VIỆN CHIẾN LƯỢC VÀ KHOA HỌC CÔNG AN
TRUNG TÂM THÔNG TIN KHOA HỌC CÔNG AN

Thuốc hay quanh ta

(TÀI LIỆU THAM KHẢO NỘI BỘ)

HÀ NỘI, THÁNG GIÊNG NĂM 2004

VIỆN CHIẾN LƯỢC VÀ KHOA HỌC CÔNG AN
TRUNG TÂM THÔNG TIN KHOA HỌC CÔNG AN

Thuốc hay quanh ta

(TÀI LIỆU THAM KHẢO NỘI BỘ)

HÀ NỘI, THÁNG GIÊNG NĂM 2004

LỜI GIỚI THIỆU

Sức khoẻ là vốn quý nhất của mỗi con người, mỗi cá nhân có sức khoẻ tốt sẽ đóng góp được nhiều cho mỗi gia đình, cho toàn xã hội. Tuy nhiên, để có sức kkhoẻ tốt, mỗi con người cần phải biết tự bảo vệ mình, tự là "bác sĩ" cho chính bản thân mình, bởi vì không ai hiểu cơ thể mình bằng chính bản thân mình.

Muốn chăm sóc sức khoẻ cho bản thân và gia đình phải có những hiểu biết cơ bản, những kiến thức y học đơn giản nhưng cần thiết cho việc rèn luyện, bảo vệ sức khoẻ. Hiện nay trong xã hội thường có xu hướng thích dùng thuốc tây, thuốc ngoại khi có bệnh mặc dù có khi đó chỉ là những bệnh thông thường mà không hề biết rằng các loại rau, hoa quả, thực phẩm quanh ta có thể chữa được những bệnh thông thường, cá biệt có thể chữa được những bệnh hiểm nghèo mà không gây độc hại.

Để cung cấp một số thông tin cho việc chăm sóc rèn luyện sức khoẻ, Trung tâm Thông tin khoa học Công an-Viện Chiến lược và Khoa học Công an đã sưu tầm một số bài viết, bài dịch trên các báo, tạp chí về y học, trên mạng Internet và biên tập thành cuốn tư liệu "Thuốc hay quanh ta".

Cuốn tư liệu được chia thành 11 phần, dựa trên những tư liệu mà chúng tôi đã sưu tầm được. Việc chia thành 12 phần này chỉ có ý nghĩa là giúp bạn đọc tham khảo cuốn tư liệu này được dễ dàng hơn theo các phần mà bạn quan tâm.

Những kiến thức y học trong cuốn tư liệu này hoàn toàn chỉ là tài liệu để tham khảo. Mong rằng bạn đọc sẽ ứng dụng được những bài thuốc dân gian hay, rẻ tiền, để tự chữa những bệnh thông thường trong cuộc sống; sẽ tự rèn luyện sức khoẻ cho mình và người thân trong gia đình theo những phương pháp khoa học hiệu quả cao nhưng lại dễ thực hiện. Tuy nhiên nó có thể hợp với người này nhưng lại không hợp với người khác vì vậy các bạn có thể tham khảo thêm ý kiến của thầy thuốc.

*Riêng về bài thuốc chữa những căn bệnh hiểm nghèo thì đây mới chỉ là những thông tin ban đầu chúng tôi đưa vào để tham khảo, bạn đọc có thể hỏi thêm tác giả của những bài thuốc trên (**chúng tôi đã nêu điện thoại trong bài**).*

Mong rằng đây là một tài liệu bổ ích và lý thú đối với bạn đọc.

Hà Nội, tháng Giêng năm 2004

TRUNG TÂM THÔNG TIN KHOA HỌC CÔNG AN-

PHẦN I:

BỆNH TIM MẠCH VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

***

TRÍCH BÀI NÓI CHUYỆN CỦA BÁC SĨ TRUNG QUỐC *HỒNG CHIÊU QUANG*(*) ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Hồng Chiêu Quang nói:

Bác sĩ tốt nhất là bản thân mình, tâm tĩnh tốt nhất là yên tĩnh.

Vận động tốt nhất là đi bộ, đạm bạc yên tĩnh mà sống tốt hơn dùng thuốc.

Hãy quên đi quá khứ, không quá chú ý đến hiện tại, hưởng thụ hết ngày hôm nay, hướng vọng về ngày mai tươi đẹp.

Lời biên tập:

Những người trung niên và lão niên có thể tùy theo thực tế của bản thân mà tham khảo học tập và làm việc theo tài liệu này. Chiếc chìa khóa của sức khỏe đang nằm trong tay mỗi người, vấn đề là ta đã biết dùng nó hay chưa?

Chân thành chúc quý vị sức khỏe trường thọ và hạnh phúc.

Tuổi thọ của con người ít nhất là 100, dài nhất là 175 tuổi, tuổi thọ được thừa nhận là 120 tuổi. Vậy ta phải sống như thế nào đây để 70, 80 tuổi không có bệnh, sống đến 90 tuổi vẫn còn khỏe, không có bệnh, mọi người đều phải khỏe mạnh đến 100 tuổi, đó là quy luật bình thường của sinh vật. Đáng sống được đến 120 tuổi mà nhiều người chỉ được hưởng 70 tuổi, như vậy là chết sớm 50 năm. Thậm chí có người mới 40 đã mắc bệnh này bệnh nọ, phải chữa trị tốn rất nhiều tiền bạc nhưng rồi vẫn chết sớm, hoặc dai dẳng nằm trên giường bệnh hàng năm... là hiện tượng không hiếm thấy hiện nay!

Qua điều tra ở Bắc Kinh, học sinh tiểu học mà cháu đã có chứng cao huyết áp, ở trung học đã có cháu bị xơ cứng động mạch rồi! Vì vậy hôm nay chúng ta cần thảo luận kỹ xem vấn đề này.

Vì sao hiện nay nền kinh tế phát triển, tiền có nhiều, mức sống vật chất nâng cao mà có nhiều người lại chết nhanh đến như vậy? Có người cho rằng sự phát triển các bệnh tim mạch, cao huyết áp, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim, ung thư, đái tháo đường tăng nhiều là do kinh tế phát triển, do đời sống sung túc tạo nên. Tôi nói rằng

---

**Tổ phó tổ nghiên cứu cấp Nhà nước về các bệnh tim mạch*

không phải như vậy, mà chính là do nguyên nhân thiếu sự hiểu biết về sức khỏe. Kinh nghiệm của Mỹ cho thấy: người da trắng so với người da đen, thì người da trắng tiền nhiều, sinh hoạt vật chất tốt hơn, nhưng các loại bệnh nói trên thì người da trắng mắc phải ít hơn, tuổi thọ trung bình của họ cao hơn; xét trên góc độ khác, giới lao động trí óc (được mệnh danh là người "cổ áo trắng") có địa vị cao, thu nhập cao, nhưng họ mắc bệnh tim mạch, rối loạn nội tiết ít, tuổi thọ cao hơn người "áo cổ xanh" , đó là vì mức độ được giáo dục về sức khỏe văn minh tinh thần, hiểu biết về vệ sinh, ý thức tự dưỡng sinh phòng ngừa bệnh của các loại người này có sự khác nhau. Vì vậy cần phải khẳng định rằng việc tuyên truyền giáo dục kiến thức vệ sinh, giữ gìn sức khỏe trong thời đại mới cần phải được đẩy mạnh nhiều hơn nữa. Bây giờ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta chủ yếu là bệnh gì? Bệnh tim, mạch máu đứng hàng đầu. Năm ngoái, thế giới có số người chết về bệnh này là 15 triệu 300 ngàn người chiếm 1/2 tổng số người chết. Các chuyên gia ngành y thế giới cũng dự đoán rằng hoàn toàn có thể giảm 1/2 số người chết vì bệnh tim mạch nếu như làm tốt việc dự phòng.

Bác sĩ Trọng Đạo Hằng đã có lần nói rằng. Rất nhiều người đã chết không phải vì bệnh nặng, mà chết vì sự thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe.

Có một trường hợp là: có một bệnh nhân mắc bệnh tim, bác sĩ yêu cầu phải tránh nóng vội, không được dùng sức một cách đột ngột. Về nhà cần bê dọn sách, nếu mỗi lần bê dăm ba cuộn thì chẳng sao, nhưng ông ta bê từng bó hàng chục cuộn, quá sức tim ngừng đập, nhờ kịp thời làm hô hấp nhân tạo nên tim mới đập trở lại, nhưng não thì đã bị chết vì thiếu máu nên nhiều chức năng không hoạt động trở lại nữa, biến thành người "thực vật". Có một người khác mua một xe củi để ở tầng 1 rồi tự chuyển lên tầng 3, nếu chuyển nhẹ 5, 3 cây một lần thì không sao, đằng này muốn nhanh, vác một lúc 20, 30 kilô nên bị trụy tim phải đưa vào bệnh viện cấp cứu. Để cứu sống mạng người, bác sĩ yêu cầu tiệm thuốc biệt dược trợ tim mạch mỗi mũi tiêm 2000 đô la, nhờ thuốc tốt nên tim và mạch máu hoạt động.trở lại, phải điều trị cho khỏi, đến khi ra viện phải thanh toán viện phí hết 8000 đô la! Một giá phải trả quá cao do sự không hiểu biết rằng đối với người cao tuổi thì không nên làm việc quá sức mình.

Các nhà khoa học của chúng ta thường nhắc đến một câu sau: người cao tuổi cần chú ý "3 cái 1/2 phút" và "3 cái 1/2 giờ". Làm được hai câu trên không tốn một xu, mà cứu được nhiều người khỏi cái chết đột ngột. Vì sao họ chết đột ngột như vậy? Vì ban đêm họ dậy đi tiểu tiện nhanh quá làm cho não bị thiếu máu làm chóng mặt mà bị ngã, thậm chí làm cho tim ngừng hoạt động và não bị chết luôn. Thực hiện "3 cái 1/2 phút", tức là: khi muốn dậy phải nằm thêm 1/2 phút, khi đã ngồi dậy cần phải *ngồi 1/2 phút, khi đã bỏ chân xuống giường cần phải chờ thêm 1/2 phút nữa* mới từ từ đứng dậy để đi vệ sinh. Nhờ vậy tránh được hiện tượng não bị thiếu máu lại vừa bảo vệ được tim không phải co bóp quá sức, tránh được nguy cơ bị tai biến mạch máu não, bị trụy tim dẫn đến tử vong.

Có một lần tôi được giảng xong vấn đề này thì có một cán bộ già đã về hưu

đang ngồi nghe tự nhiên òa khóc nức nở. Khi hỏi lý do thì Cụ cho biết hai năm về trước chỉ vì một lần ban đêm vội dậy đi tiểu mà bị "tai biến" phải nằm liệt giường 8 tháng, sau đó vì nằm lâu lại bị "loét hoại tử" chữa chạy tốn rất nhiều tiền, làm khổ vô kể cho con cháu, giá như mà tôi biết được sớm "ba nửa phút" này thì tôi đâu có bị khổ hàng năm!

Còn 3 cái nửa giờ là gì? tức là sáng ngủ dậy đi bộ hoặc tập thái cực quyền, dưỡng sinh 1/2 giờ; buổi trưa nằm ngủ 1/2 giờ; đến buổi tối lại dành 1/2 giờ đi bộ nhẹ nhàng để có một giấc ngủ ngon.

Có người cho rằng bây giờ khoa học kỹ thuật cao siêu, bị bệnh gì cũng có thuốc trị, có cách chữa khỏi. Xin nói rằng muốn chữa khỏi bệnh phải tốn nhiều tiền vô kể, y học hiện đại chỉ có thể phục vụ chữa bệnh nặng cho một số rất ít người, còn đối với số đông thì phải dùng biện pháp dự phòng là chủ yếu. Ví dụ muốn khống chế bệnh cao huyết áp, cách tốt nhất là mỗi ngày uống một viên thuốc hạ áp do bác sĩ chỉ định để giảm lượng máu tràn dần vào não, nếu một khi máu từ từ tràn ngập não thì vô cùng phức tạp, phải hết sức khó khăn mới mở sọ rút được máu ra, đồng thời phải chấp nhận hậu quả bán thân bất toại suốt đời! Có một bác cao tuổi vào nằm Viện tôi đã bị 12 năm cao huyết áp, bác ta nói khi đo huyết áp đến 180 - 200 mmHg nhưng vẫn chẳng hề thấy khó chịu, cho nên tôi rất coi thường việc uống thuốc hạ áp do bệnh viện cấp. Tôi vốn cẩn thận nên đã đi hỏi ý kiến của hai vị bác sĩ, một người thì bảo rằng cần phải uống thuốc thường xuyên, một người khác lại bảo nếu uống vào mà cảm thấy khó chịu thì đừng uống nữa!

12 năm trôi qua, động mạch dần dần cứng lại, chẩn đoán cho biết mắc phải chứng niệu độc, nguy hiểm quá! Mỗi tuần phải 3 lần thay máu, mỗi năm thanh toán tiền viện phí 1000 đôla! Lại phải nằm viện dai dẳng 5 năm, bà vợ suốt 5 năm ngồi bên chiếc xe đẩy chăm sóc người chồng sống không ra sống mà chết thì không thể được, hậu quả là vợ lâm bệnh nặng và chết trước chồng. Thực ra mỗi ngày một viên thuốc chỉ đáng 3 hào, nhưng vì không thực hiện phương pháp phòng bệnh theo khoa học mà phải nằm 5 năm, tốn mất hơn 10 ngàn đôla. Phương pháp phòng ngừa này chẳng khó khăn gì cả mà đã làm cho nhiều người khỏi chết, giảm được rất nhiều sự cố bất ngờ. Cho nên có thể kết luận rằng thuốc men và thiết bị y tế hiện đại không bằng phòng bệnh. Người cao tuổi càng phải coi trọng lấy phòng bệnh làm chính.

Đến đây cần nói một điều quan trọng, tức là vấn đề quan niệm. Quan niệm cần phải được chuyển biến. Chúng ta cần nhận thức một cách đầy đủ rằng bây giờ có nhiều loại bệnh xét đến cùng là do phương thức sinh hoạt không văn minh tạo ra, nếu như chúng ta kiên trì lối sống văn minh thì có thể không mắc bệnh, ít mắc bệnh.

Khái quát lại chỉ có 1 câu, 16 chữ sau: *"Thức ăn phù hợp, vận động vừa sức, bỏ thuốc lá, bớt rượu, cân bằng tâm trạng"*. Với 16 chữ này có thể làm giảm 55% người mắc bệnh cao huyết áp, xuất huyết não, giảm 75% bệnh nhồi máu cơ tim, 50% bệnh tháo đường, 1/3 bệnh ung thư và bình quân kéo dài tuổi thọ 10 năm trở lên mà không phải thêm bao nhiêu tiền, do đó cách giữ gìn sức khỏe hàng ngày thực đơn giản mà hiệu quả thì vô cùng to lớn.

Vì sao nói là quan niệm phải chuyển biến? Năm 1981 tôi đi sang Mỹ, chuyên nghiên cứu Y học dự phòng do Giáo sư Stanmy hướng dẫn, năm 1983 ông dẫn tôi đến thăm quan và dự hội nghị tại Công ty điện lực ở phía tây Chicagô nước Mỹ. Lúc cùng ngồi ăn trưa, ông chủ Công ty nói là hôm nay trong hội nghị chúng tôi có trao tặng thưởng cho tất cả những ai trong Công ty từ 55 đến 65 tuổi, đang làm việc hay đã về hưu, mà trong 10 năm qua không bị bệnh lần nào, mỗi người được thưởng 1 chiếc áo sơ mi dài tay, một cái vợt đánh bóng tennis và một phong bì có phiếu lĩnh tiền thưởng, đây chẳng qua chỉ là phần thưởng tượng trưng nhưng tất cả mọi người đều vỗ tay hoan hô nhiệt liệt. Lúc về tôi nghĩ lại thấy nhà tư bản Mỹ thật là khôn ngoan quá! 10 năm công nhân viên chức không bị đau ốm đã khiến họ tiết kiệm được mấy chục triệu tiền thuốc men, viện phí, còn phần mà họ chi tặng chẳng đáng là bao! Nhớ lại buổi thăm quan càng không lấy gì làm lạ là Công ty này có nào là bể bơi hiện đại, nhà tập thể thao đồ sộ, sân bóng tennis và 4, 5 các loại sân bóng khác, tạo thuận lợi cho mọi người rèn luyện thân thể, phòng chống bệnh tật rất hiệu quả. Khi trở về nước, nhận thấy ngay ở Bắc Kinh, các chủ tịch công đoàn, các bí thư chi bộ của chúng ta cứ mỗi lần ngày Tết, ngày lễ là bận rộn đến bệnh viện, đến nhà thăm và tặng quà cho các đồng chí ốm yếu, tôi hoàn toàn không phản đối việc này vì đây là sự thể hiện tình cảm cách mạng cao cả rất đáng duy trì và phát huy mãi mãi. Vấn đề là cũng cần phải khích lệ những người có thành tích giữ gìn sức khỏe để phục vụ công tác tốt chứ? Người quản lý cần phải biết chi tiêu cho việc bảo vệ giữ gìn sức khỏe để giảm thiểu việc phải chi tiêu cho việc chữa bệnh. Theo tính toán của chuyên gia y tế, thì đối với bệnh tim mạch thì nên chi một đồng cho việc dự phòng có thể tiết kiệm được 100 đồng phải chi cho việc chữa trị nó. Hiệu quả này vừa đúng với xã hội mà cũng đúng với từng gia đình. Tôi đã làm một cuộc khảo sát ở nông thôn Bắc Kinh. Đến thăm một gia đình nông dân làm ăn rất thành đạt trong thời kỳ đổi mới, mỗi năm thu nhập khoảng 6000 đôla, nên dám mua cho con trai một chiếc ô tô để đi lại làm ăn, nhà có 7 nhân khẩu. Khi vào nhà khảo sát cụ thể, tôi mới phát hiện ra là cả nhà dùng chung một cái bàn chải đánh răng và họ cho rằng như thế là đủ! Kiểm tra sức khỏe, tôi phát hiện trong 7 người đã có 4 người mắc bệnh cao huyết áp. Thực tế là vệ sinh răng miệng có thể làm giảm rất nhiều bệnh. Ví dụ: xơ ứng động mạch, cao huyết áp, các bệnh về tim. Tại nước ngoài vệ sinh răng miệng được coi là quan trọng hàng đầu, tổ chức Y tế thế giới cũng đã nhiều lần nhắc đến tầm quan trọng đặc biệt của vệ sinh răng miệng đối với sức khỏe con người. Cho nên quan niệm cần phải được chuyển biến, từ trị bệnh sang phòng bệnh.

Bây giờ nói về tại sao người mắc bệnh xơ cứng động mạch, đái tháo đường? Mắc các bệnh này là do hai nhóm nguyên nhân: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong là cơ nguyên di truyền, còn nguyên nhân bên ngoài là những yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt. Sự tác dụng lẫn nhau giữa nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài làm cho ta mắc bệnh. Trước hết nói nguyên nhân bên trong là "di truyền", nó chỉ là một xu hướng. Nếu cả bố lẫn mẹ đều mắc bệnh cao huyết áp thì có 45% con sinh ra mắc phải bệnh đó; nếu hai bố mẹ có một người cao huyết áp thì 28% con sinh ra bị mắc bệnh cao huyết áp; nếu như cả cha

lẫn mẹ đều không mắc bệnh này thì con đẻ ra cũng không bị mắc cao huyết áp, nếu có chỉ chiếm khoảng 3,5%. Vì thế chúng ta nói rằng di truyền chỉ là một xu hướng, nếu một đứa bé sơ sinh đã có lượng cholesterol trong máu cao, hoặc chỉ mới vài tuổi đã bị cao huyết áp, thì đó là những trường hợp do di truyền. Anh A, ăn nhiều thịt mỡ thì tăng mỡ trong máu hoặc mắc bệnh nhồi máu cơ tim, còn anh B, thường xuyên ăn thịt nhưng không thấy mắc những bệnh tim mạch, ấy là vì yếu tố di truyền của họ có khác nhau.

Nếu nhìn bề ngoài, người này so với người kia cao thấp, béo gầy có khác nhau nhưng chênh lệch không lớn lắm, còn về tác động của trạng thái tinh thần đến sinh lý thì trái lại có thể khác biệt nhau rất lớn. Lấy ví dụ khi nổi giận với ông A, thì mặt đỏ lừ, tim đập nhanh, huyết áp tăng rất cao; còn đối với ông B thì khác, tim không đập nhanh, huyết áp không tăng nhưng dạ dày thì lại đau thắt lại, thậm chí chảy máu hoặc thủng dạ dày; cũng gặp trường hợp nổi nóng, nhưng ông C, lại phát sinh bệnh tháo đường hoặc lượng đường trong máu tăng vọt lên; ông D, lại hoàn toàn khác, huyết áp, tiểu đường cũng như dạ dày chẳng bị ảnh hưởng gì cả, nhưng lại phát ung thư một vài bộ phận nào đó. Trong khoa của tội có một lão bệnh nhân 60 tuổi, trước đây rất khỏe mạnh chẳng hề phát hiện có bệnh gì cả, gần đây, một hôm về tới nhà thì nghe nói cậu con trai độc nhất năm nay 25 tuổi lại sắp cưới vợ vừa bị tai nạn giao thông, tuy không chết nhưng vì bánh xe đè ngang cổ làm đứt hết toàn bộ dây thần kinh qua cổ khiến cho tứ chi không cử động được, không làm việc được, suốt đời phải có người hầu hạ, trên mình phải đeo 7 cái ống dẫn bài tiết; phí chữa trị lại càng kinh khủng; cứ 3 ngày mất 120 đôla. Gặp phải tai nạn "trời giáng" đó ông lão không ăn được mà uống cùng không trôi mấy ngày liền, người nhà đưa vào viện, làm siêu âm phát hiện ngay thực đạo có một cái u lớn chèn chặt cổ họng, muốn cứu sống phải lập tức mổ để cắt đi; khi mổ u cổ, bác sĩ còn phát hiện trong dạ dày còn có 2 u khác. Thế là sau ca mổ lớn này, ông già kiệt sức và chết trước đứa con trai bại liệt suốt đời.

Trong "cách mạng văn hoá " cũng có vô số trường hợp chứng minh sự tác động tiêu cực của nguyên nhân bên trong đến bệnh hoạn, nhưng cũng chứng minh rằng nguyên nhân bên trong không đóng vai trò chủ yếu sinh bệnh, nhất là các bệnh mãn tính, nó chỉ chiếm 20%, còn 80% là do các nguyên nhân bên ngoài gây ra. Do đó có thể điều tiết các nguyên nhân bên ngoài bằng một lối sống khoa học để giảm bệnh và chúng ta khẳng định rằng "chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mỗi chúng ta". Có thể khái quát nguyên nhân bên ngoài thành 4 câu ngắn gồm 16 chữ như đã nói ở phần trên.

Trước hết ta nói về hòn đá tảng đầu tiên của sức khỏe - thức ăn phù hợp.

Ai cũng cần phải ăn mới sống được. Dùng thức ăn phù hợp làm ta không quá béo cũng không quá gầy, lượng mỡ máu không cao cũng không thấp, máu không quá đặc mà cũng không quá loãng. Chế độ ăn phù hợp cũng có thể khái quát thành 2 câu 10 chữ.

Câu thứ nhất là: 1, 2, 3, 4, 5

Câu thứ hai là: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

Thực hiện được như vậy chúng ta sẽ có chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe, giảm bệnh mà không cần tốn tiền nhiều.

Thế nào gọi là 1? Mỗi ngày uống 1 túi sữa 100 - 200ml. Chế độ ăn truyền thống của người châu Á có nhiều ưu điểm, nhưng có một nhược điểm là thiếu Canxi, do đó người Trung Quốc có đến 99% thiếu Canxi dẫn đến hậu quả đau, mỏi xương, càng già càng lùn thấp; dễ bị gãy xương v.v... Tính trung bình mỗi ngày mỗi người còn thiếu 300 mg Canxi (tức là thiếu khoảng 1/3 nhu cầu Canxi cho cơ thể). Người Nhật có 1 bí quyết là "1 túi sữa bò làm cho dân tộc được vươn cao bằng người Âu, Mỹ". Hơn nữa, sữa còn giúp phát triển trí tuệ, óc thông minh, tăng sức đề kháng, chống các bệnh viêm nhiễm. Chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm tại 1 cô nhi viện và đã thu được kết quả rất khả quan (lược).

Cách uống tốt nhất là uống vào lúc trước khi đi ngủ kèm với 1 viên C và 1 viên B tổng hợp. Nếu uống sữa tươi lúc đầu chưa quen thì tập dần ít một hoặc thay bằng sữa chua hoặc sữa đậu nành (hàm canxi sữa đậu nành chỉ bằng 1/2 trong sữa bò). Những cha mẹ thương chiều con trẻ mà có điều kiện thì nên thực hiện ngay cách này thay vì cho con ăn các thứ mỹ vị, nhân sâm... bổ phẩm đắt tiền mà đôi khi có hại.

Thế nào gọi là 2? Mỗi ngày hạn chế chỉ ăn khoảng 200gam chất bột. Hạn chế lượng ăn chất bột là biện pháp tốt nhất để giảm béo, tức là giảm các tai biến về bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã tổng kết ra 1 câu sau đây: "uống canh trước khi ăn cơm, thì dáng người thon thả nhanh nhẹn và khỏe mạnh". Người ở miền Bắc Trung Quốc có thói quen "cơm trước canh sau", còn người ở miền Nam Trung Quốc có thói quen "canh trước cơm sau" nên người miền Nam gầy hơn và khỏe chắc hơn. Giải thích rằng uống canh trước do phản xạ của não khiến thực dục giảm đi, chúng ta sẽ ăn ít khoảng 1/4 lượng ăn bình thường tốc độ ăn chậm lại và cuối cùng dạ dày khỏi bị căng quá.

Thế nào gọi là 3? Chỉ ăn 3 phần albumin (chất do thịt và trứng cung cấp, nên hạn chế ăn bằng 1/3 lượng bình thường). Không ăn thịt và trứng thì không được, nhưng ăn thoải mái thì lại rất có hại đối với người cao tuổi, nếu ăn càng nhiều thì chết càng nhanh! Cũng cần phân biệt: cá thì lại là thức ăn rất tốt cho người cao tuổi, đặc biệt là đối với nữ giới. Ngoài cá ra, đậu vàng (tức là đậu tương) và các chế phẩm của nó rất nên trú trọng dùng nhiều để thay cho thịt và trứng của động vật.

4 có nghĩa là gì? Đó là 4 câu chữ sau đây: có thô có mềm; không ngọt không mặn; ngày 4, 5 bữa; ăn vừa 7,80%. Cụ thể là nên ăn cơm gạo lứt, ngô bung, khoai lang luộc, mỗi tuần 1, 2 bữa cháo loãng. Nên ăn thêm 1, 2 bữa phụ hàng ngày.

Sau đây nói thêm về ăn 70, 80% có nghĩa là không nên ăn 100% hoặc quá no. Cổ kim trong ngoài đều thừa nhận rằng có hàng trăm cách dưỡng lão, nhưng chỉ có 1 cách tốt nhất: đó là thực hiện thường xuyên "chế độ ăn hàm nhiệt lượng thấp", hay nói 1 cách khác là chế độ ăn 70-80%, tức là hãy đặt chén xuống khi vẫn còn muốn ăn thêm tí chút nữa! Tại Mỹ đã làm thí nghiệm đối chứng trên 2 nhóm khi kết quả

chứng minh rất rõ điều này (lược) và họ khuyên người già cố gắng thực hiện 2 điều, *một là không ăn no hoặc quá no và hai là nên tự đi bộ lên cầu thang, hạn chế dùng cầu thang máy để giảm thiểu bệnh tháo đường, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp. v. v...*

5 nghĩa là gì? Mọi ngày ăn chừng 500 gam rau xanh và quả chín. Bệnh khổ nhất cho đời là bệnh ung thư đến thời kỳ cuối, ăn nhiều rau quả tươi có thể giảm được 50% bệnh ung thư. 500 gam rau quả tương đương với 400 gam rau xanh và 100 gam quả chín cho mỗi ngày. Đó là phần nói về 1, 2, 3, 4, 5.

Bây giờ nói đến: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen

"Đỏ" tức là mỗi ngày ăn uống 1 quả cà chua chín, đặc biệt là đối với nam giới cao tuổi, bởi vì chỉ 1 quả cà chua 1 ngày có thể phòng tránh được gần 1/2 bệnh Tiền liệt tuyến (viêm hoặc ung thư); khoai lang đỏ cũng có tác dụng tương tự. Ngoài ra, rượu nho đỏ, rượu nếp cẩm (có màu đỏ tím), cứ uống mỗi ngày 50 đến 100 ml có thể phòng bệnh xơ cứng động mạch (nhưng rượu uống quá liều lượng thì lại không nên). Nếu ai tính tình trầm mặc, hay phiền muộn, nên ăn 1 quả ớt chín đỏ mỗi ngày cũng rất tốt (nhưng không nên ăn thứ ớt quá cay).

"Vàng có nghĩa gì? Là nên ăn các quả, củ có màu vàng. Qua nghiên cứu chúng tôi thấy giá trị dinh dưỡng của bữa ăn của TQ rất phong phú, nhưng còn thiếu canxi và vitamin A. Thiếu hai chất này trẻ con thường bị phát sốt cao, cảm mạo, viêm amidan, trung niên dễ phát ung thư, người cao tuổi thường đau xương, mờ mắt...Vitamin A thường có nhiều trong cà rốt, dưa hấu, khoai lang đỏ, bí ngô đỏ, ngô hạt, ớt màu đỏ hay nói chung là các loại rau quả có màu vàng, màu đỏ (mà ở nước ta có rất nhiều thứ như quả gấc, đu đủ, chuối tiêu, rau dền đỏ, củ cải đỏ.v.v...người dịch thêm).

"Xanh" nghĩa là gì? là chè xanh, chúng ta đang dùng nhiều loại chè để uống nhưng cần nhấn mạnh chè xanh là tốt nhất, nếu là chè xanh tươi càng tốt, nhưng đừng uống quá nhiều, quá đậm đặc.

"Trắng" là gì? là bột yến mạch (được nghiền ra từ lúa yến mạch_). Bà Thát Chơ nguyên thủ tướng Anh bị bệnh mỡ trong máu cao, nhưng không dùng thuốc, mỗi sáng ngày nào cũng ăn cháo yến mạch hoặc bánh làm bằng bột yến mạch. Cụ Trận Lập Phu Tiên sinh năm nay 101 tuổi cũng vậy. Cán bộ về hưu tại Bắc Kinh đang có phong trào mỗi buổi sáng ăn cháo, ăn bánh làm bằng bột yến mạch và vì vậy, trên thị trường đã xuất hiện nhiều loại bột yến mạch giả hiệu của bọn hám tiền tung ra!

"Đen" là gì? đó là mộc nhĩ đen. Người Mỹ rất đề cao giá trị phòng bệnh người già của mộc nhĩ, họ đã phát hiện một cách ngẫu nhiên qua việc ăn món ăn có mộc nhĩ trong cửa hàng ăn của Hoa Kiều ở Mỹ. Người ta đã khẳng định qua các công trình nghiên cứu khoa học nghiêm túc rằng ăn mộc nhĩ làm giảm được độ dính của máu. Do đó ngăn chặn được bệnh tắc mạch máu hoặc vỡ mạch máu ở người cao huyết áp; hạn chế được tai biến nhồi máu cơ tim. Ở mức bình thường, mộc nhĩ cho máu lưu thông toàn thân và lên não đầy đủ hơn nên duy trì được trí nhớ tốt hơn và vận hành

tốt hơn các bộ phận các giác quan của cơ thể. Ăn mộc nhĩ quả thực là rất tốt, mỗi ngày ăn từ 5 đến 10 gam, có thể ăn dưới hình thức xào rau, nấu canh đồ chả trứng...

Có một chủ khách sạn người Đài Loan rất giàu bị bệnh nhồi máu cơ tim nặng, hầu hết các mạch máu chính đều đã bị nghẽn. Bệnh viện chúng tôi đành gửi ông sang Mỹ để lắp mạch máu nhân tạo. Bác sĩ Mỹ bảo rằng hiện nay còn nhiều bệnh nhân sắp hàng, nên hẹn 1 tháng rưỡi sau sẽ sang điều trị. Khi trở lại Mỹ, các bác sĩ kiểm tra, soi, chụp nhiều lần rồi rất ngạc nhiên thông báo cho bệnh nhân là "ông không có bệnh, các mạch máu chủ đều thông cả, chẳng cần lắp ống mạch nhân tạo nữa, ông về đi!". Sau đó, chúng tôi hỏi ông khi ông đến thăm chúng tôi làm sao mà lại có kết quả kỳ lạ như vậy? Ông nói là thời gian qua có dùng một đơn thuốc như sau: 10 gam mộc nhĩ đen, 50 gam thịt nạc, 3 lát gừng, 5 quả táo tàu đen, đổ vào 6 chén nước rồi sắc như thuốc bắc cho đến lúc chỉ còn 2 chén , thêm vào tí muối và tí mì chính rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 45 ngày. Chỉ có vậy thôi, đơn giản quá, hữu hiệu quá! Tóm lại, ăn mộc nhĩ đen mỗi ngày 5 đến 10 gam có tác dụng làm tan mỡ và cặn bã trong máu làm cho máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y về tim mạch (người biên dịch thêm đậu đen, vừng đen, nếp cẩm tím, quả táo tàu đen v.v... cũng đều là những thức ăn bổ dưỡng mà người cao tuổi nên dùng thường xuyên vì vậy rất có lợi).

Về vấn đề "thức ăn thích hợp " được gói trong 10 chữ: một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, xanh, vàng, đen. Ta bàn đến đây xin tạm dừng.

Tiếp theo nói về hòn đá tảng thứ hai của sức khỏe: "vận động vừa sức".

Vận động cũng là yếu tố vô cùng quan trọng của sức khỏe. Hippôcrat, tổ sư của nền y học, cách đây hơn 2400 năm đã nói 1 câu được truyền đến hôm nay là *"ánh nắng mặt trời, không khí, nước và sự vận động là nguồn gốc sự sống và của sức khỏe"*. Ai muốn sống và sống khỏe mạnh đều không thể thiếu 1 trong 4 thứ đó. Điều đó chứng tỏ rằng sự vận động cũng quan trọng như không khí, như ánh nắng... Chúng ta biết rằng trên 1 sườn núi của cổ Hy lạp - quê hương của phong trào thể thao Ôlimpic có khắc rất rõ nét một câu như sau: *"Anh muốn khỏe mạnh, anh hãy chạy và đi bộ; anh muốn thông minh, anh hãy chạy và đi bộ; anh muốn có hình dáng đẹp, hãy tập chạy và đi bộ"* tức là rèn luyện bằng cách đi bộ có thể cho ta sức khỏe và hình dáng đẹp. Nói một cách khác, đi bộ là phương pháp tập luyện sức khỏe tốt nhất đối với mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với người cao tuổi. Tôi xin nhấn mạnh 1 khía cạnh, xơ cứng động mạch là hiện tượng phổ biến ở người già, nhưng nó không phải là 1 chiều, mà là một quá trình biến hóa hai chiều, nghĩa là từ mềm biến cứng, đồng thời từ lúc đã cứng có thể biến trở lại mềm. Xét về mặt triệu chứng thì xơ cứng động mạch từ nhẹ đến nặng rồi có thể từ nặng thành nhẹ, từ không đến có bệnh và từ có bệnh đến khỏi bệnh, mặc dầu không hoàn toàn như cũ. Khoa học đã tổng kết là "đi bộ" là cách tập luyện tốt nhất làm cho động mạch từ cứng biến thành mềm đồng thời làm giảm lượng mỡ và các cặn bã trong máu. Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nên vận động quá sức, nhưng đi bộ chỉ tăng tải từ từ dễ nên khống chế, điều chỉnh. Vì vậy, đi bộ là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là cho những ai đã

mắc bệnh tim mạch.

Vậy đi bộ thế nào là tốt nhất? Có thể nói gọn trong 3 chữ: 3, 5, 7

Thế nào gọi là "3"? Là mỗi lần đi bộ phải trên 3 ki-lô-mét, thời gian tập trên 30 phút.

Thế nào gọi là "5"? là mỗi tuần ít nhất phải tập đi bộ 5 lần.

Còn thế nào gọi là "7" là thước đo liều lượng đi bộ "vừa sức", nếu quá sẽ có hại. Cách đo như thế nào? Đo nhịp tim đập sau khi đi bộ cộng với số tuổi phải bằng con số 170. Lấy ví dụ, tôi 60 tuổi, vậy thích hợp với tôi là sau khi tập, nhịp đập của tim của tôi đếm được 110 lần/phút là vừa nhất. Nếu như tim đập nhanh quá trên 110 lần/phút là tập quá sức, ngược lại, nếu tim đập còn dưới 110 lần/phút coi như chưa đủ liều lượng, cũng không tốt, nên tăng thêm thời gian, hoặc khoảng cách hoặc đi với tốc độ nhanh hơn. Mỗi người nên căn cứ vào sức khỏe của mình mà gia giảm liều lượng, mới đạt được hiệu quả cao nhất (Có người nghe giới thiệu và phương pháp đo liều lượng tập luyện khác, nhưng theo tôi thì phương pháp trên đây là hay nhất vì vừa chính xác vừa đơn giản dễ thực hiện - người dịch). Theo các đồng nghiệp của tác giả cung cấp số liệu cho thấy ở nhóm người cao tuổi kiên trì tập đi bộ hàng ngày trung bình 4,2 km, có thể giảm được 60% bệnh nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do tai biến mạch máu não. Tác giả giới thiệu nhiều nhân vật ở Trung Quốc, có tiếng là trường thọ và đang còn sống để chứng minh liều thuốc "đi bộ" *nếu được kiên trì tập hàng ngày có thể thay thế được rất nhiều phương thức dưỡng sinh khác và kết luận rằng* "vận động cơ thể thay thế được thuốc, nhưng thuốc không thể thay thế được vận động và cách vận động lý tưởng nhất là đi bộ". (Nếu áp dụng bài "khí công đi bộ" do Giáo sư tâm lý học Vương Tích Thịnh, viện trưởng Viện tâm lý học Bắc Kinh đề xướng, mà tôi đã dịch để giới thiệu trên báo "Người cao tuổi" tháng 4/2002 sẽ thu được kết quả càng khả quan - ghi thêm của người dịch).

Có một câu chuyện vui "Chó sói làm bác sĩ chữa bệnh cho nai" (lược).

Ngoài "đi bộ" ra, cần phải giới thiệu đến "thái cực quyền" cũng là 1 loại vận động rất thích hợp cho người cao tuổi. Đặc điểm của thái cực quyền là "trong nhu có cương" "âm dương kết hợp", nó có thể cải thiện hệ thống thần kinh, nâng cao được công năng cân bằng trong sự vận động của cơ thể, giúp cho người già không bị ngã rất nguy hiểm trong khi đi lại do gân cốt của họ đã bị mềm yếu và phản xạ của họ trở nên chậm chạp. Các nước phương tây hết sức khâm phục trí tuệ dinh dưỡng uyên thâm của người phương đông thông qua bài thái cực quyền này. Người Mỹ đã tiến hành nhiều thí nghiệm khoa học để khẳng định tác dụng ưu việt của bài tập thái cực quyền - 1 báu vật về dưỡng sinh của người Trung Quốc (lược). Tất nhiên tập thái cực quyền cần phải được hướng dẫn tập công phu hơn nhiều, còn đi bộ, kể cả khí công đi bộ, thì lại rất dễ thực hành, đối với tất cả mọi người.

Hòn đá tảng thứ ba của sức khỏe là "cai thuốc (lá), giảm rượu".

Về vấn đề này, thiết nghĩ không cần phải nói nhiều hơn.

Hòn đá tảng thứ tư của sức khỏe "cân bằng tâm lý".

Hôm nay tôi muốn giới thiệu nhiều hơn về vấn đề này vì nó chính là biện pháp chủ yếu nhất giúp ta giữ gìn sức khỏe trong bối cảnh môi trường sống hiện nay. Thăm hỏi các Cụ sống trên 100 tuổi về nguyên nhân giúp sống lâu thì các Cụ có ý kiến hầu như nhất trí là nhờ tinh thần cởi mở, yêu đời, và tính cách lương thiện, rộng lượng. Ngoài ra ở các Cụ không tìm thấy 1 ai là người lười biếng cả, đều lao động cần cù, đều chăm chỉ vận động tùy theo sức khỏe của mình.

Tâm trạng ảnh hưởng rất nhiều đến việc phát sinh và phát triển các bệnh tim mạch. Lấy ví dụ bệnh cơ cứng động mạch, bình thường từ trên 40 tuổi là động mạch dần dần co hẹp lại mỗi năm chừng 1% đến 2%. Nếu thêm tác hại của thuốc lá, hoặc cao huyết áp, hàm mỡ trong máu cao thì mỗi năm mạch máu co hẹp lại 4% đến 5%; nhưng nếu như anh nóng nảy hay tức giận thì có thể chỉ trong vài phút mạch máu bị thu hẹp lại hoàn toàn dẫn đến bị tắc mạch máu mà tử vong, tâm trạng căng thẳng đáng sợ như vậy đấy! Báo cáo viên nêu ra trên 1 chục câu chuyện có thực trong cuộc sống, như do mâu thuẫn vợ chồng kẻ già người trẻ, thầy trò, bác sĩ với người bệnh v.v... Đã làm cho nhiều người chết đột tử (lược). Báo cáo viên kiến nghị người cao tuổi để phòng chữa bệnh tim mạch cần xây dựng cho mình 1 thái độ đúng đắn và ổn định đối với mình, đối với người khác và đối với xã hội. Cần thực hiện 4 câu: Hãy quên đi quá khứ, không nên câu nệ hiện tại, tận hưởng cái sung sướng có được ngày hôm nay, nhìn tương lai bằng con mắt lạc quan yêu đời.

Hạnh phúc bao gồm rất nhiều mặt và không có tiêu chuẩn tuyệt đối, không phải chỉ những kẻ có nhà to, tiền nhiều mới là có hạnh phúc, mà có sức khỏe tốt, có con cháu biết đối xử hiếu thảo với cha mẹ ông bà, có tình thương yêu nồng nàn của vợ chồng, có tình cảm thân mật, giúp đỡ tận tình của đồng chí, bạn bè... Cũng đều là những thứ hạnh phúc quý giá và lớn lao, mà nhiều trường hợp lại còn quý hiếm, khó tìm kiếm được hơn cả các thứ hạnh phúc mang đến từ điều kiện vật chất.

Cần phải giữ cho mình 3 trạng thái vui vẻ chân chính, đó là: vui vì được giúp đỡ cho người khác; vui vì mình đã đạt được sự hiểu biết hôm nay; vui vì mình đã được sự đãi ngộ vật chất và tinh thần như ngày hôm nay. Mỗi người, mỗi nhà đều có hoàn cảnh riêng. Vui buồn, ly hợp, may mắn, rủi ro, sướng khổ... Đều là nhất thời và không bao giờ cố định cả. Nếu chúng ta biết sống lương thiện "tạm đủ" trong thực tại, chúng ta sẽ cảm thấy luôn luôn nhẹ nhõm tâm hồn và tất nhiên sẽ có ảnh hưởng tích cực đối với sức khỏe.

Chúng ta cần khẳng định 4 điều "nhất" sau đây:

Chính mình là Bác sĩ tốt nhất cho mình,

Thời gian là thuốc trị bệnh tốt nhất,

Điều kiện tốt nhất cho sức khỏe là tâm trạng yên tĩnh,

Cách vận động tốt nhất là đi bộ hàng ngày.

Y sư cổ đại Hippôcrát đã từng nói rằng: Bản năng của người bệnh chính là Bác

sĩ của họ, còn người Bác sĩ giỏi là người biết phát huy bản năng vốn có của người bệnh, là người trợ giúp bản năng của họ. Các vị nghĩ xem, nếu tay bị dao cắt, chảy máu không sao, 1 lúc sau máu sẽ đông lại và nếu giữ không để nhiễm trùng, thì 1 tuần sau nhất định sẽ tự liền da và khỏi thôi. Nếu ruột bị hỏng có thể cắt bỏ đoạn ấy đi: Phổi, gan, dạ dày v.v...đều vậy, bị hỏng cục bộ nào đều có thể phẫu thuật để cắt bỏ phần đó đi để bảo vệ phần còn lại vẫn hoạt động bình thường. Khả năng tự phục hồi và tái sinh năng lực của cơ thể con người là cực kỳ lớn lao và vô cùng kỳ diệu, cho nên ta có thể tin tưởng rằng bản thân ta chính là bác sĩ tốt nhất cho mình.

Tại sao có thời gian là thuốc trị bệnh tốt nhất? Là vì bệnh nếu được phát hiện càng sớm thì khả năng được chữa khỏi càng lớn, càng nhanh, càng ít tốn kém và không sợ "hợp chứng", không sợ bị các "tai biến" bất ngờ.

Còn hai cái nhất sau, tôi thiết nghĩ không cần phải giải thích thêm nữa.

Cuối cùng có thể dùng 4 câu để khái quát là: *"1 trung tâm; 2 điểm cơ bản; 3 tác phong lớn; 8 điều cần lưu ý"*. Và xin nói rõ như sau:

"1 trung tâm" tức là phải coi sức khỏe là trung tâm, có sức khỏe là có tất cả; thiếu sức khỏe thì mọi ý tưởng dù hay đến mấy cũng đều vô ích mà thôi. Thế kỷ 21 là thế kỷ lấy sức khỏe làm trung tâm, là như vậy.

"2 điểm cơ bản" tức là đối với việc nhỏ cần phải mơ hồ 1 chút, (nghĩa là 1 chút phớt lờ đại khái, bỏ qua những việc nhỏ nhặt, nhưng lại rất tỉnh táo, có nguyên tắc đối với việc lớn). Điểm thứ hai là duy trì 1 thái độ rộng lượng, thoải mái, tự nhiên đối với mọi người, mọi việc, (nghĩa là cần tránh hẹp hòi, giả dối, khách sáo gò bó).

"3 tác phong lớn" là lấy việc giúp người khác làm vui, lấy việc được hiểu biết làm vui vừa lòng với điều kiện sống hiện có. Từ đó mà luôn cảm thấy vui vẻ, yêu đời.

"8 điều lưu ý" là 4 nền tảng; 4 thứ tốt nhất,

"4 nền tảng" tức là bác sĩ tốt nhất là chính mình; thuốc tốt nhất là thời gian; tâm linh tốt nhất là yên tĩnh; vận động tốt nhất là đi bộ (như vậy nói ở trên).

Nếu chúng ta biết sống theo cách như vậy thì bệnh tật sẽ ít, mỗi chúng ta đều có thể khỏe mạnh đến 120 tuổi, khỏe mạnh để hưởng thụ mỗi ngày hiện tại, khỏe mạnh làm cho mình hạnh phúc, cho gia đình mình hạnh phúc, làm cho xã hội cũng được hãnh diện.

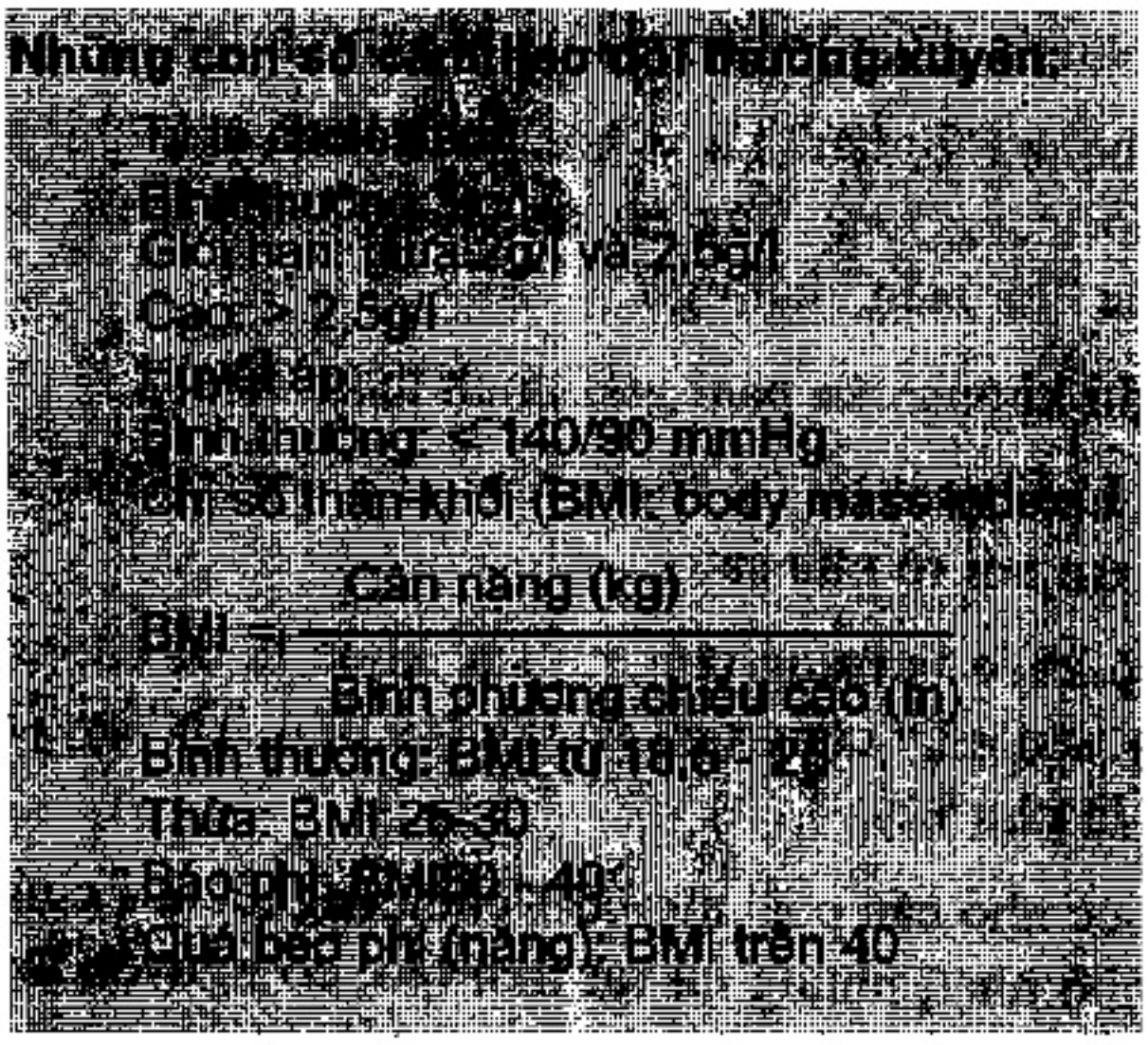
Hết

(Tài liệu mày được dịch (có lược bỏ một số đoạn không quan trọng) xong ngày 18/9/2002. Xin trân trọng biếu cho những ai quan tâm đến sức khỏe đọc để tự rút ra cho mình những điều bổ ích để áp dụng cho mình và giới thiệu cho người khác).

Người dịch: NGUYỄN ÁI LIỆT

BỐN YẾU TỐ NGUY CƠ CHO TIM

Theo Hiệp hội Tim Pháp, có bốn yếu tố nguy cơ cho tim: cholesterol, cao huyết áp, thuốc lá và sống tĩnh tại.



CHOLESTEROL

Cholesterol, chất cần thiết cho cơ thể, có thể trở thành nguy hiểm, khi nồng độ trong máu vượt quá 2g/l.

Chlesterol thừa, có thể tích lũy ở thành các động mạch gây xơ vữa động mạch, làm động mạch hẹp dần, máu càng lưu thông khó khăn trong việc vận chuyển các chất cần thiết cho sự sống như oxy, có khi hình thành huyết khối làm tắc nghẽn động mạch, từ đó gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, chết đột ngột.

CAO HUYẾT ÁP

Huyết áp động mạch thay đổi tự nhiên theo nhịp đập của tim.

Khi tim co, máu được đẩy vào các động mạch tạo ra huyết áp tâm thu.

Khi tim nhận máu từ các tĩnh mạch tạo ra huyết áp tâm trương.

Huyết áp tâm thu cao hơn huyết áp tâm trương mà người ngoài ngành vẫn gọi là số trên và số dưới, ví dụ: 120/80.

Huyết áp cao ảnh hưởng đến tất cả động mạch, tạo nguy cơ xơ vữa động mạch, làm tăng hoạt động của tim, tim sẽ mệt nhọc hơn, dẫn đến suy tim.

THUỐC LÁ

Thuốc lá là một đe dọa lớn cho các động mạch.

- Ở động mạch vành: nguy cơ nhồi máu cơ tim chết đột ngột.

- Ở động mạch chân: viêm động mạch.

- Ở động mạch não: nguy cơ liệt.

SỐNG TĨNH TẠI

Trong xã hội ngày nay, công nghệ phát triển: trong các gia đình, máy móc giải quyết nhiều công việc, con người dần dần mất thói quen hoạt động thể lực. Ra khỏi nhà là có xe, không có dịp đi bộ. Ở cơ quan ít có dịp rời chỗ ngồi. Về giải trí, có ti vi, video chiếm gần hết thời gian rảnh rỗi.

Do vậy, cơ tim nhận và đẩy ra một khối lượng máu càng ngày càng thấp, giảm dần công suất co bóp: các cơ và các cơ quan của cơ thể sẽ nhận ít oxy hơn.

Cho nên, cần luyện tập cơ thể để có một trái tim khỏe mạnh.

TS PHẠM VĂN TẤT

Thuốc và sức khỏe số 244 (15/9/2003), tr.26

NHỒI MÁU CƠ TIM CẤP

Căn bệnh nguy hiểm

Bất kỳ một bệnh nhân nào bị đột tử thì nguyên nhân đầu tiên mà các bác sĩ nghĩ đến là chứng nhồi máu cơ tim cấp. Gây ra nhiều cái chết đột ngột ở cả những người trẻ tuổi khỏe mạnh, nhồi máu cơ tim cấp (NMCTC) hiện là tên sát nhân đáng sợ và khó phát hiện trong điều trị bệnh. Đáng lo ngại là NMCT ngày càng nhiều và trở thành một trong những chẩn đoán rất thường gặp. Theo thống kê, ở Mỹ mỗi năm có đến 1,5 triệu bệnh nhân NMCT và 30% trong số đó chết trước khi vào bệnh viện. Ở Việt Nam tuy chưa có thống kê chính thức nhưng theo chẩn đoán của chúng tôi thì số lượng bệnh nhân bị NMCT đang ngày càng gia tăng.

Chúng ta biết rằng động mạch vành là động mạch chính nuôi và cung cấp năng lượng cho hoạt động của tim. Khi dòng máu chảy qua lòng động mạch vành bị tắc nghẽn đột ngột bởi mảng xơ vữa động mạch hay cục máu đông thì hiện tượng NMCT xảy ra, bệnh nhân có thể chết ngay do vỡ cơ tim.

Đáng chú ý là rất khó phòng ngừa NMCT vì có đến hơn 50% bệnh nhân không có triệu chứng báo trước. Phần lớn bệnh nhân cảm thấy đau xoáy sâu trong lòng ngực (đau thắt ngực bất thường) kèm theo cảm giác rất khó chịu, mệt nhọc, toát mồ hôi, chóng mặt, nôn mửa... nhưng có nhiều trường hợp bệnh nhân không đau ngực mà lại đau vùng thượng vị giống như đau dạ dày, vì thế có bác sĩ đã chẩn đoán nhầm là "thủng ổ loét dạ dày - tá tràng". Có khoảng 30% trường hợp đau lan cánh tay trái, thậm chí có những trường hợp bệnh nhân cảm thấy đau lan ra bụng, sau lưng, hàm dưới và cổ... rất dễ nhầm với các bệnh khác; có khoảng 20-25% bệnh nhân NMCT lại hoàn toàn không đau ngực.

Nguyên nhân

Có thể nói NMCT là một tai biến của động mạch gây hụt oxy cấp tính ở tim, làm cơ tim bị hoại tử. Nguyên nhân là do mảng xơ vữa động mạch hoặc cục máu

đông hình thành tại chỗ hoặc chuyển ở nơi khác đến làm tắc nghẽn lòng động mạch vành mảng xơ vữa đọng mạch và cục máu đông là do các yếu tố như cao huyết áp, rối loạn chuyển hóa lipid máu (tăng cholesterol máu), đái tháo đường, béo phì, hút thuốc lá, rối loạn đông máu... gây nên, trong đó, hai yếu tố đầu là quan trọng nhất. Theo GSBS Nguyễn Huy Dung. Bệnh viện Chợ Rẫy, thì có khoảng 44% bệnh nhân NMCT có cơ địa cao huyết áp. Một số ít trường hợp bị NMCT do bị bệnh tim bẩm sinh, co thắt mạch vành...

Phòng ngừa

Hiện nay bệnh động mạch vành có xu hướng ngày càng phát triển, vì thế mà số lượng bệnh nhân bị NMCT ngày càng nhiều. Việc đầu tiên là phải phòng ngừa và điều trị càng sớm càng tốt các yếu tố có nguy cơ gây tổn thương động mạch vành như đã nói trên.

Bỏ hẳn thuốc lá: Hút thuốc lá là yếu tố nguy cơ thứ ba gây nhồi máu cơ tim. Các nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ tử vong ở nhóm bệnh nhân nhồi máu cơ tim bỏ hút thuốc lá đã giảm xuống 50% so với nhóm tiếp tục hút thuốc. Bỏ thuốc lá là điều kiện bắt buộc đối với bệnh nhân NMCT.

Kiêng uống rượu: Rượu tuy làm giãn mạch nhưng lại làm tăng huyết áp, tức tăng gánh nặng cho cơ tim, làm tăng tính đông máu gây tổn thương thành mạch máu, do đó làm tăng khả năng tắc lòng động mạch vành dẫn đến đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim.

Làm giảm cholesterol máu: Giảm cholesterol máu bằng các loại thuốc pravastatin, simvastatin... giúp cho bệnh nhân NMCT giảm thấp tỷ lệ tử vong, giảm các tai biến mạch vành cấp, giảm nguy cơ cần tái tưới máu (nong vành, làm cầu nối...). Giảm cholesterol máu còn làm giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, giảm sự tiến triển của xơ vữa động mạch, ảnh hưởng tốt đến quá trình đông máu. Bệnh nhân cần được theo dõi định kỳ các thành phần cholesterol máu.

Điều trị tích cực cao huyết áp: Cao huyết áp ở bệnh nhân sau NMCT là một trong những nguy cơ gây biến chứng có thể dẫn đến tử vong. Huyết áp động mạch cần được hạ xuống dưới mức 140/90 mmHg. Bệnh nhân cần tăng cường luyện tập thể lực thích hợp, giảm thể trọng, giảm ăn mặn, bỏ rượu... Điều trị tích cực cao huyết áp sẽ làm tăng khả năng phòng biến chứng sau NMCT.

Thay đổi chế độ ăn uống: Cần giảm ăn thịt, bơ; nên ăn cá, rau quả tươi... nhằm làm giảm thể trọng, giảm cholesterol, hạ huyết áp, giảm đường huyết.

Điều trị đái tháo đường: Đái tháo đường chiếm tỷ lệ 2/3 trong các nguy cơ gây biến chứng tim mạch đối với bệnh nhân sau NMCT. Sử dụng insulin trong giai đoạn bị NMCT làm giảm tỷ lệ tử vong sau 2-3 năm. Việc cân bằng đường huyết sau NMCT có thể làm giảm tỷ lệ tử vong do bệnh mạch vành. Điều chỉnh đường huyết còn giúp hạ huyết áp, giảm cholesterol máu...

BS VŨ KẾ VINH

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 224 - 1/8/2003, tr.42-43

10 BƯỚC
ĐỂ CÓ TRÁI TIM KHỎE MẠNH

Các căn bệnh tim đang "trẻ hóa" đáng kể. Dạng đáng sợ nhất là nhồi máu cơ tim hiện không chỉ tấn công những người đàn ông ở tuổi trung niên như trước đây người ta vẫn quan niệm, mà còn gặp ở tất cả các lứa tuổi khác: những người đàn ông trẻ, phụ nữ và ngay cả thanh niên, mặc dù số này hiếm gặp. Đối với phụ nữ, theo số liệu thống kê, họ bị tử vong do bệnh tim nhiều hơn do ung thư vú. Theo số liệu của Hiệp hội bác sĩ tim mạch Anh, các bệnh về tim là nguyên nhân chủ yếu gây tử vong tại đây: 2,6 triệu người Anh mắc các bệnh về tim, 125 ngàn người chết hàng năm vì các bệnh tim, cứ mỗi 2 phút có một ai đó bị lên cơn đau tim.

Các nhà khoa học Nga cũng đi đến kết luận đáng buồn như vậy: 40%số người chết ở tuổi trung niên là do các bệnh tim mạch gây ra. Và thêm nữa, hàm lượng cholesterol vượt qua mức không chỉ ở người lớn, mà cả ở trẻ em. Sự thừa cholesterol làm tăng khả năng bị cao huyết áp và nhồi máu cơ tim. Khi biết đến những dữ liệu không vui vẻ này, ai cũng muốn tránh các chứng bệnh nguy hiểm đó. Sau đây là một số nguyên tắc cho phép giảm nguy cơ phát sinh bệnh cao huyết áp, xơ vữa thành mạch, nhồi máu.

1. Hãy kiểm soát trọng lượng của mình

Thừa cân là kẻ thù của sức khỏe. Mỗi kilôgam thừa làm tăng nguy cơ bị huyết áp và mức cholesterol cao. Cả 2 yếu tố này làm tăng đáng kể khả năng bị nhồi máu.

Nếu bị thừa mỡ ở mông và đùi thì an toàn hơn nhiều so với ở eo. Bởi vì mỡ nằm ở hông và bụng làm giảm độ nhạy cảm của gan đối với insulin, làm cho cholesterol tiết ra với số lượng lớn hơn sớm so với mức cơ thể cần. Cho nên nếu bạn "tròn như quả táo", bạn nhất định phải theo dõi trọng lượng của mình.

2. Hãy ăn hết 5 phần rau và hoa quả mỗi ngày

Rau và hoa quả không chỉ là thực phẩm chứa ít calori, mà còn là món ăn dễ chịu. Chúng chứa nhiều kali- một loại khoáng mà thiếu nó thì không có huyết áp bình thường và nhịp tim đúng. Ngoài ra, một số rau xanh là nguồn cung cấp nhiều vitamin B. Vitamin này giúp giảm mức homocistein trong máu- chất có tác dụng làm tăng nguy cơ bị huyết áp cao. Rau và hoa quả chứa những chất chống oxy hóa khác nhau, như vitamin C và E. Chúng bảo vệ mạch máu, trong đó cả việc chống sự hình thành các cục máu đông.

3. Hãy giảm hàm lượng mỡ trong thức ăn

Hãy tránh hay ít ra là giảm bớt dùng thức ăn mỡ, khi đó bạn sẽ giảm được đáng kể hàm lượng cholesterol trong máu. Người ta đã nói nhiều về việc cholesterol hầu như là yếu tố chủ yếu dẫn đến các bệnh tim mạch, nhưng một số lượng nhất định chất

này là cần thiết cho cơ thể. Cholesterol tồn tại trong cơ thể ở 2 dạng: lipoproteid mật độ cao, giúp đẩy mạnh bài tiết lượng cholesterol thừa trong cơ thể, và lipoproteid mật độ thấp, gây ra sự hình thành những cục xơ vữa tiếp theo gây huyết áp cao ở thành mạch. Kết quả là bệnh cao huyết áp và động mạch vành phát triển. Mục đích của bạn là làm giảm hàm lượng chất thứ hai và tăng chất thứ nhất. Sau đây là một vài khuyến cáo đơn giản:

Sử dụng bơ không mỡ, bơ nhẹ và magarin, càng không thường xuyên càng tốt.

Chọn những loại thịt ít mỡ (bò nạc, bê, gà); trước khi nấu hãy cắt bỏ hết phần mỡ nhìn thấy được.

Nên ăn nhiều rau và ít thịt.

4. Hãy ăn những loại mỡ có lợi

Điều quan trọng là sử dụng những loại mỡ không bão hòa: loại này có nhiều trong dầu ôliu, đầu hướng dương, đậu phộng (lạc), quả bơ, rất có lợi cho cơ thể và giúp giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch. Các loại mỡ có trong bơ, thịt, các sản phẩm sữa, các loại bánh kẹo ngọt cần phải có trong thức ăn của bạn ở mức tối thiểu.

5. Hãy ăn nhiều chất xơ

Các thực phẩm giàu chất xơ như bánh mì, gạo lứt, rau, hoa quả dùng trực tiếp hay chế biến trong món ăn đều tốt về mọi phương diện. Khi sử dụng các thức ăn này, bạn không chỉ kích thích hoạt động của dạ dày và ruột (điều đó thể hiện ngay trên trạng thái da của bạn, da trở nên sạch, bóng và nhẵn), mà còn giảm được hàm lượng cholesterol "xấu".

6. Hãy đưa vào thức ăn cá nhiều mỡ

Đừng sợ từ "mỡ". Mỡ cá chỉ gây cảm giác sợ khi nó ở dạng tách riêng với cá. Nếu món cá được chế biến tốt, mỡ cá ngon và rất có lợi. Trong mỡ cá hoàn toàn chỉ có các axit béo omega-3 rất cần cho cơ thể. Những axit này không cho phép hình thành các cục nghẽn trong máu và làm tắc mạch máu. Theo số liệu của Trường đại học tổng hợp Washington, việc sử dụng mỡ cá đều đặn giúp giảm nguy cơ xuất hiện các cơn bệnh tim xuống 44%.

7. Giảm sử dụng muối

Các nhà dinh dưỡng học khuyên không nên sử dụng hơn 6g, còn trên thực tế cơ thể chỉ cần 1g muối mỗi ngày.

8. Hãy sử dụng đậu tương (đậu nành)

Từ lâu người ta biết rằng ở các nước Đông Á như Nhật, số lượng người bị các bệnh tim mạch thấp hơn nhiều so với phương Tây. Tại sao vậy? Vấn đề ở cách ăn kiêng truyền thống, trong đó nhiều hơn cả là sử dụng một số lượng lớn đậu tương. Đậu tương có chứa chất tương tự với hocmon sinh dục nữ estrogen. Ngoài các trách nhiệm khác, hocmon này đảm trách việc duy trì cholesterol ở mức bình thường.

9. Hãy thận trọng hơn với rượu

Rượu vang đỏ có tác dụng giảm nguy cơ hình thành cục đông trong máu, và như vậy giảm khả năng bị các bệnh tim mạch. Những người ngoài 40 tuổi nếu hằng ngày dùng 1-2 ly rượu vang thì ít có vấn đề về tim hơn so với những người hoàn toàn không uống rượu. Nhưng nếu lạm dụng rượu thì nguy cơ bị tử vong vì nhồi máu cơ tim nhiều hơn.

10. Hãy thưởng thức các món ăn và đừng quên vận động

Bạn đừng nghĩ đến việc phải thay đổi cách ăn uống một cách buồn rầu. Ăn nhiều hoa quả, rau, dầu thực vật, cá, bánh mì, ít mỡ và muối, uống 1-2 ly rượu vang đỏ hoặc trắng. Tất cả những cái đó là rất tốt nếu bạn còn được nghỉ ngơi ở vùng biển đầy nắng mặt trời. Bạn đừng ngại kết hợp các loại thực phẩm có lợi khác nhau để sáng tạo ra những món ăn mới. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, dễ chịu và cần sự vận động thể lực. Như vậy việc đề phòng các bệnh tim mạch sẽ được diễn ra một cách tự nhiên trong cơ thể bạn với hiệu quả cao.

HOÀNG THAO

*(Theo **"Sức khỏe" (Nga)**, 5-2003)*
Khoa học và đời sống, số 223 - 7/8/2003

* * *

LỢI ÍCH CỦA VIỆC THEO DÕI HUYẾT ÁP Ở LỨA TUỔI THANH THIẾU NIÊN

Một nghiên cứu mới ở trường đại học Utrecht, Hà Lan, trên 750 người cả 2 giới, tuổi 27-30, cho thấy huyết áp cao và béo phì ở tuổi thành niên có nguy cơ cao gây xơ cứng và tích lũy mỡ trên thành động mạch ở tuổi trưởng thành.

Các nhà nghiên cứu dùng phương pháp siêu âm để xác định độ dày của thành động mạch cổ, bình thường khoảng 500 micromét. Huyết áp ở tuổi 13 càng cao thì thành động mạch ở tuổi 30 càng dày. Tính ra, nếu huyết áp tăng lên 10 mmHg thì thành động mạch dày thêm 7 micrômét. Mối liên quan giữa huyết áp và độ dày của thành mạch rõ rệt hơn ở nữ giới (có lẽ phụ nữ trưởng thành sớm hơn hoặc dễ bị mập hơn). Mối liên quan này còn phải tính đến chỉ số khối cơ thể, điều này cho thấy cân nặng có liên quan tới huyết áp. Thừa cân sẽ làm tăng thêm 30% nguy cơ liên quan tới huyết áp cao và độ dày của động mạch.

Các tác giả cảnh báo rằng, thành động mạch dày là nguy cơ của tai biến mạch

não và nhồi máu cơ tim ở tuổi trưởng thành. Vì vậy, cần phải duy trì cân nặng hợp lý và theo dõi huyết áp ngay từ tuổi thanh thiếu niên để đề phòng những tai biến khi ở tuổi trưởng thành.

VK *(Theo **Internet**)*

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 185 - 3/1/2002, tr.38

Để sống lâu

HÃY LƯU TÂM ĐẾN CHOLESTEROL

Chuyện xảy ra khi cha tôi đang cãi nhau với người bán xe hơi. Đột nhiên bị một cơn đau tim đột ngột, ông ngã quỵ và qua đời khi tôi đưa đến bệnh viện. Ông mới 67 tuổi.

