

Cẩm nang mẹo vặt y khoa thực dụng
Đoàn Hữu Hải sưu tầm- nhiều tác giả

...

LTS: "Cẩm nang mẹo vặt y khoa thực dụng được đúc kết từ những tài liệu y khoa mới nhất, ghi lại kinh nghiệm chẩn trị của hơn 600 bác sĩ chuyên khoa trên khắp thế giới. Cuốn sách nhỏ này cung cấp cho độc giả một số mẹo vặt chữa trị những bệnh thông thường như nhức đầu, mỏi lưng, cảm cúm, khó tiêu, phong ngứa, mất ngủ..., rất hiệu quả lại ít tốn kém về tiền bạc và thời gian.

Với những câu chuyện nhỏ, lối viết khôi hài nhẹ nhàng, cuốn sách tránh được sự khô khan, nặng nề thường thấy của các cẩm nang khoa học. Sách do Nhà xuất bản Đồng Nai ấn hành năm 1998"

Bầm mắt

Trong một đời người, việc đôi lúc xuất hiện những vết bầm là không thể tránh khỏi.

Nếu chẳng may vết bầm này xuất hiện trên mặt, nhất là chung quanh quầng mắt, nó sẽ rất khó tan đi trong 1-2 tuần. Trong thời gian này, bạn thường phải mang kính đen ra đường và cảm thấy rất khó chịu trước ánh mắt của mọi người. Bạn ước ao có một phương thuốc thần kỳ làm cho vết này tan đi thật nhanh, và sẵn sàng trả một giá rất cao cho phương thuốc đó.

Những phương pháp dưới đây hoàn toàn không đắt tiền, nhưng bạn sẽ thấy chúng hết sức hữu hiệu trong việc làm tan vết bầm trong thời gian ngắn nhất.

Đắp nước đá

Vào những năm đầu thế kỷ 19, người châu Âu thường dùng một miếng thịt bò sống đắp lên con mắt bị bầm; cách này giúp vết bầm mau tan hơn. Sau đó, người ta đặt ra nhiều "truyền thuyết", nào là dùng thịt bò thăn sẽ mau lành hơn thịt bò đùi, nào là dùng gan bò là tốt nhất... Sau này, khi y học tiến bộ hơn, người ta mới khám phá ra rằng, sở dĩ miếng thịt bò có thể làm vết bầm mau tan hơn vì nó giữ cho tổn thương được mát.

Ông Jeffers J. (bác sĩ chuyên khoa mắt) nhận định rằng hơi lạnh có tác dụng làm các tế bào co lại, giúp cho vết sưng trở nên nhỏ hơn. Đồng thời, nó cũng giảm được sự xuất huyết dưới da - nguồn gốc của các vết bầm xấu xí.

Ông này khuyên rằng, cứ 2 tiếng đồng hồ, bệnh nhân nên đắp nước đá lên vết bầm ở mắt trong 10 phút, làm liên tục trong 2 ngày. Bạn có thể dùng một bao nylon đựng nước đá đập nhỏ để đắp; hoặc đến hiệu thuốc mua một mặt nạ chuyên dùng đắp lên mắt. Mặt nạ này làm bằng ni lông dày, trong có một chất lỏng giữ lạnh. Để mặt nạ vào ngăn đá tủ lạnh vài giờ trước khi dùng, khi hết lạnh lại bỏ tiếp vào ngăn đá.

Đừng dùng Aspirin

Aspirin là một trong những thần dược chuyên trị đau nhức. Thuốc này chắc chắn có thể làm dịu cảm giác nhức nhối của vết bầm, nhưng nó cũng sẽ làm cho vết bầm của bạn lan rộng hơn. Đó là do aspirin có tác dụng làm loãng máu, khiến máu lưu thông nhanh hơn, làm tăng tình trạng xuất huyết dưới da.

Vì vậy, khi có vết bầm ở mắt, tuyệt đối không dùng aspirin hoặc ibuprofen. Để giảm đau, hãy dùng tylenol hoặc các thuốc có chất acetaminophen.

Cố gắng đừng hắt hơi

Hắt hơi là một việc khó tránh. Nhưng nếu bạn đang bị bầm mắt, việc hắt hơi nhiều sẽ làm mắt bầm hơn do các bọt khí nhỏ xú lên vào dưới da, khiến mắt sưng thêm. Nhận định này được rút ra từ kinh nghiệm chữa thương nhiều năm của bác sĩ Jeffers.

Bệnh cảm

Làm thế nào để giảm bớt các triệu chứng và thời gian bị bệnh?

Khi bệnh cảm đến, từ người lực lưỡng cho đến người chân yếu tay mềm đều chỉ có thể làm một việc giống nhau là ... chịu đựng. Thuốc kháng sinh, thần dược của nhân loại trên mọi chứng nhiễm trùng, hoàn toàn bó tay trước virus cảm cúm. Vì vậy, ta chỉ có thể uống thuốc cảm rồi chờ đợi, cầu trời cho cơn bệnh chóng qua.

Có nhiều cách để rút ngắn thời gian bị cơn bệnh hành hạ xuống còn 1-2 ngày thay vì một tuần, hoặc làm giảm các triệu chứng khó chịu như sổ mũi, đau họng, ho, nhảy mũi xuống còn 20% mức thông thường.

Vitamin C

Chất này như một người lao công dọn dẹp sạch sẽ những rác rưởi trong cơ thể bạn, bao gồm cả vi khuẩn hay vi trùng. Nhờ đó, cơn bệnh đáng lẽ phải kéo dài 7-8 ngày chỉ còn lại 2-3 ngày.

Vitamin C còn giúp làm giảm ho, nhảy mũi, nghẹt mũi, sổ mũi, bần thần... và nhiều triệu chứng cảm khác. Một thí nghiệm tại đại học Wisconsin

cho thấy, ở những người dùng vitamin C (mỗi ngày 4 lần, mỗi lần 500 mg), các triệu chứng cảm chỉ bằng một nửa so với những người không uống.

Việc bổ sung vitamin C bằng cách ăn nhiều trái cây hoặc rau sẽ tốt hơn là uống thuốc viên.

Một số cách trị cảm cúm khác

- Bổ sung chất kẽm: Có công dụng rút ngắn cơn bệnh, làm dịu cảm giác khô cổ, rát cổ. Kẽm được chế thành thuốc viên hoặc kẹo ngậm. Phải tuyệt đối tuân theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc hoặc đơn bác sĩ. Nếu được dùng quá nhiều, kẽm có thể trở thành chất độc.

- Ăn tỏi: Có công dụng giết vi trùng và rút ngắn cơn cảm cúm. Ăn tỏi sống có hiệu quả cao hơn uống thuốc làm từ tỏi.

- Uống nước la hán quả (Lohan quo): Có bán tại hầu hết các chợ thực phẩm dưới dạng thối hoặc quả, dùng pha nước uống. Vị thuốc này có công dụng tiêu đờm rất nhanh chóng; thường chỉ sau 1-2 lần uống là có thể tiêu trừ hết đờm ở cổ họng.

- Súc miệng nước muối: Khi súc, ngửa cổ lên cho nước muối chạy vào cổ họng, thối hơi lên tạo thành tiếng kêu. Hành động này giúp cho cổ họng thông hơn, bớt nghẹt mũi, giết vi trùng, khạc ra đờm nhiều hơn.

- Uống trà nóng hoặc canh nóng: Càng nóng càng tốt, miễn là đừng để bị bỏng miệng. Uống từng ngụm nhỏ cho đến khi hết. Có công dụng làm thông mũi.

- Tắm nước nóng: Tắm đứng chừng 20 phút với nước nóng bốc hơi cũng có công dụng làm thông mũi và điều hòa nhiệt độ cơ thể. Phương pháp này có công hiệu gần giống như phương pháp xông cổ truyền tại Việt Nam.

- Không hút thuốc: Khói thuốc làm tăng cảm giác khó chịu và làm cơn bệnh lâu dứt hơn.

Dùng thuốc chữa nghẹt mũi, sổ mũi, chảy nước mắt

- Thuốc kháng histamine với tên biệt dược là Sudafed Plus, Contact, Dimetapp, Cholotrimeton... dưới dạng thuốc nhỏ. Thuốc này ngăn chặn các histamine, không cho tiết nước mũi, nước mắt, phòng ngứa. Không dùng quá 3 ngày liên tiếp; nếu dùng lâu hơn, mũi sẽ sưng và nghẹt trầm trọng hơn. Thuốc có thể gây buồn ngủ.

- Thuốc chống ngạt mũi: Loại thuốc uống tuy công hiệu chậm hơn loại xịt nhưng có thể dùng lâu hơn mà không bị biến chứng. Chỉ được dùng tối đa 3 ngày (thuốc xịt) hoặc 7 ngày (thuốc uống).

Bệnh cao huyết áp

Nếu còn trẻ và có huyết áp tối thiểu cao hơn 90, bạn nên cố gắng giảm nhẹ con số này nếu không muốn mắc phải chứng cao huyết áp khi lớn tuổi. Đây là một bệnh hết sức nguy hiểm, nguyên nhân gây ra chứng xây xẩm mặt mày, chóng mặt, xỉu, cơn đau tim, đứt mạch máu não... và các chứng bệnh về thận.

Các phương pháp dưới đây giúp bạn điều chỉnh một cách hiệu quả huyết áp của mình nếu bạn bị cao huyết áp ở mức nhẹ. Nếu bệnh nặng, bạn cần gặp bác sĩ.

Để ý về trọng lượng

Bác sĩ Norman K. rút ra nhận định rằng, những người béo phì thường có nguy cơ cao huyết áp gấp ba lần người thường. Người béo phì là người có số cân nặng cao hơn 20% so với chỉ số bình thường.

Nếu bị béo phì và cao huyết áp, bạn không cần giảm hết số cân thặng dư. Một nghiên cứu tại Israel cho thấy, những người béo phì chỉ cần giảm một nửa số cân thặng dư là có thể phục hồi huyết áp bình thường.

Đừng ăn mặn nữa

Khoa học vẫn chưa tìm ra lý do tại sao chất muối có khả năng làm cho huyết áp trở nên cao hơn. Nhưng kinh nghiệm trên nhiều bệnh nhân cho thấy, có sự liên hệ mật thiết giữa huyết áp và lượng muối tiêu thụ.

Bệnh nhân cao huyết áp nên giảm 5g lượng muối tiêu thụ mỗi ngày. Không nên kiêng tuyệt đối, bạn chỉ cần hạn chế nó, đồng thời đo huyết áp thường xuyên để biết kết quả.

Nếu bạn uống rượu, hãy uống ít lại

Khác với muối, rượu được chứng minh rất rõ ràng là gây nguy hại cho những người có huyết áp cao. Tuy vậy, phần lớn bác sĩ không bắt bệnh nhân kiêng rượu tuyệt đối, vì việc uống ít không ảnh hưởng xấu đến huyết áp.

Bác sĩ Norman khuyên rằng nếu bị cao huyết áp, bạn nên giới hạn lượng rượu mình uống là không quá hai ly nhỏ mỗi ngày.

Dùng nhiều chất kali

Kali giúp giảm huyết áp. Một nghiên cứu của bác sĩ George W. (Đại học y khoa Vermont, Mỹ) cho thấy, trong 100 bệnh nhân cao huyết áp dùng kali, có 30 người hạ được huyết áp sau 2 tuần. Sau 8 tuần, con số này là 70 người.

Bác sĩ George cũng khuyên rằng, chúng ta nên tiêu thụ lượng muối kali clorua (KCl) cao gấp 3 lần muối ăn (NaCl). Để tăng lượng KCl, nên ăn nhiều trái cây, khoai tây, cá. Trên thị trường hiện có một loại muối đặc biệt dành cho người bị bệnh cao huyết áp, bao gồm KCl và NaCl ở tỷ lệ thích hợp.

Dùng nhiều canxi

Canxi không chỉ ảnh hưởng tốt cho xương và răng mà còn có ích cho những người bị cao huyết áp do ăn muối nhiều. Bác sĩ Lawrence R (Đại học Cornell, Mỹ) nhận định rằng, ăn muối nhiều là nguyên nhân của khoảng 50% trường hợp cao huyết áp. Đối với những người này, chất canxi có hiệu quả rõ rệt trong việc làm hạ áp.

Hãy tập thể dục loại vận động

Thể dục được chia làm hai loại:

- Loại vận động (aerobic) gồm chạy, nhảy, bơi, lội..., nói chung là những môn gây chảy mồ hôi nhiều mà không cần gồng hoặc ráng sức.

- Loại gồng (isometric) gồm cử tạ, hít đất, hít xà ngang, các môn nội công, nghĩa là không cử động chân tay nhiều, chỉ dùng sức gồng các bắp thịt lên để chống lại một sức ép.

Bác sĩ Robert C. ở Đại học Florida nhận định rằng, trong lúc vận động chân tay, áp suất máu sẽ tăng lên cao hơn bình thường. Huyết áp sẽ hạ xuống thấp hơn mức bình thường sau khi vận động chấm dứt rồi có khuynh hướng trở về bình thường, nhưng sẽ thấp hơn mức bình thường một chút.

Nhìn chung, nếu bạn bị chứng cao huyết áp, việc tập thể dục vận động loại nhẹ như đi bộ, cỡi xe đạp, bơi lội dai sức... có khả năng làm quân bình áp suất máu. Ngược lại, nếu tập các môn thể dục gồng hoặc thể dục vận động mạnh như chạy nước rút, nhảy cao..., áp suất máu sẽ tăng vọt lên.

Cách tập thể dục vận động loại nhẹ: hãy bắt đầu nhẹ nhàng, kể đó hơi nhanh một chút rồi trở lại chậm... Thí dụ: Đi bộ một cây số, bạn sẽ đi 1/4 cây số đầu tiên với tốc độ 4 km/h, kể đó tăng lên 5 km/h cho 1/2 cây số kế tiếp, rồi xuống 4 km/h cho 1/4 cây số cuối cùng. Sự tăng giảm nhịp nhàng như vậy giúp cho áp suất máu không bị lên xuống đột ngột.

Ăn nhiều rau

Các cuộc nghiên cứu cho thấy, những người ăn chay có áp suất máu thấp hơn người thường từ 10 đến 15 mmHg (cả 2 số đo áp suất máu cao và thấp). Hiện khoa học vẫn chưa biết đích xác được tại sao những người ăn chay lại có áp suất hạ như vậy.

Nhìn chung, nếu bạn có áp suất máu cao, việc ăn chay rất có ích cho áp suất máu của bạn.

Ảnh hưởng của tình cảm

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, tình cảm con người có ảnh hưởng rất quan trọng đến áp suất máu của họ. Một thí nghiệm tại bệnh viện Cornell (Mỹ) cho thấy, khi một người đang trong trạng thái hồi hộp, huyết áp tối thiểu gia tăng và ngược lại, khi một người vui vẻ, huyết áp tối đa hạ xuống.

Các nhà nghiên cứu cũng ghi nhận rằng áp suất máu tăng nhanh hơn khi một người bị lo lắng ở bên ngoài nhà của họ, tăng ít hơn khi họ ở trong nhà mình. Có lẽ lúc đó, người ta có cảm giác an toàn hơn chẳng?...

Nói nhiều có hại!

Một cuộc bàn cãi sôi nổi, một lần cãi cọ với vợ, với chồng; những lần đụng chạm với đồng nghiệp trong sở, với chủ, với xếp của mình... đều làm áp suất máu của bạn tăng vọt... Điều này có lẽ bạn đã từng trải qua, và không làm bạn ngạc nhiên lắm.

Nhưng bạn sẽ ngạc nhiên nếu biết rằng, các nhà khoa học đã thí nghiệm và khẳng định, khi nói chuyện rất bình thường với một người nào đó, áp suất máu bạn thường cao hơn lúc không nói chuyện từ 10 đến 50%! Bệnh cao huyết áp trầm trọng chừng nào, áp suất khi nói chuyện lại dễ tăng chừng đó.

Sự tăng áp suất này xuất hiện không chỉ khi nói chuyện bằng ngôn ngữ, mà cả khi người ta ra dấu với nhau nữa (trường hợp những người câm hoặc điếc).

Nhìn chung, bất cứ việc gì làm một người phải vận dụng trí óc đều có thể đưa áp suất máu của người đó lên cao. Những kết quả thí nghiệm sau đây giúp cho bạn có thêm một khái niệm tổng quát về ảnh hưởng của sinh hoạt và tình cảm của một người đến áp suất máu của họ.

- Khi đọc một cuốn sách, một tờ báo, áp huyết của bạn có khuynh hướng hạ xuống. Nhưng nếu cũng cuốn sách, tờ báo đó, thay vì đọc thầm, bạn lại đọc lớn lên... việc này làm áp suất máu của bạn tăng cao hơn là không đọc.

- Hành động vuốt ve, nựng nịu con chó nuôi trong nhà cũng làm áp huyết hạ xuống, dắt chó đi dạo cũng có tác dụng như vậy. Một nghiên cứu cho thấy, 2 người cùng bị bệnh tim giống nhau, nhưng người có nuôi chó lâu chết hơn người không nuôi chó.

- Gần đây, y học chứng minh được rằng, hai vợ chồng ở chung lâu ngày sẽ có áp suất máu tương tự như nhau!!! Các bác sĩ đưa ra giả thuyết rằng, sở dĩ có sự giống nhau này vì vợ chồng thường hay chia xẻ mọi việc trong đời sống, vui buồn, lo lắng đều giống nhau... Những cặp vợ chồng trên 60 tuổi thường có áp suất máu chỉ khác nhau 1 mmHg. Điều này đưa chúng ta đến một kết luận hữu ích: Nếu bạn trên 60, người bạn đời mắc bệnh cao huyết áp, hãy để ý thường xuyên về áp suất máu của chính mình!

Mẹo vặt:

Theo các thí nghiệm tại đại học Illinois, việc ăn mỗi ngày 4 cọng cần tây (celery) có thể giảm hơn 12% số đo áp huyết

Bệnh chán đời!

Thuốc uống

Theo bác sĩ Priscilla S. thuộc Đại học y khoa UCLA, chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đối với tình cảm con người. Theo bà, các loại sinh tố B và một số axit amin có hiệu quả rất khả quan trong việc chữa trị bệnh buồn rầu lo lắng. Nếu cảm thấy tinh thần xuống dốc, có thể dùng một liều từ 1000 đến 3000 miligam chất L-tyrosine khi mới thức dậy, chưa ăn gì hết. Khoảng nửa tiếng sau, uống thêm một viên sinh tố B-complex, đặc biệt là B6, có công dụng phân hóa các axit amin trong cơ thể.

Bà Priscilla nói thêm rằng, phương pháp này chưa hề thất bại đối với những người bị bệnh chán đời ở mức độ vừa phải. Dù sao, bà cũng khuyên nên hỏi bác sĩ của bạn trước khi dùng phương pháp này.

Tập thể dục

Rất nhiều thí nghiệm và các nghiên cứu trên thế giới công nhận rằng, tập thể dục là một trong những phương pháp hữu hiệu nhất để chống lại sự buồn chán, lo lắng. Thể xác càng ít mệt bao nhiêu, tinh thần càng nhẹ nhàng bấy nhiêu.

Trong một ngày thật sự cảm thấy buồn chán, trống rỗng, hay lo lắng, hãy thử thực hiện các vận động hơi quá sức mình một chút, chẳng hạn như chạy bộ vài cây số, nhảy xuống hồ bơi vài mươi vòng... Sau khi chấm dứt vận động, bạn sẽ cảm thấy cơ thể rã rời. Hãy tắm rửa sạch sẽ và lên giường ngủ một giấc. Khi thức dậy, bạn sẽ có một cảm giác hoàn toàn khác hẳn. Những buồn rầu, lo lắng đã tan biến hết. Nếu vấn đề nan giải vẫn còn trước mắt thì việc tập thể dục có thể khiến bạn minh mẫn, giải quyết vấn đề một cách sáng suốt hơn.

Ngoài ra, các phương pháp tự trị liệu về tâm lý dưới đây cũng có những kết quả hết sức khả quan:

Nhìn thẳng và đối đầu với nỗi buồn chán

Dùng đầu óc phân tích xem tại sao bạn lại có cảm giác buồn chán như thế này? Hãy suy nghĩ và phân tích thật tường tận cho đến ngọn ngành của vấn đề. Tất cả những phân tích này cuối cùng sẽ đưa bạn đến một kết quả giống nhau: "Nỗi buồn này, cơn khó khăn này rồi cũng phải qua đi, và sau đó là những ngày không còn u ám nữa".

Hãy tìm hiểu cặn kẽ nỗi buồn của bạn để biết rằng chắc chắn một lúc nào đó, mình sẽ ra khỏi cảm giác này. Và ngay bây giờ, khi ngồi chờ cảm giác buồn chán này qua đi, tại sao bạn không làm một cái gì để thời giờ trôi nhanh hơn?...

Làm một việc gì đó để thời gian trôi nhanh hơn

Các bác sĩ tâm lý đã làm nhiều thí nghiệm và đưa ra một số phương pháp có hiệu quả tốt như sau:

- Làm một việc gì có vẻ hăng hái một chút: Theo bác sĩ tâm lý Jonathan S., khi buồn chán, tuyệt vọng, bạn nên làm những việc có tính cách chủ động, hăng hái như: đi thăm một người bạn, đi bộ vòng quanh hay đạp xe đạp ra đường phố, đánh cờ, đọc một cuốn sách. Nhớ đừng xem truyền hình, đây không phải là một hành động tích cực.

- Làm một việc mình thích: Bác sĩ Eugene W. thuộc Đại học Oklahoma khuyên nên làm một trong những việc mình thích như đọc chuyện chương, chơi game, vẽ một bức tranh, hát karaoke... Nếu lúc đó bạn chẳng thấy ham thích gì cả, cứ tìm đại một việc mình và làm với sự chú tâm lúc đầu. Sau đó, bạn sẽ tìm lại được sự thích thú.

- Chia sẻ cảm giác buồn chán bằng cách tâm sự với người nào đó.

- Khóc cho vơi cơn buồn. Nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh kết quả của phương pháp này. Bất kể bạn là đàn bà hay đàn ông, hay khóc hoặc chưa từng biết khóc, phương pháp này sẽ giúp bạn trút bớt nỗi u uất trong lòng. Khi nín khóc, đôi lúc bạn lại thấy buồn cười với chính mình.

- Đừng mơ ước quá xa vời. Nhiều lúc cảm giác buồn chán, tuyệt vọng xuất hiện là do bạn tự đặt cho mình một mục tiêu quá xa vời hay quá khó thực hiện... "Tôi phải có một triệu đồng!"... "Tôi phải chinh phục được cô hoa hậu năm nay"... Khi gặp một mục tiêu quá khó khăn hoặc quá lớn như vậy, bạn nên làm một trong 2 cách sau đây:

- + Chia thành từng bước nhỏ: Để có một triệu đồng trong vòng 10 năm, năm nay tôi cần có ít nhất 50 ngàn đồng... Việc chia nhỏ mục tiêu này giúp bạn dễ thành công hơn, đồng thời bạn cũng thấy con đường không còn quá xa xôi nữa.

- + Với những chuyện không chia nhỏ được, bạn cần có quyết định dứt khoát... Hãy bỏ cuộc để tinh thần được thoải mái hơn, hoặc ít nhất...là tạm thời bỏ cuộc trong lúc tinh thần mình đang xuống dốc và sẽ bắt đầu lại trong tương lai.

- Hãy vẽ ra nỗi buồn, cơn giận, hay cảm giác lo lắng của mình. Dùng một cái hộp bút chì đủ màu, vẽ đại trên tờ giấy, không cần biết mình đang vẽ gì. Bác sĩ Ellen (Mỹ), tác giả phương pháp này, khuyên rằng, khi tâm trạng trở lại bình thường, bạn nhìn lại "tác phẩm" của mình và sẽ phải ngạc nhiên vì nó thật sự đã diễn tả được sự buồn phiền hay giận dữ.

- Bạn có thật sự có lý do để buồn không vậy? Đôi lúc bạn buồn hay giận

dữ vì những phán đoán sai lầm. Đừng để phải hối tiếc vì chuyện này. Bạn nghi ngờ người tình phản bội? Đừng buồn, hãy hỏi thẳng. Có thể nhờ vậy mà bạn tự biết được rằng mình có tật ghen tuông bóng gió.

- Hãy tự hưởng thụ. Đến một tiệm massage và hưởng thụ cảm giác thoải mái trên các bắp thịt được xoa bóp. Mở đây một bồn nước nóng và ngâm mình trong đó. Những tiện nghi trên thể xác này thường có thể giải tỏa được các phiền não trong lòng bạn. Đồng thời, khi nằm một cách thoải mái trong bồn nước hay trên giường đắp bóp, bạn có nhiều thời gian suy nghĩ một cách sâu xa, chín chắn mọi việc.

- Hãy làm một việc gì thật đáng chán để cho đỡ chán! Ngồi cắn hạt dưa, đừng ăn, hãy để dành trong chén cho tới khi nào đủ số để làm 10 cái bánh trung thu! Hãy ra vườn thử nhổ từng cọng cỏ mọc lẫn trong hoa cho đến khi không còn cỏ nữa! Hãy chà sạch tường gạch men trong phòng tắm với một bàn chải... đánh răng! Những việc này thật sự đáng chán hơn nỗi buồn của bạn. Hãy kiên nhẫn làm cho đến khi cơn buồn chán của bạn hoàn toàn tan biến hết. Phương pháp này đã được thí nghiệm nhiều tại các bệnh viện và đưa đến kết quả rất khả quan.

Những chuyện nên tuyệt đối tránh

Khi cơn buồn chán qua đi, bạn sẽ hối hận rất nhiều nếu lỡ làm những hành động sau đây:

- Lang thang vào sòng bài.
- Lững thững đi shopping với một ví đầy tiền.
- Nóng giận và làm buồn lòng người thân.
- Nhắm mắt đưa chân với một người mình không có cảm tình sâu đậm lắm.
- Mở tủ lạnh tìm đồ ăn 5-10 phút một lần !

Mẹo vặt:

Dùng bàn tay xoa bóp mạnh ở các bắp thịt phía sau gáy và hai bên gân cổ chạy xuống vai. Nếu có thể, nhờ một người khác đắp bóp thêm phần trên của lưng, từ khoảng trái tim trở lên đến gáy. Cơn buồn sẽ nhẹ hẳn đi sau 3-5 phút đắp bóp.

Chữa vết chích, vết cắn của côn trùng

Ở một thành phố lớn, bạn thường ít phải đối diện với côn trùng. Dần dà, bạn hầu như quên băng sự hiện diện của chúng trên thế gian này. Nhưng một lúc nào đó, trong một buổi cắm trại trong rừng, bạn bỗng phải nhận ra mình đang phải đối đầu với từng đàn ruồi, muỗi, ong, kiến, đôi khi có cả rắn và bò

cạp nữa. Làm thế nào đây?. Khi bị côn trùng cắn, nọc độc của chúng làm bạn đau nhức, ngứa. Bạn cũng có thể bị lây phải một số bệnh truyền nhiễm nữa.

Những mẹo vặt dưới đây sẽ mang lại cho bạn những cách chống đỡ hữu hiệu nhất.

Ruồi muỗi

Hai sinh vật này có thể mang bệnh truyền nhiễm đến cho bạn, và cũng có thể truyền nọc độc tạo sự ngứa ngáy qua vết chích của chúng. Đa số chúng ta nghĩ ruồi không chích, và không gây ngứa do chưa từng bị chúng chích. Thực ra, một số loại ruồi có khả năng chích và hút máu như muỗi. Một số loại ruồi trâu to bằng đầu ngón tay, có nọc độc đủ làm trâu bò phải rống lên khi bị chích phải.

Khi bị ruồi muỗi chích, hãy dùng những phương pháp sau đây:

- Sát trùng vết chích: Để tránh bị lây các bệnh truyền nhiễm, bạn nên rửa thật kỹ vết thương bằng xà phòng, sau đó mới bôi alcol hoặc các thuốc sát trùng khác có bán tại nhà thuốc tây.

- Làm vết chích không bị sưng hoặc nổi mẩn: Bác sĩ Herbert L. thuộc Đại học y khoa Jefferson khuyên nên dùng một viên aspirin nghiền nát, trộn với một vài giọt nước và đắp lên vết chích côn trùng ngay sau khi bị chích. Nó sẽ không bị nổi mẩn và không bị ngứa. Nếu không có phương tiện nghiền nát viên thuốc, bạn có thể thấm ướt chỗ bị chích, rồi xát viên aspirin lên đó.

Bác sĩ Herbert cũng lưu ý rằng, những người bị chứng dị ứng hoặc nhạy cảm với aspirin không nên dùng phương pháp này.

- Làm vết chích không bị ngứa: Vết chích ruồi muỗi nhiều lúc làm bạn bị ngứa trong một hai ngày. Nếu bạn bị nhạy cảm hoặc dị ứng, vết này có thể kéo dài nhiều ngày và sinh ra những biến chứng khác. Bác sĩ Claude F., một chuyên khoa về dị ứng, đưa ra một số phương pháp ngăn ngứa như sau:

- + Dùng một cục nước đá đặt lên vết chích chừng 5 phút.

- + Dùng muối ăn trộn với chút nước cho sệt sệt rồi bôi lên vết chích.

- + Trộn một thìa cà phê bột nở (baking soda) vào một ly nước, khuấy đều, sau đó thấm vào một miếng bông gòn hoặc khăn giấy rồi đắp lên vết chích từ mười đến hai mươi phút.

- + Xoa dịu vết ngứa bằng thuốc kháng histamine. Loại này thường dùng trị sổ mũi, nghẹt mũi, bán không cần đơn tại bất cứ nhà thuốc tây nào.

- Phòng ngừa bằng các thuốc bôi chống muỗi: Bôi các thuốc này lên khắp người để chống muỗi và các côn trùng khác. Cần thận khi bôi thuốc quanh mắt, sẽ rất khó chịu khi thuốc dính vào mắt.

Để chống côn trùng, bạn có thể thực hiện một trong những mẹo vặt dưới

đây:

- Uống vitamin B1: Loại thuốc này khi vào cơ thể sẽ khiến làn da có mùi thuốc, làm các côn trùng không dám đến gần. Dùng theo liều lượng được ghi trên nhãn hiệu.

- Pha thuốc tẩy quần áo (chlorine) vào nước tắm: Mùi thuốc tẩy làm cho các côn trùng không dám đến gần. Trước khi đi cắm trại, bạn nên ngâm mình khoảng 15 phút trong bồn nước có pha khoảng nửa lon sữa bò thuốc tẩy. Côn trùng sẽ không dám tấn công bạn trong nhiều giờ. Các hồ bơi cũng thường được sát trùng bằng chlorine, bạn có thể ngâm trong hồ bơi 15 phút trước khi khởi hành cắm trại ngoài trời.

- Bổ sung kẽm: Chất kẽm có thể làm da bạn trở nên tường đồng vách sắt. Theo bác sĩ George S., một chuyên gia về dị ứng, nếu uống 60 mg kẽm mỗi ngày, sau một tháng, cơ thể bạn sẽ có khả năng ngăn côn trùng đến gần. Nếu tiếp tục uống chất này, bạn không bao giờ còn sợ ruồi muỗi nữa.

Bọ Chết, Rận...

Các loại bọ chết, chấy, rận thường chỉ bám vào thú vật mà ít khi bám vào hút máu người. Nhưng chuyện này vẫn có thể xảy ra nếu bạn thường tiếp xúc với loài vật. Những côn trùng này cũng có thể theo chó mèo vào nhà rồi ở lại trên thảm, quần áo...

Địa điểm cắm trại có nhiều cỏ rậm rạp cũng là môi trường sinh sống của những côn trùng loại này. Nếu bị đốt, chúng sẽ bám vào bất cứ động vật gì có thể hút máu được. Khi bị những côn trùng này cắn, bạn nên:

1. Lấy chúng ra: Các côn trùng hút máu nhỏ này có hàm răng rất cứng, bám vào da thịt rất bền bỉ. Khi nắm chúng kéo ra, thường bạn chỉ bắt được thân hình của chúng, hàm răng vẫn còn bầu chặt vào da thịt của bạn. Hàm răng này dĩ nhiên không còn hút máu bạn được nữa, nhưng nó có thể gây nhiễm trùng hoặc những biến chứng tai hại khác. Vì thế, bạn nên kéo chúng từ từ ra khỏi vết cắn. Làm như thế để chúng có thì giờ nhả ra.

Lửa có tác dụng hữu hiệu nhất trong việc bắt các côn trùng này phải nhả bạn ra. Dùng một cây nhang, một điếu thuốc cháy dở hơ vào chúng, cẩn thận kéo bị bỏng. Sức nóng sẽ buộc chúng bỏ cuộc và rơi xuống đất.

Bạn cũng có thể dùng các chất như alcol, xăng, dầu nóng... nhỏ một giọt vào chúng, chúng sẽ tự động nhả ra. Những chất này có tác dụng chậm hơn lửa, và thường cần khoảng 5 phút.

2. Rửa và sát trùng: Sau khi con vật được lấy ra, hãy rửa chỗ bị cắn bằng xà bông, rồi xức alcol hoặc dầu sát trùng vào chỗ bị cắn.

Các loại bọ chết, rận rệp thường hoạt động mạnh vào mùa hè, nhất là

khoảng tháng sáu, tháng bảy. Vào thời gian này, khi đi vào những khu cỏ rậm, cây cối nhiều, bạn nên cẩn thận.

Theo bác sĩ Claude, để thử xem trong vùng cỏ rậm rạp có bọ chét hay không, nên dùng một miếng vải trắng cột vào đầu sợi dây và kéo miếng vải này qua vùng cỏ bạn nghĩ là có bọ chét. Nếu có mặt, chúng sẽ bám vào mảnh vải trắng này. Đây là một trong những phương pháp rất hay để chọn chỗ cắm trại của bạn.

Khi phải sinh hoạt trong một vùng có nhiều bọ chét, bạn nên mặc y phục càng kín càng tốt để tránh bị chúng tấn công. Những côn trùng này có hàm răng ngắn nên không thể cắn xuyên qua quần áo như muỗi được. Ngoài ra, các mẹo vật chống ruồi muỗi cũng có thể được sử dụng hiệu quả đối với bọ chét và các côn trùng khác.

Lưu ý: Vết cắn của bọ chét rừng có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm như bệnh Lyme, hoặc chứng Rocky Mountain Spotted Fever. Hãy lập tức sát trùng vết cắn và đến bác sĩ nếu chung quanh vết cắn xuất hiện một vòng tròn hoặc nổi lên nhiều chấm, mụn nhỏ có khuynh hướng lan rộng.

Cúm

Cảm và cúm khác nhau ra sao? Đây có lẽ là một câu hỏi khó trả lời cho bất cứ ai, ngoại trừ những nhân viên phân chất mẫu vi khuẩn của hai loại bệnh này. Thông thường, theo kinh nghiệm của bác sĩ, chúng có những điểm khác nhau được ghi nhận như sau:

- Cảm lâu lành hơn cúm.
- Cúm gây khó chịu nhiều hơn cảm.
- Người bệnh cúm hay lên cơn sốt hơn, và cơn sốt thường đến rất nhanh, rất đột ngột.
- Cúm hay gây nhức đầu hơn cảm.
- Cúm gây nhức mỏi mình mẩy, uể oải nhiều hơn cảm.
- Cảm và cúm đều có thể gây triệu chứng tối tăm mặt mày, nhưng triệu chứng của cúm thường mạnh hơn nhiều.
- Cảm thường làm sổ mũi, cúm rất ít khi.
- Người bệnh cúm thường ho nhiều và ho rũ rượi hơn người bệnh cảm. Bệnh cảm thường ít ho, có thể chỉ ho khan vài tiếng.

Và dĩ nhiên, dù không phải là bác sĩ, bạn cũng có thể nhận biết mình bị cúm rất dễ dàng, vì cúm là căn bệnh theo mùa và rất hay lây. Khi bạn tiếp xúc với người bị cúm và hôm sau bắt đầu thấy khó chịu... thì chắc chắn là bị cúm rồi!

Có lẽ không ai quên được cảm giác khó chịu khi bị bệnh cúm. Mọi triệu chứng của bệnh này đều hết sức khó chịu và thường ở mức độ mạnh. Đã bị một lần, bạn không bao giờ muốn nghĩ đến mình sẽ bị lần thứ hai... Thuốc kháng sinh, thần dược của loài người, hoàn toàn bó tay trước bệnh này. Một khi đã lỡ nhiễm bệnh, chỉ có những phương pháp dưới đây là có thể làm bạn dễ chịu hơn, cũng như giúp bạn qua khỏi cơn bệnh nhanh hơn.

Hãy nằm mà nghỉ cho khỏe

Nên nằm nhà nghỉ để cơ thể dốc toàn lực đối phó với cơn bệnh khó chịu này. Nếu bạn còn yếu mà lại không chịu dưỡng sức, sự chống đỡ của cơ thể sẽ yếu hơn và lâu khỏi hơn.

Dĩ nhiên bạn cũng không muốn vào cơ quan làm lây bệnh này cho những người khác, để rồi họ lây ngược lại cho bạn khi bạn đã khỏi bệnh!

Uống nhiều nước

Nếu bệnh cúm đi đôi với cơn sốt, dù nặng hay nhẹ, việc phải làm đầu tiên là uống nước thật nhiều. Nước có tác dụng điều hòa thân nhiệt, bù đắp lại lượng nước trong cơ thể bị mất đi do sốt. Bạn có thể uống nước lọc hoặc bất cứ thứ gì chứa nhiều nước (canh, súp chẳng hạn). Nước trái cây như chanh, cam... chứa nhiều sinh tố C, giúp bạn ít bị vật vã với cơn bệnh. Nước cà rốt cũng tốt vì chứa nhiều khoáng chất và các sinh tố khác. Các loại nước trái cây này nên pha loãng, thêm chút đường để cung cấp lượng đường bị mất đi trong lúc bị bệnh (đừng bỏ đường nhiều quá, bạn có thể bị tiêu chảy).

Uống thuốc

Bạn đừng bỏ công sức tìm loại thuốc chuyên trị cúm tại các nhà thuốc Tây. Không có đâu. Thuốc dành cho bệnh nhân cúm chỉ là aspirin, acetaminophen (Tylenol), hoặc ibuprofen (Advil) mà thôi. Gần đây có loại thuốc công hiệu rất thần tốc là Thera-Flu; nếu đọc kỹ nhãn thuốc, bạn sẽ thấy nó chẳng qua chỉ là một liều lượng lớn acetaminophen mà thôi. Với 3 loại thuốc căn bản trên, nếu được sử dụng đúng cách, bạn có thể bình phục nhanh chóng. Liều lượng thuốc được ghi trên nhãn, thường là 2 viên cho mỗi 4 giờ. Uống thường xuyên vào buổi trưa và tiếp tục cho đến trước khi đi ngủ (đây là thời gian những triệu chứng cúm thường hoành hành mạnh nhất).

Nhớ không bao giờ cho trẻ em dưới 21 tháng tuổi uống thuốc Aspirin vì thuốc này có thể dẫn đến hội chứng Reye's syndrome, có thể gây chết người.

Đau cổ họng? Hãy súc miệng bằng nước muối

Pha một thìa cà phê muối ăn vào nửa lít nước ấm, súc miệng và ngửa cổ cho nước muối chảy vào cổ họng, thối hơi lên cho nước bị dội lên tạo ra tiếng kêu, sau đó nhổ ra. Làm như vậy ngày vài lần, bạn sẽ thấy bớt hẳn chứng đau

cổ họng.

Việc súc miệng như trên cũng giúp giảm các triệu chứng về mũi như nghẹt mũi, sổ mũi. Nước muối có khả năng giết vi trùng, vi khuẩn thường bám vào mũi, miệng.

Để chữa đau họng, bạn cũng có thể mua các viên ngậm ở hiệu thuốc Tây.
Nghẹt mũi, sổ mũi, khô mũi?

Thường chứng sổ mũi đi đôi với nghẹt mũi hay khô mũi. Nếu mũi bị khô, nên đặt một máy phun hơi ẩm trong phòng, hoặc xịt thuốc chống khô mũi. Máy phun hơi ẩm còn giúp bạn bớt bị đau cổ họng và ho.

Có 2 loại máy phun hơi ẩm, loại chạy bằng siêu âm (ultrasonic-humidifier) phun hơi mát, nên dùng vào mùa hè; loại chạy bằng điện trở hay điện cực (vaporizer) nên dùng vào buổi tối hoặc mùa đông. Loại humidifier đắt tiền hơn và ít hao điện hơn; loại vaporizer rẻ gần một nửa nhưng tốn điện hơn. Nên xem kỹ nhãn hiệu (về cách sử dụng và công suất tiêu thụ điện) trước khi mua.

Cạo gió

Tương tự với phương pháp cạo gió của Việt-Nam, các bác sĩ Tây y có thể chữa cúm bằng cách thường xuyên xoa lên lưng bệnh nhân (thường xoa với những dầu nóng thơm mùi long não). Phương pháp này có tác dụng kích thích hệ thống miễn dịch của cơ thể chống lại bệnh cúm.

Cúm có thể nguy hiểm

Năm 1918, một dịch cúm phát xuất từ Tây Ban Nha đã giết chết 20 triệu người trên toàn thế giới. Vì vậy, bạn không nên khinh thường căn bệnh này. Nên đi khám bác sĩ khi thấy có những triệu chứng như: thân nhiệt tăng cao hơn 37 độ C, khan tiếng hoặc tắt tiếng, đau trong lồng ngực, khó thở, hạch ra đờm vàng hoặc xanh.

Mẹo vặt:

- Ngâm chân vào nước nóng: Làm giảm chứng nhức đầu hay nghẹt mũi.
- Dùng để cơ thể bị lạnh và y phục bị ẩm.
- Súc miệng nước muối trong cổ họng 4 lần mỗi ngày.
- Cứ 4 giờ lại uống 2 viên Tylenol (bắt đầu từ 12 h trưa đến lúc ngủ).
- Ngậm kẹo ho hoặc kẹo sinh tố C thường xuyên.
- Mỗi ngày uống 50 mg thuốc kẽm (zinc) để giảm đau cổ họng. Có 3 loại thuốc kẽm là Zinc-Oxide, Zinc-Sulfate, và Zinc-Gluconate. Chỉ nên mua loại Zinc-Gluconate hoặc các loại có đề chữ "Chelated". Các loại khác thường làm cơ thể bị thiếu sắt và các kim loại cần thiết khác.

Bệnh đau bắp chân

Mọi người đều cảm thấy hơi nhức ở bắp chân khi đi bộ nhiều. Khi bạn đã có tuổi, có thể chỉ đi bộ năm mười phút mà bắp chân đã nhức nhối không chịu nổi. Bạn bị chứng đau bắp chân.

Đây là một bệnh liên quan đến mạch máu. Bác sĩ Jess Y., chuyên gia về mạch máu tại Bệnh viện Cleveland (Mỹ), cho biết, bệnh mạch máu khi xảy ra ở tim sẽ gây nhồi tim hoặc đau tim cấp tính (heart attack), nếu xảy ra ở đầu sẽ gây xuất huyết não, xảy ra ở tay chân gây bệnh đau bắp tay hay đau bắp chân.

Như vậy, sự đau nhức ở bắp chân thật ra chỉ là một triệu chứng báo trước một bệnh về mạch máu của bạn. Bệnh này có thể làm chết người hay tàn phế.

Khi nhận biết triệu chứng này, bạn hãy:

Bỏ hút thuốc ngay

Thống kê cho thấy, trong 100 người bị đau bắp chân, có hơn 80 người hút thuốc lá. Khi bạn hút thuốc, máu bạn chứa ít dưỡng khí, nhiều thán khí. Chất nicotine trong thuốc lá làm co các mạch máu trong cơ thể, khiến máu khó lưu thông hơn. Do đó, lượng dưỡng khí theo máu đến những chỗ xa như bắp tay, bắp chân là rất ít, khiến bạn bị chứng đau nhức này.

Tập thể dục

Các bác sĩ khuyên bạn nên đi bộ, dĩ nhiên. Chứng đau bắp chân xảy ra khi đi bộ, và bạn sẽ phải đi bộ thường xuyên để khắc phục nó.

Hãy đi bộ với tốc độ tương đối nhanh đến khi nào bạn cảm thấy bắt đầu nhức nơi bắp chân. Đừng ngừng ở đó mà hãy tiếp tục đi thêm một lúc nữa, cho đến khi bạn cảm thấy cần phải nghỉ. Hãy nghỉ một vài phút cho sự đau nhức dịu xuống, rồi lại tiếp tục đi bộ. Làm như vậy mỗi ngày chừng vài tiếng đồng hồ.

Nếu thời tiết không cho phép đi bộ bên ngoài, bạn nên mua một máy tập thể dục loại đạp xe hay đi bộ tại chỗ. Nhớ thực tập mỗi ngày, bạn sẽ thấy sự đau nhức giảm đi rất rõ.

Đề ý đến huyết áp và mức cholesterol

Những bệnh về máu đều có liên quan đến 2 chỉ số này. Bạn nên thường xuyên đến bác sĩ đo huyết áp và cholesterol máu. Thông thường, song song với bệnh nhức bắp chân, bác sĩ sẽ cho biết thêm rằng bạn có cả một trong hai bệnh cao huyết áp hoặc cholesterol máu cao. Xin nhớ rằng đau bắp chân chỉ là một triệu chứng, sự nguy hiểm nằm ở hai chỉ số áp huyết và Cholesterol.

Bệnh đau dạ dày

Vài năm trước, khi bạn bị đau dạ dày, bác sĩ sẽ kê cho bạn một danh sách dài vô tận những thực phẩm cần kiêng cử, khiến bạn nghĩ rằng căn bệnh này là một dấu chấm kết thúc mọi lạc thú về ăn uống. Ngày nay, y học chứng minh được rằng thực phẩm không có liên quan đến chứng đau dạ dày. Bác sĩ Steve G., một chuyên gia về tiêu hóa, cho rằng sự kiêng cử hoàn toàn không giúp ích gì cho một người bệnh.

Bệnh đau dạ dày có hai loại. Loại đau trong dạ dày và loại đau ở khúc ruột già tiếp giáp với cơ quan này. Yếu tố gây bệnh thường gặp nhất là chất axit dạ dày, vi khuẩn, tâm trạng lo lắng, buồn rầu của bệnh nhân.

Đau dạ dày thường là một bệnh kinh niên. Nó cứ đau rồi khỏi, khỏi rồi đau trở lại. Với những kiến thức y khoa hiện tại, không một ai dám quả quyết rằng bệnh nhân đã hoàn toàn khỏi chứng đau dạ dày hay chưa. Tuy nhiên, những phương pháp dưới đây có thể giúp giảm bớt sự khó chịu:

Hãy rút kinh nghiệm của riêng bạn về thực phẩm

Một người có thể cảm thấy xót ruột khi ăn món cà ri, người khác lại khó chịu khi ăn kem... Cơ thể mỗi người có phản ứng khác nhau với từng loại thực phẩm. Chỉ có bệnh nhân mới có thể biết chắc chắn mình không hợp với món gì. Hãy để ý từng loại thực phẩm một và xem loại nào làm cho bạn khó chịu. Các bác sĩ chỉ lờ mờ thấy được rằng đa số mọi người hay bị đau khi dùng những thực phẩm có nhiều gia vị.

Cẩn thận về sữa

Trước đây, người ta nghĩ rằng việc uống một ly sữa có thể làm giảm chứng đau dạ dày. Chuyện này đúng, nhưng chỉ đúng cho lúc đó. Sữa sau khi xoa dịu lại có công dụng kích thích các tuyến axit trong dạ dày, khiến chúng hoạt động nhiều hơn. Axit này sẽ làm bạn đau đớn hơn sau đó.

Sửa lại tập quán ăn uống

Để giữ eo, nhiều người chỉ ăn mỗi ngày một bữa. Chuyện này nhìn chung không có gì nghiêm trọng. Nhưng nếu sau khi giảm bớt số bữa ăn, bạn bị chứng xót dạ dày và chứng này không chấm dứt trong một vài ngày, cần hỏi ý kiến bác sĩ về tập quán ăn uống của mình.

Có những người thích ăn chỉ một hai món trong bữa ăn, và ngày nào cũng ăn hoài những món đó. Việc này không tốt cho dạ dày. Nên ăn nhiều món khác nhau trong bữa ăn và thay đổi hằng ngày.

Hãy sống cởi mở và lạc quan.

Kinh nghiệm của nhiều bác sĩ cho thấy, bệnh đau dạ dày thường trở nặng hơn khi bệnh nhân phải lo nghĩ nhiều. Một số bác sĩ nhận xét, phần lớn bệnh nhân đau dạ dày là những người trầm lặng, có gì hay để trong lòng mà không

chịu nói ra. Nếu bạn thuộc type người này, lại đang đau dạ dày, hãy cố thay đổi tính tình. Điều đó sẽ giúp ích rất nhiều cho bạn.

Những lúc phải lo nghĩ hay buồn phiền, bạn hãy nghĩ đến cái dạ dày. Thất tình, đụng chạm trong sở, không vui vẻ trong gia đình, khủng hoảng tiền bạc... là những vấn đề có thể dẫn bạn đến bệnh đau dạ dày kinh niên.

Dùng thuốc Pepto-Bismol (Bismuth)

Bác sĩ Barry M. (Australia) sau khi xét nghiệm hàng trăm bệnh nhân đau dạ dày đã phát hiện ra rằng, đa số họ nhiễm cùng một loại vi khuẩn. Ông thử cho họ uống thuốc Bismuth (có công dụng giết vi khuẩn trong dạ dày) và kết quả là những người đó đều khỏi bệnh.

Bismuth được bán tại các nhà thuốc tây dưới dạng thuốc viên hay thuốc nước màu hồng dùng để trị tiêu chảy. Bán không cần đơn.

Lưu ý: Thuốc Bismuth không được Cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm Mỹ công nhận là thuốc trị đau dạ dày.

Ngoài ra, bạn cần lưu ý:

- Dùng thuốc xoa dịu tạm thời: Tất cả các loại antacid bán trên thị trường đều có thể xoa dịu chứng đau dạ dày, điển hình là các biệt dược Mylanta và Maalox.

- Đừng dùng aspirin: Thuốc này chỉ có thể trị các chứng đau nhức thông thường, và thường làm bệnh dạ dày trở nên tệ hơn.

- Bớt tiêu thụ chất sắt: Chất sắt có khả năng ăn mòn dạ dày (tuy rất yếu). Nếu bạn đang uống chất này mỗi ngày, hãy ngừng ngay. Các rau cải chứa nhiều sắt như rau dền, rau muống... không có hại lắm.

- Đến bác sĩ ngay nếu có triệu chứng đi tiêu ra máu hoặc phân màu đen, nôn ra máu hoặc những hạt màu nâu. Đây là các triệu chứng nghiêm trọng, bệnh nhân có thể tử vong.

Chứng đau cổ họng

Đau cổ họng thường là triệu chứng bắt đầu của bệnh cúm. Cũng có khi họng đau vì bạn la hét quá độ, vì không khí quá khô, hoặc vì nhiễm vi khuẩn.

Chứng đau họng thường mỗi lúc một tệ hơn. Nó làm bạn vô cùng khó chịu, có khi bạn chỉ nuốt đồ ăn, uống nước, thậm chí nuốt nước bọt mà cũng thấy đau đớn.

Dù chứng đau cổ họng đến vì bất cứ lý do gì, việc thực hành những phương pháp dưới đây cũng sẽ giúp bạn làm giảm hoặc chấm dứt tình trạng khó chịu này.

Ngậm kẹo thuốc

Kẹo thuốc nhiều lúc có công dụng hay hơn thuốc kháng sinh trong việc điều trị chứng đau cổ họng. Thông thường, thuốc kháng sinh chỉ giết các vi trùng đã xâm nhập sâu vào cơ thể bạn. Nhưng trong đa số trường hợp, các vi khuẩn chỉ đóng vào thành cổ họng mà thôi. Lúc đó, một viên kẹo có khả năng giết được những vi khuẩn bám bên ngoài. Nên đọc kỹ nhãn hiệu kẹo và tìm loại có chứa chất phenol.

Nếu bạn bị cảm, nên dùng loại kẹo có chứa chất kẽm (zinc). Theo kết quả nghiên cứu của bác sĩ Donald D. thuộc Đại học Austin, kẹo ngậm có chất kẽm không những xoa dịu chứng đau cổ họng mà còn trị được nhiều triệu chứng khác nữa của bệnh cảm.

