

PHÒNG BỆNH TỐT HƠN CHỮA BỆNH

PREVENTION BETTER THAN TREATMENT

NGUYỄN THOẠI HỒNG(*)

TÓM TẮT: Người xưa thường nói rằng sức khỏe quý hơn vàng, khi bạn có sức khỏe bạn sẽ có một triệu điều ước, nhưng khi không có sức khỏe bạn chỉ có một điều ước đó là sức khỏe. Việc đầu tiên là chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân nào khiến chúng ta bị bệnh? Mọi người thường nghĩ rằng bệnh tật xảy ra một cách tình cờ, nó bất thành linh tấn công mà không có lý do rõ ràng và nó là một lý do hiển nhiên không thể tránh khỏi, và chúng ta phải gánh chịu khi chúng đi qua cuộc sống chúng ta. Thực tế không phải như vậy, cả y học cổ truyền và y học hiện đại đều có cùng một kết luận: Mọi bệnh tật đều có nguyên nhân của nó. Bài viết sẽ tóm lược các loại bệnh hiện đại - bệnh lối sống, bệnh mạn tính, những nguyên nhân chính gây bệnh và cách phòng bệnh, nếu biết phòng bệnh hiệu quả, chúng ta có thể tạo ra cuộc sống viên mãn, tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

Từ khóa: sức khỏe; y học; phòng bệnh; chữa bệnh.

ABSTRACT: Health is said to be more precious than gold. When you have health, you will have a million wishes; if not, only one wish: health. The first thing is the causes of getting sick? It is often thought that diseases happen by accident: we are suddenly attacked for no apparent reason, an inevitable and inevitable reason. We are doomed as they attack our body. However, it's unlikely that both traditional medicine and modern medicine have the same conclusion: every disease has its causes. This article will summarize the modern diseases - lifestyle diseases - chronic diseases, their main causes and prevention methods. If we know how to prevent them effectively, a full and fulfilling life is created.

Key words: health; medicine; prevention; treatment.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo y học hiện đại, bệnh tật và sức khỏe là tất cả những điều xảy ra như là một kết quả trực tiếp của những nguyên nhân cụ thể. Ví dụ, đột quỵ và ung thư là những căn bệnh gây tử vong cao nhất thế giới, tại Việt Nam đột quỵ ngày càng trẻ hóa và ung thư đang có xu hướng ngày một gia tăng [2]. Nguyên nhân nào khiến những căn bệnh quái ác lại gia tăng trong những năm gần đây và giải pháp nào giúp chúng ta giảm bớt bệnh tật? Y học hiện đại sau khi quan sát đưa ra các giả thuyết sẽ tiến hành chứng minh bằng thực nghiệm khoa học. Qua thực nghiệm sẽ kiểm chứng giả thuyết và qua

đó sẽ đưa ra phương pháp điều trị. Y học cổ truyền, dựa theo thuyết âm dương cho rằng, con người và thế giới xung quanh là một chỉnh thể thống nhất, vì thế mà dùng quan điểm chỉnh thể để bàn về quá trình phát sinh, phát triển, biến hóa của các nhân tố gây bệnh. Trong quá trình phát sinh, phát triển bệnh tật, ở một điều kiện nhất định, nguyên nhân và kết quả có thể tương hỗ chuyển hóa, kết quả bệnh lý ở giai đoạn này có thể là nhân tố gây bệnh ở giai đoạn khác. Y học cổ truyền ngoài việc vận dụng phương pháp trực tiếp quan sát bằng các giác quan, còn dựa vào các biểu hiện lâm sàng, phân tích các chứng trạng để tìm nguyên nhân, làm

(*) TS. Trường Đại học Văn Lang, nguyenthohong1963@gmail.com, Mã số: TCKH26-09-2021

căn cứ để trị bệnh. Vậy nguyên nhân gây bệnh là gì? Chế độ ăn uống và lối sống là yếu tố chính ảnh hưởng đến tính nhạy cảm của nhiều bệnh tật. Ăn uống thiếu kiểm soát, lạm dụng chất kích thích, thiếu nghỉ ngơi thư giãn, stress thường xuyên, thiếu hoặc quá lạm dụng tập thể dục cũng làm tăng nguy cơ gia tăng một số bệnh mạn tính (bệnh lối sống) như các bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường, đột quỵ, ung thư, tâm thần, và nhiều bệnh khác.