Đó là một cú "sốc" đối với tôi. Nhưng mãi cho đến khi đi gặp bác sĩ, ngay sau sinh nhật lần thứ 53, tôi mới nhận ra rằng việc tương tự hoàn toàn có thể xảy ra đối với chính mình. Tôi thấy mình cũng mạnh khỏe, nặng khoảng 80kg - cũng tạm ổn đối với một người cao 180cm như tôi. Tôi thường xuyên tập thể dục và không hút thuốc. Tôi uống rượu nhiều nhưng nói cho ngay tất cả những người sống bằng ngòi bút đều không nghiện thứ này thì thứ khác. Tôi chẳng có gì phải lo lắng cả, hay ít nhất tôi cũng nghĩ như vậy.

Tôi chỉ mới ở trong phòng khám được một phút khi vị bác sĩ lấy ra một cái tay áo bằng cao su có gắn một cái bầu và đồng hồ rồi đo huyết áp cho tôi. Bà cau mày lại rồi nói: "160/105". Tôi chẳng biết như thế là tốt hay xấu nữa.

"Trong tiểu sử gia đình anh có ai bị đau tim hay đột quỵ không ?", bà hỏi. Khi nghe tôi kể về cha tôi trông bà có vẻ lo lắng và tiến hành các xét nghiệm máu. Hai tuần sau tôi trở lại: kết quả xét nghiệm thật kinh khủng. Lượng cholesterol trong tôi là 9,3mmol/l (sau đó thì tôi biết được rằng mức trung bình chỉ có 5,2). Cùng với chứng huyết áp, điều đó có nghĩa tôi có nguy cơ sẽ bị đột quỵ hoặc đau tim.

"Chúng tôi có thể cho anh một số thuốc giúp hạ huyết áp và lượng cholesterol ", vị bác sĩ cho tôi biết. "Nhưng mà một khi đã bắt đầu dùng thuốc thì anh sẽ không thể dừng lại được".

"Liệu có cách nào khác không?", tôi hỏi bà.

"À anh có thể thay đổi được điều đó bằng điều chỉnh chế độ dinh dưỡng, nhưng nó đòi hỏi phải kiên trì đấy", bà nói nhanh, rõ ràng là không lấy gì làm tin tưởng vào khả năng làm được điều đó mà cần phải có sự tự ràng buộc bản thân của tôi. "Anh

cần phải bớt uống rượu, giảm vài cân và ăn thật nhiều cá có nhiều dầu".

Tôi quyết định chứng minh là tôi có khả năng kiểm soát được cơ thể của mình, quyết tâm là nhất định sẽ không thất bại.

Tuy nhiên, khi về đến nhà, nhìn vào cái bảng ấy thì quyết tâm bị lung lay. Trước hết, tôi phải chấm dứt việc ăn muối và các chất béo khó tiêu (chất béo no). Danh sách những thứ tôi không được ăn dường như dài vô tận: không khoai tây nướng, không khoai tây chiên cùng với việc phải uống một thứ gì đó trước bữa tối - về vấn đề này không được uống rượu trước bữa tối, không thịt heo xông khói hay thịt muối, không bơ, không xúc xích, không tráng miệng, không sô cô la, không phomat, không ngũ cốc có đường cho bữa sáng.

Đến lúc này mặt tôi cắt không còn chút máu. Rất ít thịt đỏ (bò, cừu), giảm trứng và chỉ với sữa ít béo. Còn điều tệ nhất là không được uống quá 21 cốc rượu mỗi tuần. Điều đó có nghĩa là tối đa chỉ nửa chai một ngày, không hơn một ngụm. Tôi bắt đầu tự hỏi liệu mình có làm được điều đó không. Cỗ lẽ là tôi nên dùng thuốc chăng? Rồi thì ý nghĩa về cái chết sớm của cha tôi chợt đến.

Bạn bè tôi gọi điện thoại đến và đưa ra những lời khuyên hữu ích. Phải bỏ trà và cà phê - quá nhiều cafein sẽ không tốt cho huyết áp. Tham gia một câu lạc bộ sức khỏe, chưa bao giờ tôi nhìn thấy mình trong một bộ đồ thể thao nào cả nhưng rồi tôi cũng đổ tách cà phê xuống bồn rửa chén.

Bữa ăn trưa chủ nhật, một trong những sự kiện lớn của gia đình, đã khoác một hình thức mới. Không bò hay cừu nướng mà chỉ có thịt gà. Khoai tây luộc với nhiều rau và trái cây kèm theo. Và chỉ có nước khoáng.

Bữa sáng thì có cà phê không cafein và món cá trích hun khói - bạn thấy đó, cá nhiều dầu mà, bữa trưa thì cá mòi với xà lách, cà chua hành. Đi ăn tiệm trở nên vô cùng khó khăn: tôi không thể ăn được ngay cả bánh pizza vì đầy phô mai.

Nhưng dần dần tôi cũng thấy phấn khởi lên. Tôi khám phá ra rằng mình rất thích sushi, và tôi còn có thể ăn bao nhiêu nui cũng được miễn là nước xốt ngon. Tôi cũng bắt đầu thấy yêu thích món xà lách nisoir, cho dù phải cho trứng và dầu ôliu qua một bên. Tôi còn trở thành một kẻ ghiền trà thảo dược.

Thay đổi thói quen uống rượu thì khó hơn. Tôi thử giới hạn cho mình chỉ 2 cốc mỗi ngày nhưng không được. Một khi đã bắt đầu thì tôi không thể dừng lại. Sau vài tuần buồn bã tôi đã tìm ra được một cách - chỉ uống 3 ngày một tuần. Và tôi lại tiếp tục uống rượu.

Sau 6 tháng thực hiện chế độ đó, tôi làm một cuộc xét nghiệm máu khác: huyết áp 160/92, vẫn còn xấu lắm nhưng đã tốt hơn rồi.

Tôi đã đến thư viện để tìm hiểu thêm và phát hiện ra con số đầu tiên là để đo áp suất khi tim co bóp và đẩy máu đi. Nó được gọi là áp suất tâm thu. Con số thứ hai áp suất trương, là áp suất giữa các nhịp tim khi ngăn tim chính nghỉ ngơi. áp suất

tâm thu trung bình của một người trẻ tuổi mạnh là 120, mặc dù nó có xu hướng tăng theo lứa tuổi. Và áp suất tâm trương trung bình cũng của người đó là 80. Cao huyết áp - bất cứ mức nào trên 140/90 được coi là cao huyết áp - có thể phá hoại mạch máu và dẫn đến đau tim, suy thận hay chứng đột quỵ Đó quả là một tin xấu.

Thêm 6 tháng và thêm một lần khám tổng quát nữa. Lượng cholesterol đã giảm xuống, nhưng mới xuống còn 7,8; vẫn phải giảm tiếp. Nhưng không đời nào tôi bỏ cuộc. Bên cạnh đó, huyết áp của tôi là 130/80 - quả là đáng khích lệ. Thêm 6 tháng nữa và thêm một lần kiểm tra nữa. Lượng cholesterol xuống còn 7,3. Thêm vào đó, tỉ lệ của mỡ tốt (cholesterol dày đặc) trên mỡ xấu (độ dày đặc kém hơn) đã được cải thiện.

Cuối cùng chỉ ngay sau sinh nhật lần thứ 55, tôi được báo là lượng cholesterol đã trở nên bình thường. Tôi sụt xuống còn 70 kg và huyết áp của tôi vẫn ở mức 130/80. Tôi muốn ôm chầm lấy cô y tá. Tôi có cảm thấy có khỏe hơn không ? - Có. Điều đó có đáng không ? - Hẳn nhiên rồi. Tôi có nhớ nhiều thứ không ? - Hàng trăm thứ kìa, cá mòi hun khói, trứng mấy món ăn vặt mằn mặn.

Bây giờ câu hỏi lại là liệu tôi có thể duy trì chế độ ăn uống này không ? Tôi hy vọng là có. Tôi chẳng muốn chết sớm như cha tôi. Ngày nào tôi cũng nhớ ông rất nhiều và tôi không muốn con trai con gái tôi lâm vào tình cảnh này.

Vì thế bạn hãy có sự lựa chọn đúng đắn...

Nên ăn nhiều: trái cây và rau quả, gạo, rau trộn, khoai tây luộc và khoai tây nướng lò, cá có nhiều dầu, nui, thịt gà các bữa ăn ít mỡ, sữa ít béo.

Nên tránh: muối, thức ăn chế biến sẵn, gà chiên, bộ lòng, sữa dừa, đậu phộng, tất cả các loại khoai tây chiên, khoai tây nướng, bánh mì kẹp thịt, bơ, magarin, bánh ngọt, sô cô la, thịt bò, cừu, sữa béo, kem.

BÁ CHÍNH

(Theo Reader's Digest, 4-2002)

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 193 - 9/5/2002, tr.33-35

VITAMIN D LÀM GIẢM NGUY CƠ BỆNH TIM

Axit béo omega 3 trong cá có dầu như cá vền, cá trích, cá quả, cá hồi có khả năng làm giảm nguy cơ bệnh tim. Nghiên cứu gần đây tìm thấy vitamin D trong cá có dầu cũng đóng một phần vai trò trong việc bảo vệ cơ thể chống bệnh này. Các nghiên cứu cho thấy mức độ vitamin D thấp liên quan đến nguy cơ bệnh tim cao. Ở phụ nữ, việc bổ sung vitamin C lâu dài có thể giảm nguy cơ chết do bệnh tim khoảng

1/3. Trong khi cá có dầu là nguồn cung cấp tốt vitamin D, hầu hết nhu cầu về chất dinh dưỡng này được đáp ứng bằng cách phơi da dưới ánh nắng mặt trời. Điều này có nghĩa là người ta muốn nhận được lợi ích của vitamin D chỉ cần ra ngoài trời nhiều hơn.

HOA TÍM

(Theo Observer Food Monthly)

Khoa học và đời sống, Số 218 - 22/5/2003

QUẢ BƠ CÓ TÁC DỤNG LÀM GIẢM CHOLESTE7ROL

Khi xét nghiệm máu nếu thấy mức độ cholesterol cao hơn bình thường, người ta thường được khuyên nên cắt giảm mức tiêu thụ các loại thực phẩm. Quả bơ tuy rất béo nhưng chứa chất béo đơn chưa bão hòa,cần thiết có khả năng làm giảm mức cholesterol. Trong một nghiên cứu, người ta thấy chỉ ba tuần có chế độ ăn nhiều quả bơ có thể dẫn đến giảm đáng kể mức độ cholesterol xấu (low denisty lipprotein - LDL).

Các chất dinh dưỡng khác trong quả bơ bao gồm vitaminC và E, kali và chất xơ có tác dụng giúp ngừa bệnh tim. Vì vậy quả bơ là một thực phẩm dinh dưỡng lành mạnh dùng để bổ sung thêm vào món xà lách và sandwich.

HOA TÍM

(Theo Obsserver Food Monthly)

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 217-8/5/2003, tr.41

DẦU CÁ CÓ TÁC DỤNG LÀM GIẢM BỆNH TIM MẠCH

Những kết quả nghiên cứu trước đây cho thấy dùng dầu cá hoặc ăn cá béo làm giảm nguy cơ tử vong do ngừng tim đột ngột vì loạn nhịp tim. Một nghiên cứu mới đây trên 11.323 người bị đau tim. Những đối tượng này được chia làm 4 nhóm: nhóm I mỗi ngày dùng 1g axít béo không no (n-3 PUFA) tương đương với ăn một bữa cá béo, nhóm II mỗi ngày dùng 300g Vitamin E, nhóm III dùng cả 2 loại (n-3 PUFA và Vitamin E), nhóm IV không dùng các loại trên (làm đối chứng). Kết quả sau 42 tháng nghiên cứu cho thấy tỷ lệ tử vong ở nhóm I giảm đáng kể, ở nhóm II và III giảm 42%. Các tác giả cho rằng n-3 PUFA bảo vệ tim bằng cách điều hòa hoạt động điện năng của tế bào cơ tim khiến cho tim chịu đựng được loạn nhịp tốt hơn.

Một nghiên cứu khác cho thấy phụ nữ ăn nhiều cá có axít béo omega-3 thì giảm

được nguy cơ bệnh mạch vành.

Các kết quả nghiên cứu trên ủng hộ chủ trương nên ăn cá ít nhất 2 lần mỗi tuần để ngăn ngừa bệnh tim mạch.

LÊ VIẾT KHOA

(Theo J.of Chines Medicine)
Khoa học và đời sống, Số 205 - 7/11/2002, tr.42

Phòng tránh bệnh tim mạch
BẰNG CÁCH ĂN UỐNG HỢP LÝ

Dưới đây là những nguyên tắc căn bản, đơn giản và rõ ràng để bảo vệ động mạch của chúng ta, tránh những vấn đề về tim mạch.

+ Một cách ăn uống kém lành mạnh làm hại động mạch của chúng ta như thế nào?

- Mối liên hệ giữa cách ăn uống không phù hợp và sự đột ngột xuất hiện của cặn trên thành động mạch, rồi thương tổn động mạch hiện nay được xác định một cách rõ ràng hơn. Thật vậy, cần tôn trọng sự quân bình giữa các prôtein trong máu, chuyển cholesterol đến các mô (L.D.L) và protein chuyển cholesterol đến gan sau đó (H.D.L). Những prôtein này có thể độc đối với động mạch; hoặc ngược lại, mang tính bảo vệ động mạch. Một tỷ lệ prôtein L.D.L quá cao gây độc trực tiếp trên thành động mạch, có thể gây thương tổn đưa đến nghẽn động mạch. Ngược lại, khi tỷ lệ prôtein H.D.L quá thấp, sự lọc chất độc sẽ kém và động mạch không được bảo vệ nữa. Một cách ăn uống kém lành mạnh đối với hệ tim mạch là chế độ ăn cung cấp một lượng quá lớn một số axit béo, làm biến đổi chất lượng protein L.D.L khiến chúng trở nên độc hơn.

+ Trong cách ăn uống, đâu là kẻ thù tồi tệ nhất đối với động mạch?

- Đó là những thực phẩm làm biến đổi sự quân bình giữa L.D.L và H.D.L, tức là những thức ăn quá giàu đường, như bánh ngọt hay rượu, và những thứ giàu canxi béo bão hòa, như bơ, các sản phẩm của sữa, thịt ướp, một số thịt đỏ.

+ Mỗi tuần nên dùng thực phẩm gì để tránh sự đóng cặn ở thành động mạch?

- Nên ăn những thực phẩm giàu chất béo chưa bão hòa, kết hợp với những thức ăn khác, giàu chất kháng oxy hóa. Vì sự kết hợp này ngăn độc tố của protein L.D.L. Nó còn là một vũ khí hiệu quả chống thương tổn động mạch và làm giảm 80% nguy cơ nhồi máu. Trong số những thực phẩm giàu axit béo chưa bão hòa trước hết phải kể các loại cá béo: cá ngừ, cá thu, cá tuyết, cá sardin, cá trấp, cá hồi... và các loại thịt trắng, gan béo, xà lách (nhất là rau sam). Những thực phẩm giàu chất kháng oxy

hóa, chứa nhiều vitaminC hay E: trái cây, rau củ khô, rượu vang giàu tanin. Thực đơn trong tuần phải có một trong thực phẩm trên (trái cây và rau nên dùng mỗi ngày và cá một hay hai lần mỗi tuần). Nên bỏ thức ăn chiên (rán), vì khi dầu nóng lên, axit béo trở thành bão hòa và mất mọi tính chất bảo vệ. Tuy vậy, sự thái quá về thực phẩm thỉnh thoảng xảy ra không có hại cho động mạch. Cũng nên dùng một hay hai ly rượu vang nhỏ mỗi ngày.

+ Những nghiên cứu nào cho thấy sự phối hợp trên là có căn cứ?

- Những công trình nghiên cứu gần đây cho thấy ở Na Uy, nơi người dân tiêu thụ nhiều thực phẩm giàu axit béo bão hòa, nghèo chất kháng oxy hóa, thống kê cho thấy cứ 100.000 cư dân thì có 400 trường hợp chết do nhồi máu. Còn ở miền nam nước Pháp, tỷ lệ này giảm xuống còn 200 cho mỗi 100.000 cư dân, nhờ ăn thực phẩm giàu chất kháng oxy hóa cân bằng với sự dùng thực phẩm giàu axit béo chưa bão hòa. Và tại Crète, có một điều bất ngờ, chỉ có 9 trường hợp chết vì nhồi máu trên 100.000 cư dân. Vì thực phẩm ở đây hầu như chỉ có loại giàu axit béo chưa bão hòa và chất chống oxy hóa. Đương nhiên cư dân ở vùng này ít bị stress hơn so với dân các đô thị lớn, thế mà stress ảnh hưởng đến cách ăn uống của chúng ta. Cần thừa nhận rằng chính thói quen trong cuộc sống làm nảy sinh những thương tổn ở động mạch, chẳng hạn nghiện thuốc lá, chế độ ăn mất quân bình, tức là những yếu tố nguy cơ có thể gây tăng huyết áp hay béo phì. Một nghiên cứu quốc tế có tên "4S" đã so sánh tác động bảo vệ của một dược phẩm kháng cholesterol để tránh tái phát cơn nhồi máu với ảnh hưởng của một chế độ ăn thích đáng: kết quả như nhau.

+ Có nên kiểm tra trạng thái các động mạch sau một độ tuổi nào đó?

- Kể từ 45 tuổi, tốt hơn nên thực hiện một bảng tổng kết lượng giá trạng thái các động mạch qua những khám nghiệm khác nhau, như siêu âm mạch, xét nghiệm máu, những chỉ số sau một gắng sức. Cần chú ý đến đau ngực và nếu cơn đau kéo dài quá 15 phút, hãy gọi cấp cứu ngay.

KIM SA

(Theo Paris Match, 10-2002)

Khoa học và đời sống, Số 207 - 5/12/2002

THUỐC HẠ CHOLESTEROL
CỨU TINH CỦA NHỮNG NGƯỜI CÓ NGUY CƠ ĐAU TIM

NHỮNG BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN TIM VÀ MẠCH MÁU VẪN CHIẾM HÀNG ĐẦU VỀ SỐ CA TỬ VONG TRÊN THẾ GIỚI, NHƯNG MỚI ĐÂY MỘT TIN VUI ĐÃ ĐẾN VỚI CÁC NẠN NHÂN CỦA CĂN BỆNH QUÁI ÁC NÀY.

Phép lạ Statin

Các loại thuốc hạ thấp mức cholesterol có tên chung Statin với các thương hiệu như Zocor, Mevacor, Pravachol, Lescol và Lipitor có khả năng ngăn chặn việc tổng

hợp chất béo của cơ thể. Nhưng một cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy chúng cũng làm giảm mạnh nguy cơ đau tim và đột quỵ ở những bệnh nhân bị bệnh tim mạch cho dù lượng chosterol của họ ở mức bình thường. Nghiên cứu do Đại học Oxford (Anh) thực hiện có thể dẫn đến bước chuyển lớn về cách trị bệnh tim, giảm con số thương vong và nhu cầu phẫu thuật cho các bệnh nhân. "Phát hiện mới cũng sẽ làm tăng mức cầu về loại thuốc này mà hiện đang nằm trong số các loại thuốc được bán theo toa nhiều nhất thế giới vì nó không chỉ được sử dụng để hạ mức cholesterol mà còn được dùng ở những người bị bệnh tim đơn thuần - tiến sĩ Rorycollins Đại học Oxford tuyên bố tại hội nghị của Hiệp hội tim mạch Mỹ (ANA) trụ sở ở Analeim - Nếu có thêm 10 triệu người có nguy cơ đau tim trên thế giới dùng thuốc ngay từ bây giờ, thì Statin sẽ cứu được hơn 50.000 mạng sống mỗi năm. Hiện đang có 25 triệu bệnh nhân cao cholesterol dùng các loại thuốc statin. Trong tương lai con số này sẽ là 200 triệu khi các bệnh nhân bị nguy cơ đau tim cũng dùng thuốc.

Theo các nhà nghiên cứu, statin giảm được hơn 30% số ca đau tim.

Phát hiện mới về tác dụng của statin tương đương với các khám phá vào thập niên 1980 về khả năng ngăn cản cơn đau tim của aspirin khi uống thuốc đều đặn mỗi ngày."Rõ ràng statin là aspirin mới, nó làm tăng lợi ích của aspirin" - Collins nói

Một mũi tên bắn hai con chim

Cuộc nghiên cứu ở Oxford liên quan đến 20.536 bệnh nhân có nguy cơ đau tim cao. Họ thuộc về số người có 1 hay nhiều yếu tố rủi ro như từng đau tim trước đó, bị đái tháo đường, từng bị đột quỵ hay cao huyết áp. Lứa tuổi của các bệnh nhân từ 40 đến 80 trong đó có 25% là phụ nữ. Họ được cho uống zocor uống vitaminC, vitaminE và beta - carotene kết hợp; uống các vitamin kèm zocor hay dùng giả dược để đối chứng. Tất cả bốn nhóm thí nghiệm đều được uống thuốc hạ huyết áp và các loại thuốc khác tùy theo nhu cầu. Dù thuốc thí nghiệm là zocor nhưng mọi loại statin đều [redacted] Sức đợ các bệnh nhân tham gia thí nghiệm được theo dõi suốt [redacted] khả quan: Zocor hạ thấp được 33% nguy cơ bị đau tim và đột [redacted] bệnh nhân có mức cholesterol cao lẫn bệnh nhân có mức cholesterol bình thường. Nhờ thuốc mà các bệnh nhân không phải phẫu thuật khai thông động mạch vành hoặc không bị đoạn chi ở những người bị đái tháo đường, statin tốt cho cả đàn ông và đàn bà, người già lẫn người trẻ. Trái lại, các vitamin dùng trong thí nghiệm không có lợi gì và với những người có nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ. "Các số liệu thí nghiệm thu thập được cho thấy statin là vũ khí lợi hại chống lại bệnh tim và bệnh ở mạch máu - Sirchaelis Georye, giám đốc phụ trách y khoa của Hiệp hội tim mạch Anh (BHF), nói.

Theo Collins thì sử dụng statin liên tiếp 5 năm sẽ cứu được 10% bệnh nhân từng đau tim trước đó, 8% bệnh nhân bị bệnh ở động mạch vành, 7% bệnh nhân đái tháo đường, 7% bệnh nhân từng thoát chết sau đột quỵ, 7% bệnh nhân bị viêm tắc động mạch ở chân.

TRUNG NGUYÊN

*(Theo **Los Angeles Times**, 14-11-2001)*
Khoa học và đời sống, Số 183 - 6/12/2001

SỬ DỤNG RÙA VÀ MÁU RÙA
trong bệnh lý tim mạch

Ông Trần Hoa Tháng, ở số nhà 93, đường Hai Bà Trưng TP. Quy Nhơn, Bình Định. Lúc 9h25 phút ngày 28 tháng 6 năm 1995, ông được vào khoa hồi sức cấp cứu Bệnh viện đa khoa tỉnh, số bệnh án vào viện 11154, số bệnh án vào khoa 574/1937 với chẩn đoán: "Theo dõi nhồi máu cơ tim cấp, tiên lượng nặng", toàn thân vật vã, liên tục kêu đau tức ngực trái, vã mồ hôi, khó thở, huyết áp 90/70, mạch 64, bệnh nhân được thở oxy, truyền nước, tiêm thuốc... qua chẩn đoán điện tâm đồ và xét nghiệm sinh hóa máu và hội chẩn khẩn cấp tại khoa, có chẩn đoán quyết định : "Nhồi máu cơ tim vùng trước vách + đỉnh", bệnh nhân điều trị tại khoa trên 10 ngày, ra viện bác sĩ ghi: "Về nhà nghỉ ngơi cấm lao động nặng, tiếp tục điều trị theo đơn..." Sau đó khoảng một tháng, bệnh lại tái phát, ông tháng được vào khoa hồi sức cấp cứu bệnh viện đa khoa tỉnh 20 ngày, ông ra viện trong tình trạng theo dõi điều trị tại nhà. Sau hơn 2 tháng, ông bị lại lần thứ ba, tuy nhẹ hơn so với lần đầu nhưng vẫn khó thở và đau ngực trái từng cơn. Lần này ông được ông Lê Quang Tư ở xã Mỹ Tho, huyện Phù Mỹ, đến thăm và hướng dẫn sử dụng bài thuốc: *Rùa và máu của rùa, cộng với các phụ gia khác, như gạo nếp, hạt sen, các loại đậu đen, xanh, trắng, dây tơ hồng, rễ câu thiên hoa phấn (cây lục bát)*, mỗi thứ một ít cho vào nồi, ấm, lượng nước ngập rùa, đậy kín nắp đun than 3-4 giờ là ăn rất tốt.

Trong cơn đau và khó thở, gia đình quyết định cho ông uống máu rùa cộng với một ít rượu (tỷ lệ 5ml máu + 1ml rượu) sau 3 - 5 phút ông thấy người rất dễ chịu và giảm khó thở.

Bà Lê Thị Bảy, ở 85, Hai Bà Trưng, năm 1998, (bà 69 tuổi) bị suy tim nặng, khó thở, phải thở bằng mồm, đại tiểu tiện tại giường, gia đình cũng quyết định cho bà uống máu rùa, như ông Tháng đã làm, sau khi uống bà Bảy thấy dễ chịu, giảm khó thở...

Hiện nay ông Tháng đã 71 tuổi trông vẫn khỏe, lên xuống cầu thang bình thường, ăn ngủ tốt. Còn bà Bảy 73 tuổi, tuy có yếu hơn nhưng vẫn đi lại, tự lo sinh hoạt, cơm nước, giặt giũ cho mình bình thường. Cả hai đều nói: "Máu rùa và rùa là vị thuốc quý đã giúp chúng tôi sống và khỏe mạnh". Bà Bảy vì thờ Phật nên không dám dùng rùa tiếp, bà phải nhờ đến thuốc tây trong điều trị củng cố suy tim của bà. Bệnh nhân Huỳnh Thanh 50 tuổi bị thiểu năng vành 6 - 7 năm qua chẩn đoán điện tâm đồ, lâu nay thường đau ngực trái, huyết áp luôn thấp, vã mồ hôi. Bệnh nhân uống máu rùa 2 - 3 lần có kết quả đáng mừng.

Chị Lưu Thị N. 61 tuổi ở Hoài Châu, Hoài Nhơn, bị suy tim độ II, suy yếu nút xoang, hở tất cả các van tim (qua siêu âm Doppler màu). Thường xuyên uống thuốc tây, lại có thêm bệnh lỵ, bệnh dạ dày tá tràng, ăn cháo suốt tháng, da niêm mạc xanh tím, khó thở thường xuyên phải vào hồi sức cấp cứu tập trung tại bệnh viện. Ra viện,

vẫn rất mệt, đi lại không nổi. Chị N đã uống 3 - 4 lần máu rùa, nay chị đã khỏe bình thường.

Chị H 50 tuổi, bị suy tim độ II, huyết áp thấp, ho dai dẳng kéo dài hàng tháng, có lúc ho không chịu nổi kèm đau ngực, sốt cao 39^{o} - 40^{o}, phải điều trị kháng sinh mạnh bằng đường tiêm... chị đã 4 lần uống máu rùa, mỗi tuần một con. Nay chị rất khỏe, giảm hẳn ho, đi lại lên cầu thang không còn mệt, da niêm mạc hồng hào. Đặc biệt bệnh nhân Nguyễn Thị S. 50 tuổi suy tim nặng, phải nằm bất động tại giường chỉ uống máu rùa 2 - 3 lần (không ăn thịt), thấy rất dễ chịu, ăn ngủ được.

Tiếng lành đồn xa, đa số những bệnh nhân tim mạch ở Quy Nhơn và các vùng lân cận đã uống máu rùa thấy có hiệu quả và coi như là loại thuốc đặc trị trong cấp cứu tim mạch tại nhà.

Việc dùng rùa, máu rùa không phức tạp: lấy bàn chải giặt chùi rửa sạch lưng, yếm, mu, khe chân, dùng dao lam sạch cắt tiết cho vào cốc có rượu (tỉ lệ 3 - 4 ml máu rùa + 1ml rượu là tốt nhất).

Máu rùa rất tanh và lạnh nên phải có ít rượu trước trong cốc để chống đông, chống tanh, đồng thời dẫn hoạt chất đến các mao mạch trong cơ thể nhanh nhất mà đặc biệt là đối với cơ tim, trong phạm vi 4 - 5 phút.

Theo BS Phó Đức Thuần Bệnh viện Đa khoa Bình Định, cần tuân theo những chỉ định và cấm chỉ định trong uống máu rùa như sau:

- Rùa có tính lạnh cho nên phải dùng thận trọng, cần có biện pháp khắc phục tính lạnh này, thí dụ không dùng cho người hay đi ngoài lỏng, không dùng cùng thức ăn lạnh khác như các loại rau cải.

- Khi làm thịt rùa phải tránh làm vỡ ruột, tránh để chảy phân và nước tiểu ra ngoài, dính vào các phần được dùng.

- Do có tác dụng hoạt huyết nên tránh dùng cho các bệnh nhân có tiền sử các bệnh chảy máu như xuất huyết dạ dày...

- Để chống tụ máu, dùng rượu huyết rùa kịp thời ngay sau khi phát hiện các triệu chứng co thắt mạch vành nếu chậm hiệu quả sẽ giảm.

Đây là vấn đề mà các nhà khoa học cần phải nghiên cứu thêm về thành phần hóa học của huyết rùa nhất là về arginin, tác dụng dược lý của huyết rùa. Lúc đó, chúng ta mới thực sự có cơ sở khoa học để khẳng định được giá trị của rùa và huyết rùa dùng chữa bệnh nói chung và trong bệnh lý tim mạch nói riêng.

Thày thuốc ưu tú, BS TRANG XUÂN CHI

KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG, Số 193 - 9/5/2002

GIẢM MẶN TRONG MÓN ĂN

Món ăn được cho là hấp dẫn thường chứa nhiều gia vị rất cần thiết nhưng chất phụ gia có khi bị lạm dụng đến mức trở thành bất lợi cho sức khỏe như chất béo, chất ngọt, chất mặn. Ngay trong bữa ăn gia đình, người nội trợ cũng có khuynh hướng "bạo tay", thêm nhiều gia vị để món ăn thêm đậm đà, hấp dẫn; còn trong các nhà hàng, quán ăn, người làm bếp có khả năng bạo tay hơn để làm cho khách ăn thấy ngon miệng, vừa giúp chủ tiệm đỡ tốn tiền vừa cho chính mình được tiếng là khéo nấu nướng.

Với các loại thực phẩm chế biến, vì nhu cầu bảo quản nên đều có muối và hầu như món nào cũng chứa một lượng muối quá mức cần thiết. Vì vậy, ngay tại các nước phát triển, vốn có những qui định rất chặt chẽ về an toàn thực phẩm, một người dân mỗi ngày cũng tiêu thụ một lượng muối mặn lớn gần gấp đôi cái giới hạn cao nhất có thể chấp nhận là một muỗng cà phê.

Đáng ngạc nhiên là gần như ai cũng hiểu biết điều này, nên thường nhắc nhau chớ nên ăn quá mặn, ảnh hưởng đến sức khỏe (huyết áp, tim, não và thận). Mặc dù các chuyên gia không ngừng lên tiếng về thói quen bất lợi này, nhưng ngoài các cơ sở chế biến, kinh doanh thực phẩm, đông đảo người tiêu thụ vẫn sử dụng thoải mái quá nhiều muối. Thực tế cho thấy muốn giảm muối mặn thì còn khó khăn gấp bội khi muốn giảm bớt mỡ (động vật). Ở Việt Nam, một nước nhiệt đới, con người dễ đổ mồ hôi nên càng thích ăn nhiều món mặn để bù lại lượng muối bị thải qua mồ hôi và nước tiểu. Vì vậy, các món ăn đều còn quá nhiều mắm và muối: lượng muối hấp thụ vào cơ thể chắc chắn vượt xa số lượng được khuyến cáo. Cái khó là muối ăn vẫn được dùng khá phổ biến trong các thực phẩm chế biến (kể cả bánh kẹo cũng đều có muối). Nếu hàng ngày triệt để tuân thủ khuyến cáo thì món ăn nào cũng trở nên nhạt nhẽo nếu không nói là vô vị, không hợp với khẩu vị của quảng đại quần chúng vốn quen ăn mặn. Đặc biệt, các loại thực phẩm chế biến - nhất là các loại mắm, dưa chua, bánh mì, mì gói,... - đều luôn luôn chứa quá nhiều chất mặn và chất béo, mà các cơ sở sản xuất vẫn chưa tìm ra phương cách giải quyết tận gốc. Theo nghiên cứu của nhiều cơ quan y tế quốc tế nếu giảm hạ được lượng muối quá thừa trong các thức ăn, đồ uống người ta có thể hạ tới 20% số người bị huyết áp cao tại các nước phát triển và cả ở các nước đang phát triển (nơi đa số người dân chưa có ý thức sâu sắc về vấn đề này).

TƯỜNG NGUYÊN

Theo New York Times, 4/8/2003
Thuốc và sức khỏe số 224(15/9/2003)

Hướng dẫn

ĐIỀU TRỊ MỚI về CAO HUYẾT ÁP

ở mỹ năm 2003

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VẤN ĐỀ

Cao huyết áp đã được gọi là "kẻ giết người thầm lặng". Khoảng 22% dân chúng bị bệnh này, mà phần lớn không biết vì bệnh thường không có triệu chứng, chỉ được phát hiện khi đã bị tai biến mạch não, đau tim, suy thận, tức là đã trễ. Theo Tổ chức y tế thế giới, 1 trong 8 người chết vì cao huyết áp. Trong khi đó bệnh lại có thể chữa được, nếu được điều trị đúng, có thể giảm được 35 - 40% biến chứng tai biến mạch máu não, 20-25% nhồi máu cơ tim, 50% suy tim. Ngoài số người chết ngay vì biến chứng đầu tiên, số người bị liệt, tàn tật, không làm việc được là một gánh nặng cho xã hội.

HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ MỚI

Vì những lý do trên, ngày 14-5-2003, ủy ban Liên hợp Quốc gia phòng ngừa, phát hiện, lượng giá và điều trị cao huyết áp của Mỹ đã đưa ra hướng dẫn điều trị mới.

Hướng dẫn điều trị mới định mức huyết áp bình thường là 115/75 mmHg, đặt ra một mức mới gọi là "tiền cao huyết áp", nhấn mạnh đến sự kiện những người trên 55 tuổi, tuy huyết áp bình thường mà sau này vẫn có 90% nguy cơ sẽ bị cao huyết áp, nhấn mạnh rằng sự quan tâm của thầy thuốc là yếu tố quan trọng giúp tăng cường sự hợp tác của bệnh nhân.

Xếp loại huyết áp (HA) (mmHg)

	Tâm thu	Tâm trương
HA bình thường	Dưới 120	Dưới 80
Tiền cao HA	120 - 139	80 - 89
Cao HA giai đoạn I	140 - 159	90 - 100
Cao huyết áp giai đoạn II	Trên 160	Trên 100

Chẩn đoán cao huyết áp

Xác định chẩn đoán sau khi đo huyết áp 2-3 lần khác nhau ở tư thế ngồi, chân chạm đất, băng đo huyết áp ngang với vị trí của tim. Thăm khám gồm soi đáy mắt, chỉ số cân nặng của cơ thể (Chỉ số thân khối: BMI: trọng lượng tính bằng kilôgam

chia cho bình phương chiều cao tính bằng mét), nghe động mạch cổ, động mạch chủ, động mạch đùi, tuyến giáp, tim phổi, thận và thần kinh.

Xét nghiệm gồm có điện tâm đồ, phân tích nước tiểu, chức năng thận, lipid huyết (8 - 12 giờ sau khi ăn), đạm niệu hoặc tỉ lệ đạm/creatinin niệu.

Điều trị

- Mục tiêu của điều trị: huyết áp thấp hơn 140/90 trong trường hợp đơn giản và thấp hơn 130/80 trong trường hợp có tiểu đường hoặc suy thận (có đạm niệu).

- Thay đổi lối sống là phần quan trọng, gồm giảm cân (nếu mập), tập luyện, ăn giảm muối, tăng potassium và calci, bỏ thuốc lá, giảm rượu.

- Điều trị bằng thuốc: tất cả các loại thuốc đều có thể giảm huyết áp và giảm biến chứng gồm: ức chế men chuyển angiotensin, ức chế thụ cảm angiotensin, ức chế bêta, ức chế kênh calci và lợi tiểu thiazid.

Thuốc lợi tiểu đã được coi như thuốc hạ huyết áp căn bản trong hầu hết các thử nghiệm lâm sàng, lợi tiểu, hạ huyết áp, giảm biến chứng tim mạch, tăng tác dụng của các thuốc hạ áp khác; thuốc lợi tiểu lại rẻ, dễ cung ứng, dù vậy, lợi tiểu vẫn còn ít được dùng. Lợi tiểu phải là thuốc đầu tiên được chọn để điều trị cao huyết áp, hoặc đơn thuần hoặc kết hợp với các thuốc khác nếu không có chống chỉ định.

Bệnh nhân được theo dõi mỗi tháng cho đến khi ổn định, sau đó mỗi 3-6 tháng, thử creatinin và potasium mỗi 6 tháng.

Bệnh nhân sẽ uống thêm aspirin sau khi huyết áp đã ổn định (để tránh khả năng có thể bị xuất huyết não khi huyết áp chưa ổn định)

- Các trường hợp đặc biệt : bản hướng dẫn cũng đề cập đến sự điều trị.

- Cao huyết áp ở bệnh nhân có thiếu máu cơ tim, suy tim, tiểu đường, suy thận, tai biến mạch não, cao huyết áp khẩn cấp và cao huyết áp kháng trị.

Thầy thuốc phải ân cần ưu ái, bỏ thời giờ giải thích cho bệnh nhân hiểu về bệnh tật, cách điều trị để đạt được sự tin tưởng và hợp tác của bệnh nhân để tiếp tục điều trị lâu dài.

BS NGUYỄN VĂN ĐÍCH

Thuốc và sức khoẻ, số 240, 15/7/2003, tr. 17-18

PHẦN II:

BỆNH UNG THƯ VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

***

TINH NGHỆ - THẦN DƯỢC CHỮA UNG THƯ?

Tinh nghệ là tên gọi chung của hai chế phẩm đông nam dược mới được TS Phạm Đình Tỵ và các đồng nghiệp ở viện Hóa học các hợp chất thiên nhiên (Trung tâm KHTN & CNQG) chiết tách thành công. Đó là TNV - 999 và TNV - 999 - AC. Nhiều bệnh nhân bị viêm loét dạ dày, hành tá tràng, đại tràng, thiểu năng gan, mật, thấp khớp, huyết áp... đã thử dùng TNV - 999 và kết quả rất khả quan. Chế phẩm thứ hai, TNV - 999 - AC có đặc tính chống ung thư não, dạ dày, phổi, gan, da...

Đến nay các nhà khoa học chưa ghi nhận được bất kỳ một trường hợp nào có biểu hiện tác dụng phụ như nhiều thuốc chống ung thư khác. Thậm chí "chế phẩm này còn giúp người bệnh nâng cao thể lực, hạn chế chán ăn, không tích độc ở các cơ quan nội tạng và bệnh nhân không bị rụng tóc hay kiệt quệ sức lực". TS Phạm Đình Tỵ đã khẳng định như vậy. Tinh nghệ đã được Viện kiểm nghiệm, Bộ Y tế công nhận: "Tương đương tiêu chuẩn quốc tế JECFA".

Đối với những người bệnh thì đây là một loại "thần dược". Anh Phạm Hoàng Sơn ở Đường Xá (Vạn An, Yên Phong, Bắc Ninh) đã nói như thế về Tinh nghệ. Anh Sơn được bệnh viện Thống Nhất (TP Hồ Chí Minh) và Bệnh viện Việt Đức (Hà Nội) chẩn đoán là ung não với khối u 4cm và chỉ định phải mổ. Trong thời gian chờ phẫu thuật, anh Sơn đã sử dụng đông nam dược TNV - 999 - AC. Sau hai tuần dùng, bệnh giảm 80% mức đau, sau một tháng thì hết đau và sau hai tháng, kiểm tra tại Bệnh viện Hữu Nghị thấy "khối u đã nhỏ đi 1cm, không còn cứng mà đã chuyển sang thể lỏng nên không gây đau, có thể chung sống với khối u được". Anh Sơn kể: "Hiện nay anh đã đi đứng vững vàng, chạy xe máy hàng chục cây số không thấy có vấn đề gì phải lo ngại về sức khỏe".

Ông Lương Hải ở 4D Phan Xích Long (phường 1, quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh) bị ung thư họng, đã được Trung tâm Ung bướu TP Hồ Chí Minh chẩn đoán và điều trị. *"Nhưng những triệu chứng đau họng, sưng cổ, rỉ máu và nghẹt mũi vẫn âm ỉ. Sau khi dùng TNV-999-AC một tháng, tôi thấy không còn rỉ máu, hết đau họng, sưng cổ, chứng nghẹt mũi cũng giảm đáng kể"*. Đây là nguyên văn bức thư ông Hải gửi TS. Phạm Đình Tỵ.

Cha cháu Lê Giang Thy (TP Hồ Chí Minh) bị ung thư phổi giai đoạn 4, ông Lý

Ninh (Thường tín, Hà Tây) bị xơ gan cổ trướng "bụng to như cái trống, chân phù", cha anh Nguyễn Phi Long (quận Tân Bình, TP Hồ Chí Minh) bị u ác tính giai đoạn 3 ở sàn miệng và nhiều người bệnh khác đã hết đau, bệnh thuyên giảm nhiều, có thể ăn uống, đi lại được sau khi dùng Tinh nghệ.

TS. Phạm Đình Tỵ cho biết, thành phần chính của Tinh nghệ là hoạt chất Curcumin. Chất Curcumin có hoạt tính sinh học khá độc đáo như giải độc gan, chống xơ gan cổ trướng, bảo vệ tế bào hồng cầu, làm thông mật, có tác dụng phá cholesterol trong máu, ngăn cản sự phát triển của vi trùng lao, hàn gắn vết thương trong và ngoài cơ thể, chống viêm loét dạ dày, hành tá tràng, đường tiết niệu... Curcumin còn là chất chống oxy hóa mạnh, có khả năng tiêu diệt các gốc tự do và các loại men hại gây ung thư có trong thức ăn, nước uống hàng ngày. Chúng có thể tách tế bào ung thư ra khỏi các phần tử ADN, làm vô hiệu hóa và ngăn chặn sự hình thành mới của tế bào bệnh mà các tế bào lành không bị ảnh hưởng... Phần lớn các tính năng này đã được phát hiện từ lâu nhưng cho đến thời gian gần đây, người ta vẫn chưa tìm ra công nghệ chiết tách hoạt chất này trong cây cỏ.

Lần đầu tiên các nhà khoa học Việt Nam tách được hoạt chất này từ củ nghệ vàng. Hoạt chất Curcumin mà Viện Hóa học các hợp chất tự nhiên chiết tách ở dạng bột, có độ tinh khiết từ 92-95%, (cao hơn mức y tế thế giới yêu cầu đối với hoạt chất này). Tinh nghệ được Viện Hóa học các hợp chất tự nhiên bào chế dưới dạng bột, phối hợp với glucoza (chất giải độc và bồi bổ cơ thể), trong đó Curcumin chiếm 2%-20%.

Tuy nhiên, TS Phạm Đình Tỵ cũng nói thêm về hạn chế của Tinh nghệ, không phải với bệnh ung thư nào nó cũng có tác dụng. Chế phẩm này "đầu hàng" trước bệnh ung thư máu.

Ngoài ra, theo những nghiên cứu gần đây nhất của các nhà khoa học Mỹ thì Curcumin còn có tác dụng kháng HIV ở cả hai thể cấp và mãn của tế bào. Hội Trường thọ Hoa Kỳ cho biết, một bệnh nhân AIDS với thể trọng 100kg đã uống mỗi ngày 2,5g Curcumin chia 3 lần. Sau một tuần xét nghiệm máu cho thấy chỉ số hoạt động của virus HIV giảm hẳn.

Hy vọng rằng Curcumin được điều chế từ nghệ vàng sẽ là một trong những loại thuốc hiệu lực chống lại bệnh HIV-AIDS với mức phí tổn mà nhiều người có thể chấp nhận được.

Hiện nay Bộ Y tế và Viện Hóa học các hợp chất tự nhiên đang thực hiện những thủ tục cuối cùng để loại dược phẩm này được lưu hành rộng rãi.

THÙY DƯƠNG

Gia đình & xã hội,Số 74 (175) Thứ Sáu
Từ ngày 14 - 18/9/2001,tr.1

HOẠT CHẤT CỦA CỦ NGHỆ VÀNG
có thể chống bệnh hiểm nghèo

Cây nghệ vàng Curcuma longa thuộc họ gừng, là loài cây khá phổ biến ở nước ta, từ Bắc vào Nam, từ đồng bằng đến trung du, miền núi đâu đâu cũng trồng được. Hoạt chất chính của nó là chất Curcumin. Chất này chiếm tỷ lệ khoảng 0,3% trong phần của củ nghệ vàng.

Chất Curcumin có hoạt tính sinh học độc đáo như kháng nấm, kháng khuẩn, làm lành vết thương, thông mật, chống viêm loét dạ dày, hành tá tràng, đại tràng, đường tiết niệu... Curcumin còn là chất chống oxy hóa mạnh. Nó có khả năng tiêu diệt các gốc tự do và các loại men độc hại gây ung thư có trong thức ăn, nước uống ta dùng hàng ngày. Phần lớn các tính năng này đã được phát hiện từ lâu. Nhưng cho đến thời gian gần đây, do chưa có công nghệ hợp lý sản xuất hoạt chất Curcumin, người ta phải sử dụng nghệ dưới dạng bột nghệ khô trộn với mật ong để điều trị một số bệnh đường tiêu hóa, ví dụ bệnh viêm loét dạ dày ... Cách sử dụng này trên thực tế cho thấy có nhiều hạn chế, nhiều khi có mặt phản tác dụng như gây tổn thương cho thận bởi lượng quá lớn tinh dầu. Việc thử lâm sàng cũng gặp khó khăn.

Chính vì lý do trên, trong nhiều năm qua ở Việt Nam cũng như trên thế giới, người ta ra sức tìm kiếm mọi công nghệ khả thi sản xuất Curcumin nhằm sử dụng vào mục đích chữa bệnh và làm chất màu tự nhiên vừa hấp dẫn vừa có độ an toàn vệ sinh thực phẩm cao.

Cuối năm 1997, tại Viện hóa học các hợp chất thiên nhiên, thuộc Trung tâm khoa học tự nhiên và công nghệ quốc gia Việt Nam, chúng tôi đã nghiên cứu thành công quy trình công nghệ sản xuất Curcumin từ củ nghệ vàng. Báo cáo khoa học này đã được nghiệm thu ở cấp Trung tâm KHTN & CNQG và được đánh giá xuất sắc. Báo cáo cũng đã được hội nghị Hóa học toàn quốc năm 1998 tại Hà Nội. Đáng chú ý là, sau ta hơn một năm một nhóm tác giả người nước ngoài cũng cho công bố một công trình khác, sản xuất Curcumin từ nghệ vàng theo bản quyền của Mỹ số 5,861, 145. Đây là hai sáng chế hoàn toàn độc lập với nhau và đều góp phần to lớn vào việc thúc đẩy các thử nghiệm lâm sàng tác dụng chữa bệnh của Curcumin.

Trung tâm KHTN&CNQG Việt Nam đã xử lý hàng tấn nghệ để sản xuất ra lượng đáng kể hoạt chất Curcumin có chất lượng cao, độ tinh khiết 92-95%, trên mức y tế thế giới yêu cầu đối với loại hoạt chất này (90%). Dưới dạng đông nam dược đã sản xuất 2 loại thuốc TNV-999 và TNV-999-AC, trong đó loại sau (AC) có hàm lượng Curcumin gấp 10 lần loại trước. Từ các chế phẩm này đã được thử nghiệm trên hàng trăm bệnh nhân các loại: đau dạ dày, hành tá tràng, đại tràng, gan mật, thấp khớp, huyết áp... Các kết quả cho thấy hết sức đáng khích lệ. đặc biệt không có một trường hợp nào biểu hiện gây tác dụng phụ. Điều này cũng phù hợp với kết quả kiểm nghiệm của Bộ Y tế là sản phẩm Curcumin không chứa các tác nhân độc hại. Cũng tương tự, các thử nghiệm lâm sàng tiếp theo đã được Viện quân y 103 (Học viện quân y) tiến hành. Ở Mỹ thì trọng tâm thử nghiệm Curcumin của họ là chống căn bệnh

ung thư. Mặc dù sáng chế của họ ra đời chậm hơn ta, song đến nay họ lại đưa ra được những kết quả thử nghiệm lâm sàng chắc chắn và đã bào chế thành thuốc thương phẩm mang tên Curcumin-C3-Komplex lưu hành ở Mỹ và cả châu Âu với sự khuyến cáo bệnh nhân ung thư uống 2,5g Curcumin mỗi ngày. Các nhà khoa học Mỹ cho rằng Curcumin thuộc thế hệ mới các chất chống ung thư theo cơ chế hủy diệt từ từ các tế bào ung thư, trong khi các tế bào lành tính vẫn được bảo vệ. Đây là điều khác biệt hoàn toàn so với các chất điều trị ung thư thế hệ trước. Trong các chủng loại của thuốc chống ung thư thế hệ mới này thì Curcumin có hoạt tính mạnh nhất. Người ta cũng khuyên người khỏe mạnh nên uống Curcumin hoặc ăn các thức ăn có Curcumin, như bột ca-ry hàng ngày, hoặc Curcumin vào cả các loại thực phẩm như dầu ăn, bánh kẹo, sữa, sữa chua, bơ, pho mát và thức ăn kiêng cho người bị ung thư.

Ở Việt Nam trong mấy năm gần đây, chúng tôi đã kết hợp với các bác sĩ sử dụng chế phẩm TNV-999-AC cho bệnh nhân ung thư nhiều thể khác nhau. Và kết quả bước đầu cũng rất khả quan. Nhiều bệnh nhân đã đến thời kỳ nguy kịch, sau khi dùng thuốc này bệnh đã bị đẩy lùi. Xin trích một đoạn trong lá thư ngày 1-5- 20001 của anh Phạm Hoàng Sơn ở Vạn An, Yên Phong, Bắc Ninh: "Cách đây một năm tôi mới biết mình bị căn bệnh hiểm nghèo là ung thư tiểu não. Khám ở Bệnh viện Thống nhất TP Hồ Chí Minh, khối u tiểu não là 2cm. Ở gia đình tôi có mẹ và anh trai tôi đã chết vì u não vào các năm 1982 và 1995... Dùng TNV-999-AC hai tuần tôi thấy bớt đau đầu. Sau hơn một tháng hầu như còn đau rất ít. Chụp lại MRI tại bệnh viện Hữu Nghị (Hà Nội) được biết khối u lớn ở tiểu não đã nhỏ đi 1cm, mềm dần nên không gây đau. Bác sĩ bảo: "Có thể chung sống hòa bình với nó"... Thư của ông Đỗ Duy Trinh người nhà bệnh nhân ung thư đại não ở ấp 7, phường Lê Minh Xuân, quận Bình Chánh, TP Hồ Chí Minh: ".....Uống hết

400gam thuốc, thật bất ngờ cháu hết đau, ngồi dậy và tự đi lại được (cháu đã nằm tại chỗ 2,5 tháng). Mắt cháu mở ra được, con ngươi từ từ trở lại gần như cũ, miệng đã hết méo, lưỡi hết co cứng, ăn uống hết sặc nghẹn, bao tử cũng bớt đau...". Ông Lương Hải ở 4D Phan Xích Long, phường 1, quận Phú Nhuận, TP Hồ Chí Minh, bị ung thư vòm họng ở giai đoạn di căn, sau khi dùng thuốc 1 tháng bệnh đã giảm rõ rệt, ông còn viết thư lên Thủ tướng Chính phủ đề nghị có biện pháp sớm đưa loại thuốc tinh nghệ có tác dụng như "thần dược" vào triển khai rộng rãi để chữa căn bệnh hiểm nghèo cho nhiều người dân.

Những nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học còn cho thấy Curcumin có khả năng kháng HIV ở cả hai thể cấp và mãn, có thể sử dụng hoạt chất này vào việc điều trị căn bệnh thế kỷ AIDS.

Vậy rõ ràng nghệ vàng Clonga là một tặng phẩm quý giá của thiên nhiên cho con người. Nó có thể góp phần không nhỏ vào công việc xóa đói giảm nghèo, nâng cao chất lượng cuộc sống, bảo vệ sức khỏe cho cộng đồng. Curcumin và cây nghệ vàng rất đáng được chúng ta quan tâm trong quá trình đổi mới, hiện đại hóa đất nước, bước vào thiên niên kỷ mới.

TS PHẠM ĐÌNH TỴ

(Viện Hóa học hợp chất thiên nhiên)

Báo Quân đội nhân dân cuối tuần,ngày 4/11/2001

Củ nghệ

VÀ KHẢ NĂNG CHỮA UNG THƯ

Thông tin về khả năng chữa các bệnh hiểm nghèo của Curcumin, hoạt chất đã được Viện Hóa học hợp chất thiên nhiên Trung tâm khoa học tự nhiên và công nghệ quốc gia nghiên cứu công nghệ chiết tách thành công từ củ nghệ vàng đã gây sự chú ý của dư luận. Đặc biệt là những người liên quan đến các chứng bệnh ung thư. Để tìm hiểu về vấn đề này, phóng viên báo PNTĐ đã có cuộc trao đổi đối với tiến sĩ Phạm Đình Tỵ, trưởng phòng Hóa học hoạt chất sinh học, chủ nhiệm đề tài nghiên cứu khoa học này.

***P.V:** Thưa tiến sĩ, xin ông cho biết ý nghĩa của việc tìm ra công nghệ chiết tách hoạt chất Curcumin trong củ nghệ vàng?*

TS Phạm Đình Tỵ: - Từ nhiều năm nay, Viện chúng tôi có nhiệm vụ nghiên cứu về các cây có khả năng chữa bệnh, đặc biệt là các loại cây có khả năng chống ung thư. Chúng tôi đã nghiên cứu một số loại cây như kim ngân, thông đỏ, ké đầu ngựa, cỏ sữa lá to, lá nhỏ... nhưng chưa có kết quả. Từ năm 1991 chúng tôi bắt đầu nghiên cứu củ nghệ vàng. Củ nghệ vàng từ lâu đã được nhân dân ta dùng để chữa một số bệnh như một bài thuốc dân gian: chữa lành vết thương, đau dạ dày... Theo nghiên cứu của các nhà nghiên cứu khoa học trên thế giới thì trong nghệ vàng có một số hoạt chất gồm: Curcumin chiếm 0,3%, tinh dầu 1-6%, ngoài ra là tinh bột, chất béo. Trong đó Curcumin có những hoạt tính rất quý trong chữa bệnh như kháng nấm, kháng khuẩn, làm lành vết thương, thông mật, chống viêm loét dạ dày, đại tràng, đường tiết niệu... Curcumin còn là chất chống ôxy hóa mạnh. Nó có khả năng tiêu diệt cả gốc tự do và các loại men độc hại gây ung thư có trong thức ăn, nước uống... Phần lớn các tính năng này đã được phát hiện từ lâu, nhưng do chưa có công nghệ sản xuất chiết tách hoạt chất Curcumin, người ta phải sử dụng nghệ dạng bột nghệ. Cách sử dụng này có nhiều hạn chế, đôi khi phản tác dụng, gây tổn thương cho thận bởi lượng tinh dầu quá lớn. Bởi vậy công nghệ chiết tách Curcumin trong nghệ vàng là vô cùng quan trọng. Tại Viện Hóa học hợp chất thiên nhiên, sau một thời gian dài nghiên cứu với hàng loạt thất bại, cuối năm 1997 chúng tôi bắt đầu khám phá ra quy trình công nghệ chiết tách Curcumin. Báo cáo khoa học này đã được nghiệm thu và đánh giá xuất sắc tại Hội nghị hóa học toàn quốc năm 1998 ở Hà Nội. Hoạt chất Curcumin mà Viện hóa học hợp chất thiên nhiên chiết tách được có độ tinh khiết 92-95%, trên mức tổ chức y tế thế giới yêu cầu: 90%.

P.V: Xin tiến sĩ nói cụ thể hơn về tác dụng chữa bệnh của Curcumin?

Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ: - Ở Việt Nam, tại Trung tâm KHTN và CNQG, sau khi

công nghệ chiết tách Curcumin thành công, dưới dạng đông nam dược, Curcumin được chế thành 2 chế phẩm mang tên TNV-999 và TNV-999-AC. Nhiều bệnh nhân đau dạ dày, đại tràng, gan, mật, huyết áp, thấp khớp đã thử nghiệm và cho kết quả rất khả quan. Một số bệnh nhân ung thư cũng đã thử nghiệm chế phẩm TNV-999-AC trên cơ sở tự nguyện. Và nhiều người cho thấy triệu chứng bệnh lý thuyên giảm.

Ở Mỹ, qua mạng Internet chúng tôi được biết mặc dù công nghệ chiết tách chậm hơn ta một năm (1/99), nhưng chỉ mấy tháng sau vào tháng 4/99 sau những kết quả lâm sàng đối với bệnh nhân, ở Mỹ đã xuất hiện viên thuốc Curcumin-C3-Complex và tháng 3/2000 Hội trường thọ Mỹ đã thông tin về viên nang Curcumin 990mg điều trị ung thư, đã lưu hành ở Mỹ và châu Âu. Hiện nay chúng tôi được biết hoạt chất Curcumin đã được điều trị cho 18 loại ung thư khác nhau. Trong đó có tác dụng nhất là đối với các loại ung thư ruột, gan, vú, não. Có thể nói Curcumin đã mở đầu cho thế hệ mới của thuốc chữa bệnh ung thư.

P.V: Thế hệ thuốc mới với hoạt chất Curcumin có những ưu việt gì?

Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ: Curcumin là hoạt chất có khả năng chống ôxy hóa mạnh. nó làm cho tế bào ung thư bị hủy diệt từ từ trong khi các tế bào lành tính ở bên cạnh không bị ảnh hưởng. Tạo cái chết được chương trình hóa của tế bào ung thư là nét khác biệt độc đáo của Curcumin so với các chất chống ung thư thuộc thế hệ từ trước đến nay vẫn đang được dùng như các dẫn xuất của Taxol, Vinbalastin, Viucristin... Các nhà khoa học gọi Curcumin là chất "dinh dưỡng hủy diệt ung thư". Đáng lưu ý là Curcumin được dùng với liều cao 9g Curcumin mỗi ngày vẫn không ghi nhận được dấu hiệu nào của độc tính. Bản thân Curcumin là chất tiêu hóa được như thực phẩm vì vậy không sợ nguy cơ tích tụ, gây độc về sau trong các cơ quan nội tạng. Các nhà khoa học thuộc ĐH Y Harvard còn nghiên cứu sàng lọc các chất có khả năng dùng để điều trị căn bệnh thế kỷ AIDS. Họ cho biết Curcumin có tác dụng kháng HIV ở cả hai thể cấp và mãn của tế bào. Người ta hy vọng Curcumin có khả năng trở thành một trong những loại thuốc có hiệu lực thực tế giúp các bệnh nhân AIDS chống đỡ căn bệnh thế kỷ với mức tốn phí nhiều người chấp nhận được (khoảng 2USD mỗi ngày ở thị trường Mỹ, còn ở Việt Nam khoảng 20.000 - 25.000đ/ngày).

Được biết hiện nay, chế phẩm Curcumin ở Việt Nam vẫn đang được sử dụng với tính chất "tự nguyện". Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ cho biết: Trung tâm KHTN và CNQG đang chuẩn bị cung cấp tính chất Curcumin cho công ty dược phẩm Traphaco. Traphaco sẽ làm các thủ tục để sản xuất lưu hành thuốc theo đúng chức năng. Sắp tới, bệnh nhân có thể mua điều trị qua Traphaco, sau khi hoàn thành các chế phẩm. Chúng tôi đề nghị Bộ Y tế sớm tiến hành các quy trình kiểm nghiệm, để cho phép các chế phẩm Curcumin được chính thức sử dụng trong chữa bệnh. Như vậy cũng sẽ tạo điều kiện phát triển kinh tế cho nhân dân những vùng miền trồng củ nghệ vàng, khi Curcumin được sử dụng rộng rãi trong chữa bệnh và bồi bổ sức khỏe.

THANH NHÃ

Báo phụ nữ thủ đô từ 27/12 – 3/1/2001

UNG THƯ, HIV/AIDS... CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA KHỎI BẰNG CỦ NGHỆ VÀNG?

Gần đây nhiều người đã bắt đầu sử dụng tinh nghệ vàng có tên Curcumin để chữa được một số bệnh hiểm nghèo như đường ruột, ung thư, u não... Ở nước ta công nghệ sản xuất hoạt chất Curcumin từ củ nghệ vàng Việt Nam đã được hoàn thiện, đem lại hy vọng cho những bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo. Tiến sĩ Phạm Đình Ty - Viện Hóa học các hợp chất thiên nhiên (Trung tâm KHTN và CNQG), chủ nhiệm đề tài nghiên cứu trên - đã có cuộc trao đổi với PV báo Lao Động về vấn đề này. Ông cho biết:

Cây nghệ vàng Curcum longa thuộc họ gừng, là loài cây khá phổ biến ở nước ta. Hoạt chất chính của nó là chất Curcumin. Chất này chiếm tỷ lệ khoảng 0,3% trọng lượng khô của nghệ vàng. Chất Curcumin có hoạt tính sinh học khá độc đáo như kháng nấm, kháng khuẩn, làm lành vết thương, thông mật, chống viêm loét dạ dày, hành tà tràng, đường tiết niệu... Curcumin còn là chất chống oxy hóa mạnh, có khả năng tiêu diệt các gốc tự do và các loại men độc hại gây ung thư có trong thức ăn, nước uống hàng ngày... Phần lớn các tính năng này đã được phát hiện từ lâu. Nhưng cho đến thời gian gần đây, do chưa có công nghệ sản xuất hoạt chất Curcumin, người ta phải sử dụng nghệ dưới dạng bột nghệ khô. Hoạt chất Curcumin mà Viện Hóa học các hợp chất thiên nhiên chế được có dạng bột, có độ tinh khiết 92-95%, trên mức y tế thế giới yêu cầu đối với loại hoạt chất này (90%).

Chất Curcumin của Trung tâm KHTN & CNQG đã được thử nghiệm trên lâm sàng chưa, thưa tiến sĩ?

- Chất Curcumin dưới dạng tây y thì chưa có vì để làm được việc này cần có các thử nghiệm nghiêm ngặt, tốn kém. Tuy nhiên dưới dạng đông nam dược cùng với các lương y, chúng tôi dùng tinh nghệ (thay cho bột nghệ) giàu Curcumin chữa khỏi cho hàng trăm bệnh nhân các loại. Đau dạ dày, hành tá tràng, đại tràng, gan mật, thấp khớp, huyết áp... Các kết quả cho thấy hết sức khả quan và đáng khích lệ. Đặc biệt không có một trường hợp nào biểu hiện tác dụng phụ. Điều này cũng phù hợp với kết quả kiểm nghiệm của Bộ Y tế là sản phẩm Curcumin không chứa các tác nhân độc hại.

Ở Mỹ mặc dù công nghệ được đưa ra chậm hơn nước ta một năm, nhưng do khả năng tài chính cao, đến nay họ đã có được những kết quả thử lâm sàng chắc chắn và đã bào chế thành thuốc mang tên Curcumin - c3 - complex lưu hành ở Mỹ và cả châu Âu. Đáng lưu ý là Curcumin khác với các chất chống ung thư thế hệ trước ở chỗ ngay với liều cao 9g Curcumin mỗi ngày vẫn không ghi nhận được dấu hiệu nào của độc tính.

Chất Curcumin được sử dụng để chữa bệnh như thế nào, liều lượng ra sao, giá thành có đắt không, thưa tiến sĩ?

- Dưới dạng chế phẩm đông nam dược, Curcumin được bào chế phối hợp với glucoza là chất giải độc và bồi bổ cơ thể. Chúng được dùng dưới dạng bột 1-2% Curcumin theo chỉ định của lương y. Thông thường có các gói 100g, uống trong 10 ngày. Đa số các bệnh kể trên sau khi uống 3 - 5 gói đã thấy thuyên giảm đáng kể. Nhiều người đã khỏi hẳn, dù đã bị bệnh hàng chục năm và đã uống đủ các loại thuốc đông y, tây y. Riêng người bị ung thư cũng thể nghiệm bằng con đường đông y và trên cơ sở tình nguyện của bệnh nhân, đã có một số người khỏi bệnh về cơ bản sau khi uống chế phẩm đông y TNV-999-AC (tương đương 200 - 240g Curcumin).

So với các chất chống ung thư thông dụng và đắt tiền hiện nay thì Curcumin được coi là chất phòng chống ung thư cho người nghèo.

Tiến sĩ có thể cho biết một vài trường hợp mắc bệnh nan y đã sử dụng Curcumin và kết quả cho thấy rất khả quan?

- Anh Phạm Hoàng Sơn ở Đương Xá, Vạn An, Yên Phong, Bắc Ninh được Bệnh viện Chợ Rẫy (TPHCM) chẩn đoán ung thư não và chỉ định phải mổ. Tuy nhiên trong thời gian chờ phẫu thuật, bệnh nhân đã tình nguyện sử dụng trà thuốc TNV 999-AC (Hỗn hợp 20% Curcumin và 80% đường glucose) của XN 204 (Sở Y tế Hà Nội). Sau hai tuần, người bệnh giảm 80% độ đau, sau một tháng hết đau và sau hai tháng, kiểm tra tại Bệnh viện Việt Đức cho thấy khối u không còn cứng mà đã chuyển sang "thể lỏng". Trường hợp thứ hai là ông Lý Ninh, 74 tuổi, ở Thường Tín, Hà Tây bị sơ gan cổ trướng bụng to, chân phù. Sau khi uống đợt I (3 ngày) ông Ninh đã thấy bụng và chân nhỏ bớt. Uống tiếp chừng một tháng thì người bệnh đi lại, khỏe mạnh. Sau ba tháng bệnh nhân hầu như trở lại bình thường, xuống ao vớt bèo và ra đồng làm một số công việc nhẹ nhàng.

Tiến sĩ có nói chất Curcumin có tác dụng chữa viêm loét dạ dày, tá tràng. Vậy tại sao có người sử dụng bột nghệ trộn với mật ong chữa viêm loét dạ dày không khỏi?

- Theo kinh nghiệm dân gian, ở nước ta nhiều người dùng nghệ dưới dạng bột nghệ khô trộn với mật ong để điều trị một số bệnh đường tiêu hóa, ví dụ bệnh viêm loét dạ dày... Cách sử dụng này trên thực tế cho thấy có nhiều hạn chế, nhiều khi có mặt phản tác dụng như gây tổn thương cho thận bởi lượng tinh dầu quá lớn.

Thưa tiến sĩ, có phải chất Curcumin còn có khả năng kháng virus HIV? Ở nước ta đã được thử nghiệm trên bệnh nhân AIDS?

. Theo những nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Mỹ, cho thấy Curcumin có tác dụng kháng HIV ở cả hai thể cấp và mãn của tế bào. Thông tin của Hội Trường thọ Hoa Kỳ cho biết, có một bệnh nhân AIDS với thể trọng 100kg đã uống mỗi ngày 2,5g Curcumin chia 3 lần, sau một tuần xét nghiệm máu cho thấy chỉ số hoạt động của virus HIV giảm hẳn. Từ thực tế này hy vọng Curcumin có khả năng giúp các bệnh nhân AIDS chống đỡ căn bệnh hiểm nghèo thế kỷ với mức tốn phí nhiều người chấp nhận được.

Hiện nay, việc nghiên cứu sử dụng chế phẩm Curcumin để chữa khỏi bệnh ở ước ta chưa được phép. Để làm được việc này, trong thời gian tới chúng tôi sẽ tiến ành thực hiện các thủ tục theo quy định của Nhà nước và sẵn sàng hợp tác với các ơ quan có thẩm quyền và cá nhân có yêu cầu thử nghiệm hoạt chất này vào việc iúp đỡ cho các bệnh nhân AIDS.

Người bình thường, không bệnh tật có thể sử dụng Curcumin để tăng cường ức khỏe và phòng bệnh được không, liều lượng thế nào, thưa tiến sĩ?

- Người bình thường nên dùng Curcumin với liều lượng từ 50 - 100mg mỗi gày, có thể pha vào nước uống, sữa tươi, sữa chua, dùng kho thịt cá... dễ sử dụng, hông mùi vị. Curcumin là chất dinh dưỡng thực vật, đơn giản, nhưng độc đáo và ện lợi do có tác dụng vừa dinh dưỡng vừa phòng chữa bệnh.

- Xin cảm ơn tiến sĩ!

PHƯƠNG LIÊN *thực hiện*

Internet. LAO ĐỘNG.com, Thứ năm 28/9/2000

ẾT LUẬN VỀ "THẦN DƯỢC" CHỮA UNG THƯ

Sẽ đưa vào thử nghiệm lâm sàng

4 năm qua, chuyện các nhà nghiên cứu ở Trung tâm KHTN & CNQG tìm ra chế phẩm Curcumin chiết xuất từ cây nghệ vàng chữa được nhiều bệnh như viêm loét dạ dày, thiểu năng gan, mật, thấp khớp, béo phì... Đặc biệt là hỗ trợ có hiệu quả trong điều trị bệnh ung thư đã gây chú ý cho giới khoa học. Đã có rất nhiều ý kiến trái ngược, hoặc nghi ngờ, hoặc tán dương hết lời. Tuần qua, Hội thảo khoa học "Ứng dụng chữa bệnh của hoạt chất Curcumin" được Học viện Quân y tổ chức do GS-TSKH Lê Thế Trung chủ trì, đã đi đến thống nhất về giá trị và hướng nghiên cứu tiếp theo về chế phẩm này.