Súc miệng bằng nước muối

Pha 1 thìa cà phê muối ăn vào nửa lít nước ấm. Ngậm một ngụm vào miệng, ngửa cổ lên cho nước muối chảy vào cổ họng. Đừng nuốt, hãy tổng hơi lên cho nước muối bị đẩy ngược trở lại, tạo nên tiếng động trong cổ họng (có thể bạn đã từng biết qua hành động này rồi, nhiều người có thói quen súc miệng tạo ra tiếng động như vậy).

Việc súc miệng bằng nước muối giúp giết được vi trùng đóng trên thành cổ họng và làm họng bớt đau sau vài ba lần súc (trừ khi chứng đau cổ họng đi đôi với bệnh ho khan tiếng). Trong trường hợp này, chỗ nhiễm vi trùng thường nằm sâu dưới cổ họng, việc súc miệng không thể đưa muối vào sâu tận chỗ bị nhiễm trùng.

Tắm nước nóng

Chứng đau cổ họng cũng có thể xuất hiện sau một đêm ngủ há miệng, khiến không khí ra vào qua miệng nhiều. Nếu không khí này khô, sáng đó bạn sẽ bị đau cổ họng.

Ngủ há miệng thường là hậu quả của chứng nghẹt mũi. Khi mũi bị nghẹt, phản ứng tự nhiên của cơ thể là há miệng ra để thở. Trong những mùa thời tiết trở nên khô, bạn bị nghẹt mũi, có thể dùng thuốc nghẹt mũi loại uống hay xịt trước khi ngủ.

Có thể xoa dịu chứng đau cổ họng bằng cách hít nhiều hơi nước trong lúc tắm nước nóng, hoặc nghiêng đầu trên một chậu nước bốc hơi và há miệng ra hít hơi ẩm bay lên từ chậu nước. Làm như vậy mỗi lần khoảng 5 phút, có thể làm mỗi giờ một lần đến khi nào cổ họng bớt đau.

Uống thuốc

Các loại thuốc cảm thông thường như Aspirin, Advil (ibuprofen), hoặc Tylenol (acetaminophen) đều có thể làm dịu chứng đau cổ họng. Đừng bao giờ cho trẻ em từ 21 tháng tuổi trở xuống uống thuốc Aspirin, có thể bị biến

chứng nguy hiểm.

Hít không khí biển

Bạn có thể tản bộ trên bãi biển và hít không khí trong lành ở đây, cũng có thể... mua không khí biển đóng chai để dùng. Những chai này được bán tại các tiệm thuốc tây với các nhãn hiệu như Ocean Mist, Ayr, Nasal... Chúng là những chai có áp suất, chứa nước muối nồng độ nhẹ. Khi bạn xịt thuốc này vào cổ họng, muối có thể giúp sát trùng, hơi ẩm của nước xoa dịu được chứng đau.

Thủ phạm có thể là chiếc bàn chải đánh răng của bạn

Các vi khuẩn có thể sống một thời gian rất lâu trên bàn chải đánh răng vì bàn chải lúc nào cũng ẩm (nhất là với những người đánh răng trên một lần mỗi ngày). Có nhiều người vừa bớt bệnh đã trở nặng lại sau khi đánh răng do vi khuẩn còn sống sót trên bàn chải từ ngày hôm trước lại theo đường miệng xâm nhập cơ thể một lần nữa.

Một số người khác bị lây bệnh khi để bàn chải đánh răng của mình chạm vào bàn chải của người khác.

Để tránh tình trạng trên, bạn nên dùng nhiều bàn chải một lúc, một cái cho buổi sáng, một cái cho buổi tối chẳng hạn. Sau khi đánh răng, nhớ gõ bàn chải vào cạnh bồn rửa mặt cho nước văng ra hết. Tránh để các bàn chải chạm vào nhau.

Bác sĩ Richard G. thuộc Đại học nha khoa Oklahoma (Mỹ) khuyên rằng: "Khi bạn bắt đầu cảm thấy hơi khó chịu, hãy vứt bỏ bàn chải răng cũ đi; và thông thường chỉ hành động này đã đủ để ngăn chặn cơn bệnh".

Thủ phạm có thể là xôi ăn từ ngày hôm qua

Bạn từng bị ợ chua?... Chết chua này làm bạn cảm thấy xót ở cổ họng?... Rồi cảm giác xót xa này không dịu đi như những lần khác mà trở thành chứng đau cổ họng kéo dài vài ngày?...

Chứng ợ chua thường xuất hiện do việc ăn nhiều thực phẩm khó tiêu (như xôi chẳng hạn). Một số axit trong dạ dày (như HCl) bị trào lên cổ họng và đọng lại trong đó khi ngủ. HCl là loại axit rất mạnh, có thể ăn mòn sắt và nhiều kim loại. Vì vậy, chẳng có gì đáng ngạc nhiên nếu bạn bị đau cổ họng khi axit này tràn lên. Khi chúng lên đến phần dưới thực quản (gần dạ dày), bạn sẽ có cảm giác như bị thiêu đốt. Khi chúng tràn lên cổ họng, bạn sẽ bị xót họng.

Bạn vẫn có thể ăn xôi, nhưng đừng nên nhiều quá. Với các thực phẩm khác cũng vậy. Khi lỡ ăn quá no, hãy chờ 2-3 tiếng sau mới lên giường (vì lúc nằm, chất axit trong dạ dày dễ tràn lên hơn).

Mẹo vặt:

- Mỗi ngày uống 50 mg thuốc kẽm (zinc). Thuốc có thể làm giảm phân nửa triệu chứng đau cổ họng.

Nên xem kỹ công thức, chỉ nên mua loại Zinc-Gluconate hoặc các loại có đề chữ "Chelated". Loại khác thường làm cơ thể bị thiếu chất sắt và một số kim loại cần thiết.

Đau khi đi tiểu và chứng viêm bàng quang

Tại châu Âu, cứ 2 người đàn bà thì có một người bị viêm bàng quang ít nhất 1 lần trong đời. Người mắc bệnh này thường buồn tiểu nhưng khi vào phòng tắm thì không tiểu được, cố lắm mới có thể ra được một chút. Khi nước tiểu thoát ra, bệnh nhân cảm thấy rát, xót...

Viêm bàng quang là một trong những chứng nhiễm trùng rất phổ biến. Bệnh do vi khuẩn E.coli gây nên. Theo bác sĩ Elliot C. (Đại học Mount Sinai, Mỹ), vi khuẩn này thường bám trong tử cung của tất cả phụ nữ. Từ tử cung, chúng có khuynh hướng xâm lấn vào đường tiểu và sẽ chỉ tạo nên bệnh trạng sau khi xâm nhập được vào hệ thống dẫn tiểu. Khi đó, nước tiểu bị nhiễm trùng. Tình trạng này lan đến bàng quang và ăn mòn thành bàng quang.

Ở đa số bệnh nhân, bệnh chỉ ở mức độ nhẹ. Các bác sĩ thường giải thích nhầm na cho bệnh nhân bằng cách so sánh bàng quang bị ăn mòn với làn da bị ăn nắng khi ra nắng nhiều. Tuy nhiên, khác với làn da bị nắng ăn, chứng viêm bàng quang gây cho bạn những cảm giác đau buốt khi đi tiểu. Từ đó, sinh hoạt bạn cũng bị ảnh hưởng nhiều.

Các bác sĩ có kinh nghiệm chữa trị viêm bàng quang đã đưa ra một số phương pháp có thể làm bệnh nhân thấy dễ chịu hơn, đồng thời giúp bệnh lành nhanh hơn.

Uống thật nhiều nước

Khi bị viêm bàng quang, bạn nên uống thật nhiều nước. Điều này sẽ làm bạn thấy dễ chịu hơn và khiến cho bệnh mau lành hơn.

Một số người thường nghĩ: "Bệnh này chỉ gây cảm giác rát, xót khi mình đi tiểu mà thôi. Vậy muốn tránh bị rát, mình nên uống ít nước để không phải đi tiểu nhiều". Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Việc nhịn uống nước, trên thực tế, có thể làm bệnh trở nên trầm trọng hơn.

Bác sĩ Elliot, giáo sư về niệu khoa tại Đại học NewYork (Mỹ), cho biết, vi khuẩn E.coli trong nước tiểu có tốc độ sinh sản rất nhanh, chỉ cần 20 phút để sinh sản gấp đôi. Càng có nhiều vi khuẩn, thành bàng quang càng bị ăn mòn nhiều hơn, khiến bệnh nhân đau đớn hơn. Vì thế, người bị chứng viêm

bàng quang nên uống càng nhiều nước càng tốt để tổng bớt số vi khuẩn, không cho chúng kịp sinh sản và gây hại.

Nói một cách tổng quát, bạn càng uống nhiều nước bao nhiêu, sự đau rất sẽ càng giảm bớt bấy nhiêu. Thế nào là nhiều? Hãy nhìn màu sắc của nước tiểu bạn. Nếu nó trong vắt, gần như nước lạnh là dấu hiệu tốt, còn nếu có màu nghĩa là bạn uống chưa đủ nước.

Tắm nước nóng

Bác sĩ Richarh M., chuyên gia niệu khoa tại NewYork (Mỹ), cho biết, đa số phụ nữ cảm thấy bớt đau xót hơn khi ngâm mình trong bồn nước nóng. Ông chưa tìm ra lý do chính thức tại sao nước nóng có thể xoa dịu sự đau rất này... Ông đoán rằng, nước nóng có khả năng xoa dịu mọi chứng sưng do nhiễm trùng gây nên. Tuy không có luận cứ khoa học nhưng bạn cũng nên thử. Dù sao, việc ngâm nước nóng cũng hoàn toàn vô hại đối với bạn

Đau lưng

Một buổi sáng nào đó, sau khi đánh răng, bạn làm rơi bàn chải xuống đất. Bạn cúi xuống nhặt lên và chợt nghe nhói ở xương sống, ngang thắt lưng.

Chứng đau lưng có thể xuất hiện nếu bạn thường xuyên phải cúi xuống nâng một vật nặng, khiến xương sống của bạn phải vặn vẹo, đẩy, cong, gập... ở những tư thế hết sức nguy hiểm. Các chuyên gia chữa trị đau nhức lưng ở châu Âu nhận định rằng, cứ 5 người thì có 4 người từng biết nỗi khổ của chứng đau mỏi lưng trong cuộc đời.

Các bác sĩ chuyên khoa chia bệnh đau lưng làm 2 loại: loại tức thì và loại lâu ngày. Loại tức thì (gọi nôm na là chứng "cụp xương sống") thường xảy ra do một lúc nào đó, bạn cúi xuống cố nâng một vật nặng lên. Nó có thể làm bạn đau đớn trong nhiều ngày. Loại lâu ngày thường bắt nguồn từ công việc hằng ngày của bạn. Khi làm những nghề đòi hỏi phải ngồi lâu trong một tư thế như thợ may, thư ký văn phòng, tài xế xe hàng..., bạn thường bị đau lưng.

Đau lưng, mỏi lưng là một chứng khó chữa trị. Tuy nhiên, những mẹo vật lý khoa dưới đây chắc chắn sẽ giúp bạn rất nhiều.

A- Cụp xương sống

Khi bị cụp xương sống, những phương pháp sau đây sẽ làm giảm đau đớn và ngăn chặn những ảnh hưởng tai hại khác.

Nên nằm nhiều

Ở tư thế nằm, xương sống không phải chịu đựng quá nhiều sức nặng, đỡ hại sức khỏe hơn các tư thế ngồi, đứng. Cần hạn chế tối đa việc đứng và ngồi trong 2 ngày đầu tiên sau khi bị cụp xương sống.

Không nên ngồi dậy bằng sức của lưng

Khi đang nằm, có thể bạn cần ra khỏi giường để làm những việc cần thiết. Nên nhớ đừng bao giờ ngồi dậy từ tư thế nằm ngửa; hành động này bắt lưng bạn phải làm việc nhiều và đau hơn. Hãy lăn về mép giường, ở tư thế sấp, thả chân xuống đất trước. Như vậy, bạn có thể đứng dậy mà không cần phải dùng sức của các bắp thịt ở lưng.

Không nên nằm quá lâu

Người bị cụp xương sống sẽ bớt đau rất nhiều sau khi nằm khoảng 2 ngày. Bạn nên rời khỏi giường ở ngày thứ 3, hoặc cùng lắm là ngày thứ 4 để bắt đầu những cử động nhẹ nhàng. Việc nằm trên giường quá lâu không có lợi cho cơ thể. Bác sĩ David L. nói: "Mọi người thường nghĩ rằng cứ việc nằm tĩnh dưỡng khoảng một tuần lễ là hết cơn đau. Nhưng sự thật không phải như vậy; nếu bạn nằm một tuần, cơ thể bạn phải cần hai tuần nữa mới hồi phục được".

Một thí nghiệm tại Đại học Texas (Mỹ) cho thấy, một người cụp xương sống nằm dưỡng bệnh 2 ngày hoàn toàn có những hồi phục giống hệt như người nằm dưỡng bệnh một tuần. Chỉ có khác là cơ thể người nằm một tuần yếu ớt hơn, và cần thời gian phục hồi lâu hơn.

Đắp nước đá vào chỗ đau

Theo bác sĩ Ronald ở Đại học Mc. Gill (Canada), phương pháp tốt nhất để xoa dịu chứng cụp xương sống là đắp nước đá. Nước đá sẽ làm giảm bớt chỗ sưng và sự căng thẳng của bắp thịt lưng. Nên cho nước đá vào bọc cao su, đắp trong 7-8 phút, kết hợp xoa bóp chỗ đau. Làm thường xuyên trong vòng 1-2 ngày đầu tiên.

Hơ nóng chỗ đau

Sau khi đắp nước đá khoảng 1-2 ngày, bạn nên chuyển qua hơ nóng chỗ đau. Dùng một khăn lông tẩm nước nóng, vắt ráo và đắp vào chỗ đau (nhớ đừng để khăn có nếp nhăn). Nên giữ cho khăn ấm lâu bằng cách nhúng nước nóng thường xuyên. Dùng một vật nặng dằn lên để khăn nóng có thể ép sát vào lưng.

Khi đắp nước đá hoặc hơ nóng, bạn phải ở tư thế nằm sấp, kê một gối phía dưới bụng để giữ cho lưng không bị uốn ngược ra phía dưới (có hại cho xương sống).

Cong người làm giãn cột sống

Nằm ngửa trên giường, từ từ đưa đầu gối lên gần chạm ngực, làm nhiều lần, mỗi lần đưa gần ngực hơn một chút. Hành động này làm xương sống

giãn ra theo chiều có lợi và giúp bạn có cảm giác thoải mái hơn.

B- Đau lưng, mỏi lưng lâu ngày

Đối với một số người, mỏi lưng là một bệnh kinh niên, hầu như ngày nào cũng bị mỏi lưng. Khi ngồi, khi đứng, khi đi..., chứng mỏi lưng quái ác này luôn làm phiền bạn.

Những phương pháp sau đây có thể làm giảm rõ rệt chứng mỏi lưng kinh niên. Nếu áp dụng triệt để, có thể bạn sẽ hoàn toàn khỏi chứng đau lưng dai dẳng đó.

Giường ngủ

Một miếng nệm quá mềm thật hết sức nguy hại cho lưng bạn; nhất là loại nệm cũ dùng lâu ngày, lò xo ở giữa bị liệt đi và lõm xuống. Khi bạn ngủ trên nệm này, xương sống không thẳng, từ đó sinh ra đau lưng.

Để giải quyết vấn đề này, cách rẻ tiền nhất là lót một miếng ván ép mỏng (plywood) phía dưới nệm (mattress) và bọc kê nệm (box-spring) để nệm đừng bị lõm xuống nữa.

Bạn cũng nên mua một nệm mới loại thật cứng và thẳng như miếng ván, độ nhún càng ít càng tốt cho lưng bạn. Ngoài ra, các bác sĩ về lưng công nhận hiệu quả của loại giường nước (water bed), các loại giường nước kiểu mới sau này (loại không bị dợn sóng) rất tốt cho lưng bạn. Giường nước có tác dụng chia đều áp suất lên lưng, mọi điểm trên lưng đều chịu một sức ép giống nhau.

Tư thế nằm ngủ

Tư thế nằm ngủ cũng góp phần không ít trong việc làm giảm sự đau lưng. Các bác sĩ thường khuyên những bệnh nhân của họ lót một gối dưới cổ, một gối dưới đầu gối để có thể ngủ trong tư thế nằm ngửa với đầu gối cong lên. Tư thế này làm lưng dán sát xuống giường, giúp cho bệnh mỏi lưng giảm đi.

Việc nằm nghiêng và ôm gối tốt cho lưng bạn.

Dùng aspirin và vitamin B1

Từ lâu, mọi người đều biết công dụng của thuốc aspirin là trị nhức mỏi. Gần đây, người ta còn chế ra các thuốc như ibuprofen hoặc loại aleve; những loại này đều có thể xoa dịu bệnh mỏi lưng.

Thói quen uống 1 viên aspirin mỗi ngày rất tốt, nó giúp bạn tránh được chứng mỏi lưng kinh niên, làm dịu đau nhức khớp xương, giảm nguy cơ bệnh tim. Dĩ nhiên, bạn chỉ nên uống aspirin sau bữa ăn, tránh uống rượu cùng lượt với aspirin vì tác dụng tổng hợp của 2 loại này không tốt cho dạ dày.

Vitamin B1 cũng được công nhận là một phương thuốc trị nhức mỏi rất hay. Việc uống 1-2 viên B1 đều đặn mỗi ngày có thể giúp bạn không còn cảm

thấy mỏi lưng, đau lưng nữa. Uống liên tục trong 1-2 tuần sẽ bắt đầu thấy hiệu quả. Việc tiếp tục sau đó để duy trì hiệu quả này.

Tập thể dục

Bộ môn bơi lội rất tốt cho bệnh đau lưng kinh niên. Luyện tập môn Thái cực (T'ai Chi) cũng tốt. Ngoài ra, các động tác thể dục sau đây cũng đem lại hiệu quả khả quan (nếu bạn đang trong thời kỳ chữa trị bệnh đau lưng, nên hỏi bác sĩ trước khi tập):

- Hít bụng: Giống như hít đất, nhưng khi đẩy lên, phần bụng dưới của bạn vẫn tiếp xúc với mặt đất, nghĩa là bạn chỉ dùng tay đẩy nửa thân trên lên xuống mà thôi, không phải cả thân mình như hít đất. Việc thực hiện động tác này, 2 lần mỗi ngày, mỗi lần 10-20 cái sẽ giúp bắp thịt lưng rắn chắc hơn.

- Ngóc đầu: Nằm ngửa trên mặt đất, hai đầu gối cong lên, hai tay vắt chéo lại đặt vào hai bên vai, dùng sức đưa phần trên của lưng lên khỏi mặt đất, trong khi phần dưới lưng vẫn còn tiếp xúc với mặt đất, giữ tư thế này vài giây, rồi thả ra, trở về tư thế đầu tiên. Tiếp tục làm lần thứ nhì.

- Bơi lội trên bờ: Nằm sấp trên mặt đất, cùng lúc đưa tay phải và chân trái lên khỏi mặt đất, giữ lại một vài giây rồi hạ xuống. Kế đó, tiếp tục làm như vậy với tay trái và chân phải, rồi tay phải và chân trái... Càng làm nhiều lần, tay chân đưa lên càng cao, bạn càng bớt mỏi lưng hơn. Mỗi lần làm động tác này, lưng không bị mỏi trong vài ngày đến một tuần. Nếu bạn làm đều đặn mỗi ngày, chứng mỏi lưng có thể biến mất hẳn.

Đi xe đạp

Cưỡi xe đạp vòng quanh khu phố hoặc ngồi trên xe, đứng yên một chỗ (exercise bike) với xương sống giữ thật thẳng. Nhớ tuyệt đối không bao giờ để cho lưng khom trong lúc đạp xe. Nếu cần, nên đặt một gương soi để nhìn thấy tư thế mình trong lúc ngồi yên trên xe.

Sửa tư thế ngồi

Một trong những nguyên nhân chính gây ra chứng mỏi lưng, đau lưng chính là tư thế ngồi của bạn; nhất là khi bạn làm những công việc đòi hỏi phải ngồi trong thời gian dài như thư ký, thợ may, thợ móng tay, tài xế...

Lúc nào cũng phải giữ lưng thật phẳng. Tránh tư thế ngồi khom lưng vì nó chắc chắn gây cho bạn chứng mỏi lưng, nhức lưng sau chừng 1 năm làm việc. Nếu bạn làm nghề tài xế, hoặc phải lái xe đường xa đi làm, nệm ghế xe là điều không thể bỏ sót. Bác sĩ Roger M., chuyên gia về bệnh đau lưng tại Mỹ nhận định rằng ghế ngồi của các xe Đức thường không tốt cho lưng, kể đến là xe Pháp, Mỹ, trung bình là xe của Thụy Điển. Tốt cho lưng nhất là xe Nhật.

Bạn có thể nhận thấy ngay điều này nếu từng ngồi qua 2 trong các loại xe kể trên. Thường thì xe Nhật có ghế ôm lấy lưng và có thể điều chỉnh cho lưng ghế gập lên xuống theo ý muốn, gối dựa đầu cũng thường đỡ ngay phần sau cổ người ngồi lái. Với xe Đức và xe Mỹ, nhất là các loại xe chế tạo khoảng năm 1990 trở về trước, người tài xế luôn phải ngồi khom lưng khi lái xe; gối dựa đầu thường ở tư thế quá cao, quá thấp hay quá xa khiến cho cổ phải gượng.

Khi bạn lỡ mua xe Mỹ, Đức hay xe nào khác khiến bạn phải ngồi ở tư thế khom lưng khi lái, có thể dùng một gối tẩm thêm phía sau băng ghế (thấp hơn eo lưng một chút, chỗ giữa eo và mông), sao cho tư thế lưng thẳng khi ngồi lái là được.

Mẹo vặt:

- Dùng vitamin B5: Nếu bạn thường bị nhức mỏi, sưng khớp xương, mỏi lưng, mỏi vai... mà mọi thứ thuốc khác đều chữa không hết, hãy thử dùng vitamin B5.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần một viên 100 mg kèm theo một viên B-complex 100 mg (B-100). Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hết nhức mỏi sau 2-4 tuần uống đều đặn. Tiếp tục uống đều mỗi ngày, bệnh sẽ không trở lại. Theo tài liệu của bác sĩ Mary E., chuyên khoa sinh tố trị liệu tại Mỹ, liều lượng này có hiệu quả rất khả quan trên 75% tổng số bệnh nhân được điều trị.

- Dùng các thuốc khác như dầu cá (cod liver oil), niacin, các sinh tố A, C, E khi bị nhức mỏi.

Bệnh đau vú khi sinh nở hoặc khi có kinh

Nếu là phái nữ và đã từng sinh sản, hẳn bạn đã biết qua mùi vị của chứng đau này. Đa số phụ nữ thụ thai sắp đến ngày sinh nở đều thấy ngực của mình ngày càng lớn lên, căng cứng và đau đớn khó chịu đến mức phải tìm một tư thế nằm ngủ sao cho ngực đừng bị đau đớn. Cũng có thể bạn chưa từng sinh nở, nhưng mỗi tháng vào lúc sắp có kinh nguyệt, bạn cảm thấy ngực mình hơi sưng, khó chịu... Chiếc áo ngực thường ngày rất mịn màng, rất tiện nghi, nay lại gây đau đớn.

Chứng này gây nên do chu kỳ tự nhiên của các kích thích tố trong người bạn. Chúng kích thích tế bào của các tuyến cung cấp sữa trong cơ thể người mẹ sắp phải cho con bú, hoặc các tuyến chất lỏng khác trong vú, làm cho các tuyến này trương căng lên. Sự trương căng này kích thích các hạch khác căng theo, nhằm cung cấp đủ máu nuôi nấng các tế bào... Nhìn chung, sự trương căng này giống như phản ứng dây chuyền, từ đó vú bị sưng to lên. Các tế bào

thần kinh ở vú bị ảnh hưởng và tạo nên cảm giác đau đớn.

Hiện tượng này là tự nhiên và không thể tránh được mỗi khi có kinh nguyệt hoặc khi phải cho con bú. Nhưng với kiến thức y học ngày nay, bạn có thể giảm sự đau đớn bằng những phương pháp sau đây:

Thay đổi cách ăn uống

Hãy ăn ít những thực phẩm có chất mỡ, chất béo. Ăn nhiều rau cải, trái cây, gạo và đậu. Cách ăn uống này có tác dụng làm giảm kích thích tố oestrogen trong người bạn - một trong những nguyên nhân chính tạo nên sự đau đớn. Kinh nghiệm này được nữ bác sĩ Christian, Đại học y khoa Vermont, đúc kết.

Đừng để quá béo

Người phụ nữ càng béo bao nhiêu càng dễ bị đau đớn bấy nhiêu. Bác sĩ Gregory R. tại Pennsylvania (Mỹ) nhận định rằng, lượng mỡ thừa có tác dụng như các hạch chuyên sản xuất và dự trữ kích thích tố oestrogen. Càng nhiều mỡ càng có nhiều chất này, và đây là chất tạo nên sự đau nhức.

Dùng các sinh tố

Chất prolactin cũng là một trong những nguyên nhân tạo nên chứng đau vú. Muốn ngăn chặn sự phát triển của chất này, bạn nên uống các sinh tố B, C và canxi.

Tác dụng của cà phê

Người ta chưa chứng minh được ảnh hưởng của chất cafein trên chứng đau vú của phụ nữ. Tuy nhiên, nhiều bác sĩ dựa trên kinh nghiệm chẩn trị của họ đã khuyên bệnh nhân không nên uống cà phê hoặc những thứ chứa cafein như nước ngọt, kem, cacao, nhất là những thuốc làm giảm đau chứa cafein.

Giảm ăn muối

Chất muối có thể làm vú sưng đau hơn. Cố gắng giảm lượng muối lại trước khi có kinh nguyệt khoảng 1 tuần lễ.

Dùng phương pháp Lạnh & Nóng

Lạnh và nóng là một trong những phương pháp thần kỳ có thể làm dịu đi bất cứ chứng đau nhức nào. Hãy dùng nước đá bọc trong bao plastic rồi đắp lên chỗ đau qua một lớp khăn lông nhúng nước nóng vắt khô chừng 5 phút. Làm như vậy nhiều lần trong ngày để xoa dịu sự đau đớn và làm giảm hầu hết các bệnh sưng như đau lưng, bầm mắt, sưng vú.

Dị ứng (Allergies)

Dị ứng là phản ứng của cơ thể khi bị ảnh hưởng của thời tiết, hoặc những chất lạ xâm nhập từ bên ngoài. Các hiện tượng như nghẹt mũi, sổ mũi, mắt bị

ngứa và chảy nước mắt, buồn phổi có cảm giác nóng ran, co thắt... đều là triệu chứng của dị ứng.

Dị ứng bắt nguồn từ 3 nguyên nhân: sự tiếp xúc, thức ăn và những bụi bặm trong không khí. Bạn thường bị nghẹt mũi, sổ mũi vào mùa xuân, khi có nhiều phấn hoa trong không khí; hoặc khi ăn quá nhiều tôm, cua... Phổ biến nhất là dị ứng do bụi bặm trong không khí.

Bác sĩ Thomas, Trưởng khoa Dị ứng và Miễn dịch Trung tâm y khoa Đại học Virginia nhận định như sau: "Không khí trong nhà thường chứa rất nhiều bụi bặm đủ loại, và loại dễ gây dị ứng nhất là những vi sinh vật nhỏ li ti bay theo bụi bặm trong không khí".

Những vi sinh vật này chỉ có thể nhìn thấy qua kính hiển vi, có hình thù tương tự như con nhện hoặc con bọ chét. Tự chúng không tạo ra dị ứng. Chính các chất tiết ra từ cơ thể chúng còn vương lại trên bàn ghế, nệm, thảm... và xác chết của chúng mới là nguyên nhân chính tạo nên dị ứng.

Ngoài ra, những bụi bặm bay trong nhà có thể chứa phấn của các loại nấm li ti, những phân tử phát ra từ da, lông chó, mèo nuôi trong nhà... Nếu là người mẫn cảm, bạn sẽ rất dễ bị hắt hơi và hắt hơi liên tục khi hít phải chúng.

Các phương pháp dưới đây có thể giúp bạn chữa trị và phòng ngừa các triệu chứng của dị ứng.

Dùng đúng loại thuốc

Một người không quen với các tên thuốc có thể mua lầm loại thuốc không trị được triệu chứng dị ứng của mình. Có người đứng hàng giờ trước những tên thuốc, cuối cùng cũng không chọn được loại thích hợp. Những hướng dẫn sau có thể giúp bạn ít nhiều trong những lúc phân vân này.

- Bị dị ứng vì thức ăn (tôm, cua, thịt bò...): Dùng Cloro-trimeton là hữu hiệu nhất. Thuốc này bán không cần đơn, có 3 loại từ nhẹ đến nặng là 4 mg, 8 mg, 12 mg. Bạn nên bắt đầu từ loại nhẹ trước và tăng lên nếu cần.

- Bị nghẹt mũi, bạn có thể tìm loại thuốc có đề chữ NASAL DECONGESTANT. Loại thuốc uống tốt hơn là thuốc nhỏ mũi. Loại nhỏ hoặc xịt thường làm hết nghẹt mũi ngay, nhưng nếu dùng quá 3 ngày sẽ làm mũi sưng lên và nghẹt hơn trước.

- Bị sổ mũi, chảy nước mũi: Nên dùng loại có đề chữ ANTIHISTAMINE. Loại thuốc này chặn đứng sự bài tiết nước mũi, nhưng thường gây ra buồn ngủ.

Nhìn chung, các loại thuốc bán không cần đơn như Dimetapp, Sudafed Plus... hoặc các thuốc đề chữ Cold-Pills, Cold-Capsules với hàng chữ Nasal Decongestant và Antihistamine đều rất hiệu quả trong việc chữa các triệu

chứng hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi, ngứa mắt, chảy nước mắt... Tuy các thuốc này bán không cần đơn, nhưng nếu bạn đang có bệnh và đang uống thuốc do bác sĩ cho, nên hỏi bác sĩ của mình trước khi dùng chúng. Nhớ đọc kỹ nhãn hiệu trước khi dùng.

Dùng máy lạnh hoặc máy lọc không khí

Máy lạnh hoặc máy làm khô (air de humidifier) có thể giảm bớt độ ẩm của không khí trong nhà bạn, giúp hạn chế sự sinh sản của các vi sinh vật.

Máy lọc không khí (air cleaner) cũng là một thiết bị tốt nếu bạn thường bị dị ứng. Máy này có thể hút các vi sinh vật trong không khí, giữ lại trong máy và nhả ra không khí trong lành.

Máy lọc không khí thường được bán tại các cửa hàng máy móc gia dụng hoặc các cửa hàng bán vật liệu xây cất.

Tấn công các nơi sinh sản của vi sinh vật

Các nơi có độ ẩm cao như phòng tắm, nhà hầm... rất thuận lợi cho sự sinh sản của các vi sinh vật và nấm mốc gây dị ứng. Bạn có thể diệt các ổ sinh sản này với các loại thuốc xịt nấm mốc (fungicide) có bán ở các tiệm thuốc tây.

Thuốc tẩy quần áo Clorox có thể được dùng như một loại thuốc sát trùng. Pha chất này với nước, dùng giẻ lau các tường, vách, vật dụng ở nơi có độ ẩm cao, lau lại bằng nước thường sau 5 phút.

Không cho chó, mèo vào nhà

Bác sĩ Richard P. thuộc Đại học Y khoa tiểu bang NJ (Mỹ) cho biết, trong 1 tuần, chó mèo của bạn chỉ cần đi qua căn phòng một lần, căn phòng đó có thể gây dị ứng cho bạn trong một tuần lễ sau đó. Biện pháp tốt nhất là đừng nuôi chó mèo; nếu đã lỡ nuôi, đừng để chúng vào phòng, nhất là phòng ngủ của bạn.

Mang khẩu trang khi tiếp xúc với bụi bặm

Khẩu trang là một miếng vải nhỏ hoặc giấy xấp che trước mũi, dùng để tránh bụi bặm. Những người làm nghề phải tiếp xúc nhiều với bụi bặm nguy hiểm như bác sĩ, thợ sơn, thợ móng tay... thường dùng loại này.

Nếu bạn đang bị dị ứng mà phải dọn dẹp nhà kho, phải hút bụi thảm... bạn bắt buộc phải dùng khẩu trang nếu không muốn chứng dị ứng của mình trở nên trầm trọng hơn.

Nệm, thảm là chỗ tập trung bụi bặm

Các ghế nệm, giường nệm, là chỗ tập trung của các vi sinh gây dị ứng. Nếu bạn bị một chứng dị ứng dai dẳng kéo dài nhiều ngày, có thể là do giường ngủ có quá nhiều bụi. Việc dùng plastic bao nệm lại có thể giúp bạn mau khỏi bệnh hơn.

Tốt nhất bạn không nên dùng thảm lót nhà; nên lót gạch, vinyl hoặc dùng những miếng thảm nhỏ có thể giặt thường xuyên.

Các vật dụng trong phòng ngủ

Các vật dụng có thể giữ bụi bặm và vi sinh như chăn, gối, tấm lót dưới lớp ra trải giường, tấm phủ trên ra trải giường... đều nên được giặt thường xuyên bằng nước nóng và xà phòng. Nếu bạn đang bị dị ứng, việc giặt những vật này có thể giúp bệnh mau lành hơn rất nhiều.

Mẹo vặt:

- Mỗi ngày uống 200 mg-300 mg chất Niacin (bày bán chung với các sinh tố trong nhà thuốc tây). Các triệu chứng dị ứng sẽ giảm đi thấy rất rõ. Nên uống trước khi đi ngủ.

- Dị ứng với mì chính: Nhiều người sau khi ra quán ăn một tô phở, một tô hủ tiếu... thì cảm thấy mệt ở cổ, chóng mặt, bần thần, hoặc khát nước cả ngày hôm đó... Đó là tình trạng dị ứng với mì chính. Hãy uống 50 mg-100 mg sinh tố B6 (không nên dùng thường xuyên liều lượng này vì có thể sinh biến chứng).

- Trước khi đi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 150 mg để không bị nghẹt mũi khi nằm ngủ, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác. Thuốc này tuyệt đối an toàn, có thể dùng mỗi ngày (không tạo biến chứng khi dùng nhiều hoặc dùng thường xuyên).

Gàu trên tóc

Đôi lúc nơi bàn giấy, do gặp một vấn đề khó giải quyết, chúng ta luôn tay vào tóc theo thói quen. Một số người thường vò tóc hay nắm tóc, hoặc gãi nhẹ vào đầu. Thế là các vảy trắng nhẹ như bụi bay xuống từ tóc bạn. Những vảy trắng này ngày càng rơi xuống nhiều hơn, đúng là bạn đã bị gàu rồi.

Đa số chúng ta đều bị gàu, chỉ khác nhau ở mức độ nhiều hay ít mà thôi. Những người thợ cắt tóc nói rằng hầu hết thân chủ của họ đều than phiền về bệnh này, các bác sĩ cũng đồng ý như vậy.

Gàu tuy không có gì đáng quan tâm ngoài việc đôi lúc tạo cảm giác hơi ngứa ngáy, nhưng đừng xem thường hoặc quên lãng nó... Khi những vảy này bám quá nhiều trên da đầu, cảm giác ngứa ngáy sẽ nhiều hơn. Khi bạn gãi, da đầu có thể bị trầy, tạo cơ hội cho vi trùng xâm nhập. Ngoài ra, bệnh gàu ở mức độ nặng còn có những ảnh hưởng không tốt cho tóc của bạn nữa.

Thật ra, đây chỉ là một vấn đề không mấy phức tạp. Nếu để ý, bạn có thể kiểm soát nó tương đối dễ dàng.

Thường xuyên gội đầu

Bác sĩ Patricia nhận định rằng, ở một người gội đầu thường xuyên, bệnh gàu khó có thể phát triển trên da đầu họ. Thường gàu hay xuất hiện ở những người có da đầu nhờn; vì thế việc gội đầu thường xuyên với các loại dầu gội không chứa chất nhờn sẽ cho kết quả tốt. Các loại dầu gội chứa chất nhờn lại rất tốt cho những người bị khô da đầu, thường được quảng cáo dưới các hình thức như "moisturized" hoặc "for-dry-hair", "for-dry-scalp"... Bạn không nên chọn loại này; loại thích hợp với da nhờn là "for-oily-hair", hoặc "deep-clean-ning"...).

Dùng shampoo trị gàu

Có những dầu gội (shampoo) chuyên dùng để trị gàu, được bán trên thị trường với nhiều nhãn hiệu khác nhau, nhưng công thức không ngoài những thứ sau đây:

- Loại có chất selenium sulfide hoặc zinc pyrithione, có công dụng nhanh nhất. Chất này chặn đứng được sự phát triển của gàu.
- Loại có chất salicylic acid hoặc sulfur, có công dụng làm các vảy gàu tróc ra và gội được dễ dàng hơn.
- Loại có chất tar, làm chậm tốc độ phát triển của những tế bào tạo ra gàu.
- Loại có chất sát trùng để làm da đầu không bị nhiễm trùng.

Khi mua shampoo, nên xem bảng thành phần cấu tạo trên nhãn hiệu để biết rõ đó là loại nào, công dụng ra sao.

Thông thường, các dầu trị gàu này chứa hóa chất và không ảnh hưởng bao nhiêu cho tóc. Không nên dùng mỗi ngày (trừ trường hợp không dùng chịu không nổi - lúc đó nên mua loại mà nhãn hiệu ghi rõ ràng là có thể dùng được mỗi ngày - for everyday use.) Nên xen kẽ dầu trị gàu này với các loại shampoo thường, mỗi ngày gội một thứ.

Khi dùng shampoo thường hay shampoo trị gàu, bạn không nên xả ngay mà hãy để trên tóc chừng 5 phút cho shampoo có đủ thời giờ phát huy tác dụng. Trong lúc chờ đợi, nên cào nhẹ và thoa nắn để vẩy gàu tróc ra. Đừng cào mạnh quá kéo làm trầy da đầu.

Gội lại lần nữa với loại shampoo nhẹ

Đa số các loại shampoo trị gàu chứa hóa chất không tốt cho tóc nếu để bám lâu trên da đầu. Vì thế, sau khi xả hết lớp shampoo trị gàu này, nên gội lại một lần nữa bằng loại shampoo nhẹ và trong suốt (mild & clear) như Neutrogena chẳng hạn. Lần gội thứ hai này sẽ tẩy đi hết những hóa chất, dầu và gàu còn sót lại. Nếu bạn lười hoặc không có thì giờ thì gội một lần cũng không có hại lắm; nhưng nên để ý theo dõi, nếu có hiện tượng rụng tóc nhiều hơn, tóc bị chẻ hoặc trở nên mỏng hơn, nên bỏ hẳn loại shampoo trị gàu đang

dùng và chuyển sang một loại khác.

Lâu lâu đổi sang một loại shampoo trị gàu khác cũng là một ý kiến tốt. Da đầu sau một hai tháng có thể quen với loại shampoo đang dùng và làm cho loại này giảm công hiệu.

Bệnh hiếm muộn

Bạn lập gia đình, nhưng chưa muốn có con vì thích sự tự do, vì muốn thời gian trống rỗng kéo dài thêm vài năm, hoặc đơn giản vì bạn chưa có sự nghiệp, chưa muốn bận bịu vì con... Một lúc nào đó trong cuộc đời, bạn sẽ nghĩ: mình già quá rồi, chờ gì nữa..., hoặc bạn thấy điều kiện vật chất tạm yên ổn, đã đến thời điểm có một đứa con. Bạn vứt bỏ hết các thuốc ngừa thai, bạn quăng một vài chiếc condom còn lại vào sọt rác, bạn chuẩn bị tinh thần tiếp đón thêm một thành viên nữa của gia đình. Nhưng...

Quái lạ! Sao mãi chưa có con? Một việc mà bạn xem như vớ vẩn, một việc mà trước đây nằm trong tầm tay nhưng bạn đã từ chối, bây giờ muốn lại không được! Một vài năm trôi qua, bạn bắt đầu thấy lo. Bạn đã cố gắng làm tình nhiều hơn, nồng nhiệt hơn nhưng vẫn không thấy gì. Bạn uống nhiều thuốc bổ, từ thuốc Tây đến thuốc Bắc, thuốc Nam nhưng vô hiệu! Bạn đang nghĩ đến phương pháp sau cùng: thụ thai nhân tạo.

Khoan đã! Trước khi nghĩ đến phương pháp mất công và tốn kém quá nhiều này, hãy thử các biện pháp sau đây:

Hãy kiên nhẫn

Bạn chưa đợi đủ một năm mà, lo chi cho sớm vậy? Nên nhớ rằng khi bạn già hơn một chút, cơ thể bạn cũng trở nên lười biếng hơn một chút trong việc bảo tồn nòi giống. Bạn chưa quá tuổi ba mươi? Đừng lo, theo kinh nghiệm của các bác sĩ, 90% những cặp vợ chồng trẻ này thường thụ thai trong vòng một năm sau khi bỏ thuốc ngừa thai. Hãy kiên nhẫn trong thời gian này trước khi quyết định dùng những phương pháp khác.

Lý do bạn nên chờ đợi là vì việc thụ thai chỉ có thể xảy ra khi có sự rụng trứng trong cơ thể người đàn bà, và không phải bất cứ người đàn bà nào cũng rụng trứng hàng tháng. Thông thường, việc rụng trứng xảy ra hằng tháng trong cơ thể các phụ nữ dưới 28. Tuổi càng cao hơn, việc rụng trứng càng ngày càng ít đi (2, 3 tháng một lần), vì thế cần phải chờ).

Quan hệ đúng cách vào ngày rụng trứng

Tinh trùng của người chồng khi vào tử cung cần phải kết hợp với trứng của người vợ để thụ thai. Vì thế, nên quan hệ vào những ngày có xác suất rụng trứng cao nhất. Người chồng nên nằm bên trên. Sau khi xong việc,

người vợ nên tiếp tục nằm trên giường chừng hai ba mươi phút nữa (việc đi đứng thường làm tinh trùng và tinh dịch chảy ngược ra ngoài).

Làm sao để biết rụng trứng vào ngày nào?

Nếu chu kỳ kinh nguyệt của người vợ không đều, rất có thể tháng đó trứng không rụng.

Trong những tháng kinh nguyệt điều hòa, trứng thường rụng vào những ngày xa với kinh kỳ nhất. Thí dụ, bạn có chu kỳ 29 ngày và thường phải mang băng vào ngày 1 mỗi tháng, thì thời gian rụng trứng thường vào các ngày 14, 15 giữa tháng.

Những hiện tượng báo cho bạn biết rụng trứng là: chất nhờn nơi cổ tử cung của người vợ trở nên loãng và trong hơn, vú trở nên mềm, nhão hơn.

Nếu có thể, bạn nên làm tình liên tiếp 5 đêm trong thời gian rụng trứng. Như trên đã nói, thời gian rụng trứng thường ở những ngày giữa hai kinh kỳ. Giả sử ngày bắt đầu có kinh là mùng một tháng này và tháng sau cũng vào ngày mùng một thì thời gian rụng trứng sẽ vào khoảng ngày 15. Hãy làm tình liên tiếp 5 đêm kể từ đêm 13 đến đêm 17. Chặn đầu, chặn đuôi như vậy là chắc ăn nhất.

Nếu điều kiện sức khỏe không cho phép, bạn cũng có thể xác định ngày rụng trứng bằng dụng cụ đo rụng trứng và làm tình 2 đêm liên tiếp. Thí dụ, dụng cụ đo cho biết ngày 15 rụng trứng, hãy làm tình hai đêm 15 và 16. Dụng cụ này thường báo trước một hai ngày trước khi việc rụng trứng xảy ra, nên xem kỹ chỉ dẫn trên nhãn hiệu).

Người vợ cần có một thân hình đẹp và cân đối

Không phải với mục đích gợi tình ông chồng đâu (ở phần dưới bạn sẽ thấy, việc gợi tình nhiều quá cũng gây khó thụ thai).

Ở người phụ nữ, tình trạng quá béo hoặc quá gầy đều có ảnh hưởng không tốt cho sự rụng trứng. Các thí nghiệm cho thấy, lượng mỡ trong cơ thể người đàn bà có khả năng tạo thành và dự trữ kích thích tố oestrogen. Chất này có ảnh hưởng trực tiếp đối với việc thụ thai của người đàn bà. Khi lượng oestrogen trong cơ thể quá cao (béo) hoặc quá ít (gầy), cơ thể bị mất thăng bằng và khó thụ thai.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học y khoa South Carolina (Mỹ) đã làm một thí nghiệm trên 29 phụ nữ không rụng trứng vì quá gầy. Sau khi làm cho họ béo hơn, đưa số cân về gần với trọng lượng lý tưởng, 24 người trong số họ đã thụ thai trong thời gian không tới 3 năm. Thí nghiệm tương tự cũng được thực hiện với 13 phụ nữ không rụng trứng vì quá béo, kết quả là 10 người trong số họ đã thụ thai sau khi được giảm cân về trọng lượng lý tưởng.

Gần với trọng lượng lý tưởng là thế nào? Thí dụ: Nếu bạn cao 1m60, để có sự rụng trứng bình thường, trọng lượng của bạn ít nhất phải là 48 kg, và nhiều nhất là 58 kg (từ 95% đến 120% của trọng lượng lý tưởng).

Làm sao để biết trọng lượng lý tưởng của mình là bao nhiêu? Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá nơi bạn đi khám sức khỏe tổng quát hằng năm, những người này có thể trả lời câu hỏi của bạn một cách chính xác nhất. Ngoài ra, bạn có thể đọc những sách báo về sức khỏe hoặc các tạp chí của phụ nữ. Các thống kê này thường cho bạn một con số chung tương đối chính xác.

Người Trung Hoa cổ xưa có thể xem tướng phụ nữ mà biết họ thuộc dạng "trăm con ngàn cháu" hoặc "vượng phu ích tử"... Những phụ nữ này thường là người có thân hình cân đối, hơi "đầy đà" một chút (nhưng chỉ một chút xíu thôi). Tóm lại, nếu thân hình của bạn có thể làm ông chồng phải mê mết, thì hầu như chắc chắn bạn có sự rụng trứng điều hòa.

Thể dục vừa phải thôi

Bạn thường thấy thân hình các nữ lực sĩ trên báo chí, trên TV?... Bạn có thể nói chắc rằng, những nữ lực sĩ này sẽ không thể có thai vào lúc họ có những bắp thịt như vậy.

Việc tập thể dục quá nhiều và quá mạnh bạo làm mất đi chất mỡ trong cơ thể. Khi mỡ bị mất quá nhiều thì trứng cũng ngưng không rụng nữa (vì thiếu chất oestrogen).

Ngoài ra, tuy khoa học chưa có bằng chứng rõ ràng, nhưng một số thí nghiệm cho thấy, những phụ nữ chưa từng có thai khi tập thể dục loại mạnh như chạy nước rút, bơi thể lực... đều đặn trên một tiếng đồng hồ mỗi ngày có thể bị tuyệt sản, không thể có thai được nữa. Nhưng nếu tập thể dục vừa phải, mỗi tuần vài ba lần thì lại tốt. Tóm lại, nếu bạn nuôi giấc mơ trở thành nữ lực sĩ, hãy sinh con trước.

Đừng cho chất lạ vào tử cung

Chất lạ bao gồm các loại dầu bôi trơn khi làm tình, chất rửa tử cung (douche). Chúng có tác dụng thay đổi độ pH trong tử cung, gây ảnh hưởng không tốt cho tinh trùng trong việc hoàn thành nhiệm vụ thụ thai. Các bác sĩ thường không khuyến khích việc dùng bình rửa tử cung. Tử cung tự nó thích ứng được và không cần dụng cụ này.

Nếu bạn cần dầu bôi trơn khi làm tình, tránh dùng các loại bán ngoài tiệm thuốc; hãy dùng nước hoặc lòng trắng trứng. Một số thí nghiệm cho thấy lòng trắng trứng không có nhiều ảnh hưởng đối với tinh trùng như những chất khác. Tuy nhiên, người ta chưa thí nghiệm sâu để có kết quả rõ ràng về các biến chứng có thể xảy ra. Vì thế, chỉ nên dùng lòng trắng trứng mỗi tháng

một vài lần thôi. Dĩ nhiên, bạn chỉ cần dùng nước hoặc lòng trắng trứng trong thời gian rụng trứng và muốn có thai mà thôi; trong những ngày còn lại trong tháng, bạn có thể trở về với các dầu bôi trơn thường dùng.

Cà phê làm phụ nữ giảm một nửa khả năng thụ thai

Các nhà nghiên cứu về sự thụ thai đồng thời lên tiếng báo động về tác dụng của cà phê đối với khả năng thụ thai. Một thí nghiệm của Mỹ thực hiện trên 104 phụ nữ cho thấy, những người uống hơn một ly cà phê mỗi ngày có sẽ giảm khoảng một nửa khả năng này.

Nếu có thói quen uống cà phê, mỗi ngày chỉ nên dùng một tách nhỏ pha loãng. Tránh các thực phẩm chứa chất cafein như nước ngọt, cacao, chocolate, kem...

Thuốc lá cũng tai hại

Tuy không bằng cà phê, và cũng chưa có con số rõ ràng lắm, nhưng qua các thí nghiệm, người ta thấy số tinh trùng của người đàn ông không hút thuốc thường nhiều và mạnh hơn ở người đàn ông hút thuốc. Các nhà nghiên cứu nghĩ rằng, thuốc lá làm biến đổi một số kích thích tố trong cơ thể, có ảnh hưởng đến việc thụ thai; nhưng họ chưa tìm ra được rõ ràng là loại kích thích tố gì và ảnh hưởng ra sao.

Người chồng có khỏe mạnh không?

Ở một người khỏe mạnh, trong một ml tinh dịch có khoảng 20 triệu tinh trùng, trong đó 60% có khuynh hướng bơi về phía trước (với mục đích tiến vào buồng trứng để thụ thai).

Để sản xuất tinh trùng, cơ thể cần 78 ngày, và sau đó thêm 12 ngày cho tinh trùng trưởng thành nữa, vị chỉ là 3 tháng.

Nếu người đàn ông bị một chứng bệnh gì đó, như cảm cúm chẳng hạn, tiến trình sản xuất tinh trùng này bị gián đoạn, kết quả là trong tinh dịch có ít tinh trùng hơn hoặc tinh trùng bị yếu đi. Vì thời gian sản xuất là 3 tháng nên nhiều trường hợp người chồng bị bệnh 3 tháng trước, đến 2 tháng sau vẫn chưa làm người vợ thụ thai được.

Giữ cho ngọc hành mát mẻ

Bộ phận sản xuất tinh trùng của nam giới cần được giữ cho không bị nóng quá để có thể sản xuất nhiều tinh trùng. Để giữ mát, nam giới không nên mặc đồ lót quá chật, quá dày hoặc quá thường xuyên. Không nên ngâm nước nóng hay tập những loại thể dục quá nặng.

Đừng quan hệ tình dục quá nhiều

Nếu bạn ngày nào cũng làm tình, số tinh trùng sẽ bị giảm đi sau mỗi lần xuất tinh. Hãy để dành và xài đúng lúc. Muốn có con, hãy tạm "nhịn" ba ngày

trước tuần lễ trứng rụng, và làm tình hai ngày một lần trong tuần lễ đó.

Phương pháp này có vẻ hơi mâu thuẫn với phương pháp làm tình liên tiếp 5 đêm nói trên. Việc này tùy theo cơ thể mỗi người, điều khó là bạn không biết cơ thể bạn thuộc loại nào. Nếu không muốn tốn tiền cho các thí nghiệm, cho việc đếm tinh trùng... thì hãy thử cả hai. Mỗi lần thử chỉ mất một tháng thôi phải không?

Những dấu hiệu không ổn trong cơ thể người đàn bà

Người đàn bà thường không thể hoặc rất khó thụ thai nếu có các triệu chứng sau đây:

- Chu kỳ kinh nguyệt không đều.
- Mỗi lần kinh nguyệt ra quá ít.
- Chất nhờn nơi cổ tử cung không loãng hơn trong tuần lễ rụng trứng.

Nếu một trong ba triệu chứng trên kéo dài trong nhiều tháng, bạn có thể không rụng trứng. Hãy mua dụng cụ đo sự rụng trứng, và nếu liên tiếp 3 tháng đo không có kết quả, bạn nên đi khám bác sĩ.