2. NỘI DUNG

Nói chung, nguồn gốc của các bệnh mạn tính và cấp tính phần lớn đều xuất phát từ 5 yếu tố chính: dinh dưỡng và độc tố, stress, gốc tự do, bức xạ, vi khuẩn.

2.1. Dinh dưỡng và độc tố

Theo nhiều nghiên cứu y học, bệnh tật và dinh dưỡng có liên quan mật thiết chặt chẽ với nhau, một số loại thực phẩm - hay chính xác hơn, một số loại thực phẩm được pha trộn hóa chất công nghiệp thực phẩm có khả năng gây hại trực tiếp đến các tế bào của chúng ta. Nói chung, các thực phẩm bột đường có nguồn gốc từ lúa mì, ngô, các loại thực phẩm qua chế biến công nghiệp, chiên, nướng, xông khói có chứa nitrit, hay các loại chất tạo ngọt nhân tạo, đường hóa học... đều là nguyên nhân gây các bệnh béo phì, tim mạch, tiểu đường, rối loạn tiêu hóa, ung thư, tâm thần, và nhiều bệnh khác. Ở nhiều nước phương Tây, người ta bắt đầu tiêu thụ nhiều thịt, sản phẩm từ sữa, dầu thực vật, hút thuốc lá, thực phẩm có đường và các đồ uống có cồn trong nửa sau của thế kỷ XX. Mọi người cũng phát triển lối sống ít vận động và tỷ lệ lớn hơn của bệnh béo phì. Tỷ lệ ung thư đại trực tràng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư nội mạc tử cung và ung thư phổi bắt đầu tăng. Người dân ở các nước đang phát triển, có chế độ ăn vẫn còn phụ thuộc phần lớn vào các loại thực phẩm bột - đường thấp và ăn ít thịt hoặc chất béo nên có tỷ lệ ung thư thấp hơn. Hiện có hàng trăm ngàn hóa chất nhân tạo đang tồn tại trong môi trường sống,

hầu hết đến từ dầu khí như phân urea (đạm vô cơ), thuốc trừ sâu, diệt cỏ, xăng dầu... Mọi người chúng ta đều tiếp xúc với chúng, mặc dù vai trò mà độc tố gây ra bệnh ung thư vẫn chưa xác định rõ ràng, nhưng các nhà khoa học khẳng định nó là một yếu tố gây bệnh ung thư qua nhiều đường khác nhau như tiêu hóa, hô hấp, và qua da. Độc tố được chia làm 2 loại: độc tố ngoại sinh và độc tố nội sinh.

Độc tố ngoại sinh là những hóa chất được thực hiện bên ngoài của cơ thể chúng ta có thể gây tổn hại cho các tế bào của chúng ta nếu chúng được ăn uống, hít thở hoặc hấp thu vào máu. Độc tố nội sinh là chất độc được sản xuất bên trong của đường tiêu hóa bởi các vi sinh vật. Trong khi một số độc tố nội sinh được đi qua thành ruột, và ngấm vào máu của chúng ta.

2.2. Stress

2.2.1. Stress tình cảm

Cơ sở của stress mạn tính được xem là phổ biến nhất mà ít khi chúng ta nhận ra, stress cướp đi những năng lượng quan trọng của cơ thể, ức chế chức năng miễn dịch, phá vỡ hệ thống nội tiết tố, kết quả là nó sẽ tàn phá cơ thể dẫn đến hàng loạt bệnh tật như cao huyết áp, tăng đông máu (nguyên nhân đột quỵ), chức năng tiêu hóa bị tổn thương, đường trong máu tăng, rối loạn giấc ngủ mạn tính, tăng cân, chức năng miễn dịch giảm, rối loạn tâm thần... stress không kiểm soát có thể là nguyên nhân thường gặp cho nhiều loại bệnh tật.

