

Trương Văn Khang
(Chủ biên)

CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI GIÀ



CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI GIÀ

TRƯƠNG VĂN KHANG
(*Chủ biên*)

CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI GIÀ

Biên dịch:

VIỆT HÀ - QUANG MINH - MINH ĐỨC - VIỆT CƯỜNG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN
Hà Nội - 2003

LỜI NÓI ĐẦU

Có một câu nói của miệng mà không một người dân Trung Quốc nào không biết - "Sức khỏe là vốn quý". Nhưng không biết từ bao giờ câu nói này đã dần bị người ta quên lãng. Ngày nay, trong nhịp sống ngày càng sôi động của xã hội, chúng ta cần có một cách nhìn mới về câu nói này. Do coi thường sức khỏe của mình, nhiều người đã và đang phải đối mặt với những hiện thực đôn đau: sức khỏe đang ngày một lìa xa họ, cho đến một ngày họ sẽ nhận ra rằng sự nghiệp, địa vị, tài sản, hạnh phúc,... mãi không còn hiện hữu trong cuộc đời họ nữa, chỉ còn lại sự cô đơn, trống trải, ân hận.

Còn bạn, bạn đã hiểu gì về cơ thể mình chưa? Bạn đã quan tâm, chăm sóc sức khỏe của mình như thế nào?

Tập thể bác sỹ Đông y chúng tôi xin giới thiệu với độc giả, đặc biệt là những độc giả có tuổi cuốn sách y học này. Quyển sách tuy không dài nhưng nó đã hệ thống giới thiệu một cách đầy đủ, phong phú những tri thức y học vô cùng quý giá trong cách phòng và chữa trị các loại bệnh thường gặp ở người già ngày nay. Khi cơ thể bạn cảm thấy không được khỏe, cuốn sách này sẽ cung cấp những kiến thức cần thiết để giúp bạn quan tâm, coi trọng hơn tới bản thân mình, từ đó tìm cách

phòng tránh. Còn khi bạn hoặc người thân của bạn không may mắc bệnh thì những bài thuốc hay, những liệu pháp tốt trong cuốn sách sẽ kịp thời bảo vệ bạn, mang lại sự sung sức cho bạn. Hơn bao giờ hết chúng ta mới cảm thấy thấm thía lời dạy: "Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe" (Phật giáo).

Chúng tôi hy vọng rằng, cuốn sách nhỏ này sẽ tiếp thêm sức mạnh cho cơ thể bạn, giúp bạn có được một cuộc sống khỏe mạnh và ngập tràn hạnh phúc. Sự đón nhận, cổ vũ của các độc giả chính là nguồn động viên vô cùng to lớn đối với tập thể bác sỹ Đông y chúng tôi.

CHỦ BIÊN

Tháng 7 năm 1998

HỆ THỐNG THẦN KINH

Nguyên nhân nào gây nên bệnh xơ cứng động mạch não?

1- Tuổi tác và giới tính: Loại bệnh này thường xuất hiện ở người trung niên khoảng 40 tuổi trở lên. Cùng với quá trình lão hóa thì tỷ lệ mắc bệnh và tử vong cũng tăng hơn. Nói chung, loại bệnh này thường gặp ở nam giới nhiều hơn, tỷ lệ mắc bệnh giữa nam giới và nữ giới là 2:1. Nữ giới vào thời kỳ mãn kinh cũng dễ mắc bệnh này vì lúc này hoocmôn nữ giảm và chỉ số HDL cũng giảm xuống. Thậm chí, sau 70 tuổi tỷ lệ mắc bệnh ở nữ còn cao hơn so với nam giới.

2- Bệnh tật: Bệnh cao huyết áp có mối quan hệ mật thiết với loại bệnh này. Những người có huyết áp cao rõ ràng là dễ mắc bệnh xơ cứng động mạch hơn những người có huyết áp ổn định. Huyết áp cao sẽ dẫn đến mở rộng mạch máu, kích thích quá trình tăng sinh của tế bào cơ nhẵn và làm cho tầng nội mạc cùng với tế bào nội bì bị tổn thương, mỡ máu sẽ theo đó ngấm vào thành mạch máu. Chính mỡ

máu cao là nguyên nhân gây bệnh xơ cứng động mạch não. Theo các nhà nghiên cứu cho biết, bệnh đái đường cũng là một trong những nguyên nhân gây nên bệnh xơ cứng và hình thành lý do tắc động mạch. Ngoài ra, chứng béo phì và yếu tố di truyền cũng thường là nhân tố gây nên căn bệnh này.

3- *Chế độ ăn uống và thói quen không tốt:* Những người thường xuyên ăn những thức ăn có nhiệt lượng cao, mỡ động vật hay thức ăn có chứa Colesxton cũng dễ mắc bệnh xơ cứng động mạch. Cách ăn uống của những người phương Tây chính là lý do chủ yếu dẫn đến loại bệnh này. Nếu chúng ta làm một phép so sánh giữa những người hút thuốc và những người không hút thuốc, chúng ta thấy rõ ràng tỷ lệ mắc bệnh xơ cứng động mạch ở người thích hút thuốc bao giờ cũng cao hơn. Ngoài ra, sự giảm thiểu của một số nguyên tố vi lượng như Crôm, Mangan, Kẽm, Vanadi,... và sự tăng cao lượng hấp thụ các nguyên tố như Chì, Cadimi, Coban,... vào cơ thể cũng là những yếu tố dễ gây nên bệnh xơ cứng động mạch.

4- *Hành vi:* Những người có tính cách nôn nóng, chí tiến thủ, và ý thức cạnh tranh cao, chuyên tâm công việc, ít nghỉ ngơi,... cũng thường mắc loại bệnh này.

Những người có thể lực yếu, hoạt động trí óc căng thẳng, thường xuyên gặp những "cú sốc" tinh thần mạnh cũng dễ mắc bệnh.

Những biểu hiện lâm sàng của bệnh xơ cứng động mạch não?

1- Tinh thần bất ổn: Thời kỳ đầu thường có biểu hiện đau đầu, chóng mặt, thường hay quên những chuyện mới xảy ra, đặc biệt là những tên người hay con số. Còn đối với những sự kiện xảy ra từ lâu thì lại nhớ khá rõ, sức tập trung rã rời, năng suất làm việc giảm, đặc biệt là lao động trí óc, thường xuyên gặp khó khăn trong mọi công việc. Khi bệnh nặng hơn, có thể dẫn đến mất ngủ, hay tỉnh giấc hoặc hay mộng mị. Cũng có những người bệnh lại có biểu hiện thích ngủ. Lúc này người bệnh thường có những biểu hiện sau đây: tâm thần bất ổn, dễ xúc động, hay giận dữ, lo lắng phiền muộn vô cớ nhưng vẫn có thể tự kiềm chế được mình, nên chủ động đi khám. Tuy nhiên, cũng có những người sau khi bị kích động tinh thần mới phát bệnh và họ thường nghĩ rằng họ bị suy nhược thần kinh. Nhưng lại có thêm những biểu hiện như động tác, lời nói chậm chạp, khả năng vận động yếu đi, sức căng cơ cao, phản xạ gân quá mức bình thường, phản xạ tay không tốt,... Bệnh xơ cứng động mạch não khi nghiêm trọng hơn thì có thể làm cho việc thiếu oxy thiếu máu mãn tính của não càng trầm trọng, não dễ bị teo nhỏ và xuất hiện triệu chứng đờ đẫn hay bệnh thần kinh dạng xơ cứng động mạch não. Những biểu hiện rõ ràng của chúng thường là trí nhớ giảm sút, đặc biệt là

trong vấn đề hồi tưởng đã xảy ra trong quá khứ. Người bệnh rất khó khăn khi muốn tự thuật lại lý lịch bản thân, thậm chí họ còn không nhận ra được người thân của chính mình. Ngoài ra, khả năng lý giải và phán đoán cũng kém đi rất nhiều, họ không còn đủ tỉnh táo để hoàn thành công việc hàng ngày, hoạt động tư duy ý thức gặp rất nhiều trở ngại, thỉnh thoảng còn xuất hiện những tính toán ngông cuồng. Thực tế, có nhiều bệnh nhân tính cách và tình cảm thay đổi, họ trở thành những con người khó tính, bần tiện, ngây thơ và luôn luôn có cảm giác cô độc, trơ trọi.

Bệnh tình ngày một nghiêm trọng, diễn biến bệnh lý lại thay đổi rất thất thường, khi thì đỡ dần, ý thức lẫn lộn khi thì đột nhiên tỉnh táo. Ngoài ra, người bệnh có thể xuất hiện chứng động kinh và bệnh tắc nghẽn mạch máu não.

2) Tê liệt: Ăn uống khó khăn, không thể nói chuyện, cười gượng, khóc gượng, thậm chí họ không thể há miệng, thè lưỡi, tứ chi mệt mỏi rã rời, bước đi không vững,... cũng là những biểu hiện thường gặp đối với những người già bị xơ cứng động mạch não.

3) Bệnh não dạng xơ cứng động mạch não dưới lớp vỏ não.

Tiểu động mạch phần sâu của đại não bị thiếu máu sẽ dẫn đến hiện tượng nhũn hóa một lượng

lớn của chất trắng trong não và tủy sống dưới lớp vỏ não. Từ đó, có thể gây ra suy nhược tinh thần, chứng động kinh hoặc ảnh hưởng xấu đến chức năng hoạt động của hệ thùy thể.

Triệu chứng của bệnh xơ cứng động mạch não có thể nhận biết qua bệnh nào?

1- Suy nhược thần kinh. Những triệu chứng ban đầu của bệnh xơ cứng động mạch não có thể xuất hiện kèm theo hiện tượng suy nhược thần kinh. Nhưng hiện tượng suy nhược thần kinh biểu hiện chủ yếu ở sự hưng phấn của thần kinh và sự suy yếu của trí não. Đồng thời, có thể có thêm hiện tượng tình trạng tình cảm lo âu buồn chán và một số khó khăn trong vấn đề tâm sinh lý. Những triệu chứng này không thể thuộc về bệnh thần kinh riêng biệt hay diễn biến tinh của khí chất não hay bệnh trung khu thần kinh đã tồn tại, nhưng trước khi xuất hiện bệnh có thể đã tồn tại sức ép tâm lý hoặc tình trạng căng thẳng.

2- Hậu quả dùng thuốc. Người bệnh nào nếu dùng các loại thuốc an thần, thuốc hạ huyết áp, thuốc trị tê liệt,... một lượng lớn trong thời gian dài có thể xuất hiện các triệu chứng của bệnh xơ cứng động mạch não hoặc một dạng tương tự như vậy.

3- Chứng dờ dẫm. Đây có thể là một biểu hiện của suy nhược tinh thần không thể tránh khỏi, nó

là một dạng đặc trưng tổng hợp do nhiều yếu tố gây nên. Những người mắc chứng bệnh này, tính cách thường thay đổi bất bình thường, triệu chứng rõ nhất của người bị xơ cứng động mạch não có thể có tính chuyển đổi nhất định hay sự giảm sút về trí nhớ thể hiện tương đối rõ ràng. Vào thời kỳ đầu của bệnh khi chức năng trí nhớ còn chưa kém đi nhiều thì có thể xuất hiện một số dạng của hệ thần kinh. Độ tuổi thường mắc bệnh đờ đẫn là khoảng trên dưới 40 tuổi, còn độ tuổi dễ bị bệnh tê liệt lại sớm hơn thường kèm thêm hiện tượng suy giảm toàn diện về trí tuệ và tính cách, con người dị thường, phản ứng của huyết trầm thường là dương tính.

4- Các loại bệnh khác. Ngoài ba loại bệnh cơ bản ở trên, bệnh xơ cứng động mạch não còn có thể nhận biết được qua một số loại bệnh thường thấy sau đây:

1. Thiếu dinh dưỡng, như: Vitamin B1 hoặc B6, khả năng hấp thu kém.

2. Thiếu máu nghiêm trọng.

3. Các bệnh về nội tiết, như: cơ năng tuyến giáp trạng, chức năng thùy thể, tác dụng của tuyến thượng thận,... giảm sút.

4. Các bệnh về tim, phổi như thiếu oxy mãn tính hoặc lượng CO_2 quá nhiều, suy kiệt tinh thần.

5. Bệnh về gan não do bệnh gan, thận mãn tính gây nên.

6. Các u lặn kèm theo bệnh về não mang tính kế phát.

7. Lượng đường trong máu thấp.

8. Các chứng lo âu, phiền muộn...

Chữa trị bệnh tắc nghẽn mạch máu não như thế nào?

1- Xử lý thông thường: Cho bệnh nhân nằm nghỉ, giữ yên tĩnh, tránh những cú sốc tinh thần. Tích cực bảo vệ da và đường hô hấp, kịp thời làm sạch sẽ vệ sinh, tránh để bị viêm nhiễm đường tiết niệu. Chú ý sự cân bằng giữa axit và kiềm, chất điện giải,... Về chế độ ăn uống, cần ăn ít chất mỡ và ăn những chất có lượng dinh dưỡng cao, dễ tiêu hóa. Với người bệnh sau khi phát bệnh 48 giờ mà không ăn uống được thì nên cho ăn uống qua mũi.

2- Điều trị phù não: Một số bệnh nhân sau khi phát bệnh vài ngày thường có hiện tượng ý thức giảm sút, nôn ói, huyết áp tăng cao,... Vì vậy, cần nghĩ ngay đến sự xuất hiện của triệu chứng phù não và đưa ra liệu pháp giảm huyết áp thích hợp trong não. Giải pháp thông thường người ta hay sử dụng là dùng khoảng 20% của lượng 250ml cam lộ tinh chất, mỗi ngày từ 2 đến 3 lần, tinh chất cam lộ từ thận sẽ bài tiết đến ống nhỏ của thận, không thể hấp thu nặng nên sẽ có tác dụng lợi tiểu dạng thẩm thấu. Hoặc cũng có thể dùng 10% của lượng

200ml dầu cam, từ 1 đến 2 lần trong ngày. Để chống lại triệu chứng phù não, thời gian điều trị thường kéo dài từ 3 đến 5 ngày, nếu người bị xuất huyết não diện rộng thì thời gian điều trị có thể sẽ dài hơn.

3- Tăng dung lượng máu. Nếu người bệnh bị phù não không rõ rệt và chức năng tim không tốt thì cần phải tăng thêm dung lượng máu bằng cách sử dụng 500ml Ahidrit axit đường phân tử thấp trong vòng 10 đến 14 ngày, mỗi ngày một lần. Axit Ahidrit đường sẽ bao phủ bề mặt hồng cầu trong máu, giúp tăng khả năng chịu đựng của điện âm bên ngoài niêm mạc hồng cầu, làm cho hồng cầu có thể tương tác lẫn nhau, không dễ đông máu, từ đó đẩy nhanh quá trình chuyển dịch của máu, giảm độ đông đặc của máu, cải thiện vi tuần hoàn, làm chậm khả năng thiếu máu thiếu oxy cho não.

4- Uống thuốc giãn huyết quản: Mục đích của việc dùng loại thuốc này là để mở rộng huyết quản, đẩy nhanh việc thiết lập nhánh tuần hoàn chống lại hiện tượng thiếu máu. Khoa học đã chứng minh được rằng vùng thiếu máu của tổ chức não trong thời kỳ xuất huyết não cấp tính xuất hiện triệu chứng "tê liệt huyết quản", không xảy ra phản ứng đối với thuốc giãn nở huyết quản, nhưng huyết quản của vùng bình thường xung quanh lại bị thiếu máu, dẫn đến vùng thiếu máu của não càng nghiêm trọng hơn. Vì vậy, giai đoạn cấp tính

không được dùng thuốc giãn nở huyết quản não. Nhưng đối với xuất huyết não tiểu tảo, người bệnh có triệu chứng nhẹ hoặc đang trong giai đoạn phục hồi vẫn có thể dùng được loại thuốc này. Thuốc thường dùng có:

1. Tiêm tĩnh mạch dung dịch CO_2HNa , mỗi ngày 1 đến 2 lần.

2. Uống Vitamin PP mỗi ngày 3 lần, mỗi lần từ 50 đến 100g.

5- Điều trị chống ngưng tụ: Mục đích chủ yếu của liệu pháp này là chống sự kéo dài của hiện tượng đông máu hoặc sự hình thành đông máu mới. Tuy nhiên, liệu pháp chống ngưng tụ này chỉ có thể áp dụng khi xác định được triệu chứng xuất huyết dạng không tắc nghẽn, đông máu dạng không viêm hoặc các bệnh bội nhiễm không viêm nhiễm.

6- Liệu pháp khác. Thuốc hoạt hóa thay thế não như sắc tố C tế bào, dung dịch bổ trợ A, hoạt tố não,... hoặc có thể dùng thuốc bảo vệ não như: Vitamin B, Nimotipin và các loại thuốc Đông y như Đơn sâm, Xuyên cung Hồng hoa,...

7- Chữa trị các bệnh bội nhiễm. Cần chú ý chữa trị các bệnh bội nhiễm như viêm phổi, bệnh tim, tắc nghẽn nội tạng và viêm đường tiết niệu,...

Tuy nhiên, bệnh nhân cũng cần chú ý khi sử dụng thuốc, cần tham khảo thêm ý kiến của bác sỹ chuyên khoa.

Chứng mờ dần ở người già?

Chứng mờ dần là một biểu hiện của chức năng não mất thăng bằng do cơ thể hoặc não bộ biến đổi bệnh lý, do trúng độc và do tình cảm, tâm lý lo lắng gây ra hiện tượng suy yếu trí lực, hành vi và nhân cách thay đổi. Triệu chứng điển hình của loại bệnh này chính là sự suy giảm về trí nhớ, tư duy trừu tượng, khả năng định hướng và năng lực hoạt động xã hội,... Hay nói cách khác chứng mờ dần là để chỉ sự tổn thương toàn diện của chức năng cao cấp ở vỏ đại não người già xuất hiện trong thời kỳ lão hóa hoặc tiền lão hóa, ví dụ như: trí nhớ, khả năng tư duy, năng lực biểu đạt ngôn ngữ, tính cách ở những mức độ khác nhau, sự khống chế phản ứng tình cảm, và vướng mắc về quan hệ xã hội nhưng là vướng mắc vô ý thức. Chứng mờ dần ở người già được phân thành hai loại cơ bản:

1- Chứng mờ dần nguyên phát là kết quả của việc vỏ đại não bị mệt mỏi và bị teo nhỏ dần, dẫn đến chứng mờ dần.

2- Chứng mờ dần dạng mạch máu là do bệnh mạch máu não gây ra tắc hệ thống tuần hoàn não làm cho vỏ đại não bị thiếu máu, dẫn đến chức năng não suy giảm, xuất hiện hiện tượng mờ dần.

Điều trị chứng mờ dần ở người già như thế nào?

1- Cháo hạch đào: Nhân hạch đào: 30g, vùng đen: 20g, hạt sen: 15g, đại táo: 10 tấm, một lượng

gạo thích hợp. Đổ nước vào, đốt lửa nhỏ hầm thành cháo. Mỗi ngày 2 lần, uống ấm.

2- Cháo đại táo tiểu mạch: Tiểu mạch: 100g, ngâm trong nước ấm khoảng 10 phút, sau đó ép thành miếng rồi bỏ vào nồi cùng với đại táo. Thêm lượng nước vừa đủ, hầm thành cháo. Mỗi ngày một thang một lần uống hoặc uống thành hai lần sáng - tối, khi còn ấm.

3- Cháo vùng đen: Vùng đen: 30g, gạo tẻ: 100g. Rửa sạch hai nguyên liệu trên rồi bỏ vào nồi, đốt lửa nhỏ hầm thành cháo. Khi uống có thể thêm một ít mật ong. Mỗi ngày uống thành 2 lần sáng tối khi thuốc còn ấm.

4- Cháo cầu khởi: Cầu khởi: 20-30g, gạo kê: 100g, 30g thịt lợn nạc, cho 3 loại vào nồi rồi thêm lượng nước thích hợp, đốt lửa nhỏ hầm thành cháo. Khi ăn có thể thêm ít muối, mỗi ngày ăn 2 lần khi còn ấm.

5- Cháo tủy bò: 30g tủy bò, vùng đen: 20g, gạo: 100g. Sau khi rửa sạch gạo và vùng, cho 3 loại vào nồi, thêm lượng nước thích hợp hầm thành cháo. Khi ăn có thể thêm một ít muối. Ngày uống hai lần sáng tối và có thể dùng bài thuốc này trong thời gian dài.

6) Canh óc lợn hạt sen: óc lợn một cái, 20g hạt sen. Cho hạt sen vào nồi, thêm ít nước luộc khoảng 20 phút sau đó cho óc lợn vào, đốt lửa nhỏ nấu

trong thời gian 30 phút là được. Khi dùng có thể thêm một ít muối tinh.

7) Canh thịt dê - hạt dê: 100g thịt dê, hạt cầu khởi: 10g, hạt dê: 20g. Cắt thịt dê thành từng lát bỏ vào nồi cùng với hạt dê, hạt cầu khởi, thêm lượng nước thích hợp, nấu chín, cho gia vị vừa đủ là có thể dùng được.

8) Cháo chim sẻ: Chim sẻ: 5-10 con, gạo: một lượng thích hợp. Trước hết vặt lông, bỏ ruột chim sẻ, xào chín, thêm một ly rượu nhỏ rồi cho lượng nước và gạo thích hợp, cho lửa nhỏ hầm thành cháo, mỗi ngày dùng 2 lần.

9) Thuốc sơn được - tủy bò: 50-100 tủy bò, hoài sơn được: 30g, đông sùng hạ thảo: 6g. Trước hết nấu chín tủy rồi cho hai loại thuốc bắc nói trên vào, đậy kín sau đó đun cách thủy, gia vị vừa đủ, mỗi ngày uống 1 thang.

10) Canh cầu khởi - thịt rùa: 150g thịt rùa, 20g hạt cầu khởi, 10g đỗ trọng. Cho 3 loại vào nồi, thêm nước vừa đủ hầm chín, sau đó bỏ đỗ trọng ra và có thể dùng được.

Làm gì để phòng bệnh đờ đẫn ở người già?

1- Chịu khó động não để phòng chứng đờ đẫn. Người ta thường nói: "Não càng dùng càng nhanh nhạy". Ở người già luôn tiềm ẩn sự suy yếu sinh lý của đại não, do đó khi tế bào não bị tổn thương thì

sẽ rất khó hồi phục lại như tình trạng ban đầu. Vì vậy người già nên có ý thức tăng cường tập luyện chức năng của não, như: thường xuyên suy nghĩ động não, chăm chỉ quan sát, tư duy. Hàng ngày nên duy trì thói quen đọc báo, xem sách, viết chữ, nghe đài, xem tivi, đánh cờ, luyện võ,... Ngoài ra có thể chơi bóng mỗi ngày, thời gian từ 30-40 phút bởi việc chơi bóng, hoạt động của các ngón tay sẽ có sự kích thích tốt cho đại não có thể cải thiện được sự cung cấp máu của đại não, làm cho tế bào não nhanh nhạy, hoạt năng hơn. Những hoạt động này đều rất có lợi cho chức năng của đại não.

2- Thường xuyên quan hệ xã hội. Một điều đáng buồn là rất nhiều người già không chịu đi chơi, chỉ ngồi trong nhà quanh năm suốt tháng. Ở họ luôn có cảm giác cô đơn và chính những điều này càng làm tăng nhanh quá trình suy thoái của đại não. Vì vậy, sẽ rất tốt cho người già nếu họ thường xuyên đi chơi, thường ngoạn tự nhiên, tích cực tham gia các hoạt động xã hội dưới nhiều hình thức, gặp gỡ bạn bè, thảo luận mọi vấn đề với người khác, theo đuổi một mục tiêu mới, một nguồn cảm hứng mới, sống lạc quan yêu đời,... Tất cả những hoạt động nói trên đều có lợi cho việc bảo vệ và tăng cường chức năng của não.

3- Tránh những kích động tâm lý. Các quan sát lâm sàng cho thấy, những kích động tâm lý xấu đều có thể gia tăng gánh nặng tâm lý ở người già,

thúc đẩy khả năng mắc chứng đờ đẫn cao hơn. Vì vậy, người già nên chú ý điều chỉnh tâm tư, thái độ của chính mình, khi gặp "vấn đề xấu" phải nhanh chóng thoát ra, không nên quá suy xét nhiều, so đo nhiều, luôn giữ tình trạng tâm lý bình thường để có thể hóa giải mọi kích thích tâm lý và tinh thần.

4- Ăn uống hợp lý. Hoạt động của tế bào thần kinh đại não rất cần sự đầy đủ protein, lipid, vitamin, nguyên tố vi lượng, dịch nhầy,... Do đó, trước hết người già phải chú ý đến vấn đề cân bằng ăn uống, trên cơ sở đó mà chú ý bổ sung các yếu tố dinh dưỡng cần thiết khác. Như: thịt nạc, cá có thể bổ sung prôtein; lòng đỏ trứng có thể bổ sung dịch nhầy; rau quả có thể bổ sung nhiều vitamin cho cơ thể, nếu cần thiết có thể uống thêm các loại thuốc vitamin cùng với các nguyên tố vi lượng khác.

5) Thuốc oxy hóa. Khoa học đã chứng minh rằng, tổn thương oxy hóa là nhân tố cơ bản thúc đẩy quá trình suy thoái đại não, dẫn đến chứng đờ đẫn ở người già. Do khả năng chống oxy hóa ở người già suy yếu cho nên khi cần tăng cường thuốc chống oxy hóa cho cơ thể để có thể kìm hãm quá trình phát triển của bệnh này. Thực tế chứng minh, các loại vitamin C, E, củ cải trắng có thể phòng trị bệnh đờ đẫn, cho nên thường xuyên ăn củ cải, cà chua, rau hoàng hoa,... Các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra rằng, nếu mỗi ngày uống 2000ml vitamin E có thể làm giảm chứng đờ đẫn. Ngoài ra,

họ còn nói rằng dấm chua có thể cung cấp oxy cho tế bào não, chất cồn có thể làm chậm quá trình suy thoái của chức năng não. Đồng thời, các chuyên gia Pháp đã tiến hành một thực nghiệm trong vòng 3 năm đối với những người già có độ tuổi 65 trở lên, kết quả cho thấy người nào mỗi ngày uống 3-4 ly rượu nho thì tỷ lệ mắc bệnh đờ đăn giảm 75%, tuy nhiên nếu lượng rượu uống vào cơ thể vượt quá 50ml thì lại rất có hại.

6- Dùng thuốc để điều chỉnh. Có học giả đã làm thí nghiệm lâm sàng, cho thấy tỷ lệ mắc bệnh đờ đăn ở cụ bà uống nguyên tố hoocmôn nữ sẽ thấp khoảng 3% còn những người không uống loại thuốc này tỷ lệ là 8%, như vậy có nghĩa là nguyên tố hoocmôn nữ có thể làm giảm khả năng gây bệnh đờ đăn ở người già, cho nên các cụ bà có thể uống loại thuốc này theo sự hướng dẫn của bác sỹ. Đông y thì cho rằng, người già thường mắc chứng đờ đăn là do thận tinh không đủ, não thiếu máu,... Vì vậy, phương thuốc chủ yếu là bổ khí ích huyết, bổ thận kiện não, ví dụ như: hạt cầu khởi, đỗ trọng, thực địa, nhân sâm, long nhãn, đại táo,...

7- Tích cực chữa trị các bệnh khác. Các nghiên cứu cho thấy, bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu, xơ cứng động mạch, đái đường, mạch máu não, viêm khí quản mãn tính,... có quan hệ mật thiết với việc nguyên nhân gây nên hiện tượng suy thoái chức năng đại não và bệnh đờ đăn. Vì vậy, người già nên

chú ý đề phòng, theo dõi những loại bệnh này, khi phát hiện triệu chứng bệnh phải kịp thời chữa trị để tránh dẫn đến bệnh dờ dẫn về sau.

Chăm sóc người già bị bệnh dờ dẫn ra sao?

1- Chú trọng giao lưu tình cảm. Vào giai đoạn đầu của chứng dờ dẫn người già thường có biểu hiện như: trí nhớ suy giảm, sống cô độc, tính tình cố chấp, tự ty,... Trong hoàn cảnh này, người nhà của bệnh nhân nên chủ động tiếp xúc với người già, trò chuyện thân mật, gần gũi và đặc biệt là phải có những hành động, cử chỉ thể hiện tình yêu thương vỗ về để cho người già cảm thấy họ luôn luôn nhận được sự quan tâm chăm sóc của người thân và được sống trong không khí ấm cúng của gia đình. Từ đó, có thể giúp cho người già cảm giác thoải mái, lạc quan.

Sau khi mắc chứng bệnh dờ dẫn, khi giảng giải một vấn đề nào đó người già thường nói đi nói lại rất nhiều nhưng lại không làm toát lên nội dung gì. Vì vậy, ở vào hoàn cảnh này người thân không nên ngắt lời của người già mà phải tập trung, kiên nhẫn lắng nghe. Với những người già có thói quen lười biếng, sống không vệ sinh sạch sẽ thì người thân càng cần phải cẩn thận, tỉ mỉ, cố gắng giúp người già sắp xếp cuộc sống gọn gàng, ngăn nắp. Còn với người già mà tính tình nóng nảy, buồn vui thất thường thì người thân phải lưu ý khi nói

chuyện với họ lời lẽ cần nhẹ nhàng, câu chữ rõ ràng, thái độ mềm mỏng, hòa nhã, tuyệt đối không được to tiếng nặng lời, vô lễ. Ngoài ra, có thể động viên, bảo ban con cháu dành nhiều thời gian để múa hát, làm hề cho người già nghe, xem để khơi dậy cảm hứng cuộc sống ở người già.

2- Tăng cường chú ý những việc bất ngờ có thể xảy ra. Ở Mỹ, có người đã miêu tả bệnh nhân bị mắc chứng dờ dẫm người già giống như một người chết đang sống. Nghe thì có vẻ hơi quá lời, song thực tế nó cũng có những lý lẽ nhất định. Có những người bệnh hoàn toàn mất trí nhớ, thậm chí còn không nhận ra người thân của mình, quên hết khái niệm về thời gian. Đối với những bệnh nhân dạng này, tốt nhất là ở bên cạnh họ cả ngày. Không được để họ ra ngoài một mình, dễ lạc đường và có thể xảy ra những điều bất trắc. Với bệnh nhân mà bệnh tình chưa nghiêm trọng thì nên bỏ vào túi áo, quần những mảnh giấy an toàn như tên tuổi, địa chỉ gia đình, số điện thoại,... Ngoài ra, những đồ dùng như thuốc thang, diêm, bật lửa,... cũng không được đặt ở những nơi mà người bệnh hay tiếp xúc để tránh xảy ra ngộ độc thuốc hoặc hỏa hoạn.

3- Sắp xếp hợp lý cuộc sống hàng ngày. Khả năng tự lo liệu ở người bệnh rất kém, họ không thể tự mình sắp xếp được cuộc sống hàng ngày. Do đó, người thân nên chú ý chăm sóc cẩn thận cuộc sống

cho bệnh nhân, cố gắng lo lắng sắp xếp tốt cho người bệnh như: ngày ba bữa ăn, các hoạt động giải trí hay nghỉ ngơi,...

Làm thế nào để kìm hãm quá trình suy thoái của đại não người già?

1- Tăng cường hoạt động tư duy. Bộ não của con người do khoảng 14 tỷ tế bào thần kinh hợp thành, chúng là trung tâm hoạt động tâm lý của con người như trí nhớ, tư duy, tình cảm,... Người ta cho rằng, nếu não càng được hoạt động thường xuyên thì nguy cơ suy thoái não bộ càng giảm. Não bộ của con người có tiềm lực rất lớn và nếu như người già có thể tích cực hoạt động não thì sẽ giúp cho việc duy trì lâu dài sự tỉnh táo của não bộ, tư duy linh hoạt, làm việc thuận thực và đặc biệt sẽ khó có khả năng mắc chứng đờ đẫn người già.

2- Thường xuyên xem sách báo. Tuy nhiên, việc xem sách báo không đòi hỏi số lượng nhiều mà yêu cầu đọc là phải hiểu, phải nhớ. Cần tập thành thói quen tốt "không viết thì không đọc sách" và sau khi đọc sách nên viết nội dung đó ra giấy, tuần tự tiến dần, từ dễ đến khó. Khi đọc hiểu một quyển sách, có thể gây niềm hứng thú cho mình, từ đó bước đầu nắm bắt được tri thức viết văn và lâu dần chuyện viết văn không còn là "vấn đề" nữa. Tóm lại, nếu chăm chỉ chịu khó đọc sách báo, viết văn thì tế bào

não sẽ dễ dàng hồi sinh, giúp cho thân thể tránh bị lão hóa sớm.

3- Ăn uống hợp lý. Một điều cần đặc biệt chú ý là tuyệt đối không được ăn quá no. Tăng cường ăn những thực phẩm tốt cho não như rau tươi, hoa quả, cá, trứng, thịt bò, gan động vật, chế phẩm từ sữa, hạch đào, lạc, đỗ, hạnh nhân, táo đỏ,... hoặc thường xuyên uống các loại vitamin B, C, E,... để cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho não bộ. Chế độ ăn uống hợp lý cũng có thể kìm hãm quá trình suy thoái của não.

4- Ngủ đủ giấc. Luôn giữ một tâm lý thoải mái trước khi ngủ tuyệt đối không được để những căng thẳng, lo âu cùng đi vào giấc ngủ với bạn. Các chuyên gia tâm lý cho rằng, trong tất cả những ảnh hưởng xấu tới cơ thể con người thì tâm tư, tình cảm bất ổn chính là nhân tố nguy hiểm nhất. Còn xét đến thời gian ngủ, nói chung người già phải đảm bảo được từ 6-8 giờ ngủ ngon, ngủ sâu. Ngủ quá nhiều hay quá ít đều không có lợi. Đặc biệt là giấc ngủ trưa, chỉ cần 10-15 phút cũng có thể giúp cho cơ thể bạn khỏe mạnh, loại trừ mệt mỏi, đầu óc thoải mái, tỉnh táo.

5- Tâm lý thoải mái. Với những người luôn mang trạng thái tâm lý nhẹ nhàng, thư thái thì não bộ càng khó bị lão hóa. Vì vậy, lời khuyên của chúng tôi là nên thường xuyên nghe nhạc, âm nhạc mang lại sự trẻ trung yêu đời cho mỗi chúng ta.

6- Thường xuyên tăng cường hoạt động các khớp chân, tay bằng việc đi bộ, chạy nhẹ nhàng,... sẽ giúp phòng chống suy thoái não bộ.

Thế nào là xuất huyết não?

Xuất huyết não còn gọi là tai biến mạch máu não. Loại bệnh này là một trong ba loại bệnh nguy hiểm nhất đối với người già thường gặp (bệnh xuất huyết não, động mạch vành, u thịt).