Nếu bạn có khuynh hướng mọc râu mép hoặc lông đen dài ở đầu vú như đàn ông, hoặc bạn không có thai mà vú lại có sữa, chứng tỏ lượng kích thích tố trong người bạn không quân bình, và sự rụng trứng chắc chắn không đều.

Các trường hợp sau cũng cần được bác sĩ chuyên khoa theo dõi:

- Nước uống tại khu bạn ở có quá nhiều chất chì, hoặc một trong 2 người phải tiếp xúc nhiều với chì trong công việc.
 - Một trong 2 người từng bị bệnh lây qua đường tình dục, các bệnh khác gây nóng sốt cao, hoặc các bệnh có ảnh hưởng đến cơ quan sinh dục.
 - Bạn đã không tránh thai cả năm mà vẫn chưa có mang
- Bệnh huyết trắng

Bệnh huyết trắng do một loại nấm mốc tên candida albicans gây ra. Nấm mốc này hiện diện thường trực trong tử cung của phụ nữ. Nó cũng có trong đường ruột của cả hai phái. Sự hiện diện này bình thường và hoàn toàn vô hại, trừ trường hợp bạn bị bệnh tiểu đường hoặc uống nhiều kháng sinh khiến môi trường trong tử cung bị mất quân bình. Lúc đó, bạn bị bệnh huyết trắng.

Ngoài ra, một số yếu tố sau cũng có thể dẫn đến bệnh huyết trắng: dùng thuốc ngừa thai, sự thai nghén, thời kỳ tắt kinh, vết sây sát trong âm hộ do việc dùng băng vệ sinh loại nhét vào bên trong (tampon), dùng các hóa chất dùng sát trùng trong âm hộ.

Khi bị bệnh này, bạn có thể cảm thấy ngứa ngáy hoặc rát nơi âm hộ, một chất nhờn màu trắng có mùi hơi giống mùi rượu bia bài tiết ra. Người ta

thường gọi chất này là huyết trắng hay bạch huyết.

Nếu bạn bị bệnh này và đến bác sĩ, ông ta sẽ lấy một chút huyết trắng của bạn xem qua kính hiển vi. Sau khi biết rõ ràng bạn bị huyết trắng chứ không phải chứng nào khác, bác sĩ sẽ cho bạn một loại thuốc nhét vào trong âm hộ để giết chết vi khuẩn gây bệnh... thế là xong.

Bác sĩ chỉ có thể chữa lành bệnh, để tránh sự tái phát hoặc để ngăn ngừa căn bệnh, bạn nên làm theo những phương pháp dưới đây:

Đừng mặc gì cả khi ngủ!

Loại vi khuẩn candida albicans sinh sản mau lẹ trong môi trường ẩm và ấm ướt. Đừng tạo môi trường thuận lợi cho chúng, ít nhất bạn có thể làm việc này trong khi ngủ. Nếu bạn không quen, có thể chỉ mặc một chiếc áo ngủ bên ngoài, và đừng mặc đồ lót. Cố giữ cho âm đạo càng mát mẻ, khô ráo càng tốt.

Ban ngày cũng vậy, bạn nên tránh mặc đồ lót trừ khi cần thiết. Quần áo nên rộng rãi, mát mẻ. Quần bó sát như quần jean thường dễ làm bạn bị nhiễm bệnh hơn.

Đối với đồ lót, tốt nhất là nên chọn loại bằng vải. Loại bằng nylon thường làm âm đạo bị ẩm ướt và nóng hơn.

Cẩn thận khi dùng bột thơm

Một số phụ nữ có thói quen rải bột thơm lên người sau khi tắm. Thói quen này không có hại. Nhưng nếu bạn bị bệnh bạch huyết, cố giữ cho bột này không dính vào cửa mình. Bột là môi trường lý tưởng cho sự sinh sản của các nấm mốc.

Nếu bạn dùng dầu thoa khi làm tình

Một số phụ nữ có thói quen dùng các loại dầu thoa cho trơn cửa mình khi làm tình. Nên xem kỹ công thức của dầu thoa này. Thường chúng có chứa hóa chất có thể ăn mòn thành tử cung. Nếu bị huyết trắng, bạn nên chuyển sang dùng nước, lòng trắng trứng, mineral oil, hoặc petroleum jelly để làm trơn âm đạo trơn khi quan hệ tình dục. Nhớ đừng dùng condom chung với petroleum jelly vì chất này sẽ làm thủng condom.

Lưu ý: Một số condom được bôi sẵn thuốc sát trùng và dầu trơn trên đó (spermicides hoặc lubricated condom), tránh dùng các loại này.

Băng vệ sinh và giấy toilet

Khi bị huyết trắng, bạn chỉ nên dùng các loại băng hay giấy không có mùi thơm (unscented). Các mùi này thường được tẩm vào băng các hóa chất, không tốt cho thành tử cung.

Đối với băng vệ sinh, nên dùng loại "Pad" thay vì "Tampon" để tránh sự cọ xát bên trong tử cung.

Khi dùng giấy toilet, nên lau từ trước ra sau. Vì việc lau từ sau ra trước có thể mang vi khuẩn từ hậu môn xâm nhập vào tử cung.

Nên tránh quan hệ tình dục

Nếu bạn bị huyết trắng, việc làm tình có thể khiến bệnh này nặng hơn và lâu khỏi hơn. Nên kiêng cử trong những ngày bị bệnh. Trường hợp bất khả kháng, nên dùng condom loại trơn và không có dầu (và thoa lòng trắng trứng làm trơn condom). Việc dùng condom trong lúc bị huyết trắng giữ cho vi khuẩn không bám vào người đàn ông, để rồi sau đó lại xâm nhập trở lại vào cửa mình bạn.

Nên đi tiểu trước và sau khi làm tình để tống ra những vi khuẩn còn sót lại trong tử cung.

Nếu muốn rửa tử cung, chỉ dùng nước thường là đủ, không nên dùng xà phòng hoặc các hóa chất làm sạch tử cung. Nếu thích, bạn có thể pha một thìa canh giấm ăn trong nửa lít nước để sát trùng.

Đừng ăn nhiều

Việc tiêu thụ đường nhiều dễ làm bạn bị chứng huyết trắng hơn. Đường là thực phẩm của loại vi khuẩn tạo bệnh huyết trắng. Đây cũng là lý do những người bị bệnh tiểu đường dễ bị bệnh huyết trắng hơn. Nếu bạn bị cả hai bệnh này, nên cẩn thận đo mức đường trong máu mỗi ngày để làm giảm bớt bệnh huyết trắng gây ra do lượng đường dư.

Mẹo vặt:

Nhiều người ngăn ngừa bệnh huyết trắng bằng cách sát trùng đồ lót của họ. Có nhiều cách sát trùng. Bạn có thể ngâm nước chlorine một ngày trước khi giặt. Bỏ đồ lót vào đun sôi trong 5 phút. Dùng bàn ủi nóng đè mạnh trên chỗ đồ lót tiếp xúc với tử cung và chung quanh đó. Có nhiều người thử dùng lò microwave... nhưng phương pháp này không an toàn cho lắm, đồ lót thường bị bốc cháy trong lò.

Khô môi, nứt môi

Tại Việt Nam, ít người bị bệnh khô, nứt môi vì khí hậu nóng ẩm quanh năm. Nhưng ở các nước châu Âu và ngay cả tại Trung Quốc, đây là một trong những bệnh thông thường mà mọi người đều biết.

Khi bị mất nước, môi thường không còn mềm mại nữa. Trường hợp nặng có thể bị nứt, lở, hoặc sưng đỏ lên.

Bệnh này chữa trị không mấy khó, điều cần thiết là nên chặn đứng hoặc ngăn ngừa trước. Môi bị khô, nứt có thể làm phiền bạn với cảm giác đau rất chùng vài ngày. Trong những ngày này, bạn sẽ có dịp nếm qua mùi vị thế nào

là ăn không ngon, ngủ không yên.

Dùng son môi, dầu thoa môi hoặc chap-stick

Những loại này chặn đứng bệnh khô, nứt môi rất công hiệu. Đối với phụ nữ, son môi lúc nào cũng có và đây có lẽ là một trong những cơ hội làm đẹp. Nam giới có thể mua các thỏi chap-stick hoặc dầu thoa môi tại các siêu thị hay tiệm thuốc tây, cùng lắm bôi chút dầu ăn lên môi cũng có hiệu quả không kém. Cần bôi lại thường xuyên, nếu mỗi ngày bôi chừng vài lần là có thể lành sau một hai ngày.

Trường hợp bị nứt và có chảy máu chút ít, nên dùng các loại kem có kháng sinh như Polysporin hoặc Bacitracin, có bán tại tất cả các nhà thuốc tây.

Uống sinh tố

Việc uống sinh tố tuy không thể trị dứt bệnh khô môi, nhưng khi trong người bạn thiếu sinh tố B và chất sắt, bạn dễ dàng bị lở môi hơn. Nếu bạn thấy mình thường bị bệnh này, hãy thử uống sinh tố B-complex và chất sắt, sẽ giúp ích rất nhiều.

Uống nước nhiều và thường xuyên

Người lớn tuổi dễ bị khô môi hơn trẻ em, vì ở những tế bào già, khả năng dự trữ nước bị giảm đi. Nếu bạn đã có tuổi, nên uống nước thường xuyên trong mùa khô. Nên uống vài tiếng một lần, mỗi lần chừng một ly nhỏ. Khi uống, nhớ cẩn thận đừng để nước dính vào môi, nếu môi đang bị rát, sự bay hơi của nước trên môi sẽ làm môi bị rát hơn.

Đừng liếm môi

Nếu một chút nước còn dính lại ở môi, môi có thể rát hơn vì sự bay hơi. Nếu bạn liếm môi, kết quả sẽ càng tệ hơn nữa. Cuối ngày hôm đó, bạn sẽ phát giác chung quanh môi mình có một viền đỏ. Viền này rát và trông xấu xí trên khuôn mặt bạn.

Ở tiểu bang Nebraska thời xưa, người ta dùng phân gà bôi lên quanh môi để trị bệnh khô nứt môi. Sau này, người ta mới khám phá ra rằng phân gà không có khả năng chữa lành môi bị nứt, nhưng có công hiệu làm bệnh nhân... không dám liếm môi, và vì thế, vết nứt dễ lành hơn!

Cẩn thận với kem đánh răng

Một số người có làn da tương đối nhạy cảm đối với các hóa chất trong kem đánh răng, kẹo bánh hoặc thuốc súc miệng. Bác sĩ Thomas G. còn nói rằng, loại kem đánh răng mới trị chất tartar bám trên răng thật sự không tốt nếu bạn đang bị bệnh khô môi hay nứt môi. Khi dùng kem, nếu thấy rát môi, hãy đánh bằng bàn chải không có thuốc, hoặc với chút bột nổi baking soda

hay chút muối cho đến khi hết bị rát mới dùng kem lại.

Bạn cảm thấy môi khô, nhưng không có chap-stick và dầu thoa bên cạnh?

Gương mặt bạn đôi lúc là kho dự trữ dầu vô tận. Dầu thường tiết ra từ các lỗ chân lông, tạo một lớp nhờn bảo vệ mặt. Lớp dầu này dày nhất ở hai bên cánh mũi, mỏng nhất ở môi, mắt. Dùng một ngón tay quẹt dầu dư bên cánh mũi để thoa trên môi. Hành động này tuy không đẹp mắt lắm nhưng ít nhất nó giúp bạn tránh khỏi bị rát môi khi lỡ đi ra giữa đồng trống, mà lại quên mang theo chap-stick hay son môi. Mẹo vặt không mấy đẹp này được bác sĩ Joseph B., chuyên khoa về da, đưa ra.

Chứng "khó ở" trước kinh kỳ

Gần phân nửa phụ nữ tuổi từ 18 đến 50 mắc phải chứng khó ở tiền kinh kỳ. Mỗi tháng, vào khoảng 1-2 tuần trước kinh kỳ, bạn có những triệu chứng như nhức đầu, mỏi lưng, nổi mụn, dị ứng, vú trở nên mềm nhũn; tính tình bạn có thể trở nên cau có, gắt gỏng, hồi hộp. Chứng này do đâu mà có? Làm thế nào để ngăn ngừa hay chữa trị nó?

Cơ thể người đàn bà có hai kích thích tố chính là oestrogen và progesterone. Bình thường, chúng ở mức điều hòa và cùng đảm nhận nhiệm vụ điều tiết kinh nguyệt trong cơ thể. Mỗi tháng, thường trước kinh kỳ khoảng hai tuần, hai chất này bắt đầu tích tụ lại... và vấn đề bắt đầu ở đây.

Khi chất oestrogen tích lại quá nhiều, bạn có cảm giác hồi hộp, dễ nổi nóng. Ngược lại, khi chất progesterone lên cao, bạn lại hay mệt mỏi, buồn chán.

Bạn có thể bị tất cả triệu chứng kể trên, hoặc chỉ một trong hai. Những triệu chứng này có thể kéo dài nhiều ngày. Trong những ngày này, tâm tư bạn hoàn toàn không ổn định. Có thể bạn rất vui vẻ, yêu đời một lúc, rồi năm mười phút sau lại trở thành buồn bã, ủy mị. Thái độ bất thường này nếu không được người chồng thông cảm và chịu đựng, tan vỡ gia đình rất dễ xảy ra. Bệnh này là một trong những nguyên nhân đưa đến việc vợ chồng ly dị; đồng thời, nó cũng góp phần không nhỏ trong việc tạo nên những phiền phức trong quan hệ xã hội của người phụ nữ.

Những phụ nữ không vui vẻ với đời sống của mình cũng có khuynh hướng mắc chứng khó ở tiền kinh kỳ nhiều hơn. Thống kê cho thấy các phụ nữ có một gia đình kém hạnh phúc, hoặc phải sinh đẻ nhiều lần và cưu mang nhiều con... thường dễ mắc bệnh hơn những phụ nữ thông thường. Nói chung, đây là một triệu chứng có ảnh hưởng lớn trên thể xác lẫn tinh thần. Nếu bệnh này xảy đến với bạn, hãy dùng những biện pháp dưới đây để kiểm

chế nó.

Lạc quan và vui sống

Như đã nói ở trên, đây là một chứng bệnh có ảnh hưởng liên đới giữa tinh thần và thể xác. Vì thế, một tinh thần cứng cõi sẽ có khả năng giúp bạn ra khỏi chứng này không mấy khó khăn. Bác sĩ Susan Lark nói rằng bạn lúc nào cũng nên tự nhủ rằng "tôi có một cơ thể khỏe mạnh, cơ thể tôi sẽ vượt qua dễ dàng mọi khó khăn gây nên do sự bất thường của kích thích tố", và bạn sẽ vượt qua.

Để ý về thực phẩm

Thực phẩm và lối ăn uống của bạn đóng một vai trò không kém quan trọng đối với chứng khó ở này. Các bác sĩ nhận thấy rằng, các chất như muối, đường, đường hóa học, sữa và mỡ không tốt cho người bị chứng khó ở. Các thói quen sau có thể mang lại kết quả tốt cho triệu chứng của bạn.

- Hãy ăn nhạt và giảm việc tiêu thụ muối từ các thực phẩm. Muốn biết một thực phẩm có nhiều muối hay không, bạn cần đọc kỹ nhãn hiệu trên thực phẩm đó. Bạn hay đi ăn tiệm nhiều?... Nên cẩn thận vì thường các tiệm ăn chỉ chú ý đến khẩu vị khách hàng mà bỏ quên vấn đề sức khỏe.

- Trong thời gian tiền kinh kỳ, bạn có thể cảm thấy rất thèm ăn đường. Khi đó, hãy ăn nhiều trái cây. Đường trong trái cây sẽ cung cấp nhiệt lượng cần thiết cho cơ thể bạn mà không gây nên những triệu chứng khó ở như đường cát, mật, hay đường hóa học.

- Tránh ăn mỡ. Chất béo động vật và thực vật có chứa chất saturated fat. Hãy thay thế saturated fat bằng polyunsaturated fat (xem trên nhãn hiệu các thực phẩm, bạn sẽ thấy bảng kê các chất này).

- Cố tránh sữa và những thực phẩm chế biến từ sữa như phó mát, bơ, yaourt... Chất lactose trong sữa làm cho cơ thể không thể hấp thụ được khoáng chất magnesium, một chất rất cần thiết cho sự điều tiết oestrogen trong cơ thể.

- Ăn nhiều thực phẩm có chất xơ như lúa mạch, rau cải, các loại đậu... Chất xơ có công dụng điều hòa mức kích thích tố oestrogen trong cơ thể.

- Tránh các thực phẩm kích thích như trà, cà phê, chocolate... Những chất này có thể đưa đến triệu chứng hồi hộp, nóng nảy, đau vú hoặc vú trở nên mềm nhũn.

- Rượu cũng có hại. Khi bạn bị các chứng như mệt mỏi hay nhức đầu, rượu có thể làm những chứng này tệ hơn.

Tập thể dục và Yoga

Những loại thể dục nhẹ như chạy bộ hay bơi lội nước bèn thường có công

dụng làm máu luân lưu điều hòa và khuyến khích não bộ tiết ra những kích thích tố, giúp cho bạn cảm thấy phấn chấn, lạc quan hơn.

Những người tập môn Yoga cũng có kết quả tốt nhờ biết điều hòa hơi thở của mình. Nên thở chậm và sâu. Bạn sẽ tránh được những lúc hồi hộp, cáu kỉnh, quá vui hay quá buồn. Hãy thử hít một hơi đầy buồng phổi rồi thở ra nhẹ nhàng; có phải bạn bớt hồi hộp hay giận dữ hơn không? Theo lý thuyết Yoga, việc hít thở đúng cách hầu như có khả năng làm được mọi việc trên đời, và khoa học đã chứng minh được rất nhiều công dụng của nó.

Quan hệ tình dục

Bạn thường bị chứng khó ở vào khoảng những ngày trứng rụng. Cũng trong những ngày này, đa số phụ nữ thích việc làm tình hơn những ngày khác trong tháng. Có lẽ đó là chuyện tự nhiên để duy trì nòi giống, bạn nên chiều theo luật tự nhiên này. Có phải những phụ nữ ít làm tình thường có cá tính hay gắt gỏng hơn không? Hãy trả lời câu hỏi này bằng kinh nghiệm cá nhân của chính bạn. Bác sĩ Susan cho biết, việc làm tình (và phải đạt đến cực điểm hứng khởi) có thể xoa dịu được chứng mệt mỏi, đau nhức do hội chứng tiền kinh nguyệt gây nên.

Ghi chú: Khi quan hệ, người chồng thường đạt đến cực điểm trước người vợ, và việc này càng làm cho người vợ cảm thấy khó chịu, bức bối thêm.

Hãy chuẩn bị trước cho những quan hệ xã hội

Một người bị chứng khó ở tiền kinh kỳ thường có thể đánh mất nhiều thứ, từ quan hệ vợ chồng, tình cảm, quan hệ xã hội với bạn cùng sở cho đến những ký kết thương mại làm ăn lớn. Hãy chuẩn bị cho chính bạn và những người chung quanh bạn về chuyện này.

- Hãy nói rõ cho người thân như chồng, con hay những người sống chung nhà rằng bạn bị chứng khó ở, và xin lỗi họ trước trong trường hợp có sứt mẻ xảy ra. Khi mọi người đã biết và đã chấp nhận, bạn sẽ thấy rất dễ chịu với sự thông cảm của họ. Làm tương tự với các bạn đồng sở.

- Với các buổi họp, các công việc được giao phó hoặc những hiệp định ký kết làm ăn, tốt nhất bạn nên làm những việc này vào lúc tinh thần mình minh mẫn nhất. Đừng hành động gì trong lúc đầu óc bạn đang trống rỗng, mệt mỏi hay đang nổi cáu vì những triệu chứng khó ở tiền kinh kỳ... Nếu không thể tự kiểm chế được mình, tốt nhất là đừng làm.

Bạn có "thực như hổ" bao giờ chưa?

Có thể bạn chưa, nhưng có những người trong thời kỳ tiền kinh kỳ cảm thấy thèm đến chết được một ly kem, một tách chocolate hay một gói "chip" khoai tây... Và khi đã ăn xong, người đó lại cảm thấy có nhu cầu "dùng thêm"

một ly thứ hai, một gói thứ ba... Cứ thế, có những người đã ăn hết vài... lít kem, hoặc vài... mười gói "chip" trong 1-2 ngày trước kinh kỳ. Chuyện này thường thôi, không có gì phải mắc cỡ. Nhưng việc ăn nhiều này cần được hạn chế, càng ăn nhiều, cơ thể bạn càng nóng nảy, càng buồn chán và tệ hại nhất, có thể làm bạn càng ngày càng mập phì hơn.

Các thí nghiệm cho thấy, việc ăn nhiều trước kinh kỳ của phụ nữ thường gây nên do tác dụng của kích thích tố progesterone trên não bộ. Kích thích tố này thường tiết ra từ buồng trứng trong thời gian giữa hai kinh kỳ. Các phụ nữ thường có khuynh hướng ăn nhiều chất carbonhydrat, một số khác lại thích ăn chocolate...

Theo kinh nghiệm của các bác sĩ, mỗi khi bạn cảm thấy thèm ăn những thực phẩm trên, hãy nhét đầy bụng mình trái cây, xà lách, rau cải, còn thèm ăn sẽ bớt hẳn đi.

Chứng thèm ăn này thường chỉ kéo dài vài ngày trong thời gian trước kinh kỳ thôi. Bạn nên theo dõi để biết nó là những ngày nào, và có sự chuẩn bị chu đáo hơn (như mua sẵn trái cây, hoặc đặt ra những kế hoạch làm cho mình bận rộn để quên sự thèm ăn đi).

Công dụng thần kỳ của các sinh tố

Ngoài những phương pháp nói trên, việc bồi bổ thêm với các sinh tố cũng có thể giúp bạn rất nhiều trong việc làm giảm bớt hoặc ngăn chặn các triệu chứng khó ở. Sinh tố A và D giúp bạn tránh bị nổi mụn. Sinh tố C giúp vượt qua sự lo lắng, buồn bực và những triệu chứng dị ứng như nhức đầu, sổ mũi... Sinh tố E có thể làm giảm sự căng thẳng, hồi hộp, lo nghĩ và chứng đau vú.

Sinh tố B6 có công dụng rất thần kỳ, nó làm giảm được phần lớn các triệu chứng khó ở như nóng giận thất thường, chột vui chột buồn, mệt mỏi, đuối sức, chứng sung phù, chứng đau vú. Nhưng nên nhớ rằng đây là một độc chất nếu uống quá nhiều. Hãy dùng đúng liều lượng ghi trên nhãn thuốc, và hỏi ý kiến bác sĩ nếu bạn muốn uống nhiều hơn.

Các khoáng chất như canxi và magiê cũng giúp ích rất nhiều. Canxi giúp tránh khỏi chứng chuột rút trong kinh kỳ. Magiê giúp cơ thể tiêu thụ canxi, làm bớt thèm ăn và giảm bớt triệu chứng tính khí thay đổi bất thường.

Ngoài ra, có một sinh tố mà bạn chưa hề biết qua, tạm gọi là sinh tố "lạc quan". Sinh tố này khi vào cơ thể sẽ tác động lên bộ óc, khiến bạn hết cảm giác chán nản, buồn bã. Đây là một axit amin tên là L-Tyrosyne. Dùng một liều từ 1.000 đến 3.000 mg chất này vào buổi sáng mới thức dậy, sau đó chùng nửa tiếng, uống thêm một viên B-complex nữa, sẽ hết buồn ngay.

Ngoài ra, các hiệu thuốc tây cũng có bán thuốc viên gồm đủ loại sinh tố

chuyên trị chứng khó ở này, thường gọi nôm na là balanced supplement for PMS hoặc PMS pills, được bày bán chung với các loại sinh tố.

Không thể kèm chế được việc bài tiết

Bệnh này tiếng Anh-Mỹ gọi là "incontinence", nôm na là một trạng thái không thể kiềm chế được việc tiêu tiểu. Thật ra, không nên gọi đó là bệnh, vì ai trong chúng ta cũng có nhu cầu này. Hãy nhớ lại lần cuối cùng bạn bị... "Tào Tháo rượt", có phải cũng gần đến mức không kiềm chế nổi rồi không? Những người bị chứng này cũng vậy, chỉ có điều hơi khác là sự kiềm chế của họ quá yếu mà thôi.

Chứng này xuất hiện nhiều ở trẻ em, cũng thường xảy ra với người già, nhưng không có nghĩa là nó bỏ sót tất cả những người trẻ tuổi khỏe mạnh.

Các bác sĩ xem chuyện này như một hiện tượng tự nhiên phải có. Nhiều ông lại đổ thừa cho con người tự làm cho rắc rối cuộc đời. Tại sao phải cố nín? Phải chăng chỉ vì người ta xấu hổ mà thôi?

Khi còn nhỏ, mỗi lần "đái dầm" hay "bình ra quần", bạn thường bị đòn, bị mắng, hoặc ít nhất cũng bị trách nhẹ. Lớn lên, khi gia nhập vào tập thể, bạn thấy đó là một hành động thiếu lịch sự. Dần dà, bạn tạo thành thói quen tự kèm chế, và chỉ làm hành động bài tiết khi nào thời gian, không gian cho phép mà thôi.

Vâng, nếu áp lực gia đình, áp lực xã hội khiến bạn có thể "kèm chế" được thì bệnh này đâu có gì khó trị. Một người chỉ cần có một ý chí đủ mạnh, một chút kiến thức về y học (mà bạn sẽ có sau khi đọc qua những phương pháp bên dưới) là có thể thực hiện hành động "kiềm chế" này không mấy khó khăn.

Những loại thực phẩm cần tránh

Tuy cơ thể mỗi người có phản ứng khác nhau trên từng loại thực phẩm, nhưng không ít thì nhiều, việc bài tiết của hầu hết mọi người đều bị kích thích với các loại sau: rượu, cà phê và nước trái bưởi. Việc hút thuốc cũng có tác dụng ăn mòn thành của bàng quang, khiến ta dễ mắc tiểu hơn.

Giảm cân

Tuy chưa có những tài liệu chính thức chứng minh rằng việc giảm cân có thể tăng khả năng kiềm chế chứng nhay bài tiết này, nhưng kinh nghiệm từ rất nhiều người cho biết rằng sau khi giảm cân, họ có khả năng kiềm chế mạnh hơn.

Luyện tập khả năng kiềm chế của các cơ

Phương pháp này được bác sĩ Arnold Kegel đề ra vào cuối thập niên 1940 với mục đích tập cho phụ nữ tự kiểm chế trong và sau thời kỳ mang thai. Qua mấy mươi năm được áp dụng và kiểm chứng liên tục, ngày nay, người ta đã công nhận nó là một trong những phương pháp tốt nhất giúp cho mọi người chống lại chứng này, bất kể nam hay nữ, già hay trẻ.

Phương pháp thực tập:

- Hãy để mọi bắp thịt khác trong người bạn thư thả, không dùng chút sức lực nào trên những bắp thịt này.

- Tập trung sức lực vào cơ tại hậu môn, đóng cơ này lại (bạn có thể tưởng tượng lại cảm giác lúc muốn đại tiện, và dùng cơ hậu môn kiểm chế lại).

- Lúc đang đi tiểu, hãy dùng sức của cơ ống tiểu ngắt dòng nước tiểu lại, khi nước tiểu ngừng, thả ra cho chảy tiếp, rồi lại ngắt lần nữa. Làm như vậy nhiều lần cho đến khi tiểu xong.

Mỗi ngày chừng bốn năm lần, mỗi lần bỏ ra 2 phút, thực tập như trên với cơ hậu môn, rồi đến cơ ống tiểu, rồi trở lại cơ hậu môn... Thực tập như vậy liên tục mỗi ngày trong vòng một tháng. Sau đó, bạn sẽ lại là người bình thường, chứng nhạy bài tiết hoàn toàn không thể làm khó bạn nữa.

Đừng hốt hoảng khi "nó" đến bất chợt

Nên nhớ rằng bạn đã thực tập một tháng, các cơ hậu môn và ống tiểu hoàn toàn do bạn điều khiển. Nếu một lúc bất chợt nào đó, "nó" tự nhiên tấn công, hãy bình tĩnh, vận dụng các cơ của bạn hãm nó lại (và chắc chắn bạn làm được). Chỉ cần thành công một lần, bạn sẽ thành công vĩnh viễn, và những lần sau càng lúc càng khá hơn.

Lập một thời khóa biểu và tạo thành thói quen

"Nó" chỉ đến khi những chỗ chứa trong cơ thể bạn tương đối đầy. Hãy tập một thói quen về bài tiết trong những thời khắc nhất định của một ngày, lúc mà bạn thường phải "chạy" nhất. Nói chung, hãy chặn đầu nó trước khi "nó" có cơ hội tấn công bạn. Giữ thời khóa biểu này vài tuần để cơ thể bạn quen đi, và bạn sẽ không còn bị tấn công bất chợt nữa.

Những lúc ho hoặc chảy mũi

Đây là những lúc "nó" dễ vọt ra nhất. Bình tĩnh, hãy chặn cơn ho hay chảy mũi lại một giây, vận dụng các cơ của bạn siết chặt lại các nơi bài tiết, rồi mới thả cho cơn ho hoặc chảy mũi được thoải mái. Sự diễn tả này có vẻ hơi rườm rà, nhưng trên thực tế dễ làm hơn nhiều, bạn thử xem.

Hãy làm một quyển "nhật ký ăn uống và bài tiết"

Cơ thể của mỗi con người có phản ứng khác nhau về từng loại thực phẩm, vì thế ngoài các thực phẩm phổ thông, chỉ có bạn mới biết được cơ thể của

bạn bị nhạy cảm với loại thức ăn, thức uống nào.

Làm một quyển sổ nhỏ, mỗi ngày ghi lại tất cả những thứ mình ăn uống, vào giờ nào. Đồng thời ghi lại giờ giấc đi tiểu tiện, đại tiện, nhiều hay ít, có phải chạy hay không... Tiếp tục như vậy trong vài tuần. Sau thời gian này hãy mở ra xem lại, bạn sẽ thấy rất rõ ràng loại thức ăn, thức uống nào có ảnh hưởng tệ hại nhất, và đừng tiêu thụ nó nữa.

Bệnh mỡ máu

Đó là hiện tượng mức cholesterol trong máu cao hơn bình thường. Cholesterol là một loại chất sệt, màu vàng, có gốc mỡ, hiện diện trong máu của bất cứ người nào. Khi chất này có quá nhiều, nó có khuynh hướng bám vào thành của mạch máu, kết quả là đường đi của máu bị thu hẹp lại, có khi bị nghẽn, không lưu thông được... Người bệnh có thể bị những triệu chứng như đau tim cấp tính, trúng gió hay xuất huyết não, cao áp huyết và một số bệnh nguy hiểm khác.

Thật ra, chất cholesterol không phải hoàn toàn cần được loại trừ hẳn trong máu. Ngược lại, nó đóng một vai trò tương đối quan trọng trong cơ thể bạn. Chính chất này kích thích sự sản xuất các tế bào mới và kích thích tổ của cơ thể; nó còn đóng vai trò lớp màng bảo vệ các tế bào thần kinh... Chất này không phải hoàn toàn có hại, nó chỉ gây nguy hại khi quá dư thừa.

Bạn không phải là bác sĩ, cũng như đa số những người bình thường khác, khi nghe nói đến chữ cholesterol là ít nhiều cũng có ác cảm với nó, và cũng phập phồng lo sợ về lượng cholesterol trong người mình có cao quá hay không?

Thật ra, cholesterol có nhiều loại, có loại tốt, loại xấu. Trước hết, người ta phân biệt cholesterol trong thực phẩm và cholesterol trong cơ thể. Đối với loại trong thực phẩm (dietary cholesterol), trung bình một người không nên tiêu thụ quá 300 mg mỗi ngày. Đối với loại trong cơ thể (serum cholesterol), mức tốt nhất là 180. Nếu con số này cao hơn 200, bạn bắt đầu phải cẩn thận.

Cholesterol trong cơ thể gồm LDL và HDL.

- LDL (Low Density Lipoprotein) là loại có hại, chính nó gây ra chứng nghẽn mạch máu, nguyên nhân chính của các bệnh tim và xuất huyết não.

- HDL (High Density Lipoprotein) có ích cho bộ máy tuần hoàn của cơ thể, có nhiều trong máu càng tốt.

Đến bác sĩ hay bệnh viện mỗi năm hai lần để đo mức cholesterol của mình là một chuyện rất cần thiết. Những phương pháp đề cập dưới đây sẽ

giúp ích cho bạn trong việc tự làm giảm mức cholesterol có hại trong cơ thể:

Bớt ăn mỡ lại

Bác sĩ John Larosa, Chủ tịch Ủy ban dinh dưỡng của Hiệp hội Bảo vệ tim Mỹ, tìm thấy trong thực phẩm có ba thứ ảnh hưởng rất lớn đến trên mức cholesterol trong cơ thể: Saturated fat (mỡ khó tan), Polyunsaturated fat (mỡ dễ tan) và Dietary cholesterol (cholesterol trong thực phẩm).

Qua các thí nghiệm và kinh nghiệm của các bác sĩ trên toàn thế giới, người ta đúc kết được các kết quả sau đây:

- Việc dùng nhiều Saturated fat sẽ làm mức cholesterol trong máu cao hơn.

- Việc dùng nhiều Polyunsaturated fat sẽ làm mức cholesterol trong máu giảm xuống.

- Dietary cholesterol cũng làm tăng mức cholesterol máu nhưng không bằng Saturated fat.

Một số chuyên gia khác cũng đồng ý rằng, Saturated fat là chất nguy hiểm nhất cho mức cholesterol của bạn, nó thường nâng mức cholesterol lên cao gấp ba lần so với Dietary cholesterol trong thực phẩm. Saturated fat thường có trong mỡ, thịt, và sữa của động vật, nước cốt dừa, trái bơ (avocado). Polyunsaturated fat có nhiều trong các loại dầu bắp, dầu đậu nành...

Kết quả trên đưa ra một kết luận rất rõ ràng: Trứng gà tuy có nhiều cholesterol nhưng sẽ không nâng mức cholesterol trong cơ thể bạn lên cao hơn chất mỡ.

Hãy nấu nướng bằng dầu Canola

Các loại dầu olive, dầu lạc, dầu Canola... chứa Monounsaturated fat. Trước đây, người ta nghĩ rằng chất này không ảnh hưởng đến mức cholesterol trong cơ thể người. Nhưng trong những nghiên cứu mới nhất, những người dùng nhiều Monounsaturated fat lại có mức cholesterol thấp hơn cả những người hoàn toàn không ăn chút mỡ nào! Monounsaturated fat còn có tác dụng làm giảm cholesterol xấu LDL và giữ nguyên loại tốt HDL.

Nhìn chung, cùng là dầu rán nhưng nếu dầu dừa hoàn toàn có hại thì dầu olive hoặc canola lại có lợi rất nhiều. Làm sao để phân biệt?... Cách duy nhất là bạn phải đọc bảng thành phần cấu của từng loại dầu. Hiện nay trong tất cả những loại dầu thì dầu Canola là ít mỡ nhất. Nó chứa nhiều Polyunsaturated và Monounsaturated fat và chỉ có 5% Saturated fat - bằng phân nửa các loại dầu khác.

Hãy để ý trọng lượng của bạn

Đa số đàn ông nghĩ rằng, giảm cân là chuyện lắm cẩm của quý bà; đàn ông thì cần gì giữ cho thân hình đẹp! Họ đã sai lầm lớn khi nghĩ như vậy. Kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu lớn cho thấy, khi một người lớn tăng thêm 1 kg, mức cholesterol của họ tăng lên 2 số. Điều này có nghĩa là nếu một người đàn ông có sức khỏe bình thường với số đo cholesterol 180, chỉ cần lên cân chừng 10 kg thôi, mức cholesterol đã vọt lên trên 200. Và người đó bắt đầu phải đề phòng những bệnh đau tim, cao huyết áp, xuất huyết não!!!

Bột ăn trứng gà, tôm, cua

Lòng đỏ trứng gà chứa trung bình 250 - 300 mg cholesterol. Tôm, cua... thường chứa nhiều cholesterol hơn nữa. Những chất trên tuy nhiều cholesterol nhưng mức nguy hại vẫn còn thua mỡ, thịt và sữa, bơ, pho mát.

Mỗi tuần đừng ăn hơn 3 lòng đỏ trứng (lòng trắng thì ăn bao nhiêu cũng được, vì hoàn toàn không có cholesterol).

Cà-phê, thuốc lá có hại

Mọi nghiên cứu về y học đều khuyên chúng ta nên bỏ thói quen hút thuốc lá, và thật sự đã chứng minh rằng nó có tác dụng xấu trên hầu hết mọi chỗ của cơ thể. Hút thuốc lá khiến mức cholesterol cao hơn? Chuyện hơi khó tin, nhưng kết quả nghiên cứu tại Thụy Điển đã cho thấy điều này là đúng. Người hút thuốc thường có mức HDL thấp và mức LDL cao. Tại New Orleans, Louisiana, các thí nghiệm cho thấy chỉ cần hút 3-4 điếu thuốc mỗi ngày là có thể đưa mức cholesterol lên cao vọt.

Cà phê cũng không là ngoại lệ. Mức cholesterol sẽ cao hơn ở những người thường xuyên dùng nó, nhất là với người mỗi ngày uống hơn 2 ly cà phê.

Các thực phẩm, thuốc men có tác dụng hạ cholesterol

Một trong những yếu tố khiến đa số người châu Á ít chết vì bệnh tim và có mức cholesterol thấp hơn người châu Âu chính là gạo, loại thực phẩm họ ăn hằng ngày. Thí nghiệm trên loài chuột được ăn cám gạo trong thời gian dài cho thấy, chúng có số đo cholesterol thấp hơn 25% so với những con chuột không ăn cám gạo.

Người Mexico cũng vậy. Thức ăn chính của họ là đậu. Thí nghiệm tại Đại học y khoa Kentucky cho thấy, chỉ cần ăn hơn một bát đậu mỗi ngày, sau khoảng 20 ngày, mức cholesterol đã giảm được 20%.

Sả, món gia vị thông thường, cũng góp phần vào việc giảm mức cholesterol tương đối đáng kể, khoảng 12%.

Than hoạt tính (activated charcoal) có tác dụng rất hữu hiệu trên cholesterol. Thí nghiệm cho thấy, có người đã giảm được gần 50% lượng

cholesterol có hại LDL sau khi uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 7 g than nghiền nhỏ, liên tục trong một tháng.

Tỏi cũng là một trong những vị thuốc tốt cho mức cholesterol. Nếu bạn ăn tỏi sống đều đặn mỗi ngày chừng vài tép (khoảng 1,2 g), sau nửa năm sẽ thấy mức cholesterol hạ đi rất đáng kể (từ 20% đến 30%).

Ngoài ra, các thực phẩm khác như bắp, cà rốt, trà... cũng giúp giảm mức cholesterol rất nhiều. Các rau cải có màu xanh đậm và các trái cây chứa nhiều sinh tố C như cam, chanh, quýt, bưởi, cà chua, dâu, khoai tây... có khả năng làm tăng lượng HDL (cholesterol tốt) lên.

Ngoài ra, một điều đáng ngạc nhiên là sữa gầy cũng có công dụng làm hạ cholesterol 10% - 20% sau vài tháng.

Tập thể dục

Vũ khí cuối cùng này có thể làm bạn kết thúc trận chiến mau lẹ hơn rất nhiều. Người ta đã làm thí nghiệm trên hai người, cùng ăn những thực phẩm giống nhau để làm giảm mức cholesterol, nhưng trong đó có một người tập thể dục bằng cách chạy bộ hằng ngày. Kết quả người không chạy bộ phải mất gấp 3 lần thời gian để đưa mức cholesterol thấp bằng người chạy bộ.

Tập thể dục và ăn uống điều độ vẫn là bí quyết dưỡng sinh tốt nhất, dù bạn sống trong bất cứ thời đại nào, ở bất cứ nơi đâu...

Mẹo vặt:

Muốn giảm nhanh lượng cholesterol trong cơ thể? Mỗi ngày uống một viên sinh tố E (từ 100 IU đến 400 IU). Một tháng sau đo lại mức cholesterol, sẽ thấy phép lạ. Căn cứ y học: Kết quả thí nghiệm cho thấy sinh tố E có tác dụng nâng cao lượng HDL trong cơ thể một cách rất nhanh chóng

Bệnh béo phì

Mỗi sáng, Hoàng hậu Trái Táo - mẹ ghẻ của công chúa Bạch Tuyết - đều thức dậy sớm, trang điểm và đến đứng trước gương thần: "Hỡi Thần Gương, trong thiên hạ ai là người đẹp nhất"? Muôn lần như một, gương thần đều trung thành trả lời: "Thưa Hoàng hậu, bà là người đẹp nhất trên đời". Cho đến một buổi sáng kia, như thường lệ, Hoàng hậu hỏi gương thần: "Hỡi Thần Gương, trong thiên hạ ai là người đẹp nhất?" Thần Gương nhìn bà, ngấm ngấm một hồi rồi trả lời: "Úi chà, thưa Hoàng hậu, đui bà mỡ nhiều quá!"...

Trong buổi sáng định mệnh này của Hoàng hậu Trái Táo, cũng như của nhiều phụ nữ, thật là khó diễn tả cái cảm giác sững sờ, chết điếng khi thấy hai bên đùi mình, gần chỗ hai bàn tay buông thõng xuống, không còn thon thả

nữa mà đột nhiên nở phì ra như có ai gắn một bong bóng chứa toàn mỡ vào nơi đó. Chẳng còn nghi ngờ gì nữa, bạn bị chứng bệnh phổ thông nhất: Cellulite, dịch văn tắt là túi mỡ, dịch văn chương một chút là bệnh béo phì.

Ở căn bệnh này có sự tăng trưởng của 6 túi mỡ nằm trên những chỗ đẹp nhất, đáng yêu nhất của người phụ nữ là hai bên đùi, hai bên phần mông dưới, và hai bên cánh tay (chỗ con chuột, phía trong). Sự nở to ra của những túi mỡ này là nguyên nhân chính hủy hoại những đường cong của phụ nữ.

Bác sĩ Paul Lazas, giáo sư Đại học y khoa Chicago, nhìn nhận rằng bệnh béo phì thực sự gây nên do những túi mỡ. Chúng được hình thành do nhu động lôi kéo của các tế bào hình sợi dính ở mặt dưới da; các tế bào này tạo ra những nhu động kéo lớp da vào trong và đẩy mỡ ra ngoài. Đa số phụ nữ dễ bị bệnh này hơn đàn ông, vì họ có nhiều mỡ hơn; các bắp thịt ở đùi, mông và cánh tay lại không cứng rắn bằng đàn ông.

Tốt nhất là bạn nên giữ thân thể, đừng bị các túi này xâm chiếm vì một khi chúng đã phát triển rồi, rất khó mà làm chúng tiêu mất hoàn toàn. Dù sao, ngoài chuyện giải phẫu hoặc đi hút mỡ, các phương pháp dưới đây sẽ giúp bạn không ít trong cuộc chiến dai dẳng với những túi mỡ này.

Giảm cân

Dĩ nhiên, việc giảm cân lúc nào cũng là một phương pháp tốt cho những người bị bệnh béo phì. Nên hiểu rằng sự giảm cân này cần phải dần dà, đều đặn. Dù bạn xuống cân rất nhiều, chỉ một tỷ lệ nhỏ trong lượng mỡ mất đi thuộc về các túi mỡ này.

Bạn cần ăn nhiều trái cây và rau cải, càng ít mỡ càng tốt. Việc ăn uống như vậy có thể tẩy các chất thặng dư lâu ngày trong cơ thể bạn, làm cân bằng lượng hóa chất trong cơ thể và từ đó giảm tối đa lượng mỡ sản xuất. Cần giữ thói quen này trong một thời gian dài mới mong tiêu trừ hết lượng mỡ dư ở các túi đó.

Ngâm nước muối

Một số chuyên viên làm nghề săn sóc da cho biết việc ngâm mình chừng 20-30 phút trong bồn nước nóng pha 250 g muối ăn có thể làm cơ thể nhẹ nhàng hơn và da cũng mịn hơn. Nhưng nên hiểu đây chỉ là phương pháp tạm thời, không có tác dụng lâu dài.

Đảm bảo chất lượng của hệ thống tiêu hóa

Kinh nghiệm của các chuyên viên trên cũng cho thấy, những người hay bị bệnh táo bón thường dễ bị túi mỡ hơn người khác. Người ta đưa ra giả thiết rằng, khi thức ăn qua đường ruột nhanh, cơ thể không có đủ thì giờ hấp thụ chất mỡ trong thức ăn.

Muốn làm thức ăn di chuyển nhanh hơn, bạn cần ăn nhiều thức ăn có chất xơ như rau cải, trái cây và các loại đậu (thường các phụ nữ Á châu vẫn có thân hình mảnh khảnh hơn phụ nữ Âu châu, có lẽ do thói quen ăn ít thịt, nhiều rau).

Việc uống nhiều nước đá cũng có ảnh hưởng đến tốc độ di chuyển của thức ăn. Những chuyên viên giảm cân đưa ra lý luận rằng, nước đá làm đường ruột co lại và giảm tốc độ thức ăn đi qua cơ thể. Lý luận tuy chưa được y học chứng minh nhưng trên thực tế đã cho kết quả. Tại những viện săn sóc da và làm giảm cân, người ta áp dụng quy luật này gần như triệt để.

Giúp cho da bài tiết chất dư thừa trong cơ thể

Theo kinh nghiệm của các chuyên viên săn sóc da, song song với đường ruột, da đóng một vai trò quan trọng trong sự bài tiết mỡ và những chất cặn bã. Khi da bài tiết ra nhiều mỡ, bạn có thể bớt lo lắng về những túi mỡ thặng dư càng ngày càng to hơn của mình. Hiệu năng bài tiết của da có thể tăng lên nhờ những việc sau:

- Uống nhiều nước lạnh (khoảng hai lít mỗi ngày).
- Đừng ăn mặn. Chất muối có tác dụng giữ nước lại trong cơ thể.

Để kết luận, bạn cần hiểu rằng ngoài việc giải phẫu, y học không có cách nào khác để lấy túi mỡ dư này ra, nếu bạn không tự khép mình vào một kỷ luật tuyệt đối trong việc ăn uống hằng ngày.

Mẹo vặt:

Có một loại thực phẩm càng ăn nhiều càng bớt béo. Đó là đậu (bất cứ loại đậu nào, luộc, nấu canh, nấu ragu...). Đậu có rất ít calo và rất nhiều chất xơ, vừa tốt cho đường tiêu hóa, vừa làm bớt béo.

Bệnh mất ngủ

Bạn nằm trên giường, đồng hồ chỉ 2 giờ khuya, và bạn đang hoàn toàn tỉnh táo. Đáng lẽ bạn đã ngủ từ mấy tiếng đồng hồ trước, cơn buồn ngủ kéo dài làm bạn cảm thấy mí mắt nặng trĩu. Nhưng không hiểu sao khi đặt lưng xuống giường thì cơn buồn ngủ lại hoàn toàn tan biến. Đầu óc bạn bắt đầu suy nghĩ. Bạn suy nghĩ nhiều việc, từ việc nọ sang việc kia... càng lúc bạn càng thấy tỉnh táo hơn! Nhiều lần bạn đã cố nhắm nghiền mắt, cố xua đuổi những tư tưởng ra khỏi đầu và muốn rơi thật nhanh vào giấc ngủ... Nhưng cuối cùng những nghĩ ngợi quay cuồng đó đã trở lại, bạn không tài nào dỗ mình vào giấc ngủ được...

Chuyện này thật ra không có gì lạ, nó cũng chẳng phải là một căn bệnh.

Chẳng qua bạn chỉ góp mặt thêm vào trong số hàng triệu người trên thế giới có cùng triệu chứng này mà thôi.

Khoảng vài mươi năm trước đây, khi một bệnh nhân than phiền là bị mất ngủ, bác sĩ thường cho ngay một đơn thuốc ngủ. Ngày nay, khoa học tiến bộ hơn, người ta bắt đầu đi tìm nguyên nhân của chứng mất ngủ và tìm được những phương pháp hay hơn, phù hợp với tự nhiên hơn, cũng ít nguy hại hơn để giúp những người mất ngủ tìm được một giấc ngủ bình an, khỏe mạnh.

Bạn bị mất ngủ? Hãy theo những phương pháp đơn giản dưới đây.

Có một giờ giấc đi ngủ nhất định mỗi ngày

Giấc ngủ là chuyện tự nhiên phải có của con người trong một chu kỳ 24 giờ, các bác sĩ chuyên khoa nói như vậy. Bạn nên tự đặt cho mình giờ giấc đi ngủ nhất định trong mỗi ngày. Đừng để những dịp thả lỏng cuối tuần làm xáo trộn thời khóa biểu của mình. Tối thứ bảy đi dự một buổi tiệc về khuya, sau đó lại xem một chương trình TV hấp dẫn. Điều này bảo đảm rằng bạn khó tìm lại giấc ngủ đúng giờ vào tối chủ nhật để có thể thức dậy sớm vào sáng thứ hai.

Hãy tìm số giấc ngủ vừa đủ cho mình; và đừng phí thì giờ "lên giường sớm" hoặc "nằm nướng" trên giường

Bạn nên tập thói quen khi nằm lên giường là ngủ ngay, cũng như khi đã thức thì đừng nán lại trên giường. Thói quen này giúp cho bạn tránh khỏi những đêm trằn trọc mất ngủ.

Cơ thể mỗi con người khác nhau. Không hề có con số nào ấn định số giờ ngủ cần thiết mỗi ngày là 7 hay 8 tiếng như nhiều người lầm tưởng. Một hài nhi mới ra đời có thể ngủ vùi hơn 15 tiếng mỗi ngày. Số giờ ngủ này giảm lại còn chừng 9 tiếng khi đứa bé lên mười. Khi lớn tuổi, giấc ngủ trung bình mỗi đêm chỉ còn khoảng 5 tiếng.

Đó là con số chung chung. Nếu bạn ở tuổi trưởng thành và có thói quen ngủ mỗi ngày 5 tiếng?... Con số này chẳng có gì là quá ít hay quá thiếu. Một người khác cùng tuổi bạn lại có giấc ngủ kéo dài hơn 10 tiếng? Giấc ngủ này cũng không hẳn là nhiều. Mỗi người có một cơ thể khác nhau. Khoa học cũng như y học không hề ấn định số giờ nào cho giấc ngủ cả.

Bạn có thể ngủ 5 hay 10 tiếng, hoặc ít hơn, hoặc nhiều hơn, miễn sao cơ thể không thấy mỏi mệt, không buồn ngủ, không ngáp dài trong ngày hôm sau là được. Để biết được số giờ ngủ cần thiết cho cơ thể mình, hãy làm theo phương pháp sau đây:

Trước hết, đặt một số giờ ngủ hơi ít hơn bạn thường ngủ một chút. Giả sử bạn có thói quen vào giường lúc 11 giờ đêm, tỉnh dậy lúc 7 giờ sáng (nhưng

thường hay thức giấc nửa đêm), hãy đặt cho mình giờ giấc mới. Thay vì vào giường lúc 11 giờ, hãy thử lên giường lúc 12 giờ, và vẫn để đồng hồ báo thức vào 7 giờ sáng. Nếu ngày hôm sau bạn không hề có cảm giác buồn ngủ hay mệt mỏi, thì giấc ngủ 7 tiếng có thể hoặc vừa đủ, hoặc hơi dư cho bạn. Đêm hôm đó thử đi ngủ trễ hơn 15 phút nữa và vẫn thức dậy 7 giờ sáng... Tiếp tục mỗi đêm như vậy cho đến khi bạn cảm thấy hơi buồn ngủ vào ban ngày. Số giờ ngủ của đêm chót cộng thêm 15 phút chính là giấc ngủ mà cơ thể bạn cần. Với số giờ này, bạn sẽ ngủ một hơi tới sáng mà không còn trăn trở hay thức giấc nửa đêm nữa.

Tương tự, nếu sau khi giảm giấc ngủ lại một tiếng, bạn cảm thấy buồn ngủ vào ngày hôm sau, hãy đi ngủ sớm hơn mỗi ngày 15 phút cho đến khi không còn cảm giác buồn ngủ ban ngày nữa. Số giờ ngủ đêm cuối cùng chính là giấc ngủ cần thiết.

Sau khi đã biết được số giờ ngủ cần cho cơ thể mình, hãy tập thói quen lên giường đúng giờ và thức dậy đúng giờ (dù là ngày chủ nhật hay thứ bảy).