. SỰ THỪA NHẬN CỦA BỆNH NHÂN CHƯA PHẢI CĂN CỨ KHOA HỌC

Ông Phạm Nghiêm Điển là đại tá quân đội đã tỏ ra bình tĩnh khi biết mình bị ung hư gan nguyên phát và từ chối điều trị bằng tây y, chấp nhận một sự ra đi thanh thản. Nhưng khi được giới thiệu chế phẩm tinh nghệ TNV-999 và TNV-999-AC, ông đã kiên rì uống loại thuốc này kết hợp với ăn gạo lứt và muối vừng đen. Một thời gian sau, ông Điển đi siêu âm thấy khối u ở vùng gan đã nhỏ lại so với trước, phần u còn lại có rất ít mạch máu, sức khỏe ông trở lại gần như bình thường. Ông cho biết: "Chưa thể khẳng định khỏi hẳn nhưng tôi hy vọng và kiên trì theo hướng điều trị này".

Trường hợp khác, ông Lương Hải ở 4D Phan Xích Long (phường 1, quận Phú Nhuận, TP HCM) được Bệnh viện ung bướu Sài Gòn chẩn đoán bị ung thư vòm họng. Điều trị ở bệnh viện không thuyên giảm, ông thử uống TNV-999-AC trong vòng 1 tháng thấy họng không còn rỉ máu, hết đau và bớt sưng. Ông Hải trong lá thư gửi cho TS Phạm Đình Tỵ đã kể thêm những điều ông đã trực tiếp đi "thăm dò": "Cha cháu Lê Giang Thy bị ung thư phổi giai đoạn 4, ông Lý Ninh ở Thường Tín - Hà Tây bị xơ gan cổ trướng bụng to như cái trống, cha anh Nguyễn Phi Long ở Q.Tân Bình bị u ác tính giai đoạn 3 ở miệng và nhiều người khác đã cùng uống TNV-999-AC và nay bệnh đều đã thuyên giảm, có thể ăn uống đi lại được...".

Và không chỉ có ung thư, ông Đặng Văn Ân (ngõ 106-đường Hoàng Quốc Việt-Cầu Giấy-Hà Nội) kể: "Tôi bị viêm dạ dày, viêm đại tràng mãn tính đã hơn 10 năm, chữa trị nhiều loại thuốc tây không khỏi. Nhưng khi dùng trà tinh nghệ TNV-999 chừng một tháng tôi thấy thuyên giảm rõ rệt, thể trạng được cải thiện". Trong tập hợp hồ sơ về chế phẩm Curcumin của TS Phạm Đình Tỵ - tác giả chính của công trình nghiên cứu này, những hồi âm đầy phấn khởi như trên của người bị viêm đại tràng, dạ dày, thiểu năng gan, mật... sau khi uống Curcumin là tương đối nhiều. Nhưng đặc biệt phải kể đến ý kiến của những người mắc bệnh ung thư.

Hiệu quả điều trị trong giai đoạn thử nghiệm trên những bệnh nhân tự nguyện cho thấy rất khả quan. Nhưng theo TS Phạm Đình Tỵ thì Curcumin không phải có thể ứng dụng điều trị được với tất cả các loại ung thư và các loại bệnh nan y khác như một vài ý kiến tán dương, xem nó như "thần dược". Và đứng ở góc độ những người nghiên cứu khoa học cũng không thể coi các lá thư hồi âm và lời kể của người bệnh đang tự nguyện dùng thuốc là căn cứ khoa học để đi đến kết luận về chế phẩm Curcumin.

. HÉ MỞ VỀ NHỮNG DƯỢC TÍNH KỲ DIỆU CỦA CỦ NGHỆ VÀNG

Được nghiên cứu từ đầu những năm 90 nhưng phải đến năm 1998, công trình nghiên cứu "Chiết xuất hoạt chất Curcumin từ nghệ vàng của TS Phạm Đình Tỵ mới được nghiên cứu với đánh giá xuất sắc. Thế nhưng, giống như không ít công trình nghiên cứu xuất sắc, suýt nữa công trình này cũng "nằm im trong ngăn kéo" bởi không một xí nghiệp dược phẩm nào có đủ can đảm đưa hoạt chất Curcumin vào đời sống.

Củ nghệ vàng là một trong 14 loại nghệ được tìm thấy và là thứ nghệ sẵn có nhất ở Việt Nam. Hoạt chất chủ yếu trong củ nghệ vàng là tinh dầu (6%). Curcumin chỉ chiếm một lượng rất nhỏ là 0,3% nhưng lại có vai trò quan trọng. Những công trình nghiên cứu, thử nghiệm ở nhiều nước trên thế giới đã khẳng định từ lâu Curcumin là chất hủy diệt ung thư vào loại mạnh. Ở một số nước và vùng lãnh thổ như Mỹ, Đài Loan, người ta đã tiến hành thử lâm sàng dùng Curcumin điều trị ung thư và kết luận Curcumin có thể kìm hãm ung thư da, dạ dày, ruột, vòm họng, dạ con, bàng quang... Curcumin còn là chất bổ cho dạ dày, ruột, gan, mật, lọc máu, làm sạch máu, điều trị vết thương, chống viêm khớp, dị ứng, nấm, chống vi khuẩn có hiệu lực.

Tuy nhiên vấn đề ở chỗ đi tìm Curcumin ở đâu, công nghệ chiết tách Curcumin

thế nào để có thể tạo ra chế phẩm ứng dụng hiệu quả và phù hợp với điều kiện Việt Nam. TS Phạm Đình Tỵ cho biết: "Có nhiều tài liệu khoa học trên thế giới công bố công nghệ chiết tách Curcumin nhưng đó chỉ là lý thuyết". Và ông cho biết, đến nay dây truyền chiết tách của mình đã được lắp ráp hoàn toàn ở trong nước.

. CHẶNG ĐƯỜNG CUỐI

2 chế phẩm TNV-999 và TNV-999-AC gọi chung là bột đường tinh nghệ đã ra đời chứa hoạt chất Curcumin độ tinh khiết 92,5%. Phối hợp với Học viện Quân y, nhóm nghiên cứu đã thử thành công độ an toàn và hiệu lực của Curcumin. Bột đường tinh nghệ đã được đăng ký chất lượng tại Sở Y tế Hà Nội làm thực phẩm chữa bệnh. Song muốn khẳng định chính thức tinh nghệ (Curcumin) trên có thể chữa được các bệnh nan y, nhất là bệnh ung thư thì phải chứng minh qua giai đoạn thử nghiệm lâm sàng.

Sắp tới nhóm nghiên cứu sẽ kết hợp vơi Viện Quân y 103 để đưa các chế phẩm trên vào điều trị thử nghiệm. Thành công của giai đoạn này mới là cơ sở thuyết phục để đề nghị Bộ Y tế cho phép sản xuất và ứng dụng rộng rãi như một thương phẩm. Và lúc đó mới có quyền nói rằng " chế phẩm có tác dụng chữa bệnh ung thư".

Cũng xoay quanh chế phẩm Curcumin, GS-TSKH Lê Thế Trung cho rằng: Xu hướng nghiên cứu chữa bệnh bằng cây thảo dược Việt Nam cần được khuyến khích. Và cụ thể là hoạt chất Curcumin phải làm sao đạt được tính chất là "dược liệu của Việt Nam" và nhanh chóng đi vào đời sống sau khi đã thử nghiệm thành công trong điều trị lâm sàng. Với một đất nước còn nghèo như chúng ta, tìm ra phương thuốc hiệu quả và rẻ tiền là điều có ý nghĩa to lớn.

TRỊNH VĨNH HÀ

Thể thao-Văn hóa, Số 95 - 26/11/2002

NHÌN NHẬN CỦA MỘT SỐ TỜ BÁO Ở NƯỚC NGOÀI VỀ CÔNG TRÌNH CÔNG NGHỆ SẢN XUẤT CURCUMIN TỪ CỦ NGHỆ VÀNG

ĐẠI HỌC MỸ XÁC NHẬN CỦ NGHỆ VIỆT NAM CHỮA LÀNH CẢ UNG THƯ LẪN AIDS (*)

SAIGON - Anh Phạm Hoàng Sơn (34 tuổi) quê ở Đương xá, Vạn An, Yên Phong, Bắc Ninh được Bệnh viện Chợ Rẫy (Saigon tức TPHCM) và Bệnh viện Việt Đức (Hà Nội) chẩn đoán ung thư não với khối u 4 cm và chỉ định phải mổ.

Theo báo Tuổi trẻ tại Saigon cho biết, trong thời gian chờ phẫu thuật, bệnh nhân đã đồng ý tình nguyện sử dụng trà thuốc TNV 999-AC do Viện Hóa học các hợp chất thiên nhiên (Trung tâm Khoa học tự nhiên và công nghệ quốc gia) điều chế.

Sau hai tuần dùng, bệnh giảm 80% mức độ đau, sau một tháng thì hết đau và sau hai tháng, kiểm tra tại Bệnh viện Việt Đức cho thấy khối u không còn cứng mà đã chuyển sang thể lỏng, người bệnh có thể chung sống với khối u được.

Tiến sĩ Phạm Đình Ty, người tìm ra phương pháp chiết tách Curcumin từ nghệ vàng, thành phẩm chính của trà thuốc TNV-999-AC, cho biết: "Curcumin là một chất có khả năng chống oxy hóa mạnh, có tác dụng đặc thù chống ung thư, chống virus, kể cả virus HIV, chống viêm, hạ cholesterol, điều trị viêm gan C...".

Sở dĩ Curcumin có được những đặc tính trên là do nó làm cho tế bào ung thư bị hủy diệt từ từ trong khi các tế bào lành tính bên cạnh không hề bị ảnh hưởng. Tạo cái chết được chương trình hóa của tế bào ung thư là nét khác biệt độc đáo của Curcumin so với các chất chống ung thư vẫn đang được dùng như dẫn xuất của taxol, vinblastin, vincristin...

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc ĐH Havard (Mỹ) cho thấy Curcumin có tác dụng kháng virus HIV ở cả hai thể cấp tính và mãn tính của tế bào.

Hội Trường thọ Hoa Kỳ cho biết một bệnh nhân AIDS với thể trọng 100 kg đã uống mỗi ngày 2,5g Curcumin chia làm ba lần. Sau một tuần, xét nghiện máu cho thấy chỉ số hoạt động của virus HIV giảm hẳn.

Từ thực tế này, các nhà khoa học hy vọng rằng chế phẩm Curcumin điều chế từ nghệ vàng sẽ là một trong những loại thuốc hiệu lực chống lại bệnh AIDS với mức 2USD/ngày (khoảng 30.000 đồng).

Theo ước tính của Tổ chức Y tế thế giới, hằng năm trên thế giới có khoảng 9 triệu người mắc bệnh ung thư, trong đó 5 triệu người bị chết vì bệnh này. Dự báo trong 25 năm tới sẽ có 300 triệu trường hợp mới bị mắc bệnh, trong số đó có đến 200 triệu người chết.

Theo một hội thảo quốc tế về bệnh ung thư vừa được tổ chức tại Hà Nội, riêng ở Việt Nam ước tính mỗi năm có khoảng 100.000 - 150.000 người mắc bệnh ung thư, trong đó 50.000 - 70.000 người chết vì căn bệnh này.

Tình hình mắc bệnh ung thư và tử vong do căn bệnh này ở Việt Nam ngày một gia tăng (V).

Bị chú:

* Một số bà con ở hải ngoại đã gọi điện về hoặc thông qua người thân ở trong nước bày tỏ niềm tự hào vì có một sản phẩm dược cao cấp của Việt Nam được giới khoa học Hoa Kỳ (đại học Harvard) thừa nhận (cho dù chưa chính thức).

Họ nói: TNV-999-AC giúp cho họ xóa đi mặc cảm tự ti...

* Một số người khác cũng ở hải ngoại, cho dù chưa mấy cảm tình, thậm chí còn ác cảm với công cuộc đổi mới, ***công nghiệp hóa, hiện đại hóa*** đất nước... họ vẫn phải thừa nhận những thành công của sự nghiệp to lớn này của toàn dân tộc, cụ thể ở đây là trên lĩnh vực khoa học và công nghệ.

(*) Bài này do một người nhà bệnh nhân ung thư ở California (Hoa Kỳ) cung cấp

THƯ BỆNH NHÂN UNG THƯ PHỔI

Hà Nội, 15/1/20033

KÍNH GỬI: Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ!

Cháu là Nguyễn Trọng Phùng, ĐC: 324 Ngọc Lâm, Gia Lâm, Hà Nội. ĐT: 04.8734182...

Ngày 16/11/2002 cháu bị cơn đau bụng dữ dội dồn lên ngực. Sau khi đi khám, chiếu chụp(*), thật kinh hoàng, bác sĩ bảo cháu có khối u ở phổi, kích thước 3x4 cm và khuyên cháu nên mổ càng sớm càng tốt. Cháu và gia đình vô cùng hoang mang, chưa biết xử lý thế nào thì may thay, cháu được người mách bảo và tìm đến tinh nghệ của Cô, Chú. Chúng cháu đã nhận được lời khuyên và giới thiệu các địa chỉ đã dùng tinh nghệ của Cô, Chú có kết quả trong việc điều trị u ác tính... Sau khi tìm hiểu cặn kẽ, kể cả việc thăm dò qua các bệnh nhân đã dùng tinh nghệ đặc biệt là bệnh nhân Phạm Nghiêm Điền (04 8229590) và bệnh nhân Lê Như Hải (088 651381). Chúng cháu đặt niềm tin cao ở tinh nghệ của Cô, chú...

Cháu đã nhanh chóng đi đến quyết định dứt khoát: không dùng phẫu thuật cũng như bất kỳ loại thuốc nào kể cả Đông y lẫn Tây y mà chỉ dùng tinh nghệ. Thật bất ngờ và đáng kinh ngạc là chỉ sau 5 tuần, kết quả khám nghiệm ở ***107 Tôn đức Thắng*** và một vài nơi khác đều cho thấy ***không còn dấu vết của khối u*** đâu nữa. Phim chụp trước và sau khi dùng tinh nghệ cho thấy rõ điều đó. Bản thân cháu cảm thấy khỏe mạnh, thoải mái, không còn đau đớn ở đâu...

Cháu và gia đình vô cùng sung sướng vì chút đi được nỗi lo âu khủng khiếp của căn bệnh hiểm nghèo. Cháu xin chân thành cảm ơn Cô ,Chú đã hết lòng cứu giúp cho cháu! Mong Cô, Chú nhận cho chúng cháu một món quà nhỏ (gửi theo đây) gọi là tỏ lòng biết ơn cứu mạng của cô chú đối với cháu. Chúc Cô, Chú và gia đình hạnh phúc và ngày càng làm được nhiều việc thiện cứu giúp người mắc bệnh nan y, hiểm nghèo!

Cháu

Nguyễn Trọng Phùng

(*) Tại bệnh viện Việt Mai (40 Hàng Giấy) & Bệnh viện Hữu nghị

Lời bàn: U phổi, u gan là hai trong số các căn bệnh ung thư khó trị nhất. TINH NGHỆ chứa hoạt chất chính là curcumin lấy ra từ củ nghệ vàng *C. longa* L. tuy ở Việt Nam chưa được coi là thuốc, nhưng trên thế giới, nhất là ở các nước tiên tiến, người ta đã và đang dùng để điều trị gần 20 loại ung thư khác nhau ở tất cả các giai đoạn khởi phát, tiến triển và cuối - rất có hiệu quả. Trường hợp của bệnh nhân Nguyễn Trọng Phùng chỉ là một trong số hàng trăm b/n thu được lợi lộc lớn khi dùng TINH NGHỆ trong gần 4 năm qua. Bệnh nhân Phùng đã dùng TINH NGHỆ và không dùng bất kỳ thứ thuốc nào khác. Điều đó càng chứng tỏ hiệu lực của TINH

NGHỆ "*hủy diệt từng bước* (Apoptosis) các tế bào ác" là không thể phủ nhận được, đúng như các tư liệu khoa học trên thế giới đã lưu ý. Tuy nhiên nếu biết kết hợp giữa Đông y, Tây y với tinh nghệ một cách hợp lý và khoa học thì kết quả còn có thể tốt hơn. **Lưu ý:** *Bệnh ung thư tuy hiểm nghèo nhưng không phải là bất khả cứu chữa!*

Tiến sĩ PHẠM ĐÌNH TỴ
Khu Tập thể Viện Hóa học HCTN
Tổ 66, Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội, ĐT: 04.8.361170

Trích thư bệnh nhân ung thư gan

Tp Hồ Chí Minh, 10.12.2002

Kính gửi Thầy Tỵ!

Tôi là bệnh nhân **Lê Như Hải**, cán bộ hưu trí của Bưu - Điện Tp Hồ Chí Minh, cư ngụ tại 448 Lý Thường Kiệt, Q.Tân Bình, Tp HCM, ĐT: 08.8.651381...

Tháng 4/2002 tôi bị khối u ở gan, đường kính 5,7 cm, phải điều trị Tô-xi lần thứ nhất tại bệnh viện Chợ Rẫy... Sau bốn mươi lăm ngày đi tái khám thì thấy khối u không những không nhỏ lại mà còn tăng lên thành 7 cm. Tôi nhập viện và chạy Tô-xi lần thứ hai. Lúc này sức khỏe tôi bị suy kiệt gần như hoàn toàn. Thể trọng từ 59 kg tụt xuống còn 51 kg, mắt mờ, răng long gần hết và tóc thì rụng đi khoảng một nửa... Tôi hoảng quá, không dám tiếp tục điều trị bằng Tây y nữa...

Qua tìm hiểu bạn bè, anh em thì được biết có nhiều người đã được chữa khỏi căn bệnh hiểm nghèo bằng TINH NGHỆ của thầy Tỵ.., Tôi đã tìm đến Thầy và được Thầy chỉ cho cách dùng TINH NGHỆ kết hợp với sự kiêng cữ trong ăn uống, cùng với tập Đạt ma dịch cân kinh và bấm huyệt, ăn gạo lứt với muối mè (vừng) để tăng cường nội lực. Rất may mắn là hiện nay khối u của tôi đã qua khỏi giai đoạn nguy hiểm, siêu âm ngày 5/11/2002 cho thấy chỉ còn 3cm. Tôi ăn ngủ tốt, da thịt hồng hào, cân nặng 54 kg. Bệnh sơ gan của tôi cũng đồng thời biến mất. Tôi có cảm giác là lúc này khối u không còn nữa. Nó chắc chắn đã biến đi rồi.

Tôi và gia đình cũng như bà con thân nhân, bạn bè vô cùng hoan hỉ. Ai cũng tấm tắc khen ngợi dược phẩm TINH NGHỆ của Thầy đã có khả năng chữa thành công một căn bệnh hiểm nghèo như của tôi.

Thay mặt gia đình, tôi chân thành cảm ơn Thầy và toàn gia quyến! Đồng thời tôi cũng mong những ai không may mắc phải căn bệnh hiểm nghèo hãy tìm đến Thầy Tỵ, ở nhà số 2 tổ 66 đường Tô Hiệu, Dịch vọng, Cầu Giấy, Hà Nội để có cơ may nhờ thầy cứu giúp!

Kính chúc Thầy mạnh khỏe, sống lâu để cứu sinh cho những ai mắc bệnh hiểm nghèo!

Kính thư

Lê Như Hải

Lời bàn: U gan, theo các nhà y học, là một trong những căn bệnh nan y tiến triển phức tạp và khó trị nhất. Tây y đã có những liệu pháp cực kỳ hiện đại để hạn chế căn bệnh hiểm nghèo này. Tuy nhiên, việc kết hợp hài hòa giữa Tây y và Đông y, tận dụng chỗ mạnh của mỗi phương pháp bao giờ cũng vẫn là cách khôn ngoan nhất. TINH NGHỆ chứa hoạt chất chính là CURCUMIN. Chất này chiếm tỷ lệ ba phần nghìn trong củ nghệ vàng khá phổ biến ở nước ta, được các nhà khoa học thuộc Trung - tâm KHTN&CNQGVN nghiên cứu từ nhiều năm nay. Công nghệ phân lập hoạt chất CURCUMIN từ củ nghệ vàng cũng như công dụng của hoạt chất này đã được nhóm tác giả Phạm Đình Tỵ công bố ở nhiều Hội nghị khoa học trong nước và quốc tế. CURCUMIN của Việt Nam cũng được đã Học viện Quân y (Bộ Quốc phòng) nghiên cứu *Độ an toàn và hiệu lực*. Nó được khẳng định là không có độc (liều độc LD_{50} >8g/kg thể trọng). Ở Hoa -Kỳ và một số nước tiên tiến trên thế giới người ta đã tiến hành thử lâm sàng CURCUMIN, rút ra kết luận là nó có thể điều trị gần hai mươi loại ung thư khác nhau, trong đó có ung thư gan, phổi, dạ dày, ruột, não, xương, da, họng, tuyến tiền liệt, dạ con, tử cung, bàng quang, tụy… Riêng đối với ung thư máu thì CURCUMIN ít có tác dụng. **Hãng Sabinsa** (USA) là người đi tiên phong trong việc dùng CURCUMIN để điều trị ung thư. Họ đã bào chế ra các viên nang 900 mg lấy tên là CURCUMIN - C_3 - COMPLEX, ***Hepatoun, Hepaclem, Asclerine***… bán ra trên các thị trường Bắc Mỹ và Châu Âu. Trong khi đó ở Việt Nam đáng tiếc là nói CURCUMIN chữa ung thư bị coi là hoang tưởng. Một điều đáng tiếc nữa là ở Việt Nam ta tuy có một nguồn nguyên liệu nghệ vàng vô cùng phong phú, công nghệ hoạt chất CURCUMIN hoàn chỉnh (do các nhà khoa học của Trung tâm KHTN & CNQG công bố), người mắc bệnh hiểm nghèo thì ngày một gia tăng… nhưng CURCUMIN của chúng ta nhiều năm qua đi vẫn không sao đi được vào cuộc sống chính thức, không được coi trọng như CURCUMIN của nước ngoài. Thậm chí còn bị một số nhà Tây Y học Việt Nam diễu cợt và lên án nếu nói: "***CURCUMIN của ta chống được ung thư***". Chịu thiệt thòi nhiều nhất là ở đây chẳng phải ai xa lạ, mà chính là *những người nghèo chẳng may mắc phải căn bệnh hiểm nghèo*. Bởi lẽ là dùng CURCUMIN như trường hợp của bác L.N.Hải đây mức phí tổn chỉ cần khoảng 6 triệu VNĐ. Trong khi đó nếu dùng Taxol, Taxotere… của hóa trị liệu Tây y thì bác Hải sẽ phải chi phí không dưới 80 triệu VNĐ, một con số mà chưa nói đến nhiều người Việt Nam đã phải ngoảnh mặt đi, đành chịu chết "là cái chắc".

Tiến sỹ **Phạm Đình Tỵ**. Điện thoại: 04.8.361170

Ngõ 58 Tập thể Viện Hóa học HCTN, Tổ 66, Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội

Thư của một người nhà bệnh nhân ung thư não (Ông Đỗ Duy Trinh)

Thành phố Hồ Chí Minh ngày 22/10/2000

Kính gửi: ông Phạm Đình Tỵ, Trưởng phòng Hóa học hoạt chất thiên nhiên! (1)

Đồng kính gửi: Viện Hóa học và Công nghệ Quốc Gia Việt Nam! (2)

Tôi là Đỗ Duy Trinh, G8-28, Ấp 7, Ph. Lê Minh Xuân, Q. Bình Chánh, Tp HCM, 7660941(*).

Tôi viết thư này trước nhất xin bày tỏ sự đa tạ chân thành nhất, lòng biết ơn sâu sắc nhất trong cuộc đời còn lại của tôi và gia đình đối với Tiến sỹ Phạm Đình Tỵ, người có công đầu trong việc tìm ra **Tinh nghệ** và hoạt chất **curcumin** *"thần dược"*, người đã cứu sống con tôi, cháu Đỗ Thị Mai Nguyệt, thoát khỏi căn bệnh hiểm nghèo ung thư đại não đã đến mức chỉ còn chờ chết (các bác sỹ bảo chỉ còn giỏi lắm là 15 ngày nữa...).

Với ngôn từ có hạn, tôi chẳng biết nói gì hơn... ở tôi và gia đình tôi lúc này chỉ còn có lòng biết ơn vô hạn đối với ông Tỵ và đồng nghiệp thân cận của ông. Xin phép ông cho tôi được nói qua về bệnh tình của cháu.

Thưa ông! Tháng 5/2000 phát hiện thấy ở cháu dấu hiệu đau đầu, đau cổ, rồi từ từ quay cổ khó khăn, đôi lúc bị choáng... Sang tháng 6,7/2000 bệnh tăng nặng, không nằm ngửa được, ăn uống hay bị sặc nghẹn, hai mắt nhức, tiếng nói bị ngắt quãng như ít hơi và cháu ngáp rất nhiều... Đi khám ở các BV Chợ Rẫy, Bình Dân, Tai Mũi Họng các BS cho thuốc nhưng càng uống càng bị viêm loét bao tử nặng. Tháng 8/2000 khám ở bệnh viện Hoà Hảo chụp CT- MRI mới phát hiện ra bệnh. Đó là căn bệnh **"Glioma thân não, khối u thể mềm, dễ di căn nếu đụng dao kéo"**. Cho nhập viện Chợ Rẫy, điều trị được 5 ngày ở khoa Thần kinh thì BS cho ra viện với lý do khối u nằm quá sâu trong thân não, nơi trung tâm chỉ huy tim mạch, hô hấp... không thể điều trị được nữa! *Tôi và gia đình hoàn toàn trong cơn tuyệt vọng, khủng hoảng tinh thần khi nhìn con trong căn bệnh trầm trọng: không ngồi dậy được, phải nằm tại chỗ, hai mắt nhắm nghiền, mở ra thì nhức không chịu nổi, hai con ngươi bị kéo sát vào sống mũi, miệng méo, lưỡi ngắn lại, đại tiện phải dùng kỹ thuật...*

Tôi cố vớt vát bằng cách xin cho cháu vào Trung tâm U bướu Tp HCM... Lại nghe nói mật gấu chữa được ung thư, tôi đã mua cho cháu uống ngày 1cc pha với mật ong. Uống hết khoảng 6 triệu đồng tiền mật gấu, kết quả là bệnh nặng hơn, bao tử viêm loét dữ dội hơn. Bệnh của cháu càng đau vật vã, đôi lúc co giật khó thở. Phương thuốc mật gấu càng làm cho tôi thêm suy sụp về tinh thần. Riêng chỉ có tim mạch của cháu đo lúc nào cũng bình thường. Tuy nhiên nguy cơ ngàn cân treo sợi tóc đang đe dọa gia đình tôi từng phút, từng giây...

Nhờ có người mách bảo cùng với nỗ lực và may mắn, sau 16 ngày tôi có được chế phẩm **TNV-999-AC** của ông Tỵ. *Cho cháu uống từ 16 đến 26/9/2000, tức là*

được 11 ngày, bệnh của cháu giảm đau được tới 50%. Tới hôm nay, cháu đã dùng hết 4 gói thuốc của ông. Thật bất ngờ là cháu hết đau, ngồi dậy và tự đi lại được, cho dù còn yếu, vì cháu vừa phải nằm tại chỗ tới hai tháng rưỡi. Mắt cháu bây giờ lại mở ra được, con người từ từ trở lại gần như cũ và hết mờ, tuy nhìn xa còn khó. Miệng cháu cũng hết méo, lưỡi hết co cứng, tiếng nói trở lại bình thường, ăn uống hết sặc nghẹn, nước dãi không còn đặc quánh. Cổ cũng bắt đầu quay được, cho dù góc quay còn hẹp, đại tiểu tiện cũng trở lại bình thường. Rất lạ là cháu đã hắt hơi trở lại sau hai tháng đau bệnh. Điều quan trọng và nổi bật nhất hiện nay là khối u thân não của cháu hết đau hẳn, bao tử cũng giảm đau, không còn ợ chua đầy xình...

Gia đình tôi sung sướng tột cùng. Không còn phải bàn cãi gì nữa: Hoạt chất **Curcumin** - một *thần dược* của giáo sư Phạm Đình Tỵ đúng với cả hai nghĩa đích thực của nó!... (3)

Tôi thiết tha mong muốn chế phẩm TNV-999-AC sớm được lưu hành rộng rãi. Chớ có kéo dài thời gian thử nghiệm... để tất cả mọi con bệnh trong và ngoài nước khi lâm phải tình trạng như con tôi đều có cơ may được chế phẩm TNV-999-AC cứu thoát khỏi bàn tay của tử thần!

Cuối thư gia đình tôi xin chúc toàn thể Viện Hóa học quốc gia Việt Nam (1) luôn mạnh khỏe! Chúc tiến sĩ Phạm Đình Tỵ cùng toàn thể gia quyến luôn được an khang, hạnh phúc! Chúc ông thành công trong sự nghiệp khoa học! Với tài năng và lòng đức độ của mình, ông xứng đáng là người cứu nhân độ thế!

Kính thư,

Đỗ Duy Trinh

Bi chú: **(1), (2), (3) Do chưa có điều kiện tìm hiểu chính xác, ông Trinh đã gọi chệch một số tên. Mong bạn đọc thông cảm và lượng thứ! Ví dụ: đáng lẽ phải viết như sau: (1) Phòng Hóa học hoạt tính sinh học. (2) Viện Hóa học Hợp chất thiên nhiên. (3) Hai chữ giáo sư này là do ông Trinh *"phong"* cho tác giả (Xin cảm ơn ông!)**

Lời bàn về bức thư của ông Đỗ Duy Trinh:

Ông Đỗ Duy Trinh, một người cha tuyệt vời, đã nỗ lực không biết mệt mỏi, có thể nói là đến gần như kiệt sức để cứu đứa con gái 18 tuổi của mình bị bệnh hiểm nghèo, đã đến mức báo động tột đỉnh, các bác sĩ hoàn toàn bó tay, cho lời khuyên chỉ còn nên uống thuốc giảm đau (tức chờ chết). Các bác sĩ cũng cho biết là cháu khó có thể sống nổi quá 15 ngày nữa. Mặc dù tuyệt vọng và một mặt cho mua sắm các đồ tang lễ, trong đó có các đồ mã theo phong tục...ông Trinh vẫn kiên cường tìm lối thoát cho đứa con gái yêu của mình, cho dù hy vọng là hết sức mỏng manh đối với ông, cụ thể là sinh mạng con ông... Giữa lúc ngàn cân treo sợ tóc ấy thì có một cơn gió lành đã đưa bố con ông đến với **Tinh Nghệ**, lúc ấy mang cái tên thử nghiệm **TNV-999-AC**...

Căn bệnh ung thư đại não của cháu Nguyệt khi dùng **Tinh nghệ** này đã được hồi phục khá nhanh chóng. Ngoảnh đi ngoảnh lại, theo ông Trinh nói, cháu Nguyệt đã có thể nấu cơm, rửa bát, làm mọi việc vặt trong nhà. Thậm chí cháu đã có thể tập lắc vòng... Cảm giác bệnh tật ở cháu đã biến mất. Có thể nói là cháu Nguyệt đã từ *cõi chết* trở về với cuộc sống bình thường. Có lẽ chính vì vậy mà ông Trịnh đã "*phong*" cho tác giả **Tinh nghệ TNV-999-AC** là "*Người cứu nhân độ thế*"... Thời gian trôi đi lúc này thật là êm đẹp, nhất là đối với gia đình ông Trinh. Và mặc dù vô cùng vất vả, tốn kém trong việc chạy chữa cho con gái, ông Trinh vẫn nhiệt thành bày tỏ lời mời tác giả **Tinh nghệ** vào thăm gia đình ông với mục đích đơn giản chỉ là để cho con ông được *thấy mặt* và với "điều kiện" là ông sẽ chi toàn bộ phí tổn (vé máy bay, ăn, ở, đi lại) của chuyến đi cho tác giả, bởi ông biết lương tháng của một cán bộ khoa học thời buổi này còn khá "khiêm tốn"...Tôi vô cùng cảm kích vì tấm lòng của ông và thầm mong có dịp nào đó bố trí được thời gian vào thăm ông cùng gia đình và nhất là thăm cháu Nguyệt mà không cần ông phải chi phí cho chuyến đi. Có chăng thì chỉ là chỗ ở cũng đã là quý lắm rồi, lại thêm phần thân mật...

Đương nhiên việc duy trì và nâng cao sức khỏe cho cháu Nguyệt vẫn luôn luôn phải được coi trọng và luôn là vấn đề *thời sự hàng đầu* của cả gia đình ông Trinh...Tiếc thay làm sao!... Viết đến những dòng này chẳng hiểu thế nào mà nước mắt tôi cứ muốn trào ra...

Một phần vì quá say mê chiến thắng đối với bệnh tật, mặt khác có lẽ do quá mệt mỏi và cũng không loại trừ một yếu tố *định mệnh* nào đó... sau chừng 20 gói **Tinh nghệ** mà ông Trinh gọi là **thần dược**, cháu Nguyệt đã không có điều kiện uống tiếp để trị cho *triệt nọc* căn bệnh chết người của mình. Cũng phải nói ngay rằng việc cung cấp **Tinh nghệ** của chúng tôi trước đây đã có nhiều lúc bị trục trặc, gián đoạn do những lý do khách quan bất khả kháng.... Một sai lầm khác của ông Trinh có lẽ làm ông ân hận suốt đời là việc ông nghe ai đó cho lời khuyên thiếu cơ sở khoa học là uống thêm **sâm, nhung, cao hổ cốt**.. để hy vọng làm cho sức khỏe mau chóng vượt lên trên mức bình thường (?!). Những thứ này rất đáng tiếc là đã *làm cho căn bệnh hiểm nghèo của cháu Nguyệt bùng phát trở lại một cách mãnh liệt, không gì ngăn chặn lại được nữa*. Cháu Nguyệt đã qua đời cuối năm 2002, kéo dài cuộc sống được chừng hai năm. Thời hạn kéo dài cuộc sống này đối với *Tây y* hiện nay cũng đã là lý tưởng trong trường hợp căn bệnh hiểm nghèo như của cháu Nguyệt...

Mặc dù vậy, sự ra đi của cháu Nguyệt đã để lại niềm tiếc thương vô hạn không chỉ cho gia đình ông Trinh, mà cho cả gia đình tác giả **Tinh nghệ** chúng tôi. Đây cũng là một bài học vô cùng đắt giá cho những ai đang quan tâm đến cuộc đấu tranh chống căn bệnh hiểm nghèo ung thư.

Thật đau đớn xiết bao khi được ông Trinh báo tin cháu Nguyệt qua đời!

Nhưng cũng thật cảm động và hân hạnh xiết bao khi tác giả được ông Trinh cho biết là trước khi *ra đi*, cháu Nguyệt đã nhờ ông một điều: *Xin bác Tỵ cho con được làm con nuôi và được đổi họ thành Đỗ Phạm Mai Nguyệt!*

Xin chân thành cảm ơn ông Trinh !

Xin chân thành cảm ơn cháu Nguyệt ! Chính bác Tỵ của cháu mới là người chịu ơn Cháu và bố cháu nhiều, nhiều lắm ! Đó là bác nói tự đáy lòng mình, không một chút khách sáo ! Bác cầu mong cho Vong linh Cháu được an nghỉ nơi Phúc cảnh !....

Tiến sĩ PHẠM ĐÌNH TỴ

Nhà 58, tổ 66, Tô Hiệu, Cầu Giấy, Hà Nội, ĐT: 04.8361170

Trích thư của một bệnh nhân ung thư dạ dày di căn gan, thận, tuỵ

Bắc Ninh, ngày 12/2/2003

Kính gửi: Tiến sĩ Tỵ và các đồng nghiệp thuộc Phòng Nghiên cứu Hoạt chất sinh học, Viện Hóa học hợp chất thiên nhiên, Trung tâm KHTN&CNQGVN

Tôi là **Phạm Đình Mậu**, sinh trú quán tại Xóm Láng, thôn Đương-Xá, xã Vạn-An, huyện Yên-Phong, tỉnh Bắc Ninh, ĐT: 0241.861.410...

Trước đây tôi thường bị đau dạ dày, đã có lần phải đi cắt một phần từ mấy chục năm về trước... Tháng 3/20002 sau một số cơn đau bụng dữ dội, tôi được đưa sang cấp cứu ở bệnh viện Việt-Đức. Sau khi khám và theo dõi trong vòng hai tuần các bác sĩ đã đi đến kết luận là tôi bị **ung thư dạ dày di căn vào gan, thận và tụy**, dự kiến phải mổ... Nhưng khi đưa lên bàn mổ thì người ta lại cho rằng sức tôi quá yếu, có khả năng sẽ chết trên bàn mổ... Vả lại, các bác sĩ cho rằng ung thư tràn ngập ở cả bốn nơi: dạ dày, gan, thận và tụy, thì dù tôi có qua được ca mổ cũng không giải quyết được gì nhiều, không thể cứu vãn được nữa! Bác sỹ Khánh là người dự định được giao trách nhiệm mổ cho tôi đã cho người nhà tôi biết như vậy. Ông cũng dự đoán sự "ra đi" của tôi trong vòng ba đến bốn tuần nữa. Tôi được đưa về quê để... chờ chết.

Tình thế thật là bi đát! Về đến xóm làng, bà con họ mạc đến chơi, thăm hỏi, ai cũng ái ngại thương tình làm cho tôi dù đã bảy mươi nhăm tuổi vẫn không tránh được mủi lòng và không sao ngăn được dòng nước mắt, nghĩ đến ngày từ giã cõi đời này... Tôi thầm trách nhiều thứ: Bản thân, gia đình, xã hội... Chẳng hạn: Tại sao người nhà không để cho tôi được mổ? Khoa học hiện đại là thế mà sao vẫn không tìm ra được phương thuốc hiệu nghiệm để cứu chữa người bệnh ung thư, trong đó không phải chỉ có người già, mà có cả những người còn rất trẻ? Người ta đưa đến cho tôi gói bột màu vàng nâu, xúc ra từng thìa, pha vào sữa bắt tôi uống. Tôi không đủ sức uống bằng cốc mà phải hút bằng ống nhựa con, từng tý, từng tý một... Tôi nhắm mắt nuốt từng ngụm nhỏ một cách yếu ớt, trong lòng không dứt khỏi cái ý nghĩ về cái chết sắp ập tới nay mai... vì tôi không tin là một cái gì đó từ củ nghệ vàng muôn thuở ai

ai cũng biết lại có thể thay thế dao mổ, tia xạ hay các loại thuốc Tây y cực kỳ hiện đại mỗi ngày dùng đến bốn năm trăm ngàn đồng, thậm chí cả triệu đồng... Tôi suy nghĩ miên man, có lúc thầm trách người thân sao nỡ tiếc chục triệu đồng, không cho tôi được mổ để tôi được sống thêm vài năm nữa?... Và nước mắt tôi cứ thế trào ra, không sao ngăn lại được (Về sau này tôi mới biết là bác sỹ bảo: nếu mổ sẽ chết trên bàn mổ).

Nhưng may làm sao! Phúc tổ-tiên nhà tôi còn lớn làm sao! Trời Phật chưa nỡ bắt tôi phải ra đi... *Uống được ba gói TINH NGHỆ trong vòng chục ngày, tôi thấy dễ chịu, tỉnh táo ra và cơn đau bớt đi nhiều. Uống hết gói thứ sáu trong vòng chục ngày tiếp theo thì tôi tự ngồi dậy được, các cơn đau không còn đáng kể, tôi không cần uống thuốc giảm đau nữa. Màu vàng đáng sợ trên da tôi cũng đã biến mất từ lúc nào không rõ*... Điều quan trọng là ý nghĩ về cái chết cũng hầu như hoàn toàn buông tha tôi. Tôi nói với con cháu: "**Có TINH NGHỆ của chú Tỵ là ta sống rồi!**" Niềm vui tràn ngập gia đình tôi và lan sang bà con láng giềng xung quanh. Tôi thầm trách mình trước đây đã nhìn nhận sai về người thân. Nhưng tôi tin rằng chẳng ai nỡ trách tôi trong chuyện này...

Đến nay, được gần tròn một năm kể từ ngày đi cấp cứu ở bệnh viện Việt-Đức, tôi đã uống trên 30 gói **TINH NGHỆ**, *không dùng bất kỳ một loại thuốc Tây y, Đông y nào khác, kể cả thuốc do các bác sỹ bệnh viện Việt-Đức kê đơn. Tôi thực hiện đúng chế độ ăn kiêng như người ta khuyên. Sức khỏe tôi đã trở lại như bình thường, nếu như không muốn nói là tốt hơn trước! Tôi đi lại, kể cả lên gác xuống gác chẳng hề có khó khăn, không phải chống gậy, mà cũng chẳng thấy mệt. Mỗi ngày tôi dùng hai bữa cơm chính, mỗi bữa ăn ba bát ngon lành, thức ăn không cần cầu kỳ. Người tôi hết đau, ngủ cũng tốt. Đặc biệt là căn bệnh vẩy nến cực kỳ đáng ghét và quái ác, từng đeo bám tôi mấy chục năm qua, chẳng hiểu sao, không biết có phải do* **TINH NGHỆ** *của Tiến sỹ Phạm Đình Tỵ hay không mà nay đã biến sạch, chỉ để lại những vết sẹo, không hề còn ngứa ngáy chút nào.* Đây cũng chính là một niềm hạnh phúc mà nhiều năm qua tôi chẳng hề bao giờ dám mơ tới... Bây giờ mỗi sáng tôi đi bộ chừng năm cây số từ xóm này qua làng khác để thư dãn và cũng là để thăm bà con quen biết, chia vui với họ. Đồng thời họ cũng chia vui với tôi. Ai cũng chúc mừng tôi như chúc một người vừa từ cõi chết trở về. Tôi thật sự cảm thấy may mắn và hạnh phúc được tận hưởng những gì Trời, Phật, quê hương, người thân... cho tôi ở tuổi 76 này! Tôi xin được cảm ơn tất cả!

Tôi chân thành cảm ơn Tiến sỹ Phạm Đình Tỵ, gia quyến và các đồng nghiệp của ông ở phòng nghiên cứu "Hoạt chất sinh học", Viện Hóa học hợp chất thiên nhiên, Trung tâm KHTN&CNQGVN. Tôi cầu mong cho tất cả mọi người những điều tốt lành nhất! Cầu mong cho không ai mắc bệnh hiểm nghèo hoặc chẳng may mắc phải căn bệnh này đều có được may mắn như tôi: tìm và đến được với TINH NGHỆ để được cứu sống.

Kính thư,

Phạm Đình Mậu

Lời bàn: Việc một bệnh nhân ung thư bị Tây y từ chối điều trị, kể cả trường hợp bị di căn như của ông Mậu trên đây, sau khi dùng TINH NGHỆ một thời gian bệnh có thuyên giảm đáng kể, thậm chí trở lại gần như bình thường trong mấy năm qua không phải là chuyện gì hiếm thấy! Chỉ có điều là những người quá đề cao Tây y không bao giờ muốn thừa nhận điều này, cho dù nó quá hiển nhiên và giản dị, người bình thường ai cũng dễ dàng thấy được. Những người sùng bái Tây y thường đưa ra hai cách lý giải. Một là, nếu như bệnh nhân đã dùng xạ trị hay hóa trị liệu của Tây y thì họ cho là: lúc này thuốc của Tây y mới "ngấm" (!?). Còn trường hợp thứ hai, nếu như bệnh nhân chưa dùng bất kỳ hình thức nào của Tây y, thì người ta sẵn sàng thừa nhận là mình đã chẩn đoán sai (bệnh nhân không bị ung thư!). Có lẽ miễn sao khẳng định và bảo vệ được một điều là *chỉ có Tây y mới ngăn chặn được ung thư!*... Đương nhiên sa đà vào cuộc tranh luận này sẽ chẳng có lợi gì ! Tác giả chỉ có một lời khuyên là chớ nên câu nệ Đông hay Tây y! Hãy đến với phương thức nào mà mình thấy "thuận" nhất! Tốt hơn cả là nên kết hợp một cách hài hòa và hợp lý Đông y với Tây y! Tuy nhiên, đừng quên một điều khác biệt "nho nhỏ" sau đây: Tây y chưa hoàn toàn thừa nhận việc ăn kiêng, thậm chí có bác sỹ khuyên bệnh nhân ung thư bồi dưỡng bằng trứng, nhung, cao ban long, cao hổ cốt... Còn theo Đông y và thực tế theo dõi lâm sàng mấy năm qua cho thấy nếu bệnh nhân ung thư hay sơ gan, viêm gan mà dùng các thứ trên sẽ chắc chắn khó lòng qua khỏi, không có thuốc nào "lại" được!

Xin mạo muội góp mấy lời. Mong bà con tham khảo! Chúc mọi sự tốt lành nhất!

Tiến sỹ **Phạm Đình Tỵ**. Đt: 04.8361170 - Dđ: 0904.133.298

Nhà 5B Ngõ 2. TTViện Hóa học HCTN, Tổ 36, Tô Hiệu, Cầu Giấy, Hà Nội.

MỘT SỐ BÀI TẬP DƯỠNG SINH ĐƠN GIẢN

Bài 1: + Hít vào: Như bình thường hoặc hơi sâu (bằng mũi)

+ Thở ra: (Đếm thầm đều đều): 1,2,3,4,5,,6,...)

Tập bài này 5, 10, 20 lần hay lâu hơn, càng lâu càng tốt.

Bài 2: + Hít vào: cũng như bình thường hoặc hơi sâu (bằng mũi)

+ Thở ra: Nhẩm trong đầu một số câu sau đây: "Tôi thấy trong người khoan khoái" hoặc "Tôi xả ra bệnh tật, ốm đau" hoặc "Bệnh tật, tà khí biến! Biến đi!"... (Tự nghĩ thêm!).

Bài 3: Đứng thẳng, để hai gót chân thoải mái song song hay tạo với nhau một góc vừa phải. Đưa hai tay về phía trước tạo với thân một góc 30^0, sau đó đưa về phía sau, tạo với thân một góc 45^0. Tiếp theo đưa hai tay về đằng trước (như ban đầu, tạo góc 30^0). Cứ như thế hai tay như hai con lắc đồng hồ. Mỗi lần đưa tay về phía sau cần đếm một số. Đếm được càng nhiều càng tốt (50, 100, 200, 1000...). Động tác này giống như đi bộ bởi nó tương đương với việc tạo ra một con tim thứ hai hỗ trợ

cho việc tuần hoàn máu,..

Nó cũng giúp thư giãn và đuổi tà khí, bệnh tật ra ngoài (Không tập mỗi lúc mới ăn xong).

Bài 4: Đặt đầu lưỡi lên hàm ếch, rồi hít vào, thở ra bằng miệng (hai hàm răng khép nhẹ) càng sâu, dài càng tốt (để sẵn bên cạnh một cốc nước lọc, khô cổ quá thì uống)

Bài tập (thở) có thể làm ở vị trí bất kỳ tư thế nào nhưng tốt nhất là ở tư thế đứng và vận động tự do, chân tay thoải mái. Có thể tập bất kỳ lúc nào (trừ khi mới ăn no) kết hợp với bài 3 càng tốt.

Sau một vài phút người tập sẽ để ý thấy là khi hít vào thì bụng phình lên và khi thở ra thì bụng xẹp xuống. Chính đây là "thở bụng". Nó ngược với lối thở thông thường hàng ngày, là "thở ngực". Lối thở bụng đem lại lợi ích to lớn cho sức khỏe. Có thể chủ động kết hợp với lối thở thường nhật:

- Hít vào bằng mũi và chủ động cho bụng phình lên.
- Thở ra bằng mồm và cho bụng xẹp xuống

Cách thở này kết hợp (*) này nên làm thường xuyên. Còn *Bài tập 4* thì cố gắng ngày 3 lần (lúc ngủ dậy, khi chuẩn bị đi ngủ vào một lúc nào đó thuận tiện). Đương nhiên tập nhiều hơn 3 lần và mỗi lần 5, 10, 15 phút hay lâu hơn càng tốt. Thở kiểu bài 4 này làm cho sinh khí thu vào được nhiều hơn, tà khí bệnh tật bị đẩy lùi, có thể trở lại khỏe mạnh, hết bệnh tật.

Bài 5: Đứng trước gương và hãy coi mình và người trong gương không phải là một, mà là hai người ! Ngắm kỹ người đó ! Đừng để ý đến bất kỳ cái gì có thể coi là khiếm khuyết của anh (chị) ta! Chỉ để ý và tìm những gì tốt đẹp của người trong gương ! Hãy thầm chúc cho người trong gương mọi điều tốt lành ! Chúc cho người trong gương sức khỏe, đẩy lùi được mọi bệnh tật... Hãy đem tình yêu thương, kính trọng của mình ban phát cho người trong gương. Mọi cái tốt lành sẽ đến ! Mỉm cười với người trong gương càng lâu càng tốt!

Bài 6: Đọc câu "Om ma ny pad ma hum!" như sau:

- Hít vào thật sâu bằng mũi
- Đọc thành tiếng (hoặc không thành tiếng - tùy thói quen hoặc điều kiện cụ thể) 9 lần hoặc 18 lần (tùy sức khỏe và kinh nghiệm, nhưng được 18 lần thì tốt nhất vì sẽ đẩy được khí đọng trong phổi ra).
- Sau đó lại lấy hơi thật sâu bằng mũi. Đọc tiếp lần 2, 3...6 nếu theo phương án 18 lần. Còn nếu theo phương án đọc 9 lần một hơi thì phải đọc 12 hơi.
- Kết cục là ta đã đọc được 108 lần câu "Om ma ny pad ma hum!". Làm như vậy sẽ bình hòa được bản thể và thậm chí cả không gian, môi trường xung quanh, rất có lợi cho sức khỏe.

TS Phạm Đình Tỵ, *Trung tâm Khoa học Tự nhiên và Công nghệ Quốc gia. ĐT: 8361170.*

Xà lách xoong ngừa ung thư phổi

Theo bản tin của *The Daily Telegraph*, để ngừa ung thư phổi, hãy ăn nhiều xà lách xoong. Các nhà khoa học thuộc Viện nghiên cứu thực phẩm Norwich, khám phá ra rằng loại cây này chứa hai loại hợp chất có thể ngăn ngừa khối u phát triển trong phổi và dạ dày ruột. Hợp chất này gọi là glucosinolare có trong tất cả các loại rau thuộc họ bắp cải gồm có cây cải lông (được dùng trong món salad), bông cải, cải Brussels, xúp lơ và bắp cải. Tuy nhiên, trong xà lách xoong hai loại glucosinolare kết hợp tạo thành một vũ khí chống ung thư đặc biệt mạnh mẽ. Hoạt động dưới dạng phối hợp, chúng được cho là có khả năng phá hủy tế bào ung thư, ức chế tác động của các chất gây ung thư như nicotin, và kích thích hệ thống bảo vệ tế bào chống lại các chất gây ung thư. Xà lách xoong cũng chứa nhiều vitamin và các chất chống oxy hóa, chất "thu dọn" các gốc tự do có hại. Giáo sư Gary Williams, người đứng đầu cuộc nghiên cứu, khuyến cáo nên ăn xà lách xoong 3 lần một tuần, ăn sống, nấu cháo hoặc nấu súp...

HOA TÍM

(Theo The Week, 4-8-2001) Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 179 - 4/10/2001, tr32

SỰ THẬT VỀ CỔ LINH CHI *chữa bệnh ung thư*

Thời gian gần đây dư luận xôn xao về một loại nấm linh chi "kỳ diệu" còn gọi là nấm cổ linh chi hay nấm linh chi khổng lồ, chữa trị được một số bệnh hiểm nghèo. Chúng tôi đã phỏng vấn Tiến sĩ sinh vật học Lê Xuân Thám, trưởng Phòng sinh học, Trung tâm nghiên cứu hạt nhân TP. HCM - người có nhiều năm nghiên cứu về nấm linh chi, nhằm cung cấp đến bạn đọc những thông tin cần thiết xung quanh vấn đề trên.

Xin tiến sĩ cho biết có bao nhiêu loài nấm linh chi? Nấm cổ linh chi là loại nấm như thế nào?

- Nấm linh chi trên thế giới có khoảng 200 loài, phân loại theo thời gian sinh trưởng: nấm linh chi sống hằng niên và nấm linh chi sống đa niên. Trong đó linh chi hằng niên chiếm đa số, loại đa niên có khoảng 30 loài. Ở Việt Nam, nấm đa niên được phát hiện có khoảng hơn 10 loài (thời gian sinh trưởng khoảng từ 10 đến 30 năm) gọi là nấm cổ linh chi. Cần khẳng định rằng cái gọi là "cổ linh chi" là một khái niệm tương đối rộng, bao hàm một số loài linh chi sống nhiều năm, có kích thước và khối lượng lớn nên còn gọi là linh chi khổng lồ, thuộc chi Ganoderma như: *G.applanatum, G.australe, G.philippii, G.sessile, G.tornatum, G.mastoporum, G.mirabile*... Theo các tài liệu khoa học về nấm, ở vùng Đông Nam Á tai nấm to nhất thu được năm 1932 ở Malaysia có đường kính khoảng 75 cm. Gần đây một thanh niên Malaysia cũng hái được một tán nấm có trọng lượng khoảng 15kg. Năm

1995, tôi đã từng phát hiện ngay trung tâm thành phố Đà Lạt cạnh cầu Ông Đạo, một tán nấm linh chi khổng lồ có đường kính 110cm. Gần đây tại các địa phương Lâm Đồng, Quảng Nam... người ta đã thu hái được những tán nấm có đường kính trên dưới 1 mét và có trọng lượng 30 - 70 kg. Những tán nấm này được gọi là cổ linh chi hay linh chi khổng lồ với nhiều loài khác nhau.

Theo ông, giá trị sinh - dược học của các loài nấm linh chi được đánh giá ra sao?

- Trước hết cần khẳng định rằng đã là nấm linh chi thì đều không độc và đều có giá trị thực phẩm tương đối giống nhau. Tuy nhiên giá trị dược liệu ở từng loài nấm linh chi thì khác nhau. Điều lưu ý là hiện nay chỉ có các loài linh chi sống hằng năm mới được khảo sát tương đối đầy đủ về thành phần hóa dược. Cụ thể loài *Ganoderma lucidum* gọi là linh chi chuẩn, sau đó là *G.tsugae, G.sinense, G.neo-japonicum*... các loài này tương tự nhau về thành phần polysaccharides, có tác dụng tăng cường miễn dịch, ức chế khối u. Tuy nhiên thành phần hoạt chất đặc trưng là nhóm triterpenoid chỉ thấy rõ nhất ở loài linh chi chuẩn *G.lucidum*. Ở loài này đã xác định có 119 hoạt chất, được y học ứng dụng vào thực tế lâm sàng để chữa ung thư gan, ung thư phổi, ung thư vú, ung thư trực tràng.

Có loài nấm linh chi cổ tồn tại hàng trăm năm và có tác dụng chữa trị ung thư "cực kỳ hiệu nghiệm"?

- Điều này hoàn toàn chỉ là những lời đồn đại không có cơ sở khoa học. Các nhà khoa học trên thế giới đã từng nhận định linh chi cổ là loài nấm thuộc nhóm phá gỗ, linh chi cổ là loài thực vật cần tiêu diệt vì tính chất phá gỗ của nó. Chúng hút dinh dưỡng trên gỗ, ăn mục cây cổ thụ rất nhanh. Ở Việt Nam, có nhiều nấm linh chi cổ, tuổi của chúng đạt ở mức hàng chục năm, không thể tới hàng trăm năm được vì trong quá trình phát triển, khi nấm đã hình thành thể quả thì chúng bị mối mọt ăn rất nhanh. Thời gian gần đây người ta khai thác được những tán nấm rất to đem bày bán ở một số nơi và thổi phồng rằng đây là loại nấm linh chi khổng lồ tồn tại hằng trăm năm. Dựa vào sự phát triển khá lạ của loài nấm này vì ý đồ trục lợi, người ta đã tô vẽ làm cho nó mang đậm màu sắc huyền bí, gán cho chúng những tính năng mà chúng không hề có.

Như tôi đã trình bày, chỉ có nấm linh chi chuẩn mới được các nhà khoa học nghiên cứu về nấm xác định rõ ràng và tương đối đầy đủ về thành phần hóa dược và tác dụng chữa trị. Ở loài linh chi cổ cũng chỉ có những tính năng tương tự. Một điều nữa cần lưu ý là nếu như nhân sâm, một loại thực vật rất quý dùng làm dược liệu, sống càng lâu năm càng có giá trị vì nội chất tăng lên và hoạt chất cũng có tác dụng mạnh hơn còn ở nấm linh chi thì ngược lại. Nấm linh chi tồn tại càng lâu mức độ hóa gỗ càng cao, thành tế bào càng dày nội chất càng giảm và như vậy hoạt chất có trong nó cũng giảm theo. Trong khi hiện nay do đánh vào tâm lý của những người mắc bệnh hiểm nghèo người ta đã lấy chỉ tiêu nấm lâu năm, hằng trăm năm làm giá trị để kêu bán với giá "trên trời".

Tóm lại, với những hiểu biết của khoa học ngày nay, người ta đã chứng minh nấm linh chi, đặc biệt là nấm linh chi chuẩn có những tính năng như: tăng cường khả năng miễn dịch, ức chế khối u, dùng để hỗ trợ trong điều trị cho bệnh nhân ung thư và hỗ trợ điều trị một số bệnh khác như tim mạch, huyết áp, tiểu đường...Nấm linh chi chuẩn hay bất kỳ loại linh chi nào khác đều chưa được khoa học khẳng định rằng có tác dụng cực kỳ hiệu nghiệm như những lời đồn đại.

Xin cám ơn Tiến sĩ

QUỐC THU *thực hiện*

MÁU VÀ MẬT RẮN HỔ ĐẤT *chữa bệnh ung thư?*

LTS: chúng tôi vừa nhận được bài viết của bác sĩ Đỗ Công Tâm, nguyên phó giám đốc sở y tế An Giang về việc sử dụng máu và mật rắn để chữa trị ung thư. Đây là vấn đề được nhiều người quan tâm, xin trân trọng giới thiệu để bạn đọc tham khảo.

Ung thư là một trong những loại bệnh khó trị, chi phí rất tốn kém, quá trình điều trị lâu dài mà kết quả chỉ có một số trường hợp khỏi bệnh, phần còn lại kéo dài sự sống trong khổ đau và thiếu thốn đến lúc bệnh tử vong.

Chúng tôi xin giới thiệu một số trường hợp điều trị ung thư theo phương pháp dân gian mà kết quả bước đầu rất khả quan.

Anh Trần Thanh Hùng 40 tuổi, cư trú ở phường Mỹ Bình, thị xã Long Xuyên, An Giang. Anh là cán bộ của Sở nông nghiệp tỉnh An Giang. Cuối năm 2002, anh bị ho, tức ngực, khó thở và có cảm giác cơ thể bị suy sụp. Anh đến khám và chữa trị ở phòng mạch một bác sĩ chuyên khoa lao, được chụp X quang phổi, thực hiện một số yêu cầu lâm sàng khác và được chẩn đoán là lao phổi. Sau một thời gian điều trị, tình trạng sức khỏe ngày càng kém, ho ra máu nặng. Trung tâm tim mạch An Giang chụp cắt lớp phổi, phát hiện anh bị khối u ở đỉnh phổi phải. Tiến sí Phạm Văn Phúc nghĩ đến trường hợp ung thư phổi, khuyên gia đình chuyển bệnh nhân lên Trung tâm lao - phổi TP.HCM. Bệnh nhân được nhập viện và điều trị ở đây từ ngày 18 đến 26-12-2002. Sau khi khám xét và thực hiện các xét nghiệm như soi phế quản - sinh thiết, chụp cắt lớp phổi (Carcinome tuyến...). Bệnh nhân được chữa trị triệu chứng và sau đó chuyển viện đến Trung tâm ung bướu để điều trị chuyên khoa.

Vì bệnh trầm trọng với nhiều khó khăn khác, anh Hùng được gia đình đưa về nhà điều trị bằng phương pháp đông y. May mắn, anh được một người hảo tâm chữa trị mà người thân của người này bị ung thư đã khỏi bệnh sau khi được điều trị bằng phương pháp dùng máu và mật rắn hổ đất.

Hiện tại anh hoàn toàn khỏe mạnh. Thực hiện các biện pháp kiểm tra cần thiết như chụp X quang phổi, Citi scaner, khối u biến mất.

Trường hợp thứ hai là ông Đỗ Công Minh, 67 tuổi, trú tại xã Mỹ An Hưng B, huyện Lấp Vò, tỉnh Đồng Tháp. Ông được siêu âm phát hiện khối u rất to ở gan dưới bờ sườn phải 5cm, gan to, cứng. Trung tâm tim mạch An Giang chẩn đoán: nghĩ đến ung thư gan, bệnh nhân trong tình trạng trầm trọng. Sau khi được điều trị bằng phương thuốc trên, chỉ hơn một tháng, sức khỏe ông Minh hoàn toàn bình phục, tăng trọng 5 kg...

Bà Trương Linh Phương 46 tuổi, công tác tại Trung tâm tim mạch An Giang. Kiểm tra sức khỏe phát hiện có khối u gần 3cm ở gan; xét nghiệm sinh hóa máu ở Bệnh viện Chợ Rẫy cho kết quả: nghĩ đến trường hợp bị ung thư gan. Với cách điều trị như trên, sau một tháng, thực hiện siêu âm kiểm tra, kết quả khối u không còn; xét nghiệm máu cho thấy kết quả chỉ số sinh hóa chẩn đoán giảm gần nửa, sức khỏe tiến triển tốt.

Bà Phạm Thị Tím, 84 tuổi ở phường Núi Sam, thị xã Châu Đốc, An Giang bị ung thư xương hàm, đã có thời gian điều trị ở Bệnh viện Chợ Rẫy. Vì bệnh nặng và tuổi già sức yếu nên gia đình đưa về nhà... cũng với cách điều trị như trên, hiện tại hết đau nhức, ăn ngủ được, tình trạng sức khỏe tốt.

Với phương pháp điều trị bằng máu và mật rắn hổ đất nói trên. Bác sĩ Hà Văn Tâm, giám đốc Trung tâm y tế huyện Tân Châu, An Giang, hướng dẫn và theo dõi việc điều trị cho 4 vị cán bộ hưu trí ở địa phương mắc bệnh ung thư. Trước khi điều trị, bệnh nhân được thực hiện các bước như siêu âm Doppler, Citi scaner và sinh thiết để chẩn đoán tế bào học. Sau một đợt điều trị khoảng nửa tháng, tiến hành kiểm tra cho thấy các bệnh nhân này đều có biến chuyển tốt như giảm hoặc hết đau nhức, ăn ngủ được, thể trạng cải thiện rõ rệt. Kết quả chẩn đoán hình ảnh cho thấy các khối u giảm diện tích, có trường hợp diện chiếm chỗ của khối u biến mất; giảm chỉ số về mức độ dương tính của sinh hóa nghiệm.

Phương pháp điều trị: Dùng 3 con rắn hổ đất, loại bằng hoặc trên 1kg. Mổ lấy mật và máu cho uống; cách 3 ngày uống 1 con. Có thể lặp lại như trên sau thời gian 1 tháng.

Chuẩn bị vật liệu và phương tiện để thực hiện: thường thì các loại rắn bán ở chợ được nhốt trong bao lưới nilông và rất nguy hiểm khi nhốt chung 2 đến 3 con trong một bọc, mà không được may miệng. Để đảm bảo an toàn khi xử lý rắn, cần có một pan y tế, băng keo bản lớn, kim băng, 1 quả dừa dâu, một ly lớn dùng để đựng 100ml cồn, gạc, 1 đôi ủng cao su.

Cách bắt rắn: chọc cho rắn cử động, chân mang ủng đạp chẹn vuông góc với cổ rắn, chừa đầu; dùng kẹp khóa mõm rắn, dùng kim chỉ hoặc kim băng may miệng rắn; dùng dao hoặc kéo cắt bao lưới nilông, treo rắn lên cao, rửa sạch, lau lại bằng

cồn; dùng gạc và băng keo băng dưới cổ rắn, băng kín rốn rắn, mục đích là tránh nọc rắn, phân và nước tiểu của nó dây vào máu.

Cách lấy máu: dùng kéo cắt đuôi khoảng 4 cm, vuốt 2 bên mạn sườn từ trên xuống đuôi để tạo áp lực cho máu chảy nhanh, lặp lại nhiều lần. Khi thấy máu chảy gần hết thì cắt đuôi lần 2 và thực hiện những động tác như trên để máu chảy vào ly nước dừa đến lúc hết.

Cách mổ lấy mật: vuốt bụng rắn từ trên xuống, rạch đường phía trên rốn, dài khoảng trên 20 cm qua da và thịt, bóc tách màng bụng để phát hiện và nhẹ tay lấy mật. Rất dễ vỡ nếu không thận trọng.

Cách sử dụng: máu rắn hòa trong nước dừa sẽ không đông và cũng ít tanh; uống một lần tất cả số máu có được, uống lúc đói. Cách vài giờ sau thì uống mật, trước khi uống nên dùng dao hoặc kéo rạch túi mật rắn để người bệnh dễ hấp thụ.

Các bệnh nhân nói trên, ngoài việc điều trị bằng máu và mật rắn, có người còn điều trị thêm bằng nấm linh chi, cây trinh nữ hoàng cung hoặc thuốc tây để ổn định các triệu chứng. Việc điều trị hỗ trợ như trên cũng chưa thấy cho hiệu quả gì đáng kể so với những người chỉ điều trị bằng sinh phẩm lấy từ rắn. Qua thăm hỏi một số bệnh nhân về tác dụng phụ của phương thuốc điều trị, họ đều cảm nhận rằng thuốc dễ uống, không có phản ứng gì đặc biệt, điều tuyệt diệu là giảm hoặc hết đau nhức sau 24 đến 48 giờ dùng thuốc, dễ ngủ và ăn uống ngon miệng sau vài ba ngày đến 1 tuần. Trong 8 trường hợp chúng tôi có điều kiện tìm hiểu thì chỉ có 1 trường hợp bệnh nhân bị ung thư gan đã được điều trị bằng hóa trị liệu ngắn ngày, ông cảm thấy nóng bừng người sau khi uống các sinh phẩm trên. Sau 2 tuần dùng thuốc, ông cho biết kết quả có tốt hơn; chụp cắt lớp cho kết quả là diện tích khối u chưa giảm, nhưng một mạch máu của gan trước đây bị tắc thì nay đã thông.

Những thông tin chúng tôi vừa nêu nhằm cung cấp một số dữ liệu khách quan mà nhiều người quan tâm. Hy vọng rằng qua những kết quả này sẽ gợi mở để các nhà khoa học và các cơ sở điều trị có điều kiện thực hiện việc nghiên cứu một cách khoa học, chuẩn xác, tìm ra phương pháp điều trị an toàn và hiệu quả để cứu sống bệnh nhân, làm vơi bớt nỗi khổ đau cho bệnh nhân và gia đình người bệnh.

Tuy nhiên, muốn điều trị theo cách trên, cần phải đến cơ sở y tế khám, xét nghiệm, chẩn đoán, điều trị an toàn với hiệu quả tốt nhất và đúng theo quy định của nhà nước.

BS ĐỖ CÔNG TÂM

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 217 - 8/5/2003,tr.44-46

ĂN UỐNG TRÁNH ĐƯỢC UNG THƯ

Mối quan hệ mới được phát hiện giữa ăn uống và ung thư: vitamin nhóm B tỏ ra có hiệu quả tác động điều hòa nồng độ homocystein.

Các kết quả báo cáo mới đây cho biết những nồng độ homocystein cao trong máu rõ ràng là một yếu tố nguy cơ bị bệnh tim và có khả năng liên quan với bệnh Alzheimer, và cũng là dấu hiệu có những rối loạn chuyển hóa đi kèm với nguy cơ cao bị ung thư. Tuy nhiên, các nghiên cứu gợi ý là một chế độ ăn giàu vitamin B có thể có tác dụng làm hạ nồng độ homocystein trong máu.

Trong điều kiện bình thường, không có tình trạng sinh ra những nồng độ homocystein cao trong máu vì đã có phản ứng chuyển hóa homocystein thành methionin - là một acid amin thiết yếu. Chính methionin giúp DNA trong gen của chúng ta giữ nguyên được trạng thái bình thường.

Một chế độ ăn lành mạnh thường đem lại những chất cần thiết cho các phản ứng này diễn ra một cách bình thường.

VAI TRÒ QUAN TRỌNG CỦA ACID FOLIC

Acid folic (hay folat) chính là vitamin nhóm B kết hợp với homocystein để sinh ra methionin. Thiếu acid folic sẽ khiến cho phản ứng này trì chậm lại và làm hạ nồng độ methionin. Tình trạng này gây trở ngại cho việc sản xuất và tu sửa DNA (chất acid đặc trưng của nhân tế bào), dẫn tới hình thành những tế bào bất thường có thể phát triển thành ung thư.

MIỄN SAO NẠP VÀO ĐỦ ACID FOLIC

Ngay trong điều kiện có đủ dưỡng chất chống ung thư khác, nhiều nghiên cứu đã chứng minh những người có hàm lượng acid folic cao trong bữa ăn, giảm hẳn được nguy cơ bị u tuyến ruột kết từ 30 đến 40% so với những người có ít acid folic hơn. U tuyến ở ruột kết tuy lành tính nhưng dễ biến thành ung thư.. Những chế độ ăn nghèo acid folic cũng có khả năng làm tăng nguy cơ bị một số ung thư khác như: ung thư vú, tử cung, phổi và thực quản.

Những thức ăn giàu acid folic: ngũ cốc nguyên hạt hay những sản phẩm tinh luyện được bổ sung sinh tố, nhiều loại rau (đặc biệt là rau lá xanh đậm), cam, quít, bưởi, tắc và các hạt họ đậu. Các sản phẩm từ ngũ cốc loại "ăn liền" vào bữa điểm tâm cũng thường được bổ sung acid folic và các viên đa sinh tố muối khoáng bao giờ cũng có acid folic.

Khi uống rượu thì acid folic trong bữa ăn bị giảm hấp thu nhưng acid folic tuy có mặt nhưng lại ở dưới một hình thức không phản ứng được với homocystein.