Bệnh xuất huyết não thường xảy ra là do cao huyết áp hoặc do tim bị suy kiệt, lượng mỡ trong máu cao, đái đường, béo phì,... Ngoài ra còn một số nhân tố khác như di truyền, hút thuốc, uống rượu, nhiệt độ không khí thấp, khí áp cao,... Từ cơ sở bệnh lý cho thấy, loại bệnh này có thể phân thành hai trường hợp sau: bệnh mạch máu não thiếu máu và bệnh mạch máu não xuất huyết.

Người già trúng gió - có biểu hiện gì?

1- Tứ chi tê liệt, ù tai hoặc kiệt sức. Có một vài bệnh nhân thường cảm thấy một bên mặt hoặc tứ chi tê liệt, đau nhức, cơ thể rã rời, miệng chảy nước bọt, hoa mắt chóng mặt,... vài giờ hoặc vài ngày trước đó. Những biểu hiện này rõ nhất là sau khi ngủ dậy. Đây là một dạng phản ứng do hệ thống động mạch trong cổ không cung cấp đủ máu, não thiếu máu thiếu oxy.

2- Đột nhiên mất mũi tối sầm, không nhìn thấy mọi vật. Hiện tượng này thường diễn ra trong vài giây hoặc vài phút, và sau đó lại hồi phục thị lực bình thường. Điều này chứng tỏ vồng mạc mắt bị thiếu máu nhất thời, lưu thông mạch máu não bị thu hẹp nghiêm trọng.

3- Người bệnh xuất hiện hiện tượng ú ớ, nói không nên lời không rõ nguyên nhân hoặc không hiểu được tiếng người khác, có lúc tư duy hỗn loạn, hỏi không đáp, gọi không thưa,... Đây cũng là do việc cung cấp máu cho động mạch não bị thiếu, ảnh hưởng đến trung khu ngôn ngữ của vỏ não.

4- Người bệnh có hiện tượng hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, có lúc còn cảm thấy quay cuồng rồi đột ngột ngã lảo. Nguyên nhân là do việc cung cấp máu cho động mạch không đủ, gây ảnh hưởng đến tiểu não và các tổ chức thần kinh có liên quan.

5- Đau đầu, chóng mặt. Nếu người bệnh có tiền sử bị cao huyết áp thì bây giờ sự dao động của huyết áp sẽ tăng cao, gây ra đau đầu, chóng mặt, thậm chí kèm theo các biểu hiện khác như buồn nôn, trong người khó chịu,... rất có thể đã xảy ra hiện tượng xuất huyết, phá vỡ mạch máu não.

6- Ngáp nhiều. Ở người già do xơ cứng động mạch não, các mạch máu bị thu hẹp làm cho việc lưu thông máu chậm lại, gây nên thiếu máu, thiếu oxy cho tổ chức não. Chức năng của não bị hạn chế

và gây ra hiện tượng ngáp để phản ứng việc bị hạn chế đó. Nếu trong một vài ngày, người già có hiện tượng ngáp nhiều, chứng tỏ não bị thiếu máu và có thể xảy ra bệnh tai biến mạch máu não.

Sử dụng liệu pháp ăn uống để trị bệnh xuất huyết não?

1- Cháo đại táo: Đại táo: 7 quả, bỏ hạt; quả trám: 5 quả, gạo tẻ một lượng vừa đủ. Đại táo, trám hầm chín lấy nước, sau đó cho gạo vào hầm thành cháo.

2- Cơm bột sắn dây: 200g sắn dây, 250g gạo tẻ, hầm gạo đến khi nửa sống nửa chín thì đổ nước, cho bột sắn dây vào, trộn đều, sau đó vặn lửa to nấu chín, thêm gia vị vào để dùng.

3- Một con gà trống bỏ ruột gan, rửa sạch, rượu trắng (khoảng 1 lít) nấu chín, bỏ cái lấy khoảng 200ml nước luộc. Uống nóng 3 lần, khi cơ thể toát mồ hôi thì ngừng uống. Với người bệnh không ra mồ hôi nên thêm hành, gừng vào, đậy kín, lấy nước để dùng.

4- Canh thịt rắn - Hoàng kỳ: 30g Hoàng kỳ, 200g thịt rắn, 3 lát gừng tươi sống, nấu thành canh, uống canh ăn thịt. Bài thuốc này có tác dụng tốt cho di chứng bệnh trúng gió, liệt nửa người, đau nhức khớp xương.

5- Canh Hạ khô thảo - thịt nạc: Hạ khô thảo: 6 đến 24g, thịt nạc: 80g, hầm thành canh để dùng.

6- Nước đường sơn trà: 15-20g sơn trà, đun nước sôi thêm lượng đường vừa đủ để dùng. Bài thuốc này rất tốt cho trị bệnh xơ cứng động mạch và trị trúng gió.

7- Canh bào ngư - hải đới: Bào ngư: 10g, Hải đới: 20g. Đun nước để dùng. Có tác dụng trị trúng gió.

8- Canh mộc nhĩ: Mộc nhĩ trắng, mộc nhĩ đen mỗi loại 10g. Ngâm trong nước nóng, rửa sạch, cho vào nồi chưng nấu 1 giờ đồng hồ rồi để dùng.

9- Mã thầy, da sứa mỗi loại 30-50g, nấu thành canh, uống nước ngày 3 lần. Bài thuốc này có tác dụng thanh nhiệt trừ viêm, hạ huyết áp, có thể dùng cho người bị trúng gió và cao huyết áp.

Loại thuốc gì có thể gây ra bệnh xuất huyết não?

1- Loại thuốc gây tắc nghẽn máu:

1. Thuốc hạ huyết áp: là loại thuốc thường gặp nhất có thể gây nên bệnh tai biến mạch máu não. Chúng ta biết rằng, lưu lượng máu của tổ chức não chủ yếu là do huyết áp duy trì, huyết áp quá thấp sẽ làm chậm quá trình cung cấp huyết lưu cho tổ chức não, dẫn đến hiện tượng tắc nghẽn mạch máu não. Khi cao huyết áp, người già thường có thêm các biểu hiện như: xơ cứng động mạch não, sức cản mạch máu não tăng cao, vì vậy muốn duy trì lưu lượng máu ổn định cho tổ chức não cần có huyết áp tương đối cao. Nếu người già uống một lượng lớn

thuốc hạ huyết áp hoặc đồng thời uống nhiều loại thuốc hạ huyết áp khác nhau có thể làm cho huyết áp giảm mạnh, tốc độ lưu truyền máu chậm lại, lưu lượng máu thấp xuống gây nên tai biến mạch máu dạng thiếu máu. Nếu uống nhiều thuốc hạ huyết áp trước khi ngủ cũng sẽ dễ mắc phải tai biến mạch máu não. Bởi vì khi ngủ các cơ quan trong cơ thể hoạt động chậm lại, huyết áp tương đối thấp và dưới tác dụng của thuốc hạ huyết áp, huyết áp sẽ giảm đến mức tối thiểu, làm cho huyết lưu chậm hơn và gây ra tắc mạch máu não.

2. Thuốc lợi tiểu. Một số người uống thuốc lợi tiểu, hiệu quả thường là không cao nên đã tự ý tăng lượng thuốc uống hoặc uống loại thuốc liều cao, gây ra hiện tượng mất nước nhiều, làm cho máu càng đông đặc việc lưu thông máu chậm lại và hình thành nên bệnh tắc nghẽn mạch máu.

3. Thuốc cầm máu. Việc uống các loại thuốc này quá liều đều có thể gây ra hiện tượng đông máu, tốc độ lưu huyết chậm, tạo cơ sở cho việc hình thành bệnh tai biến mạch máu não.

4. Thuốc an thần. Uống các loại thuốc an thần đều có thể làm giãn nở mạch máu, huyết áp giảm xuống rõ rệt và kéo theo việc hình thành bệnh tắc mạch máu.

2) Loại thuốc gây xuất huyết não:

Để phòng tránh bệnh động mạch vành hay

bệnh tắc nghẽn mạch máu, một số người già đã tự ý uống các loại thuốc chống tắc nghẽn như: aspirin, fasheting,... Nếu việc uống thuốc được sử dụng hợp lý, rõ ràng nó có thể giúp hạ huyết áp hay tắc mạch máu nhưng ngược lại nếu uống thuốc quá liều lượng lại gây ra hậu quả khó lường, đó là xuất huyết sau cổ. Vì vậy, người già cần đặc biệt lưu ý tới vấn đề này. Người già khi bị xơ cứng động mạch não, nếu tiến hành chữa trị việc tắc nghẽn rất dễ phát sinh hiện tượng tai biến vùng cổ. Vì vậy, đối với người già, đặc biệt là với những người bệnh bị xơ cứng động mạch cao huyết áp lâu dài thì cần thận trọng khi thực hiện chữa trị tắc nghẽn máu.

Trong nhà có người bị trúng gió phải làm gì?

Tai biến mạch máu não thường xuất hiện đột ngột, tình trạng khá nguy hiểm. Khi người già xuất hiện hiện tượng, nửa người không thoải mái, thần trí không tỉnh táo kèm theo đau đầu, miệng nôn trôn tháo,... có nghĩa là đã bị tai biến mạch máu não. Trong hoàn cảnh này, người thân phải giữ bình tĩnh, tuyệt đối không được hoảng loạn. Với người mà thần trí bất ổn phải để họ nằm bất động trên giường, nếu người có bệnh sử cao huyết áp và kèm theo biểu hiện đau đầu, miệng nôn trôn tháo,... thì có thể cho họ ngậm thêm 10mg. Đồng thời, cho người nhà tới bệnh viện gần nhất để gọi bác sỹ tới chẩn trị hoặc gọi số điện thoại cấp cứu.

Còn nếu người bệnh thần trí bất ổn, người nhà nên cho bệnh nhân nằm yên, tuyệt đối không được cử động và phải chú ý theo dõi sát sao người bệnh; nếu người bệnh xuất hiện co giật thì cần tránh để người bệnh ngã xuống giường. Đồng thời dùng kim châm hoặc ngón tay cái bấm vào huyệt nhân trung cho đến lúc hết co giật. Với người bệnh có răng giả thì phải nhanh chóng lấy ra và dùng mảnh vải bông hoặc khăn tay cuộn làm nhiều lớp đặt vào giữa hai hàm răng để tránh bị cắn vào lưỡi khi co giật. Những biện pháp trên nên được thực hiện trước khi bị co giật. Còn nếu người bệnh buồn nôn thì nên cho họ nằm nghiêng đầu về một phía và phải nhanh chóng tẩy sạch những đồ ăn thức uống trong miệng người bệnh ra, tránh để thức ăn trôi vào khí quản khi nôn ọe, dễ gây nên viêm phổi hoặc ngừng hô hấp. Khi đưa người bệnh tới bệnh viện nên để họ nằm yên trên cáng, xe chạy phải chậm và không được lắc lư nhiều và điều cần chú ý là luôn để bệnh nhân đầu nghiêng về một phía.

Sau khi ra viện, người nhà nên cố gắng động viên, khích lệ người bệnh thực hiện một số động tác của tứ chi, đặc biệt là các động tác của tay, như: co duỗi ngón tay, bàn tay,... Qua một thời gian, có thể tập thêm các động tác thường ngày như: cầm cốc, đũa, mặc quần áo, cài khuy áo,... Hoặc khi tập đi lại, nên có người nhà dìu đỡ, hoặc dùng gậy chống để di chuyển chậm chậm từng

bước. Nếu kiên trì luyện tập như vậy thì chẳng bao lâu sau là có thể tự mình đi lại được. Với người bị mất khả năng giao tiếp thì người nhà cũng nên tích cực tập luyện phát âm cho họ, trước hết là những từ đơn giản hàng ngày, như: ăn, uống, no, tiểu tiện, đại tiện, tôi, anh,... Cần lưu ý là các giải pháp trên phải được thực hiện từng bước từng bước, không được nôn nóng, vội vàng, gây khó khăn, ức chế cho người bệnh.

Người già làm thế nào để đề phòng tai biến mạch máu não?

Có thể nói, nếu người già bị tai biến mạch máu não thì tỷ lệ tử vong hoặc liệt thân thể tương đối cao. Vì vậy, người già cần đặc biệt chú ý tới vấn đề này, thông thường là:

1- Tích cực phòng trị cao huyết áp. Cao huyết áp là nhân tố nguy hiểm nhất có thể gây ra tai biến mạch máu não. Bởi vì, niêm mạc của động mạch não của người cao huyết áp thường chịu tổn thương, làm cho chất mỡ trong máu dễ xâm nhập vào thành động mạch, gây ra hiện tượng xơ cứng động mạch. Ở người già huyết áp cao và xơ cứng động mạch luôn cùng tồn tại, cho nên khi huyết áp tăng cao đột ngột sẽ phá vỡ thành mạch máu làm phát sinh tai biến não. Nói chung, nếu bị cao huyết áp loại nhẹ thì có thể lựa chọn giải pháp vận động, còn nếu bị cao huyết áp vừa hoặc nặng thì nên

uống thuốc giảm huyết áp theo sự hướng dẫn của bác sỹ.

2- Phòng trị bệnh xơ cứng động mạch não. Để đề phòng xơ cứng động mạch não chúng ta nên thực hiện một số yêu cầu sau: Không chế việc ăn uống, chống sử dụng quá nhiều chất mỡ, bỏ thuốc lá, rượu cồn, kết hợp hài hòa giữa làm việc và nghỉ ngơi. Đối với người đã mắc bệnh này thì ngoài việc thực hiện các yêu cầu nói trên cần phải uống thuốc giảm mỡ theo hướng dẫn của bác sỹ.

3- Phòng trị bệnh đái đường. Bệnh nhân mắc bệnh đái đường thường có kèm thêm các loại bệnh dễ gây ra tai biến mạch máu não như: bệnh cao huyết áp, bệnh nhiễm mỡ trong máu,... Theo điều tra cho biết, trong tất cả các trường hợp mắc bệnh về mạch máu não thì tỷ lệ số người mắc bệnh mạch máu não dạng đái đường cao hơn nhiều so với người không bị đái đường. Và tỷ lệ tử vong của nó cũng cao hơn nhiều. Vì vậy cần sớm phát hiện bệnh để điều trị kịp thời.

4- Phòng trị bệnh tim. Có nhiều loại bệnh về tim mạch có thể dẫn đến tắc nghẽn mạch máu não, như: bệnh tim mang tính phong thấp, bệnh viêm nội mạc tim mang tính á cấp, bệnh động mạch vành,... Theo điều tra cho biết, tỷ lệ người bệnh động mạch vành mắc bệnh tai biến mạch máu não cao hơn gấp 5 lần so với người không bị bệnh động

mạch vành. Vì vậy, việc nhanh chóng chẩn đoán, điều trị các bệnh tim mạch là cực kỳ quan trọng.

5- Đề phòng chứng béo phì. Do người béo phì dễ mắc các bệnh như: cao huyết áp, đái đường, động mạch vành, xơ cứng động mạch não,... nên cũng dễ bị tai biến mạch máu não.

6- Chế độ ăn uống hợp lý, tránh những thực phẩm có nhiều nhiệt lượng, mỡ, đường,... và nên chú trọng tới các đồ ăn giàu Protein, Vitamin và muối vô cơ. Kết hợp nghỉ ngơi, làm việc hợp lý, không nên lao động quá sức, ngủ đủ giấc, tích cực tập luyện thể dục thể thao, uống ít rượu, bỏ thuốc lá,...

7- Loại trừ những nhân tố gây tai biến. Đặc biệt là tinh thần không ổn định (giận dữ, kích động, đau buồn, lo lắng, sợ sệt,...), ăn uống thiếu hợp lý, tảo bấn, lao lực, vận động quá sức, thời tiết thay đổi, uống thuốc sai chỉ định,...

8- Nắm bắt những biểu hiện của bệnh. Một vài giờ hoặc vài ngày trước khi bị tai biến thường có một số triệu chứng sau đây: tứ chi rã rời, đau nhức, đau đầu chóng mặt, nói không rõ, miệng chảy nước bọt,... Khi thấy có những biểu hiện trên cần nhanh chóng tới bác sỹ để có biện pháp điều trị kịp thời.

Tiến hành chữa trị xuất huyết não như thế nào?

1- Xử lý thông thường: Khi xuất huyết não nên cố gắng giữ cho bệnh nhân nằm yên, tránh để căng

thăng tinh thần dễ làm huyết áp tăng cao, gây ra xuất huyết não. Nếu tiến hành chữa trị, tuyệt đối không được chuyển đường dài. Phải giữ mọi cử động nhẹ nhàng, bình ổn khi muốn giúp nạn nhân hoạt động, cho đầu người bệnh nghiêng về một bên nhằm tránh việc nôn các loại thức ăn từ trong miệng vào khí quản gây nghẹt thở. Ngoài ra cũng có thể cho bệnh nhân uống một lượng nhỏ thuốc an thần. Theo dõi sát sao người bệnh, đặc biệt là ý thức, hô hấp, mạch máu, huyết áp,... Sau khi phát bệnh, nói chung nên kiêng kỵ ăn uống từ 1 đến 3 ngày, để đề phòng những kích thích vào dạ dày gây buồn nôn. Sau đó, căn cứ vào diễn biến tình hình của bệnh mà có thể cho người bệnh ăn đồ loãng bằng mũi. Người nhà cũng chú ý thường xuyên giữ cho miệng người bệnh được sạch sẽ và đường hô hấp thông thoáng, tránh bị hoại tử, vệ sinh sạch sẽ hoạt động bài tiết nhằm đề phòng hiện tượng viêm nhiễm niệu đạo.

2- Giảm huyết áp trong não. Huyết chứng trong não và triệu chứng phù não của người bệnh bị xuất huyết não chính là hai nhân tố làm cho huyết áp tăng cao trong não. Vì vậy, cần điều trị kịp thời triệu chứng phù não, giảm huyết áp trong não, để phòng có thể bị sa não. Người ta thường dùng khoảng 20% lượng tinh chất cam lộ trong 250ml, thông thường từ 6 giờ đến 8 giờ một lần hoặc tiêm 50% lượng đường nho trong 60ml, cứ 6

tiếng một lần hoặc có thể dùng thay đổi hai loại thuốc tiêm. Sau một tuần sử dụng cần nhanh chóng ngừng dùng thuốc để tránh bị chảy máu đường tiêu hóa, viêm nhiễm hoặc mất cân bằng chất điện giải.

3- Điều chỉnh huyết áp. Xuất huyết não thường xảy ra trong tình trạng huyết áp tăng quá cao, sau khi phát bệnh do huyết áp trong não tăng lên nên sức ép đối với tiểu huyết quản cũng tăng cao, lưu lượng máu giảm xuống. Vì vậy, cơ thể thông qua cơ chế tự điều tiết, làm cho huyết áp tăng để bảo đảm cung cấp lượng máu cần thiết cho não bộ. Tuy nhiên, nếu huyết áp tăng quá cao lại có thể xảy ra tai biến mạch máu não hoặc sa não, điều này sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy, cần sử dụng thuốc giảm huyết áp một cách đúng liều lượng, hợp lý để khống chế huyết áp, giúp cho huyết áp duy trì ở trạng thái bình thường hoặc cao hơn một chút. Song cũng không được để cho huyết áp giảm xuống quá thấp, vì nó sẽ ảnh hưởng đến chức năng của tim, thận,... Do đó, cần chú ý khi dùng thuốc hạ huyết áp.

4- Loại bỏ huyết chủng ở não. Mục đích của việc loại bỏ huyết chủng ở não là làm giảm sức ép cho não, thay đổi tình trạng ức chế của thần kinh não, từ đó cải thiện quá trình tuần hoàn của máu và dịch tủy não. Thông thường người ta cho rằng, với huyết chủng tương đối lớn đã qua điều trị nội

khoa, những người mà tình trạng bệnh vẫn còn tiếp tục ở mức nghiêm trọng thì nên tiến hành phẫu thuật trước khi chưa chuyển sang giai đoạn sa não. Phương pháp giải phẫu thường dùng:

1. Làm sạch huyết chũng.

2. Khoan lỗ đốt sống cổ để tiến hành phẫu thuật cao hơn.

5- Đề phòng các bệnh bội nhiễm. Bệnh tai biến mạch máu não ở người già rất dễ xuất hiện kèm thêm nhiều loại bệnh khác, ví dụ như: viêm nhiễm phổi, thiếu máu cơ tim cấp tính, chảy máu đường tiêu hóa thượng vị,... cho nên cần cảnh giác đề phòng, sớm tìm cách chữa trị.

Vì sao không được xem thường hiện tượng đau đầu của người già?

Đau đầu là một triệu chứng lâm sàng thường gặp. Trong suốt cuộc đời, mỗi người đều có thể vài lần bị đau đầu, nên nhiều người vẫn hay coi nhẹ nó. Song bước sang giai đoạn lão hóa, tổ chức não bị thu nhỏ, chức năng hệ thống trung khu thần kinh giảm sút nên khả năng điều tiết của não đối với những tác động của môi trường mang lại cũng kém đi nhiều, làm cho các triệu chứng của não mà phân sọ và các phần khác gây ra như đau đầu nhẹ, thay đổi thị lực nhẹ, tứ chi mỗi mệt, rã rời, kiệt sức bị nhiều người lầm tưởng đó là biểu hiện của quá

trình lão hóa, cho nên cũng dẫn đến việc chẩn đoán và điều trị sai với bệnh.

Chữa trị chứng đau nửa đầu ở người già?

Chúng tôi xin giới thiệu cho các bạn phương pháp sau: sử dụng phương pháp xoa bóp để trị bệnh đau nửa đầu tương đối đơn giản nhưng có thể mang lại hiệu quả rất cao.

1- Xoa bóp đầu: Toàn hạt: 21 con, Địa long: 6 cây, Sâu kiến: 3 con, Ngũ bội tử: 15g, Sinh nam tinh: 30g, Sinh bán hạ: 30g, Bạch phụ tử: 30g, Mộc hương: 9g. Các loại thuốc nói trên đem mài nhỏ thành bột, thêm bột mì (một lượng bằng một nửa số thuốc), lấy rượu trộn đều nặn thành viên. Sau đó đắp đều lên huyệt thái dương, dùng vải bông buộc cố định. Bài thuốc này có tác dụng trừ phong, giải viêm, hoạt lạc giảm đau và rất có lợi cho việc điều trị bệnh đau nửa đầu.

2- Tam sinh giảm đau: Phụ tử sống, Nam tinh sống, Bạch phụ tử sống. Nghiền nhỏ thành bột các loại thuốc trên, mỗi loại 32g, thêm vào 7 cánh hành trắng, gừng tươi 15 cắt mỏng đem trộn đều với bột thuốc. Sau đó dùng vải bông bọc kín, hơi nóng đắp lên chỗ đau.

3- Nhị bạch giảm đau: bao gồm 3g Bạch phụ tử, hành trắng: 15g. Mài nhỏ bạch phụ tử thành bột, trộn đều với hành trắng, nặn thành dạng viên, đặt lên trên tờ giấy tròn nhỏ, đắp lên huyệt thái

dương. Sau khoảng 1h đồng hồ thì đủ.

4- Ma hương giảm đau: Bao gồm thâu dầu nhân: 6g, Nhũ hương: 6g, một ít muối tinh. Trộn đều 3 loại thuốc với nhau rồi đắp lên huyết thái dương. Bài thuốc này không chỉ có tác dụng giảm đau mà còn có hiệu quả hành khí giải ưu và chủ trị chứng đau nửa đầu.

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh động kinh ở người già?

Người ta chia bệnh động kinh thành hai dạng cơ bản: bệnh động kinh ở dạng nguyên phát và bệnh động kinh ở dạng triệu chứng. Bệnh động kinh ở dạng nguyên phát thường gặp ở lứa tuổi thanh thiếu niên và nó có quan hệ mật thiết với yếu tố di truyền. Người già thường mắc bệnh động kinh ở dạng triệu chứng hơn, nó thường do bệnh lý của não bộ và một số bệnh thay thế gây ra. Nguyên nhân chủ yếu thường là:

1- Bệnh ở mạch máu: dù là loại bệnh mạch máu não cấp tính hay mãn tính đều có thể xuất hiện kèm thêm bệnh động kinh. Khoảng 5% số bệnh nhân bị tai biến mạch máu não chỉ trong vòng 1 năm bắt đầu xuất hiện chứng động kinh. Theo thống kê, khả năng dẫn đến bệnh động kinh do bệnh về mạch máu não (bệnh xuất huyết não, bệnh tắc nghẽn động mạch não, bệnh cao huyết áp,...) gây ra thường chiếm 30% - 80% ở người già.

2- Viêm nhiễm não: Trong thời kỳ cấp tính của sung mủ não, viêm màng não hoặc viêm não, do sự kích thích thâm thấu của xung huyết, phù tê hay độc tố nên có thể gây ra hiện tượng lên cơn động kinh. Sau khi khỏi bệnh, vết sẹo và dính niêm mạc có thể trở thành nguyên nhân gây nên động kinh.

3- Các bệnh biến tính đại não như bệnh Pick và bệnh Aharmos là nguyên nhân của triệu chứng đồ dẫn giai đoạn đầu ở người già, diễn biến bệnh lý của nó là não bị teo nhỏ hoặc có thể kèm theo động kinh.

4- Khối u trong não: Trong những cơn động kinh bắt đầu xảy ra sau độ tuổi từ 50 đến 60, ngoài việc bị thương tổn bên ngoài, khối u trên màng tiểu não cũng là một trong những nguyên nhân thường thấy nhất, đặc biệt là những khối u phát triển tương đối chậm như u não chất, u tế bào dạng sao, u màng não,... Ngoài ra, một số khối u ở các bộ phận khác hình thành nên khối u não dạng chuyển dịch cũng là nguyên nhân gây ra chứng động kinh ở người già. Cũng có khi chứng động kinh lại là những triệu chứng ban đầu của khối u, vì vậy cần chú ý coi trọng.

Có thể nhận biết bệnh động kinh ở người già qua loại bệnh nào?

1- Bệnh tâm thần. Những người phụ nữ lớn tuổi thỉnh thoảng có triệu chứng tâm thần, biểu hiện của nó là sự co rút một cách bất bình thường

của cơ toàn thân. Và hiện tượng này có thể xảy ra nhiều lần. Vì vậy, có thể nhận biết được bệnh động kinh thông qua bệnh tâm thần. Qua nghiên cứu bệnh sử người ta dễ dàng phát hiện được rằng, người bị lên cơn tâm thần bao giờ cũng ở trong tình trạng tình cảm bị chấn động và luôn có người khác chứng kiến tại đó. Thời gian lên cơn tương đối dài, thường liên tục trong vòng vài phút hoặc 1/2 giờ đồng hồ, nếu lâu thậm chí có thể cả ngày lẫn đêm, người bệnh có thể khóc hoặc gào thét nhưng ý thức của họ không hề mất đi, vấn đề vệ sinh cá nhân diễn ra thất thường. So với các triệu chứng cơ cơ toàn thân, ý thức biến mất, vệ sinh thất thường của bệnh động kinh thì hiện tượng này có những biểu hiện hoàn toàn khác.

Ngoài ra, qua tiến hành kiểm tra chúng ta có thể nhận thấy rằng khi lên cơn tâm thần sự co cơ và không phù hợp với quy luật về giai đoạn tê cứng của bệnh động kinh, phản xạ của con người và bàn chân không hề có sự thay đổi. Tóm lại, chỉ cần chú ý xem xét tới triệu chứng của hai loại bệnh thì việc phân biệt đặc điểm của mỗi loại không có gì khó khăn.

2- Hôn mê. Khi lên cơn hôn mê, ý thức của người già có thể biến mất tạm thời hoặc bị co giật nên cần nhận biết thông qua bệnh động kinh. Hiện tượng hôn mê ở người già có nhiều tình trạng khác

nhau và mỗi loại có đặc điểm riêng của nó, ví dụ như trước hôn mê dạng ức chế, huyết quản thường có tiền sử kích thích đau hoặc chấn động tình cảm hay chóng mặt huyết áp thấp dạng thẳng đều xuất hiện khi đột ngột đứng dậy hay choáng váng dạng tâm nguồn xảy ra khi vận động mạnh và bị những cú sốc về tinh thần. Dễ nhận thấy là, trước khi bị hôn mê, phần lớn mọi trường hợp bao giờ cũng có các triệu chứng như: chóng mặt, hoa mắt, tức ngực và sự phục hồi ý thức, thể lực tương đối chậm.

3- Hoảng loạn về tinh thần. Khi người già bị hoảng loạn tinh thần, thỉnh thoảng có thể có biểu hiện lên cơn động kinh cục bộ dạng phức tạp hoặc đồ dẫn, cần nhận biết qua loại bệnh này. Tiến hành chụp điện não đồ có thể chẩn đoán chính xác được bệnh.

4- Các loại bệnh khác. Thông qua các biểu hiện lâm sàng của một số loại bệnh khác như: đau nửa đầu, thiếu máu não, chứng đãng trí, lượng đường trong máu thấp, co giật tay chân dạng thiếu Canxi,...

Ăn uống ra sao để điều trị bệnh động kinh ở người già?

1- Giun đất đậu nành: Giun đất (dạng khô): 60g, 500g đậu nành, hồ tiêu trắng: 30g. Các vị thuốc trên cho thêm 2000ml nước sạch, sắc đến khi

nước cạn, lấy đậu nành ra phơi khô, cho vào bình dự trữ. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần từ 20 đến 30 hạt.

2- Bài thuốc 1: Đại táo: 1 quả, Ba đậu: 1 hạt. Táo sau khi bỏ nhân thì cho Ba đậu vào bên trong, vụn lửa nhỏ đun cạn, nghiền thành bột, mỗi ngày uống một liều, chia làm 2 lần trong ngày.

3- Bài thuốc 2: Quả trám tươi: 12 quả, 1,5g phèn chua (dạng bột). Rửa sạch trám, cắt thành lát sau đó cho bột vào thố trám, chờ cho phèn chua sôi thì bỏ trám vào, khi nào phèn ngấm vào trám thì có thể dùng được. Mỗi giờ ăn 1 đến 2 quả, nhai kỹ, uống nước nhả bã. Bài thuốc này có tác dụng thanh nhiệt, trừ phong.

4- Tim dê: Đại hải: 21 cái, tim dê: 3 cái. Dùng dao nhỏ sắc cắt tim dê, sau đó bỏ vào mỗi quả tim 7 quả Đại hải, cho vào nồi luộc chín. Mỗi tối ăn 1 quả.

5- Não dê cầu tử: 1 bộ óc dê, 30g hạt cầu tử, xì dầu, bột ngọt. Thêm nước sạch vào pha chế gia vị, vụn lửa nhỏ nấu chín. Ăn 1 lần trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng bổ thận, tráng dương, dưỡng huyết, trừ phong.

6- Bột sơn dược: 2g sơn dược, 0,3g, 1g. Dem phơi khô Sơn dược, mài cả ba loại thuốc trên thành bột, mỗi lần uống 3g, ngày uống 3 lần.

7- Bột Uất kim - thầu dầu: 500g thầu dầu tươi (đập vỡ), 250g Uất kim, 100g phèn chua, một lượng mật ong vừa đủ. Bỏ 3 vị thuốc trên vào nồi, thêm 1

lít nước, nấu trong vòng 1 giờ đồng hồ thì lọc nước, lại thêm 500g nước vào, tiếp tục đun sôi lọc nước. Sau 2 lần nước và thuốc trộn lẫn với nhau, thêm phèn chua vào và pha chế mật ong. Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 10ml.

8- Canh thêu dầu - trứng gà: 60g thêu dầu, 2 quả trứng gà, 10ml dấm chua. Luộc thêu dầu chín, lấy nước (khoảng 2 lít). Khi nước sôi thì đập trứng vào, thêm dấm chua. Mỗi ngày uống 1 lần, uống liên tục trong vòng 10 ngày.

9- Canh đan sâm - long nhãn: Đan sâm, long nhãn, 15g nhân táo. Đun sôi lấy nước, thêm mật ong vừa đủ, mỗi ngày uống 2 lần.

HỆ THỐNG BÀI TIẾT

Tại sao người già dễ bị viêm nhiễm đường tiết niệu?

Người già dễ bị viêm nhiễm đường tiết niệu là vì:

1- Thận và những cơ quan trong hệ thống bài tiết của cơ thể bị giảm khả năng hoạt động, thận được cung cấp máu ít nên niêm mạc của thận bị mỏng và yếu. Từ đó mà dễ dàng bị nhiễm khuẩn. Những cụ bà do hoocmôn sinh dục nữ tiết ra ít nên âm đạo, bàng quang, những tế bào bề mặt của niệu đạo bị thu nhỏ, khả năng kháng khuẩn kém, cân bằng giữa axit và kiềm mất đi làm cho những vi khuẩn sống trong dịch tròng phát triển mạnh, di chuyển ngược lên gây bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu.

2- Bàng quang mất khả năng hoạt động: Do càng về già khả năng nhiễm bệnh của con người càng tăng lên, nên phản xạ khi bài tiết của con người ngày càng kém đi, nước tiểu dư chưa được lọc hoặc chưa được bài tiết tăng lên làm cho sức ép

lên bằng quang cũng tăng theo, điều này làm cho máu trong các mao mạch ở niêm mạc bàng quang khó lưu thông, từ đó làm giảm khả năng kháng khuẩn của cả hệ thống đường tiết niệu.

3- Tuyến tiền liệt tăng sinh (ở nam) hoặc bàng quang bị cứng (ở nữ): Điều này có nguyên nhân chủ yếu là do nước tiểu dư trong bàng quang tăng lên và nước tiểu khó lưu thông được ra ngoài do người già mắc những chứng bệnh khác có liên quan. Trên 90% những người từ 60 tuổi trở lên khi đi kiểm tra đều thấy tuyến tiền liệt tăng sinh (sưng to). Ngoài ra tuyến tiền liệt bị nhiễm khuẩn cũng là nguyên nhân làm cho đường tiết niệu bị nhiễm khuẩn.

4- Người già thường bị sỏi đường tiết niệu, sỏi này thường cố định, không đau nên dễ bị bỏ qua, coi nhẹ. Nhưng điều này có thể dẫn đến hiện tượng bí tiện làm cho nước tiểu tích lũy lại tăng lên tạo điều kiện cho các vi khuẩn phát triển. Ngoài ra, do có nhiều axit phốt phát amôn và axit canxi nên các vi khuẩn có nhiều môi trường phát triển, tạo thành những nguy cơ mắc bệnh viêm đường tiết niệu.

5- Những người bị bệnh tiểu đường: Người bị bệnh này do khi bài tiết có 1 lượng đường khá cao nên đây là môi trường rất tốt cho vi khuẩn phát triển. Đây là những người dễ bị nhiễm viêm đường tiết niệu nhất.

Điều trị bệnh viêm đường tiết niệu ở người già có những đặc trưng gì?

Bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu ở người già có những biểu hiện lâm sàng đặc trưng sau đây: Đầu tiên là những đặc trưng không điển hình, sau đó là những đặc trưng thể hiện sự phát triển của vi khuẩn. Do vậy, trước những biểu hiện lâm sàng của bệnh, rất ít người biết và tiến hành điều trị. Quan sát từ những biểu hiện lâm sàng ta thấy nó không làm cho chức năng của thận bị giảm sút, cũng không ảnh hưởng đến tuổi thọ của người bệnh. Do vậy, có tiến hành chữa trị bệnh hay không, hiện nay còn 2 loại ý kiến trái ngược nhau. Có người cho rằng, người già do chức năng sinh lý của thận bị giảm sút, nếu kéo dài bệnh thì sẽ mất hẳn khả năng kháng khuẩn của thận, tạo ra nguy cơ viêm nhiễm cao. Do vậy phải nhanh chóng tiến hành điều trị. Nhưng cũng có ý kiến cho rằng, điều này là bình thường không cần phải chữa trị gì cả.

Thông thường mà nói, khi thấy ở người già xuất hiện 1 trong các tình huống dưới đây thì phải tích cực tiến hành điều trị:

1- Bàng quang bị viêm nhiễm, xuất hiện những khác biệt về tần suất đi tiểu, cấp độ đi tiểu và đau buốt khi đi tiểu.

2- Có những đặc trưng của viêm nhiễm đường

tiết niệu như người nóng, đau thận, hoặc sỏi đường tiết niệu.

3- Chức năng của thận bị giảm sút.

Việc lựa chọn thuốc chữa trị cũng như quá trình điều trị bệnh được quyết định bởi bộ phận bị nhiễm khuẩn và tính chất của bệnh tình. Đối với bệnh viêm bàng quang cấp tính nhưng ở mức chưa phức tạp thì nên sử dụng những loại thuốc có nồng độ vừa phải, thuốc có hiệu suất điều trị đạt tới 90%. Nếu như bị viêm ống thận cấp tính thì có sử dụng thuốc có nồng độ cao, điều trị liên tục trong khoảng 14 ngày. Ngoài ra, phải tích cực sử dụng kết hợp các loại kháng sinh đồng thời phải tích cực thay đổi hoặc loại bỏ những nhân tố gây bệnh và những nhân tố thuận lợi cho bệnh phát triển.

Việc điều trị bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu cấp ở người già, thông thường không nên dùng thuốc mang tính điều trị lâu dài. Ngược lại đối với bệnh nhân viêm đường tiết niệu có tính chất mãn tính thì việc sử dụng những loại thuốc điều trị mang tính lâu dài lại rất thích hợp. Trước mắt, đối với bệnh nhân phải điều trị lâu dài thì thường sử dụng những loại thuốc có nồng độ kháng sinh thấp, mỗi buổi tối trước khi đi ngủ và sau khi đi tiểu uống nửa viên, có thể sử dụng liên tục trong nhiều năm.

Những phương thức thường dùng để điều trị bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu trong đông y.

1- Đối với bệnh viêm bàng quang cấp.

- Xa tiền tử: 10g, cù mạch, đậu cô-ve, hoạt thạch mỗi loại 30g, quả dành dành, cam thảo, mộc thông, đại hoàng mỗi loại 6g. Đun lấy nước uống, 1 ngày 1 thang. Thuốc này có công dụng giải nhiệt, lợi tiểu, chủ trị bàng quang bị viêm nhiễm.

- Cô địa cầm, thạch vi, ngó sen, cỏ áp chích mỗi loại 30g, đậu cô-ve: 15g, cây trạch tả, hoàng bá mỗi loại 9g. Tất cả đun lấy nước uống. Mỗi ngày dùng 2, thang. Khi bệnh tình thuyên giảm thì mỗi ngày 1 thang. Mỗi thang đun lấy 2 nước, mỗi lần uống từ 2 - 3 đợt. Một ngày 2 thang uống làm 4 - 6 lần. Thuốc này cũng có tác dụng giải nhiệt, tiêu độc, lợi tiểu, thông khí.

- Sái hồ, bạch thược mỗi loại 15g, chỉ thực (quả quất non phơi khô), cam thảo, cây cát cánh mỗi loại 10g, phục linh; 20g. Đun tất cả lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang chia làm 2 lần để uống. Dùng liên tục trong 1 tuần. Thuốc này có tác dụng thông khí, lợi tiểu.

2- Đối với bệnh viêm ống thận cấp tính.

- Ngân hoa, đậu cô-ve mỗi loại từ 30 - 50g, rễ cỏ tranh, vỏ dưa hấu, vỏ dưa chuột mỗi loại 50g, liên kiều, thạch vi mỗi loại 15 - 30g, hoàng bá: 25g, ti

giải: 15g, mộc thông, cam thảo, bạch khấu nhân mỗi loại 10g (cho bạch khấu nhân vào sau). Đun lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang. Thuốc này có tác dụng giải nhiệt, tiêu độc, lợi khí.

- Hồ phách; 10g, sinh địa: 30g, mộc thông: 12g, lá trúc: 15g, cam thảo: 6g. Trừ hồ phách ra, lấy 4 vị kia đun với 300ml nước, lấy nước bỏ bã, sau đó cho hồ phách vào để hồ phách nóng chảy ra. Mỗi ngày 1 thang, trị liên trong 12 ngày. Trong thời gian dùng thuốc không uống bất kỳ 1 loại thuốc tây nào. Không được dùng nước chè và những thức ăn có vị cay. Nên uống nhiều nước sôi. Thuốc này có tác dụng hạ hỏa, lợi tiểu.

3- Viêm ống thận mãn tính.

- Xích thực, xuyên khung, gối bò, đương quy, sơn giáp sao mỗi loại 6g, xa tiền tử, cây khiếm thảo mỗi loại 9g, rế cỏ tranh: 15g. Cho nước đun sôi, uống 2 lần 1 thang. 1 ngày 1 thang. Khi uống có thể cho thêm 50g đường trắng. Dùng liên tục trong 1 tuần. Thuốc này cũng có tác dụng giải nhiệt, trừ thấp, lưu thông máu.

- Hoàng kỳ tươi: 20g, đương quy nguyên, đan sâm, khôn thảo mỗi loại 15g, xuyên khung: 10g, thảo hồng hoa: 12g. Đun sôi ngày uống 2 lần khi thuốc còn ấm, 1 ngày 1 thang. Dùng liên tục 1 - 2 tháng. Khi dùng cũng dùng uống tất cả các loại

thuốc tây. Dùng thuốc này nên kiểm tra nước tiểu hàng tuần và sau 1 tháng kiểm tra thận 1 lần.

- Sơn dược, cù mạch, xa tiền tử mỗi loại 30g, sinh địa, phục linh mỗi loại 15g, đan bì: 10g, mộc thông, cam thảo tươi mỗi loại 5g. Đun lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang, dùng trong 10 ngày liền. Thuốc này có tác dụng bổ âm, thông khí, lợi tiểu.

Dùng thức ăn để điều trị viêm nhiễm đường tiết niệu ở người già như thế nào?

1- Kim tiền thảo, hạt xa tiền, cỏ biển xức mỗi loại 30g. Ban đầu lấy 1 loại rửa sạch cắt đoạn 1cm rồi cho vào trong bình nước nóng đổ ngập nước sôi rồi đậy nắp, nửa tiếng sau bỏ ra uống thay trà, mỗi ngày uống 1 - 2 bình. Cứ 5 ngày sau lại lấy 1 loại thuốc khác, làm như vậy thay phiên nhau có thể trị được chứng đi tiểu nhiều, đi tiểu buốt và sỏi đường tiết niệu.

2- Râu ngô: 30g, hạt xa tiền, cam thảo tươi mỗi loại 10g. Tất cả rửa sạch cho vào nồi với 2 lít nước đun sôi lấy nước uống thay trà. Mỗi ngày uống 1 thang, dùng trong nhiều ngày có thể trị được bệnh sỏi đường tiết niệu, bí tiểu.

3- Trúc điệp tươi, rễ cỏ tranh mỗi loại 15g, tất cả rửa sạch cho vào bình nước nóng cho nước vào đậy nắp khoảng 30 phút, dùng thay trà trong thời gian dài có thể trị được viêm nhiễm đường tiết niệu.

4- Bồ công anh khô: 60g (nếu tươi thì 90g), gạo tẻ: 100g. Bồ công anh rửa sạch đập dập đun với nước lọc lấy nước bỏ bã sau, đổ cho gạo vào nấu thành cháo. Ăn cháo này có thể giải nhiệt, tiêu độc, chống phù có lợi cho người bị viêm nhiễm đường tiết niệu mãn tính.

5- Ý dĩ, đậu xanh mỗi loại 30g. Tất cả rửa sạch, cho nước vào đun thành cháo. Ăn liên tục trong khoảng 1 tuần có thể trị được chứng bí tiểu và tốt cho người bị viêm nhiễm đường tiết niệu.

6- Hoạt thạch: 30g, cù mạch: 10g, gạo tẻ: 100g. Bọc Hoạt thạch trong 1 miếng vải rồi cho vào nồi cùng với Cù mạch đun lên, bỏ bã lấy nước. Sau đó cho gạo vào đun thành cháo, ngày ăn 2 lần vào bữa sáng và tối, dùng liên tục 5 - 7 ngày. Thuốc này có tác dụng với bệnh tiểu cấp, tiểu buốt, viêm nhiễm bàng quang cấp tính.

Những bệnh nhân bị viêm nhiễm đường tiết niệu nên tự bảo vệ sức khỏe cho mình như thế nào?

1- Coi trọng điều tiết về mặt tinh thần: Các nhà y học hiện đại qua quá trình nghiên cứu đã phát hiện ra được tầm quan trọng của tâm lý trong quá trình chữa trị bệnh. Nguyên nhân của bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu ở người già rất phức tạp trong đó những xúc động về tình cảm như tức giận, đau buồn, vội vã đều có thể làm cho bệnh

tình trầm trọng thêm. Rất nhiều người già mắc bệnh này nếu như có thể giữ được một trạng thái tâm lý thoải mái, loại bỏ được trạng thái căng thẳng thì bệnh tình sẽ thuyên giảm thậm chí còn khỏi. Ngoài ra, những người già mắc bệnh này nên tham gia các hoạt động thể dục thể thao phù hợp với người già như luyện thái cực quyền, đi bộ, chạy bộ. Việc này có thể tăng cường thể chất, cải thiện chức năng phòng bệnh của cơ thể, từ đó hạn chế cơ hội nhiễm khuẩn.

2- Tăng cường chế độ ăn uống khoa học: Cơ thể của người già ngày một suy yếu, khả năng kháng khuẩn kém, đó là cơ sở để mắc bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu. Do vậy, đồng thời với việc uống thuốc điều trị thì chúng ta cũng phải chú ý đến chế độ ăn uống khoa học. Chúng ta nên ăn những thức ăn có lợi cho thận, tăng cường thể chất, khả năng miễn dịch như thịt nạc, tôm, cá, mộc nhĩ. Khi bệnh tình phát tác nên chú trọng ăn những thức ăn nhạt, dễ tiêu hóa mà giàu dinh dưỡng, nên uống nhiều nước chè nhạt, hoặc nước trắng đun sôi, ăn những thức ăn có tác dụng giải độc, ích khí như: canh đậu, lê, dưa hấu,... nên ăn ít rau chân vịt, vì trong rau chân vịt có axit thực vật có thể kết hợp với chất kiềm trong cơ thể mà tạo thành những thức ăn khó phân giải, rất dễ gây ra bệnh sỏi đường tiết niệu đối với những bệnh nhân viêm nhiễm đường tiết niệu mãn tính. Đặc biệt nên kỵ

hút thuốc, ăn thức ăn có chất cay, chất kích thích như ớt, gừng, các hương liệu khác...

Người già làm thế nào để đề phòng bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu?

1- Không nên mặc quần lót có chất liệu là sợi hóa học: Có một vài bệnh nhân trước khi bệnh phát thường mặc quần lót có chất liệu bằng nilông bó sát người, làm như vậy dễ gây ra nhiều triệu chứng như đi tiểu nhiều, tiểu cấp, tuy vi khuẩn chưa phát triển, kiểm tra bã trong nước tiểu cũng có kết quả âm tính nhưng đó là những dấu hiệu ban đầu của bệnh, trong y học hiện đại người ta gọi là hợp chứng đường tiết niệu. Do vậy, người già nên hạn chế mặc đồ lót bằng nilông, tốt nhất nên mặc những đồ rộng rãi, thoáng khí, có tính năng hút mồ hôi.

2- Từ bỏ những thói quen xấu khi đi tiểu: Nhịn tiểu có khả năng khiến cơ thể mắc bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu bởi vì nhịn tiểu sẽ làm cho nước tiểu tích trữ lâu trong bàng quang sẽ là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, mặt khác điều này cũng làm cho áp lực bên trong bàng quang tăng vi khuẩn dễ dàng men theo các ống dẫn nước tiểu mà gây ra bệnh viêm ống thận. Do vậy, người già nói riêng và mọi người nói chung không nên nhịn đi tiểu, nhất là nhịn đi tiểu vì sợ mất giấc ngủ, sợ lạnh hoặc do công việc bận rộn.

Người già bị bệnh đi tiểu ra máu có những nguyên nhân gì?

1- Có sỏi trong hệ thống bài tiết: Người già mà bị bệnh đi tiểu ra máu thì điều đầu tiên nên nghĩ đến đó là bệnh sỏi đường tiết niệu. Bởi vì, người già hoạt động ít, thời gian nằm nghỉ nhiều, xương cốt mất nhiều canxi ra ngoài nên dễ dàng bị bệnh sỏi đường tiết niệu. Những cụ ông thường bị sưng to tuyến tiền liệt nên việc đi tiểu bị ảnh hưởng, nước tiểu sẽ bị tích lũy trong bàng quang cũng là nguyên nhân gây sỏi đường tiết niệu. Sỏi trong đường tiết niệu sẽ làm tổn thương niêm mạc đường tiết niệu mà từ đó xuất hiện máu khi đi tiểu. Nếu máu bị chảy nhiều thì sẽ thành viên, còn nếu lượng máu ít thì sẽ lẫn trong nước tiểu. Điều cần được nhắc nhở ở đây là bệnh thận và bệnh sỏi đường tiết niệu sẽ dẫn đến bệnh đi tiểu ra máu và kéo theo hiện tượng đau mỗi thận. Biểu hiện của bệnh này là bộ phận eo bị đau nhức, chân tay mỏi mệt, mất ngủ...

2- Bị xơ cứng đường tiết niệu: Những người bị bệnh thận lâu năm có thể đi tiểu ra máu do các đường tiết niệu bị xơ cứng. Bệnh này thường đi kèm với các bệnh như đi tiểu nhiều, tiểu cấp, đi tiểu buốt, và cũng kèm theo một vài triệu chứng của cơ thể như người vàng, ra mồ hôi trộm, gầy, giảm cân.

3- Viêm nhiễm đường tiết niệu: Khả năng đề

kháng của người già giảm sút, năng lực vệ sinh cũng kém nên dễ dàng bị viêm nhiễm đường tiết niệu từ đó mà có hiện tượng đi tiểu ra máu. Nhưng bệnh này còn kèm theo một số bệnh khác như đi tiểu nhiều, tiểu cấp, đi tiểu buốt...

4- Bản thân bị mắc một số bệnh như tiểu cầu thận, tuyến tiền liệt sưng to, phản ứng thuốc...

Để xác định bộ phận bị xuất huyết, chúng ta phải tiến hành kiểm tra trên 3 cốc nước tiểu. Cốc 1 lấy khi mới đi tiểu, cốc 2 khi đi tiểu được một thời gian và cốc 3 khi kết thúc việc đi tiểu. Nếu chỉ có cốc đầu có xuất hiện máu thì có thể là bệnh tình xảy ra ở ống dẫn nước tiểu. Nếu xuất hiện máu ở 2 cốc sau thì bệnh tình có thể xảy ra ở bàng quang, gốc của ống dẫn nước tiểu hoặc tuyến tiền liệt. Nếu như cả 3 cốc đều xuất hiện máu thì bệnh tình có thể ở thận hoặc bàng quang. Thông thường nếu bàng quang xuất huyết thì nước tiểu thường có màu hồng tươi, thận và ống dẫn nước tiểu xuất huyết thì xuất hiện màu hồng thâm.

Ăn uống thế nào để điều trị bệnh đi tiểu ra máu?

1- Bì lợn: 1000g, cạo sạch lông, thái thành miếng vừa cho vào nồi đun với 1 lượng nước vừa đủ đến khi nhuyễn, sau đó cho 250ml rượu vang, 250g đường đỏ và cho nhỏ lửa. Sau khi đổ ra đồ đựng đợi khi nguội là dùng được. Mỗi ngày dùng 2 lần, 1 lần

100g. Thuốc này có lợi cho máu, bổ âm có thể trị được chứng xuất huyết.

2- Mút hồng: 1 quả, cỏ bắc đèn: 6g, cho tất cả vào nồi cho vừa đủ nước đun sôi và cho vào vừa đủ đường trắng. Có thể ăn mút hồng và uống canh. Mỗi ngày 2 lần, dùng liên tục trong 1 tuần. Thuốc này có tác dụng tiêu độc, giải nhiệt, chống mất máu và viêm nhiễm.

3- Cây tể thái tươi: 150g, rau dền: 100g, trứng gà: 1 quả. Cho rau tể thái và rau dền vào chậu rửa sạch và luộc lên sau khi canh chín đập trứng vào, khi sôi lại cho gia vị vào vừa khẩu vị. Mỗi ngày 1. thang, dùng trong 1 ngày. Thuốc này có tác dụng chống viêm nhiễm, giải nhiệt, trừ độc.

4- Mướp già: 1 quả, đường trắng: 30g. Mướp rửa sạch cắt miếng và đun lên lấy nước bỏ bã, sau đó cho đường vào vừa đủ, có thể uống nhiều lần trong ngày. Thuốc này có tác dụng thông máu, giải nhiệt, tiêu độc, chống đi tiểu ra máu.

5- Mộc nhĩ đen: 6g, mút hồng: 2 quả. Ngâm mộc nhĩ vào trong nước ấm cho đến khi nở ra, sau đó thái nhỏ. Hồng rửa sạch, thái miếng cho vào cùng mộc nhĩ rồi đun lên đến nhuyễn, cho đường trắng và gia vị vào vừa đủ. Thuốc này có tác dụng chống máu bị tức, làm mềm các mạch máu, chống đi tiểu ra máu.

6- Hoạt thạch: 20g, cây kế: 10g, gạo tẻ: 100g.

Hoạt thạch rửa sạch bọc vào một túi và cho vào nồi ninh với cây kế, bỏ bã lấy nước, sau đó cho gạo vào đun thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 lần, thuốc này có tác dụng tốt với bệnh đi tiểu ra máu.

Nguyên nhân người già đi tiểu nhiều về đêm?

Bước vào tuổi già, chức năng của các cơ quan trong cơ thể suy yếu. Có người do chức năng thẩm lọc của thận giảm đã làm cho lượng nước chưa được thận thẩm lọc bài tiết ra ngoài tăng lên (thông thường 90% lượng nước tiểu bài tiết ra ngoài được thận thẩm lọc), và cũng làm cho lượng nước tiểu được bài tiết ra ngoài tăng theo (mỗi ngày khoảng 2,5 lít) và điều này đặc biệt tăng vào ban đêm. Ngoài ra, những người già, đặc biệt là phụ nữ do các cơ quan của bàng quang yếu, bị thu nhỏ cho nên lượng nước tiểu bị tích tụ lại ít hoặc do chức năng thần kinh điều khiển bài tiết của bàng quang mất đi mà tần suất đi tiểu vào ban đêm cũng tăng lên rõ rệt.

Có rất nhiều bệnh dẫn đến hiện tượng đi tiểu nhiều về ban đêm như bệnh cao huyết áp, bệnh xơ cứng động mạch. Người bệnh do động mạch của thận bị xơ cứng, máu không cung cấp đủ cho thận làm chức năng lọc của thận bị giảm sút, lượng nước tiểu chưa được lọc mà bài tiết ra ngoài tăng, chủ yếu tăng vào ban đêm. Đây chính là triệu chứng đầu tiên của bệnh giảm chức năng thận

(thận yếu). Ví dụ như người già mắc bệnh tim mạch, chức năng của gan, thận giảm sút, trong sinh hoạt hàng ngày rất dễ dẫn đến hiện tượng phù. Đa phần bị phù ở chân và cẳng chân. Khi ngủ về ban đêm, tuyến dịch lim-pha trong máu ở tĩnh mạch dưới chân tăng lên, lượng máu trong thận cũng tăng làm cho lượng nước chưa được bài tiết cũng tăng, nhưng do chức năng thẩm lọc của thận yếu nên phần lớn lượng nước này chưa được qua thận lọc đã phải bài tiết ra ngoài. Mặt khác một số cụ ông do tuyến tiền liệt tăng sinh (to), rộng đã kích thích mạnh lên bộ phận bàng quang làm cho bàng quang thu nhỏ, khả năng tích nước ít, tất cả cũng làm cho tần suất đi tiểu vào ban đêm tăng lên. Ở các cụ bà, do tử cung rủ xuống, các cơ xung quanh bàng quang nhão làm bàng quang bè ra, cũng làm cho tần suất và số lượng nước tiểu tăng lên. Ngoài ra, do trong bữa ăn tối ăn quá nhiều canh, cháo hoặc trước khi đi ngủ uống quá nhiều nước cũng làm cho việc đi tiểu nhiều về ban đêm tăng lên. Điều này chỉ là tình hình có tính tạm thời, cùng với sự thay đổi về chế độ và thói quen ăn uống mà điều này có thể trở lại bình thường.

Hiện tượng tiểu không kiểm chế được ở người già là như thế nào?

Tiểu không kiểm chế được là hiện tượng nước tiểu được bài tiết ra ngoài một cách tự do, không

kiểm chế được. Người già thường hay có hiện tượng tiểu không kiểm chế được, nguyên nhân chủ yếu là do thần kinh và chức năng của cơ quan bài tiết giảm sút, các cơ xung quanh khoang xương chậu nhỏ, mạch máu dưới niêm mạc của niệu đạo thu nhỏ, độ co của các cơ ở cửa ra của bàng quang yếu nên việc bài tiết nước tiểu không được kiểm soát. Khi áp lực lên bọng đột ngột tăng như cười lớn, cong người, ho, hắt hơi, thậm chí tinh thần đột ngột, căng thẳng... tất cả đều có thể làm cho nước tiểu ra ngoài một cách không tự chủ, kiểm chế được. Hiện tượng tiểu không kiểm chế được đa phần thường thấy ở những phụ nữ sau khi hết kinh. Theo sự tăng dần về tuổi, tỷ lệ mắc bệnh này ở người già cũng tăng theo. Có tới 12 - 40% số phụ nữ ở độ tuổi trung niên mắc bệnh này và con số đó tăng lên tới 49% ở những người trên 65 tuổi. Những người bị chứng đau đầu, đau cột sống sẽ làm mất đi sự linh hoạt của hệ thần kinh xung quanh bàng quang và từ đó làm xuất hiện hiện tượng tiểu không kiểm chế được. Những người bị đái tháo đường, bàng quang bị thu nhỏ không có tác dụng giữ được nhiều nước tiểu, khi giãn ra sẽ làm cho nước tiểu ra ngoài một cách tự do, không bị cản trở. Mặt khác nếu bàng quang bị viêm, có khối u, tuyến tiền liệt tăng sinh (quá to), viêm bộ phận âm đạo... cũng sẽ dẫn tới hiện tượng này.

Việc tiểu không kiểm chế được đem lại rất nhiều phiền phức cho người già. Họ sẽ không muốn tham gia các hoạt động xã hội nữa, họ tự thu mình lại nên sẽ dẫn đến hiện tượng trầm cảm. Nhân thân của những người bệnh không nên trách móc họ, nên quan tâm, thân thiết với họ, quan tâm đến mọi mặt, ăn uống, đi lại của họ để làm cho tinh thần họ được thoải mái, vui vẻ. Giúp đỡ họ có tinh thần quyết tâm chiến thắng bệnh tật, đồng thời khuyến khích họ tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện thể dục thể thao để tăng cường thể chất, chống tuổi già mà từ đó giảm bớt hiện tượng tiểu không kiểm chế được.

Dùng thức ăn để điều chỉnh tần suất đi tiểu của người già như thế nào?

1- Thịt dê: 500g, hoàng kỳ: 50g, cho vào nồi ninh nhừ thành súp, ăn làm nhiều lần trong ngày.

2- Thịt rùa, thịt chó mỗi loại 250g, cho tất cả vào hầm thành súp, ăn ngày 2 lần sáng và tối.

3- Nấm hương, hồng táo mỗi loại 40g, đường phèn: 20g, cho vừa đủ nước đun lên, mỗi ngày uống 2 lần vào buổi sáng và tối, uống liên tục từ 7 - 10 ngày bệnh sẽ thuyên giảm.

4- Long vảy khô: 30g, gạo nếp: 60g, nhét vào bàng quang lợn, đun lên để ăn.

5- Thận dê: 1 quả, rửa sạch đun lên với 1 lượng

nước vừa đủ, cho thêm muối, gia vị mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục từ 5 - 7 ngày.

6- Kim anh tử: 30g, hạt khiếm thảo: 15g, gạo: 100g, cho tất cả vào nồi nấu thành cháo, ăn liên tục trong nhiều ngày.

7- Ích tà nhân: 20g, 1kg thịt thăn, rửa sạch nấu thành cháo.

8- Rau hẹ: 12g, gạo: 50g, xào chín rau hẹ sau đó cho gạo, nước vào đun thành cháo, có thể thêm muối vào khi ăn cho vừa và dễ ăn.

9- Thịt chó: 500g, đậu đen: 50g. Thái thịt chó thành miếng nhỏ đun cùng đậu đen đến khi thịt nhuyễn cho muối vừa đủ và ăn nhiều lần trong ngày.

Tại sao khi đi tiểu người già hay bị ngất?

Có một số người già khi đi tiểu thường hay bị ngất, sau một vài phút mới trở lại bình thường. Trường hợp này thường xảy ra khi các cụ đứng đi tiểu vào ban đêm hoặc ngay sau khi đi tiểu xong. Trước khi bị ngất có một vài cụ bị đau đầu, chóng mặt tức ngực, có những trường hợp không có hiện tượng gì tự nhiên ngất đi. Đại đa số họ bị ngất trong trường hợp uống rượu xong, quá mệt mỏi, hoặc quá buồn ngủ, cũng có một số ít trường hợp không có nguyên nhân rõ ràng. Có thể nói rằng, sau 2 đến 3 phút bị ngất người bệnh lại tự động tỉnh lại không để lại di chứng gì.

Bị ngất khi đi tiểu có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Do vậy chúng ta phải tăng cường phòng chống, yêu cầu các cụ tăng cường thể dục thể thao, rèn luyện thể chất để tăng cường khả năng điều khiển của hệ thần kinh. Không nên nhịn đi tiểu, lúc dậy nên ngồi một lúc rồi mới đi tiểu. Khi đi tiểu cũng không nên quá vội vàng vì nó có thể ảnh hưởng đến huyết áp, nhịp tim. Đối với những người hay xảy ra hiện tượng này nên chú ý giấc ngủ phải được bảo đảm, không nên làm việc quá sức, uống rượu say, không nên đứng đi tiểu, phương thức tốt nhất là ngồi xổm mà đi tiểu.

Thế nào gọi là tăng sinh tuyến tiền liệt?

Tăng sinh tuyến tiền liệt hay còn gọi là rộng tuyến tiền liệt. Đó là một loại bệnh để chỉ sự tăng mạnh về thể tích của tuyến tiền liệt.

Tuyến tiền liệt có hình dạng dẹt giống quả vải, đáy hướng lên trên, đỉnh hướng xuống dưới, thể tích khoảng 4cm x 3cm x 2cm, trọng lượng khoảng 20g. Khi về già thể tích của tuyến tiền liệt bị thu nhỏ lại, trọng lượng giảm xuống còn 15g. Nhưng có một vài trường hợp tuyến tiền liệt không những không nhỏ lại mà ngày càng to ra, trọng lượng có thể lên tới 40 - 80g. Cá biệt có người còn lên tới 100 - 150g. Điều thường thấy ở đây là những sợi cơ, những cơ nhẵn và những tuyến dịch bên trong tuyến tiền liệt phát triển rất mạnh. Ví dụ như khi

các sợi cơ và các bó cơ phát triển mạnh sẽ làm cho tuyến tiền liệt rất cứng, ngược lại khi các tuyến dịch ở đó phát triển lại làm cho tuyến tiền liệt trở nên to và mềm. Đại đa số những người bị bệnh tăng sinh tuyến tiền liệt đều là do sự biến đổi đồng thời của các nhân tố trên, sự biến đổi này làm cho tuyến tiền liệt cứng và to lên như quả trứng gà, thậm chí còn to hơn nữa.

Triệu chứng đầu tiên của bệnh tăng sinh tuyến tiền liệt là hiện tượng đi tiểu nhiều, đặc biệt là vào ban đêm, nó xuất hiện là do những kích thích liên tục của nước tiểu chưa lọc lên niêm mạc của bàng quang. Bí tiểu đó là triệu chứng điển hình của bệnh tăng sinh tuyến tiền liệt. Biểu hiện ban đầu là đi tiểu lâu, mất sức, dòng nước tiểu chậm, tia nhỏ, trường độ gần, tiểu xong vẫn còn rớt lại nước tiểu. Để lâu nước tiểu thừa sẽ tích tụ lại, làm cho chức năng co bóp của bàng quang yếu đi dần dần sẽ dẫn đến bệnh sỏi thận. Có khi do sỏi thận quá nhiều, bàng quang quá nhiều nước sẽ tự động làm cho nước tiểu ra ngoài không kiểm chế được, tạo thành bệnh tiểu không kìm được. Cũng có khi niêm mạc trên tuyến tiền liệt bị xung huyết, mạch máu trên đó bị vỡ sẽ tạo thành hiện tượng đi tiểu ra máu. Tuyến tiền liệt có thể vì việc đi tiểu không dễ dàng mà phát sinh hiện tượng viêm nhiễm hoặc có sỏi ở bàng quang, nó sẽ làm cho việc đi tiểu bị khó khăn như đi nhiều, đau buốt.

Những nguyên nhân nào dẫn đến tăng sinh tuyến tiền liệt?

Nguyên nhân dẫn đến tăng sinh tuyến tiền liệt hiện nay vẫn chưa được xác định hoàn toàn rõ ràng. Nó có thể liên quan đến sự mất cân bằng của các tuyến ở người già, đặc biệt là các kích thích tố, các hoocmôn giới tính. Thời kỳ trẻ nếu như cắt bỏ hai tinh hoàn như thái giám thì tuyến tiền liệt sẽ không phát triển, về già sẽ không bị hiện tượng tăng sinh tuyến tiền liệt. Sự phát triển bình thường của tuyến tiền liệt có liên quan mật thiết tới các hoocmôn giới tính nam đặc biệt là hoocmôn tiết ra từ hai tinh hoàn. Cùng với sự nghiên cứu sâu sắc các hoocmôn giới tính chúng ta thấy rằng hoocmôn sinh dục nam góp phần quan trọng vào sự phát triển của các tế bào ở tuyến tiền liệt. Nhưng cùng là nam giới với nhau, tại sao có người bị mắc chứng tăng sinh tuyến tiền liệt, có người lại không. Điều này chính là do tác dụng ảnh hưởng của một vài nhân tố khác. Đó là:

1- Quan hệ tình dục quá nhiều: Do sinh hoạt tình dục quá nhiều sẽ dẫn đến xung huyết cơ quan sinh dục làm cho các tĩnh mạch ở tuyến tiền liệt to ra.

2- Do các bộ phận ở gần tuyến tiền liệt bị viêm mãn tính như niệu đạo, bàng quang. Điều này vừa làm cho tuyến tiền liệt bị xung huyết, vừa làm cho các cơ của tuyến này phình to ra.

3- Do những người bị viêm tuyến tiền liệt không chữa trị đến cùng: Bị viêm mãn tính kéo dài sẽ làm tăng sinh tuyến tiền liệt.

4- Do tinh hoàn bị tổn thương (viêm, ngoại thương): Điều này làm cho chức năng của tinh hoàn bị suy yếu và nó cũng dễ gây ra tăng sinh tuyến tiền liệt.

5- Do niệu đạo quá hẹp hoặc có sỏi đã làm cho việc đi tiểu gặp bất tiện dẫn đến bị sỏi thận. Điều này cũng ảnh hưởng đến chức năng của tuyến tiền liệt.

6- Thường hay uống rượu hoặc thích ăn những đồ cay, nóng cũng sẽ làm cho tuyến tiền liệt bị xung huyết và dẫn đến tăng sinh tuyến tiền liệt.

7- Không tập thể dục thể thao: điều này không tốt cho việc lưu thông máu qua tuyến tiền liệt. Dưới tác dụng của các kích thích tố khác dễ dàng phát sinh tăng sinh tuyến tiền liệt.

Tăng sinh tuyến tiền liệt có thể biến thành ung thư không?

Chúng ta đều biết, khi bị tăng sinh tuyến tiền liệt có những biểu hiện như các sỏi cơ, nhóm cơ trơn và các tuyến hoocmôn có sự tăng trưởng không cân đối. Có sự biến đổi hiện rõ, có sự biến đổi không thể hiện rõ. Sự tăng trưởng này sẽ hình

thành rất nhiều nốt sần tròn. Những nốt sần này không ngừng lớn lên làm cho tuyến tiền liệt cũng lớn theo, cuối cùng ép lên niệu đạo làm phát sinh hiện tượng bí tiểu. Điều đáng chú ý ở đây chính là những nốt sần kia phát triển như thế nào? Ta có thể nói rằng, ngoài việc càng ngày càng lớn lên, những nốt sần kia còn kéo theo hai hiện tượng khác đó là: 1 là do những mạch máu nhỏ trong tuyến tiền liệt bị tắc hoặc việc bài tiết qua niệu đạo bị cản trở sẽ làm cho những nốt sần từ từ bị viêm hoặc teo đi do thiếu máu, điều này tự nhiên biến thành mầm mống của ung thư. Một hiện tượng khác đó là do sự biến đổi khác thường của những nốt sần, những tế bào trong tuyến tiền liệt sẽ phát sinh những biến dị, phát triển không bình thường, điều này cũng có thể biến thành khả năng gây ung thư.

Làm thế nào để tránh sỏi đường tiết niệu?

Người già nên đặc biệt chú ý phòng tránh sỏi đường tiết niệu. Chúng ta nên tuân thủ theo những điều dưới đây:

1- Người già nói riêng và mọi người nói chung nên uống nhiều nước, đây là phương thức cơ bản và có hiệu quả cao trong việc phòng tránh sỏi đường tiết niệu. Uống nhiều nước sẽ tăng lượng nước tiểu, giảm nguy cơ bị sỏi, đồng thời tăng chức năng bài tiết của thận và vận chuyển nước tiểu

trong các ống dẫn tiểu. Người già mỗi ngày nên uống trên 2,5 lít nước, người bệnh nằm trên giường cần uống nước nhiều hơn nữa. Vào những ngày hè oi bức, để bổ sung lượng mồ hôi đã thải ra, phải kịp thời uống đầy đủ lượng đã bị mất đi.