Nếu vì lý do nào đó mà có đêm bạn phải lên giường hơi trễ, đừng nằm nướng để bù vào chỗ bị mất trong buổi sáng, mà hãy lên giường sớm hơn một chút vào tối hôm sau.

Muốn lo nghĩ, tính toán, hãy làm trước khi lên giường

Lý do gây mất ngủ phổ biến nhất là sự lo nghĩ, tính toán để làm một việc gì. Ngày mai có một buổi họp quan trọng chẳng hạn, phải đặt kế hoạch ra sao? Phải nói thế nào cho có kết quả? Sau đó phương pháp hành động thế nào? Chuyện này đơn giản thôi. Sau giờ cơm chiều, hãy ngồi tại bàn giấy hay phòng khách mà suy nghĩ thật chu đáo trong một hai tiếng. Chỉ suy nghĩ những gì cần làm cho ngày mai thôi, đừng nghĩ xa quá. Việc cần làm vào ngày kia nên để dành suy nghĩ vào chiều mai. Đừng để tâm trí bạn phiêu lưu, nhiều lúc lại đi vào tưởng tượng hay mơ mộng.

Chẳng hạn như ngày mai công ty bạn sẽ ký một giao kèo xuất khẩu, sẽ cần những giấy tờ này, sẽ cần xem xét kỹ những việc này... thế thôi. Đừng để tâm trí lang thang về kết quả của giao kèo. Ngưng lại!... Những chuyện này chắc chắn làm bạn mất ngủ.

Đừng biến phòng ngủ thành phòng làm việc, phòng ăn hay phòng hội nghị

Đừng đem sách vở, tài liệu vào nghiên cứu trên giường. Đừng đọc sách, đừng xem TV, đừng ăn trên giường, đừng bàn bạc, thảo luận, hoặc cãi vã với vợ hay chồng trên giường. Chiếc giường chỉ nên dùng để ngủ, và nên tập thói quen chỉ lên giường trước giấc ngủ tối đa 15 phút.

Tránh cà phê, trà đậm...

Tất cả các nước uống hoặc thực phẩm chứa chất cafein như nước ngọt, nước chocolate, trà... đều không nên dùng vào buổi chiều sau 4 giờ. Nhất là trà đậm nhiều lúc còn có tác dụng mạnh hơn cà phê nữa.

Đừng uống rượu

Rượu có tác dụng xoa dịu thần kinh và làm dễ buồn ngủ. Nhiều người có thói quen uống rượu để tìm giấc ngủ. Việc này không tốt vì có thể tạo thành thói quen ghiền rượu. Đến một mức độ nào đó, cơ thể bạn sẽ từ chối không chịu ngủ khi không có rượu đổ vào. Mặt khác, người uống nhiều rượu sẽ ngủ say lúc còn men rượu, và thường thức dậy nửa đêm, khi men rượu đã tan hết.

Một số các thuốc trị bệnh (như thuốc xịt trị hen) cũng có thể làm bạn trằn trọc khó ngủ. Nếu đang dùng thuốc, hãy hỏi bác sĩ về phản ứng phụ của thuốc khi bạn không tìm ra nguyên nhân mất ngủ của mình.

Ăn vặt sẽ dễ ngủ hơn

Một chút bánh nhặt, một phần trái cây hoặc một ly sữa ấm trước giờ ngủ chừng hai tiếng thường giúp bạn dễ rơi vào giấc ngủ hơn. Nhưng tránh đừng ăn ngọt vì chất đường vào máu sẽ cung cấp nhiều năng lượng và làm bạn khó ngủ. Nếu đã có tuổi, việc uống nhiều chất lỏng trước giờ ngủ cũng không tốt vì nó sẽ đánh thức bạn dậy nửa đêm để đi... toilet!

Làm cơ thể mỏi mệt sẽ dễ ngủ hơn

Ngủ là phản ứng tự nhiên của cơ thể để lấy lại thăng bằng cho cơ thể. Một ngày hoạt động chân tay nhiều thường mang lại một giấc ngủ ngon vào buổi tối. Việc đi bộ hay đi xe đạp vòng quanh khu phố vào buổi chiều sẽ giúp giấc ngủ đến dễ dàng hơn. Cảm giác rã rời sau khi làm tình cũng dễ đưa bạn vào giấc ngủ.

Ảnh hưởng của nhiệt độ

Bạn có để ý rằng sự mất ngủ thường xảy ra vào những ngày trở trời không? Nhiệt độ đóng vai trò quan trọng trong giấc ngủ. Kinh nghiệm của các chuyên gia nghiên cứu về thân nhiệt cho thấy, nhiệt độ trong cơ thể thường lên cao nhất vào lúc những hoạt động ở mức độ cao, và hạ xuống thấp nhất trong giấc ngủ.

Gần như một phản ứng tự nhiên, cơ thể cảm thấy buồn ngủ khi thân nhiệt bắt đầu hạ xuống. Hãy tắm nước nóng trước khi ngủ chừng vài tiếng để thân nhiệt cao hơn, và sẽ hạ nhiều hơn để tạo cơn buồn ngủ sau đó.

Việc mặc quần áo thật mỏng hoặc uống một cốc nước lạnh cũng có công dụng tương tự - làm thân nhiệt giảm xuống để giúp cơ thể dễ rơi vào giấc ngủ hơn.

Các kỹ thuật dẫn dắt vào giấc ngủ

Bạn từng nghe nói thuật thôi miên, yoga hoặc việc đếm cừu có thể đưa người ta vào giấc ngủ hết sức nhanh chóng. Điều này có thật và không có gì lạ. Những việc này đều nhằm mục đích tạo cho bạn sự chán nản, để từ đó, cơn buồn ngủ phát sinh.

Ngoài ra, giấc ngủ còn là một phản ứng tự nhiên của cơ thể nhằm chống lại những thứ mà nó không thích chịu đựng. Ở xứ nóng, người ta thường ngủ trưa. Bạn ngủ gục khi xem một phim quá tệ, hay khi nghe giọng giảng bài đều đều của một ông thầy giáo dở... Khi buồn chán, thất bại, người ta thường "ngủ cho quên đời"!...

Hãy làm bài toán theo chiều ngược lại, hãy làm cho cơ thể bạn chán nản, mệt mỏi, và nó sẽ ngủ.

- Nghe nhạc hòa tấu cổ điển. Đây là loại nhạc nghe âm tai, thường không tạo một kích thích gì khác ngoài tiếng đều đều của âm nhạc. Đừng nghe nhạc hay như Love-Story, Greenfield, Romeo & Juliet... vì những bản này tuy êm dịu nhưng thường làm bạn nhớ đến.. một người tình, một chuyện tình, và người tình này sẽ làm bạn mất ngủ. Tương tự với loại nhạc hòa tấu đều đều này, bạn nên tìm mua những cuộn băng thu tiếng sóng vỗ, tiếng thác nước, tiếng thông reo... để ru bạn vào giấc ngủ.

- Nghe hoặc xem một cái gì nhàm chán. Hãy nghe một cuốn băng thoại kịch hoặc cải lương mà mình đã nghe đi nghe lại nhiều lần. Mở TV lên tìm một đài nào không có phim bắn súng, đấm đá hay hôn hít say sưa mà chỉ có cô xướng ngôn viên nói chuyện, và nói những chuyện bạn không thích nghe.

- Xem TV là một trong những phương pháp thôi miên. Ánh sáng của màn ảnh TV thường làm bạn đi vào giấc ngủ nhanh hơn trường hợp chỉ nghe tiếng nói.

- Đọc một cuốn sách thật dở, thật khô khan là một phương pháp hay để đưa bạn vào giấc ngủ. Bạn cũng có thể trau dồi Anh ngữ bằng cách đếm trước khi đi ngủ, nằm trên giường học thuộc lòng... một trang tự điển. Sao lại đến một trang?. Để làm bạn chán nản và sẽ phải ngủ!

- Yoga: Nằm trên giường, tập trung tư tưởng vào hơi thở. Hãy hít một hơi chậm chậm để cho không khí từ từ qua mũi rồi nhẹ nhàng lan xuống lồng ngực. Giữ lại, đếm từ 1 đến 3, rồi từ từ thở ra thật nhẹ nhàng, thật sâu, ép cho hết không khí ra khỏi lồng ngực. Tiếp tục hít vào thở ra như vậy 300 lần (bạn sẽ ngủ trước khi đến lần thứ 200).

- Đếm cừu. Tưởng tượng trước mặt bạn có một đàn cừu 100 con đang sắp hàng nhảy qua một thân cây ngã dưới đất. Đếm từ con đầu tiên đến con cuối

cùng.

Nếu bạn đã thử dùng phương pháp đếm cừu mà không có hiệu quả, hãy thử cách mới xem: đếm cách 7 số từ số 999 trở về số không (999, 992, 985, 978... và bạn sẽ ngủ trước khi đến số 500).

Mẹo vặt:

Uống 200 mg chất magiê cùng với 25 mg sinh tố B6 khoảng 2 tiếng trước khi đi ngủ để tránh việc trằn trọc trên giường. Có thể tăng liều lượng trên gấp đôi nếu cần (và chỉ gấp đôi là tối đa).

Magiê là một khoáng chất giống như sắt (iron), đồng (copper), kẽm (zinc)... có thể tìm thấy ở bất cứ tiệm thuốc tây nào.

Lưu ý: Sinh tố B6 uống quá nhiều sẽ có hại. Nhớ tuân theo cách dùng trên nhãn thuốc.

Mùi hôi trong người

Mùi hôi trong người phát ra từ những chỗ kín như nách, háng..., đó là một chuyện hết sức tự nhiên. Bất cứ sinh vật nào cũng có mùi hôi đặc biệt của chúng. Như ở loài chồn cáo, loài chó, mèo, chuột..., đó chẳng qua là một phân biệt tự nhiên giữa giống đực và giống cái. Thường mùi này mang đặc tính khêu gợi dục tình với mục đích đơn giản là truyền giống.

Dù sao, ở kỷ nguyên của chúng ta, sự khêu gợi về dục tình của loài người đã tiến một mức khá xa. Người ta không còn dùng mùi hôi này để gợi tình như những loài vật khác nữa. Trái lại, con người có khuynh hướng muốn che giấu mùi hôi này...

Việc này dễ dàng thôi, ở cuối thế kỷ thứ 20. Với sự tiến bộ vượt bậc của khoa học, chúng ta có nhiều cách khác nhau.

Tắm rửa để giết vi khuẩn

Mùi hôi thường tạo ra do sự phối hợp của mồ hôi và vi khuẩn. Bạn nên tắm rửa thường xuyên, rửa những chỗ kín bằng nước và xà phòng. Nên dùng xà phòng loại khử mùi hôi, loại này được chế tạo đặc biệt, có khả năng ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn tạo mùi hôi. Dĩ nhiên, mùa hè bạn thường đổ nhiều mồ hôi hơn mùa đông. Vì thế, nên tắm rửa nhiều hơn vào mùa hè; ngày hai lần, một vào buổi sáng, một vào buổi tối là hay nhất.

Mặc quần áo vải và thay đổi thường xuyên

Mùi hôi có thể hết do sự tắm gội thường xuyên, nhưng nếu sau đó bạn tiếp tục mặc lại y phục cũ thì thật chẳng có gì khác biệt. Mồ hôi và vi khuẩn tiếp tục sinh sản trong quần áo có thể tạo mùi hôi nặng nề hơn.

Thường vi khuẩn sinh sản mau lẹ trong những điều kiện nóng và ẩm. Nếu bạn hay mặc quần áo bằng những loại nylon hay tơ sợi nhân tạo thì tự bạn đã tạo nên điều kiện lý tưởng cho các vi khuẩn này. Hãy mặc quần áo (nhất là quần áo lót) bằng vải có thể thấm mồ hôi, nhớ thay đổi thường xuyên.

Dùng thuốc chống mồ hôi

Nếu bạn bị chứng hôi nách, hẳn bạn đã từng thử qua một vài loại thuốc trừ mùi hôi (deodorant). Thuốc này có thể mua dễ dàng tại các chợ hoặc các tiệm thuốc tây dưới dạng thuốc nước xịt, hoặc kem thoa vào dưới nách.

Deodorant là một loại hóa chất có thể bám lâu trên phần da ở chỗ kín của bạn, nó có công dụng giết chết các vi khuẩn tạo nên mùi hôi. Thường thì loại này rất có công hiệu đối với hầu hết mọi người. (Lưu ý: việc xài Deodorant quá nhiều có thể gây lở da).

Có những lúc bạn bị chảy mồ hôi hơi nhiều, làm thuốc deodorant bị cuốn trôi đi và không còn tác dụng nữa (thường vào những ngày nóng bức). Bạn cần dùng thuốc chống mồ hôi trong trường hợp này. Thuốc chống mồ hôi thường có bán tại các tiệm thuốc tây (gọi là antiperspirant). Thông thường các antiperspirant có trộn chung với deodorant để làm cả 2 việc một lúc, giảm mồ hôi và giết vi khuẩn. Bạn có thể hỏi dược sĩ tại tiệm thuốc để rõ hơn về những loại này.

Nhìn chung, mùa đông bạn cần deodorant, mùa hè bạn có thể cần một loại thuốc có tra trộn 2 thứ deodorant và antiperspirant. Xem kỹ nhãn hiệu của thuốc về thành phần cấu tạo trước khi mua.

Nếu da bạn bị lở khi dùng deodorant?

Nhiều người có làn da quá mỏng và dễ bị lở khi dùng thuốc khử mùi hôi (deodorant). Nếu bạn bị vấn đề này, có thể đến các tiệm thuốc tây tìm mua loại kem kháng sinh thoa ngoài da (topical antibiotic cream). Loại kem này giống hệt như các thuốc deodorant, chỉ khác là không trộn chung với dầu thơm, và chính dầu thơm này thường gây lở da.

Lưu ý: Nếu bạn không thích xài các loại thuốc thoa hoặc xịt của Mỹ, có thể dùng thử một loại muối đặc biệt do Pháp bào chế tên là Le Crystal Natural, có bán tại hàng mỹ phẩm của các shopping lớn. Loại muối này có khả năng giết vi trùng và không làm lở da.

Mùi hôi có thể gây ra do thức ăn

Bạn không lạ gì mùi cà ri phát ra từ người Ấn Độ, hoặc mùi hành sống phát ra từ người Iran... Đối với người Việt-Nam, một số bị mùi hôi do ăn cá quá nhiều... Nhìn chung, nếu bạn bị vấn đề mùi hôi, nên kiêng ăn cá và các

gia vị nặng mùi như hành, tỏi, cà ri...

Tránh xúc động nhiều

Một người khi ở trong trạng thái kích thích dục tình thường có khuynh hướng chảy mồ hôi nhiều hơn. Sự hồi hộp, lo sợ hay nóng nảy, lỉnh quính... đều làm các tuyến mồ hôi hoạt động mạnh.

Bạn sắp phải đi phỏng vấn tìm việc làm, sắp phải nói chuyện trước đám đông lần đầu tiên hay dự định ngỏ lời với người mình yêu? Đừng quên xịt thật nhiều thuốc deodorant và antiperspirant trước đó!!!

Mẹo vặt của người châu Âu

Từ lâu, người châu Âu đã biết dùng sốt cà chua để tẩy mùi hôi từ gia súc. Một con chó bị ướt mưa và có mùi hôi khó chịu cả tuần lễ sau đó. Chẳng có gì khó, dùng nước lạnh pha chút sốt cà tắm con chó là mùi hôi hết ngay!

Với con người, sốt cà cũng có công hiệu không kém. Cô Alice, y tá trưởng tại Bệnh viện Colorado, đã dùng thử phương pháp này với nhiều người và hết sức thành công. Cô nói: "Phương pháp này hiệu nghiệm trăm phần trăm! Bạn không cần phải đổ sốt cà chua vào đây bồn tắm đâu, chỉ cần pha 2-3 lon vào bồn nước và ngâm chừng 15 phút".

Mẹo vặt:

Loại rau ngò lá quăn (pasley) có thể trừ được mùi hôi trong người. Ăn đều mỗi ngày chừng 5-10 cọng. Liên tục khoảng 2 tháng sẽ có kết quả thấy rất rõ.

Mụn

Một buổi sáng đẹp trời, sau khi đánh răng rửa mặt xong, bạn lau lại gương soi ở phòng tắm, chợt phát giác trong gương một khuôn mặt không phải của bạn... Không, đó vẫn là khuôn mặt của bạn đấy chứ, chỉ hơi khác là trên làn da mịn màng thường ngày, sáng nay xuất hiện một chấm đỏ; và chẳng may, chấm đỏ này hơi sưng lên và tọa lạc chễm chệ ngay trên chóp mũi bạn...

Bạn nhón gót lên, đưa khuôn mặt lại gần gương soi hơn nữa. Bạn quan sát kỹ càng từng chỗ nhỏ trên mặt và phát hiện thêm một mụn đầu trắng gần sát mép môi dưới, một số mụn đầu đen nằm rải rác hai bên má. Sự thật đang phơi bày trước mắt: bạn có mụn, khá nhiều mụn!!!

Thật ra, mụn chỉ là một trạng thái tự nhiên hầu như ai cũng từng trải qua trong tuổi dậy thì. Đối với một số người, những nốt mụn đáng ghét này vẫn còn đeo đuổi họ đến tuổi trung niên, thậm chí ở cả tuổi già nữa. Bác sĩ James

F., sáng lập viên Hội Nghiên Cứu chuyên khoa về mụn ở Newport Beach (Mỹ), nói: "Phụ nữ có thể vẫn còn nổi mụn ở tuổi 25, 35 hoặc ở những tuổi lớn hơn nữa. Cụ thể là mẹ tôi, bà cụ vẫn còn mụn ở tuổi 62."

Theo từ ngữ y khoa, mụn được chia làm 3 loại: blackhead (mụn đầu đen), whitehead (mụn tằm, mụn đầu trắng có cùi nhỏ như sợi chỉ), và pimples (mụn bọc, mụn sưng đỏ rất cộm, thường có mủ hoặc cùi lớn). Cả 3 loại này gọi chung là acne (mụn).

Mụn là gì? Tại sao có mụn?... Bác sĩ Peter P., giáo sư về môn Dermatology tại Đại học Y khoa Boston, định nghĩa như sau: "Đó là một trạng thái của cơ thể khi các tuyến bài tiết trên da bị nghẹt, sẽ tạo ra những tế bào bệnh. Những tế bào này có thể làm cho da sưng (mụn trắng, đỏ) hoặc không sưng (mụn đen)".

Cái gì làm nghẹt những tuyến bài tiết đó? "Nó chẳng phải vì người đó ăn đồ nóng, chẳng phải vì phần da chỗ đó không được rửa ráy thường xuyên, cũng chẳng phải vì việc giao hợp sinh lý quá ít hay quá nhiều như đa số người thường nghĩ.. Yếu tố ảnh hưởng lớn nhất chính là sự di truyền!". Các bác sĩ chuyên khoa nói như vậy.

Nếu cả cha và mẹ bạn bị mụn, hầu như 80% tổng số con cái sẽ bị mụn, chẳng hạn như một gia đình có 5 người con, thì hẳn 4 người bị chứng mụn di truyền từ cha mẹ.

Nhưng nếu mặt bạn đầy mụn đỏ, trắng trong khi các chị hoặc em của bạn lại không có chút mụn nào hoặc chỉ có rất ít, bạn nên xem xét lại. Có những lý do khác ngoài yếu tố di truyền, chẳng hạn như sự lo nghĩ quá độ, ra nắng nhiều quá, hoặc khí hậu vùng bạn ở không được tốt lắm. Ngoài ra, còn có những lý do về hóa chất như dùng loại thuốc ngừa thai không hợp với cơ thể, những mỹ phẩm đang dùng không phù hợp với loại da của bạn.

Có thể tìm lại một làn da mịn màng tươi trẻ qua những mẹo vặt sau đây:

Đổi loại mỹ phẩm đang dùng

Ở phụ nữ đã quá tuổi dậy thì, một trong những nguyên nhân gây mụn chính là loại mỹ phẩm họ dùng. Bác sĩ Fulton nói: "Nguyên nhân chính là những loại mỹ phẩm có chứa chất dầu (oil-based). Những yếu tố khác như phấn, nước, màu... trong các loại phấn, son, kem dưỡng da, kem lót làm nền mặt (foundation) không có ảnh hưởng nhiều. Nếu bạn bị mụn nhiều, hãy đổi qua dùng một loại mỹ phẩm không chứa chất dầu".

Khi mua sắm mỹ phẩm, bạn có thể hỏi người bán hàng hoặc đọc nhãn hiệu tìm hàng chữ non-oil-based (không phải gốc dầu) hoặc water-based (gốc nước), hoặc đọc bảng thành phần cấu tạo trên nhãn hiệu xem có chứa chất

dầu hay không.

Rửa mặt kỹ mỗi đêm

Nên rửa hết phấn son trang điểm ngay lúc từ sở làm về. Trong trường hợp bạn muốn làm đẹp ở nhà, cũng cần rửa mặt thật sạch trước khi đi ngủ. Nên dùng loại xà bông nhẹ (mild soap hoặc neutralized soap) rửa thật kỹ cho lớp mỹ phẩm sạch hết, sau đó rửa lại bằng nước càng nhiều lần càng tốt (khoảng 5-6 lần) để làm hết xà bông còn dư. Nên nhớ xà bông cũng có chất dầu mỡ, và có tác dụng như các mỹ phẩm oil-based nếu không được rửa sạch hết.

Giảm tối đa việc trang điểm

Bạn chỉ nên trang điểm những lúc thấy thật sự cần thiết như đi làm, đi dạ hội... Dùng mỹ phẩm loại oilbased hay waterbased đều có hại. Chúng chỉ khác nhau ở chỗ hại nhiều hay ít mà thôi. Nếu ông xã bạn thích nhìn thấy một gương mặt đẹp mỗi đêm trước khi đi ngủ, hãy khuyên và tập cho chàng quen với nét đẹp tự nhiên không son phấn của bạn.

Đổi loại thuốc ngừa thai

Một số thuốc ngừa thai có thể làm bạn nổi mụn nhiều hơn, thường những thuốc này có chứa một trong các chất như Ovral, Norinyl, Loestrin, hoặc Norlestrin. Hãy nhớ lại có phải mụn bắt đầu nổi lên từ lúc bạn bắt đầu dùng thuốc ngừa thai hay không... Nếu có, nên thảo luận với bác sĩ ngừa thai của bạn.

Cẩn thận về thực phẩm

Đối với một số người, chất iốt (iodine) trong thực phẩm cũng là nguyên nhân tạo nên mụn vì chất này có tác dụng ăn mòn các tuyến bài tiết trên da của bạn. Phần lớn các loại thực phẩm đều chứa chất này như nước mắm, muối ăn. Đây là một chất có ích cho cơ thể. Dù sao, nếu bạn bị mụn, nên tránh những thức ăn có quá nhiều iốt như: rong biển, gan bò, thịt gà tây, măng tây (asparagus), bông cải xanh, hành tây trắng.

Nên cứ dùng các thứ trên, nên ăn ít nước mắm lại.

Ngoài ra, các loại sinh tố B, nhất là B12, thường làm mụn nổi nhiều hơn. Chất sắt (iron) và sinh tố E cũng tương tự. Nếu bạn đang uống những sinh tố này và bị mụn nặng hơn, hãy ngưng uống lại.

Nặn mụn

Trên thực tế, bạn chỉ nên nặn các mụn đầu đen để ngăn chặn chúng biến thành tàn nhang mà thôi. Các mụn bọc và mụn tẩm hoàn toàn không nên nặn.

Bác sĩ Pochi nói: "Mụn bọc là một vết sưng, và nếu bạn nặn một vết sưng có thể làm nó sưng hơn, hoặc nó sẽ làm độc". Bạn không có cách gì làm mụn bọc lặn nhanh hơn. Ông này nói thêm: "Thông thường mụn bọc kéo dài từ

một đến bốn tuần lễ, nhưng chắc chắn nó sẽ lặn sau thời gian này".

Mụn tằm hay mụn đầu trắng là một tuyến bài tiết da bị nghẹt nhưng không bị sưng lớn như mụn bọc. Khi bạn nặn mụn tằm, nó sẽ ra cùi trắng nhỏ như sợi chỉ. Nếu bạn nặn mạnh quá có thể làm cùi này phá vỡ vách chứa cùi và tràn ra bên dưới làn da. Mụn tằm bị vỡ ra một hai ngày sau sẽ sưng lên. Lúc đó nó trở thành mụn bọc, sưng đỏ và lớn hơn nhiều.

Nặn mụn bọc

Mụn bọc không nên đụng đến, nó sẽ tự động lặn đi. Dù sao, nếu bạn muốn nặn thì chờ đến lúc chóp mụn nổi nhọn lên và trở thành màu vàng mới có thể nặn được. Việc nặn mụn này có thể làm mụn mau lành hơn hoặc cũng có thể làm mụn sưng to hơn, nhất là khi mụn chưa đủ già và có đầu to để nặn.

Công dụng thần kỳ của các sinh tố

Bác sĩ Mary E., chuyên gia về sử dụng sinh tố để chữa bệnh có đề ra các phương pháp chữa mụn sau đây:

1. Sự kết hợp 2 loại sinh tố A và E có thể làm giảm từ 50% đến 75% mụn trong vòng 4 đến 6 tuần lễ. Mỗi ngày 2 lần, trước bữa ăn, uống 1 viên sinh tố E 400 IU và 2 viên sinh tố A 25.000 IU (tổng cộng 400 IU sinh tố E và 50.000 IU sinh tố A).

Sau 4-6 tuần (khi mụn đã gần hết), uống 1 lần mỗi ngày (tổng cộng E - 400 IU và A - 25.000 IU mỗi ngày) để giữ cho mụn đừng trở lại.

Lưu ý: Lượng sinh tố A quá cao trong cơ thể có thể có hại. Tuyệt đối không nên uống nhiều hơn liều lượng kể trên. Chất Beta-carotene có cùng công dụng như sinh tố A nhưng không gây hại, tuy nhiên hơi đắt tiền hơn, thường bày bán chung với sinh tố A.

2. Nếu mụn chỉ đến trong thời gian có kinh kỳ, bạn có thể dùng sinh tố B6 loại 25 mg. Mỗi ngày uống 2 lần vào bữa cơm. Uống liên tục chừng 1 tháng sẽ thấy có kết quả. Nếu muốn kết quả tốt hơn, có thể tăng lên dùng loại 50 mg, mỗi ngày uống 4 lần là tối đa. Quá nhiều B6 cũng có hại.

Thuốc trị mụn

Có một số thuốc trị mụn bán rộng rãi trong các tiệm thuốc tây không cần đơn. Trong những loại này, bác sĩ Fulton khuyến khích bạn nên mua những thuốc chứa chất benzoyl peroxide. Có nhiều loại bán trên thị trường dưới dạng nước, kem sệt... Bạn dùng loại nào cũng được, nhưng nhớ dùng loại có chất dầu (oilbased). Bác sĩ này cũng khuyên bạn nên thoa thuốc vào buổi chiều, để chừng một giờ, rồi rửa thật sạch trước khi đi ngủ. Nhớ đừng thoa thuốc mụn trong khi ngủ, không tốt.

Lưu ý: Thuốc chỉ cần dùng loại có chứa chừng 5% chất benzoyl peroxide

là đủ. Ngoài thị trường có bán các loại từ 2,3% đến 10%. Kết quả thí nghiệm tại Đại học Y khoa Ohio cho thấy, một liều thuốc chứa 5% chất này cũng tác dụng giống như loại có chứa 10%. Đừng phí tiền vô ích.

Các bạn có làn da khô

Chất benzoyl peroxide khi xúc lên làn da khô có thể làm da bị đỏ lên, tuy không có hại nhưng trông không được thẩm mỹ cho lắm. Nên bắt đầu dùng với lượng tối thiểu khoảng 2-3 phần trăm, khi da đã quen dần mới tăng lên.

Khi xúc thuốc mụn, đừng ra nắng

Thường đa số các thuốc mụn đều có thể gây phản ứng phụ khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Vì thế, nên tránh ra nắng trong thời gian xúc thuốc. Đồng thời, phải cẩn thận với các dụng cụ sưởi điện hoặc bóng đèn sưởi dùng hồng ngoại tuyến (infra-red), thường trang bị trong phòng tắm.

Dùng thuốc một cách hiệu quả

Dầu đóng trên da mặt thường cản trở việc xúc thuốc, vì thế nên rửa mặt sạch trước khi xúc, trừ khi bác sĩ có chỉ định khác.

Không nên dùng nhiều loại thuốc một lúc

Trong khi các thuốc điều trị mụn có chất benzoyl peroxide được bán tự do không cần đơn thì loại thuốc chứa Retin-A chỉ được bán khi có đơn của bác sĩ. Nếu bạn đang dùng một trong hai loại này, hãy nhớ không được dùng cùng lúc với loại kia. Chúng có thể gây phản ứng không tốt khi gặp nhau.

Thuốc chỉ giúp ngừa mụn, không phải trị mụn

Các thuốc kể trên hoàn toàn không thể làm một mụn đang hiện diện biến mất đi. Nó chỉ có tác dụng ngăn chặn những mụn sắp nổi lên mà thôi. Vì thế, khi bôi thuốc mụn, bạn không phải bôi vào những mụn đã có sẵn, mà phải bôi vào những chỗ hay nổi mụn (thường là các vùng hai bên má, trên trán...) để ngăn không cho mụn nổi lên ở các chỗ này. Một số người hay bôi thuốc lên cục mụn rồi đắp giấy che lại bên ngoài. Việc làm này vô ích và trông không đẹp mắt!

Mẹo vặt:

1. Đang nổi mụn nhiều? Chất xơ (fiber) có thể làm mụn giảm đi. Hãy ăn nhiều đậu, súp lơ trắng hay xanh; hoặc uống mỗi ngày 2-4 viên Fiber-Con. Đây là loại chất xơ đóng thành viên, thường bày bán chung với các loại thuốc trị tiêu chảy ở hiệu thuốc.

2. Mỗi ngày uống đều 5 mg hỗn hợp các chất Calcium Phosphate, Croscamellose Sodium, Folic-acid, và Magnesium Stearate. Thuốc sẽ giúp mụn lặn bớt rõ rệt (trên 85%) trong thời gian từ 4 đến 6 tuần.

Lưu ý: Hỗn hợp này tuy trị mụn rất thần tốc nhưng việc dùng lâu ngày có

thể dẫn đến tình trạng thiếu sinh tố B12 trong máu. Nên bắt đầu với liều lượng 5 mg/ngày trong tháng đầu tiên. Sau đó, nếu muốn dùng tiếp hoặc tăng thêm liều, nên đến bác sĩ để xét nghiệm xem có bị thiếu B12 không. Nếu bác sĩ cho phép, có thể tăng thêm 6 mg mỗi ngày trong tháng kế tiếp, sau đó mỗi tháng tăng thêm 1 mg, cho đến 10 mg mỗi ngày là liều tối đa. Trong khi dùng thuốc, nhớ khám bác sĩ về lượng B12 mỗi quý.

3. Đôi lúc mụn nổi lên vì phản ứng của cơ thể đối với chất carbonhydrates (chất này có rất nhiều trong lúa gạo và các loại bột). Trong trường hợp này, có thể uống mỗi ngày một viên Chromium Picolinate 200 mcg, sẽ có kết quả rất rõ. Khoáng chất này có thể tìm mua tại các hiệu thuốc tây.

4. Sau khi bôi thuốc Retin-A, da bị nổi đỏ lên? Đó là vì bạn vừa rửa mặt bằng xà phòng xong đã vội bôi thuốc. Hãy chờ độ 1-2 tiếng sau khi rửa mặt mới làm việc này. Nếu vẫn còn bị đỏ da, hãy tăng thời gian chờ đợi lên 3- 4 tiếng, hoặc giảm bớt liều lượng thuốc. Chỉ nên bôi một lớp thuốc thật mỏng là đủ, vì việc bôi Retin-A quá dày cũng thường làm da bị nổi đỏ.

5. Thuốc Retin-A đồng thời có công dụng làm mờ đi các nếp nhăn và các vết đồi mồi trên mặt, có thể coi là một trong những thuốc giữ lại tuổi xuân.

Mụn cóc

Mụn cóc thường xuất hiện ở tay, chân, có khi ngay trên mặt. Nó có hình dáng như một vết chai nổi lên trên da với bề mặt nhám, thường giống như nhiều hình sợi kết hợp lại. Trái với điều mà mọi người thường nghĩ, mụn cóc tuy có nhiều hình sợi nhưng những sợi này không phải là "rễ", và cũng không hề ăn luồn vào đến xương hay thịt. Nó chỉ là một bệnh da thuần túy. Bệnh này do một loại vi khuẩn gây nên, có thể lây giữa phần da này với phần da kia, giữa người này với người kia, nhưng hoàn toàn không liên quan gì đến loài cóc. Loài cóc không hề mang vi khuẩn này, và không làm lan truyền bệnh này.

Bạn bị mụn cóc? Tự nó sẽ lặn sau một vài năm. Nhưng nếu bạn thường dùng móng tay cào nó, dùng lưỡi lam cắt nó, bạn có thể làm mọc thêm nhiều mụn cóc nữa ở những chỗ khác của thân thể. Bác sĩ Harc tại New York cho biết như vậy.

Bạn không thích làn da mình bị nổi những mụn xù xì này? Những mụn cóc không biết điều mọc trên mặt, trên cổ..., trông rất xấu xí? Hãy thử áp dụng những phương pháp dưới đây trong vài tháng trước khi quyết định đến bác sĩ đốt bằng tia lazer (hoặc đông lạnh rồi phẫu thuật cắt bỏ).

Dùng sinh tố A

Theo kinh nghiệm trên nhiều bệnh nhân của bác sĩ Robert, giáo sư chuyên khoa vi sinh vật học và miễn dịch học Louisiana, sinh tố A có khả năng làm lặn mụn cóc rất thần kỳ. Ông này khuyên dùng một viên sinh tố A loại 25.000 IU lấy ra từ đầu cá. Bóp vỡ một viên thuốc ra và bôi thoa lên mụn cóc mỗi ngày một lần. Sau một tháng, mụn cóc loại nhỏ sẽ lặn. Mụn cóc loại lớn sẽ có biến đổi sau 3 tháng, và thường sẽ lặn sau 5, 6 tháng.

Dùng axit salicylic

Ngoài những phương pháp vật lý như phẫu thuật, đông lạnh, lazer..., việc dùng axit salicylic cũng là phương pháp hiệu quả để trừ mụn cóc. Chất này có công dụng làm cho mụn cóc trở nên mềm và biến mất sau một thời gian được bôi thường xuyên.

Axit salicylic được bán tự do trên thị trường. Ở các hiệu thuốc tây, nó được bán nhiều ở dạng nước, dầu bôi, băng, kem... Thông thường, dạng thuốc nước dùng để bôi chứa 17% axit (được bán dưới nhãn hiệu Compound W) có thể làm tan những mụn cóc nhỏ trong vòng từ 1-2 tuần đến 1-2 tháng.

Loại axit salicylic được tẩm trên băng có tác dụng mạnh hơn. Băng này chứa khoảng 40% axit, có thể làm tan những mụn cóc khá lớn. Nó được bán trên thị trường dưới nhãn hiệu Mediplast. Khi dùng băng này, nhớ chỉ đắp miếng băng lên chỗ mụn cóc mà thôi, vì chất axit có thể làm ăn mòn những phần da lành lặn chung quanh.

Thuốc dạng dầu chứa khoảng 60% axit salicylic. Trước khi bôi thuốc, nên ngâm mụn cóc trong nước ấm chừng 10 phút cho nó trở nên mềm. Nhỏ một giọt dầu trên mụn, và dán băng keo kín lại. Nên dùng thuốc trước khi đi ngủ và mở băng keo ra vào buổi sáng, rửa mặt bằng nước ấm sau khi tháo băng. Loại thuốc này thường chỉ được bán khi có đơn bác sĩ.

Mụn nhọt

Nếu bạn đã từng bị mụn nhọt, bạn không bao giờ quên được nỗi khó chịu này. Một cảm giác nhức nhối khó tả. Trong mọi sinh hoạt hằng ngày, bạn phải để ý, không để mụn nhọt này bị vật gì đụng phải. Bạn sẵn sàng hét lớn lên khi có ai vô tình chạm vào nó. Và tệ hại hơn nữa, nếu chẳng may các nhọt cư ngụ ngay trên những chỗ trọng yếu như lưng, hông, sau gáy..., bạn sẽ biết thế nào là cảm giác ngồi không được, nằm cũng chẳng xong.

Tại sao chúng ta bị mụn nhọt?

Theo y học, mụn nhọt xuất hiện do loại vi khuẩn Staphylococcus xâm

nhập qua một chỗ trầy trên da, tấn công vào một chân lông, chân tóc, hoặc một tuyến dầu dưới da.

Để ứng phó với sự tấn công này, hệ miễn dịch của cơ thể đưa các bạch cầu đến chỗ bị tổn thương nhằm tiêu diệt vi khuẩn. Trận chiến giữa bạch cầu với vi khuẩn tạo nên sự sưng phồng trên vùng da chỗ đó. Đây là triệu chứng mở đầu của mụn nhọt. Vùng da tổn thương bị cứng, sưng đỏ lên, gây cảm giác nhức nhối. Đôi lúc, vết sưng đỏ này chỉ hiện lên một chút rồi xẹp xuống. Trong một số trường hợp khác, vết đỏ không xẹp mà từ từ hình thành một đầu trắng. Đầu trắng này kéo dài trong nhiều ngày, có thể gây những biến chứng như nóng sốt... Sau đó, nó sẽ vỡ, tổng cùi nhọt bên trong ra, rồi dần dần lành lại.

Mụn nhọt không chỉ gây đau nhức mà còn có thể để lại sẹo hoặc đưa đến những biến chứng nguy hiểm. Dù sao, trong hầu hết những trường hợp bị mụn nhọt, với một chút kiến thức căn bản về y học, bạn vẫn có thể tự chữa lành trong thời gian ngắn nhất mà không cần tốn tiền bác sĩ.

Đắp vải nóng

Đây là phương pháp trị liệu tốt và cần thiết nhất cho mụn nhọt. Khi mụn nhọt bắt đầu sưng đỏ lên, bạn nên dùng một miếng vải nhỏ thấm nước nóng (dĩ nhiên đừng nóng quá) đắp lên phần da bị sưng đỏ. Xả lại nhiều lần bằng nước nóng để giữ ấm cho miếng vải này. Làm như thế chừng 3-4 lần một ngày, mỗi lần chừng 20-30 phút. Tiếp tục tiến trình này trong vòng từ 5 đến 7 ngày, mụn nhọt sẽ dần dần có đầu trắng và tự động vỡ ra.

Phương pháp trên làm mụn nhọt vỡ nhanh hơn và cũng mau lành hơn. (Nếu để tự nhiên, mụn nhọt có khi kéo dài cả tháng, và bạn sẽ đau khổ không ít). Phương pháp này được thí nghiệm với kết quả tốt trên nhiều bệnh nhân, do bác sĩ Rodney của Bệnh viện Nebraskan ghi nhận.

Có nên nặn mụn nhọt hay không?

Theo bác sĩ Rodney, chúng ta chỉ nên nặn mụn nhọt khi nó không có dấu hiệu sưng phồng lớn, mụn đã có đầu trắng cứng cứng với cùi nhọt bên trong. Khi nặn, hãy dùng một cây kim hơi lửa hoặc nhúng cồn sát trùng, chích vào đầu trắng cho mủ chảy ra và nặn hết cùi trắng. Khi nặn cùi, nên nhẹ tay, nếu mạnh quá có thể làm vỡ các hạch dưới da, gây nhiễm trùng nghiêm trọng hơn.

Rửa sạch vết thương, tay và dụng cụ

Sau khi nặn hết cùi, điều quan trọng nhất là phải rửa sạch tất cả những thứ bị mủ dính vào. Những mủ này chứa rất nhiều vi khuẩn, có thể tạo nên mụn nhọt tại một chỗ khác nếu không được rửa sạch. Nếu tay không rửa sạch sau

khi nặn mụn nhọt thì khi ăn, vi khuẩn có thể theo đường tiêu hóa vào cơ thể và tạo ra những bệnh khác.

Sau khi nặn mụn nhọt, nếu mụn vẫn còn rỉ đôi chút, bệnh nhân chỉ nên tắm đứng. Việc ngâm mình trong bồn tắm sẽ tạo cơ hội cho vi khuẩn phiêu lưu trong nước, tấn công những chỗ trầy da khác. Khi tắm, nên dùng các loại xà phòng chuyên sát trùng (antiseptic/antibacteria soap) là tốt nhất.

Có nên dùng thuốc sát trùng hay không?

Theo bác sĩ Rodney, việc này không cần thiết lắm vì tình trạng nhiễm trùng ít xảy ra. Dù sao, một số bác sĩ khác cẩn thận hơn vẫn đề nghị dùng các loại thuốc bôi ghê có kháng sinh như Batritracin hoặc Neosporin, có bán tại các hiệu thuốc tây.

Tiếp tục đắp vải nóng

Sau khi nặn hết cùi ra, nên tiếp tục đắp vải nóng thêm chừng 2-3 ngày. Trong những ngày này, khi vết nhọt vẫn còn chảy mủ thêm chút ít, việc đắp vải nóng sẽ làm nó mau lành hơn.

Những thứ thay thế cho vải nóng

Có nhiều thứ có thể thay thế cho vải nóng đắp lên mụn nhọt. Từ lâu, người châu Âu có thói quen dùng nửa trái cà chua luộc vừa ấm, đắp lên mụn nhọt, hoặc dùng nửa củ hành tây, tỏi đâm nhuyễn... Tất cả đều với mục đích giữ ấm, giúp mụn nhọt mau có đầu trắng.

Những thuốc chữa mụn nhọt của Việt Nam cũng tương tự, từ việc dùng một khoanh bầu, khoanh bí hay dưa chuột luộc đắp vào mụn nhọt cho đến việc sử dụng các loại thuốc dán mụn nhọt của các tiệm thuốc Bắc... đều không ra ngoài mục đích giữ ấm kể trên.

Biện pháp phòng ngừa

Bạn đã biết mụn nhọt tạo nên do sự xâm nhập của vi khuẩn qua các vết trầy trên da. Để tránh sự xâm nhập này, hãy cẩn thận với các vết trầy trên da. Nên sát trùng và dán băng keo trên vết trầy (đừng làm da bị trầy khi nặn mụn) và những vết đỏ, vết phỏng trên da.

Tắm gội thường xuyên bằng xà phòng sát trùng (thường có các chữ như antiseptic, antibacteria, hoặc kill germ... trên nhãn hiệu).

Nắc cứt

Một ngày trời nóng, tại một công viên, chàng trai đang thu hết can đảm thốt lên lời tỏ tình đầu tiên với người con gái. Hơi thở dồn dập, chàng bấu hai bàn tay vào nhau, đứng sát vào bên nàng thêm chút nữa... thêm chút nữa.

Thời gian lúc đó hình như ngưng đọng lại. Chàng nghe được tiếng đập thành thịch của trái tim mình, nghe miệng mình lắp bắp: "Anh... yêu...". Người con gái nhắm mắt lại, đầu hơi ngửa ra phía sau cho mái tóc dài đen nhánh xõa bay theo làn gió, chờn vờn vuốt ve chiếc eo thon thả. Nàng cũng thở mạnh, lắng nghe từng tiếng thì thầm thốt ra từ đôi môi run rẩy của người yêu. Nàng kiên nhẫn chờ đợi âm điệu cuối cùng của ba chữ muôn đời màu nhiệm đó thì chợt..."ắc", một tiếng động lạ tai xuất hiện. Nàng giật mình, mở choàng mắt dậy, dáo dác nhìn chung quanh tìm nguyên nhân của tiếng động lạ lòng phát ra đúng vào giây phút thiêng liêng huyền diệu này.

Chẳng có gì ngoài tiếng gió, tiếng xào xạc của các cành lá chạm vào nhau. "Có lẽ mình nghe lầm" - người con gái thầm nhủ. Nàng một lần nữa nhắm mắt lại, đợi chờ âm vang cuối cùng của ba chữ "anh yêu em", bài kinh kệ muôn đời của những người tình đang thắm thít yêu nhau. "Ắc" - tiếng động lần này rõ ràng phát ra từ cổ họng của chàng trai và chàng đỏ mặt, lúng túng... Không lạ lòng gì cả, người con trai đang bị chứng nấc cụt.

Chứng bệnh này không gây nguy hiểm cho ai, nhưng nó thật tai hại nếu đến không phải lúc. Bạn đang tỏ tình? Bạn đang được phỏng vấn tìm việc làm? Bạn đang đọc một bài diễn văn trước công chúng? Bạn không thể kiềm chế nó được. Tự nó đến không có gì báo trước, và cũng tự nó đi không một tiếng giã từ.

Y học ngày nay vẫn chưa tìm ra nguyên nhân tại sao cơ thể lại có loại phản ứng kỳ lạ này. Chỉ biết chứng này thường đến do hậu quả của việc ăn quá nhanh, nuốt quá nhanh (mắc nghẹn), hoặc lượng không khí bị nuốt vào dạ dày nhiều quá.

Các bác sĩ đều nhìn nhận rằng, chứng nấc cụt thường tự đến, rồi tự đi trong vòng vài phút... Nhưng bạn có biết, một người Mỹ tên là Charles Osborne (bang Iowa) đã bắt đầu bị nấc cụt từ năm 1992 và cứ thế tiếp tục đến năm 1997?

Làm thế nào chữa khỏi cơn nấc cụt? Theo các nhà chuyên môn, có 2 cách:

- 1- Tìm cách làm gián đoạn tác dụng của phần não bộ ra lệnh nấc cụt.
- 2- Tìm cách làm tăng lượng thán khí (carbon monoxide) trong máu (thán khí làm giảm nấc cụt, dưỡng khí làm tăng nấc cụt). Bạn có thể kiểm chứng bằng cách trong lúc bị nấc, hãy hít một hơi không khí vào đầy buồng phổi, lập tức sẽ có một cái nấc cụt tiếp nối sau hơi thở này)

Những phương pháp được đề cập dưới đây không nằm ngoài 2 nguyên tắc trên. Một phương pháp có thể rất hiệu quả với người này nhưng vô hiệu

với người khác. Bạn cần thử qua một vài cách để biết cơ thể mình hợp với cách nào, và dùng lại cách này cho những lần sau.

Hãy nuốt một thìa đường

Một trong những phương pháp dễ dàng và hiệu quả nhất là nuốt một thìa cà phê đường cát khô. Việc này thường chặn đứng chứng nấc cụt chỉ trong một vài giây. Có lẽ đường trong miệng có tác dụng thúc đẩy hệ thần kinh ban lệnh xuống những cơ ở bụng không được nấc cụt nữa".

Phương pháp trên được nhiều bác sĩ khác kiểm chứng và công nhận là rất công hiệu.

Đối với trẻ em bị nấc cụt, bạn có thể cho uống thìa cà phê đường pha vào 120 ml nước.

Uống một ly nước ngược

Bác sĩ Richard, Đại học Y khoa Virginia (Mỹ) cho biết: "Tôi tự chữa chứng nấc cụt cho mình bằng cách dùng một ly nước lạnh, khum người tới trước, và uống ly nước ngược. Phương pháp này luôn luôn công hiệu và tôi mạnh dạn đề nghị nó cho tất cả những bệnh nhân có sức khỏe bình thường đến khám bệnh."

Việc uống nước ngược ở trên có thể được diễn tả một cách đơn giản và dễ hiểu hơn: Hãy uống một ly nước bằng mép ly đối diện với bạn. Thông thường, khi uống nước, bạn uống ở mép ly gần với bạn hơn, và môi trên bạn nằm trong vòng tròn của vành ly. Khi nấc cụt, hãy uống ở mép ly bên kia, sao cho môi dưới bạn nằm trong vòng tròn của vành ly.

Việc này có vẻ quái lạ và hơi khó làm. Nhưng bạn yên tâm, bác sĩ Richard đã thí nghiệm trên rất nhiều người với kết quả bảo đảm 100%.

Bơm hết không khí ra khỏi buồng phổi

Như trên đã nói, nấc cụt xuất hiện do cơ thể có quá nhiều dưỡng khí. Hãy dồn hết không khí ra khỏi phổi thật chậm và đều (bạn sẽ thấy hơi ngộp thở, nhưng hãy cố giữ lại vài mươi giây). Phương pháp này tuy hơi khó, nhưng có kết quả khả quan trên rất nhiều người.

Mẹo vặt:

- Dùng hai ngón tay trỏ của nhét chặt vào hai lỗ tai chừng nửa phút. Hành động này kích thích hệ thần kinh và làm hết nấc cụt (mẹo vặt này có kết quả trên 95% tổng số bệnh nhân).

Ngoài những phương pháp hữu hiệu nói bên trên, các mẹo vặt dưới đây thường có kết quả khoảng trên 50%. Bạn có thể thử từng mẹo vặt một để tìm phương pháp dễ dàng, thích hợp cho mình:

- Há miệng ra và nhìn sâu vào, bạn sẽ thấy có một cục tròn treo ngay giữa

thành trên của cốc họng, đó là cốc phát âm. Dùng một thìa cà phê nâng cốc này lên vài lần, có thể hết nấc cốc.

- Dùng bông gòn quấn vào đầu đũa, gõ nhẹ vào vòm trên của miệng (vòm khẩu cái), chỗ phần cứng và mềm gặp nhau.

- Ngồi chồm hồm, tựa mạnh ngực trên hai đầu gối.

- Ngậm và hút một cốc nước đá cho đến khi hết nấc cốc.

- Nhai và nuốt một miếng bánh mỳ khô.

Chứng ngứa cổ (ngứa mắt mèo)

Khi nằm lặn, đùa giỡn trên cỏ hoặc khi da thịt bị cọ xát vào cây cỏ, chứng ngứa có thể xuất hiện, và có khi càng gãi càng ngứa, ngứa lan ra khắp cả mình mẩy. Chứng ngứa này thật sự không có tên; ở Việt Nam, người ta thường gọi nôm na là ngứa cỏ, hay ngứa mắt mèo.

Chứng ngứa này tinh dầu thực vật Urushiol gây ra. Loại dầu này rất độc, thường bay trong không khí và đọng lại trên cây cỏ. Chỉ cần một phần tỷ của một gam (nanogram) tinh dầu này là đủ cho một người phải gãi như điên khùng. Các bác sĩ thường ví von rằng muốn làm tất cả mọi người trên trái đất phải gãi, họ chỉ cần không tới 10 gam chất dầu Urushiol.

Bạn thường đi cắm trại? Bạn thích cảnh thiên nhiên rừng núi? Hãy chuẩn bị trước và đừng để chứng ngứa này phá hoại một ngày vui của bạn. Dĩ nhiên, phương pháp tốt nhất là mặc quần áo kín đáo, đừng để da thịt tiếp xúc với cây cỏ... Trong trường hợp lỡ bị ngứa rồi, hãy làm theo phương pháp sau:

- Cố đừng gãi, vì càng gãi nó càng lan rộng ra. Nên nhớ chỉ một phần tỷ g tinh dầu là đủ gây ngứa, và chất độc dễ dàng theo móng tay bạn đến làm ngứa những phần da khác; khiến bạn càng gãi, vết ngứa càng lan rộng ra.

- Rửa chỗ ngứa với nước. Đừng dùng khăn, vì chất Urushiol có thể bám vào khăn, làm ngứa những chỗ khác. Rửa cho đến khi hết ngứa, sau đó thoa vào chỗ ngứa một chút alcol (rượu cồn) nếu có.

- Giặt quần áo có dính chất Urushiol với nước, có hoặc không có xà phòng đều được.

Ngoài ra, các chất như xăng, dầu hỏa, acetone, amonia... đều có công dụng làm loãng chất Urushiol. Nên dùng ngón tay thấm các chất này và chà lên vết thương (không nên dùng thường xuyên, vì những chất này đều có hại đối với da thịt).

Ngứa, mề đay

Các bệnh phong ngứa, đỏ da, mề đay... không phải là không có tại các nước văn minh như nhiều người lầm tưởng. Tại Âu Châu, mỗi năm có trên dưới 10 triệu người mắc phải bệnh này.

Người Anh, Mỹ có thói quen tốt là việc gì cũng nghiên cứu cho đến tận cùng để tìm ra cách giải quyết. Những nghiên cứu của họ về bệnh phong ngứa, mề-đay cho thấy, nguồn gốc chính yếu của bệnh là do da quá khô. Từ đó, người ta tìm những phương pháp hữu hiệu chữa trị, ngăn ngừa bệnh này.