2.2.2. Stress thể chất

Nhiệt độ, áp suất (thay đổi áp lực, nhiệt độ quá lạnh hoặc quá nóng) có thể làm trầm trọng căn bệnh mới hình thành. Đối với một số người, stress thể chất (chấn thương nghiêm trọng, hạ thân nhiệt, tăng thân nhiệt, say độ cao) cũng có thể kích hoạt bệnh tật xảy ra.

2.3. Gốc tự do

Bên trong hàng tỷ tế bào tạo nên cơ thể của chúng ta, các gốc tự do liên tục hình thành như một sản phẩm phụ của quá trình sản xuất năng lượng. Các gốc tự do có thể gây tổn hại

đến tất cả các bộ phận của tế bào, bao gồm DNA. Đó là yếu tố chính trong quá trình lão hóa và góp phần tạo ra nhiều bệnh tật. Gốc tự do được hình thành từ nguồn thực phẩm dung nạp vào cơ thể như các chất béo công nghiệp hay transfat (chất béo chuyển hóa - axit béo xấu) qua các thực phẩm chế biến và các chất độc pha vào thực phẩm. Ngoài ra, các tế bào máu trắng tạo ra các nguồn gốc tự do là gốc rễ của các tình trạng viêm nhiễm trong cơ thể. Khi các gốc tự do tích tụ vượt mức an toàn, kết quả sẽ dẫn đến phá hủy tế bào, đột biến gen, các khối u phát triển, biểu hiện sự lão hóa cơ thể. Hút thuốc lá là một ví dụ, nó không tốt cho tim, phổi, não và kể cả đời sống tình dục, hút thuốc lá sẽ làm tăng tốc độ lão hóa, thuốc lá tạo ra các gốc tự do làm tổn thương các tế bào của cơ thể, trong nhiều nghiên cứu nó cũng là một trong những nguyên nhân của các bệnh ung thư, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) và nhiều loại bệnh khác.

Bác sĩ Denham Harman thuộc Đại học Berkeley, California, sau khi nghiên cứu, đã công nhận gốc tự do gây tổn thương tế bào và là một trong những nguyên nhân gây nên sự lão hóa. Con người sẽ mắc bệnh Alzheimer, tăng huyết áp vô căn, tiểu đường, bệnh xơ động mạch, ung thư. Hiện có nhiều gốc tự do nguy hiểm như: superoxide, ozon, hydrogen peroxid, peroxy lipid, hydroxyl root... là sản phẩm của sự kéo dài, mệt mỏi, ô nhiễm môi trường, thuốc lá, tia phóng xạ, thực phẩm có tổng hợp màu, hóa chất công nghiệp [5]...

2.4. Bức xạ

Giống tất cả các sinh vật sống trên quả đất, chúng ta đang tiếp xúc ở một mức độ nhất định bức xạ từ tia gamma, tia X, tia cực tím từ mặt đất, mặt trời và không gian. Tiếp xúc thường xuyên bức xạ là nguồn gốc của bệnh tật và lão hóa như ung thư, rối loạn tâm thần và nhiều bệnh khác. Trong thế giới hiện đại, thường xuyên tiếp xúc bức xạ từ nguồn nhân tạo như điện tử, viễn thông đang trở nên đáng lo ngại vì cũng có liên quan đến nguyên nhân của ung thư

và rối loạn tâm thần (mặc dù nó vẫn chưa có bằng chứng cụ thể).

