay và hoãn lại 1 giờ. Thực hiện việc này trong nhiều ngày.

3- Giới hạn địa điểm hút. Bây giờ, chỉ hút ở trước cửa ra vào, chẳng hạn.

4- Tăng việc hoãn châm thuốc từ 1 giờ lên 2 giờ.

5- Trong khi hút, không đọc sách, coi ti vi hoặc việc gì khác.

6- Chỉ hút một nửa điếu, bỏ nửa kia đi.

7- Cuối cùng, bỏ hẳn, không hút nữa.

198. Nhai, hít thuốc có hại không?

Ngoài việc hút thuốc lá người ta còn có thể đưa nicôtin vào người bằng cách nhai hoặc hít. Hút, nhai, hít đều có hại ngang nhau, đối với sức khỏe. Thí dụ: Người nhai thuốc đưa nicôtin vào người qua các màng mỏng ở miệng. Những mô tiếp xúc với nicôtin ở miệng dễ bị dày lên: đó là những điểm đầu tiên bị ung thư tấn công.

Tốt nhất là không tiếp xúc với thuốc lá, bất kể ở dạng nào. Sau đây là một số gợi ý để bạn thực hiện:

- Không coi bất cứ mục quảng cáo nào về thuốc lá.

- Nếu thèm thuốc, thay bằng cách nhai kẹo gôm nicôtin, kẹo bạc hà hoặc kẹo thơm răng miệng.

- Tham gia các hoạt động thể thao.

- Tự khen thưởng mình, sau mỗi ngày không tiếp xúc với thuốc lá, dù ở dạng nào.

199 Hãy giúp người khác bỏ thuốc

Trách móc, chế nhạo, rầy la đều không phải là các phương pháp tốt để làm cho người nghiện bỏ được hút.

Nếu bạn muốn giúp ai cai thuốc lá, nên:

- Cho họ biết đã sẵn sàng giúp đỡ để họ thêm cố gắng, có quyết tâm bỏ hút. Nghĩa là riêng họ phải có ý chí bỏ hút, mình chỉ là người động viên thôi.

Giúp đỡ họ việc gia đình như trông con họ, làm bếp họ trong thời gian họ cai thuốc.

- Bạn phải gợi ý và góp ý thêm chứ không lên chỉ đạo phải làm thế này, phải làm thế kia. Hãy để cho người cai hút chủ động trong công việc của mình.

- Khuyến khích họ giữ vững tinh thần. Dù khó chịu cũng kiên quyết cai bằng được.

200. Rượu phải biết uống có chừng mực?

Chúng ta chưa bàn tới vấn đề có nên uống rượu hay không mà chỉ nói tới việc: mỗi người cần phải biết rõ cơ thể của mình, chịu đựng được bao nhiêu rượu? bảng "tác dụng của rượu tới cơ thể" sẽ chỉ cho các bạn rõ các trạng thái thần kinh, cử chỉ, hành động của chúng ta phụ thuộc vào nồng độ rượu trong máu như thế nào.

Uống rượu càng nhiều, thì nồng độ rượu trong máu càng cao. Người ta thường nói: có người uống ít đã say, có người uống nhiều lại không say". Việc say rượu phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Trước khi uống rượu bạn đã ăn chưa? Ăn ít hay nhiều? Nếu bạn chưa ăn, dạ dày còn trống rỗng thì bạn sẽ mau say hơn. Thức ăn trong dạ dày làm rượu chuyển vào máu chậm hơn.

- Cách uống của bạn thế nào? Uống ừng ực hay nhâm nhi? Cơ thể của một người bình thường có khả năng hấp thụ và chuyển biến rượu thành chất khác - (hiện tượng trao đổi chất) - mỗi giờ được 9,15 gam rượu tương đương với 340 gam bia hoặc một cốc rượu vang quăng 142 gam hoặc 42 gam rượu khai vị.

Bởi vậy bạn uống 3 ly rượu trong một giờ khác với bạn cũng uống 3 ly rượu nhưng nhâm nhi trong thời gian cả buổi chiều.

Bạn uống loại rượu nào: rượu Vốtka chứa 50% rượu, bia chỉ có từ 3,2-5% rượu. Bởi vậy người ta phân biệt rượu "nặng" và rượu "nhẹ". Uống rượu "nặng" mau say hơn.

Độ cacbônát của rượu - Rượu Champagen (sâm-banh) có lượng cacbônát cao, dễ ngấm vào cơ thể mau hơn các loại rượu khác.

Trọng lượng cơ thể- thường, cơ thể người nhẹ cân chuyển rượu vào máu nhanh hơn người nặng cân.

Độ tuổi - người cao tuổi dễ say hơn người ít tuổi.

TÁC DỤNG CỦA RƯỢU TỚI CƠ THỂ VÀ TÂM SINH LÝ CON NGƯỜI

Nồng độ % rượu trong máu	TÁC DỤNG TỚI CƠ THỂ
0,05	Mất khả năng về xét đoán, suy nghĩ và chủ động. Huyết áp tăng
0,08	Huyết áp tăng. Khó kiềm chế những hành động bình thường
(*) 0,10	Mất tự chủ nghiêm trọng. Khua chân tay đi đi lại lại 1 không cần thiết, nói lắp bắp, lung tung.
0,20	Thần kinh bị tác động nghiêm trọng. Đi lảo đảo, nói to, không mạch lạc. Tâm lý không ổn định. Nếu lái xe, chắc chắn gây tai nạn.
0,30	Vùng não bị tổn thương gây hốt hoảng và tạo những ý 1 nghĩ sai lầm, lẫn lộn.
0,40	Nếu ngủ, khó đánh thức. Không giữ được chủ động trong hành động. Trạng thái giống nh người bị đánh thuốc
0,50	Ngất. Trung ơng thần kinh điều khiển sự hô hấp của phổi và tuần hoàn của tim bị ngưng trệ. Chết.

- Tại nhiều bang của nước Mỹ, người lái xe có nồng độ rượu trong máu từ 0,01 trở lên là phạm pháp

•

BÁC TÀI! HÃY CHÚ Ý:

Số cân nặng	Số "châu" rượu trong vòng 2 giờ (Mỗi châu bằng 9 gam rượu thường hoặc 1 ly vang, 2 ly bia)									
50 kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

60 kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
70kg	1	2	3	4						10
80 kg	1	2	3	4	5					10
90 kg	1	2	3	4	5					10
100 kg	1	2	3		5	6				10
110 kg	1	2	3		5	6				10
120 kg	1	2	3			6	7			10
Nồng độ % rượu trong máu	0,05		0,05-0,09				0,1 trở lên			
Chú ý	Cẩn thận khi lái		Gần bờ tai nạn				Không được lái xe			

- Ảnh hưởng lượng rượu trên còn tùy thuộc vào trạng thái người uống đôi hay no, có uống thuốc gì không, đang khỏe hay mệt.

201. Lời khuyên của người đang làm ăn!

Tổ chức một bữa tiệc rượu để ngoại giao, nâng cốc chúc tụng nhau, đó là chuyện thường trong công việc làm ăn.

Tuy vậy, chúng ta nên để ý và suy nghĩ về câu nói của một vị giám đốc ngân hàng có uy tín như sau:

“Chớ có đại gì mà dính với mấy ông uống tì tì hết ly này đến ly khác!”

Hãy nhớ rằng câu chuyện làm ăn là “làm ăn”! Không nên để người khác có nhận định không tốt về mình qua bữa tiệc. Dù rượu thường có mặt trong những công việc ngoại giao, nhưng rất nhiều người đã nhận ra rằng: Không nên uống!

Nếu bạn uống rượu trong khi giao tiếp, nên nhớ rằng:

- Không nên liên hệ công việc làm ăn với người say sưa.

- Trong bữa tiệc, uống không phải là việc chủ yếu. Phải luôn nhớ tới nhiệm vụ và mục đích của mình trong lúc này để giữ trí óc cho mình mẫn.

- Nếu bạn cảm thấy mình sốt ruột, không được bình tĩnh trong cuộc họp thì lại càng không nên uống. Vì lúc này bạn có thể uống nhanh và nhiều hơn lúc bình thường. Điều đó làm bạn thêm nóng tính, dễ đưa tới những kết quả không có lợi cho mình.

Nếu bạn sắp vào một bữa tiệc để nói chuyện về công việc làm ăn, nên:

Chỉ uống 1 ly khai vị. Chỉ nhấp miệng hoặc không uống sẽ tốt hơn.

- Nếu có sâm banh, chỉ nên nhấp nhai, chậm.

- Lúc vào tiệc, nên uống nước.

- Tránh uống cạn ly.

202. Sau khi quá chén

Tối hôm qua, hơi say vì quá chén nên sáng nay bạn cảm thấy đau đầu, bụng nôn nao, tai ù, thật khó chịu. Không làm sao chữa hết được trạng thái đó. Tuy vậy, có thể làm cho cơn khó chịu dịu đi bằng cách.

- Nằm nghỉ, càng lâu càng tốt.

- Tránh ánh sáng chói, ánh nắng hay đèn.

- Uống aspirin.

Bạn có thể tránh được trạng thái này, nếu:

- Trong bữa tiệc, ăn nhiều chất béo, thịt và pho-mát có thể làm bạn đỡ nôn nao và tim đập mạnh khi ăn cùng với uống rượu.

- Nên nhớ các loại rượu như: bourbon, scotch, vang đỏ, rượu đào có chứa những chất có tác dụng làm người uống bị khó chịu lâu hơn rượu gin và vodka.

- Tốt nhất là không bao giờ nên uống quá sức.

203 Bạn có phải là người nghiện không?

Muốn biết bạn chỉ là người biết uống rượu, uống vì ham vui hay bạn đã sắp nghiện, hoặc là dân nghiện chính cống rồi, xin hãy trả lời các câu hỏi sau đây bằng: "Có" hay "Không" rồi cộng kết quả lại:

1. Bạn có bao giờ có ý định thôi uống rượu 1 tuần, nhưng rồi chỉ nghỉ được có vài ngày không?

2. Bạn có ngại rằng có người thôi cộng tác với bạn trong công việc làm ăn vì biết bạn uống rượu không?

8. Có bao giờ bạn thay rượu này bằng loại rượu khác vì nghĩ rằng loại rượu mới này đỡ say hơn không?

4. Năm ngoái, bạn có uống lần nào vào lúc sáng sớm không?

5. Bạn có ước ao mình được như anh chàng A, B nào đó có khả năng uống nhiều mà không say không?

6. Năm ngoái bạn đã gặp một câu chuyện rắc rối nào vì rượu hay chưa?

8. Có lần nào, sau một bữa tiệc rượu bạn lại đi uống tiếp hoặc có ý định đi tiếp vì chưa được uống "đã đời" trong bữa tiệc không?

9. Có bao giờ bạn tuyên bố: "Tôi có thể bỏ rượu bất cứ lúc nào!", nhưng sau đó lại bị say không?

10. Bạn đã phải nghỉ việc bao giờ vì hôm trước uống nhiều rượu hay không? '

11. Bạn đã bị "xỉn" lần nào vì rượu chưa?

12. Có bao giờ bạn có ý nghĩ: "đời này mà không có rượu thì sẽ ra cái quái gì" không?

Nếu tổng số lời, "có" từ 4 trở lên, thì bạn cần phải có người giúp đỡ để khỏi trở thành một tay "Một rượu" rồi đấy.

204. Nhờ ai giúp mình bỏ rượu

Những nơi bạn có thể nhờ giúp đỡ mình cai rượu, gồm:

1. Tâm lý trị liệu - Một chuyên gia cho một người cai nghiện hay cho cả một nhóm đều rất tốt, để giải quyết những vấn đề về tư tưởng hoặc tâm lý, những phản ứng của cơ thể trong quá trình cai rượu.

2. Nhóm hỗ trợ - Những người cai rượu có thể tổ chức thành nhóm để giúp đỡ, khuyến khích hoặc giải quyết giùm cho nhau những khó khăn trắc trở, trong thời gian cai.

3. Dùng dược liệu - Bác sĩ có thể cho bạn dùng chất disulfram, là một chất làm cho mình thấy khó chịu khi uống rượu..

4. Trung tâm cai nghiện - Là những điểm làm việc phối hợp với các bệnh viện, viện an dưỡng để điều trị bệnh để giúp những người cai nghiện rượu.

5. Bác sĩ gia đình - Bác sĩ chuyên lo sức khỏe cho gia đình của bạn đã biết rõ tình hình uống rượu và các bệnh về rượu của bạn như thế nào rồi. Bởi vậy,

ông ta sẽ đề ra cách chữa trị hoặc phương pháp cai rượu cho bạn một cách sát với thực tế hơn.

6. Hãng bảo hiểm về các vấn đề gia đình - Nhiều cộng đồng có liên hệ với các hãng bảo hiểm hoặc các dịch vụ về gia đình, giúp thân chủ bỏ rượu hãy tìm trong cuốn niên giám điện thoại để biết số điện thoại của các tổ chức đó.

7. Cha đạo - Hãy nói ý định tốt lành "muốn bỏ rượu" của bạn để được sự giúp đỡ, theo dõi và khuyến khích của vị CHA địa phương hay vị Cha Đỡ Đầu.

205 Hãy dạy con cháu bạn: không uống rượu?

Uống rượu, nhậu nhẹt không phải chỉ là vấn đề của người lớn. Ngày xưa, lứa tuổi nhỏ, nhất là ở tuổi gần trưởng thành, cũng uống rượu, gây ra những hậu quả thật đáng lo ngại:

- Gây những tai nạn giao thông;
- Phá hại của cải của gia đình, có những hành động bạo lực, hạnh kiểm bất hảo.
- Trình độ văn hoá thấp kém;
- Gây mất trật tự trong xã hội;
- Gây ra những vấn đề căng thẳng - stress, làm cho cộng đồng phải tìm cách đối phó.

Bạn cần phải biết rõ về các con cháu trong nhà có uống rượu hay không. Để giáo dục lớp trẻ về vấn đề này, các bậc cha mẹ phải để các con cháu noi gương:

- Tốt nhất là người lớn không uống rượu. Hoặc nếu uống, phải biết giữ mình có chừng mực. Thường thì con của người nghiện rượu cũng dễ nghiện rượu hơn 4 lần so với con của những người không uống rượu.

- Luôn luôn tỏ thái độ chăm sóc, yêu thương và lo lắng cho tương lai của chúng.

- Chú ý tổ chức các cuộc họp mặt, đi nghỉ cả gia đình v v... Không khí và nề nếp của gia đình để thu hút con cái và ngăn chặn chúng khỏi bị các ảnh hưởng và sinh hoạt không tốt của xã hội lôi kéo.

- Nói chuyện thẳng thắn và cởi mở với các con cái và tác hại của rượu và ý kiến của bố mẹ về vấn đề con cái uống rượu. Phải ngăn chặn trước khi chúng vướng sâu vào vấn đề này.

- Dặn con cháu không bao giờ lên xe có người lái xe đang say rượu. Thà đợi bố mẹ tới đón hoặc nghĩ cách khác để về nhà hơn là trao phó tính mạng mình cho tử thần.

206. Nếu biết ai dùng thuốc ngủ quá liều, hãy đưa đi cấp cứu ngay!

Horses, Harry, Scag, Junk, Lords, Schoolboy, Morpho, Hocus, Uncie, Powder, Joy, Snow, Miss Em ma, Dollies. Đây là tên những đường phố ở Mỹ có bán thuốc ngủ, thuốc gây mê, mà ai cũng biết. Ngoài ra, còn cả những loại thuốc cấm, bị liệt vào loại ma túy như heroni, morphin và cocain.

Người dùng quá liều các loại dược phẩm này thường có các triệu chứng như:

- Trạng thái bị kích thích bất thường;
- Người đờ đẫn, thờ ơ với mọi việc chung quanh;
- Tính khí thay đổi bất thường;
- Đồng tử mắt bị thu hẹp;
- Da mẩn đỏ;
- Mũi đỏ, chảy máu cam;
- Chân, tay có nhiều vết sẹo vì chính thuốc.

Người dùng thuốc quá liều, có các triệu chứng như:

- Đồng tử mắt co hẹp.
- Da tái, ướt mồ hôi.
- Mạch chậm
- Hơi thở ngắn
- Co giật
- Ngất.

Nếu biết ai có những triệu chứng trên vì dùng các loại thuốc an thần, thuốc mê, thuốc ngủ quá liều, phải gọi xe cấp cứu và đưa ngay tới bệnh viện hay trạm y tế gần nhất.

207 Làm thế nào để biết con cháu mình có dính tới ma túy không?

Một số cha mẹ có con đã lớn trước khi ngủ cũng nên mở mắt để canh phòng con cái. Tuổi mới lớn rất dễ phạm vào những chuyện sai lầm khó mà tưởng tượng nổi. Trong số các vấn đề cần quan tâm nguy hiểm nhất là vấn đề ma túy. Không có gì đáng lo và buồn bằng có một đứa con trai hay con gái dính vào chuyện hút, chích ma túy.

Nếu có những đứa trẻ hút ma túy, thì hiện tượng đầu tiên bố mẹ có thể nhận thấy là quần áo, giường nệm, chăn gối của chúng có mùi khói thuốc, hoặc một mùi là lạ. Ngoài ra chúng còn có các hiện tượng sau:

- Luôn cần tiền, tới mức có thể ăn cắp.
- Có 1, 2 đứa bạn thường gặp gỡ nhau trong thời gian ngắn (vì chỉ để hút chích), tâm trạng thay đổi thất thường, dễ nóng giận hoặc sợ sệt.
- Ăn hoặc ngủ nhiều hơn bình thường.
- Người sút cân mau chóng.
- Về người ủ rũ, thất vọng.
- Thờ ơ với mọi việc chung quanh, không chú ý với vệ sinh quần áo, ăn mặc lười thôi.
- Che giấu mọi người trong gia đình về các bạn bè của mình, nhất là số bạn mới quen.
- Tri thức sút kém.

Nếu thấy con cái có các hiện tượng như trên, cần phải nói thẳng thắn với chúng rằng bố mẹ đang nghi chúng hút chích ma túy. Phải bình tĩnh giảng giải cho chúng thấy tác hại của rượu và ma túy đối với nhân phẩm, sức khỏe và tương lai của chúng.

Ma túy còn khiến chúng có thể phạm pháp. Phải cương quyết đối với con cái về vấn đề này và cho chúng biết chương trình hành động của bố mẹ và gia đình để ngăn cản và lôi chúng ra khỏi con đường nghiện ngập ma túy.

Tại sao không nên hút MARIJUANA?

Ở Mỹ, Marijuana là một loại ma túy ở dạng thuốc hút như thuốc lá, được nhiều người biết tới. Nó có thể làm cho người hút có ảo giác, thấy vui thích trong lòng nhưng lại lạnh nhạt với mọi người và mọi vật chung quanh, làm lòng trắng mắt bị đỏ, tăng nhịp đập của tim, ăn được nhiều hơn lúc bình thường, đầu óc choáng váng và mất trí nhớ trong thời gian ngắn.

Bọn trẻ thường đua nhau, bắt trước, thách đố nhau hút, coi như một trò vui giống như bắt chước một người uống rượu và hút thuốc lá. Thật là một việc sai lầm tai hại.

Các bậc cha mẹ cần ngăn chặn và chỉ bảo cho con cái sự tai hại của MARIJUANA như:

- Người hút Marijuana rồi lái xe cũng như người say rượu, dễ gây tai nạn.

- Hút một mẩu marijuana bằng hút 16 điếu thuốc lá, có tác dụng suy giảm sức lực.

- Với phái nam marijuana làm suy giảm: lượng tinh trùng, số tế bào máu, lượng testosterone là hoóc môn sinh dục nam. Do đó, có thể đưa tới hiện tượng suy yếu sinh lực hoặc bất lực.

- Với nữ, marijuana có thể làm sảy thai.

- Marijuana làm người hút mất trí nhớ, mất khả năng suy nghĩ và nhận xét, mệt mỏi và đần độn.

Nói chung, marijuana có hại cho não, phổi, tim và mọi cơ quan trong cơ thể.

Các chất khói và hơi đều có hại.

Không phải chỉ có khói thuốc lá và ma túy mới có hại, mà hầu hết các loại khói và hơi đều không tốt với sức khỏe của con người, nhất là đối với các trẻ em từ 12 tuổi trở xuống, như các chất sơn, keo, chất đánh móng tay, chất tẩy rửa, keo bằng chất dẻo v.v... Người hít phải nhiều chất hơi này thường bị:

- Ho, buồn nôn, hắt hơi, chóng mặt, có ảo giác.

- trẻ em hít phải những hơi, khói độc có thể bị bệnh mất máu, bệnh bạch cầu và chết bất thành linh.

208. Chớ để cocaine mê hoặc!

Trước năm 1970, người ta chỉ coi cocaine là một loại biệt dược có khả năng làm an thần, giảm đau rất hiệu nghiệm. Người ta chỉ nghĩ đến ưu điểm của nó mà ít nghĩ đến tác hại của nó. Cocaine có thể làm cho người dùng nó thấy tỉnh táo, sáng khoái, nhưng dần dần trở thành nghiện.

Thiếu cocaine, người nghiện bị rối loạn cả về tâm lý và sinh lý, không thể làm được việc gì cả. Trước kia, khi có một bộ phận trong cơ thể bị đau, người ta dùng cocaine để giảm đau. Bây giờ bị nghiện rồi, nếu thiếu cocaine thì toàn bộ cơ thể bị đau. Người nghiện có thể nhai, chích, hít cocaine và phụ thuộc vào nó suốt cuộc đời.

Dùng cocaine quá liều lượng, tác dụng của nó có thể kéo dài từ 2 đến 4 ngày, với các triệu chứng: ho, rữ rượi hay lên cơn đau tim đột ngột. Người dùng cocaine lần đầu có thể bị như vậy.

Sử dụng cocaine, phải:

- Suy nghĩ tới tác hại của cocaine.

- Đặt ra mức độ sử dụng cocaine tới đâu, rồi có kế hoạch bỏ dần dần, không dùng nữa.

- Không dùng cocaine nhiều lần trong ngày, hoặc nhiều ngày liền.

- Không nên giấu bạn và gia đình về việc mình dùng cocaine. Nhớ là cocaine có hại với sức khoẻ, công việc và quan hệ của bản thân mình với các người khác.

Nếu bạn thấy bản thân mình hoặc người thân có thể đã nghiện cocaine, phải nói ngay với bác sĩ để tìm cách chữa trị.

209. Hãy Cảnh thận, khi dùng valium?

Valium hay Diazepan được coi là thuốc an thần thông dụng. Nhưng dùng luôn, có thể nghiện. Người dùng liên 2, 4 tuần có thể thấy các triệu chứng:

- Có cảm giác lo sợ, xúc động;

- Thần kinh căng thẳng, hốt hoảng, hồi hộp;

- Khả năng ngủ và ném (mùi vị) giảm;

- Khó ngủ;

Tóm lại, tình hình sức khoẻ của bạn có thể xấu hơn trước khi dùng thuốc. Nếu thấy vậy, nên tới hỏi bác sĩ điều trị để có biện pháp cắt, giảm liều lượng và thời gian dùng thuốc.

Nếu cần dùng thuốc, để tránh không bị nghiện, nên nhớ:

- Chỉ được dùng liều lượng ít.

- Không được dùng liên quá 3-4 tuần.

- Khi cảm thấy thuốc không có tác dụng an thần nữa, phải ngưng dùng ngay.

- Nên dùng cách quãng 2 ngày hoặc theo đúng sự chỉ định của bác sĩ.

Khi đã uống valium, không dùng thêm các thuốc an thần khác.

- Không được uống rượu trong thời gian dùng thuốc

- Phụ nữ có thai, nghi vấn có thai hoặc có ý định thụ thai không được dùng thuốc, valium có ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển của cái thai.

210 Hãy cảnh thận khi dùng thuốc ngủ

Ít ai nghĩ rằng: chúng ta có thể nghiện thuốc ngủ cũng như nghiện rượu. Nếu bạn dùng thuốc ngủ liên liền trong 2 tuần bạn sẽ thấy hình như thuốc bị

giảm tác dụng. Thí dụ, trước đây bạn chỉ uống một viên thuốc đã ngủ được, nay phải cần tới 1,5 viên, rồi tới 2 viên...

Người lớn tuổi, người già cần cẩn thận hơn khi dùng thuốc, vì khả năng tiếp nhận thuốc ở người già thấp hơn ở người trung niên và thanh niên.

Nếu có thể bạn đã tới giai đoạn sắp nghiện thuốc rồi, bạn sẽ có các triệu chứng:

- Dùng buổi tối trước khi ngủ, vượt quá 2 tuần lễ.
- Càng ngày càng muốn dùng liều cao hơn.
- Bạn đã tự động tăng liều, không có ý kiến của bác sĩ.

Người dùng quá liều thuốc ngủ khi bị phản ứng thường nói lắp bắp líu lười, người lơ mơ, đờ đẫn, không tập trung suy nghĩ được, ngủ triền miên và có thể chết.

Cần phải đưa ngay tới nơi cấp cứu.

Nếu bạn cảm thấy mình nghiện thuốc, cần phải cho bác sĩ biết để có biện pháp ngưng thuốc.

Chương 9

NHỮNG VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ RIÊNG CỦA PHỤ NỮ

Tính chung thì từ thời xưa tới nay đàn bà vẫn sống lâu hơn đàn ông chừng 7 năm. Sáu mươi phần trăm phụ nữ có sức khỏe tốt vì đa số họ không hút thuốc lá, không uống rượu và cũng ít phải đương đầu với những tai nạn trong cuộc sống và lao động. Tuy vậy, trong xã hội hiện nay, số phụ nữ vướng mắc vào vòng hút, chích cả vào rượu nữa, đã tăng hơn trước. Một số cũng phải đi làm xa nhà, tinh thần căng thẳng vì nỗi lo gánh vác gia đình. Do đó, sức khỏe và tuổi thọ của họ bị suy giảm hơn xưa.

Chương trình này đề cập tới vấn đề sức khỏe riêng của phụ nữ cùng những lời khuyên, nên làm thế nào để gìn giữ sức khỏe, tránh được những căn bệnh riêng của giới tính như đau vú và ung thư vú, ung thư cổ tử cung, kinh nguyệt sớm hoặc không đều... Và trong trường hợp lấy chồng muộn, nên làm gì để sinh đẻ an toàn sau tuổi 35.

Nói chung là biết cách giữ gìn sức khỏe của người phụ nữ ở mọi lứa tuổi.

211. Để bảo vệ mạng sống cho mình, phải luôn chú ý tới bộ ngực

Bệnh ung thư vú có thể chữa trị khỏi nếu được phát hiện từ sớm. Việc này do chính bệnh nhân tự theo dõi bộ ngực của mình hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng chứ không phải chỉ có bác sĩ hoặc bộ máy X quang mới làm được. Phần lớn các cục u ác tính dẫn đến ung thư. Bởi vậy, ít nhất cũng phải quan sát, nắn bóp kỹ bộ ngực của mình mỗi tháng mỗi lần. Thời gian tốt nhất để làm việc này vào tuần lễ đầu sau khi hành kinh, vì hai vú mềm dễ nhận xét.

Sau đây là phương pháp tự quan sát và nhận xét:

1- Cởi trần đứng trước gương và nhìn kỹ vào từng bên vú về: chỗ lõm, lõm, sự thay đổi màu sắc, cấu tạo và hình dạng vú; có chỗ nào chảy nước hoặc chảy máu không, có chỗ nào bị xước hoặc có vảy; hai vú có cân đối không, có đường gân, mạch máu nào nổi lên nhìn thấy rõ mà trước đây không có hiện tượng này không?

2- Nằm xuống, vắt tay trái ra sau đầu và để bàn tay ở dưới đầu. Dùng các ngón tay của bàn tay phải, nắn bóp từ đầu núm vú tới toàn bộ bên phải để xem: có chỗ nào lõm hay vú có các mô thịt nào dày khác thường ở phần chung quanh núm vú và phần cơ bắp từ vú tới nách hay không?

3- Dùng ngón tay bóp núm vú và phần da thắm quanh núm vú xem có nắn được chất lỏng nào ra không?

4- Quan sát và xét vú trái theo các bước như trên.

Có thể tự khám như vậy trong lúc tắm.

Nếu bạn thấy có hiện tượng gì khác thường, hãy cho bác sĩ biết ngay để được chỉ dẫn.

TỰ KIỂM TRA VÚ

1 KHI TẮM

Các ngón tay dễ di chuyển trên da ướt để phát hiện dưới da có hốc, khối u hay có gì khác thường không? Tay trái kiểm tra vú phải và tay phải kiểm tra vú trái.

2. TRƯỚC GƯƠNG

- Giơ hai tay và nhìn kỹ xem có gì khác thường về màu sắc, sự mịn màng của da ở xung quanh vú và đầu vú.

- Chống nạng tay vào hai bên sườn, lên gân và nhận xét xem hai vú có to đều nhau không? Lớn đều nhau là tốt

3. NẪM NGỬA

Đặt gối hay gấp một khăn bông để ở dưới vai phải, gối đầu lên cánh tay để ngực căng lên. Dùng các ngón tay trái ấn nhẹ và dịch chuyển chậm trên vú phải theo chiều kim đồng hồ để xem có gì khác thường không (hốc, nốt cứng dưới da, cảm giác đau...). Kiểm tra toàn vú. Đổi tay: tay phải kiểm tra vú trái. Mỗi bên vú xoa ba vòng.

212 Hãy an tâm khi thấy vú căng và đau tức

Nếu bạn sờ thấy có cục u trong vú mình, đừng nên lo ngại vội. Rất may là những cục u như thế thường lành, không phải là ung thư. U lành có thể đứng lẻ loi hay tồn tại từng đám nhỏ, sờ tay hoặc để ý quan sát kỹ cũng nhận thấy. Một số có thể chuyển thành u xơ có chứa chất lỏng bên trong, đôi khi gây cảm giác đau và căng tức vú.

Người ta gọi chúng có nhiều u tụ tập thành cụm ở một bên hay cả hai bên vú là chứng u xơ vú. Nhiều phụ nữ thấy hiện tượng này trước kỳ kinh nguyệt khoảng 1 tuần.

Nắn vú, đôi khi có một chất lỏng, không có máu chảy ra. Các bác sĩ chưa biết rõ nguyên nhân của chứng u xơ, chỉ dự đoán là do sự tăng lượng hoóc môn setrogen và prolactin trong thời gian này gây ra, làm đau vú và khó chịu cho người phụ nữ sắp hành kinh. Để làm giảm đau, nên:

- Ăn ít muối và các chất thành phần có Natri, để giảm lượng nước trong u.

- Dùng loại nịt vú có khung đỡ. Có thể mang nịt cả lúc ngủ.
- Nếu đau nhiều, có thể chườm vú bằng nước đá, 2-3 lần mỗi ngày.
- Nếu thấy chung quang vú nóng, có điểm tấy đỏ, nên tới khám bác sĩ ngay. Nhiều khi, đây chỉ là những điểm bị viêm, có thể chữa trị dễ dàng bằng thuốc kháng sinh.
- Bỏ cà-phê. Nhiều người thường uống cà-phê, khi thôi không uống nữa thấy đỡ đau rõ rệt.
- Một số phụ nữ dùng thuốc ngừa thai cũng tránh được chứng đau vú. Thí dụ, thuốc Danazol có tác dụng giảm đau rõ rệt.
- Các thuốc Vitamin E (dùng 400 đ.v. quốc tế mỗi ngày), thuốc lợi tiểu đều có tác dụng làm giảm đau vú.

Tất cả những hiện tượng lạ mà bạn thấy ở vùng vú, đều cần phải cho bác sĩ biết và theo dõi.

213. Để tránh bị ung thư vú nên có chế độ ăn

Có những người dễ bị ung thư vú hơn người khác. Đó là những người thường có kinh nguyệt sớm, không có con hoặc sanh con đầu lòng muộn, mãn kinh muộn hơn người bình thường, có mẹ hoặc chị, em đã bị chứng bệnh này.

Ngoài ra, việc ăn uống cũng có ảnh hưởng nhiều tới việc mắc bệnh. Bởi vậy, phụ nữ nên:

- Không nên để người phì nộn quá. Cần giảm lượng chất béo trong các bữa ăn. Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy người béo dễ bị ung thư vú hơn người bình thường.
- Không nên hoặc cần phải hạn chế việc uống rượu. Phụ nữ uống rượu từ 3 lần trở lên, mỗi tuần, có nhiều khả năng bị ung thư hơn những phụ nữ khác.

214 Hội chứng tiền kinh nguyệt

Trong số mười phụ nữ ở thời kỳ kinh nguyệt thì bốn người trước khi thấy kinh thường có các triệu chứng như: Mặt húp híp, đau nhức đầu, khó chịu, khó ngủ, tiêu chảy, thèm ăn... Nhiều khi tính khí cũng thay đổi: hiền từ trở thành cáu gắt.

Để giảm bớt những triệu chứng khó chịu trên, nên:

- Tập thể dục, và các môn như: bơi lội, đi bộ, đạp xe đạp ít nhất 3 lần mỗi tuần, mỗi lần khoảng 20 phút để máu huyết lưu thông và các cơ bắp có điều kiện co giãn.

- Ăn theo chế độ: ít muối, ít mỡ và ít đường; nhiều prôtêin và chất xơ (rau, quả) để làm giảm lượng estrogen dư, và tính nhạy cảm của các cơ vú.

- Không dùng cà-phê, rượu, thuốc lá 2 tuần trước thời kỳ kinh nguyệt.

- Một số người dùng Vitamin E và B6, các dược phẩm có Can-xi, Ma-nê và amino axit L-tyrosine thấy rất hợp (theo sự chỉ định của bác sĩ).

- Nếu khó ngủ buổi tối, nên làm một giấc ngủ trưa.

- Dùng phương pháp thư giãn như: thở sâu, suy tưởng, yoga, hoặc tắm nước nóng.

215 Giảm đau khi hành kinh

Trong thời gian có kinh nguyệt, nhiều người bị đau lưng, mệt mỏi, buồn nôn, nhức đầu. Có người đau và khó chịu quá đến mức bị suy nhược trong 2,3 ngày đầu. Để giảm bớt các hiện tượng này, nên:

- Uống trà dễ tiêu.

- Nằm ngửa, đặt nệm trên đầu gối.

- Chườm bụng bằng chai hoặc túi nước nóng.

- Xoa nhẹ bụng.

- Tập các bài tập nhẹ giờ chân tay, đi bộ, đạp xe.

- Uống aspirin, ibuprofen hoặc các dược liệu đặc trị chứng đau khi hành kinh.

216. Khi nào bạn cần tới bác sĩ phụ khoa?

Khi các bạn có các triệu chứng sau, cần tới khám tại bác sĩ phụ khoa:

- Thấy kinh: nhiều quá, bất thường, gây mệt nhọc, hoặc tới kỳ mà không thấy kinh.

- Xuất huyết giữa hai kỳ kinh nguyệt.

- Đau bụng dưới.

- Âm đạo bị ngứa, có huyết trắng hoặc bị đau khi giao hợp.

- Xuất huyết sau khi giao hợp.

- Sờ thấy có hốc, có u nổi, cục cứng ở vú.

Dù không có triệu chứng gì cũng nên đi khám phụ khoa mỗi năm một lần. Nếu có các triệu chứng bất thường, đi khám ngay sau khi phát hiện.

217. Đề phòng hội chứng sốc nhiễm độc

Hội Chứng sốc vì nhiễm độc gây ra bởi các vi khuẩn. Nạn nhân thường bị:

- Sốt cao;
- Đau các cơ bắp;
- Nôn mửa;
- Ỉa chảy;
- Người mẩn đỏ;
- Mạch đập nhanh;
- Chóng mặt, choáng váng;
- Ngất.

Nếu bạn có các triệu chứng như trên trong thời gian thấy kinh, cần tới ngay bác sĩ hoặc phòng cấp cứu.

Để đề phòng hội chứng sốc vì bị nhiễm độc, Viện phụ khoa khuyên các bà, các cô trong thời gian hành kinh nên:

- Dùng băng vệ sinh hơn là dùng các loại "nút thấm"
- Tránh dùng các loại "nút thấm đặc biệt" có khả năng thấm hút cao.
- Không dùng các đồ vệ sinh bằng nhựa plastic.
- Tắm các loại nút thấm, trước khi dùng, bằng dung dịch như K-Y Jelly, trước khi cho nút vào âm đạo.
- Thay nút sau khi đã dùng từ 4-6 giờ.
- Thay băng vệ sinh có tẩm thuốc ngừa thai trong vòng 24 giờ sau khi giao hợp.

218 Tránh viêm nhiễm bộ phận sinh dục

Sớm hay muộn, người phụ nữ nào cũng có thể bị nhiễm trùng ở bộ phận sinh dục một vài lần; vùng môi và trung quanh âm hộ bị rộp đỏ, rát, ngứa, âm đạo có huyết trắng, khi tiểu tiện hoặc giao hợp bị đau, rát.

Để chữa trị hiện tượng này, bạn hãy dùng ba muỗng giấm (loại thìa súp) pha vào một ca nước ấm, rửa chỗ bị nhiễm trùng, mỗi ngày 2 lần. Nếu không đỡ, cần tới bác sĩ phụ khoa để chữa trị tiếp.