Tránh tiếp xúc với không khí quá khô.

Bệnh phong ngứa bắt đầu do không khí khô, nhất là vào mùa đông. Nên tắm rửa bằng nước ấm thường xuyên và hạn chế việc ra ngoài.

Giữ cho da ẩm

Có nhiều cách giữ cho da không bị khô. Bạn có thể dùng xà bông loại moisturized (giữ ẩm) hoặc các loại có nhãn hiệu "for dry skin". Các xà bông này thường để lại một lớp dầu trên da bạn sau khi tắm để giữ cho da không bị khô. Nếu bạn không thích xà bông loại này, có thể dùng xà bông thường, loại "deep cleaning" hoặc "for oily skin", nhưng nhớ dùng kem dưỡng da hoặc các loại lotion giữ ẩm da sau khi tắm. Ít nhất cũng thoa lên chỗ bị nổi đỏ hoặc ngứa nếu bạn không thích thoa khắp người.

Cẩn thận với thuốc trừ mùi hôi trong người

Nếu bạn thường dùng thuốc xịt hay thuốc bôi để khử mùi hôi ở những chỗ kín như nách, háng... và bị rát hay đỏ ở những chỗ đó vào mùa khô, nên ngừng đi. Thường các thuốc này có chất chống lại sự đổ mồ hôi; chúng chứa các muối kim loại như alumium selfate, alumium chloride, zincomium chlorohydrate..., các chất này hay làm lở da. Nếu bạn cần thuốc chống đổ mồ hôi, hãy dùng loại trong thành phần cấu tạo có các chất ôxit magnesium oxide, zinc oxide, alumium hydroxide, tránh các gốc sulfate, chloride (các chất này thường được liệt kê rất rõ ràng trên nhãn thuốc).

Thần dược Hydrocortisone

Thuốc này có bán tại hầu hết các nhà thuốc tây, là một loại kem thoa có công dụng rất thần kỳ trên hầu hết các chứng ngứa ngoài da. Ngay cả những bệnh kinh niên như lang ben, lác đồng tiền, lác khô, lác ướt... đều biến mất sau một hai lần thoa thuốc này.

Có hai loại được bán tự do, loại 0,05% và loại 0,1%. Bạn chỉ cần dùng loại 0,05% là đủ chữa trị hầu hết các chứng ngứa và không gây nên những ảnh hưởng phụ có hại.

Cẩn thận với móng tay giả

Theo nghiên cứu gần đây của Cleveland Clinic Foundation, rất nhiều loại móng tay giả (tip và bột) làm từ acrylic. Chất này có thể ăn mòn mắt, mũi, hệ thống hô hấp và tạo ngứa ngáy khi bám vào da. Nếu không thể tránh tiếp xúc với móng tay giả, hãy chọn loại không có chất acrylic.

Nhạy cảm với chất niken?

Bạn có biết rằng số phụ nữ bị bệnh ngứa nhiều hơn đàn ông gần 10 lần? Đó là những người bị chứng nhạy cảm với niken, một kim loại màu trắng như bạc được dùng để mạ sáng, hoặc để trộn với vàng nguyên chất làm thành vàng 10K, 12K, 14K... Đây cũng là nguyên nhân chính khiến nhiều người đeo vàng 24K thì được, nhưng khi đeo vàng 18K hay thấp hơn thì hay bị nổi phong ngứa.

Một điều lạ nữa là ở một người xỏ lỗ tai và dùng hoa tai bằng vàng 18K hoặc bằng các hợp kim có niken, chứng ngứa ngáy có thể nổi lên cả ở tai và những chỗ khác trên thân thể. Nếu bạn chợt nổi ngứa vài ngày sau khi có một món nữ trang mới, hãy để ý và tìm hiểu nguyên nhân có phải từ món nữ trang này hay không. Khi xỏ lỗ tai, đôi hoa tai đầu tiên để giữ cho lỗ dùng bít lại nên làm bằng vàng 24K, hoặc bằng stainless steel... Tuyệt đối tránh vàng pha niken của Mỹ (vàng pha của Việt Nam thường pha với bạc, đồng, vì thế có màu đỏ hơn so với vàng pha của Mỹ; vàng Mỹ cũng có một số pha với bạc thay vì với niken).

Dĩ nhiên bệnh này có người bị, có người không hoặc ít bị. Những người bị nhiều thường có tật đổ mồ hôi tay, cổ...; mồ hôi tác dụng với niken trên nữ trang nên mới gây ngứa được. Vì thế, nếu vẫn thích đeo chiếc đồng hồ mạ kền hay chiếc nhẫn vàng 18K, hãy cố giữ đừng bị đổ mồ hôi.

Có phải bạn bị ngứa vì ăn đồ biển hay không?

Một số người dễ bị dị ứng và nổi ngứa khi ăn đồ biển như tôm, cua, cá ngừ, cua đinh... Một số khác bị ngứa khi ăn thịt bò hoặc uống rượu. Hãy để ý tìm hiểu cơ thể bạn và tránh những thực phẩm mà cơ thể mình không thích.

Nhưng nếu lỡ ăn, hay lỡ uống rồi thì sao? Hãy dùng các loại thuốc trị dị ứng như chlortrimeton hoặc kháng histamine, có bán tự do tại các nhà thuốc tây. Cơn ngứa sẽ chấm dứt khi dùng đủ liều lượng của một trong hai thứ này. Nhớ rằng phần lớn các loại thuốc kháng histamine đều có thể gây buồn ngủ khi lái xe.

Nước tiểu - thần dược trị ngứa!!!

Thần dược này có lẽ một số người đã biết nếu từng có lần ở tù. Nói ra có vẻ như một chuyện khôi hài, nhưng trên thực tế, sự xoa dịu của nước tiểu đã được công nhận. Bác sĩ Hilard thuộc Đại học NewYork (Mỹ) nói rằng các

thuốc xoa dịu ngứa ngứa chứa chất urea đều có hiệu quả rất tốt. Thuốc này thường được dùng để trị ngứa ở những chỗ da quá dày như gót chân (có gãi cũng không làm hết ngứa được!)

Nếu bạn không muốn "làm giống như trong tù", có thể ra hiệu thuốc mua các loại thuốc có chứa urea như Carmol 10, Carmol 20, Ultra Mide 25... hoặc những thuốc có chứa axit lactic như Lacti-Care, Lac-Hydrin, Aqua Lacten.

Nghet mũi và nhiễm trùng khoang mũi

Đôi khi nước mũi bạn trở nên rất đặc, dính như chất keo, có màu xanh hay vàng, chảy ra nhiều làm bạn thấy khó chịu, khó thở, nghet mũi. Hoặc đôi lúc khi nằm, những mũi dãi này rơi vào cổ họng làm bạn bị ho sặc. Đó là triệu chứng của bệnh nhiễm trùng khoang mũi.

Khoang mũi là các buồng trống trong sọ, thường nằm hai bên mũi và quanh mắt. Không khí khi vào lỗ mũi sẽ phải đi qua các buồng trống này trước khi đến phổi. Nhiệm vụ của các buồng này là làm cho không khí trở nên ấm áp khi vào đến phổi.

Nếu vì một lý do nào đó mà đường hô hấp qua các khoang mũi bị nghẽn lại (do các tế bào hình lông trong đó bị đờm dính keo lại, do bệnh cảm hay cúm, do dị ứng làm phía trong mũi bị sưng, nhỏ lại, làm nghẽn đường ra vào của không khí...), bạn bị nghet mũi, các vi khuẩn có dịp sinh sôi nảy nở... và gây nhiễm trùng khoang mũi. Nếu bạn cứ bị nghet mũi hoài, các tế bào trong đường hô hấp này có thể biến dạng và dẫn đến bệnh nghet mũi kinh niên.

Trước khi bệnh nghet mũi kinh niên này đến với bạn, hãy theo những kinh nghiệm của các bác sĩ được đúc kết dưới đây để kịp thời ngăn chặn. Các phương pháp này cũng làm mũi bạn được thông thoáng, khỏe mạnh hơn.

Hãy giữ ẩm không khí vào mũi

Không khí quá khô là nguyên nhân chính yếu của bệnh này. Nó thường làm nước mũi khô lại, trở thành đặc như keo. Lớp keo này làm các tế bào hình sợi trong khoang mũi dính lại với nhau, tạo nên nhiều biến chứng khó chịu trong mũi.

Để tránh đờm và nước mũi bị đặc lại, bạn nên xông mũi bằng nước nóng mỗi ngày một hai lần. Có thể đứng hít thở không khí trong phòng tắm lúc hơi nước nóng bốc lên làm mờ kính hay khum mặt xuống gần một chậu nước nóng đang bốc hơi với một chiếc khăn lớn trùm cả đầu và chậu nước. Hít thở không khí ẩm trong đó. Làm như vậy có thể giải tỏa cơn nghet mũi nhanh chóng trong một vài phút.

Rửa mũi bằng nước muối

Pha nửa thìa cà phê muối ăn vào 1/4 lít nước (đo đúng 1/4 lít nước có lẽ là chuyện hơi khó, nếu nhà bạn có lon bia hoặc lon nước ngọt thì hãy lấy khoảng 2/3 lon này). Bạn có thể dùng dụng cụ nhỏ giọt hoặc một chai thuốc nhỏ mũi đã hết, cho nước muối vào đó, ngửa mặt lên nhỏ vào mũi. Nhổ hít nhẹ vào để giúp nước muối vào mũi sâu hơn. Nước muối với nồng độ này hoàn toàn không làm cho bạn khó chịu.

Nếu nhà có bột nở (baking soda), hãy trộn thêm một chút xiu (chừng bằng đầu đũa), sẽ có công hiệu hơn. Phương pháp rửa mũi này được bác sĩ Bruce, giáo sư đại học tại Denver đưa ra.

Uống nhiều nước

Việc uống nhiều nước có thể làm nước mũi ít bị đặc lại. Bạn có thể uống các loại trà tiêu đờm có bán trong hiệu thuốc Bắc để tăng thêm hiệu quả.

Dùng thuốc uống hoặc thuốc xịt

Các loại thuốc bán tự do dưới các tên nasal decongestant (thuốc trị nghẹt mũi), antihistamine (thuốc trị dị ứng - thường có công dụng làm mũi ngừng chảy nước ra). Nếu bạn bị nghẹt mũi, không nên dùng antihistamine vì thuốc này càng làm mũi khô hơn. Ngoài ra, thuốc antihistamine có thể gây triệu chứng buồn ngủ, bồn thần. Không nên uống lúc lái xe hoặc điều khiển máy móc nguy hiểm.

Thuốc decongestant loại xịt hay nhỏ vào mũi chỉ có thể dùng tối đa 3 ngày, dùng lâu hơn có thể gây biến chứng và thường làm mũi bị bịt kín lại. Loại thuốc viên decongestant có thể dùng tối đa 7 ngày. Nên xem kỹ chỉ dẫn trên nhãn thuốc.

Với chất kẽm (zinc), có thể dùng bao nhiêu lâu cũng được với liều 50 mg/ngày. Chỉ cần một viên 50 mg/ngày là có thể làm thông mũi. Việc uống đều đặn có thể làm hết chứng nghẹt mũi kinh niên. Có thể tìm thấy tại các tiệm thuốc tây. Nên xem kỹ công thức, có 3 loại là Zinc-Oxide, Zinc-Sulfate, và Zinc-Gluconate. Chỉ nên mua loại Zinc-Gluconate hoặc các loại có đề chữ "Chetated". Các loại khác thường làm cơ thể bị thiếu chất sắt và các kim loại cần thiết khác.

Đắp nước nóng

Bạn có thể làm thông mũi bằng cách đắp một khăn thấm nước thật ấm che ngang hai mắt xuống đến gò má. Hơi nóng và ẩm này làm máu lưu thông dễ dàng hơn cũng như làm khoang mũi ẩm hơn.

Nếu bạn không sợ nước, phương pháp tốt nhất là kết hợp cả hai việc đắp nước nóng và xông hơi nóng. Trong lúc tắm, hãy để hoa sen nước thật ấm xịt

vào phần mặt chỗ giữa hai mắt. Nếu sợ nước chảy vào mũi, bạn có thể há miệng ra và hít thở bằng cả miệng lẫn mũi. Đứng như vậy chừng vài phút, mũi sẽ thông suốt. Nên làm mỗi ngày trong khi tắm.

Mẹo vặt:

- Trước khi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 250 mg. Bạn sẽ hết nghẹt mũi, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác.

Nếu đã thử tất cả những cách trên nhiều lần mà vẫn không chữa được chứng nghẹt mũi kinh niên, bạn nên tìm một bác sĩ chuyên khoa về mũi. Bác sĩ này có thể chụp X-quang mũi bạn để tìm ra nguyên nhân gây bệnh (vi khuẩn, dị ứng, ảnh hưởng phụ của thuốc...). Bệnh khoang mũi nếu kéo dài quá lâu có thể ảnh hưởng đến mắt và ngay cả não bộ nữa.

Tật ngủ ngáy

Khoảng hơn 70% đàn ông có tật ngáy khi ngủ, và hơn 50% đàn bà có cùng tật này. Thống kê này được đưa ra trong cuộc nghiên cứu trên 2.000 người tại Canada.

Hiện tượng ngáy tạo nên do sự rung động của những cơ ở phần sau cổ họng khi có không khí lưu thông qua đó. Lúc tỉnh, tuy vẫn thở đều nhưng người ta không ngáy vì những cơ này bị bộ óc kiểm chế. Khi ngủ, các cơ được thả lỏng, và tạo thành tiếng khi có hơi thở đi qua.

Muốn dứt bỏ triệu chứng này?... Không khó lắm đâu. Những phương pháp dưới đây nếu không thể làm hết hoàn toàn thì cũng có thể giảm bớt phần lớn chứng này.

Hãy giảm cân

Những người ngáy nhiều, ngáy lớn thường là đàn ông mập ở tuổi trung niên. Ở đàn bà, bệnh ngáy thường đến sau thời kỳ tắt kinh. Trong những nghiên cứu tại Canada, người ta nhận thấy rằng nguyên nhân của bệnh ngáy thường phát xuất từ một thân thể quá trọng lượng trung bình. Các thí nghiệm tại đây cũng cho thấy, một người bị bệnh ngáy sẽ ngáy nhỏ hơn hoặc thậm chí không còn ngáy nữa sau khi được làm gầy bớt đi.

Bác sĩ Philip, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu những triệu chứng bất thường trong giấc ngủ ở Maryland, cho biết, đàn ông bắt đầu ngáy khi họ có số cân nặng hơn trọng lượng lý tưởng chừng 1%. Đối với đàn bà, con số này vào khoảng 1/3. Đây cũng là lý do có ít đàn bà bị bệnh ngáy hơn đàn ông.

Hãy sắm một chiếc gối ôm

Bạn chỉ ngáy khi nằm ngửa. Nếu bạn nghĩ tiếng ngáy của mình làm người

khác phải khó chịu, hãy tập thói quen nằm nghiêng. Cách tốt nhất để tập thói quen nằm nghiêng này là sắm một chiếc gối ôm.

Giường và gối

Việc nằm gối thường làm bạn ngáy nhiều hơn. Nếu muốn giảm tiếng ngáy, hãy bỏ gối đi.

Việc nâng cao đầu giường lên chừng một hai tấc cũng giúp bạn bớt ngáy.

Nôn mửa

Có nhiều lý do gây nên sự nôn mửa, từ việc ăn quá no, uống rượu quá say cho đến chứng say nóng khi đi tàu, xe, phi cơ... Nhiều người nôn mửa chỉ vì nhìn thấy những vật quá bẩn.

Cũng có lúc nôn mửa là một trạng thái tự nhiên của cơ thể giúp cho chúng ta không bị các chất độc làm hại (như trường hợp ăn trúng nấm độc). Trong trường hợp này, tốt nhất là hãy để tự nhiên cho cơ thể tống hết chất độc ra.

Trong những trường hợp khác, bạn có thể dùng các phương pháp dưới đây để giúp ngăn chặn cơn nôn mửa.

Uống nước đường hoặc mật

Mật hoặc các siro, nước đường đều có công dụng làm giảm nôn mửa. Dùng hai muỗng canh cho người lớn, hai muỗng cà phê cho trẻ em.

Uống thuốc gừng

Hai ba viên thuốc gừng có công dụng chặn đứng cơn nôn mửa. Nếu bạn không có sẵn thuốc gừng ở nhà, có thể nhai sống vài lát gừng, hoặc pha nước trà với thật nhiều gừng, cũng có công hiệu không kém.

Dùng cách châm cứu huyết đạo

Ở đây bạn không cần phải có kim, chỉ cần dùng móng tay ấn mạnh vào huyết Hợp Cốc (muốn biết huyết này ở đâu, trước hết hãy dùng tay sờ tìm chỗ xương của ngón tay trỏ và ngón cái nối nhau theo hình chữ V. Phần gân mềm phía trong chữ V này là huyết Hợp Cốc).

Hãy ấn mạnh và xoáy ngón tay vào huyết này liên tục trong vòng vài phút, chứng nôn mửa sẽ chấm dứt. Bạn cũng có thể dùng phương pháp tương tự với phần gân nằm trong chữ V giao nhau giữa ngón chân trỏ và ngón chân giữa trên lưng bàn chân.

Bệnh khô, nứt nẻ tay chân

Ở châu Âu, nhiều người bị khô bàn tay suốt nửa năm mùa khô. Bệnh này có triệu chứng giống hết bệnh nứt nẻ bàn chân của người Việt. Chúng có cùng nguyên nhân và cùng cách chữa trị. Tất cả những mẹo vặt y học được đề cập đến trong chương này đều có thể áp dụng cho chứng khô, nẻ chân tại Việt Nam.

Cần nói thêm rằng bệnh này hầu như không bao giờ xuất hiện trên trẻ em. Đây cũng là một bằng chứng hùng hồn về nguyên nhân chính yếu tạo nên sự khô nứt: Cơ thể con người già đi, nó không còn tạo được đủ chất dầu giữ cho da mềm nữa. Khi mùa khô đến, da không có lớp dầu bảo vệ nên bị mất hơi nước, khiến cho các tế bào bị khô đi, cuối cùng những đường nứt nẻ xuất hiện.

Hiện tượng nứt nẻ bàn chân cũng có cùng nguyên nhân: thường bạn đi ngoài đường hay trên đất mà đế chân trần hoặc chỉ mang dép; sức nóng của mặt đất làm cho da khô đi, cộng thêm sự cọ xát giữa bàn chân với mặt đất hoặc với dép, tạo nên những vết nứt. Một số người bị nứt chân vì hay tiếp xúc với nước. Nước làm cho da mềm đi, sau đó lại bay hơi, làm các tế bào co lại, cùng với sự khô dầu của bàn chân đã tạo nên sự nứt nẻ.

Khi những vết nứt này trở nên nghiêm trọng, chúng thường gây cảm giác rất buốt, xốn xang mỗi khi co duỗi bàn tay hay bàn chân... Chứng này tuy không tạo hậu quả nghiêm trọng nhưng chắc chắn có thể làm bạn phải nghỉ việc một vài ngày do cảm giác xốn xang và sự bất tiện khi cầm nắm đồ vật.

Bạn không muốn nghỉ làm vì sự khó chịu này? Bạn cũng không muốn cảm giác rất buốt khó chịu làm sinh hoạt hằng ngày bị ảnh hưởng?... Hãy làm theo những phương pháp sau đây:

Đừng để vết thương tiếp xúc với nước

Bác sĩ Joseph, chuyên khoa về da nói: "Việc căn bản là phải tránh tiếp xúc với nước bằng mọi giá. Hãy nghĩ rằng nước là axit phá hủy bàn tay (chân) bạn. Khi bạn rửa tay chân, lớp dầu bảo vệ da cũng bị rửa đi mất. Vì thế, da bạn bị mất nước rất nhanh chóng, khiến tay chân càng khô hơn nữa".

Dùng lotion

Các loại lotion - chất sền sệt đựng trong bình dành cho các phụ nữ bôi để tránh bị khô da, có bán tại hầu hết các nhà thuốc tây - đều có công dụng giữ cho da không bị mất nước. Chất này có tác dụng giống như dầu của cơ thể tiết ra để bảo vệ da vậy.

Hãy bắt đầu với lotion; nếu vẫn chưa hết, hãy dùng chất bảo vệ da sệt hơn là kem dưỡng (cream). Sau cùng, có thể dùng chất sệt nhất là ointment (tất cả đều có bán tại các tiệm thuốc tây).

Khi dùng các loại trên, nên thoa trước một lớp mỏng, xoa đều, rồi thoa thêm một lớp nữa. Hai lớp mỏng sẽ bảo vệ tốt hơn một lớp dày.

Dùng tất và găng tay

Một đôi găng tay bằng vải hay bằng da có thể làm bàn tay nứt nẻ mau lành hơn. Tương tự, nếu bị nứt nẻ ở chân, bạn nên mang tất. Các vật dùng bằng vải hay da này bảo vệ tay hoặc chân bạn tránh khỏi sự cọ xát trong những động tác thường ngày. Chúng còn giữ cho tay chân không bị bẩn và nhờ đó không phải rửa thường xuyên. Nếu phải rửa bát hoặc làm vườn, hãy mang găng tay bằng cao su để ngăn nước thấm vào. Không nên mang găng cao su lâu quá vì như vậy da sẽ không đủ không khí; hơn nữa da tay lại toát mồ hôi, có thể gây nứt nẻ nhiều hơn.

Chứng ợ nóng hay nhói tim (Heartburn)

Chứng này không gây nguy hiểm như bệnh tim. Mục đích của việc tìm hiểu căn kể về chứng này là để tìm cách phân biệt nó và chứng heart attack (nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại châu Âu). Với sự phân biệt này, bạn có thể biết rõ mình có bị chứng heart attack nguy hiểm kia hay không và không phải phí phạm nhiều tiền chữa một bệnh mà mình không mắc phải.

Muốn hiểu rõ cảm giác này ra sao, bạn hãy thử vào một ngày đẹp trời nào đó, tự thả lỏng cho mình tối đa về việc ăn uống. Hãy ăn thật nhiều và ăn với tốc độ thật nhanh những thứ khó tiêu và nhiều dầu mỡ như bơ, pho mát, mỡ, dầu ăn, dầu dừa, thêm vào tí sốt chua ngọt, tí ớt, uống sữa nguyên chất trong khi ăn, thêm vào vài lon bia nữa... Và hãy bình tĩnh chờ đợi cơn ợ nóng sắp đến với bạn.

Chứng ợ nóng tim gây nên do chất axit của dạ dày tràn ngược lên thực quản (ống dẫn thức ăn nối liền giữa miệng và dạ dày). Hẳn bạn biết dạ dày có thể tiêu hóa thức ăn nhờ vào những axit được tiết ra trong đó. Những chất này rất mạnh và có thể gây nguy hại nếu dạ dày không được một lớp màng đặc biệt bao bọc (và chỉ có dạ dày là không sợ axit này mà thôi).

Chuyện gì xảy ra khi axit tràn ra khỏi dạ dày, lên đến thực quản, nơi không được bảo vệ bởi lớp màng đặc biệt? Đơn giản thôi, bạn sẽ có những cảm giác như bị thiêu đốt trong lồng ngực, gần trái tim (nơi thực quản nối với dạ dày). Khi chứng này hơi nặng, cảm giác đó có thể trở thành đau nhói, đến nỗi bạn tưởng rằng mình đang bị chứng đau tim cấp tính.

Các phương pháp dưới đây (được thu thập từ những bác sĩ và chuyên gia có kinh nghiệm) sẽ giúp bạn giảm bớt cảm giác thiêu đốt này và đối phó với

các biến chứng có thể gặp.

Đừng để dạ dày quá đầy

Dạ dày bạn giống như một hồ nước. Khi bạn liên tục bỏ vào nhiều thứ, hồ nước này sẽ đầy và tràn ra ngoài. Lúc đó, bạn bị chứng ợ nóng. Nếu trong lúc này, bạn không hiểu rõ căn bệnh mà tiếp tục ăn nhiều thêm nữa, cơn đau sẽ càng tăng. Vì vậy, cách chữa trị hữu hiệu nhất là hãy ngưng ăn lại.

Đừng nằm nghỉ khi đau

Cũng nói về hồ nước trong dạ dày bạn, hãy thử tưởng tượng chuyện gì xảy ra khi hồ nước đầy này bị nghiêng đi? Axit lại tràn ra, và bạn bị đau. Vì thế, hãy ngồi hoặc đứng khi bị chứng này (không lâu đâu, thời gian ngồi hoặc đứng này thường không quá một tiếng đồng hồ, khi dạ dày bạn đã thành công trong việc đẩy một phần thức ăn xuống đường ruột).

Có thể xoa dịu với thuốc đau dạ dày

Các loại thuốc trị đau dạ dày thông thường như Mylanta, Maalox... có chứa antacid, một chất thuộc loại kiềm, có thể trung hòa được axit. Ngoài ra, bạn có thể dùng những thuốc khác, miễn là chúng chứa chất antacid.

Nên dùng loại antacid nào?

Có hai loại antacid thông thường được bán tự do tại các nhà thuốc tây là Alumium Hydroxide và Magnesium Hydroxide. Cả hai chất này đều không tốt khi dùng nhiều. Chất Alumium Hydroxide nếu dùng nhiều sẽ gây táo bón, và Magnesium Hydroxide thì ngược lại, gây bệnh tiêu chảy (các loại antacid có chứa canxi cũng gây táo bón). Vì thế, bạn nên chọn những thuốc có chứa cả hai loại trên, chúng sẽ trung hòa ảnh hưởng của nhau.

Những thực phẩm dễ tạo chứng ợ nóng

Khi bị chứng này, bạn nên tránh ăn những chất có chứa nhiều mỡ, thịt, canxi. Đừng uống rượu hoặc những chất có vị chua. Nhất là đừng ăn nếp (hầu như bạn luôn luôn bị ợ chua khi ăn nhiều xôi hay cơm nếp).

Bạn cũng nên kiêng cà phê và các loại rau húng. Chúng có khả năng làm nắp dạ dày bao tử yếu đi, tạo cơ hội cho axit tràn ra dễ dàng hơn.

Nới lỏng dây lưng ra!

Ở mọi thời đại, việc làm đẹp đều được chú trọng. Bạn có thể thắt lưng thật chặt hoặc dùng những loại nịt dày khác làm cho bụng thon lại. Nhưng cần nhớ rằng, những loại nịt này đều làm giảm thể tích của hồ nước trong bao tử bạn. Nhiều người bị ợ nóng đến nỗi phải gập người lại, nhưng lại có thể tiếp tục cười nói, ăn uống bình thường trong một vài phút nếu họ làm một hành động màu nhiệm là... nới rộng thắt lưng ra!

Chuyện gì xảy ra nếu có một thắt lưng thiên nhiên, không thể nới rộng ra

được, đó là vòng mỡ quanh bụng của bạn? Một số người có bụng quá to thường bị nhói tim vì thể tích của mỡ lấn át dạ dày, làm nó nhỏ lại. Và điều đáng nói là đa số những người có vòng mỡ này lại thích ăn nhiều, và thường ăn rất nhanh! Hãy giảm cân đi, đó là lời khuyên hữu hiệu nhất.

Khám bác sĩ khi bạn bị nhói tim thường xuyên

Đây có thể là triệu chứng của bệnh loét dạ dày. Bạn nên đi khám bác sĩ nếu bị chứng ợ nóng hay ợ chua nhiều lần trong tuần, và chứng này kéo dài hơn 3 tuần lễ. Đặc biệt, cần đi khám khi:

- Bị ợ nóng trước khi ăn thay vì sau khi ăn.
- Nôn hoặc đi tiêu ra máu.
- Phân có màu đen.
- Bị đau đớn khi nuốt thức ăn.
- Xây xẩm, choáng váng khi đói hoặc khi no.

Mẹo vặt:

- Khi bị nhói tim mà không có sẵn thuốc antacid ở nhà, có thể dùng một lát gừng đập nhỏ rồi nuốt, hoặc uống canh gừng, trà gừng... Loại thuốc này có hiệu quả tương đương hoặc hơn thuốc antacid mà ít gây những ảnh hưởng phụ.

- Dùng axit để chống axit. Đối với một số người, việc uống vào một thìa cà phê giấm được pha loãng với nước (trước hay trong bữa ăn) có công dụng chống lại bệnh nhói tim. Lượng axit này làm dạ dày bị chua và sẽ điều chỉnh để ít tiết ra chất axit hơn. Việc ăn canh chua trong bữa ăn cũng có ảnh hưởng tương tự. Dù sao, chỉ nên xem đây như một mẹo vặt vì nó không có hiệu quả trong tất cả mọi trường hợp.

Bỏng

Y khoa chia bỏng làm 3 cấp độ khác nhau:

- Cấp độ 1 (first-degree): Bỏng nhẹ, cụ thể như đi phơi nắng ngoài bãi biển, da bị đỏ lên và hơi rát.

- Cấp độ 2 (second-degree): Bỏng vừa, như trường hợp sơ ý chạm phải một vật nóng đỏ, da bị phồng lên, có nước.

- Cấp độ 3 (third-degree): Bỏng nặng, thường xảy ra trong trường hợp tiếp xúc với hơi nóng quá lâu như cháy nhà, bỏng vì các axit hay hóa chất, hoặc bỏng điện... Ở mức độ này, vết bỏng có màu trắng hoặc màu ngà, thường không còn cảm giác đau đớn nữa vì các tế bào thần kinh cảm giác nơi đó đã bị hủy hoại hết.

Khi bị bỏng ở cấp độ 1 hoặc 2, hầu hết các trường hợp đều có thể tự chữa lấy. Các trường hợp sau đều cần đến sự chăm sóc của bác sĩ chuyên khoa: bỏng cấp độ 3, trường hợp bỏng phức tạp mà bạn không biết thuộc cấp độ nào, bỏng bị nhiễm trùng hoặc chưa lành trong vòng 10 ngày... Đối với vết phỏng cấp độ 1 hoặc 2, việc đầu tiên là chặn đứng nguyên nhân gây ra bỏng, càng sớm càng tốt. Sau đó bạn cần làm những việc sau:

Làm nguội vết thương

Rửa vết thương với thật nhiều nước lạnh. Để vết thương dưới vòi nước lạnh đang chảy từ 15 đến 25 phút hoặc cho đến khi cảm thấy hết đau. Chỉ dùng nước lạnh là đủ. Việc dùng nước đá có ích trong một số trường hợp nhưng không phải lúc nào cũng có kết quả tốt.

Trường hợp bỏng chất lỏng (dầu, nước sôi, axit), trước hết phải cởi bỏ y phục bị ướt ra, kể đó mới ngâm nước lạnh chỗ bị bỏng. Nếu y phục bị dính vào vết thương, đừng cố gỡ ra, hãy rửa nước lạnh bên ngoài lớp vải và tìm bác sĩ.

Việc rửa nước lạnh có công dụng làm vết bỏng không lan rộng, đồng thời làm vết bỏng nhỏ hơn, và ít đau đớn hơn.

Giữ sạch vết bỏng

Một số người thường nghĩ, những chất như bơ, kem đánh răng, giấm, nước mắt... có thể làm dịu vết bỏng. Điều đó không đúng. Thực ra, phương pháp tốt nhất là giữ vết bỏng sạch sẽ, đừng động chạm gì trong vòng 24 giờ sau đó. Nếu vết bỏng nằm ở những chỗ dễ đụng chạm, có thể dùng một băng vải đắp lên chỉ với mục đích tránh sự đụng chạm làm đau đớn mà thôi.

Rửa xà phòng

Sau 24 giờ, bạn có thể rửa vết bỏng với xà phòng và nước lạnh hoặc một dung dịch thuốc Betadine có bán tại các hiệu thuốc tây. Rửa mỗi ngày một lần, lau hoặc quạt cho khô sau khi rửa.

Dùng lá nha đam

Nha đam (Aloe-vera) là một loại cây thường mọc ở sa mạc, lá có gai như cây dứa gai, dài chừng 1-2 gang tay, trong chứa chất nhờn. Chừng 3 ngày sau khi bị bỏng, bạn có thể ngắt một lá, lấy chất nhờn bên trong bôi lên vết bỏng. Vết thương sẽ mát hơn, dễ chịu hơn và không bị khô nứt. Các hiệu thuốc tây đều có bán loại kem Aloe này. Việc dùng lá tươi hay kem đều có công hiệu như nhau.

Ghi chú: Không nên dùng lá hoặc kem nha đam (Aloe-vera) nếu bạn có bệnh tim, đang dùng thuốc aspirin hoặc các loại thuốc làm loãng máu.

Bôi kem kháng sinh

Vết bỏng nhẹ tuy ít khi bị nhiễm trùng nhưng khi bị thì có khuynh hướng làm độc và lan rộng. Vì thế, bạn nên dùng các loại kem kháng sinh chống nhiễm trùng có bán tại các hiệu thuốc tây (cùng loại với kem trị vết thương, đứt tay). Các hiệu sau đây có kết quả tốt: Polysporin, Neosporin, Johnson & Johnson First-Aid cream.

Vết phỏng

Thường vết phỏng sẽ xuất hiện 1-2 hôm sau khi bị bỏng. Đối với vết phỏng nhỏ, tốt nhất là để nguyên như vậy. Trong trường hợp vết phỏng lớn và ở những chỗ hay bị chạm phải, xin xem cách chữa trị ở chương nói về vết phỏng nước.

Công dụng của các sinh tố

- Sinh tố C: Cần thiết cho sự tạo thành collagen, một chất do cơ thể sản xuất ra để làm da chỗ bỏng chóng lành hơn. Bác sĩ Mary E., chuyên khoa về sinh tố trị liệu tại Arkansas (Mỹ) đề nghị liều lượng 5000 mg sinh tố C mỗi ngày (uống mỗi lần 1 viên 1000 mg, cách vài tiếng một lần. Sinh tố này không gây nguy hiểm khi dùng ở liều lượng nói trên).

- Sinh tố E: Giúp cho vết bỏng chóng lành hơn sau khi liền da. Mỗi ngày uống một viên sinh tố E loại 400 IU. Chờ cho vết bỏng không còn phỏng lên nữa mà bắt đầu khô lại với lớp da non màu hồng đỏ thì hằng ngày lấy dầu bôi lên chỗ da đó cho đến khi lành hẳn.

Vết phỏng nước trên da

Bạn thường thấy vết phỏng này xuất hiện trên gót chân khi mang một đôi giày chật, trên tay khi làm việc nhiều (cầm dao chặt xương, cầm búa đóng đinh, cầm tua-vít vặn ốc trong một thời gian dài). Nhìn chung, phỏng nước là một hiện tượng hết sức phổ thông mà ai ai trong chúng ta cũng đã từng biết qua ít nhất một đôi lần trong đời.

Những mẹo vặt dưới đây giúp bạn giảm bớt sự đau đớn, tránh nhiễm trùng và phòng ngừa vết phỏng.

Nên chích lấy nước ra hay không?

Việc này tùy vào mụn nước lớn hay nhỏ. Nếu nhỏ, bạn nên để tự nhiên, vì việc chích lấy nước ra có thể làm vết phỏng bị nhiễm trùng.

Nếu vết phỏng lớn và chứa nhiều nước, ở những chỗ dễ bị va chạm, bạn nên chích lấy nước ra. Như vậy, dù có va chạm, vết phỏng cũng không bị đau đớn và không bị lớn thêm (do nước trong đó bị ép lan qua những phần da chung quanh).

Làm thế nào để chích lấy nước ra?

Nếu quyết định lấy nước từ vết phỏng ra, bạn nên theo những thủ tục vệ sinh tối thiểu để tránh nhiễm trùng. Cần sát trùng bằng rượu cồn phần da chung quanh vết phỏng và dụng cụ dùng để châm hoặc cắt lấy nước ra. Bạn cũng có thể nướng cây kim hoặc lưỡi dao cạo trên lửa cho đến khi đỏ lên, chờ cho nguội lại rồi bắt đầu cắt hay châm để lấy nước ra. Nên cẩn thận không để các dụng cụ này làm bị thương phần da non bên dưới vết phỏng.

Khi dùng kim hoặc dao cạo, cần cắt đủ lớn để nước có thể chảy hết ra ngoài. Không nên cắt quá lớn, và cũng không nên lấy lớp da bị phỏng ra. Làn da bên dưới chỗ da bị phỏng là da non, nếu bạn lấy lớp da phỏng bảo vệ bên trên, chỗ da non sẽ rất rát và dễ bị nhiễm trùng hơn. Làn da phỏng này sẽ dần dần cứng lại và tự nó rụng đi.

Lưu ý: Nếu nước chảy ra từ chỗ phỏng không được trong và có mùi hôi, vết phỏng của bạn đã bị nhiễm trùng. Cần đến ngay bác sĩ. Trường hợp không nghiêm trọng lắm, bạn có thể dùng các loại thuốc bôi sát trùng như Neosporin, có bán tại các tiệm thuốc tây.

Trên thị trường cũng có những loại thuốc sát trùng chứa iodine hoặc camphor-phenol. Những chất này có thể sát trùng nhưng cũng sẽ làm vết thương lâu lành hơn vì chúng giết chết những tế bào non của da. Vì vậy, khi mua thuốc, nên đọc kỹ nhãn hiệu và bảng thành phần cấu tạo của thuốc.

Cẩn thận hơn, sau khi lấy nước ra, nên dùng một miếng băng keo (band-aid) dán lên vết phỏng. Loại băng vải tốt hơn loại băng plastic. Nên tháo băng ra khi đi ngủ ban đêm để không khí có thể luân lưu ở vết phỏng, sẽ mau lành hơn.

Trường hợp băng bị ướt khi tắm hay rửa tay, không nên để lâu, hãy thay băng khác.

Các biện pháp phòng ngừa

Từng bị một vết phỏng, hẳn bạn đã biết qua cảm giác khó chịu, đau rát của nó; nhất là khi vết này ở chân, và bạn phải mang giày va chạm thường xuyên. Phòng bệnh hơn chữa bệnh, biện pháp hay nhất là ngăn ngừa không để bị phỏng. Những cách sau sẽ giúp bạn ít nhiều:

- Mang tất và dùng bột thoa trẻ em: Việc mang giày không có tất thường làm chân dễ bị phỏng hơn. Nếu đôi giày hơi chật nhưng vẫn phải mang, nên dùng tất dày và thoa một lớp phấn em bé (baby powder) vào chân trước khi mang tất. Lớp bột này giúp cho tất bảo vệ chân bạn triệt để hơn.

- Dùng tất mới cho giày mới: Đôi giày này chưa êm chân và có thể làm chân bạn bị phỏng. Vì thế, nên mang một đôi tất mới và dày (tất cũ thường bị

mòn ở những chỗ cọ xát nhiều). Nên thoa thêm bột baby powder nếu giày không được thoải mái lắm.

- Không dùng tất vải: Tất làm bằng vải thường không êm và co giãn nhiều như tất len hoặc tất làm bằng chất acrylic. Chất vải cũng thường mất tính đàn hồi khi bị thấm nước hay mồ hôi. Các tài liệu y học ghi nhận, các vết phồng trên chân những người mang tất vải thường to gấp 3 lần những người mang tất loại co giãn nhiều.

Răng và lợi

Ở các nước tân tiến hiện nay, những từ ngữ "tartar" và "plaque" hầu như nhan nhản nơi đâu cũng có. Plaque là chất bọt màu kem bám vào răng, tiếng Việt gọi là "ke". Một buổi sáng sớm trước khi đánh răng, bạn đưa tay lên cạo dọc theo một chiếc răng, sẽ thấy ngay chất này đóng trên móng tay bạn. Nếu đem một chút ke này bỏ lên kính hiển vi, bạn sẽ thấy rợn người vì thấy hiện lên một ổ vi khuẩn, trong đó những vi khuẩn còn sống chen lẫn với xác của những vi khuẩn đã chết...

Nếu chất ke hay plaque này không được lấy ra khỏi răng (qua việc đánh răng mỗi sáng chẳng hạn), sau 12 ngày chúng sẽ trở nên cứng như đá. Chất cứng này các bác sĩ Tây Âu gọi là tartar, gây ô và vàng răng.

Thật ra chất plaque không cần phải chờ đến 12 ngày mới trở nên thật cứng. Sau 2 ngày, chúng đã cứng bằng phân nửa độ cứng của tartar rồi. Lúc này, plaque đã trở nên rất khó lấy ra khỏi răng; và một khi đã trở thành tartar, chỉ có nha sĩ mới cạo ra được.

Răng vàng, răng ố thì đã sao?... Một số người nghĩ như vậy. Chuyện này thực sự không đơn giản. Ngoài việc làm răng bạn mất vẻ trắng đẹp tự nhiên, tartar và plaque còn làm miệng bạn trở nên hôi hơn. Nếu để lớp tartar và plaque đóng quá lâu, bạn có thể bị những bệnh sâu răng và viêm lợi.

Bạn không thể lấy tartar ra khỏi răng, nhưng có thể ngăn ngừa tartar bằng cách tấn công plaque trong lúc chất này chưa cứng lại thành tartar bằng những phương pháp sau:

Đánh răng

Đánh răng một cách hữu hiệu để lấy chất plaque ra không phải là chuyện đơn giản. Hầu hết mọi người đều không có một phương pháp đánh răng đúng cách. Nha sĩ William nói như vậy.

Bạn đánh răng từ trái qua phải rồi từ phải qua trái theo hàng ngang? Sai!

Bạn đánh răng từ trên xuống dưới rồi từ dưới lên trên theo hàng thẳng

đúng? Cũng sai nốt!

Muốn đánh răng một cách hữu hiệu để lấy plaque ra khỏi răng, bạn phải đặt mặt bàn chải vào chỗ tiếp xúc giữa răng và lợi, góc độ hơi nghiêng để bàn chải vừa tiếp xúc với răng vừa tiếp xúc với lợi cùng một lúc. Ở vị trí này, mặt bàn chải sẽ hơi nghiêng so với mặt răng một góc chừng 30 đến 45 độ. Sau khi đặt bàn chải đúng cách, bạn bắt đầu đánh răng. Không phải đánh ngang, cũng không phải đánh dọc, mà đánh theo những vòng tròn nhỏ. Mỗi lần chỉ đánh một vài chiếc răng, từ từ di chuyển từ phải qua trái hoặc từ trái qua phải cho đến hết một hàm trên hay hàm dưới. Tiếp tục sau đó với hàm còn lại.

Ngoài ra, bạn nên có 2 bàn chải, một dùng vào buổi sáng và một dùng vào buổi tối. Sau khi đánh răng, nhớ vung hoặc gõ bàn chải vào cạnh bồn rửa mặt để làm văng hết nước còn bám trên bàn chải ra. Một môi trường ẩm ướt có lợi cho sự sinh sản của vi khuẩn, vì thế cần giữ cho bàn chải đánh răng khô ráo thường xuyên.

Bàn chải răng máy có tốt hơn không? Có. Nên dùng loại có các sợi nylon tự xoay tròn trong lúc bàn chải đứng yên (như của các hiệu Super-Brush, Interplack, Rota-dent...). Loại bàn chải này có hiệu quả loại trừ plaque gần gấp đôi việc đánh bằng tay. Theo kết quả của một số thí nghiệm thì bàn chải máy lấy ra được khoảng 95 phần trăm số plaque bám trên răng, trong khi việc đánh bằng tay chỉ lấy được trên dưới 50 phần trăm.

Dùng chỉ "floss" giữa những kẽ răng

Người Việt Nam hay dùng tăm để lấy vụn thức ăn bị kẹt lại giữa những kẽ răng, thường lấy không hết vụn và những vụn này dễ sinh sâu răng. Đôi lúc đầu cây tăm to quá hay nhọn quá quá hoặc cạnh cây tăm tre sắc quá quá có thể làm lợi bị chảy máu, một cơ hội tốt cho các vi khuẩn xâm nhập, gây nhiễm trùng.

Ở các nước châu Âu hiện nay, người ta thường dùng một sợi chỉ đưa vào giữa kẽ răng để lấy đồ ăn thừa ra. Sợi chỉ này cũng đóng vai trò quan trọng không kém trong việc trừ khử chất plaque trong những kẽ răng mà bàn chải không đánh tới. Nhìn chung, floss quan trọng không kém gì việc đánh răng. Loại chỉ floss có bán tại tất cả các tiệm thuốc tây. Nếu bạn không quen răng chỉ bằng tay, có thể mua loại được làm sẵn có cán nhỏ bằng plastic. Nhớ floss mỗi ngày và floss tất cả kẽ răng. Bạn không chỉ lấy đồ ăn thừa mà còn phải lấy hết plaque ra trước thời gian chúng cứng lại thành tartar.

Dùng kem đánh răng loại tốt

Một ống kem đánh răng loại tốt không đắt hơn loại rẻ tiền bao nhiêu, lại thường dùng được rất lâu. Hãy mua hàng của những hiệu có tiếng. Những

kem rẻ tiền, theo kinh nghiệm của nhiều nha sĩ, thường không có đủ lượng flouride cần thiết cho răng.

Súc miệng sau khi ăn

Nếu bạn nghĩ rằng lời khuyên đánh răng sau mỗi bữa ăn của các nha sĩ là quá đáng, hãy làm một việc tối thiểu để bảo vệ hàm răng sau khi ăn: súc miệng thật mạnh bằng nước ấm. Hành động này có thể đẩy văng những vụn thức ăn ra khỏi kẽ răng...

Đồng thời, có lẽ bạn đã từng biết qua cái cảm giác mắc cỡ chết người khi về đến nhà, soi gương và khám phá ra một vụn hành, một vụn ớt nằm ngạo nghễ trên một chiếc răng cửa của mình, và bạn đã lờ cười duyên với biết bao người trong buổi chiều hôm đó! Một miếng kẹo cao su (chewing gum) cũng tạm thay thế được việc đánh răng sau khi ăn. Nên mua loại không có đường (sugarfree).

Súc miệng bằng thuốc

Những loại thuốc súc miệng bán trên thị trường như Antiseptic, Listerine có thể làm giảm lượng plaque bám trên răng và các bệnh về răng. Những thí nghiệm tại Anh - Mỹ cho thấy việc dùng thuốc súc miệng Listerine có thể làm giảm số plaque trên 20%, giảm bệnh sưng lợi khoảng gần 30%.

Ngoài ra, với những loại thuốc súc miệng bán trên thị trường không có nhãn hiệu (loại generic - thường do các hiệu bào chế theo công thức của những hãng thuốc lớn) bạn nên tìm những loại trên nhãn đề "Compare to... (Listerine, Plak, hoặc Scope...)". Đồng thời nên xem thành phần cấu tạo trên nhãn thuốc. Các thuốc chứa cetylpridinium và domiphen bromide có công hiệu làm giảm chất plaque.

Cạo lưỡi

Việc tạo lưỡi cũng giúp ích rất nhiều cho việc loại trừ vi khuẩn làm hại răng. Lớp bọt đóng trên lưỡi thường làm mất vị giác, ăn không ngon. Chất bọt này không khác chất plaque bao nhiêu, có chứa toàn vi khuẩn và những đồ dơ không tốt cho răng và lợi. Có thể dùng cây cạo lưỡi bán ở chợ, một cái thìa hay bàn chải đánh răng của mình cũng được. Cào nhẹ 10 lần từ trong ra ngoài cho đến khi sạch chất bọt đóng trên lưỡi.

Làm sao để biết nơi nào bị plaque bám?

Khi đánh răng hằng ngày, bạn rất dễ bỏ sót một nơi nào đó trên hàm răng; và tại nơi này, plaque tha hồ hoạt động, gây xuất hiện tartar, hỏng răng, các bệnh về lợi... Bạn có thể bị mất những chiếc răng tại nơi này.

Làm sao để biết chỗ nào của hàm răng đã bị bạn quên lãng? Dễ thôi, đến hiệu thuốc tây mua một loại thuốc gọi là "plaque disclosing tablet"... Nhai

nhỏ loại thuốc này trước khi đánh răng, các plaque còn bám vào răng sẽ bị nó nhuộm màu. Bạn soi gương thấy chỗ nào màu càng đậm, chỗ đó càng có plaque nhiều. Ghi nhớ vị trí của chúng và đánh kỹ những chỗ này hằng ngày.

Tăng cường canxi cho cơ thể

Răng của bạn dính liền vào xương hàm như những cây đinh đóng trên một miếng gỗ. Nếu miếng gỗ này bị mục nát, những cây đinh cũng sẽ rơi ra. Hãy giữ cho xương hàm cứng cáp bằng cách bồi bổ nhiều canxi cho cơ thể. Bạn có thể uống thuốc canxi mỗi ngày, hoặc uống nhiều sữa, ăn nhiều phó mát, cá thu, hạnh nhân, các loại rau cải có màu xanh đậm.

Lợi ích của bột nở (baking soda)

Bạn đã từng thấy nhiều loại kem đánh răng và thuốc súc miệng có trộn baking soda. Chất này có công dụng làm răng trắng bóng hơn; nó trung hòa chất axit làm mòn răng được tiết ra từ plaque và các vi khuẩn khác trong miệng.

Nếu bạn không có sẵn kem đánh răng và thuốc súc miệng có baking soda, có thể dùng loại bột nở trong bếp. Nhúng ướt bàn chải đánh răng, rắc chừng nửa thìa cà phê bột nở lên bàn chải, đánh răng như thường. Khi súc miệng, hãy súc mạnh chừng nửa phút với ngụm nước đầu tiên để giúp số bột nở còn sót lại trong lúc đánh răng có dịp làm sạch mọi nơi trong miệng.

Khi nào nên đi gặp nha sĩ?

Nếu con người có được hàm răng của loài cá sấu thì có lẽ đa số nha sĩ trên thế giới sẽ bị thất nghiệp, vì loài vật này thay răng ngay sau khi răng cũ bị rụng đi (trung bình một đời, con cá sấu có thể mọc 2.000 chiếc răng).

Chỉ tiếc rằng bạn không phải thuộc loại này. Bạn chỉ có 2 đợt răng, và đợt răng sữa đã rụng hết khi bạn còn rất nhỏ. Vì thế, bạn phải bảo vệ những chiếc răng hiện có một cách tuyệt đối. Ngoài những lúc bị nhức răng hoặc cần trám răng, bạn nên đến nha sĩ 6 tháng một lần nhờ họ cạo hết chất tartar trên răng đi. Đồng thời, nên đến nha sĩ khi thấy có những triệu chứng sau:

- Hôi miệng kéo dài nhiều ngày.
- Lợi ngăn lại làm những chiếc răng có vẻ dài ra.
- Lợi bị sưng.
- Răng lung lay.

Mẹo vặt:

- Nếu không có đồ cạo lưỡi sẵn ở nhà, có thể rắc chút muối ăn hoặc bột nở vào bàn chải đánh răng và đánh nhẹ trên lưỡi. Bợn sẽ dễ tróc ra hơn, vì khuẩn đóng trên lưỡi cũng bị giết một cách mau chóng. Khi làm xong, nhớ súc miệng kỹ và nhổ hết muối còn thừa ra.

- Để tránh tổn kém, bạn có thể chế thuốc súc miệng tại nhà bằng cách pha một nửa thuốc sát trùng loại hydrogen peroxide 3% (có bán tại các nhà thuốc tây với giá rất rẻ) với một nửa nước. Thuốc này cũng có công dụng sát trùng và làm giảm plaque.

- Bạn bị hôi miệng và sắp có cuộc hẹn với nhân tình? Đừng lo, hãy đánh răng, súc miệng và cạo lưỡi kỹ với baking soda (bột nổi). Ngoài công dụng sát trùng và làm trắng răng, bột nổi còn có công dụng tẩy mùi hôi rất thần kỳ nữa.

Rụng tóc

Bệnh rụng tóc có lẽ là một trong những mối quan tâm hàng đầu của nhiều người. Bệnh thường xảy ra ở những người có độ nhờn của tóc trên mức trung bình, nổi bật là tóc dầu.

Nếu bạn có mái tóc dầu, bạn sẽ hiểu được nỗi bức bối mà nó gây ra. Sáng sớm thức dậy, bạn bỏ ra vài mươi phút chải chuốt, trang điểm, làm một kiểu tóc thật đẹp... để rồi phải chứng kiến kiểu tóc đẹp này biến mất vào buổi trưa, khi dầu ở chân tóc tiết ra quá nhiều làm cho tóc bạn bị "xẹp" xuống...

Nếu triệu chứng này xuất hiện nơi bạn, hãy để ý chăm sóc mái tóc của mình trước khi quá muộn.