Nếu bữa ăn đã nghèo acid folic lại kèm với tửu lượng cao, thì tỷ lệ mắc bệnh u tuyến hay ung thư ruột kết tăng từ gấp 2 đến 5 lần. Ngoài ra, uống rượu đặc biệt làm tăng hẳn nguy cơ bị ung thư vú khi lượng acid folic nạp vào quá thấp.

Vitamin B12 là chất cần có để acid folic phản ứng được với homocystein.

Đa số chúng ta chỉ cần ăn lượng thịt hay sản phẩm từ sữa vừa phải là được cung cấp nhiều vitamin B12. Tuy nhiên những người ăn chay trường - không bao giờ đụng tới thịt, thậm chí cả sữa nữa - và những người trên 50 (khả năng hấp thu vitamin B12 từ thức ăn có thể bị suy giảm) mỗi ngày cần uống thêm một viên đa sinh tố hay dùng thức ăn được tăng cường hay bổ sung vitamin B12.

Cholin là một vitamin thuộc nhóm B, hàm chứa một chất khác có khả năng phản ứng với homocystein sản xuất ra methionin.

Mức tiêu thụ cholin gắn liền với mức tiêu thụ chất đạm protein: nguồn protein chính yếu của chúng ta là sữa, trứng, đậu phộng, thịt, cá, gà, vịt, đậu nành và một số rau. Bữa ăn của chúng ta chưa được phân tích xem đem lại được bao nhiêu cholin một cách chính xác. Ở Hoa kỳ, dân chúng ăn nhiều thịt, sữa... hàng ngày, người ta ước tính lượng cholin nhập vào có từ 730 đến 1.040mg - cao hơn hẳn lượng khuyến cáo (từ 425 đến 550mg). Nghĩa là hiếm khi nào thiếu được cholin trong bữa ăn hàng ngày, trừ phi ăn theo chế độ nghèo protein, phải kiêng cữ phần lớn các thức ăn trên đây.

NHIỀU ACID FOLIC & CHOLIN QUÁ CŨNG KHÔNG TỐT

Tuy nhiên đưa quá nhiều acid folic vào có thể che giấu những dấu hiệu tổn thương thần kinh do thiếu vitamin B12, thậm chí còn có hại cho chức năng miễn dịch tự nhiên của cơ thể.

Còn có nhiều cholin quá có thể dẫn tới những triệu chứng như hạ huyết áp, tiêu chảy, cơ thể bị hôi mùi cá.

BS NGUYỄN LÂN ĐINH

Thuốc & sức khỏe số 234 (15/4/2003),tr 25

KHÁM PHÁ MỚI NHẤT VỀ TỎI TÁC DỤNG CHỐNG UNG THƯ

Những cuộc nghiên cứu gần đây đã tạo ra những cuộc tranh cãi về tác dụng hạ cholesterol của tỏi. Trong khi cuộc tranh cãi đang còn tiếp diễn thì lại có thêm một khám phá mới về tỏi: khả năng chống ung thư.

Chỉ cần ăn 1 tép tỏi mỗi ngày thì có thể giúp cơ thể chặn đứng nguy cơ mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến hơn 50% so với những người không ăn tỏi.

KHÔNG CHỈ LÀ UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

Ngoài ra, nghiên cứu gần đây cho thấy nếu dùng tỏi thường xuyên (ăn dưới nhiều hình thức) thì còn ngăn chặn được ung thư đại tràng, dạ dày và vú. John

Milner, thuộc Viện ung thư quốc gia (Mỹ), đã xác định tính năng chống ung thư rộng rãi của tỏi.

Vấn đề là dùng tỏi dưới hình thức nào thì tốt nhất: dùng tỏi thiên nhiên hay dưới dạng chế phẩm như thuốc uống. Có nhiều hoạt chất đặc biệt trong tỏi đã được phân lập để nghiên cứu. Kết quả cho thấy các hoạt chất đó có thể đưa vào được trong thuốc nhưng tác dụng không bền, tuy nhiên điều này cũng thay đổi tùy theo sản phẩm được bào chế.

TÉP TỎI ĐƠN GIẢN VÀ HIỆU QUẢ

Có người thích dùng viên thuốc tỏi vì họ cho rằng uống tỏi với lượng lớn sẽ có lợi hơn, nhưng thực sự không phải như vậy.

GS Milner đã chứng minh rằng chỉ cần ăn 1 hay 2 tép tỏi mỗi tuần là đủ có tác dụng. Một số nhà khoa học lại cho rằng phải dùng từ 4 đến 5 tép mỗi tuần mới có tác dụng tối ưu. Thật ra, nếu dùng tỏi hàng ngày quá nhiều sẽ làm tăng nguy cơ rối loạn tiêu hóa.

Có một quan niệm sai lầm nữa là phải ăn tỏi sống mới có hiệu quả. Điều này cũng đúng nếu ta nấu chín ngay sau khi vừa lột xong vỏ tỏi vì như vậy sẽ làm mất hoạt tính các men chống ung thư. Điều cần lưu ý là sau khi bóc vỏ xong, để như vậy khoảng 15 phút rồi mới sử dụng trong nấu nướng thì các men chống ung thư vẫn giữ nguyên hoạt tính.

Đối với những người không khoái ăn tỏi, thì vẫn còn cơ hội để phòng ngừa ung thư bằng cách dùng "bà con thân thích " của tỏi.

DÒNG HỌ CỦA TỎI CŨNG TỐT

Nghiên cứu mới nhất cho thấy những người ăn nhiều hành cũng có hiệu quả làm giảm nguy cơ bị ung thư. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh rằng trong tỏi, hành tây, tỏi tây và hành lá đều có chứa các men chống ung thư.

BS NGUYỄN VĂN THÔNG

(Theo Ezyhealth Magazine. 5.2003)

Thuốc & sức khỏe số 243 (1/9/2003),tr 16

PHẦN III:

CÁC BỆNH VỀ THẬN VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

***

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ UỐNG NƯỚC

Cảm giác khát mà ai cũng biết, sinh ra do trong cơ thể lượng chất lỏng giảm đi còn trong máu hàm lượng muối tăng lên, khi đó trung tâm khát phát tín hiệu là cần thêm chất lỏng, nghĩa là phải uống gì đó.

Không có thức ăn, con người có thể sống được cả tháng, còn thiếu nước chỉ sống được 3 ngày.

Khi sinh ra, cơ thể người gồm 92-94% nước, khi về già, cơ thể "khô đi" chỉ còn 60-65% nước.

Cần uống bao nhiêu?

Điều quan trọng là không uống nước một cách đơn giản, mà cần uống đúng vì sự cân bằng nước - muối trong cơ thể bạn phụ thuộc vào việc này. Việc uống lộn xộn, quá mức làm quá trình tiêu hóa xấu đi, tạo thêm gánh nặng cho hệ thống tim mạch và thận, dẫn đến tăng lượng bài tiết hàng loạt chất cần thiết cho cơ thể (ví dụ muối ăn) qua thận và các tuyến mồ hôi. Ngay cả việc quá tải nước không lâu làm rối loạn điều kiện hoạt động của các cơ dẫn đến nhanh mệt đôi khi còn gây co giật. Sử dụng nước không đủ cũng làm rối loạn hoạt động sống bình thường của cơ thể: thể trọng giảm, độ quánh của máu tăng, nhiệt độ cơ thể lên cao, nhịp đập và thở cao hơn, hình thành cảm giác khát và buồn nôn, giảm khả năng làm việc.

Số lượng nước tối thiểu cần để duy trì cân bằng nước-muối trong vòng một ngày đêm (định mức uống) phụ thuộc vào điều kiện khí hậu cũng như vào đặc tính - độ nặng của công việc. Ví dụ đối với vùng ôn đới, khi lao động ở mức tối thiểu cần sử dụng 3,5 lít chất lỏng cùng với ăn và uống; khi lao động nặng trung bình - đến 5 lít, khi lao động nặng ở ngoài trời - đến 6,5 lít. Cần biết rằng táo và hoa quả về trọng lượng tính bằng với thể tích nước. Ví dụ, nếu bạn ăn 0,5 kg táo, việc này tương đương với 0,5 lít nước.

Làm dịu cơn khát bằng gì?

Một điều rất quan trọng là giữ đúng chế độ ăn uống trong điều kiện bạn mất nhiều chất lỏng. Điều này thường xảy ra ở khí hậu nóng nực, khi làm việc trong các xưởng nóng, khi chịu tải trọng thể lực cao và kéo dài (ví dụ, khi tập luyện và thi đấu,

leo núi...). Những người dân ở vùng có khí hậu nóng có thể hoàn toàn làm dịu cơn khát của mình chỉ sau khi ăn và hạn chế nghiêm ngặt việc uống nước trong khoảng giữa các bữa ăn. Tốt hơn hết là sử dụng trà, nó tăng bài tiết nước bọt và làm mất hiện tượng khô trong miệng, cũng như thêm nước ép hay chút hoa quả vào nước. Trong các phân xưởng nóng, tốt nhất là uống nước có gas hay nước nấu hoa quả khô. Các vận động viên thể thao chỉ nên làm dịu cơn khát sau khi kết thúc bài tập. Trong quá trình thực hiện bài tập chỉ nên súc nước trong miệng. Khi leo núi chỉ nên uống nước khi dừng lại nghỉ lâu để không uống và bị thải chất lỏng ra quá nhiều, nên uống 1 hoặc 2 ly nước khi bắt đầu vào cuộc, không uống trong lần nghỉ ngắn thứ nhất và thứ hai, sau đó uống không hơn 1 đến 2 ly nước trong lần nghỉ thứ 3 và 4. Việc uống thoải mái chỉ làm trong lần nghỉ dài. Nếu như bạn giữ chế độ uống đúng và thực hiện các lời khuyên trên thì bạn sẽ giữ lâu được khả năng làm việc của mình, không dẫn cơ thể tình trạng mất nước hay bị quá tải về chất lỏng.

Chữa bệnh bằng nước thế nào là đúng?

Hiệu quả chữa bằng uống nước khoáng phụ thuộc không chỉ việc lựa chọn đúng nước mà còn vào nguyên tắc uống (mức uống, số lượng uống, quan hệ với việc ăn). Do đó chỉ nên uống nước khoáng (nhất là trong điều kiện ở nhà) theo chỉ định và nghiêm ngặt theo chỉ dẫn của bác sĩ. Để nước khoáng ảnh hưởng tốt nhất đến cơ thể, cần uống vào giờ xác định - tùy theo độ axit trong dịch vị dạ dày. Nếu độ axit bình thường thì nên uống nước khoáng 45 phút trước khi ăn,khi độ axít thấp – 15 phút trước khi ăn khi độ axít cao - 1,5 giờ trước bữa ăn. Khi không có nước khoáng theo đúng chỉ định của bác sĩ, có thể thay thế bằng nước khoáng khác có thành phần tác dụng tương tự và theo đúng cách uống như bác sĩ xác định. Việc áp dụng nước khoáng để tắm xông... chỉ có thể thực hiện trong điều kiện bệnh viện, theo chỉ định của bác sĩ và có nhân viên y tế theo dõi

Nhiều loại nước khoáng có vị ngon, có khả năng làm đỡ khát nên được sử dụng rộng rãi. Nhưng khi bị các bệnh trong hệ thống tiêu hóa, tim mạch và bài tiết nước tiểu, cũng như khi bị rối loạn trao đổi chất, thì việc sử dụng nước khoáng mà không tham vấn bác sĩ là điều không nên, vì việc đó có thể dẫn tới những biến chứng bất lợi.

Thay thế nước uống thường bằng nước khoáng là điều không nên, vì trong nước khoáng có chứa một lượng đáng kể các chất khác nhau. Chúng có tác dụng chữa bệnh khi dùng với liều lượng đúng, và dẫn đến các hiện tượng bất lợi khi dùng quá liều.

Nước khoáng nhân tạo có thành phần gần với nước khoáng tự nhiên, được sản xuất từ các muối hóa học tinh khiết. Chúng được áp dụng rộng rãi cho các bệnh viện, nhà an dưỡng... chủ yếu để chuẩn bị nước tắm có các thành phần chất khác nhau.

Nước khoáng có lợi đối với ai?

Nhiều người cho rằng việc thay thế nước uống thường bằng nước khoáng là rất có lợi cho cơ thể. Đó là sai lầm lớn. Nước khoáng khác nước uống thường rất nhiều và việc sử dụng nó một cách vô nguyên tắc có thể dẫn tới những hậu quả bất lợi.

Nước khoáng (tự nhiên hay nhân tạo) chứa lượng lớn (so với nước ngọt) các muối, khí, chất hữu cơ và có tác dụng chữa bệnh nhờ các tính chất đặc biệt (nhiệt độ, có các chất hoạt động mạnh về sinh học, có tính phóng xạ...). Để chữa bệnh, người ta chủ yếu sử dụng nước khoáng tự nhiên được lấy lên từ các hố khoan, có thành phần hóa học ổn định, không bị nhiễm bẩn.

Theo độ khoáng hóa (lượng ion muối tan và các nguyên tố hoạt động sinh học mạnh, tính bằng g/l), người ta phân biệt nước khoáng nhẹ (đến 10g/l), trung bình (10-15g/l), cao (15-35g/l), mặn (35-150g/l) và rất mặn (hơn 150g/l). Nước khoáng được sử dụng để chữa bệnh bằng uống hay tắm, cũng như để xông và súc khi bị các bệnh mũi và đường hô hấp trên, để rửa khi bị các bệnh phụ khoa, bệnh ở các cơ quan tiêu hóa, khi bị rối loạn trao đổi chất.

Trong cơ chế tác dụng của nước khoáng, bên cạnh thành phần hóa học, nhiệt độ và áp lực của nước cũng có ý nghĩa. Khi sử dụng bên ngoài, ion của các muối hòa tan gây kích thích các đầu thụ cảm trên da trong thời gian thực hiện liệu pháp, cũng như sau đó nhờ việc kết tủa trên da thành một lớp muối rất mỏng và giữ được lâu. Tất cả khí và ion của một số nguyên tố vi lượng (iot, brom...) thẩm thấu qua da, vào các mô và máu, rồi ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng của các cơ quan và hệ thống trong cơ thể.

Nước khoáng tác dụng lên dịch vị dạ dày, lên chức năng co bóp của dạ dày, lên hoạt động của ruột và các cơ quan khác của bộ máy tiêu hóa. Nước thẩm thấu từ ruột vào máu rồi ảnh hưởng đến các chức năng khác nhau của cơ thể. Mức độ thể hiện và đặc tính của các thay đổi này phụ thuộc vào nhiều thành phần hóa học của nước khoáng.

Điều thú vị là nước khoáng uống trực tiếp từ nguồn có ảnh hưởng rõ nét đến sức khỏe hơn cả. Vấn đề là ở chỗ các chất như các đoạn axit amin, peptit.. có trong nước, thể hiện tác dụng sinh học mạnh. Nếu nước được lưu giữ hơn nửa giờ, các hợp chất này bị phân hủy và tính hoạt động sinh học mạnh của chúng biến mất. Khi đó nước tác dụng nhờ muối và khí có trong đó. Do vậy, nếu bạn nghỉ ở vùng có nguồn nước khoáng đừng lười đi lấy nước 3-4 lần. Nước bạn giữ trong bình sẽ mất nhiều tính chất sinh học của nó còn bạn mất khả năng nâng cao sức khỏe của mình.

HOÀNG THAO

*(Theo **"Luận chứng & sự kiện"**, Nga (20-8-2002)*

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 203 - 3/10/2002,tr 24 - 26

Điều trị sỏi thận

THEO ĐÔNG Y

LTS: MỘT SỐ BẠN ĐỌC VIẾT THƯ HỎI CÁCH ĐIỀU TRỊ SỎI THẬN THEO ĐÔNG Y, CHÚNG TÔI XIN GIỚI THIỆU BÀI VIẾT CỦA LƯƠNG Y ĐINH CÔNG BẢY.

Sỏi thận là một trong những bệnh tiết niệu thường gặp. Theo thống kê, sỏi thận tiết niệu chiếm khoảng 3% dân số thế giới, phổ biến ở nam giới với tỷ lệ ba trên một.

Sỏi thận là những tinh thể lắng đọng thành viên sỏi nhỏ trong thận. Đa số sỏi thận nằm lại nơi chúng hình thành, nhưng đôi khi có viên rời khỏi vị trí và trôi xuống niệu quản (dẫn từ thận xuống bàng quang) gây ra những cơn đau thất vật vã gọi là cơn đau sỏi thận, cần phải cấp cứu. Ước tính có khoảng 12%-14% đàn ông trải qua một cơn đau sỏi thận cho đến tuổi 70. Những người đã từng bị một cơn đau sỏi thận, rất có thể sẽ bị tái phát sau đó.

Có khoảng 80-90% các viên sỏi thận được cấu tạo bằng các hợp chất của canxi, trong đó canxi oxalate chiếm đa số, một số loại sỏi thận khác do sự kết tủa của những chất bình thường vẫn tan trong nước tiểu như axit uric, urat, sỏi photphat, sỏi cystin.

Điều kiện lý hóa tại chỗ tạo sự kết tinh thành sỏi gồm có: đi tiểu ít; ứ đọng nước tiểu; độ pH của nước tiểu bị biến thiên; có một nhân để từ đó viên sỏi hình thành (do thiếu vitamin A dọn đường cho sự sừng hóa biểu mô đường niệu), có thể những tổn thương ở thận cũng tạo điều kiện để viên sỏi hình thành.

Theo đông y, bệnh sỏi thận tiết niệu thuộc phạm vi bệnh thận - bàng quang gọi là thạch lâm (tức là đi tiểu vàng đỏ, đục, trong nước tiểu có lúc có sỏi nhỏ). Nguyên nhân do thấp nhiệt uất trệ lâu ngày, tạo điều kiện cho các viên sỏi hình thành. Nếu trong nước tiểu có máu là do viên sỏi di động làm tổn thương đến niệu đạo.

Phép chữa sỏi thận của đông y là: thanh nhiệt, lợi thấp, bài thạch, thông lâm.

Bài thuốc cổ phương dùng chữa sỏi thận là bài "Thạch vi tán" gồm có: thạch vi (tức cỏ lưỡi mèo) 30-60g, đông quỳ tử (tức hạt của cây vông vang) 10-12g, cù mạch 10-12g, hoạt thạch (thủy phi) 2-3g, xa tiền tử (tức hạt mã đề) 8-10g. Sắc với 750ml nước, còn lại 200ml chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Bà thuốc "Thạch vi tán" này có thể gia thêm kim tiền thảo (tức cỏ đồng tiền lông) 12-16g, hải kim sa (tức cây bòng bong Nhật Bản) 16-20g, kê nội kim (tức màng mề gà) 6-8g. Sắc với 1 lít nước, còn lại 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Hiện nay có nhiều vị thuốc đông y được nghiên cứu điều trị sỏi thận trong trường hợp sỏi còn nhỏ, không có chỉ định mổ để gắp sỏi thận ra ngoài. Những vị thuốc thường dùng là kim tiền thảo, xa tiền tử (hạt cây mã đề), trạch tả, rễ cỏ tranh, hải kim sa, thạch vi, màng mề gà, v.v...

Bệnh nhân sau khi được khám lâm sàng, siêu âm phát hiện có sỏi thận nhỏ hơn

15mm theo trục dài, không bị bệnh nội khoa nặng như suy tim, suy thận, suy gan... có thể sử dụng trong các bài thuốc đông y sau đây:

1. Kim tiền thảo (còn gọi là đồng tiền lông, vảy rồng, mắt trâu) 40-60g khô, sắc với 750ml nước, còn lại 250ml, dùng uống trong ngày như nước trà. Uống liên tục 30-60 ngày.

2. Hải kim sa (bòng bong Nhật Bản) 20-30g khô, sắc với 750ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Có thể dùng hải kim sa 40g, hoạt thạch 40g, cam thảo bắc 18g. Ba loại tán bột mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g, uống với nước sắc củ mạch môn 20g.

3. Thạch vi (cỏ lưỡi mèo) 40-60g, mã đề 40-60g, quả dành dành (chi tử) 30g, màng mề gà 8-12g. Sắc với 1 lít nước, còn lại 300ml, chia 2-3 lần uống trước bữa ăn.

Nếu không có màng mề gà, có thể dùng cam thảo bắc 6-12g cùng sắc uống.

4. Râu bắp 30-60g, kim tiền thảo 30-60g, trà tốt 4-6g. Sắc với 1 lít nước còn lại 300ml, chia nhiều lần uống trong ngày.

Có thể sấy khô, tán bột thô, cho vào ấm hãm nước sôi 20-30 phút, dùng uống trong ngày.

5. Dây mướp đắng (khổ qua đắng) 12-16g, hải kim sa 16-20g, hạt mã đề (xa tiền tử) 10-12g, trà tốt 4-6g. Ba vị thuốc sắc với 1 lít nước, còn lại 300ml, cho trà vào nấu sôi thêm khoảng 2-3 phút. Chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Có thể sấy khô các vị thuốc, tán bột thô, hãm với nước sôi 20-30 phút, dùng uống trong ngày.

Ngoài ra, chế độ ăn uống có thể giúp phòng ngừa sỏi thận và ngăn ngừa sự hình thành viên sỏi tái phát. Các thức ăn giàu chất magiê như ngũ cốc, chuối, khoai tây, hạt quả, rau có lá xanh sẫm, các loại hải sản, đậu khô có thể giúp ngăn chặn sự hình thành viên sỏi.

Nên tránh các thức ăn giàu oxalate như mù tạt, củ cải đường, khoai lang, đậu phộng, mướp, tỏi tây, các loại trái cây như sơ ri, mận đỏ, cam, nho, quả vải. Đồ uống nên tránh là bia, rượu, cacao,cola, nước cà chua. Hạn chế sữa, pho mát, trắng, óc, gan, sò, ốc (giàu P).

Nếu sỏi thận được cấu tạo bởi axit uric, các thức ăn nên tránh là thịt nội tạng, cá hồi, cá trích, bia rượu. Giới hạn các thức ăn như thịt, hải sản, măng tây, cải bông.

Cần lưu ý là để tránh sỏi thận, phải uống nhiều nước để đi tiểu được nhiều, mỗi ngày phải thải ra ngoài khoảng 1,5-2 lít nước tiểu, nhất là vào những ngày nắng nóng hoặc khi hoạt động nhiều. Ngoài ra, việc sử dụng vitamin C liều cao hơn 2000mg/ngày cũng có thể gây ra sỏi thận.

Lương y **ĐINH CÔNG BẢY**

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 209 - 2/1/2003,tr41- 42

Cần phát hiện sớm

UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

Ung thư (K) nói chung hay K tuyến tiền liệt nói riêng là mối quan tâm của nhiều thầy thuốc và bệnh nhân. Theo Hiệp hội ung thư Hoa Kỳ thì K tuyến tiền liệt là dạng K nguy hiểm đứng hàng thứ 2 của đàn ông (Da đen nhiều hơn da trắng về tỷ lệ tử vong và mắc bệnh), chỉ sau K phổi, tử vong 31.000 đàn ông/năm. Hàng năm các nước châu Âu có hơn 100.000 ca K tuyến tiền liệt tuổi trên 50. Theo thông lệ chung thì K tuyến tiền liệt ở đàn ông trên 50 tuổi có thể bộc phát hay kéo dài nhiều năm. Các dấu hiệu ban đầu dễ nhầm lẫn với bệnh ở bọng đái (bàng quang) nên hay bị bỏ qua. Khi mổ tử thi, người ta thấy 10% đàn ông 50-60 tuổi bị K tuyến tiền liệt, tỷ lệ này tăng lên 50% ở tuổi 80.

Tuyến tiền liệt nằm sát cổ bọng đái, trước trực tràng, bao quanh niệu đạo sau, bằng hạt bồ đào. Tuyến tiền liệt chỉ ở đàn ông, tiết ra chất nhầy của tinh dịch. Khi tế bào của tuyến tiền liệt sinh sản nhiều hơn cần thiết sẽ hình thành khối u (lành tính hay ác tính). Triệu chứng ban đầu giữa u lành và u ác rất giống nhau.

Đến bây giờ nguyên nhân K tuyến tiền liệt vẫn chưa xác định rõ. Chúng ta hãy lướt qua một số công trình về K tuyến tiền liệt gần đây. Một khảo sát tìm mối liên hệ giữa chất canxi và K tuyến tiền liệt ở 21.000 đàn ông cho thấy ăn nhiều canxi có tỷ lệ K tuyến tiền liệt cao hơn nhóm ăn ít 32%. Kết luận này cũng phù hợp với công trình nghiên cứu 10 năm trên 904 đàn ông tại Hoa Kỳ. Họ cho rằng canxi ức chế một trong các dạng của vitamin D mà chất này lại góp phần bảo vệ cơ thể chống lại K tuyến tiền liệt. Từ năm 1994 người ta đã chứng minh vitamin E là chất chống oxy hóa, làm giảm nguy cơ K tuyến tiền liệt. Sau đó một nghiên cứu dịch tễ học của Đại học Harvawrd cho thấy người có nồng độ selen trong máu cao ít có nguy cơ K tuyến tiền liệt, so với người có nồng độ thấp. Theo dõi trên 58.279 đàn ông tuổi từ 55 đến 69, thấy rằng ăn nhiều axit béo omega-3 (có trong dầu cá trích, cá hồi, cá thu, hạt bông) ít bị K tuyến tiền liệt hơn. Khi phân tích mô tuyến tiền liệt bị K, các nhà khoa học phát hiện 2 gen (Hepsin và Pim-1) có liên quan đến mức độ nặng nhẹ của bệnh. Công trình này cho thấy có thể dựa vào đặc điểm gen của người bệnh mà đề ra phương pháp trị liệu và tiên lượng. Năm 1995 các nhà khoa học Hoa Kỳ phát hiện gen KA.2 có khả năng phong tỏa sự phát triển K tuyến tiền liệt. Một công trình nghiên cứu của Anh Quốc chỉ ra rằng nguy cơ mắc K tuyến tiền liệt giảm 62% ở những người tập thể dục thể thao đều đặn. Theo người phát ngôn của Trung tâm ung thư Kaman (Hoa Kỳ), có 10% khối u tự tiêu tan, mà mất đi rồi thì khó tái phát, họ cho rằng khả năng miễn dịch được tăng cường là nguyên nhân chính khiến khối u biến mất.

Ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn đầu, triệu chứng nghèo nàn, thầy thuốc dễ bỏ

qua. Dấu hiệu bất thường thấy: tiểu khó ngày càng tăng, khi tiểu phải rặn, tiểu nhiều lần trong ngày, đôi khi tiểu buốt và gắt, đi xong cảm giác vẫn còn nước tiểu, mắc tiểu phải đi ngay. Đau rát khi phóng tinh, có máu trong tinh dịch hay nước tiểu. Nếu K đã di căn thì nổi hạch bẹn hay cổ, đau nhức (bọng đái, xương chậu, xương đùi). Thăm trực tràng bằng ngón tay có thể thấy một hạt chắc hoặc khối cứng cả tuyến tiền liệt hay một phần. Để xác định, trong máu cần phải đo nồng độ PSA (Nếu cần thì tìm thêm PSA tỷ trọng hay vận tốc, tỷ lệ PSA tự do/toàn phần), Phosphatase axit, telomese (trong dịch tiết lấy từ tuyến tiền liệt). Siêu âm qua trực tràng, đặc biệt là siêu âm màu Doppler (nhạy gấp 4 lần siêu âm thường). Sinh thiết tuyến tiền liệt dùng vi mạch để phát hiện PSA. Trong trị liệu, việc cắt bỏ tuyến tiền liệt vẫn còn hiệu quả, kết hợp xạ trị hay hormon (DES), liệu pháp curie. Dùng kim chọc vào khối u bơm hóa chất làm lạnh, đốt bằng siêu âm. Uống Goserelin (zoladex) + X quang liệu pháp, cấy gen vào khối u, v.v...

Trong phòng bệnh, cần ăn nhiều rau quả tươi (nhất là cà chua), kiêng mỡ động vật và thay bằng dầu thực vật (dầu oliu, dầu đậu nành), hạn chế thịt và sữa béo. Tập thể dục thể thao đều đặn, lạc quan và yêu đời. Thăm khám tuyến tiền liệt và định lượng PSA định kỳ cho đàn ông trên 50 tuổi, dùng vacxin giúp tăng cường miễn dịch cho cơ thể, chống lại K tuyến tiền liệt.

Ngày nay tuổi thọ của đàn ông ngày càng cao, việc phát hiện và theo dõi K tuyến tiền liệt cần được đặc biệt quan tâm. Tuy chưa xác định rõ nguyên nhân nhưng tích cực rèn luyện thân thể, tinh thần thoải mái, kết hợp ăn uống khoa học thì K tuyến tiền liệt khó đến với ta.

BS NGUYỄN VĂN THỂ

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 189 - 7/3/2003, tr 33 - 34

NHỮNG SỰ CỐ Ở TUYẾN TIỀN LIỆT

Chữa trị bằng bí ngô

Bệnh ở tuyến tiền liệt là chứng bệnh phổ biến ở đàn ông đã tác động đến khoảng 50% đàn ông trên 50 tuổi. Ăn đọt quả bí ngô (bí đỏ) có thể chữa trị được bệnh này. Theo bác sỹ James Duke thuộc Viện nông nghiệp Hoa Kỳ, mỗi ngày dùng 1 nắm (1 vốc tay) đọt bí ngô là một phương thuốc dân gian phổ biến cho căn bệnh này ở nhiều vùng trên thế giới đặc biệt là ở Bungari, Thổ Nhĩ Kỳ và Ukraina - và có cơ sở khoa học. Đọt bí ngô rất dồi dào axit amin alanine. Glycerine và axit glutamic. Trong một thí nghiệm kiểm tra ở 45 đàn ông, axit amin ở dạng thuần khiết này đã làm giảm được những triệu chứng quan trọng của tuyến tiền liệt. Chẳng hạn như họ đã kiềm chế hoặc giảm bớt được đến 95% chứng đi tiểu đêm muốn đi tiểu cấp bách 81% và 73% thường xuyên đi tiểu.

"Thật đáng ngạc nhiên, một chén rưỡi đọt bí ngô chứa đựng lượng axit amin

nhiều gấp 5 lần số lượng hằng ngày được thấy là có hiệu quả trong nghiên cứu", bác sĩ Duke nói. Do vậy, ông cho là đọt bí ngô có thể có tác dụng tốt như một vài loại dược phẩm đặc trị để chữa căn bệnh này.

Theo bác sĩ Duke một phương thuốc đầy tiềm năng để chữa trị bệnh tăng sinh lành tính tuyến tiền liệt là đọt dưa leo, đọt dưa hấu, đọt cây mè (vừng), hạt carob (được dùng thay sôcôla đậu nành, chồi cây lanh, quả hạnh, quả óc chó, đậu Brazil, đậu phộng (lạc) và trái cọ lùn. Bác sỹ Duke khẳng định rằng các thực phẩm này cùng với đọt bí ngô, có thể trộn chung với nhau trong bơ đậu phộng làm chất phết lên bánh mì. Ông gọi đó là "bơ Prosnut". Mỗi ngày dùng 28, 39 hoặc khoảng hai muỗng canh có thể cung cấp đầy đủ axit amin và các chất hữu cơ khác cho phép chữa trị.

TỐ TÂM

(Theo "Food your Miracle medicine")

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 193 - 9/5/2002, tr 31

THUỐC NAM CHỮA ĐÁI DẦM

Đái dầm là triệu chứng khi nằm ngủ thường đái ra giường mà không biết. Nguyên nhân chủ yếu do chức năng hoạt động của hệ thần kinh bị suy yếu, các cơ quan của cơ thể như phổi, thận không điều tiết được đường nước mà sinh ra đái dầm.

Theo đông y, đái dầm thuộc hội chứng *di niệu*, do khí hóa của thận và tam tiêu (chủ yếu là hạ tiêu) bị suy yếu, hoạt động của bàng quang bị rối loạn gây ra. Phép chữa thường là điều bổ chức năng của tạng thận và tam tiêu, làm vững chắc khí lực vùng hạ tiêu, điều hòa sự co bóp của bàng quang.

Sau đây là một số bài thuốc nam dùng chữa đái dầm:

1. Hoài sơn (củ khoai mài) sao thơm 80g, ô dược 60g, ích trí nhân (quả ré) 60g. Ba thứ sấy giòn, tán bột mịn, luyện với hồ vo thành viên bằng hạt bắp (ngô), sấy khô, bảo quản nơi khô ráo.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8-12g, lúc đói bụng. Trẻ em tùy tuổi, giảm liều còn 1/2 hoặc 1/3.

2. Bong bóng lợn 1 cái, mổ ra, rửa sạch, cho các vị thuốc ích trí nhân 10-12g, ngũ vị tử 10-12g bọc lại. Nấu chung với gạo nếp cho chín nhừ, vớt bỏ xác thuốc, ăn cả cái lẫn nước một lần vào buổi chiều. Ăn liên tục 5-7 ngày.

3. Bong bóng cá (bong bóng cá đường càng tốt) 10g, đậu đen 100g, gạo nếp 50g. Rửa sạch bong bóng cá, xắt nhỏ, ướp gia vị vừa ăn, đem xào cho chín tới. Ninh gạo nếp, đậu đen thành cháo, khi cháo chín thì cho bong bóng cá vào khuấy đều. Chia 2 lần ăn trong ngày, ăn nóng, vào lúc đói bụng. Ăn liên tục 5-7 ngày.

4. Gan gà 2 bộ, nhục quế tán bột 2 muỗng cà phê. Rửa sạch gan gà, khía trên mặt gan những đường cắt vuông, ướp với bột quế cho đều, đem chưng cách thủy. Cho bệnh nhân ăn nóng trước khi đi ngủ. Ăn liên tục 3-5 ngày.

Có thể dùng gan gà (gà trống càng tốt), bột nhục quế, hai thứ lượng bằng nhau, hấp chín, giã nát, làm viên bằng hạt đậu xanh, sấy khô, bảo quản nơi khô ráo. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10-15 viên với chút rượu nóng, trước bữa ăn. (Tuệ Tĩnh - *Nam dược thần hiệu*).

5. Thận lợn (cật heo) 1 quả, hạt sen 50g, hoài sơn (củ mài) 100g. Làm sạch thận lợn, xắt mỏng, ướp gia vị vừa ăn rồi xào chín tới. Hạt sen, củ mài tán bột, cho bột vào 300ml nước khuấy đều, đun nhỏ lửa cho tới khi bột chín thì cho thận lợn vào, đảo đều. Ngày ăn 1 lần vào buổi chiều, ăn nóng, lúc đói bụng. Ăn liên tục 2-3 ngày.

6. Tang phiên tiêu (tổ bọ ngựa trên cây dâu tằm) 12g, thổ ty tử (hạt tơ hồng vàng) 8 - 10g, ích trí nhân 8-10g, ô dược 8-10g, hạt sen 10-12g, phá cố chỉ 12g, ba kích 12g, đảng sâm (hoặc rễ cây đinh lăng) 12g, sắc với 750ml nước, còn lại 200 ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Không nên ăn canh vào bữa cơm chiều. Trước khi đi ngủ 2 giờ nên hạn chế uống nước.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 195- 6/6/2002, tr.36

RAU NGÓT
CHỮA ĐÁI DẦM Ở TRẺ EM

Trong các loại rau, rau ngót là loại rau có nhiều chất bổ. Trong 100g rau ngót có 5,3g đạm, 3,4g glucid, 2,5g xenluloza (xen-lu-lô) cung cấp cho cơ thể được 36 calo. Tỷ lệ đạm trong rau ngót nhiều gấp đôi rau muống và tương đương với một số loại đậu như đậu ván, đậu đũa, đậu côve... là những thức ăn thực vật từ xưa vẫn nổi tiếng giàu chất đạm.

Chất protid trong rau ngót thuộc loại protid thực vật quý, có nhiều acid amin rất cần thiết cho cơ thể.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, rau ngót còn là một vị thuốc chữa bệnh tốt. Theo y học dân tộc, lá rau ngót có tác dụng lương huyết, hoạt huyết, giảm độc, lợi tiểu. Trong nhân dân ta rau ngót được dùng chữa nhiều bệnh, hầu hết các bài thuốc và cách chữa đều rất đơn giản:

- Lấy 40g lá rau ngót tươi, rửa sạch, giã nát, thêm nước đun sôi để nguội, khuấy đều, để lắng gạn lấy nước uống làm hai lần cách nhau 10 phút có tác dụng chữa dị ứng, trẻ em đái dầm.

- Lấy một nắm rau ngót, tuốt hết cuộng, rửa sạch, tráng nước chín cho thật sạch rồi vò sống trong nước đun sôi để nguội. Cho trẻ uống mỗi lần một bát con để chữa đái dầm. Thường chỉ uống 2-3 lần đã thấy kết quả.

- Lấy lá rau ngót tươi, rửa sạch, giã lấy nước, bôi đều lên lưỡi để chữa tưa lưỡi.

- Lấy lá rau ngót tươi 39g, rau bầu đất 30g, nấu canh với bầu dục lợn cho trẻ ăn để chữa ra mồ hôi trộm, chán ăn, táo bón.

Bác sĩ Hương Liên

Sức khỏe & đời sống chuyên đề, số 32(84)/2003, tr.8

PHẦN IV:

BỆNH XOANG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

Viêm xoang

Trong xương mặt của chúng ta có các loại xoang như xoang hàm (trên), xoang sàng và xoang bướm. Các xoang là những hốc rỗng giúp cho nhẹ đầu và tạo âm thanh như thùng đàn ghi ta. Các xoang này đều có lỗ thông với hốc mũi. Không khí bẩn từ hơi thở có thể lọt vào xoang gây viêm. Viêm xoang sẽ tạo mủ chứa trong xoang, làm bít tắc lỗ xoang. Không khí trong xoang bị niêm mạc hấp thu tạo áp suất chân không gây nhức đầu.

Tùy tình trạng xoang nhiễm trùng nhiều hay ít mà được đánh giá là nặng hay nhẹ. Nếu xoang viêm có mủ không thoát ra ngoài tạo mủ khô thì gọi là viêm mạn tính.

Việc điều trị viêm xoang tương đối khó khăn vì mủ khó thoát ra ngoài và vì xoang dễ bị nhiễm trùng trở lại. Trong điều trị, ngoài thuốc kháng sinh mạnh còn cần thuốc long đàm để làm loãng đàm, giúp đàm thoát ra ngoài dễ dàng.

Xoang sàng là nơi khó điều trị nhất vì mủ khó thoát ra nhất. Người ta thường làm kê kê là để hút mủ từ xoang sàng ra. Đôi khi viêm nặng cần phải mổ. Việc mổ xoang không chiếm nhiều thời gian và không để lại sẹo trên mặt.

BS PHẠM XUÂN TRUNG

(Trung tâm chẩn đoán y khoa Medic - TPHCM)

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 219 - 5/6/2003 , tr 53 - 54

Viêm xoang

Xin mách bạn một cách chữa viêm xoang có mủ, của lương y Hoàng Duy Tân, được một số bà con dùng thấy tốt, gồm 3 vị thuốc nam (gừng tươi, ngó sen, hạt ké đầu ngựa) và 1 vị thuốc bắc (tân di), với cách dùng như sau:

- Gừng tươi 6g, Ngó sen 30g giã nát đắp lên hai bên má cạnh mũi (cẩn thận, không để gừng giây vào mắt); sau một lát thấy buồn nôn (ói) và ọe ra mủ. Mỗi ngày tiến hành 2 lần như trên (vào sáng và tối, và phải dùng tươi), cho đến khi hết mủ.

- Tiếp theo, củng cố kết quả bằng hạt ké đầu ngựa rang giòn, tán bột và tân di (trọng lượng bằng phân nửa hạt ké) sao khô, tán bột; trộn lẫn, cho vào lọ kín để dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần (sáng, tối), mỗi lần 2 thìa cà phê, chiêu với nước ấm. Dùng khoảng 2 tháng.

Chú ý: Tân di là cây thuốc bắc chưa thấy trồng ở Việt Nam, nhưng vị thuốc tân di có bán tại các hiệu thuốc bắc, mua dễ dàng.

Tiến sỹ y học LÊ TRỌNG BỔNG

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 191 - 4/4/2002, tr.38

Cây cỏ hôi chữa viêm xoang

Cây cỏ hôi còn gọi là cây cứt lợn, cao chừng 25 - 50 cm. Lá mọc đối, hình trứng, mép có răng cưa tròn. Toàn thân và lá đều có lông. Hoa nhỏ, màu tím hay xanh trắng, xếp thành đầu; các đầu này lại tập hợp thành ngù. Quả bế có 3 sống dọc, màu đen.

Nguồn gốc của cỏ hôi là vùng nhiệt đới châu Mỹ, phát tán tự nhiên khắp nơi. Ở Việt Nam, cỏ hôi mọc hoang dại từ đồng bằng lên cao nguyên. Người ta thu hái toàn cây, bỏ rễ, rửa sạch, dùng tươi hoặc phơi khô để dùng dần, nhưng thường được dùng tươi.

Trong cây cỏ hôi có chứa 0,7 - 2% tinh dầu, carotenoid, phyosterol, tanin, đường khử, saponin, hợp chất uronic. Hàm lượng saponin trong thân và lá (tính theo dược liệu khô kiệt) là 4,7%. Tinh dầu của cỏ hôi hơi sánh đặc, màu vàng nhạt đến vàng nghệ, mùi thơm dễ chịu, thành phần chủ yếu là ageratocromen

và demothoxyageratocromen.

Theo Đông y, cỏ hôi vị hơi đắng, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, cầm máu. Cành lá khi vò nát có mùi hôi, có thể gây nôn. Thường được dùng làm thuốc chống viêm, chống phù nề, chống dị ứng trong các trường hợp sổ mũi, viêm xoang mũi, dị ứng cấp và mãn. Mụn nhọt, lở ngứa, eczema, vết thương chảy máu, sưng đau. Liều dùng 15-30g cây khô sắc nước uống, hoặc dùng cây tươi rửa thật sạch, giã nát vắt lấy nước nhỏ. Dùng ngoài, lấy cây tươi rửa thật sạch, giã nát đắp lên chỗ đau hoặc nấu nước tắm chữa ghẻ, chốc đầu của trẻ em.

Người ta còn dùng cỏ hôi chữa rong huyết sau khi sinh: phối hợp với bồ kết nấu nước gội đầu cho sạch gầu, thơm tóc, mịn tóc.

Để chữa viêm xoang, viêm mũi dị ứng, nên sử dụng theo cách sau:

Lấy cành và lá cỏ hôi tươi, rửa thật sạch đất cát, giã nát, vắt lấy nước, thấm vào bông sạch để nhét vào mũi (không nên nhét chặt quá vì còn để cho nước thuốc ngấm vào xoang mũi). Thỉnh thoảng nhỏ thêm thuốc vào bông hoặc thay bông thuốc khác.

Có thể dùng cành lá khô sắc nước để xông mũi và uống. Hoặc dùng 50g cây tươi sắc uống.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 182 - 22/11/2001, tr 39

PHẦN V:

CÁC BỆNH VỀ XƯƠNG KHỚP VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG

***

Coi chừng chứng Loãng xương

Nếu bạn cho rằng tuổi trẻ không cần lo lắng về chứng loãng xương thì bạn đã lầm. Tuy thông thường xương giòn ở độ tuổi cao nhưng thật ra xương có thể thoái hóa từ rất sớm mà không dễ phát hiện. "Trong hơn 50% phụ nữ từ 50 tuổi trở lên bị gãy xương là do chứng loãng xương gây nên, một số người ở độ tuổi 20-30 cũng bị tình trạng trên". Bác sĩ Marian Nelson nói trong cuốn "Nữ tính mạnh mẽ, xương cốt rắn chắc".

Từ 20 đến 30 tuổi tốc độ tăng trưởng chất xương cân bằng với mức độ mất đi, nhưng từ 35 tuổi thì mức độ mất vượt quá tốc độ tăng trưởng, xương bắt đầu trở nên giòn. Gãy xương do loãng xương kèm theo nhiều chứng nguy hại khác dẫn đến 20% số bệnh nhân tử vong. Mức độ nguy hiểm do loãng xương dẫn đến còn nghiêm trọng hơn bệnh ung thư vú.

Lại còn tin xấu khác: dù bác sĩ không nói bạn bị loãng xương nhưng nó vẫn phát sinh nơi bạn. Để bảo vệ xương khỏe mạnh, bạn cần biết các tình huống sau:

Bổ sung canxi không phải là vạn năng

Canxi là chất quan trọng để giữ xương khỏe mạnh nhưng không phải là duy nhất. Phát hiện mới đây cho thấy một số loài thực vật bảo vệ xương công hiệu hơn thuốc bổ sung canxi: các loại thực vật chứa hàm lượng vitaminD như sữa, lòng đỏ trứng...và hàm lượng vitamin K trong rau súp lơ, rau muống, cải bắp (cải cuốn)... đều có tác dụng giúp cơ thể hấp thụ canxi, bảo vệ xương hiệu quả. Kết quả nghiên cứu ở Đại học San Fransisco và Havard cho thấy: sau một năm thử nghiệm, những phụ nữ ăn rau súp lơ ít nhất 3 lần mỗi tuần có khả năng giảm nguy cơ loãng xương xuống còn 2-4% so với những người chỉ ăn tối đa 1 lần/tuần.

Thời gian ở ngoài trời nhiều hay ít cũng ảnh hưởng đến xương. Chẳng hạn vào mùa đông ánh sáng mặt trời thấp, lượng vitamin D trong cơ thể giảm dẫn đến mật độ phân bố chất xương hạ xuống 4% hoặc 2%, vì vậy nên sưởi nắng ít nhất 3 lần/tuần, mỗi lần 10 phút.

Bị gãy xương từ hơn 30 tuổi trở đi có thể không chỉ là rủi ro

Trừ phi bị các sự cố như tai nạn xe cộ hoặc rơi từ trên cao xuống, xương của người trẻ khỏe mạnh thường không dễ gãy. Nếu gãy xương chỉ vì trượt ngã hoặc không rõ nguyên nhân thì phải đi khám mật độ phân bố chất xương ngay.

Các bác sĩ ở Đại học Ohio nghiên cứu thấy rằng xương chân bị gãy, nứt vỡ không rõ nguyên nhân ở nam lẫn nữ đều do mật độ phân bố chất xương thấp, đó là triệu chứng loãng

xương. Bác sĩ Jerry thuộc Viện y học tây bắc Chicago cho biết: "Nếu có một lần bị gãy xương thì sau đó tần suất gãy xương ở các bộ phận khác sẽ gia tăng".

Viêm không phải chỉ là vấn đề răng miệng

Kết quả nghiên cứu ban đầu cho thấy phụ nữ lớn tuổi bị bệnh nha chu (viêm quanh răng) có thể đồng thời mắc chứng loãng xương. Đặc biệt ở phụ nữ mãn kinh thì cần kiểm tra chất xương ngay.

Kiểm tra mật độ chất xương chưa chắc làm rõ vấn đề

Bạn có thể qua siêu âm kiểm tra chứng loãng xương ở các bộ phận cổ tay, ngón tay, gót chân... nhưng kết quả "bình thường" ở từng bộ phận chưa hẳn khẳng định xương bạn tốt 100%. Bác sĩ Jerry nói: "Tình trạng thất thoát chất xương không phải phân bố đều ở các bộ phận, mà có thể một bộ phận nào đó bị thất thoát nhiều hơn". Bộ phận quan trọng cần kiểm tra là cột sống và vùng xương chậu vì phần lớn các ca gãy xương nghiêm trọng đều xảy ra tại hai bộ phận này. Phương pháp kiểm tra xương tân tiến nhất hiện nay là phương pháp hấp thu X quang song năng (dualenergy X-ray absorptiometry).

Loãng xương có thể di truyền

Bác sĩ Korman, chủ tịch Quỹ bảo trợ chứng loãng xương Hoa Kỳ cho biết: "Vai trò của gen trong chứng loãng xương rất lớn, mẹ hoặc cha mắc chứng này có thể di truyền cho con cái". Nghiên cứu mới nhất cho thấy đặc tính di truyền có thể đặc biệt hiện rõ ở một số bộ phận như cột sống, cổ tay, khung chậu. Nếu cha mẹ hoặc ông bà lúc tuổi già bị gù lưng hoặc thấp xuống hơn 5 cm, hoặc cha hay mẹ bị gãy xương không rõ nguyên nhân sau tuổi thành niên, thì bạn nên đi khám xương cẩn thận để đề phòng, tham vấn bác sĩ xem ngoài việc thay đổi thói quen ăn uống và vận động có thể áp dụng liệu pháp bổ sung hormone như Parathyroid, Biphosphonates được không. Hiện tại chưa có thuốc đặc trị chứng loãng xương, chỉ có loại hormone Parathyroid đã được Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ thẩm định và cho phép lưu hành. Theo kết quả thử nghiệm của Hiệp hội y học Massachusett, những phụ nữ tiêm hormon Parathyroid mỗi ngày thì lượng khoáng chất trong cơ thể tăng lên rõ rệt. Tuy nhiên không thể nào ngăn chặn hoàn toàn chất xương thất thoát.

NAM GIỚI CẦN BIẾT

Nhiều nam giới cho rằng loãng xương là chứng "độc quyền" của nữ giới, thật ra không phải vậy. Mức độ thất thoát chất xương của nam tuy thấp nhưng vẫn rất dễ xuất hiện đau lưng hoặc gãy xương. Nam giới từ 25 đến 65 tuổi mỗi ngày ít nhất phải hấp thu 1g canxi, 65 tuổi trở lên phải 1,5g. Vận động rất quan trọng để giữ cho xương chắc khỏe như tản bộ, chạy chậm, cử tạ..., vận động phải kiên trì, đều đặn. Không hút thuốc, cẩn thận trọng sử dụng thuốc. Dùng nhiều thuốc chứa corticosteroid, an thần, làm cho xương trở nên yếu, giòn. Nam giới bị loãng xương có thể sử dụng thuốc Biphosphonates để bổ sung chất xương, hạn chế nguy cơ gãy xương.

KIM TƯỜNG

(Theo Độc giả, N^{0}75, HK)

Khoa học và đời sốngcuối tuần, Số 204 - 17/10/2002, tr.29-30

CHỨNG LOÃNG XƯƠNG

HIỆN NAY NGƯỜI TA BIẾT RÕ CÁCH ĂN UỐNG LÝ TƯỞNG ĐỂ CÓ ĐƯỢC VÀ DUY TRÌ MỘT HỆ XƯƠNG CỨNG CÁP Ở TUỔI TRUNG NIÊN TRỞ LÊN.

Mỗi năm người ta ước tính có thêm 50.000 ca thụn xương sống, 35.000 ca gãy xương cổ tay và 50.000 ca gãy cổ xương đùi. Các trường hợp sau là rất đáng lo ngại bởi vì chúng dẫn đến 20% trong số đó tử vong trong năm sau và 50% có di chứng nghiêm trọng gây tật nguyền. Hơn 1/3 số phụ nữ mãn kinh đều bị chứng loãng xương. Thế nhưng, những phương cách để ngăn ngừa hay làm chậm hiện tượng đó đã có.

Hệ xương được cấu tạo trong suốt thời thơ ấu và nhất là ở tuổi thiếu niên. Đến 20 tuổi, hệ xương đạt mức tối đa. Đến khi trưởng thành thì hầu như xương đã ổn định, rồi bắt đầu suy giảm dần. Tiến trình này đặc biệt nhanh ở phụ nữ sau kỳ mãn kinh do nguyên nhân thuộc về hormon.

Tuy nhiên, nếu lượng xương lúc đầu càng cao, nguy cơ loãng xương càng thấp. Do vậy rất cần phải ngăn ngừa ngay từ thời niên thiếu. Có 2 yếu tố quyết định trong giai đoạn đó: tập thể dục và bổ sung lượng canxi. Và chúng vẫn cần thiết cho suốt đời.

Từ độ ngũ tuần là giai đoạn thứ nhì của việc ngăn ngừa loãng xương. Vẫn cần tập thể dục (rất có lợi cho xương và cơ bắp), còn ở phụ nữ phải trị liệu bằng hormon thay thế. Về mặt dinh dưỡng, người ta nhấn mạnh đến vai trò của canxi, vitamin D và protein rất cần thiết để duy trì cơ bắp và xương, đồng thời còn làm giảm nguy cơ gãy xương. Protein tốt nhất là thịt cá, trứng và thức ăn từ sữa. Ngoài ra còn có bánh mì, đậu...

Để bổ sung vitamin D, những cuộc đi dạo ngoài trời dưới ánh nắng rất có lợi. Các thức ăn chứa nhiều vitamin D là dầu gan cá, cá béo, trứng, bơ, gan và các thức ăn từ sữa đã lọc kem.

Việc bổ sung thêm canxi luôn là điều cần thiết và hữu ích. Hơn nữa, sự hấp thu vitamin D của cơ thể sẽ giảm đi sau 50 tuổi. Sữa và các thứ từ sữa giàu canxi nhất lại dưới dạng dễ hấp thu. Rau cải, trái cây, ngũ cốc và nước giải khát cũng cung cấp thêm canxi. Một cái bắp cải hay 1 kg cam hoặc 5 ổ bánh mì mới cung cấp được 300g canxi, trong khi chỉ cần 30g pho mát hay 2 hũ sữa chua (yaourt) hoặc 1/4 lít sữa đã có đủ lượng canxi đó.

Do vậy khẩu phần mỗi ngày nên có thêm sữa hoặc thức ăn từ sữa.

MINH LUẬN

*(Theo **Santé Internet**)*

Khoa học và đời sống cuối tuần, Số 218 - 22/5/2003, tr46

MƯỜI LỜI KHUYÊN

GIÚP CHO XƯƠNG RẮN CHẮC

***Ăn nhiều trái cây**

Một khi được hấp thu vào cơ thể, trái cây giúp phục hồi tính kiềm trong cơ thể, giúp xương giữ canxi, cải thiện tình trạng khỏe mạnh của xương và ngăn ngừa loãng xương.

*** Ăn rau xanh**

Rau xanh có lợi ích đặc biệt đối với xương nhờ lượng vitamin K có trong chúng. Vitamin K đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành xương và số lượng cao vitamin K trong chế độ ăn liên quan đến độ đậm đặc xương gia tăng. Rau cung cấp chất này bao gồm bông cải xanh, bắp cải, cải Brussel cải bố xôi, cải xoắn và cải súp lơ.

*** Ra ngoài trời nhiều hơn**

Một chất dinh dưỡng quan trọng nữa giúp cho xương chắc khỏe là vitamin D. Hầu hết nhu cầu của chúng ta về chất dinh dưỡng này được đáp ứng nhờ vào ánh nắng mặt trời chiếu lên da. Ra ngoài nhiều hơn đặc biệt khi mặt trời ló dạng có lẽ rất có ích đối với xương. Nguồn thực phẩm cung cấp tốt vitamin D gồm cá trích hun khói, cá mồi, cá hồi.

*** Dùng nhiều canxi**

Các nghiên cứu cho thấy canxi quan trọng đối với sự phát triển của xương nhưng hầu như không đóng vai trò nào một khi xương phát triển hoàn toàn. Một số sản phẩm sữa giàu canxi như sữa chua và pho mát giúp ích trong suốt tuổi niên thiếu và thanh niên, nhưng trái với quan niệm thông thường, dùng những sản phẩm này sau giai đoạn trên không bảo vệ cơ thể chống loãng xương.

*** Dùng nhiều magiê (Mg)**

Mg cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành xương. Một nghiên cứu cho thấy phần bổ sung Mg đậm đặc xương ở khoảng 90% phụ nữ. Các thực phẩm giàu Mg giúp tạo xương gồm rau lá xanh, quả hạnh, hạt, đậu.

*** Thực phẩm chứa đậu nành**

Loãng xương xảy ra phổ biến sau thời kỳ mãn kinh. Và lý do chính gây loãng xương được cho là do thiếu hoóc môn có ích cho xương oestrogen. Thực phẩm chứa đậu nành như đậu hũ, sữa chua, sữa đậu nành...tất cả đều giàu hợp chất tương tự oestrogen có tên isoflavone.

*** Uống trà**

Dùng trà liên quan đến giảm nguy cơ loãng xương về rạn nứt, một hậu quả được quy cho hợp chất tạo xương flavonol. Trà có vẻ là thức uống lựa chọn cho những ai muốn duy trì tình trạng khỏe mạnh của xương.

*** Giảm muối:**

Một số nghiên cứu cho thấy ăn quá nhiều muối có lẽ làm yếu xương. Tránh những thức ăn chế biến sẵn, thức ăn nhanh chứa nhiều muối giúp giữ xương rắn chắc lâu dài.

*** Tập thể dục**

Các bài tập thể dục như đi bộ nhanh, chạy chậm và thể dục thẩm mỹ cho thấy giúp duy trì tình trạng rắn chắc của xương. Tập 30 phút/ngày giúp xương chắc khỏe và chống loãng xương.

* Phần bổ sung tạo xương

Thuốc bổ sung đặc biệt nhằm giúp xương chắc khỏe chống loãng xương. Thuốc dưỡng xương chứa Mg, vitamin K, D cộng với các chất dinh dưỡng khác được biết là quan trọng trong việc tạo xương như kẽm, boron...

HOA TÍM

(Theo Obserrver Food Monthly, 4-2003)

Khoa học và đời sống, Số 219 - 5/6/2003, tr. 49

Thoái hóa khớp là một trong các bệnh về xương khớp khá phổ biến ở người cao tuổi, ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt hàng ngày của người bệnh

THOÁI HÓA KHỚP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Thoái hóa khớp là tình trạng hư hỏng ở phần sụn, đệm giữa hai đầu xương, kèm theo phản ứng viêm ở đó và giảm sút lượng dịch nhày giúp bôi trơn. Vì vậy, gây đau và cứng khớp, thường gặp ở người trên 40 tuổi, nhất là sau 60 tuổi. Một số yếu tố quan trọng liên quan đến thoái hóa khớp là tuổi tác, tình trạng béo phì, những chấn thương nhẹ và mãn tính ở khớp. Trong quá trình lão hóa, sụn chống đỡ kém đi và dễ bị hư hỏng khi khớp cử động. Ở người béo phì, trọng lượng tăng thêm gánh nặng cho khớp, nhất là ở háng, gối... Chấn thương nhẹ, nhưng kéo dài qua nhiều năm tháng, qua khuân vác hay xách nặng, hoặc không vận động kéo dài cũng tác động lên quá

trình thoái hóa khớp.

Hai triệu chứng biểu hiện của thoái hóa khớp là **đau tại khớp bị thoái hóa và cứng khớp** vào buổi sáng, thường ở người già, và thường bị nhận lầm là trật khớp hay bong gân.

Mỗi khớp thoái hóa có những triệu chứng khác nhau:

* ***Cột sống thắt lưng***: trong giai đoạn đầu, bệnh nhân thấy đau lưng nhiều vào buổi sáng khi mới ngủ dậy, kéo dài không quá 30 phút. Một thời gian sau, đau lưng sẽ kéo dài cả ngày, tăng khi làm việc nhiều và giảm khi nghỉ ngơi. Thoái hóa cột sống hay gặp từ đốt sống thắt lưng trở xuống, thường ảnh hưởng đến thần kinh tọa làm người bệnh có cảm giác đau từ lưng xuống chân.

* ***Cột sống cổ***: thường ở đốt thứ 4-5-6, gây cảm giác mỏi và đau gáy, lan đến cánh tay bên phía dây thần kinh bị ảnh hưởng.

* ***Khớp gót chân:*** bệnh nhân có cảm giác thốn ở gót vào buổi sáng mới ngủ dậy, khi đi những bước đầu tiên, sau vài chục mét thì giảm đau và đi đứng bình thường.

* ***Khớp gối:*** ngoài triệu chứng đau có thể kèm theo tiếng lạo xạo, lụp cụp khi co duỗi gối, đau nhiều hơn khi đi lại vận động; nhất là khi ngồi xổm khi đứng dậy rất khó khăn, nhiều khi phải có chỗ tựa mới đứng dậy được. Bệnh nặng sẽ thấy tê chân, biến dạng khớp gối.

* ***Khớp háng:*** người bệnh đi lại khó khăn do đau ngay từ đầu, vì khớp này gánh trọng lượng cơ thể nhiều nhất.

VIỆC ĐIỀU TRỊ tập trung vào những mục tiêu sau:

* Giảm đau tại khớp bị thoái hóa.

* Duy trì và cải thiện chức năng của khớp, dự phòng biến chứng hạn chế cử động.

* Làm chậm tổn thương cũ và ngăn ngừa tổn thương mới.

Xu hướng điều trị hiện nay gồm:

. *Điều trị không dùng thuốc*: thường chỉ định cho bệnh nhân nhẹ, sử dụng những phương pháp vật lý trị liệu như chườm nóng hoặc chiếu đèn hồng ngoại, hoặc máy phát sóng ngắn, máy siêu âm. Xung điện giảm đau cũng có tác dụng rất tốt. Để bảo đảm hiệu quả và tránh tai biến khi thực hiện, cần có ý kiến bác sĩ chuyên môn. Ngoài ra trong giai đoạn thuyên giảm đau, liệu pháp vận động cũng có tác dụng rất tốt. Còn lúc đau nhiều thì nên nghỉ ngơi, tránh cho khớp phải hoạt động.

. *Điều trị dùng thuốc*: khi những biện pháp trên không đạt kết quả như ý, bác sĩ cho dùng thêm thuốc kháng viêm giảm đau và thuốc giãn cơ. Những thuốc này thường có tác dụng phụ trên dạ dày, có nguy cơ viêm loét, xuất huyết hoặc thủng dạ dày nhất là đối với người cao tuổi, vì vậy phải hết sức chú ý. Thế hệ thuốc kháng viêm giảm đau mới được tìm ra gần đây, được gọi là nhóm ức chế COX-2, như Mobic, tuy tác dụng phụ nói trên có giảm nhiều, nhưng vẫn phải đề phòng. Dù sao trong mọi trường hợp dùng thuốc cần có sự hướng dẫn của bác sĩ.

PHÒNG NGỪA

Cần hạn chế các động tác, tư thế làm việc có hại cho khớp như xách nặng, khuân vác nặng, ngồi đứng làm việc không đúng tư thế quá lâu.

Tập đều đặn vào buổi sáng các bài khởi động khớp hay chơi thể dục thể thao ở mức độ vừa phải sẽ có tác dụng tốt cho khớp và cho cả nhiều cơ quan khác như tim mạch, hô hấp.

BS QUỲNH VIỆT

Thuốc & sức khỏe số 243 (1.9.2003), tr 24

Chế độ ăn với người bị bệnh Goute

Bệnh Goute thường gặp ở lứa tuổi ngoài 40 và ở nam nhiều hơn nữ. Bệnh gây ra do lượng Acid Uric trong máu tăng cao trên 420 micromol/l. Acid Uric là sản phẩm chuyển hoá cuối cùng của các chất base có nhân Purin do thức ăn có chứa nhiều Protid (hay còn gọi là đạm) từ ngoài mang vào trong cơ thể. Vì vậy, trong chế độ ăn uống hàng ngày phải hạn chế tối đa lượng đạm động vật. Cụ thể là các thức ăn như thịt lợn, lòng đỏ trứng, cá, tôm, cua và đặc biệt là các loại phủ tạng động vật như lòng, gan, thận, dạ dày lợn, gà là những thức ăn có chứa tỷ lệ đạm động vật cao. Nhiều người ngay sau khi ăn những bữa tiệc chứa nhiều thức ăn loại này đã bị ngay cơn Goute cấp mà biểu hiện sưng nóng đỏ đau khớp rất rõ. Bên cạnh đó cũng không nên uống rượu vì uống nhiều rượu cũng có thể làm nặng thêm bệnh Goute. Tăng cường ăn các thức ăn có chứa nhiều Vitamin như rau quả, cá đồng là những loại thực phẩm có chứa ít đạm hơn. Đậu phụ được coi là đạm thực vật có thể áp dụng lâu dài cho các bệnh nhân Goute. Tốt nhất là nên cân đối, thay đổi các món trong các bữa ăn để vẫn ngon miệng mà lại đảm bảo phòng bệnh.

Tri thức trẻ, số 112-tháng 10/2003.

ĐỂ ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA TỐT BỆNH GÚT

Gút là một bệnh khớp vi tinh thể, chủ yếu gặp ở nam giới trưởng thành, có khuynh hướng gia đình, được đặc trưng bởi sự tăng cao quá mức urat trong máu và trong mô. Bệnh biểu hiện bằng những đợt viêm khớp cấp và sau đó tiến triển thành mạn tính, gây tổn thương mô mềm và thận.

Các thuốc thường dùng điều trị bệnh gút là colchicin, allopurino (zyloric), benémid, các thuốc chống viêm không stéroid. Để điều trị có hiệu quả cần thường xuyên kiểm tra acid uric máu và niệu, chức năng thận. Ngoài ra cũng cần phải điều trị các bệnh kèm theo như rối loạn chuyển hoá lipid, tiểu đường, tăng huyết áp... Kinh nghiệm cho thấy bệnh nhân gút rất hay bị dị ứng thuốc, đôi khi có thể dẫn đến tử vong, do vậy người bệnh cần được bác sĩ theo dõi chặt chẽ. Bệnh nhân gút tuyệt đối không được tự ý dùng thuốc nhất là các thuốc có chứa corticoid như prednisolon, dexamethazon, hydrocortison hay ngừng thuốc mà không có sự hướng dẫn của bác sĩ, cũng không nên kết hợp điều trị với thuốc nam hay thuốc bắc.

Để dự phòng đợt tái phát của bệnh, ngoài chế độ dùng thuốc hợp lý bệnh nhân còn cần phải tuân thủ một số quy tắc trong ăn uống, sinh hoạt để đạt trọng lượng cơ thể ở mức sinh lý. Trước hết cần nhận thức rằng ăn uống không hợp lý là một yếu tố thúc đẩy làm xuất hiện bệnh và làm tái phát bệnh. Nhiều bệnh nhân mô tả đợt sưng đau khớp dữ dội đến mức không đi lại được sau khi ăn nhậu nhiều hải sản, thịt thú rừng, thịt chó, hay đơn giản chỉ là ăn lòng lợn, tiết canh. Đặc biệt uống nhiều rượu cũng góp phần gây tái phát bệnh. Do vậy bệnh nhân cần tự nguyện áp dụng chế độ ăn kiêng, hạn chế ăn nhậu quá mức. Cụ thể lượng thịt ăn hàng ngày không nên quá 150g, đặc biệt cần tránh ăn phủ tạng động vật (lòng lợn, tiết canh, gan, thận, óc, dạ dày, lưỡi...), các loại thịt đỏ (thịt chó, dê, trâu, bê), các loại hải sản (tôm, cua, cá béo), đậu hạt các loại, nấm khô, sôcôla. Bệnh nhân cần bỏ rượu, thậm chí cả rượu vang, rượu thuốc. Một số loại thức ăn cần hạn chế một phần là bia, sôcôla, cacao, nấm, nhộng, rau giền, hoa quả chua. Bệnh nhân mắc chứng béo phì cần áp dụng chế độ ăn giảm mỡ, giảm kalo.

Khi có các đợt viêm khớp cấp tính, bệnh nhân nên uống nhiều nước (nước chè, nước hoa quả, sữa) và ăn cháo, súp, sữa, trứng. Một chế độ ăn hợp lý cần nhiều rau xanh và hoa quả, đặc biệt là rau actisô, xà lách, cà rốt, bắp cải, dưa chuột, dưa gang, đậu, đỗ, đậu xanh, khoai tây, cà chua, nấm tươi, măng. Có thể ăn trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa, phomat trắng không lên men, cá nạc, ốc sò. Ngoài ra bệnh nhân cần tích cực uống nhiều nước, đặc biệt là nước khoáng kiềm (sô-đa, nước khoáng Lavie, Vĩnh Hảo...) để tăng cường thải tiết acid uric qua đường nước tiểu.

Về chế độ sinh hoạt, lao động nặng hay căng thẳng về tâm lý, stress, hậu quả của cuộc sống gấp gáp của xã hội hiện đại cũng có thể góp phần khởi phát sưng, đau khớp. Do vậy cần duy trì một chế độ sinh hoạt điều độ, làm việc nhẹ nhàng, tránh lạnh, tránh mọi mỏi mệt cả về tinh thần lẫn thể chất (lao động quá mức, chấn thương....). Cần rèn luyện sức khoẻ và điều trị để kiểm soát được cân nặng, đường máu, huyết áp, acid uric máu, mỡ máu. Khi cần phải phẫu thuật hoặc mắc một bệnh toàn thân nào đó cần phải chú ý theo dõi acid uric máu thường xuyên để điều chỉnh kịp thời.

Một số thuốc chữa bệnh lao (pyrazinamid, ethambutol), bệnh tim mạch (thuốc lợi tiểu như hypothiazid, lasix) có thể làm tăng acid uric máu và gây ra các đợt gút cấp tính. Do vậy cần tránh dùng các loại thuốc này hay khi sử dụng phải tuân theo chỉ dẫn và được bác sĩ theo dõi cẩn thận.

Để điều trị và dự phòng bệnh gút có hiệu quả cần phải phát hiện và điều trị sớm bệnh. Hợp tác và tin cậy giữa bác sĩ và bệnh nhân trong suốt quá trình điều trị là yếu tố rất quan trọng góp phần vào thành công chữa khỏi bệnh vì sau khi kê đơn thuốc lần đầu bác sĩ còn giúp người bệnh theo dõi điều chỉnh thuốc hợp lý tuỳ theo giai đoạn bệnh, điều trị kịp thời những tai biến có thể xảy ra. Ngoài ra bác sĩ còn có thể tư vấn cho bệnh nhân về chế độ ăn uống, phát hiện và giúp bệnh nhân khắc phục những yếu tố nguy cơ có thể làm nặng bệnh.

BS. NGUYỄN VĨNH NGỌC.

Khoa Cơ-xương-khớp, Bệnh viện Bạch Mai.