2.5. Vi khuẩn

Vi khuẩn là nguồn gốc của các bệnh cấp tính. Các bệnh viêm nhiễm, sốt rét, dịch hạch gây bệnh cấp tính khi ta tiếp xúc chúng. Trong thế giới hiện đại, vi khuẩn mang độc lực cao, kháng thuốc và đột biến gen đang làm đau đầu các nhà khoa học. Tóm lại, chế độ ăn uống và lối sống chính là yếu tố chính tạo ra nhiều bệnh tật. Điều trị các bệnh mạn tính này, nếu chỉ dùng thuốc (Tây y hay Đông y) chỉ mang lại kết quả tạm thời, không dứt điểm, nguy cơ tái phát cao, phải dùng thuốc suốt đời, ngoài ra bệnh nhân còn phải chịu đựng các tác dụng phụ của thuốc, thế là bệnh nhân vừa dùng thuốc trị bệnh hiện có lại phải buộc lòng uống thêm nhiều loại thuốc khác để trị các bệnh khác do chính thuốc gây ra, và chúng ta nên nhớ rằng thuốc là con dao 2 lưỡi nhất là các loại tân dược. Muốn phòng ngừa và điều trị bệnh mạn tính có kết quả bền vững, ngoài liệu pháp dùng thuốc còn phải hướng dẫn bệnh nhân kiên trì thực hiện 2 sự thay đổi đó là thay đổi lối sống và chế độ ăn uống.

1) *Chế độ ăn uống*: Để được tối ưu cho sức khỏe, gia tăng miễn dịch, chống lại bệnh tật, các tế bào của chúng ta cần có đủ năng lượng (Calories) để thực hiện các hoạt động trao đổi chất hàng ngày - những calo thu được bằng cách đốt các chất dinh dưỡng sau đây: chất đạm, chất béo và đường. Bên cạnh, các tế bào của chúng ta cũng đòi hỏi một nguồn cung cấp ổn định các vi chất dinh dưỡng như các vitamin, khoáng chất và enzyme. Để tối ưu cho sức khỏe, cơ thể chúng ta yêu cầu phải có đầy đủ lượng nước, chất xơ và dinh dưỡng thực vật. Dinh dưỡng thực vật là những thành phần hữu cơ của thực vật, không phải là điều cần thiết cho sức khỏe, nhưng là cần thiết để giúp bảo đảm sức khỏe tối ưu; Ví dụ, về dinh dưỡng thực vật bao gồm flavonoid (có trong chanh, quả anh đào, trái sơ ri...), carotenoid (tìm thấy

trong cà rốt và rau bina), và indoles (tìm thấy trong các loại rau họ cải như bông cải xanh, cải bắp, súp lơ...).

Cách tốt nhất để đảm bảo dinh dưỡng tối ưu cho các tế bào của chúng ta là ăn các loại thực phẩm dinh dưỡng cao - đây là những loại thực phẩm được tập trung trong các vitamin, khoáng chất, enzyme và chất phytochemical. Các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng bao gồm rau quả tươi, đậu, trái cây, ngũ cốc, các loại hạt, trứng và cá tự nhiên cũng là những thực phẩm lành mạnh, vi chất dinh dưỡng phong phú được dung nạp tốt bởi nhiều người. Và để ngăn ngừa, hạn chế các căn bệnh mạn tính một số loại thực phẩm, rau quả, gia vị tự nhiên được ưu tiên sử dụng ở hầu hết các nước trên thế giới hàng ngàn năm qua như chanh và các loại quả có múi, gừng (sâm của Trung Quốc, Nhật, Hàn), tỏi (thần dược của Ai Cập cổ đại), hành, ớt, câu kỷ tử...