Để tránh chứng bệnh này, cần giữ gìn cẩn thận vệ sinh cá nhân và chú ý:

- Nên dùng quần lót rộng bằng vải bông.
- Sau khi tập luyện hoặc hoạt động ra mồ hôi, cần thay những đồ mặc lót.
- Nên dùng loại băng vệ sinh hoặc nút vệ sinh không có mùi, kể cả mùi của các hoá chất thơm.
- Luôn thay băng và nút vệ sinh
- Không nên dùng các loại dầu lạ, chất tạo bọt có mùi để tắm.

Sau khi tắm, phải lau khô bộ phận sinh dục.

219. Cần chú ý khi thấy đau trong vùng xương chậu (P.I.D)

Nếu bạn bị đau ở bụng dưới kèm theo hiện tượng sốt nhẹ, cần tới khám ở các bác sĩ phụ khoa vì đó có thể là triệu chứng của các bệnh: đau ruột thừa, chửa ngoài dạ con, viêm ống dẫn trứng hoặc một bộ phận nào khác của bộ máy sinh sản.

Nếu hiện tượng trên do một bộ phận của bộ máy sinh sản bị đau mà không được chữa trị ngay, bạn sẽ có thể bị chứng vô sinh. Khi chữa trị, cần phải nằm nghỉ yên tĩnh và uống thuốc kháng sinh theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

Hiện tượng đau trong vùng xương chậu được các bác sĩ gọi chung là PID (pelvic inflammatory disease) có thể bị lây nhiễm do quan hệ tình dục nhất là trong khi đang mang vòng tránh thai. Nếu bạn bị bệnh này sau khi quan hệ với người bạn đời, thì người bạn đó cũng phải đi chữa trị. Ngoài ra, những dụng cụ khám phụ khoa, nếu không được rửa sạch và hấp tiêu trùng cẩn thận cũng là một nguyên nhân làm gây bệnh.

220. Bạn cần phải biết về việc xét nghiệm tế bào âm đạo

Viện đại học về sản khoa và phụ khoa thường khuyên phụ nữ Mỹ mỗi năm, ít nhất cũng phải làm xét nghiệm tế bào âm đạo, một lần. Mỗi lần như thế, các chuyên gia lại lấy một ít chất nhầy ở vùng cổ tử cung để xét nghiệm.

Việc xét nghiệm này cần thiết cho tất cả mọi người để phát hiện bệnh, nếu có nhất là đối với những người đã có quan hệ tình dục trước tuổi 18, có quan hệ với nhiều người đàn ông đã từng có lần bị viêm nhiễm các cơ quan trong vùng xương chậu, có người thân trực hệ bị ung thư (mẹ, chị, em), mẹ đã dùng thuốc diethylstilbestrol khi mang thai mình.

Để xét nghiệm tế bào âm đạo có kết quả, trước khi lấy mẫu xét nghiệm 24 giờ, không nên thực rửa, không uống thuốc gì có liên quan tới bộ phận sinh sản, và tránh, không được giao hợp.

221. Để tránh ung thư tử cung

Để khỏi bị chứng ung thư tử cung đe dọa, nên:

- Đi làm xét nghiệm tế bào âm đạo mỗi năm ít nhất là một lần. Nếu bạn có quan hệ tình dục trước tuổi 18, đã quan hệ với nhiều người tình, đã từng bị viêm nhiễm ở bộ phận sinh dục, có người tình vào loại "không bảo đảm", đã mang thai sớm, có mẹ dùng thuốc diethylstilbestrol khi có thai mình... thì lại càng nên đi xét nghiệm nhiều lần trong năm.

- Không hút thuốc lá.

- Nên giới hạn tình dục với một người thôi.

Nếu có quan hệ với nhiều người, nên sử dụng bao cao su (cho nam), màng tránh thai hoặc vòng tử cung với thuốc tránh thai (nữ).

- Bạn nên tới bác sĩ phụ khoa để khám nếu thấy đau trong khi giao hợp có hiện tượng xuất huyết khi chưa tới kỳ kinh nguyệt.

222. Chứng u xơ

Có người thấy đau ở bụng dưới, hành kinh nhiều khác thường hoặc thấy kinh trước kỳ kinh nguyệt (giữa 2 kỳ).

Đó là do bị u xơ. Khi khám, bác sĩ thấy những cục u mềm ở thành bên trong tử cung. Nhiều người bị chứng này còn thấy các triệu chứng như đi tiểu tiện luôn (đái rắt), táo bón, có những cục phồng lên ở bụng.

Với một số người, chứng này không gây khó chịu gì cả. Các u xơ không phải là ung thư chúng là loại u lành. Tuy vậy, chúng cũng gây trở ngại cho việc thụ thai và mang thai Bởi vậy, nếu bạn bị u xơ, khi bác sĩ khuyên bạn cắt bỏ tử cung thì bạn không nhất thiết phải theo ý kiến bác sĩ ngay. Nếu bạn còn muốn sanh con, bạn có thể đề nghị bác sĩ làm xét nghiệm thêm để rõ số cục u nhiều hay ít, to hay nhỏ, vị trí của chúng ở đâu? Căn cứ vào những điểm đó, bác sĩ sẽ xét lại có cần thiết phải cắt tử cung hay không. Vì có thể chỉ cắt các u xơ mà vẫn để tử cung lại. Như vậy, bạn vẫn có hy vọng thụ thai.

Bác sĩ có thể cho bạn uống progesterone và gonadotropin- một loại thuốc chứa hoóc môn có ký hiệu GNRH, có tác dụng làm các cục u teo lại.

Nếu bạn thường dùng thuốc ngừa thai thì bác sĩ cũng cho dùng tiếp progesterone hoặc một loại thuốc ngừa thai khác, vì hình như chất estrogen trong trứng có tính kích thích các cục u lớn lên. Chính vì lẽ đó, nên khi người

phụ nữ tới tuổi mãn kinh-buồng trứng không sản xuất estrogen nữa thì các cục u xơ tự nhiên teo lại.

Nếu trường hợp buộc phải cắt bỏ tử cung, bạn nên cân đề nghị bác sĩ giữ lại buồng trứng để tránh sớm có những triệu chứng của thời kỳ tiền mãn kinh.

Nói chung, bạn nên thảo luận với bác sĩ để dành lấy cho mình những điều kiện tốt nhất trong việc chữa trị.

223. Nên hay không nên cắt dạ con?

Trong những năm qua giới y học nói chung (bác sĩ sản khoa, bác sĩ điều trị) có xu hướng thiên về việc cắt bỏ tử cung của các bệnh nhân, mỗi khi tử cung có vấn đề gì hoặc bị nghi ngờ có liên quan tới ung thư. Hiện nay, người ta hạn chế việc làm đó và chỉ cắt bỏ tử cung trong những trường hợp:

- Tử cung có những u xơ có diện tích lớn.
- Bị xuất huyết tử cung, và việc chữa trị bằng thuốc không có kết quả.
- Có những chỗ tử cung bị viêm nhiễm, không chữa trị được
- Bị ung thư tử cung hay cổ tử cung.
- Bị viêm niêm mạc tử cung.

Ngoài những trường hợp nặng kể trên, những trường hợp khác có thể chữa trị được mà không cần tới phẫu thuật tử cung như: thấy kinh nhiều (rong kinh), có u xơ, viêm nhẹ màng tử cung, sa tử cung. Khi việc chữa trị không có kết quả, bác sĩ gợi ý nên cắt bỏ tử cung, thì bạn vẫn có thể nêu ra những vấn đề sau với bác sĩ:

- Ngoài việc cắt bỏ còn biện pháp nào khác không?
- Việc chữa trị theo phương hướng mới có gì khác lạ?

Có thể căn cứ vào những điểm gì để hy vọng không phải cắt bỏ tử cung?

Nếu phải cắt tử cung, nhưng vẫn giữ buồng trứng lại có được không? Vì như vậy, bạn sẽ đỡ phải qua giai đoạn tiền mãn kinh trước tuổi.

- Trong khi tìm giải pháp chữa trị tốt nhất, bạn đừng ngần ngại đặt câu hỏi với bác sĩ để tìm ra con đường khác con đường phẫu thuật.

224. Nếu bạn uống thuốc ngừa thai, xin đừng hút thuốc

Theo báo cáo của cơ quan phụ trách về sức khỏe và công tác xã hội Mỹ thì, những phụ nữ đã dùng thuốc ngừa thai mà còn hút thuốc lá thì dễ bị các chứng bệnh tắc mạch và đau tim, nhất là ở lứa tuổi từ 35 trở lên.

Bởi vậy, nếu bạn đã dùng thuốc ngừa thai, xin đừng hút thuốc lá hoặc đã hút thuốc lá thì đừng uống thuốc ngừa thai!

225. Nên làm gì nếu bạn muốn có thai?

Nhiều phụ nữ mong được có thai và sanh con. Nếu bạn là một trong số những người có ước mong như thế, nên theo lời khuyên sau:

- Tránh, không uống rượu không hút thuốc lá hay marijuana.
- Tránh, không ăn bánh hoặc uống nước ngọt có chất cafeine.
- Giữ người không mập nhưng cũng không gầy ốm.
- Sau khi ân ái với người bạn đời, nằm ngửa, độn mông cao trên một cái gối trong 30 phút.
- Cần biết thời gian nào mình rụng trứng và khoảng thời gian nào mình có khả năng thụ thai: đó là khoảng từ 14 tới 16 ngày sau khi bạn có kinh.

Những dấu hiệu của hiện tượng rụng trứng có thể thấy như: Cảm thấy đau âm ỉ ở bên trái hoặc bên phải bụng dưới, ở âm đạo có một nhầy trong và dai; thân nhiệt hơi cao hơn các ngày thường.

Bạn có thể mua một bảng thụ thai theo ý muốn ở hiệu sách hoặc hiệu thuốc và giấy thử nước tiểu để biết mình có mang thai hay không. Nếu ngâm vào nước tiểu màu giấy chuyển sang màu xanh thì đó là dấu hiệu báo là bạn đã mang thai.

Bạn cũng có thể mua một cặp nhiệt độ để đo nhiệt độ của mình hàng ngày vào buổi sớm. Những ngày nhiệt độ của bạn cao hơn ngày bình thường vào quãng 20C, là những ngày bạn dễ thụ thai.

Nếu đã theo những chỉ dẫn trên một năm mà không thấy có kết quả, bạn nên đi khám tại chuyên khoa sản.

Có một số vấn đề liên quan tới người đàn ông trong việc thụ thai được trình bày ở bài 243, chương 10.

226. Muốn được mẹ tròn con vuông

Mẹ khỏe thì con khỏe, đó là điều dễ hiểu. Nếu bạn có ý muốn thụ thai và sinh con, nên theo một số lời khuyên sau, để bảo đảm sức khỏe cho bé ngay từ những ngày đầu, mới ra đời. Trước khi mang thai:

- Nên đi khám sức khỏe toàn diện kể cả khám phụ khoa để được bác sĩ góp ý kiến. Một số trường hợp như béo phì, huyết áp cao, tiểu đường, nghiện hút thuốc, rượu, suy dinh dưỡng, máu thử có kết quả Rh âm (sau lần có mang đầu tiên), đều có ảnh hưởng nguy hại tới sức khỏe của bà mẹ và thai nhi.

- Hỏi kỹ bác sĩ về tác dụng của từng thứ thuốc mà bạn đã uống và sẽ uống (theo chỉ định của bác sĩ hoặc tự ý dùng).

- Nếu bạn phải dùng thường xuyên loại thuốc nào đó, hỏi bác sĩ xem thuốc đó có ảnh hưởng tới cái thai không, có cần phải thay bằng loại thuốc khác không?

- Nếu bạn dùng thuốc ngừa thai, nên ngưng thuốc 3 tháng trước khi muốn thụ thai.

- Nếu người béo phì, cần có biện pháp làm sút cân trước khi thụ thai.

- Cần luyện tập thường xuyên.

- Cần thử test để biết bạn hoặc chồng bạn có căn bệnh gì thuộc loại di truyền hay không.

- Cho bác sĩ biết tuổi của vợ, chồng bạn. Nếu vợ trên 35 hoặc chồng trên 60.

Sau khi thụ thai, sức khoẻ mẹ, con bạn sẽ tốt hơn nếu bạn chú ý:

- Hỏi bác sĩ về chế độ ăn uống đặc biệt của người mang thai.

- Tránh các thực phẩm có caffeine, rượu, nicotin và các loại ma tuý.

- Hỏi bác sĩ cẩn thận trước khi dùng bất cứ loại thuốc gì kể cả các loại vitamin và các loại thuốc thành phần kim loại

- Trong 3 tháng đầu thời kỳ mang thai, không nên tăng cân quá từ 1-1,4 kg. Từ tháng thứ 4, mỗi tuần có thể tăng 0,350 kg. Tổng số cân tăng từ 10 kg tới 12,2 kg là vừa (24-27 pounds).

- Tiếp tục tập thể dục hàng ngày (coi bài 229).

- Thực hành các bài tập thư giãn cơ thể và thần kinh để tránh stress. (Nhiều bác sĩ nghĩ rằng hiện tượng stress do cảm xúc làm máu không tới đều và không cung cấp đủ cho dạ con và thai nhi. Bởi vậy, cái thai bị thiếu oxy và chất dinh dưỡng).

- Nên đăng ký theo học lớp chỉ dẫn về vấn đề sinh đẻ.

- Nếu nhà nuôi mèo, phải chú ý không để mèo ỉa bừa bãi. Phân mèo có thể gây một loại bệnh có tên là toxoplasmosis.

Người mang thai nhiễm bệnh này có thể sinh con thiếu tháng và đứa trẻ dễ bị tổn thương ở não; mắt và các bộ phận khác.

227. Sinh đẻ an toàn sau tuổi 35

Nhiều phụ nữ ngày nay lấy chồng muộn, nên số người sinh con ở tuổi 35 trở lên càng ngày càng nhiều. Thông thường phụ nữ tuổi cao càng khó thụ thai

và dễ sanh con thiếu tháng. Ngoài ra còn hay mắc các chứng bệnh như tiểu đường và huyết áp cao ảnh hưởng tới thai nhi, làm cho đứa bé sinh ra dễ bị các bệnh bẩm sinh hoặc di truyền.

Bởi vậy, phụ nữ mang thai từ tuổi 35 trở đi, cần phải chú ý:

- Trong thời gian mang thai tránh ăn mặn; ăn ít đường để đề phòng các bệnh tiểu đường và huyết áp cao.

- Nên đề nghị bác sĩ cho xét nghiệm về gen.

Khoảng 16 tuần sau khi thụ thai, bác sĩ có thể xét nghiệm nước ối. Việc xét nghiệm phải dùng tới kim dài để lấy nước ối ra nên có thể ảnh hưởng không lợi tới thai nhi.

Tuy nhiên trên 400 lần xét nghiệm mới có một trường hợp không may như vậy.

Việc xét nghiệm nước ối cần thiết khi:

- Tuổi người mẹ từ 35 trở lên.

- Gia đình mẹ hay bố của thai nhi có người mang bệnh di truyền hoặc bị rối loạn về trao đổi chất.

- Gia đình mẹ hay bố của thai nhi có người mắc bệnh về máu hoặc tử sống.

- Người mẹ mang thai đã có lần sinh con có dị tật.

Việc xét nghiệm nước ối có thể phát hiện được thai là trai hay gái nhưng chủ yếu để biết thai có dị tật hay không? Nếu nước ối bình thường thì đứa bé cũng sẽ bình thường.

Người ta cũng có thể lấy một ít mẫu nhau của người mẹ sau khi thụ thai được từ 8-10 tuần để xét nghiệm. Như vậy sẽ biết trạng thái của thai sớm hơn việc lấy nước ối, khiến bố mẹ của thai nhi và bác sĩ có đủ thời gian suy nghĩ để quyết định về việc sinh nở.

228. Mang thai có thể đi làm tới bao giờ

Một nửa phụ nữ ở Mỹ vẫn đi làm khi mang thai. Như vậy có hại không? Nên như thế nào?

Hại hay không hại là tùy ở mỗi người. Cơ quan khoa học và y tế Mỹ đã nghiên cứu nhiều phụ nữ mang thai mà vẫn tới công sở để có những nhận xét và đã thành lập một bảng hướng dẫn dưới đây. Tuy vậy, cũng nên chú ý rằng có nhiều phụ nữ làm việc tới ngày sinh nở mà vẫn khỏe mạnh, bình thường. Thật ra, trong vấn đề này chỉ có bác sĩ và bà mẹ mang thai mới có thể có quyết

định thích hợp vì họ luôn luôn theo dõi hoặc cảm thấy ảnh hưởng giữa việc lao động với sức khỏe của thai nhi.

LÀM VIỆC ĐẾN BAO GIỜ THÌ NGHỈ ĐỂ

LOẠI CÔNG VIỆC - SỐ TUẦN LỄ ĐÃ CÓ THAI

Thư ký, văn phòng 40

Chuyên viên và quản lý 40

Công việc ngồi tại chỗ, lao động nhẹ 40

Phải đứng (hơn 4 giờ) 24

Không đứng liên tục (hơn nửa giờ/giờ) 32

(kém nửa giờ/giờ) 40

Phải cúi khi làm việc, mức cúi thấp dưới đầu gối

- Không cúi liên tục (10 lần/ giờ) 20

(dưới 10 lần/giờ) 28

(dưới 2 lần/giờ) 40

Phải leo thang hoặc trèo cột thẳng đứng

(trên 4 lần trong 8 giờ) 20

(dưới 4 lần trong 8 giờ) 28

Đi lên, xuống cầu thang

(trên 4 lần trong 8 giờ) 28

(dưới 4 lần trong 8 giờ) 40

Mang, vác, nhấc:

(từ 22 kg trở lên) 20

(dưới 22 kg tới 11 kg) 40

Mang vác không liên tục

(từ 22 kg trở lên) 30

(dưới 22 kg) 40

229. Tập luyện thể nào khi có thai?

Dù đã mang thai, việc luyện tập thân thể vẫn có ích và giúp cho người phụ nữ khỏi các chứng nhức, mỏi người và nhiều chứng khác nữa. Những môn tập như yoga, bơi, đi bộ hoặc vận động chậm đều tốt. Nếu bạn chưa từng luyện tập bao giờ thì nên hỏi qua bác sĩ chăm sóc mình nên tập thể nào cho vừa sức và hợp với người có thai như:

- Chỉ nên tập sau bữa ăn 2 giờ.
- Trước khi tập, uống 1-2 ly nước.
- Không tập những bài tập có động tác nhảy, vận mình hoặc cử động nhanh.
- Tập sao để giữ nhịp tim dưới 140 đập/phút.
- Không bị kích động vì luyện tập.
- Sau tháng thứ 4, tránh các bài tập có động tác nằm ngửa.
- Sau khi tập quá 2 giờ mà vẫn thấy mình mỏi mệt, nên tới thăm bác sĩ.

230. Giữ gìn đôi vú thế nào khi nuôi con bằng sữa mẹ?

Nuôi con bằng sữa mẹ là công việc đẹp nhất trên đời của các bà mẹ. Mặc dù việc cho bú có thể làm vú bị xệ và đau vú, nhưng bà mẹ nào cũng cảm thấy lòng hân hoan, khó tả. Tuy vậy, nếu biết cách giữ gìn đầu vú, cũng hạn chế được một số ảnh hưởng. Bởi vậy, bà mẹ cho con bú, nên:

- Mang nịt vú trong suốt thời gian thai nghén, loại nịt vú có khung đỡ.
- Trong thời gian con bú, cũng mang nịt vú (ngày, đêm)
- Không dùng loại nịt vú có đoạn bằng vải nhựa không thấm.
- Phải thay nịt vú khi thấy ẩm hoặc ướt
- Cho con bú cả 2 bên, bên vú trái rồi đến vú phải.
- Mỗi lần bú của bé không quá 20 phút.
- Khi thôi không cho bé bú nữa, không giằng miệng bé ra khỏi vú mà khẽ luồn ngón tay vào hai bên đầu vú, giữa đầu vú và miệng bé.
- Những ngày đầu cho con bú, có thể thấy đau đầu vú. Để đỡ đau, có thể chườm đầu vú bằng khăn tẩm nước nóng hoặc nước lạnh.
- Dùng khăn tẩm nước ấm, lau đầu vú hàng ngày không nên rửa đầu vú bằng xà phòng và có thể làm khô và nứt da.

- Sau khi cho con bú, có thể lau hoặc đắp vú bằng các loại kem hoặc dầu đặc biệt như kem sữa lanolin, kem dầu dừa, khăn thấm nước trà...

Trường hợp vú sưng tấy, đỏ và đau cần tới bác sĩ khám để tìm cách chữa trị.

231. Có con, sao lại khóc?

Nhiều phụ nữ mong mỏi, chờ đợi ngày đưa con ra đời. Sinh con được mấy ngày, có khi chẳng có duyên cớ gì cũng oà lên khóc. Phải chăng vì thiếu sự sẵn sàng của gia đình nên tủi thân? Hay lo cho con nhỏ bé bỏng, yếu ớt? Không phải. Phần lớn trường hợp, sau khi sinh con được 3 ngày bộ phận tiết ra các hoóc môn trong cơ thể có sự thay đổi làm cho phụ nữ thấy mình mệt mỏi và dễ xúc động. Người ta gọi đó là cơn xúc động của bà mẹ mới sinh con.

Nếu bạn muốn tránh những cơn xúc động đó, nên:

- Bàn bạc trước với những người thân về ngày bạn cùng bé ở bệnh viện về gia đình.

- Lúc bé ngủ thì mình cũng ngủ.

- Bàn với chồng hay người thân về dự kiến đi chơi ra ngoài trong vòng một giờ, ngay trong tuần lễ đầu.

- Hiện tượng thấy mình dễ bị cảm xúc, ghen ngào, buồn vô cớ, có thể thấy trong vòng 1 tuần lễ rồi sẽ qua. Mười lăm phần trăm các bà mẹ mới sinh con có cảm xúc này.

Nếu hiện tượng này kéo dài cả tháng không khỏi khiến cho sản phụ trở nên sầu bi, sa sút tinh thần thì nên cho bác sĩ biết chữa trị bằng dược liệu.

232. Vượt qua những triệu chứng tiền mãn kinh

Nhiều phụ nữ rất ngại thời kỳ tiền mãn kinh. Bởi vì tính tình thay đổi dễ nóng nảy buồn rầu, người mỏi mệt, không thấy cảm xúc và thích thú gì đối với chuyện gối chăn, tư tưởng chỉ nghĩ vợ vẫn tới tuổi già.

Khi không còn kinh nguyệt nữa, thì không thể tránh được một số thay đổi của các bộ máy trong cơ thể, nhưng chúng ta cũng có thể làm giảm bớt những tác động khó chịu như sau:

- Giữ cho mình những tư tưởng lạc quan, yêu đời bằng cách luôn liên hệ với bạn bè và mọi người trong cộng đồng để cùng có những hoạt động chung.

- Nên bỏ cà - phê, rượu, đồ ngọt.

- Để tránh mất ngủ, trước khi đi ngủ nên uống những loại trà thảo mộc như loại chamomile.

Tập luyện theo phương pháp Kegel để giữ cho các bắp thịt vùng xương chậu và âm đạo có tính đàn hồi tốt, tránh hiện tượng sa dạ con và không kiểm soát được các cơ vòng của bàng quang, do đó không kiểm soát được việc tiểu tiện. Để cảm thấy và điều khiển được các cơ này, bạn có thể tập như sau:

- Khi đi tiểu, bạn cố ngưng tiểu giữa chừng rồi lại đi, lại ngưng cho tới hết.
- Lên gân cơ bụng để ép vào các cơ của âm đạo trong 3 giây rồi lại để thư giãn 3 giây. Làm động tác này 10 lần. Mỗi ngày tập 3 lần.
- Tập như trên nhưng nhanh hơn, càng nhanh càng tốt.

Mỗi ngày tập 3 lần, mỗi lần tập 10 động tác như vậy.

233. Tránh cơn rạo rục

Nhiều người cảm thấy trong người như có các đợt sóng hơi nóng tràn vào ngực, lên cổ, lên mặt gây vầng đầu tức thở, có khi lâu tới 90 phút. Có người không chú ý tới hiện tượng này, nhưng một số lại cảm thấy khó chịu.

Để làm giảm tác dụng khó chịu của những cơn rạo rục như thế, nên:

- Mặc quần áo mỏng bằng tơ, sợi tự nhiên.
- Tránh uống các đồ uống có caffeine và rượu.
- Tránh ăn những loại bánh, thịt nhiều chất bổ dưỡng.
- Hỏi bác sĩ để uống Vitamin E (400 IU/ngày - IU = đơn vị quốc tế)

Nếu ban đêm ra nhiều mồ hôi nên:

- Mặc đồ ngủ bằng vải bông.
- Giữ phòng ngủ thoáng, mát.

234. Làm thế nào khi âm đạo bị khô?

Từ thời tiền mãn kinh trở đi lượng hoóc môn sinh dục estrogen của buồng trứng suy giảm và dẫn tới hiện tượng đường âm đạo bị khô khiến cho việc ân ái trở lên đau rát. Để tránh tình trạng đó, có một số biện pháp cần chú ý:

- Không rửa vùng âm đạo bằng xà phòng chống mùi, hoặc các chất rửa có hoá chất thơm.
- Để bôi trơn âm đạo khi giao hợp, có thể dùng loại dung dịch bôi trơn như K - Y Jelly. Không nên dùng các loại dầu trơn bắt nguồn từ dầu mỏ vì dễ gây viêm nhiễm.

- Hỏi bác sĩ về loại kem bôi âm đạo có estrogen.

- Nếu bạn thấy đau khi giao hợp, đau rát khi tiểu tiện và tiểu ra một chất màu hồng, cần phải đi bác sĩ. Vì như vậy có thể là triệu chứng viêm âm đạo.

235. Biện pháp tránh bệnh loãng xương

Thông thường, sau tuổi 40 mật độ xương người nào cũng dần dần loãng đi. ở phụ nữ, tốc độ "loãng" còn tăng thêm kể từ thời kỳ tiền mãn kinh, rõ rệt nhất ở những người vốn đã có những bộ xương nhỏ, có bộ tóc đỏ hoặc bạch kim, là người á Đông hoặc ở miền Bắc Âu, những người chưa hề sinh con, hút thuốc lá, hay uống loại corticosteroid hoặc ăn các thức ăn chứa ít Can-xium. Người nào mãn kinh càng sớm thì xương cũng dễ loãng sớm. Ngoài ra còn phải kể tới những người có truyền thống bị bệnh xương, trong gia đình có người bị ung thư xương v.v...

Để ngăn chặn hiện tượng loãng xương nhanh nên:

- Khi đã mãn kinh, nên bảo đảm bữa ăn hàng ngày có ít nhất 1.000 mg Can-xium. Trong thời tiền mãn kinh, cần ăn tới 1.500 mg Ca/ngày. Như bài 112 Chương 4 đã chỉ dẫn lượng Can-xium có nhiều trong các sản phẩm của sữa đã loại bớt chất béo và trong các loại cá như cá hồng và cá hồi; các loại đậu trái hay đậu hạt, các loại rau cải, hoa-lơ. Tuy vậy, không nên ăn quá 1.500 mg Ca/ngày.

- Không ăn mặn và các thức ăn chứa nhiều lượng Na.

- Nên có chương trình tập luyện đều các môn như đi bộ, đạp xe và cả môn aerobic với động tác nhẹ và chậm.

- Hỏi bác sĩ về vấn đề dùng thuốc có estrogen để đề phòng chứng suy xương và những chứng bệnh khác trong tuổi mãn kinh.

236. Dùng thuốc có hoóc môn sinh dục Estrogen, lợi hay hại?

Nhiều triệu chứng của thời tiền mãn kinh có thể quy vào một nguyên nhân: sự suy giảm lượng hoóc môn sinh dục chính của phụ nữ, chất estrogen. Bởi vậy, các nhà y học đã đưa chất estrogen vào thuốc viên để uống, thuốc tiêm chích, kem bôi âm đạo, mất ngủ, rạo rục, suy thoái xương và các chứng khác của thời kỳ mãn kinh. Hiện nay, người ta thường cho các bệnh nhân dùng estrogen với liều lượng thấp phối hợp với cả thuốc có progesterone.

Phương pháp trị liệu bằng estrogen không phải là hoàn toàn tốt và vô hại. Một số phụ nữ có phản ứng không lợi với thuốc, có nguy cơ dễ bị ung thư tử cung hơn, cùng các chứng khác như sỏi thận, huyết áp cao, tắc mạch máu, hoặc ít nhất thì cũng bị buồn nôn, đau vú, bí tiểu tiện. Do đó những người đã từng bị các bệnh tắc mạch và ung thư dạ con không được dùng estrogen. Những người đã bị huyết áp cao, tiểu đường, sỏi thận, bệnh gan, u xơ dạ con hay ung thư buồng trứng khi dùng estrogen phải hết sức cẩn thận.

Phương pháp chữa trị bằng estrogen thích hợp với những người mãn kinh trước tuổi 40 (không phải do sự ngưng hoạt động của buồng trứng) và những người nhiều khả năng bị loãng xương. Cũng có thể áp dụng với những phụ nữ hay bị viêm âm đạo hoặc đường tiểu tiện, bị chứng rạo rục, mất ngủ hoặc khô âm đạo. Theo kết quả nghiên cứu của trường Đại học Y phía nam California thì phụ nữ dùng thuốc có estrogen ít khi bị chết vì cơn đau tim, như những phụ nữ không dùng thuốc.

Nếu bạn dùng thuốc có estrogen mà thấy có phản ứng như sau, hãy tới kể cho bác sĩ biết để có biện pháp trị liệu.

- Rụng tóc;
- Mặt nổi lốm đốm;
- Phát ban ở da;
- Xuất huyết ở âm đạo không rõ nguyên nhân;
- Bắp chân nóng, đỏ, mềm.

237. Biện pháp chống hiếp dâm

Không có biện pháp nào hoàn toàn hiệu nghiệm. Nhưng nếu bạn chú ý làm theo một số điều dặn dò sau đây, bạn có thể tránh khỏi trở thành nạn nhân một cách quá dễ dàng hoặc cũng có hy vọng làm cho những kẻ có ý định xấu phải nản chí.

1. KHI BẠN Ở NHÀ

- Mỗi khi đổi tới một nơi ở mới, phải thay tất cả các ổ khoá.
- Ổ khoá ở các cửa ra vào đều phải là loại ổ có chìa khoá. Các cửa sổ không được có các lỗ hổng rộng quá 12cm.
- Buổi tối, kéo chao đèn xuống, hạ các màn cửa và bật sáng các đèn ở phía ngoài.
- Không mở cửa cho bất cứ người nào mà mình không quen biết.
- Không ghi tên riêng của mình vào cuốn danh bạ điện thoại hoặc thùng thư.

2. KHI RA KHỎI NHÀ

- Trong buồng thang máy nên đứng gần bảng nút điều khiển. Tránh vào buồng một mình với người lạ.
- Ngoài phố, nên đi nhanh tới đích. Không nên đi tản bộ, vờ vẩn, thiếu cảnh giác. Nên tránh các ngõ tối, các đường cụt. Phải luôn nhận xét và phát hiện những kẻ có dấu hiệu đáng nghi ngờ.

- Nên mang theo người một cái còi hoặc một vật nhọn.

- Khi đi ra xe, nên eam chìa khoá sẵn trong tay. Tới xe mở cửa, vào nhanh rồi khoá ngay cửa lại (Chú ý: có thể dùng chiết chìa khoá xe như một vũ khí phòng thân).

- Để tránh bị hỏng xe giữa đường, phải luôn chú ý bảo trì xe và nhìn đồng hồ ét - xăng để mua đủ xăng cho lộ trình.

- Nếu xe hỏng giữa đường ngồi trong xe, lên kính và khoá cửa xe lại. Dùng bộ đàm gọi về trạm cảnh sát nhờ giúp đỡ và đợi cảnh sát tới.

- Nếu có người lạ gần xe, có thể nhờ giúp đỡ nhưng không mở cửa.

- Không đi nhờ xe và cũng không cho ai đi nhờ giữa đường.

- Không hẹn gặp và tới nơi hẹn với bất cứ ai mà mình chưa biết rõ.

3. KHI CÓ ĐIỀU ĐÁNG NGỜ

- Nếu nghi ngờ trong xe hoặc trong nhà mình có người lạ, không nên vào.

Nên điện thoại tới trạm cảnh sát gần nhất.

- Trên đường đi, nếu thấy người đi theo có vẻ bất lương, hãy rẽ vào một cửa hàng nơi công cộng đông người rồi gọi điện thoại cho cảnh sát.

- Nếu trên đường lái xe về nhà, thấy có xe bám theo xe mình thì không về nhà mà lái tới một người bạn nào đó hoặc ngưng xe ở trạm cảnh sát.

Chương 10

NHỮNG VẤN ĐỀ RIÊNG CỦA PHÁI NAM

Tuổi thọ trung bình của đàn ông ở Mỹ hiện nay là 72 tuổi cao hơn 3 tuổi so với lớp người sống cách đây 10 năm về trước. Nhưng chớ vội ung dung, ngễnh mặt, chấp hai tay ra sau mà đi. Tuổi thọ trung bình của phụ nữ là 79! Tại sao họ lại hơn chúng mình như vậy?

Có thể là do thói quen cơ truyền thống. Đàn ông thường được giáo dục không quản ngại nguy hiểm, vất vả, khó khăn. Bởi vậy họ đâm ra coi thường cả sức khỏe của mình. Nhiều người nghĩ rằng "người - đàn - ông - thực - sự" không thể chấp nhận rằng mình yếu dù cái "yếu". ở đây là do bệnh.

May thay, quan niệm đó ngày nay đã thay đổi. Nhiều người đã hiểu ra rằng: sinh ra là đàn ông không có nghĩa là có ngay sức khỏe, không có bệnh mà việc phải nhờ tới thuốc thang cùng sự giúp đỡ của y học chẳng phải là một việc gì đáng xấu hổ.

Hơn nữa, có một số vấn đề - thường hoặc quan trọng đặc biệt - về sức khỏe, lại chỉ liên qua tới đàn ông.

Chương trình này sẽ cùng các bạn đề cập tới các vấn đề đó như: rối loạn tuyến tiền liệt, ung thư tinh hoàn, bệnh liệt dương, bệnh hói đầu v.v... Những tài liệu về bệnh, cùng những lời khuyên sẽ giúp các bạn tìm được các biện pháp duy trì và tăng cường sức khỏe khiến cho tuổi thọ cao hơn.

238. Có né tránh được khỏi bị hói đầu không?

Người đàn ông nào cũng có mối lo bị hói đầu, nhất là cha hay ông mình là các cụ già đầu hói. Nhiều người mới qua tuổi 30 đã thấy tóc có vẻ thưa dần.

Đừng nên tin vào những lời quảng cáo về các loại vitamin đặc biệt chống hói, dầu bôi hoặc biện pháp dùng hành xoa bóp... để chữa bệnh hói đầu. Chỉ có một phương thuốc duy nhất có hiệu nghiệm là thuốc Minoxidil. Thuốc này nguyên là thuốc dùng chữa bệnh huyết áp, chỉ có tác dụng với một số người chứ không phải là môn thuốc cho tất cả mọi người hói đầu.

Một phương pháp khác có thể tin cậy được là phương pháp cấy tóc như sau: bác sĩ phẫu thuật lấy mảnh da đầu phía sau (thường phía sau không bị rụng tóc) của bạn, rồi ghép vào da đầu phía trước, nơi bị hói. Sau khi ghép, những sợi tóc cũ rụng đi và lớp tóc mới mọc lên. Để di chuyển hết lớp tóc đằng sau ra đằng trước như thế, phải thực hiện dần dần tới 250 lần cắt, ghép rất công phu. Chi phí khoảng vài nghìn đô - la.

Tiện nhất là mang tóc giả. Khi bạn mua tóc giả, phải chú ý xem nó có thật khít với đầu mình không, màu của tóc giả có giống màu tóc của mình không. Phải giữ bộ tóc giả sạch sẽ và luôn chú ý chải cho nó như chải tóc mình vậy.

Nếu tự nhiên bạn bị rụng tóc, nên tới hỏi bác sĩ để chữa trị.

239. Hãy nới lỏng cavát để nhìn cho rõ

Cavát thì liên quan gì tới đôi mắt? Có đấy. Mặc đẹp, chỉnh tề, lịch sự là điều tốt. Nhưng, kết quả nghiên cứu của trường Đại học Cornell cho biết cái cavát hay cái nơ thắt chặt quá ở cổ sẽ làm cản trở máu lưu thông lên não và các cơ quan khác ở đầu như mắt. Những người làm việc bên máy điện toán, những phi công, những người vẽ hoạ đồ v.v.. cần có đôi mắt tinh tường để nhìn được rõ từng chi tiết nhỏ, càng cần phải chú ý, không thắt cavát bó chặt cổ quá.

Nếu bạn cần thắt cavát hay đeo nơ, cần chú ý:

- Mua áo không bị bó chặt ở cổ khi cài nút.
- Nếu áo chặt cổ, không cài khuy cổ khi đeo cavát.
- Thắt cavát, thế nào để vẫn có thể luôn một ngón tay vào giữa cổ và cavát.
- Nới lỏng cavát nhiều lần trong ngày, khi có điều kiện.