Sức khoẻ và đời sống, 25/11/2003

PHẦN VI:

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CÁC PHÒNG CHỐNG

***

Bệnh đái tháo đường - NGUY CƠ VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

Đái tháo đường được đặc trưng do một lượng tỷ lệ gluco cao bất thường trong máu do thiếu insuline hoặc do sử dụng không tốt insulin - một hoócmôn bài tiết ra bởi một loại tế bào đặc biệt gọi là bêta trong tuyến tuỵ.

Có hai loại đái tháo đường: đái tháo đường dạng 1 và đái tháo đường dạng 2. Đái tháo đường dạng 1 gọi là đái tháo đường gầy tức là lượng insulin phụ thuộc chỉ chiếm 1/10 trong bệnh đái tháo đường và tuỳ thuộc vào nhân tố môi trường và được xem là dạng riêng biệt. Đái tháo đường dạng 2 là phổ biến nhất.

Cách duy nhất để phát hiện bệnh đái tháo đường là đo độ gluco trong máu khi chưa ăn uống. Với tỷ lệ là 1,26g/lít là người có biểu hiện của đái tháo đường. Cũng có thể tiến hành xét nghiệm lượng gluco trong nước tiểu vì thử nghiệm này nhanh hơn, ít tốn kém hơn và dễ dàng hơn. Tuy nhiên đối với bệnh đái tháo đường thì kết quả thử nghiệm qua nước tiểu là không thật chính xác, vì lượng đường trong nước tiểu thay đổi mọi lúc trong ngày. Hơn nữa khi gluco dư thừa trong máu cao đến mức 1,80g/lít thì gluco mới diễn ra trong nước tiểu. Như vậy chỉ phát hiện ra bệnh qua xét nghiệm nước tiểu khi bệnh nhân đã mắc bệnh lâu. Càng về già càng hay mắc bệnh đái tháo đường và tỷ lệ gluco nên đến 2,5g/lít. Theo thống kê thì bệnh thường mắc ở những bệnh nhân từ 45 tuổi trở lên.

Thông thường đái tháo đường dạng thứ 2 bắt nguồn từ việc cơ thể thiếu chất tiết ra insulin và mức độ thấp dưới mức cho phép của các tế bào bêta, làm cho insulin hoạt động không bình thường và tế bào bêta lại không thể sản sinh ra nhiều insulin hơn. Chất gluco không vào đủ trong tế bào còn dư thừa trong quá trình lưu thông máu. Cùng với thời gian, những bệnh nhân đái tháo đường mất dần tế bào bêta của tuyến tuỵ dẫn đến insulin phụ thuộc.

Nhóm nguy cơ cao

Cuộc sống hiện đại có liên quan trực tiếp đến bệnh này. Từ các nước ở châu Á, châu Phi, châu Âu và ngay cả những nơi hoang vắng ở Thái Bình Dương đều có rất nhiều các dạng thức ăn nhanh. Chế độ truyền thống đa dạng, cân bằng các chất sang dạng thức ăn giàu dinh dưỡng và mỡ. Chế độ ăn này luôn kích thích cho bệnh phát

triển mạnh. Theo thống kê cho thấy số lượng người nhiễm bệnh đái tháo đường tăng lên song song với số lượng xúc xích, jambon, hamburger bán tại các cửa hàng. 80% bệnh nhân đều mắc bệnh béo phì. Trong 10 năm trở lại đây, số trẻ em cân nặng dư thừa tăng gấp đôi ở Pháp, gấp 3 lần ở Nga và gấp 4 lần ở Trung Quốc.

Tất nhiên là nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường ở mỗi cơ thể là khác nhau. Vì bệnh đái tháo đường bị tác động rất mạnh của bộ gien đơn bội (gien di truyền). Khi hai anh em sinh đôi có một người bị đái tháo đường thì nguy cơ mắc đái tháo đường của người này còn là 100%.

Các nhà nghiên cứu về bệnh đái tháo đường cho biết di truyền bệnh từ mẹ sang con kết hợp với bệnh điếc ở trẻ có quan hệ đến sự đột biến ADN thể hạt là 5%. Các nhà dịch tễ học cũng cho thấy những bộ tộc sống tách biệt nhiều thế hệ từ trước đến nay, khi thay đổi lối sống lại bị đái tháo đường nhiều nhất.

Nguy cơ chủ yếu của người bị đái tháo đường là sự tổn hại đến các mạch máu nhỏ, đặc biệt ở võng mạc và thận. Các mạch máu nhỏ đó thiếu đi sự mềm dẻo và trở nên xốp. Từ đó sinh ra bệnh phù, xuất huyết, tắc mạch máu.

Ngày nay, bệnh đái tháo đường ở châu Âu là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh mù và là nguyên nhân chính phải dùng thận nhân tạo, cấy ghép thận...

Những mạch máu lớn cũng bị tổn thương như sự cố về tim mạch, vỡ mạch máu, tổn thương dây thần kinh, chân mất cảm giác (trường hợp này phải tiến hành phẫu thuật cắt bỏ chân mà không phải do chấn thương).

Bệnh đái tháo đường có thể gây ra bệnh đục thuỷ tinh thể, đục nhân mắt, liệt dương. Nguy cơ bị dị tật đối với trẻ em rất lớn khi người mẹ là bệnh nhân đái tháo đường. Trong thời kỳ thụ thai, người mẹ có thừa gluco dẫn đến sự bất thường của vô số tế bào do từ gien, đoạn đầu của sự phát triển phôi. Hiện tượng này dẫn đến dị thường của tim, xương, thận và có thể gây đột tử cho trẻ. Trẻ có mẹ mắc bệnh đái tháo đường thường được sinh ra to hơn trẻ em khác, lượng gluco trong máu còn cao hơn cả của người mẹ.

Những tín hiệu về chứng tiểu đường

* Thường xuyên cảm thấy khát nước đó là triệu chứng nổi bật của bệnh tiểu đường (người bình thường không hay uống nước), tự nhiên thấy thường xuyên khát nước, đặc biệt vào ban đêm.

* Thường xuyên cảm thấy đói, dù ăn nhiều đến mấy vẫn cảm thấy đói và thích ăn đồ ngọt.

* Số lần đi tiểu tăng lên.

* Sức khoẻ tốt nhưng sức bền kém, đó là vì thành phần đường trong máu tuy tăng lên nhưng không cung cấp cho nhu cầu tổ chức tế bào.

* Trên người ngứa ngáy và chứng viêm ngoài da chữa mãi không khỏi, da dẻ lòng bàn tay bàn chân khô nẻ.

* Niêm mạc vòm miệng xuất hiện nhiều vết chấm, có khi trên lưỡi có nốt, tĩnh mạch dưới lưỡi khuếch trương.

* Móng tay mỏng và giòn, dễ bị vỡ, mọc lại chậm, thậm chí teo lại.

* Xuất hiện cơ bắp co thắt, đùi hay bị chuột rút.

* Thị lực tự nhiên giảm, nhìn không rõ đồ vật xung quanh.

* Miệng khô, răng lợi chảy máu, lợi teo lại khiến răng bị lung lay.

Bạn có bị bệnh đái đường?

Trong thực tế, không phải lúc nào các dấu hiệu cũng chứng minh được bệnh, khoảng 800.000 người không hề biết mình nhiễm bệnh đái tháo đường. Vậy làm thế nào để biết là mình có là bệnh nhân của căn bệnh đó hay không và phương pháp điều trị như thế nào?

Với những người mắc bệnh đái tháo đường loại 1 cần phải được tiêm insulin mỗi ngày. Những người mắc bệnh đái tháo đường loại 2 thường sau tuổi 45. Ngày nay căn bệnh này đang bùng nổ không chỉ ở Pháp (khoảng 3 triệu người mắc phải) mà còn trên khắp nơi trên thế giới. Nguyên nhân của căn bệnh đó là: chế độ ăn uống quá giàu mỡ và đường.

Triệu chứng của bệnh đái tháo đường loại 2 là rất ít. Ngay cả khi lượng đường trong máu lên tới 2g/lít (trong khi tiêu chuẩn chỉ là 1g/l), người ta cũng chỉ cảm thấy hơi mệt hoặc đi vệ sinh nhiều hơn vào ban đêm. Chừng ấy triệu chứng không đủ để người bệnh lo lắng hay phát hiện bệnh. Nhiều phụ nữ cho rằng đó chỉ là do có sự thay đổi vào thời kỳ mãn kinh, còn nam giới nghĩ rằng đó là do tuyến tiền liệt vì đã có nhiều trường hợp ở độ tuổi 60 khi có biểu hiện đi đái nhiều họ đã đến khoa tiết niệu để khám nhưng kết luận cho thấy đó không phải do vấn đề về tuyến tiền liệt mà chính là đã mắc bệnh đái đường loại 2. Việc nhiễm trùng sinh sản kéo dài hoặc lặp đi lặp lại ở phụ nữ hoặc đàn ông là một trong những triệu chứng trước khi đến mức báo động. Bởi vì những mầm mống này nếu phát triển nhanh và liên tục có thể là nguyên nhân của bệnh đái đường.

Ai có thể là người mắc bệnh?

* Những người trên 45 tuổi mà có tiền sử hoặc là bố hoặc mẹ cũng từng bị mắc bệnh. Những người có anh trai hoặc chị gái bị bệnh loại 2. Những người có cân nặng quá lớn hoặc bị huyết áp cao bởi vì bệnh đái đường và bệnh huyết áp cao động mạch thường đi liền với nhau.

* Những phụ nữ sinh con nặng hơn 4 kg mà đã từng bị bệnh trong thai kỳ, tức là bệnh xuất hiện trong khi mang thai và biến mất sau đó, những người này có trọng lượng quá cao sau tuổi 45.

Đối với các bác sĩ thì bài trắc nghiệm để tìm ra nguyên nhân rất đơn giản. Chỉ cần định lượng chất gluco trong huyết thanh trước khi ăn (lượng đường trong máu). Có nghĩa là làm xét nghiệm sau ít nhất 8 tiếng nhịn ăn ngay cả không được uống một

giọt nước nào.

* Nếu như kết quả dưới 1,10g/lít, bình thường.

* Nếu kết quả là trên 1,26g/l, đái đường loại 2.

* Nếu kết quả giới hạn 1,25g/l-1,27g/l, những chuyên gia sẽ yêu cầu làm cuộc xét nghiệm thứ 2.

* Nếu kết quả từ 1,10g/l-1,26g/l, thừa gluco trong máu trước khi ăn rất dễ có khả năng bị nhiễm bệnh. Để tránh được rủi ro cần phải luyện tập thường xuyên để giảm cân, đồng thời tránh ăn nhiều mỡ và đường.

Thể thao và chế độ ăn uống

Đi bộ đúng cách (ít nhất 30 phút mỗi ngày) hoặc bạn có thể tham gia bơi lội, làm vườn, đánh golf... Khi mắc bệnh đái đường cần phải tiêu hao bớt năng lượng, giảm cân và vì vậy bạn hãy lựa chọn cho mình một môn tập thích hợp nhất có thể giúp bạn trở lên dẻo dai hơn.

Trong chế độ ăn uống hàng ngày cần hạn chế ăn thịt lợn, fomát, những thứ chứa patê, gạo, khoai tây...và nhất là uống thức uống có đường và rượu. Vào giai đoạn đầu của bệnh, nếu bạn có chế độ ăn uống và tập thể thao đúng cách sẽ giảm được lượng đường trong máu một cách đáng kể.

Nếu sau 3 tháng mà bệnh vẫn không thuyên giảm thì có thể đến bác sĩ để kiểm tra lượng đường thừa trong máu, nếu lượng này chiếm 6-7%, bệnh nhân có thể tiếp tục bài tập thể dục và có chế độ ăn uống hợp lý nêu trên để có được kết quả tốt hơn (có đến 80% trường hợp được chữa khỏi).

Lần kiểm tra thứ hai sẽ được thực hiện sau đó 2 tháng. Nếu kết quả không được như mong muốn (lượng huyết tố cầu vẫn trên 7%), đó là lúc phải uống thuốc kháng sinh sunfamid hoặc biguamid hoặc đồng thời cả hai, nếu vẫn không thấy khả quan hơn thì cần phải sử dụng đến thuốc insulin.

Viện nghiên cứu Aventis của Pháp mới đây đã cho ra đời loại thuốc insulin mới để chữa bệnh đái đường, thuốc này có tác dụng trong vòng 24 tiếng cho dù thuốc được tiêm vào bất cứ giờ nào trong ngày đi chăng nữa. Thuốc insulin mới được bán trên thị trường vào tháng 9 năm 2003. Ưu việt của thuốc insuline đã từng có trên thị trường trước đây. Chỉ cần tiêm có 1 lần trong ngày, trong khi đó các thuốc insulin đã từng có phải tiêm từ 2 đến 3 lần trong ngày.

Tại sao cần phải chữa bệnh càng sớm càng tốt?

Vì nếu không kịp chữa trị kịp thời, bệnh đái đường loại 2 có thể kéo theo nhiều căn bệnh nguy hiểm khác:

* 25% người bệnh mắc bệnh tim mạch (viêm họng, nhồi máu cơ tim).

* 10% bị viêm võng mạc và do không được chữa trị nên đã bị mù.

* 25% do lượng albumin trong nước tiểu quá cao nên là nguyên nhân dẫn đến

bị yếu thận và trầm trọng hơn là phải chạy thận nhân tạo.

* 2% người mắc bệnh bị ảnh hưởng đến chân.

Thuốc chữa bệnh đái tháo đường

Bệnh đái tháo đường trong lâm sàng thể hiện ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều, người mệt mỏi, đường trong máu cao, nước tiểu có đường. Nguyên nhân gây bệnh có thể là do: Tuy, phổi, dạ dày, thận gây nên. Cũng có thể do rối loạn gien, dùng một số thuốc, thai nghén, di truyền... Trong Đông y lại cho rằng phế vị tổ uất lên vì nhiệt tân dịch sinh ra tiêu hao ngầm, hoặc âm thận không đủ, hư hoả cao lại bị nhiệt gây nên. Bị bệnh tiểu đường nhẹ thường không phát hiện sớm nhưng nguy cơ biến chứng lại rất lớn như: viêm nhiễm tái đi phát lại như: viêm da, viêm phụ khoa, ngứa, đau 2 chân, mắt kém, huyết áp tăng, rối loạn về tim, cơ thể suy nhược. Đó chính là những hiện tượng gặp phải khi mắc chứng bệnh này. Nhưng với niềm tin chữa khỏi bệnh, quyết tâm tập luyện, bấm huyệt bàn tay, bấm huyệt bàn chân, ăn uống có lựa chọn nhằm chữa bệnh, tăng cường vận động cho khí huyết lưu thông, sống vô tư thoả mái nên bệnh chuyển biến khá tốt.

Sau đây TVTD xin giới thiệu những món ăn, đồ uống, thuốc Đông y thường dùng để chữa bệnh;

* Bài số 1: Đẳng sâm: 20g; Hoài sơn: 15g; Sinh địa: 15g. Sắc đặc uống thay nước.

* Bài số 2: Hoàng mận: 20g; Hoài sơn dược: 20g; Sinh địa 10g; Mạch môn: 10g. Sắc đặc rồi uống.

* Bài số 3: Kỷ tử: 5g; nấu chín nhai kỹ rồi nuốt. Ngày ăn 4 lần.

* Bài số 4: Sữa ong chúa: 45g; phấn hoa ong: 500g; mật ong rừng: 300g. Trộn đều, ngày dùng 2 lần; mỗi lần 1 thìa cà phê. Dùng liên tục 4 tuần.

* Bài số 5: Nấm linh chi: 50g; Tam thất: 50g; Nhân sâm: 50g. Tất cả tán bột trộn đều ngày dùng 3 lần; mỗi lần 1 thìa cà phê.

* Bài số 6: trà tổng hợp uống hàng ngày gồm: trà khổ qua: 500g; trà chuối hột: 500g; trà Atisô: 500g. Trộn đều dùng làm nước uống hàng ngày.

* Bài số 7: vỏ cây dâu trắng: 30g; hoa gạo rang: 30g; gạo nếp hoa vàng: 30g. Cách chế biến như sau: ba thứ trên cho vào nồi nấu nhừ, mỗi ngày ăn 1 lần. Ăn liên tục 1 tuần.

* Bài số 8: tuỵ lợn: 1 cái, sò biển: 50 con, sò biển phải ngâm vào nước 1 tiếng đồng hồ, đảo đi đảo lại rửa cho sạch. Sau đó nấu chung với tuỵ lợn. Khi nấu chín thêm gia vị, ngày ăn 1 lần: ăn liền 7 ngày. Món ăn này điều trị bệnh tiểu đường rất hiệu quả.

* Bài số 9: râu ngô: 50g; thịt trai: 50g; nấu nhừ, thêm gia vị; ngày ăn một lần, ăn liền 7 ngày.

* Bài số 10: hạt khiếm thảo: 100g; vịt bầu: nửa con; hai thứ trên cho vào âu sứ nấu cách thuỷ 2 tiếng, thêm gia vị ngày ăn 1 lần, ăn liền 7 ngày, có tác dụng bổ âm, kiện tuỳ, lợi thuỷ, ích khí, tiêu khát. Tuần ăn 3 lần.

* Bài số 11: râu ngô: 150g; rùa: 1 con. Cho thịt rùa, mai rùa, râu ngô vào cái âu, đậy nắp kín, đun cách thuỷ 1 tiếng. Sau đó thêm gia vị, 3 ngày ăn 1 lần. Có điều kiện ăn 2 tuần. Công dụng bổ huyết, bổ gan, tiết nhiệt, hạ thấp đường trong máu.

* Bài số 12: củ hẹ: 150 củ; thịt sò: 150g. Hầm nhừ. Tuần ăn 3 lần, ăn liền 1 tháng. Chữa bệnh tiểu đường và bệnh ra mồ hôi trộm rất tốt.

* Bài số 13: củ cải: 300g; cá muối khô: 25g. Nấu nhừ, cứ 2 ngày ăn 1 lần, ăn trong một tháng trị bệnh tiểu đường rất tốt.

* Bài số 14: thổ phục linh: 50g; xương lợn: 50g. Ninh trong 2 tiếng sau đó thêm dầu ăn, gia vị. Ngày uống nước này nhiều lần, trị bệnh tiểu đường rất tốt.

* Bài số 15: đẳng sâm: 20g; phấn thiên hoa: 15g; sinh địa: 15g. Sắc đặc uống hàng ngày. Uống 1 tháng. Nếu không có phấn thiên hoa thì thay bằng 15g hoài sơn cũng tốt.

Phòng tránh

Loại bỏ được bệnh đái tháo đường hay không lại nằm trong chính tay bạn.

* Tập thể dục đều đặn là cách tốt nhất để giảm cân.

* Biết khắc phục lối sống không tốt: chỉ biết ăn cho ngon miệng bằng những thức ăn giàu chất béo, uống nước ngọt đóng chai, có gaz, ngồi ì trước máy vi tính hay vô tuyến. Giáo dục vệ sinh ăn uống điều độ cho trẻ ngay từ nhỏ.

* Phải có chế độ ăn uống cân bằng, không dùng loại đường nhanh (đường kết tinh) mà dùng loại đường chậm (có trong các dạng bột).

* Để tránh hiện tượng oxy hoá tế bào phải tăng thêm chất dinh dưỡng chống oxy hoá trong khẩu phần ăn như vitamin C trong các loại hoa quả cam, quýt, bưởi, dùng vitamin E có trong dầu thực vật, chất caroten có trong cà rốt, cà chua, chất xêlen có trong mầm lúa mì, men bia; không dùng côca côla, nên dùng nước chè xanh.

Người mắc bệnh tiểu đường do cơ thể không sản sinh đủ insulin, kích thích tố làm tan glucosa, hoặc không có khả năng sử dụng insulin cho đúng. Vì thế, đường tích tụ trong máu đến mức gây nguy hại. Về lâu dài, việc tăng đường huyết có thể gây hại mắt, các mạch máu, thần kinh và thận. Những triệu chứng của bệnh tiểu đường là tình trạng khát nước ngày càng tăng, đi tiểu nhiều, giảm cân, mặc dù ăn nhiều. Mệt mỏi, buồn nôn và nôn mửa. Thường bị nhiễm trùng da, bàng quang. Mắt nhìn không rõ, đôi khi còn bị liệt dương. Để phòng tránh bệnh tiểu đường các bạn cần tránh những điều sau:

* Không nên tăng cân, tăng vòng bụng. 90% người được chẩn đoán bị tiểu đường là do có số cân dư thừa.

* Không nên ăn mỡ. Kiêng ăn nhiều chất béo, tránh ăn các thực phẩm đã chế biến sẵn, bớt các thức ăn từ sữa, nên ăn ít thịt.

* Không nên ăn những loại thức ăn ngọt. Nếu ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ, rau quả bao nhiêu thì càng ít có khả năng bị tiểu đường bấy nhiêu. Nếu bạn đã bị tiểu đường rồi thì ăn nhiều rau quả rất tốt.

* Không nên ngồi lì một chỗ. Nên luyện tập thân thể thường xuyên. Luyện tập không những giúp cho cơ thể bạn rắn chắc, dẻo dai mà còn giúp bạn giảm cân. Các môn thể thao như đi bộ, chạy bộ, đi xe đạp... rất có ích

* Không nên ăn uống thiếu vitamin D, E. Vitamin E có rất nhiều trong thực vật lá xanh, hạt thực vật...

* Không nên uống rượu quá mức, và nên bỏ hút thuốc. Vì chúng có ảnh hưởng đến các mạch máu, không cung cấp máu đủ nên uống nước nhiều. Một hai ly trong bữa ăn. Từ sáu đến tám ly lớn trong một ngày. Chống béo, giảm khối lượng. đa số bệnh nhân tiểu đường, đặc biệt là tiểu đường túp 2, bị béo quá, cần giảm khối lượng cơ thể. Trong những trường hợp đó, bác sĩ thường khuyên dùng chế độ ăn kiêng có lượng calo thấp hơn nhu cầu tối thiểu cho người bệnh. Chỉ ăn các thức ăn được ghi trong các bảng tín hiệu xanh và vàng. Chú ý: Người bệnh không được tự ý đặt chế độ ăn kiêng chống béo cho mình Chế độ ăn kiêng này phải do bác sĩ điều trị chỉ định hoặc đồng ý. Trong thời gian ăn kiêng, nếu thấy điều gì bất thường (hoặc còn lo ngại gì), phải báo và xin ý kiến chỉ định của bác sĩ ngay. Cần báo với gia đình về chế độ ăn kiêng của mình để mọi người giúp đỡ thực hiện thông qua việc chuẩn bị nấu nướng thức ăn... Mười lời khuyên khi thực hiện chế độ ăn kiêng:

1- Giữ lịch các bữa ăn cho đúng giờ, chỉ ăn thịt tối đa (protein) trong hai bữa ăn, ăn rau ở 4 bữa còn lại cùng với các sản phẩm ngũ cốc khác.

2- Loại bỏ các thức ăn chứa nhiều mỡ.

3- Rất có lợi nếu trong bữa ăn có nhiều thức ăn ít năng lượng. Thí dụ: Rau, nấm khô, cà rốt, dưa chuột...

4- Không được bỏ bữa. Có thể tránh việc ăn quá mức bằng cách không để mình quá đói. Luôn để bên mình những thức ăn ít năng lượng phòng khi buộc phải ăn thì dùng.

5- Không bao giờ để thức ăn đầy bát gây cảm giác cần phải ăn nhiều.

6- Ăn chậm.

7- Thưởng thức đồ ăn chứ không phải ăn vô tội vạ.

8- Cần dùng các bát đĩa nhỏ để chứa đồ ăn.

9- Nếu không loại bỏ hoàn toàn thức ăn có nhiều năng lượng calo thì nên chế biến chúng sao để số năng lượng không tăng. Thí dụ: Luộc, nấu, chứ không rán, rang với mỡ.

10- Nếu bạn muốn ăn kiêng và hạn chế số lượng thức ăn thì không bao giờ làm được ngay, phải giảm dần lượng thức ăn theo thời gian, khi đã thực hiện được nên duy trì mãi. Và không bao giờ được tăng lên. Bạn cần nhớ rằng, giảm trọng lượng cơ thể dễ hơn là giữ được trọng lượng đã giảm. Cần kết hợp luyện tập thể lực từ từ và thích hợp để hỗ trợ giảm béo và giữ trọng lượng đúng mức. Nếu bạn chưa tập bao giờ, hãy bắt đầu từ đáy tháp lên đỉnh.

Tư vấn tiêu dùng, số 20 (101), 20/10/2003, tr. 62-64.

THIẾU NGỦ, KHÓ GIẢM CÂN DỄ BỊ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Chắc khó có ai tin rằng ngủ có thể giúp người ta giảm cân - vì người thường có định kiến là người béo (mập) thuộc loại "ăn được ngủ được" nên dễ lên cân! Nhiều công trình nghiên cứu mới đây lại dẫn tới những kết luận ngược hẳn.

Thật ra, khi thiếu ngủ, người ta hay đói hơn, ăn nhiều hơn trong khi chuyển hoá, nhất là chuyển hoá bột - đường - giảm xuống: rốt cuộc là tăng cân.

Theo nghiên cứu của BS Emily Senay:

* Giấc ngủ ảnh hưởng đến tiến trình nội tiết hormon cortisol gây thèm ăn.

* Thiếu ngủ có thể gây trở ngại cho việc chuyển hoá bột - đường, đưa đến tăng huyết đường lượng, khiến tuyến tuỵ tăng tiết insulin, làm tăng lượng mỡ tích trữ trong cơ thể, từ đó có tình trạng kháng insulin, là khởi điểm cho việc phát sinh ra bệnh đái tháo đường dạng 2.

* Mỗi người cần ngủ 7-8 giờ qua đêm để có đủ sức làm việc ngày hôm sau.

BS Senay khuyên nếu muốn ngủ ngon:

* Không nên đi ngủ trong tình trạng "đói bụng";

* Không nên ăn đầy bụng quá trước khi đi ngủ;

*Tập thể dục đều đặn, nhưng tránh tập trong vòng 3 giờ trước khi đi ngủ;

* Từ 4-5 giờ chiều trở đi không nên uống cà phê, hút thuốc hay uống rượu;

*Nếu khó dỗ giấc buổi tối, thì đừng ngủ trưa;

*Nếu có những thói quen giúp thư giãn trước khi đi ngủ - như tắm nước ấm, đọc sách, báo, xem tivi vài chục phút, uống một tách sữa nóng,... thì cứ nên tiếp tục, không có gì trở ngại! Miễn là khi "nhíu mắt"... thì không nên cố gắng thức, mà tắt đèn, đi ngủ...

*Tạo ra một bầu không khí thoải mái, dễ chịu, thuận lợi cho giấc ngủ, yên lặng, nếu có thói quen chịu ánh sáng và âm thanh êm dịu, cũng được.

Nếu vẫn "không tài nào ngủ được" thì chẳng nên lăn lộn, xoay trở trên trên giường làm gì, mà ngồi dậy, làm một việc gì đó có tính cách "thư giãn" cho đến khi cảm thấy mệt. Chỉ khi nào các biện pháp đều vô hiệu, mới được nghĩ tới uống một viên thuốc - theo chỉ định của bác sĩ - giúp mau vào giấc ngủ.

BS NGUYỄN LÂN ĐÍNH

Thuốc và sức khoẻ, số 247-1/11/2003, tr.21.

Chế độ ăn của người bị bệnh tiểu đường

Theo quan niệm hiện nay, người bệnh tiểu đường có thể ăn các loại thức ăn như tất cả mọi người, ngay cả đường cũng không nhất thiết phải kiêng cữ. Tuy nhiên do tình trạng bệnh lý của mình mà người tiểu đường cần tổ chức cách ăn uống nghiêm túc hơn để đường huyết sau khi ăn được ổn định, tránh tăng quá cao.

Cách ăn uống nghiêm túc thể hiện ở chỗ:

- Giờ ăn uống ổn định, không quá thay đổi (chậm hoặc sớm quá) thông thường 3 bữa chính, 1-3 bữa phụ. Lượng thức ăn rải ra nhiều bữa ít gây tăng đường huyết sau ăn hơn là dồn vào 2-3 bữa.

- Số lượng bột, đường của các bữa cần ổn định, tránh dao động lúc nhiều, lúc ít. Còn số lượng cụ thể là một chén cơm hay hai chén cơm, một trái chuối hay hai trái... tuỳ thuộc vào từng người, miễn sao đường huyết sau khi ăn không quá cao. Sau đó ta duy trì số lượng ổn định.

- Các chất bột đường có trong cơm, bánh mì, khoai củ, mì sợi, đường, bánh kẹo, trái cây, sữa, một số loại rau như bí đỏ, cà rốt... Các loại này thay thế nhau được, như ăn bánh, chuối, mít... thì giảm bớt cơm, khoai...

- Bữa sáng nên ăn ít, vì buổi sáng khó kiểm soát đường huyết nhất.

- Nên ăn các thức ăn giàu chất xơ như rau xanh, đậu đỗ, gạo lứt... giúp giảm tăng nhanh đường huyết.

Như vậy trái cây vẫn có trong chế độ ăn của người bệnh tiểu đường. Đối với các loại trái cây ngọt như chuối, mít, nhãn... đặc biệt là các loại trái cây khô chứa một lượng đường cao, cần tính toán trong bữa ăn để tổng số chất bột đường ổn định, tức là ăn nhiều thức này thì bớt đi một lượng thức ăn khác.

Loại sữa phù hợp đối với người bị bệnh tiểu đường là tách sữa tách bơ hay còn gọi là sữa gầy, vì không có cholesterol, hoặc loại sữa giàu chất béo gốc thực vật như Enplus, Glucerua giàu năng lượng nhưng làm tăng đường huyết ít.

BS. NGUYỄN THỊ KIM HƯNG

(Giám đốc Trung tâm dinh dưỡng TPHCM)

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 192-18/4/2002, tr.38.

PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN PHÒNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Theo bản tin của The New York Times, để phòng ngừa bệnh tiểu đường thật sự không khó. Những thay đổi đơn giản trong luyện tập và chế độ ăn có thể làm giảm một nửa nguy cơ. Cuộc nghiên cứu 3000 người Mỹ kéo dài ba năm cho thấy cắt giảm mỡ, giảm một ít thể trọng và tập thể dục vừa phải 30 phút một ngày làm giảm trên 50% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 hay còn gọi là tiểu đường ở người lớn (thường xảy ra ở người lớn tuổi). Cuộc nghiên cứu tập trung vào những người có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường. Một số được yêu cầu tập thể dục 150 phút một tuần và giảm 5 - 7% thể trọng. Một số khác dùng metformin, một loại thuốc chống tiểu đường. Những người dùng thuốc giảm 31% khả năng mắc bệnh so với nhóm kiểm soát; còn ở những người tập thể dục khả năng mắc bệnh giảm 58%.

HOA TÍM

(theo The Week, 18-8-2001)

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 180-18/10/2001, tr.44.

Thức ăn - Vị thuốc cho người bị tiểu đường

Mỗi thức ăn có một giá trị dinh dưỡng nuôi cơ thể và cũng là một vị thuốc dùng để phòng bệnh và chữa bệnh. Nhiều người bị bệnh tiểu đường thường không biết nên ăn uống, kiêng khem những thức ăn gì. Vì thế, dựa vào sách khoa học phổ thông "Hướng dẫn thức ăn làm bài thuốc chữa bệnh" do Sở nghiên cứu Y học quân sự - Cục Hậu cần Trung Quốc biên soạn, xin giới thiệu với bạn đọc những thức ăn - vị thuốc cho người bị tiểu đường.

Đậu đũa: còn gọi là đậu giải, giang đậu, đậu dài... Hạt đậu đũa tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có chất bột, albumin, chất béo, axit nicotic, vitamin B1, B2. Đậu non có vitamin C. Có ba loại, đậu đũa đỏ, đậu đũa tía và đậu đũa trắng đều có thể dùng làm thuốc. Ăn quả non, hạt phơi khô để dùng. Người bị bệnh đái tháo đường, mồm khát, đái nhiều, lấy đậu đũa cả vỏ 100 - 150g đun với nước mà uống. Ngày một lần. Cũng có thể rang chín đậu đũa mà ăn. Có thể dùng đậu đũa tươi non (cả vỏ) đun với nước thành thang thêm gia vị, dầu vừng quấy đều làm rau mà ăn.

Đậu Hà Lan: cũng có tính bình, vị ngọt. Thành phần chính gồm: Agglutinin, gibberellin A20, albumin, chất béo, cacbuahydrat, canxi, phốt pho, sắt, axit nicotinic,

vitamin B1, B2. Quả non cũng có thể ăn và dùng làm thuốc.

Lấy quả đậu non tươi ép lấy nước mà uống, hoặc đun nhừ mà ăn cho người bị bệnh tiểu đường.

Cũng có thể dùng ngọn đậu Hà Lan ép lấy nước, uống ngày 3 lần, mỗi lần 30-50ml, hoặc xào ngọn đậu làm thức ăn.

Đậu xanh: lấy hạt, tính mát, vị ngọt, không độc. Thành phần chính có albumin 22,1%, chất béo 0,8%, cacbua hydro 59%, canxi, phốt pho, sắt, carotein, vitamin B1, B2. 100g hạt đậu xanh có thể cho 332 kcal nhiệt lượng.

Lấy 200g đậu xanh, 2 quả lê, củ cải xanh đun chung cho chín mà ăn.

Gạo nếp: tính ôn, vị ngọt, không độc. Thành phần chính gồm có: Chất bột 75%, albumin 6,7%, chất béo, canxi, phốt pho, sắt, vitamin B1, PP, axit fumalic, axit butanedioic, axit xitoric cùng đường glucozow, saccarôzơ, mạch nha. 100g gạo nếp có thể cho 347 kcal. Lấy lúa nếp rang cho nổ bung ra, sảy vỏ, vỏ lụa cây dâu (vỏ trắng), mỗi thứ 100g sắc uống hoặc lấy 100g gạo nếp, 50g đậu xanh nấu cháo mà ăn.

Râu ngô: Lấy một nắm (tươi hoặc đã phơi khô) cho vào nước nấu, uống hàng ngày.

Bí xanh: Tính mát, vị ngọt nhạt,. thành phần chính: Albumin, đường, sợi thô, canxi, phôt pho, sắt, caroten, vitamin B1, B2, C và axit nicotic (ăn bí xanh giúp giảm béo). Thường dùng để chữa tiểu đường.

a. Bí gọt vỏ, bỏ hột, cắt miếng, trộn, cho thêm tôm đun kỹ ăn. Có thể thêm đậu phụ hoặc khoai tây đun kỹ.

b. Bí xanh 10000g. Nấu kỹ gạn lấy nước uống. Ngày hai lần, mỗi lần 200-300ml, uống liên tục trong nhiều ngày.

c. 500g bí xanh, gọt vỏ, cắt miếng cùng 100g lá khoai lang cùng đun chín, làm rau ăn.

d. 200g bí xanh, gọt vỏ, cắt miếng, 50g nước cà chua, đun nhừ.

Cà rốt: tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: Caroten, vitamin B1, B2, Ca, axit nicotic, canxi, phốt pho, sắt, đường và dầu dễ bay hơi. Chất dinh dưỡng tương đối cao. Còn có tên là nhân sâm nhỏ. Còn có một chất hạ huyết áp, hạ đường trong máu. Người bị bệnh tiểu đường có thể ăn uống hoặc dùng làm thức ăn.

Cải thìa: Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính gồm có: Albumin, chất béo, đường, sợi thô, canxi, phốt pho, sắt, carôten, vitamin C, axit nicotic.

Cải thìa rửa sạch cắt đoạn cùng với một lượng bã đậu phụ bằng nhau, bột gạo nếp vừa phải, trộn đều, đồ lên ăn chữa bệnh đái tháo đường.

Cải thìa dầu cũng có tác dụng như cải thìa.

Rau cần: Lấy 500g rửa sạch, vò nát, ép lấy nước, uống 1-2 lần. Dùng liên tục. Có thể chần bằng nước sôi rồi trộn thêm gia vị như làm nộm ăn để chữa bệnh tiểu đường.

Củ cải (cải củ): tính mát, vị đắng hơi ngọt. Thành phần chính có: Vitamin C, axit nicotic, canxi, phốt pho, sắt, đường, rượu sunfua, magic, brôm, carôten.

Lấy 2.500g củ rửa sạch, cắt miếng, đun gạn lấy nước và uống hoặc lấy nước cho thêm gạo dẻo đun thành cháo. Dùng thường xuyên.

Hành: Tính ôn, vị đắng. Trong lá hành có đường glucoze, đường quả, đường mía, đường mạch nha và nhiều loại đường tụ hợp khác, chất bột, hemi xenlulô, xenlulô II và ligin. Củ hành chủ yếu có chất anlixin, axit axalic, vitamin C, B1, B2, axit-nicotic, vitamin A, dầu cọ, axit béo no, axit béo chưa no...

Lấy củ hành tươi 100g, rửa sạch, cắt nhỏ, chần qua nước sôi, thêm vào ít xì dầu, dầu vừng trộn đều ăn với cơm ngày 2 lần.

Hành tây: Tính chất và thành phần giống như hành ta, chữa được nhiều bệnh hơn. Người bệnh tiểu đường nên ăn thường xuyên.

a. Bỏ vỏ ngoài, cắt miếng, cho thêm thịt nạc, mộc nhĩ, đem xào hay ninh nhừ mà ăn.

b. Đậu vàng cho muối, đun chín cho gia vị, hành tây cắt miếng ăn với canh đậu.

Mướp đắng: Tính hàn, vị đắng. Thành phần chính gồm: Chất đắng mướp, nhiều loại axit amin, đường, albumin, vitamin C, carôten, axit nicotic...

Lấy 100g mướp đắng tươi, cắt thành sợi đun sôi nước, rồi cho vào ngâm trong nước trong 1-2 giờ. Làm rau mà ăn. Hoặc cắt lát quả mướp đắng, phơi khô pha như pha chè mà uống hàng ngày, thay nước uống...

Xin lưu ý bạn đọc, cũng trong tài liệu "Hướng dẫn thức ăn làm thuốc chữa bệnh" do Sở nghiên cứu y học quân sự - Cục Hậu cần Trung Quốc biên soạn, mà chúng tôi trích dịch trên đây có nhắc nhở những người bị bệnh tiểu đường: Nên kiêng ăn khoai sọ? Cơ sở khoa học để lý giải điều đó không được đề cập đến, chẳng hiểu vì sao.

BS. ĐÀO KIM ANH

Tri thức trẻ, số 112-tháng 10/2003, tr.43-44,47

PHÒNG CHỐNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ ĐẬU

Các loại đậu như đậu xanh, đậu đen, đậu ván, đậu đỏ... đều có nhiều đạm, đặc biệt là trong đậu tương hay còn gọi là đậu nành hàm lượng đạm rất cao (34%). Hơn nữa, đậu còn chứa nhiều vitamin và chất khoáng (đặc biệt là can xi) rất cần cho sự phát triển bộ xương của trẻ em, phụ nữ có thai và người cao tuổi. Các món ăn được chế biến từ đậu nói chung đều ngon, rẻ tiền, dễ tiêu và có khả năng phòng chống được nhiều căn bệnh mãn tính. Trong thực liệu học cổ truyền, người xưa đã biết dùng những món ăn chế biến từ các loại đậu để phòng chống chứng tiêu khát, một căn bệnh mà ngày nay được gọi là tiểu đường. Dưới đây, xin được giới thiệu một số ví dụ điển hình để bạn đọc tham khảo và vận dụng khi cần thiết.

Bài 1: Biển đậu 100g, cà chua 150g, thịt lợn nạc 50g, dầu đậu nành 10g, xì dầu và gia vị vừa đủ. **Cách chế biến**: Cà chua rửa sạch, bổ nhỏ; thịt lợn thái miếng; biển đậu loại bỏ gân xơ, bẻ đoạn, rửa sạch. Đổ dầu đậu nành vào chảo, đun nóng già rồi cho thịt lợn vào xào trước, tiếp đó bỏ biển đậu và gia vị, đun nhỏ lửa cho đến khi mềm thì cho cà chua vào đun to lửa, đảo đều tay một lát là được, ăn nóng. **Công dụng**: Kiện tỳ vị, sinh tân dịch, hoá thử thấp, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường có biểu hiện miệng khô họng khát, hay chóng mặt buồn nôn, khả năng tiêu hoá và hấp thu kém.

Bài 2: Đậu rựa (lục đậu) 80g, cải bẹ 50g, một ít gừng tươi, dầu vừng hoặc dầu lạc và gia vị vừa đủ. **Cách chế**: đậu rựa bỏ hai đầu và gân xơ, bẻ nhỏ và rửa sạch; rau cải loại bỏ tạp chất, rửa sạch và thái vụn, gừng tươi băm nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi bỏ đậu rựa vào trước, rau cải vào sau, xào chín cùng với gia vị cho đến khi mềm là được. **Công dụng**: tư âm nhuận táo, bổ trung ích khí, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường, ho khan, suy nhược cơ thể, suy dinh dưỡng.

Bài 3: Mộc nhĩ đen 60g, biển đậu 60g. **Cách chế**: hai thứ sấy khô, tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín dùng dần. **Cách dùng**: uống mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 9g. **Công dụng**; kiện tỳ dưỡng huyết, làm giảm đường huyết, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường.

Bài 4: Bí đỏ 450g, đậu xanh 200g. **Cách chế**: bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, bỏ ruột và hạt, thái miếng; đậu xanh đãi sạch rồi cho vào nồi hầm cùng với bí đỏ cho thật nhừ, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. **Công dụng**: bổ trung ích khí, thanh nhiệt và làm hết khát, dùng rất tốt cho những người bị bệnh tiểu đường.

Bài 5: Đậu phụ 100g, mướp đắng 150g, dầu lạc và gia vị vừa đủ. **Cách chế**:

Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột và hạt, thái miếng; cho dầu lạc vào chảo đun nóng già rồi bỏ mướp đắng vào xào cho đến khi gần chín thì cho tiếp đậu phụ vào, đun to lửa một lát là được, chế đủ gia vị, ăn nóng mỗi ngày 1 lần. **Công dụng**: thanh nhiệt chỉ khát, làm hạ đường huyết, dùng cho những người bị bệnh tiểu đường thuộc thể táo nhiệt biểu hiện bằng các triệu chứng như miệng khô họng khát, gầy yếu, đại tiện táo, hay có cảm gác sốt nhẹ về chiều...

Bài 6: Đậu đen 30g, hoàng tinh 30g, mật ong 10g. **Cách chế**: đậu đen và hoàng tinh rửa sạch rồi đem hầm kỹ trong 2 giờ, cho mật ong vào quấy đều là được. **Cách dùng**: ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 bát nhỏ. **Công dụng**: bổ trung ích khí, cường thận ích vị, làm giảm mỡ máu và hạ huyết áp, dùng cho người bị bệnh tiểu đường thể chất hao gầy, ăn nhiều mau đói.

Bài 7: Đậu tương 100g, giấm 100ml. **Cách chế**: đậu tương rửa sạch sấy khô rồi đem ngâm với giấm trong 8 ngày là có thể dùng được. **Cách dùng**: mỗi ngày uống 3-6 lần, mỗi lần 30 hạt đậu. **Công dụng**: kiện tỳ ích vị, bổ khí dưỡng huyết, làm giảm đường máu.

Bài 8: Đậu phụ 200g, nấm rơm 100g, dầu đậu tương và gia vị vừa đủ. **Cách chế**: đậu phụ thái miếng, nấm rơm rửa sạch. Cho dầu đậu tương vào chảo đun nóng già rồi cho đậu phụ và nấm vào xào to lửa một lát là được, chế đủ gia vị, ăn nóng. **Công dụng**: bổ trung ích khí, kiện tỳ dưỡng vị, trừ mỡ giảm béo, rất thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường có béo bệu, tăng huyết áp và bệnh động mạch vành tim.

Bài 9: Đậu phụ khô 100g, rau cải xoăn 500g, dầu đậu tương và gia vị vừa đủ. **Cách chế**: đậu phụ thái miếng, rau cải rửa sạch cắt đoạn. Đem xào hai thứ với dầu đậu tương, chế đủ gia vị, dùng làm thức ăn hàng ngày. **Công dụng**: tư âm nhuận táo, ích khí hoà huyết, dùng cho người bị bệnh tiểu đường khả năng tiêu hoá kém, hay táo bón.

HOÀNG KHÁNH HIỂN

Báo sức khoẻ đời sống số 133 (1456) ngày 6/11/2003, tr.7

PHẦN VII:

CÁC BỆNH VỀ GAN

BỆNH VIÊM GAN B.

Cháu xét nghiệm bị bệnh viêm gan B, cả nhà đã tiêm phòng. Con cháu 6 tuổi, vợ và con cháu đã đi xét nghiệm và được chuẩn đoán âm tính. Từ trước đến giờ vợ chồng cháu vẫn quan hệ bình thường không bao giờ dùng bao cao su. Cháu muốn hỏi:

** Nếu cháu với vợ cháu tiếp tục quan hệ mà không dùng bao cao su thì vợ cháu có bị lây nhiễm virus từ cháu sang không?*

** Vợ chồng cháu định sinh thêm em bé nữa, vậy làm thế nào để em bé không bị lây nhiễm virus viêm gan B từ bố sang?*

** Viêm gan B không thể chữa khỏi hẳn, điều đó có đúng không?*

(Một độc giả ở Vĩnh Phúc)

Trả lời:

Trước hết phải khẳng định chắc chắn vợ và con cháu đã tiêm phòng vaccin viêm gan B an toàn, tức là đủ 3 mũi thông thường và một mũi nhắc lại cuối cùng vào tháng thứ 12 sau mũi đầu tiên. Nếu đã hoàn toàn yên tâm về chất lượng và phương pháp tiêm chủng thì cơ thể vợ cháu đã có miễn dịch với loại virus này. Vì vậy, cho dù quan hệ không dùng bao cao su nhưng vợ cháu vẫn bình an vô sự. Nếu vợ con cháu còn thiếu mũi tiêm nào thì nên đến trung tâm dịch tễ để bổ sung cho chắc chắn.

Việc sinh thêm em bé thì cháu có thể yên tâm không bị lây bệnh từ cháu sang vì trẻ chỉ có thể lây nhiễm từ mẹ. Nếu mẹ bị viêm gan B thì virus sẽ từ máu mẹ qua nhau thai sang máu con làm cho con mắc bệnh. Vợ cháu đã tiêm phòng và không bị bệnh thì con cháu đẻ ra sẽ khoẻ mạnh.

Về vấn đề điều trị viêm gan B, có thể theo Tây hoặc Đông y. Trong thực tế không hiếm trường hợp dùng thuốc Đông y đã triệt tiêu được virus. Cháu có thể tham khảo bài thuốc Đông y này ở bệnh viện Thanh Nhàn Hà Nội và Viện Quân y 103 cũng như hỏi thêm một số người cùng bị bệnh đã có kinh nghiệm dùng Đông y. Tuy nhiên, không thể loại trừ vai trò của Tây y. Trên thế giới hiện nay vẫn sử dụng một loại thuốc đắt tiền có tên gọi là Interferon tiêm trong thời gian khoảng 3 tuần đến một tháng. Giá thuốc khá đắt khoảng hơn 1 triệu đồng một lọ. Nhưng tác dụng thì rất tốt vì nó tiêu diệt được virus. Còn nếu không có điều kiện điều trị thì cũng không sao.

Nhiều người vẫn sống chung với virus suốt đời. Điều quan trọng nhất là phải bảo vệ gan, không được uống rượu, uống các thuốc bảo vệ gan từng đợt như RB25, Legalon... đồng thời cứ mỗi 6 tháng đến 1 năm lại kiểm tra định kỳ chức năng gan một lần.

Tri thức trẻ, số 12-tháng 10/2003, tr.27-28.

VIÊM GAN SIÊU VI B

Hỏi: tôi năm nay 36 tuổi, phát hiện bị viêm gan siêu vi B năm 1999, đã điều trị bằng Zeffix. Sau vài tháng xét nghiệm lại HBsAg (+) HBeAg (+), sức khoẻ bình thường, nay tôi muốn sinh con. Xin bác sĩ cho biết có nguy hiểm không? Con tôi sinh ra có bị lây bệnh hay không? Nếu có tỷ lệ như thế nào.

Trả lời: Viêm gan siêu vi B là bệnh do virus gây nên, loại virus này có tên khoa học là Hepatitis B virus, viết tắt là HBV. Bệnh được mô tả từ thời Hippocrates nhưng mãi đến năm 1965, lần đầu tiên Blumberg mới tìm ra thành phần kháng nguyên Au, có nguồn gốc huyết thanh của một người úc châu (Austrailia antigen). Ngày nay người ta gọi là kháng nguyên bề mặt của virus viêm gan B, ký hiệu quốc tế là HGsAg (Hepatitis B surface Antigen). Và đến 10 năm sau, hình dạng của virus B mới được mô tả đầy đủ và mang tên tiểu thể Dane.

Năm 1977, Blumberg đã được giải thưởng Nobel nhờ việc phát hiện ra kháng nguyên trong bệnh viêm gan siêu vi B.

Bệnh cảnh lâm sàng của HBV rất đa dạng, trong giai đoạn cấp có thể biểu hiện từ lâm sàng không triệu chứng đến thể lâm sàng triệu chứng của một viêm gan điển hình, diễn tiến có thể nặng nề dẫn đến tử vong, hoặc âm thầm làm viêm gan mãn tính, dẫn đến xơ gan hoặc ung thư gan.

Các đường lây truyền viêm gan siêu vi B.

1- Qua đường tình dục: Vào thập niên 70, người ta đã ghi nhận và chứng minh viêm gan siêu vi B lây nhiễm qua đường tình dục, do tiếp xúc với tinh dịch và dịch tiết âm đạo ở những người giao hợp gây nhiều sang chấn (như giao hợp qua ngã hậu môm - trực trang, qua đường miệng lưỡi). Việc giao hợp với nhiều bạn tình cũng là yếu tố thuận lợi làm bệnh dễ lây nhiễm.

2- Qua đường tiếp xúc với máu, chế phẩm của máu hoặc dịch tiết cơ thể: Cách lây truyền này thường xảy ra ở nhân viên ngành y tế, người truyền máu, tiêm chích, phẫu thuật, châm cứu không đảm bảo vô trùng, xăm mình, xỏ lỗ tai, giác hút, sử dụng

ma tuý chung ống tiêm.

3- Lây truyền bệnh cho người sống chung trong gia đình: Sự lây truyền này xảy ra qua tiếp xúc sinh lý giữa vợ chông, qua da khi trầy xước, dùng chung vật dụng cá nhân như dao cạo râu, bàn chải đánh răng. ..

4- Lây truyền từ mẹ sang con: HBV lây truyền chủ yếu trong lúc sinh hơn là qua nhau. HBsAg có trong sữa mẹ nhưng lây truyền chủ yếu khi bé cắn làm trầy xước da lúc bú, vì vậy các bà mẹ có HBsAg (+) cần được khuyến cáo không nên cho con bú. Mức độ nặng và tiên lượng của tình trạng lây nhiễm tuỳ thuộc vào 2 yếu tố:

a- Mức độ nhân đôi của virus ở người mẹ được dựa vào:

- Nồng độ HBv DNA trong huyết thanh.

- HBeAg là bằng chứng huyết thanh kinh điển của sự lây nhiễm:

+ Mẹ có HBeAg (+) nguy cơ lây cho con là 90 - 100%.

+ Mẹ có HBeAg (-) nguy cơ lây cho con là 5-20%.

b- Thời gian bị nhiễm siêu vi B cấp tính ở người mẹ:

- Mẹ bị nhiễm 3 tháng đầu và 3 tháng giữa của thai kỳ thì nguy cơ lây nhiễm cho con là 10%.

- Nếu ở 3 tháng cuối thai kỳ và thời kỳ hậu sản thì nguy cơ lây nhiễm là 90%.

Qua thư, chị có nguyện vọng sinh con trong lúc HBsAg và HBeAg (+), như vậy mức độ lây nhiễm cho con chị rất cao. Nếu chị sinh con thì sau sinh, các bác sĩ sẽ thực hiện phương pháp tạo miễn dịch chủ động bằng cách tiêm IgG đặc hiệu (HBIG) được trích từ huyết tương người đã miễn dịch với HBV (thuốc chỉ có giá trị trong thời gian ngắn nên thường dùng cho trẻ sơ sinh từ mẹ có HBsAg (+)). Nếu sau sinh, lây nhiễm HBV cấp tính thì diễn tiến của bệnh là thể rất nặng, ngược lại nếu nhiễm HBV mãn tính thì dẫn đến nguy cơ xơ gan hoặc ung thư gan sau này. Còn về tính chất và mức độ nguy hiểm cho sản phụ trong thời gian mang thai, lúc sinh và thời gian hậu sản thì tuỳ thuốc vào nhiều yếu tố như sức khoẻ, sức đề kháng của người mẹ, tình trạng sinh có kéo dài làm mất sức sản phụ, có mất nhiều máu? ... Vì vậy việc đánh giá tiên lượng khó lường trước được. Với những trình bày trên hy vọng chị sẽ suy nghĩ thật kỹ để có quyết định phù hợp nhất.

BS. Chuyên khoa I TRẦN QUỐC LONG,

Sức khoẻ và đời sống, số 238-tháng 7/2003, tr. 33-34

ĐIỀU CẦN BIẾT KHI TIÊM VACXIN VIÊM GAN VIRUS B.

Bộ Y tế đã có chủ trương trong việc tiêm chủng mở rộng một số bệnh ở trẻ em nói chung, cho bệnh viêm gan virus B (VGB) nói riêng, thực hiện 100% cho trẻ dưới 1 tuổi. Với các đối tượng khác, thực hiện việc tiêm phòng vacxin viêm gan B rất có lợi, trên tinh thần tự giác, tự phòng bệnh cho mình là chính.

Muốn tiêm phòng, chúng ta phải chú ý một số điểm sau đây:

- Trước khi tiêm, phải xét nghiệm máu xem có bị nhiễm virus VGB hay không (HBsAg dương tính); muốn vậy phải xét nghiệm thêm HBcAg và HBsAg. Nếu cả hai dương tính, chúng ta không nên tiêm phòng vacxin nữa. Điều này có lợi cho cả hai mặt, nhất là về kinh tế. Khi số tiền thử hai xét nghiệm trên chỉ bằng 1/3 số tiền tiêm phòng 1 lần vacxin. Do đó, việc phải xét nghiệm trước khi tiêm là rất có lợi cho những bệnh nhân nghèo (xét thấy cần thiết thì tiêm, không cần thì thôi, vì trong máu đã có HBsAg dương tính rồi).

- Khi đã đủ điều kiện cho phép được tiêm, chúng ta phải theo đúng lịch tiêm và thời gian quy định, ở trung tâm y tế dự phòng và các bệnh viện lớn.

- 4-6 tuần sau khi tiêm mũi cuối cùng, nên định lượng kháng thể chống HBsAg (anti HBs) để xem phản ứng miễn dịch của cơ thể và quyết định tiếp tục tiêm thêm (Booster Vaccinnation) theo sơ đồ như sau:

Nồng độ anti HBs (IU/I)Thời gian tiêm lại<10 IU/I3 tháng11-1003-6 tháng101-1000Cần thiết 6 – 18 tháng1001 – 10.000Nếu cần 6-42 tháng> 10.000Nếu cần 42 – 72 tháng

Đối với những người không đáp ứng, có ý kiến cho là cần phải thúc đẩy hệ miễn dịch bằng cách tiêm lặp lại và nên dùng chế phẩm khác hoặc với liều lượng cao hơn.

Cần lưu ý, một số tác giả cho rằng tỷ lệ những người không đáp ứng sau khi tiêm phòng là 40%, ngay cả đối với những người có đáp ứng với tiêm phòng thì anti HBs cũng thay đổi rất khác nhau, vì vậy cần thiết phải theo dõi thường xuyên anti HBs.

PGS, BS HÀ VĂN NGẠC, BS TRANG XUÂN CHI.

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 188-21/2/2002, tr.26.

Tiêm vacxin ngừa viêm gan

Hỏi: Cháu bé năm nay 8 tuổi, nên tiêm ngừa cho cháu những loại viêm gan siêu vi nào? và khoảng cách giữa các lần tiêm?

Đáp: Hiện nay tại Việt Nam có hai loại vacxin ngừa viêm gan do virus: vacxin ngừa viêm gan A và vacxin ngừa viêm gan B.

- Vacxin ngừa viêm gan A: có tên AVAXIM, do công ty Aventis Pasteur (Pháp) sản xuất. Sử dụng cho trẻ em trên 2 tuổi và người lớn. Miễn dịch sinh ra cao và kéo dài sau 2 mũi tiêm ngừa.

- Vacxin ngừa viêm gan B: vacxin ngừa viêm ban B đã được Bộ Y tế đưa vào chương trình tiêm chủng quốc gia và thực hiện ở nhiều nơi trong cả nước. Trong chương trình này, tất cả trẻ em dưới 1 tuổi được tiêm ngừa miễn phí.

Ngoài ra, Bộ Y tế cũng cho phép một số công ty nước ngoài giới thiệu và lưu hành các sản phẩm vacxin ngừa viêm gan B như:

*Vacxin HB VaxII của công ty MSD Mỹ.

* Vacxin Hepavax-gene của công ty Korea Green Cross (KGCC), Hàn Quốc.

* Vacxin Engerix B của công ty GSK (Bỉ).

Cách sử dụng các loại vacxin ngừa viêm gan B này tương tự nhau, cho người lớn và trẻ em. Tiêm 3 mũi tiêm đầu trong vòng 6 tháng. Tiêm nhắc lại 5 năm sau để đạt được hiệu quả bảo vệ lâu dài.

BS NGUYỄN THÀNH GIAO

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 183-6/12/2001, tr. 42.

PHẦN VIII:

BỆNH MẤT NGỦ

MÓN ĂN TRỊ MẤT NGỦ TỪ CÂY SEN

Cây sen có tên khoa học Nelumbo nucifera Gaertn, thuộc họ Sen (Nelumbonaceae). Là loại cây được dùng làm thức ăn và làm từ lâu đời.

Hầu như tất cả các bộ phận của cây sen đều được dùng làm thuốc chữa bệnh. Hải Thượng Lãn Ông (1720-1791) cho rằng: "Cây sen mọc lên từ bùn đen mà không ô nhiễm mùi bùn... hấp thu được khí thơm, khí trong sạch của đất trời... cho nên củ tua, hoa, quả, lá, mắt, vỏ, ruột đều là thuốc hay".

Đông y sử dụng các bộ phận của cây sen làm thuốc như sau:

- *Hạt sen*: gọi là liên tử hay liên nhục, có vị ngọt, tính bình, tác dụng bổ tỳ, dưỡng tâm, an thần, cố tinh.

- *Tim sen hay tâm sen*: Gọi là liên tâm, liên tử tâm, có vị đắng, tính hàn, không độc, có tác dụng an thần.

- *Lá sen:* Gọi là liên diệp hay hà diệp, có vị đắng, tính mát, tác dụng an thần, hạ huyết áp, thanh thử, lợi thấp, tán ứ, cầm máu.

- *Ngó sen*: Gọi là liên ngẫu, có vị ngọt, tính bình, không độc. Nếu để sống thì có tính hàn, nếu nấu chín thì có tính ấm. Tác dụng an thần, cầm máu bổ tỳ, bổ phế, tráng dương.

- *Gương sen:* Gọi là liên phòng, có vị chát, tính bình, tác dụng tiêu ứ, cầm máu.

- *Tua nhị sen*: Gọi là liên tu, có vị chát, tính ấm, tác dụng an thần, thanh tâm, sáp tinh, ích thận, cầm máu.

- *Mấu ngó sen hay mắt sen*: Gọi là ngẫu tiết, có vị chát, tính bình, không độc, tác dụng cầm máu, tiêu ứ huyết, giải nhiệt.

- *Hoa sen*: gọi là liên hoa có mùi thơm vị đắng chát, tác dụng cầm máu, trừ thấp.

Ngoài ra vỏ quả sen cũng được dùng làm thuốc chữa bệnh lỵ; rễ cây sen dùng cầm máu, chữa các trường hợp tích huyết do chảy máu bên trong.

Sau đây là một số món ăn chế biến từ sen dùng chữa mất ngủ.

Mất ngủ thông thường gồm các triệu chứng như khó dỗ giấc ngủ (30 - 60 phút), thường xuyên tỉnh giấc giữa đêm, giấc ngủ không sâu, hoặc tỉnh dậy quá sớm, không ngủ lại được, sau khi ngủ dậy thấy mệt mỏi không sảng khoái.

Có hai loại mất ngủ: Mất ngủ không thường xuyên và mất ngủ kéo dài. Các món ăn chế từ sen có thể giúp chữa mất ngủ không thường xuyên và bổ trợ cho các bài thuốc chữa mất ngủ kéo dài (thường là triệu chứng của một cơn bệnh nặng nào đó, do lạm dụng rượu hoặc ma tuý, do dùng nhiều cafein hoặc do trầm cảm.

Bài 1: Cao tim sen - vông- dâu - tiên.

Tim sen 50 gam, lá vông sen 50g, lá dâu 50g, lạc tiên (tức cây nhãn lồng 80g. Nấu với 3 lít nước, sắc còn 1/2 lít, thêm đường vào rồi cô đặc lại. Ngày uống hai muỗng canh trước khi đi ngủ 1-2 giờ.

Bài 2: Cháo hạt sen - đường phèn: Hạt sen 25 g, gạo tẻ 100g, đường phèn vừa đủ.

Cách làm: Vo sạch gạo và hạt sen chó vào nồi với lượng nước thích hợp để nấu cháo, lúc sắp chín thì cho đường phèn vào. Mỗi ngày ăn hai lần vào buổi sáng và buổi tối. Ăn liên tục 5-7 ngày... Món ăn này có tác dụng bổ huyết ích khí, kiện kỳ dưỡng tâm an thần. Thích hợp với các trường hợp trằn trọc khó ngủ, mất ngủ, ngủ hay mộng mị không yên, trí nhớ giảm sút, tì hư tiêu chảy.

Bài 3: Cháo hạt sen - long nhãn

Hạt sen 50g, long nhãn nhục 50g, gạo nếp hoặc gạo tẻ 100g.

Cách làm: nấu gạo với lượng nước thích hợp cho thành cháo. Hạt sen tán bột, long nhãn nhục xát nhỏ. Khi cháo chín cho hai thứ vào trộn đảo đều tay, cháo sôi lại là được.

Ngày ăn một lần vào buổi chiều, ăn cháo nóng với ít đường hoặc thêm trần bì 4g, ít muối.

Bài 4: Củ sen xào gan lợn (heo).

Củ sen 200g, lá vông nem 20g, gan heo 100g, dầu mỡ, gia vị vừa đủ.

Cách làm: Củ sen, lá vông nem rửa sạch cắt nhỏ; gan heo rửa sạch xắt miếng vừa, ướp gia vị rồi xào chín tới. Củ sen, lá vông xào với dầu hoặc mỡ, khi chín tới thì cho gan heo vào đảo đều cho chín.

Ngày ăn một lần vào buổi chiều ăn nóng lúc đói bụng. Ăn liên tục 3-5 ngày.

Bài 5: Chè dưỡng tâm an thần.

Hạt sen 50g, long nhãn nhục 50g, táo nhân (sao đen) 10g, bá tử nhân 10g.

Cách làm: Hạt sen bỏ tim, cho vào nồi cùng 3 loại thuốc trên với 1 lít nước, sắc

còn 200 ml, cho đường với lượng vừa đủ, chia 2 lần ăn trước bữa ăn.

Món ăn này rất thích hợp với các chứng suy nhược thần kinh, mất ngủ kéo dài, tim đập nhanh, tinh thần hoảng hốt, bất an, thần chí sa sút.

Bài 6: Trà lá sen.

Lá sen (để lâu ngày càng tốt) 2 lá, rửa sạch, sấy khô, giã nát, hãm nước sôi lọc lấy nước uống trước khi đi ngủ.

Bài 7: Trà dưỡng tâm, bổ thận, an thần.

Cánh hoa sen 80g, hạt sen 80g, ngó sen 80g. Phơi sấy khô, tán mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6-8g với rượu ấm.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 209-2/1/2003, tr.32-33

ĐỂ CÓ GIẤC NGỦ SAY

Làm sao thu xếp phòng ngủ để bạn được ngủ yên và say? Bạn hãy thử tham khảo các lời khuyên của chuyên gia y tế Nga Dmitri Kalistov.

Phòng ngủ

Nếu có thể, hãy thu xếp chỗ ngủ trong một phòng rộng rãi, cách biệt với ánh sáng và tiếng ồn bên ngoài. Hãy cố gắng không làm việc ở nơi đặt giường ngủ của bạn. Trong phòng ngủ không nên có máy tính, điện thoại hay những đồ vật có thể gây cho bạn những cảm xúc mạnh khác nhau. Cần tạo ra khung cảnh không gây kích thích cho bạn, mà làm bạn yên tĩnh.

Đồ trải giường

Đồ trải giường nên chọn từ vật liệu tự nhiên là vải bông, lanh. Gối nhồi lông chim không phải là lựa chọn tốt nhất. Vấn đề ở chỗ trong đó ve, rận, những sinh vật gây dị ứng, có thể sinh sôi. Nên chọn loại gối đỡ cổ làm sao cho xương sống thẳng, cổ được giữ yên, điều đó giúp cho việc tạo tư thế tốt.

Thế nằm

Nên ngủ ở tư thế nằm nghiêng, chứ không phải nằm ngửa hay sấp. Nếu bạn nằm sấp bụng thì cổ đặt trên gối ở tư thế bị gãy, các mạch máu và đầu dây thần kinh khi

đó bị ép. Từ đó bạn có nguy cơ bị đau đầu, mệt vào buổi sáng khi thức dậy.

Nhiệt độ

Nhiệt độ trung bình tối ưu để bạn ngủ thiếp đi là từ 18 đến 22^{0}C. Trước khi ngủ nên thông gió trong phòng, để có không khí mới. Nếu ngoài trời lạnh, thì khi tiến hành thông gió, nên đi ra chỗ khác, vì không khí lạnh làm tan cơn buồn ngủ.

Ăn

Nếu bạn rất muốn ăn, có nên làm điều đó trước khi ngủ không? Không nên ăn no, vì sau đó có thể xuất hiện tình trạng rối loạn thở, khó chịu trong dạ dày (vì thức ăn khi ngủ được tiêu hoá khó khăn hơn). Còn việc tập thể lực tốt trước khi ngủ khoảng 5 giờ giúp bạn tiêu hoá nhanh hơn, do đó bạn có thể đi dạo. Việc tắm nước nóng khoảng 1 giờ rưỡi trước khi ngủ cũng có tác dụng tốt. Ngay sau khi tắm, không nên vào ngủ ngay, bạn hãy chờ đợi cho hơi thở và tim đập trở lại bình thường.

Hoa và hương thơm

Màu hoa trong phòng ngủ cần phải êm đềm, hợp với sắc màu của chăn đệm. Để cảm thấy thư giãn, các nhà tâm lý học khuyên dùng gam màu xanh da trờ sáng, màu cà phê sữa, màu hồng. Ánh sáng giảm bớt khoảng nửa giờ trước khi ngủ, mùi từ hoa cúc dại để cạnh gối có thể giúp bạn ngủ say và yên. Theo các nhà chiêm tinh học Trung Hoa, khi ngủ nên quay đầu về hướng Bắc, cùng lắm -về hướng Đông, để có giấc ngủ đầy đủ.

Rối loạn

Cuộc sống sinh hoạt tình dục cũng phụ thuộc vào tư thế ngủ. Các nhà tình dục học ở Tây Ban Nha xác định được rằng khoảng 40% rối loạn tình dục ở cả hai phái xuất hiện từ việc chúng ta ngủ không đúng. Đặc biệt có hại là ngủ úp sấp bụng và khi để đầu quá cao. Trong cả hai trường hợp dòng máu cung cấp cho não bị rối loạn, các phần của não đảm trách bài tiết hormon bắt đầu hoạt động kém và mức độ sinh hoạt tình dục của người đó bị giảm.

Cả chuyên gia phẫu thuật cũng khẳng định rằng bất kỳ tư thế nằm ngủ không đúng nào đều gây rối loạn tuần hoàn máu, làm các cơ trong khi ngủ bị căng và mỏi. Khi ngủ co người, các đĩa đệm và dây thần kinh tuỷ sống trong xương bị ép. Xương sống khi đó bị vặn, điều này gây nguy cơ bị cong cột sống. Cho nên, theo quan điểm của các nhà giải phẫu học, không nên ngủ trên đệm quá cứng hay quá mềm. Nên chọn phương án trung hoà: giường cứng, nệm mềm.

THANH HOÀNG

(Theo "Luận chứng và sự kiện" 11/12/2002)
Khoa học và đời sống cuối tuần, số 211-6/2/2003, tr.39-40

PHẦN IX:

ĐỂ GIẢM CÂN

ĂN KIÊNG BẰNG CÁCH... ĂN NO!

Cơn thèm ăn đôi khi giống như một "con quái vật" ẩn trong bạn, luôn miệng kêu ca đòi được thoả mãn. Nó không nói được thứ ngôn ngữ như của bạn. Những phạm trù rất quen thuộc với bạn như "mập", "ốm" sẽ chẳng là gì so với cơn đói bụng giày xéo dạ dày (bao tử) liên tục.

Vậy thì, cần phải làm như thế nào để thuần dưỡng con quái vật này? Bạn có thể cho nó một liều thuốc giảm sự thèm ăn dành cho người tiểu đường - và lãnh lấy những tác dụng phụ như đau đầu, cao huyết áp, mất ngủ. Bạn có thể dùng ý chí, bằng cách lắc đầu trước những thực phẩm giàu năng lượng và kết thúc bằng nỗi buồn vì đã tự tước đi một trong những niềm vui sống của mình. Bạn cũng có thể giam hãm nó lại bằng cách theo đuổi một chế độ ăn kiêng khắc nghiệt do con người tạo ra.

Tuy nhiên, bạn hãy thử một biện pháp tự nhiên đã được công nhận là có hiệu quả. Ấy là đừng tìm cách đánh bại cơn thèm ăn, mà hãy thoả mãn nó.