Điều đáng lo sợ là do thiếu hiểu biết hoặc thiếu kiểm soát, chúng ta dung nạp quá nhiều các thực phẩm thiếu vi chất dinh dưỡng mà chúng là nguyên nhân tạo ra bệnh tật và lão hóa sớm, tiêu thụ thực phẩm công nghiệp chế biến chẳng những không cung cấp cho chúng ta các vi chất dinh dưỡng tự nhiên mà còn góp phần gia tăng bệnh mãn tính như soda, chất tạo ngọt nhân tạo, đường hóa học và các loại thực phẩm được làm bằng bột mì trắng cũng thuộc trong loại này. Và cuối cùng là phải sáng suốt khi lựa chọn thực phẩm, đâu là thực phẩm sạch và bản, đâu là thực phẩm thiên nhiên và công nghiệp, thận trọng luôn tốt cho bản thân và gia đình, hãy xin ý kiến chuyên gia khi chưa chắc chắn.

2) *Lối sống*: Theo y học hiện đại, tình trạng stress không kiểm soát, thường xuyên làm tinh thần bất an, stressor làm gia tăng bài tiết catecholamine, glucocorticoid (Cortisol) làm suy giảm hệ miễn dịch [1] và chính suy giảm hệ miễn dịch sẽ là chất xúc tác kích hoạt hàng loạt bệnh tật mạn tính như ung thư, trầm cảm, huyết áp, tim mạch, đột quỵ, tiểu đường, hệ

tiêu hóa và nhiều bệnh khác.

Theo y học cổ truyền, tất cả các cảm xúc thái quá đều là nguyên nhân bệnh tật, khi quá vui sẽ ảnh hưởng không tốt cho tim, quá lo lắng sẽ hại cho tỳ và vị (bao tử), quá buồn hại bộ máy hô hấp, quá giận hại gan, quá sợ hại thận (tuyến thượng thận, xương tủy, sinh dục...). Lưu ý quá lo sợ thường xuyên sẽ gây suy giảm hệ miễn dịch và dẫn đến hàng loạt bệnh tật... Bên cạnh, bất cứ ai cứ mãi nuôi lòng hận thù, sống lối sống ích kỷ, ganh tị, đố kỵ ... sẽ kích hoạt nhiều căn bệnh mạn tính. Vậy, làm gì để nâng cao hệ miễn dịch?

Tâm hồn vị tha, tôn trọng, tương trợ, yêu thương là bài thuốc thần diệu hóa giải kỳ diệu các stressor. Khi gặp thất bại, hãy cố gắng suy nghĩ tích cực đây cũng là liệu pháp màu nhiệm nhằm ngăn chặn stress;

Thể dục thể thao, dành thời gian để nghỉ ngơi và vỗ về hệ thống thần kinh thông qua thư giãn, thiền định, cầu nguyện, nhật ký, du lịch nghỉ dưỡng, tập thái cực quyền, yoga hoặc bất kỳ hoạt động nào khác giúp chúng ta cảm thấy bình an có thể phát huy tối ưu sự yên ổn hệ thống thần kinh, đó là một yêu cầu cần thiết để giảm stress. Bên cạnh, phương pháp đi bộ kết hợp thở sâu, day bấm huyết (huyết dừng tuyến, và túc tam lý, xoa bóp sẽ tăng endorphin, tác dụng làm tăng hệ miễn dịch, huyết thái xung tác dụng hạ huyết áp nhanh chóng... [3]). Đi bộ nhanh là liệu pháp làm giảm mỡ máu, hạ huyết áp rất tốt cho hệ tim mạch và nhiều bệnh mãn tính khác. Thời gian đi bộ tốt nhất là từ 6h - 10h sáng hoặc 16h - 18h chiều, thời gian đi khoảng 60 phút tương đương 5 km mỗi ngày;

Ánh sáng và không khí: Ánh sáng mặt trời phát huy tối ưu vitamin D bằng cách phơi bày làn da dưới ánh sáng mặt trời đã được khuyến khích từ các nhà khoa học trong nhiều năm qua. Vitamin D hỗ trợ hệ thống nhiều cơ quan trong cơ thể, bao gồm cả hệ thống thần kinh, miễn dịch, xương, và tim mạch của chúng ta.