2- Người già nên tập thói quen đi tiểu mọi lúc, không nên vì bận rộn mà kéo dài thời gian đi tiểu hoặc nhịn không đi. Thói quen này chỉ dễ tạo thành sỏi thận mà thôi.

3- Đối với những bệnh nhân nằm trên giường bệnh, nên thường xuyên cử động, cổ vũ động viên họ tích cực xuống giường vận động, hoặc có thể giúp đỡ họ trong vận động, làm như vậy để tránh việc bị cứng cột sống, nên tích cực phòng tránh và chữa trị triệt để viêm nhiễm đường tiết niệu.

4- Người bệnh ngoài việc phải tăng cường dinh dưỡng, cũng nên hạn chế dùng nhiều thực phẩm tinh chế, thịt động vật. Chủ trương là ăn nhiều đồ xơ, hoa quả, rau xanh như đu đủ, lê, bí...

5- Phải tích cực điều trị những bệnh phát sinh kèm theo như bệnh tiểu đường, tăng sinh tuyến tiền liệt, phải giảm bớt điều kiện nảy sinh sỏi đường tiết niệu.

6- Ngoài ra, có thể dùng phối hợp với một số ít vitamin A để tránh lão hóa bề mặt đường tiết niệu. Đó cũng là cách phòng tránh sỏi đường tiết niệu có hiệu quả.

Thế nào gọi là bệnh tắc niệu đạo?

Tắc đường tiết niệu là bệnh phổ biến ở người già, theo thống kê những bệnh nhân chết vì bệnh nhiễm độc nước tiểu thì thấy trên 30% số người này có mắc bệnh tắc đường tiết niệu. Nguyên nhân gây bệnh bao gồm: ống thận bị tắc, sỏi thận, nước tiểu có nhiều axit, xương tủy bị u, ống dẫn nước tiểu bị thu hẹp, tăng sinh tuyến tiền liệt, bị ung thư, thận bị tràn nước...

Tắc đường tiết niệu có những biểu hiện lâm sàng chủ yếu sau:

1- Hệ thống dẫn nước tiểu hoàn toàn bị tắc làm người bệnh không thể đi tiểu được, hoặc hệ thống này không hoàn toàn bị tắc làm cho tia nước tiểu nhỏ, bài tiết không thông hoặc nước tiểu dư tồn trong bàng quang nhiều. Những người bị bệnh tắc đường tiết niệu thường có biểu hiện thận và bụng chướng lên, ống dẫn nước tiểu bị tắc. Người bị nặng thì thận có thể còn chứa cả nước, lưng có thể đau, thận sưng to, bụng cũng chướng lên.

2- Hệ thống dẫn nước tiểu bị tắc hoàn toàn (tắc ác tính) làm tốc độ suy yếu chức năng của thận tăng lên. Nếu duy trì hiện tượng tắc ống dẫn tiểu trong thời gian dài có thể làm cho thận và các đường ống dẫn nước tiểu quanh thận bị tổn thương. Đi tiểu nhiều, đi nhiều vào ban đêm hoặc nhiễm độc nước tiểu là những khả năng có thể xảy ra. Tỷ lệ tiểu

cầu thận thẩm thấu qua thận thấp, tỷ lệ đạm trong nước tiểu và tỷ lệ canxi trong máu tăng.

3- Tắc không hoàn toàn hệ thống dẫn nước tiểu rất dễ dẫn đến mắc những bệnh về đường truyền nhiễm. Như những người bị viêm nhiễm đường tiết niệu dễ mắc chứng phù thận ác tính hoặc nhiễm trùng máu.

Những loại hình chính của bệnh xơ cứng động mạch thận.

1- Xơ vữa động mạch thận: Đây chính là một bộ phận của xơ vữa động mạch, có thể đồng thời kéo theo xơ vữa động mạch tim và não. Biểu hiện của bệnh lý là các động mạch bị đứt và bị thu hẹp, toàn bộ các sợi cơ bị cứng lại. Xơ vữa động mạch thận do các tế bào ở cơ trơn phát triển, liên kết các sợi cơ lại với nhau... tạo thành tổ chức kết dính. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là hiện tượng cao huyết áp, nếu như trong quá trình biến chuyển của bệnh phát hiện động mạch thận hẹp hoặc bị tắc, đồng thời với đó xuất hiện bệnh cao huyết áp thì có thể nảy sinh bệnh đái anbumin.

2- Xơ cứng tiểu động mạch thận lành: Nếu như bị cao huyết áp kéo dài thì sẽ dẫn đến xơ cứng tiểu động mạch thận và thận thiếu máu. Sự biến chuyển của bệnh tình căn cứ vào sự biến đổi của tiểu cầu trong các động mạch thận. Đa số những

bệnh nhân mắc bệnh này đều là những người có lịch sử 10 năm trở lên mắc bệnh cao huyết áp, tiếp theo đó là những biểu hiện của bệnh đi tiểu nhiều vào ban đêm, chức năng của tiểu cầu thận bị tổn thương. Ở những trường hợp này nặng thì dẫn đến hiện tượng đái prôtêin, tỷ lệ canxi và đạm trong nước tiểu quá cao. Có nhiều trường hợp nặng quá đã dẫn đến nhiễm trùng nước tiểu.

Những đặc điểm lâm sàng của bệnh viêm cầu thận.

1- Viêm tiểu cầu thận cấp tính: Người già thường bị xơ cứng động mạch vành hoặc chức năng làm việc của tim bị hạn chế, do vậy khi bị viêm tiểu cầu thận cấp tính thì nước, sỏi natri, cùng với huyết áp tăng lên làm cho lực co bóp của cơ tim bị ảnh hưởng xuất hiện các triệu chứng đau ngực và khó thở. Mặt khác, huyết áp đột ngột tăng cao dễ gây ra hiện tượng đau đầu, chóng mặt, hoa mắt thậm chí còn bị nôn mửa, ngất lịm. Trên đây là những đặc trưng thường thấy của những bệnh nhân bị viêm tiểu cầu thận cấp tính.

2- Viêm tiểu cầu thận cấp tiến: Nguyên nhân thường thấy dẫn đến mắc bệnh là sự suy yếu chức năng làm việc của thận, biểu hiện của bệnh là sự biến đổi theo chiều hướng ngày càng xấu đi của chức năng thận. Bệnh viêm tiểu cầu thận cấp tiến có thể phát sinh kèm theo một số bệnh khác như

bệnh phát ban, mụn nhọt, kết thúc ở động mạch (trên mạch máu có những nốt sần có ảnh hưởng đến lưu thông máu). Khi mới bắt đầu mắc bệnh có thể khó phát hiện mà chỉ thấy các biểu hiện như đi tiểu ít, chức năng của thận giảm sút.

3- Viêm tiểu cầu thận mãn tính: Cũng như trên, những bệnh nhân bị bệnh viêm tiểu cầu thận mãn tính thường bị kèm theo một số bệnh như đái prôtêin, bệnh tiểu ra máu, cao huyết áp, bệnh phù và bệnh thiếu máu...

Dùng thức ăn để điều trị bệnh phù như thế nào?

1- Cá chép: 1 con (250 - 500g), gạo nếp: 100g, hành, gừng. Cá chép làm sạch cho vào nồi cùng gạo nấu thành cháo. Sau khi cá, gạo đã nhừ cho gừng, hành vào, đợi 15 phút là có thể ăn được.

2- Cá chép; 1 con (250 - 500g), đậu đỏ: 50g, hạt bí đao: 50g. Cá chép làm sạch, hạt bí đao nghiền lấy nước sau đó cho vào nồi cùng cá và gạo đun lên. Sau khi chín có thể ăn cùng muối, mì chính, có thể ăn thay canh.

3- Hoàng kỳ: 30g, cây sơn dược: 50g, gạo tẻ: 50g. Đầu tiên đun Hoàng kỳ lọc lấy nước bỏ bã, sau đó cho gạo và sơn dược vào nấu thành cháo. Cho muối và gừng tươi vào khi ăn. Loại này có tác dụng tốt trong việc giảm tấy ở lá nách.

4- Cá diếc: 2 con (250g), trần bì: 20g, hồng táo:

10 quả. Làm sạch cá sau đó cho vào nồi cùng trần bì, hồng táo và 1 lượng vừa đủ nước đun lên. Sau khi chín có thể cho thêm muối, mì chính vào ăn, có thể ăn như canh bình thường.

5- Đậu đen: 60g, ý dĩ: 30g, gạo nếp: 50g, quả dâu: 30g, rễ hồi hương: 30g. Đun hồi hương và quả dâu lên đến nhuyễn sau đó cho đậu đen, ý dĩ, gạo nếp vào nấu thành cháo. Có thể ăn với muối hoặc đường đỏ.

6- Đỗ trọng: 12g, thận dê: 1 đôi, 1 ít gừng tươi, tỏi. Thận dê thái nhỏ (bỏ lớp vỏ bọc ngoài) cho vào nồi cùng đỗ trọng, gừng và tỏi, ninh lên (ninh cách thủy). Đợi đến khi chín ăn như thức ăn bình thường.

HỆ THỐNG MÁU

Tại sao người già hay bị chứng thiếu máu?

Người già bị thiếu máu chủ yếu là do những nguyên liệu tạo thành máu thiếu. Đa số những bệnh nhân thiếu máu đều bị chứng thiếu sắt, con số này chiếm khoảng 36 - 66%. Người già đa phần bị rụng hết răng, việc nhai thức ăn gặp nhiều khó khăn, thức ăn ăn được rất ít và đơn giản, hơn nữa niêm mạc dạ dày của họ bị thu hẹp, dịch vị ít nên việc hấp thụ chất sắt gặp khó khăn. Những người bị bệnh đi ngoài mãn tính cũng có nguy cơ thiếu sắt cao. Do thiếu vitamin B12 hoặc vitamin B11 sẽ dẫn đến thiếu máu ác tính. Nam giới bị thiếu máu đa phần ở độ tuổi 60 - 70, nữ giới thì khoảng 60 - 65. Những người có thói quen ăn chay lâu ngày sẽ dẫn đến thiếu vitamin B12 hoặc do chức năng của tuyến tụy và chức năng của ruột non yếu cũng ảnh hưởng đến việc hấp thụ vitamin B12. Việc thường xuyên dùng thuốc như Xtóréptômixin, có nhiều chất axit amin cũng ảnh hưởng đến việc hấp thụ vitamin B12 của ruột non. Gan bị tổn thương có

thể làm cho vitamin B11 mất đi, uống rượu bia nhiều ruột bị viêm nhiễm cũng ảnh hưởng đến hấp thụ vitamin B11. Những nhân tố trên đây là nguyên nhân dẫn đến hiện tượng thiếu máu. Biểu hiện đầu tiên là thiếu sắt, vitamin B11, B12.

Làm thế nào để tránh và điều trị chứng thiếu sắt?

1- Điều trị nguyên nhân gây bệnh:

Những người bị thiếu sắt đại đa số là những người mắc các bệnh về đường tiêu hóa như viêm dạ dày, loét dạ dày hay bị trĩ. Có thể đó là những người hay ăn những thức ăn có hàm lượng sắt thấp hoặc chức năng hấp thụ chất sắt của ruột có vấn đề. Trị nguyên nhân gây bệnh là cách tốt nhất để chữa trị, chúng ta nên cố gắng tìm ra nguyên nhân của việc thiếu máu để chữa trị một cách triệt để.

2- Bổ sung chất sắt cho cơ thể:

Khi hàm lượng sắt trong huyết thanh của cơ thể xuống đến 12-20mg/1lít thì chúng ta phải nhanh chóng bổ sung. Có thể bổ sung thông qua ăn uống hoặc có thể tiêm vào cơ thể. Dùng cách ăn uống rất có hiệu quả giá cả lại rẻ và tiện lợi, ngược lại dùng cách tiêm có thể gây ra những phản ứng của cơ thể. Do vậy đa phần bác sĩ khuyên dùng cách ăn uống để tầm bổ.

Sau hai tuần bổ sung chất sắt, huyết sắc tố sẽ

tăng lên, và khoảng 2 tháng sau thì hoàn toàn bình thường. Nhưng nếu bổ sung chưa đủ thì sau khi huyết sắc tố trở lại bình thường chúng ta vẫn phải tiếp tục bổ thêm.

Thiếu sắt hoàn toàn có thể phòng tránh được. Ở người già chúng ta phải tiến hành chữa trị triệt để những bệnh có liên quan như bị viêm loét đường tiêu hóa, dạ dày, trĩ..., đồng thời phải có một chế độ ăn uống hợp lý như tích cực ăn đậu, rau xanh, trứng gà, hải đới, tim gan... Tổ chức y tế thế giới đã từng đưa ra rất nhiều phương pháp điều trị và phòng tránh bệnh thiếu sắt.

Dùng thức ăn để chữa chứng thiếu máu như thế nào?

1- Lấy 20g mộc nhĩ đen ngâm vào trong nước khoảng 30 phút vớt ra cho vào nồi cùng với 20 quả hồng táo cho nước và đường đỏ vào vừa đủ, nấu thành cháo nhuyễn, ăn liên tục trong nhiều ngày mỗi ngày 1 lần.

2- Long nhãn: 15g, quả dâu: 30g, cho tất cả vào nồi với 1 lượng nước vừa đủ luộc lên. Khi thấy long nhãn nở to thì vớt ra. Sau khi để nguội cho lượng mật ong vừa đủ rồi khuấy đều. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục trong nhiều ngày.

3- Đảng sâm: 20g, đại táo: 10 quả, cho tất cả vào nồi với 1,5 lít nước nấu còn khoảng 0,75 lít rồi

uống thay trà, mỗi ngày một lần uống trong nhiều ngày.

4- Long nhãn: 20g, đương quy: 12g, hồng táo: 10 quả, thịt gà: 100g. Tất cả bỏ vào nồi, cho nước vừa đủ, ninh lên ăn thay canh. Mỗi ngày một lần, dùng liên tục trong khoảng 15 ngày.

5- Gan lợn: 60g, gạo: 60g, gan lợn thái miếng, ướp vừa gia vị. Sau đó cho vào với gạo nấu thành cháo, ăn vào lúc nóng. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên 10 ngày.

6- Thịt lợn nạc: 50g, gạo nếp: 60g, rau chân vịt: 100g. Rau chân vịt và thịt nạc thái nhỏ. Sau đó lấy gạo vào nấu thành cháo tiếp đó cho rau chân vịt và thịt nạc đã tẩm ướp gia vị vào. Ăn liên trong 15 ngày, mỗi ngày ăn một lần.

7- Long nhãn: 10g, nhân lạc sống (còn áo ngoài): 15g. Cho vào nồi ninh nhừ. Ăn liên trong nhiều ngày thay canh.

8- Gân chân bò: 30g, cây kê huyết đằng: 60g, bồ cốt chi: 12g. Rửa sạch, cho tất cả vào nồi, cho thêm nước vừa đủ đun lên, đợi đến khi gân chân bò nhuyễn ra, lấy nước uống. Mỗi ngày 1 lần, liên tục uống trong 10 - 15 ngày.

9- Hải đới: 100g, rau cải: 100g. Hải đới rửa sạch, cắt miếng cho vào nồi đun với 1 lượng nước thích hợp. Sau đó cho rau cải vào luộc lên, đợi đến

lúc nhừ cho muối vào. Dùng như rau ăn, ăn trong thời gian dài.

Trạng thái trước khi tắc động mạch là gì? Chữa trị như thế nào?

Trạng thái trước khi tắc động mạch bao gồm tất cả các trạng thái bệnh lý trước khi tạo thành hiện tượng tắc động mạch và các nhân tố khác dẫn đến hiện tượng tắc động mạch. Biểu hiện lâm sàng đặc trưng đó là sự ngưng tụ của máu cùng với tiểu cầu cao, độ hoạt động của các sợi anbumin thấp.

Để phòng trị hiện tượng tắc động mạch ở người già cần phải:

1- Phòng ngừa xảy ra và hạn chế sự tiến triển của bệnh:

Chúng ta nên điều chỉnh chế độ ăn uống, nên sử dụng những thức ăn có ít muối và mỡ thực vật, nên khống chế trọng lượng của cơ thể, tích cực tham gia các hoạt động thể thao, không nên hút thuốc và sử dụng nhiều rượu, điều trị triệt để các bệnh có liên quan khác.

2- Dùng thuốc để điều trị, cần phải:

- Dùng thuốc kháng tiểu cầu: dùng loại thuốc này sẽ làm giảm mật độ tập trung của tiểu cầu, làm giãn động mạch, ngăn ngừa tắc động mạch. Loại thuốc thường dùng là aspirin 75 - 100mg, ngày 1 lần.

- Dùng thuốc kháng đông: Chủ yếu là để hạn chế sự ngưng tụ của máu trong cơ thể mà từ đó tránh hiện tượng tắc động mạch.

- Dùng thuốc làm tan máu đông: Loại này có thể dùng khi mới hình thành bệnh nghĩa là hiện tượng tắc động mạch vừa mới xảy ra.

Ngoài ra những loại thuốc như chống cao huyết áp, thuốc giảm béo hoặc các thuốc đông y như Đan sâm, xuyên khung cũng có tác dụng tốt trong việc phòng và chữa bệnh tắc động mạch.

Tại sao người già dễ bị thiếu tiểu cầu? Cách phòng và trị?

Về già cơ thể yếu đi, các cơ quan trong cơ thể cũng kém linh hoạt. Bản thân dễ mắc những bệnh như: bệnh truyền nhiễm, bệnh thận, ung thư ác tính, bệnh tiêu hóa... Thông qua những con đường khác nhau, các bệnh này làm tổn thương đến những tế bào trung tâm ở xương tủy, từ đó dẫn đến hiện tượng thiếu tiểu cầu. Ngoài ra, do việc dùng thuốc điều trị bệnh, dưới tác dụng của những thuốc này cũng dẫn đến hiện tượng thiếu tiểu cầu, tỷ lệ khoảng 25% số người mắc bệnh. Như các loại thuốc kháng sinh, thuốc ký ninh (quinine), aspirin... tác động đến hệ thống miễn dịch của cơ thể, hạn chế sự hình thành các tế bào quan trọng sản sinh ra tiểu cầu. Thuốc chữa ung thư, chữa

bệnh về đường tiêu hóa, thuốc an thần... cũng tác động đến các tổ chức tạo máu ở tủy, phá hoại sự tuần hoàn của tiểu cầu trong máu, từ đó gây ra hiện tượng thiếu tiểu cầu. Những người mắc bệnh phát ban, bị chảy máu cam, chảy máu chân răng hoặc những người bị bệnh dạ dày, bệnh đi tiểu ra máu nặng có thể bị thiếu máu.

Để đề phòng và chữa trị chứng thiếu tiểu cầu ta phải:

- Cách thông thường: dừng ngay việc dùng các loại thuốc có ảnh hưởng đến việc hình thành tiểu cầu. Những người mắc bệnh nặng nên nghỉ ngơi tuyệt đối. Nên dùng những loại thuốc bổ sung tiểu cầu.

- Truyền máu và truyền tiểu cầu: truyền máu có thể điều chỉnh được lượng máu thiếu nhưng do tiểu cầu dễ bị phá hủy trong khi truyền nên chỉ duy trì được việc cầm máu trong một thời gian ngắn. Việc truyền tiểu cầu có tác dụng rất tốt trong việc cầm máu nhưng nhiều khi nó tạo ra hiện tượng kháng thể, làm gia tăng việc phân hủy tiểu cầu.

HỆ THỐNG NỘI TIẾT

Thế nào là bệnh đái đường?

Bệnh đái đường là bệnh có ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến sức khỏe của con người trong cả cuộc đời, nó nảy sinh là do cơ chế phát bệnh không giống nhau ở mỗi người đã tạo ra hiện tượng thiếu insulin hoặc tác dụng của insulin giảm sút. Điều này làm cho tỷ lệ glucô, prôtêin và mỡ trong cơ thể bị rối loạn. Đặc điểm lâm sàng của bệnh là tỷ lệ đường trong máu luôn ở tỷ lệ rất cao.

Bệnh đái đường ở người già có thể được phân làm 2 loại chính. Một là bệnh phát sinh khi về già, 2 là bệnh phát sinh ngay từ khi còn trẻ và kéo dài về tận già. Phần lớn bệnh nhân mắc bệnh này là ở loại 2. Lúc đầu mới mắc bệnh ít ai phát hiện ra, chỉ thông qua kiểm tra các bệnh có liên quan như tim, thận, não mà phát hiện ra bệnh. Bình thường chúng ta không dùng insulin để trị, nhưng trong những tình hình cần thiết như bệnh tình đã ở mức nguy cấp thì có thể sử dụng insulin trong khoảng thời gian ngắn hoặc thay đổi cách sử dụng insulin.

Những đặc điểm, biểu hiện lâm sàng của bệnh đái đường ở người già.

Bệnh đái đường là một trong số những bệnh thường thấy ở người già, biểu hiện đặc trưng của bệnh là: "3 nhiều 1 ít": ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều, trọng lượng giảm. Nhưng biểu hiện lâm sàng của bệnh này ở người già có những đặc trưng nhất định, nên nhắc nhở mọi người đặc biệt chú ý.

Những đặc điểm đó là: Cùng với sự tăng lên về tuổi, tỷ lệ mắc bệnh cũng tăng theo đặc biệt là ở giới nữ. Thể hình béo lên, bệnh ít biểu hiện, triệu chứng bệnh không rõ ràng, thường chỉ là uống nhiều và đi tiểu nhiều. Có những người bệnh bề ngoài rất khỏe mạnh, sắc mặt hồng hào, tinh lực dồi dào không khác gì với người bình thường. Đa số người bệnh chỉ muốn điều trị thông qua việc khống chế việc ăn uống, tập luyện thể dục thể thao hợp lý và uống thuốc hạ tỷ lệ đường. Điều này có thể khống chế lượng đường trong máu rất tốt, dự đoán sự tiến triển tốt của bệnh.

Những bệnh kèm theo khi bị bệnh đái đường?

1- Bệnh truyền nhiễm:

Tỷ lệ đường trong máu của những bệnh nhân bị đái đường cao là môi trường thuận lợi cho những vi khuẩn phát triển. Đồng thời tỷ lệ đường trong máu cao cũng khống chế năng lực diệt khuẩn của

bạch cầu, làm khả năng kháng khuẩn của người bệnh giảm xuống. Thể chất của người già giảm sút, chức năng của các cơ quan trong cơ thể cũng kém đi, khả năng miễn dịch không đủ do đó dễ dàng mắc những bệnh truyền nhiễm. Những bệnh thường thấy đó là viêm nhiễm đường tiêu hóa, đường hô hấp...

2- Bệnh tim:

Những người bị bệnh đái đường thường bị mắc thêm bệnh tắc động mạch vành, con số này cao hơn 2 - 3 lần những người bình thường. Đái đường làm cho tỷ lệ đường trong máu cao, tỷ lệ mỡ trong máu cũng cao, nó làm cho các nhánh nhỏ của động mạch vành và các mao mạch bị thu nhỏ, lượng máu lưu thông ít, độ tích tụ của máu trong các mao mạch và động mạch tương đối cao, tính biến hình của hồng cầu thấp tạo nên sự ngưng tụ của máu. Tất cả điều này sẽ dễ dẫn đến hiện tượng nhồi máu cơ tim. Không chỉ vậy, có thể còn dẫn đến hiện tượng tim to, nhịp đập thất thường, lực bóp của tim yếu, hay nhói đau...

3- Bệnh thần kinh:

Do nồng độ đường trong máu cao làm cho các tế bào thần kinh, các cơ thần kinh bị ảnh hưởng. Ngoài ra, trong máu của những người bệnh đái đường thường bị đông đặc, chức năng của tiểu cầu

thay đổi và các tế bào bên trên các mao mạch bị sưng tấy. Điều này làm cho lượng máu lưu thông trong các mao mạch giảm xuống. Biểu hiện là tứ chi cảm thấy đau nhức hoặc cảm thấy mỏi mệt. Có người còn cảm thấy khó điều khiển, các cơ bị co lại. Chức năng của dây thần kinh thực vật bị rối loạn kéo theo hàng loạt những bệnh như đi ngoài, bí đại tiện, sỏi thận, liệt dương...

4- Nhiễm độc axêton (axit axêton):

Đa số những bệnh nhân đái đường bị nhiễm độc axêton là những người chưa từng dùng insulin để điều trị. Những người bị đái đường do insulin không đủ, tốc độ phân giải mỡ tăng tạo thành rất nhiều axit béo. Lượng lớn axit béo này được ôxy hóa trong gan đã làm tăng nồng độ axêton trong máu, từ đó dẫn đến bệnh nhiễm độc axêton trong máu hoặc đi tiểu có axêton.

5- Bệnh thận:

Xơ cứng tiểu cầu thận đó là một trong những bệnh kèm theo và khó chữa trị. Người bệnh do ở trạng thái máu có nồng độ đường cao trong khoảng thời gian dài nên đã làm cho các mao mạch thận bị xơ cứng và tiếp đó là các tiểu cầu thận cũng bị xơ cứng. Tiểu cầu thận bị xơ cứng sẽ kéo theo hiện tượng tiểu prôtêin. Kéo dài tình trạng đi tiểu có prôtêin có thể kéo theo một số bệnh như nhiều

prôtêin trong máu, nhiều mỡ trong máu, phù, cao huyết áp và tiến thêm 1 bước là bệnh có nhiều amôniắc, axit anhidrit trong máu. Và bệnh cuối cùng có thể phát triển thành là chức năng của thận bị suy giảm. Do sự phát triển của bệnh đái đường được tăng theo sự thay đổi về tuổi tác nên những bệnh nhân bị bệnh đái đường có thêm bệnh thận là điều mà chúng ta thường hay thấy.

6- Bệnh mắt:

Những người bị bệnh đái đường đã trên 10 năm phần lớn đều bị bệnh viêm võng mạc mắt. Biểu hiện thường thấy là bệnh thanh manh (bệnh mù mắt xanh), bệnh viêm hồng mạc, bệnh đục thủy tinh thể... Theo con số thống kê của Mỹ, những người bị đái đường có mắc những bệnh kể trên gấp 25 lần những người bình thường.

Dùng thức ăn để điều trị bệnh đái đường như thế nào?

1- Bột sắn dây: 30g, gạo tẻ: 60g. Đầu tiên ta lấy của sắn dây thái mỏng mài thành dung dịch sau đó rắc tinh bột lên làm khô. Vo sạch gạo, cho nước đun thành cháo sau đó cho bột sắn dây vào ninh đến khi nhuyễn thì thôi. Dùng như ăn cháo bình thường.

2- Mướp đắng tươi: 200g, quả cầu khởi: 10g, thịt nạc: 50g, mì chính, muối ăn, gừng tươi vừa đủ. Tất cả luộc lên sau đó cho vào hạt cầu khởi, lại tiếp tục

đun đến nhuyễn rồi cho vào quả mướp đắng đun tiếp lên đến nhừ là được. Ăn như thức ăn bình thường.

3- Quả cầu khởi: 30g, gạo tẻ: 100g, rửa sạch quả cầu khởi, gạo vo sạch, tất cả cho vào nồi đun thành cháo. Thuốc này có tác dụng tốt với thận.

4- Hoàng kỳ: 100g, gạo bo bo: 50g, tụy lợn: 1 chiếc. Tất cả đun lên, mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục trong khoảng 10 ngày.

5- Vỏ bí đao, vỏ dưa hấu mỗi loại 15g, rễ cây quất lâu hoạt bột cây quất lâu: 12g. Đun uống như nước trà.

6- Bột cây sơn dược: 60g, gạo bo bo: 30g, đun lên uống, ngày uống 2 lần.

Tại sao những bệnh nhân đái đường dễ có phản ứng thiếu đường trong máu?

1- Do tiêm insulin quá liều: Do bệnh tình tiến triển ngày một xấu, lượng đường trong máu quá cao do đó cần 1 lượng insulin tương đối lớn. Cùng với sự chuyển biến tốt của bệnh, nhu cầu cần insulin cũng giảm đi nhưng nếu ta vẫn tiêm liều lượng insulin như cũ vào cơ thể thì sẽ làm cho tỷ lệ đường trong máu lại ít đi. Khi tiêm nên dùng dụng cụ tiêm 1ml insulin, nếu chúng ta sử dụng dụng cụ 5ml thì khó mà có thể lấy được liều lượng insulin chính xác, lượng insulin tiêm vào cơ thể thường cao hơn lượng cần thiết. Ngoài ra, do người tiêm không

lấy chính xác lượng insulin cần tiêm, như: cứ 0,1ml insulin tương đương với 4 đơn vị insulin, nên nếu như ta cần tiêm 12 đơn vị insulin thì nên lấy 0,3ml để tiêm.

2- Uống thuốc giảm đường trong máu quá liều: Nhiều người già tự ý dùng các loại thuốc giảm tỷ lệ đường mà không hỏi qua ý kiến bác sỹ, nhiều khi còn tự ý tăng liều lượng lên cao. Do vậy nếu như dùng các loại thuốc đặc trị, dùng quá liều dễ tạo ra phản ứng làm tỷ lệ đường trong máu giảm xuống.

3- Do tác dụng của thuốc giảm đường trong máu tích tụ trong cơ thể: Cùng với sự phát triển của bệnh, chức năng của thận ở những người này cũng giảm cho nên thận không thể bài tiết hết được những thuốc đã uống, lâu ngày lượng thuốc giảm tỷ lệ đường trong máu được tích tụ tăng lên, điều này làm cho tỷ lệ đường trong máu có thể giảm xuống một cách nghiêm trọng. Do vậy, hàng ngày tùy theo tình trạng của bệnh mà có sự điều chỉnh liều lượng uống cho hợp lý hoặc có thể thay những loại thuốc mà thận không bài tiết được.

4- Tác dụng giảm tỷ lệ đường của thuốc quá mạnh: Nếu sử dụng thuốc kháng sinh sunphatiadôn với thuốc aspirin, ampisilin... có thể có tác dụng rất mạnh làm cho tỷ lệ đường giảm quá nhanh. Do vậy cần chú ý khi sử dụng, cần có ý kiến của bác sỹ.

Khi chữa trị bệnh đái đường cần chú ý những gì?

Khi chữa trị bệnh đái đường ở người già và những người bình thường có nhiều điểm cần chú ý:

1- Cần coi trọng việc chữa trị bằng thức ăn hàng ngày:

Khống chế thức ăn đồ uống là một cách chữa bệnh mà mọi người phải chấp hành, và phải chấp hành một cách nghiêm chỉnh trong khoảng thời gian dài. Không ít những người mắc bệnh nhẹ chỉ thông qua việc khống chế ăn uống mà đạt được hiệu quả không ngờ. Chúng ta nên tính ra một công thức để có thể cung cấp một nhiệt lượng cần thiết trong mỗi ngày. Nhiệt lượng cần thiết mỗi ngày = trọng lượng lý tưởng x nhiệt lượng cần thiết mỗi ngày của 1 kg. Trọng lượng lý tưởng = chiều cao - 105. Nhiệt lượng cần thiết mỗi ngày của 1 kg vào khoảng 125,4 - 146,3 Jun. Tổng nhiệt lượng cần cung cấp mỗi ngày nên do 3 loại cung cấp: lòng trắng trứng 15-20%; Mỡ động vật chiếm 20-25%; Chất ngọt 55-65%. Căn cứ vào 3 loại trên có thể tính toán dùng mỗi loại cho hợp lý vào các buổi sáng, trưa, tối.

2- Tích cực sử dụng biện pháp rèn luyện thể dục thể thao:

Thể dục thể thao cũng là một trong những nội dung điều trị tổng hợp của bệnh nhân đái đường.

Vận động có thể làm mất đi nhiệt lượng trong cơ thể, có lợi cho việc giảm nồng độ đường trong máu. Vận động cũng có thể tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, phòng chống phát sinh những bệnh có liên quan. Điều quan trọng trong phương pháp này chính là cường độ vận động.

3- Lựa chọn hợp lý thuốc để giảm nồng độ đường trong máu:

Nếu sau khi sử dụng thức ăn để khống chế lượng đường trong máu mà thấy nồng độ này vẫn cao thì chúng ta có thể sử dụng một số loại thuốc để giảm nồng độ này. Những thuốc này gồm:

- Ganidin kép: Loại thuốc này có thể khống chế sự hấp thụ đường glucô của ruột, thúc đẩy quá trình ôxy hóa của đường, tăng cường quá trình hấp thụ, sử dụng đường glucô của các cơ. Thuốc này được dùng đối với những bệnh nhân đái đường béo phì và bệnh nhân có nồng độ mỡ trong máu cao.

- Urê sunphua: Loại thuốc này có thể thúc đẩy quá trình phân giải insulin, không tăng quá trình hình thành insulin. Do vậy nó chỉ có tác dụng đối với insulin do bệnh nhân tiết ra.

Đối với những cụ bị đái đường ở vào trong những trường hợp dưới đây phải được điều trị bằng insulin:

- + Những người phải dùng insulin từ bên ngoài để khống chế mức độ đường trong máu, tránh nhiễm độc axêton (axit axêton).

+ Bị nhiễm độc axêton.

+ Sau khi dùng thuốc làm giảm nồng độ đường mà không thấy có hiệu quả.

+ Bị thêm một số bệnh như bệnh truyền nhiễm, hoặc bị thương, phải làm phẫu thuật.

+ Bị thêm một số bệnh như viêm giác mạc, bị thần kinh, bị tai biến mạch máu não cấp tính, bị nhiễm trùng nước tiểu. Trong thời gian chữa trị bằng insulin nên tiếp tục duy trì chế độ ăn uống và luyện tập đồng thời để phòng những tác dụng phụ của insulin trong quá trình điều trị.

Những biểu hiện lâm sàng dị thường ở dạ dày, ruột của những bệnh nhân đái đường?

- Ở dạ dày: Những người bệnh nhẹ, lượng thức ăn ăn vào giảm, sau khi ăn vào ruột trương lên, có triệu chứng buồn nôn hoặc nôn oẹ, chán ăn. Những người mắc bệnh nặng thì ngày một gầy đi, dinh dưỡng cung cấp không đủ. Khi kiểm tra thấy dạ dày to ra, có sự chần động của nước nhưng không cồn cào. Người bệnh có thể đồng thời có những triệu chứng của bệnh về hệ thần kinh, nhiều lần như vậy có thể gây ra hoặc phát triển thành viêm loét dạ dày mãn tính.

- Ở niêm mạc dạ dày: Đại đa số những người bị bệnh đái đường thì dịch vị ở dạ dày tiết ra ít, nếu

bệnh tình kéo dài hoặc trầm trọng hơn thì điều này càng được thể hiện rõ. Đối với những bệnh nhân mà thời kỳ mắc bệnh từ lúc còn trẻ thì niêm mạc thường bị thu hẹp lại, tỷ lệ mắc bệnh viêm loét niêm mạc thường cao hơn người thường 2 lần. Nhưng sau khi bị viêm dạ dày, hiện tượng xuất huyết dạ dày và thủng dạ dày không thấy xuất hiện.