Theo Barbara Rolls, giáo sư dinh dưỡng tại trường Đại học quốc gia Pennsylvania (Mỹ), cũng là đồng tác giả của cuốn sách "kế hoạch quản chế trọng lượng bằng sự đo thể tích thực phẩm: cảm giác no đủ dù hấp thụ ít năng lượng" thì no bụng - cảm giác đầy đủ vào cuối bữa ăn - thường là yếu tố bị bỏ rơi trong những kế hoạch quản chế năng lượng. Và điều gì làm nên sự no bụng? Điều ấy chủ yếu là do thể tích - "sự phồng phao" của loại thực phẩm mà bạn dùng. Nếu bạn ăn một khối lượng lớn những loại thực phẩm có năng lượng thấp, bạn sẽ dễ dàng thoả mãn cơn đói mà không lên cân. Sau đây là những loại thực phẩm lý tưởng nhất dựa theo tiêu chí này.

Súp

Theo bà Barbara Rolls: Súp có khả năng làm dạ dày mau no như bất cứ loại thực phẩm nào. Mắt bạn nhìn thấy một khẩu phần lớn, hương thơm bốc lên trong làn khói ngào ngạt tạo ra sự kích thích mạnh về giác quan. Một khối lượng lớn chất dịch làm đầy dạ dạy. Hơn nữa, món súp gồm nhiều nguyên liệu phải hao tốn một số thời gian lớn để tiêu hoá hết, khiến bạn được no lâu.

Trong một cuộc nghiên cứu vào năm 1999, Barbara Rolls và các cộng sự của bà tại trường Đại học quốc gia Pennsylvania đã cho 24 phụ nữ ăn trưa 1 lần/tuần trong 4 tuần. Trước mỗi bữa ăn, họ được phục vụ 1 trong 3 loại thực phẩm có nguồn năng lượng là 1130 kilojoule, dùng để "nhồi" dạ dày trước: món thịt gà hầm với ít gạo; món thịt gà hầm + 1ly nước; món súp (cháo) gà. Kết quả cho thấy món súp gà

có tác dụng lớn nhất. Nó cắt giảm một lượng thực phẩm khoảng 420 kilojoule mà lẽ ra các bà có thể ăn được thêm, nếu không dùng súp.

Một số dạng khác của súp là miến, thịt hầm rau, cá hầm rau, lúa mạch hầm nấm rơm, v.v.. hoặc bất cứ cách chế biến nào mà bạn ưa thích, miễn là bạn đừng cho vào đấy quá nhiều bơ, kem, dầu mỡ.

Nước rau

Trong một cuộc nghiên cứu khác do bà Rolls và các cộng sự tiến hành, những người nào uống 40 ml nước rau (chứa 370 kilojoule) trước bữa ăn sẽ ăn ít đi một lượng thực phẩm tương đương 570 kilojoule so với những người không được uống gì trước bữa ăn. Những nghiên cứu xa hơn cho thấy hàm lượng muối và nhiệt độ thực phẩm không phải là yếu tố quyết định. Yếu tố quyết định tính hiệu quả của nước rau là năng lượng thấp và sự hiện diện khiêm tốn của chất xơ.

Cám hạt

Theo nhà dinh dưỡng học Phyllis Roxlard, cám hạt là nguồn chất cơ tuyệt diệu, vì nó vừa giúp bạn no nhanh, ít năng lượng và làm giảm cơn thèm ăn.

Nghiên cứu cho thấy: Một bữa ăn sáng giàu chất xơ sẽ bớt đi việc hấp thụ 420 kilojoule từ thức ăn, từ việc ăn cả bữa sáng và bữa trưa cộng lại.

Món trộn dinh dưỡng

Gere Daoust, một nhà dinh dưỡng học nổi tiếng kiêm đồng tác giả cuốn sách "Dinh dưỡng giảm béo", đã đề nghị một món trộn dinh dưỡng có công dụng làm đè bẹp cơn thèm ăn tức thì: Trộn 1 muỗng bột protein + 125 ml dâu tướp lạnh + 180 ml nước + 2 muỗng cà phê hạnh nhân. Món này sẽ nhanh chóng dập tắt cơn đói vì độ tập trung dinh dưỡng cao, giữ hàm lượng đường máu ổn định nhờ sự cân bằng giữa các chất protein, chất béo và carbohyclrat như một bữa ăn.

Dâu đỏ

Ngọt và mọng nước một cách hấp dẫn, dâu đỏ và một số trái cây khác có thể là những món ăn thông minh nhất. Cùng với hàm lượng nước cao, dâu đỏ còn giàu chất xơ và ít năng lượng.

Món ăn có ớt

Trong khi các nhà dinh dưỡng học tập trung vào các loại thực phẩm giàu chất xơ, có thể tích lớn, thì các nhà nghiên cứu ở trường Đại học Laval tại Quebec, Canada, lại rất quan tâm đến capsaicin - chất cay nóng bỏng hiện diện trong quả ớt. Trong một chuỗi các thí nghiệm, Angelo Tremblay và các cộng sự đã thêm ớt vào món ăn sáng cũng như những món khai vị vào bữa trưa và đo lượng thực phẩm mà các đối tượng sẽ ăn sau đó.

Trong cuộc khảo cứu trên 13 phụ nữ, việc thêm ớt vào món điểm tâm đã giảm đáng kể cơn đói giữa 2 bữa ăn và hạ thấp số năng lượng hấp thu vào bữa trưa. Trong một cuộc nghiên cứu khác trên 10 người đàn ông, họ thấy rằng nếu món khai vị được

trộn thêm ớt, thì nó sẽ góp phần giảm bớt lượng kilojoule hấp thụ vào bữa ăn trưa cũng như bữa ăn nhẹ.

Tremblay tin rằng ớt đỏ có tác động như là "chất kích thích phi dược lý" tăng cường hoạt động của hệ thần kinh giao cảm, khiến bạn cảm thấy bớt đói đi, dù không ai hiểu lý do vì sao. Hơn nữa, chất "nóng bỏng" trong quả ớt đỏ sẽ thúc đẩy lượng kilojoule được đốt cháy lên một chút – hay còn gọi là quá trình sinh nhiệt. Muốn thực hiện điều này, bạn có thể ăn trứng ốp la với nước sốt ớt nóng hay món khoai tây nướng trộn nước sốt salsa cay xè kiểu Mexico.

Món tráng miệng ướp lạnh ít chất béo

Nhiều người có khuynh hướng cứ tiếp tục ăn cho đến khi nào họ tìm được một món ngọt khoái khẩu thì mới thôi. Theo Phyllis Roxland, món tráng miệng ướp lạnh là một trong những cách tốt nhất để thoả mãn cơn thèm ăn ngọt mà vẫn không bị lên cân. Nửa tách sữa chua sôcôla đông lạnh chỉ thêm 480 kilojoule vào bữa ăn tối của bạn.

Đương nhiên, theo Barbara Rolls, bạn có thể dùng một chiến thuật khác: Ăn thật no một loại thực phẩm ít năng lượng và kết thúc bữa bằng một mẫu sôcôla mà bạn thích nhất!

MINH NHẬT

(Theo "Reader's Digest", tháng 9/2001)

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 179-4/10/2001, tr.38-40

CỦ GỪNG CÓ TÁC DỤNG GIẢM BÉO?

Hỏi: Tôi nghe nhiều người nói, ăn gừng rất có lợi đối với sức khoẻ. Có người còn bảo, chỉ cần dùng gừng pha trà uống là có thể chữa khỏi béo phì. Tôi không biết những điều người ta nói có đúng hay không? Đề nghị Tri thức Trẻ cho giải đáp cụ thể.

(Một bạn nữ ở Hà Nội gọi điện thoại đến Tri thức trẻ đề nghị giải đáp).

Đáp: Xin trả lời tuần tự từng vấn đề mà bạn quan tâm:

1- Củ gừng có nhiều tác dụng tốt đối với sức khoẻ

Củ gừng đúng là một vị thuốc rất có nhiều tác dụng kỳ diệu. Xin giới thiệu một số phát hiện về tác dụng của củ gừng, trích dịch từ tạp chí Y học Gia đình (TQ) số ra gần đây:

(1) Chống lão suy: Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Nhật cho thấy: những thành phần tạo ra cảm giác cay trong củ gừng có tác dụng chống ôxy hoá mạnh, hơn cả các thứ thuốc chống ôxy hoá nổi tiếng như BHA, BHT và vitamin E.

(2) Phòng bệnh sỏi mật: Các loại tinh dầu thơm trong củ gừng có tác dụng ức

chế sự hợp thành prostaglandin (PG), làm giảm bớt hàm lượng mucin trong dịch mật và có thể phòng ngừa sỏi mật. Lý do là, khi lượng PG phân tích quá nhiều, lượng mucin (một loại protein) trong dịch mật sẽ tăng lên. Chất mucin có thể kết hợp với các ion canxi và bilirubin trong dịch mật và tạo thành các hạt sỏi trong mật. Vì vậy, gừng là thứ thuốc tốt đối với những người bị bệnh sỏi mật; những người có nguy cơ mắc phải bệnh này cũng nên thường xuyên ăn thêm gừng và một số chế phẩm làm từ gừng.

(3) *Cải thiện máu*: Một số hoạt chất trong củ gừng có cấu tạo hoá học gần giống sailicylic acid trong thuốc aspirin. Từ những chất đó trong củ gừng, người ta đã chế ra một loại thuốc chống đông máu; thuốc này còn có tác dụng làm giảm mỡ trong máu, hạ thấp huyết áp, đặc biệt là có thể phòng ngừa chứng huyết khối (thrombus) và chữa trị bệnh nghẽn tắc cơ tim; thuốc lại không gây nên tác dụng phụ ngoài sự mong muốn.

(4) Ngoài ra, theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Đức: Gừng còn có khả năng ức chế tế bào ung thư và giảm bớt tác dụng phụ của các thứ thuốc hoá được thường dùng chữa ung thư. Các chuyên gia Philipin phát hiện thấy gừng có tác dụng chống đau răng; các chất zingiberol, zingiberene, aldehyde... trong củ gừng có tác dụng tiêu viêm, giảm đau và diệt khuẩn. Các chuyên gia Hà Lan phát hiện thấy trong gừng có những chất tác dụng giống như thuốc kháng sinh và tác dụng của chúng rõ rệt nhất đối với các chứng viêm nhiễm do vi khuẩn Salmonella gây nên.

Như vậy, có thể thấy, gừng là thứ thuốc có thể giúp chúng ta dự phòng được nhiều loại bệnh tật, tăng cường sức khoẻ và kéo dài tuổi thọ.

Gừng đã được sử dụng làm thuốc từ hàng ngàn năm trước đây, Đông y đã tích luỹ được rất nhiều kinh nghiệm quý trong việc dùng gừng, ta nên lưu ý và tuân thủ. Theo Đông y: Gừng tươi (sinh khương) có vị cay, tính ấm; có tác dụng giải cảm lạnh, kích thích tiêu hoá, chống ho, long đờm, giải độc. Thường dùng chữa cảm lạnh, bụng đau nôn mửa, ỉa chảy, ho suyễn, giải độc do thuốc và thức ăn có độc. Tuy nhiên, gừng tươi là thứ thuốc cay, ấm, người thuộc dạng "âm hư nội nhiệt" (âm huyết suy yếu, nóng trong) không nên dùng nhiều. Gừng khô (can khương) có vị cay, tính nhiệt; có tác dụng làm ấm cơ thể, thường dùng chữa các chứng bệnh về hô hấp, tiêu hoá, tiết niệu do khí lạnh gây nên. Theo Đông y, gừng khô là vị thuốc "thuần dương", người "âm hư nội nhiệt" càng không nên dùng. Vì vậy, khi dùng gừng lâu ngày, với mục đích chữa bệnh, tốt nhất nên có ý kiến chỉ dẫn cụ thể của thầy thuốc.

2- Dùng gừng pha trà uống có thể chữa khỏi được béo phì?

Hiện tại, chúng tôi chưa có trong tay tài liệu chính thức nào, khẳng định gừng là một loại Đông dược chuyên trị béo phì. Đông y có nhiều phương pháp chữa béo phì đạt kết quả tốt. Do trang báo có hạn, chỉ xin nói đại thể như sau; Trong Đông y, béo phì được phân ra một số loại hình cơ bản theo nguyên tắc "biện chứng luận trị", và để chữa trị thường dùng những vị thuốc, bài thuốc với 8 tính năng cơ bản như sau: 1/ Hoá thấp, 2/ Trừ đờm, 3/ Lợi thuỷ, 4/ Thông phủ, 5/ Tiêu đạo, 6/ Sơ can lợi đởm, 7/ Kiện kỳ và 8/ Ôn dương. Xét theo dược tính và tác dụng, củ gừng có thể tham gia và phát huy tác dụng tốt trong một số bài thuốc cần có những tính năng như trên. Vì vậy có thể khẳng

định: Gừng có thể sử dụng để chữa trị một số loại hình bệnh béo phì.

Tuy nhiên, nói rằng chỉ cần dùng gừng pha trà uống hàng ngày, là có thể chữa khỏi béo phì thì không đáng tin. Bởi vì, như trên đã nói, bệnh béo phì có nhiều loại hình, với mỗi loại bệnh trạng cần dùng những loại thuốc thích hợp mới có thể thu được kết quả.

Tri thức trẻ, số 112-tháng 10/2003, tr.30-31

5 mẹo nhỏ giúp bạn giảm cân

Tư tưởng gầy là đẹp đã không còn được hâm mộ, việc giữ cho thân hình khoẻ mạnh và cân đối mới là điều quan trọng nhất, và đây cũng là điều mà bạn nên lưu tâm trong suốt cuộc sống sau này.

Bí quyết đầu tiên giúp cho cơ thể chúng ta khoẻ mạnh là biết cách duy trì số cân nặng của bạn trong một giới hạn cho phép, và chìa khoá trong việc giảm bớt số cân thừa là phải nghiêm khắc với bản thân trong một thời gian dài chứ không phải chỉ trong giai đoạn bạn khát khao có được số đo như ý.

Nếu bạn đã từng phải vật lộn với chương trình giảm cân thì chắc hẳn bạn thừa hiểu rằng việc đó không đơn giản chút nào. Còn rất nhiều điều phức tạp khác bệnh cạnh việc tính toán lượng calo và giảm bớt thức ăn có mỡ. Những quyết định nhỏ mà bạn đưa ra hằng ngày sẽ là các yếu tố quyết định bạn thành công hay phải trở về với tình trạng tăng cân vùn vụt.

Sau đây là 5 mẹo nhỏ giúp bạn hạn chế lên cân một cách dễ dàng nhất!.

1. Nếu không đói thì đừng ăn

Hãy chờ tới khi bụng bạn réo gọi. Dạ dày chúng ta trung bình cần khoảng 20 phút để cảm nhận sự no đủ, vì vậy, trước khi kêu món tráng miệng, hãy tự nhủ rằng chờ thêm 20 phút nữa. Nhiều lúc sau khi chờ xong bạn sẽ chẳng còn muốn ăn tiếp nữa. Nên dùng mẹo tương tự mỗi khi bạn thèm ăn quà vặt. Hãy tự hỏi rằng: "Mình có muốn ăn món này không nhỉ? Liệu mình có thể chờ một lúc rồi hẵng ăn không?". Việc ngần ngừ xem có ăn hay không đôi khi sẽ giúp bạn biết rằng mình đang no hay đói.

2. Không bao giờ để bụng quá đói

Nếu chờ tới lúc đói cồn cào, nhiều khả năng bạn sẽ trở thành kẻ tham ăn. Để không bị giằn vặt bởi những cơn đói lúc chưa đến bữa, bạn nên mang theo vài thứ quà vặt trong túi của bạn như: các loại quả sấy khô, chuối hay táo, đồ điểm tâm. Thực tế, thường xuyên ăn các bữa nhỏ sẽ cung cấp cho cơ thể nhiều năng lượng hơn và tăng sự trao đổi chất.

3. Đừng phân loại những thứ "nên" và "không nên" ăn.

Việc cố nhịn những thức ăn mà bạn cho là dễ mập sẽ chẳng đem lại kết quả khả

quan mà trái lại, bạn sẽ còn cảm thấy thiếu hụt và thèm thuồng hơn! Hơn nữa, một khi đã quá thèm, rất dễ dẫn đến việc ăn vô độ. Bạn nên tự cho mình quyền được ăn các thứ mình thích, tất nhiên là chỉ được ăn một chút thôi, ví như một mẩu sôcôla thay vì cả thanh! Và nếu bạn thèm một món mà mình rất thích thì vẫn có thể ăn, nhưng chỉ một chút thôi, và hãy chọn loại ít mỡ hay tốt hơn hết là loại được nấu bằng dầu thực vật.

4. Không nhất thiết phải quá khắt khe với bản thân

Nếu bạn muốn ăn ngon vào bữa tối thì cũng chẳng việc gì phải quá áy náy. Đừng tự giày vò bản thân vì cho rằng bạn thiếu quyết tâm. Hãy cứ tận hưởng bữa tối thịnh soạn của bạn nhưng nhớ là phải trở lại với chế độ của bạn vào ngày hôm sau.

5. Hãy cố gắng ăn uống hợp lý hàng tuần

Nếu bạn biết cách ăn uống hợp lý trong suốt tuần, hoặc đã đạt được mục tiêu giảm cân trong một thời gian ngắn, hãy tự thưởng cho mình (tất nhiên là không phải những thứ ăn được đấy nhé!). Hãy làm hoặc mua sắm một thứ gì đó làm bạn cảm thấy thích thú. Đến tiệm massage, mua một đôi giày hay một chiếc điện thoại cầm tay đời mới. Sự nỗ lực luôn xứng đáng được nhận phần thưởng.

HOÀNG THƯƠNG

(Theo "Woman central", 25/6/2001)
Khoa học và đời sống cuối tuần, số 186-17/1/2002, tr.34-35

CHITOSAN LÀM GIẢM MỠ Ở NGƯỜI BÉO PHÌ

Chitin là một trong ba polysaccharid trong thiên nhiên, cùng với cellulose và tinh bột. Chitin có số lượng rất lớn (chỉ đứng sau cellulose), tập trung nhiều trong hải sản (vỏ tôm, cua, mai mực, tảo biển) và các loại bọ cánh cứng, sinh khối nấm mốc, vỏ tế bào nấm Zygemycetes. Sản lượng đánh bắt các loài giáp xác trên thế giới khoảng 6 triệu tấn mỗi năm, là nguồn nguyên liệu khổng lồ để sản xuất chitin.

Chitosan là một trong những dẫn xuất quan trọng nhất của chitin, vì có hoạt tính sinh học cao, nhiều ứng dụng trong thực tế. Công thức của chitin, chotiosan gần giống công thức cellulose.

Chitosan được dùng rộng rãi, bôi ngoài để kháng khuẩn, kháng nấm, tăng sinh tế bào, kích thích làm lành vết thương, vết bỏng, làm màng trong thẩm tách lọc máu, làm da nhân tạo, dùng trong để tăng cường miễn dịch của cơ thể, hạn chế phát triển khối u, làm chất mang gắn thuốc để tạo dạng bào chế kiểm soát được sự giải phóng thuốc trong cơ thể... Người có hội chứng ruột bị kích thích có thể uống chitosan là chất có tính "làm sạch" cho ống tiêu hoá. Lợi ích nữa của chitosan là ức chế được cholesterol xấu và làm tăng cholesterol tốt. Nghiên cứu ở Na Uy cho thấy người lớn uống hàng ngày chitosan trong 2-3 tháng liền, sẽ giảm khoảng 25% mức cholesterol

toàn phần.

Năm 1983, Cơ quan Quản lý Thực – Dược phẩm Mỹ (FDA) đã công nhận dùng chitosan làm chất phụ gia trong thực phẩm và dược phẩm. Tổ chức y tế thế giới (WHO) cũng cho phép sử dụng chitosan trong y học và khoa dinh dưỡng. Đến nay, người ta đã coi chitosan như "vật liệu của thế kỷ 21".

Chitosan là chất "đánh bẫy" mỡ từ thức ăn.

Có 3 nguồn tạo năng lượng cho cơ thể: protein, hydratcarbon và lipid. Lipid chứa gấp 2 lần Calori, tính theo gam, so với hydratcarbon hoặc protein. Mỡ gắn vào sợi chitosan, trở thành một khối mà cơ thể không hấp thu được, từ đó sẽ đào thải qua ống tiêu hoá theo phân ra ngoài:

• Tại dạ dày, chitosan uống vào sẽ tan được trong môi trường acid, được trộn lẫn với các giọt mỡ nhờ khả năng nhũ hoá mạnh. Chitosan ở dạng nước gắn được vào bề mặt các giọt mỡ như chất gắn bề mặt. Nhũ dịch này được chuyển xuống ruột non.

• Tại ruột non (nơi hấp thụ tốt nhất cho nhiều loại thuốc), chất nhũ hoá thô của mỡ với chitosan sẽ chuyển ngay sang dạng gel không tan của các giọt mỡ bị đánh bẫy và không bị các enzym của tuỵ và của ruột tấn công.

Sợi chitosan khác các sợi khác vì tích ion dương, nên giúp chitosan gắn được với các chất tích điện âm như lipid, mỡ, acid mật.

Theo nghiên cứu Helsinki (Phần lan) năm 1994, người lớn uống chitosan đều hàng ngày, thì sau 2-3 tháng sẽ giảm khoảng 8% thể trọng (giảm lượng mỡ thừa). Qua hơn 2 thập kỷ sử dụng, thấy chitosan không có tác dụng ngoại ý.

Nếu muốn giảm thể trọng do mỡ dư thừa, có thể uống 2-4 nang (loại 250 mg) chitosan cùng với nước 15-30 phút trước 2 bữa ăn chính. Một nang 250mg có thể ngăn ngừa được 3g mỡ, không cho vào dòng máu. Số nang mỗi người uống tuỳ thuộc lượng mỡ của mỗi bữa ăn. Khi mới dùng, có thể bị tiêu chảy tạm thời, do chất xơ chitosan là chất mới lạ. Nên khởi đầu bằng liều thấp, đến khi hệ tiêu hoá làm quen với thuốc. Trẻ em, người cao tuổi cũng dùng được. Nhưng với người quá ốm yếu, người mang thai, cho con bú hoặc đã có dị ứng với tôm cua, thì nên hỏi ý kiến thầy thuốc.

Phối hợp với chế độ dinh dưỡng chuẩn và rèn luyện thể lực đều đặn, thì chitosan là ý tưởng rất mới về sự điều chỉnh thể trọng. Sợi xơ chitosan là chất bổ sung đáng tin cậy, gắn được mỡ dư thừa trong thức ăn, làm mất số cân nặng đã làm cho bạn khó chịu. Mỡ thừa được đào thải tự nhiên ra theo phân, và khi có nhu cầu, cơ thể sẽ sử dụng số mỡ còn tích luỹ trong cơ thể, giúp bạn thon thả hơn.

Chitosan không độc, vì không hấp thụ khi uống. Chitosan khôn ngoan, chỉ "mượn" ống tiêu hoá làm con đường "quá cảnh" để kéo mỡ thừa ra khỏi cơ thể.

GS. HOÀNG TÍCH HUYỀN

Thuốc và sức khoẻ, số 240-15/7/2003, tr.8

PHẦN X:

THỨC ĂN VỊ THUỐC

RAU MUỐNG CHỮA BỆNH.

Rau muống là một món ăn quen thuộc của chúng ta, không những thế nó còn là một vị thuốc rất quý.

Sinh da thịt: Khi bị nhọt lở loét miệng lõm sâu, ăn rau muống có thể làm cho mụn chóng lành da thịt đẩy lên.

Giải độc: Ăn phải nấm độc, ngộ độc lá ngón, trúng độc thuỷ ngân, trong lúc chờ đi bệnh viện, tạm thời sơ cứu lấy rau muống 1kg giã nát vắt lấy 1 lượng nước uống vào sẽ có tác dụng giải độc nhất định.

Nếu bị say sấn (củ mì) thì cũng có thể uống nước rau muống giã nát sẽ khỏi say và giải độc.

Viêm lưỡi, viêm miệng, viêm môi (do thiếu vitamin B): Rau muống và củ cải tươi, lượng bằng nhau giã nát vắt lấy khoảng 150 ml nước cho thêm một ít mật ong khuấy đều uống.

Chữa chảy máu cam: Nếu mũi bị ra máu liên tục thì lấy cuộng rau muống giã nát, cho thêm 1 ít đường hoặc mật ong rồi hoà thêm 1 ít nước sôi rồi uống, một lát sau máu cam sẽ cầm.

Chữa đại tiện hoặc tiểu tiện ra máu: Lấy lá hoặc cuộng non rau muống giã nát trộn thêm 1 ít mật ong uống dần rất công hiệu.

Chữa bệnh đái tháo đường: Rau muống tía có tác dụng rất tốt khi làm món ăn hàng ngày cho người mắc bệnh tiểu đường: lấy 100 gam rau muống tía rửa sạch và thái nhỏ, thịt nạc lợn 100 gam băm nhỏ, củ năn (củ mã thầy) gọt bỏ vỏ rửa sạch. Cho 100 gam gạo vào nồi nấu chín thành cháo, sau đó bỏ rau muống, thịt vào củ năn vào nấu tiếp cho đến khi thịt chín là được. Khi ăn có thể cho thêm muối, hành, gừng.

Thứ cháo này có công dụng rất tốt với người bị bệnh tiểu đường, ngoài ra nó còn có tác dụng thanh nhiệt giải độc và cầm máu.

Chữa táo bón: Rau muống có tác dụng nhuận tràng, khi bị táo bón có thể uống nước rau muống luộc thay cho nước khi khát.

BS. NGUYỄN THANH SƠN

Tri thức trẻ, số 83-tháng 5/2002, tr.37-38

CÂY THUỐC BIẾT BƠI

Trong tất cả các loại cá nước ngọt thì cá chép là một trong những loại cá quí nhất. Chẳng thế mà hàng năm cứ đến ngày 23 tháng chạp nhân dân ta vẫn có tục lệ mua cá chép về cúng ông Công ông Táo lên chầu trời. Người Trung Quốc gọi cá chép là "lí ngư" lí là thớ, ngư là cá, vì cá này có thớ vân hình "chữ thập" trông rất đẹp, ai cũng thích. Thịt ăn rất thơm ngon và có nhiều dinh dưỡng.

Song, cá chép còn là con vật dùng làm thuốc quí. Toàn bộ con cá từ thịt, mỡ, mật, cho đến ruột, răng, da vẩy tất cả đều dùng làm thuốc.

Theo Đông y:

+ Thịt cá chép có vị ngọt tính bình, không độc. Nấu chín lên có thể chữa được các bệnh như ợ hơi, khí nghịch lên trên, hoàng đản, miệng khô khát, thông lợi tiểu tiện, tiêu trừ thuỷ thũng ở chân và chữa thai khí bất an. Cá nấu ăn có tác dụng ôn bổ, trừ khí lạnh, tức ngực, bụng trướng tức, bụng trên anh ách rất khó chịu. Đem nướng cháy nghiền vụn uống sẽ làm cho mồ hôi toát ra chữa được chứng ho và khí suyễn, thúc đẩy chảy sữa và tiêu sưng phù.

+ Mỡ cá chép: Ăn mỡ cá chép nhiều chữa được chứng kinh huyết (tinh thần bị kích thích cao độ, làm cho khí huyết rối loạn, rồi bỗng nhiên ngã ra hôn mê và co giật ở trẻ em).

+ Tuỷ não cá chép: Chữa được các chứng bệnh co giật. Đem nấu cháo đầu cá chép ăn sẽ có tác dụng tốt đối với bệnh tai tự nhiên bỗng chốc nghễnh ngãng. Đem tuỷ não cá chép trộn với mật của nó, mỗi loại trọng lượng bằng nhau nhỏ vào mắt có thể có tác dụng chữa trị bệnh thong manh.

+ Máu cá chép: Chữa trị mụn nhọt độc, tấy đỏ ở trẻ em, bôi máu cá chép còn tươi sống lên chỗ mụn nhọt độc đó sẽ có tác dụng ngay.

+ Ruột cá chép: Làm sạch nấu chín cho trẻ em ăn sẽ có tác dụng chữa trị mụn nhọt. Làm sạch ruột cá xong nấu với giấm ăn sẽ có tác dụng tốt đối với tai và với bệnh trĩ có lỗ dò.

+ Răng cá chép: Nếu có thể ninh nhừ ăn, sẽ chữa trị được bệnh kết sỏi và có tác dụng lợi tiểu, xương cá chép đem ninh nhừ ăn có tác dụng chữa trị bệnh phụ nữ khí hư ra nhiều, máu ra nhiều, lên mụn nhọt và ngứa ngáy nhiều ở âm hộ.

+ Da cá chép: Chữa trị chứng bệnh lên các nốt mẩn mụn. Mặt khác đem nướng khô cháy thành than trộn cùng với xương cá nướng cháy thành than nghiền vụn sẽ có tác dụng tốt trong chữa hóc xương cá.

+ Vảy cá chép: Sau khi đốt cháy thành than uống với tí rượu có thể chữa chứng đau bụng ra khí hư và máu nhiều của sản phụ. Đồng thời cũng có tác dụng chữa chứng nôn ra máu, băng huyết, băng kinh, rong huyết, rong kinh ở phụ nữ và chứng

bệnh lòi dom. Tuy nhiên theo Chu Đan Khê (nhà Y học cổ đại Trung Hoa) thì các loại cá dưới nước không lúc nào là không bơi cho nên chúng đều có thể động phong, động hoả, không chỉ có riêng cá chép mới như vậy. Hai gân trên sống cá chép và máu đen của nó có chất độc. Trong não của cá chép chuyên sinh sống trong nước ở khe núi cũng có chất độc không ăn được. Tất cả các con cá chép nướng mà để hơi khói của nó bốc vào mắt sẽ gây tổn thất đến thị lực. Sau khi mắc bệnh truyền nhiễm bệnh tiêu chảy kiết lị đều không nên ăn.

PHẠM QUANG HẠNH

Tri thức trẻ, số 112- tháng 10/2003, tr.40

CHÈ "TIẾN VUA"

• Trà đắng - độc dược hay thần dược?

• Các tỉnh miền núi nước ta đã có loại chè này từ lâu?

Gần đây, ở nước ta – nhất là các tỉnh miền núi, biên giới phía Bắc như Lạng Sơn rộ lên phong trào uống chè đắng. Loại chè quý hiếm này rất khó mua ở thị trường, chỉ có những người buôn, Lão pản (ông chủ) thường xuyên có mối hàng bên Trung Quốc mang về uống hoặc mua hộ, biếu tặng người thân... Tôi được một nhà văn có tiếng ở xứ Lạng mời đến. Ông cẩn trọng nhúp từng lá trà đắng to bằng bàn tay, nhẹ nhàng cho vào chiếc ấm bằng đất nung rồi đổ nước nóng nghi ngút khói để tráng chè... với giọng điệu rất tự hào, nhà văn nói: "Đây là loại chè "tiến vua", vua Càn Long hay dùng. Chè quý lắm, nó điều hoà huyết áp, tiêu hoá tốt và nhiều công dụng khác... Anh biết bao nhiêu tiền một cân không? Mua ở bên Tàu, trung bình một cân từ 800 đến 900 tệ, quy ra tiền Việt khoảng 1 triệu sáu đấy!?...".

Tôi mang câu chuyện uống chè về khoe với bạn bè. Một thằng bạn thana bảo "Thế mà cũng đòi là sành điệu. Ông ơi, chẳng có thần diệu gì cả, mà ngược lại nó còn có tác hại về huyết áp, suy giảm chức năng sinh lý!?". Tôi cụt hứng nhưng sao lại có điều trái ngược đến vậy. Khi tôi về cơ quan cũng có tin đồn như vậy... Thoáng chút hoang mang, tôi điện thoại tới Giám đốc xí nghiệp giống cây trồng trung ương có trụ sở ở cây số 3 thị xã Lạng Sơn.

Giám đốc Hoàng Lê Minh như đoán được tâm trạng của tôi nên anh dẫn đến vườn ươm của xí nghiệp. Bây giờ thì tôi được chứng kiến tận mắt của quý có nhiều điều đồn thổi... Hoàng Lê Minh còn cho tôi xem một tập ảnh mà anh đã "lén chụp" trong chuyến công du sang Trung Quốc vừa qua. Anh chỉ vào một bức ảnh trong đó lờ mờ có những gốc cây to và có một biển chỉ dẫn đầy chữ Hán và chữ Anh. Hoàng Lê Minh bảo :"Chè đắng đấy. Bên Trung Quốc người ta coi đó là một sản vật quý, được bảo vệ rất cẩn mật". Nói rồi anh đưa cho tôi một tài liệu mà anh thầm thì tiết

lộ phải mất nhiều công sức mới có được...

Chè đắng theo cách gọi của người dân Xingapo, Malaixia là "trà tiến vua" hay "trà Càn Long". Loại chè này còn có tên là: "Khổ đinh trà" do nguồn gốc người dân thôn Khổ Đinh, xã Long Môn, huyện Đại Tân, tỉnh Quảng Đông (Trung Quốc) có công gây trồng và phổ biến loại trà này. Theo tác giả Lục Giới Kỳ, trong cuốn sách viết về cây chè đắng (NXB khoa học KT Quảng Tây – Trung Quốc năm 1997) chè đắng là thứ đồ uống quý có từ lâu đời ở Trung Quốc và một số nước châu Á như: Đài Loan, Hồng Kông, Ma Cao, Xingapo, Malaixia...

Giám đốc Hoàng Lê Minh khẳng định: Người Trung Quốc rất rành uống chè, mà loại chè này được ưa chuộng và có giá trị rất cao trên thị trường (khoảng 800 NDT/kg) bởi có nhiều tác dụng dược lý đối với người sử dụng. Năm 1991 Trường đại học Nông nghiệp Triết Giang đã tiến hành phân tích thành phần hoá học của lá cây chè đắng và cho biết trong lá chè đắng có tới 16 axit amin tự do (cao nhất là thành phần Histidin 52,92%), ngoài ra còn có axit glutamic, axit aspartic, serine và theonine... Chè đắng chứa nhiều thành phần có ích cho sức khoẻ con người, tăng cơ năng và tăng cường trao đổi chất, chính vì vậy mà người ta còn gọi chè đắng là thứ nước uống bổ dưỡng, tăng tuổi thọ và sắc đẹp con người...

Tôi bất quen một thương gia người Trung Quốc tên là Cố Dĩ – người thị trấn Bằng Tường (Quảng Tây – TQ) trong một lần đi hội Tam Thanh. Anh ta cầm chiếc lọ trong đó chứa đầy chè đắng. Vẻ mặt hớn hở, Cố Dĩ nói oang oang: "Phải là loại chè đắng, người già đi xa mới hết mệt. Bên nước chúng tôi gọi chè đắng là: Dược chè, uống chè vào ổn định huyết áp, giải độc, dã rượu, chữa đầy bụng..." điều đáng nói là chè đắng không có tác dụng phụ, không gây mất ngủ, thích hợp với mọi giới, mọi lứa tuổi...

Giám đốc Hoàng Lê Minh cho biết:

Hiện nay xí nghiệp đã thành công trong việc nhân giống theo công nghệ mới, ba tuần một tế bào đã ra rễ, cứ một mắt lá là một cây con, thời gian ngắn, chu kỳ vòng quay vườn ươm cao... Giám đốc Minh vui mừng tâm sự: "Giá thành của cây giống chè quý này cũng rất hợp lý, khoảng 5 đến 7 ngàn đồng một cây non...".

Trở lại vấn đề Lạng Sơn có trồng được giống chè đắng được hay không, giám đốc Hoàng Lê Minh cho biết: "Nhiều năm trước đây, do bang giao hữu hảo giữa nước ta với Trung Quốc nên các huyện: Hạ Lang, Thạch An (tỉnh Cao Bằng), Tràng Định (Lạng Sơn), đồng bào các dân tộc vùng giáp biên đã biết thưởng thức và đưa giống chè đắng về trồng, hái lá phơi khô hoặc bán tươi tại các phiên chợ để pha vào bình to uống cả ngày...

Chè đắng là loại cây kinh tế có giá trị, góp phần làm phong phú tập đoàn cây lâm-nông nghiệp. Rất may là các tỉnh Cao bằng, lạng Sơn là vùng nguyên sản của giống chè đặc sản này. Tuy nhiên việc sớm nắm bắt cái mới và tính nhạy cảm, năng động của người dân khi họ mạnh dạn gây trồng cây chè đắng để sử dụng như một

thức uống, có tác dngj phòng, chữa bệnh nhu hienẹ nay là một gợi ý hay, mọt cách nghic tích cực cần được các nhà qản lý, cuyên môn xem xét, đánh giá một cách đúng mức và đầy đủ hơn để sớm có chủ trương thích hợp...

NGUYỄN DUY CHIẾN

Tri thức trẻ, số 83-tháng 5/2002, tr.13-14

CÁCH SỬ DỤNG NHUNG HƯƠU

Nhung chỉ có ở hươu, nai đực, là sừng xương xốp mềm ở đầu mút. Theo tiêu chuẩn y tế thì nhung loại 1 phải mềm, béo, thái được toàn bộ, chưa phân nhánh yên ngựa, khi sấy khô không nứt, không hôi tanh. Một cặp nhung nai phải nặng tối thiểu là 300g, nhung hươu sao nặng tối thiểu 200g.

Cách xử lý: Mua nhung tươi về chế biến là tốt nhất. Khi vừa cắt nhung ra thì vùi ngay vào chảo cát nóng để chất dịch không chảy ra, tiếp đó sấy trong chảo cát nhẹ lửa cho đến khi khô hoàn toàn, cho vào hộp kín để phòng mối, mọt, chuột... nếu nhung bị mốc thì dùng cồn 70^0 rửa sạch, để bay hết hơi cồn, sấy lại dưới 70^0. Nếu muốn tán bột thì cạo sạch lông, lấy khăn nhúng nước nóng lau sạch, ủ cho nhung mềm, thái lát mỏng rồi sấy ở 50^0 cho khô giòn rồi tán bột, bỏ vào lọ kín.

Công dụng: Nhung hươu có thành phần chính là protein, chất keo keratin, chứa hơn 18 axit amin, 20 nguyên tố hoá học và khoáng vi lượng như canxi, magiê, phốt-pho... Theo y học cổ truyền, lộc nhung bổ dương, ích khí, trị chứng suy nhược cơ thể và suy nhược sinh dục ở nam lẫn nữ. Y học hiện đại cũng cho thấy nhung hươu chữa trị tốt chứng suy nhược thần kinh thực vật, huyết áp dao động, thấp huyết áp, suy cơ tim, rối loạn tim mạch do mãn kinh, suy nhược, hư lao...

Chống chỉ định: Cấm dùng lộc nhung đối với người cao huyết áp, xơ vữa động mạch, đau thắt ngực.

Cách sử dụng: Mỗi lần dùng 1/2 thìa cà phê bột nhung hoà với cháo nóng uống sáng chiều 2 lần.

Tác dụng: Chủ trị người già yếu suy nhược, gầy yếu sau bệnh nặng, suy nhược thần kinh thực vật gây suy cơ tim...

Đơn giản nhất là ngâm rượu. Khi cưa nhung xong, thui cháy lông tơ, ngâm vào rượu 45^0 theo tỷ lệ 1 phần nhung 3 phần rượu, cho thêm ít nhục quế cho thơm. Ngâm khoảng 1 tháng thì uống được, ngày uống khoảng 10ml. Tác dụng: bồi dưỡng cơ thể, bổ dương, trị suy nhược sinh dục, trị thiếu máu, rụng tóc, trẻ em chậm lớn, chậm biết đi, chậm mọc răng.

Hoặc dùng bột nhung 100g ngâm với rượu tốt vừa lượng, mỗi lần dùng 20-30ml trước bữa ăn.

Tác dụng: người trong thời kỳ dưỡng bệnh, suy nhược, gầy yếu, rối loạn tim mạch do mãn kinh... Trong "Thuỵ Trúc Đường kinh nghiệm phương" của Sa Đồ Mục Tô đời Nguyên có bài "Hắc tử hoàn" chủ trị tinh huyết khô kiệt, ù tai hoa mắt, da mặt xạm đen không còn thần sắc: lộc nhung 30g đem hấp rượu, đương quy 30g, hai thứ tán bột trộn với cao ô mai viên thành hoàn như đầu đũa, cho vào lọ kín. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10g với nước cơm, uống lúc đói.

Gạc hươu, nai nấu thành cao gọi là cao ban long, là loại thuốc bổ chữa trị suy nhược, mệt mỏi, thổ huyết do hư lao, lao lực... Mỗi ngày dùng 5-10g thái mỏng, nhai hoặc ngậm, ăn với cháo nóng hoặc ngâm rượu.

Dùng cao ban long 100g, mật ong 50g. Đem hai vị trên chưng cách thuỷ, khuấy đều, đổ ra đĩa, để nguội xắt miếng, ăn ngày 5-10g, công dụng như trên.

Lương y LƯƠNG ĐÌNH TOẢN.

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 221-10/7/2003, tr.54.

HẸ CÂY RAU LÀM THUỐC

Cây hẹ còn gọi là cửu thái, đã cửu, phiec cát ngàn (Thái), tên khoa học Allium tuberosum Rottler ex Spreng, thuộc họ Hành (Alliaceae).

Cây thảo nhỏ sống nhiều năm, cao 20-50 cm, có thân mọc đứng, hình trụ hoặc có góc ở đầu. Lá ở gốc thân, hình dải phẳng hẹp, có rãnh, dài 15-30 cm, rộng 1,5 – 7,0mm. Hoa trắng mọc thành tán ở đầu một cán hoa dài 20-30cm. Tán gồm có 20-40 hoa có mo bao bọc; bao hoa màu trắng, gồm nhiều phiến thuôn hình mũi mác. Quả nang, hình trái xoan ngược, chia làm 3 mảnh; 6 hạt nhỏ, màu đen. Toàn cây có mùi thơm hăng đặc biệt.

Mùa hoa tháng 7-8, quả tháng 8-9.

Hẹ được trồng để làm rau ăn và làm thuốc. Người ta trồng hẹ bằng củ tách ở những cây đã tàn lụi. Trồng vào mùa xuân hoặc thu đông. Thu hái rau hẹ quanh năm, thường dùng tươi. Quả chín thu hái vào mùa thu đông, đem về phơi khô, đập lấy hạt.

Trong lá và củ hẹ có chứa các hợp chất sulfur, saponin, chất đắng, hoạt chất odorin có tính kháng khuẩn, vitamin C. Hạt hẹ có chứa alcaloid và saponin.

Các bộ phận dùng làm thuốc của cây hẹ là lá hẹ (cửu thái), củ hẹ (phỉ bạch), hạt hẹ (cửu tử, phỉ tử).

Theo sách Nam dược thần hiệu của Tuệ Tĩnh, rau hẹ có vị cay chua, chát, tính ấm, không độc, tác động bổ dương, hạ khí, chữa đau vùng tim, cầm máu, giữ tinh tinh, trừ nhiệt ly. Hạt hẹ có vị cay, ngọt, không độc, tác dụng làm ấm khí, chữa các

chứng mộng tinh, di tinh, bạch đới tiểu ra máu, đau đầu gối, đau lưng.

Sách Bản thảo chương mục của Lý Thời Trân (đời Minh) gọi cây hẹ là "dương khởi thảo" dựa vào tác dụng trợ thận, bổ dương, chữa tình trạng nam giới bị liệt dương của loại dược thảo này.

Đông y dùng lá và củ hẹ chữa thổ huyết, chảy máu cam, ho hen, viêm họng, bế kinh, tiêu hoá kém, lỵ, giun kim. Ngày dùng 20-30g tươi, rửa sạch, giã nát, vắt nước uống hoặc sắc uống. Dùng ngoài không kể liều lượng, rửa thật sạch, giã nát, đắp lên chỗ đau để tiêu viêm.

Hải Thượng Lãn Ông cho rằng hẹ (cửu thái) là vị thuốc cay đắng, chua mà vít lại, mạnh cho dương khí và làm tăng dương sự, lại cầm máu vít tinh, chữa được chứng đau lưng do thận khí suy yếu. Tuy nhiên, không nên dùng nhiều. (Lĩnh Nam bản thảo).

Về mặt dinh dưỡng, trong 100g rau hẹ có chứa 2g protid, 5,1g glucid, cung cấp cho cơ thể 25 calo. Người ta thường dùng hẹ để chế biến các món ăn như sau:

- *Hẹ xào giá:* Hẹ và giá đậu (thường là giá đậu xanh) xào với thịt heo nạc hoặc với tàu hủ, là món ăn ngon miệng, nhiều dinh dưỡng, lại có tác dụng bổ thận, bổ khí.

- *Canh hẹ:* Hẹ nấu canh với thịt heo, xương heo hoặc với tàu hũ sống là món ăn có tác dụng bổ phế, bổ thận, tăng cường tiêu hoá.

Hoặc nấu kỹ óc heo với tàu hũ non, sau đó cho hẹ vào rồi nêm gia vị vừa ăn, thêm hành lá xắt nhuyễn, sẽ có một bạt canh hẹ vừa ngọn miệng vừa bổ dưỡng.

Sau đây là một số bài thuốc dùng cây hẹ:

- *Người cao tuổi bị lạnh bụng, tiêu chảy*: Rau hẹ 30g, hành trắng 10-16g, gạo tẻ 50-80g, vỏ quýt 6g, hạt tiêu 4g, gừng tươi 3 lát. Nấu thành cháo, thêm ít muối, ăn nóng lúc đói bụng. (Tuệ Tĩnh, Nam dược thần hiệu).

- *Cổ họng sưng đau, khó nuốt:* Lá hẹ tươi 16-20g, rửa sạch, giã nát với chút muối, vắt nước ngậm nuốt dần.

- *Thận khí suy, di tinh, liệt dương hoặc xuất tinh sớm:* Hạt hẹ 12-16g, gạo nếp 30-50g. Hai thứ nấu với nước vừa đủ để thành cháo nhừ, đem phơi sương 1 đêm. Ăn một lần vào lúc sáng sớm.

- *Trẻ em ho nhiều đờm:* Lá hẹ 10-12g xắt nhỏ, hoa hồng trắng 10-12g. Hai thứ rửa sạch, cho vào chén cùng với một ít đường phèn, đem hấp cơm hoặc chưng cách thuỷ, gạn lấy nước cho uống trong ngày, lúc đói bụng.

- *Sản hậu chóng mặt, bất tỉnh*: Toàn cây hẹ rửa sạch 20g, xắt nhỏ, giã nát rồi cho vào một cái bình sạch. Nấu giấm cho sôi rồi đổ vào bình, lấy giấy bịt kín miệng bình rồi đục một lỗ nhỏ cho hơi bốc ra, xông vào mũi (Tuệ Tĩnh, Nam dược thần hiệu).

- *Vùng ngực bị tức khí, đau nhói, lưng vã mồ hôi*: Hẹ được cả củ, rễ, lá, khoảng

60-80g, giã nát nhuyễn, thêm ít nước, vắt lấy nước cốt cho uống. (Tuệ Tĩnh, Nam dược thần hiệu).

- *Chứng ăn vào thường bị ói ra (gọi là phiên vị):* Nước cốt rau hẹ, nước ép trái lên, nước cốt gừng. Ba thứ đều 30 – 40g, cho vào chén đem chưng nóng để uống vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

- *Chứng mửa ra nước xanh do quá uất hận, bi thương:* Lá hẹ tươi 50-60g, rửa sạch, giã nát, hoà thêm ít nước, vắt lấy nước cốt, thêm 1-2 muỗng cà phê nước cốt gừng, hoà đều, cho uống ngay.

- *Phụ nữ hành kinh đau bụng (khí huyết hư trệ)*: Toàn cây hẹ 50-60g, rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt hoà thêm ít rượu ngon, cho uống 1-2 lần trong ngày.

Người ta còn dùng rễ hẹ làm thuốc tẩy giun kim có kết quả. Ngoài ra, hoa hẹ nấu canh hoặc xào với tàu hũ hoặc thịt heo, thịt bò có tác dụng bổ phế, bổ thận dương, tiêu đờm, tiêu viêm. Tuy nhiên, những người bị tình trạng âm hư hoả vượng (người gầy khô, nóng bứt rứt trong xương, táo bón, tiểu vàng...) không nên dùng hẹ.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY.

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 203-3/10/2002, tr.27-28.

Con nhím làm thuốc

Hỏi: Tôi nghe nói dạ dày nhím chữa đau dạ dày. Xin cho biết cách bào chế và cách sử dụng.

Đáp: Con nhím còn gọi là nhím bờm, con dím, hào trư, cao trư, loan trư, tên khoa học Hystrix hodgsoni Gray, thuộc họ Nhím (Hystricidae).

Là loài thú lớn nhất trong bộ gặm nhấm (Rodentia), nhím có thân dài tới 72cm và nặng tới 14-15 kg hoặc hơn vào tuổi trưởng thành (2,0-2,5 tuổi). Chúng đào hang trong đồi để ở. Nhím đực, nhím cái và bầy con cùng sống chung một hang trong nhiều năm. Mùa sinh sản vào tháng 3-4. Mang thai 2 tháng, sinh mỗi lứa 1 con, có khi 2-3 con. Vợ chồng nhím săn sóc con rất khéo.

Nhím là loại thú hoang có hại cho việc trồng trọt ở nương rẫy. Chúng thích ăn bắp (ngô), khoai, sắn, măng non, các loại rễ cây khác..., nên người ta thường săn bắt để ăn thịt, thu lấy dạ dày (cả lớp da bao phủ) và gan để phơi hoặc sấy khô khi dùng, đem sao với cát hoặc với hoạt thạch cho nở phồng lên rồi bóc bỏ lớp da ngoài lấy dạ dày nhím làm thuốc.

Ngoài dạ dày nhím (hào trư đỗ), hai bộ phận khác của nhím cũng được dùng làm thuốc là lông nhím (hào trư mao thích), thịt nhím (hào trư nhục).

Theo đông y, dạ dày nhím có vị ngọt, tính hàn, không độc, tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp.

Lông nhím có vị cay, tính ấm, tác dụng hành khí, chỉ thống, giải độc.

Thịt nhím có vị ngọt, tính rất hàn, có độc, tác dụng nhuận trường, trị đại tiện không thông.

Để chữa đau dạ dày, có thể dùng lông nhím hoặc dạ dày nhím.

- Lông nhím: gồm 2 loại: loại dài (khoảng 20 cách mạng) thường trắng toàn lông hoặc có một khoang nâu mỏng ở giữa; Loại ngắn (khoảng 10cm) có khoang nâu giữa rộng và mút trắng ngắn hoặc thiếu.

Khi dùng làm thuốc, đem đốt tồn tính, tán bột, ngày uống 4-12g. Ngoài chữa đau dạ dày, lông nhím còn chữa được dị ứng ngoài da, hoặc kết hợp với bột giun đất và bồ kết (cả hai đều đốt thành than) để chữa cấm khẩu.

- Dạ dày nhím: Thường người ta dùng dạ dày nhím (có cả thức ăn bên trong) phơi hoặc sấy khô, nghiền thành bột, ngày dùng 6-16g. Có thể sắc uống. Ngoài ra, dạ dày nhím còn dùng chữa thuỷ thũng, hoàng đản, trĩ ra máu, lòi dom.

Hiện nay, người ta đã nuôi nhím đại trà trong chuồng trại để cung ứng thịt nhím cho nhu cầu thị trường. Nhím nuôi mới sinh nặng 350-450g, sau một năm tuổi nặng 9-10kg, khi trưởng thành nặng 14-15kg. Nhím nuôi có thể sinh 3 lứa mỗi năm. Dễ nuôi, ít bệnh tật. Cho ăn bằng các loại rau, quả thừa ở chợ, đem về rửa sạch để ráo nước là được.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 184-20/12/2001, tr. 39.

HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU BẤT NGỜ CỦA QUẢ LỰU

Quả lựu có những hoạt tính y học ít ai ngờ. Hai nhà nghiên cứu người Israel, làm việc riêng rẽ, công bố những kết quả trị liệu ban đầu đầy hứa hẹn của các chất dẫn xuất từ trái cây này. Tại phòng thí nghiệm về nghiên cứu lipit thuộc Trung tâm y học Rambam ở Haifa, nhà nghiên cứu Michael Aviram dùng nước ép từ lựu để chống cholesterol và trị bệnh tim. Còn tại Rimonest, một công ty do Đại học Technion sáng lập, Epraim Lansky xem trái cây này gần như một thứ thuốc trị bá bệnh. Theo ông, nước ép, cơm lựu và vỏ lựu có tính chất kháng cholesterol, chống lão hoá, có thể trị cả bệnh ung thư và AIDS.

Michael Aviram đã bỏ ra 20 năm tìm một phương cách phòng tránh và loại bỏ

chất cặn cho cholesterol trong động mạch (chứng xơ vữa động mạch) gây bệnh tim và những tai biến mạch máu não. Ông đã thử 20 sản phẩm khác nhau để tìm những chất kháng oxy hoá tự nhiên, trước khi sử dụng lựu. Nước ép của lựu chứa một chất kháng oxy hoá đặc biệt mạnh, trị bệnh tim hiệu quả ngang với những chất hiện diện trong cà chua hay rượu vang đỏ. Suốt năm qua, ông đã cho 80 bệnh nhân hẹp động mạch cảnh dùng nước ép lựu và đạt được những kết quả nhanh chóng và ấn tượng. Một sự cải thiện thể trạng thấy rõ sau tháng đầu tiên. Michael Aviram nhấn mạnh, nhiều bệnh nhân mà thể trạng cần thực hiện thủ thuật bắc cầu có thể tránh được phẫu thuật này khi uống nước ép lựu. Chỉ có điều vị trái lựu quá chát đối với một số người. Hiện nay, ông thử tách những chất kháng oxy hoá để trị bệnh dưới dạng viên uống.

Ephraim Lansky, 48 tuổi, là cổ động chính của Công ty Rimonest, tiến sĩ y học Đại học Pennsylvania (Mỹ), tiến sĩ tâm lý và sinh học, ông cũng là chuyên viên về liệu pháp vi lượng đồng căn và châm cứu. Ông đã đưa ra thị trường một chất cô đặc từ nước ép lựu, với tên Cardiograade, để chống cholesterol. Rất chuộng liệu pháp vi lượng đồng căn, ông thường cho bệnh nhân dùng nước ép lựu để trị sốt và những cơn bốc hoả trong thời kỳ mãn kinh. Ông nhấn mạnh đây mới chỉ là phần rất nhỏ của công trình, vì lựu còn hứa hẹn nhiều kết quả trong trị ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt, bệnh bạch cầu, thậm chí bệnh AIDS.

Khi thí nghiệm rượu chế từ lựu và dầu trích từ hạt lựu trên những tế bào ung thư; những tế bào này ngừng sinh sản, ngăn bệnh lan rộng, đồng thời kích thích diễn trình phá huỷ tế bào trong cơ thể (đặc biệt tế bào ung thư). Giai đoạn hai của nghiên cứu, được thí nghiệm trên chuột, với sự hợp tác của các phòng thí nghiệm thuộc Bệnh viện Bellinson ở Tel Aviv và Trung tâm điều trị ung thư Anderson ở Houston (Mỹ).

KIM VŨ

(Theo Le Courrier International, số 3/2002)
Khoa học và đời sống cuối tuanà, số 192-18/4/2003, tr. 27

CÔNG DỤNG CỦA MẬT GẤU

Hỏi: Tôi nghe nói mật gấu chữa được nhiều bệnh, không biết có đúng không? Làm sao biết mật gấu thật hay giả? Mua mật gấu nuôi có tốt không?

Đáp: Mật gấu (hùng đởm) được dùng làm thuốc trong đông y từ lâu đời. Mật gấu có vị đắng, tính hàn, quy kinh tâm, can và vị, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trị các chứng đau mắt, đau răng, hoàng đản, đau dạ dày, tay chân co quắp, hồi hộp, sát trùng, trợ tiêu hoá...

Y học hiện đại có nhiều công trình nghiên cứu về tác dụng trị bệnh của mật gấu. Thành phần hoá học trong mật gấu qua phân tích có cholesterol, muối kim loại của các axit cholic, sắc tố mật như bilirubin. Đáng chú ý là trong các axit cholic ở mật gấu có axit urso desoxycholic (UDCA) chiếm 20% mà không có trong bất cứ mật

động vật nào khác. Chính UDCA làm cho mật gấu không bị cháy khi đốt, có tác dụng chống viêm, cải thiện tình trạng xơ gan, giảm thoái hoá gan, làm cho xơ gan không tiến triển. Cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã xác nhận UDCA có tác dụng tốt trong chữa xơ gan, làm tăng khả năng sống và giảm nhu cầu phải ghép gan ở người xơ gan.

Các nghiên cứu cũng cho thấy axicheno desoxycholic (CDCA) trong mật gấu có khả năng làm tan sỏi mật, ngăn chặn sỏi mật hình thành và nâng cao chất lượng dịch mật.

Mật gấu còn có tác dụng thải độc, giảm đau rất tốt, nó kích thích hệ miễn dịch, tăng cường sức khoẻ và sức chịu đựng liều điều trị, rất cần cho người bị ung thư.

Theo kinh nghiệm dân gian thì lấy mật gấu vào mùa xuân tuy ít hơn mùa đông nhưng hiệu quả cao hơn. Hiện nay chưa có công trình nghiên cứu so sánh tác dụng của mật gấu nuôi và mật gấu rừng. Tuy nhiên, có nhiều người nuôi gấu vì tham lợi đã tiêm nước cất hay hoá chất nào đó vào mật gấu trước khi hút mật ra bán, chưa nói đến những tác hại khác, nhưng chất lượng rõ ràng là không đảm bảo.

Để thử mật gấu thật hay giả, có thể theo cách sau:

Mật gấu đốt không cháy

- Khi nếm, lúc đầu có vị ngọt mát và dính lưỡi, ngậm lâu sẽ tan hết. Các loại mật khác có vị đắng nhưng không mát, mùi tanh, không dính lưỡi.

- Nhỏ mật gấu vào chén nước sẽ thấy những sợi màu vàng thòng thẳng xuống đáy chén.

- Để bảo quản, khi lấy nguyên quả mật gấu phải phơi khô trong mát, bọc kín cho vào hộp có chất hút ẩm.

- Mật gấu có thể pha chế ngâm rượu theo hướng dẫn của thầy thuốc hoặc dùng mỗi ngày 0,5 – 2g chia làm nhiều lần uống.

Lương y ***LƯƠNG ĐÌNH TOẢN.***

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 224-21/8/2003, tr.55.

MUỐN SỐNG LÂU

HÃY TÌM CHO MÌNH MỘT NGƯỜI VỢ

Theo bản tin của The Gourdian, những người độc thân lớn tuổi nên mau chóng tìm cho mình một người vợ. Một cuộc nghiên cứu gần đây tiết lộ rằng đàn ông sống một mình sau tuổi 45 có khả năng chết sớm nhiều hơn 50% và có nguy cơ mắc các bệnh như viêm khớp cao hơn nhiều so với những người cùng lứa tuổi đã kết hôn.

Thực tế, sau khi kiểm tra thu nhập và địa vị xã hội của những người đàn ông độc thân, các nhà nghiên cứu ở ONS (Phòng thống kê quốc gia) kết luận rằng không có vợ là yếu tố ảnh hưởng biến đổi quan trọng hơn hết đối với sức khoẻ suy giảm của

họ. ONS cho biết, có thể là hôn nhân đem lại nhiều lợi ích trong đó có sự ổn định về tài chính và một lối sống lành mạnh hơn.

HT *(Theo The Work, 8-9-2000)*

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 181-8/11/2001, tr. 36.

CÀ RỐT NJNH NHỪ TỐT HƠN ĂN SỐNG

Cà rốt ninh thật nhừ có giá trị dinh dưỡng cao. Theo một nghiên cứu của Trường đại học Arkamas, cà rốt ninh thật nhừ chứa đến hơn 34% phenohe, một chất chống oxy hóa bảo vệ cơ thể chống lại những phản ứng trung tính gốc tự do có thể làm tổn thương đến tế bào, nguyên nhân gây ra một số bệnh mãn tính như bệnh ung thư. Ninh càng nhừ, chất xơ trong cà rốt càng mềm giúp phenolic dễ dàng thấm qua thành tế bào.

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 181-8/11/2001, tr. 36.

MỘT CỐC BJA MỖJ NGÀY — TẠJ SAO KHÔNG?

Trung bình, một cốc bia mỗi ngày, đặc biệt với đàn ông và phụ nữ trung niên, có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Bia làm tăng lượng FDI, loại cholesterol tốt giúp chống lại bệnh tim mạch. Một nghiên cứu tại Hà Lan hồi năm ngoái đã khám phá bia rất giàu vitamin B giúp kiểm soát homoxystein (một dạng tương tự như anino axit) trong máu, một chất dường như đã góp phần gây ra bệnh tim mạch.

NGUYỄN HIỀN

(Theo Reader's Digest, 9-2001)

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 181-8/11/2001, tr. 36.

NẤM LINH CHI VÀ TÁC DỤNG TRỊ LIỆU

Linh chi là tên chung của hơn 200 loài nấm thuộc họ Nấm lim (Ganodermataceae). Nhiều loài linh chi đã được Đông y sử dụng làm thuốc từ lâu đời. Theo các nhà khoa học Trung Quốc, một loại nấm linh chi đỏ (Ganoderma lucidum) đã được ghi chép trong các sách cổ từ thời Hoàng Đế (2550 – 2140 trước CN).

Sách Thần Nông bản thảo kinh chép, vào thế kỷ thứ 1 sau CN đã ghi nhận 6 loại linh chi là: tử chi (linh chi màu tím), hồng chi (linh chi màu xanh), bạch chi (linh chi màu trắng), hoàng chi (linh chi màu vàng) và hắc chi (linh chi màu đen).

Hiện nay, 2 loại linh chi được sử dụng phổ biến là hồng chi (Ganoderma lucidum) (Leys ex Ft Karst) và tử chi (Ganoderma japoncum (Ft, Uloyd). Trong đó,

hồng chi là loại linh chi được lưu hành nhiều nhất trên thị trường.

Trong bài này, chúng tôi chỉ nói về hồng chi với hình thái thực vật và tác dụng trị liệu của loại linh chi này.

Ngày nay, người ta biết rằng linh chi (hồng chi) là một loại nấm sống một năm hoặc nhiều năm, có thể quả dạng mũ với một vài cuống dài đính lệch về phía bên. Các tầng ống tròn. Lớp vỏ trên của mũ và cuống có màu sơn hồng đỏ (hoặc vàng, xám đỏ hay nâu đen). Bào tử hình trứng có hai lớp vỏ (lớp ngoài nhẵn, lớp trong sần sùi) với một đầu tù.

Linh chi thường mọc ở rừng xanh, sống hoại sinh trên thân gỗ, trên thân cây đã mục chết của nhiều loài cây lá rộng, hoặc trên gốc cây và rễ cây phủ nổi trên mặt đất. Ở Việt Nam, linh chi tìm thấy ở các khu rừng từ Lạng Sơn, Thái Nguyên, Cao Bằng, Quảng Ninh cho đến Lâm Đồng. Nấm linh chi phát triển mạnh vào mùa hè. Người ta thu hái nấm mọc tự nhiên, và linh chi cũng được nuôi trồng chủ động ở nhiều nơi để tạo nguồn nguyên liệu cung cấp cho nhu cầu sử dụng trong nước.

Trong nấm linh chi có chứa các thành phần sau (tính theo %:). Nước 12-13; lignin 13-14; hợp chất có nitơ 1,6 – 2,1; hợp chất phernol 0,08 = 0,1, tro 0,22; xenluloza 54-56; chất béo 1,9-2; chất khử 4-5; hợp chất steroid 0,14 – 0,16; còn có các axit amin, protein, saponi, dầu béo và nhiều men. Đặc biệt, trong linh chi có chứa chất germani (Ge) mà hàm lượng cao hơn trong nhân sâm 5-8 lần.

Theo các nghiên cứu gần đây, germani là chất giúp khí huyết lưu thông, tăng sức cho tế bào hấp thụ oxy tốt hơn. Chỉ số Ge trong các dược phẩm từ linh chi được coi như một chỉ tiêu quan trọng có giá trị trong điều kiện bệnh tim mạch và giúp giảm đau trong điều trị ung thư.

Lượng polysaccharide cao có trong linh chi làm tăng tính miễn dịch của cơ thể, làm mạnh chức năng hoạt động của gan, giúp cô lập và diệt các tế bào ung thư. Ngoài ra, axit ganodermic có trong linh chi có tác dụng chống dị ứng và chống viêm.

Hiệu quả chống ung thư của nấm linh chi cũng đã được chứng minh từ lâu. Trên các bệnh nhân ung thư phổi, ung thư vú và ung thư dạ dày, các phương pháp trị liệu như xạ trị, hóa trị, giải phẫu được kết hợp với trị liệu bằng nấm linh chi. Kết quả thời gian sống được kéo dài, tỷ lệ bệnh nhân sống trên 5 năm cao hơn nhóm không dùng linh chi. Tại Trung tâm điều trị ung thư ở Tokyo (Nhật Bản), phương pháp trị liệu linh chi kết hợp xạ trị cho kết quả tốt đối với các bệnh nhân ung thư cổ tử cung. Hiệu lực cũng thể hiện rõ đối với các tế bào ung thư khoang miệng.

Hiện nay, linh chi được xem là một dược liệu có tác dụng tu bổ, giúp cơ thể cường tráng, thường được dùng để chữa suy nhược thần kinh, chóng mặt, mất ngủ, viêm gan, cao huyết áp, viêm khí quản mãn tính, đau mạch vành tim, tăng cholesterol huyết, đau dạ dày, chán ăn, thấp khớp, thông phong. Nói chung, linh chi có tác dụng bồi bổ cơ thể, làm giảm chất béo và chất đường trong máu, nâng cao tính miễn dịch của cơ thể, làm chậm quá trình lão hóa của các cơ quan trong cơ thể. Liều dùng 3-10g/ngày, lấy nấm khô thái mỏng hoặc tán thành bột, đun sôi kỹ trong 15-30 phút rồi lấy nước để uống trong ngày. Có thể thêm ít đường hoặc mật ong vào cho dễ uống.

Ngoài ra người ta còn dùng nấm linh chi làm thực phẩm bổ dưỡng trong các món ăn như hấp, xào, nấu canh v.v... cùng với các thực phẩm khác.

Một điều cần lưu ý là chất germani nếu dùng nhiều sẽ có nguy cơ bị tổn thương thận và gây tử vong. Nấm linh chi đã không được cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) của Hoa Kỳ công nhận là loại thuốc trị bệnh. Do đó, người ta chỉ sử dụng linh chi như một thực phẩm hỗ trợ mà thôi.

Sau đây là một số cách sử dụng của Đông y:

- Chữa mất ngủ, suy nhược thần kinh: Linh chi 3-10g, sắc uống. Có thể phối hợp với long nhãn nhục 10-12g, tang thầm (quả dâu tằm) 10-12g, sắc với 750ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- Chữa cơ thể suy nhược, ăn ngủ kém: Linh chi 30-40 g, rửa sạch, thái lát mỏng, cắt nhỏ, sấy khô rồi ngâm với 500 ml rượu trắng trong hũ sành hoặc lọ thuỷ tinh. Đậy nút kín, ngâm 7-10 ngày là dùng được.

Ngày uống 1-2 lần, mỗi lần uống 20-30ml, trước bữa ăn.

- Chữa tâm khí hư nhược, biểu hiện hồi hộp, tim đập thất thường, hay quên, mất ngủ, sắc mặt xanh tái: Linh chi 3-10g, hoàng kỳ 20g, hoàng tinh 16g, kê huyết đằng 16g. Tất cả rửa sạch, cho vào siêu thuốc, ngâm với 1 lít nước, sau 2 giờ đem sắc còn lại 250ml, ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần sáng tối.

Bài thuốc này còn có thể giúp tăng sức đề kháng của cơ thể bị suy nhược.

- Chữa phế âm hư, ho khan, miệng ráo cổ khô: Linh chi 6-10g, nam sa sâm 10g, bắc sa sâm 8g, bách hợp 6g. Sắc với 750ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống ấm, trước bữa ăn. Có thể ngâm nước 2 giờ trước khi sắc uống.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 197-4/7/2002, tr. 31-32.

CÁCH SỬ DỤNG CÂY ĐINH LĂNG

Cây đinh lăng còn gọi là cây gỏi cá, đinh lăng lá nhỏ, nam dương lâm, tên khoa học Polyscais fructicosa L. Harms (tieghemopanax fructicosus R.Vig), thuộc họ Nhân sâm (Araliaceae).

Đinh lăng được trồng nhiều nơi để làm cây cảnh, lấy lá làm gia vị và lấy rễ, thân, cành, lá để làm thuốc. Trồng bằng cách giâm cành: chọn những cành già, chặt thành đoạn ngắn 15-20 cm, cắm nghiêng xuống đất. Trồng vào đầu mùa mưa hoặc vào tháng 8-10, trên đất cao ráo, nhiều mùn, xốp, giữ ẩm tốt. Sau 3 năm có thể thu hoạch rễ, tuy nhiên cây càng lâu năm càng tốt. Người ta thường chỉ đào lấy một phần rễ (để cây tiếp tục phát triển), rửa sạch đất cát, phơi khô ở chỗ thoáng mát (phơi âm can) để giữ được mùi thơm và phẩm chất. Khi dùng, tẩm với nước gừng tươi 5-10%, sao qua. Tuỳ theo yêu cầu điều trị, có thể tẩm thêm mật ong để sao vàng. Rễ thu hái

tốt nhất vào mùa thu, cành lá thu hái quanh năm.

Trong rễ đinh lăng có chứa glucosid, alcaloid, saponin triterpen, tanin, 13 loại axit amin, vitamin B1. Trong thân và lá cũng có nhưng ít hơn.

Theo đông y, rễ đinh lăng có vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ ngũ tạng, tăng lực, giải độc, bổ huyết, lợi sữa, tiêu thực, tiêu viêm. Thường dùng chữa suy nhược cơ thể, tiêu hoá kém, sản phụ ít sữa, nhức mỏi, sưng vú; còn dùng chữa ho, ho ra máu, thấp khớp, đau lưng, kiết lỵ, tiểu tiện ít. Ngày dùng 2-6g rễ khô, dưới dạng thuốc bột, thuốc sắc, thuốc ngâm rượu để uống.