Sức khỏe tối ưu, gia tăng miễn dịch cũng đòi

hỏi máu phải được tối ưu oxygen, điều này chỉ có được khi chúng ta thường xuyên hít thở không khí trong lành. Nên bỏ hoặc giảm hút thuốc lá để giảm bệnh tật. Và cuối cùng chúng ta đừng quên bỏ qua tầm quan trọng của giấc ngủ...;

Tình yêu và cuộc sống có mục đích: Luôn có cảm giác yêu thương, hạnh phúc và quan tâm là cần thiết để ngăn ngừa bệnh tật và rối loạn chức năng khi chúng ta bước qua ngưỡng tuổi 40. Như đã thảo luận trong phần nói về stress tình cảm, chúng ta khỏe mạnh khi chúng ta có một nền tảng sức khỏe tinh thần tốt, trong đó bao gồm một cảm giác sống có mục đích. Nên nhớ rằng, mục đích sống duy nhất của chúng ta không liên quan đến bất cứ điều gì trên mức độ toàn cầu, ý tưởng tốt nhất là ta cảm thấy hài lòng với những nỗ lực nhỏ nhất và để trở thành người tốt và hữu ích.

3. KẾT LUẬN

Mục đích cuối cùng của cuộc sống là hạnh phúc [3]. Mọi nỗ lực của con người đều xuất

phát từ khát vọng đạt được hạnh phúc. Thực chất, hormone hạnh phúc đã luôn tồn tại trong cơ thể mỗi người. Nó chính là những Endorphin, Dopamine, Serintonin, Oxytocin. Tất cả những hoạt động thể dục thể thao, xoa bóp, day bấm huyệt, suy nghĩ tích cực, lạc quan, sống chan hòa, lối sống giản dị, tâm hồn hài hước, vị tha... chính là phương pháp kích hoạt các hóc môn này và là bài thuốc phòng bệnh hiệu quả nhất. Chúng ta nên khám sức khỏe định kỳ, ít nhất mỗi năm một lần, X quang tim phổi, siêu âm bụng tổng quát, xét nghiệm máu, đường huyết, thận, men gan, mỡ trong máu, siêu vi B, C, điện tim, nước tiểu, tầm soát ung thư (khi cần thiết), khi chúng ta bước qua ngưỡng tuổi 40 và nhiều xét nghiệm khác khi có nhu cầu. Cuối cùng, chúng ta nên nhớ rằng, chỉ sử dụng thuốc khi thật sự cần thiết, bởi thuốc dù là Đông y hay Tây y, nó vẫn là con dao hai lưỡi, hãy thận trọng hỏi ý kiến thầy thuốc trước khi sử dụng thuốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Quan Vân Hùng (2015), *Phòng ngừa và điều trị bệnh mạn tính bằng y học cổ truyền (Liệu pháp 4 T) kết hợp y học hiện đại*, Nxb Viện Y dược Dân tộc Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2] Mai Xuân Khấn, *Thực trạng và cập nhật ung thư tại Việt Nam*, <http://www.benhvien103.vn/vietnamese/bai-giang-chuyen-nganh/lao-va-benh-phoi/thuc-trang-va-cap-nhat-ung-thu-tai-viet-nam/1857/>, ngày truy cập: 21-12-2020.
- [3] Luân, *Bốn loại hóc môn hạnh phúc mà bạn không thể thiếu trong cuộc sống, Tâm lý học hiện đại*, <https://tamlyhochiendai.com/hormone-hanh-phuc-serotonin-dopamine-oxytocin-endorphines>, ngày truy cập: 22-12-2020.
- [5] *Khám phá nguồn gốc của bệnh tật*, <https://diengiainhatban.com/kham-pha-nguon-goc-cua-benh-tat/9/12/2019>, ngày truy cập: 22-12-2020.

Ngày nhận bài: 22-12-2020. Ngày biên tập xong: 11-3-2021. Duyệt đăng: 25-3-2021