240. Trời ơi? Đùng ngáy nữa?

Chắc các bạn đã được nghe nhiều chuyện cười về ngáy. ở nơi cắm trại, những "ông ngáy" được chiếu cố ngủ một mình một lều; ở nhà ông thường bị hàng xóm yêu cầu đóng kín các cửa, tới khi ông bắt đầu mở máy là bà vợ lặng lẽ ôm gối tản cư sang giường khác hoặc phòng khác. Trong số 10 người ngáy thì 9 người là đàn ông, phần lớn tuổi từ 40 trở lên.

Kể chuyện ngáy thì buồn cười, nhưng nếu bạn mất ngủ vì tiếng ngáy của người khác thì chẳng có gì là vui vẻ cả. Sau đây là một số lời khuyên để bạn áp dụng - nếu bạn có tật ngáy - mong giữ cho đêm khuya yên tĩnh và mọi người đều có giấc ngủ ngon lành.

- Khi ngủ, nằm nghiêng. Để tập cho mình thói quen nằm nghiêng bạn hãy ngủ mấy đêm trên chiếc giường chật hoặc trên một chiếc ghế dài. Để một gối dài đằng sau lưng để mình không quay lại được.

- Khâu một cái túi đằng sau quần ngủ rồi để một hòn đá hay quả bóng tennis vào. Như vậy, mỗi lần nằm ngửa lại, bạn sẽ thấy vướng.

- Nếu bạn cần nằm ngửa, hãy kê đầu giường cao lên. Như vậy, khi ngủ lưỡi bạn sẽ không chặn đường vào cuống họng gây ra tiếng ngáy.

- Nếu bạn đang béo phì, phải có phương pháp làm sụt cân đi. Các mô mỡ dư ở cuống họng cũng gây ra ngáy.

- Trước lúc ngủ 3 giờ, không được uống rượu hoặc ăn những thức ăn lâu tiêu (thịt, mỡ...)

- Uống thuốc antihistamin - chống dị ứng - trước khi đi ngủ cũng làm lỗ mũi khỏi bị tắc, một nguyên nhân của tật ngáy.

Nếu theo các điều chỉ dẫn trên mà bạn vẫn ngáy, và nếu người nằm cùng giường nhận xét thấy giữa hai lần ngáy, bạn ngưng thở một lát, thì nên tới bác sĩ để khám tai, mũi, họng.

241. Chứng ngứa háng (hăm)

Không chỉ có các vận động viên thể thao mới bị chứng này mà tất cả các đàn ông nói chung, thường bị mẩn đỏ, ngứa, đôi khi chỗ ngứa có lớp vẩy, ở vùng hai bên háng (bẹn) lan cả xuống đùi.

Ở Mỹ, người ta gọi chứng này là chứng "ngựa jockey" vì nghe nói ngày xưa có một vận động viên của môn cưỡi ngựa này đã trút bộ đồ dày dầm mồ hôi của mình vào một ngăn tủ kín. Mấy hôm sau, anh chàng lại lấy ra mặc để chơi thể thao tiếp nên đã bị chứng ngứa này. Thật ra, nếu có cô gái nào mặc quần áo như vậy, thì cũng có thể bị ngứa, chứ bệnh này không phải chỉ riêng cho đàn ông.

Chứng "ngựa jockey" tuy không nguy hiểm nhưng lúc nên cơn ngứa ở chỗ đông người thì thật là bất tiện. Để đề phòng chứng ngứa háng, nên:

- Không mặc quần áo chật, bó lấy người. Mùa nóng, đàn ông mặc quần cụt thể thao - loại quần của các võ sĩ quyền Anh là thích hợp nhất vì thoáng mát.

- Sau khi làm việc, nhất là những công việc làm người bạn nóng và đổ mồ hôi, nên thay ngay quần áo lót.

- Nên tắm ngay và lau khô mình.

- Xoa phấn talc hoặc các loại phấn rôm khác vào những chỗ có kẽ như háng, nách v.v...

- Không vứt quần áo thể thao ả vào ngăn kéo tủ hoặc tủ xách tay. Phải mang giặt ngay, sau khi thay.

- Khi ngủ, nên ngủ truồng.

Khi bị chứng ngứa háng có thể dùng các loại kem, phấn hoặc nước phun có Tonaftate còn gọi là Tinactin. Muốn khỏi hẳn, phải mất tới 2 tuần. Nếu không khỏi, nên tới khám ở bác sĩ da liễu.

242. Thoát khỏi chứng bất lực

Người đàn ông nào cũng trải qua một vài tuần bất lực: cái "của quý" lúc cần cứng rắn để xông pha thì cứ mềm xiu. Nguyên nhân của sự bất lực có thể do trạng thái tâm lý và sinh lý. Trước khi vào cuộc ân ái, tinh thần bị ức chế, lo mình sẽ bất lực, có ý nghĩ rằng hành động yêu đương như thế này là phạm tội hoặc vừa nghe vợ kể một lô những chuyện không vui trong gia đình làm tinh thần căng thẳng v.v... đều là những lý do để "cục cưng" không thể nào ngóc đầu lên được. Ngoài ra còn phải kể tới các chứng như: rối loạn tuyến nội tiết, huyết áp cao, tiểu đường, suy nhược thần kinh, những vết sẹo phẫu thuật ở gần bộ phận sinh dục đều có ảnh hưởng gây ra hiện tượng bất lực.

Nếu bạn bị bất lực nhiều lần hoặc thời gian bất lực kéo dài, thì cần phải tới bác sĩ. Ở Hoa Kỳ có những bệnh viện và bác sĩ chuyên trị bệnh bất lực. Qua những bài test và các xét nghiệm, bác sĩ sẽ phát hiện nguyên nhân bệnh của bạn và đề ra phương pháp chữa trị thích hợp.

- Nếu nguyên nhân bệnh là do trạng thái tâm lý, bạn sẽ được giới thiệu tới các chuyên gia nghiên cứu về vấn đề tình dục.

- Nếu bạn bị rối loạn các tuyến nội tiết, bác sĩ sẽ chỉ định một số thuốc có hoóc môn trong thành phần để bạn uống hoặc tiêm chích.

- Có trường hợp cần phải phẫu thuật mới có thể lấy lại khí thế cho cục cưng, thí dụ như phẫu thuật cấy các tế bào sinh dục vào vùng dương vật.

Không nên tin và dùng các thứ thuốc như vitamin đặc biệt, kem bôi, thuốc uống... được quảng cáo là "dùng xong lên ngay!" Thật ra chỉ là lừa bịp và có hại cho sức khoẻ.

243. Tìm hiểu chứng vô sinh ở nam giới

Người đàn ông bị chứng vô sinh - không làm người chung chác gối thụy thai được - thường do hai nguyên nhân: tỷ lệ số tinh trùng trong tinh dịch quá thấp hoặc tinh trùng yếu không có sức di chuyển về phía trứng của người đàn bà.

Những yếu tố sau đây cũng dẫn tới chứng vô sinh:

- Béo phì.

- Nghiện hút nặng. Những độc tố trong thuốc lá làm suy yếu tinh trùng và giảm lượng tinh trùng trong tinh dịch.

- Uống rượu hoặc dùng ma túy. (Marijuana và rượu có tác dụng làm giảm lượng hoóc môn sinh dục testosterone ở tinh hoàn).

- Mặc quần áo, đồ lót quá chật làm đôi tinh hoàn bị bó vào người. Nhiệt độ và trạng thái bị ép chặt có tác dụng ngăn cản việc sản xuất tinh dịch.

- Công việc bàn giấy phải ngồi lâu một chỗ cũng có tác hại như trên vào tinh hoàn.

- Tắm hoặc ngâm người nước nóng lâu quá.

- Làm việc, tiếp xúc lâu với các kim loại như chì, kẽm, sắt... và tia X. Những môi trường ô nhiễm có thể làm ngưng việc sản xuất tinh dịch, làm tinh trùng suy yếu, mất khả năng hoạt động và di chuyển.

- Tiết chế tình dục không hoạt động tình dục trong thời gian lâu.

- Dùng các chất bôi trơn có nguồn gốc dầu mỡ làm tinh trùng bị tê liệt và chết.

- Bị bệnh có ảnh hưởng tới bộ máy sinh dục.

- Mắc bệnh về sắc tố của máu có liên qua tới tinh hoàn.

Nhiều người được chữa khỏi chứng vô sinh rất dễ dàng bằng các biện pháp đơn giản: mặc quần rộng thoáng, bỏ hút thuốc, làm sút cân v.v... Nếu sau 2 - 3 tháng mà vẫn không có kết quả, nên tới bác sĩ để khám và điều trị.

244. Phẫu thuật triệt sản nam

Phẫu thuật triệt sản giúp bạn hạn chế được vấn đề sinh đẻ. Phẫu thuật đơn giản trong vòng 30 phút để cắt hoặc buộc ống dẫn tinh. Vì chỉ cần chính thuốc gây tê tại chỗ nên việc tiến hành, nhiều khi không cần phải yêu cầu người triệt sản tới bệnh viện.

Có một số người chưa rõ tác dụng của phẫu thuật này. Nên biết rằng người đàn ông sau khi phẫu thuật triệt sản vẫn sinh hoạt tình dục bình thường, không vì thế mà bị bất lực hoặc xơ cứng mạch. Cảm giác của việc ái ân không hề bị ảnh hưởng.

Nếu bạn muốn phẫu thuật triệt sản, nên:

- Bàn kỹ với bác sĩ chuyên triệt sản

- Hỏi cẩn thận mọi vấn đề để sau này không còn thắc mắc

- Suy nghĩ kỹ trước khi quyết định.

245. Chứng phì đại của tuyến tiền liệt

Tuyến tiền liệt bao quanh ống dẫn tiểu, là một bộ phận của một bộ máy sinh dục. Tuổi người đàn ông càng cao, hoạt động của tuyến tiền liệt càng giảm, các tế bào bị phình ra, ảnh hưởng tới các ống dẫn nước tiểu.

Các triệu chứng phì đại tuyến tiền liệt gồm:

- Đi đái giắt - đi tiểu luôn luôn và ít một - nhất là ban đêm.
- Ống dẫn nước tiểu bị tắc nghẽn - khó tiểu tiện.
- Lượng nước tiểu giảm.

Những triệu chứng đó cho thấy tuyết tiền liệt đã bị phình ra tới mức chèn ép vào ống dẫn nước tiểu và đi không hết. Hiện tượng này còn ảnh hưởng không tốt tới thận và có thể dẫn tới bệnh viêm thận.

Bởi vậy, nếu thấy mình có các triệu chứng như trên, cần phải nói cho bác sĩ biết ngay. Đôi khi cần phải chữa trị bằng phẫu thuật. Khi bị viêm giãn tuyến tiền liệt, người bệnh thường cảm thấy:

- Đau rát khi đi tiểu
- Đau lưng dưới, hai bên hông hoặc ở đôi tinh hoàn
- Sốt và thấy người ớn lạnh.

246. Tự khám tinh hoàn

Bệnh ung thư có thể tấn công vào đôi tinh hoàn (hòn dái) của bộ máy sinh dục nam. Nhưng, nếu được phát hiện sớm, thì 90% tới 95% bệnh nhân có thể được chữa khỏi hoàn toàn. Bởi vậy, chúng ta phải chú ý nhận xét và tự khám đôi tinh hoàn của mình, ít nhất là mỗi tháng một lần. Việc làm đơn giản, trong khi tầm:

- Xoa xà phòng lên tinh hoàn cho trơn, giảm ma sát và dễ phát hiện những hiện tượng khác thường.

- Dùng ngón tay nâng từng hòn, khe vân vê. Nếu thấy có chỗ cứng như một cục nhỏ hoặc bị giãn ra, các tế bào không chắc như các điểm khác, kèm theo cảm giác đau rất khó chịu, thì phải đi khám và nói ngay cho các bác sĩ biết.

247. Đàn ông cũng cần Canxi

Canxi là yếu tố rất cần cho phụ nữ và cho cả đàn ông vì bệnh loãng xương không thể dành riêng cho phụ nữ. Hơn nữa, nguyên tố này còn giữ một vai trò trong vấn đề huyết áp.

Để cung cấp Canxi cho cơ thể, chúng ta có thể ăn sữa và các sản phẩm đã loại bỏ bớt chất béo của sữa như pho - mát và sữa chua. Tránh không uống rượu, tập đi bộ và đạp xe ngoài ánh nắng cũng là phương pháp tăng cường lượng vitamin D cho mình.

Các loại thuốc trong thành phần có cortisone hay Dilantin có thể gây trở ngại cho việc hấp thụ Canxi của cơ thể. Bởi vậy, nếu các bạn phải uống các thứ thuốc đó cần phải uống thêm các thuốc có Canxi.

248. Thời kỳ "mãn kinh" của đàn ông

Khi phụ nữ tới tuổi không có kinh nguyệt nữa cơ thể phải trải qua một thời kỳ rối loạn vì có sự thay đổi trong một số các cơ quan nội tiết và bộ máy sinh sản. Tuy không có kinh nguyệt, nhưng ở quãng tuổi từ 40 tới 60, người đàn ông cũng có thể có những rối loạn như thế nên các bác sĩ cũng xếp giai đoạn đó vào thời kỳ "mãn kinh" của đàn ông. Ở tuổi này, một số trở nên dễ cáu gắt, khó tính, không có nhiệt tình với công việc và bi quan với tương lai. Ngoài ra, còn có các triệu chứng:

- Mất ngủ.

- Không thiết tha với hoạt động tình dục.

- Thường không bằng lòng với công việc làm ăn, các cuộc cưới hỏi, các công việc trong gia đình.

- Hay tưởng nhớ tới quá khứ và lo nghĩ về bệnh hoạn, về cái chết.

- Có thể sa đà vào rượu, thuốc hút hoặc ma túy.

- Tính khí thay đổi bất thường.

Để đối phó với trạng thái này:

- Không nên tham dự vào bất cứ một sự việc mới lạ nào trong gia đình, như việc quyết định có nên mua xe mới không, có nên thúc đẩy việc ly dị của một người nào đó không?

- Không uống rượu, hút thuốc, dùng ma túy hoặc hoạt động tình dục để mong giảm bớt được sự khó chịu trong người

- Không làm cho mọi người trong gia đình cùng bi quan như mình. Nếu thấy không giải quyết được những bế tắc trong tư tưởng, ý nghĩ cũng như những phản ứng khó chịu trong cơ thể, nên tìm tới một chuyên gia về tâm lý để chữa trị.

- Nên nâng cao trình độ về những điều gì mình đã biết hơn là học làm những cái mới.

249. Chớ nên ra vẻ ta đây là người hùng!

Đàn ông thường lâm bệnh nặng và chết sớm hơn đàn bà. Điều này dễ hiểu. Chúng ta cứ nhìn vào phòng đợi khám bệnh của bác sĩ hoặc bệnh viện nào đó mà coi: số phụ nữ ngồi chờ bao giờ cũng đông hơn số đàn ông. Không phải là họ không có bệnh, nhưng họ không chịu đi khám trừ phi tình trạng bệnh của họ đã trầm trọng quá rồi! Đây là một nhược điểm của đàn ông, lúc nào cũng muốn tỏ ra mình là "người hùng", coi khinh cả bệnh tật.

Bởi vậy, đàn ông nên từ bỏ các hành động tự hại mình và nên:

- Để ý tới sức khỏe của mình. Nếu thấy trong người mình có điều gì bất thường, cảm thấy khó chịu, nên đi khám bệnh ngay.

- Cần thận trọng hơn trong mọi công việc ở nhà, nơi làm việc hoặc khi lái xe. (Xem lại chương 14).

- Phải giữ sự điều độ giữa Làm và Chơi.

- Không nên kiềm chế những tình cảm yêu thương và cảm xúc của mình.

- Nên học cách thể hiện sự cảm xúc của mình trong mọi hoàn cảnh mà vẫn giữ được bình tĩnh.

- Không nên lúc nào cũng gây ra chuyên ganh đua, tranh tài để có giạt lấy phần thắng về mình.

Nếu có vấn đề tình cảm không tự giải quyết được, nên tìm tới các chuyên viên để góp ý.

Chương 11

HẠNH PHÚC VÀ SỨC KHOẺ TRONG CUỘC SỐNG TÌNH DỤC

Ngay từ những bài học về bào tử và hợp tử ở lớp học phổ thông, chúng ta đã thấy tình dục là một vấn đề phức tạp. Trong cuộc sống của con người, bên cạnh vấn đề tình dục đơn thuần của sinh vật, còn có các vấn đề thể hiện ý chí chủ động của con người như: sinh đẻ có kế hoạch, cuộc sống lứa đôi, việc giữ điều độ trong sinh hoạt tình dục. Ngoài ra, chúng ta còn cần phải biết để đề phòng và chữa trị các bệnh do quan hệ tình dục mà bị lây lan nhất là bệnh SIDA mà hiện nay chưa có thuốc chữa trị. Nhiều người còn quan tâm tới vấn đề hạnh phúc và thoả mãn trong quan hệ tình dục.

Lại có lúc, người ta toàn nghĩ xấu về vấn đề này. Thật ra, tình dục là một hoạt động tự nhiên mang tới cho chúng ta sự phấn khởi và sức khoẻ. Chúng ta cần hiểu biết nó và đón nhận nó một cách đúng đắn.

Trong chương này, chúng ta sẽ đề cập tới vấn đề phòng ngừa bệnh hoa liễu, thụ thai theo ý muốn, các trường hợp thường gặp trong lúc sinh hoạt tình dục như xuất tinh quá sớm hoặc chứng lạnh cảm - không thấy ham muốn về vấn đề này.

Chương 11 cũng nêu vấn đề người bệnh đau tim có sinh hoạt tình dục được không và người bác sĩ chuyên về vấn đề tình dục phải là người như thế nào để chúng ta có thể tin cậy.

250. Công dụng của các phương pháp tránh thụ thai

Bảng dưới đây tóm tắt công dụng của các phương pháp tránh thụ thai. Bạn có thể bàn với bác sĩ xem phương pháp nào thích hợp với bạn nhất tùy theo tuổi tác, sức khoẻ và ý thích của bạn với người cùng chung sống.

Phương pháp	Thuận lợi	Không thuận lợi
Thuốc uống tránh thụ thai: ngăn cản sự rụng trứng là hóc môn ở dạng viên	Hiệu quả: 90-99%. Có tác dụng chống đau bụng trứng và ung thư màng dạ con.	- Phải dùng đều và đúng liều lượng chỉ định. Phụ nữ hút thuốc, đau tim, tuổi trên 35, không dùng được vì có thể gây hiện tượng máu đông cục trong mạch.
Bọt biển (mút thấm): tẩm thuốc tránh thụ thai rồi	Hiệu quả: 70-85%. Sử dụng dễ. Có thể dùng khi cử kinh	Không được tin cậy lắm. Có thể gây phản ứng nh ảm

cho vào âm đạo	nguyệt.	đạo, khó lấy ra.
Màng úp cổ tử cung: che cổ tử cung ngăn không cho tinh dịch bắn vào trứng	Hiệu quả: 75-96%. Phải đặt vào bên trong âm đạo từ 3 ngày trước. Không gây phản ứng cơ thể.	Chỉ có một số cỡ. Đặt vào khó khăn. Để lâu hàng tuần có thể bị bắn và gây viêm cổ tử cung. Ai đã từng viêm cổ tử cung, không nên dùng.
Bao cao su: bao bọc dương vật ở trạng thái cương, ngăn không cho tinh dịch vào âm đạo	Hiệu quả 85-95%. Dễ sử dụng. Phòng tránh được cả bệnh hoa liễu.	Có thể làm giảm bớt cảm giác tiếp xúc khi giao hợp. Có khả năng bị thủng, nhất là khi tiếp xúc hay vướng vào các vật cứng.
Màng che cổ tử cung: mềm, đàn hồi, che chắn sự tiếp xúc giữa dương vật và cổ tử cung. Ngăn tinh dịch không cho tới trứng	Hiệu quả: 75-96%. Không gây phản ứng cho cơ thể.	Cần phải đặt đúng chỗ, dùng đúng cỡ. Trong khi giao hợp có thể bị xô dịch. Có thể gây vướng làm mất hứng thú. Có thể có ảnh hưởng không tốt tới bàng quang.
Dầu, bột, kem diệt tinh trùng: bơm vào âm đạo để trứng khỏi thụ tinh	Hiệu quả 50%. Nếu phối hợp với bao cao su, màng che sẽ hiệu quả hơn. Có tác dụng phòng được một số bệnh. Không gây phản ứng nguy hiểm cho cơ thể.	- Có thể gây phản ứng nhẹ cho da. Phải bơm vào âm đạo từ 10 phút trở lại trước khi giao hợp. - Có thể làm giảm cảm giác và hứng thú.
Vòng tránh thai: dụng cụ bằng chất dẻo hay kim loại, cho vào tử cung để tránh sự thụ thai	Hiệu quả: 95-99%. Cố định được trong tử cung.	Có thể gây xuất huyết nhiều hơn bình thường khi có kinh nguyệt. Có thể bị trệch, gây xây sát trong tử cung. Ai đã từng bị bệnh ở tử cung không nên dùng.

251. Chứng thờ ơ với tình dục

Theo báo cáo của các bác sĩ thì hiện nay ở Mỹ đang nổi lên một căn bệnh: thờ ơ hoặc lãnh đạm với vấn đề tình dục. Nhiều người ở lứa tuổi từ hai mươi tới bốn mươi không để ý và cũng không cảm thấy nhu cầu hay ham muốn gì về vấn đề này. Họ nêu ra nhiều nguyên nhân: bận bịu về công việc; ngại trách nhiệm gánh vác gia đình; không có thời gian; stress; quá mệt mỏi về cuộc sống; chán ngấy với vấn đề xác thịt.

Nhiều cặp vợ chồng cùng suy nghĩ như vậy. Nhưng, chúng ta có thể thông cảm với họ một phần vì cả hai đều phải đi làm xa và đã có con. Sau khi hoàn thành mọi công việc trong ngày, buổi tối họ chỉ còn ít thời gian đủ để bò lên giường, ngủ cho lại sức để tới sáng hôm sau, lại đi làm từ sớm. Đối với họ, tình dục chỉ là một trò chơi mệt nhọc.

Để tránh có tư tưởng bi quan về tình dục và hâm lại sự ham muốn chính đáng giữa vợ chồng hoặc hai người chung sống, nên:

- Dành mỗi ngày ít nhất là 15 phút để gặp gỡ nhau hoặc nói chuyện với nhau qua điện thoại.

- Có kế hoạch ở cùng nhau trọn ngày, mỗi tuần một lần: ở nhà, đi dạo ở vườn hoa, đi ăn nhà hàng hoặc tham gia các trò chơi giải trí khác.

- Một hoặc hai tháng có một lần đi chơi xa, kiểu cắm trại ngoài trời.

- Nên lên giường đi ngủ cùng một lúc và bảo nhau, làm việc tới 11 giờ đêm là cùng. Các công việc còn lại hãy để tới hôm sau.

- Làm cho thư giãn bằng cách người này xoa bóp cho người kia, khi có điều kiện hoặc có lúc cùng tắm chung.

- Không để Ti - vi trong buồng ngủ. Ti - vi có thể làm thủ phạm giết chết sự hứng thú tình dục.

- Đôi khi việc ái ân không có kết quả hứng thú, đừng vội chán nản. Sự mệt nhọc và căng thẳng thần kinh: stress, thường làm cho người nam bất lực và âm đạo của bên nữ bị khô, không đạt tới sự khoái cảm. Không nên làm việc quá sức. Khi ở gần nhau, hãy coi đó là dịp để cả hai tìm thấy hạnh phúc và lạc thú trong sự ôm ấp, vuốt ve và hôn hít.

Nên nhớ rằng rượu, thuốc lá và ma túy có thể huỷ hoại cuộc sống tình dục của bạn.

Nếu bạn đã chú ý theo các lời khuyên trên một thời gian lâu mà vẫn không thấy hứng thú gì trong cuộc sống lứa đôi, nên tìm các lời khuyên bảo và chỉ dẫn của bác sĩ.

252. Tránh xuất tinh sớm

Xuất tinh là giai đoạn kết thúc của việc giao hợp. Vậy mà nhiều người đàn ông chưa giao hợp (dương vật chưa vào âm đạo) hoặc mới bắt đầu giao hợp đã xuất tinh. Hiện tượng này làm cho cả hai người trong cuộc sống không được thoả mãn, khiến cho người đàn ông có cảm tưởng như mình có lỗi, và lúng túng như người thất trận. Nếu tình trạng kéo dài, sự gắn bó tình cảm giữa vợ chồng hoặc hai người yêu nhau, có thể bị sút mẻ, tan vỡ.

Tuy vậy, với sự giúp đỡ và phối hợp kiên trì của người yêu, người đàn ông có thể tự chữa trị được cho mình như sau:

Thủ thuật ngăn xuất tinh: Khi người đàn ông cảm thấy mình sắp xuất tinh, dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp mạnh vào dưới đầu dương vật mình và giữ trong vòng 3 - 4 giây. (Phương pháp William H.Masters và Virginia E. Johnson).

Phương pháp ngưng kích thích - Sau khi tránh không gần nhau trong hai tuần, người nam để cho nữ xoa nắn, kích thích bộ phận sinh dục của mình cho tới khi cảm thấy gần xuất tinh thì ngưng lại. Nghỉ vài phút rồi lại làm lại. Nghỉ vài phút rồi lại làm lại, tới lần thứ 4 mới để xuất tinh.

253. Hưởng ứng trong hành động yêu đương

Danh từ "lãnh cảm" hiện nay được ít dùng đến ở Mỹ. Đa số phụ nữ không ham muốn có quan hệ tình dục, không phải vì có ý thức "lãnh cảm" mà vì một số nguyên nhân sau: âm đạo khô; bị đau rát khi giao hợp cho họ không muốn hưởng ứng trong hành động yêu đương. Cũng giống như các trường hợp đặc biệt của nam, nếu có sự giúp đỡ của người yêu, những hiện tượng trục trặc trên của nữ có thể chữa trị được như sau:

1. Tuần lễ đầu, giới hạn việc yêu đương nhau bằng cách hôn hít và các hành động hôn hít và các hành động ôm ấp, vuốt ve bình thường.

2. Tuần thứ hai, những hành động như trên hướng nhiều về cơ quan sinh dục nữ, để tăng sự kích thích, làm âm đạo tiết ra các chất bôi trơn.

3. Tuần thứ ba, người đàn ông phải có hành động như 2 tuần qua, trước khi giao hợp. Nếu âm đạo nữ không tiết đủ chất trơn, thì người đàn ông nên bôi vào dương vật dầu nhờn loại K - Y Jelly để việc giao hợp được dễ dàng.

Trường hợp âm đạo của người yêu hẹp quá, nên dùng 1 ngón tay, rồi 2 ngón tay thay cho dương vật của mình. Có thể coi những động tác này như một sự tập luyện cho âm đạo. Cho tới khi nào người phụ nữ không thấy đau nữa thì mới nên giao hợp bình thường.

Công việc này có khi phải tiến hành nhiều tuần. Nếu không có kết quả, nên đưa người yêu tới bác sĩ. Có một số trường hợp cần phải can thiệp bằng phương pháp tiểu phẫu thuật (coi thêm bài 265).

254. Tìm hiểu những bệnh truyền theo đường sinh dục

Có một biện pháp chắc chắn để bạn không bao giờ bị mắc loại bệnh này là: chớ có quan hệ tình dục! Nếu bạn không theo được biện pháp đó suốt đời, thì nên chú ý tới các biện pháp khác như: chỉ quan hệ với một người và người đó từ xưa tới nay cũng chỉ quan hệ với mình mình mà thôi. Một biện pháp thứ ba nữa là tuân theo những lời chỉ dẫn về phương pháp phòng bệnh như dùng bao cao su chẳng hạn (Xem thêm bài 261).

Sau đây là một vài điều chúng ta cần hiểu biết về loại bệnh này.

Triệu chứng - Mỗi bệnh truyền theo đường sinh dục có những triệu chứng riêng nhưng cũng có những điểm chung như: có mủ hoặc chất nhầy hôi ở đường tiểu dương vật (nam) hoặc ở âm đạo (nữ). Đi tiểu thấy rát (nam), có vết rộp, loét ở bộ phận sinh dục.

Một số bệnh không có những triệu chứng này, và bạn có thể mắc cùng một lúc nhiều bệnh khác nhau, thí dụ bệnh lậu và bệnh chlamydia.

Bệnh truyền nhiễm như thế nào? Bệnh lây từ người có bệnh sang người không có bệnh do hai người có quan hệ tình dục với nhau. Bởi vậy, cả hai cần phải được điều trị cùng một lúc. Nếu bạn có những triệu chứng bị bệnh, phải nói ngay cho cả người đã giao hợp với mình biết.

Vấn đề chữa trị - Phần lớn các bệnh truyền theo đường sinh dục đều chữa trị được, trừ bệnh SIDA. Thời gian nung bệnh lâu ngày, và cuối cùng dẫn tới cái chết Hiện nay, chưa có thuốc chữa trị SIDA.

Bị đi bị lại - Một người đã được chữa trị khỏi một bệnh truyền theo đường sinh dục, nếu quan hệ với một người bệnh khác, lại có thể bị bệnh lại.

Ai bị bệnh cũng cần phải đi chữa trị - Việc đi chữa trị bệnh là điều cần thiết và là quyền của tất cả mọi người, kể cả những người dưới tuổi vị thành niên. Bố mẹ không có quyền ngăn cản con cái đi chữa bệnh.

255. Bệnh mào gà (Genital Warts)

Bệnh mào gà thể hiện như một miếng thịt thỏ, mềm ướt, màu hồng đỏ hoặc hơi thâm, mọc lên ở đầu dương vật hoặc ở môi âm hộ. Có khi mọc ở hậu môn, ở cổ tử cung gây đau và chảy máu mỗi khi chỗ đau bị đụng chạm như khi tiểu tiện, đại tiện. Bệnh có ảnh hưởng tới cả đường ống dẫn tiểu dẫn tới bàng quang.

Bệnh lây từ người bệnh sang người không có bệnh, khi quan hệ tình dục với nhau.

Để trị bệnh, bác sĩ có thể diệt chỗ nổi mào gà bằng ni tơ lỏng - 40... hoặc đốt bằng điện, bằng tia laser hoặc bằng phương pháp tiểu phẫu thuật.

Một bác sĩ dùng podophyllin, một thứ thuốc được chiết ra từ một loài thảo mộc. Thuốc này không được dùng để đắp vào âm đạo, tử cung và không thể dùng cho những người đang có thai.

256. Bệnh ký sinh trùng trichomonas

Khác với các bệnh hoa liễu khác thường có mặt các vi khuẩn hoặc vi - rút, bệnh viêm da quy đầu hoặc viêm da âm đạo lại gây nên bởi một loại ký sinh trùng. Bệnh có các triệu chứng ở phụ nữ như: ngứa và rát âm đạo, âm đạo chảy mủ màu vàng nâu, mùi tanh, đi tiểu tiện thấy nóng và rát. Các triệu chứng ở đàn ông nhẹ hơn: hơi ngứa và rát ở đầu dương vật, khi giao hợp thấy đau, tiểu

tiện thấy nóng và rát, có mủ ở da bao qui đầu (trường hợp người không lột được da quy đầu ra mà không phẫu thuật). Người đàn ông bị viêm quy đầu có thể không biết mình có bệnh và làm lây sang người yêu trong khi giao hợp.

Muốn xác định rõ bệnh, bác sĩ thường lấy chất nhầy ở âm đạo hay đầu dương vật của người bệnh mang soi dưới kính hiển vi hoặc lấy chất nhờn chỗ ngứa rát của bệnh nhân để xét nghiệm.

Nếu bạn không may mắc bệnh này, nên:

- Uống đủ liều thuốc do bác sĩ kê đơn. Bác sĩ thường cho uống thuốc metronidazole (tên thương mại là Flagyl). Phụ nữ mang thai không nên uống thuốc này trong 3 tháng đầu của thời kỳ có mang.

- Không được uống rượu trong thời gian 24 giờ trước khi uống thuốc metronidazole, vì rượu và thuốc sẽ làm cho người uống thuốc buồn nôn mửa, chóng mặt và nhức đầu.

- Phụ nữ nên thận rửa âm đạo và bộ phận sinh dục bằng dung dịch providine iodine hoặc giấm pha loãng (không nên dùng nước pha metromdezole, không có tác dụng). Bạn hãy hỏi bác sĩ về độ loãng của giấm dùng để rửa và thận rửa bao nhiêu lần trong ngày.

- Để làm dịu đau vùng bộ phận sinh dục bị viêm, nên rửa ít nhất mỗi ngày một lần bằng nước và xà phòng loại nhẹ, không có chất thơm (được điều chế riêng cho việc trị bệnh).

Nếu bạn mắc bệnh này vì người yêu lây sang, phải nói để người yêu bạn cùng đi chữa. Chỉ một người chữa không thể khỏi vì khi quan hệ tình dục với nhau, người chữa khỏi rồi, bị lây trở lại.

257. Triệu chứng bệnh Chlamydia

Chlamydia hiện là bệnh truyền theo đường sinh dục phổ biến nhất ở Mỹ. Khi mắc bệnh, người đàn ông thấy nóng rát ống tiểu khi đi tiểu. Buổi sáng, thường thấy có chất nhầy trắng ở đầu quy đầu. ở phụ nữ, cũng có chất nhầy ở âm đạo kèm theo hiện tượng đái giắt (lúc nào cũng buồn tiểu tiện). Nhiều khi, những triệu chứng trên rất nhẹ khiến người bệnh không biết mình bị bệnh. Tuy vậy, nếu không được chữa trị bệnh sẽ dẫn tới những tình trạng trầm trọng hơn như viêm nhiễm tuyến tiền liệt ở nam và chứng vô sinh (không có khả năng thụ thai) ở nữ.

Tuy Chlamydia không phải là bệnh trọng, nhưng muốn chữa khỏi hẳn, cần phải để bác sĩ theo dõi một thời gian dài. Việc thử test để phát hiện và kiểm tra bệnh, cần phải lấy mô để cấy và xét nghiệm. Việc làm này rất tốn kém nên thường bác sĩ chỉ thử test đơn giản thôi.

Bác sĩ thường chữa bệnh bằng cách cho bệnh nhân uống thuốc kháng sinh như tetracycline hoặc erythromycin trong vòng 2 - 3 tuần lễ và yêu cầu người

có quan hệ tình dục với bệnh nhân cũng phải chữa trị dù họ có thể không có triệu chứng mắc bệnh.

258. Bệnh Herpes II

Bệnh này do một loại virút có mặt trong các chất nhầy ở bộ phận sinh dục của người bệnh gây ra. Khi quan hệ tình dục, chính chất nhầy này làm lây bệnh từ người có bệnh sang người khác. Người bị bệnh lần đầu tiên thường bị sốt, người nhức mỏi và đặc biệt bị nổi hạch ở gần bộ phận sinh dục và hậu môn. Triệu chứng của lần mắc bệnh sau, có thể nhẹ hơn.

Bệnh được bác sĩ chỉ định dưới tên viết tắt là HSVII (Herpes simplex virus type II). Người bệnh có thể tự săn sóc như sau, khi hạch sưng to:

- Lau rửa chung quanh hoặc bằng nước muối loãng. Nếu có loại chậu ngâm dít để rửa càng tốt.
- Đắp miếng vải gạc có tẩm thuốc kháng sinh lên trên chỗ hạch để ngăn ngừa vết thương lan rộng.
- Uống thuốc giảm đau.
- Hỏi bác sĩ về việc uống thuốc diệt virút hoặc acyclovir (tên thương mại là Zovirax)

Trong thời gian bệnh, hết sức tránh không sờ tay vào mắt để đề phòng virút bệnh lây vào mắt. Không được giao hợp trong thời gian có bệnh.

Chú ý: Virút của bệnh này vẫn lây lan được sang người bạn tình dù khi giao hợp đã dùng bao cao su.

259. Bệnh giang mai

Bệnh giang mai không phải là loại bệnh đặc biệt của loại người ăn chơi chuyên nghiệp. Ai cũng có thể mắc bệnh. Bệnh có thể chữa khỏi hoàn toàn. Nhưng, nếu không được chữa trị cẩn thận, bệnh có thể dẫn tới nhiều chứng như suy tim, suy nhược toàn thân, mù, điên và chết. Là một loại bệnh nguy hiểm, có thể lây lan từ người này qua người khác, bệnh tiến triển từ từ, trong nhiều năm, qua 3 giai đoạn:

Giai đoạn I - sau khi bị bệnh từ 4 - 6 tuần, người bệnh thấy xuất hiện một vết loét tròn, bờ cứng, không đau, mọc lên ở nơi có tiếp xúc tình dục. Mụn này sẽ lặn đi, sau đó một vài tuần.

Giai đoạn II - Cách giai đoạn I chừng 1 tháng, trên thân thể người bệnh xuất hiện nhiều nốt đỏ, cả ở gan bàn tay, bàn chân và đôi khi có cả ở quanh miệng và mũi kèm theo những vết rộp có nước bên trong, sốt cùng những triệu chứng đau người như bệnh cúm. Trong thời gian này bệnh nhân có thể bị rụng từng mảng tóc, râu, lông mày, lông mi...