- Ở ruột: Đa số người bệnh thường hấp thụ thức ăn không tốt và thường có bệnh đi ngoài mãn tính. Người ít mỗi ngày từ 3 - 5 lần, người nhiều có thể từ 20 - 30 lần.

Dùng thức ăn để điều trị những biểu hiện lâm sàng dị thường ở dạ dày, ruột như thế nào?

Ở những người bệnh đái đường, rối loạn đường ruột, tiêu hóa là những điều mà chúng ta thường thấy. Dùng thức ăn hàng ngày để chữa trị là việc vừa tiện lợi vừa có hiệu quả.

1- Đối với người bị đi ngoài.

- Thịt vải khô tương đương 7 quả, đại táo: 5 quả. Cho tất cả nấu thành cháo ăn trong nhiều ngày.

- Đậu cô-ve: 50g, đu đủ: 19g. Cho tất cả nấu thành cháo ăn trong nhiều ngày.

- Gừng tươi: vừa đủ, thái nhỏ đập dập, đánh với 2 quả trứng gà rán lên. Sau khi ăn trứng rán thì uống 1 bát nước đường đỏ.

- Ô mai: 50g, quả kha tử: 15g, nghiền nhỏ, cho mật ong vào ăn. Mỗi ngày ăn 3 lần.

2- Đối với người bị bí đại tiện.

- Khoai tây: 1000g, thái nhỏ rồi nghiền lấy nước. Đun nước đó lên thành hồ, cho thêm mật ong vào; đun đến khi dính (quánh) lại như sáp ong thì dừng lại, đợi nguội. Mỗi ngày dùng 2 lần mỗi lần 10 - 15ml.

- Hạt tô tử, hạt đay mỗi loại 15g, một lượng vừa đủ gạo nếp, cho tất cả vào nấu thành cháo. Sáng và tối mỗi bữa ăn 1 bát nhỏ.

- Quả dâu tươi: 1000g (dâu khô: 500g), đun thành cháo bỏ bã lấy nước, cho thêm nước vào đun nhỏ lửa, cho thêm 300g mật ong, đun sôi rồi dừng. Đợi đến lúc nguội thì dùng, mỗi lần 10 - 15ml.

- Đường kính trắng: 500g, cho 1 ít nước, đun nhỏ lửa đến khi thành keo, cho thêm 200g quả dâu khô, tiếp tục đun đến khô thì dừng. Cắt thành miếng ăn, ăn nhiều lần trong ngày.

3- Đối với những người bị nôn mửa.

- Nhục quế: 2g, gạo tẻ: 50g, 1 ít đường đỏ. Đun nhục quế lấy nước bỏ bã, sau đó cho gạo tẻ vào nấu thành cháo. Đun sôi rồi cho đường đỏ vào. Ăn nhiều lần trong ngày.

- Hành củ: 1 củ, gừng tươi: 1 lát, lá tía tô: 10g. Đun lên thành nước uống như nước chè.

- Sa sâm: 15g, gạo tẻ: 50g, đường phèn vừa đủ. Đun sa sâm lấy nước cốt bỏ bã, cho gạo vào nấu thành cháo. Cháo chín cho đường phèn vào, đun tiếp đến sôi thì dừng. Ăn nhiều lần trong ngày.

- Hoàng tinh: 15g, gạo tẻ: 100g, đường trắng vừa đủ. Thái Hoàng tinh nhỏ, nấu với gạo thành cháo. Sau khi cháo chín cho đường vào. Làm thức ăn chính vào mỗi buổi sáng.

Dùng thức ăn để điều trị bệnh thận ở những người đái tháo đường như thế nào?

1- Hoàng kỳ tươi: 30g, ý dĩ tươi: 30g, đậu đỏ: 15g, kê nội kim (màng mề gà): 9g, quả quất vàng: 2 quả, gạo tẻ: 30g. Luộc hoàng kỳ đến nhuyển lọc lấy nước, cho thêm vào ý dĩ, đậu đỏ, ninh khoảng nửa tiếng, rồi cho màng mề gà, gạo tẻ vào đun thành cháo. Ngày dùng 2 lần bữa sáng và bữa tối. Ăn xong có thể dùng 1 quả quất. Dùng liên tục trong 1 tuần.

2- Sơn dược: 50g, gạo tẻ: 100g. Thái sơn dược thành miếng, cho gạo vào nấu thành cháo. Ăn liên tục nhiều ngày.

3- Hạt cầu khôi: 30g, gạo tẻ: 50 - 100g, đường đỏ, mật ong vừa đủ. Luộc hạt cầu khôi bỏ bã lấy nước ép, cho gạo vào nấu thành cháo. Khi ăn dùng với đường đỏ hoặc mật ong. Ăn nhiều ngày vào hai bữa sáng và tối.

4- Cá diếc: 1 con, gạo tẻ: 50g, vỏ quất, hồ tiêu,

hành vừa đủ. Cá bỏ xương lấy thịt, cho thêm gạo, vỏ quýt nấu thành cháo. Trước khi chín cho hồ tiêu, tương, hành vào. Ăn nhiều ngày.

5- Xương dê: 2 cân, gạo tẻ: 100 - 150g, hành: 2 nhánh, gừng tươi: 3 lát. Đập dập xương cho nước nấu thành canh, cho gạo vào nấu thành cháo. Khi cháo chín cho gừng, hành, nấu thêm 1, 2 phút thì thôi. Ngày ăn 2 lần sáng, tối vào lúc nóng.

6- Đậu đỏ: 30 - 50g, gạo tẻ: 100g, đường trắng vừa đủ. Vo sạch đậu, cho thêm nước, gạo vào nấu thành cháo, trước khi ăn cho đường trắng. Ngày ăn 2 lần sáng và tối khi cháo còn nóng.

7- Cây tể thái tươi: 200g, gạo tẻ: 100g. Tể thái rửa sạch, cắt miếng rồi cho gạo vào nấu thành cháo. Ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối. Ăn vào lúc nóng.

Những biểu hiện lâm sàng của bệnh thần kinh kéo theo ở những bệnh nhân đái tháo đường?

Ở những bệnh nhân đái tháo đường, những biểu hiện bệnh thần kinh có thể có là rất phức tạp. Căn cứ vào những tình hình thực tế của người bệnh người ta chia ra thành:

1- Bệnh về dây thần kinh cảm giác: Những hiện tượng thường thấy của bệnh này là những trở ngại về cảm giác. Điều này thường kéo theo sự tổn thương dây thần kinh thực vật và những trở ngại

về vận động. Ban đầu có thể xuất phát từ hai chân, các ngón chân tê, mỗi sau đó đến hai tay luôn ở trong trạng thái tê mỗi. Đa phần sự tê mỗi đều nằm ở khu vực đi tất và đi găng tay, những phần khác của cơ thể ít bị ảnh hưởng.

2- Bệnh về dây thần kinh vận động: Biểu hiện của bệnh này có thể là cấp tính, cũng có thể là mãn tính. Đa phần bệnh này là do những bệnh nhân về dây thần kinh cảm giác phát triển thành. Hiện tượng thường thấy nhất của người bệnh là 2 chân tê mỗi, không muốn cử động. Sự biến chuyển của bệnh còn có thể khiến cho toàn bộ 2 chân và xương tọa bị đau mỗi.

3- Bệnh về dây thần kinh thực vật: Đây cũng là bệnh kèm theo khi bị tổn hai về dây thần kinh cảm giác. Chức năng của dạ dày và ruột bị rối loạn. Dạ dày tiêu hóa chậm, dễ phát sinh đi ngoài, kết tràng to ra... Các mạch máu bị tổn thương, nhịp đập của tim tăng lên và không đều. Chức năng bài tiết cũng bị rối loạn, dễ bị bí tiểu tiện, nước tiểu thừa tăng lên... Bệnh này còn có thể biểu hiện ở chứng mất mồ hôi chân và tay, có thể thân mình, mặt ra nhiều mồ hôi nhưng toàn bộ 2 chân và 2 tay lại không hề có một ít nào. Những người bị nặng còn có thể ảnh hưởng đến khả năng điều hòa thân nhiệt theo thời tiết.

Dùng thức ăn để chữa trị viêm võng mạc như thế nào?

1- Quả khởi liễu: 15g, cây lan hoàng thảo: 10g. Pha làm nước uống thay trà, mỗi ngày 1 lần có tác dụng bổ gan và thận (mỗi lần 1 thang).

2- Hạt trần châu: 20g, hoa cúc: 5g, hoàng tinh: 10g, trần bì: 10g, gừng tươi, đường đỏ thích hợp. Cho tất cả đun thành nước uống, ngày 2 lần mỗi lần 1 thang.

3- Cây sơn dược: 15g, hồng táo: 30g, đậu cô-ve: 10g, nhân lạc: 15g, tâm sen: 15g, quế: 10g, đậu đỏ: 30g, gạo nếp: 500g. Cho tất cả nấu thành cháo có cộng dụng ích khí bổ âm.

4- Sinh địa: 15g, thanh tương tử (hạt cây thanh tương): 9g, trần bì: 6g, gạo tẻ: 60g. Đầu tiên ta cho sinh địa, thanh tương tử, trần bì vào đun với nước sau đó lấy chất bỏ bã, cho gạo tẻ vào nấu thành cháo. Có công hiệu sáng mắt rất cao, đồng thời có lợi cho gan và máu.

5- Hạt cây râm: 15g, vùng đen: 10g, hạt quyết minh: 10g. Đun với nước uống. Mỗi ngày một thang. Có tác dụng tốt trong việc bổ gan và thận.

Những đặc điểm lâm sàng của bệnh giáp cang ở người già.

1- Những biểu hiện rõ nhất và thường thấy là những triệu chứng ở ruột và dạ dày cũng như sự

giảm sút về thể trọng. Có khoảng 1/3 - 2/3 số người mắc bệnh này có triệu chứng chán ăn. Thể trọng giảm 1 cách rõ rệt sẽ dẫn đến sự hiểu lầm về nguyên nhân như cho rằng bị ung thư ác tính đường hô hấp.

2- Hệ thống huyết mạch của những người bị bệnh giáp cang thường bị ảnh hưởng. Đa số người mắc bệnh này có mạch máu khác so với bình thường, trong đó triệu chứng về tim dễ thấy nhất đó là tim đập nhanh, khả năng co bóp của tim yếu và thường hay bị đau tim. Do những bệnh nhân bị mắc bệnh giáp cang thường bị mắc kèm theo bệnh tắc động mạch tim, cho nên thường xuất hiện các triệu chứng trên.

Dùng thức ăn để điều trị bệnh giáp cang như thế nào?

1- Cung cấp những thức ăn có nhiệt lượng cao: Do người bệnh có tỷ lệ bài tiết, tiêu hóa cao, quá trình ôxi hóa trong cơ thể tăng nhanh cho nên nhiệt lượng hao phí cũng tăng theo. Do vậy, chúng ta phải bổ sung đầy đủ các loại đường cần thiết. Ngoài ra, nhiệt lượng tiêu phí trong quá trình phân giải prôtêin và các cơ cũng gia tăng, nên chúng ta cũng phải bổ xung đầy đủ các chất prôtêin. Về tốc độ thay thế các chất mỡ cũng gia tăng, đòi hỏi phải hao phí nhiều năng lượng nên chúng ta cũng phải cung cấp đầy đủ những vật

chất quan trọng có nhiều năng lượng. Đa số những bệnh nhân mắc bệnh này mỗi ngày cần phải ăn vào khoảng 3000 - 5000 calo, thậm chí có người còn phải ăn cao hơn nữa. Khi bổ sung prôtêin, không nên ăn nhiều prôtêin động vật, bởi vì prôtêin từ động vật có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất cho nên ta phải hạn chế sử dụng nó mà tận dụng prôtêin có nguồn gốc từ thực vật. Những thức ăn nên dùng là thức ăn có hàm lượng tinh bột cao như: khoai lang, ngô, gạo, mì.

2- Bổ sung muối kali: Do tuyến giáp trạng có tác dụng trong việc bài tiết nên sẽ làm thiếu rất nhiều kali của cơ thể. Do vậy ta phải ăn uống đầy đủ những thức ăn có chứa kali như nước quýt, chuối, rau tươi. Việc ăn uống này vừa bổ sung đủ kali vừa không sợ tình trạng thừa.

3- Bổ sung bằng các thức ăn có hàm lượng sinh tố cao: Do gia tăng quá trình trao đổi chất nên sẽ dẫn đến thiếu các chất vitamin A, B, C. Do vậy chúng ta phải ăn những thức ăn có hàm lượng vitamin cao.

4- Bổ sung muối canxi: Do người bệnh giáp cang thường bị thiếu canxi khi vận chuyển hay do quá trình tiểu tiện bài tiết quá nhiều canxi nên đa số họ bị chứng loãng xương. Do vậy chúng ta phải chú ý đến việc bổ sung canxi cho cơ thể.

5- Ăn uống hợp lý: Trên nguyên tắc ăn uống

hàng ngày của cơ thể, bổ sung 1 ít các chất prôtêin, đường, mỡ, vitamin như ăn các thức ăn: khoai lang, đậu chế biến, sữa bò, trứng, đường trắng, bột xương, rau, hoa quả... Đồng thời không được dùng những chất có tính kích thích như ôt, rượu, cà-phê, hồ tiêu... Mỗi ngày có thể ăn từ 4 - 5 bữa cho đến khi bệnh thuyên giảm. Đối với những bệnh nhân dương thịnh âm suy (phát hỏa) thì có thể dùng phối hợp với chim, rùa, cá... Những thức ăn này ngoài việc chữa bệnh còn có thể bồi bổ sức khỏe cho cơ thể.

Dùng thức ăn để chữa trị bệnh trong máu có nhiều prôtêin?

Để chữa trị bệnh trong máu có nhiều mỡ chúng ta phải áp dụng tổng hợp nhiều cách thức lại với nhau, trong đó dùng chế độ ăn uống để khống chế lượng mỡ trong máu là một trong những cách điều trị quan trọng. Để giảm bớt sự phát triển của bệnh, ngăn cản quá trình tắc nghẽn động mạch vành là một việc làm có ý nghĩa rất quan trọng. Để có được điều này chúng ta phải tuân thủ những nguyên tắc dưới đây:

1- Khống chế lượng mỡ đưa vào cơ thể: Ăn uống có ảnh hưởng rất lớn đến những nhân tố trong máu, bình thường sau khi cơ thể sử dụng mỡ, nó sẽ sản sinh ra những hạt nhỏ dịch nhũ trong máu, nồng độ cao của chúng tồn tại trong máu khoảng 3

- 5 giờ và bị tiêu hủy sau 10 giờ. Đối với những người bị bệnh trong máu có nhiều mỡ thì phản ứng này được thể hiện rất rõ và nó kéo dài hơn người thường, tính nguy hiểm cũng tăng lên. Ở những người già mắc bệnh này, lượng thức ăn có chứa mỡ được đưa vào cơ thể nên không chế ở mức dưới 20% so với người bình thường. Nên hạn chế ăn những thức ăn có nồng độ mỡ cao như thịt dê, thịt bò, thịt chó hay các dầu có nguồn gốc động vật.

2- Tăng cường đưa vào cơ thể những thức ăn có axit béo chưa bão hòa: Các chuyên gia về dinh dưỡng cho rằng, trong bữa ăn tỷ lệ giữa axit béo bão hòa, axit béo bão hòa đơn và axit béo bão hòa kép là 1:1:1, chính là khẩu phần ăn hợp lý nhất, có tác dụng rất tốt cho việc bảo vệ sức khỏe ở người già. Trong cá biển có hàm lượng lớn những axit béo cao cấp chưa bão hòa, có lợi cho việc giảm coléttorôn trong máu. Những người làm nghề đánh cá có tỷ lệ mắc bệnh về đường tim mạch thấp hơn rất nhiều so với những người dân ở địa bàn khác, đó chính là bằng chứng có sức thuyết phục mạnh mẽ. Dầu thực vật cũng có rất nhiều axit béo chưa bão hòa mà cơ thể chúng ta cần, nó cũng có tác dụng trong việc giảm nồng độ coléttorôn trong máu. Trong những dầu này thì dầu lạc, dầu ngô, dầu vừng có tác dụng rõ rệt hơn cả.

3- Giảm lượng thức ăn chứa coléttorôn trong khẩu phần ăn uống: Người già nên không chế

lượng coléttorôn đưa vào cơ thể mỗi ngày, nên luôn ở mức dưới 300mg. Lượng coléttorôn trong máu nên khống chế ở mức dưới 200mg. Không nên ăn những thức ăn có hàm lượng coléttorôn cao như não động vật, thận, gan, trứng cá, gạch cua. Mỗi một quả trứng gà có khoảng 200mg coléttorôn, nhưng ở lòng đỏ của trứng có nhiều dịch nhầy, dịch nhầy này có thể giảm lượng mỡ, coléttorôn trong máu xuống, đối với những bệnh nhân tim mạch có tác dụng chữa trị cao. Những người bị bệnh tim mạch, cao huyết áp, lượng mỡ trong máu cao mỗi ngày nên ăn 1 quả trứng gà, không nên ăn nhiều cũng không nên không ăn.

4- Nên ăn những thức ăn có nguồn gốc từ các loại đậu: Đậu và các chế phẩm của đậu có hàm lượng rất lớn các axit béo chưa bão hòa, các chất nhầy và các vitamin E, 3 chất này có tác dụng rất tốt trong việc giảm nồng độ coléttorôn trong máu. Nếu như mỗi ngày chúng ta ăn 115g đậu, sau 1 thời gian nồng độ coléttorôn sẽ giảm bớt 20%. Bởi vì thức ăn từ đậu có thể làm giảm bớt những chất prôtêin, nguyên nhân chính hình thành nên những bệnh về đường tim mạch.

5- Khống chế lượng đường đưa vào cơ thể: Lượng đường trong các chất năng lượng chiếm từ 45 - 60%. Do đường trong cơ thể chuyển hóa thành prôtêin nên ở những người già bị bệnh có lượng mỡ trong máu cao thì phải khống chế lượng đường đưa

vào cơ thể. Trong mỗi bữa ăn không nên ăn quá no, đặc biệt là bữa tối bởi vì khi ngủ đêm năng lượng tiêu hao ít, những lượng đường dư sẽ nhiều lên mà từ đó nâng cao nồng độ prôtêin trong máu.

6- Ăn nhiều những thức ăn có tác dụng giảm lượng mỡ: Mỗi ngày trong khẩu phần ăn chúng ta nên cung cấp đủ những xenlulô như rau xanh, hoa quả, gạo thô. Do xenlulô có khả năng thúc đẩy côlêstêrôn khi bài tiết hoặc giảm lượng côlêstêrôn hợp thành, làm giảm lượng côlêstêrôn trong máu. Ngoài ra, hành, cá, hải đới, nấm hương, mộc nhĩ... đều có tác dụng giảm lượng mỡ, phòng bệnh xơ cứng động mạch vành.

Dùng thức ăn để trị bệnh (lượng) mỡ nhiều trong máu như thế nào?

1- Lá sen non: 15g, thảo quyết minh: 10g, sơn trà tươi: 30g, hoa hòe tươi: 5g. Cho tất cả các vị thuốc trên vào nồi đun khoảng 15 - 20 phút, bỏ bã lấy chất cho thêm 1 ít đường trắng, uống nhiều lần trong ngày. Mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục 10 ngày. Với những người bị bệnh đái đường, không nên cho thêm đường khi uống.

2- Hà thủ ô: 50g, thịt lợn nạc: 50g, rau cần: 100g, gạo tẻ: 100g, muối, gia vị vừa đủ. Đầu tiên mài hà thủ ô lấy nước chất bỏ bã, sau đó cho nước này vào với gạo nấu thành cháo. Khi chuẩn bị chín cho thịt, cần đun đến khi nhuyễn thì cho muối, gia

vị vào. Cháo này ăn vào 2 bữa sáng, tối, ăn liên tục có thể kiểm chế bệnh xơ cứng động mạch vành, có lợi cho bệnh về tim mạch.

3- Gạo tẻ: 100g, bột ngô: 50g. Cho gạo và 500 - 1000ml nước thấu khi hạt gạo nở to thì cho bột ngô vào, nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 3 bữa, có công dụng tốt với bệnh béo phì.

4- Vùng đen: 30g, gạo nếp: 40g, quả dâu: 30g, đường trắng: 10g. Ban đầu cho gạo, vùng, quả dâu vào cối giã nát sau đó cho vào nồi với 1000ml nước nấu thành cháo. Khi chín có thể cho thêm đường trắng vào ăn.

5- Thảo quyết minh: 10g, hải đới: 20g. Cho tất cả vào nồi cùng 500 - 800ml nước, đun đến còn khoảng 250ml. Bỏ bã lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong 1 tháng. Thuốc này có tác dụng giảm béo, chống hoa mắt, nhức đầu.

6- Lá sen tươi: 1 chiếc to, gạo tẻ: 100g, đường phèn vừa đủ. Luộc lá sen lấy nước bỏ bã, cho gạo nấu thành cháo, sau đó cho đường phèn vào đun tiếp khoảng 10 phút là dùng được.

7- Sơn trà, cúc hoa, ngân hoa mỗi loại 20g. Cho tất cả vào cốc pha chè, cho nước sôi nóng và 1 lát gừng vào. Nước này có thể giảm mỡ có hiệu quả.

Những nguy cơ có thể xảy ra ở người béo.

1- Những người béo có thể trọng quá lớn, lượng

không khí cần thiết cho cơ thể tăng hơn so với người thường từ 30 - 40%. Người bệnh mệt mỏi, ít hoạt động, thích ngủ, độ vận động hô hấp giảm, quá trình thay đổi khi bị cản trở, do vậy dẫn đến hiện tượng thiếu ôxy, thừa cacbonic. Những người quá béo có thể mắc nhiều bệnh như bệnh phổi, khi ngủ có thể bị hô hấp có tính chu kỳ, hô hấp có thể tạm thời bị dừng, hoặc có thể bị đột tử trong khi ngủ.

2- Bệnh về động mạch vành: Theo báo cáo của các cơ quan y tế trên thế giới được biết, trong 2 nhóm 50 - 59 tuổi và 60 - 69 tuổi, những người béo mà có bị xơ cứng động mạch vành chiếm lần lượt 58,2% và 66,7% (tỷ lệ này ở người bình thường chỉ là 16,3% và 36,4%), nhịp đập của tim tăng, vai trò của tâm nhĩ trái tăng, hao phí không khí cho tim cũng tăng. Đồng thời do lượng mỡ trong cơ tim nhiều nên tim dễ bị mệt mỏi, lực bóp yếu. Người bệnh béo phì dễ bị co thắt van tim, lực co bóp của cơ tim yếu, chữa trị gặp nhiều khó khăn.

3- Cao huyết áp: Tỷ lệ người béo phì bị cao huyết áp chiếm khá cao, đó là một trong những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong ở những người béo phì. Người béo phì dễ bị xơ cứng động mạch vành, đó là nguyên nhân đầu tiên của bệnh cao huyết áp, tiếp đó do quá béo nên tim làm việc nhiều hơn, tâm thất trái quá đầy có thể làm cho huyết áp tăng cao. Cùng với việc giảm thể trọng thì huyết áp cũng được giảm theo.

4- Bệnh đái tháo đường: Từ xa xưa người ta đã cho rằng béo phì là nguyên nhân chủ yếu làm bệnh đái tháo đường trầm trọng hơn. Ở các nước phương Tây, có khoảng 80% người bị đái tháo đường cũng là người béo phì. Còn trong những người béo phì thì có tới 60% bị bệnh thừa đường. Có thể thấy mối quan hệ mật thiết giữa bệnh đái tháo đường và bệnh béo phì.

5- Các bệnh khác: Ở người béo phì thì bệnh sỏi mật và bệnh mỡ nhiều trong gan thường có tỷ lệ phát sinh cao. Chủ yếu là do ở những người này quá trình thay đổi mỡ bị rối loạn, lượng mỡ tồn đọng lại nhiều hình thành hiện tượng trong gan có nhiều mỡ. Coléttorôn kết tinh sẽ tích tụ trong các túi mật, dần dần hình thành sỏi mật. Tiếp theo có thể phát sinh những bệnh tê mỏi xương sống, đau gối, phong thấp.

Bệnh béo phì ở người già nên điều trị như thế nào?

1- Quản lý chế độ ăn uống: Đầu tiên chúng ta nên căn cứ vào chế độ ăn uống hàng ngày, vào chất lượng thức ăn và tình hình làm việc của người bệnh. Đồng thời phải căn cứ vào mức độ béo phì và các bệnh kèm theo của người bệnh mà có sự điều chỉnh chế độ ăn uống cho hợp lý. Những người béo phì ở mức độ nhẹ chỉ cần hạn chế sử dụng các thức ăn có nhiều mỡ, đường và các loại rượu. Những

người béo phì ở mức độ vừa và nặng phải ăn những thức ăn có hàm lượng calo thấp, lượng calo thường là chiếm 41,8 - 92,6 KJ/trọng lượng cơ thể. Tiếp theo chúng ta phải phân định rõ ràng thức ăn ở 3 bữa. Có rất nhiều gia đình, hàm lượng dinh dưỡng ở 2 bữa sáng và trưa là tương đối thấp, bữa tối lại rất phong phú thường có những thức ăn có hàm lượng calo cao. Do vậy, những thức ăn thừa của bữa tối dễ chuyển hóa thành mỡ khi chúng ta ngủ, điều này làm thể trọng tăng lên. Thông thường mà nói, phân chia chế độ ăn uống hợp lý nghĩa là hàm lượng calo mà bữa ăn sáng phải có nên chiếm $\frac{1}{5}$ tổng lượng calo cần có của 1 ngày, bữa ăn trưa và tối chiếm $\frac{2}{5}$ tổng lượng calo của 1 ngày, sau bữa tối cũng nên nhớ không nên ăn thức ăn có nhiều đường và các loại hoa quả khác.

2- Vận động hợp lý: Giảm khẩu phần ăn, vận động hợp lý là những phương thức giảm béo tốt và an toàn nhất, 2 hoạt động này phải kết hợp đồng thời với nhau, thiếu 1 trong 2 loại cũng không có tác dụng tốt. Thông qua hoạt động thể dục thể thao sẽ tăng thêm nhiệt lượng cho hao phí của cơ thể, thúc đẩy quá trình phân giải mỡ, làm giảm trọng lượng cơ thể. Có người đã tính đi bộ 1 giờ, chạy chậm 12 phút, bơi 30 phút có thể hao phí 836J calo. Hoạt động của cơ thể có thể điều chỉnh trạng thái hoạt động của lớp vỏ đại não làm cho con người cảm thấy thoải mái, làm tăng thêm lòng

tin tưởng vào việc giảm béo của cơ thể. Phương thức vận động và lượng vận động phải căn cứ vào điều kiện cơ thể của từng người mà có sự điều chỉnh cho hợp lý. Có thể lựa chọn những loại hoạt động như: đi bộ, đi nhanh, chạy chậm, leo núi, bơi lội, đánh thái cực quyền. Thời gian vận động cũng nên hợp lý thường từ 30 phút trở lên.

3- Dùng thuốc đặc trị: Trong quá trình điều trị bệnh béo phì, khi mà chế độ ăn uống và thể dục thể thao không có tác dụng thì chúng ta có thể sử dụng các loại thuốc đặc trị để điều trị. Nhưng quá trình điều trị phải hợp lý không được coi đây là cách thức giảm cân chủ yếu bởi vì khi dùng thuốc điều trị kéo dài sẽ dẫn đến những tác động phụ có hại cho cơ thể như làm mất nhu cầu ăn uống, làm chán ăn hoặc hạn chế khả năng hấp thụ thức ăn của cơ thể.

TÌNH TRẠNG LÃO HÓA

Những bài thuốc Đông y nào có thể giảm tốc độ lão hóa?

1- Ngũ tử diên tông: Đây là bài thuốc được tổng hợp từ Đông y cổ được, do vậy nó có công dụng rất lớn đối với thận và tinh thần. Người già thận yếu chỉ cần sau 6 tháng uống thuốc, khả năng nói chuyện logic và trí nhớ sẽ được hồi phục. Ngay cả khi chân tay run lẩy bẩy, hoa mày chóng mặt, nếu dùng bài thuốc này cũng khắc phục được những hiện tượng trên. Đương nhiên nếu như tinh thần luôn tỉnh táo, khỏe mạnh thì sự lão hóa cũng bị chậm đi.

2- Viên thuốc bảo xuân: Khi có hiện tượng nghe khó, hai mắt nhìn mờ, khả năng ghi nhớ hình ảnh kém, tay chân cũng suy yếu dần cùng tuổi tác, nên dùng thuốc Bảo xuân (dạng viên). Người già suy thận dùng thuốc này cơ thể vừa tăng cường chức năng của thận lại vừa bồi bổ tinh thần, trợ dương hóa khí. Bảo xuân (dạng viên) được triết xuất từ Sinh địa, Thục địa, Hà thủ ô, Câu kỷ tử, Bát

triều thiên, Tiên linh tì. Chỉ sau 4 tuần dùng thuốc đều, khả năng nghe, nhìn, ghi nhớ hình ảnh và một số chứng bệnh về thận nhất định sẽ được cải thiện rõ rệt.

3- Duy nhĩ Khang: Bài thuốc này gồm Linh chi, Hoàng thị, Nhân sâm, và một số vitamin E, A, B, C tạo thành. Sau khi uống thuốc từ 3 - 4 tháng có thể phần nào phục hồi được trí nhớ và khả năng giữ thăng bằng tinh thần từ 76,1% và 8,2%.

4- Chi ngọc tam tiên: Bài thuốc này gồm Hải cầu tiên, Quảng cầu tiên, Nhung hươu, Nhân sâm và một số dược liệu khác tạo nên. Bài thuốc này có công năng bổ thận ích khí, lợi khí hoạt huyết. Sử dụng đối với những người có trí nhớ kém, nghe kém, khả năng ghi nhớ hình ảnh chậm, khả năng tính toán chậm. Sau khi uống thuốc được 50 ngày chức năng hoạt động của não sẽ hồi phục trở lại đáng kể.

Vì sao người già mắc chứng phiền muộn? Một số đặc điểm thường gặp.

Khi tuổi già đến, đa phần mọi người đều phải đối mặt với việc về hưu, con cái lập gia đình phải xa cách, việc tang trong nhà, bệnh tật. Đây là những yếu tố không lấy gì làm vui vẻ đối với người cao tuổi, do vậy rất dễ tạo nên những ức chế tình cảm tức thời cho người già. Thông thường những

ức chế tình cảm tức thời này thường chuyển dịch và biến mất dần theo thời gian. Tuy nhiên, một số người già do bộ não bị lão hóa sớm, khả năng tự kiểm chế bản thân trước những tình huống, sự việc trên suy giảm nên rất dễ bị những tác nhân không tốt ảnh hưởng đến tinh thần dẫn đến phiền muộn.

Khi người già phiền muộn thường có những đặc trưng sau:

1- Tinh thần căng thẳng, đứng ngồi không yên, dễ cáu gắt.

2- Thường nghi ngờ có bệnh trong người, có biểu hiện nghi ngờ sức khỏe của mình yếu, thậm chí có người lại nghi bản thân mắc những bệnh không thể cứu chữa được.

3- Có ý định tự sát.

4- Thường than thân trách phận, thường lấy những sai trái không đáng của mình thành những sai trái to lớn, những tội ác không thể tha thứ được. Nhiều lúc cử chỉ và hành động rất ngang.

5- Có biểu hiện trí nhớ giảm dần, khả năng học tập và làm việc giảm, đồng thời khả năng nhận thức cũng không còn linh hoạt được như trước nữa. Đây cũng là những đặc trưng cơ bản của chứng bệnh phiền muộn.

6- Xét một cách toàn diện mà nói, người già ăn uống bất thường, dục vọng giảm, người mệt mỏi,

đầu đau như búa bổ, tay chân rã rời, giảm cân, và một số triệu chứng khác.

Người già khi mắc chứng phiền muộn nên làm như thế nào?

1- Điện liệu: Thông thường người già mắc chứng phiền muộn rất ít khi sử dụng phương pháp này mà chủ yếu chỉ dùng để chữa trị đối với những người có ý định tự sát nghiêm trọng.

2- Thuốc Tây: Dùng thuốc Tây cũng có tác dụng tránh mẫn cảm ở mức độ nào đó. Trong đó có một số loại có thể dùng để tránh lo âu lâu ngày hoặc dùng đối với những người có biểu hiện lo lắng rõ rệt. Thuốc amitilin chủ yếu được dùng đối với những người bị mắc bệnh nhẹ, thường có biểu hiện mất ngủ.

3- Chữa bệnh tâm lý: Tinh thần không ổn định là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến mắc chứng phiền muộn, đây cũng là nguyên nhân của sự mất ngủ, sụt cân, v.v... Do vậy, để điều trị bệnh này trước tiên cần giúp người bệnh nhận thức một cách đúng đắn về bản thân mình, hiểu một cách tổng quát, khách quan đối với môi trường xung quanh. Nguyên nhân là do những người mắc chứng phiền muộn đa phần thường tự thu mình lại, tự trách bản thân về những yếu điểm của mình do vậy cần phải nêu lên những mặt đẹp, mặt mạnh của họ để

họ có một cách nhìn mới đúng đắn, khách quan hơn về bản thân mình. Bên cạnh đó cần giúp người bệnh mở rộng phạm vi hoạt động, tạo điều kiện để họ có thể được tiếp xúc với xã hội, được giao lưu học hỏi nhiều điều mới lạ từ môi trường ngoài.

Tiếp đến, phải làm cho người bệnh luôn có một tâm lý thoải mái; vô tư, nếu gặp phải khó khăn hoặc chuyện không vui, hãy khuyên họ nên kiềm chế bản thân và coi đó là chuyện rất bình thường có thể khắc phục được. Sau đó hãy dẫn bệnh nhân đến một vài nhà người bạn chơi, hoặc một số nơi vui chơi giải trí. Những chuyến đi chơi thú vị, những cuộc gặp mặt vui vẻ ý nghĩa nhất định sẽ tạo một tâm lý thoải mái, nhẹ nhõm đối với bệnh nhân đồng thời cũng khiến họ quên đi những chuyện nhỏ nhặt kia từ lúc nào không biết.

Thứ ba, mọi người trong gia đình nên dành nhiều sự quan tâm chăm sóc đối với người bệnh, người con gái cần chủ động thường xuyên an ủi người già, chăm lo việc nhà chu đáo để họ không cảm thấy tủi thân. Thường xuyên tạo những công việc, hoạt động mang tính xã hội cho người già, như hoạt động thể dục thể thao, hoạt động văn hóa văn nghệ người cao tuổi... Có như vậy họ sẽ không hề cảm thấy cô độc, hay mặc cảm với bản thân mà luôn vui vẻ lạc quan trước sự quan tâm của gia đình và xã hội. Nếu điều kiện cho phép, con gái hoặc một nhóm người già cũng mắc bệnh này có thể đi du

lich, nghỉ mát để lấy lại sinh khí cho cơ thể đồng thời đây cũng là một biện pháp hữu hiệu để thay đổi không khí cuộc sống buồn tẻ thường nhật.