Thân và cành đinh lăng dùng chữa phong thấp, đau lưng, ngày dùng 10 –12g sắc uống.

Lá đinh lăng dùng chữa cảm sốt, mụn nhọt, sưng vú. Nấu cháo lá đinh lăng tươi (50-100g) ăn giúp lợi sữa. Giã nát đắp chữa vết thương, mụn nhọt ngoài ra.

Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác đã dùng rễ đinh lăng (cả cành, lá) sao vàng, sắc lấy nước cho phụ nữ sau khi sinh uống thay nước chè giúp lợi sữa, chống bệnh đau dạ con (Bách gia trân tàng).

Lương y ***ĐINH CÔNG BẢY***

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 181-8/11/2001, tr. 39.

THUỐC QUÝ TỪ QUẢ CÀ, CÂY CÀ

Cây cà được trồng khắp nơi để lấy quả làm thức ăn. Ngoài công dụng làm thức ăn, từ xưa cà còn được dùng làm thuốc chữa bệnh. Theo Đông y, toàn bộ cây cà đều là những vị thuốc. Quả cà có vị ngọt, tính lạnh, không độc; vào 3 kinh: Túc thái âm Tỳ, Thủ dương minh Đại trường và Túc dương minh Vị. Có tác dụng thanh nhiệt, tiêu thũng, hoạt thuyết chỉ thống... Trong dân gian và Đông y dùng chữa các chứng nhọt độc sưng đau, da thịt lở loét, đại tiện xuất huyết, trĩ xuất huyết, giải nấm độc... Tuy nhiên, quả cà có tính lạnh, cho nên người Tỳ hư tiết tả (chức năng tiêu hoá kém, ỉa chảy) không nên dùng nhiều.

Thân và rễ cây cà có vị ngọt, tính lạnh, hơi có độc; có tác dụng chữa chứng lị xuất huyết lâu ngày không khỏi, cước khí, đau răng... Thời trước, vào tháng 8 – 10, sau khi thu hoạch cà, lá đã khô, người ta nhổ toàn cây, bỏ lá khô, thân và rễ chặt thành những đoạn ngắn, rửa sạch, phơi khô để dùng dần làm thuốc; liều dùng hàng ngày từ 8-12g. Lá cà cũng có tác dụng chữa tiểu tiện ra máu, đi lị phân lẫn máu, mụn nhọt sưng đau, chân tay bị thương do nhiễm lạnh...

Ứng dụng cụ thể:

1- *Chữa ho lâu ngày, ho ở người cao tuổi*: Quả cà trắng 60g, thái thành miếng nhỏ, sắc kỹ với nước, bỏ bã, chia 2 lần uống trong ngày; khi uống hoà thêm chút mật ong; cần uống khi thuốc còn nóng.

2- *Viêm khí quản mạn tính:* Dùng thân rễ cây cà 12g, sắc với nước, chia 2-3 lần

uống trong ngày; khi uống cho thêm chút đường hoặc mật ong cho đủ ngọt.

3- *Vàng da do viêm gan:* Quả cà tím 300-500g, nấu với gạo tẻ thành cháo; ăn liên tục trong nhiều ngày.

4- *Phong thấp, khớp xương đau nhức:* rễ cà, rễ mộc phòng kỷ, lạc cốt thảo, mỗi thứ 15g, sắc uống nước.

5- **Đái buốt, đái ra máu:** Dùng rễ và thân cây cà khô 40g, sắc với nước, chia 2-3 lần uống trong ngày. Hoặc có thể dùng lá cà đã sấy khô, nghiền mịn, mỗi lần uống 8g, ngày uống 2-3 lần, chiêu thuốc bằng rượu ấm hoặc nước muối nhạt.

6- *Trĩ xuất huyết, viêm ruột xuất huyết (trường phong hạ huyết)*: quả cà hoặc cuống cà, thiêu tồn tính, nghiền thành bột mịn, ngày 2-3 lần, mỗi lần 15g, dùng nước cơm để chiêu bột thuốc.

7- *Trĩ ngoại (sa trực tràng, lòi dom):* Rễ cây cà 60g, khổ sâm 30g, nấu nước để xông rửa, đồng thời lấy tay đẩy nhẹ trực tràng lên.

8- *Chữa khí hư, bạch đới ở phụ nữ*: Dùng hoa cà trắng 15g, thổ phục linh 30g, sắc với nước uống, chia 2-3 lần uống trong ngày.

9- *Phụ nữ bị rong huyết:* Dùng quả cà màu vàng, cả cuống, sao vàng, tán thành bột mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g cùng với nước giấm nhạt.

10- *Phụ nữ bị sa tử cung:* Rễ cây cà thiêu tồn tính, nghiền mịn trộn với dầu vừng bôi vào chỗ lòi ra ngoài. Hoặc có thể nấu nước rễ cà để xông, rửa, sau đó lấy tay đẩy nhẹ lên.

11- *Sưng vú:* quả cà sấy khô, nghiền mịn, trộn với dầu vừng hoặc đậu phụ, đắp lên chỗ sưng. Hoặc dùng quả cà non, giã nát, trộn với giấm đắp vào chỗ sưng.

12- *Đầu vú nứt nẻ*: Lấy quả cà già (tháng 9-10, lấy những quả cà đã bị sương xuống làm cho nứt ra là tốt nhất), phơi trong bóng mát cho khô, thiêu tồn tính, nghiền thành bột mịn, trộn với nước hoặc dầu vừng bôi lên chỗ vú bị nứt nẻ.

13- *Tránh thụ thai*: Dùng nụ hoa cà tím 14 cái; đặt lên miếng ngói sấy khô (kỵ đồ sắt), nghiền thành bột mịn, hàng tháng uống liên tục trong 7 ngày trước khi có kinh; dùng rượu trắng chiêu thuốc.

14- Mụn nhọt sưng tấy: Dùng quả cà mài với giấm bôi, hoặc giã nhỏ, chưng với giấm đắp vào chỗ đau.

15- *Chân nứt nẻ vì giá lạnh, mùa hè ngón chân sưng đau*: Nhổ cây cà (cả thân và rễ), phơi khô, nấu nước ngâm rửa; dùng bã đắp vào những chỗ bị lạnh cóng.

16- *Miệng lở do nấm*: cuống quả cà hoặc hoa cà, đốt tồn tính, tán mịn, mỗi lần 8g cùng với nước cơm; đồng thời dùng bột thuốc trên sát vào chỗ có bệnh. Hoặc là: Dùng cuống quả cà, hà thủ ô, mỗi thứ 12g, sắc nước uống.

17- *Chữa da bị lở loét*: Quả cà thiêu tồn tính, nghiền mịn, thêm chút băng phiến vào trộn đều, rắc lên chỗ da bị lở loét, lấy vải băng lại.

18- *Sâu răng, đau răng:* Lấy cuống quả cà ngâm với rượu trong khoảng 1 tuần, sau đó lấy bông thấm rượu thuốc bôi vào chỗ răng đau. Hoặc là: Cuống quả cà thiêu tồn tính, nghiền mịn, trộn đều với tế tân nhét vào chỗ răng sâu.

19- *Bị trùng độc cắn:* Giã nát quả cà, đắp vào vết thương.

Lương y **HUYỀN THẢO.**
Tri thức trẻ, số 83-tháng 5/2002, tr. 48-49.

KINH GIỚI – CÂY RAU LÀM THUỐC

Cây kinh giới còn gọi là giả tô, khương giới, nhả nát hom (Thái), tên khoa học Elsholtzia ciliata (Thun), Hyland, thuộc họ Hoa môn (Lamiaceae).

Kinh giới là loại cây thảo, cao 40-60 cm, thân vuông có lông mịn, mọc đứng. Lá mọc đối, có cuống; phiến lá hình trái xoan, hay thuôn, có răng cưa ở mép; gân lá nổi rõ ở mặt dưới. Hoa nhỏ, không cuống, màu xanh lơ nhạt, tím nhạt hoặc hồng tía, mọc thành bông lệch ở đầu cành. Quả bế, thuôn nhẵn, gồm 4 hạc nhỏ. Toàn cây có mùi thơm. Mùa hoa tháng 7-8, mùa quả tháng 9-10.

Ở Việt nam, lá và cành kinh giới non là món rau gia vị quen thuộc. Hương vị của kinh giới làm tăng sự hấp dẫn của các món ăn truyền thống như bún riêu, rau muống xào, rau muống luộc, tàu hủ chiên, (đậu phụ rán), cá bung...

Người ta trồng kinh giới bằng hạt hoặc giâm cành. Đất trồng còn tơi, xốp, thoáng nước, nhiều mùn. Kỹ thuật chăm sóc đơn giản, chủ yếu là trừ cỏ, bón phân và tưới nước đầy đủ. Tuỳ mục đích sử dụng mà thời gian thu hoạch có khác nhau.

Nếu thu hoạch để làm rau gia vị thì sau khi giâm cành 1 tháng có thể thu đợt đầu. Trường hợp gieo bằng hạt mà không cấy lại, không thu hoạch lứa đầu sau khi gieo 45 ngày. Trường hợp gieo hạt rồi đem cấy lại thì việc thu hoạch trễ hơn 1 tuần đến 10 ngày.

Nếu thu hoạch để làm thuốc, phải chờ đến lúc cây trưởng thành hoặc ra hoa mới thu hái, đem phơi hoặc sấy khô để dùng. Nếu nhổ cả cây đem phơi hoặc sấy khô để làm thuốc gọi là toàn kinh giới. Nếu chỉ cắt hoa và cành thì gọi là kinh giới tuệ. Nếu hái toàn cây và bỏ phần rễ thì gọi là kinh giới. Nếu đem sao đen tồn tính sẽ có vị thuốc kinh giới thán hoặc kinh giới tuệ thán.

Trong cành và lá kinh giới có chứa tinh dầu mà thành phần chủ yếu là elssholtzia keton.

Theo đông y, kinh giới có vị cay, tính ấm, vào hai kinh phế và can. Tác dụng phát biểu khử phong, lợi yết hầu, thanh nhiệt, tán ứ phá kết, lợi tiểu. Thường dùng chữa cảm cúm, say nóng, sốt không ra mồ hôi, nhức đầu, hoa mắt, yết hầu sưng đau phong thấp, đau nhức cơ thể, viêm dạ dày – ruột cấp, tiểu tiện ít. Những người biểu hư tự hãn (tự ra mồ hôi) không nên dùng.

Nếu sao đen, có tác dụng cầm máu, mát mắt; dùng chữa băng huyết, rong huyết, thổ huyết, đại tiện ra máu.

Ngày dùng 10-16g khô hoặc 30-40g tươi, sắc uống. Thường được phối hợp với các loại thuốc khác. Có thể đem rửa sạch, giã nát cành lá tươi, vắt lấy nước cốt để uống.

Dùng ngoài, lấy cành lá tươi rửa thật sạch, không kể liều lượng, giã nát nhuyễn, đắp để chữa mụn nhọt, viêm mủ da.

Một số bài thuốc có dùng kinh giới.

Chữa viêm mũi dị ứng:

Hoa kinh giới 10g, bạc hà 6g, ké đầu ngựa 12 g, bèo cái 12g, cây cứt lợn (bù xít) 10g, cối xay 12g, húng quế 8g, lá dâu tằm 8g, cam thảo đất 6g, sắc với 750ml nước, còn lại 300 ml, uống một lần vào buổi sáng, lúc 9-10giờ.

Chữa mẩn ngứa ngoài da do dị ứng:

Hoa kinh giới 12g, hoa húng quế 12g, lá đơn đỏ 12g, bèo cái 10g, lá lốt 10g, sắc với 650ml nước, còn lại 400ml, chia 2 lần uống vào lúc đói bụng.

Chữa cảm lạnh, nhức đầu, sốt không ra mồ hôi: kinh giới (hoa, lá, cành) 20g, sắc với 500ml nước, còn lại 350 ml, uống khi còn nóng. Có thể dùng: Hoa kinh giới 15g, bạch chỉ 10g. Hai loại sấy khô, tán nhỏ hãm với nước trà, uống nóng cho ra mồ hôi.

Chữa cảm nước, đau nhức tay chân, mình mẩy nặng nề:

Kinh giới tươi 50g, gừng tươi 10g, hai thứ rửa thật sạch, giã nát, vắt lấy nước để uống. Dùng bã bọc vào túi vải sạch để đánh dọc sống lưng.

Chữa cảm nóng, ra ít mồ hôi:

Kinh giới 10g, bạc hà 8g, lá dâu 8g, lá cúc tần 8g, cam thảo đất 10g, sắc với 650 ml nước, còn lại 400ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Chữa thổ huyết, chảy máu cam:

Hoa kinh giới (sao đen) 16g. Sắc với 500 ml nước, còn lại 200 ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn. Có thể dùng cành, lá sao đen. Hoặc dùng kinh giới sao đen, tán bột mịn, uống với nước sắc vỏ quýt, 2 lần trong ngày vào lúc đói bụng (Bản thảo cương mục).

Chữa phụ nữ rong kinh, băng huyết:

Kinh giới (sao đen) 16g, cỏ mực (sao đen) 16g, lá trắc bá (sao đen) 12g, đinh lăng 12g, cam thảo đất 10g, sắc với 750 ml nước, còn lại 300 ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Nếu có sốt thì thêm vị thuốc chi tử (quả dành dành) sao đen 30g, lá huyết dụ (sao vàng) 40g, nõn lá sen (sao vàng) 30g. Sắc uống trong ngày.

Chữa rôm sảy trẻ em:

Kinh giới, kim ngân hoa, bồ công anh, lá dâu. Tất cả lượng bằng nhau 12g. Sắc với 650 ml nước, còn lại 200 ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Bên ngoài, dùng kinh giới hoặc dây lá mướp đắng nấu nước để tắm cho trẻ. Có

thể giã nát trái mướp đắng, lấy nước thoa lên chỗ bị rôm sẩy.

Chữa yếu hầu sưng đau, nói không ra tiếng.

Hoa kinh giới 12g, cát cánh 12g, cam thảo (bắc) 6g, sắc với 500 ml nước, còn lại 100ml, uống một lần vào buổi sáng, lúc 9-10 giờ.

Cấp cứu trúng phong, miệng méo, ú ớ không nói được.

Lấy một nắm lá kinh giới tươi 40-50g, rửa thật sạch. Giã nát, vắt lấy nước cốt cho uống trước khi đưa đến cơ sở y tế điều trị.

Lương y **ĐINH CÔNG BẢY**

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 225-4/9/2003, tr. 50-51.

GIÁ TRỊ CHỮA BỆNH CỦA DÊ

Dê được nhân dân ta đã nuôi dê từ lâu đời để lấy thịt và sữa. Thịt dê được xếp vào loại đặc sản, sữa dê bổ và dễ tiêu hoá. Nhưng nhiều người còn chưa biết giá trị quan trọng của dê là dùng để chữa bệnh.

Thịt dê:

Vị tính: Ngọt, nhiệt, không độc. Theo sách "Dược liệu Trung Quốc" thì công dụng chữa trị chính là: ích khí huyết, tăng thể lực, tráng dương, trị suy nhược cơ thể, trị đau nhức mỏi ngang thắt lưng, suy nhược gây ớn lạnh. Theo sách "Chữa bệnh bằng thức ăn kết hợp trung dược" (1992) thì nấu canh thịt dê dễ hấp thụ nhất.

1- *Canh thịt dê nấu đương quy:* Đương quy 15g, gừng tươi 30g, thịt dê 250g (thịt nạc ở đùi). Rửa sạch đương quy và gừng, thịt dê thái miếng lớn. Cả 3 thứ bỏ vào đun cách thuỷ tới chín mềm, cho thêm ít muối và rượu trắng. Ăn thịt dê và uống nước canh mỗi ngày 1 lần, có tác dụng bồi bổ sức khoẻ sau khi ốm, canh này thích hợp với phụ nữ trị hàn tích dưới đầu gối, cơ thể hàn thiếu máu, kinh nguyệt không đều, da mặt trắng nhợt, ôn dương khí hàn, bị huyết hư, sức khoẻ kém.

2- *Canh thịt dê nấu đậu phụ:* thịt dê 100g, đậu phụ 2 bìa, tôm nõn 20g, gừng tươi 20g. Thịt dê, đậu phụ cắt lát, đun nước trong nồi sôi thì cho thịt dê và tôm nõn vào, tiếp tục đun, sôi được 10 phút cho đậu phụ, gừng muối vào, lại đun sôi 15 phút (nhỏ lửa), cho dầu và gia vị là được. Uống nước canh, ăn thịt có tác dụng bổ khí huyết, thanh nhiệt, giải độc, bổ tỳ, ôn vị, sinh tân dịch, nhuận táo. Đối với người cơ thể yếu, ăn không thấy ngon, tiêu hoá kém, tỳ vị hư hàn, kinh nguyệt không đều có tác dụng chữa trị tốt.

3- *Canh thịt dê nấu hoài sơn (củ mài)*: thịt dê 400g, hoài sơn 40g, hành trắng 20g, gừng 10g, hạt tiêu, rượu trắng, muối mỗi thứ một ít. Thịt dê thái thành miếng lớn. Hoài sơn ngâm vào nước nấu cùng với thịt dê tới chín sôi được 10 phút cho hành gừng hạt tiêu đun nhỏ lửa, vớt bỏ bọt nổi phía trên, đun nhỏ lửa tới khi thịt mềm là được. Vớt thịt ra thái miếng nhỏ rồi múc nước canh và hoài sơn vào, thêm ít muối. Loại canh này có tác dụng bổ tỳ, ích vị, thích hợp cho người vị hàn, chân tay lạnh, tỳ suy, thận suy, cơ thể yếu do làm việc quá sức.

Những trường hợp không nên ăn thịt dê: hàm lượng mỡ trong máu cao, gan nhiệt, máu nóng, tối ngủ thấy nóng trong người, người mạnh về dương khí, tinh lực quá mạnh.

Gan dê:

Vị tính: ngọt, hơi đắng, mát, không độc, nấu chín ăn hoặc sấy khô tán bột làm thuốc viên. Một số bệnh trị liệu từ gan dê:

1- *Trẻ em cam tích, vàng da, gầy gò, đại tiện không bình thường, biếng ăn.* Dùng 300g gan dê nấu cháo cho ăn.

2- *Thị lực người già bị suy thoái, tầm nhìn kém, gặp gió chảy nước mắt*, thỉnh thoảng ăn gan dê xào hoặc cháo gan dê có tác dụng bổ gan, sáng mắt.

3- *Đau mắt đỏ do bị bốc hoả không phân biệt vật gì, bổ gan, ích tinh trùng:* 200g gan tươi thái nhỏ, thêm gia vị, nấu chín, cách vài ngày ăn 1 lần.

4- *Trị chứng mắt tự nhiên không có khả năng nhìn xa:* 300g gan dê, bỏ màng, thái nhỏ, hành một nắm thái cho vào xào, thêm nước, nấu chín. Gạo, gan, nước hành nấu thành cháo để ăn.

5- *Trẻ em bị quáng gà, tối không nhìn thấy gì:* gan dê tươi 200g, dùng cật tre tươi thái thành miếng, 50g cốc tinh thảo (hoa của cỏ dùi trống mọc ở các ruộng ẩm), nấu cháo ăn nhiều lần.

Thận dê:

Vị tính: Ngọt, ôn, không độc. Công dụng chữa trị chính: bổ thận, ích tinh, trị suy thận do lao lực bị tổn thương, trị chứng đau cột sống ở phần ngang thắt lưng, suy yếu chân tay, tiêu khát, teo dương vật, đi tiểu liên tục, suy nhược cơ thể kéo dài. Cách dùng và lượng dùng: nấu canh ăn hằng ngày, hoặc thái nhỏ sao khô tán thành bột, uống với nước chín, mỗi ngày 20-25g. Theo sách "Dược liệu Trung Quốc", một số bệnh điều trị hiệu quả từ thận dê:

1- *Trị chứng suy hàn:* gân chân tay yếu (vô lực) làm gì cũng không được: thận dê 1 cái nấu chín nhừ, thêm bột sữa vào quấy lên ăn lúc đói vài ngày 1 lần, hồi phục thì thôi.

2- *Trị suy thận:* làm tổn thương đến kiệt tinh: dùng 1 đôi thận, bỏ mỡ, thái nhỏ cho vào nước tàu xì, thêm gia vị nấu cháo hoặc nấu canh ăn.

3- *Trị chứng đau sống lưng từng cơn một*: thận dê sấy khô làm thành bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa canh với rượu.

4- *Trị chứng người già bị suy hàn, nội thận đã kết cứng, uống thuốc bổ thận nhưng không có tác dụng*. Dùng 1 đôi thận dê, nấu với 1 miếng đỗ trọng 20-25g, chín ăn lúc đói. Ăn như vậy cho đến khi cảm thấy thận mềm.

Phổi dê:

Vị tính: ôn, bình, ngọt không độc.

Công dụng chữa trị chính: bổ phổi, phế khí, điều hoà dẫn nước trong cơ thể,

tiêu khát, thông phế khí, lợi tiểu tiện, hành thuỷ, giải độc... Cách dùng và lượng dùng: nấu chín ăn hoặc làm thành thuốc viên tễ ngày uống 30g với nước chín.

Sữa dê:

Vị tính: ngọt, ôn, không độc. Công dụng chữa trị chính: trị suy nhược cơ thể, ôn nhuận (da dẻ bóng đẹp), bổ phổi, bổ thận, trị tiêu khát, trị suy lao, ích tinh khí, lợi đại tràng, trị chứng trẻ em hay bị kinh giật, trị bệnh nhân hay bị nôn khan, trị lở loét miệng. Cách dùng và lượng dùng: ngày 200-300 ml, nấu chín lên uống.

Xương dê

Công dụng chữa trị chính: theo "Dược liệu Trung Quốc" thì bổ thận, cường gân cốt, trị suy lao (gầy yếu), gân cốt thường bị đau nhức và tê. Cách dùng và lượng dùng: xương đầu trị: hoa mắt, chóng mặt, gầy ốm yếu, trẻ em hay bị kinh giật. Xương đuôi tác dụng ích thận, sáng mắt, bổ hạ, tiêu suy hàn. Xương cột sống: bổ, trị thận suy, thông mạch, cột sống cứng không chuyển động được. Xương cổ: trị chứng suy tỳ, không có khả năng thụ tinh, khử thấp nhiệt, tẩy nốt tàn nhang trên mặt. Hầm kỹ rồi đun nấu thành canh ăn hoặc luyện tồn tính làm viên uống với nước trắng.

Mật dê:

Cách lấy mật: khi làm thịt dê thì cắt ngay túi mật và dùng sơi dây thắt ngang miệng túi mật và dùng sợi dây thắt ngang miệng ống mật rồi phơi nơi thông gió cho khô.

Vị tính: đắng, hàn, không độc. Công dụng chữa trị chính: thanh nhiệt, thanh hoả, sáng mắt, giải độc, trị phong nhiệt gây mắt đỏ, trị chứng thông manh, hoàng đản, bí tiểu tiện, nhiệt độc sinh ra mụn nhọt. Cách dùng và lượng dùng, ngày 1g chia làm 2 lần, mỗi lần 0,5g hoà vào nước chín còn ấm để uống.

TS. LÊ KIM BIÊN.

Khoa học và đời sống cuối tuần, số Xuân 2003, tr. 36-38.

TÍNH CHẤT ÂM DƯƠNG CỦA TRÁI CÂY

Khi cần phải chọn lựa một loại trái cây nào đó để mang đến thăm người thân đang bị bệnh, chúng tôi từng băn khoăn: không biết loại trái cây nào là thích hợp nhất đối với người bệnh?

Các loại thực phẩm được khuyến cáo phải kiêng kỵ hoặc được khuyên nên sử dụng cho một người bệnh là điều đã được y học cổ truyền đề cập từ bao đời nay. Không phải chỉ thuốc men hoặc các phương pháp trị liệu khác là có thể giải quyết được bệnh tật, mà vấn đề ăn uống và sinh hoạt cũng được coi là những yếu tố phụ trợ cần thiết để mau chóng trả lại sức khoẻ cho người bệnh.

Theo y học cổ truyền, nếu bệnh tật được quan niệm theo học thuyết âm dương, ngũ hành, tạng tượng, kinh lạc, thì thực phẩm và dược liệu cũng được quan niệm theo

các học thuyết đó.

Hầu hết các loại trái cây ăn được đều có tác dụng trị liệu, một số chứng bệnh, do tính chất âm hoặc dương của chúng. Dựa theo thuyết âm dương, người ta phân loại trái cây thành 2 nhóm sau:

- Nhóm âm tính: Gồm các loại trái cây có khí lạnh, mát, vị chua, đắng, mặn, tính trầm giáng, dùng trong các trường hợp bệnh dương.

- Nhóm dương tính: Gồm các loại trái cây có khí nóng, ấm, vị cay, ngọt (hoặc nhạt), tính thăng phù, dùng trong các trường hợp bệnh âm.

Trên cơ sở tính chất âm dương nêu trên, trái cây được phân loại cụ thể hơn theo tứ khí, ngũ vị, tính thăng giáng phù trầm của chúng.

- Tứ khí là 4 loại khí chất: hàn (lạnh), lương (mát), ôn (ấm), nhiệt (nóng). Trong đó hàn, lương thuộc âm; ôn, nhiệt thuộc dương.

- Ngũ vị là 5 vị được nhận biết bằng vị giác, gồm có

•*Vị cay (tân)*: có tác dụng làm cho tán ra và chạy đi. Thường được dùng để cho ra mồi hôi trong bệnh cảm mạo hoặc làm giảm đau, chống co thắt, hoạt huyết, tiêu ứ. Vị cay vào tạng Phế, thuộc hành Kim.

•*Vị ngọt (cam)*: có tác dụng bổ dưỡng. Thường dùng trong các bệnh hư suy hoặc để làm hoà hoãn các cơn đau. Vị ngọt vào tạng Tỳ, thuộc hành Thổ.

•*Vị đắng (khổ)*: có tác dụng thanh nhiệt (hoặc tả hoả), trừ thấp, chỉ tả. Thường dùng trong các bệnh nhiễm trùng (do thấp nhiệt), kiết lỵ, tiêu chảy, đàm nhớt. Vị đắng vào tạng Tâm, thuộc hành Hoả.

•*Vị chua (toan)*: có tác dụng thu liễm, cố sáp (chống tiết xuất, làm cho khô ráo), làm giảm đau. Thường dùng để chữa các chứng ra nhiều mồ hôi, di tinh, tiêu chảy, đau cổ họng, đau bụng. Vị chua vào tạng Can, thuộc hành Mộc.

•*Vị mặn (hàm)*: có tác dụng làm mềm các chất cứng (nhuyễn kiên), dẫn khí đi xuống. Thường dùng chữa táo bón, kết hạch hoặc làm tẩy xổ, trừ giun. Vị mặn vào tạng thận, thuộc hành Thuỷ.

Ngoài ra còn có vị nhạt (đạm), có tác dụng làm mát nhẹ, lợi tiểu, an thần.

Trong ngũ vị thì cay, ngọt, nhạt thuộc dương; chua, đắng, mặn thuộc âm.

- Bốn tính năng: thăng (đi lên) phù (nổi, hướng ra ngoài), giáng (đi xuống) trầm (chìm, hướng vào trong) là những xu hướng tác động của mỗi loại trái cây khi vào trong cơ thể. Trong đó thăng, phù thuộc dương; giáng, trầm thuộc âm.

Như vậy, việc sử dụng trái cây thích hợp cho người bệnh là điều cần quan tâm để tăng cường tác dụng trị liệu và hạn chế các yếu tố bất lợi. Trong sách Vệ sinh yếu quyết, Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác có nêu một số trái cây nên dùng hay nên kiêng kỵ bệnh như sau: "Hễ đang lâm bệnh, nhất thiết phải kiêng uống rượu, phòng dục và nên tiết chế ăn uống, đó là đường lối chính của việc chữa bệnh.

Bệnh sốt chưa lui, chớ nên ăn cơm. Bệnh sốt mới khỏi mà ăn thịt học ăn nhiều quả nhãn, mít, đào, dưa hấu... thì bệnh tái phát. Bệnh có chứng sợ rét thì kiêng uống thức lạnh. Bệnh nóng rét thì kiêng ăn các loại quả có vị chua chát như quả nhót, mận, xoài v.v...

Các bệnh ngoài ra và bệnh trĩ đều nên kiêng các thứ cay thơm động hoả như gừng, hành; các chất khô nóng như ớt, hồ tiêu.

Dưỡng bệnh cần kiêng ăn các thứ khí trệ như quả cà, quả bầu, dưa chuột, khoai sọ, củ ấu v.v...".

Một số nguyên tắc chính cần biết để chọn trái cây thích hợp với người bệnh.

- Những người dương hư, khí hư, thường có các triệu chứng chủ yếu như: toàn thân lạnh, sợ lạnh, sắc mặt trắng bệch hoặc tái nhợt, đoản hơi, mệt mỏi, đại tiện lỏng, tiểu tiện trong, tiểu nhiều lần, có khi đau lưng, ù tai, di tinh, hoạt tinh, mạch nhỏ yếu, chậm. Cần kiêng ăn các loại trái cây thuộc nhóm âm tính.

- Những người âm hư, huyết hư, thường có các triệu chứng chủ yếu như: người gầy khô, ghét nóng, hoa mắt, chóng mệt, ra mồ hôi trộm, môi miệng khô khát, buồn bực, bứt rứt khó chịu, dễ bị kích động mất ngủ, có khi chảy máu cam, ho ra máu, mạch nhỏ mà nhanh. Cần kiêng ăn các loại trái cây thuộc nhóm dương tính.

- Ở trẻ em, chức năng tỳ vị chưa được hoàn thiện, nên chú ý hạn chế các loại trái cây âm tính, vì có thể làm cho tiêu hoá bị ngưng trệ, đau bụng, tiêu chảy.

- Người cao tuổi, cần ăn uống thanh đạm, kiêng ăn các loại trái cây có vị thái quá (quá ngọt, quá chua, quá đắng v.v...).

- Phụ nữ có thai cần ăn uống bổ dưỡng đầy đủ nhưng nên tránh các loại trái cây có vị thái quá. Sau khi sinh, nguyên khí bị hao tổn, trong mấy ngày đầu nên kiêng các loại trái cây âm tính.

Sau đây một số loại trái cây thông thường và tính chất âm dương của chúng:

Nhóm âm tính:

Bưởi: Vị chua ngọt, có tính hàn, nên sử dụng trong trường hợp ăn không tiêu, chán ăn, tiểu ít, suy mật, giòn mao mạch, sốt khát nước và cao huyết áp. Kiêng trong các trường hợp tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, nhiều đờm trong loãng.

Cam: Vị chua, ngọt, tính hàn. Nên dùng trong các trường hợp sốt khát nước, táo bón, ho nhiệt táo, ăn uống không tiêu. Kiêng trong các trường hợp tỳ vị yếu, tiêu chảy, thận khí hư.

Chanh: Vị chua, tính hàn. Nên dùng trong trường hợp cảm sốt, ho, khát nước, đau cổ họng, cao huyết áp, sỏi thận. Kiêng dùng khi bị loét dạ dày, tỳ vị hư hàn, ngực bụng đầy hơi.

Dưa hấu: Vị ngọt, nhạt, tính hàn. Nên dùng trong trường hợp trúng thử, khát, tiểu tiện khó, cao huyết áp, ngộ độc rượu, viêm thận. Kiêng khi tỳ vị hư hàn, thận hư, tiểu nhiều, tiêu chảy nôn mửa do lạnh.

Dừa: Vị ngọt, hơi hàn. Nên dùng trong trường hợp trúng thử, nhiệt độc, tiểu khó. Tránh dùng khi tỳ vị hư, đau dạ dày, tiêu chảy do lạnh.

Dứa (thơm, khóm): Vị chua ngọt hơi hàn. Nên sử dụng khi ăn uống không tiêu, viêm thận, phù thủng, tiểu khó, cao huyết áp, táo bón, viêm phế quản, thống phong. Không dùng trong trường hợp viêm loét dạ dày, tiêu chảy, dị ứng dứa.

Hồng: Vị ngọt, chát, tính hàn: nên dùng khi ho do táo nhiệt, ho ra máu, táo bón, cao huyết áp, trĩ. Kiêng trong trường hợp phụ nữ mới sinh, huyết áp thấp, tiêu chảy, sốt rét (không ăn lúc đói bụng).

Lê: Vị ngọt, chua, tính hàn. Nên dùng khi ho khan do phế nhiệt, ho ra máu, viêm phế quản, táo bón, cao huyết áp, đái tháo đường. Kiêng khi tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, đau bụng lạnh.

Me: Vị chua, ngọt, tính mát. Nên dùng khi bị táo bón mãn tính, tiêu hoá kém, hoại huyết, nôn oẹ khi có thai. Người có tỳ vị hư hàn, tiêu chảy không nên dùng.

Xoài: Vị chua, ngọt, tính mát. Nên dùng khi bị ho do phế nhiệt, hoại huyết, ăn uống không tiêu. Người ho do phế hàn, tỳ vị hư hàn, đau bụng do lạnh không nên dùng.

Nhóm dương tính.

Mận: Vị ngọt, chua, tính hơi ấm. Nên ăn khi tiêu hoá kém, đau nhức, phù thủng, khó tiêu. Kiêng khi âm hư nội nhiệt.

Mít: vị ngọt, thơm, tính ấm. Nên dùng trong trường hợp khí suy, phiền nhiệt, ngộ độc rượu. Kiêng khi tiêu khát (đái tháo đường), cảm sốt nhiệt thịnh.

Na (măng cầu ta): Vị ngọt, chua, tính ấm. Nên dùng khi bị kiết lỵ, tiêu khát, ho đàm. Kiêng khi ho phong nhiệt.

Nhãn: Vị ngọt, thơm tính ấm. Sử dụng tốt trong trường hợp tâm tỳ hư, ăn ngủ kém, suy nhược thần kinh. Kiêng khi bị tả do thấp nhiệt, bụng chướng, đái tháo đường.

Quýt: Ngọt, chua, tính ấm. Sử dụng tốt khi có ho đàm, tiêu hoá kém, khí uất, cao huyết áp. Tránh dùng khi bị ho do phong nhiệt.

Vải: Ngọt, thơm, tính ấm. Nên sử dụng khi tâm tỳ hư, cơ thể suy nhược, thiếu máu, hen do hàn. Kiêng đối với người đái tháo đường, mụn nhọt.

Lương y ĐINH CÔNG BẢY

Khoa học và đời sống cuối tuần, số Xuân 2003, tr.42-44

NĂM LOẠI THỰC PHẨM CẦN THIẾT CHO SỨC KHOẺ

Thực phẩm không chỉ cần thiết để nuôi sống con người mà nó còn là vị thuốc có tác dụng ngăn ngừa và điều trị bệnh, nếu biết sử dụng đúng cách. Càng ngày các nhà khoa học càng phát hiện ra trong món ăn hằng ngày của ta có những dược tính quý giá.

Năm loại thực phẩm cần thiết cho đàn ông.

1/ *Nước xốt cà chua:* Đàn ông ăn nhiều cà chua và nước xốt cà chua có thể giúp họ phòng ngừa ung thư tuyến tiền liệt. Các nhà khoa học tại Đại học Harvard đã nghiên cứu những tập quán ăn uống của hơn 47.000 nam nhân viên y tế và thấy rằng: Những người dùng nước xốt cà chua trong bữa ăn 2 đến 4 lần mỗi tuần giảm 35% nguy cơ phát triển ung thư tuyến tiền liệt so với những người không dùng. Một loại cartenoid, được gọi là lycopene, có nhiều trong cà chua, dường như có tác dụng chính. Một cuộc nghiên cứu khác cho thấy lycopene được hấp thu tốt nhất khi được nấu với vài loại chất béo. Riêng nước ép từ cà chua không có hiệu quả này.

2/ Sò. Có huyền thoại cho rằng sò là thực phẩm của tình yêu. Và các nhà khoa học hiện nay dường như cũng đồng ý với quan điểm này, họ cho rằng chỉ cần dùng từ 2 đến 3 con sò cũng đủ cung cấp chất kẽm cho cơ thể cả ngày. Kẽm là một chất khoáng quan trọng đối với chức năng sinh sản bình thường của nam giới. Một cuộc nghiên cứu cho thấy trong 50 năm qua, số lượng tinh trùng của đàn ông bị sụt giảm, phần lớn là do yếu tố môi trường. Thiếu các chất dinh dưỡng trong cơ thể dường như cũng là nguyên nhân gây ra thiếu hormone testosterone. Cung cấp chất kẽm thường xuyên cho cơ thể là một giải pháp tăng cường chất hormone trên. Trong một thử nghiệm, các nhà khoa học đã cung cấp chất kẽm hằng ngày cho 22 người đàn ông có lượng tinh trùng và testosterone thấp. Kết quả sau 45-50 ngày, lượng tinh trùng và testosterone của họ gia tăng rõ rệt.

3/ *Bông cải (suplo).* Một cuộc nghiên cứu gần đây tại Đại học Harvard cho thấy bông cải có tác dụng chống lại bệnh ung thư bàng quang, một loại ung thư phổ biến ở đàn ông. Các nhà khoa học đã phân tích bữa ăn của gần 50.000 đàn ông trong vòng 10 năm và thấy rằng: ở những người dùng rau cải trên 5 suất mỗi tuần, tỉ lệ bệnh ung thư bàng quang thấp hơn 50% so với người ít khi ăn. Trong số rau cải đó, bông cải và bắp cải tỏ ra có hiệu quả hơn cả.

4/ *Bơ đậu phộng (lạc).* Nếu bạn muốn quả tim của mình luôn khoẻ mạnh, hãy phết lên miếng bánh nướng dùng điểm tâm của mình bằng bơ đậu phộng. Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học bang Pennsylvania đã so sánh bữa ăn có hiệu quả làm giảm chất cholesterone của Hiệp hội tim mạch Mỹ, trên cơ sở tăng cường chất carbohydrate, với bữa ăn có 36% chất béo từ đậu phộng. Sau 24 ngày, cả hai chế độ ăn đều mang lại hiệu quả giảm chất cholesterone xấu LDL, những bữa ăn có đậu phộng còn làm giảm mỡ trong máu và không giảm cholesterone tốt HDL, còn bữa ăn của Hiệp

hội tim không có tác dụng này. Tiến sĩ Kris Etherton, người lãnh đạo cuộc nghiên cứu trên, cho biết: "Bơ đậu phộng chứa một ít chất béo, nhưng đây là loại chất béo cần thiết cho cơ thể bạn". Các nhà khoa học dự đoán rằng, nhờ đặc tính trên, đậu phộng có thể là một loại thực phẩm rất hiệu quả trong việc ngăn chặn nguy cơ bệnh tim.

5/ *Dưa hấu:* Cho đến tuổi 55, đàn ông thường bị huyết áp cao hơn phụ nữ. Một cuộc nghiên cứu cho thấy rằng các thực phẩm giàu potassium có thể làm giảm nguy cơ cao huyết áp và đột quỵ. Kathleen Capellano, chuyên gia dinh dưỡng thuộc Đại học Tufts ở Boston, cho biết dưa hấu là một loại trái cây giàu chất khoáng này. Trong một miếng dưa hấu to có khoảng 664 mg potassum, hơn cả chuối và cả một tách nước cam vắt.

Năm loại thực phẩm cần thiết cho phụ nữ.

1/ *Đu đủ:* Loại trái cây này chứa một lượng vitamin C còn nhiều hơn ở cam. Một trái đu đủ trung bình nặng khoảng 300g chứa 188 mg vitamin C và chỉ cung cấp 119 calo. Dùng nó làm thức ăn có thể chống được bệnh về túi mật, một căn bệnh mà số phụ nữ mắc phải gấp đôi nam giới. Trong một thử nghiệm, sau khi phân tích máu của trên 13.000 người, các nhà khoa học thuộc Đại học California, San Francisco (Hoa Kỳ) đã thấy rằng phụ nữ có lượng vitamin thấp dễ có khả năng mắc bệnh về túi mật.

2/ *Hạt lanh (Flaxseed).* Những người nướng bánh thường dùng loại hạt này để cho sản phẩm của họ có mùi hấp dẫn. Còn các nhà khoa học lại tìm thấy trong loại hạt nhỏ bé này một hợp chất giống như estrogen, được gọi là lignans. Lignans là vũ khí hữu hiệu giúp cơ thể chống lại ung thư vú. Một báo cáo từ Hội nghị chuyên đề về ung thư vú tổ chức tại San Antonio (Hoa Kỳ) năm qua cho thấy rằng tăng cường hạt lanh vào bữa ăn của các phụ nữ mắc ung thư vú đã có tác dụng làm chậm sự phát triển của khối u.

3/ *Tàu hủ (đậu phụ).* Là thực phẩm từ đậu nành (đậu tương), tàu hủ với lượng protein cao có thể làm giảm cholesterol, giảm tình trạng bốc hoả trong thời kỳ mãn kinh và tăng cường tỷ trọng của xương ở phụ nữ. Theo các nhà khoa học, Isoflavones, chất hoá học thuộc thực vật trong đậu nành có cấu trúc tương tự như estrogen có thể có tác dụng tích cực nêu trên. Một cuộc nghiên cứu cho thấy rằng tăng cường chất Isoflavones trong cơ thể 90mg mỗi ngày, giúp xương, đặc biệt là xương sống, vững chắc hơn. Hai cuộc nghiên cứu khác cho thấy nếu dùng 50-70 mg Isoflavones mỗi ngày có thể mang lại hiệu quả giảm các cơn bốc hoả. Được biết, nửa cốc tàu hủ chứa khoảng 25-35 mg Isoflavones.

4/ *Thịt bò.* Do hành kinh, phụ nữ thường có khuynh hướng mất máu nhiều hơn nam giới. Và chất sắt thấp trong máu là nguyên nhân gây ra những cơn mệt mỏi nghiêm trọng. Các nhà khoa học khuyên nên bổ sung chất sắt bằng cách dùng thịt bò. Trong khoảng 90g thịt bò tươi có chứa khoảng 3 mg chất sắt. Ngoài ra, thịt bò có thể giúp tăng năng lượng và giảm cân.

5/ *Cải xoăn*. Loại cải này có thể giúp phụ nữ chống lại bệnh loãng xương, một căn bệnh gây không ít khổ sở cho phần đông phụ nữ trong giai đoạn cuối đời của họ. Một số nghiên cứu cho thấy rằng, ngoài Canxi và vitamin D, vitamin K cũng có thể có hiệu quả bảo vệ xương. Trên cơ sở những dữ liệu từ một trong các cuộc nghiên cứu lớn về phụ nữ, mang tên "cuộc nghiên cứu sức khoẻ của các y tá", các nhà nghiên cứu phát hiện rằng phụ nữ ăn đủ các thực phẩm giàu vitamin K (ít nhất 109 microgam vitamin mỗi ngày) trong 10 năm, có khả năng giảm 30% chứng rạn xương hông so với người ít ăn. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, các loại rau xanh như rau spina, cải broccoli... là nguồn cung cấp vitamin tốt, nhưng cải xoăn vẫn là nguồn cung cấp vitamin tốt nhất.

TỐ LINH

(Theo Reader's Digest, tháng 7/2001)
Khoa học và đời sống cuối tuần, số 175-2/8/2001, tr. 38-40

NHỮNG THÔNG TIN MỚI VỀ TÁC ĐỘNG CỦA CÀ PHÊ

- Cà phê có gây hại cho tim hay không? Ý kiến cho rằng cà phê không tốt cho sức khoẻ của tim đã trở thành vấn đề được bàn thảo trong suốt 20 năm qua. Nhiều nghiên cứu – chủ yếu từ châu Âu - đã khám phá ra rằng uống cà phê đậm thường xuyên có thể tăng vọt lượng cholesterol. Thậm chí, họ còn phân lập những chất giống như chất béo, cafestol và kahweol như là những tác nhân chịu trách nhiệm cho sự tang vọt này. Hoá ra cách pha cà phê của người châu Âu là để nước sôi khá lâu trên cặn bột cà phê rồi mới chắt cho ráo nước khiến sản sinh ra sự tập trung cao độ của chất cafestol và kahweol. Ngược lại, cà phê phin và bình lọc cà phê chỉ giữ lại một chút bóng dáng của những chất này mà thôi. Hơn nữa, các nghiên cứu dựa trên một lượng lớn cà phê được sử dụng: 5-6 tách/ngày. Còn đa phần người uống trung bình chỉ độ dưới 2 tách/ngày.

Nghiên cứu còn cho thấy người uống cà phê đều đặn ở mức độ vừa phải sẽ không bị tăng huyết áp ở mức độ nguy hiểm, không gây rối loạn nhịp tim ở những người khoẻ mạnh. Meir Stampfer – nhà bệnh dịch học tại Harvard, người đã bỏ ra nhiều năm nghiên cứu về những khía cạnh của cà phê và sức khoẻ – cho biết: "Tôi cho rằng nên kết thúc quan niệm cho rằng cà phê sẽ gây ra bệnh tim. Uống cà phê ở mức độ vừa phải là chuyện không liên quan gì đến nguy cơ bệnh tim.

- Khả năng phòng vệ đối với bệnh Parkinson.

Các chứng cớ cho thấy rằng cà phê có thể đánh lùi nguy cơ mắc bệnh Parkinson. Một nghiên cứu tiến hành suốt 30 năm trên 8000 đối tượng người Mỹ gốc Nhật cho thấy: chỉ có 1/5 số người thích uống cà phê mắc bệnh Parkisson, so với những người không uống.

Các nhà khoa học ở bệnh viện đa khoa Massachusetts tại Boston đã tìm ra

chứng cớ gián tiếp nằm trong cafein – chất kích thích gây nên thói quen "nghiện" uống cà phê, nhưng cũng là chất có khả năng đánh bại bệnh Parkinson. Thử nghiệm trên chuột cho thấy cafein có vẻ như đã bảo vệ các tế bào não tránh khỏi hiện tượng suy kiệt chất dopamine, nguyên nhân gây nên bệnh Parkinson ở người. Tuy nhiên, đây mới chỉ là những khám phá sơ khởi, bởi vì các nghiên cứu trên cơ thể người chưa nhất quán về vai trò tích cực của cafein.

- Những mối quan tâm về hiện tượng sẩy thai.

Qua 5 nghiên cứu của các nhà khoa học Canada về cà phê và hiện tượng sẩy thai, người ta rút ra kết luận rằng những thai phụ nào uống 2 tách cà phê/ngày sẽ có nguy cơ sẩy thai với tỉ lệ 36% so với những phụ nữ uống ít hơn số lượng đó.

Tuy nhiên, nhà nghiên cứu dịch tễ học Mark Klebanoff và sức khoẻ trẻ em quốc gia (Mỹ) cho biết: "Bạn sẽ không biết chắc chắn được giữa hai điều sau đây: liệu cà phê có tăng cao nguy cơ sẩy thai? Hay đơn thuần là vì các thai phụ (có sức khoẻ bình thường) sẽ cảm thấy chán ngán hương vị của cà phê?"

Klebanoff đã khảo sát một nghiên cứu về kết quả của quá trình chuyển hoá cafein trong máu của phụ nữ, một tiêu chuẩn đánh giá chính xác hơn về sự hấp thụ cà phê. Trong cuộc khảo cứu này, chỉ có những người uống 5-6 tách cà phê/ngày mới tăng tỉ lệ sẩy thai có thể xảy ra mà thôi.

- Mối liên hệ với bệnh ung thư?

Các cuộc nghiên cứu trên cà phê và bệnh ung thư trước đây được tập trung vào 3 cơ quan trong cơ thể, và hiện đang được đính chính lại. Vào đầu thập niên 80, nhiều người đâm ra sợ hãi cà phê sau khi nghe một cuộc nghiên cứu duy nhất đã nối kết cà phê với bệnh ung thư tuyến tuỵ. Đây chỉ là một hồi chuông báo động giả: nhiều nghiên cứu kế tiếp đã chứng tỏ rằng sự liên hệ giữa hai yếu tố này rất mờ nhạt hay không hề hiện hữu.

Nếu có sự liên hệ giữa cà phê và bệnh ung thư bàng quang, thì đối tượng áp dụng chính là những người nghiện cà phê nặng. Một cuộc tái phân tích trên 10 nghiên cứu được thực hiện ở châu Âu đã thấy nguy cơ tăng cao của bệnh ung thư bàng quang chỉ xuất hiện ở những người uống hơn 10 tách cà phê/ngày.

Và các nghiên cứu cũng cho thấy cà phê không có tác động nguy hại lên bệnh ung thư ruột kết.

- Tác động của chất cafein.

Cafein là chất kích thích mạnh đến nỗi Uỷ ban Olympic quốc tế đã đặt ra những giới hạn về số lượng chất này có thể tồn tại trong máu tại các cuộc thi đấu. Ngoài việc tăng cường khả năng chịu đựng của cơ thể, cafein còn tăng cường sự tỉnh táo và làm phấn chấn tinh thần. Tuy nhiên, sự kích động cũng có cái giá của nó. Những

người uống cà phê vượt hơn mức thường dùng sẽ trở nên vật vã, bần thần, mất ngủ. Hơn nữa, bạn còn bị lệ thuộc thể xác vào chất cafein trong những ngày kế tiếp.

- Nên uống cà phê như thế nào?

Phụ nữ đang mang thai, chuẩn bị mang thai hay cho con bú không nên uống quá 2 tách/ngày, để tránh nguy cơ sẩy thay hay khiến trẻ bú mẹ bị ảnh hưởng.

Những người bị chứng ợ nóng, âu lo phiền muộn hay bị u xơ vú cần phải chấm dứt uống cà phê. Tuy nhiên, đối với đa số mọi người, sẽ không có nguy cơ nào nếu bạn không vượt quá con số 3 tách cà phê/ngày.

MINH NHẬT

(Theo Reader's Digest, tháng 7/2001)
Khoa học và đời sống cuối tuần, số 191-4/4/2002, tr. 32-34.

CÂY THUỐC NHÂN TRẦN

Nhân trần, tên khoa học Adenosma caeruieum R.Br. (adenosma glutinosum (L.) Druce), thuộc họ Hoa mõm sói (Scrrophulariaceae).

Cây thân thảo cao gần 1 m, hình trụ đơn hay phân nhánh. Lá phía dưới mọc đối, lá phía trên có khi mọc so le, hình trái xoan nhọn, khía tai bèo hay răng cưa, cuống dài 4-15mm. Hoa mọc ở nách lá thành chùm hay bông, dài 40-50 cm. Tràng màu tía hay lam, chia 2 môi, nhị 4, bàu có vòi nhuỵ hơi dẫn ra ở đỉnh. Quả nang dài, hình trứng, có mỏ ngắn nở thành 4 van. Hạt nhiều, bé, hình trứng.

Mùa hoa quả từ tháng 4 đến tháng 9.

Nhân trần thường gặp ở vùng nam Trung Quốc, ấn Độ, Malaysia, Australia, Việt Nam. Ở Việt Nam, cây mọc hoang ở các bờ ruộng, bãi đất trống, đồi núi khắp nơi trong nước. Người ta còn trồng bằng cách gieo hạt vào mùa xuân. Thu hái toàn cây vào mùa hè, khi cây đang ra hoa, rửa sạch đất cát, phơi trong râm cho khô (phơi âm can) để làm thuốc.

Trong cây có saponin triterpenie, flavonoid, axit nhân thơm, coumarin và tinh dầu. Cả cây có chứa 1% tinh dầu có mùi cineol.

Đông y sử dụng nhân trần làm thuốc từ rất lâu đời. Sách Nam dược thần hiệu của Tuệ Tĩnh viết: "Nhân trần có vị đắng hơi cay, tính hơi hàn, khí bình, trừ được thấp, khử được phong, thanh nhiệt, trị chứng da vàng đầu nhức, thường uống sẽ giúp

nhẹ mình". Ngày nay, người ta sử dụng nhân trần để chữa trị nhiều bệnh như hoàng đản cấp tính (vàng da), tiểu tiện vàng đục và ít, viêm gan phù thủng. Ngoài ra, nước sắc nhân trần còn có tác dụng kích thích tiêu hoá, bổ huyết cho phụ nữ sau khi sinh, chữa đau dạ dày viêm da có mủ, eczema, mày đay, thấp khớp đau nhức, té ngã tổn thương.

Liều dùng 15-30g khô, dạng thuốc sắc uống. Nếu dùng ngoài, lấy cây tươi rửa sạch, giã nát đắp vào chỗ đau hoặc nấu lấy nước để tắm rửa.

Khi sử dụng nhân trần, không nên sao trên lửa vì sẽ làm mất hiệu quả trị liệu.

Trong sách Lĩnh Nam bản thảo (quyển thượng), Hải Thượng Lãn Ông đã sử dụng nhân trần để thay thế vị thuốc nhân trần Trung Quốc (gọi là nhân trần bắc). Ông viết:

"Nhân trần thường gọi là nhân trần

Đắng lạnh hơi cay, uống nhẹ thân

Khu phong, trừ thấp, thanh nhiệt khí

Đầu đau, hoàng đản, bệnh rất cần".

Người Việt Nam thường dùng nhân trần sắc nước cho phụ nữ sau khi sinh uống để giúp ăn uống được tốt hơn, sức khoẻ chóng phục hồi. Do đó, dân gian có câu:

"Nhân trần, ích mẫu đi đâu

Để cho gái để đớn đau thế này!"

Nhân trần còn được sử dụng dưới dạng trà để chữa hoàng đản (vàng da). Dạng thuốc này dễ chế biến, sử dụng thuận tiện.

- *Trà nhân trần:* Nhân trần 30g, đường cát trắng vừa đủ. Nấu nhân trần với 600ml nước, sôi khoảng 5-10 phút, lọc bỏ bã, cho vào phích nước giữ ấm, để uống trong ngày.

- *Trà nhân trần lợi tiểu:* Nhân trần 15g, xa tiền tử (tức hạt mã đề) 30g, lá tươi của cây liễu (Salise babylonica L.) 50g. Nấu với 1 lít nước để sôi 10-15 phút, chia 2-3 lần uống trong ngày.

Ngoài cây nhân trần nói trên ở Việt Nam còn có hai loại cây nhân trần khác cũng được dùng làm thuốc, có cùng tác dụng, đó là:

1- *Nhân trần hoa đầu:* còn gọi là nhân trần bồ bồ, chè nội, chè cát, nhân trần đực, tên khoa học Adenosma indianum (Lour). Merr, thuộc họ Hoa mõm sói.

Cây thảo sống một năm, cao 20-70cm. Cành non có lông nhẵn. Lá mọc đối có cuống. Phiến lá hình mác, dài, đầu nhọn, phía cuống hẹp lại, mép lá hơi có khía tai bèo hay có răng cưa. Cụm hoa gồm nhiều hoa nhỏ màu tím, tụ tập thành hình đầu ở

ngọn. Hoa nhỏ không cuống đài có lông với 2 môi, môi trên nguyên, môi dưới xẻ 4. Tràng cánh hợp với 2 môi, môi trên xẻ, môi dưới nguyên. Quả nang, nhiều hạt nhỏ.

Loại cây này ở Trung Quốc gọi là đại đầu trần hoặc cầu hoa mao tuyết hương. Thường được dùng chữa cảm lạnh, sốt, đau đầu; đau đạ dày, tiêu hoá kém, viêm ruột. Liều dùng 15-30g, dạng thuốc sắc uống.

2- *Nhân trần nhiều lá bắc:* Còn gọi là nhân trần tím, nhân trần cái, tên khoa học Adenosma bracteosum bonatti, thuộc họ Hoa mõm sói.

Cây thảo không lông, rất thơm, rất thơm, cao 20-30cm; thân có 4 cạnh, cành màu tím đỏ. Lá không cuống, phiến thon, dài 2-2,5cm, mép có răng nhọn, mặt dưới có ít lông, có tuyến. Cụm hoa có nhiều lá bắc xoan nhọn, có ít lông, có tuyến ở mặt ngoài, kết hợp thành hoa đầu hình trụ cao; lá đài 5, không bằng nhau; tràng lam, có ống cao 6mm, môi dưới có 3 thuỳ bằng nhau có lông ở mặt trên. Quả nang chứa nhiều hạt nhỏ màu nâu nhạt.

Mùa hoa tháng 10-12, hoa tàn lụi vào tháng 1-2.

Cây nhân trần này phát triển tốt trên đất có phèn ở Nam Bộ và dọc đường đi một số nơi từ Kon Tum, Đắc Lắc đến Tây Ninh, thành phố Hồ Chí Minh. Thường vào mùa mưa, cây bắt đầu mọc (khoảng tháng 5-6).

Người ta thu hái vào lúc cây ra hoa, đem về phơi hoặc sấy khô, bó thành từng bó gồm 20-25 cây để bán.

Trong cây nhân trần nhiều lá bắc có 0,25% tinh dầu màu vàng, trong đó có cineol 18%; các flavonoid, hợp chất polyplenol và coumarin.

Tuy nhiên, vị thuốc nhân trần ghi trong các bài đông y (cổ phương) được lấy từ cây nhân trần Trung Quốc. Ngày trước, ở Việt Nam không có cây này nên loại nhân trần Trung Quốc phải nhập (gọi là nhân trần bắc). Nay đã được nhập trồng ở một số tỉnh phía Bắc, Hà Nội, Lâm Đồng.

Cây nhân trần Trung Quốc còn gọi là nhân trần lao ngải, lá kim, tên khoa học Artemisia capillaris Thunb, thuộc họ Cúc (Asteracene).

Cây thảo cao 0,5 – 1,5m. Nhánh không lông. Lá ở thân xẻ 1 lần, dài 10-25 cm, đoạn hẹp nhọn, không lông; lá ở nhánh nhỏ hơn, lần lần chỉ còn là một đoạn hẹp. Chùm hoa ngắn ở nách lá hay ở ngọn nhánh; hoa đầu cao 1,5-2,0mm; lá bắc không lông, có mầu ở gân giữa; hoa hoàn toàn hình ống, cao bằng bao hoa; hoa ngoài cái, hoa trong lưỡng tính. Quả bế nhẵn.

Cây nhân trần này trông gần giống với cây thanh hao, tức cây chổi rễ (Baeckea frutescens L.).

Mùa hoa tháng 9-10, quả tháng 10 – 12. Người ta thu hái toàn cây khi đang ra

hoa, cất ngấn, phơi khô để dùng.

Trong nhân trần Trung Quốc có 0,23 = 0,30% tinh dầu, chứa các chất capillin. Trong quả có dimethylesculentin.

Theo đông y, nhân trần TQ có vị cay, đắng, mùi thơm, tính mát. Tác dụng thanh nhiệt, khử phong, tiêu viêm, tiêu thũng, trừ thấp. Dùng chữa sốt vàng da và các bệnh ở túi mật, tiểu ít, viêm gan truyền nhiễm thể hoàng đản.

Liều dùng 6-12, có khi tới 20g, dưới dạng sắc uống, nấu cao, làm trà hay tán bột làm thuốc viên.

Trong sách Thương hàn luận của Trương Trọng Cảnh (đời Đông Hán) có bài thuốc nhân trần cao thang chữa hoàng đản có hiệu quả tốt. Bài thuốc gồm có; Nhân trần TQ 18-24g, chi tử (quả dành dành) 8-16g, đại hoàng 4-8g. Sắc với 750 ml nước, còn lại 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn. Tác dụng: thanh nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa chứng hoàng đản thể dương hoàng do thấp nhiệt gây ra.

Trường hợp sốt nặng thì gia thêm hoàng bá, long đởm thảo. Nếu tiểu ít thì gia kim tiền thảo, xa tiền thảo, trạch tả.

Trong sách Kim quỹ yếu lược, Trương Trọng Cảnh dùng vị thuốc nhân trần TQ kết hợp với bài Ngũ Linh tán (gồm có: trư linh, trạch tả, bạch phục linh, bạch truật, quế chi) để chữa thấp nhiệt hoàng đản, tiểu tiện ít, gọi là bài thuốc nhân trần ngũ linh tán.

Sách y học tâm ngộ của Trình Quốc Bành (đời Ung Chính nhà Thanh) có bài nhân trần truật phụ thang, dùng chữa hoàng đản do hàn thấp ngăn trở (gọi là âm hoàng), sắc da vàng xám, ăn ít bụng đầy, buồn bực, sợ lạnh, tinh thần mỏi mệt, đại tiện nhão, lưỡi nhạt, mạch mềm, yếu.

Bài thuốc gồm có: Nhân trần 12-20g, bạch truật 10-12g, phụ tử 4-6g, can thương 4-6g, cam thảo 4-6g. Sắc với 750 ml nước, còn lại 300ml chia 2 lần uống lúc đói bụng.

Hiện nay ở Trung Quốc, người ta nghiên cứu ứng dụng nhân trần trong bài thuốc nhân trần hợp tể, gồm có: nhân trần, trạch tả, cát căn, để làm hạ mỡ trong máu (bệnh viện Nhân dân 2. Sán đầu).

Như vậy, khi sử dụng vị thuốc nhân trần, nên lưu ý đến sự khác nhau của 3 loại nhân trần Việt Nam và cây nhân trần Trung Quốc.

Lương y ***ĐINH CÔNG BẢY***

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 191-4/4/2002, tr.27-29

Lạc thức ăn ngon- vị thuốc quý

Lạc là một thức ăn quen thuộc của nhiều dân tộc trên thế giới, được chế biến dưới nhiều dạng như lạc rang, lạc luộc, mứt lạc, kẹo lạc v.v... Từ xa xưa, con người đã biết dùng lạc làm thuốc, nhưng đến cuối thế kỷ XX, các nhà khoa học mới có nhiều công trình nghiên cứu về tác dụng chữa bệnh của lạc.

"Củ lạc" là một loại quả đặc biệt. Khi là hoa cũnga khoe sắc trên mặt đất như bao loài hoa khác, nhưng khi đậu quả lại chui xuống đất. Vì vậy đúng ra ta phải gọi là quả lạc. Quả lạc được xếp vào loại quả hạch, một loại quả có tác dụng bổ tim và tăng cường sức đề kháng.

Thành phần hoá học

Tên khác: Đậu phộng, củ trường sinh, lạc hoa sinh, hương quả, địa quả.

Tên khoa học: Arachis hypogea Linh. Họ cánh bướm (Fabaceae). Loại trồng ở Việt Nam là Arachis Asiatica Loureiro.

Lạc có vỏ cứng (20-25%), hạt có vỏ lụa và nhân (75-80%).

- Vỏ lụa có vitamin P.

- Nhân: 3-5% nước, 2,4% chất vô cơ. Các vitamin A, K và một ít vitamin D, là vitamin tan trong dầu. Vitamin B, C tan trong nước. Các khoáng chất Kali, Calci, Sắt, Protid 27,5 trong đó arginin 2,72%, lipid 44,5%, glucid 15,5%. 100g lạc nhân cho 590 calo (trong khi 100g lòng đỏ trứng gà cho 337 calo).

Tác dụng dược lý

- Lạc có tác dụng cầm máu, tăng khả năng co bóp của mao mạch.

- Làm giảm rõ rệt nguy cơ bị các bệnh đau tim và bệnh mạch vành. Đó là kết quả nghên cứu trong 14 năm của các nhà khoa học thuộc khoa Dinh dưỡng, Đại học tổng hợp Harvard. Các tác giả cho rằng, lạc (và các loại quả hạch là thực phẩm) có lợi cho tim vì chúng có tác dụng tốt đối với lipid máu, kể cả cholesterol.

- Lạc giúp cơ thể thư giãn (vì giàu arginin).

- Giúp cơ thể tăng cường hệ thống miễn dịch. Chống các bệnhh nhiễm ký sinh trùng (sốt rét), nhiễm khuẩn (lao) virus, do lượng arginin trong nhân lạc có tới 2,72% (cao nhất trong các thức ăn động, thực vật có arginin). Khi vào cơ thể được chuyển hoá thành Nitric oxyd (NO) có vai trò quan trọng trong hệ thống miễn dịch và chất vận chuyển thần kinh. Các nhà khoa học Thuỵ Điển đã sử dụng arginin điều trị cho 120 bệnh nhân lao ở Ethiopia cùng với thuốc chống lao. Kết quả cho thấy lượng vi trùng lao trong đờm giảm hẳn so với người dùng thuốc chống lao không kèm arginin. Từ đó họ đi đến kết luận: Liệu pháp kết hợp arginin (với thuốc chống lao) giảm được

thời gian điều trị và giảm nguy cơ truyền bệnh ở giai đoạn bệnh lao lây nhiễm. Theo tiến sĩ Thomas Schon, Trưởng nhóm nghiên cứu: Các bệnh nhân lao (khi điều trị 4 kháng sinh Tổ chức Y tế Thế giới đề ra) nên bổ sung các thực phẩm giàu arginin như lạc (đậu nành, vừng).

- Nitric oxyd giúp cải thiện suy yếu dương lực (rối loạn cương dương vật), là một thành phần chủ yếu của thuốc Viagra.

* Nhu cầu arginin hàng ngày của người lớn là 5-12g.

Người lớn tuổi (trên 50) và trẻ em đang lớn, cơ thể không thể tổng hợp đủ arginin nên dẫn tới thiếu Nitric oxyd, sinh các bệnh tật như: dễ nhiễm khuẩn, dễ chảy máu, bệnh tim mạch, yếu dương v.v... Vì vậy cần bổ sung lượng arginin thiếu hụt bằng các thức ăn giàu arginin trong bữa ăn hàng ngày như lạc (đậu phộng) - vừng (mè), các loại đậu (nành, đen, trắng, xanh), tôm đồng v.v...,tương đương 4-5 arginin, sẽ tránh được các bệnh tật nói trên.

Món ăn - bài thuốc

- ***Chữa tiểu đường ra máu, xuất huyết tử cung, chảy máu chân răng:*** Lạc nhân (cả vỏ lụa) 30g, ngó sen 30g, táo đỏ 30g. Đun với nước cho nhừ, thêm đường đỏ vừa ngọt, ăn ngày 2 lần, liệu trình 7 ngày.

- ***Chữa ho, hen và các bệnh đường hô hấp*** (Kể cả ho lao đang điều trị bằng kháng sinh): Lạc nhân (cả vỏ lụa 30g, bối mẫu 10g thái mỏng. Đun cho chín nhừ, thêm mật ong vừa đủ ngọt, chia làm 2 lần ăn trong ngày (cách nhau 10-12 giờ).

- ***Nâng cao sức đề kháng của cơ thể chống các bệnh nhiễm khuẩn, ký sinh trùng*** (phối hợp các thuốc điều trị sốt rét, lao, cúm, SARS): Lạc nhân (cả vỏ lụa) 30g giã nhỏ, rau ngót 50g rửa sạch vò nát, gan lợn (bò) 20g băm nhỏ. Nấu canh ăn hàng ngày suốt liệu trình dùng thuốc.

- ***Phòng chống các bệnh tim mạch, ung thư, tăng trí nhớ cho trẻ em và người có tuổi:***

Lạc rang hoặc luộc (tính theo lạc khô = 20g).

Chuối tiêu thật chín (có trứng cuốc càng tốt) 100-200g cho 1 lần ăn, mỗi ngày ăn 2 lần vào lúc hơi đói (sau bữa ăn chính 150 phút), tráng miệng bằng 60-100ml nước chè xanh.

Kiêng kỵ

Người có tiền sử dị ứng với lạc không dùng.

Cần lưu ý:

- Lạc nhân nên để cả vỏ lụa, luộc hoặc hấm nhừ là tốt nhất:

- Lạc rang nên rang vừa chín tới. nếu quá lửa arginin sẽ bị phá huỷ nhiều.

- Trước khi dùng phải kiểm tra loại bỏ hạt mốc, thối, biến màu (tách đôi hạt sẽ

thấy mốc ở phía phôi). Mốc của lạc (đậu, ngô) có chất độc Aflatoxin, khi ăn vào sẽ tích luỹ ở gan (không bị gan phá huỷ như các chất độc khác). Lâu ngày sẽ sinh ung thư gan. Vì vậy những nhân lạc mốc phải chôn làm phân bón, không cho gia súc, gia cầm ăn (sẽ tích luỹ Aflatoxin ở gan rồi chuyển qua người ăn gan những súc vật này).

- Theo kinh nghiệm của Trung quốc: vỏ lụa hạt lạc được dùng để chữa các bệnh về máu như rối loạn hệ tạo huyết, giảm tiểu cầu, thiếu máu, viêm thận.

Công thức viên huyết sinh (để tham khảo).

Vỏ lụa hạt lạc 3.000g, keo đào (nhựa cây đào) 3,5g, tinh bột 35g. Chế thành 1.000 viên.

Cách bào chế: Cho vỏ lụa lạc tươi vào túi vải hầm với nwóc nóng 80 độ C trong 10-12 giờ. Lọc bỏ bã, cô thành cao lỏng. Thêm keo đào (hoà tan trong một ít nước) và tinh bột, trộn đều. Cô tiếp thành cao đặc. Sấy khô ở nhiệt độ 60-80 độ C. Tạo cốm (với tá dược trơn) rồi dập viên.

Liều dùng: 4-6 viên x 3 lần/ngày (uống sau bữa ăn).

DS.TRẦN XUÂN THUYẾT

Sức khoẻ và đời sống, số 240-tháng 8/2003, tr. 28-29.

CÓ VITAMIN CHỐNG MÙ LOÀ?

Bác K. là giảng viên Khoa Hoá thuộc Đại học Sư phạm Hà Nội nghỉ hưu, một khách hàng quen thuộc từ ngày tôi mới mở nhà thuốc đến nay. Một hôm, bác hỏi tôi một câu hóc búa:

- Ở đây ông có vitamin chống mù loà không?

Tôi trả lời:

- Có đấy, bác ạ, nhưng bác mua thuốc dùng cho người già hay trẻ? Vì đời người có hai thời kỳ phải chống mù loà. Thời kỳ đầu là từ sơ sinh đến 5 tuổi. Thời kỳ sau là từ 50 tuổi trở đi. Mỗi thời kỳ cần một số thuốc cụ thể.