Giai đoạn III - Giai đoạn III tiền ẩn là thời kỳ ủ bệnh, có thể kéo dài nhiều năm. Trong thời kỳ này, bệnh tấn công dần dần vào tim, hệ thần kinh trung ương, các cơ bắp và các cơ quan khác trong cơ thể. Kết quả thường rất quan trọng.

Nếu bạn bị dính vào bệnh này, nên lại ngay bác sĩ hoặc bệnh viện khu vực để được khám và chữa trị. Việc trị bệnh ngay từ những ngày đầu, chỉ cần một lần tiêm penicilin trong đầu để thuốc tồn tại được lâu trong cơ thể.

Nếu bạn đã tiến triển một thời gian, cần phải chích ba đợt, mỗi đợt khoảng 1 tuần lễ. Nếu cơ thể bạn phản ứng với thuốc penicilin, bác sĩ sẽ cho bạn uống thuốc kháng sinh trong vòng từ 2 - 4 tuần. Trong thời gian điều trị bạn phải đi làm xét nghiệm máu sau khi chữa trị được 3, 6, 12 tháng để xem bạn đã hoàn toàn khỏi bệnh chưa.

Khi bạn đã trị khỏi bệnh, bạn không làm lây bệnh sang người khác. Nhưng nếu bạn không chữa trị, kể từ một năm sau khi bạn bị mắc bệnh, bạn sẽ là một mầm bệnh nguy hiểm để lây truyền sang mọi người.

260. Phải làm gì khi bị bệnh lậu?

Những triệu chứng của bệnh lậu bắt đầu xuất hiện sau khi người không may có quan hệ tình dục với người có bệnh từ 2 tới 5 ngày. Người đàn ông, có các triệu chứng: đau ở đầu dương vật, đau buốt khi tiểu tiện, có mủ vàng sẫm, đặc, càng ngày càng nhiều ở ống tiểu.

Phụ nữ bị bệnh thấy ngứa và rát quanh vùng âm hộ, tiểu tiện thấy đau, rát, có mủ vàng sẫm và đau âm ỉ ở bụng dưới. Nếu không chữa trị, bệnh sẽ thành trầm trọng và có thể dẫn tới bệnh vô sinh.

Bác sĩ thường trị bệnh lậu bằng thuốc tiêm penicilin. Nếu người bệnh bị lây loại bệnh lậu đã lờn thuốc penicilin, bác sĩ sẽ dùng loại kháng sinh khác.

Để trị bệnh lậu có hiệu quả, bạn phải theo các điều chỉ dẫn sau:

- Tiêm chích hoặc uống thuốc đủ liều lượng, do bác sĩ chỉ định.
- Để không bị mắc bệnh trở lại, người vẫn quan hệ tình dục với bạn cũng phải đi chữa.
- Phải đi xét nghiệm để chắc chắn việc điều trị có hiệu quả hay không.

261. Hãy đề phòng bệnh AIDS (SIDA)

Các virút của bệnh SIDA phá hoại hệ thống miễn nhiễm của cơ thể khiến cơ thể người bệnh không còn khả năng chống chọi với mọi căn bệnh và ung thư. Chúng cũng tấn công hệ thần kinh trung ương gây cho tâm thần người bệnh nhiều vấn đề rắc rối.

Bệnh SIDA phát triển với tốc độ khác nhau, đối với từng người. Những nhóm người có nguy cơ mắc bệnh cao gồm nhóm:

- Đồng tính luyến ái hay lưỡng tính luyến ái nam. Sự lây lan càng rộng nếu một người có quan hệ đồng tính luyến ái với nhiều người.
- Dùng chung kim chích ma túy giữa các người nghiện ma túy.
- Giữa các bạn tình nam, nữ có bệnh, quan hệ tình dục với nhau.
- Phải luôn truyền máu vì mắc bệnh dễ chảy máu.

Bệnh SIDA không lây lan do không khí hoặc do các tiếp xúc thông thường như đụng chạm, hôn. Người ta hy vọng sẽ có ngày tìm được cách trị bệnh. Nhưng, hiện nay vì chưa có thuốc nào chữa trị được bệnh SIDA nên chúng ta cần phải biết rõ cách phòng bệnh như:

- Không quan hệ tình dục với ai trong nhóm người có nhiều khả năng bị bệnh.
- Chỉ quan hệ tình dục với một người.
- Không quan hệ tình dục với những ai có nhiều người tình. Nếu bạn chót quan hệ với một người như thế, phải tới bác sĩ ngay.
- Không chích ma túy.
- Trong khi giao hợp, không làm gì có thể làm xây sát ở âm hộ và ở hậu môn.

Những triệu chứng sớm của bệnh SIDA ta thường thấy là: mệt mỏi, không muốn ăn, ỉa chảy, sút cân, bị ho khan lâu ngày, toát mồ hôi về đêm. Những triệu chứng này có thể thấy chậm, sau khi bệnh nhân đã bị nhiễm bệnh tới 7 năm.

Để phòng bệnh SIDA, bạn phải giữ gìn quan hệ tình dục với một người dùng bao cao su có tẩm Nonoxynol-9, và nếu cần hãy đi xét nghiệm tại bệnh viện hoặc ở các trung tâm bảo vệ sức khỏe ở ngay khu vực bạn ở.

262. Công dụng và hạn chế của bao cao su

Nhờ có sự quảng cáo phổ biến và công dụng của bao cao su trên báo, đài nên hiện nay, không chỉ có đàn ông đi mua bao cao su mà phụ nữ cũng đi mua... để khuyến khích hoặc bắt buộc các ông dùng. Người này dùng bao cao su để tránh việc thụ thai, người khác lại coi đó là phương tiện để phòng các bệnh lan truyền bằng đường sinh dục.

Nếu dùng đúng cách, bao cao su có thể giúp bạn tránh bị lây các bệnh như: lậu, giang mai và AIDS (SIDA).

Nhưng bao cao su không có hiệu quả đối với các bệnh như bệnh mào gà, bệnh Herpes II vì những vi-rút của các bệnh này rất nhỏ có thể chui qua màng cao su.

Để sử dụng bao cao su có hiệu quả, bạn nên theo các điều chỉ dẫn sau đây:

- Chỉ nên dùng những bao cao su mới mua.
- Chọn những bao làm bằng cao su latex. Không dùng loại làm bằng các màng động vật, dễ bị rách.
- Không dùng loại được quảng cáo là "siêu mỏng". Loại này rất dễ rách.
- Không nên tích trữ nhiều bao và để lâu trong túi kín vì dễ bị hỏng.
- Không để bao cao su ở nơi có ánh nắng, nóng, có tia cực tím hoặc ẩm mốc.
- Đeo bao cao su vào dương vật lúc cương cứng trước khi giao hợp. Đặt bao ở đầu dương vật rồi chải xuống tới tận cùng. ở đầu dương vật, có một phần nhỏ của bao còn trống, để nhận lượng tinh dịch phun vào.
- Khi xuất tinh, giữ chặt cuống bao với dương vật, cho tới khi rút bao ra
- Không bôi các chất nhờn có gốc từ dầu mỡ, dầu thực vật và bao cao su.

Các chất đó có thể làm bao bị rách. Nếu cần, nên mua loại dầu bôi trơn K-Y Jelly có bán ở các hiệu thuốc.

Trường hợp bao cao su bị rách, muốn tránh thụ thai cho phía nữ, nên bơm ngay vào âm hộ thuốc diệt tinh trùng như Nonoxynol-9.

263. Nên nói với lứa tuổi dưới 20 về vấn đề tình dục như thế nào?

Theo những cuộc điều tra tìm hiểu về lứa tuổi 18, 19 ở Mỹ thì có 8 trong số 10 em trai và 7 trong số 10 em gái đã có quan hệ tình dục. Phần lớn các bố mẹ, khi biết con mình như vậy chỉ biết tức giận mà không nghĩ tới việc giáo dục con mình về những hậu quả của sự việc đó. Sau đây là những lời khuyên để giúp các bậc cha mẹ đối phó với tình hình này một cách bình tĩnh, với sự suy nghĩ sâu sắc hơn:

- Hãy nói với con trai hoặc con gái mình tại sao bố mẹ quan tâm đến vấn đề này. Đừng vội kết tội chúng.
- Hãy cho chúng biết rằng bố mẹ rất thông cảm và hiểu những cảm giác ham muốn về tình dục ở lứa tuổi này rất mạnh và thôi thúc cơ thể, nhưng cần phải nghĩ tới hậu quả của việc quan hệ tình dục như việc mang thai, các bệnh

lây truyền bằng đường sinh dục có thể mắc phải, những chuyện rắc rối về vấn đề tình cảm...

- Nếu bạn thấy con mình vẫn tiếp tục không nhìn được việc giao hợp, nên bàn thẳng thắn với con về phương pháp tránh thụ thai.

- Dạy cho con biết các triệu chứng, hậu quả và cách chữa trị các bệnh lây truyền bằng đường sinh dục, các phương pháp đề phòng giữ cho mình khỏi bị lây các bệnh đó trong khi quan hệ tình dục.

264. Người đã qua cơn đau tim có quan hệ tình dục được không?

Nhiều đôi vợ chồng tránh quan hệ tình dục với nhau, sau khi một người vừa qua cơn đau tim. Thật ra, cũng không nhất thiết phải như vậy. Trong khi giao hợp, nhịp tim của con người có đập nhanh lên, nhưng không đến mức độ gây nguy hiểm, mà chỉ ngang với khi người đó đi lên thang gác mà thôi. Bởi vậy, sau khi qua một cơn đau tim, người nào vẫn có thể leo lên hai tầng lầu hoặc cuộc bộ thoải mái quanh nhà, thì việc tham gia một cuộc ân ái cũng chẳng hề hấn gì.

Nếu bạn hoặc người chung chăn gối với bạn bị đau tim, nên hỏi bác sĩ về những triệu chứng gì đáng lo ngại khi hai người ân ái với nhau; cần phải đối phó thế nào trong trường hợp đó.

Sau đây là những lời khuyên, bạn lên chú ý làm theo:

- Nên chọn thời gian thích hợp với bạn nhất để dành thời gian cho việc ân ái. Thí dụ bạn thấy sức khỏe mình tốt nhất vào buổi sáng hoặc buổi tối, vào lúc khuya một chút vì trước đó, bạn đã được nghỉ ngơi một lát rồi.

- Tránh không ăn các loại bánh có nhiều chất béo, không uống rượu, cà - phê. Những thứ đó làm cho tim bạn mệt thêm.

- Chỉ nên ân ái sau khi ăn được 3 giờ trở đi.

- Nên nằm dưới đệm tránh phải chống tay gánh sức nặng của chính cơ thể mình.

- Nếu có lời khuyên của bác sĩ sẵn sóc cho bạn, hãy dùng một viên thuốc nitroglyxêrin trước khi nhập cuộc.

265. Chên dung một chuyên gia về tình dục

Nhiều khi, có những vấn đề về tình dục mà mình không tự giải quyết được, phải nhờ tới các bác sĩ hay chuyên gia. Các vị đó phải có những điểm gì để chúng ta có thể tin tưởng? Sau đây là những ý kiến giúp các bạn tìm được một số người tốt, có khả năng về vấn đề này:

- Nên nhờ bác sĩ phụ khoa hoặc niệu đạo giới thiệu cho mình một chuyên viên về các vấn đề tình dục, có khả năng và đáng tin cậy.

- Hãy yêu cầu người đó phải có văn bằng giấy chứng nhận. Những chuyên gia về ngành này ở Mỹ đều có văn bằng được ban giáo dục về Tình dục chứng nhận.

- Nên tin tưởng vào khả năng của các chuyên gia. Một số chuyên gia có những phương pháp riêng để chữa trị các vấn đề đặc biệt như: ít hứng thú với tình dục, lãnh cảm, loạn dâm, hoặc tình dục thái quá, vô độ.

- Nếu bạn cảm thấy vị bác sĩ hay chuyên gia chẳng giúp mình giải quyết được vấn đề gì, hãy nhanh chóng tìm người khác.

Cũng cần nhận xét để phân biệt chuyên gia đúng hay "của giải". Một chuyên gia đứng đắn và có kinh nghiệm về vấn đề tình dục, phải có những đặc tính sau:

- Không bao giờ ngạc nhiên trước những vấn đề người bệnh nêu ra hoặc yêu cầu giúp đỡ.

- Không bao giờ yêu cầu khám bệnh nhân, trừ phi chuyên gia đồng thời là bác sĩ (các chuyên gia ngành tình dục không được huấn luyện về chữa trị bệnh cơ thể).

- Không bao giờ yêu cầu bệnh nhân tham gia bất cứ một hành động tình dục nào với mình hay trước mặt mình.

Chương 12

SỨC KHOẺ TỐT SAU TUỔI 55

Hiện nay, cứ 8 người Mỹ có một người ở độ tuổi 65 hoặc cao hơn. Tới năm 2.025, con số đó là 4 người. Nhóm người ở độ tuổi 75 trở lên, ngày càng đông.

Điều chứng tỏ, người Mỹ ngày càng sống lâu hơn, có tuổi thọ cao hơn. Chương sách này giúp các bạn đối phó với những vấn đề về sức khỏe ở người cao tuổi và tránh được các vấn đề mà nhiều người vẫn nghĩ rằng không sao tránh khỏi.

266. Hay quên chưa chắc đã là già

Đừng vội cho rằng mình đã già rồi nếu bạn vừa quên tên ai đó hoặc không nhớ vừa rồi mình đậu xe ở đâu. Ai cũng có thể quên bất chợt. Và không nên chỉ có thế mà vội nghĩ rằng mình đã già rồi!

Sự lẫn và hay quên là trạng thái của người bị suy yếu tâm trí. Có gần 100 trường hợp khác nhau, nhưng lại cùng có những triệu chứng của tuổi già, trong đó bệnh Alzheimer là một (coi lại bài 50 về bệnh này, ở chương 2). Ngoài ra, chứng hay quên còn do nhiều nguyên nhân: ăn không đủ chất, rối loạn hoóc môn, sử dụng một số thuốc đều có thể dẫn tới hiện tượng hay quên và bị lẫn lẫn.

Mặc dù biết thế mà người ta vẫn có thể chuẩn đoán sai tới 20% các trường hợp. Bởi vậy, nếu bạn chưa đi khám bệnh và xét nghiệm toàn bộ các cơ quan trong người mình thì chớ vội kết luận đã già rồi vì chỉ hay quên.

267. 6 biện pháp giữ cho trí óc được minh mẫn

Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho chúng ta thấy rằng những người tuổi đã cao mà vẫn làm việc hăng hái, hoạt động sôi nổi, thường có trí óc minh mẫn.

Trí óc của bạn cũng cần phải tập luyện để giữ gìn sức khỏe cũng như cơ thể của bạn vậy.

Sau đây là những biện pháp bạn có thể sử dụng để tập luyện trí óc của mình.

- Hàng ngày hãy tìm những cái mới trong mọi vấn đề để đọc. Sự tò mò tìm hiểu cũng làm cho trí óc ta thêm minh mẫn.

- Chơi các trò chơi đòi hỏi có sự vận động của trí óc như: cờ, bài có sự đấu trí.

- Tham dự các trò chơi ghép chữ trên báo hàng ngày.
- Đọc sách, báo về các mục và đề tài bạn ưa thích.
- Coi và nghe có phê phán những bài bình luận, những tin tức về các cuộc đấu, các cuộc so tài, những vở kịch, những chương trình giáo dục trên ti vi.
- Sử dụng những bản ghi nhớ các loại thường ghi trên lịch treo hay lịch túi.

Thường xuyên chú ý để nắm được ý nghĩa của mọi người qua lời nói của họ.

Đôi khi nói to lên, để tự nhắc nhở điều mình muốn nhớ và phối hợp với việc làm. Thí dụ: Đặt các túi ở gần cửa và nói to: "Nhớ bao giờ đi thì mang theo!".

268. Đề phòng sự thoái hoá của mắt

Giữa vòng mạc của mắt có một chấm nhỏ. Sự thoái hoá của cái chấm đó từ tuổi 55 trở đi có thể làm cho người bệnh mất khả năng nhìn thẳng và có thể là nguyên nhân dẫn tới hiện tượng mù. Sự thoái hoá trên có thể xảy ra ở một bên hay cả ở hai bên mắt.

Nếu bạn đã trên 40 tuổi, bạn nên đi khám mắt định kỳ mỗi năm một lần, để đề phòng chứng bệnh này.

- Hỏi bác sĩ về khoa mắt về việc thử test để xem mắt có bị suy thoái hay không.

- Nếu mắt bạn bị thoái hoá, hãy bàn với bác sĩ về việc chữa trị bằng tia laser. Nếu được phát hiện sớm, 10 - 20% bệnh nhân bị thoái hoá mắt có thể chữa trị khỏi.

269. Làm gì khi nghẽn ngãng?

Tại sao cặp môi của mọi người quanh mình cứ như đang mấp máy? Lời giải đạo của nhà thờ, lời nói của nghệ sĩ biểu diễn trên sân khấu thật khó nghe. Những câu truyện gia đình hoặc những lời nói vui trong bữa ăn của mọi người thật chẳng có đầu đuôi gì cả. Ngồi coi ti vi hoặc nghe ra - đi - ô mọi người thường yêu cầu bạn vận nút âm thanh cho nhỏ đi.

Những sự việc đó chứng tỏ rằng khả năng nghe của bạn bị suy giảm. Để kiểm tra trình độ của tai mình bạn hãy áp vào tai cái đồng hồ đeo tay.

Nếu bạn nghe nổi tiếng tích - tắc, bạn hãy nên đi khám tai khoa tai - mũi - họng vì rất có thể, tai bạn có vấn đề đấy.

Bạn cũng phải đi khám nếu thấy tai nghe thấy tiếng u u liên tục hoặc khi nghe âm thanh lớn thấy tai đau. Nhiều trường hợp nghẽn ngãng, khả năng

nghe kém, không chữa trị được. Chỉ có các biện pháp giúp cho người nghe kém dễ cảm thông với lời nói của mọi người như.

- Yêu cầu mọi người nói to, rõ ràng ở độ cao vừa phải.

- Khi nghe, nhìn vào miệng người nói với mình. Đứng trước mặt người nói để theo dõi cả nét mặt của họ nữa.

- Chú ý nói chuyện với mọi người ở chỗ vắng để khỏi bị ảnh hưởng của các tiếng ồn chung quanh.

- Trong nhà thờ hoặc rạp hát, nên ngồi ở ghế trên.

- Nếu có điều kiện mắc thêm máy tăng âm, đèn nhấp nháy vào điện thoại, chuông cửa.

Bác sĩ khoa tai - mũi - họng còn có thể cho bạn những bài luyện tập cho đôi tai của mình.

270. Có sự thoái hoá về vị giác hay không?

Nếu bạn đã cho nhiều muối vào thức ăn mà vẫn thấy nhạt, thêm đường vào ly nước cam mà vẫn chưa thấy đủ ngọt và thấy hình như tất cả các món ăn đều kém ngon hơn xưa, đó là vì vị giác của bạn có thể đã bị thoái hoá.

Độ nhạy cảm về vị giác ở một số người cao tuổi có thể bị giảm tới 50%. Tuy vậy, một số điều chỉ dẫn dưới đây có thể giúp bạn duy trì được hương vị của các món ăn:

- Ăn các thức ăn tươi hơn là các đồ hộp và các thức ăn đã chế biến.

- Trộn thêm vào thức ăn những loại rau thơm cùng gia vị: chanh, hành, tỏi, tiêu...

- Ướp thịt hoặc cá với các thứ gia vị trước khi xào nấu.

- Dùng thêm các bánh có nhân vào nước trái cây trong bữa ăn.

- Màu sắc của bánh, rau, trái cây được bày biện trên bàn ăn hoặc món ăn cũng làm thức ăn thêm hấp dẫn.

- Cho bánh và thức ăn vào nồi hấp cho nóng trước khi ăn. Món ăn nóng làm dậy mùi thơm hơn là để nguội.

271. Bảo vệ hàm răng giả

Ly nước để ở đầu giường để ngâm hàm răng giả mỗi tối qua đêm không đủ để bảo vệ cho hàm răng sạch bên. Việc giữ cho hàm răng giả được tốt, sạch có

ảnh hưởng tới sức khỏe và lợi cho bạn, tới độ bền của các chất chế tạo hàm răng.

Mỗi ngày, chúng ta cần làm theo những điều chỉ dẫn sau đây:

- Dùng bàn chải mềm, chải lưỡi và lợi để giữ vệ sinh cho lợi, và miệng không có mùi hôi.
- Dùng thuốc làm trắng men, chải hàm răng ít nhất một lần mỗi ngày.
- Súc miệng bằng nước muối sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ.
- Khi tháo hàm răng ra, phải để vào một nơi nhất định để tránh mất hoặc đánh rơi.

Để bảo vệ hàm răng giả, nên:

- Cắt bánh và thịt thành miếng nhỏ, khi ăn.
- Nhai chậm và tránh cắn vào các thức ăn sâu quá.
- Hàm răng giả làm bạn cảm nhận độ nóng, lạnh kém hơn bình thường. Bởi vậy, trước khi ăn, uống phải kiểm tra kỹ độ nóng của thức ăn, đồ uống để khỏi bị bỏng miệng

Hãy tới bác sĩ chữa răng, khi:

- Lợi đau và chảy máu mỗi khi chải miệng.
- Có vết trắng hoặc đỏ trong miệng quá 2 tuần rồi mà không tan.
- Răng bị mẻ hoặc vỡ (không nên tự chữa lấy).
- Khi đeo răng thấy khó nói, nhai khó, ăn khó.
- Hàm răng dễ bị tuột ra, không khít với lợi.

Muốn hàm răng luôn khít với lợi, bạn cần phải tới bác sĩ nha khoa ít nhất mỗi năm một lần.

272. Hãy để nhiều thời giờ hơn cho bữa ăn

Nhiều người già, nhất là những cụ ông sống độc thân, thấy việc sửa soạn cho bữa ăn thật là vất vả. Bởi vậy, các cụ dần dần đi đến chỗ ăn qua loa, bữa chính cũng như bữa điểm tâm. Kết quả là người bị suy nhược vì thiếu chất dinh dưỡng.

Người già cần ăn các thức ăn thực phẩm có nhiều can - xi để giữ cho xương cứng; nhiều chất xơ để chống bệnh táo bón và nhiều chất khác nữa. Nếu không được ăn uống đầy đủ sức khỏe dễ bị ảnh hưởng và suy yếu.

Sau đây là một số điều để các cụ chú ý, làm cho bữa ăn ngon và đủ chất hơn.

- Trước khi đi chợ, nên lên danh sách các thức mình định mua như: cá, thịt gà, vịt, thịt nạc, các thực phẩm ít chất béo, bánh làm bằng ngũ cốc, rau thái tươi.

- Khi mua thịt hoặc các thức ăn khác, yêu cầu người bán thái ra thành miếng nhỏ để đỡ phải làm ở nhà.

- Nên mua thêm rau ở siêu thị vì như vậy mới bảo đảm mua được rau tươi.

- Mua thêm một số thức ăn nấu sẵn và các loại bánh nhiều chất bổ dưỡng để đề phòng những ngày không muốn nấu bếp.

- Không nên mua các thức ăn và bánh có nhiều mỡ, nhiều chất béo, muối và đường, trong thành phần. Những chất đó không có lợi cho sức khoẻ những người hơn 40.

- Làm dư các món có thể để dành tới hôm sau để khi ăn, hâm nóng lại.

- Nên đi chợ, cùng làm thức ăn và nấu bếp với bạn bè, hàng xóm.

273. Một số món ăn cần thiết

Những cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy cơ thể người cao tuổi thường thiếu vitamin B, B6, B12, và C. Để bù đắp vào phần thiếu đó, các cụ nên ăn:

- Bánh làm từ các nguyên liệu hạt và ngũ cốc, các cơ quan nội tạng của gia súc như tim, gan, óc..., cá. Những thứ đó đều chứa nhiều B6.

- Sữa, trứng và thịt là những nguồn cung cấp B12. Cà - rốt, cải củ, cải bắp và các loại rau tươi đều giàu vitamin B.

- Chanh, cà chua, dưa đỏ, dâu rất giàu vitamin C.

Các cụ cần lượng thức ăn có nhiều can - xi và prôtein hơn những người khác. Canxi có nhiều trong sữa và các sản phẩm của sữa. Proten có trong thịt nạc, thịt gà và cá. Ngoài ra, bánh đậu, kẹo lạc, hạnh nhân, trứng đều là những nguồn prôtein dồi dào (coi thêm chương 4).

274. ăn thế nào cho dễ tiêu?

Từ tuổi 40 trở đi, nhiều người tự nhận thấy có một số thức ăn không còn thích hợp với mình nữa vì khó tiêu. Tuổi của chúng ta càng cao thì lượng enzyme và một số chất cần cho sự tiêu hoá, do dạ dày sản xuất ra càng ít đi. Do đó, khả năng tiêu hoá thức ăn kém hơn khi còn trẻ.

Bởi vậy, nên người cao tuổi cần chú ý:

- Chăm sóc răng. Răng đau, lợi đau, răng giả không khít vào lợi đều làm cho ta khó nhai. Nếu cần, phải tới bác sĩ nha khoa để sửa răng.

- Ăn nhẹ, ăn các thức ăn dễ tiêu, ăn thành nhiều bữa cách quãng nhau vì ở tuổi già, lượng máu trong cơ thể đi tới nuôi dưỡng ruột non cũng ít đi. Do đó, ruột non hoạt động kém, không hấp thụ được nhiều thức ăn trong một lúc

- Để khỏi bị đầy bụng, không nên nuốt chửng, uống nước hoặc nói chuyện khi ăn.

- Hạn chế ăn nhiều các thức ăn sinh ra khí như hành, tỏi, đậu nấu.

- Nếu bị đầy hơi bụng, tiêu chảy thì phải kiêng không ăn sữa và các sản phẩm sữa. (Có thể dùng ít, phối hợp với thuốc tiêu Lactaid).

- Không nên ăn mặc quần áo bó bụng khi ăn.

- Chỉ nên nằm sau khi đã ăn từ 2 giờ trở đi và không ăn trước khi đi ngủ.

275. Để tránh các bệnh về ruột

Ở tuổi 40, 50, 60... nhiều người hay gặp rắc rối ở ruột như rối loạn tiêu hóa, táo bón. Để tránh tình trạng này, nên:

- Ăn nhiều chất xơ: các loại hạt, đậu và rau.

- Không nên dùng luôn thuốc tiêu, dễ trở thành thói quen, làm ruột lười hoạt động.

- Uống 6 - 8 ly nước mỗi ngày (mỗi ly ~ 28g nước).

- Khi bị bệnh tiêu chảy, nên ngưng luyện tập.

Cần tới bác sĩ nếu thấy phân có máu, đau bụng lâu hoặc cảm thấy có điều khác thường ở ruột.

276. Giúp đỡ bàng quang

Nhiều người rất lúng túng vì không kiềm chế được việc tiểu tiện. Mỗi khi cười, ho, hắt hơi, xách vật nặng là nước tiểu lại xón ra quần. Nguyên nhân do các cơ bắp phụ trách việc đóng mở ở đầu ra của bọng đái (bàng quang) bị suy yếu vì sinh đẻ hoặc do đã qua một lần phẫu thuật tuyến tiền liệt. Cũng có thể do bệnh tiểu đường. Nhưng phần lớn, do việc không kiềm chế được sự co bóp của bàng quang lúc tuổi cao, nên mỗi lần co bóp như vậy lại làm thoát ra một ít nước tiểu.

Nếu bạn ở vào tình trạng này, nên tìm tới bác sĩ chuyên khoa về niệu đạo. Ngoài ra, bạn có thể giảm bớt hiện tượng này bằng cách dùng thuốc, luyện tập cho bàng quang hoặc nếu cần thiết, phải nhờ đến phẫu thuật.

Sau đây làm một số biện pháp có thể giúp bạn trong trường hợp này:

- Cứ 2 giờ, đi tiểu một lần cho bàng quang hết nước tiểu
- Tránh, không ăn những thức ăn có nhiều gia vị cay.
- Không uống rượu, cà - phê từ 4 giờ trở lại, trước khi đi ngủ.
- Tập luyện bàng quang theo phương pháp Kegel (coi bài 232 chương 9).

Nội dung: khi đi tiểu, nhịn để nước tiểu không ra, rồi lại đi ra, lại nhịn v.v... Luyện theo 3 bài tập như sau:

+ Nhịn - tiểu - nhịn - tiểu như vậy mười lần, mỗi lần 3 giây. Mỗi ngày tập 3 lần.

+ Làm các động tác như trên, mỗi lúc một nhanh. Số lần tập như trên.

+ Riêng với nữ: tưởng tượng cho một cái nút vào âm đạo. Giữ nút trong 3 giây. Dùng các cơ bắp như thế nào để hút được cái nút sâu vào trong rồi giữ lại trong 3 giây.

Nếu bạn mang băng vệ sinh, phải thay luôn để tránh viêm và có mùi hôi.

277. Giữ gìn làn da

Khi tuổi cao, sự hoạt động của các hạch sản xuất chất nhờn cung cấp cho da kém đi, làm da dễ bị khô và kém đàn hồi. Bởi vậy, người già càng cần chú ý tới biện pháp gìn giữ da:

- Nên dùng loại xà phòng mềm, có glyxerin để tắm rửa, không dùng loại xà phòng tẩy mùi để rửa mặt. Loại xà phòng này sẽ làm hại da mặt.

- Không dùng các loại thuốc sát trùng có cồn để xoa mặt sau khi cạo râu. Loại nước này cũng làm khô da mặt.

- Sau khi tắm rửa, phun ngay lên da loại dung dịch chống khô da.

- Trong những tháng mùa đông, nên dùng máy điều hoà khí hậu trong phòng ở để tránh cho da khỏi bị khô.

- Khi rửa bát, đĩa bằng chất tẩy rửa, phải đeo găng cao su để bảo vệ da tay.

- Khi đi ra ngoài trời - nhất là mùa nắng - phải bôi kem chống nắng hoặc phun dung dịch dưỡng da.

Nếu thấy da mặt bị sạm, đen, có vẩy... nên tới khỏi bác sĩ khoa da liễu.

278. Cần hiểu về kem dưỡng da

Hãy cẩn thận, đừng vội tin, và mua những loại kem bôi da được quảng cáo là có khả năng xoá được hết tất cả các vết nhăn. Chỉ có một loại kem có khả năng đó là kem có chứa axit retinoic, một dạng vitamin A tổng hợp. Đắp miếng gạc tẩm axit retinoic lên da, axit sẽ kích thích và làm tăng lượng máu lưu thông ở da, thúc đẩy các cơ, mô sản xuất ra một loại prôtêin, giữ cho da được mịn màng làm cho những vết nhăn mờ đi hoặc bị xoá hẳn. Axit retinoic còn thôi thúc các tế bào da mới thay thế các tế bào da cũ làm cho da luôn có vẻ trẻ trung.

279. Xoá các vết thâm trên da

Tia nắng và ánh sáng mặt trời qua nhiều năm tháng tác dụng vào da đã ghi lại dấu vết của mình dưới hình thức những chấm hoặc những vết nhỏ màu sẫm. Bạn có thể có những vết đó trên mặt, tay, cánh tay, cổ là những phần cơ thể là những phần tiếp xúc với ánh nắng.

Để giảm bớt sự hình thành các chấm đó, nên:

- Xoa kem bôi da lên trên lớp da có chấm, để lấp các chấm đó.
- Khi ra ngoài trời, nên xúc các dung dịch chống nắng, 45 phút trước khi đi.
- Dùng các loại kem bôi da có tính chất tẩy màu. (Những kem này có thể làm màu các vết chấm lợt đi, nhưng phải qua hàng tháng mới có tác dụng).

Nếu các biện pháp trên không có hiệu quả, bạn có thể tới bác sĩ da liễu để nghị được dùng thuốc, hoặc dùng thủ thuật như:

- Kem tẩy màu da.
- Kem làm thay da, giống như Retin - A.
- Thuốc lột da để đắp lên những chỗ có vết sẫm (một loại axit yếu tẩm vào bông rồi đắp lên chỗ da thâm).
- Bào da: làm tê lạnh những chỗ có vết sẫm, rồi bào mỏng da bằng máy điện.

Những biện pháp này thường làm hết những vết thâm nhưng lại để lại những vết trắng vĩnh viễn...

280. Ngáy và quạ lúc ngủ

Nhiều người cao tuổi - phần lớn là các cụ ông, lúc ngủ hay ngáy. Không những thế, thỉnh thoảng lại còn co chân, trở mình vật vã ùng ùng khiến cho người nằm bên phải thức giấc.

Để chống ngáy, nên nằm gối cao và nằm nghiêng. Hình như những người béo phì và uống rượu hay ngáy và vật vã tay chân hơn những người khác. Bởi vậy, một biện pháp chống ngáy khác là cai rượu và làm sút cân (coi lại bài 4 chương 1).

Người ngáy thường có thời gian ngắn ngưng thở giữa hai đợt thở ra và hít vào, rồi mới ngáy theo nhịp điệu: thở ra - ngưng - ngáy thở vào hoặc thở vào - ngưng - ngáy thở ra.

Ngáy và vật vã chân tay không tác hại cho người ngáy nhưng lại làm mất ngủ người bên cạnh và hiện tượng này kéo dài. Bởi vậy, nếu tự chữa không có kết quả, nên hỏi ý kiến bác sĩ để bảo đảm sức khỏe cho người ngủ chung.

281. 4 bước chuẩn bị cho ngày về hưu

Về hưu là một sự thay đổi lớn về thu nhập, nếp sống, quan hệ xã hội, làm cho người về hưu gần như thành một người khác vậy. Bởi thế cho nên không có gì đáng ngạc nhiên khi thấy có người về hưu cảm thấy buồn, có người lại thấy vui. Muốn cho ngày về hưu là một ngày vui, phải có sự chuẩn bị trước. Kết quả cuộc nghiên cứu của trường Đại học Michigan cho biết, 75% những người đã chuẩn bị trước như vậy, đều thấy hài lòng trước khi vào cuộc sống hưu trí. Nếu bạn sắp về hưu, hãy thực hiện 4 bước chuẩn bị như sau, bạn sẽ thấy ngày về hưu có nhiều điều vui hơn là buồn.

1. GIẢM THỜI GIAN LÀM VIỆC - Nhiều người thấy rằng giảm việc từ từ hơn là mới làm việc bận rộn hôm trước, hôm sau đã không có việc gì làm. Để tránh sự thay đổi đột ngột như vậy, trước khi về hưu, nên đề nghị chế độ giảm giờ làm việc. Chẳng hạn, chỉ làm việc 1/2 ngày ở công sở, một hai tháng trước khi nghỉ, hoặc tìm một công việc nhẹ nhàng hơn ở một xí nghiệp khác để làm tiếp cho tới khi mình muốn nghỉ hẳn.

2. LÀM QUEN VỚI MỨC SỐNG PHÙ HỢP VỚI MỨC LƯƠNG HƯU TRƯỚC KHI VỀ HƯU - Nên thực hiện tiết kiệm càng sớm càng tốt để dành tiền cho lúc về hưu. Đừng nên nghĩ rằng, rồi đây mọi thứ chi tiêu sẽ có thể trông chờ vào Quỹ Bảo Hiểm Xã Hội.

3. HÃY GIỮ GÌN SỨC KHOẺ CHO MÌNH NGAY KHI CÒN TRẺ - Mọi người đều có thể lo giữ gìn sức khỏe cho bản thân mình bằng cách hạn chế ăn chất béo hoặc ăn những thức ăn ít chất béo, không hút thuốc, uống rượu có chừng mực hoặc không uống rượu, học phương pháp thư giãn để tránh stress, chú ý đi kiểm tra sức khỏe đều và luôn chú ý vận động cơ thể.

4. TẠO CHO MÌNH NHỮNG SỞ THÍCH VÀ SỰ QUAN TÂM TỚI CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA XÃ HỘI CHUNG QUANH - Hoà nhập vào cộng đồng, tham gia các hoạt động xã hội hoặc để tâm nghiên cứu về một vấn đề học thuật nào đó, đều là những việc có thể giúp mình lấp được sự trống rỗng trong tâm hồn và việc ách náy không biết làm việc gì hàng ngày.

Để tránh sự nhàm chán nên nghĩ tới những loại hình hoạt động ở trong nhà cũng như ở ngoài trời, hoạt động tinh thần, hay vận động cơ thể, hoạt động tập thể hoặc cá nhân. Trước khi về hưu, hãy dự kiến những việc gì phù hợp với

sở thích và khả năng của mình nhất, để khỏi có những ngày ngồi không khi cuộc sống mới bắt đầu.

282. Săn sóc người bệnh

Nếu bạn có trách nhiệm săn sóc cho một người thân bị bệnh trong gia đình, bạn thường gặp một số khó khăn. Để giảm bớt các khó khăn đó, nên:

- Đặt phòng bệnh ở dưới nhà (tầng trệt). Như vậy, bạn đỡ phải đi lên đi xuống hàng ngày.

- Mua hoặc thuê một số dụng cụ để giúp cho việc phục vụ được tốt như: giường bệnh viện (loại nâng lên, nâng xuống); bàn gấp hoặc trải ra được, để người bệnh có thể ăn tại giường; ghế có bánh xe v.v...