Một mái đầu trung bình có khoảng 130.000 đến 150.000 sợi tóc. Điều này có nghĩa là bạn cũng có chừng đó chân tóc, và chừng đó tuyến dẫn dầu lên mái tóc bạn.

Thông thường, bệnh rụng tóc chỉ xuất hiện ở những người có sợi tóc mềm và mỏng. Bệnh này tấn công phái nam nhiều hơn là phái nữ. Trung bình một người đàn ông có trên 300 sợi tóc trên một cm² da đầu, trong khi ở phụ nữ chỉ vào khoảng 280 sợi. Tóc của phụ nữ thường cứng và dày hơn phái nam; thường bệnh rụng tóc chỉ bắt đầu tấn công phụ nữ khi tóc của họ bắt đầu bị mỏng trở lại.

Nhìn chung, bệnh rụng tóc thường có nguyên nhân từ mái tóc dầu. Mức dầu quá nhiều chung quanh chân tóc sẽ làm sự lưu thông của máu nuôi chân tóc bị nghẽn lại. Từ đó, chân tóc ngày càng teo nhỏ, tóc trở nên mỏng hơn, cho đến lúc chân tóc biến mất. Lúc đó, da đầu trở nên bóng, và việc mọc tóc trở lại rất khó khăn.

Bạn đang bị tóc dầu? Tóc bạn trở nên mỏng hơn lúc trước? Những phương pháp dưới đây giúp bạn làm tóc bớt dầu hơn, và một số thuốc bôi có thể làm tóc mọc trở lại ít nhiều.

Gội đầu thường xuyên

Nên gội đầu ít nhất mỗi ngày một lần với các loại shampoo có màu trong suốt (như các hiệu Neutrogena hoặc Revlon, Clean & Clear...), chọn loại có chữ "for oily hair". Loại này thông thường có pha thêm những chất giữ dầu lại hoặc cho thêm dầu vào tóc.

Nên xoa bóp da đầu để ép dầu ra khỏi chân tóc trước và trong khi gội đầu để có thể lấy dầu tối đa ra khỏi chân tóc. Khi gội, nên giữ chừng 3 - 5 phút trước khi xả để shampoo có thể lấy hết dầu trên tóc và chân tóc ra.

Khi gội xong, nên xem lại dầu đã hoàn toàn ra hết chưa. Thường để lấy thật sạch dầu ra khỏi tóc và chân tóc, bạn cần gội shampoo hai lần, cho đến khi tay vuốt vào tóc phát ra tiếng kêu kết là tóc sạch.

Đừng dùng Hair Conditioner

Các loại hair conditioner bán trên thị trường thường có công dụng bảo vệ tóc khô, hoặc tóc bị hư hại bởi các hóa chất từ thuốc nhuộm, keo xịt... mà ra. Người có mái tóc nhờn không nên dùng conditioner. Nếu thích, hãy dùng loại "for oily hair". Loại này sẽ không cho thêm dầu vào mái tóc vốn đã quá nhiều dầu của bạn.

Dùng "Hot Oil Treatment"

Phương pháp này phát xuất từ châu Âu và được chứng minh là rất có hiệu quả trên mọi loại tóc, từ tóc dầu đến tóc khô, tóc bị chẻ hai, tóc bị nhuộm hay dùng keo quá đáng...

"Hot Oil Treatment" có công dụng làm nở chân tóc ra để dầu trong chân tóc có thể tiết ra ngoài và các dược phẩm trong Hot Oil có thể thấm sâu vào chân tóc.

Bạn có thể tìm mua "Hot Oil Treatment" đựng trong những ống nhỏ bằng plastic, dưới các nhãn hiệu như "Tresemmé, Revlon, Swiss formula Steves, Vital-V-Care...". Thường có hai loại là Extra Body và Moisturized. Nên chọn loại extra body nếu bị tóc dầu.

Đừng suy nghĩ nhiều

Việc tập trung suy nghĩ nhiều có thể làm nhiệt độ ở chân tóc nâng cao và sản xuất dầu nhiều hơn. Đồng thời, sự suy nghĩ quá độ cũng làm cơ thể tiết ra kích thích tố androgen. Chất này kích thích sự sản xuất dầu trên tóc. Bạn có thể nhìn thấy dễ dàng điều này trong đời sống hằng ngày: Thường những người sỏi đầu đều là những người có thói quen hoặc làm những nghề bắt buộc phải suy nghĩ nhiều.

Thuốc mọc tóc

Hiện nay chỉ 3 loại thuốc có thể làm tóc mọc trở lại là Placebo, Minoxidil

(dưới nhãn hiệu Rogain) và Zhangguang. Cả 3 loại thuốc này đều có công dụng điều hòa sự lưu thông của máu và tăng cường sự lưu thông này tại các chân tóc.

Thuốc minoxidil làm 26% bệnh nhân mọc tóc lại một cách đáng kể, 33% mọc lại chút ít, và 41% không có hiệu quả. Khuyết điểm duy nhất của minoxidil là thuốc này thường chỉ có hiệu quả trên đỉnh đầu mà thôi, không làm tóc sồi ở trên trán mọc lại.

Thí nghiệm tương tự với 600 người đàn bà tại châu Âu và Mỹ trong 32 tuần lễ cho thấy, thuốc Placebo làm 9% bệnh nhân mọc tóc lại một cách đáng kể, 31% mọc lại chút ít, và 60% không có hiệu quả. Thuốc Minoxidil làm 23% bệnh nhân mọc tóc lại một cách đáng kể, 34% mọc lại chút ít, và 43% không có hiệu quả. Thí nghiệm với hơn 8.300 bệnh nhân cả nam lẫn nữ tại Trung Quốc trong thời gian 14 tuần lễ cho thấy, thuốc Zhangguang làm 85% bệnh nhân mọc tóc lại một cách đáng kể, 12,6% mọc lại chút ít, và 2,6% không có hiệu quả.

Hai loại thuốc Placebo và Minoxidil chỉ được bán khi có đơn bác sĩ. Thuốc Zhangguang được nhập cảng từ Trung Quốc và bán tự do ở các tiệm thuốc Bắc.

Thuốc Zhangguang được phát minh tại Trung Quốc, là sự kết hợp các dược thảo Angelica Archangelica, Anatherum Muricatus, Chang Baishan Radix Ginseng, Carya Alba... và 5 loại dược thảo khác. Thuốc này được nhiều quốc gia công nhận và đạt nhiều giải thưởng.

Kinh nghiệm cho thấy, việc kết hợp thuốc Zhangguang và Hot-Oil-Treatment sẽ làm tóc mọc nhanh hơn.

Bệnh sỏi thận

Sỏi thận là những tinh thể của muối và kim loại tích tụ lại trong thận. Chúng thường gây đau đớn dữ dội. Một người từng bị bệnh này đã phát biểu: "Tôi thường nghĩ trên đời không có gì là tôi không chịu được. Tôi từng chịu cho nha sĩ khoan vào răng mà không cần chích thuốc tê. Nhưng khi bệnh sỏi thận đến với tôi... tôi đã phát khóc lên". Câu nói này đủ cho bạn cảm giác được phần nào nỗi đau đớn mà căn bệnh gây ra.

Với sự tiến bộ của y học ngày nay, các bác sĩ chắc chắn có nhiều phương pháp để làm cho viên sỏi trong thận của bạn tan đi trong thời gian vài tháng (và bạn sẽ phải hết sức kiên nhẫn chịu đựng nỗi đau khổ do viên sỏi gây ra trong vài tháng ngắn ngủi này).

Điều mà các bác sĩ không chắc chắn là sau khi một viên sỏi tan đi, viên sỏi mới có thể xuất hiện nữa hay không. Nếu bạn từng bị một viên sỏi (và đã được chữa trị), xác suất bị thêm viên nữa sẽ rất cao. Và nếu bạn đã từng bị hai viên sỏi, xác suất bị thêm nhiều viên khác lại còn cao hơn nữa.

Chuyện này tương đối dễ hiểu, vì các thói quen (như ăn uống chẳng hạn) trong đời sống thường ngày của bạn đóng vai trò chính yếu trong việc sản xuất những viên sỏi này. Nếu chỉ chữa trị làm tan viên sỏi mà không sửa lại các thói quen xấu đó, hầu như chắc chắn bạn sẽ bị thêm viên nữa... và nhiều viên nữa.

Sỏi thận có nhiều loại, chỉ bác sĩ chuyên khoa mới có thể phân biệt được chúng, và từ đó chỉ cho bạn các phương pháp để ngăn ngừa. Dù sao, những phương pháp sau đây sẽ giúp bạn không ít trong việc ngăn ngừa sự thành hình của những viên sỏi thận.

Hãy uống nhiều nước

Không cần biết viên sỏi có thể bị thuộc loại gì, biện pháp hay nhất để ngăn ngừa nó là hãy uống nhiều nước. Lượng nước nhiều trong cơ thể sẽ làm giảm nồng độ của các muối khoáng trong nước tiểu và từ đó giảm nguy cơ kết thành tinh thể (sỏi) của các muối khoáng này.

Uống nhiều là bao nhiêu? Đủ để bạn có thể đi tiểu ra được 2 lít một ngày. Các bác sĩ chuyên khoa về thận thường khuyên như vậy. Bạn có thể đi tiểu vào một bình sữa bằng nhựa để đo tổng số nước tiểu trong một ngày.

Đừng ăn thực phẩm có chất oxalate

Oxalate là một gốc axit có khuynh hướng tác dụng với các kim loại như canxi và tạo ra sỏi thận. Theo các nghiên cứu, đa số các viên sỏi thận là sự kết hợp của oxalate và canxi. Thông thường, chất này sau khi vào cơ thể sẽ được thải ra ngoài; nó chỉ không được loại bỏ nếu hệ thống bài tiết oxalate của bạn có trục trặc. Khi đó, nó sẽ tác dụng với canxi và tạo nên sỏi thận.

Trong trường hợp này, bạn nên hạn chế tiêu thụ rau cải hoặc trái cây chứa oxalate như bầu, bí, các loại đậu, cần, ngò, ớt xanh, rau dền, nho, chocolate, trà, các loại berries như blueberries, strawberries... Riêng nước trái cranberries lại được người ta dùng để ngừa bệnh sỏi thận. Tác dụng ngăn ngừa này không có lý luận y học nào khả dĩ chứng minh được, người ta chỉ dựa vào kinh nghiệm của các bác sĩ mà đưa ra giả thuyết này thôi.

Cẩn thận với canxi

Theo các thống kê tại một số đại học y khoa, trên 90% các viên sỏi thận đều được hình thành từ canxi và các hợp chất của nó.

Điều này không có nghĩa là bạn phải tránh ăn uống những thực phẩm có canxi (như sữa, bơ, phó mát) vì chất này có ích cho xương của bạn (bạn có thể bị chứng khòm lưng hay rút người lại trong tuổi già nếu thiếu canxi).

Cơ thể bạn thừa hay thiếu canxi? Điều này thật khó biết. Chỉ biết rằng khi bạn đã lỡ bị một viên sỏi và bác sĩ cho biết đây là sỏi canxi thì bạn cần giảm mức độ tiêu thụ chất này để tránh việc hình thành một viên sỏi khác.

Ngoài sữa và những thực phẩm được chế từ sữa, bạn còn nên cẩn thận khi dùng thuốc trị bệnh dạ dày hoặc bệnh đầy hơi (gọi chung là thuốc antacid). Nhiều thuốc loại này chứa rất nhiều canxi. Nên đọc kỹ thành phần cấu tạo trên nhãn hiệu trước khi mua.

Ghi chú: Các thuốc antacid thường chứa 1 hoặc 2 trong 3 chất là canxi, aluminum và magiê. Canxi thường làm tích tụ thêm chất vôi trong thận, trong khi magiê lại có khuynh hướng làm giảm đi. Cả hai chất đều là kim loại, dễ tác dụng với oxilate để tạo ra chất kết tủa. Nhưng cái khác nhau là chất kết tủa của canxi lâu ngày sẽ đóng thành tinh thể tạo ra sỏi thận; còn chất kết tủa của magiê có công dụng giống như cảnh sát, tìm bắt kẻ xấu là oxilate và đuổi chúng ra ngoài cơ thể.

Ảnh hưởng của các sinh tố

Có 2 loại sinh tố rất hữu ích cho bệnh sỏi thận là sinh tố B6 và sinh tố A. Sinh tố B6 nếu uống chừng 10 mg mỗi ngày sẽ có khả năng làm giảm lượng oxilate trong nước tiểu.

Sinh tố A có tác dụng giữ cho hệ thống bài tiết nước tiểu được điều hòa để chống lại sự thành hình của sỏi thận. Lượng sinh tố A cần thiết cho cơ thể (RDA) là 5.000 IU mỗi ngày. Bạn có thể uống thuốc viên bán tại các tiệm thuốc tây, hoặc ăn nhiều súp lơ xanh, gan bò và những trái cây hoặc rau cải có màu cam như cà rốt, bí đỏ, apricot...

Nếu các sinh tố A và B6 có ích cho bệnh nhân sỏi thận thì sinh tố D và C lại có hại. Nếu bạn từng bị bệnh thận, nên tránh tiêu thụ quá 400 IU sinh tố D trong một ngày. Sinh tố C tuy ít gây hại nhưng cũng đừng nên uống quá 3 g mỗi ngày vì nó có ảnh hưởng không tốt cho bệnh sỏi thận.

Hạn chế ăn muối

Cố hạn chế lượng muối ăn vào không quá 3 g mỗi ngày. Muối cũng có nhiều trong các loại dưa muối, kim chi và phó mát. Khi ăn các đồ hộp hoặc các loại "chip", nhớ xem kỹ lượng muối kê khai trong bản thành phần cấu tạo trên nhãn hiệu.

Đừng nằm rồi ngồi suốt ngày

Sự hoạt động và thể dục nhẹ có tác dụng thu thập lượng canxi trong máu

và nước tiểu để tích tụ về xương. Bạn rất cần canxi để giữ cho xương cứng cáp nhưng lại rất kỵ việc có chất này ở trong nước tiểu. Nếu bạn làm việc văn phòng và lại thích xem ti vi, đọc sách suốt thời gian không phải làm việc, hãy bỏ thói quen đó. Nên dành dành vài mươi phút mỗi ngày để tập thể dục nhẹ như đi tản bộ, cỡi xe đạp...

Tránh ăn nhiều chất protein

Protein có nhiều ở tất cả các loại thịt động vật như lợn, bò, gà, vịt. Ngay cả cá, tôm, cua, sò ốc, bơ sữa, đậu nành cũng giàu protein.

Bác sĩ Brian thuộc Đại học New York (Mỹ) sau nhiều cuộc nghiên cứu đã cho biết: Giữa việc ăn nhiều protein và bệnh sỏi thận có một mối liên hệ hết sức mật thiết. Các thí nghiệm cho thấy, việc ăn nhiều protein có khuynh hướng làm gia tăng lượng axit, canxi và phốt pho trong nước tiểu. Những chất này dễ tạo ra chứng sỏi thận.

Tuy nhiên, cũng đừng nghĩ là bạn phải ăn chay trường. Mỗi ngày bạn vẫn có thể ăn tối đa chừng 200 g thịt, cá. Nhớ là đừng bao giờ vượt quá con số này nếu bạn đã từng bị sỏi thận.

Mẹo vặt:

Mỗi ngày uống khoảng 20-30 mg sinh tố B6 cùng với chừng 500 đến 600 mg chất magiê (bán chung với các sinh tố tại tiệm thuốc tây). Phương pháp này đã giúp rất nhiều người tự chữa khỏi bệnh sỏi thận của mình.

Làm sao để giảm bớt cơn say?

Là đàn ông, bạn có lẽ đã ít nhất một lần say rượu đến như tử, đến nôn mửa...

Văn chương bình dân Việt Nam tại các bàn nhậu thường có câu: "Một xị mở mang trí tuệ, hai xị giải phá cơn sầu, ba xị có thắm thắp vào đầu..., sáu xị cho chó ăn chè, bảy xị vợ đem về cạo gió". Khi bạn đã uống đến mức cho chó ăn chè hoặc vợ đem về cạo gió thì cái cảm giác vật vã này sẽ không chỉ có ở đêm đó mà thôi, nó còn kéo dài qua đến ngày hôm sau. Bạn thức dậy cảm thấy mình mẩy ê ẩm, mọi khớp xương trong người tưởng chừng như rã rời...

Các phương pháp dưới đây sẽ giúp bạn giảm được các cảm giác lừ đừ, ê ẩm này; đồng thời cũng góp phần không nhỏ trong việc làm giảm bớt cơn say.

A- Làm giảm bớt cơn say

Đôi lúc trong đời sống, việc uống rượu hầu như không thể tránh được. Bạn có thể phải uống rượu vì lịch sự, vì xã giao, vì muốn một công việc được

trót lọt. Một đôi lần tham dự tiệc cưới, tiệc sinh nhật của một người bạn thân, tuy bạn không muốn uống nhiều nhưng lại không muốn làm mọi người mất vui. Thì đây, một số mẹo vặt nhỏ có lẽ tạm đủ cho bạn chung vui một cách không quá dè dặt và vẫn còn đủ tỉnh táo cho đến cuối bữa tiệc.

Hãy uống với tốc độ chậm

Cơ thể bạn có khả năng tiêu hóa chừng 35-40 ml rượu nguyên chất trong mỗi tiếng đồng hồ (lượng rượu này bằng khoảng 1 lon bia = 1 ly rượu chát). Nếu bạn có thể uống chậm hơn mức này, bạn sẽ không bao giờ biết say.

Đừng uống lúc bụng trống rỗng

Ai từng uống rượu cũng biết rằng uống lúc bụng đói sẽ dễ say hơn rất nhiều. Theo bác sĩ Mack M., Phó chủ tịch Cơ quan Y khoa Nghiên cứu về ảnh hưởng của rượu tại Maryland, thực phẩm trong dạ dày có khả năng làm chậm mức hấp thụ rượu của cơ thể; và cơ thể càng hấp thụ rượu chậm bao nhiêu, bạn càng ít say bấy nhiêu. Cảm giác say xuất hiện là do tác dụng của rượu đối với não; rượu thấm vào máu qua đường tiêu hóa, rồi máu dẫn rượu lên não.

Đừng uống những rượu có chất hơi

Các loại rượu có chất hơi như bia, champagne, rượu mạnh pha với soda hay các loại nước ngọt có hơi khác... thường làm bạn say nhanh hơn những loại rượu không có hơi. Những bọt hơi trong rượu có tác dụng đẩy nhanh sự dẫn nhập của rượu vào máu và vì thế, bạn dễ say hơn.

Muốn kiểm chứng việc này không có gì khó, hãy uống lượng rượu đủ làm cho bạn say (3 ly rượu mạnh chẳng hạn) pha với soda và xem đồng hồ để biết khi nào cảm giác ngà ngà đến với bạn. Vài ngày sau, cũng với loại rượu này, nhưng bạn uống 3 ly không pha so da trong cùng thời gian. Hãy so sánh và tự tìm ra kết quả.

Đừng bao giờ "cụng" với những người to con hơn bạn

Nếu bạn được trời sinh ra với vóc dáng nhỏ nhắn, đây là một thiệt thòi lớn cho bạn trong bàn tiệc.

Bạn cân nặng 50 kg, nếu uống cùng lượng rượu với một người cân nặng 80 kg thì khi làm xét nghiệm về lượng rượu trong máu, các chỉ số của người kia sẽ chỉ vào khoảng phân nửa của bạn. Vì vậy, nếu bạn nhỏ con, hãy uống chậm và uống ít hơn người to con.

Uống sinh tố B

Các thí nghiệm cho thấy rằng, rượu làm mất đi nhiều sinh tố cần thiết cho cơ thể bạn, đặc biệt là các loại sinh tố B. Đó là một trong những nguyên nhân làm bạn cảm thấy khó chịu khi say rượu. Việc uống sinh tố B6 và B complex

sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc chống lại cảm giác say rượu.

Ghi chú: Các loại sinh tố được bán tự do tại các nhà thuốc tây. Dù sao, việc uống quá nhiều bất cứ loại thuốc nào, kể cả các sinh tố, đều không tốt cho cơ thể. Sinh tố B6 là một độc chất nếu uống quá nhiều.

Lợi ích của các khoáng chất và amino acid

Ngoài các sinh tố cần thiết, rượu còn làm mất đi các khoáng chất và các amino acid trong cơ thể nữa. Nếu bạn tiếp tế nhiều những chất này cho cơ thể, cơn say sẽ nhẹ hơn.

Bạn có để ý rằng việc uống rượu mạnh pha với nước muối Perier nhập cảng từ Pháp sẽ tạo nên hương vị "ngọt ngào" và làm cơn say "đằm" hơn so với uống rượu pha soda thường? Đó là do tác dụng của khoáng chất trong nước suối. Nhưng nếu bạn không dùng Perier, mà pha rượu với một loại nước suối khác không có gas như Vivian hay nước lọc chẳng hạn, bạn sẽ thấy cơn say càng "đằm" hơn rất nhiều.

Tác dụng làm bớt cơn say của các amino acid cũng được chứng minh qua các nghiên cứu tại phân khoa chuyên môn về các chứng nghiện của đại học Khoa học Sức khỏe Texas. Các loại amino acid thường có bán tại các nhà thuốc tây dưới dạng viên.

B- Cảm giác nhức đầu, lừ đừ sau khi tỉnh rượu

Nếu cơn say rượu làm bạn có cảm giác khó chịu như choáng vàng, nôn mửa, thì cảm giác lừ đừ mệt mỏi và cơn nhức đầu như búa bổ sau cơn say cũng làm bạn khó quên; thậm chí còn có thể làm bạn mất một ngày làm việc nữa. Để không bị cảm giác này, nhiều người đề nghị uống rượu X.O. (loại rượu có số tuổi ít nhất 50 năm, và dĩ nhiên rất đắt tiền). Những phương pháp dưới đây có thể mang lại cho bạn cảm giác thoải mái hơn.

Uống hai viên alka-seltzer trước khi ngủ

Nếu không có alka-seltzer, bạn có thể thay thế bằng aspirin, tylenol, acetaminophen hay advil, ibuprofen. Các thuốc này có công dụng trị đau nhức, uống trước khi ngủ sẽ có công hiệu tốt cho ngày hôm sau.

Tại sao alka-seltzer tốt hơn? Như trên đã nói, chất lỏng có hơi tiêu hóa nhanh hơn loại không có hơi. Alka-seltzer chẳng qua là một loại aspirin có hơi mà thôi.

Uống sinh tố B, khoáng chất và amino-acid

Sự mất mát của 3 loại trên có thể bù đắp trước hay sau lúc uống rượu. Nếu bạn quên không tiếp tế 3 chất này cho cơ thể trước hay trong khi uống rượu, thì đừng quên uống chúng với thật nhiều nước trước khi đi ngủ. Đừng để phải thức dậy vào buổi sáng với đầu nhức như búa bổ, tâm trí bần thần,

miệng thì khô đắng.

Để tránh cảm giác trên, có thể uống chung một lúc 2 viên L-tyrosine loại 500 mg (amino acid), 1 viên B50, và 1 viên B6 loại 100 mg.

Uống nước cam pha với mật vào buổi sáng

Cả hai chất này đều chứa đường fructose, một loại đường có khả năng giúp cơ thể tiêu hóa chất rượu nhanh hơn. Hãy uống một ly lớn vào buổi sáng lúc mới thức dậy, bạn sẽ tỉnh táo và đỡ khát nước.

Một ly cà phê đậm đà

Cảm giác nhức đầu sinh ra do sự trương căng quá độ của mạch máu dưới ảnh hưởng của rượu. Cà phê có tác dụng ngược lại, sẽ làm các mạch máu này hết căng, và chứng nhức đầu cũng hết theo. Nhớ là uống cà phê vừa đủ để trung hòa ảnh hưởng của rượu thôi, đừng để sau đó lại bị nhức đầu và tim đập mạnh do ảnh hưởng của lượng cà phê còn sót lại.

Ghi chú: Cà phê chỉ tác dụng ngược với rượu trên triệu chứng nhức đầu mà thôi, hoàn toàn không có công hiệu "giải rượu" khi say. Có rất nhiều người lầm lẫn về điều này.

Một bữa ăn bồi bổ

Nếu không mết đến nỗi chê cơm chán cháo, bạn nên ăn một bữa đầy đủ dinh dưỡng để bù đắp lại những thứ bị mất trong cơn say. Bữa ăn nên có nhiều chất đạm (có nhiều trong thịt, cá), carbohydrat (có nhiều trong cơm gạo, giúp tăng cường các amino acid trong máu); ăn nhiều rau xanh để bồi bổ lượng sinh tố và khoáng chất bị mất. Kiêng đồ ăn có dầu mỡ.

Mẹo vặt:

- Trước khi uống rượu, uống 2 viên 50 mg sinh tố B6, kèm theo 1 viên sinh tố B-100 để làm bớt say hơn phân nửa. (Lưu ý: sinh tố B6 không nên dùng thường xuyên vì có thể gây biến chứng không tốt).

- Việc ăn vài bát cơm với rau luộc trước khi uống rượu có thể giúp bạn "cầm cự" rất lâu. Trong cơm, gạo, cám... có nhiều sinh tố B và carbohydrat. Trong rau luộc (các loại rau màu xanh đậm như rau muống, rau dền, rau sà lách son) có nhiều khoáng chất, toàn là những chất bị mất nhiều nhất trong lúc uống rượu. Nếu trong lúc ăn cơm bạn lại còn "giải khát" bằng một ly nước cam pha mật nữa... thì có lẽ bạn sẽ là một trong những người còn tỉnh táo cuối cùng trong bàn rượu, đồng thời là người duy nhất thức dậy sáng hôm sau rất tề chỉnh, làm việc bình thường. Lưu ý: không nên vo gạo kỹ trước khi nấu cơm, sẽ làm mất hết các sinh tố trong gạo.

Say sòng

Bạn ngồi trên một chiếc tàu lướt trên những đợt sóng nhấp nhô, dập dồn, hoặc trên một chiếc xe với người tài xế có tật lái ẩu, phanh gấp, vọt nhanh, bẻ cua gắt, trên một phi cơ đang bay qua những cụm mây, nhồi lên hụp xuống vì mật độ hay áp suất không khí chung quanh thay đổi quá nhanh... Và bạn cảm thấy chóng mặt, kể đó là triệu chứng đồ mồ hôi lạnh, mặt mày tái đi, nghe nhộn nhạo trong lồng ngực và nôn. Đó là hiện tượng say sóng mà hầu như ai cũng bị, không ít thì nhiều.

Theo bác sĩ Rafael (Mỹ), say sóng là một hiện tượng xuất hiện khi bộ não nhận được những dữ kiện sai lệch từ môi trường bên ngoài.

Để hoàn thành nhiệm vụ giữ cho thân mình được thăng bằng (không ngã nghiêng), hệ thống cảm nhận của cơ thể không ngừng thu nhận những dữ kiện từ môi trường chung quanh và gởi những dữ kiện này về một bộ phận nằm bên trong lỗ tai. Bộ phận này có chức năng giống như một máy điện toán, nó sắp xếp các dữ liệu theo thứ tự và chuyển lên óc. Sự say sóng xảy ra khi các dữ kiện chuyển từ bộ phận này lên óc không giống như các dữ kiện mà mắt nhìn thấy.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy chóng mặt thì có lẽ đã hơi trễ trong việc tìm cách chặn đứng cơn say sóng lại, cơn nôn mửa có thể tiếp nối chỉ trong một vài phút sau. Những mẹo vặt dưới đây có thể giúp bạn kiểm chế phần nào cơn say sóng đã đến, và chặn đứng cơn say sóng khi nó chưa đến (và sẽ đến trong vài phút nếu bạn không hành động kịp thời).

Giữ cho mắt đừng nhìn vào những vật di chuyển

Bạn hay bị say sóng nhất khi chuyên chú nhìn vào một vật cứ lắc lư tới lui theo những chuyển động không đoán trước được. Chẳng hạn như việc đọc sách báo trên xe. Tờ báo cứ di chuyển theo nhịp chuyển động của xe, và mắt bạn cứ phải chuyển động theo để có thể đọc. Những hành động tương tự cũng có thể làm say sóng như chăm chú đan móc một chiếc áo len trên xe hay trên thuyền, săn sóc cho những người bị say sóng trước mình. Hành động này làm bạn phải chăm chú vào người bị say sóng hoặc chăm chú tìm thuốc men cho họ; và những người săn sóc cho người say sóng sẽ là nạn nhân kế tiếp.

Từ kết quả này, bạn có thể tìm ra những điểm nhìn ít tạo say sóng nhất cho đôi mắt. Những điểm này thường ở thật xa, vô tận, chẳng hạn như cụm mây xanh trên trời, con đường hun hút trước mặt, đỉnh núi tuyết ở đằng xa... Theo bác sĩ Rafael, việc nhìn ở xa như vậy giúp cho tín hiệu ở mắt và ở cơ quan cảm nhận tín hiệu trong tai bạn thống nhất với nhau.

Ngoài ra, việc ngồi xe, ngồi thuyền hay phi cơ vào buổi tối được ghi nhận

là ít làm say sóng hơn ban ngày. Chuyện này cũng dễ hiểu vì vào buổi tối, mắt bạn không nhìn thấy nhiều những vật lắc lư.

Ảnh hưởng của thực phẩm, mùi vị...

Bạn chắc chắn dễ bị say sóng hơn với một bụng no ắp, vì khi bụng no, bạn dễ bị nôn mửa hơn. Việc uống rượu quá nhiều cũng làm cho bạn đi đứng ngả nghiêng. Cơ thể lúc đó vừa bị mất thăng bằng do men rượu, vừa bị mất thăng bằng do chuyển động của tàu hay xe đang ngồi. Ảnh hưởng kép của cả hai sẽ làm cơn nôn mửa đến dễ dàng hơn.

Ngoài ra, những mùi khó ngửi như xăng trong buồng máy tàu hoặc khói xe... cũng có tác dụng làm nôn mửa nhanh hơn.

Hít thật nhiều không khí trong lành

Đừng ngồi trong cabin tàu mà hãy lên boong để hít không khí trong lành và có tia nhìn xa hơn. Tương tự, khi ngồi trong xe, nên quay kính xuống để gió bên ngoài lùa vào, sẽ ít say sóng hơn. Khi trong phi cơ, hãy mở ống xìt gió ngay phía trên đầu bạn.

Giữ cho đầu cổ đừng bị lắc lư

Đầu bị lắc lư nhiều sẽ làm bạn dễ say sóng hơn. Nếu không thể giữ yên được thì hãy tìm một chỗ dựa.

Hãy giành làm tài xế nếu bạn bị say sóng

Bạn có để ý rằng việc nhìn một chiếc xe chạy trên đường hoặc nhìn vào màn ảnh ti vi thường làm bạn ít bị chóng mặt hơn? Tại sao? Vì bạn có thể tiên đoán trước được những vật đó sẽ di chuyển đến đâu, và việc này làm bớt đi cảm giác say sóng.

Trên một chiếc xe, tàu, hay phi cơ cũng vậy. Chỉ có người tài xế là biết được xe sắp nghiêng qua phải hay qua trái sau khi họ bẻ tay lái, hoặc cơ thể họ sẽ bị đẩy tới trước hay giật ngược về sau tùy theo hành động đạp ga hay thắng của bàn chân.

Hãy che hai bên mắt lại

Theo bác sĩ Roderic, chuyên khoa về bệnh say sóng tại Oregon, nguyên nhân chủ yếu gây say sóng là do hình ảnh thu nhận được từ hai bên góc mắt. Thí dụ, khi bạn ngồi xe, mắt nhìn thẳng, nhưng vẫn biết được bên phải hoặc bên trái có hai hàng cây chạy thụt lùi về phía sau. Đó chính là hình ảnh làm bạn say sóng nhiều nhất. Hãy dùng hai tay che hai bên thái dương (giống như hai miếng da nhỏ thường dùng bịt hai mắt con ngựa) để mắt không còn nhìn thấy những cảnh vật chạy thụt lùi đó nữa, chỉ chăm chú nhìn phía trước.

Uống thuốc say sóng

Tại các nhà thuốc tây thường có bán thuốc say sóng dưới các nhãn hiệu

như Bonine hoặc Dramamine. Mỗi liều thuốc 1 hoặc 2 viên, giúp tránh say sóng trong một ngày. Uống thuốc vài tiếng trước khi đi. Uống quá trễ sẽ không có công hiệu.

Mẹo vặt:

- Vài lát gừng có công dụng tốt hơn thuốc say sóng. Bạn có thể nhai gừng sống, uống trà gừng, hoặc uống 2 viên thuốc gừng bán sẵn trong các tiệm thuốc. Các thí nghiệm cho thấy gừng có khả năng chặn đứng chứng nôn mửa.

- Châm cứu: Y học Trung hoa có thể ngăn chặn chứng nôn mửa bằng cách dùng đầu ngón tay nhấn mạnh và giữ chừng vài phút trên huyệt đạo ở cổ tay (chỗ trũng giữa 2 gân tay, phía trên chỗ bác sĩ thường bắt mạch chừng 4 cm).

Sổ mũi

Trung bình mỗi ngày có khoảng 9.000 lít không khí đi qua lỗ mũi của một người trưởng thành để vào phổi. Dù không khí có khô đến đâu, có lạnh đến đâu đi nữa, mũi vẫn phải làm cho không khí đủ ẩm (vừa bằng với thân nhiệt) và ấm (bằng độ ẩm của cơ thể) trước khi vào đến phổi; nếu không, phổi sẽ bị hư hại. Tại sao mũi có thể làm được chuyện này, khi chiều dài của khí quản từ mũi đến phổi chỉ dài trên dưới hai tấc tây?

Trên đường từ lỗ mũi vào phổi, không khí phải đi qua 2 buồng trống nằm hai bên cánh mũi và phía dưới mắt. Tại những buồng trống này có các tuyến tiết ra nước mũi để làm không khí đủ ẩm khi vào đến phổi. Các tuyến này mỗi ngày trung bình tiết ra chừng 2 lít nước mũi để giữ ẩm cho các cơ trong mũi, miệng, cổ họng và các buồng không khí nói trên.

Thông thường, nước mũi chảy dọc xuống theo vách sau của mũi và cổ họng, kể đó được đánh văng lên do một số tế bào mỏng như chỉ (các tế bào này lúc nào cũng phe phẩy qua lại, có công dụng như một cây chổi quét dọn những vật có thể làm nghẽn lối không khí lưu thông; đồng thời, các nhu động này cũng làm nước mũi bay hơi để làm ẩm không khí).

Trong những mùa không khí quá khô, chất nhờn trong cổ họng bị khô lại và trở nên dính như keo. Chất này làm nhu động phe phẩy của những tế bào hình sợi chậm lại (một số loại vi khuẩn cũng có khả năng làm các tế bào này bị tê liệt, không phe phẩy được). Khi đó, nước mũi sẽ đọng lại thành vũng ở vách sau của mũi, không khí ra vào mạnh thường tạo nên tiếng kêu sột soạt, và như thế là bạn đã bị sổ mũi.

Bây giờ bạn đã biết được nước mũi ở đâu mà chảy ra hoài như vậy; giai

đoạn kế tiếp là tìm cách ngăn chặn chúng bằng những phương pháp sau đây:

Rửa mũi bằng nước muối

Nước mũi đọng lại thành chất keo thường là nguyên nhân của chứng sổ mũi. Vì thế, bạn nên rửa chất keo này bằng nước muối để các tế bào hình sợi có thể hoạt động bình thường trở lại.

Hãy pha nửa thìa cà phê muối vào 1/4 lít nước (tương đương với khoảng 2/3 lon bia). Bạn có thể dùng dụng cụ nhỏ giọt hoặc một chai thuốc nhỏ mũi đã hết, cho nước muối vào đó, ngửa mặt lên cho nước muối có thể chảy vào mũi. Kế đó xịt nước muối vào mũi; trong lúc xịt, nhớ hít nhẹ để giúp nước muối vào mũi sâu hơn.

Bạn sợ nước muối vào mũi sẽ tạo cảm giác khó chịu? Không đâu, dung dịch nước muối được pha như trên có nồng độ gần bằng nồng độ muối trong cơ thể, và bạn sẽ cảm thấy nó giống như nước mũi, nước miếng của chính bạn, hoàn toàn không chút khó chịu nào. Mỗi lần rửa mũi, nên xịt chừng vài ba lần, sẽ thấy có hiệu quả.

Súc miệng bằng nước muối

Cũng với dung dịch nước muối pha sẵn với nồng độ như trên (nửa thìa cà phê muối trong 1/4 lít nước), hãy ngậm một ngụm vào miệng, rồi ngửa cổ lên cho nước muối chảy vào cổ họng. Đừng nuốt, hãy tổng hơi lên cho nước muối bị đẩy ngược trở lại, tạo nên tiếng động trong cổ họng.

Nước muối vào cổ họng có công dụng rửa bộ phận phát âm trong đó. Khi bạn thổi hơi lên nhiều, một phần nước muối bị tổng ngược lên mũi và rửa cho mũi sạch hơn.

Uống nhiều nước

Việc uống nhiều nước có thể giúp cuốn trôi đi một số đờm hay nước mũi còn đọng lại trong cổ họng, giúp bạn ít phải đằng hắng hơn. Nên uống nước ấm có pha chút chanh là tốt nhất. Có thể pha thêm đường hay mật nếu không quen với vị chua của chanh.

Đừng ăn cay

Có lẽ bạn từng có cảm giác nước mũi chảy ra khi ăn quá cay. Các chất cay như tiêu, ớt, mù tạt, cà ri... có tác dụng kích thích nước mũi chảy ra nhiều hơn.

Đừng uống sữa

Khi bị sổ mũi vì vi khuẩn xâm nhập đường hô hấp, không nên uống sữa bò vì nó sẽ cung cấp chất dinh dưỡng, giúp cho các vi khuẩn này sống mạnh, sống lâu và sinh sản mau lẹ hơn. Trong sữa bò có rất nhiều chất lactose, một loại đường được các vi khuẩn rất ưa thích. Đồng thời, những thực phẩm làm

từ sữa như kem cũng không nên ăn nhiều.

Có phải bạn thường sổ mũi khi lo nghĩ nhiều?

Một số người thường bị sổ mũi hay nghẹt mũi khi buồn phiền hay lo lắng nhiều. Bác sĩ Jerold tại Đại học y khoa Washington cho biết, hệ thần kinh đảm nhiệm việc điều hành và giữ ấm đường hô hấp. Khi một người lo lắng hay buồn phiền, thần kinh hệ thường không hoàn thành được nhiệm vụ này. Nếu bạn để ý thấy chuyện này có xảy ra cho mình, hãy cố quên đi sự buồn phiền bằng cách tìm những chuyện vui!

Chỉ dùng thuốc khi cần thiết

Các dược phẩm thuốc bán tự do ngoài hiệu thuốc tây dưới cái tên nasal decongestant (thuốc trị nghẹt mũi), antihistamine (thuốc trị dị ứng, thường có công dụng làm mũi ngừng chảy nước) tuy có thể làm bạn dễ chịu hơn nhưng cũng không nên uống thường xuyên vì chúng có thể gây lệ thuộc thuốc.

Thuốc decongestant loại xịt hay nhỏ vào mũi chỉ có thể dùng tối đa 3 ngày, việc dùng lâu hơn có thể gây biến chứng ngược, thường làm mũi bị bít kín lại. Thuốc antihistamine có thể gây chứng buồn ngủ, bần thần; không nên uống lúc lái xe hoặc điều khiển máy móc nguy hiểm.

Ngăn ngừa bằng máy phun hơi ẩm

Khi trời khô, chúng ta phải hít vào không khí quá khô ráo và việc này thường dẫn đến chứng sổ mũi hay nghẹt mũi. Tốt nhất là trong phòng ngủ nên có một máy phun hơi ẩm loại tự động (humidifier). Loại này thường tự phun hơi ẩm lên lúc không khí trở nên khô, ngăn ngừa được chứng sổ mũi, nghẹt mũi.

Sốt

Sốt là một từ ngữ thông dụng để mô tả tình trạng thân nhiệt lên rất cao (trên 100 độ F hoặc 38 độ C). Thân nhiệt con người có thể tăng lên vì nhiều lý do như tập thể dục, uống rượu, thời tiết quá nóng, bệnh... Sự gia tăng này thường làm cho bạn cảm thấy khó chịu, và nếu số đo được trên nhiệt kế lên trên 40 độ C, bạn có thể đang ở trong tình trạng nguy hiểm.

Thật ra, không phải bất cứ cơn sốt nào cũng nguy hiểm. Theo bác sĩ Stephen tại Đại học Columbia, có những cơn sốt có lợi. Đó có thể là những phản ứng của cơ thể để chống lại vi khuẩn gây hại, có thể là dấu hiệu cơ thể đang phản ứng với mục đích làm một cơn bệnh chóng khỏi, hoặc do bạn dùng một loại thuốc kháng sinh và thuốc này phát sinh hiệu quả...

Nhìn chung, nếu bị sốt nhẹ, hãy đừng vội làm gì cả, mà chỉ cần thận theo

dôi thân nhiệt của mình. Chỉ bắt đầu làm giảm cơn sốt nếu có những hiện tượng sau đây:

- Có cảm giác tê dại ở cổ song song với cơn sốt.
- Thân nhiệt lên cao hơn 40 độ C.
- Cơn sốt kéo dài hơn 5 ngày.
- Cơn sốt của hài nhi nhỏ hơn 4 tháng.

Dù cơn sốt thuộc loại nguy hiểm hay không, những phương pháp dưới đây đều có thể giúp bạn ứng phó một cách hữu hiệu và kịp lúc.

Uống nhiều nước

Trong cơn sốt, cơ thể thường ra mồ hôi. Đó là phản ứng tự nhiên để làm giảm cơn sốt. Khi mồ hôi đổ ra nhiều, cơ thể cần thêm nước để bù đắp lại số bị mất. Do đó, việc uống nhiều nước là chuyện hết sức cần thiết. Dĩ nhiên, ngoài nước lọc ra, bạn có thể uống nước trái cây, nước trà.. miễn là đừng uống rượu hoặc bia. Men rượu có thể làm thân nhiệt tăng vọt lên.

Đắp nước lạnh lên trán và lau những nơi quá nóng

Biện pháp này nên dùng khi thân nhiệt lên quá cao. Dùng một khăn nhúng nước lạnh đắp lên trán, thay 5-10 phút một lần.

Đồng thời, khi thân nhiệt lên cao, dùng khăn nhúng nước ấm lau những chỗ kín như nách, háng. Nước bốc hơi tại những chỗ này sẽ làm thân nhiệt hạ xuống.

Tắm nước ấm

Nếu bạn cảm thấy khó chịu hay rùng mình vì cảm giác nóng hoặc lạnh của cơn sốt, có thể ngâm mình trong một bồn nước ấm (chỉ ấm thôi, không nóng quá. Nhiệt độ của bồn nước cần thấp hơn thân nhiệt để có thể hấp thụ sức nóng tỏa ra từ cơ thể. Thường thì nhiệt độ của nước bồn nên bằng với nhiệt độ của không khí trong nhà.

Sau khi tắm, nên lau khô và mặc quần áo vừa đủ ấm.

Uống thuốc giảm sốt

Thường thì để tự cơn sốt giảm sẽ tốt hơn. Dù sao, nếu bạn thấy khó chịu, có thể uống các thuốc giảm sốt như aspirin và acetaminophen (hoặc tylenol). Nên uống theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc (liều lượng trung bình là 2 viên mỗi 3 tiếng). Không nên dùng aspirin cho những người bị dị ứng với thuốc này và trẻ em dưới 21 tháng tuổi.

Có nên trùm chăn hoặc mặc quần áo thật ấm không?

Trái với thành kiến cổ xưa tại Việt Nam rằng người bị sốt phải trùm chăn thật kín và mặc quần áo thật ấm, hãy để cơ thể bạn tự nhiên. Cởi bớt y phục ra hoặc mặc thêm vào là tùy theo bạn thấy nóng hay lạnh, sao cho cảm thấy

thoải mái là được. Đối với hài nhi chưa biết nói, nên theo dõi cẩn thận xem chúng đang cảm thấy nóng hay lạnh.

Về nhiệt độ trong phòng cũng vậy, nên giữ khoảng 20-25 độ C, không nên quá nóng. Mở cửa sổ vừa phải để không khí tươi mát lùa vào (nếu thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh thì đóng cửa sổ và dùng máy điều hòa không khí). Nhìn chung, cơ thể con người là bộ máy huyền diệu nhất, hãy làm những gì cơ thể cảm thấy thoải mái, bệnh sẽ mau lành hơn.

Về ăn uống

Một số bác sĩ cho rằng chỉ nên uống nước trái cây trong thời gian bị bệnh. Một số khác lại cho rằng nên ăn để bù đắp vào số năng lượng bị hao hụt. Hai phương pháp này đều có lý và đều dựa trên những căn bản y học vững chắc. Điều này cho thấy, việc chọn phương pháp nào là tùy thuộc nơi bạn, và chúng sẽ không ảnh hưởng nhiều đến cơn bệnh (miễn là đừng ăn quá nhiều và ăn những thực phẩm quá khó tiêu). Ảnh hưởng tâm lý cũng rất quan trọng. Có nhiều bệnh nhân chỉ bị sốt nhẹ, nhưng lại nằm trên giường cả tuần lễ chỉ vì những thực phẩm họ ăn (như cháo, súp) mỗi ngày làm họ có cảm tưởng là mình còn bệnh rất nặng.

Hen

Cơn hen xuất hiện do sự co thắt bất chợt của khí quản. Khi đó, bạn cảm thấy lồng ngực mình bị thắt lại, hơi thở khó khăn, rồi bạn bị ho. Đó là lời mô tả khái quát về triệu chứng hen của bác sĩ Peter C. (Mỹ).

Dưới tuổi bốn mươi, bệnh hen phần lớn phát xuất từ các chứng dị ứng. Sau tuổi bốn mươi, một nửa trường hợp bệnh do dị ứng gây ra, số còn lại do các chứng bệnh có liên quan đến phổi.

Nhiều người nghĩ rằng hen là căn bệnh phải mang cả đời và từ đó người ta có khuynh hướng chấp nhận nó như một cố tật. Trên thực tế, đây hoàn toàn không phải là một bệnh nan y. Với một chút kiến thức y học, bạn có thể tự chữa trị cho mình không mấy khó khăn.

Điều bạn cần là một sự bền chí tương đối, cộng với việc thực hành những phương pháp sau:

Tránh hít khói

Đa số nam giới người châu Á đều hút thuốc; điều này hoàn toàn không có lợi nếu bạn bị bệnh hen. Trong một căn phòng đóng kín vào mùa đông, nếu có một người hút thuốc, tất cả những người có bệnh hen ở đó rất dễ lên cơn hen, nhất là trẻ em.

Càng bất lợi hơn nếu bạn có bệnh hen mà lại có thói quen đến quán cà phê mỗi buổi sáng. Không khí đầy khói thuốc trong các quán này có thể làm bệnh của bạn ngày càng trầm trọng hơn. Dĩ nhiên, việc đưa trẻ em vào quán cà phê đầy khói thuốc lại càng là một điều không bao giờ nên làm.

Bếp núc hoặc lò sưởi dùng củi cũng góp phần không nhỏ làm nặng hơn bệnh hen của bạn. Nếu bắt buộc phải dùng các lò củi này, nên giữ cho lửa cháy bùng để không tạo ra nhiều khói, và giữ được sự thoáng khí tối đa tại nơi bạn đang đốt lửa.

Tránh bị đầy bụng, ợ chua

Không bao giờ nên đi ngủ với dạ dày đầy ắp. Thường thì sự đầy bụng dẫn đến hiện tượng ợ chua. Trong lúc bạn ngủ, nếu bị ợ chua, chất chua trong bao tử sẽ tràn lên yết hầu, chỗ tiếp xúc giữa thực quản và khí quản. Khi chất chua này bị tràn một chút qua khí quản, bạn có thể bị hen. Cố không để bị ợ chua trong khi ngủ bằng cách:

- Đừng ăn no trước khi ngủ.
- Nếu lỡ ăn no, nên uống một viên thuốc antacid trước khi lên giường. Loại thuốc này có bán không cần đơn ở các tiệm thuốc dưới các nhãn hiệu như Tums, Mylanta... Đây cũng là loại thuốc dùng để xoa dịu các chứng đau dạ dày.
- Nằm gối cao hoặc nâng đầu giường lên cao để chất chua từ bao tử lên không bị tràn qua khí quản.

Tránh hít không khí lạnh

Bác sĩ Sidney F. thuộc Đại học y khoa Florida (Mỹ) đã xác nhận việc này qua kinh nghiệm khám chữa bệnh. Nếu bạn bị hen, cơn hen thường đến khi bạn tiếp xúc với không khí lạnh (như khi mở cửa sổ, bước ra ngoài vào mùa đông, khi mở tủ lạnh...).

Để tránh việc này, bạn không nên đứng quá sát tủ lạnh khi mở tủ; khi cần phải ra ngoài trời lạnh, nên dùng khăn che mặt mũi lại.

Tránh hít thở không khí có nhiều bụi bặm

Bụi bặm, các phấn hoa của mùa xuân, các sinh vật nhỏ li ti trong không khí cũng góp phần không nhỏ tạo nên cơn hen. Để tránh việc hít quá nhiều bụi bặm, nên đóng kín cửa lại khi ở nhà hoặc đang lái xe, nếu cần thì mở máy lạnh hoặc quạt gió lên. Nhưng nhớ đừng dùng nút "vent open" của máy lạnh, nếu bạn không muốn cho không khí bụi bặm bên ngoài lùa vào.

Cẩn thận trong ăn uống

Một số loại thực phẩm có thể làm bệnh nhân lên cơn hen dễ dàng hơn. Ảnh hưởng này tùy thuộc vào cơ thể từng người. Theo kinh nghiệm chung,

những chất dễ làm lên cơn hen là: sữa, trứng gà, các loại đậu rang và hải sản. Bột ngọt, các thực phẩm chứa chất metabisulfite (như bia, rượu chát) và các thực phẩm phơi khô cũng có hại cho bệnh hen của bạn.

Cẩn thận với muối: Các bệnh viện ở London (Anh) có nhận xét rằng trong số những người bị chết vì lên cơn hen, phần lớn là những người có lượng tiêu thụ muối rất cao.

Đừng dùng thuốc có chất aspirin

Nếu bạn bị hen và có thêm một số bệnh khác về mũi và khí quản, tốt nhất không nên dùng những thuốc có aspirin hoặc những chất có gốc aspirin như ibuprofen (trong thuốc Advil). Những chất này có khuynh hướng làm bệnh hen trở nên trầm trọng hơn, thậm chí gây chết người. Lập luận này được bác sĩ Richard L. (Trưởng khoa Dị ứng và Miễn dịch của Đại học y khoa Florida, Mỹ) đưa ra.

Nếu bạn cần những thuốc làm dịu đau nhức, cảm cúm..., có thể dùng các thuốc có chứa chất acetaminophen như Tylenol, Non-Aspirin...

Dùng thuốc xịt đúng cách

Không phải tất cả mọi người đều có thể bảo hiểm y tế hoặc trợ giúp y tế của chính phủ. Rất nhiều người đã phải tự làm bác sĩ cho mình bằng cách tìm các thuốc bán không cần đơn trong các tiệm thuốc tây.

Người bệnh hen cũng vậy; một số lớn chưa hề tới bác sĩ, và cũng chưa từng được chỉ dẫn tường tận về cách sử dụng thuốc xịt khi lên cơn hen.

Thuốc xịt cũng có loại được bán tự do trong các tiệm thuốc tây không cần phải có đơn. Thông thường, trên chai thuốc có chỉ cách sử dụng rất đầy đủ. Tuy nhiên, có thể vì sơ ý không xem kỹ hoặc có dùng không đúng cách mà thuốc trở nên không có lợi cho căn bệnh, lại lãng phí (thuốc xịt này tương đối đắt tiền).

Những chỉ dẫn sau đây đúng với hầu hết các loại thuốc xịt (nếu muốn hiểu rõ hơn, nên đọc kỹ cách sử dụng trên chai thuốc):

- Đừng xịt quá sâu vào cổ họng.
- Nếu sau khi xịt, bạn có thể nhìn thấy hơi thuốc thoát ra khỏi miệng, bạn đã sử dụng không đúng cách.
- Đừng ngậm chai thuốc hoặc để chai thuốc sâu vào miệng.
- Đừng xịt hai lần liên tục.