Thời kỳ từ 50 tuổi trở đi là thời kỳ lão hoá, cần phối hợp dùng thuốc với chế độ ăn uống, luyện tập, lao động hợp lý và chữa các bệnh có liên quan đến mắt; trong số đó, bệnh gây nhiều hậu quả cho mắt là: tim mạch, tiểu đường, thiếu máu.

Bệnh cao huyết áp có thể làm cho động mạnh võng mạc co nhỏ, nặng hơn có thể phù đĩa thị kèm theo xuất huyết.

Bệnh thiếu máu có thể gây xuất huyết võng mạc, teo thị thần kinh.

Bệnh tăng đường huyết biểu hiện nặng là đái đường, có thể gây đục thuỷ tinh thể ở cả hai mắt, rối loạn mạch máu ở võng mạc, xuất huyết tân mạch ở võng mạc hậu quả là bong võng mạc. Rối loạn mạch máu ở mống mắt có thể gây xuất huyết tiền phòng, tăng nhãn áp.

Bác khen:

- Trước đây ông công tác ở Viện Mắt hay Viện Lão khoa mà nói chuyện cứ như bác sĩ chuyên khoa vậy?

Tôi thưa:

- Vì tôi cũng già như bác nên hàng ngày phải tìm hiểu, học tập thêm để bảo vệ sức khoẻ cho bản thân và giúp đỡ người khác; đó cũng là yêu cầu của xã hội với nghề dược sĩ của chúng tôi.

Rồi bác kể về bệnh tật của mình:

- Mấy tháng trước, tôi thấy thị lực giảm sút, có hiện tượng ruồi bay. Tôi đến khám mắt ở Bệnh viện Việt - Xô, nay gọi là Bệnh viện Hữu Nghị. Bác sĩ đo thị lực, soi đáy mắt, ghi đơn thuốc rồi bảo tôi: khoảng 2 năm sau, khi mắt bác mù hẳn, đến đây chúng tôi sẽ mổ, thay thuỷ tinh thể cho. Cũng may cho tôi, hôm nay lại được gặp ông, tôi sẽ về nhà đem sổ y bạ đến để ông xem và chỉ dẫn cho. Ở bệnh viện không thể hỏi bác sĩ được câu nào, vì họ còn bận khám bệnh cho người đang chờ phía sau.

Nói rồi bác về nhà mang y bạ đến cho tôi xem. Bác sĩ ghi: **Thị lực** mắt phải 3/10, mắt trái 6/10. Nhãn áp P=17; T=17.

Soi đáy mắt: trên võng mạc có một số chấm xuất tiết. võng mạc trung tâm có những điểm phồng mạch.

Kết luận: đục thuỷ tinh thể tiến triển mắt phải > mắt trái. Thoái hoá võng mạc trung tâm.

Thuốc điều trị: vitamin B2 2mg x 100 viên, ngày uống 2 lần x 4 viên. Dầu cá Hạ Long 100 viên, ngày uống 2 lần x 5 viên.

Tôi nói:

- Kết quả soi đáy mắt của bác thấy võng mạc có một số chấm xuất tiết, võng mạc trung tâm có một số điểm phồng mạch, đó là chỗ đáng chú ý nhất. Vì trung tâm võng mạc có chỗ hơi lõm, gọi là điểm vàng, có vai trò cực kỳ quan trọng, nó ghi nhận các chi tiết chính xác hình ảnh và màu sắc của vật thể khi có ánh sáng rồi truyền tín hiệu lên não qua dây thần kinh thị giác. Nếu các điểm phồng mạch ở đây bị vỡ thì điểm vàng bị ảnh hưởng nghiêm trọng, nơi võng mạc bị bong rơi vào điểm vàng, lúc ấy sẽ mù hoàn toàn, vô phương cứu chữa.

Chứng đục thuỷ tinh thể còn gọi là đục nhân mắt, người già ai chả bị đục thuỷ tinh thể, hoặc ít, hoặc nhiều. Khi đục quá mức, ánh sáng không đi qua được, gọi là mù. Lúc đó mổ để thay thuỷ tinh thể nhân tạo thì hết mù. Còn thuốc điều trị, bác sĩ ghi cho bác là đúng. Vì điều kiện hạn chế của tiền thuốc theo chế độ bảo hiểm y tế nên họ chỉ cho 100 viên 2mg vitamin B2 và 100 viên dầu cá Hạ Long.

Bác K. hỏi:

- Tôi đọc tờ hướng dẫn dùng thuốc vitamin B2 chỉ thấy ghi: công dụng chữa viêm miệng, lưỡi, môi, chốc mép, viêm bã nhờn, trứng cá hồng, rối loạn tăng trưởng, viêm giác mạc, kết mạc. Vậy tôi có viêm giác mạc, kết mạc đâu mà bác sĩ lại cho thuốc này?

Tôi giở sách hướng dẫn dùng thuốc ra đọc để bác K. biết thêm về tác dụng của vitamin B2 là: có vai trò quan trọng trong việc điều hoà chức năng thị giác. Chữa các chứng chảy máu võng mạc, đục nhân mắt, quáng gà. Rối loạn chức năng ruột, viêm kết mãn tính, suy gan, viêm gan cấp. Suy nhược cơ thể, ăn không tiêu. Trẻ em chậm lớn. Nhu cầu bình thường hàng ngày chỉ có 2mg. Nhưng liều chữa bệnh, trung bình là 10mg/lần x 15 ngày. bệnh nặng là 10mg/lần x 5 lần/ngày x 45 ngày. Vitamin B2 còn có tên là Riboflavin, có trong thức ăn như gan, sữa, trứng, thịt, đậu, các loại rau màu xanh.

Tôi giải thích thêm: "Trường hợp mắt bác, thuốc điều trị chủ công là vitamin B2 dạng viên. Nên dùng liều tấn công 10mg/lần x 5lần/ngày x 10 ngày. Sau đó dùng liều 4mg/lần x 3lần/ngày x 40 ngày. Rồi duy trì liều 6mg, 1 lần/ngày. Ngoài ra cần dùng thuốc làm bền thành mạch chống xuất huyết do vỡ điểm phồng mạch ở giác mạc, đó là rutin. Viên rutin C có 50mg rutin và 50mg vitamin C, ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 viên và các chất chống oxy hoá, như vitamin E, carotenoid, vitamin C có nhiều tác dụng như ngăn ngừa đục thuỷ tinh thể, thoái hoá điểm vàng gây mù loà, phòng và chống các bệnh ung thư, tim mạch, lão hoá(1). Người đang có nguy cơ đục thuỷ tinh thể phải dùng liều điều trị kéo dài mỗi ngày 1 viên vitamin E 400UI. Kết hợp với ăn uống các loại rau hoa quả giàu carotenoid như gấc, cà chua, cà rốt, rau ngót, rau cần... hàng ngày tập luyện về mắt, đay và đảo mắt, đi bộ... thì sự hồi phục thị lực sẽ thuận lợi hơn".

Nghe tôi dẫn giải, bác K. rất hài lòng, từ đó bác dùng các loại thuốc và ăn uống, tập luyện như tôi hướng dẫn, liên tục trong 20 tháng, rồi đến Bệnh viện Hữu Nghị kiểm tra mắt. Bác mang kết quả đến khoe với tôi:

- Ông ơi! Mắt tôi không mù như người ta bảo. Nay thị lực lại hồi phục nữa.

Tôi xem y bạ của bác, bác sĩ ghi: Thị lực mắt trái 7/10, mắt phải 5/10. Nhãn áp P=19, T=19. Kết luận: Đục thuỷ tinh thể tiến triển. Tôi khuyên bác nên tiếp tục dùng thuốc 6 tháng nữa rồi xin chuyển đến Viện Mắt để kiểm tra.

7 tháng sau, bác lại mang kết quả khám ở Viện Mắt đến cho tôi xem có 1 tập 30 ảnh chụp huỳnh quang đáy mắt. Sổ y bạ ghi: Thị lực mắt phải 9/10, mắt trái 9/10. Nhãn áp P=18, T=18. Phiếu xét nghiệm máu: đường: 7,16mmol/l, cholesterol toàn phần: 4,2mmol, triglycerid: 0,97mmol/l. Giấy chụp huỳnh quang kết luận 2 mắt Drusen võng mạc. Theo dõi bệnh.

D.S. TRẦN XUÂN THUYẾT.

Thuốc và sức khoẻ, số 234 (15/4/2003).

ĂN NHO NÊN ĂN CẢ... HỘT

Quả nho, cũng như đa số các loại quả khác, là một thức ăn ngon và bổ, vừa có tác dụng giải khát rất tốt. Y học cổ truyền cũng đã xem nho như một loại trái cây có dược tính - một loại thuốc - thực phẩm - có thể điều trị một số bệnh chứng và các rối loạn cơ thể khác. Các nghiên cứu tiến hành ở Trung Quốc đã dùng quả nho khô để điều trị các chứng đau lưng, thận hư, choáng đầu, viêm dạ dày mạn tính. Còn nho tươi có thể cải thiện các triệu chứng của viêm cầu thận như đái buốt, đái dắt, đái ra máu... Ở châu Âu đã từng dùng lá nho đỏ điều trị rối loạn tuần hoàn, chứng giãn tĩnh mạch, chứng mũi đỏ, thống kinh...

Theo y học cổ truyền, bộ phận dùng của nho là toàn cây.

Quả nho có vị chua, ngọt, tính bình, có tác dụng bổ khí huyết, cường gân cốt, lợi tiểu, nhuận tràng.

Rễ nho có tác dụng khử phong thấp, lợi niệu.

Dây và lá nho có tác dụng giải độc, lợi niệu, làm săn da

Tuy nhiên, ít có tài liệu đề cập đến hột nho. Có lẽ vì khi ăn nho người ta nhổ bỏ hột chăng? Đây có lẽ là một phiền toái nho nhỏ đối với những ai thích ăn nho vì không gì đáng chán bằng khi đang nhai một quả nho chín mọng, ngọt lịm mà phải ngừng lại để... nhổ hột.

Những nghiên cứu gần đây đã cho thấy hột nho không đáng chán như ta vẫn nghĩ, mà ngược lại, hiện nó đang là đối tượng được các nhà nghiên cứu chú ý nhiều nhất vì nó có chứa những chất polyphenol có tác dụng chống oxy hoá, có tác dụng khử những gốc tự do (một sản phẩm trung gian trong quá trình oxy hoá, gây tổn hại cho tế bào cơ thể), một trong những nguồn gốc tạo ra nhiều loại bệnh thời đại nguy hiểm như bệnh tim mạch và ung thư. Các polyphenol này tác dụng chống oxy hoá theo 2 cách:

* Chọn lọc và bất hoạt hoá các gốc tự do.

* Làm giảm tối đa các sản phẩm của sự oxy hoá.

Hột nho chống oxy hoá

Cao hột nho có chứa một hợp chất được chú ý là proanthocyanidin (PAC). đó là các bioflavonoid, còn được gọi là chất "siêu chống oxy hoá", có tác dụng trên nhiều loại bệnh. Viện đại học Creighton (Mỹ) đã nghiên cứu khả năng loại trừ gốc tự do của cao hột nho có chứa PAC so với vitamin C và vitamin E succinat. Kết quả cho thấy tác dụng loại trừ gốc tự do của cao hột nho tốt hơn so với 2 loại vitamin kể trên.

Do cấu trúc của nó, 1 phân tử PAC có thể trung hoà nhiều gốc tự do ngay lập tức, trong khi mỗi phân tử vitamin C hoặc vitamin E chỉ có thể trung hoà 1 gốc tự do. Trong một thí nghiệm, người ta nhận thấy sau 15 phút, các chất PAC trung hoà trên 80% gốc tự do, so với vitamin C và vitamin E chỉ từ 19%-44%. Một điều đáng chú ý là dùng vitamin C + vitamin E thì cho kết quả tốt hơn hẳn mỗi vitamin dùng riêng.

Cao hột nho chống ung thư

Cơ thể chủ yếu là chống ôxy hoá và chống đột biến (vì tác dụng chống oxy hoá thể hiện chủ yếu ở ty thể của tế bào).

Người ta đã biết rằng khẩu phần nhiều rau, hoa quả có tác dụng ngăn cản sự phát triển khối u. Nghiên cứu chất PAC (có nhiều trong rau và hoa quả) trên chuột nhất được gây ung thư đã cho thấy hiệu quả ức chế hoạt tính sinh ung thư đến 90%. Joshi và cộng sự đã thử tác dụng của cao hột nho trên tế bào ung thư vú, ung thư dạ dày, ung thư phổi, ung thư bạch hầu của người, nhận thấy các dòng tế bào ung thư bị ức chế rõ rệt.

Cao hột nho chống xơ vữa động mạch.

Các nghiên cứu cho thấy uống rượu vang đỏ đều đặn trong giới hạn từ 100-300ml/ngày có tác dụng tốt cho hệ tim mạch. Năm 1989, tổ chức y tế thế giới nhận thấy tỉ lệ tử vong do bệnh tim mạch ở người Pháp thấp hơn người Anh, Mỹ mặc dầu những yếu tố gây nguy cơ như hàm lượng acid béo no trong khẩu phần và lượng cholesterol/máu cũng tương tự như 2 nước kia. Nhiều tác giả đã công bố một báo cáo cho rằng đó là kết quả của việc uống rượu vang đỏ một cách đều đặn của người Pháp. Và người ta cũng khẳng định chỉ có rượu vang đỏ, chứ không phải các loại rượu khác, là có tính chất đó.

Gần đây, các nghiên cứu mới ở Đại học Connecticut cho thấy trái nho tươi cũng có tác dụng tương tự rượu vang đỏ trên hệ tim mạch bằng những thí nghiệm in vitro. Các nhà nghiên cứu người Nhật đã đi xa hơn khi nghiên cứu in vivo. Họ đã chế tạo một cao khô có chứa 73,4% chất PAC bằng cách đông khô một cao lỏng hột nho trong nước rồi cho những con thỏ đã được gây mô hình tăng cholesterol/máu ăn trong 8 tuần lễ. Đo hàm lượng LDL và tỉ lệ LDL/HDL thấy giảm rõ rệt sau 6-8 tuần. Từ đó các tác giả cho rằng PAC ức chế sự phát triển xơ vữa động mạch ở thỏ ăn cholesterol. Cơ chế của việc này là có thể chất PAC đã ngăn cản sự oxy hoá chất LDL ở tế bào thành động mạch.

Song song đó, người ta cũng nhận thấy các polyphenol trong quả nho và các loại rau quả khác cải thiện lưu lượng tuần hoàn và dung tích bơm của tim, làm giảm đáng kể các vùng cơ tim bị tổn thương sau một nhồi máu cơ tim.

Cũng liên quan đến vấn đề phòng chống ung thư và bệnh tim mạch, người ta đã phát hiện trong hột và vỏ trái nho còn có chất resveratrol (nhiều nhất ở phần vỏ trái nho) mà người ta cho rằng đây chính là chất tác dụng chính trong rượu vang đỏ, vì do cách chế tạo rượu vang đỏ, chất resveratrol nằm trong hột nho không chuyển vào

rượu vang mà phần nằm ở vỏ chuyển vào. Chất này có những tác dụng khác như chống viêm, ức chế ngưng kết tiểu cầu, bảo vệ hệ thần kinh chống lại tác dụng của khí NO, chống dị ứng...

Còn cần nhiều nghiên cứu sâu hơn để có thể đưa ra một kết luận chính xác về hiệu quả của quả nho nói chung và hột nho nói riêng, nhất là vấn đề hấp thu và chuyển hoá của chấp PAC trên người và những tác dụng phụ cũng như chống chỉ định của chúng. Tuy nhiên, đã thấy rõ là lượng rượu vang đỏ tiêu thụ trên thế giới đã tăng lên rõ rệt. Các nhà sản xuất rượu vang đã đưa ra thị trường những loại rượu vang đỏ với nồng độ cồn thấp hoặc chế phẩm nước ép quả nho lên men tự nhiên (không có cồn). Việc giảm lượng cồn ethylic này đặc biệt có ích cho những trường hợp sa sút trí tuệ ở người già. Tốt nhất, ta nên lựa mua những trái nho còn nguyên, không bị dập vỏ, rửa thật sạch rồi... ăn nguyên trái (chịu khó ăn cả vỏ và hột... đành vậy thôi).

B.S. PHAM MINH TRÍ

Thuốc và sức khoẻ, số 239 (1/7/2003), tr. 31.

Rau nhà chùa cho ta sức mạnh

Rau nhà chùa (NC) là một loại rau có tác dụng bổ dưỡng và chữa nhiều bệnh với những đặc thù hiếm có. Hiện nay, còn ít người biết loại rau này. Có lẽ do sách vở ít nói đến. Vả chăng vì giá đắt hơn các loại tương tự, lại chỉ thấy bán ở một vài siêu thị lớn. Về hình thức, nó cũng không "nõn nà" như rau khác. Tên gọi tuy có nhiều mà ít được nghe: rau nhà chùa, cải bó – xôi, bối – xôi, pó – xôi, pố – sôi, ba thái, rau chân vịt, rau Spinach (tại các tỉnh phía Nam quen gọi là rau pố soi hay bina).

Nhưng nếu nói rằng đó là rau mà chàng thuỷ thủ Papai trong phim hoạt hình, mỗi lần cần cấp tốc có ngay sức mạnh để giải quyết công việc thì anh rút ngay ra một hộp rau dốc hết vào miệng, tức thì cơ bắp nổi lên cuồn cuộn và anh đã có sức mạnh phi thường... Rau đó chính là rau NC. Trên hộp đã ghi rõ Spinach.

Tên khoa học là *Spinacia oleracea* L., thuộc họ rau Muối (Chenopodiaceae). Rau có nguồn gốc từ nước Ba Tư ở Trung Đông, sang Trung Quốc hàng ngàn năm nay, không rõ vào Việt Nam từ bao giờ. Hiện được trồng ở ngoại thành Hà Nội, các tỉnh khác như Lâm Đồng. Có sách nói thường được trồng nhiều trong vườn chùa vì thế có tên rau NC.

Rau NC được xếp vào loại giàu dinh dưỡng, đặc biệt là khoáng tố. Về sinh học nó có nhiều ưu điểm bổ dưỡng lại dễ dung nạp, như Đông y nói là dùng tốt cả những trường hợp "hư bất thụ bổ" nghĩa là hư nhược mà không bồi bổ được... Mọi tuổi, mọi giới đều dùng tốt dù lao động chân tay hay trí óc, làm thức ăn hàng ngày, dược thiện

(khi phối hợp thuốc) hay làm thuốc đơn thuần. Chế biến cũng dễ, thành nhiều món từ đơn giản đến phức tạp, phù hợp với từng khẩu vị và từng bệnh lý. Nó cũng là món ăn chay tuyệt vời như đậu tương (đậu nành), vừng (mè), lạc (đậu phộng), rau dền, cà rốt... rất cần cho giới tu hành.

Về thành phần hoá học, trong 100g rau NC có 500mg natri, 375 mg kali, 49 mg calci, 37 mg phosphor, 37 mg magnesi, 29 mg sulfur, 0,5 mg mangan, 0,45 mg kẽm, 2-5 mg sắt, 0,13 mg đồng, còn có iod, arsen, nicken,... Các vitamin cũng phong phú như B, C, tiền sinh tố A (caroten), B9 (acid folic), các dưỡng chất: protid 2g, glucid 7g, lipid 0,5g. Hoạt chất là spiacin (arginin, lysin), chloropil, chất nhầy...

Có tài liệu cho biết chất đạm cao tới 3,4% gấp bội so với cải trắng, gấp 2 lần so với tiểu mạch, chỉ hơi thấp một tý so với thịt lợn, hàm lượng caroten không kém cà rốt, vitamin C trong 100g rau NC thoả mãn nhu cầu 1 ngày đêm cho 1 người... còn nicken 0,68 mg, chất xơ 0,7g, thuỷ phần 91%...

Về Tây y, rau NC chữa thiếu máu, chữa hoại huyết (chảy máu chân răng). Rau NC tăng tiết dịch vị, dịch tuỵ, dịch mật và các tuyến nội tiết khác nên đã giúp cơ thể hấp thu tốt chất dinh dưỡng, bồi bổ sức khoẻ; chữa suy nhược thần kinh và thể lực, bồi dưỡng cho người lao động trí óc (vì có calci và phosphor), làm hạ acid uric nên chữa bệnh thống phong (gút), giúp cơ thể chống ô nhiễm môi trường, tác dụng hạ cholesterol do ở rễ có chất glucosid. Tác dụng phòng chống ung thư cũng đã và đang được nghiên cứu. Một số bệnh ngoài da dùng rau NC để chữa. Để tránh những tác dụng xấu có thể xảy ra thì chú ý:

- Tránh dùng cho những người có các bệnh sỏi thận, sỏi mật, người hay đi ngoài sỏi thận, sỏi mật, người hay đi ngoài lỏng, nữ có kinh nhiều, nam bị di tinh, loãng xương, còi xương. Do rau NC chứa nhiều acid oxalic ngăn cản hấp thụ calci.

- Nên phối hợp rau NC với một vài thực phẩm khác, không dùng đơn thuần. Trước khi dùng nên rửa sạch, nhúng qua nước sôi trước khi chế biến món ăn. Không nên ăn, uống kéo dài rau NC. Sách có viết: "Nếu nấu với thịt và nấu nhừ, ăn vừa phải, sẽ không sao cả! Đó là kinh nghiệm thực tế".

Theo Đông y, rau NC tính ngọt, mát, không độc, bổ ngũ tạng, thanh nhiệt trường vị, giải độc rượu, làm mắt sáng, chữa quáng gà, đẩy nhanh sự phát dục bình thường của trẻ em, phòng chống các chứng lở môi, lưỡi, miệng và các chứng viêm khác như viêm bao tinh hoàn, trĩ, lở loét ở bệnh đái đường, Đông y chú ý công dụng bổ âm huyết, chống chảy máu... tác dụng thanh nhiệt tiêu độc cho cơ thể. Sách viết: "Chứng huyết nhiệt gây ngứa, gãi rách da, chảy máu không dã, chảy nước, viêm nhiễm hay tái phát, hay táo bón thì phải nấu kỹ rau NC mà uống mới khỏi".

Sau đây là một số cách dùng rau NC phòng chữa một số bệnh thông thường:

- **Chữa thiếu máu, khí huyết hư, suy nhược:** nấu canh với thịt lợn nạc hoặc gan lợn, hoặc trứng gà.

- **Huyết áp cao, đỏ mặt (hoả bốc), nhức đầu:** rửa sạch, bỏ vào nước sôi 2-3

phút, quấy lên vớt ra. Rửa sạch sứa biển, thái nhỏ nhúng qua nước sôi. Trộn hai thứ với dầu vừng, ít muối, gia vị để ăn.

• **Điều trị bệnh tiểu đường:** 60-200 g rễ rau NC, 15g màng mề gà khô (kê nội kim khô), sắc nước uống ngày 2-3 lần.

• **Chữa huyết áp cao:** rau NC 250 g, rau cần 250g, cả hai rửa sạch, bỏ rễ, thái khúc, ngâm nước sôi 2-3 phút, vớt ra cho vào tô, nêm dầu vừng và gia vị, trộn đều để ăn với cơm hoặc để nấu cháo.

• **Suy nhược thần kinh thể lực, để dưỡng sức chống già:** rau NC ăn sống, nhúng nước sôi, giã lấy nước uống hoặc nấu chín, hoặc lấy dịch ép pha rượu uống. Có thể phối hợp với cải soong.

• **Thiếu máu, mất máu, trĩ, táo bón, ngứa:** tiết lợn (huyết heo) 250 g luộc chín xong thái lát rồi cho lại vào nước luộc cùng rau NC với lượng vừa ý nấu thành canh (khoảng 500g rau) nêm gia vị.

• **Bệnh suy nhược thiếu máu, mỏi mệt, rã rời chân tay:** rau NC 700g, nhân sâm 5g, thịt lợn 500g, bột mì 3kg, gừng tươi, hành, hạt tiêu, xì dầu, dầu thơm, muối vừa đủ. Rau NC chỉ lấy lá giã nát, cho ít nước, đánh nhuyễn cho vào vải sô lấy nước để sẵn.

- Nhân sâm tán bột rây mịn.

- Thịt lợn băm vụn tra muối, xì dầu, bột hạt tiêu, bột gừng trộn đều, hoà ít nước khuấy thành hồ, cho hành, nhân sâm, dầu thơm trộn đều làm nhân bánh. Đổ nước rau NC vào bột mì nhào kỹ (nếu không đủ nước rau NC thì thêm nước lã) nắm bột với nhân bánh. Luộc chín bánh.

• **Kiện tỳ, tiêu thũng trị suy nhược cơ thể:** rau NC 200g, nhân sâm hoặc đảng sâm 40g, thịt lợn 100g. Bột mì hoặc bột gạo, gừng, hành hồ tiêu, dầu, tương, dầu thơm, muối. Làm như trên.

• **Sản phụ táo bón, xây xẩm do âm huyết bất túc:** rau NC 250g, gan heo 100g. Rau NC cắt đoạn, gan heo thái lát mỏng ướp gia vị và bột năng chừng 10 phút. Đổ 1 bát nước lạnh vào nồi nấu sôi cho rau NC, ít dầu, nấu đến khi rau chín rồi mới cho gan vào, nấu gan chín là được.

• **Bổ âm nhuận phế, hạ huyết áp, dưỡng huyết, chỉ huyết:** rau NC 300g với 15g gừng tươi, hành 10g, xì dầu 10g, dầu vừng 6g, muối 5g. Tỏi, gừng giã nhuyễn vắt lấy nước, hành tỉa hoa, rau NC nhúng nước sôi vắt ráo nước. Cho tất cả vào trộn đều. Ngày ăn hai lần với cơm.

• **Bổ âm trị ho, hạ huyết áp:** rau NC 200g, ngân nhĩ 20g, tỏi 10g, hành 10g, dầu ăn 30g, gừng 5g, muối 5 g. Rau cắt đoạn 5cm dùng nước sôi luộc chín để ráo nước. Ngân nhĩ bỏ cuống, rang sơ, xé nhỏ. Cho cùng gia vị vào xào. Ngày ăn hai lần với cơm.

• **Bổ âm dưỡng huyết, chữa huyết áp cao:** rau NC 300g, mực tươi 300g, tỏi

20g, xì dầu 10g, dầu 50g, hành 10g, muối 5g. Rau NC cắt đoạn 5cm, mực tươi cắt đoạn 4cm. đổ dầu, phi thơm hành, tỏi cho mực vào trước xào sơ, rồi cho rau và các thứ gia vị vào xào chính. Ngày một lần ăn với cơm (người bị tiểu đường và ỉa chảy không được dùng).

• **Bổ thận âm, hạ huyết áp, ngừng khát, chỉ hãn:** rau NC 200g, sò khô 50g, câu kỷ 10g, táo đỏ 10 quả, hành 10g, dầu 30g, muối 5g. Sò khô rửa sạch cắt miếng, táo đỏ bỏ hột, câu kỷ bỏ tạp chất, đổ dầu nóng phi thơm hành, cho 1 lít nước nấu sôi, bỏ sò, rau NC, câu kỷ vào nấu 5 – 10 phút thì chín. Ngày ăn một lần với cơm.

• **Tư âm, dưỡng tâm, thanh nhiệt, tiêu độc:** rau NC 300g, trứng muối 2 quả, gia vị. Đặt nước sôi, bỏ trứng muối bóc vỏ thái lát vào rồi cho rau NC cắt đoạn vào tiếp cùng gia vị. Nấu canh ăn với cơm. Còn dùng trong trường hợp thoái hoá mỡ gan.

• **Vị âm, bất tức, đau nóng rát thượng vị, miệng khô không muốn ăn, thích uống nước, táo bón:** rau NC 200g giã nhuyễn trộn với 50g thịt heo xay, gia ít nước, tinh bột, muối trộn với trứng gà (1 quả) vắt thành viên thả vào nước sôi nấu chín, rồi cho rau NC vào.

• **Táo bón người già:** rau NC 250 g, măng non 1 cái, cắt lát, vài cái nấm hương thái chỉ, dầu 2 g, muối 2g (khi ăn cho dầu vừng) nấu canh.

• **Tăng lực (nấu kiểu Tây):** rau NC 750g, bơ 50g, bột phụ gia 50g, khoai tây 250g, hành 150g, sữa bò 750g, nước luộc gà khoảng 1,5 lít, muối tinh 25g, bột tiêu 1g, lá thơm 2 cái. Nấu canh.

• **Chữa thiếu máu, điều chỉnh tiêu hóa (nước táo – rau NC):** rau NC 200g, táo 250g, sữa 300g. Táo bỏ hột nghiền xay nát, rau NC thái nhỏ ép lấy nước trộn táo nghiền, rót sữa vào, đảo đều.

• **Chữa khát nước, táo bón của người bị đái tháo đường:** rau NC 90g, mộc nhĩ trắng 10g. Nấu nước uống.

• **Chữa thiếu máu, rối loạn tiêu hóa, bệnh đường hô hấp:** rau NC 100g cho vào bát với 200ml nước, đun cách thuỷ 10 phút, uống vào buổi sáng, trưa.

PHÓ ĐỨC THUẦN

Thuốc và sức khoẻ, số 234 (15/4/2003), tr. 16-17

PHẦN XI:

NHỮNG ĐIỀU CẦN THIẾT CHO SỨC KHOẺ

TỪ BỎ NHỮNG THÓI QUEN XẤU KHÔNG BAO GIỜ MUỘN

Sau hơn 5 năm nghiên cứu tình trạng sức khoẻ của những người quyết tâm từ bỏ thói quen xấu trong nhiều độ tuổi khác nhau, các nhà khoa học đã đi đến kết luận: khả năng kỳ lạ của cơ thể tự chữa lành một số chứng bệnh, còn hậu quả của một số thói quen xấu, đặc biệt là hút thuốc lá, có thể kéo dài đến hàng chục năm sau và ảnh hưởng nghiêm trọng hơn hết là đối với hệ tuần hoàn. Bác sĩ Jeffrey Koplan, Giám đốc Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh tật cho biết: "Bất cứ lúc nào bạn thay đổi lối sống, ngay lập tức bạn cảm thấy có sự đổi khác. Việc từ bỏ những thói quen xấu cũng giống như khi lái xe trên đường, bạn cần biết lúc nào nên hãm phanh".

Một nghiên cứu trong tháng 1 năm 2001 đăng trên tờ báo "Hiệp hội Y học Mỹ" đã kết luận ở những phụ nữ ăn nhiều cá, nguy cơ bị đột quỵ do tắc nghẽn mạch vành giảm hơn 50% so với những phụ nữ không thường xuyên ăn cá. Ăn nhiều trái cây, rau xanh và chất xơ có thể hạ huyết áp, giảm rủi ro về bệnh tim mạch và đột quỵ. Những phụ nữ ngoài 40 tuổi đi bộ mỗi ngày chừng nửa giờ hoặc thường xuyên tập thể dục sẽ giảm nguy cơ bị đột quỵ. Chỉ cần bỏ thuốc lá một ngày lượng cacbon monoxide (một chất không màu không mùi vị và rất độc hại) trong cơ thể bạn sẽ giảm rất nhanh. Trong vòng 1 tuần lễ, máu sẽ không còn kết dính và nguy cơ bị đột quỵ cũng giảm theo.

Ăn kiêng

Lợi ích tức thời của chế độ ăn kiêng là bệnh cao huyết áp. Đối với những người bị bệnh cao huyết áp, kết quả của việc ăn kiêng theo chế độ ăn kiêng hàng ngày để ngăn chặn bệnh cao huyết áp (Dietary Approaches to Stop Hypertension – DASH) – nhiều trái cây, rau xanh và chất xơ - là làm giảm lượng natri và có tác dụng tương tự như thuốc trị bệnh cao huyết áp. Ngoài ra, ăn kiêng theo chế độ DASH còn cung cấp thêm canxi ngăn ngừa chứng loãng xương; chất xơ trong trái cây, rau xanh và hạt ngũ cốc có thể kiểm soát lượng glucose trong máu đối với bệnh tiểu đường loại 2 hơn cả điều trị bằng thuốc. Hơn thế nữa, ăn kiêng theo chế độ DASH trong một thời gian dài sẽ hạn chế nguy cơ mắc một số bệnh ung thư. "Ăn kiêng vì mọi bệnh tật" – Bác sĩ Lawrence Appel, nhà nghiên cứu tại trường Y khoa Johns Hopkins ở Banltimore kết luận.

Tập thể dục

Một trong những phát hiện đáng kinh ngạc hơn hết trong thập kỷ qua đó là tập thể dục có thể làm con người trẻ ra so với tuổi tác. Càng mạnh khoẻ xương càng cứng cáp và tránh được tình trạng đau nhức các khớp xương do bệnh viêm khớp. Các chuyên gia khẳng định, tập thể dục có lợi cho tất cả mọi người. Ngay cả việc đi bộ mỗi tuần 3 lần, mỗi lần chừng nửa giờ cũng có ích cho sức khoẻ. Khi tập, tim đập nhanh hơn, máu sẽ lưu thông dễ dàng hơn và làm hạ huyết áp. Sau khi tập thể dục chừng 18-24 giờ, cơ thể bạn thường nhạy cảm hơn với insulin bài tiết ra và làm giảm những rủi ro bệnh tiểu đường. "Chỉ cần một tuần, vài giờ tập thể dục, bệnh tiểu đường loại 2 sẽ giảm đáng kể" – Bác sĩ Ken Gooodrick thuộc Trường cao đẳng Y khoa Baylor ở Houston cho biết.

Kiểm tra trọng lượng

Với những người thiếu cân hoặc béo phì, nguy cơ mắc những chứng bệnh như tim mạch, tiểu đường, rối loạn túi mật và viêm khớp càng cao. Theo một nghiên cứu năm 1997 khẳng định, vừa cắt giảm lượng calo vừa tăng cường những hoạt động về thể chất trong 5 năm có thể giảm cân khoảng 15 kg. Bạn mất 15 kg nhưng bù lại bạn có thể tránh được rất nhiều chứng bệnh. Còn một nghiên cứu gần đây cho thấy với những người béo phì chỉ cần giảm khoảng 5 kg thì chẳng những hạ huyết áp mà trong nhiều trường hợp còn tránh được bệnh tiểu đường.

Bỏ thuốc lá

Sau một thời gian dài nghiên cứu, bác sĩ Eva Szabo thuộc Viện ung thư quốc gia Hoa Kỳ khẳng định: "Những người đã bỏ thuốc lá hơn 30 năm vẫn còn mắc bệnh ung thư phổi". Tuy nhiên, theo bà, nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi của những người này ít hơn so với những người tiếp tục hút thuốc lá. Còn với hệ tuần hoàn, các bác sĩ cho biết những mạch máu và động mạch vành hầu như đáp ứng tức thì ngay khi bỏ thuốc lá - ngay cả đối với những người ở tuổi 60-70. Và chỉ trong vòng hai năm, nguy cơ bị đột quỵ có thể giảm đến 50%.

Kiềm chế cơn nóng giận

Mặc dù các chương trình nghiên cứu về thiền, đức tin và sự kiềm chế cơn nóng giận đã được các bác sĩ nghiên cứu từ năm 1960 thế nhưng ảnh hưởng tinh thần đối với cơ thể thì chỉ có một cách. Mới đây, theo một nghiên cứu do Bác sĩ James Blumenthal thuộc Trường đại học Duke chủ trì đã khám phá những bệnh nhân đau tim biết cách kiềm chế cơn nóng giận sẽ tránh được đau thắt ngực do thiếu máu cục bộ vì cơ tim không cung cấp đủ oxy.

NGUYỄN HIỀN

(Theo Reader s Digest, tháng 7/2001)

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 176-16/8/2001, tr.29-30..

BẠN SẼ SỐNG LÂU HƠN NẾU...

Theo dõi tính khí của bạn

Các nhà khoa học từ lâu tin rằng người nhóm A – những người có tham vọng, làm việc cực nhọc và có những nguyên tắc chặt chẽ – sẽ có khuynh hướng bị bệnh đau tim nhiều hơn hết. Nhưng điều đó không dẫn tới bệnh tật, mà đúng hơn là sự cáu kỉnh, giận dữ và hay chỉ trích.

Sự cáu kỉnh sẽ nguy hiểm cho bệnh tim mạch. BS Murray Mittleman, một nhà điều trị bệnh tim mạch tại Trung tâm y khoa Beth Israel Deaconess ở Boston, đã phỏng vấn 1.623 nam giới và phụ nữ lên 1 cơn đau tim trung bình trong 4 ngày. Nguy cơ có bệnh nhiều gặp 2 lần nếu họ đã nổi giận trước đó 2 giờ.

Mittleman đề nghị: nếu căng thẳng lên cao đến nỗi bạn bắt đầu gắt gỏng với mọi người, thì "Hãy hỏi bạn, có đáng phải bị lên cơn đau tìm vì điều này không?".

Giảm nhẹ tâm trạng bi quan

Nhiều năm qua, mối liên hệ hiển nhiên của sự chán nản với nguy cơ bị đau tim đang được khẳng định. Những nhà nghiên cứu của Johns Hopkins đã phỏng vấn 1.551 người không bị bệnh tim trong những năm đầu của thập niên 80 và phỏng vấn lại 14 năm sau. Những người thông báo mình đã trải qua tâm trạng phiền muộn gần như có bệnh tim gấp bốn lần so với những người không có phiền muộn.

Tập thể dục là cách chống suy nhược thường bị coi nhẹ. Trong một nghiên cứu tại Đại học Duke, Bắc Carolina, 60% người bị suy nhược lâm sàng đã đi bộ hoặc chạy bộ trong 30 phút, ít nhất 3 lần/ tuần đã không bị suy nhược sau 16 tuần tập luyện.

Giảm vòng bụng

Hơn 50 năm trước đây, nhà bác học người Pháp Jean Vague lưu ý rằng người có mỡ nhiều ở phần trên cơ thể (người trông giống trái táo hơn là trái lê) thường có khuynh hướng bị bệnh tim, tiểu đường và những bệnh khác. Bài giới thiệu của CT và MRI cho biết những bác sĩ đã khám phá ra một loại mỡ đặc biệt trong nội tạng nằm ở vùng bụng, là có liên quan nhiều nhất đến các loại bệnh trên.

Theo Viện sức khoẻ quốc gia Hoa Kỳ, bệnh sẽ xuất hiện khi vòng eo đo được từ 90 cm trở lên nếu là phụ nữ, và 100 cm trở lên nếu là nam giới. Điều này không tính đến chiều cao.

May thay, mập "kiểu trái táo" là loại chủ động trao đổi chất nhiều nhất, nó là cách nhanh nhất để gây bệnh. Điều này giúp giải thích tại sao giảm chỉ từ 5 đến 10% trọng lượng cơ thể có thể làm ổn định hay làm thay đổi hoàn toàn những yếu tố khác trong "Bộ tứ chết người". Các nhà dinh dưỡng đề nghị một chế độ ăn kiêng giàu ngũ cốc, trái cây, rau củ và ít chất mỡ bão hoà, cholesterol, muối và đường tinh chế.

Hạn chế những thói quen xấu

Nghiện rượu: Người uống rượu điều độ có thể ít bị Hội chứng trao đổi chất hơn

người nghiện rượu. Một phần là bởi vì mỡ vùng bụng của họ bị tích tụ dần dần. Một nghiên cứu của Thuỵ Điển khám phá rằng người nghiện rượu thường có 48% mỡ trong cơ thể tập trung ở vùng bụng trong khi người kiêng rượu chỉ có 38%.

Nghiện thuốc: Hút thuốc rất nguy hiểm vì những lý do khác hơn là bệnh ung thư phổi hay khí thủng. Một nghiên cứu cho thấy sau 60 phút hút thuốc, người hút vẫn còn giữ lại chất cortisol là chất tạo ra sự tích mỡ vùng bụng.

Nghiện cà phê: Sử dụng chất cafeine ở mức trung bình dường như không gây hại cho nhiều người. Nhưng những nghiên cứu mới đây cho thấy khi nam giới có bệnh cao huyết áp và tiền sử gia đình có bị chứng cao huyết áp mà uống nhiều cà phê chứa caffeine trong lúc làm việc căng thẳng, họ có thể bị nguy cơ tăng huyết áp rất cao.

Làm tăng sự trao đổi chất

Bệnh tật bắt đầu tấn công cơ thể của bạn chủ yếu là do việc trao đổi chất, quá trình của một số phản ứng vật lý và hoá học diễn ra cần thiết để duy trì sự sống. Sự tiếp cận này cho thấy một cơ thể có quá trình trao đổi lành mạnh là nhờ vào sự khoẻ mạnh về tim mạch hoặc chỉ có cân nặng mà thôi.

Trong một nghiên cứu của Nhật, một nhóm nam giới được cho tập luyện tập thể dục theo cường độ chậm trong một năm. Mặc dù sự khoẻ mạnh về tim mạch của họ không được cải thiện, cũng như họ không giảm cân, nhưng quá trình trao đổi chất trong cơ thể đã tốt hơn (được đo qua cách cơ thể họ sử dụng Insulin tốt như thế nào). Vì thế, nếu bạn tập thể dục mà không giảm đi cân nào, hãy vẫn cứ tiếp tục. Thậm chí nếu gia đình bạn không có bệnh về tim mạch thì vẫn cần phải tập thể dục thường xuyên. GS. Glenn Gaesser dạy giáo dục thể chất của Đại học Virginia nhấn mạnh "Sự cân đối trong việc trao đổi chất là một trong những cách bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường".

BÁ CHÍNH

(Theo Reader s Digest, tháng 6/2001)

Khoa học và đời sống cuối tuần, số 176-16/8/2001, tr. 34-35.

BẢO VỆ SỨC KHOẺ NHỜ CHIẾC GỐI

Từ xa xưa các đạo sĩ Trung Hoa đã biết chế tạo ra những chiếc gối thuốc để có sức khoẻ, sống lâu, gọi là "dược chẩm". Có rất nhiều truyền thuyết xung quanh cái gối. "Thần tiên truyện" của đạo sĩ Cát Hồng đời Tấn kể rằng, có lần Há Vũ Đế ngự giá về phía Đông, thấy một lão nông râu tóc bạc phơ mà dáng vóc tráng kiện như trai trẻ, sau lưng phát ra luồng ánh sáng trắng cao đến mấy thước. Hán Vũ Đế ngỡ là đạo nhân ắt có đạo thuật, bèn triệu đến hỏi phép dưỡng sinh. Cụ già bẩm rằng: "Thần này đã 120 tuổi. Lúc thần 85 tuổi thì tóc răng rụng hết, suy nhược sắp chết. Một hôm có vị đạo sĩ đi qua thấy tình cảnh thần bèn dạy cho phép làm gối bằng bạch truật: nghiền bạch truật thành bột cho vào gối để gối nằm, lại chỉ ăn bột bạch truật chứ không ăn

thức ăn nấu nướng. Thần làm theo lời, qua 100 ngày người trở nên khoẻ mạnh, da mặt sáng bóng; qua ba năm không còn bệnh tật, răng rụng lại mọc, mắt sáng tai thính, người có mùi thơm, làm suốt ngày không thấy mệt". Há Vũ Đế ghi nhận lời ông cụ, ban cho ngọc, lụa.

Bỏ đi những chi tiết khó tin, chúng ta có thể thấy người xưa đã chú ý đến tầm quan trọng của chiếc gối trong dưỡng sinh. Theo "Lão lão hằng ngôn" của Tào Đình Đống thì điều quan trọng là vật bỏ gối, phải tuỳ theo mục đích chữa bệnh gì để chọn cho thích hợp. Chẳng hạn, người bị suy nhược thần kinh, khó ngủ có thể dùng bã chè dồn vào gối; người can dương hoả vượng nên dùng gối dồn vỏ đậu xanh...

Sau đây là những loại gối thuốc dễ làm, có hiệu quả cao:

Gối hoa cúc. Theo "Khởi cư yên lạc tiên" của Cao Liêm, đời Minh: Hoa cúc phơi khô, chọn hoa sạch, cho vào túi vải mỏng may lại. Khi ngủ đặt túi ấy trên mặt gối tiếp xúc với đầu. Công dụng: trừ gió độc, sáng mắt, mát gan, tỉnh táo đầu óc.

Gối thông thảo. Theo "Dưỡng sinh tuỳ bút" của Tào Đình Đống, đời Thanh: Thông thảo cắt nhỏ cho vào lớp túi trong của gối đến độ cao thích hợp để gối. Công dụng: nhanh ngủ, sáng mắt, thanh tâm trừ phiền. Rất thích hợp với những ai bị đau mắt do âu hư hoả vượng, mất ngủ do thần kinh suy nhược.

Gối khử phong tỉnh não. Theo "Bảo sinh yếu lục" của Bồ Kiến Quán, đời Tống: Đậu đen 200g, phòng phong, thông thảo, hoa cúc, kinh tử, thạch xương bồ, cảo bản, mỗi thứ 10g, xuyên khung, tế tân, bạch truật, mỗi thứ 8g; bột sừng trâu, bột sừng dê, mỗi thứ 4g. Tất cả thuốc trên đem nghiền bột, bọc vào vải lụa màu xanh cho thật chặt thành hình cái gối, bỏ vào hộp gỗ đóng kín, khi nằm mới lấy ra dùng. Lâu ngày có thể thêm thuốc theo tỷ lệ trên. Công dụng: an thần, nhẹ đầu, chữa mất nhiều rỉ, váng đầu, hoa mắt.

Chú ý: độ cao thấp của gối tuỳ từng người, khi nằm nghiêng thì gối bằng vai là thích hợp. Gối quá cao thì gáy bị gập, dễ trặc cổ; gối quá thấp thì gáy nặng, dễ bị hoa mắt, váng đầu.

Lương y Lương Đình Toản

Khoa học và đời sống cuối tuanà, số 219-5/6/2003, tr.48.

ĐỪNG LẠM DỤNG VITAMIN

Cũng giống như các axit amin, muối khoáng, vitamin thuộc nhiều nhóm hữu cơ khác nhau không trực tiếp tham gia vào cấu trúc vật chất cơ thể, nhưng chúng có tác dụng như chất xúc tác thúc đẩy các phản ứng sinh học trong cơ thể, giúp cơ thể tồn tại và phát triển. Nếu cơ thể thiếu hụt vitamin thì sẽ sinh ra nhiều bệnh, chẳng hạn, nếu thiếu vitamin A ở trẻ em sẽ gây loét giác mạc, mù, làm gia tăng các bệnh nhiễm trùng như sởi, tiêu chảy, bệnh đường hô hấp... thiếu vitamin B1 sẽ gây tê phù, kém ăn, nôn mửa, đau dây thần kinh... thiếu vitamin C gây chảy máu dưới da, chảy máu chân răng, giảm sức đề kháng, dễ vỡ mạch... thiếu vitamin H gây rụng tóc; thiếu vita-

min PP làm kém trí nhớ, ù tai, khô da, loét miệng, rối loạn tiêu hoá...

Vì vitamin quan trọng như vậy nên nhiều người ngộ nhận vitamin là thuốc bổ rồi tuỳ ý bổ sung quá mức lượng vitamin không cần thiết dẫn đến nhiều tai biến đáng tiếc.

Tác hại do lạm dụng vitamin

Để sử dụng hiệu quả và an toàn các loại vitamin, cần có sự hướng dẫn của bác sĩ là nên bổ sung loại vitamin nào theo từng đối tượng bệnh, thể trạng, lứa tuổi... trước hết, cần hiểu cơ chế hoạt động của vitamin. Vitamin chia thành hai nhóm: Nhóm tan trong chất béo (dầu mỡ) như vitamin A,D,E,K. Cơ chế hoà tan của vitamin liên quan mật thiết đến sự vận chuyển, hấp thu, lưu giữ vitamin ấy trong cơ thể. Nhóm vitamin tan trong chất béo được lưu giữ lâu trong các mô mỡ, tế bào gan; nhóm vitamin tan trong nước không tích tụ lâu trong cơ thể.

Ngộ độc vitamin: Lạm dụng vitamin có thể dẫn đến ngộ độc. Thường xuyên ăn patê, gan động vật sẽ bị thừa vitamin A. Vì vitamin A chỉ tan trong chất béo, được lưu giữ trong gan và và mô mỡ nên nếu đưa vào cơ thể lượng vitamin A quá cao, không hấp thu hết sẽ gây ngộ độc với các triệu chứng chóng mặt, đau đầu, sưng gan lách, ói mửa, ngứa... Trẻ em nếu dùng 6000 mcg (20.000 IU) vitamin A dạng retinol (trong thực phẩm động vật) thường xuyên sẽ bị ngộ độc như trên.

Vitamin C hiện đang được nhiều người sử dụng, nhất là ở dạng viên sủi với thành phần có thêm tá dược gồm axit hữu cơ citric, tartric.. và carbonat. Viên sủi vitamin C thơm ngon, dễ uống, dễ hấp thu nhưng trong thành phần có chứa lượng lớn muối kiềm nên lạm dụng có thể gây kiềm máu, người cần kiêng muối không nên dùng. Nhu cầu vitamin C của mỗi người khoảng 30-60 mg/ngày, với chế độ ăn uống bình thường cũng có thể đáp ứng đủ nhu cầu vitamin C, sự thiếu hụt chỉ xảy ra ở những người ăn kiêng, không ăn rau xanh, trái cây trong thời gian dài... Gần đây, do nghe quảng cáo vitamin C làm đẹp da, chống lão hoá nên nhiều người lạm dụng uống với liều cao hằng ngày. Vitamin C tác dụng trực tiếp trên niêm mạc nên nếu sử dụng quá 1g/ngày, vitamin C sẽ gây ra viêm loét dạ dày – ruột, viêm bàng quang, viêm đường dẫn tiểu, tiêu chảy, tăng tạo sỏi thận, ức chế bài tiết insulin, thậm chí gây toan huyết, tăng huyết áp, tổn thương thận...

Dùng vitamin B1 quá liều gây dị ứng, choáng ngất, ban đỏ, phù Quinck. Vitamin PP sử dụng quá liều làm tăng khả năng đông máu gây tắc mạch, huyết áp cao, co thắt động mạch, xơ tim...

Những vitamin làm cho ung thư phát triển

Nếu vitamin A (với tiền chất bêtacaroten), C và E được xem là có tác dụng phòng chống nhiều căn bệnh nguy hiểm như ung thư, tim mạch... thì cũng có những vitamin làm cho khối u ác tính tiến triển. Nhiều người kể cả thầy thuốc, nhầm lẫn điều này nên đã vô tình tiếp tay cho các khối u ác tính có điều kiện phát triển, di căn.

Vitamin B1: Cơ chế về mối quan hệ giữa vitamin B1 và ung thư được phát hiện vào năm 1997. Các tế bào ung thư do tốc độ phát triển nhanh đã tạo ra một lối đi khác không cần oxy như sự tái tạo các tế bào sống bình thường nhờ vào một enzym trans-

ketolase, mà lối đi này của các tế bào ung thư lại rất cần đến vitamin B1.

Ung thư máu (bạch cầu), ung thư đường tiêu hoá và những khối u ác tính tiến triển nhanh đều làm thiếu hụt vitamin B1, gây tê bì, toan hoá máu, giảm trí nhớ, vì vậy các bác sĩ thường chỉ định bổ sung trong điều trị. Nhưng nếu lạm dụng vitamin B1 thì lại làm tăng trưởng khối u, ung thư tiến triển nhanh hơn.

Vitamin B12: Loại vitamin này có tác dụng làm cho các tế bào tăng trưởng mạnh, được coi là thuốc bổ thượng hạng. Thường được sử dụng chống bệnh Biermer (bệnh thiếu máu có hồng cầu to), phối hợp với vitamin B1, B6 điều trị các bệnh gây đau nhức, tê bại... Tuy nhiên sử dụng vitamin B12 cho bệnh nhân ung thư như thứ thuốc bổ hay bồi dưỡng chỉ làm cho khối u tiến triển nhanh hơn mà thôi. Theo cơ chế bệnh sinh của ung thư, các tế bào ác tính phát triển một cách vô tổ chức và không thể kiểm soát nổi. Thuốc điều trị ung thư là nhằm tiêu diệt tế bào hoặc kìm hãm sự phát triển của chúng kết hợp với các loại thuốc kích thích miễn dịch. Hiện nay các loại thuốc bổ, thuốc tăng lực đều có chứa hàm lượng vitamin B12, như viên thuốc Pharmaton chứa đến 100 mcg vitamin B12, nếu sử dụng với thiện ý giúp bệnh nhân ung thư chống suy nhược thì tác hại thật khôn lường.

DS. NGÔ HOÀNG NGỌC MAI
Khoa học và đời sôngs cuối tuần, số 220-19/6/2003, tr. 41-42

RƯỢU – NGƯỜI BẠN GIẢ DỐI

Rượu thường được xem như một phương cách làm giảm sự căng thẳng làm vơi nỗi buồn, tạo một không khí giao tiếp cởi mở... nhưng chỉ nên dùng một cách chừng mực, uống quá độ, rượu sẽ phản lại bạn ngay.

- Rượu phát tán nhanh trong cơ thể?

- Đúng. Rượu phân tán nhanh trong máu, đạt mức tối đa trong vòng 1 giờ nếu dùng trong bữa ăn, và trong nửa giờ nếu uống rượu khi bụng đói. Vì vậy, đo tỷ lệ rượu trong máu là một nhân chứng đúng đắn. Tại Pháp, khi lái xe, tỷ lệ rượu trong máu được phép là 0,5g mỗi lít máu. Tức là một phụ nữ nặng 60kg có thể uống 2 ly rượu chuẩn (2 cốc tròn rượu vang, mỗi cốc 10cl hay 2 cốc có chân rượu sâm banh), một người đàn ông nặng 75kg có thể dùng 3 ly rượu chuẩn.

- Một ly rượu vang đỏ có giá trị ngang nửa ly bia?

- Đúng. Giá trị của các loại rượu không ngang nhau. Rượu táo và bia có hàm lượng bình quân từ 4^0 đến 5^0 (một số bia có thể đạt hàm lượng 8^0), rượu vang dao động trong khoảng 10^0 và 14^0, sâm banh 12^0, rượu vang nấu với đường 18^0, rượu

mùi 30^0, và những loại rượu mạnh từ 40^0 - 45^0. Nhưng một ly chuẩn (một cốc tròn rượu vang 10cl) tương đương với nửa ly bia hơi (25cl), một cốc có chân sâm banh (10 cl), hay một ly porto (6cl), với một ly whisky (3cl), với một ly rượu hồi (pastis-3cl) và một ly cô nhắc (3cl).

- Ăn làm giảm tỷ lệ rượu trong máu?

- Đúng. Trong bữa ăn, tỷ lệ rượu trong máu bị hãm lại và giảm 1/3. Những thực phẩm béo (lipit) hay ngọt (glucit) khiến tỷ lệ rượu trong máu tăng chậm lại. Nhưng cần lưu ý, tỷ lệ này giảm theo nhịp 0,15 g mỗi lít và mỗi giờ. Vì vậy cần mất nhiều giờ thì tỷ lệ rượu trong máu mới bằng không.

- Rượu làm ta mất cảnh giác?

- Đúng. Thoạt tiên, rượu cho ta cảm giác khoan khoái, lâng lâng, tan sự ức chế. Rồi rượu làm biến đổi các phản xạ và thái độ. Đó là nguồn gốc những nguy cơ lớn, trong những tình huống cần sự cảnh giác cao: hoạt động nghề nghiệp, lái xe, sửa chữa máy. Lái xe với vận tốc 100 km/giờ, nếu tỷ lệ rượu trong máu 0,80g mỗi lít, phản xạ của người lái chậm 0,5 giây.

- Rượu không làm rối loạn thị giác?

- Sai. Rượu biến đổi dần dần cái nhìn, đặc biệt khi tác động trên dây thần kinh thị giác và trong diễn trình truyền hình hình ảnh đến não. Người lái xe khó xác định khoảng cách hơn, đưa đến hành vi vượt khinh suất. Mắt dễ bị loá hơn về ban đêm. Thị trường bị thu hẹp, nguy cơ thăng cao ở các giao lộ.

- Phụ nữ nhạy cảm với rượu nhiều hơn nam giới?

- Đúng. Phụ nữ bị rượu tác động nhiều hơn so với nam giới vì hình thái học của phụ nữ nhẹ hơn. Vì vậy, lượng rượu uống cũng phải ít hơn (không vượt quá 2 ly chuẩn mỗi ngày so với 3 ly chuẩn ở nam giơi), đương nhiên nếu không có những chống chỉ định (đang dùng thuốc).

- Không được uống rượu trong khi mang thai?

- Đúng. Phụ nữ có thai không nên dùng rượu vì nó gây những hậu quả tai hại cho bé. Do người ta vẫn chưa biết ngưỡng chính xác gây biến chứng, vì vậy phụ nữ nên bỏ rượu hoàn toàn trong thời kỳ mang thai.

- Tự hạn chế dùng rượu là một việc khó...

- Không đúng. Một số cách sau giúp ta kiểm soát chứng say sưa:

- Không nên để bị khát khi đến dự một bữa tiệc hay bữa giỗ. Nên uống 1 hay 2 ly nước trước khi rời nhà, và bắt đầu bằng một thức uống có chất nền là trái cây.

- Cố gắng cầm ly rượu càng muộn càng tốt.

- Học nói "không" khi có ai mời rượu, tự nhủ còn có những thức uống khác thú vị đáng thưởng thức.

- Thử phân tích lượng rượu bạn uống hằng ngày và tại sao lại uống: mừng một sự cố vui vẻ, chống lại chứng nhút nhát, để quên nỗi buồn...

- Hỏi ý kiến bác sĩ nếu cần.

KIM SA

(theo Top Santé, tháng 8/2001)
Khoa học và đời sống cuối tuần, số 180-18/10/2001, tr.40-41

13 THÓI QUEN CÓ HẠI CHO SỨC KHOẺ

Qua tổng kết, các nhà nghiên cứu cho biết những thói quen sinh hoạt sau đây sẽ có hại cho sức khoẻ:

1- Ngủ quá nhiều: Sẽ gia tăng gánh nặng cho trung khu ngủ của đại não, làm cho các hoạt động trao đổi sinh lý giảm xuống mức thấp nhất, đồng thời còn làm suy giảm các chức năng cảm giác, giảm độ căng cơ xương và khả năng miễn dịch, gây nên hàng loạt bệnh, đặc biệt là tuần hoàn máu chậm sẽ gây ra bệnh tim đột phát hoặc tai biến mạch máu não.

2- Rửa mặt quá nhiều: sẽ làm lớp màng bảo vệ da mặt bị phá huỷ thường xuyên, khiến cho da chịu kích thích nhiều hơn, dễ bị lão hoá. Hàng ngày chỉ nên rửa mặt 3 lần vào buổi sáng, trưa và tối, nên ít dùng xà phòng thơm.

3- Đánh răng quá lâu: Đánh răng có tác dụng làm sạch răng và khoang miệng, phòng ngừa bệnh răng và viêm khoang miệng, tránh được bệnh phong thấp, bệnh viêm thận... Tuy nhiên, nếu đánh răng lâu quá sẽ làm tổn thương chân răng, không có lợi cho sự phát triển của răng, thậm chí còn gây nên bệnh viêm chân răng.

4- Đi bộ quá lâu: Khi đi bộ gan bàn chân phải giữ độ cao và trương lực nhất định, nếu thời gian lâu quá gan bàn chân bị co xuống làm cho xương ngón chân gia tăng gánh nặng, dễ bị gãy xương. Vì vậy, mỗi ngày không nên đi bộ quá nhiều.

5- Kỳ cọ quá mạnh: lớp bong của tế bào biểu mô chỉ dày có 0,1mm, đây là phòng tuyến tự nhiên ngăn cản vi khuẩn gây bệnh và các tia gây hại. Khi tắm kỳ cọ quá mạnh sẽ làm tổn thương lớp da đó, vi trùng bệnh và các tia có hại nhân đó xâm nhập gây nên bệnh viêm da, thậm chí bị lở loét và nhiễm trùng máu.

6- Uống trà đặc quá: trà đặc làm cho niêm mạc dạ dày co lại, chất protein bị kết tủa, đồng thời làm loãng dịch vị ảnh hưởng đến tiêu hoá và việc hấp thu chất sắt cho cơ thể. Ngoài ra, trà đặc còn gây mất ngủ, trong trà có nguyên tố vi lượng fluor làm vàng men răng và gây biến dạng, tê mỏi khớp xương.

7- Uống rượu quá lượng: sẽ làm tổn thương đến gan tì vị, nếu uống rượu quá

lượng thường xuyên còn làm cho chất cồn tích tụ trong cơ thể gây nên ngộ độc mạn tính, làm tê liệt thần kinh, gây rối loạn trong hệ thống trao đổi chất trong cơ thể, tăng nhanh sự lão hoá.

8- Thức ăn sống chín để lẫn lộn: Một số người sáng ra đi chợ bỏ cả bánh mì, bánh bao và đồ điểm tâm vào làn, để lẫn với rau, cá, thịt sống đem về nhà, làm như vậy không hợp vệ sinh chút nào, bởi lẽ trong làn đựng có rất nhiều vi khuẩn và các loại vi sinh vật, chúng sẽ lây nhiễm đan xen giữa thức ăn sống và chín, rất nhiều bệnh truyền nhiễm đường ruột như viêm gan, kiết lị... đều từ đó mà ra. Để tránh bị ô nhiễm như vậy, trước khi mua đồ ăn, bạn cần phải chuẩn bị riêng đồ đựng thức ăn chín.

9- Dùng chung đồ: Một số gia đình cả nhà dùng chung nhau một khăn mặt, một cốc uống nước, một chậu rửa... việc sử dụng chung đồ như vậy rất không hợp vệ sinh, nếu một người đau mắt đỏ thì cả nhà cũng bị, một người bị viêm gan sẽ lây sang cả nhà

10- *Không ăn sáng:* ăn sáng có ý nghĩa rất quan trọng đối với sức khoẻ mỗi người. Bữa sáng đầy đủ chất sẽ tạo cho cơ thể có được tinh lực dồi dào, nâng cao hiệu quả học tập và công tác. Các chuyên gia y tế khuyên rằng: Không ăn sáng sẽ gây ra trăm thứ hại, ban đêm dịch toan tiết ra không được thức ăn làm trung hoà, gây nên cảm giác khó chịu trong bụng. Ăn sáng có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, nếu không ăn sáng sẽ gây cảm giác đói, khiến cơ thể dễ mệt mỏi và nhức đầu, dễ dẫn đến đường huyết thấp. Nếu không ăn sáng kéo dài sẽ gây nên bệnh mạn tính như viêm loét dạ dày, thiếu máu, không đủ chất dinh dưỡng, cơ thể chóng già...

11- *Ăn no xong uống nhiều nước:*Một số người lúc thường không nghĩ đến chuyện uống nước, đợi sau khi ăn cơm xong mới cảm thấy khát và uống rõ nhiều nước. Thói quen đó không có lợi, nếu lâu ngày sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

12. *Ăn no quá:* Sẽ làm dạ dày căng quá mức, nhu động chậm lại, dịch tiêu hoá tiết ra không đủ, thức ăn không được tiêu hoá triệt để, gây trở ngại cho chức năng tiêu hoá, cơ thể chóng lão hoá.

13. *Đi giày gót quá cao:* Sẽ làm cho ngón chân và bàn chân chịu tải trọng quá mức, cơ thể nghiêng về phía trước, phần ngực và lưng ưỡn về sau làm tổn thương dây chằng cơ lưng, dễ sinh ra lệch ngón chân, sai lệch khớp chân.

PHẠM VĂN TRUNG

(Theo "Báo sức khoẻ" TQ)Tri thức trẻ, số 112-tháng 10/2003

MỤC LỤC **Thuốc hay quanh ta**

Tên bài	*Trang*
CHƯƠNG I: BỆNH TIM MẠCH VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG	*3*
Trích bài nói chuyện của bác sĩ Trung Quốc Hồng Chiêu Quang, Tổ phó Tổ nghiên cứu cấp nhà nước về các bệnh tim mạch đối với người cao tuổi	*3*
Bốn yếu tố nguy cơ cho tim	*14*
Nhồi máu cơ tim cấp căn bệnh nguy hiểm	*15*
10 bước để có trái tim khoẻ mạnh	*17*
Lợi ích của việc theo dõi huyết áp ở lứa tuổi thanh thiếu niên	*19*
Để sống lâu hãy lưu tâm đến Cholesterol	*20*
Vitamin D làm giảm nguy cơ bệnh tim	*22*
Quả bơ có tác dụng làm giảm Cholesterol	*23*
Dầu cá có tác dụng làm giảm bệnh tim mạch	*23*
Phòng tránh bệnh tim mạch bằng cách ăn uống hợp lý	*24*
Thuốc hạ Cholesterol cứu tinh cho những người có nguy cơ đau tim	*25*
Sử dụng rùa và máu rùa trong bệnh lý tim mạch	*27*
Giảm mặn trong món ăn	*29*
Hướng dẫn điều trị mới về cao huyết áp ở Mỹ năm 2003	*30*
PHẦN II: BỆNH UNG THƯ VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG	*32*
Tinh nghệ-Thần dược chữa ung thư?	*32*
Hoạt chất của củ nghệ vàng có thể chống bệnh hiểm nghèo	*34*
Củ nghệ và khả năng chữa bệnh ung thư	*36*
Ung thư, HIV/AIDS... có thể chữa khỏi bằng củ nghệ vàng?	*38*
Kết luận về "Thần dược" chữa ung thư sẽ đưa vào thử nghiệm lâm sàng	*40*
Đại học Mỹ xác nhận củ nghệ Việt Nam chữa lành cả ung thư lẫn AIDS	*42*
Thư bệnh nhân ung thư phổi gửi Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ	*44*
Thư bệnh nhân ung thư gan gửi Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ	*45*

Thư của người nhà bệnh nhân ung thư não gửi Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ 47

Trích thư bệnh nhân ung thư dạ dày di căn gan, thận, tuỵ gửi Tiến sĩ Phạm Đình Tỵ 50

Một số bài tập dưỡng sinh đơn giản 52

Xà lách xoong ngừa ung thư phổi 54

Sự thật về cổ linh chi chữa bệnh ung thư 54

Máu và mật rắn hổ đất chữa bệnh ung thư 56

Ăn uống tránh được ung thư 59

Khám phá mới nhất về tỏi-tác dụng chống ung thư 60

PHẦN III: CÁC BỆNH VỀ THẬN VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG 62

Những điều cần biết về uống nước 62

Điều trị sỏi thận bằng Đông y 65

Cần phát hiện sớm ung thư tuyến tiền liệt 67

Những sự cố ở tuyến tiền liệt chữa trị bằng bí ngô 68

Thuốc nam chữa đái dầm 69

Rau ngót chữa đái dầm 70

PHẦN IV: BỆNH XOANG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG 71

Viêm xoang 71

Viêm xoang 72

Cây cỏ hôi chữa viêm xoang 72

Phần V: Các bệnh về xương khớp và cách phòng chống 74

Coi chừng chứng loãng xương 74

Sữa giúp ngăn ngừa chứng loãng xương 76

10 lời khuyên giúp xương vững chắc 77

Thoái hoá khớp ở người cao tuổi 78

Chế độ ăn với người bị bệnh Gout 80

Để điều trị và phòng ngừa tốt bệnh Gut 81

PHẦN V: BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG 83

Bệnh đái tháo đường-nguy cơ và cách phòng tránh 83

Thiếu ngủ khó giảm cân dễ bị đái tháo đường 90

Chế độ ăn của người bị bệnh tiểu đường 91
Phương pháp đơn giản phòng bệnh tiểu đường 92
Thức ăn-Vị thuốc cho người bị tiểu đường 92
Phòng chống bệnh tiểu đường bằng món ăn chế biến từ đậu 95
PHẦN VII: CÁC BỆNH VỀ GAN 97
Bệnh viêm gan B 97
Viêm gan siêu vi B 98
Điều cần biết khi tiêm vacxin viêm gan virus B 100
Tiêm vacxin ngừa viêm gan 101
Phần VIII: Bệnh mất ngủ 102
Món ăn mất ngủ từ cây sen 102
Để có giấc ngủ say 104
PHẦN IX: ĐỂ GIẢM CÂN 106
Ăn kiêng bằng cách...ăn no! 106
Củ gừng có tác dụng giảm béo 108
5 mẹo nhỏ giúp bạn giảm cân 110
Chitosan làm giảm mỡ ở người béo phì 111
PHẦN X: THỨC ĂN VỊ THUỐC 113
Rau muống chữa bệnh 113
Cây thuốc biết bơi 114
Chè "tiến vua" 115
Cách sử dụng nhung hươu 117
Hẹ cây rau làm thuốc 118
Con nhím làm thuốc 120
Hiệu quả trị liệu bất ngờ của quả lựu 121
Công dụng của mật gấu 122
Muốn sống lâu hãy chọn cho mình một người vợ 123
Cà rốt ninh nhừ tốt hơn ăn sống 124
Một cốc bia mỗi ngày tại sao không? 124
Nấm linh chi và tác dụng trị liệu 124
Cách sử dung cây Đinh lăng 126

Thuốc quý từ quả cà, cây cà 127
Kinh giới cây rau làm thuốc 129
Giá trị chữa bệnh của Dê 131
Tính chất âm dương của trái cây 133
Năm loại thực phẩm cần thiết cho sức khoẻ 137
Những thông tin mới về tác dụng của cà phê 139
Cây thuốc Nhân trần 141
Lạc thức ăn ngon-vị thuốc quý 145
Có vitamin chống mù loà 147
Ăn nho nên ăn cả... hột 150
Rau nhà chùa cho ta sức mạnh 152
PHẦN XI: NHỮNG ĐIỀU CẦN THIẾT CHO SỨC KHOẺ 156
Từ bỏ những thói quen xấu không bao giờ quá muộn 156
Bạn sẽ sống lâu hơn nếu... 157
Bảo vệ sức khoẻ nhờ chiếc gối 159
Đừng lạm dụng vitamnin 160
Rượu người bạn giả dối 162
13 thói quen có hại cho sức khoẻ 164