4- Chữa bệnh bằng Đông y: Sử dụng thuốc Đông y để chữa bệnh phiền muộn cho người già cũng là một liệu pháp vô cùng đặc hiệu. Căn cứ vào tình hình,, sức khỏe, một số đặc trưng khi mắc bệnh ví dụ như thận khí suy, can khí hoạt động yếu là những biểu hiện phát bệnh. Khi đó có thể dùng Thục địa: 15g, Sơn dược: 15g, Sơn nhục: 10g, Đan bì: 10g, Vân linh: 10g, Trạch tả: 10g, Tử hồ: 10g, Bạch truật: 10g, Bạch thược: 12g, Bạc hà: 6g, Long xi: 30g, Hợp hoan bì: 15g. Dem sắc các vị thuốc trên, mỗi ngày uống 1 thang. Một đợt điều trị phải uống liên tục trong 10 ngày. Thông thường uống liên tiếp 3 đợt thì cơ thể thay đổi rõ rệt chứng phiền muộn của người già khi có biểu hiện lâm sàng.

Nguyên nhân nào gây mất ngủ?

1- Yếu tố tâm lý: Lo lắng cấp tính hay mãn tính, buồn bực cấp tính hay mãn tính. Mỗi khi đi ngủ nếu như người già mà còn ám ảnh trong đầu những yếu tố đó thì điều hiển nhiên là chắc chắn sẽ rất khó ngủ. Ngoài ra, còn có một số người sợ bóng tối, sợ gặp ác mộng, hay sợ ngủ quá nhiều không tỉnh được dậy, v.v... và một số yếu tố khác do bị hưng phấn quá mức đều là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến mất ngủ.

2- Môi trường ngủ: Có một số người thường quen ngủ ở một môi trường nhất định, do vậy nếu phải đổi phòng ngủ hay giường ngủ thường tạo cho họ cảm giác không thoải mái dẫn đến khó ngủ. Ngoài ra khả năng thích ứng với môi trường mới của người già thường rất kém, ví dụ như âm thanh bên ngoài, đèn quá sáng, quá lạnh, quá nóng, khăn trải giường không sạch sẽ, cùng với một số nhân tố khác như bọ chét, muỗi, chuột cũng ảnh hưởng rất lớn đối với giấc ngủ của người già.

3- Loạn nhịp điệu sống: Những chuyến đi du lịch đường dài thường khiến cho người già mệt mỏi, xuống sức. Sự thay đổi về thời gian của chuyến đi có thể làm thay đổi nhịp sống hàng ngày của người già, dẫn đến mất ngủ. Tuy nhiên lại có một số người, thích chuyển giấc ngủ sang ban ngày, cho nên ban đêm thường không ngủ được. Do vậy khi họ muốn quay trở lại giấc ngủ bình thường vào ban đêm thì lại rất khó, phải mất một khoảng thời gian tương đối dài để thích nghi trở lại.

4- Ảnh hưởng của thuốc lá và rượu: Từ lâu thuốc lá được coi là chất kích thích chủ yếu gây mất ngủ đối với những người hay sử dụng thuốc. Nếu liều lượng càng ngày càng tăng thì khi dừng hoặc giảm hút thuốc lá sẽ tạo ra hiện tượng mất ngủ tức thì. Ngay cả những người thường sử dụng rượu và cà-phê lâu ngày cũng chịu hậu quả tương tự. Sau khi đến độ tuổi trung niên họ hoàn toàn

trở nên mẫn cảm đối với rượu và cà-phê. Nguyên nhân là do thời trai trẻ anh ta đã uống rượu và cà-phê thành thói quen, khi đó không ảnh hưởng đến mất ngủ nhưng sau này đến tuổi trung niên, chứng mất ngủ mới xuất hiện. Đa phần họ đều không nhận thức được thói quen lâu ngày này chính là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến mất ngủ.

5- Do thở: Theo nhiều cuộc nghiên cứu trong vài năm trở lại đây cho thấy sự ngừng thở tạm thời trong giấc ngủ cũng là nguyên nhân của chứng mất ngủ. Có ba nguyên nhân gây mất ngủ. Thứ nhất là do trung khu thần kinh chủ yếu do những tác động của hệ thống thần kinh đối với các mô hoành ngang gặp trở ngại liên tục xuất hiện ngừng thở, mỗi lần ngừng ít nhất từ 10 giây đến 3 phút, mỗi đêm ngừng từ 70 - 300 lần. Thứ hai do tắc mũi; tắc mũi là do cơ thịt trong khoang họng giãn nở ra dẫn đến tắc đường hô hấp, lúc này các mô hoành ngang co hết lại để đẩy không khí ra, khiến cho mũi phát ra âm thanh lớn. Thứ ba là do hai nguyên nhân trên cùng xảy ra một lúc. Sự ngừng thở tạm thời khiến cho người già thường khó ngủ, quay ngang quay dọc, nếu không nắm rõ nguyên nhân mà dùng thuốc ngủ sẽ khiến bệnh tình thêm phức tạp, thậm chí đột tử.

6- Một số bệnh trong cơ thể: Một số bệnh trong cơ thể có thể gây mất ngủ như bệnh loét dạ dày thường đau vào ban đêm khiến bệnh nhân tỉnh

giấc, một số người do hệ thần kinh yếu hoặc gặp phải chuyện không vui trong ngày, ban đêm thường gặp ác mộng khi ngủ; khó thở do sức khỏe suy nhược cũng là nguyên nhân dẫn đến mất ngủ; một số người mắc bệnh đái đường hay thường đi tiểu vào ban đêm cũng khó có thể ngủ lại được. Ngoài ra còn có một số bệnh khác như bệnh ho, viêm khớp xương, đau bụng, tả, đái rắt, mãn ngứa cũng đều là những nhân tố gây mất ngủ.

Vì sao người già bị mất ngủ nhiều đến vậy?

1- Ảnh hưởng của các cơ quan trong hệ thần kinh.

Người già tuổi càng cao, lượng máu cung cấp lên đại não càng ngày càng bị xơ cứng, nhưng mức độ xơ cứng lại tăng dần theo năm tháng chứ không tăng đột biến. Đây là nguyên nhân hình thành bệnh cao huyết áp, chảy máu não, tắc mạch máu não, đờ đẫn và cũng là nguyên nhân gây nên các bệnh tê liệt hệ thống thần kinh. Sau khi các động mạch trong não bị xơ cứng lại, lượng máu cung cấp cho đại não cũng giảm dần, khiến cho não bộ hoạt động kém linh hoạt, tiếp đến là chứng mất ngủ cũng xuất hiện.

2- Ảnh hưởng của một số bệnh mãn tính trong cơ thể.

Bước vào độ tuổi tứ tuần, tỷ lệ phát sinh một số bệnh mãn tính trong cơ thể người già có chiều

hướng tăng cao. Ví dụ như bệnh đau tim, sưng phổi, đái đường, vẹo cổ, v.v... Những bệnh này đều ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của người già.

3- Ảnh hưởng của các nhân tố về tâm lý và tinh thần.

Một số cụ đương thời còn giữ chức vụ quan trọng đã vốn quen với cường độ làm việc cao, chỉ đạo việc, mắng mỏ, chỉ trích nhân viên dưới quyền của mình, khi phải về hưu dường như đây vốn là một điều hoàn toàn họ chưa chấp nhận, tuy có chuẩn bị trước về mặt tâm lý nhưng vẫn thấy sốc, trạng thái tinh thần và cương vị công tác có lẽ vẫn chưa đồng nhất. Đặc biệt là đối với một số đồng chí giữ cương vị lãnh đạo, việc giải quyết khâu tâm lý cho họ vẫn còn là một vấn đề.

4- Ảnh hưởng của số lần đi tiểu ban đêm.

Đồng ý cho rằng, khi tuổi già đến, thận của người già suy yếu dần. Bàng quang hoạt động kém, kéo theo đó số lần đi tiểu tiện vào ban đêm cũng tăng dần lên. Điều này chẳng lẽ lại không ảnh hưởng đến giấc ngủ của người già?

Ngủ không đúng giờ có thể bị mắc ung thư?

Một người khỏe mạnh nhất thiết phải có một giấc ngủ đúng giờ. Nếu như giấc ngủ của chúng ta không đúng giờ, thì không những việc sinh hoạt

hàng ngày bị đảo lộn mà còn bị mắc bệnh vào thân thậm chí còn có thể bị mắc bệnh ung thư. Trong một cuộc hội thảo nghiên cứu ở Italia đã cho thấy trước mắt y học thế giới vẫn còn chưa hiểu rõ được cơ chế phát sinh gây nên bệnh ung thư nhưng có một yếu tố mà các chuyên gia dám khẳng định là các tế bào gây nên bệnh ung thư phát sinh trong quá trình phân tách tế bào. Mặt khác đa số những lần phân tách tế bào đều được tiến hành trong giấc ngủ. Do vậy nếu như ngủ không đúng giờ thì cơ thể sẽ rất khó kiểm soát sự đột biến của các tế bào. Cuộc hội thảo này còn nhắc nhở mọi người sống trong xã hội hiện đại không nên vui chơi hoặc làm việc quá khuya. Thường xuyên chú ý đến nghỉ ngơi và ngủ hợp lý, đồng thời tích cực chữa trị bệnh mất ngủ, có như vậy việc phòng tránh mắc bệnh ung thư mới có hiệu quả.

Khi mất ngủ nên dùng những thực phẩm nào?

1- Thịt long nhãn: Cùi long nhãn là một loại thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng vô cùng phong phú. Có rất nhiều cuốn sách thảo dược đã từng giới thiệu về loại thực phẩm bổ dưỡng này. Cuốn "Y học bốn phương" đã từng khen ngợi long nhãn như một liều thuốc "ích trí" khi nói đến công năng thông thần ích trí của loại quả này.

2- Quả có vị chua, trong cuốn bản thảo cương

mục đã khen ngợi nó như một loại rượu đắng hoặc có tác dụng cải thiện rõ rệt giấc ngủ. Ngoài ra, nó còn rất tốt đối với những người sau khi đi du lịch đường dài, làm việc quá sức, hoặc ban đêm khó ngủ. Chỉ cần dùng một thang cho vào nước sôi để uống thay nước lọc, chẳng mấy chốc bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ.

3- Sữa bò: Ai cũng biết sữa bò rất tốt cho sự phát triển cơ thể của con người và là một trong tám axit amin cần thiết cho cơ thể. Ngoài ra sữa bò còn có tác dụng khống chế sự hưng phấn quá độ. Do vậy những người thường xuyên mất ngủ nên uống một cốc sữa bò trước khi đi ngủ nhất định sẽ thấy hiệu quả tức thì.

4- Hoa quả: Những người mất ngủ do làm việc quá sức trước khi đi ngủ nên ăn một chút hoa quả như táo, chuối, v.v... Cách này có thể giúp cho cơ bắp bớt mệt mỏi. Nếu như chúng ta đặt một đĩa hoa quả gồm toàn những loại quả có hương thơm dịu ngọt trên đầu giường sẽ giúp cho chúng ta nhanh có cảm giác buồn ngủ, cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Ngoài ra còn có một số loại thực phẩm khác kích thích sự buồn ngủ như trước khi đi ngủ nên uống một cốc nước đường bởi vì khi nước đường trong cơ thể có thể chuyển hóa thành một lượng huyết thanh lớn. Nếu huyết thanh được chuyển lên

đại não sẽ có thể làm giãn nở lớp da đầu, giúp cho thần kinh bớt căng thẳng nên rất dễ ngủ.

Người mất ngủ có nhất thiết phải uống thuốc?

Thuốc ngủ có tác dụng chế ngự sự hưng phấn quá độ trong trung khu thần kinh khiến cho chúng ta nhanh chóng cảm thấy buồn ngủ. Khoa học thực tế đã chứng minh rằng, một người khỏe mạnh trong khi ngủ, đại não tiết ra một chất có khả năng chế ngự hệ thống thần kinh, tạo cho não một cảm giác thư thái, dễ đi vào giấc ngủ. Nếu không có chất này trong não, hưng phấn sẽ vượt quá sự kiểm soát, chúng ta sẽ khó mà có thể ngủ được, chẳng mấy chốc lại phải mượn tới sự giúp đỡ của thuốc ngủ.

Thông thường thuốc ngủ có độc tính tương đối lớn, khi các phân tử của thuốc ngấm vào trong máu sẽ được máu chuyển qua gan, gan là cơ quan trực tiếp lọc độc tố. Trong quá trình này gan sản sinh ra một lượng dung môi để lọc thải những độc tố trong thuốc ngủ. Do vậy nếu chúng ta càng uống nhiều thuốc ngủ thì lượng dung môi trong gan càng được tiết ra nhiều hơn. Điều này cũng có nghĩa là nếu chúng ta càng uống nhiều thuốc thì lượng thuốc đó sẽ không thể phát huy hết tác dụng được thậm chí nếu có uống nhiều hơn đi nữa thì cũng chỉ rước họa vào thân mà thôi.

Phương pháp hữu hiệu nhất là hãy để cho bác

sỹ giúp các cụ tìm ra nguyên nhân gây mất ngủ. Nếu nguyên nhân là do bệnh tật gây nên thì phải chữa bệnh trước. Nếu nguyên nhân là do hệ thống thần kinh do suy nhược gây nên thì cũng không nhất thiết phải dùng đến thuốc ngủ. Điều quan trọng là phải căn cứ vào tình trạng sức khỏe của bản thân để tìm ra phương pháp điều trị thích hợp. Ví dụ như nên ngủ từ 2 - 3 giờ để não bộ được thả lỏng ra, tránh suy nghĩ về công việc hoặc đọc sách và xem phim kích động bạo lực. Ngay cả khi đang học tập hoặc làm việc nếu chúng ta cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng thì chúng ta hãy ngừng tất cả các hoạt động đó lại và ngủ chừng 30 phút đến 1h đồng hồ. Chúng ta cũng có thể chạy chậm từ 10 đến 20 phút, hoặc rửa chân bằng nước ấm. Cách này vừa giúp vệ sinh chân được sạch sẽ lại có tác dụng làm cho các mạch máu được lưu thông đều khắp cơ thể mà không chỉ dồn hết về đại não. Nếu chúng ta thực hiện đều đặn những phương pháp trên hàng ngày thì sẽ có tác dụng rất lớn trong việc cải thiện giấc ngủ. Một phương pháp khác đó là luyện tập khí công, luyện khí công có thể làm cho chúng ta bình tĩnh trở lại, buộc chúng ta phải tập trung vào từng động tác. Vì vậy mà da đầu được giãn nở ra xóa tan đi hết những lo lắng trần trở trong ngày, cơ bắp được thả lỏng, hơi thở và mạch đập cũng bình thường trở lại, rất tốt cho giấc ngủ.

Nửa đêm vẫn không ngủ được có nên dùng thuốc ngủ?

Một số người đến đêm khuya mà vẫn không ngủ được, cảm thấy lo lắng vô cùng, nằm trên giường mà cứ quay ngang quay dọc, vừa lo không hoàn thành công việc và việc học hành ngày hôm sau lại sợ ảnh hưởng đến sức khỏe. Họ mong muốn được chợp mắt một lúc cũng thật khó, chốc lát lại ngược lên nhìn đồng hồ. Có người nằm mãi đến 1 - 2 giờ sáng mà vẫn thấy tỉnh bơ, chẳng có biểu hiện gì của sự buồn ngủ liền chọn "giải pháp". Họ cho rằng uống một chút thuốc ngủ có lẽ sẽ dễ ngủ hơn. Tuy nhiên cũng có một số người vì lo lắng dùng thuốc sẽ gây ra tác dụng phụ đối với não hoặc sợ sẽ bị mắc nghiện nên không dám dùng. Không uống thuốc ư, sẽ không ngủ được, công việc ngày mai làm sao giải quyết? Sau một hồi đắn đo, suy nghĩ không biết làm như thế nào cho phải họ lại quay sang tự dày vò bản thân mình sức khỏe yếu nên mới khó ngủ như vậy. Có người do "cân nhắc" mãi đến khi trời sáng mà vẫn chưa tìm ra được "giải pháp hữu hiệu", không còn cách nào khác đành phải ra khỏi giường với tấm thân mệt mỏi và cảm giác bức bối khó chịu, để đi làm. Có người sau khi cân nhắc đến một hoặc hai giờ sáng, cuối cùng cũng đưa ra được quyết định là dùng hết tất cả dũng khí của mình để uống thuốc ngủ. Chúng ta biết rằng có một số loại thuốc thường không phát

huy ngay tác dụng sau khi uống, nguyên nhân là do thời gian uống thuốc đã quá muộn. Mãi đến khi trời sáng phải dậy thì thuốc mà anh ta quyết tâm uống mới phát huy hết tác dụng, nếu phải miễn cưỡng dậy thì thần trí cũng không tỉnh táo, cơ thể mệt mỏi rã rời, đầu óc mê muội. Đó là những chuyện chúng ta hay bắt gặp trong cuộc sống hàng ngày, do vậy những người mất ngủ cách tốt nhất để dễ ngủ là dùng thuốc ngủ trước nửa đêm, sau nửa đêm không nên dùng nữa. Trong trường hợp không dùng không được nhất thiết phải uống đúng liều lượng theo chỉ dẫn của bác sỹ. Có như vậy mới có thể tránh được hiện tượng thức đêm, ngủ ngày vừa ảnh hưởng đến công tác, học tập, lại vừa ảnh hưởng đến sức khỏe.

Thuốc ngủ có nên sử dụng ngắt quãng?

Những người mất ngủ đa phần đều có thái độ cực đoan tương phản ngẫu nhiên đối với thuốc ngủ. Một số người do quá lạm dụng thuốc, mỗi ngày không uống không được càng uống liều lượng càng phải tăng dần lên; lại có một số người quá sợ hãi đối với thuốc ngủ, họ thà nén chịu khổ đau chứ quyết không dám dùng một viên. Theo các chuyên gia, hai thái độ cực đoan này là hoàn toàn sai lầm. Trên cơ sở tiến hành điều trị và giáo dục cách thức giữ vệ sinh cho giấc ngủ nhằm phòng tránh các tác nhân gây mất ngủ, việc dùng thuốc ngủ mang tính

gián đoạn sẽ phát huy hết tác dụng của các loại thuốc ngủ đồng thời cũng tránh được các phản ứng phụ do thuốc ngủ gây ra. Vì vậy cho đến nay thuốc ngủ vẫn được coi là phương tiện chữa mất ngủ tương đối quan trọng và phổ biến. Các bác sỹ và bệnh nhân đều phải xác định rằng, mục đích của việc dùng thuốc không phải là làm cho giấc ngủ phải phụ thuộc vào thuốc mà dùng thuốc làm công cụ quan trọng để phục hồi quy luật bình thường của giấc ngủ. Tuy nhiên khi xét đến một số loại thuốc ngủ hiện nay nếu như chúng ta thường xuyên sử dụng hoặc đôi khi phải sử dụng sẽ tạo cho chúng ta thói quen sử dụng thuốc mới ngủ được. Như vậy sẽ vô cùng nguy hiểm, chúng ta sẽ có thói quen lạm dụng thuốc. Các chuyên gia khuyên chúng ta nên dùng thuốc một cách gián đoạn có nghĩa là khi chúng ta đã ngủ tốt rồi thì nên ngừng uống thuốc ngay chứ không nên "cố dấm ăn xôi" mà lợi bất cập hại vào thân. Bệnh nhân nên nắm rõ điều này, dù vài đêm không ngủ được cũng không hề gì, sau một vài đêm không ngủ được nhất thiết cơ thể sẽ xuất hiện cảm giác buồn ngủ hoàn toàn tự nhiên.

Vì sao nhất thiết phải dùng thuốc an thần trước khi đi ngủ?

Chúng ta đều biết rằng công dụng chủ yếu của thuốc an thần là được dùng để trấn tĩnh và an

thần. Từ đó chúng ta có thể phân thuốc an thần ra làm hai loại đó là thuốc trấn an tinh thần và thuốc bồi bổ tinh thần. Thuốc trấn an tinh thần rất phù hợp trong việc điều trị chứng sốt ruột, tim đập mạnh, mất ngủ, v.v... Những thuốc thường dùng để bồi bổ tinh thần như Long cốt, Từ thạch, Hồ phách, Nhân táo chua, Bách tử nhân, Dạ giao đằng, Hợp hoan bì, Viễn chí, v.v... Tất cả những vị thuốc trên đều phải uống trước khi đi ngủ. Vì sao vậy?

Vì những người bệnh phải dùng những vị thuốc an thần kể trên đa số đều bị mất ngủ, đối với họ không ngủ được là vấn đề khiến họ cảm thấy đau khổ nhất. Trước khi đi ngủ mà dùng thuốc an thần sẽ có hiệu quả rất cao bởi vì trước khi ngủ nồng độ của thuốc trong máu thường rất lớn, khả năng trấn tĩnh và an thần khá mạnh có tác dụng làm cho chúng ta nhanh chóng rơi vào trạng thái buồn ngủ. Trái lại, nếu ban ngày làm việc mà dùng thuốc an thần sẽ khiến cho chúng ta cảm thấy đầu óc hỗn loạn, không thể tập trung vào công việc được. Bên cạnh đó nếu chúng ta dùng thuốc an thần quá muộn, để thuốc ngấm được hết vào trong máu cần phải có một khoảng thời gian nhất định khi đó thời gian đợi vừa làm cho người bệnh mất ngủ lại vừa làm tăng thêm cảm giác sốt ruột cho họ. Bệnh nhân sau khi dùng thuốc có thể làm một số công việc chuẩn bị trước khi ngủ như rửa mặt, đánh răng, rửa chân, mặc màn, v.v... Sau khi

những công việc đó được hoàn thành chúng ta hãy nhanh chóng lên giường, đây cũng là lúc vừa may thuốc phát huy hết tác dụng vốn có của nó. Đông y khuyên rằng khi dùng những vị thuốc có công dụng an thần, không nên dùng quá sớm, cũng không nên dùng quá muộn, và nên dùng trước khi đi ngủ là hợp lý nhất.

Làm thế nào nắm được tình hình mất ngủ của người bệnh để kê đơn thuốc?

1- Những người hàng ngày có biểu hiện không vui, hay bực tức, đa nghi là do gan tạng hoạt động kém. Dùng bài thuốc sơ gan giải ức để phục hồi chức năng hoạt động của gan tạng.

Thành phần: Tử hồ, Uất kim, Hương phụ, Nguyên hồ, Thanh bì, Tích xác, Tô cánh, Điều dược, Xuyên đông tử mỗi loại 10g; Long cốt, Sao tảo nhân mỗi loại 15g.

Cách làm: Sắc thuốc uống, mỗi ngày một thang.

2- Những người mất ngủ do nhiều lần sợ hãi, có biểu hiện không quyết đoán, sắc mặt tái. Nguyên nhân là do mật hoạt động kém. Dùng bài thuốc bồi bổ mật.

Thành phần: Bán hạ, Tích thực, Trần bì mỗi loại 10g; Phục linh: 12g, Cam thảo, Trúc nhự mỗi loại 6g. Long cốt, Mấu lê mỗi loại 30g, Viễn chí: 15g.

Cách làm: Sắc thuốc uống, mỗi ngày một thang.

3- Những người mất ngủ do lo nghĩ nhiều thường có biểu hiện hay cáu, ít cười, sụt cân. Dùng bài thuốc bồi bổ tinh thần.

Thành phần: Đan tham: 15g, Đảng tham, Dương quy, Thiên đông, Mạch đông mỗi loại 10g, Sinh địa: 12g, Sao táo nhân, Bạch tử nhân, Viễn chí, Phục linh mỗi loại 12g; Ngũ vị tử, Cát cánh mỗi loại 6g.

Cách làm: Sắc thuốc uống mỗi ngày một thang.

4- Những người mất ngủ do ăn uống hàng ngày không điều độ, nhiều khi mất ngủ chỉ vì ăn quá no, thường có biểu hiện dạ dày ọc ách rất khó chịu. Dùng bài thuốc tiêu thức ăn, hòa vị.

Thành phần: Sơn trà, Thần khúc mỗi loại 12g, Lai phụ tử, Trần bì, Bạch truật, Bán hạ, Phục linh, Liên kiều mỗi loại 10g, Tích thực: 6g, Sao táo nhân: 15g.

Cách làm: Sắc thuốc uống, mỗi ngày một thang.

5- Những người mất ngủ do mắc bệnh mãn tính, thường thấy có biểu hiện sắc mặt nhợt nhạt, khí huyết suy nhược. Dùng bài thuốc bồi bổ khí huyết và bồi bổ tinh thần.

Thành phần: Hoàng thị: 15g, Đảng tham, Phục linh, Bạch truật, Long nhãn nhục, Viễn chí, Sao táo nhân mỗi loại 10g, Cam thảo: 6g, gừng tươi: 3 lát.

Cách dùng: Sắc thuốc uống, mỗi ngày một thang.

Khi bị mất ngủ nên uống thuốc ngủ gián đoạn?

Như chúng ta đã biết, nguyên nhân gây nên chứng mất ngủ có rất nhiều, tuy nhiên không vì những tác nhân đó mà chúng ta phải trần trở, suy tư. Đông y khuyên những người mất ngủ, đặc biệt là các cụ già không nên quá lo lắng, buồn bực, mà tự tin vào bản thân mình, luôn có sự chuẩn bị tinh thần để đối phó trong bất cứ trường hợp nào. Đây là nền tảng vững chắc đảm bảo việc chữa trị đạt hiệu quả cao.

1- Trước hết buổi trưa và buổi tối không nên uống trà hãy ngừng mọi hoạt động để não bộ được thư giãn, chúng ta cũng không nên hút thuốc lá, trước khi ngủ. Sau đó làm một số công tác chuẩn bị cho giấc ngủ như đánh răng, rửa mặt, rửa chân, rồi tập thể dục nhẹ nhàng hoặc hít thở sâu từ 10 đến 15 phút.

2- Không nên có những suy nghĩ như "Tối nay có lẽ mình sẽ lại không ngủ được" hay "Mình không muốn mất ngủ đêm nay". Khi đã đi ngủ ai chẳng muốn ngủ một giấc thật sâu cho đến sáng hôm sau, tuy nhiên nếu chúng ta cứ ép mình phải "mau ngủ" thì sẽ càng khiến khó ngủ hơn. Thực tế có ép cũng không được, chúng ta càng ép bản thân phải ngủ thì lại càng không thể ngủ được. Đây dường như đã trở thành thói quen tâm lý đối với bất cứ

ai, do vậy chúng ta nên tránh, mà hãy từ từ bình tĩnh, rồi sẽ ngủ thiếp đi lúc nào không hay biết.

3- Khi đi ngủ, nếu như chúng ta cảm thấy đầu óc vẫn tỉnh bơ, chưa có biểu hiện của sự buồn ngủ, lúc đó chúng ta nên ra khỏi giường và làm một việc gì đó cho đến khi cảm thấy hai mí mắt hơi nhúu lại, người hơi lả, và rồi kèm theo đó là những cái ngáp ngủ đầu tiên. Hãy nhanh chóng dừng mọi hoạt động, tắt đèn leo lên giường ngủ ngay.

4- Hàng ngày nên đi ngủ đúng giờ, lúc ngủ và lúc dậy có thể sớm hơn một chút. Ví dụ quy định buổi sáng là năm giờ dậy, vài ngày hôm sau nhất định sẽ dậy đúng giờ, ngay cả khi phải dậy sớm hơn một chút thì cũng không cảm thấy buồn ngủ nữa. Lý do là khi chúng ta đi ngủ đúng giờ và dậy đúng giờ đã khiến cho đồng hồ sinh học trong não hoạt động, gây ra một phản xạ có điều kiện. Nhờ vậy chúng ta có thể dậy đi làm đúng giờ mà không hề cảm thấy mệt mỏi. Mách nhỏ các bạn nếu có điều kiện mùa đông khi ngủ dậy nên tắm bằng nước ấm, mùa hè nên tắm nước mát hoặc dùng nước nóng (vào mùa đông), nước mát vào mùa hè để rửa mặt, gội đầu. Sau đó ra ngoài tập thể dục, hít thở không khí trong lành đảm bảo hôm đó bạn sẽ cảm thấy vô cùng sảng khoái, hiệu quả công việc ắt sẽ cao hơn ngày thường rất nhiều lần.

5- Trong thời gian chữa bệnh không nên ngủ

trưa. Đó là lời cảnh báo của các chuyên gia đối với những người bệnh mất ngủ. Đối với một số người hay có thói quen ngủ trưa, thực hiện được điều này quả là rất khó, do vậy để khắc phục thói quen này, chúng ta hãy uống một cốc chè tươi vào các buổi sáng. Khi đó buổi trưa chúng ta sẽ không ngủ nữa mà thay thế vào đó là một số hoạt động chân tay nhẹ nhàng như quét, lau nhà, giặt quần áo, dọn dẹp nơi ở của mình. Tuy nhiên những hoạt động này chỉ dành riêng cho những người mất ngủ muốn "cải thiện" giấc ngủ ban đêm của mình mà thôi, những người khỏe mạnh sinh hoạt hàng ngày đều đặn không nên áp dụng phương pháp này vì nó hoàn toàn không tốt cho sức khỏe.

6- Sau khi lên giường đi ngủ, nếu như đang ngủ mà bị tỉnh giấc, chúng ta không nên mở mắt ra ngay mà nhẹ nhàng chuyển hướng nằm (từ nằm thẳng sang nằm nghiêng chẳng hạn), tránh bật đèn xem giờ. Nếu ai đó có thói quen đi tiểu đêm thì nên dậy đi ngay rồi lại vào giường ngủ tiếp chứ không nên hút thuốc lá hay làm bất cứ việc gì khác; Nếu như sau khi tiểu tiện mà không thấy buồn ngủ nữa hãy làm theo phương pháp 3. Còn nếu dậy mà thấy sắp đến giờ phải dậy (ví dụ giờ quy định thường dậy là 5g30, bạn ngủ dậy đi tiểu lúc 4h30 rồi không buồn ngủ nữa), khi đó chúng ta hãy làm theo phương pháp 4, đó là làm một việc gì đó chứ không nên nằm trên giường đợi trời sáng.

Người hay mất ngủ có nên tham gia tập thể dục buổi sáng đều đặn?

Chúng ta đều biết một giấc ngủ ngon rất có lợi cho sức khỏe, nó đảm bảo cho chúng ta có một thể lực dồi dào với một tinh thần sảng khoái, để bắt đầu một ngày làm việc mới. Thật đáng tiếc cho những người thường xuyên mất ngủ, đối với họ có lẽ đó là sự mất mát to lớn. Chắc hẳn trong chúng ta đã từng có ít nhất một vài lần mất ngủ nên cũng dễ dàng cảm thông được đối với những người hay mất ngủ. Có người ban đêm ngủ không ngon giấc thường sắp xếp thời gian để ngủ một chút vào ban ngày. Họ cho rằng làm như vậy để bổ sung tinh lực bị mất đêm hôm trước cho ngày hôm sau. Quả thật một giấc ngủ bù nếu xét dưới góc độ tâm sinh lý là một điều hoàn toàn hợp lý, bởi vì sau giấc ngủ đó giúp chúng ta cảm thấy bớt mệt mỏi và căng thẳng đầu óc. Tuy nhiên nó lại hoàn toàn không hề khoa học một chút nào bởi vì nếu ngày nào chúng ta cũng lặp đi lặp lại điệp khúc mất ngủ ban đêm thì ngủ bù ban ngày sẽ tạo ra một thói quen không tốt cho sức khỏe và đó cũng là nguyên nhân căn bản dẫn đến mất ngủ vào ban đêm. Một nguyên nhân khác là do những người thần kinh không vững, nên mỗi khi mất ngủ thường có biểu hiện lo lắng, trăn trở. Chính yếu tố đó càng khiến họ căng thẳng thần kinh đồng thời đó cũng là nguyên nhân gây mất ngủ.

Nguyên nhân gây mất ngủ thường có rất nhiều, nhưng chủ yếu vẫn là do cơ thể ít được vận động. Đã từ lâu trên các phương tiện truyền thanh, truyền hình, báo chí, đã không ngừng phát hay đăng tải những lợi ích của lao động thể chất đối với sức khỏe con người: Lao động thể chất hay thể dục thể thao không chỉ giúp cho chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh, tráng kiện mà nó còn tăng sức đề kháng của cơ thể đối với rất nhiều loại vi khuẩn gây bệnh. Bên cạnh đó lao động thể chất còn tạo cảm giác hưng phấn trên não khiến cho chúng ta luôn cảm thấy thoải mái dễ chịu. Hàng ngày, dù ít nhiều chúng ta cũng nên tham gia luyện tập thể dục thể thao từ 30' đến 1 giờ. Quá trình cơ thể vận động vừa có tác dụng điều tiết những mối cân bằng của hệ thống thần kinh, vừa hồi phục trạng thái ngủ được trở về bình thường. Đương nhiên, để phục hồi trạng thái ngủ này đòi hỏi chúng ta phải chăm chỉ, đều đặn mới mong có kết quả. Trong vài tuần đầu tập luyện, do cơ thể chưa thích nghi được với sự vận động nên giấc ngủ vẫn chưa có biểu hiện tiến triển gì, thậm chí có lúc còn mất ngủ nhiều hơn. Chúng ta không nên quá lo lắng mà hại sức khỏe, bạn nên lựa chọn hình thức lao động cũng như thể thao phù hợp với bản thân, chẳng bao lâu (vài tuần đến vài tháng) giấc ngủ của bạn sẽ nhanh chóng được hồi phục. Giờ đây khi nắm được nguyên nhân chủ yếu gây mất ngủ, bạn đọc có muốn thay thế việc ngừng hoạt động thể chất cho những giấc ngủ nướng ban ngày?

Gia đình người mất ngủ nên chú ý những vấn đề gì?

Người mất ngủ thường hay có biểu hiện bức bối dễ cáu gắt, có lúc phát ngôn rất bi quan, chán trường. Hiểu được tâm lý đó, mọi người trong gia đình nên có thái độ thông cảm và quan tâm đến họ nhiều hơn. Dưới đây là một số điều các bạn nên thực hiện nếu không may ai đó trong gia đình bị mất ngủ.

1- Động viên tinh thần. Đây là một việc làm vô cùng cần thiết không chỉ đối với những người mất ngủ mà với ngay cả bất cứ ai trong chúng ta mỗi khi gặp phải một chuyện gì đó không vui vẻ. Các bạn hãy dành nhiều sự quan tâm tinh thần đến họ, cùng chia sẻ và an ủi họ không nên quá lo lắng. Làm tốt công việc này bạn đã đóng góp một phần thiết yếu giúp người bệnh bớt căng thẳng, suy tư. Một tinh thần vui vẻ, sảng khoái, luôn tràn ngập trong những tiếng cười rộn rã chắc hẳn sẽ khiến họ nhanh chóng phục hồi trạng thái giấc ngủ của mình.