Tốt nhất, bạn nên để chai thuốc cách miệng khoảng 1 inch (2 cm), há miệng ra và từ từ hít sâu vào. Ngay lúc đó (chừng nửa giây sau khi bắt đầu hít hơi), hãy xịt thuốc vào miệng, tiếp tục xịt hít vào và khi phổi đầy thì nín hơi lại chừng 3- 4 giây rồi từ từ thở ra.

Nếu cơn hen vẫn chưa hết, có thể lặp lại tiến trình trên lần nữa sau vài ba phút. Việc xịt 2 lần cách nhau dưới 2 phút chỉ gây phí thuốc.

Uống cà phê khi cần thiết

Bác sĩ Allan B. (phụ giảng sư tại Đại học Y khoa Manitoba) nhận thấy, chất cafein và thuốc dùng để trị hen gần như giống hệt nhau; tác dụng của chúng trên cơ thể cũng giống nhau.

Hãy tưởng tượng bạn đang trên một chuyến đi chơi xa ngoài trời, nhưng chợt nhớ rằng mình quên mang thuốc xịt trị hen. Phải làm gì bây giờ? Lỡ lên cơn hen bất chợt thì sao đây? Bình tĩnh, hãy tìm một nơi có bán cà phê.

Bác sĩ Allan nói rằng trường hợp khẩn cấp, khi bạn lên cơn hen mà không có thuốc ngay, hãy uống hai tách cà phê đậm hoặc hai tách ca cao nóng, hay ăn hai thỏi chocolate. Những chất này có thể giúp bạn thoát khỏi cơn hen hiểm nghèo, và bạn sẽ có dư thì giờ tìm mua thuốc hen.

Dù sao, cà phê cũng có những ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe nên bạn chỉ được dùng trong trường hợp khẩn cấp mà thôi. Hoàn toàn không nên để mình trở nên nghiện cà phê chỉ vì muốn giảm bệnh hen.

Dùng sinh tố B6

Hiệu quả thần kỳ của sinh tố B6 đối với bệnh hen được khám phá ra do một sự tình cờ. Khi các nhà nghiên cứu đang tìm hiểu về ảnh hưởng của sinh tố này trên những loại bệnh khác, họ nhận thấy những bệnh nhân bị bệnh hen bỗng ít lên cơn hơn khi dùng một liều 50 mg sinh tố B6 mỗi ngày. Sau đó, họ làm thêm những thí nghiệm sâu hơn và xác nhận quả thật sinh tố B6 có thể làm giảm sự lên cơn của bệnh nhân hen.

Dù sao, xin nhớ là sinh tố B6 có thể gây hại nếu dùng liều lượng quá mạnh. Bạn chỉ nên dùng chừng 50 mg mỗi ngày cho người lớn và ít hơn với trẻ em. Hãy xem kỹ những nhãn hiệu dán trên chai, và nhớ hỏi bác sĩ nếu bạn đang dùng một thứ thuốc trị một bệnh nào khác.

Có thể tiếp tế sinh tố B6 cho cơ thể bằng cách ăn nhiều những thực phẩm như gan, đậu nành, chuối, gà vịt, bò, cá thu, lạc, trái bơ... và khi nấu cơm đừng vo gạo.

Hãy chặn đứng ngay từ đầu

Không phải bất cứ người bị hen nào cũng phải mang kè kè chai thuốc xịt bên mình. Nếu bạn sớm phát hiện ra nó, bệnh này có thể chữa trị dứt hẳn. Nếu phát hiện những triệu chứng sơ khởi của bệnh hen như khó thở, co thắt lồng ngực, đừng để cho những triệu chứng này trở nên ngày càng trầm trọng hơn. Hãy đến khám bác sĩ nếu bạn nghĩ bệnh của mình ở mức độ trầm trọng.

Ở mức nhẹ, những điều được đề cập đến ở chương này có lẽ đủ để tạo

cho bạn một kiến thức hữu ích về bệnh trạng của mình. Việc làm theo những phương pháp trên trong một thời gian dài để có thể giúp tạo thành thói quen, và bạn sẽ thấy được bệnh này hoàn toàn không làm khó được bạn.

Táo bón

Bệnh này không lạ lẫm gì với bất cứ ai. Tuy nó không được liệt kê vào một trong những bệnh nguy hiểm nhưng việc đi đại tiện, hậu môn rách và chảy máu... thường làm người bệnh cảm thấy đau đớn. Nghiêm trọng hơn, những động tác rặn của hậu môn để cố sức tổng phân ra còn có thể dẫn đến các chứng bệnh đau đớn hơn, khó trị liệu hơn như trĩ và cao huyết áp.

Thật ra, muốn tránh bệnh này không có gì khó khăn cả. Thông thường, căn nguyên của nó không ngoài những yếu tố sau: ăn quá ít chất xơ (fiber), uống quá ít nước, ảnh hưởng tình cảm như buồn, lo lắng..., thiếu vận động, có ảnh hưởng phụ của một số thuốc trị bệnh khác.

Qua những nguyên nhân trên, hẳn bạn đã thấy được phần nào cách chữa trị căn bệnh tuy thông thường nhưng quái ác này.

Uống nhiều nước

Trung bình một người lớn cần uống từ một lít rưỡi đến hai lít rưỡi mỗi ngày. Nếu bạn uống ít nước và đang bị táo bón, đây là vấn đề chính của bạn. Hãy uống nhiều nước hoặc các chất như trà, nước trái cây, nước ngọt...

Ăn nhiều chất xơ

Thiếu chất xơ (fiber) là nguyên nhân thông thường của bệnh này. Người bị táo bón thường là những người có thói quen ăn nhiều thịt, ăn ít đậu, trái cây, rau cải... Những chất này là nguồn cung cấp chất xơ cần thiết trong cơ thể. Chẳng hạn như một trái táo sẽ cung cấp khoảng một phần mười tổng số chất xơ cần dùng mỗi ngày. Một chén đậu cung cấp một phần ba nhu cầu chất xơ. Trong các loại đậu nấu chín, bắp rang, lạc, hạt điều... cũng có rất nhiều chất xơ.

Ăn bớt dầu lại

Theo kinh nghiệm của bác sĩ Grady, chuyên khoa về trị liệu dinh dưỡng, thì mọi thứ dầu ăn như dầu salad, dầu đậu nành... đều không tốt cho việc tiêu hóa. Chúng có khuynh hướng tạo thành một lớp màng bọc chung quanh thành dạ dày, làm cho sự tiêu hóa và hấp thụ chất bổ dưỡng tại dạ dày và ruột non trở nên khó khăn hơn, đồng thời cũng làm tiến trình tiêu hóa bị đình trệ (có khi đến hai mươi giờ đồng hồ). Sự đình trệ này làm các thực phẩm bị lên men thối, tạo chứng sinh bực, và có thể sinh ra một số chất độc có hại cho cơ thể.

Bác sĩ này cũng nói thêm rằng các loại dầu ăn này chỉ không tốt cho bộ máy tiêu hóa nếu tiêu thụ dưới dạng dầu ăn. Với dạng nguyên thủy của nó như salad, đậu nành... thì hoàn toàn không có hại vì chất dầu tiết ra rất ít, không đủ tạo thành lớp màng che dạ dày và thành ruột.

Tập thói quen đi đại tiện mỗi ngày

Chúng ta nhiều lúc chạy theo thời giờ đến nỗi ăn uống không đều, không đúng bữa. Việc bài tiết cũng vì thế mà trở nên thất thường. Nhiều lúc bạn có nhu cầu đi đại tiện, nhưng vì không phải lúc, hoặc vì bận rộn, đành nhịn lại chờ khi khác. Đó là một trong những nguyên nhân chính tạo ra bệnh táo bón.

Để tránh rơi vào tình trạng này, bạn nên tự do tập cho mình một thói quen đi toilet vào một giờ giấc nhất định trong ngày, lúc mà bạn có đủ thì giờ. Thường sau một bữa ăn là tốt nhất. Chẳng hạn, bạn hãy tập vào ngồi trong toilet chừng mười phút sau bữa ăn tối. Sau vài ba ngày, bạn sẽ có thói quen đại tiện vào buổi tối, và sẽ không cảm thấy có nhu cầu cũng như phải "nán lại" trong những lúc bận rộn nữa. Nhận định này được bác sĩ Marvin, Trưởng khoa Trị liệu dạ dày tại Bệnh viện Baltimore, đưa ra.

Thuốc trị táo bón loại uống

Có hai loại thuốc trị táo bón được bán trên thị trường, đều gọi chung là laxative. Loại hóa học có công hiệu nhanh nhưng không nên dùng nhiều, vì thuốc này dễ gây lệ thuộc thuốc, bệnh nhân phải dùng nó mỗi lần muốn đi đại tiện, nếu bỏ thuốc sẽ bị táo bón.

Loại thứ hai cũng gọi là laxative, nhưng thường có thêm chữ "natural" (thiên nhiên) hoặc "vegetable" (làm từ thực vật). Những thuốc này thường được bào chế từ những loại thực vật có nhiều chất xơ. Khi dùng thuốc này, bệnh nhân phải uống với nhiều nước để làm cho chất xơ này nở ra, như vậy mới có công hiệu. Nhìn chung, loại này tốt hơn loại hóa học nhiều và không gây lệ thuộc thuốc. Tuy nhiên, bệnh nhân cần nhớ là nếu không uống nhiều nước theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc, chất xơ có thể tích tụ lại trong dạ dày hoặc đường ruột, gây đầy bụng, khó tiêu.

Thuốc trị táo bón loại nhét qua hậu môn.

Nếu bạn thật sự đau khổ vì chứng táo bón của mình và muốn giải quyết thật nhanh thì đây là giải pháp tốt. Thuốc được bán trên thị trường dưới 2 tên gọi là "enema" và "suppository". Tuy nhiên, loại thuốc nhét hậu môn này là lựa chọn cuối cùng và không nên dùng thường xuyên, vì chúng có thể gây lệ thuộc thuốc và ăn mòn ruột già.

Những thực phẩm, thuốc men có hại

Những thực phẩm có khuynh hướng làm đầy bụng, no hơi như đậu, bắp cải, bông cải trắng... đều không tốt nếu bạn bị táo bón.

Một số thuốc có chứa chất canxi cũng không tốt (như thuốc chữa bệnh dạ dày). Các thuốc trị dị ứng (antihistamine), thuốc lợi tiểu diuretic, thuốc ngủ narcotic, thuốc làm dịu đau sedative... cũng là nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp gây nên chứng táo bón.

Rặn

Động tác này không có lợi cho người bị táo bón; nó dễ làm hậu môn bị chảy máu, gây ra những biến chứng nguy hại. Ngoài ra, hành động rặn, ngược với lối suy nghĩ thông thường, lại làm hậu môn co lại, khiến phân khó ra hơn! Mặt khác, hành động này cũng làm áp suất máu trong người vọt cao lên.

Nhìn chung, hành động rặn phân xét ra có hại nhiều hơn lợi. Và nếu bạn có thể áp dụng đúng mức những phương pháp được đề cập đến ở trên, việc rặn phân có lẽ đã không còn cần thiết nữa.

Mẹo vặt:

- Uống từ 1 đến 3 thìa canh dầu mineral trước khi đi ngủ để làm trơn hậu môn và hết táo bón vào sáng hôm sau. Dầu này có màu trắng trong suốt, bán tại các tiệm thuốc Tây.

- Giống lươn nước ngọt cũng giúp bớt táo bón. Sau bữa ăn có món lươn, bạn sẽ thấy việc đại tiện dễ dàng hơn vào hôm sau.

Tắt tiếng

Bạn thức dậy vào một buổi sáng. Như thường lệ, bạn bước vào phòng tắm để rửa mặt, chuẩn bị đi làm. Vợ bạn đang loay hoay trong nhà bếp, có lẽ đang chuẩn bị món điểm tâm cho hai vợ chồng. Từ phòng tắm, bạn gọi với ra: "Em ơi, pha giùm anh ly cà phê!". Kỳ lạ chưa, bạn chợt nhận ra rằng tiếng nói không còn thuộc về mình nữa. Chỉ có những tiếng khò khè trong cổ họng. Bạn tăng hắng và thử lại một lần nữa, chẳng có gì khác hơn. Bạn biết mình đã bị tắt tiếng. Nói theo y học, bạn bị nhiễm trùng bộ phận phát âm.

Bộ phận giúp bạn phát ra tiếng nói nằm ở cổ họng, chúng ta thường gọi đùa là trái táo của ông Adam. Ở cổ họng đàn bà, bộ phận này không rời ra như với đàn ông, vì vậy tiếng nói của họ thanh hơn. Phía dưới bộ phận phát âm này có hai màng rung giống như lưỡi gà của một cây kèn, giúp chúng ta phát ra tiếng nói khi hơi được đẩy từ phổi lên miệng.

Chỉ cần một thay đổi rất nhỏ ở màng rung này là tiếng nói nghe khác hẳn.

Thay đổi này có thể tạo ra do một lần la hét quá to, do nhiễm trùng của bộ máy hô hấp, do chứng dị ứng khi thời tiết thay đổi, hoặc chỉ đơn giản vì không khí quá khô khan. Tất cả các lý do này đều có thể tạo sự thay đổi từ nhẹ (như khan tiếng), đến nặng (như tắt tiếng), thậm chí đến mức nguy hiểm khi sự khan tiếng hay tắt tiếng này đi kèm theo cảm giác đau đớn ở cổ họng mỗi khi bạn nuốt nước miếng.

Bạn nên khám bác sĩ khi triệu chứng tắt tiếng kéo dài hơn 5 ngày, hoặc nghe có tiếng khò khè trong cổ họng khi hít thở, hoặc khạc ra máu... Đó là dấu hiệu chứng tỏ tình trạng nhiễm trùng cổ họng đã rất nặng, hoặc có thể bạn bị nổi mụn trong cổ họng. Sự nhiễm trùng hay nổi mụn này có thể làm phần trên của bộ phát âm sưng to, dẫn đến sự tắc nghẽn của đường không khí vào phổi.

Trước khi bệnh kéo dài đến 5 ngày, bạn có thể dùng những phương pháp dưới đây (trong đa số trường hợp, các phương pháp này có thể giúp bạn lấy lại tiếng nói không mấy khó khăn).

Đừng nói chuyện

Việc nói chuyện, hơn bất cứ lý do nào khác, làm triệu chứng tắt tiếng lâu khỏi hơn, vì các màng rung trong cổ họng cứ phải hoạt động nhiều mà không có dịp nghỉ ngơi để bình phục.

Ngay cả việc thì thầm rất nhỏ cũng gây hại. Theo bác sĩ George tại bệnh viện Boston (Mỹ), khi chúng ta thì thầm bằng tiếng gió, các màng rung trong cổ họng lại dao động mãnh liệt không kém gì khi chúng ta hét thật to.

Giữ cho cổ họng không bị khô

Không khí quá khô thường là nguyên nhân của đa số trường hợp mất tiếng. Bạn có để ý rằng tiếng nói của mình hơi bị khàn đi sau một buổi đi picnic ngoài trời không, nhất là khi bạn đi về miền núi trong khi thời tiết khô?

Không khí khô thường làm khô màng rung trong cổ họng cũng như lớp niêm mạc bảo vệ quanh nó. Khi bị khô, lớp niêm mạc này lại trở thành một chất rất dính, càng làm sự phát âm bị cản trở nhiều hơn.

Để tránh làm cổ họng bị khô, bạn có thể dùng những cách dưới đây:

- Hít thở bằng mũi: Không khí đi vào bằng đường mũi sẽ phải qua nhiều ngõ ngách ẩm ướt trước khi vào đến cổ họng, và những ngõ ngách ẩm ướt này làm cho không khí bớt khô đi.

- Đừng hút thuốc trong lúc bị tắt tiếng: Khói thuốc là nguyên nhân đứng đầu trong các nguyên nhân làm cổ họng bị khô.

- Uống nhiều nước (chừng 10 ly mỗi ngày): Việc này có thể giúp cho cổ họng giữ ẩm nhiều hơn. Nên uống nước lạnh hoặc nước trái cây. Nước trà

quá đậm và các loại rượu có thể làm cổ họng có cảm giác khô hơn.

- Ngậm kẹo ho: Các loại kẹo này thường có thể giúp giữ ẩm ướt trong cổ họng. Nên dùng loại có mùi trái cây, tránh loại the có bạc hà hay mùi cay (mint).

- Đừng uống thuốc aspirin: Nếu bạn vì hét quá lớn mà bị khan tiếng, thuốc này có thể gây phản ứng phụ cho cổ họng và làm bệnh lâu lành hơn. Các thuốc làm dịu đau có chất acetaminophen (như thuốc Tylenol) đỡ hại hơn aspirin.

Nhìn chung, chỉ với 2 việc là nói ít và giữ cho cổ họng đừng bị khô, bạn đã có thể chữa bệnh tắt tiếng của mình trong vài ngày. Nên khám bác sĩ khi những phương pháp trên không làm giảm được bệnh tắt tiếng của bạn

Bệnh tiêu chảy

Hiện tượng tiêu chảy chẳng qua là một hình thức tự bảo vệ của cơ thể chống lại những chất mà nó không thích, bằng cách tống những chất này ra ngoài.

Và đây cũng là lý do khiến đa số bác sĩ thường không cho thuốc men gì cả khi bạn đến khám về bệnh tiêu chảy. Hãy để cơ thể tự đề kháng, vậy sẽ tốt hơn. Đó là lý luận của đa số bác sĩ tại châu Âu trong kỷ nguyên y khoa hiện đại (khác với việc cho thuốc chống tiêu chảy của các bác sĩ ở thế hệ trước). Các bác sĩ hiện đại còn nói thêm rằng, việc dùng thuốc chống tiêu chảy có thể làm bệnh kéo dài lâu hơn. Chỉ nên dùng thuốc trong những trường hợp bất khả kháng như đang bận việc quan trọng.

Dù theo trường phái nào, cũ hay mới, các phương pháp dưới đây sẽ giúp bạn ứng phó một cách hữu hiệu với bệnh tiêu chảy.

Bạn có bị phản ứng với sữa không?

Đau bụng và tiêu chảy vì sữa là một trong những lý do phổ thông nhất. Vì thế, nếu bạn đang uống sữa mà bị tiêu chảy, hãy ngưng uống, bệnh sẽ tự động hết.

Bệnh tiêu chảy có thể bắt nguồn từ thuốc đau dạ dày

Các thuốc trị bệnh về dạ dày hoặc chống lại sinh bụng (antigas) thường có magiê, chất này có tác dụng kích thích tiêu chảy sau khi uống. Hai loại thuốc thông dụng nhất là Mylanta và Maalox đều có magiê. Nếu bạn thường bị tiêu chảy vì lý do trên, hãy đọc kỹ nhãn hiệu của thuốc dạ dày, antacid hoặc antigas mà mình thường mua, tránh mua loại chứa magiê hydroxide.

Ngoài ra, các loại thuốc kháng sinh và ký ninh cũng có thể gây tiêu chảy.

Nên ăn uống như thế nào trong thời gian bị tiêu chảy?

1. Uống nhiều nước: Đây là việc quan trọng nhất trong thời gian này. Cơ thể bạn tổng ra quá nhiều nước do tiêu chảy, cần được bồi đắp lại. Nếu không đủ lượng nước cần thiết, cơ thể có thể bị khô đi và dẫn đến những bệnh khác. Ngoài ra, nước có tác dụng như một chất súc rửa chất độc ra khỏi cơ thể bạn. Việc uống nước nhiều có thể sẽ làm bạn tiêu chảy nhiều hơn, nhưng bệnh sẽ mau khỏi hơn.

Chứng tiêu chảy cũng làm bạn mất đi một số đường và muối khoáng trong cơ thể. Song song với nước, bạn nên bồi bổ những chất này bằng cách pha một thìa cà phê đường cùng một chút xiu muối (cỡ bằng đầu đũa) trong một lít nước lọc. Dĩ nhiên, bạn có thể pha thêm nước cam hay nước chanh nếu cần hương vị thơm ngon.

Có một loại chất lỏng tuyệt đối không nên uống là sữa. Dù bạn có bị nhạy cảm với sữa hay không, chất này vẫn thường làm tiêu chảy nặng hơn. Các loại nước ngọt có hơi cũng không nên uống nhiều.

2. Tránh một số thức ăn làm tiêu chảy nhiều hơn như các loại đậu, bắp cải, giá... Nên tránh những loại trái cây có bột như lê, đào, mận... cùng những loại cám, khoai, ngũ cốc; ngay cả lúa gạo cũng không nên ăn nhiều quá.

Nhìn chung, khi bị tiêu chảy, bạn nên ăn ít và uống nhiều. Trường hợp sợ đuối sức vì không có chất bổ, có thể ăn những loại canh, súp có màu trong như xúp gà, nước phở; tránh những loại súp màu đục như súp đậu hay khoai tây.

Nên uống thuốc gì?

Như đã nói ở trên, bạn không nên dùng bất cứ loại thuốc gì để chống lại cơn tiêu chảy, vì nó sẽ làm chất độc nán lại trong cơ thể lâu hơn và có thể gây những tác hại khác.

Dù sao, có đôi lúc bạn cần ngừng cơn tiêu chảy vì quá mệt hoặc quá bận rộn, có thể dùng các loại sau đây:

- Pepto-Bismol hoặc Kaopectate: tiêu chảy từ nhẹ đến trung bình.
- Imodium: tiêu chảy nặng.

Những thuốc này đều có bán tự do trong các tiệm thuốc tây.

Ngoài ra, những thực phẩm có khuynh hướng tạo bệnh táo bón như trà đậm, chuối... cũng có kết quả tương đối tốt với chứng tiêu chảy nhẹ.

Lưu ý: Bệnh tiêu chảy rất hay lây. Người bị tiêu chảy không nên nấu nướng vì vi trùng, vi khuẩn hoặc chất độc có thể bám vào thức ăn, gây truyền nhiễm cho người khác. Hãy rửa tay thật kỹ trước khi ăn và sau khi đi cầu.

Bệnh tiêu chảy khi du lịch

Bệnh tiêu chảy du lịch thường do vi khuẩn E.E.coli gây ra. Vi khuẩn này hiện diện ở mọi nơi, thậm chí trong ruột già của chúng ta.

Tương tự như việc loài người với nhiều màu da, vi khuẩn này tuy cùng mang tên E.E.coli nhưng tính chất của chúng khác nhau tùy theo từng nơi trên thế giới. Khi hệ thống tiêu hóa của bạn bị một loại E.E.coli "ngoại quốc" xâm nhập, loại này tiết ra một chất có khả năng ngăn chặn sự hút nước của thành ruột già, làm phân lỏng hơn và gây tiêu chảy. Nếu bạn làm nghề bán vé máy bay quốc tế, bạn sẽ thường nghe du khách bàn luận về chứng tiêu chảy du lịch này. Chứng tiêu chảy tại Hong Kong được gọi là "Hong Kong Dog", tại Ấn Độ là "Delhi Belly", tại Nam Mỹ là "Casablanca Crud"...

Khi bị chứng này, bạn thường không có cảm giác mệt mỏi hay đau bụng như với chứng tiêu chảy thông thường. Bạn có cảm giác muốn đi cầu thường xuyên, và mỗi lần đi chỉ phần nhiều là nước. Bệnh thường kéo dài từ một đến năm ngày. Đối với đa số người, triệu chứng chỉ rất nhẹ và hạn hẹp trong việc tiêu chảy mà thôi. Trường hợp nặng, bệnh có thể đi đôi với chứng muốn nôn mửa hoặc sốt nhẹ.

Dù nặng hay nhẹ, những kiến thức căn bản bên dưới sẽ giúp bạn kiểm soát được nó, cũng như ngăn ngừa những biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra.

Uống nhiều nước

Bạn có thể lấy làm lạ vì chuyện này ngược với lối suy luận thông thường. Nhưng chính vì lối suy luận này mà mỗi năm, hàng trăm ngàn trẻ em trên thế giới đã chết vì cơ thể bị khô cạn nước (do cha mẹ chúng nghĩ rằng cho uống nước làm bệnh nặng hơn).

Bác sĩ Thomas tại Đại học y khoa Ohio nhận định rằng, việc uống nhiều nước thật sự sẽ làm bạn đi tiêu chảy nhiều hơn. Nhưng cuối cùng, hệ thống tiêu hóa sẽ đạt đến một điểm bão hòa và cơn tiêu chảy ngưng lại sau điểm này. Ngược lại, nếu không uống nước, cơ thể bạn sẽ bị khô kiệt trong vòng một hai ngày.

Dĩ nhiên, bạn nên uống loại nước đã được lọc kỹ (bán trong chai hoặc lọc qua các hệ thống reverse osmosis hay distilled) và được đun sôi. Nhớ để nước sôi trên bếp trong 5 phút mới giết hết vi khuẩn gây bệnh.

Trường hợp không thể tìm ra nước lọc thì sao? Vẫn cứ uống nhiều nước, cơ thể bạn sẽ tự phản ứng được, còn hơn là để nó bị khô kiệt. Triệu chứng khô kiệt nước có thể nhận thấy được khi bạn đứng lên mà thấy hơi xây xẩm

hoặc chóng mặt.

Uống thuốc Pepto-Bismol

Thuốc này được bán rộng rãi ở mọi tiệm thuốc tây, có thể giảm bớt chứng tiêu chảy hơn phân nửa, làm phân đặc lại, và có thể giết vi khuẩn.

Các thuốc trị tiêu chảy khác là Kaopectate, Quiagel và Donnagel cũng có hiệu quả tương tự (theo kinh nghiệm của nhiều người thì thuốc Kaopectate có công hiệu rõ nhất).

Chỉ cần một viên kháng sinh

Điều này dễ hiểu vì kháng sinh có thể giết chết vi khuẩn. Thường thì kháng sinh loại nào cũng có công dụng này, nhưng tốt nhất là các loại doxycylin hoặc vibramycin, TMP/SMZ. Thông thường, chỉ cần một hai viên là đủ chặn đứng chứng tiêu chảy.

Hãy ăn sữa chua

Tại Đại học Nebraska, các bác sĩ khám phá ra rằng vi khuẩn lactobacillus trong sữa chua có khả năng tiết ra một chất có thể ngăn chặn sự sinh sản của các vi khuẩn gây bệnh. Với khả năng này, sữa chua có công hiệu ngang với thuốc kháng sinh trong việc chữa tiêu chảy.

Mèo vạt:

Uống một tách nước trà có pha vào một nhúm tro lấy từ bếp hay từ lửa trại... Công hiệu rất nhanh chóng.

Sẹo

Ngoài cảm giác đau đớn ra, các vết thương thường để lại sẹo nếu không được chăm sóc kỹ lưỡng. Thật không có gì đáng sợ hơn một vết sẹo nằm dọc theo gò má. Một gương mặt có thể trông oai vệ hơn với một vết sẹo, nhưng chẳng có ai thích để lại nếu có thể làm mất nó đi.

Những kiến thức tổng quát về y học dưới đây sẽ giúp bạn làm vết sẹo mờ hơn, nhỏ hơn, thậm chí biến mất hẳn, tùy theo trường hợp.

Hãy làm vết thương mau lành

Một số loại thuốc (như Polysporin) có thể làm vết thương chóng lành hơn 5 ngày; còn những loại thuốc có chất iốt sẽ làm vết thương lâu lành hơn 2 ngày so với tiến trình liền da của cơ thể. Chuyện hiển nhiên là bạn nên chọn những thuốc càng giúp chóng lành càng tốt để vừa ít đau đớn, vừa ít để lại sẹo hơn.

Ngoài ra, việc sát trùng vết thương với dung dịch hydrogen peroxide và bôi kem thường xuyên để giữ cho vết thương không bị khô cũng sẽ giúp

chóng lành và ít sẹo hơn. Hydrogen peroxide thường được bày bán trong các tiệm thuốc tây cùng với những chai cồn sát trùng.

Đừng gỡ mảy vết thương

Bạn không nên gỡ mảy vết thương trước khi tự nó rụng đi. Hành động này làm vết thương lâu lành hơn và hay để lại sẹo.

Che kín vết thương

Đối với vết thương tại những chỗ không nên bị sẹo như mặt, cổ chẳng hạn, bạn nên che kín nó lại. Việc che kín vết thương bằng băng vải hay băng keo sẽ giúp cho nó chóng lành hơn và ít bị khô, nhiễm trùng hoặc xây xát thêm, từ đó giảm nguy cơ bị sẹo. Trong các tiệm thuốc tây có bán một loại băng keo che kín vết thương gọi là butterfly bandage.

Cẩn thận về ăn uống

Kinh nghiệm dân gian cho thấy nếu có vết thương mà lại ăn tôm, cua, xôi nếp..., bệnh nhân sẽ dễ bị sẹo hơn. Bạn có thể tự kiểm chứng lấy việc này. Ngoài ra, Tây y còn cho biết khi bị thương, cơ thể chúng ta cần nhiều protein và sinh tố để giúp vết thương lành nhanh hơn. Trong đó, chất kẽm là quan trọng nhất. Chất kẽm có nhiều trong các loại hạt như hạt bí, hạt hướng dương, lạc, thịt đùi gà tây và thịt bò (nhớ bỏ hết mỡ).

Đừng để vết thương bị nắng chiếu vào

Không bao giờ nên để nắng rọi vào vết thương. Ánh nắng có tác dụng làm khô vết thương, khiến nó lâu lành hơn; phần da non mới liền cũng không có sức chống đỡ tia tử ngoại trong ánh nắng. Khi có việc cần ra nắng, nhớ che kỹ vết thương, hoặc dùng những chất ngăn được tia nắng mặt trời để bôi lên vết thương. Thói quen cổ truyền Việt Nam là bôi nghệ cũng không ngoài mục đích này.

Bôi kem hay dầu lên vết thương

Kem hoặc dầu thường giúp vết thương không bị khô, đồng thời có tác dụng che chở làn da mới để không bị những xây xát nhẹ khi bạn không để ý.

Ngoài ra, khi tắm, vết thương và làn da mới cũng rất dễ bị cọ xát. Để hạn chế việc này, bạn nên dùng kem hoặc dầu loại xức cho vết thương, hoặc bóp vỡ một viên vitamin E, dầu cá bôi lên vết thương. Nếu không có thì có thể dùng ngay dầu ăn trong nhà cũng được.

Bệnh tiểu đường

Ở một người bình thường, lượng đường tiêu thụ được các tế bào hấp thu nhờ sự xúc tác của kích thích tố insulin, từ đó tạo năng lượng cần thiết cho

những hoạt động của cơ thể.

Tại châu Âu, cứ khoảng 20 người thì có một người bị trục trặc về tiến trình hấp thụ đường này do tế bào không chịu thu nhận đường hoặc không có đủ lượng insulin cần thiết để tiếp dẫn đường vào tế bào, hoặc kích thích tổ insulin hoạt động không hữu hiệu lắm... Kết quả là những người này bị bệnh tiểu đường (loại này là type 2 - loại tiểu đường sau tuổi trưởng thành).

Đây là một bệnh nguy hiểm, làm tăng nguy cơ mắc các chứng bệnh về tim, thận, thần kinh, mù lòa, vết thương chậm lành, dễ nhiễm bệnh... Mỗi người bệnh lại có những triệu chứng, những phản ứng cơ thể khác nhau và cần được bác sĩ giám sát thường xuyên. Một thứ thuốc tốt cho bệnh nhân tiểu đường này lại có thể gây hại cho bệnh nhân tiểu đường kia, và ngược lại.

Tuy là một bệnh khá phức tạp nhưng dưới sự giám sát và cố vấn của bác sĩ, với một ý chí tương đối, bạn vẫn có thể kiểm soát được bệnh trạng của mình, và sự kiểm soát này không đến nỗi quá khó khăn.

Điểm khởi sự để kiểm chế căn bệnh này thật ra chẳng có gì phức tạp: Mọi người bệnh đều phải giữ cho lượng đường và mỡ trong máu ở mức độ càng gần với bình thường càng tốt. Để đạt được điều đó, phải chú trọng 3 khía cạnh: thực phẩm dinh dưỡng, kiểm soát trọng lượng, tập thể dục. Qua đó, bạn có thể kiểm soát được toàn bộ bệnh trạng của mình. Dần dà bạn sẽ thấy được rằng, chỉ cần một chút kiên nhẫn, một chút ý chí, bệnh tiểu đường thật sự không thể làm khó được bạn.

Những phương pháp dưới đây có thể giúp bạn rất nhiều trong cuộc chiến tranh chống lại căn bệnh hiểm nghèo này. Nếu bạn đang được bác sĩ theo dõi, hãy nói cho bác sĩ biết là bạn đang áp dụng phương pháp nào.

Thực phẩm và dinh dưỡng

Thực phẩm và dinh dưỡng chiếm vai trò hết sức quan trọng trong tiến trình trị liệu. Hiệp hội Tiểu đường Mỹ (ADA), cơ quan nghiên cứu chuyên môn và sâu rộng nhất về bệnh này, đưa ra những điểm chính yếu sau đây:

Kiêng ăn chất béo: Cố gắng ăn càng ít chất béo càng tốt, sao cho số calories (nhiệt lượng) ăn vào từ chất béo không quá 30% tổng số nhiệt lượng mà cơ thể bạn cần dùng mỗi ngày. Danh từ "chất béo" ở đây dịch từ chữ "saturated fat", bao gồm cả mỡ động vật và mỡ thực vật. Cố gắng thay "saturated fat" bằng "poly-unsaturated fat" hoặc "mono-unsaturated fat" (là dầu mỡ không làm sinh ra cholesterol).

Kiêng protein: Số calories (nhiệt lượng) ăn vào từ chất protein nên ở khoảng từ 12% đến 20% tổng số nhiệt lượng mà cơ thể bạn cần dùng mỗi ngày. Mỗi gram chất béo cung cấp 9 calories, mỗi gram protein cung cấp 4

calories.

Kiêng cholesterol: Mỗi ngày bạn không nên tiêu thụ quá 300 milligram cholesterol; chất này có trong lòng đỏ trứng, thịt, tôm, cua, hào, sò...

Ăn nhiều carbohydrat: Số calories (nhiệt lượng) ăn vào từ chất này nên chiếm khoảng 50% tổng số nhiệt lượng mà cơ thể bạn cần dùng mỗi ngày. Cơm gạo có nhiều carbohydrat.

Ăn nhiều chất xơ: Nên tiêu thụ chừng 40 g mỗi ngày. Chất này rất có lợi cho bất cứ ai, nhất là bệnh nhân tiểu đường type. Nó có công dụng làm giảm mỡ máu, làm cho tiến trình tiêu thụ đường trong máu chậm đi. Nhờ vậy, chất insulin có nhiều thời giờ hơn để làm nhiệm vụ xúc tác của nó.

Nhiều người lầm tưởng chữ chất xơ ám chỉ những chất có sợi hoặc gân như rau cải, hoặc những chất nhai xong có xác (như bã mía chẳng hạn). Thật ra không phải như vậy, chất xơ mang ý nghĩa gần giống như "chất độn", "cơm độn" vậy; nó có nhiều trong tất cả những loại đậu, trái cây, cám, khoai tây, cà rốt...

Kiêng ăn đường và những chất chứa đường

Theo một số nghiên cứu tại các bệnh viện, việc kiêng cử đường không cần thực hiện đến mức quá đáng nếu bạn có thể kiểm soát được bệnh của mình, và nếu bạn không quá mập. Đây có lẽ là một tin đáng lạc quan cho bạn. Dù sao, kiêng cử vẫn tốt hơn, vì ít nhất điều này cũng giúp bạn đỡ phải khư khư theo dõi mức đường của mình mỗi lần ăn một ly chè, hay uống một ly nước ngọt. Theo Hiệp hội Tiểu đường thì các loại đường hóa học như aspartame, saccharin (không cung cấp calories) và những loại như fructose, sorbitol (cung cấp calories) đều có thể dùng được tùy theo bệnh trạng của từng người. Khi dùng, nên đọc nhãn hiệu của các loại đường để biết nó thuộc loại nào trong 4 loại trên.

- Nếu bệnh tương đối nghiêm trọng, nên dùng loại không có calories như saccharin và aspartame.

- Nếu bệnh trong vòng kiểm soát được, có thể dùng các loại cung cấp calories như fructose, sorbitol (theo những người có kinh nghiệm thì loại này mùi vị ngon hơn loại không cung cấp calories). Dù sao, bạn cũng nên cẩn thận một chút khi dùng loại này vì chúng có thể gây chứng tiêu chảy nếu dùng nhiều. Ngoài ra, đối với những người có ít insulin, đường fructose có khuynh hướng làm mức triglyceride trong cơ thể trở nên cao hơn.

Ăn ít lại và ăn nhiều bữa

Không ít thì nhiều, các thực phẩm trong bữa ăn hằng ngày đều chứa chất đường glucose; vì thế sau mỗi bữa ăn, cơ thể của bạn sẽ có nhiều đường hơn.

Có nhiều đường nghĩa là cơ thể cần nhiều insulin để tiêu hóa chất đường thặng dư này. Nói cách khác, có thể tạm lập thành một công thức như sau:

Ăn ít = Đường ít = ít chất insulin = Mức đường trong máu ít thay đổi.

Vì thế, muốn mức đường trong máu ít thay đổi, nên ăn ít trong mỗi bữa ăn và bù lại bằng cách ăn nhiều bữa trong ngày. Chia số thực phẩm phải ăn trong ngày làm 3 bữa hoặc hơn thì càng tốt. Nếu không có thì giờ rảnh cho những bữa ăn, nên tìm cách ăn vặt một vài lát trái cây, một hai cái bánh nhạt (xen kẽ giữa các bữa ăn) là tốt nhất.

Nên tìm cách giảm cân

Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường type 2 đều có số cân nặng hơn mức trung bình, nói đúng hơn là hơi mập. Việc này không tốt vì sự béo mập này có thể cản trở tính xúc tác của insulin và làm cho các tế bào không thể hấp thụ đường được. Vì lý do này nên lượng đường trong máu càng ngày càng cao hơn. Nếu bạn là người béo mập và bị bệnh tiểu đường thì vấn đề quan trọng hàng đầu là phải ăn ít lại và tập thể dục để giảm cân. Kinh nghiệm của nhiều bác sĩ về môn này cho thấy, có nhiều bệnh nhân chỉ cần giảm đi 2-5 kg là hầu như bệnh tiểu đường của họ hoàn toàn biến mất!

Nói thì dễ, nhưng việc giảm cân không phải bất cứ ai muốn làm cũng được. Nếu bạn đã cố gắng nhiều và không giảm được tí ti nào thì cũng đừng buồn; miễn là bạn có thói quen ăn uống tốt (như nói ở các trang trước) và tập thể dục đều đặn là cũng tạm đủ rồi (nhưng dĩ nhiên đừng để lên cân nữa).

Đừng bao giờ dùng phương pháp giảm cân không phải do ăn ít và tập thể dục. Những phương pháp này không có lợi cho căn bệnh của bạn.

Kiêng rượu

Hiệp hội Tiểu đường cũng khuyên bạn không nên uống hơn 2 "drink" alcohol một tuần (mỗi "drink" tương đương với 1 lon bia, 1 ly rượu chát, hoặc 1 shot hay 1 séc rượu mạnh).

Cẩn thận khi mua thuốc

Khi bị các bệnh thông thường như cảm, cúm, dị ứng..., bạn thường đến tiệm thuốc tây mua thuốc. Hãy cẩn thận và đừng quên bạn có bệnh tiểu đường. Có nhiều loại thuốc (như aspirin) nếu được dùng nhiều sẽ làm mức đường hạ thấp. Các loại dược phẩm có chất cafein sẽ làm mức đường tăng cao. Chất phenylephrine trong một số thuốc nhỏ mũi, và các chất như ephedrine, epinephrine cũng làm tăng lượng đường trong máu lên.

Trước khi mua thuốc, nhớ đọc kỹ nhãn hiệu, thường các thuốc đều có hàng chữ cảnh cáo nếu gây nguy hại cho người có bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp, hen... Bạn có thể hỏi dược sĩ tại tiệm thuốc nếu muốn chắc ăn

100%.

Tập thể dục

Hầu như bất cứ ai cũng có lợi khi tập thể dục, và người bệnh tiểu đường có lợi nhiều hơn ai hết. Việc tập thể dục làm tim bạn đập đều hòa, mạnh mẽ, và làm mức đường trong máu dễ kiểm soát hơn. Trong một số thí nghiệm, người ta còn ghi nhận được việc tập thể dục có thể làm gia tăng hiệu năng tiếp dẫn chất đường vào các tế bào của chất insulin sẵn có trong cơ thể. Nói cách khác, đối với người bị tiểu đường, việc tập thể dục giống như được chích thêm một liều insulin vào cơ thể vậy.

Các chuyên gia khuyên người bị tiểu đường nên chọn những loại thể dục cần hoạt động tay chân nhiều và đều đặn như chạy bộ, đi bộ, đi xe đạp hay bơi lội..., mỗi tuần tập ít nhất 3- 4 lần, mỗi lần chừng nửa giờ. Hãy tạo thành thói quen tập thể dục đều đặn và đừng bỏ lần nào. Việc tập thể dục không đều có thể gây tác động không tốt trên bệnh trạng.

Trong những loại thể dục cho người bị tiểu đường, các bác sĩ hay đề nghị nhất môn đi bộ. Loại thể dục này có thể nói là an toàn nhất vì không bắt cơ thể hoạt động mạnh mẽ, và cũng không kém phần hiệu quả so với các loại thể dục khác.

Tuyệt đối tránh những loại thể dục có khuynh hướng gồng hoặc chịu đựng như tập tạ, hít đất, hít xà ngang. Những môn thể dục bắt buộc phải gồng nhiều thường làm tăng mức đường trong máu, ngoài ra, nó cũng làm áp huyết tăng vọt lên. Sự tăng vọt này có thể ảnh hưởng không tốt đối với đôi mắt của bạn.

Nếu bệnh tiểu đường của bạn không ổn định lắm, có nghĩa là bạn không thể, hoặc khó kiểm soát sự lên xuống của mức đường trong cơ thể, bạn cần nghe lời bác sĩ 100%, nhớ hỏi ý bác sĩ trước khi có chương trình tập thể dục.

Cẩn thận về răng

Như trên đã nói, người bị tiểu đường dễ bị nhiễm lạnh (infection). Hàm răng và lợi của họ cũng không phải là ngoại lệ. Người bị tiểu đường thường dễ bị sâu răng và các bệnh về lợi hơn người bình thường. Vì thế, cần chăm sóc hàm răng thật kỹ lưỡng; ít nhất cũng đánh răng mỗi ngày 2 lần, dùng chỉ floss đánh sạch răng sau mỗi bữa ăn; dùng các phương pháp chống chất tartar và plaque, cũng như đến nha sĩ thường xuyên.

Chăm sóc đôi bàn chân

Chỗ cần phải quan tâm nhất của người bị tiểu đường là hai bàn chân. Người bị tiểu đường thường không có một cảm giác nhạy bén ở bộ phận này. Đôi lúc họ đạp nhầm vật gì làm bị thương hay chảy máu mà cũng không thấy

đau. Ngoài ra, bệnh tiểu đường cũng làm các vết thương lâu lành hơn... Các lý do này khiến bệnh nhân rất dễ bị thương. Vết thương có thể dẫn đến nhiễm trùng hoặc các biến chứng khác mà đôi lúc họ không hề hay biết.

Có nhiều người đã phải mất đi cả bàn chân vì không chăm sóc chân kỹ, để những chuyện trên xảy ra thường xuyên. Con số thống kê cho thấy sau khi bàn chân này bị cứa đi chừng vài ba năm, thường bàn chân kia cũng sẽ bị mất luôn (xác suất trên 70%).

Là người bị tiểu đường, bạn phải hết sức cẩn thận về bàn chân của mình. Những phương pháp dưới đây có thể giúp bạn:

1. Hãy gầy bớt lại: Theo kinh nghiệm của các bác sĩ chuyên khoa về bàn chân, số người bị bệnh ở bàn chân thường có trọng lượng trên trung bình. Chuyện này tương đối dễ hiểu, vì trọng lượng cả người bạn đều dồn ở hai bàn chân nhỏ xíu với diện tích vài chục cm².

2. Kiểm soát bàn chân mỗi ngày: Các bác sĩ khuyên nên xem xét bàn chân mỗi ngày vài ba lần xem có bị chảy máu, bầm, sưng đỏ, nứt nẻ, hay nhiễm trùng sưng mủ gì không. Nếu mắt kém thì hãy nhờ người khác xem xét giúp. Phải xem xét như vậy vì cảm giác nơi bàn chân của bạn không được bén nhạy, và vì thế đôi lúc chân bị thương hay chảy máu mà vẫn không cảm thấy đau.

3. Giữ bàn chân sạch sẽ và khô: Bàn chân càng sạch thì cơ hội nhiễm trùng càng ít hơn khi bị thương. Nên rửa chân sạch mỗi ngày bằng xà bông và lau khô. Dùng bột phấn loại thoa chân để giữ cho chân khô.

4. Đừng để chân có cơ hội bị nhiễm trùng hay bị thương: Hãy thường xuyên cắt móng chân, nhất là khi có các tật của chân như móng mọc lệch, móng chẻ hai, cục chai... vì chúng dễ làm chân bị thương. Đừng cắt cục chai trên chân; nếu cần, hãy dùng loại đá mài cục chai có bán tại các tiệm thuốc tây. Đừng ngâm chân trong nước lâu quá vì có thể tạo vết nứt trên da chân.

5. Giữ ấm chân trong những ngày trời lạnh: Vì chân của bạn ít cảm giác nên thường không cảm nhận được cái lạnh như những người khác. Hãy dùng tay sờ xem chân có lạnh toát như nước đá hay không và nhớ mang tất khi ngủ. Nếu chân bị lạnh lâu ngày, các tế bào sẽ chết và bạn có thể phải mất bàn chân đó.

6. Luôn luôn bảo vệ bàn chân với giày, tất: Trước hết, không bao giờ đi chân không. Đừng để có một lúc nào đó khi nhìn thấy máu chảy bê bết trong nhà mới biết rằng chân mình bị thương. Nên mang các loại giày bảo vệ chân hữu hiệu nhất, thường là những kiểu giày chạy bộ. Gần đây, người ta có chế ra những loại giày có thể bảo vệ tiện nghi tối đa cho người chạy bộ, hãy

mang chúng. Dĩ nhiên, đôi giày không nên quá rộng hoặc quá chật để có thể làm chân bị thương vì sự cọ xát. Nhớ mang luôn tất khi đi giày. Tất nên dày, êm ái, vừa vặn với chân, và có thể hút mồ hôi.

Chuyện gì xảy ra khi mức đường xuống quá thấp?

Khi bị tiểu đường, bạn hầu như lúc nào cũng phải kiêng cử. Sự kiêng cử này tạo cho bạn một thói quen ăn uống rất điều độ, sao cho lượng đường từ thực phẩm của những bữa ăn vừa đủ cung cấp nhiệt lượng cần thiết mà thôi, không thể dư ra như người bình thường.

Vậy chuyện gì xảy ra nếu bạn vì bận việc mà bỏ một bữa ăn, hoặc khi bạn hoạt động hơi nhiều (trong một buổi picnic ngoài trời hay một buổi khiêu vũ hào hứng chẳng hạn)? Lúc đó, bạn có thể cảm thấy được miệng mình bị tê, đổ mồ hôi lạnh, tim đập dồn dập hay có cảm giác nóng ran trong lồng ngực, nhẹ nhất là cảm thấy đói... Đó là triệu chứng thiếu chất đường trong cơ thể.

Làm sao để thoát ra khỏi tình trạng này? Dễ dàng thôi, theo bác sĩ Karl của Hiệp hội Tiểu đường, bạn chỉ cần uống một ly nước ngọt, ăn một cái kẹo... Đa số bệnh nhân tiểu đường lúc nào cũng mang theo một vài viên kẹo để phòng ngừa những trường hợp thiếu đường bất chợt này.

Hãy đo mức đường thường xuyên

Giá tiền một bộ dụng cụ thử mức đường trong máu tuy không rẻ nhưng cũng không đắt lắm. Dụng cụ này cho bạn con số đo chính xác giúp ngăn ngừa nhiều hậu quả tai hại. Loại dùng thử đường trong nước tiểu không được chính xác lắm, vì đường từ máu vào nước tiểu sẽ tốn một khoảng thời gian, nhất là ở người già.

Nếu bạn chỉ bị ở mức độ nhẹ, hoặc đã quen với mức đường trong cơ thể mình và kiểm soát được nó thì không đến nỗi phải thử đường mỗi ngày bốn lần.

Cố giữ tâm hồn bình thản

Những cảm giác lo lắng, giận dữ hay hồi hộp đều có ảnh hưởng xấu cho bạn. Khi có những cảm giác này, một số người bị tăng vọt mức đường trong máu; một số khác lại hạ mức đường xuống hết sức thấp. Là một người bị bệnh, bạn hẳn biết được mức độ nguy hiểm của sự lên xuống này.

Tự kiểm chế tâm hồn mình không bị lo lắng, giận dữ hay hồi hộp có lẽ là một việc hết sức khó khăn. Nhưng bạn chỉ có một con đường để đi, và bằng mọi giá, bạn phải làm được. Hãy thử các phương pháp sau đây:

- Tập Yoga, Thiền hay tự thôi miên. Ở bất kỳ một tiệm sách hay một thư viện nào, bạn cũng dễ dàng tìm được những tài liệu về những kỹ thuật này.

Cụ thể hơn, khi bạn đang nóng nảy, hồi hộp, việc trước tiên là đừng nghĩ

đến lý do làm mình nóng nảy hay hồi hộp nữa. Bình tĩnh lại và để ý nhịp thở của mình, cố gắng giữ nhịp thở cho đều đặn (xin đọc thêm các sách về Yoga hoặc Thiền học). Trước khi tìm được các tài liệu chỉ dẫn sâu về Yoga hay Thiền, bạn có thể làm như sau khi lỡ lâm vào trạng thái nóng nảy, hồi hộp hay lo lắng:

- Nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn đang đi bộ trên một bãi biển thật đẹp. Chỉ có mình bạn, bầu trời thật xanh trong, một vài cụm mây trắng vắt ngang trên bầu trời, nắng dịu dịu... Nước biển thật xanh, thật tươi mát, sóng biển lăn tăn tấp lại gần bờ tạo nên những âm điệu đều đều, rì rào... (xin đọc thêm sách về thôi miên và tự thôi miên). Nhìn chung, đây là phương pháp rất hay để giữ cho tâm hồn được thanh tịch, thoải mái.

- Hãy tập đức tính tự tin, tha thứ, và lạc quan. Nếu Thiền hay Thôi miên có thể giúp cho bạn thanh tịnh trong một lúc, thì những đức tính này tạo cho tinh thần bạn thoải mái lâu dài hơn. Thí dụ: bạn hay tức bực, nóng nảy trong những cuộc tranh cãi với người khác. Hãy tự nhủ: cãi làm gì với những người chỉ biết bô bô cái miệng. Trong thâm tâm tôi biết rằng tôi đúng là đủ, tranh cãi, bực tức làm gì; hoặc: chấp làm gì những người này, họ làm như vậy chẳng qua vì muốn giành cái lợi về họ, con người ai lại không thích lợi lộc, chẳng lẽ mình phải đi cãi với cả thế giới hay sao?. Hoặc: Ông bà kia đi xe đẹp quá quá mà xe mình thì vừa cũ vừa xấu; hãy suy nghĩ rằng: 2 ông bà đi xe đẹp kia, nếu họ bị chứng bệnh như mình, chưa chắc họ có thể phấn đấu bền bỉ như mình.

Nhìn chung, hãy nhìn mọi vật ở khía cạnh tốt đẹp của nó, bạn sẽ thấy tâm hồn nhẹ nhàng và bình thản hơn rất nhiều.

- Có nhiều người mắc bệnh tiểu đường và lại mắc thêm một chứng bệnh nữa, bệnh hay than oán. Tại sao là tôi? Tại sao trời đất bắt tôi phải chịu chứng bệnh nan y này? Tại sao người ta ăn cả một hộp kẹo thì được, còn tôi thì không? Có những chuyện đã xảy ra và không thay đổi được. Tại sao chúng ta ăn cơm, mà không ăn cỏ? Vì chúng ta là loài người, chúng ta không phải là loài bò hay ngựa! Tại sao em bé kia có thể ăn cả hộp kẹo? Hãy nhìn xuống, ở châu Phi, ở những vùng đói kém, có nhiều người không đủ cơm ăn hằng ngày. Bạn không ở đó có phải là may mắn không?

Lối chữa trị của Đông y và Tây y tuy có khác nhau, nhưng các thầy thuốc cả hai phía đều công nhận một chuyện chung: bệnh nhân không lạc quan, sẽ khó chữa lành bệnh. Đừng bao giờ tạo khó khăn thêm cho chính mình nữa, hãy lạc quan lên.