- Để khăn lau, khăn tay, nước rửa tay, ly uống nước và các vật dụng thường dùng cho người bệnh trong phòng, người bệnh hoặc gần phòng. Giữ các thứ đó sạch sẽ.

- Làm một bản ghi tên các vận dụng, dán vào một nơi dễ thấy.

Để làm nhẹ bớt công việc của mình, nên:

- Phân công một số việc cho mọi người trong gia đình

- Biết rõ các nơi cần thiết cho việc phục vụ người bệnh: từ nơi mua thịt tới các những địa điểm khác.

- Ghi địa chỉ của trạm cấp cứu, hoặc bệnh viện công, bệnh viện tư, phòng y tế, cơ quan bảo hiểm xã hội v.v...ở gần nhà nhất.

- Có kế hoạch để mình có thể ra khỏi nhà, đi mua sắm hoặc giao tiếp ít nhất một ngày mỗi tuần.

- Tìm hiểu xem người bệnh được ai bảo trợ về chi tiêu người trong gia đình, họ hàng, Công ty bảo hiểm, ngành y tế.

Chương 13

KHOẺ TRÊN ĐƯỜNG ĐI DU LỊCH

Hàng năm thường có tới 30 triệu người Mỹ đi du lịch khắp nơi, trong nước và ngoài nước. Và không ít người đã gặp chuyện không may.

Theo sự điều tra của Viện nghiên cứu quốc gia về sức khỏe, cứ ba người đi du lịch thì có một người gặp chuyện rắc rối như: rộp da, say nắng, lạc đường, chuột rút. Một số khác lại bị bệnh cúm, sốt rét, sốt vàng da, tiêu chảy...

Nếu trước khi đi, có sự chuẩn bị đề phòng, thì chắc chắn sẽ giảm bớt được rất nhiều những chuyện không may như trên, nhất là về vấn đề bệnh tật.

283. Những việc cần làm thuốc khi lên đường

Cuộc du lịch của bạn sẽ thích thú hơn nếu bạn được yên tâm về mọi việc ở nhà. Bởi vậy, trước khi lên đường bạn cần phải làm một số việc sau đây:

- Lo sắp xếp việc bảo quản nhà 'chu đáo trước khi đi.
- Trao chìa khoá nhà cho hàng xóm, người trong gia đình hay bạn thân và dặn dò họ kiểm tra hộ cả phần bên trong nhà lẫn chung quanh nhà.
- Nếu bạn đi xa lâu hơn một tháng, phải báo cho các nơi bạn vẫn mua hàng trả chậm để thanh toán tiền trước khi bạn lên đường.
- Nên để lại ở nhà một bản sao cuộc hành trình, giờ giấc và tên hãng máy bay của chuyến bay bạn đi, cho bạn bè và gia đình biết để họ có thể liên lạc với bạn trong trường hợp có việc khẩn cấp.

(Coi thêm bài 312 về các điều cần chú ý trước khi bạn rời nhà).

284. Tiêm phòng dịch trước khi đi

Bệnh bại liệt, sốt vàng, thổ tả, sốt rét, thương hàn, viêm gan... hiện nay chỉ còn rất ít ở Hoa Kỳ nhưng lại là những bệnh còn phổ biến ở các nước chậm phát triển. Bởi vậy, nếu bạn cần tới các nước đó, nên:

- Đi tiêm miễn dịch về các bệnh bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, sởi, quai bị. Nhiều người đã tiếp xúc và làm quen với một số bệnh trên từ nhỏ nên cơ thể họ đã được miễn dịch tự nhiên. Còn bạn, cần phải chích phòng thí dụ như bệnh uốn ván, cứ 10 năm 1 lần.

- Hỏi bác sĩ về các thuốc phòng bệnh sốt rét, cúm, viêm phổi và viêm gan.

- Hỏi tại Phòng Y tế địa phương bạn ở để biết bạn phải bắt buộc chích phòng những bệnh gì. Để tới một số nước, bạn cần phải có giấy chứng nhận đã chích miễn dịch một số bệnh.

- Nếu đi thẳng từ Hoa Kỳ tới một nước khác thì không cần tiêm phòng, trừ khi bạn tới 17 nước ở châu Phi. Nên hỏi lại ở phòng y tế cho rõ. Đôi khi, bạn cần có bản chứng nhận mang theo loại "Giấy chứng nhận đã chích miễn dịch", có đóng dấu của chính quyền.

285. Dừng quên mang theo thuốc

Đi mua thuốc cho bệnh huyết áp cao hoặc những thuốc khác khi bạn ở nhà, không có vấn đề gì. Nhưng sẽ là cả một chuyện khó khăn khi bạn ở nước ngoài. Bởi vậy, nên:

- Hỏi bác sĩ các thứ thuốc bạn cần mang theo cho chuyến du lịch.

- Đựng thuốc trong một túi nhỏ. Không nên để thuốc trong những "hành lý gửi", vì dễ bị mất hay hỏng.

- Nếu bạn phải dùng thuốc nước, yêu cầu người bán thuốc để chai thuốc trong một bọc hoặc hộp nhựa để khỏi vỡ.

- Để tránh bị nhân viên Hải quan nơi đến tịch thu thuốc, phải giữ thuốc nguyên hộp với đầy đủ nhãn hiệu.

- Không để thuốc ở chỗ ẩm, nóng hoặc có ánh sáng mặt trời chiếu thẳng vào thuốc.

- Nếu bạn bị tiểu đường, cần hỏi kỹ bác sĩ về liều lượng thuốc trị bệnh có insulin để dùng cho đúng giờ và đúng khoảng cách. Bạn có thể lập bảng giờ phải uống thuốc theo giờ chiếc đồng hồ bạn mang theo, không chỉnh theo giờ nơi bạn đến. Vì giờ ở nơi đi và nơi đến có thể không khớp với nhau.

286. Những loại thuốc cần mang theo

Bảng các loại thuốc dưới đây sẽ giúp các bạn khỏi suy nghĩ nhiều để xem nên mang theo những thứ thuốc gì. Nên mang theo:

- Rượu xoa bóp.

- Hydrogen peroxyt (nước sát trùng oxy già).

- Kem hoặc ống phun thuốc diệt vi khuẩn.

- Băng keo

- Bông gạc và băng

- Thuốc cảm hoặc chống đau nhức như: aspirin, acetaminophen hoặc ibuprofen.

- Thuốc chống axit chua

- Thuốc ho

- Thuốc đau bụng, ỉa chảy

- Nhiều loại thuốc kháng sinh khác nhau.

Nếu bạn đi máy bay, nên tránh mang theo các thuốc có chứa khí ép để phun thuốc vì trên máy bay, ống thuốc có thể bị nổ do sự khác nhau giữa áp suất ống thuốc và áp suất trong máy bay.

Bạn cũng nên nhớ mang theo mình tấm thẻ bảo hiểm, với tên, địa chỉ và số điện thoại của người bác sĩ vẫn thường săn sóc sức khỏe của bạn ở nhà.

287. Vấn đề bảo hiểm

Khi bạn đi du lịch ra ngoài nước, không chắc hãng bảo hiểm của bạn có chi phí cho bạn về các khoản tiền y tế, thuốc thang hay không. Bởi vậy, nên:

- Hỏi công ty bảo hiểm xem bạn có được hưởng chi phí bảo hiểm trong thời gian du lịch ở nơi bạn tới hay không.

- Nếu không, bạn phải mua một thẻ bảo hiểm cho thời gian bạn đi du lịch tới nơi đó.

- Nếu thấy cần thiết, bạn có thể mua cả loại thẻ đảm bảo cho bạn có phương tiện về nhà - trường hợp bạn gặp khó khăn, bất trắc dọc đường.

- Nên hỏi kỹ thẻ lệ hưởng tiền bảo hiểm vì có một số công ty không chịu chi trong trường hợp bạn có bệnh kinh niên, gặp tai nạn vì chơi thể thao, hoặc bạn có bầu từ tháng thứ 3 trở lại.

288. Tránh stress khi du lịch

Mặc dù bạn vẫn mơ tưởng chuyến du lịch có nhiều ánh nắng mặt trời và những điều thú vị khác, bạn vẫn có thể gặp nhiều vấn đề làm mình bị căng thẳng thần kinh, nếu bạn không biết chuẩn bị trước cho mình về tư tưởng và vật chất. Thí dụ, đi du lịch có nghĩa là bạn sẽ bước vào những ngày phải thay đổi những thói quen về nếp sống, cách ăn uống, ngủ và cả thời tiết nữa. Bởi vậy, bạn nên:

- Trước khi đi, nên dự kiến chương trình hoạt động hàng ngày của mình ở nơi du lịch.

- Xếp quần áo, đồ mang theo xong trước lúc đi 1 ngày. Chuẩn bị xong, nên để thời gian còn lại để thư giãn tinh thần bằng cách đọc sách, tắm hoặc nghe nhạc.

- Dành thời gian rộng rãi cho việc đi ra bến xe hoặc tới sân bay.
- Khi tới nơi du lịch rồi, đừng bỏ nhiều thời gian quá cho việc mua sắm, ngắm cảnh, thể thao hoặc tham dự các cuộc vui. Nên giữ mình thật điều độ.
- Không ăn no quá, nhất là về buổi tối.
- Nên ngủ nhiều. Nếu không thể ngày về bạn khó có thể khỏe và sung sức hơn ngày đi.
- Nên tập luyện đều hàng ngày.
- Nên về nhà một ngày trước khi phải đi làm để có thời gian hoà nhập với cuộc sống cũ.

289. Sự mệt mỏi đặc biệt khi đi xa bằng máy bay

Máy bay có thể đưa bạn tới mọi phương trời trong một thời gian ngắn. Chính vì vậy mà cơ thể của bạn dễ bị mệt mỏi vì sự thay đổi về khoảng cách thời gian trong việc ăn và ngủ. Do đó bạn có thể cảm thấy mình bị mệt, mất nề nếp sinh hoạt, đầy bụng, nhức đầu, mất ngủ. Người ta gọi chung những triệu chứng đó là "chứng rối loạn vì đi máy bay". Đi du lịch từ Đông sang Tây mệt hơn là từ Tây sang Đông. Còn du lịch từ Bắc tới Nam thường không có điều gì lạ vì cùng trong một múi giờ.

Để đỡ bị "rối loạn vì đi máy bay", bạn nên:

- Đổi giờ đi ngủ trước khi đi. Nếu bạn đi về phía Đông, nên đi ngủ sớm hơn mọi khi 1 giờ. Nếu bạn đi về phía Tây, đi ngủ chậm hơn mọi khi 1 giờ.
- Ăn theo chế độ được chỉ dẫn bởi Phòng thí nghiệm Argonne, Illinois như sau:
 - + Trước khi đi 3 ngày, ăn nhiều prôtêin như thịt gà, pho-mát trong các bữa sáng; nhiều rau, bột buổi chiều. Hôm sau, ăn thức ăn nhẹ, súp, trái cây, thịt nướng. Ngày thứ ba, ăn theo chế độ ngày thứ nhất.
 - + Từ 3 giờ tới 5 giờ chiều, hết sức tránh hoặc hạn chế việc uống trà và cà phê.
 - + Nếu bạn đi về phía Tây, hôm đi nên nhịn tới buổi trưa. Buổi sáng sớm, có thể uống cà phê.
 - + Nếu bạn đi về phía Đông, cả ngày hôm đi không nên ăn gì cả. Nếu cần, uống cà phê trong khoảng 6-11 giờ chiều.
 - + Khi tới nơi, ăn điểm tâm các món nhiều prôtêin và chất tươi như rau và trái cây.
- Trong khi bay, tránh uống thuốc ngủ, rượu, cà phê. Nên uống nhiều nước và nước trái cây, để tránh trạng thái cơ thể bị thiếu nước vì không khí trên máy bay rất khô.

- Khi tới nơi, nên ra ngoài trời một thời gian.
- Chờ tới buổi tối - giờ địa phương - hãy đi ngủ.

290. Chống mệt mỏi khi bay

Phải ngồi yên trên chiếc ghế chật hàng giờ cơ thể làm bạn bị chuột rút, đau cơ bắp ở- người và chân, cảm thấy mệt mỏi. Để giảm bớt những sự khó chịu đó bạn có thể làm như sau:

- Duỗi bàn chân ra trong 5 giây rồi lại trở lại vị trí bình thường. Làm nhiều lần, chú ý, sao cho các bắp thịt. Làm nhiều lần, chú ý sao cho các bắp thịt làm việc tại các khu vực gan bàn chân, đùi, hông, vai, cổ, cánh tay, bàn tay.

- Lắc cổ sang 2 bên rồi quay tròn từ từ. Làm 4 lần rồi đổi chiều.
- Nhún 2 vai rồi quay tròn.
- Giơ cao tay lên trần. Tay trái rồi tay phải.

Để sự lưu thông máu ở chân tăng lên, nên:

- Cử động các ngón chân, bàn chân lên, xuống nhiều lần.
- Đứng lên, và nếu có thể, cứ 2 giờ lại dời chỗ để đi một quãng. Tập thở chậm và sâu. Lượng oxy trong máy bay ít hơn trong không khí ngoài trời. Bởi vậy, việc thở chậm và sâu giúp bạn hít được nhiều oxy vào phổi để cung cấp cho máu. Như vậy, bạn cũng sẽ cảm thấy đỡ mệt và nhức đầu.

291. Những người có bệnh, đi máy bay nên chú ý

Có bệnh tật đặc biệt cũng vẫn có thể đi máy bay. Để được phục vụ đặc biệt, bạn nên:

- Nếu bạn có chân tay giả hoặc phải đeo máy trợ tim, đi xe lăn, bạn nên mang phiếu sức khỏe lại cho bác sĩ hoặc phòng y tế chứng nhận. Sau đó, đưa vào máy ghi nhận ở sân bay, trước chuyến đi.

- Nếu bạn muốn ăn chế độ đặc biệt, báo cho người bán vé hoặc người phụ trách chuyến bay, 24 giờ trước khi bay. Nhiều hãng máy bay có phục vụ các món ăn ít mặn, ít cholesterol đặc biệt cho những người có bệnh tiểu đường và các món ăn khác.

- Nếu bạn cần ngồi xe lăn, báo cho hãng máy bay 48 giờ trước trước chuyến bay.

- Nếu bạn cần mang theo chó dẫn đường và giúp đỡ, cũng báo cho hãng máy bay trước chuyến bay.

292. Chóng ù tai khi bay

Khi đi máy bay, tai bạn có thể bị ù, nhất là khi máy bay bắt đầu rời sân băng, hoặc đang hạ cánh. Chứng ù tai này do phần tai giữa rất nhạy cảm với hiện tượng thay đổi khí áp khi máy bay thay đổi độ cao. Bạn có thể thấy khó chịu hoặc cảm thấy tai đau, nhất là nếu bạn đang đau đầu. Nên nhớ chứng ù tai có thể gây viêm tai.

Lẽ dĩ nhiên, không chỉ chứng ù tai mà bạn không dám đi máy bay. Nhưng nếu bạn bị đau đầu, viêm tai, viêm xoang thì cũng nên hỏi thêm ý kiến của bác sĩ, hoặc hoãn chuyến đi lại đợi cho bệnh mình thuyên giảm.

Nếu bạn cần phải đi ngay không trì hoãn được, thì nên theo những biện pháp sau:

- Luôn nuốt nước bọt, ngáp hoặc tự bịt 2 lỗ mũi rồi ngậm miệng thở ra. Làm như vậy, bạn sẽ làm cân bằng được phần nào áp suất bên trong tai với áp suất bên ngoài. (Nếu bạn đang bị viêm tai, thì không nên dùng biện pháp này).

- Nếu bạn đang bị ngạt mũi, nên dùng thuốc phun hoặc uống thuốc để mũi được thông.

Các cháu nhỏ, khi đi máy bay cũng có thể bị ù tai. Để các cháu đỡ ù tai, nên:

- Khi máy bay cất cánh hay hạ cánh nên cho các cháu mút kẹo hay nếm bằng chất dẻo.

- Hỏi bác sĩ về việc cho cháu uống một viên thuốc chống dị ứng (antihistamin), trước khi máy bay cất cánh hay hạ cánh 1 giờ.

293. Chứng khó chịu khi đi tàu xe

Nhiều người khi di chuyển bằng tàu, xe thường bị mệt, chóng mặt, buồn nôn hay nôn mửa, mặt tái đi, chân tay đổ mồ hôi. Các chuyên gia nghiên cứu hiện tượng này cho rằng đó là kết quả của việc mắt và tai nhận được những thông tin trái ngược nhau. Trong khi tai trong - bộ phận đảm nhiệm duy trì sự thăng bằng của cơ thể - nhận được thông tin từ não rằng cơ thể đang di chuyển về một hướng (thí dụ sang trái) thì mắt lại nhận được thông tin ngược lại (thí dụ sang phải). Bởi vậy, nếu chúng ta nhắm mắt lại cảm giác khó chịu này sẽ giảm đi.

Sau đây là một số biện pháp làm giảm sự khó chịu khi

ĐI TÀU - THUYỀN (say sóng):

- Nên tìm chỗ ngồi nơi thoáng, ngoài trời

- Nếu phải di chuyển qua đêm, trong thời gian lâu, nên chọn chỗ hoặc cabin ở giữa thân tàu, thuyền, vì chỗ đó ít bị chòng chành nhất.

TRÊN MÁY BAY:

- Nên chọn chỗ ngồi trên cánh. Tránh ngồi ở phần đuôi vì đó là chỗ hay lên - xuống nhất.

- Mở bộ phận thông gió trên đầu và hướng gió vào mặt mình.

TRÊN BỘ (ô tô, xe lửa...):

- Nhìn phong cảnh đằng trước mặt, không nên nhìn sang 2 bên.

- Ngồi cạnh cửa, mở cửa kính để có gió, trừ những nơi không khí bị ô nhiễm.

- Nếu bạn đi du lịch bằng xe hơi, hãy gắng lái xe hơn là ngồi bên. Người lái xe ít khi bị "say xe".

Ngoài ra, các bạn nên:

- Trước khi đi, nên nghỉ ngơi dưỡng sức cho khỏe. Người mệt mỏi dễ bị say tàu, xe.

- Không uống rượu trước và trong khi đi. Không nên làm gì khiến mình mệt mỏi, tối hôm trước.

- Uống thuốc chống say sóng (loại Dramamine), 30 phút trước khi đi.

- Nếu bạn thấy Dramamine không có hiệu quả đối với bạn, nên hỏi bác sĩ để dùng thuốc có scopolamine. Thuốc này có tác dụng gây ổn định cho phần tai trong của bạn.

- Tránh đọc sách hoặc nhìn chăm chú vào một vật gì. Nếu bạn đi tàu - thuyền, hãy tìm chỗ có thể nằm ngửa và nhắm mắt lại.

Nếu có người nào trên tàu, xe bị say, hãy tránh xa hoặc không nhìn vào người đó. Nếu không, bạn cũng bị "lây say".

Có người cho rằng nhắm gờng, hoặc bấm vào giữa cổ tay - phần nối lòng bàn tay với cổ tay - cũng tránh được chứng say tàu xe.

Trong khi đi tàu xe, nên:

- Thở chậm và sâu

- Tránh hút thuốc hoặc ngồi nơi có mùi. Nên chọn chỗ thoáng.

- Để làm cho thần kinh được thư giãn, cố thả lỏng tất cả các cơ bắp. Hãy tưởng tượng như mình là một cô gái mềm mại đang ngồi trước một cảnh quang thật êm đềm.

- Để dạ dày không dư chất lỏng, nên ăn một vài miếng bánh khô.

294. Ăn uống nơi du lịch

Một số người đi du lịch chỉ chú ý sao cho tinh thần được thoải mái mà không chú ý đúng mức tới cái bụng. Kết quả là một phần ba trong số họ lúc trở về mang đủ các thứ bệnh: đau đầu, ỉa chảy, chuột rút, mệt mỏi và đôi khi cả nôn ói và sốt. Nguyên nhân mang lại những bệnh tật này là thức ăn và nước uống ở nơi du lịch. Vậy, phải làm thế nào?

- Nếu bạn đi ra nước ngoài, phải hỏi ngay cơ quan du lịch của nước bạn định tới rằng, nước uống nơi đó có thích hợp với bạn hay không? Nhiều khi, nước uống nơi đó có tác hại gì với dân ở địa phương, vì họ đã quen rồi nhưng lại gây ra chứng nôn ói và ỉa chảy đối với người ngoại quốc.

- Nếu bạn nghi nước ở nơi mình tới ở không thích hợp với mình, hãy uống, chải răng súc miệng bằng nước đóng chai thường bán ở các cửa hàng. Khi làm nước đá trong tủ lạnh, rửa trái cây, rau hoặc lấy thức ăn cũng phải dùng loại nước đóng chai.

- Nên mang theo dụng cụ đun nước sôi bằng cách nhúng trực tiếp vào nước (loại ruồi gà điện). Nước để uống phải được đun sôi 10 phút, rồi để nguội.

- Nếu không có điều kiện đun, nên dùng các viên thuốc lọc như Halazone hoặc Potable A qua có bán ở hiệu thuốc và các cửa hàng dành cho thể thao.

- Khi uống ở cửa hàng, không nên uống với nước đá.

- Không ăn rau sống, và trái cây cả vỏ. Loại trái cây bóc vỏ nên tự bóc vỏ lấy.

- Không ăn các loại thịt chưa nấu thật chín, nhất là các loại hải sản vì dễ bị viêm gan.

- Không ăn các thức ăn sẵn, vì phần lớn đã để lâu, không được che đậy khiến các loại vi trùng dễ phát triển.

- Tránh ăn sữa và pho mát làm tại địa phương vì thường không được khử trùng tốt.

- Nếu việc lựa chọn thức ăn làm bạn phải kiêng khem nhiều quá, nếu uống thêm các loại vitamin và viên thuốc có thành phần kim loại cần thiết cho cơ thể hàng ngày, để bổ sung.

Hỏi bác sĩ về việc dùng thuốc ngừa bệnh loại Pepto - Bismol. Bạn nên uống liên tục thuốc này mỗi ngày 2 viên từ ngày đi tới ngày về, trừ trường hợp bạn phản ứng với aspirin và đi lâu quá 2 tuần.

295. Phương pháp trị bệnh tiêu chảy trên đường du lịch

Nếu bạn đã bị kiêng khem đủ thứ mà vẫn bị tiêu chảy nên:

- Uống nhiều nước đóng chai, không có chất cà phê, nước ngọt hoặc nước trái cây để chống hiện tượng cơ thể thiếu nước.

- Để cơ thể không thiếu các nguyên tố kim loại, nên uống Gatorade hoặc Gastrolyte, Pedialyte. Nếu không có, thay mỗi ngày bằng 8 ly nước trái cây pha thêm mật ong, đường và ít muối. Uống xen kẽ thêm 8 ly nước lọc pha 1/4 thìa cà phê thuốc tiêu (sođa).

- Tránh không ăn các thức ăn đặc cho tới khi hết tiêu chảy.

- Không ăn sữa và các sản phẩm của sữa, thức ăn nhiều chất xơ, thức ăn có mỡ cho tới khi khỏi ỉa chảy được 2 ngày.

- Cứ 30 phút lại uống 2 viên Pepto - Bismol. Nếu bạn bị sốt hoặc có chứng tắc mạch, thì không nên dùng thuốc này. Hỏi ý kiến bác sĩ.

- Không nên dùng các thuốc Enterovioform và Mesafoem là những thuốc Cơ quan Thực phẩm và Ma túy Mỹ đã có kết luận là không nên dùng, nhưng nhiều nước khác vẫn dùng.

- Nếu bạn thấy có máu trong phân, đã bị ỉa chảy liên 3 ngày, ỉa chảy kèm với sốt, nên đi khám bác sĩ để uống thuốc kháng sinh.

296. Chứng đau nhức chân

Đi mua sắm, ngắm cảnh cả ngày có thể làm cho chân bạn nhức, mỏi. Sau đây là cách chữa:

- Tháo giày và tắt ra. Lấy một vật cứng (đầu bút có gắn miếng tẩy), ấn vào dưới các ngón chân.

- Quay bàn chân vòng tròn theo hai phía.

- Hướng ngón chân lên trần nhà rồi xuống đất.

- Đứng kiễng người trên ngón chân, mỗi lần đếm tới 25.

- Nếu bạn bị chứng chai chân và lại dự định đi bộ nhiều, nên tới bác sĩ để làm mỏng hoặc cắt lớp chai đi.

- Hãy mang theo những đôi giày mà bạn đã đi quen chân.

- Tránh dùng giày mới, giày cao gót khi phải đi bộ xa. Giày nhẹ và gót bệt là thích hợp.

- Nên mang 2 đôi giày để thay đổi.
 - Nên đi tất (vớ) bằng sợi bông. Tránh dùng tất nilông hoặc đi giày không tất.
 - Nếu bạn thấy đau khớp chân và bàn chân, nên thay giày bằng dép. Trên đường xa, nam hay nữ đi dép nhẹ đều tốt
- Nếu những biện pháp trên chưa đủ, nên:
- Ngâm chân vào nước lạnh pha muối.
 - Rửa chân và lau khô hàng ngày. Sau đó, rắc phấn rôm.
 - Xoa bóp nhẹ bàn chân bằng cồn xoa bóp. Nắn các ngón chân và xoa các chỗ khớp và cơ bắp. Làm như vậy cũng khỏi chứng chuột rút.
 - Không nên chích các chỗ bị phỏng rộp. Dùng bông - gạc độn giữa chúng với lớp da giấy, dép.

297. Người cao tuổi đi du lịch cần chú ý

Nhiều người đi du lịch ở tuổi 50, 60, 70. Lẽ dĩ nhiên, ở độ tuổi này, có nhiều vấn đề về sức khỏe cần phải chú ý tới. Để giảm bớt những điều bất thường có thể xảy ra, nên:

- Trước khi mua vé xe hoặc máy bay, nên hỏi kỹ về cuộc hành trình để xem có thích hợp với tuổi của mình hoặc tuổi người bạn đồng hành với mình hay không.
- Nên khám sức khỏe và răng. Nếu có vấn đề gì về sức khỏe cần phải thuốc thang, điều trị cho khỏi, trước ngày lên đường.
- Nếu bạn có bệnh cần phải tiếp tục điều trị, nên mang giấy khám bệnh hoặc hồ sơ bệnh đi theo, để bác sĩ nơi bạn đến mau chóng nắm được tình trạng bệnh của bạn, khi bạn cần được chăm sóc.
- Cố dành thời gian để ngủ đầy giấc trước khi đi du lịch và trong khi du lịch. Mệt mỏi vì thiếu ngủ dễ dẫn tới đau ốm.
- Phải tự theo dõi sức khỏe của mình và dành thời gian để nghỉ 1-2 lần trong ngày.

298. Các bà có thai (bầu), đi du lịch

Nhiều bà mang thai cũng đi du lịch. Các bà nên:

- Hỏi qua ý kiến của bác sĩ để biết có đi được hay không. Có thai từ tháng 4 tới tháng 6 là tương đối an toàn nhất, so với các tháng khác.

- Nếu bạn đi máy bay hay xe lửa, hãy yêu cầu nhân viên cung cấp cho bạn loại ghế tựa đặc biệt trong phòng ngồi và cả trong phòng vệ sinh.

- Trong khi du lịch, không nên làm gì tới mức mệt mỏi.

- Nếu bạn bị say tàu-xe, nên ngồi chỗ thoáng và ăn bánh có thuốc tiêu (sô đa). Không nên uống các loại thuốc chống say.

- Nếu bạn đi xe hơi, nên đeo đai an toàn. Chú ý thắt đai sao cho chặt ở ngực và hông, nhưng không được bó vào bụng.

299. Du lịch mang theo trẻ

Đi du lịch mang theo trẻ nhỏ có nhiều điều vất vả, vì bạn phải luôn luôn cho chúng khỏi mệt, khỏi quấy, khỏi đói khỏi bệnh và khỏi lạc. Sau đây là một số ý kiến để giúp bạn trong trường hợp này:

- Phải chắc chắn các cháu nhỏ đi theo có sức chịu đựng, thích hợp với các cuộc hành trình.

- Nếu cuộc du lịch chia làm nhiều chặng đường, phải thu xếp thời gian để trước mỗi lần lên đường, trẻ được ngủ một giấc đầy giấc.

- Nên đeo cho mỗi cháu một biển nhỏ ghi tên của cháu, tên và địa chỉ của bố mẹ, địa chỉ ở nhà và địa chỉ nơi sắp tới. Trước khi ra sân ga máy bay, nên cài vào túi các cháu tên hãng máy bay, số giờ và chuyến bay cháu sẽ đi cùng người lớn, để đề phòng cháu bị lạc.

- Nên mang theo các thuốc cho trẻ em như thuốc đau đầu say tàu-xe, cảm lạnh, giải độc (để phòng ăn phải của độc) và thuốc có kim loại như Pedalyte để thay thế lượng kim loại bị mất khi nôn ói hoặc đi tiêu chảy.

- Mặc cho các cháu đủ quần, áo và giày.

- Nếu đi xe hơi, cứ 2 giờ lại ngưng xe một lần. Dẫn các cháu xuống đi bộ một lát. Trên máy bay hay xe lửa, cũng cho các cháu đi lại loanh quanh chỗ ngồi ít nhất 2 giờ 1 lần.

- Nếu các cháu cũng bị say tàu xe, sẵn sóc cho các cháu như bài 293 đã chỉ dẫn. Các cháu từ 2-12 tuổi hay bị say hơn các cháu ở lứa tuổi khác.

- Nếu cháu phải đi một mình, hãy gửi cháu cho một nhân viên trên xe lửa hay của hãng máy bay. Nhờ họ trông nom cháu kỹ càng lúc lên, xuống tàu xe.

- Không nên cho các cháu ăn quà dọc đường. Bộ máy tiêu hoá của các cháu dễ nhiễm bệnh hơn người lớn.

- Luôn nhắc nhở các cháu phải tự giữ gìn trong việc ăn và uống.

300. Tìm bác sĩ và nơi cấp cứu ở đâu?

Dù bạn đã chuẩn bị kỹ cho đến đâu, cũng không tránh hết được những tai nạn nhỏ hoặc ốm đau. Nếu biết sớm được nơi chữa trị, sẽ giảm được hậu quả rất nhiều.

Có những bác sĩ hoặc tổ chức riêng của Công ty du lịch đặt ở một số nước, mà bạn nên biết như:

- Hiệp hội y tế quốc tế ngành du lịch (IAMAT), trụ sở liên lạc 417 Center Street, Lewiston NY 14092 (716) 753.4883.

- Y tế liên quốc gia Intermedic: 777 Third Avenue New York, 10017 (212) 486.8974

- Trung tâm cấp cứu hải ngoại 1425 K. Street NW, Washington D.C 20005 (202) 647.5225.

- Đại sứ quán các nước Mỹ, Anh, Canada tại các nước bạn tới.

- Hội chữ thập đỏ quốc tế nơi bạn tới.

Ngoài ra, bạn nên tìm trong cuốn danh bạ điện thoại nơi bạn tới, địa chỉ của các bác sĩ chuyên khoa thận, tiểu đường, tim mạch v.v... hoặc các tổ chức quốc tế ở các nơi này chuyên về các bệnh đặc biệt trên. Dù ở đâu, nếu bạn phải gặp những trường hợp như sau, phải nhờ người đưa ngay tới bác sĩ:

- Sốt quá 2 ngày trên nhiệt độ 38,8oC.

- Nôn ói nhiều và đi tiêu chảy.

- Đau ngực và vùng bụng.

- Khó thở, ngất, kiệt sức.

- Nói líu lười, không ra hơi.

- Chóng mặt, mất phương hướng.

chương 14

BIẾT CÁCH ĐỀ PHÒNG SẼ GIỮ ĐƯỢC AN TOÀN

Mỗi năm có 50.000 người Mỹ chết vì tai nạn xe cộ. Ngay dưới mái ấm gia đình, cứ tưởng là nơi tuyệt đối an toàn mà cũng có 3 triệu trường hợp bị thương và 20.000 chết vì tai nạn. Đây là chưa nói tới những vụ cháy nhà máy, cướp đường, mất trộm, nếu kể ra hết thì bức tranh của xã hội Mỹ quả là xám xịt!

Số tai nạn vì không may ít hơn do những vụ cầu thả, thiếu sự tính toán, đề phòng.

Nhà văn Mark Twain nói: "Phải mất thời giờ để đề phòng 100 lần, còn hơn chết một lần!"

Chương này nói với các bạn về vấn đề "Cẩn tắc vô ưu". Việc gì cũng vậy, có đề phòng vẫn hơn. Nhiều khi chỉ mất thời gian chừng một phút nhưng lại tránh được những rủi ro làm chúng ta phải gánh hậu quả cả tháng, cả năm hoặc có khi, cả một cuộc đời!

301. 20 vật dụng dễ gây tai nạn

Bạn đừng tưởng ở trong nhà, chỉ có con dao sắc là vật nguy hiểm nhất, dễ gây tai nạn nhất. Hàng năm, có từ 20.000 tới 30.000 các cháu nhỏ phải đưa vào bệnh viện vì ngã từ trên... giường xuống đất!

Theo dossier ở các bệnh viện, thì những vật dụng, hoạt động, trò chơi... sau đây, đều có thể là những nguyên nhân của các vụ tai nạn:

- Giấy trượt
- Xe đạp
- Bóng chày
- Bóng đá
- Bóng rổ
- Cầu thang
- Ghế
- Bàn
- Cửa sổ

- Giường
- Đu
- Xà nhà
- Dao
- Chai lọ
- Ly, cốc
- Bục gỗ
- Bơi lội
- Kiếng (kính)
- Thang
- Hàng rào.

302. [Đừng tưởng ở nhà là an toàn](#)

Nhiều tai nạn xảy ra ngay trong gia đình. Bởi vậy, các bạn đừng nên chủ quan, nghĩ rằng ở nhà là chắc rồi. Nhìn qua, tưởng như mọi nơi chốn trong nhà đều đâu vào đấy, nhưng nhìn lại một lần nữa đã thấy nhiều chỗ có thể làm người ta vướng, bước hụt ngã, gây đổ vỡ v.v... Bản kê dưới đây sẽ để các bạn thấy những điều gì không may có thể xảy ra:

Ở PHÒNG BẾP

- Những đồ tẩy rửa và những hóa chất nguy hiểm đối với trẻ con.
- Dao, kéo, đồ đập đá và những vật dụng sắc bén cần để riêng biệt với các vận dụng khác, ở nơi mà trẻ con không với tới được.
- Khăn lau, màn cửa và những đồ dễ cháy phải để xa nguồn lửa.
- Quạt máy, quạt thông gió cần giữ sạch và đảm bảo chạy tốt.
- Những dây điện phải xa cống, nơi có nước và ngoài tầm tay, không được vướng vào người khi di chuyển.
- Dây điện phải thích hợp với vật dụng, không được dùng quá tải.
- Chỗ thêm cao phải đặt thêm bậc lên.

- Sàn bằng chất dẻo (nhựa) phải lau rửa bằng chất không gây trơn.
- Trên những lô thoát nước phải đặt bằng vật cứng, không trơn.
- Đèn bếp phải sáng rõ.

TRONG PHÒNG NGỦ

- Các đường dây điện phải mắc gọn gàng, cao, không vướng trên đường đi.
- Đường dây điện phải đảm bảo không bị quá tải.
- Những loạt chần màn điện, chỉ cắm điện khi sử dụng, không cắm thường xuyên.
- Thảm trải phải sát với sàn, không có chỗ mấp mô.
- Đèn đêm nên để giữa giường ngủ và buồng tắm hoặc hành lang.
- Điện thoại để ở chỗ tiện với tay tới.
- Gạt tàn thuốc lá, đồ dùng bằng kim loại, máy sấy tóc, phải để xa giường, màn cửa và những vận dụng dễ cháy khác.
- Máy phát hiện khói nên mắc gần cửa phòng.

TRONG PHÒNG TẮM

- Không được để sàn trơn.
- Khăn bông hoặc vận dụng cọ lưng phải để gần chậu tắm hay vòi hoa sen.
- Trên thùng tắm hoặc chỗ vòi hoa sen nên có chỗ nắm tay.
- Máy sấy tóc, máy cạo râu và các đồ dùng bằng điện phải để ở nơi khô và không được nhúng vào nước, khi dùng.
- Công tắc đèn nên đặt ở cửa vào.

HÀNH LANG VÀ CẦU THANG

- Hành lang và cầu thang phải có đèn sáng ở mỗi đầu.
- Nếu đặt đèn mờ ở cầu thang, thì đoạn giữa phải dùng vật liệu phát quang.
- Cầu thang phải có tay vịn chắc chắn.
- Thảm lót cầu thang phải thẳng, không có chỗ nhăn hoặc nếp.

- Đường đi lên xuống cầu thang không được để có vật gì vướng những đồ chơi trẻ con, sách, giày dép v.v...

- Khi có trẻ ở nhà, lối đi lên cầu thang phải đóng lại.

HẦM NHÀ VÀ GARA

- Những dụng cụ lau dọn, tẩy rửa, làm vệ sinh của mỗi nơi phải để riêng, tránh lẫn lộn.