2- Sinh hoạt đúng giờ. Một giấc ngủ tốt không thể không kể đến yếu tố đúng giờ. Việc ngủ đúng giờ sẽ tạo ra một phản xạ có điều kiện trong não bộ kích thích sự hoạt động của đồng hồ sinh học. Khi đồng hồ sinh học trong não trái hoạt động, việc dậy đúng giờ hoàn toàn không hề khó khăn chút nào. Tuy nhiên để tạo dựng được cơ chế này đòi hỏi mỗi người bệnh phải tự ý thức cho mình một thói quen

sinh hoạt đúng giờ. Điều này được bắt đầu từ việc đi ngủ đúng giờ cho đến việc tránh dùng những đồ có chất kích thích không tốt cho não như nước chè, thuốc lá. Ngoài ra các bạn cũng nên khuyên người bệnh không nên chơi tú lơ khơ, chơi mạt chược trước khi đi ngủ.

3- Ăn uống hợp lý. Bữa tối không nên dùng những loại thực phẩm có nhiều chất béo, ngọt, vị nồng, khó tiêu. Nên ăn vừa đủ no, ăn nhiều rau, hoa quả, thịt nạc, trứng gà. Người tâm tỳ đều suy nên dùng canh Đương quy thịt dê, người âm suy hỏa vượng nên dùng nhiều rau xanh, đặc biệt là rau quả tránh dùng những sản phẩm có nhiều dầu béo.

4- Giữ yên lặng trong phòng. Nếu nhà bạn có phòng ngủ riêng thì thuận tiện cho việc cách ly người mất ngủ với môi trường ngoài. Họ sẽ nhanh chóng cảm thấy buồn ngủ. Tuy nhiên nếu như giường ngủ được đặt ngay trong phòng khách thì mọi người nên chú ý giữ yên lặng, không nên nói quá to, đi lại phải nhẹ nhàng, nhất là những khi ra khỏi phòng phải đóng cửa nhẹ nhàng, tránh để phát ra tiếng động.

5- Chăm chỉ tập thể dục thể thao. Một số người thường có suy nghĩ hễ mắc bệnh thì phải dùng mọi hoạt động, mà chú ý nhiều hơn đến nghỉ ngơi, bồi bổ sức khỏe. Tập thể dục, thể thao vừa tốn sức có khi bệnh tình còn nặng hơn. Từ lâu các nhà khoa học về sức khỏe đã không ít lần nêu lên tác dụng

của việc rèn luyện thể chất đối với sức khỏe con người. Lẽ dĩ nhiên khi tham gia vào một hoạt động thể thao nào đó chúng ta sẽ mất đi một phần năng lượng tương ứng với mức độ tập luyện. Tuy nhiên sau hoạt động thể dục thể thao đó cơ thể được vận động, các cơ bắp trở nên linh hoạt, đầu óc sáng khoái, dễ chịu. Quá trình này đã làm tăng tính miễn dịch của cơ thể khiến cho cơ thể mau khỏi bệnh. Do vậy chúng ta đừng ngại tham gia các hoạt động rèn luyện thể chất bởi nó hoàn toàn không hề có hại đối với sức khỏe. Mỗi sáng ngủ dậy chúng ta hãy tập đi bộ, đi dạo hoặc đánh một bài thái cực quyền, hoạt động này vừa tốt cho sức khỏe lại vừa cải thiện giấc ngủ của bạn.

6- Chuẩn bị một số công việc trước khi ngủ. Trước khi đi ngủ nên rửa chân bằng nước nóng cho người bệnh, bật đèn sáng vừa đủ. Ngoài ra, có thể mở những giai điệu nhạc nhẹ nhàng du dương để kích thích giấc ngủ của người bệnh.

7- Uống thuốc. Nếu người bệnh bị mất ngủ nghiêm trọng hoặc mất ngủ do mắc một căn bệnh nào đó nhất thiết phải uống thuốc. Gia đình nên nhanh chóng đưa người bệnh đến các cơ sở y tế nếu thấy người bệnh xuất hiện hiện tượng trên. Phải làm đúng theo chỉ dẫn của bác sỹ, cho bệnh nhân uống thuốc đúng giờ, đủ liều lượng.

CÁC BỆNH VỀ UNG THƯ

Vì sao người già dễ mắc bệnh ung thư?

Bệnh ung thư phát sinh do rất nhiều nguyên nhân gây nên, ngoài những nhân tố gây bệnh khách quan còn có sự đóng góp không nhỏ của các nhân tố gây bệnh bên trong cơ thể. Nguyên nhân chủ yếu người già thường dễ mắc bệnh ung thư là do cơ thể bị giảm sức miễn dịch. Những nghiên cứu khoa học hiện đại đã chứng minh rằng trong quá trình trao đổi chất của các tế bào trong cơ thể cũng xuất hiện một số tế bào biến dị, nếu như cơ thể có khả năng miễn dịch tốt, trong cơ thể cũng sản sinh ra những tế bào có chức năng miễn dịch. Ví dụ tế bào limpha v.v... có thể kịp thời phát hiện ra những tế bào bị biến dị đồng thời trực tiếp tiêu diệt chúng. Tuy nhiên một số người già do sức miễn dịch kém rõ rệt, không thể loại bỏ hữu hiệu những tế bào biến dị kia hoặc do sử dụng một số loại thực phẩm gây bệnh ung thư xuất hiện sự phát triển không bình thường đồng thời dần dần tạo nên

những tế bào ung thư nếu để lâu ngày sẽ dẫn đến mắc bệnh ung thư. Ngoài ra, nguyên nhân mắc bệnh còn do sự tiết dịch không đều trong cơ thể người già và việc loạn dùng những loại thuốc có chất kích thích với liều lượng lớn gây nên một số bệnh như ung thư vú, ung thư cổ tử cung, ung thư tuyến giáp trạng, ung thư tinh hoàn, v.v...

Nói tóm lại, nguyên nhân chủ yếu mà người già dễ bị mắc bệnh ung thư là do sức miễn dịch giảm và phải chịu sự xâm nhập của những nhân tố gây bệnh ung thư.

Làm thế nào phát hiện sớm triệu chứng gây bệnh?

Người già khi mắc các bệnh ung thư, trong thời kỳ đầu thường xuất hiện một số triệu chứng mang tính đặc trưng nên đa phần mọi người thường hay coi thường nhưng đến khi bệnh tình nặng hơn, các khối u lớn dần lên mọi người mới nghĩ đến việc đi điều trị thì đã quá muộn. Căn cứ vào những đặc điểm gây bệnh ung thư của nhân dân Trung Quốc, các chuyên gia về u bướu đã đưa ra mười triệu chứng về căn bệnh vô cùng nguy hiểm này.

1- Có biểu hiện đau đầu, ù tai, thính giác giảm hoặc tắc mũi, chảy máu cam, đặc biệt nếu dùng tay di xung quanh cổ thấy có những hạch sưng đỏ bên trong.

2- Trong đờm có máu, khô họng, giọng khàn, chữa trị mãi không khỏi, đặc biệt có lúc cảm thấy đau ngực.

3- Một số bộ phận của cơ thể như tuyến vú, phần cổ, hoặc phần bụng đều có những hạt cứng có thể chạm vào được.

4- Sau khi nuốt thức ăn thấy có cảm giác lạ ở xương ức hoặc thấy nghẹn khi nuốt thức ăn.

5- Thường thấy tiêu hóa không tốt, gày không rõ nguyên nhân, thiếu máu. Đặc biệt "hiện tượng đau dạ dày" vừa không rõ quy luật lại không thấy có biểu hiện ợ chua.

6- Thay đổi thói quen đại tiện liên tục, đại tiện ra máu với dịch nhầy.

7- Phụ nữ ở độ tuổi trung niên sau khi quan hệ thấy xuất huyết, âm đạo ra nhiều khí hư hoặc chảy máu.

8- Một số nốt ruồi đen, cục thịt thừa thấy lớn lên tự nhiên đồng thời có lúc thấy ngứa, lở loét chảy máu. Ngoài ra những người này còn thấy rụng lông ở trên nốt ruồi đó hoặc thường cảm thấy đau.

9- Miệng vết thương, chỗ loét chữa lâu ngày không khỏi.

10- Tiểu tiện ra máu.

Bệnh ung thư có thể phòng tránh?

Trước mắt nguyên nhân gây bệnh ung thư hoàn toàn vẫn chưa được xác định rõ ràng, vì vậy khi nói đến việc phòng tránh mắc căn bệnh này còn gặp rất nhiều khó khăn. Dù vậy, vẫn có một số nguyên nhân gây mắc bệnh ung thư dường như được thể hiện tương đối rõ ràng như việc hút thuốc có liên quan trực tiếp đến bệnh ung thư phổi, bệnh viêm gan B là cơ sở tiền đề của bệnh ung thư gan. Trên cơ sở đó việc từ bỏ hút thuốc lá, việc phòng nhiễm viêm gan sẽ là một phương pháp hữu hiệu trong việc phòng tránh bệnh viêm phổi, viêm gan. Nói như vậy có nghĩa là chúng ta hoàn toàn có thể phòng ngừa được những triệu chứng gây bệnh ung thư. Vậy thì cách nào có thể phòng tránh được căn bệnh này? Một cuốn sách nổi tiếng của Mỹ "Phòng bệnh ung thư" đã nêu ra một số giải pháp về việc phòng tránh mắc căn bệnh này. Chúng tôi xin giới thiệu với bạn đọc một số giải pháp vô cùng tóm lược, hy vọng bạn đọc sẽ rút ra một số kinh nghiệm trong việc phòng tránh bệnh ung thư.

1- Ăn uống.

- Ăn ít thịt dê, thịt bò và mỡ động vật.
- Không nên ăn thịt mỡ để duy trì vẻ đẹp và sức khỏe của mình.
- Nên ăn nhiều những loại thực phẩm có

vitamin A, C, E và một số nguyên tố vi lượng như Zn, Se.

- Dùng thường xuyên các loại thực phẩm như cá, hoa quả và rau nên ăn nhiều những thực phẩm có hàm lượng vitamin.

2- Sinh hoạt hàng ngày.

- Không hút thuốc.

- Hạn chế uống rượu, cũng không nên dùng quá nhiều rượu hoa quả và bia.

- Không được dùng cả rượu và bia cùng một lúc.

- Giải quyết ổn thỏa mọi công việc tránh để căng thẳng tinh thần, và áp lực tâm lý quá lớn.

- Phòng ngừa việc lây lan, nhiễm một số bệnh về truyền nhiễm.

- Không được dùng đồ uống thuộc nước giải khát để uống thuốc.

3- Môi trường.

- Không được phơi nắng quá lâu, khi ra đường nên dùng ô, mũ, tránh nắng.

- Tuyệt đối không dùng những sản phẩm hóa học nguy hiểm, dễ gây bệnh ung thư, những sản phẩm đã quá hạn sử dụng.

- Không ở trong những nơi bí, ẩm, tường mốc,

mọc râu hoặc ngủ ở những nơi ô nhiễm không đảm bảo vệ sinh.

4- Kiểm tra sức khỏe định kỳ việc phòng tránh mắc bệnh ung thư.

Một số nguyên nhân gây bệnh ung thư thực quản ở người già?

1- Do thói quen ăn uống.

Người già thường dễ mắc bệnh ung thư do dùng đồ ăn quá nóng, ăn quá nhanh, uống trà đặc, ăn nhiều ớt, tỏi, dấm và một số đồ uống có ga. Ngoài ra việc uống rượu bia cũng không ngoại lệ, chúng đều không tốt cho sức khỏe người già.

2- Do dùng những thức ăn có axit nitơrat kali.

Đây là một chất dễ gây bệnh ung thư. Đa phần mọi người dân chúng ta đều thích sử dụng những thức ăn gia vị như dưa chua, đậu tương, bột ngô, khoai khô, cà rốt khô. Những thực phẩm này đều có hàm lượng axit nitơrat kali rất cao kết hợp với một số chất trong cơ thể (muối axit nitơric và muối axit nitơrat amin). Bình thường sau khi tiêu hóa cơ thể chúng ta vẫn còn sót lại một chút độc khuẩn, khi sử dụng những loại gia vị trên do trong những thực phẩm này có axit nitơrat nên chúng không những không phân giải các prôtêin trong thức ăn mà còn làm tăng lượng độc tố lên gấp hai

lần. Vì thế khả năng bị mắc ung thư cũng nhân lên gấp đôi.

3- Một số nguyên tố vi lượng.

Khi các nguyên tố vi lượng trong cơ thể như Mo, Co, Mn, Ni, Fe, Zn có hàm lượng giảm dần thì đó cũng là lúc cơ thể dễ mắc ung thư thực quản nhất. Cũng giống như khi cơ thể thiếu Mo đồng nghĩa với việc muối axít nitric bị mất đi, điều này càng thúc đẩy việc sản sinh ra axít nitrat kali.

4- Do yếu tố di truyền.

Các chuyên gia đã điều tra ra rằng trong số những bệnh nhân bị mắc ung thư thực quản thì có từ 27 đến 61% số người có phản ứng dương tính từ trong gia tộc của mình. Điều này có nghĩa là ngày nay số người bị di truyền bệnh khá cao mà cơ chế lây truyền chủ yếu là do tế bào limpha có một số nhiễm sắc thể bị biến dị. Cho đến nay việc lây truyền trong gia tộc vẫn chiếm một vị trí nhất định trong các nguyên nhân gây bệnh ung thư thực quản.

Một số biểu hiện lâm sàng của bệnh ung thư thực quản.

1- Nuốt thấy đau: Biểu hiện rõ nhất là sau khi nuốt thức ăn thấy rất khó chịu ở vùng xương ức, hoặc có cảm giác bỏng rát, hơi đau, thức ăn dường như không trôi được xuống dạ dày. Ban đầu chúng

ta chỉ cảm thấy nuốt thức ăn không xuống nhưng sau này khi bệnh đã nặng có lúc phải mượn tới sự hỗ trợ của nước thì thức ăn mới dễ trôi.

2- Đau đớn: Đồng thời với việc nuốt thức ăn khó là xương ức bị tấy đỏ, điều này thể hiện rõ nhất khi chúng ta dùng đồ ăn quá nóng hoặc những đồ ăn có tính axit cao. Cơn đau sau đó sẽ lan tới xương quai xanh, xương bả vai, cổ, lưng.

3- Nôn mửa: Do vùng thượng vị bị sưng lên và ứ đọng thức ăn nên xuất hiện hiện tượng nôn mửa. Hiện tượng này thường xảy ra đối với những người ở giai đoạn cuối. Khi nôn thường có kèm theo dịch nhờn, có khi nôn ra máu, trường hợp nặng có thể nôn ra các hạch đã bị hoại tử.

4- Một số biểu hiện khác: Thức ăn trong dạ dày quá ít thường dẫn đến mất nước mãn tính, dinh dưỡng không đủ, gầy gò, và một số bệnh do suy dinh dưỡng gây ra. Hiện tượng này có thể làm cho các hạch ở phía trên xương quai xanh bị sưng tấy lên, hoặc các khối u lan rộng ra. Một khi họng bị sưng sẽ khiến cho hệ thần kinh bị tê liệt, dẫn đến giọng khàn, sặc, ho, viêm khí quản đường thực quản, viêm nhiễm cơ quan hô hấp.

Nhìn chung khi có một số biểu hiện như khó nuốt thức ăn, nôn mửa, gầy gò, thiếu máu, sức kiệt, suy nhược toàn thân và một số biểu hiện lâm sàng khác chúng ta nên nhanh chóng đến bệnh

viện để chữa trị kịp thời. Tuyệt đối không được khinh suất.

Ăn uống như thế nào để chữa bệnh ung thư thực quản?

1- Sữa dê: 250ml, Sinh lịch thủy: 15ml, mật, nước rau họ dền lửa nhỏ đun sôi là dùng được. Uống lượng không hạn chế. Bài thuốc này có công năng lý khí hoạt huyết, tiêu đờm, ích khí dưỡng âm. Dùng cho người bị bệnh đờm có máu và âm khí bị tổn thương.

2- Bài thuốc tam chất. Mạch đông: 10g, Sinh địa hoàng: 15g, và một lượng ngó sen thích hợp. Thái Sinh địa thành từng lát đem ninh với Mạch đông trong 30 phút, rồi bỏ bã lấy nước cốt. Cùng lúc đó đem ngó sen thái nát rồi cho nước vào luộc 30 phút, bỏ bã lấy nước. Đổ hai loại nước vào nhau cho vào bình uống dần. Uống lượng không hạn chế. Bài thuốc này có công năng dưỡng âm sinh mô hôi nên rất thích hợp đối với những người âm suy ít ra mô hôi.

3- Bài thuốc lục chất. Nước lê, sữa mẹ, nước mía, nước lô căn, nước đại trử con, Sinh lịch thủy. Trộn sáu loại nước trên với nhau, uống dần. Bài thuốc này vốn có công dụng dưỡng âm sinh mô hôi, hoạt huyết tiêu đờm, dùng với những người âm suy ít mô hôi, tắc mạch máu.

4- Bài thuốc củ cải mật ong. Củ cải đỏ: 1000g, phèn chua: 10g, mật ong: 150g. Dùng 300ml nước lọc đem ninh nhừ củ cải chắt lấy nước, sau đó cho mật ong và phèn chua vào là dùng được. Một ngày uống 3 lần trước bữa ăn, mỗi lần 50ml. Bài thuốc này có công dụng ích khí tiêu đờm, khai vị, dùng cho người ho có đờm.

5) Bài thuốc mạch nha Thanh bì. Mạch nha sống: 30g, Thanh bì: 10g. Dùng nước luộc Thanh bì, mạch nha chắt lấy nước để pha trà uống. Bài thuốc này có công dụng bồi bổ gan khí nhuận vị, ích khí chống đau, dùng cho người yếu gan trệ khí, đầy hơi chướng khí.

6- Củ ấu. Dùng 20 - 30 củ ấu tươi, bỏ vỏ lấy nhân rửa sạch, dùng một lượng nước vừa đủ đem luộc (đun lửa nhỏ) cho đến khi có mùi thơm nồng là dùng được. Một ngày dùng nước củ ấu từ 2 đến 3 lần. Bài thuốc này có công dụng ích khí kiện tỳ, dùng cho những người tỳ vị suy yếu.

7- Nước gừng tươi. Rửa sạch gừng tươi thái thành từng lát mỏng ép lấy nước mỗi lần từ 5 - 10ml, mỗi ngày uống hai lần. Bài thuốc này có công dụng ôn vị kích thích ăn, chống nôn rất hữu hiệu đối với những người bị trung dương suy kiệt, lạnh trong, trướng khí.

8- Nước song hoa. Kim ngân hoa: 500g, Cúc hoa: 500g, Sơn trà: 500g, mật ong nguyên chất:

5000g, ét-xăng thơm: 20ml. Rửa sạch Kim ngân hoa, Cúc hoa, Sơn trà rồi cho tất cả vào nồi với 3 lít nước. Dùng lửa nhỏ đun sôi khoảng 30 phút, lấy nước. Cho mật ong vào nồi khác lại đun nhỏ lửa cho đến khi có màu hơi vàng, khuấy đều cho đến khi mật ong quánh lại. Trộn mật ong với nước thuốc, khuấy đều, đợi mật ong hòa tan trong nước thì bỏ bã lấy nước. Mỗi lần dùng từ 50 đến 100ml, một ngày 2 lần. Bài thuốc này có công năng hoạt huyết, tránh đông máu, giải độc.

Nguyên nhân nào gây bệnh ung thư dạ dày?

1- Nhân tố di truyền. Di truyền cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến tỷ lệ mắc ung thư dạ dày ngày nay tăng cao. Theo nghiên cứu cho thấy số người bị ung thư dạ dày từ những người trong gia tộc, người thân đã mắc chứng tiền ung thư dạ dày cao gấp bốn lần so với những người bị mắc ung thư dạ dày thông thường.

2- Nhân tố môi trường. Môi trường có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự phát triển thể chất. Nếu chúng ta sống ở nơi sạch sẽ, thoáng mát nguy cơ mắc bệnh ung thư thấp và ngược lại nếu phải cư trú ở môi trường ô nhiễm mất vệ sinh, khả năng mắc bệnh ung thư là không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, ngày nay ung thư dạ dày lại phân bố không đều ở mọi nơi trên trái đất. Những khu vực có

lượng Sê-len nhiều luôn là nguyên nhân chủ yếu tạo nên tỷ lệ mắc ung thư dạ dày cao.

3) Nhân tố ăn uống. Ăn uống là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh ung thư dạ dày. Một số loại thực phẩm tươi như rau xanh, đậu, hoa quả có hàm lượng vitamin A, C, E phong phú rất tốt cho cơ thể. Những loại rau quả này ngoài chức năng cung cấp, bổ sung lượng vitamin cho cơ thể còn có tác dụng phòng ngừa ung thư dạ dày. Do vậy nếu như chúng ta không dùng hoặc dùng quá ít những thực phẩm trên thì nguy cơ bị mắc ung thư dạ dày sẽ cao hơn rất nhiều so với những người thường xuyên sử dụng những loại thực phẩm trên.

Làm thế nào phát hiện sớm ung thư dạ dày?

1- Bụng trên đau.

Có đến 1/4 số người bệnh phàn nàn rằng họ thường bị đau bụng theo chu kỳ, và tiêu hóa không đều. Mặc khác do người già cảm giác đau thường đến chậm, hay có biểu hiện trướng bụng, số người già bị đau bụng trên chiếm từ 30 - 70%. Vì vậy nếu như tình trạng trên thường xuyên xảy ra, nhất thiết phải hết sức cảnh giác.

2- Bụng trên có cảm giác no căng.

Đây là một triệu chứng thường thấy đầu tiên của ung thư dạ dày xuất hiện ở người già, có lúc ợ

chua, đầy hơi, buồn nôn. Nếu khối u nằm ở trên thì thấy khó nuốt thức ăn, nếu khối u nằm ở dưới sẽ thấy nghẹn, người bệnh sẽ bị nôn thốc nôn tháo.

3- Ăn uống kém, gầy gò, sức yếu.

Theo thống kê có khoảng 50% số người già mắc bệnh này đều có cùng nguyên nhân là do ăn uống giảm càng ngày càng gầy gò, tiêu tụy. Trong số đó có từ 40% - 60% số người mắc bệnh khi bị gầy gò không rõ nguyên nhân mới tìm đến bệnh viện.

4- Nôn ra máu.

Nôn ra máu là một biểu hiện khá rõ nét của ung thư dạ dày. Một khi người bệnh bị rơi vào tình trạng này chứng tỏ bệnh đã ở giai đoạn viêm loét dạ dày nghiêm trọng nguy cơ tử vong tương đối cao. Thời kỳ đầu bị ung thư dạ dày thường được biểu hiện ở hai hình thức đó là nôn ra máu hoặc đại tiện ra máu. Lúc này lượng máu sau khi nôn hoặc đại tiện ra rất ít, chỉ khoảng 0,07 đến 0,15 lượng máu của toàn cơ thể. Sau đó, khi bệnh đã ở giai đoạn cuối, lượng máu ra càng lúc càng nhiều hơn, tỷ lệ bị ung thư dạ dày dương tính chiếm đến 87,6%. Mặt khác nếu như những người liên tiếp đại tiện ra máu được phát hiện sớm thì khả năng chẩn đoán ung thư dạ dày càng chính xác. Vì vậy nếu như sau khi đại tiện thấy có máu (dù chỉ là một lượng rất nhỏ) chúng ta nên nhanh chóng đến

bệnh viện để kiểm tra tình hình sức khỏe, chỗ nên coi thường mà mắc bệnh nặng hơn.

Một số bài thuốc chữa trị ung thư dạ dày.

1- Cháo đậu phụ, nấm hương.

Chuẩn bị một lượng đậu phụ, nấm hương, dầu ăn, muối vừa đủ ăn. Rửa sạch nấm hương, cắt đậu phụ thành từng miếng rồi bỏ cả hai loại vào nồi luộc chín. Sau khi đậu chín cho dầu, muối và những gia vị cần thiết. Một ngày dùng hai lần mỗi lần một nửa bát con. Bài thuốc này dùng để điều trị bệnh ung thư, rất tốt cho những người ở giai đoạn tiền ung thư hoặc sau khi mổ.

2- Bài thuốc rau hẹ với nhũ dê.

Rau hẹ: 60g, Nhũ dê: 20g, gừng (nước): 5g. Trúc lịch: 30g, Chương cánh: 60g. Cho cả năm loại nước vào thành một hỗn hợp để uống. Một ngày uống liên tục từ 6 đến 10 lần. Bài thuốc này có công dụng nhuận táo dưỡng âm chống nôn. Rất thích hợp cho những người bị ung thư vùng thượng vị, khó nuốt.

3- Bột cá diếc.

Cá diếc tươi: 1 con lớn, bỏ ruột giữ nguyên vẩy, thái tở thành từng lát nhỏ, nhồi đầy bụng cá, gói cá vào trong giấy nhôm đem nướng khô, rồi tán nhỏ thành bột. Mỗi ngày dùng 5g, nên dùng để ăn

với cháo loãng, một ngày dùng từ 2 đến 3 lần. Bài thuốc này có công năng ích khí lợi tiểu, bồi bổ khí huyết rất thích hợp cho những người bị ung thư dạ dày và suy nhược khí huyết.

Một số phương thuốc khác điều trị ung thư dạ dày.

1- Long quỳ, Bạch anh, Bạch hoa xà thiệt thảo mỗi loại 30g, thạch kiến xuyên, can thiêm bì, cầu khởi diệp mỗi loại 15g, Bán chi liên, Đảng lê căn mỗi loại 30g. Sắc các vị thuốc mỗi ngày dùng một thang. Bài thuốc này có thể giải nhiệt tiêu độc, trị ung thư, rất phù hợp với những người bị ung thư dạ dày do tích nhiệt phát hỏa.

2- Hồ phách: 30g, huyết kiệt: 60g, Kinh mạch linh chỉ, Hải đới, Nam lượng (gừng nướng), mộc hương mỗi loại 15g. Tán nhỏ các vị thuốc. Khi dùng cho thêm một viên mật (mỗi viên nặng 3g) để uống với Hoàng tửu. Bài thuốc này có công dụng hoạt huyết chống tụ máu, giảm đau rất phù hợp đối với những người bị ung thư dạ dày do tụ huyết.

3- Nhân sâm, Hoàng kỳ mỗi loại 30g, Dương quy: 180g, Bạch thược, Biết giáp, đào nhân mỗi loại 20g, Bôi mẫu: 14g, Mộc đàn đầu: 30g, tán nhỏ các vị thuốc mỗi ngày dùng từ 3 đến 4 lần, mỗi lần từ 9 đến 12g. Bài thuốc này có công dụng bồi bổ khí huyết rất thích hợp đối với những người mắc bệnh ung thư dạ dày do khí huyết suy nhược.

4- Bài thuốc quý trích từ cuốn "Thiên kim phương" đó là viên "Thất xảo thủ cung".

Bích hồ (rang vàng bằng cát), Ba ba mỗi loại 7 con (rang chín), mộc dược: 2,1g, hồng nường tử (rang), bộ dứa mỗi loại 7 con, nhũ hương, Hùng hoàng tinh: 2,1g. Tán nhỏ các vị thuốc trên rồi luyện với mật thành từng viên nhỏ như hạt đậu xanh. Mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 1 viên, nếu bệnh nặng có thể uống thêm. Bài thuốc này có công năng hoạt huyết, điều kinh, chống đau, chống tụ máu, đàn hồi cơ bắp, chắc xương, rất thích hợp cho những người ung thư dạ dày do bị tụ đờm.

Điều xà bột, Điều xà phấn: 420g, ba ba mỗi loại 90g (rang). Tán nhỏ các vị thuốc rồi luyện với mật thành từng viên mỗi viên nặng 3g. Hàng ngày vào các buổi sáng và tối uống một viên với nước nóng. Bài thuốc này có công dụng hoạt huyết chống tụ máu, đàn hồi cơ bắp, giải độc.

Những biểu hiện lâm sàng thường thấy của bệnh ung thư phổi ở người già.

Chúng ta đều biết, triệu chứng ung thư phổi ở người già như ho, trong đờm có máu, đau ngực là những biểu hiện lâm sàng có lẽ đã quá phổ biến đối với bất cứ ai khi tuổi đã ngoài tứ tuần. Tuy nhiên bệnh ung thư phổi lại không đơn giản như vậy mà nó diễn biến hết sức phức tạp trong đó các

bệnh về xương cốt, viêm khớp xương lại là những nguyên nhân chủ yếu gây bệnh. Bệnh viêm phổi có một số triệu chứng nổi bật như tiết hoocmôn không đều, hệ thần kinh suy nhược. Hoặc có thể phát hiện bệnh khi tiến hành chụp X quang. Dưới đây là một số triệu chứng của ung thư phổi, người bị bệnh khi có một trong những triệu chứng trên cần nhanh chóng đi khám để kịp thời chữa trị.

1- Do hoocmôn tiết không đều. Thường thấy rõ nhất ở tế bào yến mạch nếu như khối u tiết ra nhiều hoocmôn ở tuyến thượng thận như hợp chất hữu cơ peptit chẳng hạn thì sẽ gây ra một hiện tượng tổng hợp đó là Cushing hay còn gọi là hiện tượng cholesterol tăng cao trong máu. Hiện tượng này sẽ khiến cho cơ thể mệt mỏi, cạn kiệt sức lực, đói nhiều, khát nước trầm trọng.

- Nếu tiết ra hoocmôn ở tuyến giáp trạng sẽ dẫn đến đi tiểu nhiều, khát nước nghiêm trọng, bí đại tiện, loạn nhịp tim, tim đập quá nhanh, huyết áp cao, rối loạn tinh thần.

- Nếu tiết quá nhiều hoocmôn sinh dục, nam giới thường thấy ngực nở to, kèm theo đó là bệnh viêm khớp xương do cơ thể có quá nhiều mỡ.

- Nếu tiết ra hoocmôn gây "bí đái" sẽ làm giảm đường huyết khiến cho toàn thân bị phù thũng, mất cân bằng phương hướng.

2- Thần kinh cơ bắp mệt mỏi.

Có khoảng 4% đến 14% số người bị ung thư nhánh khí quản (hoặc ung thư tế bào nhỏ) có hiện tượng mí mắt rũ xuống, mặt mày nhợt nhạt, chán ăn, đi không vững, mất lơ đờ, cùng với hiện tượng suy nhược thần kinh. Nguyên căn gây bệnh có thể do khả năng miễn dịch của cơ thể đối với môi trường ngoài hoặc cũng có thể do các tế bào ung thư sản sinh ra những tiết tố độc hại. Đây chỉ là một số biểu hiện lâm sàng, vì vậy đối với các bác, các cụ đã từng hút thuốc lá nhiều năm nếu mắc phải những triệu chứng trên nên nghĩ ngay đến khả năng bị ung thư phổi.

Làm thế nào để phát hiện ung thư phổi sớm?

Mấu chốt của việc chữa trị bệnh ung thư phổi thành công chính là ở sự chẩn đoán sớm cơ chế gây bệnh. Chẩn đoán sớm sẽ giúp cho các bác sỹ nhanh chóng chữa bệnh triệt để đồng thời rút ngắn thời gian điều trị của bệnh nhân. Vì vậy cần phải tuyên truyền giáo dục việc giữ gìn vệ sinh sạch sẽ cùng với phổ cập những kiến thức cơ bản về ung thư phổi cho mọi người, mọi tầng lớp trong xã hội. Qua đó những người nghiện thuốc lá có thể nhận thức được sự nguy hại của thuốc lá đối với sức khỏe. Người già, người trung niên, đặc biệt là thanh niên nếu hút thuốc từ 400 điếu một năm gặp phải một

trong những biểu hiện dưới đây nên nhanh chóng đi khám sức khỏe để phòng mắc ung thư phổi.

1- Ho liên tục từ 2 đến 3 tuần, mọi biện pháp chữa trị viêm phổi đều không có tác dụng. Chúng ta thử kiểm tra lại xem trước đây mình có mắc bệnh gì về đường hô hấp mãn tính?

2- Ho ra đờm có máu mà không rõ nguyên nhân.

3- Đau ngực liên tục không rõ nguyên nhân.

4- Xuất hiện một bệnh khác giống bệnh viêm phổi hay còn gọi là viêm phổi theo thời kỳ.

5- Mưng mủ trong phổi chữa trị lâu ngày mà không khỏi hoặc ho ra đờm có mủ nhiều.

6- Người bị lao tuy đã chữa khỏi, vùng nhiễm lao có xu hướng ổn định nhưng lại xuất hiện vùng nhiễm bệnh mới.

7- Khi chụp X quang thấy giãn phế quản, lá phổi không nở, xuất hiện trên phổi một số vùng nhiễm bệnh có hình tròn.

8- Các khớp ở tứ chi đều đau mà không rõ nguyên nhân.

Làm thế nào để phát hiện ung thư đại tràng sớm?

Để sớm phát hiện ra ung thư đại tràng, triệu chứng nổi bật nhất của ung thư đại tràng chính là chức năng hoạt động của đường ruột bị rối loạn,

dẫn đến viêm đường ruột hoặc kiết lỵ mãn tính. Tất cả những triệu chứng đó dường như đã trở nên quá phổ biến đối với mọi người ở mọi lứa tuổi mỗi khi bị ung thư đại tràng. Tuy nhiên ngày nay cùng với sự đa dạng, phong phú của vô vàn các loại thực phẩm, ung thư đại tràng không chỉ dừng lại ở những triệu chứng đó mà nó diễn biến vô cùng phức tạp. Điều này khiến cho người mắc bệnh hoàn toàn bị rơi vào trạng thái ù ù cạc cạc, mơ hồ về cơ chức năng tiêu hóa của mình. Nhất là người già khi đã ngoài tứ tuần thường rất ít khi chú ý đến điều đó. Tuy vậy các giáo sư khuyên nếu muốn kéo dài tuổi thọ của mình hãy nhanh chóng đi khám kịp thời nếu thấy mắc một trong các triệu chứng sau:

1- Đau bụng liên tục hoặc đau bụng ngắt quãng mà không rõ nguyên nhân, bụng căng tròn ra, kèm cảm giác khó chịu.

2- Người già thường có thói quen bí đại tiện, nên một ngày thường đi từ 3 đến 5 lần. Càng ngày chứng bí đại tiện càng nặng hơn hoặc có thể xuất hiện đi ngoài mãn tính. Có khi xuất hiện cả bí đại tiện và đi ngoài cùng một lúc.

3- Phân ra không đều, từ to đến nhỏ dần, có cảm giác đi không hết. Ngoài ra có lúc trong phân còn có dịch nhầy và máu.

4- Sờ thấy có một hạch lớn ở bụng dưới, theo thống kê cho thấy có đến 60% số người mắc bệnh khi chẩn đoán ở phần bụng dưới có hạch lớn.

5- Gày gò không rõ nguyên nhân. Hiện tượng này còn kéo theo một số biểu hiện khác như mất sức, ăn uống kém, cơ thể thiếu máu nghiêm trọng.