Tắt kinh

Đây là một sự kiện hết sức tự nhiên trong đời sống, sớm muộn gì cũng xảy ra. Bị tắt kinh không có nghĩa là bạn không còn khả năng tình dục, cũng không có nghĩa là bạn đã quá già để nghĩ đến chuyện tình cảm. Đó chỉ là những thay đổi xảy ra trên cơ thể, và bạn nên cùng với chồng tìm hiểu cặn kẽ về chuyện này để có thể thích ứng với những thay đổi sinh lý cũng như ảnh hưởng của nó lên đời sống tình cảm.

Hiện tượng tắt kinh thường xảy ra ở phụ nữ tuổi từ 48 đến 53. Trong giai đoạn này, buồng trứng bắt đầu ngưng làm việc. Mức sản xuất kích thích tố oestrogen trong cơ thể dần dần hạ thấp để cuối cùng chấm dứt. Kinh nguyệt hằng tháng trở nên bất thường, khi có khi không, và cuối cùng không có nữa.

Tiến trình này, tùy theo cơ thể và lối sinh hoạt của mỗi người, sẽ kéo dài từ sáu tháng đến ba năm. Trong thời gian đó, bạn thường có những triệu chứng: bỗng nhiên cảm thấy hết sức nóng, mặt nóng ran, đỏ rần lên trong thời gian chừng hai phút rưỡi; hoặc tự nhiên thấy lạnh đến rùng mình. Sự đòi hỏi về sinh lý hạ thấp, tử cung sẽ khô hơn. Song song với những triệu chứng cơ thể trên, tính bạn thường dễ sinh nóng nảy, cáu kỉnh; bạn hay mất ngủ buổi tối... Những chuyện này đều rất bình thường, và người phụ nữ ở thời kỳ này thường cần có một ý chí tương đối mạnh để vượt qua những thay đổi, những khó chịu trong cơ thể.

Nếu bạn có đủ phương tiện vật chất để đi khám bác sĩ thì đây là việc rất nên làm. Dù sao, những kinh nghiệm tổng quát dưới đây (được ghi lại từ những bác sĩ chuyên khoa) cũng sẽ giúp bạn hiểu rõ và thích nghi được với những thay đổi trong cơ thể của mình.

Những cơn nóng bất chợt

Khi cơ thể thiếu sự hiện diện của kích thích tố oestrogen, nó sẽ phản ứng bằng những cơn nóng bất chợt. Hơn 80% phụ nữ có hiện tượng này trong thời kỳ tắt kinh của họ. Những cơn nóng bất chợt sẽ xảy ra thường xuyên đến khi nào cơ thể bạn quen với sự thiếu vắng của kích thích tố oestrogen.

Mỗi lần bị lên cơn nóng như vậy, bạn sẽ có cảm giác như mặt, đầu và phần trên của thân thể mình bị bỏ vào một lò nướng bánh mì vậy. Bạn sẽ đổ mồ hôi rất nhiều, mặt đỏ rần lên, nhiệt độ trên da có thể tăng vọt từ 2 đến 4 độ C. Cơn nóng này sẽ kéo dài chừng hai phút rưỡi, sau đó dần dần giảm bớt để trả lại nhiệt độ bình thường cho cơ thể sau khoảng nửa tiếng.

Bạn sẽ có thể cảm biết được là cơn nóng bất chợt này sắp tấn công. Và

hãy chuẩn bị trước cho cơn nóng đỏ bằng những cách như chuẩn bị sẵn quạt, khăn lau mồ hôi, mặc quần áo không dày lắm (bằng vải để hút mồ hôi). Nếu trời lạnh, hãy mặc nhiều lớp quần áo mỏng để có thể cởi bớt ra trong lúc bị cơn nóng này tấn công. Việc uống nhiều nước cũng giúp ích nhiều vì nước sẽ khiến thân nhiệt không lên quá cao trong cơn nóng.

Thường cơn nóng cũng bắt đầu do một món ăn quá cay, quá nhiều gia vị, hoặc từ một cảm giác bức tức, giận dữ. Qua kinh nghiệm này, bạn thấy được mình có thể làm giảm bớt sự tấn công của chúng bằng cách ăn ít gia vị lại, và cố gắng trầm tĩnh, điềm đạm hơn (có thể tập yoga hay ngồi thiền, sẽ giúp ích rất nhiều trong việc tự làm bớt tính nóng nảy).

Trong sinh hoạt vợ chồng, nếu bạn và chồng ngủ chung giường, hãy đắp chăn riêng, vì khi bị nóng, bạn sẽ có khuynh hướng đạp tung chăn. Và nếu cơn nóng này đến vào giữa khuya, có lẽ bạn sẽ nghe được nhiều tiếng cắn nhai.

Hãy yêu nhau như thuở đầu gặp gỡ!

Đừng bao giờ có mặc cảm về khả năng sinh lý của mình. Bạn sẽ trở nên nóng nảy, gắt gỏng hơn? Tử cung của bạn bị khô? Không hề gì, vì bạn có thể dùng kem bôi trơn (kem này có bán tại bất cứ hiệu thuốc Tây nào). Nếu không có sẵn, vài giọt dầu ăn cũng hoàn thành nhiệm vụ và hoàn toàn không có gì nguy hiểm hay mất vệ sinh cả.

Trên hết, việc làm tình mỗi tuần ít nhất một lần trong thời kỳ này có công dụng làm chậm lại thời kỳ tắt kinh, làm chất oestrogen lâu bị khô cạn hơn... Nhìn chung, nếu phải thay đổi lớn, hãy thay đổi trong 3 năm, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn là phải thay đổi nhanh trong vòng 6 tháng. Và để được như vậy, hãy làm tình đều đặn.

Hãy tạo sự thông cảm giữa vợ chồng

Bạn cảm thấy bức bối? Bạn khó ở trong người? Bạn không thích làm tình? Bạn bị đau vì tử cung quá khô khi ân ái? Tư thế quan hệ thường sử dụng không còn thích hợp nữa?... Không có gì hay hơn là nói rõ cho người chồng biết về những thay đổi lớn lao trong cơ thể bạn; hãy cho anh ấy có cơ hội chia sẻ và thông cảm về những biến đổi này. Thậm chí, nếu bạn bị đau hay không cảm thấy thoải mái, không cảm thấy thích thú trong khi quan hệ, hãy cùng người chồng tìm ra những tư thế thích hợp hơn.

Bệnh trĩ

"Đau khổ như những ai đau khổ vì bệnh trĩ...". Câu nói này diễn tả được

phần nào nổi khó chịu của một người bị mắc chứng này. Nhiều người Pháp khẳng định rằng đại đế Napoleon của họ lẽ ra đã không thua trận xiềng niềng tại Waterloo nếu ngài... không mắc bệnh trĩ! Chuyện này có thể làm một huyền thoại, nhưng cũng nói lên được tác động của bệnh trĩ lên con người.

Khi lỡ mang chứng này, người bệnh thường cảm thấy khó chịu, nhất là những lúc ngồi trong toilet... rên rỉ, chịu đựng. Nói sao cho xiết cái cảm giác đọa đày.

Với kiến thức y học ngày nay, bệnh trĩ thường được các bác sĩ kiểm chế không mấy khó khăn. Những kiến thức chuyên môn dưới đây (được thu thập từ kinh nghiệm của các bác sĩ chuyên khoa về trĩ) sẽ có thể giúp bạn tiêu trừ, hoặc ít ra cũng làm giảm bớt nỗi đau khổ vì bệnh này.

Chú trọng về ăn uống

Việc ăn uống đúng cách có thể làm một người bị bệnh trĩ nặng giảm hơn một nửa nỗi khó chịu, và có thể làm tiêu tan gần hết bệnh của một người ở thời kỳ nhẹ hay trung bình.

- Hãy uống nhiều nước và ăn thức ăn có nhiều chất xơ. Khi bạn ăn uống như vậy, chắc chắn phân sẽ lỏng hơn. Bạn thường chỉ khó chịu khi phân quá cứng, quá đặc.

- Hạn chế ăn muối và kiêng các chất gia vị cay, nóng, cà phê, rượu, những thực phẩm chứa chất cafein. Muối có khuynh hướng giữ nước lại trong cơ thể, làm các tế bào và mạch máu trương căng ra, làm nặng hơn triệu chứng trĩ. Những gia vị cay, nóng và chất kích thích thường tạo cảm giác khó chịu khi phân đi qua hậu môn.

Dùng dầu thoa hậu môn

Chuyện này cũng dễ hiểu nếu bạn từng bị bệnh trĩ. Một chút dầu sẽ làm trơn hậu môn, và làm phân dễ ra hơn. Có thể mua loại petroleum jelly bán trong các nhà thuốc Tây. Dùng một que quần bông gòn hoặc ngón tay thoa vào bên trong hậu môn, sâu chừng 1, 2 phân là đủ.

Đừng rặn, và đừng khiêng nặng

Hành động rặn sẽ làm trĩ lộ ra ngoài hậu môn nhiều hơn. Tương tự, bạn cũng sẽ phải gồng lên khi khiêng một vật nặng như tủ lạnh, bàn ghế... Trĩ thường xuất hiện do những tĩnh mạch bị trương căng lên. Hành động gồng hay rặn làm cao áp huyết trong các mạch máu và làm trương căng chỗ trĩ nhiều hơn nữa.

Lưu ý: Nếu bạn chưa bị trĩ, hành động gồng hay rặn có thể khiến bạn mắc bệnh trĩ.

Người mập và có thai dễ bị bệnh trĩ hơn

Trọng lượng và sức nặng của bào thai tạo ra một áp suất đè lên các tế bào và mạch máu tại hậu môn, dễ tạo nên bệnh. Nếu bạn quá nặng cân, hãy giảm ăn và tập thể thao để giảm cân. Nếu bạn đang mang thai, nên nằm nghiêng về bên trái nhiều (20 phút/4 tiếng đồng hồ). Hành động này làm giảm bớt sức ép của bào thai trên tĩnh mạch hậu môn.

Công dụng của kem thoa trĩ

Các loại kem thoa trĩ (hemorrhoid cream) có bán tự do tại các tiệm thuốc Tây. Kem này thường có công dụng làm cho chỗ trĩ không đau đớn khi thoa vào. Kem chỉ có công dụng giảm đau trong một lúc mà thôi, không phải là thuốc trị bệnh. Khi trĩ sưng lên và ló ra ngoài hậu môn, bạn có thể đến bác sĩ cắt bỏ; phẫu thuật tương đối dễ dàng, không nguy hiểm, và không tốn quá nhiều tiền.

Nên rửa hậu môn sau khi đi vệ sinh

Thông thường, việc rửa sẽ làm hậu môn sạch hơn là lau bằng giấy. Khi bạn bị trĩ, việc lau chùi bằng giấy thường gây đau đớn. Nếu không thích rửa, hãy chùi bằng loại giấy lau mặt bán trong hộp loại giữ ẩm (moisturized facial tissue), nó sẽ ít làm trầy chỗ trĩ hơn. Phải dùng giấy lau mặt vì hiện trên thị trường không có loại giấy vệ sinh có giữ ẩm - moisturized toilet tissue).

Ngâm nước ấm

Việc ngâm nước ấm thường xoa dịu được cơn đau của trĩ và làm trĩ bớt sưng lên. Bác sĩ Byron tại Louisiana (Mỹ) xác nhận như vậy dựa theo kinh nghiệm chẩn trị nhiều năm. Bạn có thể xả nước ấm trong bồn tắm vừa đủ ngập qua hậu môn rồi ngồi bó gối hay ngồi chồm hõm trong bồn cho đến khi hết đau.

Mẹo vặt:

Mỗi ngày uống hai viên collinsonia canadensis, có thể chữa được các triệu chứng của bệnh trĩ. Thuốc này có bán tại một số tiệm thuốc Tây. Tuy nhiên, bạn nên hỏi bác sĩ trước khi uống bất cứ thuốc gì lạ.

Vết bầm

Trừ phi cả ngày quần người trong một lớp bông dày; bằng không, bạn khó mà tránh được việc lâu lâu lại có một vết bầm trên đầu gối, mắt cá chân, cùi chỏ... Nhiều vết bầm không biết vì đâu mà có. Che bằng cái gì đây? Một chiếc khăn quàng vào mùa hè, hay một lớp phấn thật dày? Biện pháp cuối cùng vẫn là làm sao cho vết bầm này tan càng nhanh càng tốt.

Làm sao để vết bầm tan đi trong thời gian ngắn nhất? Hãy áp dụng những

phương pháp dưới đây.

Đắp nước đá

Khi vừa đụng phải cạnh bàn, cảm thấy đau điếng, bạn biết chắc rằng nơi đó sẽ xuất hiện một vết bầm xanh, tím hoặc đen trong 1-2 ngày sau. Đừng thử chờ xem vết bầm có hiện lên hay không, vì lúc đó có lẽ đã hơi trễ.

Hãy dùng một bao nylon chứa nước đá đắp lên ngay chỗ đau hoặc dùng các bao giữ lạnh chứa chất lỏng màu xanh bán tại các tiệm thuốc Tây, bỏ vào ngăn đá vài tiếng rồi đắp lên vết thương (loại này dễ dùng và ít chảy nước hơn là dùng bao nylon đựng nước đá, công hiệu như nhau, nhưng dĩ nhiên đắt tiền hơn). Đắp nước đá trên chỗ đau chừng 15 phút, lấy ra 15 phút, và đắp lại 15 phút... tiếp tục như vậy trong vài tiếng đồng hồ ngay sau khi bị thương.

Theo bác sĩ Hugh M. (phòng Cứu thương Bệnh viện Aspen, Colorado), nước đá có công dụng làm co các mao quản dẫn đến vết thương, khiến máu không dẫn nhiều đến đó. Vết bầm hình thành do máu bầm tụ lại chung quanh chỗ bị thương. Càng ít máu đến vết thương, vết bầm sẽ càng nhỏ hơn. Ngoài ra, hơi lạnh cũng làm vết thương bị tê, làm giảm sự đau đớn nơi đó.

Hơi nóng vào ngày hôm sau

Sau khi đã đắp nước đá trên vết bầm, bạn có thể yên tâm rằng chỗ bầm sẽ không hiện lên xanh hay tím trong ngày hôm sau đối với trường hợp nhẹ. Với trường hợp nặng, bạn vẫn có thể thấy vết bầm này xuất hiện, nhưng thường nhạt và nhỏ. Đây là lúc bạn có thể dùng hơi nóng hơi lên để làm vết này tan biến nhanh chóng.

Dùng khăn nhúng nước thật nóng, vắt khô rồi đắp lên chỗ bầm; xả lại khi khăn nguội; cứ thế liên tục từ 1 đến 2 tiếng đồng hồ tùy theo vết bầm lớn hay nhỏ. Bác sĩ Sheldon P. (Đại học Y khoa Duke) giải thích rằng hơi nóng có tác dụng làm máu lưu thông qua chỗ bầm nhanh hơn, và vì thế sẽ làm vết bầm tan nhanh hơn.

Lý luận này có lẽ không xa lạ gì lắm. Tại Việt Nam, bạn đã từng thấy người ta xoa dầu nóng lên vết bầm. Hành động này không ngoài mục đích giúp máu lưu thông nhanh hơn... Dù sao, chắc chắn sự kết hợp của lạnh và nóng sẽ tốt hơn trường hợp chỉ dùng dầu nóng mà thôi.

Dùng sinh tố C

Sinh tố C cũng là một trong những thuốc làm tan vết bầm rất hiệu nghiệm. Theo nghiên cứu của Đại học North Carolina, những người có ít chất sinh tố C trong cơ thể thường dễ bị bầm hơn và vết bầm cũng lâu tan hơn. Sinh tố C tạo nên những lớp collagen bảo vệ cơ thể. Những lớp này mỏng hơn ở bàn chân, bàn tay và ở mặt; đó là lý do vết bầm tại các nơi này thường

dễ xuất hiện hơn, đậm hơn và lâu tan hơn.

Vì thế, nếu bạn nhận thấy mình dễ bị bầm hơn người khác, đó không phải là do da thịt bạn "độc" hơn đâu, mà chính là do thói quen tiêu thụ ít sinh tố C. Để ít bị bầm hơn, bạn có thể tiêu thụ khoảng 1.500 mg sinh tố C mỗi ngày.

Muốn uống nhiều sinh tố C như vậy, bạn cần có sự đồng ý của bác sĩ. Nếu ngại đến bác sĩ thì hãy cố tiêu thụ nhiều thức ăn có sinh tố C như trái cây có vị chua, rau cải màu xanh lá cây đậm.

Ảnh hưởng của các loại thuốc

Một số người hay dùng aspirin hoặc các loại thuốc có công dụng làm loãng máu khác; họ dễ bị bầm hơn người khác. Chuyện này dễ hiểu vì máu càng loãng, càng chậm đông thì sẽ càng dồn đến và loang rộng quanh vết thương nhiều hơn.

Ngoài ra, những loại thuốc chống sưng đỏ (như thuốc bôi mụn, đắp mụn nhọt...), thuốc làm giảm căng thẳng thần kinh hoặc điều trị hen... thường có tác dụng làm máu chậm đông hơn, khiến các vết bầm trở nên lớn hơn, đậm hơn. Những người nghiện rượu hoặc ma túy cũng dễ bị bầm hơn người thường. Nếu bạn đang uống một loại thuốc nào đó mà nhận thấy mình dễ bị bầm hơn, nên trình bày với bác sĩ của bạn.

Ảnh hưởng của việc tập thể thao quá độ

Bạn không thường xuyên tập thể thao, thể dục, nhưng vào một buổi cuối tuần nào đó bỗng tham gia vào những trò chơi thể thao mạnh bạo như leo núi, đua xe đạp, chơi banh... Sáng hôm sau, bạn có thể thấy một vài vết bầm mà không rõ nguyên nhân tại sao. Chuyện này chẳng có gì nghiêm trọng. Khi cố gắng nhiều, cơ thể sẽ tạo nên những bọt trong mao quản. Những bọt này biến thành vết bầm khi máu dồn vào. Hãy đắp nước nóng nếu muốn làm tan những vết này.

Vết bầm không rõ nguyên nhân?

Nếu bạn thường bị những vết bầm không rõ nguyên nhân, hãy đi khám bác sĩ vì đây có thể là triệu chứng của một số bệnh. Khi hệ thống phân phối máu không điều hòa, bạn thường bị những vết bầm như vậy... Các nghiên cứu gần đây cho thấy một số bệnh nhân AIDS cũng có các vết xanh tím như vết bầm, nhưng chúng không tan đi như những vết bầm thông thường.

Vết thương ngoài da

Một buổi tối bạn rộn nấu ăn, bạn hăng say cắt thịt cá, rau cải..., lòng nghĩ đến món ăn nóng hổi và đẹp mắt sắp được dọn trên bàn. Ái! Trong lúc bạn

suy nghĩ, bạn đã lỡ gọt vào ngón tay của mình.

Một ngày đẹp trời đi leo núi hoặc picnic ngoài trời, bạn cảm thấy trên triền núi có đóa hoa đẹp; thấy sườn không dốc lắm, bạn trèo lên hái nó và khi trở xuống bị bước hụt. Dĩ nhiên là không có gì nghiêm trọng, nhưng bạn vẫn bị vài chỗ sây sát trên cánh tay, trên chân...

Sây sát, trầy trụa, đứt tay... là những chuyện hầu như không thể tránh được trong những sinh hoạt hằng ngày. Dù không nguy hiểm, nhưng khi máu đã chảy ra, bạn cũng cảm thấy đau đớn, muốn vết thương chóng lành, thậm chí còn lo nó bị nhiễm trùng, sưng mủ và gây khó chịu nhiều ngày sau.

Dễ dàng thôi, với một chút kiến thức phổ thông về y tế, bạn có thể giải quyết vấn đề này không chút khó khăn. Và chỉ thêm một chút kiến thức nữa, bạn có thể làm vết thương lành nhanh hơn!

"Chảy máu thì cầm máu; chảy máu thì sát trùng; chảy máu thì dán băng keo, bôi thuốc... Chuyện đơn giản mà." Nhiều người đã nói như vậy. Nhưng bạn có giật mình không khi biết được rằng trong những loại thuốc trị vết thương bán tại tiệm thuốc tây, có loại làm vết thương lành sớm hơn 5 ngày, có loại làm vết thương lâu lành hơn?

Thật vậy, trong một nghiên cứu về hiệu quả của những loại thuốc trị vết thương được bày bán tự do trong các tiệm thuốc tây, bác sĩ James L. đã đưa ra kết quả sau: Một vết thương nếu chỉ được sát trùng mà không dùng thuốc gì khác sẽ tự lành trong khoảng 13 ngày. Cũng vết thương này khi dùng kem hiệu Polysporin sẽ lành trong khoảng 8 ngày; còn nếu dùng các loại thuốc có iốt, như thuốc đỏ chẳng hạn, vết thương sẽ lành trong... gần 16 ngày.

Kết quả này có lẽ sẽ làm một số độc giả cảm thấy rụng rời vì chính mình đã dùng thuốc đỏ rất nhiều lần. Dù sao đi nữa, đây là chuyện có thật, sự thật này đã được chứng minh rõ ràng qua những tài liệu được công bố rộng rãi từ Đại học Y khoa Pennsylvania (Mỹ). Những tài liệu này còn cho biết thêm về hiệu quả của một số thuốc khác: như Neosporin làm lành vết thương trong khoảng 9 ngày, thuốc bôi của hãng Johnson khoảng gần 10 ngày, thuốc xịt Bactine hoặc Methiolate khoảng 14 ngày, thuốc sát trùng Hydrogen Peroxide 3% khoảng hơn 14 ngày, Campho-Phenique khoảng hơn 15 ngày.

Qua những kiến thức nhỏ nói trên, có lẽ bạn đã một phần nào thấy được tầm quan trọng của loại thuốc cần dùng trong việc chữa trị vết trầy, vết cắt. Dưới đây là những chuyện tối thiểu cần làm khi bị các vết thương này.

Cầm máu

Phương pháp nhanh chóng nhất để cầm máu là đè chặt vết thương dùng cho chảy máu ra. Hãy dùng một miếng băng vải hay bông gòn đặt lên vết

thương đang chảy máu rồi đè mạnh xuống không cho máu chảy. Nếu không sẵn thứ này, bạn dùng ngón tay đè lên vết thương cũng được. Việc này sẽ làm máu ngừng chảy trong vòng 1-2 phút. Nếu máu vẫn chưa ngừng chảy, nên tìm cách đưa vết thương lên cao hơn độ cao của trái tim. Nếu máu vẫn không cầm thì vết thương của bạn khá nghiêm trọng đấy. Hãy tìm động mạch dẫn máu từ tim đến vết thương, ấn mạnh vào động mạch này để chặn máu từ tim chảy đến (mạch này nằm ở phần trong của hai tay chân, phần da trắng có nổi gân xanh). Bạn sẽ thấy máu bớt chảy ra. Giữ tư thế này chừng 1-2 phút, nếu máu vẫn còn chảy thì tiếp tục ấn cho đến khi cầm mới thôi.

Thông thường, phương pháp trên rất có hiệu quả. Nhưng nếu gặp một vết cắt ngay trên động mạch chính, có thể bạn sẽ phải dùng đến dụng cụ (tourniquet). Đó là một sợi dây hay một băng vải, cột vòng tròn quanh vết thương, sau đó xoắn một que nhỏ như chiếc đũa qua và vặn nhiều vòng để vòng dây xiết lại, ép động mạch nhỏ và làm máu ngừng chảy. Lưu ý: Không bao giờ giữ tourniquet siết quá 1-2 phút; phải mở ra ngay sau khi vết thương thôi chảy máu... Nhiều người đã bị tàn phế một tay hay chân vì dụng cụ này không cho máu nuôi cơ thể quá lâu.

Rửa sạch vết thương

Đây là một trong những bước rất quan trọng để bảo vệ vết thương chống lại sự xâm nhập của vi trùng, vi khuẩn. Nên rửa vết thương bằng xà phòng và nước, cố gắng lấy hết những bụi cát trong vết thương ra. Những bụi cát này nếu không được lấy hết sẽ có thể gây sẹo hay tì vết trên da sau khi vết thương được chữa lành.

Bôi thuốc và băng bó

Nên dùng loại thuốc bôi có kháng sinh. Polysporin là thuốc có công hiệu làm vết thương mau lành nhất. Sau khi bôi thuốc, bạn cần băng bó để vết thương không bị nhiễm trùng, không bị khô và sẽ mau lành hơn. Một số loại băng keo có sẵn thuốc kháng sinh, rất tiện dụng; chỉ cần băng lên là đủ.

Tiêm phòng uốn ván

Khi đập phải một cây đinh sắt, bị một lưỡi dao bằng thép cắt phải, hay bị ngã va đầu gối vào thềm xi măng..., bạn phải tiêm phòng uốn ván.

Chẳng lẽ mỗi lần chảy máu lại phải đi tiêm vacxin này sao? Không đến nỗi vậy. Mỗi lần tiêm có thể mang lại cho bạn sự miễn dịch với uốn ván trong vòng 5 năm.

Mẹo vặt:

Muốn vết thương không để lại sẹo, hãy uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một viên sinh tố E loại 400 IU. Khi vết thương bắt đầu liền da, dùng kim chích

một viên sinh tố E ra, lấy dầu bôi lên vết thương mỗi ngày 2 lần. Tiếp tục cho đến khi lành hẳn.

Vết ong chích

Có nhiều loại ong. Ong mật thông thường chỉ chích được một lần; sau đó mũi kim dính luôn vào da nạn nhân, con ong sẽ chết. Phần cây kim dính trên da cần thêm 2-3 phút nữa để hoàn thành nhiệm vụ bơm tất cả chất độc vào người nạn nhân. Đó là lý do vết ong chích thường nhức nhối rất lâu.

Các loại ong khác như ong vò vẽ, ong tò vò, ong áo vàng... không có móc ở đầu mũi kim, mũi kim không bị dính vào da sau khi chích. Khoan mừng vội, điều này có nghĩa là con ong đó có khả năng... chích bạn nhiều lần! Hãy chuẩn bị bỏ chạy thật xa khi thấy các con ong này.

Bạn từng bị ong chích? Hẳn bạn đã biết được cảm giác nhức buốt kéo dài nhiều tiếng đồng hồ sau đó. Những phương pháp dưới đây sẽ giúp bạn ngăn chặn và thu ngắn lại cảm giác nhức nhối này.

Phải phản ứng thật nhanh

Nên nhớ là nọc độc càng để lâu càng thấm sâu vào máu và gây nhức nhối, khó chịu nhiều hơn. Vì thế, khi bị ong chích, bạn phải hành động thật nhanh các việc cần thiết dưới đây.

Lấy kim ra

Khi bị ong mật chích (vì chúng ta thường gặp loại ong này nhất), mũi kim dính vào da tiếp tục bơm chất độc trong vài phút. Vì thế, cần lấy kim ra càng nhanh càng tốt. Có thể dùng móng tay hoặc nhíp để gắp ra. Đa số trường hợp thông thường, mũi kim cắm vào da không sâu lắm, chỉ cần dùng móng tay cào nhẹ theo chiều kim là có thể kéo ra.

Sát trùng vết chích

Ong cũng như ruồi, thường bay lang thang và đậu lại trên nhiều nơi. Không có gì bảo đảm rằng vi khuẩn gây bệnh sẽ không bám vào thân ong. Vì thế, sau khi lấy kim ra, hành động kế tiếp là sát trùng với cồn hoặc xà phòng và nước.

Xoa dịu vết chích

Bây giờ thì bạn có thể làm việc mà bạn muốn làm là xoa dịu vết thương cho bớt nhức nhối hơn. Có nhiều cách:

- Dùng aspirin: Lúc vết thương còn ướt (sau khi rửa hoặc sát trùng), nhúng nước một viên aspirin chà lên vết chích. Đây là một trong những phương pháp công hiệu nhất để làm giảm sự nhức nhối.

- Dùng bột than: Bột này có bán tại các tiệm thuốc tây (gọi là activated charcoal capsule), có công dụng khử độc rất thần tốc. Đây là loại được dùng trong những phòng cấp cứu tại bệnh viện. Lấy một viên bột than, mở đôi viên thuốc và lấy bột ra. Có thể đổ thẳng lên vết chích nếu còn ướt, hoặc trộn với vài giọt nước cho sệt rồi đắp lên vết thương. Bạn có thể tìm mua bột than tại tiệm thuốc địa phương dưới dạng bột hoặc đóng thành viên bán trong chai.

- Dùng chất amonia: Chất này là công thức chính yếu của thuốc bôi "After Bite" dùng xoa dịu vết nhức bán trên thị trường. Bạn mua nó hoặc để tiết kiệm, có thể dùng amonia nguyên chất bán trong các chai với mục đích lau chùi bàn ghế, nhà bếp..., thậm chí bôi vào vết chích.

Uống thuốc antihistamine hoặc chlorotrimeton

Hai loại thuốc này được bán tự do tại các tiệm thuốc tây, chuyên trị các triệu chứng của bệnh dị ứng (alergy). Công dụng chính của chúng là làm cho bớt sưng, bớt ngứa.

Mẹo vặt:

Ngoài các phương pháp chữa trị ở trên, những mẹo vặt dưới đây có công dụng làm ong, ruồi, muỗi... không dám chích hoặc không thích chích bạn!

- Uống chất kẽm: Những người hay bị ong hoặc muỗi chích thường không có đủ chất kẽm trong cơ thể. Bác sĩ George, chuyên khoa về dị ứng, xác nhận chuyện đó. Ông khuyên những người này nên uống chừng 60 mg chất kẽm (zinc) mỗi ngày, và tiếp tục không ngừng nếu không muốn bị ong hay muỗi chích nữa.

- Mặc quần áo màu lợt: Các côn trùng như ong và muỗi thường chích người mặc y phục màu đậm như đen, nâu... nhiều hơn. Hãy mặc quần áo màu nhạt khi phải đến gần chúng.

- Đừng chạy ra đồng trống khi bị tấn công: Khi bị một đàn ong tấn công, tốt nhất là nhảy xuống nước. Trường hợp chỉ có thể chọn giữa đồng trống và rừng rậm, nên chọn rừng rậm, vì ong có khuynh hướng tản lạc và mất dấu bạn khi vào rừng.

- Xức thuốc chống muỗi: Thuốc này chống được tất cả các côn trùng biết bay, bán tại tiệm thuốc tây và các tiệm bán đồ dùng đi cắm trại.

Chứng chuột rút, tê lạnh ngón tay, chân

Chứng này thường đến với bạn vào mùa đông và tại những nơi thời tiết lạnh. Khi phải ra ngoài trời lạnh, bạn thường bắt đầu có cảm giác tê cứng các đầu ngón tay và ngón chân trước tiên. Cảm giác tê cứng này đôi khi trở thành

đau buốt, nguy hiểm. Tình trạng trên cũng có thể đến với bạn ngay trong khi bạn nằm ngủ và có cảm giác hai bàn chân lạnh buốt, hoặc khi bạn chơi đàn dương cầm, đánh máy chữ nhiều.

Sau cảm giác lạnh buốt này, đột nhiên bạn cảm thấy gân tay hay chân co rút lại, không theo sự điều khiển của bạn nữa, đầu ngón tay, chân tái xanh lại vì máu lưu thông không kịp; bạn bị chuột rút. Chứng này tuy chỉ gây đau đớn chút ít nhưng sẽ trở thành nghiêm trọng nếu bạn không chữa trị kịp thời. Dần dà, các ngón tay, chân hay bị tê lạnh sẽ mất cảm giác, và sẽ trở nên yếu ớt hơn.

Chứng tê lạnh hay chuột rút chủ yếu do khí hậu gây ra, cũng có thể do sử dụng các dụng cụ, máy móc rung động nhiều như máy cửa, máy khoan, máy đào bê tông, do hay sử dụng các ngón tay và ở các vị trí hay bị mỏi như đánh dương cầm, đánh máy chữ; hoặc do các tư thế làm việc phải đưa tay lên cao trong thời gian dài... Chứng chuột rút cũng có thể do sự mất quân bình của hệ thần kinh gây ra.

Dù vì lý do nào, dù chứng chuột rút hay tê cóng này xảy ra ở tay hay chân, những phương pháp dưới đây cũng cung cấp cho bạn những nền tảng y học hữu hiệu trong việc chữa trị và ngăn ngừa.

Ăn nhiều thực phẩm có chất sắt

Chất sắt đầy đủ sẽ giúp cho thân thể chống lạnh hữu hiệu hơn. Thực phẩm có nhiều chất sắt bao gồm các loại thịt đỏ (nhớ bỏ hết mỡ), gà vịt, cá, và các rau cải có màu xanh đậm.

Đừng dùng nhiều cà phê, thuốc lá

Thuốc lá làm máu lưu thông chậm hơn vì chúng tạo nên một lớp màng tích tụ trong hệ thống động mạch. Chất nicotine trong thuốc lá cũng như cafein trong cà phê có khả năng làm mạch máu bị co nhỏ lại và khiến cho máu giảm tốc độ lưu thông. Khi máu lưu thông chậm hơn, những nơi xa xôi như đầu ngón tay, chân thường trở nên lạnh vì không tiếp nhận đủ nhiệt lượng cần thiết.

Cẩn thận khi "sưởi ấm" bằng rượu mạnh

Bạn từng uống một ngụm rượu mạnh giữa trời lạnh? Ấm làm sao cái cảm giác đó. Chất alcohol trong rượu có tác dụng ngược với nicotine hay cafein. Nó này làm các mạch máu trương căng lên và máu lưu thông dễ dàng hơn. Các triệu chứng lạnh bàn chân hay bàn tay thường giảm ngay sau một vài ngụm rượu.

Tuy nhiên, chỉ nên dùng phương pháp này khi bạn không ở cách quá xa nhà hoặc những chỗ có thể sưởi ấm. Nếu bạn đang bị lạc một mình trong

rừng và phải đi bộ nhiều cây số mới tìm được chỗ sưởi, rượu có thể làm bạn cạn nguồn thân nhiệt (vì nhiệt lượng đã theo máu tràn ra hết tứ chi rồi). Khi nguồn thân nhiệt bị cạn hết, một người đi bộ giữa rừng có thể bị chết cứng trước khi tìm được làng mạc để sưởi ấm.

Mẹo vặt:

- Khi bị chuột rút, hãy bấm mạnh môi trên bằng ngón tay trỏ và ngón cái độ nửa phút, sẽ hết.

- Bột phấn trị hôi chân sẽ giúp bạn bớt bị cứng bàn chân. Các tuyến mồ hôi tập trung nhiều nhất ở bàn tay, bàn chân và dưới nách. Khi mồ hôi tiết ra nhiều, nó sẽ bay hơi và làm làn da nơi đó trở nên lạnh hơn. Việc dùng bột phấn rắc vào để hút mồ hôi chân trước khi mang tất sẽ làm chân bớt bị cứng hơn rất nhiều.

- Với nhiệt độ ẩm áp vừa phải trong phòng, bạn cho bàn tay (hoặc bàn chân) vào một chậu nước thật ấm, ngâm độ phút. Kế đó, bước ra một nơi thật lạnh và lại ngâm tay trong một chậu nước thật ấm trong 10 phút. Làm như vậy mỗi ngày từ 3 đến 6 lần, cách ngày lại tiếp tục như vậy.

Trong một thí nghiệm với 150 quân nhân, sau khi tập như vậy được 54 lần, nhiệt độ đo được khi bàn tay họ ở trong thời tiết lạnh ẩm hơn 7 độ so với trước khi tập... Nếu bàn tay, bàn chân bạn cũng được tập luyện để ấm hơn 7 độ như vậy, bạn sẽ không bị chuột rút nữa

Chứng đau thắt trong kinh kỳ

Có rất nhiều phụ nữ bị chứng này. Mỗi tháng, khi đến những ngày hành kinh, họ thắc thỏm chờ đợi chứng đau thắt ở tử cung như một hình phạt của thượng đế dành riêng cho nữ giới.

Nhưng thật sự có phải thượng đế bắt buộc họ phải chịu đựng chứng đau thắt đó hay không?. Ở thế kỷ này, hầu hết mọi chứng bệnh đều có cách giải quyết. Bác sĩ Penny W.B., giám đốc Trung tâm Y tế Phụ nữ Mỹ, nói: "Có thật nhiều phụ nữ đang chịu đựng chứng đau thắt kinh kỳ mà đáng lẽ ra họ không cần phải chịu đựng như vậy!".

Chứng đau thắt trong kinh kỳ phát sinh do một loại hóa chất tên prostaglandins. Mỗi tháng, tử cung của phụ nữ tiết ra hóa chất prostaglandins để giúp các cơ co thắt với mục đích đẩy ra ngoài những tế bào và chất lỏng thải ra trong kinh kỳ. Khi hóa chất này tiết ra quá nhiều, các cơ tử cung co thắt quá độ, chứng đau thắt kinh kỳ xảy ra. Nó thường tấn công từng đợt như những đợt sóng. Một số người còn bị mỏi lưng, nôn mửa, nhức đầu, chóng

mặt, tiêu chảy...

Không phải ai cũng bị chứng này, nhưng nếu bạn là một trong những phụ nữ nghĩ rằng mình bị thượng đế trừng phạt, thì những phương pháp dưới đây sẽ giúp bạn thoát khỏi sự trừng phạt này không mấy khó khăn.

Nguyên nhân thường bắt nguồn từ thực phẩm

Nhiều phụ nữ có thói quen ăn rất ít trong bữa ăn và ăn vặt rất nhiều. Trong những bữa ăn vặt này, phần lớn họ tiêu thụ các thực phẩm có nhiều muối hoặc đường như bánh, kẹo, chè... Và đây là một trong những nguyên nhân chính yếu gây đau thắt tử cung trong kinh kỳ.

Muốn giải quyết chứng co thắt này? Chỉ cần ăn ít muối, đường lại, và tăng cường thêm rau cải, trái cây, cá và gà trong các bữa ăn. Những lúc muốn ăn vặt, hãy ăn trái cây... Bạn sẽ thấy kết quả trong vòng một tháng sau khi thay đổi cách ăn uống.

Sinh tố và khoáng chất có thể giúp bạn

Cũng theo bác sĩ Penny, các nữ bệnh nhân của bà thường thấy bớt đau đớn hơn khi họ uống đều đặn mỗi ngày các sinh tố và khoáng chất, đặc biệt là chất canxi và magiê. Nên uống mỗi ngày một hai viên sinh tố đủ loại. Với canxi và magiê, nên uống theo liều lượng chỉ dẫn trên chai thuốc, và tăng lên trong thời gian kinh kỳ.

Nữ bác sĩ Mary E., chuyên khoa sinh tố trị liệu tại Arkansas đưa ra một hỗn hợp sinh tố có thể chặn đứng sự đau thắt một cách hết sức hữu hiệu như sau: Mỗi tháng, vào khoảng 7-10 ngày trước khi có kinh, bắt đầu uống mỗi ngày 100 mg chất Niacin, 300 mg sinh tố C và 60 mg chất Rutin. Uống liên tục mỗi ngày cho đến lúc hết kinh. Trong những ngày có kinh, vẫn còn hơi đau, có thể uống thêm chất Niacin, uống 1 viên 100 mg mỗi 2, 3 giờ.

Ảnh hưởng của cà phê, rượu, và muối

Không nên uống cà phê và các chất có chứa cafein như trà, chocolate, các loại nước ngọt như Cola..., rượu và muối. Các chất này có khuynh hướng làm bạn khó chịu thêm trong kinh kỳ.

Uống thuốc làm dịu đau

Các thuốc như aspirin, acetaminophen và đặc biệt là ibuprophen đều có thể làm dịu cơn đau. Thuốc ibuprophen được bán dưới những nhãn hiệu như Advil, Medipren, Nuprin, hoặc Haltran, có công dụng tốt hơn vì ngoài việc chặn đứng đau nhức, nó còn vô hiệu hóa được ảnh hưởng của hóa chất prostaglandins nữa. Nên uống thuốc với sữa hoặc với chút thức ăn vì thuốc này tương tự như aspirin, có thể làm xót dạ dày.

Mẹo vặt:

- Dùng một chai nước hơ vào chỗ đau vài phút, sẽ bớt nhiều.
- Mỗi ngày đi bộ hoặc đi xe đạp chừng một giờ cũng làm chứng đau thắt ít xảy ra hơn.

Bột nổi trị chứng sinh bụng

Khuấy một muống cà phê bột nổi vào một tách nước ấm. Uống một hơi, sẽ trị được chứng sinh bụng, no hơi, và ợ chua.

Căn cứ y học: Bột nổi, tên hóa học là sodium bicarbonate, có công dụng giải tỏa chứng đầy hơi trong bao tử và trung hòa được chất chua của a-xít trong bao tử. Nhiều loại thuốc trị bệnh bao tử (antacid) bán trên thị trường có chứa chất này.

Lưu ý: Không nên dùng thường xuyên vì bột nổi có chứa nhiều chất sodium - nôm na là nhiều chất muối, dùng nhiều có hại.

Bột than chữa được chất độc

Bị trúng độc hoặc ăn phải chất độc làm ói mửa và đi tiêu không ngừng. Hãy uống một viên activated charcoal (có bán tại nhà thuốc tây), hoặc nghiền nhỏ một mẩu than bằng đầu ngón tay nếu không có thuốc sẵn.

Căn cứ y học: Than có công dụng hút rất nhiều chất độc, vì thế được dùng chính yếu trong các máy lọc nước, lọc không khí. Loại thuốc viên activated charcoal được dùng thường xuyên tại phòng cấp cứu của rất nhiều bệnh viện để trị liệu các chứng ngộ độc.

Bị ong chích

1- Dùng một cục nước đá đè mạnh lên vết thương chừng vài phút, có thể làm bớt nhức và bớt sưng phồng nửa.

Căn cứ y học: Hơi lạnh của nước đá làm mạch máu co lại và chảy chậm hơn.

2- Dùng thuốc làm thịt mềm (meat tenderizer) có bán tại các chợ thực phẩm. Thoa thuốc này lên chỗ ong chích càng nhanh càng tốt. Làm bớt nhức và bớt sưng hơn phân nửa.

Căn cứ y học: Thuốc này có khả năng phá hủy chất p8. rotein, nọc độc của ong là một loại protein.

Trị dứt bệnh mắt cườm, mắt có vảy, với sinh tố B2

Một số người khi có tuổi, bị một số tế bào già, màu đục che thủy tinh thể (con ngươi) mắt lại. Từ ngoài nhìn vào giống như một vại đốm hoặc như vảy cá, hoặc như tro than trong hộp xoàn. Những người này thường cảm thấy mắt bị mờ đi trong giai đoạn đầu, và có khi không thấy được nữa khi những vảy này quá nhiều hay quá lớn.

Tại các nước tiên tiến hiện nay bạn có thể giải phẫu để làm mắt sáng lại. Nếu không muốn giải phẫu, một số sinh tố có thể giúp bạn rất nhiều trong việc phục hồi thị giác một phần hay hoàn toàn lành hẳn. Bác sĩ Mary E., M.D., chuyên khoa sinh tố trị liệu tại Arkansas đưa ra phương pháp hơi phức tạp, nhưng đã được thí nghiệm tại Đại học Y khoa Georgia có hiệu quả 100% trên tất cả các bệnh nhân được chữa trị. (Những bệnh nhân này bắt đầu thấy có tiến bộ sau 1, 2 ngày dùng thuốc, và sau thời gian tối đa là 9 tháng, hộp cườm, vảy cá của những người này hoàn toàn biến mất.

Cách chữa:

Mỗi ngày uống đều đặn các sinh tố sau đây cho đến khi hộp cườm biến mất.

- 15mg sinh tố B2 (Riboflavin).
- 5 viên sinh tố C loại 1.000mg chia đều uống trong ngày.
- 1 viên sinh tố E loại 400 IU. (Lưu ý: sinh tố E có thể làm cho cao máu, nên đo máu mỗi ngày và hạ xuống còn 100 IU, hoặc 200 IU, nếu áp suất máu lên cao hơn 140 (số đo cao) và 90 (số đo thấp).
- 100cg đến 150 mcg chất Selenium.
- 15000 IU. đến 30000IU. chất Beta-Carotene.

Các sinh tố C, E, B2, Selenium và Beta-Carotene có thể tìm thấy tại các tiệm thuốc tây. Nếu tìm không thấy có thể hỏi dược sĩ tại tiệm đó.

Lưu ý: Sữa và đường thường làm bệnh này tệ thêm. Tránh các thực phẩm có chứa hai thứ trên, bao gồm cả mật, đường hóa học, và các loại trái cây ngọt.

Chứng Viễn Thị (mắt lão)

Dùng khăn nhúng nước thật ấm, vắt ráo và đắp lên mắt chừng 15 phút. Làm như vậy mỗi khi bị mỏi mắt. Mỗi ngày vài lần đều đặn trong nhiều tháng, sẽ thấy bệnh viễn thị bớt dần.

Căn cứ y học: Hầu hết mọi bệnh về mắt như viễn thị, cận thị... đều bắt

nguồn từ sự mất cân bằng của áp suất trong nhãn cầu. Một số bác sĩ tin rằng nước ấm có thể giúp mắt điều hòa được áp suất này. Phương pháp này đã được thí nghiệm trên một số người bị viễn thị và có kết quả khả quan.

Lưu ý: Phương pháp này chưa được thử qua với những người cận thị.

Chữa nghẹt mũi với sinh tố B5

Trước khi đi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 250 mg, bạn sẽ không bị nghẹt mũi khi nằm ngủ, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác. Thuốc này tuyệt đối an toàn và có thể dùng mỗi ngày (không tạo biến chứng khi dùng nhiều hoặc dùng thường xuyên).

Bị nổi nhọt trong miệng

Đôi lúc bạn bị nổi nhọt trong miệng, nhọt mọc này thường màu đỏ, chung quanh có vành vàng như mủ. Khi ăn uống, súc miệng đánh răng, bạn đều thấy rất rát buốt, khó chịu. Hãy uống 50 mg chất kẽm (zinc) mỗi ngày, nhọt sẽ lành rất nhanh. Thuốc kẽm có bán tại hầu hết các tiệm thuốc Tây.

Ngoài ra, để mau lành hơn, bạn nên dùng loại kem đánh răng hiệu Oral-B. Kem này có nhiều chất kẽm và bạn sẽ thấy nhọt trong miệng biến mất sau 1-2 lần đánh răng.

Lấy ráy tai không đau

Nhỏ vào lỗ tai vài giọt hydrogen peroxide 3% (loại thuốc sát trùng chứa trong chai màu nâu bán chung với rượu cồn tại các tiệm thuốc Tây) rồi dùng đầu tăm quăn bông gòn thấm ra (loại Q-tip bán tại các nhà thuốc Tây tốt và an toàn hơn so với tăm quăn bông gòn). Nếu ráy tai quá cứng, nhỏ vào vài giọt dầu ô liu hoặc các loại sweet-oil, mineral-oil (có bán tại tiệm thuốc Tây), chờ chừng 10 phút rồi nhỏ hydrogen peroxide vào, làm như trên.

Căn cứ y học: Thuốc hydrogen peroxide có công dụng sủi bọt, làm tan ráy tai thành những vụn nhỏ; chúng sẽ bám vào bông gòn và được lấy ra khỏi tai.

Nhức răng

Dùng một cục nước đá nhấn vào huyết Hợp Cốc trên bàn tay (chỗ gân

mềm giữa ngón trỏ và ngón cái) chừng 5-10 phút. Hành động này làm bớt nhức răng thấy rất rõ.

Căn cứ y học: Theo kết quả thí nghiệm của bác sĩ Roger tại Canada, những tín hiệu do cảm giác gửi qua các dây thần kinh có thể triệt tiêu lẫn nhau. Huyết Hợp Cốc là một huyết lớn tập trung nhiều dây thần kinh, và cảm giác lạnh ở đây có thể lấn át cảm giác nhức răng. Bạn có hai bàn tay và hai huyết Hợp Cốc, hãy thử huyết còn lại nếu huyết đã thử không mang lại kết quả mỹ mãn.

Tăng cường hiệu quả của thuốc aspirin

Muốn xoa dịu nhức đầu, nhức răng, đau lưng..., hãy uống thuốc aspirin với một tách cà phê. Cà phê sẽ giúp thuốc có công hiệu nhanh hơn khoảng 35% thời gian.

Tránh nôn mửa khi có thai

Thật ra, nôn mửa là một dấu hiệu tốt của một bào thai khỏe mạnh. Một phụ nữ bị nôn mửa trong những tháng đầu của thời kỳ thai nghén thường ít bị sảy thai hoặc sinh non.

Người phụ nữ thường bắt đầu nôn mửa khi bào thai được 6 tuần lễ. Sự nôn mửa này lên đến cao điểm từ tuần thứ 8, 9 và bắt đầu hạ thấp ở tuần lễ thứ 13.

Để bớt sự nôn mửa lại, bạn nên:

- Ăn nhiều trái cây có chứa đường glucose như cam, nho...
- Tuyệt đối kiêng thức ăn chiên xào có nhiều dầu mỡ.
- Ăn vài cái bánh nhạ (cracker) và uống một ly nước buổi sáng trước khi bước xuống giường, tiếp tục ăn mỗi 2, 3 giờ cho đến lúc đi ngủ để giữ mức đường trong máu đừng hạ quá thấp.
- Mỗi ngày uống một viên sinh tố B6 loại 50 mg. Lưu ý: Không nên uống B6 đối với bào thai lớn hơn 4 tháng vì sinh tố này làm giảm hiệu năng sản xuất sữa của người mẹ.

Thuốc trị bệnh đãng trí, hay quên?

Mỗi ngày uống một viên nhân sâm (ginseng), có thể giúp chữa bệnh hay quên. Công dụng này của nhân sâm chưa được thí nghiệm trên loài người. Nhưng ở loài chuột, nhân sâm đã làm cho chúng trở nên nhớ dai và thậm chí

thông minh hơn. Nhân sâm được bán như một loại thuốc bổ. Khi uống, nhớ tuân theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc và các khuyến cáo của cơ quan FDA.

Căn cứ y học: Kết quả nghiên cứu trong nhiều năm qua cho thấy, các sinh tố B1, B6, B12, C, đồng, sắt, kẽm, iốt, chất vôi, magiê, potassium, mangan, folate, choline, niacine và nhất là lecithin có thể có ảnh hưởng tới việc phục hồi trí nhớ. Nhân sâm là một dược phẩm thiên nhiên có chứa hầu hết các sinh tố cần thiết. Trong nhiều thí nghiệm về tác dụng của rễ cây nhân sâm trên loài chuột, các nhà khoa học đã phát hiện, nhân sâm chẳng những có tác dụng tốt trên trí nhớ mà còn làm những con chuột trở nên thông minh hơn.

Sinh tố B5 - thần dược trị nhức mỏi

Nếu bạn thường bị nhức mỏi, sưng khớp xương, mỏi lưng, mỏi vai... mà mọi thứ thuốc khác đều chữa không hết, hãy thử sinh tố B5.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần một viên sinh tố B5 (100 mg) kèm theo một viên sinh tố B-complex 100 mg (B-100), bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hết nhức mỏi sau 2-4 tuần. Việc tiếp tục uống đều mỗi ngày sẽ giúp bệnh không trở lại. Theo tài liệu của bác sĩ Mary E., chuyên gia sinh tố trị liệu tại Arkansas, liều lượng này có hiệu quả rất khả quan trên 75% tổng số bệnh nhân được điều trị.

Ngoài ra, các thuốc khác như dầu cá (cod liver oil), Niacin, các sinh tố A, C, E cũng có công dụng tương đối khả quan.

Bị nứt nơi góc miệng (rách khóe môi)

Đôi lúc, ở góc miệng, nơi tiếp giáp môi trên và môi dưới, xuất hiện những lần nứt. Những lần nứt này thường gây đau rát, khó chịu, và có khi bị chảy máu. Thường người ta nghĩ đường nứt này tạo ra do hành động há miệng quá to và làm khóe môi bị rách... Hoàn toàn không phải vậy.

Đây là một bệnh tạo ra do sự mất cân bằng các sinh tố trong cơ thể; có thể do có quá nhiều sinh tố A. Nếu bạn đang uống sinh tố A, hãy bớt liều lượng xuống dưới 5.000 IU mỗi ngày.

Ngoài ra, trong đa số các trường hợp, bệnh nhân chỉ cần uống mỗi ngày từ 50 mg đến 80 mg sinh tố B6 là vết nứt sẽ biến mất trong vòng một vài ngày.

Hết