- Những đồ hoá chất tẩy rửa phải cất kín vào thùng có khoá kỹ để trẻ nhỏ không tiếp xúc được. Hầm nhà kín đáo là nơi trẻ nhỏ thích chơi và tò mò.

- Xăng dầu và chất dễ cháy phải để vào thùng kín, xa ổ điện và những nơi dễ bắt lửa (nếu có điều kiện, nên để ở ngoài sân).

- Mua một bộ thử nghiệm khí Radon. Radon là một chất khí không màu, mùi, có hại cho sức khoẻ. Nếu nhà bạn có chất khí này và không có chỗ thoát cho khí, thì cần phải có người chuyên môn tới để làm thông khí.

CHUNG QUANH NHÀ

- Cổng và các lối đi phải giữ sạch và không để tuyết bám trong mùa đông.

- Các tấm bình phong đặt trước cửa sổ phải cài chặt, nhất là khi có trẻ con ở nhà.

Nên dự kiến việc cứu chữa ứng phó cho môi trường hợp rủi ro có thể xảy ra, càng nhanh càng tốt.

303. Đề phòng sự rủi ro cho trẻ con

Ngôi nhà của bạn có nhiều thứ gọi sự tò mò của trẻ con hay không? Muốn biết có hay không, bạn phải đặt mình vào tâm trạng của các cháu bé mới chấp chừng biết đi. Hãy thử quỳ gối, đặt hai bàn tay xuống đất và ngó nghiêng chung quanh xem có chỗ nào có hố, có dây điện, có chất độc hại hay không? Sau đây là những điều gợi ý để các bạn có thể bảo vệ cho các cháu nhỏ, tránh mọi sự rủi ro có thể xảy ra.

- Những chỗ dây điện hở phải bọc bằng vải nhựa cẩn thận nhất là những chỗ dây đặt thấp.

- Những đồ tẩy rửa, những hoá chất, thuốc men phải để trong tủ và khoá kỹ.

- Hạ thấp nhiệt độ của nước nóng ở nhà tắm, bồn rửa xuống dưới 49oC.

- Thuốc uống, dược phẩm, rượu phải để ở ngăn tủ cao, khó với tới. Không bao giờ để ở trên mặt tủ.

- Dĩa chén bằng nhựa cũng nên để ở nơi quy định. Các trẻ nhỏ thường gặm cả chén, đĩa.

- Không đặt giường của các cháu ở cạnh cửa sổ, tránh khả năng các cháu leo lên cửa sổ và ngã.

- Các vật sắc, nhọn phải để ở chỗ các cháu không với tới được.

- Không được để các túi nhựa gần các cháu, đề phòng các cháu trèo vào đầu và bị ngạt.

- Không để các cháu tiếp xúc với các vật nhỏ, có thể cho vào miệng và nuốt.

304. Phải cẩn thận khi dùng thang

Hàng năm, có 93.000 người phải dựa vào bệnh viện vì ngã thang. Sau đây là một vài lời khuyên, các bạn nên chú ý:

- Nên dùng thang đủ dài đối với các công việc bạn vẫn thường làm trong nhà để bạn không cần phải đứng ở 3 nấc thang cuối cùng, hoặc vươn người với tới ở trên thang.

- Trước khi leo nên thang phải kiểm tra xem có chỗ nào yếu hoặc sắp gãy không. Các bậc thang bằng kim loại phải không được trơn. Không nên sơn thang vì sợ có thể che lấp chỗ sắp gãy khiến ta không thấy.

- Trước khi leo thang, phải chắc chắn đế giày của mình không trơn, trượt.

- Bao giờ cũng đặt thang trên mặt phẳng và chắc.

- Không bao giờ đặt thang trước một cánh cửa mà có thể có người mở ra khi bạn đang ở trên thang.

- Để các dụng cụ bạn sử dụng vào túi hoặc cài vào thắt lưng để có 2 tay tự do khi leo thang hoặc xuống thang.

- Khi đã ở trên thang, không ngả người về phía sau lưng hoặc với sang hai bên làm người mất thăng bằng.

- Không leo thang ở ngoài trời những ngày có gió to.

- Không dùng thang bằng kim loại ở những nơi gần dây điện.

305. Tủ thuốc gia đình cần có gì?

Không thể biết lúc nào cần cấp cứu hoặc ứng phó với các tai nạn. Bởi vậy, ở gia đình cũng như trên xe hơi, bạn nên có một tủ nhỏ đựng những đồ dùng và một số thuốc cần thiết như:

- Băng, gạc, băng thường và băng keo.
- Dầu hay pommát kháng sinh.
- Viên thuốc an thần, chống dị ứng.
- Pommát kềm hoặc dung dịch hợp chất kềm.
- Chén rửa mắt.
- Nước oxy già.
- Thuốc epiniphrine (đặc biệt cho những người trong gia đình có phản ứng mạnh khi bị ong đốt).
- Nhiệt kế đo thân nhiệt.
- Dụng cụ xoa côn.
- Kim đã khử trùng.
- Kéo.
- Si - rô gây nôn ói (dùng cho trường hợp ngộ độc)
- Vải hình tam giác để cố định chân, tay gãy.
- Kẹp
- Cuốn sách hướng dẫn việc cấp cứu của Hội chữ thập đỏ

Nên viết chữ: "Cấp cứu" ở ngoài hộp thuốc. Để hộp nơi thoáng như ngoài hành lang, chỗ cao để trẻ em không với tới. Tránh để nơi ẩm.

- Trước khi dùng các thứ thuốc hoặc pommát kháng sinh nên đọc và theo sát những lời chỉ dẫn ghi trong bảng in.

306. Đảm bảo máy phát hiện khói hoạt động tốt

Máy phát hiện khói, phát hiện cháy, có tác dụng cứu người. Nhưng phải biết đặt máy hoạt động tốt.

Về việc đặt máy và bảo trì máy, nên:

- Đặt máy ở những độ cao khác nhau. Nên đặt một máy ở hành lang, một máy ở ngoài phòng ngủ.

- Nên dùng 2 loại máy làm việc phối hợp với nhau: loại hoạt động bằng những tế bào quang điện, một loạt hoạt động bằng phương pháp ion hoá, nhạy cảm với nhiệt độ và lửa.

- Nên hỏi ở nơi mua hoặc coi trên những tạp chí chuyên ngành đã chắc chắn là máy bạn dùng được sản xuất ở các hãng có tín nhiệm, có bảo đảm.

- Gắn bộ phận phát hiện của máy lên trần nhà hoặc sau lớp tường gỗ, trên cao vì khói và lửa bao giờ cũng bay lên phía trên.

- Hàng tháng, phải kiểm tra lại bộ phận phát hiện và bộ nguồn xem có hoạt động tốt không.

- Luôn kiểm tra bộ phận chuông hoặc bộ phận báo động.

- Muốn đảm bảo máy tốt, từ 3-5 năm, thay máy mới.

307. Dùng bình cứu hoả như thế nào?

Mỗi nhà nên có một bình cứu hoả. Bình phải để ở chỗ thoáng, dễ nhìn thấy để mọi người trong gia đình có thể dễ lấy khi cần sử dụng (trừ trẻ con). Người giúp việc, cô giữ trẻ cần được chỉ dẫn để biết sử dụng. Bạn nên:

- Nên mua loại bình có ghi ký hiệu từ 2A10BC trở lên. Ký hiệu của những chỉ loại bình thích hợp để dập loại vật liệu này? Thí dụ: "A" là loại vật liệu như giấy và gỗ; "B" là loại vật liệu hồng như dầu, xăng; "C" để dập lửa những vật liệu điện. Những con số, chỉ chiều cao của ngọn lửa. Số càng lớn, khả năng dập lửa của bình càng cao.

- Nên chọn các bình có chữ U.L hoặc F.M là loại được sản xuất ở những phòng thí nghiệm, ở nơi sản xuất có bảo đảm nên có hiệu quả, an toàn và đáng tin cậy.

- Nên đọc các lời hướng dẫn đơn giản và dễ hiểu trên bình.

- Đặt bình nơi chắc chắn an toàn và dễ nhìn thấy.

- Nên hiểu rõ bộ máy trong bình hoạt động thế nào. Bạn nên nhận định kỹ tình hình có cần phải sử dụng tới bình chữa cháy hay chưa? Vì một khi bạn đã ấn nút hoặc nhấc cái tay nùm lên là bình sẽ hoạt động cho tới hết, dù bạn chỉ cần sử dụng có vài giây. Sau đó, bạn đưa bình đi nạp lại.

- Phải kiểm tra bình hàng tháng (kiểm tra nút bấm hoặc nắp mở), để xem bình có thể hoạt động được hay không.

- Khi dùng, ấn hay bật khoá sử dụng.
- Hướng chất phun ra vào góc ngọn lửa, không phun ở trên ngọn lửa.
- Ấn mạnh vào chỗ tay cầm.
- Phun chất phun ra phía trước, phía sau vật cháy.

308. Đề phòng cháy từ bếp

Một trong bốn hoặc năm vụ cháy, bắt đầu từ bếp. Để đề phòng cháy từ bếp, các bạn nên:

- Chú ý tới việc mình làm ở bếp. Nếu bạn đang đun, nên chờ làm thêm các việc khác, như gọi điện thoại chẳng hạn.

- Nếu bạn cần phải rời khỏi bếp ít phút thì nên tắt bếp trước khi đi.

- Khi phải ra ngoài, trước khi rời nhà nên kiểm tra lại bếp, lò hấp, cối rang cà phê v.v.. (tắt cả đồ dùng điện) xem đã ngắt điện chưa.

- Những vật dễ cháy như khăn, giấy chùi tay, áo có cánh tay lụng thụng hoặc ít nhất, khi làm vền tay áo lên cao.

- Khi rán bánh bằng chảo, không đổ dầu, mỡ đầu chảo nếu quá.

- Lấy khăn rộng trùm kín lên ngọn lửa mục đích để ngăn chặn cháy với không khí và oxy. Dù ngọn lửa đã tắt, hãy chờ cho vật bị cháy nguội đi rồi mới bỏ khăn ra. Nếu bỏ khăn ra lúc vật còn nóng, có thể sẽ bùng cháy lại.

- Nhớ không được dập tắt chảo mỡ bằng nước. Bạn sẽ làm mỡ nổi lên, trào ra ngoài và cháy lan rộng hơn.

- Không cầm chảo đang bắt lửa chạy ra chỗ khác. Như vậy bạn có thể bị bỏng hoặc đổ mỡ, dầu đang cháy ra khắp mọi nơi.

Tốt nhất là trong bếp, nên để một ống chữa cháy và bạn phải biết cách sử dụng ống đó như thế nào.

309. Nếu quần áo bạn bắt lửa

Thật đáng sợ, nếu quần áo bạn đang mặc bị cháy. Bạn nên nói với con cái và người trong gia đình biết cách xử trí trong trường hợp này như thế nào.

- 1) Việc đầu tiên là: đứng lại. Đó là một hành động cần phải bình tĩnh mới làm được. Vì lúc đó, bạn có xu hướng chạy. Nhưng chạy không làm tắt được lửa.

- 2) Nằm xuống đất! Lấy 2 tay che mặt, và giữ cho mặt càng cách xa lửa càng tốt. Nếu có một cái mền hoặc một áo khoác trùm lên người lúc này thì tốt hơn.

- 8) Lăn qua lăn lại, cho tới khi lửa tắt.

310. Để Cây Noel không cháy

Nhiều gia đình bị cháy nhà trong mùa giáng sinh, vì cây thông Noel bắt lửa. Để tránh rủi ro này, nên biết chọn cây:

- Chọn cây tươi. Nếu đập cây xuống đất, lá cây bị rụng thì chọn cây khác.
- Khi chưa tới ngày lễ, để cây ở ngoài trời và nhúng gốc cây vào nước.
- Đưa cây vào nhà, cũng ngâm gốc cây trong nước và vẩy nước cho cây hàng ngày. Càng ở lâu cao, cây càng chóng khô.
- Không để cây gần bếp, lò sưởi, lò điện... là nơi dễ bắt lửa.

Để trang trí cây, nên:

- Chỉ mua đèn trang trí của các hãng sản xuất có bảo đảm.
- Chú ý thay các bóng đèn vỡ, tụ điện hỏng, đuôi đèn hỏng.
- Không bao giờ buộc dây điện vào cành nhân tạo bằng kim loại.
- Mắc dây điện không nên căng quá.
- Không cho trẻ sờ vào cây để tránh bị lá nhọn đâm vào tay.
- Nếu nhà nuôi vẹt, để tránh vẹt phá cây, không trang trí những vật sáng ở cành thấp.

Phải làm gì khi trong nhà bị cháy?

Để cứu sống sinh mạng mình và các người thân thuộc khi nhà bị cháy, điều chính là phải phản ứng thật mau lẹ. Sau đây là một số lời khuyên, các bạn nên ghi nhớ:

- Để số điện thoại của Sở cứu hỏa ở chỗ điện thoại. Nên nhớ số này, vì có trường hợp mình phải dùng nhờ điện thoại hàng xóm.

- Có kế hoạch đề phòng để cả gia đình biết trong trường hợp bị hỏa hoạn, nên hành động thế nào, cháy ra lối nào?

- Nếu gia đình bạn ở nơi có tường bao bọc, nên có thang và hướng dẫn cho mọi người biết cách dùng thang.

- Khi có hỏa hoạn phải nghĩ tới việc đưa ngay mọi người ra ngoài: đừng nên phí thời gian thu xếp, vợ vét đồ đạc, của cải.

- Nếu bạn đứng cách chỗ cháy từ 3 tới 4 mét mà không chịu đựng nổi sức nóng, thì đám cháy lớn rồi, bạn không thể dập tắt được đâu, phải gọi ngay cho đội Cứu hỏa.

- Nếu bạn muốn tự mình dập tắt lửa, phải định sẵn cho mình lối thoát, khi cần. Không bao giờ đứng ở vị trí mà sau lưng mình là góc phòng.

- Dập lửa phải làm tắt hoàn toàn và trùm thật kín để lửa không cháy lại. Đội Cứu hỏa sẽ nhận định được là lửa đã tắt hoặc còn có thể cháy lan thêm.

- Nếu bạn không dập được ngọn lửa trong lúc khói bốc lên mỗi lúc một nhiều, hãy rời khỏi nhà ngay lập tức.

Những khí độc lẫn trong khói còn nguy hiểm cho tính mạng bạn hơn cả lửa. Những khí độc đó ở dưới thấp dần dần bốc lên cao. Trong khi thoát chạy, hãy dùng một khăn tẩm nước đắp vào miệng và mũi để lọc một phần khí độc khỏi không khí bạn hít thở. Không nên cúi hoặc bò.

312. Đề phòng trộm vào nhà

Căn nhà nào mà tường rào chẳng có, chỗ nào cũng có đường vào, thì nhất định sẽ là nơi mà bọn trộm muốn trở tài. Để chống lại bọn gian, bảo vệ nhà cửa, chúng ta phải:

- Kiểm tra các ổ khoá cửa từ bên ngoài. Nhiều ổ khoá kẻ trộm chỉ cần sử dụng một cái móc đơn giản cũng mở được. Nếu ổ khoá đã cũ, tác dụng kém, thì cần phải thay.

- Chung quanh nhà nên đặt đèn sáng... Những bụi cây trước cửa sổ hay cửa ra vào cần dọn cho quang đãng vì đây có thể là chỗ ẩn nấp của bọn gian.

- Nên nghĩ tới việc đặt một hệ thống báo động.

- Những đồ dùng trong nhà có giá trị như máy ghi và phát âm 2 chiều, ti vi v.v... nên được khắc số giấy phép lái xe của bạn. Như vậy, nếu bị mất, bọn trộm cũng khó bán và cảnh sát cũng dễ tìm.

- Nên phối hợp với hàng xóm để trông nom nhà cửa.

- Nên liên lạc với đồn cảnh sát gần nhà nhất để đề phòng trường hợp xấu xảy ra.

Nếu bạn phải đi xa nhà nhiều ngày, nên:

- Nhờ hàng xóm trông nhà hộ. Bạn có thể trao chìa khoá nhà cho hàng xóm để như kiểm tra hộ cả bên trong nhà.

- Báo cho người đưa báo và đưa thư tới địa chỉ của người bạn nhờ trông coi nhà hộ.

- Nhờ người dọn vườn tiếp tục làm việc để nhà vẫn có vẻ có người đang ở.

- Để đài nghe nhạc và thời sự hoạt động 24 giờ/ngày.

- Dùng đèn sáng hẹn giờ, để đèn tự bật sáng buổi tối.

- Báo cho cơ quan cảnh sát địa phương biết thời gian bạn đi vắng để họ để ý tới những kẻ lai vãng gần ngôi nhà.

313. Xử trí nhanh khi có tai nạn ngộ độc

Để đề phòng các tai nạn về ngộ độc, bạn nên:

- Chú ý đọc những tờ quảng cáo hoặc bản hướng dẫn sử dụng các hoá chất: trừ sâu bọ, dùng để lau rửa... là những chất độc. Phải theo sát những điều trong bản hướng dẫn trong việc sử dụng và cất giữ.

- Đổ bỏ những phần không sử dụng nữa vào bồn cầu và rửa sạch những đồ dùng để đựng các hoá chất nếu còn tiếp tục sử dụng.

- Nên để gần điện thoại, số điện thoại của: Trung tâm cấp cứu nạn nhân ngộ độc; các bệnh viện, phòng y tế gần nhà nhất; bác sĩ vẫn chữa cho gia đình:

- Trong tủ thuốc cấp cứu ở gia đình, nên để một chai thuốc gây nôn loại si rô ipecac để dùng cho nạn nhân, khi được bác sĩ chỉ định.

Nếu con cái bị ngộ độc vì nuốt, ngửi hoá chất hoặc làm dây hoá chất lên da hay mắt, nên bình tĩnh:

- Gọi điện thoại tới: Trung tâm cấp cứu nạn nhân ngộ độc hoặc tới bệnh viện; bác sĩ gia đình... Nói rõ, nạn nhân bị ngộ độc như thế nào, tình trạng hiện nay ra sao.

- Nhanh chóng thực hiện những điều được hướng dẫn làm cho nạn nhân. Đa số trường hợp ngộ độc có thể cứu chữa tại nhà.

314. Cấp cứu người nghẹt thở

Nếu đứa trẻ ôm lấy ngực mà không nói được, chắc là cháu đang bị nghẹt thở vì nuốt phải vật gì đó (có thể là một miếng bánh to hoặc một vật cứng). Bạn có thể giúp cháu bằng cách:

- Nhanh phóng ôm lấy cháu từ phía sau hai tay choàng lấy người ở giữa quàng từ rốn tới lồng ngực cả phía trước và phía sau lưng.

- Nắm một bàn tay ở phía bụng lại. Ngón cái của bàn tay tựa trên bụng cháu, bóp bụng cháu bé lại bằng cả hai tay.

- Đưa ngược bàn tay đã nắm lại, từ dưới lên trên. Làm nhanh 3 - 4 lần thật mạnh, sẽ làm cho khí trong phổi thoát được ra ngoài đồng thời tống theo cả vật mà cháu bé nuốt, làm cho cháu bị nghẹt thở.

- Trong khi làm động tác như trên, giữ đầu cháu bé thẳng, mặt nhìn ra phía trước. Có thể làm nhiều lần, nếu cháu còn chưa thở được.

Việc dùng tay lấy vật cháu nuốt ra khỏi miệng là giai đoạn cuối, khi cháu đã thở được rồi và vật đã trôi lên trên miệng. Khi cháu còn nghẹt thở, không nên cố lấy vật ra bằng tay vì rất có thể, bạn sẽ làm cho vật tụt xuống sâu hơn trong cổ họng..

Nếu cháu bé còn nói thắm được thì không nên làm như trên. Khuyến khích cháu ho để vật cản đường thoát của khí từ phổi ra bị bật ra. Nếu cháu tỏ ra mệt, xuống sức thì mới cần làm.

Đối với các cháu dưới 1 tuổi, nên để nằm sấp ở trên cánh tay hoặc đùi. Một tay đỡ mặt và tay kia đẩy 3 - 4 lần vào lưng cháu từ phía dưới lên giữa 2 xương vai. Nếu chính bạn bị nghẹt thở, hãy ngồi tựa lưng vào cái ghế tựa và dùng một bàn tay nắm lại, ấn vào bụng rồi đưa ngược lên phía ngực, nhiều lần.

315. Cấp cứu khi tim ngừng đập

Kh tim ngừng đập thì cái chết đã tới gần. Bởi vậy biết phục hồi lại hoạt động của trái tim cũng giống như biết biến sự chết thành sự sống. Trái tim có thể ngưng đập sau một cơn đau tim, bị điện giật, uống thuốc quá liều lượng Kỹ thuật phục hồi hoạt động của tim cần phải có sự luyện tập. Thời gian luyện tập chỉ cần vào quãng 3 giờ, và người luyện tập chỉ cần đủ sức để đè xương ức xuống 0,5cm. Những động tác cấp cứu phục hồi hoạt động cho tim gồm 3 bước:

1. Ngửa đầu nạn nhân ra đằng sau để không khí dễ vào phổi.
2. Bóp 2 lỗ mũi kín lại rồi truyền hơi thở cho nạn nhân theo phương pháp miệng kề miệng.
3. Dùng 2 bàn tay, ấn mạnh ngực phía trên xương ức để ép lượng máu trong tim thoát ra ngoài, cung cấp máu cho cơ thể. ấn nhiều lần cho tới khi tim tự đập lấy.

Bạn có thể gọi điện thoại tới Hội chữ thập đỏ, Hội nghiên cứu bệnh tim hoặc bệnh viện nơi gần nhà bạn nhất, để hỏi thêm chi tiết về các kỹ thuật cấp cứu này.

316. Cấp cứu tim bằng phương pháp chống nghẹt

Phương pháp cấp cứu tim thường gọi tắt là phương pháp CPR (cardiopulmonary resuscitation), có liên quan tới cả phổi. Khi dùng phương pháp CPR không hiệu nghiệm bạn có thể nghĩ tới trường hợp đường không khí vào phổi bị tắc. Như vậy, nên áp dụng thêm phương pháp chữa nghẹt thở như sau:

1. Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu quay sang một bên để nước có thể chảy ra khỏi miệng. Nhưng nếu bạn nghi ngờ nạn nhân bị nghẹt thở vì một vật cứng, thì không cần quay nghiêng đầu.
2. Quỳ hai đầu gối ở hai bên háng nạn nhân, mặt nhìn về phía đầu nạn nhân.
3. Đặt cuối một bàn tay, phần gần cổ tay lên bụng nạn nhân quãng giữa rốn và lồng ngực. Bàn tay kia đè lên bàn tay này.

4. ấn mạnh và vượt lên phía trên nhiều lần. Động tác nhanh, cho tới khi nước thoát ra miệng nạn nhân.

317. 6 Điều cấm kỵ khi lái xe

Khi xe đã chạy, bạn cần tập trung sự chú ý vào việc lái xe. Nếu bạn không làm thế, nhất định sẽ xảy ra tai nạn. Bởi vậy nên:

- Phải đeo dây an toàn cho con bạn trước khi xe chạy.
- Không bao giờ vừa lái xe vừa làm.
- Không vừa lái xe, vừa nhìn vào kính chiếu hậu để chải đầu hoặc trang điểm.
- Không một tay lái xe và một tay cầm bánh hamburger. Nếu đói, nên đậu xe lại. ăn xong, lại đi tiếp.
- Nếu đang lái xe có một con ong lọt vào xe và đe dọa đốt bạn hoặc người đồng hành, hãy dừng xe lại để đuổi ong. Không được vừa lái xe, vừa đuổi.
- Không được vừa lái xe vừa coi bản đồ. Nếu cần, ngưng xe lại và hỏi thêm người đi đường về địa chỉ bạn muốn tới. Như vậy chắc chắn hơn.
- Nếu xe đang đi mà con bạn quấy, khóc. Hãy ngưng xe lại để khuyên dạy con. Không được vừa lái xe vừa mắng con.

Hãy nhớ, trước khi mở máy cho xe chạy, phải đeo thắt lưng an toàn vào người. Việc làm bình thường đó, nhiều khi có giá trị bằng cả sinh mạng của mình.

318. Vật dụng làm hiệu cấp cứu

Trong trường hợp xe bạn bị chầy xước hỏng máy, thủng lốp xe, gặp tai nạn ở giữa đường... mà bạn không tự giải quyết được, cần người giúp đỡ, bạn phải có những vật dụng làm tín hiệu để cho xe khác hoặc người ở xa trông thấy. Bởi vậy trong xe, bạn phải luôn có một số vật dụng như sau:

- Hộp thuốc cấp cứu (đã đề cập tới trong bài 305)
- Pháo hiệu
- Áo hoặc vải trắng (để cầm vẫy)
- Đèn hiệu thấp sáng bằng ắc quy
- Dao và các dụng cụ sửa xe
- Can không để đựng xăng

- Bình chữa cháy loại nhỏ
- Giấy, bút
- Khăn rộng hoặc mềm
- Tiền lẻ để gọi điện thoại
- Bánh và nước (trường hợp phải đi qua những đường dài không có người ở)
- Còi.

319. Phát hiện tài xế say rượu

Nếu bạn chót không nhận xét, lên phải một chuyến xe có người tài xế đang trong tình trạng thái say xỉn thì tính mạng của bạn chẳng có gì bảo đảm, kể từ lúc xe bắt đầu chạy: tài xế say thì xe gặp tai nạn là chuyện bình thường! Bởi vậy, trước khi lên xe hoặc đã đi được một quãng đường, nếu thấy các hiện tượng sau thì nên ngừng chân hoặc tìm cách mà xuống xe cho mau:

- Xe đi nhanh quá hay chậm quá
- Đi quãng ngắn lại ngừng hoặc ngừng xe bất chợt
- Vượt qua các dấu hiệu ngừng xe trên đường
- Không tuân theo các dấu hiệu về giao thông bên đường
- Chạy sát đuôi xe trước
- Vượt xe trước quá nhanh hoặc quá chậm
- Thay đổi tuyến đường luôn luôn
- Không bật đèn khi chiều đã xuống
- Trời lạnh mà các kính cửa xe đều hạ xuống
- Để nhiều thời gian để riễu cợt với các hành khách trên xe, hơn là chú ý tới tay lái.

320. Chú ý tới trẻ em bên đường lộ giao thông

Những trẻ nhỏ thường chỉ thấy những phố đông nhiều xe qua lại là vui chứ không nhận được sự nguy hiểm. Bởi vậy bạn phải chú ý tới chúng cẩn thận hơn khi đang ở bên những con lộ giao thông. Nếu trẻ đã lớn, phải dạy cho chúng cách đi qua đường thế nào cho an toàn. Sau đây là vài lời khuyên:

Không rời mắt hoặc rời tay khỏi trẻ nhỏ, khi đi bên lộ giao thông, gần nơi bến xe, chỗ đậu xe.

- Không để chúng qua đường một mình. Phải dắt chúng qua.

- Phải dạy trẻ em, khi xuống xe phải xuống bên có lề đường. Không được xuống phía có xe đang lưu thông.

321. Tránh sự bất ngờ cho trẻ nhỏ trong ngày hội

Để đảm bảo cho các em vui trong những ngày hội mà không có những điều phiền muộn bất ngờ xảy đến, nên:

- Mặc cho trẻ quần áo màu sáng, dễ nhận và mặc loại quần áo mà trẻ không đi xa được.

- Không để trẻ đeo mặt nạ vì nếu mặt nạ tụt xuống sẽ che mắt làm chúng không thấy đường. Nếu chúng thích hoá trang mặt, vẽ ngay vào mặt

- Nên để trẻ mang đèn sáng (chạy bằng pin), hơn là mang nến.

- Trẻ nhỏ phải có phụ huynh đi theo

- Tránh để các em gõ cửa các nhà ở hẻm tối, hoặc nhà không hề quen biết.

- Người lớn nên nếm trước các bánh kẹo xin được. Không cho các cháu ăn bánh kẹo của các hãng sản xuất không ai biết đến.

- Không để các cháu chơi với kéo nhỏ hoặc những ngọn nến có hình dĩa chuột. Chú ý không để các cháu đặt đèn xuống những nơi có thể gây cháy.

322. Tập ngoài đường khi trời tối

Đi bộ, chạy, nhảy ngoài đường, lúc trời đã tối cần đề phòng tai nạn có thể xảy ra. Để tránh các tay mô tô không đâm vào mình, nên:

- Buộc vật sáng vào ngực và lưng.

- Cầm đèn chiếu.

- Không tập dưới lộ, nên chạy trên hè hoặc sát bên đường.

- Chạy ngược với chiều xe.

- Phải luôn chú ý tới chung quanh và sẵn sàng nhảy lên hè khi có xe chạy về phía mình.

323. Đèo trẻ trên xe đạp

Lắp thêm chiếc ghế nhỏ vào xe đạp để mang con đi cùng là chuyện thường. Nhưng cũng cần cẩn thận.

- Nên kiểm tra luôn xem ghế có được bắt chặt vào xe không. Nếu bạn không tự làm được, hãy đưa xe ra nơi sửa chữa, nhờ thợ làm cẩn thận, chắc chắn.

- Cạnh bánh xe có mang ghế phải được che chắn cẩn thận để không quần được quần áo trẻ.

- Nếu ghế đèo ở phía sau thì đằng sau ghế phải sơn bằng sơn phát quang để làm tín hiệu cho xe sau lúc tối.

- Ghế phải có tựa cao để bảo vệ lưng và cổ cho trẻ. Ghế phải có nịt để buộc vào người trẻ.

- Ghế phải có chỗ đặt chân. Không để chân trẻ tự do ngoài không khí.

- Trước khi đi, kiểm tra lại ghế lần nữa xem có chắc không. Nhớ đội mũ nón bảo vệ cho trẻ.

324. Cần phải đội mũ bảo vệ

Hàng năm, có 125.000 người đi xe đạp, mô tô gặp tai nạn và bị thương ở đầu. Lẽ ra họ không bị nặng như thế nếu họ chịu mang mũ bảo hộ. Những biện pháp bảo đảm an toàn trong giao thông là mang găng tay, chọn xe vừa với tầm vóc của mình, đi cẩn thận và chọn đường tốt. Quan trọng nhất là chiếc mũ bảo vệ.

- Những chiếc mũ đó thường sơn màu dễ nhận thấy và được chế tạo bằng loại nhựa cứng.

- Không thấm nước, có kính che mặt

- Làm bằng nhựa polystyren dai và bền

- Có hệ thống dây buộc chắc

- Nơi sản xuất có giấy chứng nhận của Viện đánh giá chất lượng của quốc gia, đảm bảo mũ an toàn và đạt tiêu chuẩn về chất lượng.

Khi đi xe đạp, nên:

- Chọn xe vừa với tầm thước của mình: khi ngồi trên yên, có thể chống một chân xuống đất mà không phải nghiêng xe.

- Bộ thắng xe (bộ hãm) tốt, nếu khi đi với tốc độ 16km/giờ mà hãm xe đứng lại trong quãng 4,5m.

- Luôn chú ý xe có chỗ nào bị gãy, thủng cần phải mang đi sửa chữa không.

- Theo luật, xe nào cũng phải có đèn đỏ phản chiếu, nhìn thấy rõ ở sau xe 150m; có đèn pha phía trước.

- Đèn chiếu hậu rất có ích để khỏi ngoái cổ lại phía sau.

Người đi xe đạp, phải nhớ:

- Tuân theo mọi luật lệ giao thông như người lái xe hơi vậy (đi bên phải theo tuyến đi của xe đạp đậu cách xa xe trước, khi rẽ phải giơ tay làm hiệu...)

- Nhìn lại đằng sau trước khi rẽ hoặc đổi tuyến đường.

- Khi đường đông, muốn qua đường, dắt xe đi như người đi bộ.

- Nên chọn đường ít gồ ghề.

- Chủ động khi đạp xe. Không để mình bị ảnh hưởng bởi cử chỉ của người đi bộ, đi xe đạp hay mô tô mình gặp.

- Chú ý đề phòng trẻ con hoặc súc vật chạy ngang qua mặt mình.

- Khi đạp xe, không nghe radiô hay băng nhạc.

- Không đạp xe khi vừa uống rượu hoặc dùng ma túy.

Dù bạn đạp xe đi có việc, hoặc luyện tập đều nên theo sát những điều dặn dò trên.

325. Tránh tai nạn trên sóng nước

Nếu bạn là vận động viên môn thuyền buồm, xe máy lướt trên nước, thuyền bơi tay, v.v... nên nhớ:

- Đi thuyền loại nào cũng phải học cách điều khiển và giữ thăng bằng. Nếu bạn đi cùng cả gia đình, nên chọn loại thuyền an toàn dành cho nhiều người.

- Phải coi lại cho chắc chắn thuyền có đủ thiết bị an toàn và đồ cấp cứu không. Theo luật, đi thuyền nhiều người, mỗi người phải có một phao hay áo cứu hộ. Người biết bơi hay không biết bơi đều phải mặc. Khi có tai nạn, có nhiều trường hợp người biết bơi bị chết vì bị va chạm và ngất, do không có phao hay áo cứu hộ, nên bị chìm luôn.

- Phải biết rõ thuyền chở được bao nhiêu người là tối đa. Không bao giờ chở quá số người đó.

- Phải liệu sức mình. ánh nắng, sức nóng, thuyền chòng chành, tiếng nổ của máy v.v... đều làm cho người mệt và thần kinh căng thẳng hơn bình thường. Các phản ứng của cơ thể sẽ chậm đi, sau 4 giờ trên nước. Bởi vậy bạn phải chú ý cẩn chân, điều khiển thuyền mình xa với thuyền khác để tránh va chạm và trở về bến trước khi mình quá mệt.

- Phải chú ý tới thời tiết. Nếu trời mưa hoặc sắp mưa, không nên đi xa mà phải quay thuyền về bến.

- Không uống rượu trên thuyền. Rượu làm người điều khiển thuyền kém linh hoạt, nhìn không tinh và khả năng phán đoán kém. Nguyên nhân những tai nạn về tàu thuyền cũng giống như những tai nạn về ô tô, là do rượu. Nếu bạn cần uống rượu, đợi khi thuyền cập bến sẽ lên uống trên bờ.

- Trước khi cho thuyền rời bến nên nói cho người trên bờ biết bạn định đi đâu và trở lại bến lúc mấy giờ. Nếu trời trở gió hay mưa, hoặc quá giờ hẹn, không thấy bạn về người ta sẽ biết hướng đi tìm bạn.

- Nếu bạn chơi lướt ván trên nước, phải có người ngồi trên thuyền luôn theo dõi bạn.

- Nếu thuyền bị lật, nên ở tại chỗ cũng thuyền, không nên vội bơi vào bờ. Bạn có thể không đủ sức vì ước lượng không đúng tầm xa từ thuyền vào bờ.

326. Hãy cẩn thận khi dùng máy xén cỏ

Máy xén cỏ làm đẹp lối đi, khu vườn, có một bộ phận quay với tốc độ vào quãng trên 300 km/giờ. Bởi vậy, những viên sỏi nhỏ lẫn trong cỏ có thể bị máy làm bắn đi như những viên đạn. Để tránh bị thương, khi xén cỏ, bạn nên:

- Quét và dọn thảm cỏ cho các vật cứng: sỏi, mảnh gỗ sắt v.v.
- Không nên dùng máy xén chạy bằng điện
- Nên đi giày cao cổ và mặc quần dài để bảo vệ chân
- Đội mũ có phần kính che, để bảo vệ mắt và tai
- Phải đẩy máy đi phía trước mặt. Không được kéo máy ở đằng sau mình.
- Không đẩy máy ở chỗ đất nghiêng quá dễ bị đổ.
- Khi máy còn nóng, không đổ ét-xăng vào máy vì có thể gây cháy và nổ. Phải đợi máy nguội mới tiếp xăng vào.
- Không cho trẻ em sử dụng máy. Khi xén cỏ, không cho trẻ em tới gần.
- Nếu muốn tháo lưỡi dao để mài, phải tắt máy và kiểm tra cẩn thận máy đã tắt chưa. Nếu dùng máy điện, phải rút phích ra khỏi ổ cắm.

327. Xúc tuyết có gì hại?

Xúc tuyết thường làm các bạn đau lưng và có thể lên cơn đau tim nữa! Vậy xúc tuyết và xúc các vật khác có gì khác nhau? Khi bạn xúc, bạn có thể ngưng thở làm cho tim đập hơi nhanh lên, huyết áp cũng tăng theo. Khí trời và tuyết lạnh lại làm cho các mạch máu co hẹp lại. Kết quả tim phải tăng sức co bóp để làm máu lưu thông, nên dễ bị mệt.

Bởi vậy, nếu bạn cần tham gia việc xúc tuyết, nên:

- Mặc ấm, đội mũ và đeo găng tay. Cũng không nên mặc quần áo dày cộm khiến cho việc cử động khó khăn.

- Đề phòng đau lưng, nên đứng vững trên 2 chân. Khi làm việc, chân có thể hơi khuyu xuống, lợi hơn động tác cong lưng nhiều.

- Nếu có điều kiện, nên dùng cái cào và đẩy tuyết hơn là dùng xẻng xúc tuyết.

Chương 15

HÀM RĂNG ĐẸP, SỨC KHOẺ TỐT

Có người nói rằng: lừa đảo, động đất và khi khám răng; ba "tai nạn" đó đều dễ sợ ngang nhau. Kể ra thì cũng có lý. Nhưng nếu cố tránh cái sợ thứ ba, bạn có thể gặp nhiều điều rắc rối lắm: đau, nhức răng, viêm lợi, răng lung lay, rụng răng và còn bao chuyện kèm theo nữa. Chúng ta có thể tránh tất cả các tai hoạ về răng nếu biết cách giữ gìn thường xuyên hàm răng của mình.

Giữ cho răng lợi được tốt, đỡ phải chi tiêu tốn kém, khỏi bị đau nhức khó chịu mà chỉ cần phải thực hiện những việc làm đơn giản: xỉa răng và chải răng. Một vài thứ thuốc súc miệng cũng bảo vệ được răng lợi khỏi bị viêm. Những thức ăn như pho mát, bơ làm từ lạc lại có tác dụng giúp răng kéo dài tuổi thọ, và chống đỡ được một số vi khuẩn.

Chương sách này sẽ nêu ra một số biện pháp đơn giản, dễ thực hiện để giúp các bạn giữ hàm răng của mình được lâu bền và giúp bạn khỏi phải nhồi lên chiếc ghế của ông bác sĩ nha khoa!

328. Chọn kem đánh răng

Hàm răng trắng, hơi thở lành mạnh, không bị đau răng. Có loại kem đánh răng nào đáp ứng được sự mong muốn của chúng ta như thế hay không. Sau đây là một số điều bạn cần biết để lựa chọn kem đánh răng cho mình.

- FLUORIDE -Hiệp hội ngành răng của Mỹ thường khuyên cả người lớn lẫn trẻ em nên dùng kem đánh răng Colgate và kem đánh răng Mc leans vì trong thành phần có chất fluoride.

Ở những nơi nước máy có ít chất fluoride, các bác sĩ nha khoa thường cho bệnh nhân uống thêm các loại thuốc có fluoride để chống bệnh sâu răng.

- MỘT SỐ THUỐC ĐẶC BIỆT - Trong trường hợp ăn bị ghê răng, hoặc cảm thấy răng buốt khi uống nước lạnh, nước nóng thì nên dùng các loại kem đánh răng có công thức pha chế đặc biệt như Sensodyne, Protect, Denquel và Promise.

- KEO RĂNG - Qua việc ăn, uống, thở có những chất bám vào răng của chúng ta, tạo thành nơi phát triển những vi khuẩn có hại. Nếu trong vòng 24 - 36 giờ, các chất đó không được đánh sạch khỏi răng, chúng sẽ kết cứng lại như một lớp xi măng mỏng được gọi là keo răng. Keo răng chọc xuống lợi gây viêm lợi và thu hút các vi khuẩn làm sâu răng.

Việc chải răng sạch bằng thuốc đánh răng, súc miệng, xỉa răng, đi khám răng để bác sĩ cạy hết lớp keo răng đều là những biện pháp để giữ răng được bền lâu.

- **MÀI RĂNG**- Những người hút thuốc bị khói bám vào răng thường dùng kem đánh răng có chất làm mòn hoặc nhờ bác sĩ nha khoa dùng máy mài cho trắng răng đều không tốt vì làm mòn men răng.

- **XỈA RĂNG** - Xỉa răng có tác dụng cạy bỏ được keo răng và những chất bẩn bám vào kẽ răng hoặc ở dưới đường lợi chân răng. Nên xỉa răng và đánh răng hàng ngày. Nội dung việc xỉa răng là dùng tăm lùa vào các kẽ răng để cạy hay đẩy các các mảnh thức ăn vương mắc bên trong ra hoặc dùng tăm cọ vào răng theo mọi chiều như động tác chải răng vậy.

Xỉa răng ở chân răng nên nhẹ nhàng. Nhưng nếu có gây ra chảy máu cũng là việc bình thường. Sau khi xỉa răng nên súc miệng để nhỏ những chất bẩn ra.

329. Thuốc súc miệng

Người dân Mỹ tiêu mỗi năm hàng triệu đô la về khoản thuốc súc miệng. Thuốc súc miệng gây cho bạn cảm giác miệng sạch thơm và thấy lưỡi, lợi cay tê tê trong ít phút. Nếu bạn muốn chống keo răng, nên dùng loại thuốc có cetylpridinium chloride hoặc domiphen bromide. Những chất này hoà tan các chất tạo ra keo. Các vi khuẩn cũng bị trôi đi. Nếu bạn muốn chống sâu răng, nhất là bị sâu ở các kẽ răng, nơi mà bàn chải đánh răng không chạm tới được thì nên dùng loại thuốc có fluoride.

Để thuốc súc miệng có tác dụng tốt, nên dùng như sau:

- Đánh răng trước, súc miệng sau.
- Súc miệng bằng thuốc súc miệng chừng 1 phút rồi nhổ ra (không được nuốt thuốc súc miệng).
- Có thể chải răng bằng thuốc súc miệng trước khi đi ngủ.
- Không ăn, uống trong vòng 30 phút sau khi súc miệng.

330. Thức ăn làm hại răng

Những thức ăn sánh, dính như kẹo mạch, kẹo cứng thường dính lâu vào răng, dễ phối hợp với các vi khuẩn biến thành chất a xít làm hỏng men răng. Các loại bánh, trái cây để khô, xi rô, bánh kẹo làm từ ngũ cốc, khoai, tác dụng với nước bọt biến thành chất đường, nếu dính lâu ở răng cũng có hại cho răng như vậy. Để bảo vệ răng, nên nhớ:

- Nếu chúng ta ăn bánh hoặc trái cây giàu chất đường, nên ăn kèm với chất bột hoặc uống nước để làm loãng các chất còn bám vào răng.
- Không ăn trái cây, bánh kẹo, chất ngọt trước khi đi ngủ. Trong lúc chúng ta ngủ, nước bọt có thời gian biến các chất dính ở răng thành các chất có hại cho răng.

- Tránh ăn nhiều các loại kẹo mềm, dính.
- Nhai cà rốt là một cách làm sạch bề mặt của răng buổi sáng.

331. Thức ăn chống sâu răng

Có thức ăn làm hại răng, lại có thức ăn bảo vệ răng, đó là loại thức ăn như pho-mát, bơ làm từ lạc (đậu phộng) làm mất tác dụng của các axit có hại cho men răng trong miệng. Ngoài ra, còn có các loại thức ăn khác như:

- Quá hạch và các loại hạt
- Thịt, cá, thịt gia cầm, trứng.
- Dầu ô liu, lá thìa là trộn giấm.
- Sữa, pho mát, yaourt.

332. Keo bảo vệ răng

Dù bạn có đánh răng, xĩa răng, súc miệng với fluoride, không ăn kẹo, bạn vẫn có thể bị sâu răng vì răng có những chỗ lồi lõm tạo thành những hốc nhỏ ở những điểm mà bàn chải đánh răng hoặc tăm không đụng tới được. Đó cũng là những nơi thích hợp cho các thức ăn tụ lại làm môi cho các vi khuẩn phát triển. Gần đây, các bác sĩ nha khoa đã tìm được một loại chất dùng để dính vào răng như một lớp bọc ngoài bảo vệ cho răng khỏi bị các vi khuẩn tấn công.

90% trẻ em thường bị sâu ở phần sau răng. Được dính chất keo bảo vệ răng, tỷ lệ sâu răng ở trẻ em đã giảm rõ rệt. Tuy vậy, lớp keo bảo vệ răng không có tác dụng đối với chiếc răng nào đã bị sâu.

Khi đi khám răng, bạn có thể hỏi bác sĩ để dính lớp keo bảo vệ răng cho mình. Việc làm này đơn giản, không gây đau, và khi cần phải chữa răng, không gây vướng víu gì.

Muốn lớp keo được bền, mỗi lần đi khám răng, nên yêu cầu bác sĩ coi lại và săn sóc nó một chút.

333. Săn sóc lợi

Răng eắm vào lợi, nên lợi có chắc thì răng mới bền. Thức ăn bị giắt vào chân răng, vật cứng, răng mọc bất thường (lấy, khểnh...) răng sâu, hàm răng giả không khít với lợi, một số dược phẩm v.v... đều có tác dụng không tốt đối với lợi. Giữ vệ sinh răng lợi đều đều hàng ngày là biện pháp tốt nhất để bảo vệ lợi. Sớm phát hiện lợi bị đau để chữa trị là điều rất cần thiết vì nếu lợi bị đau lâu, các tế bào mô lợi bị huỷ hoại sẽ đưa đến kết quả rụng răng.

Bởi vậy, chúng ta phải luôn chú ý tới lợi, mỗi khi:

- Thấy lợi đỏ, bị đau và chảy máu.
- Thấy răng bị lệch ra khỏi hàng.
- Răng lung lay.
- Hơi thở có mùi hôi và ăn thấy nhạt miệng.
- Quanh chân răng có mũ.

Để chữa trị, cần có sự chỉ dẫn của bác sĩ.

334. Bảo vệ răng như thế nào?

Răng của chúng ta có thể gặp những chuyện không may như: bị biến màu (trắng thành đen, xám hay vàng...) có khía, cong hoặc sút mẻ. Để tránh những hiện tượng trên, chúng ta phải giữ răng cẩn thận:

- Không được nhai nước đá, cắn đầu bút viết.
- Không dùng răng thay kim để nhỏ đinh, dù chỉ là chiếc kim nhỏ cắm trong tập giấy.
- Khi hút tẩu, không cắn vào cán tẩu.
- Nếu bạn có tật nghiêng răng khi ngủ, hãy nói với bác sĩ răng làm một tấm nhựa mỏng để ngậm khi ngủ.
- Nếu bạn chơi các môn thể thao như đá bóng, hockey, quyền anh, cần phải ngậm tấm nhựa bảo vệ răng.
- Khi lái xe, nhớ buộc dây an toàn vào người.
- Không được hút, nhai trực tiếp chanh, thuốc aspirin và Vitamin C. Những chất axit trong trái cây chua và các thứ thuốc đó có khả năng ăn mòn men răng.

335. Làm gì khi đau răng

Đau nhức, chảy máu ở miệng hoặc hàm dưới là những hiện tượng hệ trọng, cần tới bác sĩ nha khoa ngay, vì đó là những trường hợp đau răng, vỡ hàm, gãy hoặc nứt răng.

Trong khi chưa có bác sĩ, bạn có thể tự săn sóc hoặc giúp đỡ người bệnh:

1. TRƯỜNG HỢP BỊ ĐAU RĂNG

- Để giảm đau có thể uống aspirin hoặc thuốc giảm đau khác.
- Không bao giờ nhét aspirin vào chỗ đau vì aspirin sẽ làm loét lợi và mòn men răng.

- Nên tới gặp bác sĩ để khám, dù cơn đau đã qua.

- Nếu có chỗ lợi sưng (áp xe) vì viêm, uống aspirin hay acetaminophen và tới bác sĩ đề nghị uống thêm thuốc kháng sinh.

2. BỊ VỠ, RỤNG, GỠY RĂNG

- Đắp một miếng gạc lạnh vào chỗ bị sưng.

- Thu nhặt mảnh răng vỡ, gãy để đưa tới bác sĩ.

3. RĂNG RỤNG

- Nhặt răng và đánh sạch trong nước lã.

- Gói kỹ răng trong túi hoặc để răng dưới lưỡi, ngậm miệng lại rồi đi tới bác sĩ. Cố gập bác sĩ trong vòng 30 phút sau tai nạn.

4. VỠ HÀM

Để cố định hàm, nên ngậm miệng lại rồi dùng nẹp và khăn buộc quanh cổ và đầu.

- Để giảm đau và đỡ sưng, áp một cục nước đá vào chỗ đau.

- Đi tới bác sĩ hoặc phòng cấp cứu ngay.

336. Để đỡ sợ khi tới bác sĩ chữa răng

Nếu bạn phải tới bác sĩ chữa răng, hãy hỏi bác sĩ về các biện pháp để bạn đỡ sợ hãi trong khi được chữa trị như:

- Hỏi bác sĩ về cảm giác mình sẽ thấy khi chữa trị. Nhiều bác sĩ có những biện pháp làm giảm sự lo sợ của bệnh nhân.

- Hỏi bác sĩ xem mình có thể nghe nhạc hoặc chuyện vui kể qua băng cátset không, vì cũng có bác sĩ dùng biện pháp này để làm giảm đau cho bệnh nhân.

- Nếu bác sĩ có thuật thôi miên, đề nghị thôi miên mình.

- Nếu thấy mình sợ hãi quá, đề nghị cho gặp bác sĩ chuyên về khoa tâm lý thần kinh, trước khi chữa trị.

Hãy đi khám răng đều, sáu tháng một lần. Sự săn sóc răng có thể làm giảm bớt số lần đau răng và chữa trị.

337. Chứng sái quai hàm

Khi những bắp thịt, đường gân của xương quai hàm không ở đúng vị trí của mình, bạn sẽ thấy bị đau tai, đau đầu, hàm, mặt, cổ, vai. Tai thì ù lên và mở miệng cũng thấy đau. Đó là chứng sái quai hàm, bởi nhiều nguyên nhân:

- Nghiến răng khi ngủ.

- Nằm ngủ ở tư thế không bình thường, khiến xương hàm bị chệch và các gân cổ bị căng lâu.

- Các cơ bắp ở cổ và vai bị căng thẳng lâu.

- Nhai hoặc cắn không đúng vị trí.

Nếu bạn bị sai quai hàm, cần tới bác sĩ nha khoa. Để chữa trị chứng sai quai hàm bạn cần uống thuốc giảm đau, đeo một dụng cụ vào hàm để đưa xương hàm vào đúng vị trí và đôi khi cần cả phẫu thuật.

Nếu bạn đã từng bị sai quai hàm, nên tránh:

- Không nên nhai răng không (khi không có gì trong miệng).

- Tránh không nên mở to miệng quá khi ăn hoặc ngáp.

- Xoa bóp vùng quanh hàm nhiều lần mỗi ngày, khi mở miệng và khi ngậm miệng.

- Để các cơ bắp ở hàm không bị chứng co rút, nên chườm vùng hàm bằng khăn tẩm nước ấm.

- Nếu nguyên nhân vì stress, nên áp dụng các phương pháp giảm stress ở chương 6.

338. Đứng vội nhổ răng

Trước kia, cứ bị đau răng mà đi gặp bác sĩ thì chín mươi chín phần trăm là nhổ. Nhổ một cái răng giải quyết được khỏi đau tức thời, nhưng sẽ đưa tới việc phải tiếp tục nhổ các răng bên cạnh. Đồng thời cũng tạo ra các hiện tượng: thay đổi nét mặt vì móm, khó nhai, cắn khi ăn, và cả hàm răng sẽ bị yếu, nhất là những răng 2 bên cái răng bị nhổ vì không có điểm tựa. Hiện nay, việc nhổ răng không còn cần thiết nữa. Nếu răng đau, người ta có thể chữa trị bằng cách rút hết tuỷ, dây thần kinh, mạch máu v.v...trong răng mà vẫn để răng dính vào hàm.

Nếu bạn gặp trường hợp phải chữa trị như trên, hãy cho bác sĩ biết, bạn có liên quan gì tới bệnh tim mạch hay không và nếu cần, uống trước một số thuốc kháng sinh.

339. Giữ nụ cười tươi bằng phương pháp bọc răng

Để bảo vệ và làm đẹp hàm răng, ngày nay các bác sĩ nha khoa có thể áp dụng phương pháp bọc răng bạn bằng một lớp men sứ nhân tạo hoặc một lớp nhựa plastic, lớp bọc răng có tác dụng:

- Che chỗ răng bị biến màu
- Lấp những lỗ hổng ở răng và các kẽ răng.
- Bọc kín các chỗ răng bị hàn vì sứt hoặc vỡ
- Che kín chỗ răng sâu.
- Bảo vệ răng khỏi bị các vi khuẩn bám vào, gây sâu răng

Nếu bạn đã đi bọc răng:

- Không nên nhai nước đá và cắn kẹo cứng.
- Tránh hút thuốc lá, uống cà phê và trà. Vì những thức đó làm phần bọc răng chóng đổi màu.
- Nên đi khám lại răng đã bọc 3 - 5 năm, một lần. Phần bọc nhiều khi cần phải sửa lại, hoặc thay mới.

340. Làm khung cho răng

Những chiếc răng bị sứt mẻ, bị vỡ, thiếu hoặc có chỗ bị sâu, nhiều khi cần phải có một bộ khung bao bọc chung quanh, vừa để bảo vệ răng, vừa làm cho răng có vẻ đẹp và bền hơn. Khung bọc răng có thể bằng men sứ silicat hoặc kim loại. Khi nào bạn cần làm khung bọc:

- Khi răng bị sâu và mất nhột phần.
- Răng bị mẻ, sứt, nứt, vỡ.
- Có khoảng hở lớn giữa hai răng:
- Răng lung lay.
- Răng yếu vì đã rút tủy.

341. Đeo khuôn cho răng và hàm răng

Không phải người Mỹ nào sinh ra cũng có sẵn hàm răng đẹp. Mỗi năm có tới 4 triệu người, phần đông là người lớn phải dùng phương pháp đeo khuôn để chỉnh lại vị trí của

một số răng hay cả hàm răng. Phương pháp đeo khuôn có ích cho những trường hợp sau:

- Răng vẩu hoặc răng xô.
- Hàng răng không đều.

- Hai hàm không khớp nhau nên nhai và cắn khó.
- Kề răng rộng quá.

Thường phải đeo khuôn trong 2 năm mới chỉnh được hàng răng. Trong khi đeo khuôn, để tránh hại cho răng:

- Không nên nhai khi miệng không có thức ăn.
- Không được cắn các thức ăn cứng như bánh cứng, kẹo cứng, nước đá cục.
- Không cắn cả quả các loại trái cây như lê, táo và các trái có vỏ cứng khác. Phải gọt vỏ và bổ ra thành miếng.
- Sau khi ăn, phải chải răng bằng thuốc đánh răng có fluoride.
- Đánh răng và súc miệng mỗi ngày.
- Khi răng miệng, lợi, bị đau hoặc dễ chảy máu, cần đi khám bác sĩ.
- Nếu khuôn răng có chỗ hỏng hoặc không khớp với hàm, cần tới bác sĩ làm lại. Không nên tự sửa lấy.

Chương 16

NHỮNG NHU CẦU VỀ Y TẾ

Các chương vừa qua đã giúp các bạn hiểu và giải quyết được nhiều vấn đề có liên quan tới sức khỏe của mình. Dù bạn đã hiểu biết và cố gắng giữ gìn, nhưng sớm hay muộn, thế nào cũng đến lúc bạn cần phải có sự giúp đỡ của ngành y tế. Tìm gặp bác sĩ nào, phải hiểu các đơn thuốc và bảng xét nghiệm ra sao, thực hiện việc chữa trị thế nào, khi nào cần vào bệnh viện, hoặc tới nơi cấp cứu?

Chương cuối này sẽ mách các bạn về các vấn đề đó.

342. Những triệu chứng cần báo ngay với bác sĩ

Thông thường ai cũng ngại tới bác sĩ, nhất là khi cảm thấy chưa cần thiết. Vậy, khi nào thì cần thiết? Sau đây là những triệu chứng để bạn không được chậm trễ, đi khám bệnh và báo cho bác sĩ biết ngay.

- Đau đầu kèm theo hiện tượng mờ mắt và buồn nôn
- Người nhiều vết thâm tím;
- Lợi chảy máu;
- Khát nước thường xuyên:
- Ho liên tục;
- Nuốt khó, đau ngực lâu;
- Ho và thổ huyết (nôn ra máu);
- Tức ngực, hơi thở ngắn;
- Đau ngực lan ra cả cổ, vai, tay;
- Ngực nổi cục, có nhiều u
- Có u đau, tự nhiên nổi lên
- Nốt ruồi có hiện tượng thay đổi
- Tự nhiên có chỗ ngứa
- Hiện tượng ớn lạnh, sốt, đổ mồ hôi lặn đi lặn lại nhiều lần.

- Bị co giật
- Mất ngủ và mệt mỏi
- Tự nhiên tăng hoặc giảm cân
- Đau bụng từ 2 tới 3 giờ sau bữa ăn
- Cảm thấy chán nản vô cơ
- Mất một số chức năng chủ yếu, không nói được
- Kinh nguyệt không đều
- Chảy máu ở hậu môn - Phân trắng hoặc đen
- Ìa chảy hoặc táo bón kéo dài
- Đi tiểu nhiều hoặc tiểu thấy đau.

343. Hãy tới các bác sĩ chuyên khoa

Mỗi lần bị đau ốm, người ta thường tới bác sĩ đã khám quen từ trước. Sau khi nghe kể bệnh hoặc khám sơ qua, bác sĩ lại gửi người bệnh tới nơi có bác sĩ chuyên khoa. Vậy tại sao chúng ta không tới ngay bác sĩ chuyên khoa cho khỏi mất công đi 2 lần và cũng đỡ tốn tiền hơn?

Bảng ghi dưới đây sẽ hướng dẫn các bạn làm được việc đó:

MỘT SỐ THÍ DỤ VỀ BỆNH CẦN BÁC SĨ CHUYÊN KHOA

TRIỆU CHỨNG BỆNH TỚI	B.S CHUYÊN KHOA
- Khối u ở vú hoặc đau vú	Phụ khoa
- Co giật	Phòng cấp cứu
- Đau ở mắt	Bệnh viện mắt, phòng cấp cứu
- Sốt theo mùa	Bác sĩ chữa dị ứng, b.s gia đình
- Vô sinh	B.S phụ sản (nữ); B.S niệu đạo (nam)
- Không co duỗi được ngón tay, đau cứng khớp.	Bệnh viện chỉnh hình, khoa thấp khớp và thần kinh.
- Đầu và các bắp thịt ở mặt bị giập, Không chủ động được.	Khoa thần kinh,
- Cảm giác sợ hãi vô cơ	Khoa vật lý trị liệu.
- Vết giộp có nước trên da	Khoa tâm thần
- Khứu giác kém (không ngửi thấy)	Khoa da liễu
	Khoa Tai - Mũi - Họng

- Đau khi giao hợp	Phụ khoa (nữ) - Khoa tiết niệu (nam)
- Đau khi có kinh nguyệt	Phụ khoa
- Đau gối sưng đau	Khoa chỉnh hình + Khoa thấp khớp
- Mắt thấy ánh sáng chói hoặc vết mờ	Bệnh viện mắt.
- Cứ nghĩ tới hình ảnh nào đó là nôn	Bác sĩ tâm thần
- Đau rát khi tiểu tiện	Phụ khoa (nữ) - Khoa tiết niệu (nam)
- Nói lắp	Khoa Tai - Mũi - Họng
- Tự nhiên chỉ nói được lắp bắp	Phòng cấp cứu
- Nôn ra máu	Phòng cấp cứu, khoa tiêu hoá

344. Bác sĩ làm gì khi khám bệnh?

Khi bạn vào phòng khám bệnh gặp bác sĩ, cả 2 người phải cộng tác với nhau để làm một công việc chung: Tìm hiểu xem bạn bị bệnh gì, nặng hay nhẹ? Muốn thực hiện được công việc này, bác sĩ phải hỏi và bạn phải trả lời. Câu hỏi cũng như câu trả lời càng rõ thì việc phát hiện bệnh càng dễ dàng.

** Bác sĩ thường hỏi bạn về những vấn đề gì?*

Họ thường đặt các câu hỏi:

- Về vấn đề ăn uống như: bạn có hay ăn thịt ướp muối không? Có ăn nhiều bánh kem pho mát, kem chua hoặc thức ăn có nhiều mỡ không?

- Về công việc như: vừa qua, bạn có phải làm việc căng thẳng quá không? Có phải tiếp xúc với kim loại như kền, với tia X, với các chất độc hại không?

- Về giấc ngủ như: Bạn có khó ngủ và thức dậy lúc nửa đêm hoặc sáng sớm không?

- Về chuyện gia đình như: bạn có mắc mứu gì về chuyện ly hôn không?

- Nếp sống: bạn có thường tập thể dục không?

- Stress: nơi bạn ở có ồn ào quá không?

- Về sức khoẻ và thói quen: bạn còn hút thuốc không hay đã nhất định cai thuốc?

- Về bệnh gia truyền: Trong gia đình bạn có ai bị bệnh tim, áp huyết cao, tiểu đường, thận hoặc ung thư không?

- Về sức khoẻ những ngày vừa qua: vừa qua khi làm việc bạn có bất chợt bị mệt không?

- Về đời tư: bạn sống độc thân hoặc sống với gia đình?

** Nên hỏi bác sĩ những điều gì?*

Thời giờ bác sĩ tiếp bệnh nhân có hạn nên bạn thường cảm thấy không muốn làm họ mất nhiều thời giờ về mình. Bởi vậy, nếu có hỏi họ, thì cũng hỏi vội vàng. Hơn nữa vì người đang mệt, nên nhiều khi ngại, không muốn nói, không muốn hỏi nhưng khi về nhà lại bức tức vì không được biết rõ về căn bệnh của mình.

Sau đây là một số ý sẵn để bạn dùng trong hoàn như trên

- Luôn hỏi mình đã hiểu hết ý các lời nói của bác sĩ chưa. Nếu chưa, hãy hỏi lại: "Có phải bác sĩ dặn dò tôi như thế này không?.. "

- Dự kiến trước những câu sẽ nói với bác sĩ về sức khoẻ của mình, về những dự đoán bệnh của mình sau khi đã khám bệnh.

- Ghi vào giấy những việc gì mình cần làm theo lời dặn của bác sĩ.

- Nếu bạn chưa hiểu hoặc nghe rõ về một tên thuốc nào đó, hỏi kỹ lại. Đừng ngần ngại. - - Nếu bảng ghi đơn thuốc chưa rõ, nên hỏi mình phải uống thuốc này trong bao lâu? Thuốc có công hiệu thế nào? Có thể có trường hợp phản ứng với thuốc hay không?

- Nếu bác sĩ đề cập tới việc phải phẫu thuật, hãy hỏi thẳng có nguy hiểm gì không? Có thể có biện pháp nào khác không?

- Hãy nói thẳng với bác sĩ về những cảm tưởng của mình như: phòng khám không được yên tĩnh, phải chờ đợi lâu, sự tiếp đón không niềm nở v. v...

- Nói cho bác sĩ biết những điều mình đã làm trong việc tự chữa trị và thấy có kết quả.

- Hỏi về thời gian rảnh rỗi của bác sĩ để mình có thể điện thoại tới lúc cần thiết.

345. Chọn bác sĩ tốt

Người bệnh thường cảm thấy yên tâm nếu được dùng đúng thuốc và tin rằng đã gặp được một bác sĩ tốt. Vậy người bác sĩ tốt có những biểu hiện gì? Bạn hãy suy nghĩ về người bác sĩ khám bệnh cho mình qua các mục trong bảng dưới đây:

- Bác sĩ có trình độ chuyên khoa chưa? Trình độ chuyên khoa có nghĩa là sau khi có bằng bác sĩ, còn phải học 2 năm hoặc hơn nữa về một khoa nào đó, và cũng phải thi để có chứng chỉ quốc gia về khoa này.

- Bác sĩ có để ý nghe và trả lời tất cả các câu hỏi của bạn có liên quan tới bệnh không? Hay bác sĩ tỏ vẻ thờ ơ, không muốn nghe và trả lời?

- Bác sĩ có tỏ ra thông cảm, gần gũi với bạn không? Bạn có thấy mình sẵn sàng kể hết những gì liên quan tới mình cho bác sĩ nghe, kể cả những suy nghĩ tình cảm, những vấn đề về tình dục không?

- Bác sĩ có chú ý hỏi về sức khỏe bạn trong những ngày qua, những người trong gia đình, họ hàng của bạn có bệnh gia truyền, những thứ thuốc bạn đã dùng, và các vấn đề có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của bạn không?

- Bác sĩ có hỏi bạn về lý do tại sao bị bệnh hay chỉ nghe kể triệu chứng bệnh rồi biên đơn thuốc luôn?

- Bác sĩ có người phụ tá để bạn có thể gặp hỏi dễ dàng khi cần không?

- Bạn có cảm thấy thoải mái khi nói với bác sĩ những điều "kỳ cục nhất" liên quan tới bệnh mình không?

- Bạn có thể hiểu dễ dàng những điều bác sĩ nói không?

- Nơi tiếp đón bệnh nhân có làm bạn yên tâm hay không?

- Bác sĩ có trả lời khi bạn gọi điện thoại lại, ngay trong ngày khám hay không?

- Bạn được bác sĩ tiếp ngay hay phải đợi lâu, dù đã có hẹn?

- Bệnh viện bác sĩ làm việc có tiếng hay không? Bác sĩ có được nhiều người tín nhiệm không?

346. Người đi theo bệnh nhân ở phòng cấp cứu

Nếu bạn cần phải đưa đi cấp cứu, hãy yêu cầu một người thân đi theo mình để biết các nhân viên của phòng cấp cứu đã làm gì, đã dùng biện pháp gì khi cấp cứu, và cũng để báo lại cho họ những diễn biến về sức khỏe của bạn có gì cần chú ý sau đó.

Người bệnh cảm thấy yên tâm hơn khi có người thân ở bên cạnh. Lúc này, người đi theo bệnh nhân cần phải biết rõ: người bệnh đã uống những thuốc gì ở nhà để kể lại cho bác sĩ nghe. Nên mang các thứ thuốc đó hoặc hộp đựng các thuốc đó theo. Lúc cần, người đó sẽ phải đưa bạn về, vì bạn không lái xe được.

Sau khi bạn đã được chữa trị, người đi theo bạn phải có khả năng hiểu biết:

- Phải làm gì tiếp theo để giúp bạn.

- Nhớ tên bác sĩ hoặc địa chỉ nơi cấp cứu bạn vừa tới.

- Biết phải làm những việc gì, trong vòng 24-48 giờ tiếp theo.

- Nhớ những điều bác sĩ dặn.
- Thực hiện ngay những điều đã ghi trong phiếu khám bệnh và đơn thuốc.

347. Ba loại thẻ y tế

Trường hợp bất chợt lên cơn đau tim, bị tai nạn xe cộ v.v... có thể làm bạn ngất xỉu giữa đường. Việc bạn mang theo trong người tấm thẻ y tế rất quan trọng để được đưa đi cấp cứu. Có 3 loại thẻ:

1) **THẺ CẤP CỨU** - Loại thẻ này cho người tới cứu biết bạn đang mang loại bệnh cần đặc biệt chú ý như động kinh, tiểu đường, tim v.v... Trong trường hợp này, người tới cứu chỉ cần gọi tới Bộ phận cấp cứu.

2) **THẺ MICROFILM** - Nhiều bệnh viện thu các tài liệu trong hồ sơ bệnh án của bệnh nhân vào những cuộn phim nhỏ và trao cho bệnh nhân mang theo người. Khi bệnh nhân cần vào bệnh viện ở bất kể nơi nào, nhân viên chỉ việc đưa cuộn phim vào máy là sẽ biết được tất cả tình hình sức khoẻ của bệnh nhân.

3) **THẺ VIẾT TAY** - Nhiều cơ sở y tế làm tấm thẻ đơn giản, do nhân viên bệnh viện hoặc chính bệnh nhân điền bằng chữ viết tay vào những mục có in sẵn gồm:

- Tên
- Địa chỉ.
- Số điện thoại
- Tên người nhà để liên lạc
- Tên bác sĩ gia đình và số điện thoại
- Loại máu
- Dị ứng với các loại thuốc...
- Bệnh nhân cần phải sẵn sóc như thế nào? Cần thuốc gì?
- Hiệu thuốc nào có loại thuốc đặc trị cần cho bệnh nhân, địa chỉ, số điện thoại.

348. Ký hiệu trong đơn thuốc

Bác sĩ và dược sĩ (ở Mỹ) thường dùng những ký hiệu riêng trong đơn thuốc. Đó là những chữ la-tinh viết tắt, có ý nghĩa như sau:

ad.lib = dùng không hạn chế

a.b = trước bữa ăn

pc = sau bữa ăn

bid = mỗi ngày 2 lần

caps = ở dạng viên

gtt = giọt

h.s = khi đi ngủ

p.o = thuốc uống

p.r.n = dùng theo nhu cầu

q.4.h = 4 giờ 1 lần

q.i.h = 4 lần 1 ngày

q.d = hàng ngày

q.d = cách ngày

t.i.d = 3 lần mỗi ngày

Ut.dict;UD = như chỉ dẫn

349. Hỏi về các thứ thuốc phải dùng

Mỗi khi bạn phải dùng thuốc, nên hỏi bác sĩ những mục sau:

- Tên thuốc là gì?
- Thuốc có công dụng gì?
- Chừng bao lâu thì thuốc có hiệu quả?
- Hiệu quả của thuốc với tôi sẽ như thế nào?
- Chừng bao lâu mới thấy?
- Tôi phải uống thuốc vào lúc nào?
- Thuốc có thể gây phản ứng phụ gì không? Phản ứng trong bao lâu?
- Có phải uống thuốc vào bữa cơm không? Có cần dùng lẫn với thức ăn không?

- Tôi phải dùng thuốc trong bao lâu?
- Có thuốc nào khác cùng có công dụng như thế không?
- Thuốc này có phản ứng với loại thuốc khác không?
- Nếu tôi thấy người đã dễ chịu, tôi có thể ngưng uống thuốc không?

350. 7 Điều phải nhớ khi dùng thuốc

Nuốt mấy viên thuốc hoặc uống vào thìa thuốc nước xuống cổ, có khi lại là điều tai hại cho sức khoẻ, nếu bạn không nắm được những điểm cơ bản dưới đây:

1) Trước khi uống thuốc phải hỏi kỹ bác sĩ để biết thuốc có thể gây phản ứng phụ gì không? Cơ thể mỗi người một khác nên thuốc có thể hợp với người khác mà lại không thích hợp với mình.

2) Bạn có thể phải uống nhiều thứ thuốc trong vòng 24 giờ. Phải hỏi bác sĩ xem có thứ thuốc nào trong số các thuốc đó phản ứng với nhau không và có lợi cho bạn không?

3) Phải hỏi xem bạn có phải kiêng gì không? Có thức ăn hoặc nước uống làm giảm hoặc mất tác dụng của thuốc, có khi còn gây ra phản ứng nguy hại. Thí dụ, khi uống một số thuốc chống suy nhược mà ăn pho mát hoặc các thức ăn chứa tyramine, sẽ làm huyết áp tăng cao.

4) Rượu làm giảm tác dụng của nhiều loại thuốc. Uống rượu đồng thời với loại thuốc giảm đau có thể gây chết người.

5) Nếu bạn phải làm xét nghiệm về một vấn đề gì đó, cần nói cho bác sĩ biết bạn vừa uống thuốc gì, vừa ăn gì, vì các thức đó có thể ảnh hưởng tới kết quả xét nghiệm.

Nếu bạn tự làm xét nghiệm ở nhà, cần hỏi dược sĩ để biết những thuốc gì có ảnh hưởng tới kết quả xét nghiệm.

6) Hỏi bác sĩ xem có loại thuốc nào khác cùng có công dụng như loại thuốc ghi trong đơn hay không? Có thể có những loại thuốc khác tên, cùng công dụng, nhưng lại rẻ tiền hơn. Các bác sĩ hay dùng các thuốc quen để được đảm bảo về chất lượng và công dụng, nhất là khi chữa trị các bệnh về tim, phổi và các tuyến nội tiết.

7) Hãy cho bác sĩ biết:

- Bạn có thường bị dị ứng với loại thuốc gì không?
- Bạn đang có mang hoặc đang nuôi con bằng sữa mình không?

- Bạn có nhớ bác sĩ nào khác nữa trị bệnh mình không?
- Bạn có bị đau gan, thận hoặc có bệnh tiểu đường không?
- Bạn có thường dùng vitamin, thuốc ngừa thai, insulin hoặc thuốc nào khác không?
- Bạn có uống rượu hay hút thuốc không?

351. Nên dùng thuốc giảm đau như thế nào?

Thường vẫn có khoảng 40 triệu người Mỹ bị đau vì bệnh kinh niên hoặc bệnh trọng. Nhiều người đã dùng các loại thuốc giảm đau tuy rằng thuốc này không trị được căn nguyên bệnh. Có thể phân biệt:

LOẠI THUỐC GIẢM ĐAU THÔNG DỤNG - Thuốc giảm đau mọi người thường dùng như aspirin và acetaminophen có tác dụng giảm đau nhức. Những thuốc này không gây nghiện. Dùng lần này, lần sau lại dùng vẫn công hiệu

LOẠI THUỐC GIẢM ĐAU CÓ THUỐC NGỦ

Những thuốc như codeine hoặc morphine, tác động tới hệ thần kinh trung ương làm người bệnh mất một phần cảm giác. Thật ra, thuốc không xoá được nguyên nhân gây đau mà chỉ giúp cho người bệnh chịu đựng được lâu hơn thôi. Vì cơ thể có thể quen với thuốc, nên nếu dùng luôn, dần dần phải tăng liều mới thấy hiệu quả. Ngưng thuốc, cơn đau lại trở lại. Do đó bệnh nhân dễ bị nghiện thuốc.

Để giảm các tác dụng không có lợi cho cơ thể của thuốc giảm đau, nên:

- Uống thuốc với nhiều nước hoặc sữa (1 ly đầy), để thuốc vào hệ tiêu hoá nhanh, bớt tác dụng không tốt với dạ dày.
- Nên nhớ, thuốc nào cũng như con dao hai lưỡi, vừa có tác dụng chữa bệnh, vừa có tác dụng phụ không tốt đối với cơ thể. Bởi vậy, nên hỏi kỹ bác sĩ hay dược sĩ về ý nghĩa những lời chỉ dẫn trong tờ giấy in để trong hộp thuốc.
- Nên chọn liều nhẹ nhất mà bác sĩ chỉ định, hơn là liều tối đa.
- Không nên đợi tới khi đau quá rồi mới dùng thuốc vì như vậy, thuốc khó có tác dụng hoặc lại buộc phải uống liều nặng hơn.
- Nếu cơn đau làm bạn mất ngủ, không được uống thuốc ngủ đồng thời với thuốc giảm đau. Chỉ nên uống thuốc giảm đau thôi.
- Vì thuốc lá có thể làm thay đổi hiệu quả của thuốc chữa bệnh nên nếu bạn nghiện thuốc, cần nói cho bác sĩ biết.

- Nếu thuốc gây phản ứng phụ, trước khi đổi thuốc khác, cần báo cho bác sĩ biết để giảm liều lượng thuốc đang dùng đi

- Nếu bạn đang dùng thuốc giảm đau, có thể hỏi bác sĩ để dùng xen kẽ 2 thứ thuốc - như aspirin và acetaminophen chẳng hạn - để tránh sự quá quen với 1 thứ thuốc (lờn thuốc) có thể xảy ra.

- Không nên nghĩ rằng, chỉ có thuốc mới làm giảm đau được

- Ngoài thuốc, còn các phương pháp điều trị khác như phương pháp thư giãn, phương pháp giảm stress (chương 6) phương pháp chườm nóng, chườm lạnh v.v...

352. Hạn chế việc sử dụng thuốc mua tự do

Hàng ngày báo chí và ti-vi đều quảng cáo đủ các loại thuốc dùng cho bách bệnh. Có hàng triệu người Mỹ đã mua các thứ thuốc đó để dùng, chẳng cần tới sự chỉ dẫn hoặc việc khám bệnh kê đơn của bác sĩ. Nếu bạn cũng là một trong số những người dùng thuốc qua quảng cáo để tự chữa bệnh, nên tự hỏi:

- Mình có thể thay bác sĩ để xác định bệnh không?

- Nếu dùng tiếp thuốc này, có vấn đề gì mới không? (Cơ thể sẽ bị phụ thuộc vào thuốc như thuốc tủy, thuốc ngủ chẳng hạn)

- Những thứ thuốc này có tác hại phụ gì như làm tăng áp huyết, nhức đầu, hoa mắt, phát ban không?

- Lần trước mình có mua thứ thuốc gì có công hiệu qua quảng cáo, cũng giống như thứ thuốc mua lần này không?

Bạn hãy đọc cuốn bảng kê các loại thuốc bán tự do trên thị trường, không có sự chỉ định của bác sĩ, để tự trả lời. Hãy nhớ rằng, dù các thứ thuốc đó có thể được cố ý bào chế ít lượng dược phẩm đi, nhưng nếu dùng nhiều thì cũng có tác dụng như loại thuốc "thật", cần được bác sĩ hướng dẫn về cách dùng. Tốt nhất là trước khi dùng nên hỏi ý kiến của bác sĩ.

353. Dùng aspirin tốt và không tốt

Aspirin là một trong các thứ thuốc thông dụng nhất. Chỉ cần nhìn vào con số tiêu thụ hàng năm ở Mỹ tới 20 tỷ viên cũng đủ chứng minh cho điều đó. Người ta đã làm kẹo cao su có aspirin, đóng aspirin thành viên để uống và cả viên để nhét vào hậu môn nữa. Vì aspirin là một chất axit (axit acetylsalicylic), nên làm cồn cào dạ dày. Bởi vậy khi bào chế, người ta thường trộn aspirin với một chất chống axit như cacbonát Ma giê chẳng hạn. Viên aspirin còn thường được bọc ngoài bằng một vỏ bọc lâu tan để khi bệnh nhân uống, viên thuốc trôi vào ruột rồi mới tan, tránh cho dạ dày khỏi bị hại. Người ta uống aspirin trong khi ăn cũng vì mục đích đó.

Những trường hợp sau đây, KHÔNG NÊN UỐNG ASPIRIN

- Thời gian có mang 3 tháng đầu và 3 tháng cuối vì aspirin có thể ảnh hưởng tới sự sinh đẻ. Khi nào dùng thuốc, nên hỏi ý kiến bác sĩ.
- Trước khi phẫu thuật vì aspirin ảnh hưởng tới sự chảy máu.
- Nếu người có bệnh tiểu đường luôn dùng aspirin sẽ làm cho việc xét nghiệm nước tiểu có thể cho kết quả sai.
- Trẻ em dưới 19 tuổi bị bệnh ho gà hoặc cúm, uống aspirin có thể bị biến chứng, nguy hiểm tới tính mạng (coi lại bài 73, ch.2).
- Người hay dùng aspirin hoặc uống với liều cao mà uống rượu, lại càng làm dạ dày bị tác hại.
- Người có các bệnh hen, thận, mụn nhọt, bệnh gút, bị xuất huyết khi dùng aspirin cần hỏi bác sĩ vì thuốc có thể làm bệnh nặng thêm.
- Cần có ý kiến của bác sĩ nếu bạn muốn dùng phối hợp aspirin với các thuốc khác như: thuốc chống đông máu, thuốc uống chữa bệnh tiểu đường, thuốc chữa bệnh gút, thuốc trị bệnh tê thấp.

354. Xử lý tủ thuốc gia đình

Bạn thử nhìn vào tủ thuốc gia đình ở góc phòng mà xem. Có các gói, các lọ đựng đủ các loại thuốc. Có thuốc có lẽ đã có mặt ở đây tới hơn một năm rồi. Bởi vậy, bạn nên:

- Bỏ tất cả các thứ thuốc ra và duyệt lại xem mình chỉ cần giữ lại thuốc gì.
- Cương quyết vứt những thuốc đã "quá đất" đi. Thuốc nào nhìn "còn mới" nhưng không còn nhãn hiệu hoặc bạn không nhớ để chữa bệnh gì, phải mang đi hỏi bác sĩ hoặc loại bỏ.
- Loại bỏ các loại pom-mát hoặc kem bôi da, nay đã khô cứng, các loại dung dịch thuốc để lâu đã bị đục và có cặn.
- Thuốc nào cũng độc hại với trẻ con cả. Bởi vậy, nếu nhà có trẻ con, hộp thuốc phải để trên cao, ngoài tầm với của chúng và khoá lại.
- Trong tủ thuốc, luôn có lọ si-rô lpecac là thuốc gây nôn, đề phòng trường hợp trẻ cũng uống lầm thuốc, bị ngộ độc.

355. Khi nào cần xét nghiệm? các loại xét nghiệm và thời gian cho mỗi loại

Đã đến kỳ hạn bạn phải đi kiểm tra huyết áp hoặc đi khám vú chưa? Nhiều người chỉ nhớ lơ mơ rằng cần phải đi xét nghiệm định kỳ về một vấn đề

gì đó, nhưng lại nghĩ, đã có bác sĩ săn sóc sức khoẻ của mình nhớ hộ. Vậy trong trường hợp không có bác sĩ riêng hoặc có nhưng hàng năm mới gặp ông ta một lần thì sao?

Bản sơ đồ dưới đây sẽ giúp các bạn nhớ cần phải làm các loại xét nghiệm gì và thời gian bao lâu lại cần làm xét nghiệm. Mục đích các xét nghiệm này là:

1) XÉT NGHIỆM VỀ HUYẾT ÁP

- Để biết số đo lúc huyết áp cao nhất, lúc thấp nhất (tâm thu/tâm trương), từ đó suy ra có bị bệnh cao huyết áp, dẫn tới những cơn đau tim không? (coi lại bài 65, ch.2).

2) XÉT NGHIỆM VỀ MẮT VÀ TAI - Để biết khả năng nghe - nhìn có bị thoái hoá không.

3) XÉT NGHIỆM TẾ BÀO ÂM ĐẠO (nữ) - Để biết có bị ung thư cổ tử cung không? Nên bắt đầu làm xét nghiệm này từ tuổi 18.

4) CHỤP X-QUANG - Để phát hiện sớm bệnh ung thư vú (nếu có).

5) KHÁM VÚ (nếu có) - Để bác sĩ có thể phát hiện sớm nhất những dấu hiệu khác thường của vú, có liên quan tới ung thư.

6) KHÁM VÙNG XƯƠNG CHẬU (nữ) - Để biết dạ con có dấu hiệu gì bất thường liên quan tới ung thư không?

7) KHÁM TRỰC TRÀNG - Để phát hiện sớm những dấu hiệu về ung thư (nếu có).

8) XÉT NGHIỆM MÁU TRONG PHÂN - Để suy ra những dấu hiệu ung thư của ruột (nếu có).

9) XÉT NGHIỆM VỀ ĐOÁN RUỘT CHỮ S - Mục đích như trên.

10) ĐIỆN TÂM ĐỒ - Để biết hoạt động của tim và xem có bị thương tổn ở cơ tim không?

11) XÉT NGHIỆM LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU - Sau một bữa ăn thí nghiệm nếu lượng đường trong máu vào quãng từ 60 - 115mg/100 ml máu sẽ được coi là bình thường.

12) ĐO NHÃN ÁP - Để biết áp suất trong mắt có cao hơn mức quy định không. Nếu cao hơn thì bệnh nhân bị bệnh thiên đầu thống (glocôm), có thể dẫn tới sự mù (coi bài 63, ch 2).

13) XÉT NGHIỆM LƯỢNG CHOLESTEROL TRONG MÁU - Nếu lượng cholesterol cao quá 200mg/dl, thì người bệnh có liên quan với bệnh tim.

*** BẠN CẦN BIẾT NỒNG ĐỘ CHOLESTEROL TRONG MÁU MÌNH**

Cholesterol là một chất có trong máu, liên quan tới chất béo, là nguyên nhân của hiện tượng máu bị đông cục, làm tắc mạch dẫn tới những cơn đau tim nguy hiểm cho tính mạng.

Theo các chuyên gia của Viện Nghiên cứu Tim - Phổi - Máu, thì trong một lít máu chỉ được phép có từ 200 mg cholesterol trở xuống. Vậy mà ở Mỹ, lượng cholesterol trung bình ở đàn ông là 211, ở đàn bà là 215. Cho nên, nếu bác sĩ bảo mức cholesterol của bạn so với mọi người thuộc loại "trung bình", thì hãy hỏi kỹ: trung bình là bao nhiêu? Nếu là trên 200 thì phải tìm cách hạ xuống, vì từ 200 - 240 là có thể có những cơn đau tim rồi ; từ 240 trở lên là mức báo động có thể xảy ra những biến cố nguy hiểm. Tốt nhất là yêu cầu làm xét nghiệm tổng lượng cholesterol và cả lượng trilyceride nữa (một loại chất béo trong máu). Nồng độ triglyxeride tốt nhất là phải vào quãng 160mg/dl trở xuống.

Người ta còn phân biệt loại cholesterol có mật độ cao lipoprotein ký hiệu HDL (high density lipoprotein) và cholesterol có mật độ thấp lipoprotein LDL (low density lipoprotein). Trong tổng số cholesterol, số HDL càng cao càng tốt, số LDL càng thấp càng tốt. Số HDL nhỏ hơn 35 cũng như LDL cao hơn 130 đều không tốt.

Tỷ lệ giữa tổng số cholesterol/HDL từ 4-5 là ở bờ vực nguy hiểm.

Để có những con số báo tốt về cholesterol, nên ăn ít chất béo, không hút thuốc lá, tránh béo phì, chăm tập thể dục, hạn chế uống rượu và ăn ngọt, tăng cường ăn các chất có xơ (coi lại chương 4).

THỜI HẠN XÉT NGHIỆM ĐỊNH KỲ

- Thời hạn trên áp dụng cho người khỏe, bình thường, làm test để kiểm tra, đề phòng và phát hiện trường hợp có bệnh mà không biết. Với người đã có bệnh rồi thì thí số test có thể nhiều hơn tùy theo yêu cầu của bác sĩ điều trị.

- Test đốt xương cổ thực hiện ở nữ, từ 18 tuổi.

356. Có thật cần thiết phải chiếu X quang không?

Dù rằng chiếu X quang là việc làm cần thiết trong nhiều trường hợp, nhưng người bệnh vẫn nên đặt câu hỏi: có thật cần phải chiếu x quang hay không? Vì tia X có thể gây nhiều điều bất lợi như: chứng vô sinh, quái thai hoặc kích thích mầm ung thư trong một số tế bào mẫn cảm với tia X. Bởi vậy, nếu bạn đang mang thai hoặc ngờ mình đã thụ thai, nên hết sức chú ý về việc này. Nếu chỉ X quang để chữa răng thôi thì nên hoàn lại. Trong trường hợp không thể hoãn, khi chiếu, hãy yêu cầu được che bụng và vùng xương chậu bởi một vật cản bằng chì. Nên hỏi bác sĩ xem có thể thay phương pháp X quang bằng phương pháp khác không, như siêu âm chẳng hạn.

Trong trường hợp bạn thay đổi bác sĩ chữa trị, nếu lại cần X quang, hãy đưa cho bác sĩ mới coi bản kết quả X quang vừa rồi của mình, để khỏi X quang lần nữa.

357. Bộ xét nghiệm dùng trong gia đình

Những bộ đồ để xét nghiệm dùng trong gia đình rất tiện dụng, không đắt tiền, có hiệu quả, giúp người bệnh khỏi phải tới bác sĩ.

Hiện nay, mỗi năm người dân Mỹ chi tiêu tới hơn 300 triệu đô la để mua sắm những đồ xét nghiệm này. Chúng ta cần nhớ, những đồ này chỉ giúp chúng ta một phần nào trong việc xác định bệnh, chứ không có tác dụng chữa trị hoặc thay được bác sĩ trong việc chữa trị.

Người ta đã thống kê được tới 150 loại đồ xét nghiệm dùng trong gia đình. Có thể xếp chúng thành 3 loại:

- Loại để dùng khi người ta thấy cơ thể có những triệu chứng nào đó. Thí dụ: loại dùng để biết mình đã thụ thai hay chưa?

- Loại dùng để xét nghiệm khi cơ thể không có triệu chứng gì cả. Thí dụ: dùng để biết trong phân có máu hay không, để dự đoán hiện tượng ung thư ruột già, hoặc dùng để giúp phụ nữ biết thời gian mình đang rụng trứng.

- Loại dùng để theo dõi bệnh đang điều trị, kể cả loại dùng để xét nghiệm lượng đường trong nước tiểu và dự đoán trạng thái huyết áp như thế nào cho những người hay bị huyết áp cao.

Theo cơ quan Bảo vệ sức khoẻ cộng đồng và cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm thì khi sử dụng các đồ xét nghiệm ở gia đình này, chúng ta nên chú ý:

- Chú ý xem dụng cụ có cần được bảo quản chống thời tiết nóng hoặc lạnh không. Nếu có, không được để các dụng cụ đó trong cốp xe hơi, bên cửa sổ có ánh nắng chiếu.

- Chú ý đọc đi đọc lại cho thật hiểu những điểm ghi trong bản hướng dẫn để có thể thực hiện đúng từng bước một.

Phải chắc chắn rằng mình đã hiểu mục đích của việc xét nghiệm. Việc xét nghiệm này có mức hạn chế tới đâu và chỉ có bao nhiêu phần trăm thành công?

- Nếu kết quả xét nghiệm biểu hiện bằng sự hiện mầu mà bạn lại bị bệnh mù mầu Dalton hãy hỏi hoặc nhờ một người khác ghi nhận và cho bạn biết kết quả.

- Chú ý đọc kỹ những lời dặn trong bảng in về chế độ ăn, uống và hoạt động. Trước khi làm xét nghiệm có thể bạn phải kiêng ăn, uống một vài thứ thức ăn hay dược phẩm nào đó.

- Phải tiến hành xét nghiệm theo từng bước đã được ghi trong bản hướng dẫn. Không được bỏ sót hoặc nhảy cách bước nào.

- Nếu phải dùng chai, lọ... để đựng chất phải xét nghiệm (thí dụ: nước tiểu). Phải rửa thật sạch dụng cụ dùng để đựng, rửa cho hết chất xà phòng và tốt nhất là rửa bằng nước cất.

- Nếu việc xét nghiệm có chỉ định số thời gian, phải làm đúng như vậy và dùng đồng hồ có kim chỉ giây để đo.

- Chú ý xem bạn phải làm gì, nếu kết quả dương, âm hoặc không rõ.

- Nếu kết quả không rõ, không nên đoán. Phải hỏi dược sĩ hoặc một chuyên viên nào đó.

- Giữ cẩn thận kết quả.

- Những dụng cụ có hoá chất cũng như thuốc, cần phải để nơi cẩn thận để trẻ con không với tới.

358. Bệnh viện là nơi dễ lây truyền bệnh

Có một câu nói chí lý: "Việc đầu tiên của một bệnh viện là đừng làm lây bệnh sang người khác". Cho tới nay, chưa có điều gì đảm bảo được rằng, bệnh viện đã làm được công việc đó. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, bạn có thể bị lây bệnh, nếu bạn phải vào một bệnh viện. Có nhiều nguyên nhân:

- Bệnh viện là nơi lúc nào cũng có vô số vi rút, vi khuẩn do các bệnh nhân, nhân viên và các người tới thăm mang lại.

- Chính các nhân viên bệnh viện cũng là những người truyền vi rút và vi khuẩn từ bệnh nhân này qua bệnh nhân khác.

- Dụng cụ của bệnh viện cũng là nguồn lây bệnh, như kim tiêm chích chẳng hạn.

Mỗi năm, có độ 300.000 bệnh nhân vào viện, mắc thêm bệnh phổi do lây trong bệnh viện. Bởi vậy, nếu bạn phải vào bệnh viện:

- Trước khi nhập viện, hãy cố nghỉ ngơi bồi dưỡng ở gia đình cho có sức.

- Nếu bạn ngờ căn phòng trong bệnh viện đã gây thêm cho bạn căn bệnh về phổi, hãy yêu cầu đổi phòng.

359. Quyền của bệnh nhân

Theo Hiệp hội các bệnh viện ở Hoa Kỳ, thì bất cứ bệnh nhân nào cũng có các quyền:

1) Được coi trọng và săn sóc chu đáo.

2) Được bác sĩ thông tin cho biết về kết quả việc chẩn đoán, điều trị và dự kiến về phương cách chữa trị. Tất cả những việc trên phải được trình bày một cách rõ ràng cho bệnh nhân hiểu được.

3) Được bác sĩ cho biết trước khi chữa trị về phương pháp chữa trị để lấy ý kiến đồng ý hay không đồng ý của mình.

4) Bệnh nhân có quyền từ chối việc chữa trị hoặc một phương pháp chữa trị nào đó và được giải thích về việc từ chối này có ảnh hưởng gì tới sức khỏe mình hay không.

5) Bệnh nhân có quyền đề nghị giữ kín dự kiến việc chữa trị.

6) Được giữ kín căn bệnh, tình hình diễn biến của bệnh và cách chữa bệnh.

7) Được quyền đòi hỏi bệnh viện phục vụ mình với khả năng tối đa.

8) Được quyền biết về những điều liên quan tới căn bệnh của mình mà bệnh viện đã nhận được từ những cơ quan chăm sóc sức khỏe khác gửi tới.

9) Được quyền biết rõ ràng về ý kiến, lời khuyên hay đề nghị của bệnh viện, nếu bệnh viện muốn dùng việc trị bệnh của mình như một cuộc thử nghiệm.

10) Được chữa trị tiếp tục sau khi đã ra viện, nếu cần.

11) Được xem và được giải thích về các món tiền trong phiếu chi.

12) Được cho biết rõ về các luật lệ và nề nếp của bệnh viện mà người bệnh phải tuân theo.

360. Hồ sơ bệnh án

Sau khi chữa bệnh, bệnh nhân còn lưu lại vật gì ở bệnh viện? Không phải là những kỷ vật lưu niệm mà là những giấy tờ cùng tờ biểu đồ có liên quan tới quá trình chữa trị: đó là hồ sơ bệnh án.

Hồ sơ bệnh án là vật sở hữu của bệnh viện. Tuy vậy bệnh nhân có quyền được biết nội dung của hồ sơ, và có thể hỏi bác sĩ về điều này. Thông thường, hồ sơ bệnh án có ghi:

- Tiền sử bệnh

- Kết quả xét nghiệm

- Bảng kê các thứ thuốc đã cho bệnh nhân dùng kể cả thời gian dùng và liều lượng đã dùng.

- Phương pháp đặc trị

- Chế độ ăn uống (bác sĩ yêu cầu bệnh nhân ăn kiêng những thức gì. Thí dụ: ít mỡ, ăn nhạt v.v...).

- Các phương pháp đã dùng để xác định bệnh. Thí dụ X quang.

- Những điều liên quan tới phẫu thuật (thời gian phẫu thuật, đội ngũ những người tham gia, loại thuốc gây mê đã dùng, trạng thái bệnh nhân khi hồi sức...).

Nếu bệnh nhân có thắc mắc về mọi vấn đề liên quan tới việc chữa trị bệnh cho mình như: phương pháp chữa, thuốc men..., bệnh nhân có quyền hỏi và bác sĩ hoặc nhân viên sản sóc, phải có trách nhiệm giải thích rõ ràng cho bệnh nhân về tất cả những gì đã ghi trong hồ sơ bệnh án.

361. Sự thoả thuận của bệnh nhân trong việc chữa trị

Những điều lệ và quy ước trong ngành Y (Mỹ) đã chỉ rõ:

Bệnh nhân phải được giải thích để hiểu về việc mình được chữa trị như thế nào, tới mức chính bệnh nhân có thể diễn tả về nội dung việc chữa trị đó bằng lời lẽ của mình. Khi bạn vào bệnh viện để trị bệnh, bạn phải được bác sĩ hoặc nhân viên nói cho bạn rõ những khả năng của các phương pháp điều trị, các loại thuốc bạn phải dùng sẽ có thể dẫn tới những kết quả như thế nào (kết quả có thể tốt cũng như có thể xấu, nếu như việc điều trị thất bại) và công nhận, đó là điều tất nhiên.

- Bác sĩ phải lựa chọn để tìm ra cách chữa trị tốt nhất, nhưng chính bệnh nhân - nếu có đủ khả năng hiểu biết - có thể là người quyết định hướng lựa chọn. Do đó, giữa bác sĩ và bệnh nhân luôn luôn có sự đồng tình, hoà hợp với nhau, cùng nhau thoả thuận trong việc trị bệnh.

Ba nguyên tắc về việc thoả thuận của bệnh nhân trong cách chữa trị là:

- Bệnh nhân không được yêu cầu những điều gì vượt quá khả năng thực hiện hoặc vi phạm đạo đức của ngành

- Bệnh nhân phải thừa nhận việc chữa trị là vấn đề có thể thành công hay thất bại.

- Bệnh nhân phải nhận trách nhiệm về mình, nếu tự quyết định hay lựa chọn phương pháp điều trị. Dù kết quả ra sao, không được đổ trách nhiệm cho người khác.

362. Có thể từ chối xét nghiệm hay phẫu thuật không?

Trung bình hàng năm một người dân Mỹ làm tới 40 xét nghiệm về sức khoẻ. Một phần tư số xét nghiệm đó là không cần thiết. Theo báo cáo đăng tải trên tờ chuyên san của Hiệp Hội Y tế Mỹ, thì trong số 2.800 xét nghiệm cho bệnh nhân trước khi phẫu thuật, có tới 60% là không cần thiết vì trước đó không có triệu chứng gì liên quan tới việc xét nghiệm này. Chỉ có 22% số xét nghiệm có ích một phần nào cho việc chữa trị. Vậy mà số tiền chi phí cho tất cả các cuộc xét nghiệm này thường chiếm tới 1/2 số tiền viện phí mà bệnh nhân phải trả.

Bởi vậy, bệnh nhân nên hỏi thẳng bác sĩ về việc làm những xét nghiệm, như sau:

- Việc chữa trị bệnh của tôi có phụ thuộc vào kết quả của xét nghiệm này không?

- Việc xét nghiệm có gây ra điều gì không tốt cho tôi không?
- Có phương pháp nào thay thế cho việc xét nghiệm này không?
- Những xét nghiệm tôi đã làm khi chữa ngoại trú có dùng được không?

Nếu bác sĩ yêu cầu bạn: cắt tử cung, cắt amidan, xét nghiệm mạch vành, túi mật, hãy đề nghị họ thay thế những việc đó bằng phương pháp khác vì theo bác sĩ Eugen Rubin ở trường Đại học Stanford, thì những loại xét nghiệm như thế là quá đáng, kể cả những yêu cầu:

- Nong và nạo tử cung
- Mổ bụng để lấy con ra
- Phẫu thuật để gài máy trợ tim
- Phẫu thuật khớp.

Bạn cũng cần hỏi bác sĩ về các vấn đề sau:

- Phương pháp thay thế này có tác dụng như phẫu thuật hay không?
- Hoãn việc phẫu thuật có hại gì không?
- Nếu việc phẫu thuật không mang lại kết quả thì cần phải làm gì tiếp theo?.

363. Hãy hỏi ý kiến của một bác sĩ thứ hai

Khi bác sĩ cho biết căn bệnh của bạn cần phải chữa trị bằng phẫu thuật, thì việc đầu tiên bạn nên nghĩ đến là đi hỏi ý kiến của một bác sĩ thứ hai. Chủ trương của ngành Y trong cả nước là cố sức tránh những ca phẫu thuật không cần thiết.

Hãy nhờ bác sĩ của gia đình hoặc một người thân giới thiệu cho bạn một nhà phẫu thuật nào đó, không có liên quan với bác sĩ hoặc bệnh viện bạn đang nằm điều trị để bạn tới hỏi ý kiến. Thông thường, người bệnh không bao giờ bằng lòng để phẫu thuật mình ngay khi mới chỉ có một bác sĩ có ý kiến này.

Dưới đây cho biết số phần trăm không đồng ý của bác sĩ thứ 2 về việc cần thiết phải phẫu thuật

Kết quả về ý kiến của bác sĩ thứ 2	
Về việc phẫu thuật	Số % không đồng ý

Cắt ngón chân cái	40
Phẫu thuật đầu gối	40
Cắt tử cung	35
Cắt tuyến tiền liệt	35
Phẫu thuật chệch vách núi	30
Phẫu thuật vú	25
Phẫu thuật làm thông tĩnh mạch	25
Nong và nạo tử cung	25
Mổ cộm mắt (bệnh đục nhân mắt)	23
Cắt amydan	20
Cắt túi mật	10
Phẫu thuật thoát vị ruột	10

365. Giảm sự lo sợ trước cuộc phẫu thuật

Được hiểu biết về mục đích và sẵn sàng về mọi mặt, tinh thần và trách nhiệm, người bệnh sẽ giảm được nỗi lo và cảm thấy yên tâm hơn trước khi vào phòng phẫu thuật. Nếu bạn cần phải qua một cuộc phẫu thuật, bạn sẽ gặp các việc sau:

- Bệnh viện đưa cho một bản cam kết để bạn ký, cam đoan rằng bạn đồng ý với việc phẫu thuật. Bạn hãy đọc cẩn thận nội dung của bản cam kết và hỏi bác sĩ những điều gì bạn chưa hiểu.

- Hãy đề nghị gặp chuyên viên gây mê hoặc bác sĩ phẫu thuật, hoặc cả hai, để được biết về mọi vấn đề như: Thời gian phẫu thuật bao lâu, thời gian hồi sức bao lâu, bạn sẽ phải gây thuốc mê theo cách nào. Chuyên viên gây mê cần được biết trước về nội dung phẫu thuật, các điều kiện y tế và các dị ứng với thuốc mà bạn có thể có.

- Ăn trước khi phẫu thuật có thể làm cho bạn ói mửa trong thời gian phẫu thuật. Bởi vậy người ta đã quy định thời gian bao lâu trước khi phẫu thuật bệnh nhân không được ăn. Trong khi phẫu thuật, dạ dày của bạn phải trống rỗng. Bởi vậy, nếu ai mang thức ăn tới cho bạn trước khi phẫu thuật, phải hỏi kỹ bác sĩ hoặc nhân viên của bệnh viện về việc này. Chớ nên vội ăn vì việc ăn sẽ gây nhiều rắc rối sau này.

- Tùy vào việc mổ cơ quan nào trong cơ thể mà bác sĩ phẫu thuật có thể yêu cầu người phụ tá sẵn sóc bạn một cách khác như: cho bạn ăn chế độ đặc biệt lỏng, rửa hoặc cạo lông một số bộ phận, đặt một ống thông trong bóng đái, thụt hậu môn hoặc nhỏ thuốc vào mắt.

- Đêm trước khi phẫu thuật, bạn có thể uống thuốc ngủ. Nhiều người thấy việc uống thuốc ngủ có tác dụng an thần. Việc uống hay không cũng là tùy ý bạn, nhưng sẽ ghi việc này vào hồ sơ.

- Trước cuộc phẫu thuật, bạn nên gửi tất cả đồ vật quý bạn thường dùng cho người thân giữ như: đồng hồ, kính đeo mắt, đồ trang sức v.v...

365. Phẫu thuật không cần nằm lại bệnh viện

Sau một cuộc phẫu thuật, bạn có thể không cần ở lại bệnh viện không: Rất có thể. Có những phòng phẫu thuật cho các bệnh nhân ngoại trú, với một số ít chuyên viên có khả năng phục vụ bạn trong những ca phẫu thuật nhỏ có những đặc điểm dưới đây:

- Không phải mổ lồng ngực hoặc mổ sọ
- Không phải truyền máu
- Không phải gây mê toàn thể
- Không đòi hỏi sự chuẩn bị phức tạp về hậu phẫu
- Không phải phẫu thuật lâu trên bàn mổ.
- Ít khả năng có biến chứng sau khi mổ hay phải mổ thêm.

Những phẫu thuật nhỏ có thể thực hiện ở các trung tâm điều trị ngoại trú để thực hiện các trường hợp như: chỉnh lại ca thoát vị ruột, một số phẫu thuật tạo hình, thắt ống, nong và nạo tử cung, sinh thiết vú, phẫu thuật hạnh nhân, đánh mắt hột v.v...

Phẫu thuật ở các phòng ngoại trú có nhiều điều lợi quan trọng... Không phải nằm bệnh viện là nơi dễ bị ô nhiễm và lây bệnh (coi bài 358). Bệnh nhân nằm viện thường bị giữ lâu hơn thời gian cần thiết. Phòng phẫu thuật ngoại trú không giữ bệnh nhân lâu.

- Phòng phẫu thuật ngoại trú có những yêu cầu về nề nếp kỷ luật thoải mái hơn ở bệnh viện, và có thể tiến hành phẫu thuật cho bệnh nhân vào thời

gian thuận tiện hoặc có nhiều điều kiện để bệnh nhân tự chọn thời gian nào thuận tiện nhất cho mình.

- Nhiều người thích nằm dưỡng bệnh ở nhà hơn ở bệnh viện. Phòng phẫu thuật ngoại trú đáp ứng ý muốn đó của bệnh nhân.

- Chi phí cho việc chữa trị ở phòng phẫu thuật ngoại trú rẻ hơn ở bệnh viện.

PHẦN PHỤ LỤC

MỘT SỐ TEST VỀ SỨC KHOẺ LIÊN QUAN TỚI THÓI QUEN CỦA MỖI NGƯỜI

Mỗi người đều có những thói quen riêng kể cả tốt và không tốt. Qua những bài test, bạn có thể tự kết luận: mình nên tăng cường hoặc bỏ những thói quen nào, để duy trì và tăng cường sức khỏe cho bản thân mình.

Bạn hãy trả lời cho từng câu hỏi rồi tính điểm tổng kết theo sự chỉ dẫn ở cuối phần này.

1. TEST VỀ VIỆC UỐNG RƯỢU

- Mỗi ngày tôi uống không tới 2 ly rượu
- Năm ngoái, sau khi uống quá 2 ly, tôi không lái xe nữa.
- Khi tinh thần tôi sa sút hoặc cảm thấy stress, tôi cũng không uống nhiều hơn mọi ngày.
- Khi tôi uống rượu, tôi không làm việc gì để đến nỗi sau đó phải hối hận.
- Tôi chưa gây chuyện gì vì chuyện say rượu cả.
- * Mỗi câu phù hợp với bạn, được ghi 1 điểm
- * Nếu bạn không uống rượu, dù không có câu nào đúng với việc sinh hoạt hàng ngày của bạn, bạn vẫn được 5 điểm.

2. TEST VỀ VIỆC HÚT THUỐC LÁ

- Tôi không bao giờ hút
- Năm ngoái tôi không hút
- Tôi không hút khác kiểu bình thường (như: hút píp, xì gà, nhai thuốc...).
- Tôi chỉ hút các loại thuốc nhẹ chứa ít nicôtin.
- Mỗi ngày tôi hút không tới 1 gói.

3. VỀ HUYẾT ÁP

- Tôi đã đi đo huyết áp trong 6 tháng qua.

- Tôi chẳng bao giờ bị huyết áp cao cả
- Hiện nay, tôi không bị huyết áp cao
- Tôi đã cố gắng ăn nhạt
- Trong gia đình tôi và những người có huyết thống trực hệ với tôi, không có ai bị huyết áp cả.

4. VỀ SỐ CÂN NẶNG VÀ ĐỘ BÉO MẬP

- Theo biểu đồ về cân nặng thì tôi vào loại vừa
- Năm ngoái, tôi không phải ăn theo chế độ để sút cân.
- Người tôi không có chỗ nào véo được mỡ cả
- Tôi hài lòng với vóc dáng vừa phải của tôi.
- Không có ai trong gia đình, bạn bè, giới chuyên môn bảo tôi cần phải thực hiện phương pháp làm sút cân cả.

5. TRẠNG THÁI SỨC KHOẺ

- Tôi thường luyện tập thân thể 3 lần mỗi tuần hay nhiều hơn nữa, và mỗi lần ít nhất là 30 phút.
- Lúc nghỉ, mạch tôi đập 70 lần/phút hoặc ít hơn
- Khi lao động, tôi không bị mệt
- Hằng tuần, tôi có tham gia thêm một số môn thể thao như tennis và bơi
- Tôi cho rằng trạng thái sức khỏe của tôi tốt hơn mọi người cùng độ tuổi với tôi.

6. STRESS VÀ SỰ LO LẮNG

- Tôi cho rằng thư giãn là việc dễ làm.
- Tôi nghĩ rằng tôi có khả năng đối phó với những hiện tượng stress, bằng hoặc hơn các người khác.
- Tôi không gặp khó khăn gì khi đi ngủ cũng như lúc thức dậy.
- Tôi ít khi thấy thần kinh căng thẳng hoặc phải lo lắng.

- Tôi không thấy căng thẳng mỗi khi phải hoàn thành một công việc gì.

7. AN TOÀN KHI LÁI XE

- Tôi thường đeo dây an toàn khi lái xe
- Trên xe hơi, dù không lái tôi cũng đeo dây an toàn.
- Trong 3 năm qua, tôi không hề gặp tai nạn nào.
- Trong 3 năm qua, xe của tôi không hề bị cảnh sát phạt vì quá tốc độ hay vi phạm các luật lệ giao thông khác.
- Tôi không bao giờ lên xe cùng với người nào cầm tay lái mà đã uống rượu quá 2 ly.

8. VỀ QUAN HỆ XÃ HỘI

- Tôi rất vừa lòng với đám bạn bè của tôi.
- Tôi có rất nhiều bạn thân
- Tôi luôn sẵn sàng chia sẻ những chuyện tâm sự của tôi với chồng (vợ) tôi và với mọi người thân khác trong gia đình.
- Khi tôi có chuyện gì rắc rối, có rất nhiều người giúp đỡ tôi
- Khi phải lựa chọn một trong hai việc làm việc gì đó cho mình hoặc cho người khác, tôi thường chọn việc làm hộ người khác trước.

9. VỀ NGHỈ NGƠI VÀ GIẤC NGỦ

- Tôi thường ngủ từ 7 tới 9 tiếng đồng hồ mỗi đêm
- Tôi thường ngủ sau khi lên giường nằm chưa tới 20 phút.
- Ít khi tôi thức dậy giữa đêm.
- Buổi sáng thức dậy, tôi thường thấy người dễ chịu và sẵn sàng cho mọi hoạt động trong ngày.
- Tôi cảm thấy mình sung sức trong đa số ngày.

10. VỀ TÌNH YÊU CUỘC SỐNG

- Nếu tôi được sống tự do, thoải mái hơn nữa, thì tôi cũng chẳng cần thay đổi gì nhiều về cuộc sống hiện tại của tôi.

- Tôi đã thực hiện được hầu hết những ước muốn của tôi về cuộc sống

- Tôi không hề nghĩ rằng những người mình gặp trong đời đều chỉ mang lại cho mình nỗi thất vọng

- Tôi là một người hạnh phúc.

- So với những người cùng lứa tuổi, tôi cảm thấy rằng mình đã vừa ý với cuộc sống cũng như họ, hoặc hơn họ.