Người già khi mắc một trong những biểu hiện trên nên nhanh chóng đi bệnh viện để kiểm tra tình trạng sức khỏe của mình. Tốt nhất các cụ nên yêu cầu bác sỹ cho chụp X quang để phát hiện nhanh chóng tình trạng bệnh lý của mình. Có từ 90% đến 100% số bệnh nhân sau khi chụp X quang đã có được những chẩn đoán chính xác về ung thư đại tràng. Vì vậy nếu như chẩn đoán sớm, kết hợp với việc điều trị hiệu quả nhất định sẽ nâng cao tỷ lệ sống của các cụ thêm từ 5 đến 10 năm.

Làm thế nào để sớm phát hiện ung thư tuyến vú?

Thời kỳ đầu của ung thư tuyến vú dường như không hề có triệu chứng gì. Vì vậy cái được gọi là hệ thống ung thư tuyến vú trong thời kỳ đầu chỉ được dùng để chỉ có một hạch nhỏ khoảng chừng 2 cm bên trong vú chứ hoàn toàn không xảy ra hiện tượng di chuyển tuyến hạch dưới nách. Càng ngày bệnh càng nặng, khối u cũng lớn dần lên, lúc này sẽ xuất hiện một số triệu chứng của ung thư tuyến vú như hai bên ngực to không đều nhau, đau một

trong hai bên vú, đầu vú tiết dịch v.v... Mặt khác, các tế bào ung thư tuyến vú còn thông qua tuyến dịch limpha di chuyển đến vùng nách, vùng xương quai xanh và các vùng khác trong cơ thể. Do vậy các tế bào ung thư này cũng không khó khăn gì để di chuyển đến tất cả các bộ phận khác trong cơ thể thông qua hệ thống tuần hoàn. Vì thế muốn điều trị bệnh này sớm, có hiệu quả nhằm ngăn chặn sự di chuyển của các tế bào ung thư bản thân mỗi người phải thường xuyên chú ý kiểm tra hai bầu vú của mình xem có nguy cơ mắc ung thư tuyến vú hay không? Dưới đây là hai phương pháp giúp bạn đọc nhanh chóng phát hiện ung thư vú.

Phương pháp tự mình kiểm tra ung thư vú.

Cởi áo, rồi nhìn vào trong gương, uốn ngực lên phía trước giơ hai cánh tay lên trước ngực rồi nhìn kỹ xem hai bên vú có to đều nhau không, đầu vú không có chỗ lõm, da không bị phù thũng, xù xì như "vỏ quýt" vậy. Sau đó nằm trên giường mặt nhìn lên trần nhà, giơ tay trái lên, tay phải sờ quanh ngực trái để kiểm tra xem có hạch không. Chú ý khi kiểm tra vú chỉ được dùng năm đầu ngón tay để di chứ không dùng cả bàn tay. Có thể di chuyển các ngón tay đến vùng nách xem có hạch không. Kiểm tra bên vú trái lại đổi tay kiểm tra bên phải, thao tác cũng giống như vậy.

Ngoài ra nếu như bạn ngại hoặc không tin

tưởng vào kết quả kiểm tra của mình có thể đến ngay các cơ sở y tế để xác định kết quả chính xác. Thông thường, cứ ba tháng thì phải kiểm tra một lần, nếu phát hiện có khối u trên ngực sớm, việc chữa trị bằng liệu pháp massage hoặc bắn laze sẽ vừa hiệu quả lại vừa mang tính thẩm mỹ cao.

Làm thế nào để phát hiện ung thư cổ tử cung sớm?

Biểu hiện lâm sàng của ung thư cổ tử cung không rõ ràng cho lắm, có một số triệu chứng giống như bệnh viêm cổ tử cung nên rất dễ nhầm. Nếu như có triệu chứng chảy dịch cũng có nghĩa là bệnh đã ở giai đoạn cuối. Tuy nhiên, nếu như chúng ta hàng ngày chú ý quan sát, thì có thể phát hiện được sớm ung thư cổ tử cung. Dưới đây là 3 biểu hiện thường thấy của ung thư cổ tử cung.

1- Chảy máu sau khi sinh hoạt.

Đây là một triệu chứng rõ nét nhất của ung thư cổ tử cung, có đến 80% số phụ nữ phản nản rằng âm đạo có hiện tượng chảy máu. Biểu hiện rõ nhất là sau khi sinh hoạt hoặc tiến hành kiểm tra phụ khoa ngay cả khi đại tiện, âm đạo cũng tiết ra một chút máu tươi. Vì vậy phụ nữ ở tuổi tiền mãn kinh nếu như sau khi sinh hoạt mà bị ra máu thì không nên cho rằng đó là do sinh hoạt quá "mạnh mẽ" mà có, mà có thể đã xuất hiện ung thư cổ tử

cung. Các bác sỹ khuyên rằng, nếu như sau mỗi lần sinh hoạt đều có hiện tượng chảy máu, nên hết sức chú ý, để chữa trị kịp thời.

2- Âm đạo xuất huyết trái quy luật.

Dù phụ nữ ở tuổi trung niên đã mãn kinh được nhiều năm đột nhiên lại "tuôn ra" ngoài ý muốn, lượng máu tuy không nhiều lắm, có lúc thấy đau bụng, đau lưng và một số biểu hiện khác nên thường rất hay coi nhẹ hiện tượng này. Thực tế, hiện tượng âm đạo xuất huyết trái quy luật thông thường là một biểu hiện của bệnh ung thư cổ tử cung. Đã có rất nhiều bệnh nhân sau khi thấy mình có những triệu chứng kia đã nhanh chóng đi khám, điều trị và đã được kết quả rất khả quan.

3- Âm đạo tiết dịch nhiều.

Có từ 75% đến 85% phụ nữ mắc bệnh ung thư cổ tử cung có biểu hiện lâm sàng là âm đạo tiết dịch nhiều ở những mức độ không giống nhau. Đa phần thường có biểu hiện là khí hư ra nhiều, sau đó có lúc có mùi và sự thay đổi về màu sắc. Mặt khác khí hư ra nhiều chính là do sự tác động của các tế bào ung thư, mà ban đầu chỉ có màu sắc, mùi vị bình thường sau đó do các tế bào ung thư bị chết gây nhiễm trùng âm đạo. Vì vậy trong âm đạo mới tiết ra dịch có màu trắng đục, mùi hôi.

Làm thế nào để sớm phát hiện ung thư bàng quang?

Triệu chứng chủ yếu của ung thư bàng quang là tiểu tiện ra máu. Lượng máu ra càng nhiều chứng tỏ rằng khối u đã vỡ ra nếu như không được cứu chữa kịp thời, khả năng bị tử vong là điều không thể tránh khỏi. Ung thư bàng quang không hẳn có nghĩa là lúc nào cũng hoàn toàn tiểu tiện ra máu mà có thể nhiều hoặc có thể ra với một lượng rất nhỏ. Khi nhiều thì mắt thường cũng có thể nhìn thấy được, còn khi ít thì phải nhờ sự giúp đỡ của kính hiển vi mới thấy được các tế bào màu hồng. Dù vậy ung thư bàng quang thông thường được biểu hiện bằng tiểu tiện ra máu mà mắt thường có thể thấy được. Có khi tiểu tiện ra toàn máu tươi, có khi lúc đầu tiểu tiện ra máu về sau nước tiểu lại trở về trạng thái trong bình thường hoặc ban đầu nước tiểu trong về sau lại ngả sang màu hồng. Tuy vậy ở trạng thái nào đi nữa đó đều là những biểu hiện của ung thư bàng quang, trong đó tiểu tiện ra máu của ung thư bàng quang có hai biểu hiện:

Một là không có cảm giác đau đớn. Ngay cả khi tiểu tiện ra máu, người bệnh không cảm thấy đau hoặc bất kỳ triệu chứng nào khó chịu, mà ở đây khoa học gọi là tiểu tiện ra máu không đau. Điều này hoàn toàn không giống với hiện tượng kết sỏi mỗi khi tiểu tiện ra máu thường có biểu hiện đau rất ở thận và niệu đạo, và cũng không giống trường

hộp tiểu tiện ra máu của viêm bàng quang thường có biểu hiện đái liên tục, đái gấp, đái buốt v.v... Nhưng nếu như khối u chết đi, lở loét ra gây nhiễm trùng cũng xuất hiện hiện tượng đái liên tục, đái gấp, đái buốt và một loạt các triệu chứng khác do bàng quang kích thích.

Hai là mang tính ngắt quãng. Tiểu tiện ra máu khi xuất hiện hiện tượng ngắt đoạn có thể là do một số tiết tố trong cơ thể bị rối loạn hoặc có thể do huyết áp giảm. Nếu như hai lần tiểu tiện liên tiếp ra máu thì nhất định sẽ bị ngắt quãng vài ngày có khi vài tháng, thậm chí nửa năm. Vì vậy, sẽ rất là sai lầm nếu như chúng ta nghĩ rằng đó chỉ là một triệu chứng bình thường của bệnh sỏi thận hoặc tắc đường niệu. Bởi lẽ triệu chứng chủ yếu của ung thư bàng quang chính là tiểu tiện ra máu không thấy đau, tất cả những ai đã mắc ung thư bàng quang đều xuất hiện rất rõ triệu chứng này. Mọi người nên nắm rõ triệu chứng này để sớm phát hiện bệnh trạng của mình nhanh chóng chữa trị kịp thời.

Làm thế nào để sớm phát hiện ung thư tuyến tiền liệt?

Ung thư tuyến tiền liệt ngày nay đang xuất hiện càng lúc càng nhiều ở nam giới nhất là ở độ tuổi trung niên trở ra. Nếu không được phát hiện

và chữa trị kịp thời khối u nhanh chóng phát triển thành u ác tính. Qua thống kê cho thấy có đến trên một nửa số người điều trị cảm thấy sau khi bệnh xuất hiện được một năm có sự di chuyển khối u. Biểu hiện lâm sàng của ung thư tuyến tiền liệt chủ yếu được thể hiện ở hai mặt sau đây:

Một là phần cổ bàng quang bị tắc: Có đến 75% số bệnh nhân đều có hiện tượng tiểu tiện khó, tiểu tiện ít, lượng nước tiểu nhỏ dần, thậm chí còn bị tắc vòi dẫn nước tiểu. Đôi khi do khối u nằm ở vùng ngoại biên của tuyến tiền liệt, niệu đạo và niêm mạc bàng quang bị tắc có lúc còn tiểu tiện ra máu.

Hai là sự di chuyển của khối u: Ung thư tuyến tiền liệt là một trong những bệnh có sự phát tán tế bào ung thư rất nhanh, nên khi các tế bào ung thư lan ra các bộ phận khác trong cơ thể cũng xuất hiện những triệu chứng trên. Biểu hiện rõ nhất là sự lây lan sang xương, một khi các khớp xương như cột sống, xương chậu, xương đùi bị metastasis, cơ thể thường xuyên cảm thấy đau lưng, đau eo không rõ nguyên nhân. Nếu nặng có thể dẫn đến gãy xương. Bên cạnh đó ung thư tuyến tiền liệt còn có thể lây lan đến các tuyến hạch để nặng lên các tĩnh mạch gây phù thũng các chi dưới. Nếu như khối u lan đến trực tràng nhất định sẽ gây đại tiện ra máu. Người bị ung thư tuyến tiền liệt ở giai đoạn cuối thường có biểu hiện khó đông máu, thiếu máu, mất sức, gầy gò, ốm yếu v.v...

Ung thư tuyến tiền liệt thường rất khó phát hiện ở giai đoạn đầu, càng về sau khối u càng phát triển nhanh hơn. Tuy vậy ở giai đoạn này vẫn chưa hề có một triệu chứng nào gọi là nổi bật để có thể kết luận đó là ung thư tuyến tiền liệt. Để giúp bạn đọc dễ dàng nhận biết ung thư tuyến tiền liệt chúng tôi xin đưa ra một số triệu chứng thông thường của căn bệnh này. Nếu như cơ thể xuất hiện một trong các triệu chứng dưới đây, hãy nhanh chóng đi khám để nắm rõ tình trạng sức khỏe của mình.

1- Đi tiểu nhiều về ban đêm, lượng nước tiểu nhiều dần.

2- Khi sinh hoạt đạt cao trào dương vật phóng tinh thấy đau hoặc trong tinh trùng có máu.

3- Đau ở niệu đạo khi tiểu tiện.

4- Bụng dưới và hậu môn có cảm giác bị căng giãn rất khó chịu mà không rõ nguyên nhân.

5- Những người có quá nhiều mỡ trong tuyến tiền liệt, thường hay thấy tiểu tiện mất sức, nước tiểu khó thông.

6- Có hiện tượng ăn uống kém không rõ nguyên nhân phát nhiệt toàn thân, gầy gò, mất sức, thiếu máu.

Mắc ung thư nên làm như thế nào?

Nhiều năm gần đây mọi người thường cho rằng

một khi đã mắc các bệnh về ung thư thì cũng đồng nghĩa với việc tự chuốc cho mình một bản án tử hình. Cũng vì một số người nhận thức chưa hoàn toàn đầy đủ về bệnh ung thư, vô hình chung họ đã tự đánh mất cơ hội chữa bệnh ngàn vàng của mình. Thực tế, bệnh ung thư hoàn toàn không hề quá nguy hiểm như họ nghĩ, mà có thể chữa khỏi được. Có người mắc ung thư ở giai đoạn cuối sau một thời gian điều trị nghiêm túc còn có thể kéo dài cuộc sống của mình tốt hơn cả trong khi đang mang bệnh. Mấu chốt của vấn đề là sự chẩn đoán và điều trị đúng bệnh, bản thân mỗi bệnh nhân phải dám đối mặt với tình trạng sức khỏe của mình, có niềm tin chiến thắng bệnh tật và kiên trì chữa trị bệnh đến cùng.

Trong cơ thể mỗi người đều có một hệ thống giám sát miễn dịch, đây là tổ chức tiêu diệt các tế bào ung thư tự phát, có thể trực tiếp hoặc gián tiếp tiêu diệt, chế ngự các tế bào ung thư hình thành, phát triển trong cơ thể. Hệ thống này chịu ảnh hưởng và chi phối của các nhân tố khác nhau đồng thời cũng quan hệ mật thiết đối với tinh thần, hệ thống thần kinh. Một người nếu suốt ngày luôn trong trạng thái bức bối, cáu gắt, căng thẳng khó kiềm chế bản thân, thì hệ thống miễn dịch giám sát trong cơ thể cũng không thể phát triển khỏe mạnh được. Bên cạnh đó, các kháng thể ung thư và các tế bào limpha miễn dịch trong cơ thể cũng chịu

sự chi phối và mất dần đi. Vì thế các tế bào ung thư do không bị khống chế kịp thời nên chúng phát triển rất nhanh ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả điều trị các bệnh ung thư sau này. Trái lại, nếu như mỗi bệnh nhân có một nhận thức đúng đắn về bệnh tật của mình, luôn vững vàng, tin tưởng, lạc quan thì hệ thống giám sát miễn dịch trong cơ thể sẽ kiện toàn hơn, đồng thời hiệu quả điều trị cũng sẽ được nâng cao hơn.

Có trường hợp bác sỹ và người nhà bệnh nhân vì sợ bệnh nhân biết được mình đã mắc ung thư sẽ tạo nên một áp lực tâm lý lớn nên thường lựa chọn giải pháp giữ bí mật. Giải pháp này xét trên một khía cạnh nào đó sẽ rất có lợi cho người bệnh tránh được sự suy nhược, khủng hoảng tinh thần đặc biệt là những người bị bệnh tim, người yếu tâm lý. Tuy nhiên, nếu như không căn cứ vào tình trạng sức khỏe thực tế của bệnh nhân, không phân tích cụ thể những điều kiện chữa trị hiện có cứ ngấm ngấm giấu giếm, nhất định sẽ tạo nên một tệ nạn đối với việc chữa trị. Bởi vì có bệnh nhân do không hiểu rõ tình hình sức khỏe thực tế của mình, không dám nói thật với bác sỹ, lựa chọn giải pháp không tích cực. Vì vậy, đã mất đi cơ hội chữa bệnh kịp thời, khiến khối u từ u lành chuyển sang u ác tính.

BỆNH TIM MẠCH

Thế nào gọi là xơ vữa động mạch vành?

"Bệnh động mạch vành" là cách gọi tắt "bệnh tim mang tính xơ vữa động mạch vành", tên gọi của nó đã phản ánh nguyên nhân và tính chất của chứng bệnh, chính là do xơ cứng động mạch vành dẫn đến thiếu máu tim. Khi động mạch vành xơ vữa đến một độ nhất định, dẫn đến ống động mạch bị hẹp lại nghiêm trọng, tắc nghẽn, sẽ tạo ra thiếu máu cơ tim, thiếu oxy, từ đó sinh ra các triệu chứng như: tức ngực, cơn đau cơ thắt tim, thậm chí sinh ra chứng nhồi máu cơ tim và rất nguy hiểm đến tính mạng.

Xơ vữa động mạch vành thường phát sinh ở động mạch lớn, ví như các mạch máu ở các vị trí quan trọng như: động mạch chủ, động mạch vành, động mạch não. Trong thời kỳ đầu mắc bệnh các chất mỡ, chất cholesterol trong máu và các loại đường lắng đọng trong động mạch vành, dẫn đến sự sinh trưởng thêm tổ chức sợi màng trong; màng trong từ từ nhô lên, dày thêm, hình thành từng

màng màu vàng xám, mắt thường có thể nhìn thấy được. Cùng với sự rộng lớn của vết vàng xám, bộ phận bên trong nó vì thiếu dinh dưỡng mà sinh ra mềm hóa, nứt nẻ, nhìn bên ngoài có thể thấy "đám vữa" màu vàng. Sau đó lớp giữa của động mạch cũng có chất béo lắng xuống, và lại sợi đàn hồi và sợi cơ bằng phẳng lớp trong cũng nứt và đứt ra, dưới màng trong mạch máu từ từ tăng thêm tổ chức sợi, còn có chất canxi lắng xuống. Kết quả là: ống động mạch biến nguy, biến cứng, khoang ống bị hẹp. Đó chính là sự thay đổi mang tính xơ vữa động mạch vành. Loại thay đổi này sinh ra ở động mạch vành và dẫn đến người già dễ mắc bệnh động mạch vành. Vị trí dễ sản sinh ra xơ vữa nhất đó là động mạch vành, động mạch não. Bản chất biến bệnh chính của bệnh động mạch vành là xơ vữa động mạch vành. Trải qua nhiều năm nghiên cứu nhưng cho đến nay trong giới y học vẫn chưa thực sự có một kết luận thỏa đáng. Nhưng hiện nay ngày càng nhiều người trên thế giới bị mắc bệnh xơ vữa động mạch vành và con người đã trở nên quan tâm nhiều hơn đến việc phòng và chữa căn bệnh nguy hiểm này.

Những nhân tố phát sinh xơ vữa động mạch vành có đặc điểm gì?

Cho đến nay nguyên nhân phát sinh căn bệnh xơ vữa động mạch vành vẫn chưa thực sự rõ ràng. Phần

lớn các nhà nghiên cứu cho rằng xơ vữa động mạch vành có liên quan mật thiết đến sự thay đổi chất béo, tổn thương vách động mạch, sự tụ hợp tiểu cầu máu và sự hình thành chốt mao quản, cùng với sự thay đổi về thần kinh, nội tiết... Những nguyên nhân gây ra xơ vữa động mạch vành tương đối phức tạp, trải qua nghiên cứu biểu hiện lâm sàng nhiều năm các nhà khoa học đã phát hiện ra một số nguyên nhân chính dễ gây ra xơ vữa động mạch vành.

1- Tuổi tác và giới tính.

Bệnh xơ vữa động mạch vành có thể phát sinh ở lứa tuổi nhi đồng và thanh niên. Nhưng tỷ lệ mắc bệnh thì tăng theo độ tuổi mà bệnh trầm trọng hơn. Thường gặp nhất ở những người từ 40 tuổi trở lên, thấy nhiều ở nam giới hơn nữ giới.

2- Cao huyết áp:

Huyết áp tăng cao có thể làm tăng nhanh và trầm trọng hơn bệnh xơ vữa động mạch vành. Người bị cao huyết áp có nguy cơ mắc bệnh gấp 2 - 4 lần.

3- Nhiều mỡ trong máu: (cholesterol máu)

Theo các nghiên cứu hiện đại chứng minh: chứng cholesterol cao và triglycerid cao trong máu là nhân tố chủ yếu gây bệnh xơ vữa động mạch vành.

4- Bệnh đái đường.

Theo các nhà khoa học Nhật Bản thống kê,

những người bị xơ vữa động mạch vành có tỷ lệ mắc chứng tắc nghẽn cơ tim cao hơn 2 lần so với người có lượng đường bình thường trong máu.

5- Hút thuốc:

Hút thuốc là một trong những nguyên nhân chính gây ra bệnh động mạch vành. Tỷ lệ phát bệnh của người hút thuốc cao hơn từ 2 - 6 lần so với người không hút thuốc.

6- Thể hình:

Người có thể hình béo phì thì sẽ có hoạt động thể lực giảm và dễ mắc bệnh cao huyết áp, đái đường và bệnh về tim mạch.

Xơ vữa động mạch vành có thể dần dần mất đi không?

Theo những nghiên cứu của các nhà khoa học Trung Quốc trong những năm gần đây cho biết: Xơ vữa động mạch vành hoàn toàn có thể giảm sút. Các nhà khoa học đã làm thí nghiệm trên người một con khỉ, họ cho con khỉ này ăn những loại thức ăn có chứa chất béo cao trong một thời gian dài khoảng 1 đến 2 năm. Sau thời gian thí nghiệm họ tiến hành kiểm tra và thấy rằng con khỉ này đã bị hẹp động mạch vành và có biểu hiện xơ vữa động mạch vành một cách nghiêm trọng. Và sau đó họ đã tiếp tục thử nghiệm bằng cách cho con khỉ này

ăn thức ăn có ít chất béo và cholesterol. Trải qua một thời gian trị liệu cho uống thuốc giảm chất béo trong máu và ăn uống như trên thì đã thấy rằng lượng cholesterol trong máu đã giảm xuống mức trung bình. Ngoài ra mức độ xơ cứng động mạch vành và khoang ống bị hẹp đã có sự tiến triển rất rõ rệt đang có dấu hiệu phục hồi hoàn toàn.

Trong một số điều tra về xã hội học thì nước Mỹ được coi như là đất nước có nhiều người mắc bệnh tim nhất thế giới. Họ đã phải nghiên cứu kỹ lưỡng về mối liên hệ giữa ăn uống với căn bệnh nhồi máu cơ tim. Chính phủ đã phải khuyến cáo với nhân dân nên thay đổi thói quen ăn uống của họ, hạn chế ăn các đồ ăn có chất béo, cholesterol trong các bữa ăn hàng ngày. Ngoài ra không nên uống các loại đồ uống có chất kích thích, không hút thuốc lá và cố gắng thường xuyên tập luyện thể dục, khống chế trọng lượng cơ thể để tránh các bệnh như cao huyết áp, đái tháo đường... Kết quả là tỷ lệ tử vong của những người có nguy cơ mắc bệnh nhồi máu cơ tim giảm xuống 1/3. Điều này đã gây sự chú ý to lớn trong giới y học thế giới và chứng minh được một điều rằng thói quen không tốt trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày có thể gây ra xơ vữa động mạch vành. Thông qua sự thay đổi lối sống lành mạnh có thể làm cho xơ vữa động mạch vành thuyên giảm và cho bạn một cơ thể khỏe mạnh.

Thế nào gọi là bệnh động mạch vành?

Bệnh động mạch vành còn được gọi là bệnh tim mang tính xơ vữa động mạch vành. Các mảng xơ vữa làm tắc ống động mạch vành dẫn đến thiếu máu cho cơ tim và gây ra những cơn tức ngực, cơn đau co thắt tim, thậm chí sinh ra chứng nhồi máu cơ tim.

Triệu chứng cơn đau co thắt tim có thể chia thành mấy loại?

Triệu chứng chủ yếu của bệnh động mạch vành là cơn đau co thắt tim. Sau khi xơ vữa động mạch vành, ôxy và máu được cung cấp cho cơ tim giảm đi, đặc biệt là lúc lao động mệt mỏi hoặc khi tinh thần thay đổi mạnh càng dễ sinh ra thiếu ôxy, thiếu máu cơ tim, khiến cơ tim sinh ra vài chất hoán chuyển khác thường, các acid như acid lactic, acid aceton, acid phosphorit, kích thích đầu cuối thần kinh tim, thông qua con đường nhất định và chuyển đổi thần kinh, truyền đến đại não, gây ra cảm giác đau. Đây chính là nguyên nhân tạo ra cơn đau thắt tim. Người bệnh cảm thấy đau xương ngực có cảm giác khó chịu, giống như nóng rất căng cứng, hoặc cảm giác đè nén thắt chặt, triệu chứng thường tương đối ngắn, sau khi glyxêrin chuyển hóa thành axid nitric khoảng 1 - 3 phút thì cơn đau sẽ giảm. Có khi cơn đau co thắt tim phát tác kéo dài đến nửa giờ và bệnh nhân ra mồ hôi,

buồn nôn, có vài người còn có thể phát bệnh lúc đang nghỉ ngơi. Đây chính là trạng thái "tê ngực" hoặc "đau ngất tim" mà trong Đông y thường nói.

Nhìn từ những biểu hiện lâm sàng thì cơn đau co thắt tim có thể chia ra làm mấy loại sau đây:

1- Cơn đau co thắt tim loại hình ổn định:

Đây là cơn đau co thắt tim do tai biến động mạch vành khiến cho lượng máu chảy qua động mạch vành giảm bớt và không thể thay thế tăng thêm lượng máu để duy trì sự tiêu hao ôxy ở tim. Loại này thường đột nhiên phát tác, không có triệu chứng báo trước. Mỗi lần đau kéo dài không quá 15 phút, khi người bệnh đã từng trải qua điều trị thì những cơn đau đó có thể giảm và ngừng đau.

2- Cơn đau co thắt tim loại hình không ổn định:

Đây là loại hình mà triệu chứng của người bệnh đã có sự tiến triển nhưng bệnh tình vẫn ở mức không ổn định. Nó bao gồm những tình huống như sau:

2.1) Thường thì người bệnh bị đau tim co thắt nhưng ở mức độ ổn định. Nhưng gần đây những cơn đau thường xuất hiện nhiều lần và ngày càng đau dữ dội, thời gian kéo dài hơn 15 phút, chỉ cần hoạt động nhẹ là cũng có thể bị lên cơn đau, thậm chí khi nghỉ ngơi yên tĩnh hoặc nửa đêm đang ngủ thì lên cơn đau co thắt tim.

2.2) Lên cơn đau cơ thắt tim loại điển hình do hoạt động quá sức gây nên. Quá trình mắc bệnh của người bệnh chưa đầy một tháng.

2.3) Những người bị đau ngực một hoặc nhiều lần và trên 15 phút ngay trong lúc họ đang nghỉ ngơi. Như vậy có thể là do tắc nghẽn cơ tim cấp tính nhưng có thể sớm phát hiện những biểu hiện tắc nghẽn cơ tim bằng cách soi điện tâm đồ và thấy xuất hiện thay đổi dạng thiếu máu nhất thời hoặc liên tiếp, chất xúc tác cơ tim có xu thế tăng cao, phần nhiều triệu chứng tương đối nghiêm trọng, thời kỳ gần còn có thể phát tác hoại tử cơ tim.

2.4) Khi người bệnh bị tắc nghẽn cơ tim cấp tính nhưng trong vòng một tháng lại có biểu hiện lên cơn đau cơ thắt tim dữ dội.

3- Cơn đau cơ thắt tim loại hình khác thường:

Loại hình này có những đặc điểm đặc trưng sau:

3.1) Đau ngực trong lúc nghỉ ngơi, thường xuất hiện vào lúc nửa đêm, sáng sớm hoặc những thời gian cố định khác.

3.2) Thời gian lên cơn đau kéo dài, có thể đến 15 - 20 phút.

3.3) Việc lên cơn đau hoàn toàn không phải là do làm việc quá sức và tinh thần bị kích động mạnh gây ra.

Như thế nào gọi là cơn đau co thắt tim loại điển hình?

1- Nguyên nhân dẫn đến lên cơn đau co thắt tim:

Qua phân tích thì các bác sỹ có kết luận rằng đa số những người bệnh bị lên cơn đau là lúc họ lao động nặng nhọc hoặc do tinh thần bị xúc động mạnh gây nên. Nguyên nhân phụ cũng ảnh hưởng nhiều đến việc lên cơn đau của họ chính là do ăn quá no, hàn lạnh... Loại này thường đột nhiên phát tác, không có triệu chứng báo trước. Có khi cũng làm một công việc giống như nhau nhưng cơn đau lại chỉ xảy ra vào lúc sáng sớm chứ không bị đau vào buổi trưa. Đây là do độ giãn của động mạch vành vào lúc sáng sớm tương đối cao và thường dẫn đến hiện tượng co giật.

2- Vị trí đau.

Chủ yếu thường đau ở sau xương ức và phần trước tim. Nhiều khi vị trí đau không rõ ràng có khi ở bụng, ngực phải và cổ họng, sau vai hạ xuống chi dưới, có khi thấy đau ngấm trước ngực. Do đó trước khi được khám bệnh mà người già có biểu hiện đau ở bất cứ phần nào ở nửa thân trên thì đều có thể là do căn bệnh đau tim co thắt gây nên.

3- Cơn đau:

Ngực thường có cảm giác bị đè nén, bức bối và co thắt nhưng người bệnh không thấy có cảm giác

đau đớn như bị kim chích dao đâm mà chỉ cảm thấy rất khó chịu trong người, có cảm giác sợ hãi và sắp chết.

4- Thời gian đau kéo dài và chậm lại:

Cơn đau ngực mỗi lúc một trầm trọng và trong vòng 3 đến 5 phút thì dần dần biến mất. Sau đó triệu chứng này dần chậm lại, rất ít vượt quá 15 phút. Nếu ngâm glyxêrin acid nitric dưới lưỡi có thể làm cho cơn đau giảm dần trong vài phút. Cơn đau phát tác có thể vài ngày hoặc vài tuần một lần nhưng cũng có thể nhiều lần trong một ngày.

Cơn đau co thắt tim ở người già có đặc điểm gì?

Biểu hiện lâm sàng của cơn đau co thắt tim ở người già thường không điển hình. Thông thường ta thường gặp là hình thức không ổn định. Ngoài ra cơn đau co thắt tim ở người già không dữ dội như của thanh niên. Thường ít bị đau ở phía trước tim hoặc là đau không điển hình, rõ ràng nhưng trong người cảm thấy rất khó chịu, có cảm giác sợ hãi. Cơn đau co thắt tim loại này không có tính quy luật rõ ràng. Vị trí đau phần nhiều ở bụng, ngực phải và cổ họng, sau vai phải và phản xạ xuống chi dưới. Khi lên cơn đau thì thường có biểu hiện là khó thở mỗi khi hoạt động nặng. Trên thực tế các nhà nghiên cứu cho rằng triệu chứng không rõ ràng là do biểu hiện của cơ tim thiếu máu. Có

khi đó là biểu hiện của bệnh về đường ruột (đau bụng, buồn nôn...) hoặc triệu chứng thần kinh.

Do đó có thể thấy rằng nhiều khi nguyên nhân đau tim co thắt ở người già thường bị một số triệu chứng của những căn bệnh khác che đậy. Lúc này người già thường chậm chạp, trí nhớ sút giảm, nói không rõ ràng. Vì vậy, mọi người trong gia đình phải thường xuyên chú ý đến các biểu hiện của căn bệnh để có thể chẩn đoán đúng và trị đúng bệnh.

Người già đau tim co thắt nên chú ý những điều gì?

Mỗi khi người già bị đau ở vùng trước tim, có cảm giác tắc nghẽn, cảm giác co thắt, đè nén phía sau xương ngực thì mọi người trong gia đình cần tìm hiểu xem có phải là do đau tim gây ra hay không? Tốt nhất là người nhà cần đưa ông bà đến bệnh viện để hỏi bác sỹ chuyên môn xác định. Sau đó có thể bàn bạc để tìm ra nguyên nhân gây ra cơn đau tim co thắt. Như vậy mới có thể tìm cách tốt nhất để ngăn chặn và phòng ngừa cho những lần sau. Ngoài ra cũng cần phải xác định xem cơn đau tim co thắt này thuộc loại hình biểu hiện lâm sàng nào để thấu hiểu chức năng hoạt động của tim và làm giảm đến mức thấp cơn đau.

Nếu như xác định được căn bệnh của người già là xơ vữa động mạch vành thì có nghĩa là loại này

thuộc cơn đau tim có thất ổn định. Trước hết bạn nên tìm nguyên nhân làm cho người già bị lên cơn đau tim. Nếu như do người già trong lúc tinh thần bị kích động mạnh mà bị đau thì bạn nên xoa dịu để cho người già bình tĩnh lại, tránh để người già bị quá xúc động như là nghe được những việc quá buồn. Bạn nên tạm thời thay đổi môi trường sống của người già để họ có thể được vui vẻ và ngủ ngon giấc. Có một số người già trong lúc đi đại tiện cũng bị lên cơn đau tim. Đối với những người già thường gặp phải trường hợp như thế này thì người nhà nên cho họ ăn nhiều rau xanh và hoa quả, vitamin bổ trợ. Ngoài ra nên tạo cho người già có thói quen đi đại tiện theo thời gian quy định, mặc dù người già không có ý định để đi đại tiện nhưng vẫn nên như vậy thì sẽ tốt hơn.

Đối với những người già hay lên cơn đau mỗi khi làm việc quá sức thì người nhà phải chú ý không để cho người già làm việc gì quá sức vượt quá sức chịu đựng của tim. Nếu như đau tim thường xuất hiện sau khi ăn cơm xong thì bạn cần phải nhớ nguyên tắc: đó là mỗi bữa cơm người già chỉ nên ăn ít nhưng ăn thành nhiều bữa trong một ngày. Ngoài ra bạn cần phải đặc biệt chú ý không được để cho người già ăn quá no, ăn nhiều chất béo, uống rượu nhất là vào bữa ăn tối. Bạn nên thường xuyên kiểm tra thành phần dinh dưỡng

trong mỗi bữa ăn của người già. Mỗi bữa phải đảm bảo có đầy đủ các chất prôtêin, vitamin các loại, sữa bò, các sản phẩm chế biến từ sữa, thịt nạc, cá, các loại đậu... những loại thực phẩm này rất có lợi cho sức khỏe của người già. Đối với người già bị đau tim co thắt có nhiều chất mỡ trong máu thì trong các bữa ăn chính phải ăn các loại thực phẩm có thể làm giảm lượng mỡ trong máu như: cà tím, hành tây, nấm hương, mộc nhĩ... Nếu như người già cùng lúc mắc phải nhiều bệnh như cao huyết áp, nhiều mỡ trong máu, đái đường, cơ tim thì nên tập dưỡng sinh và tham gia các phương pháp trị liệu để có lợi cho việc ngăn ngừa đau tim.

Tim đau co thắt có ảnh hưởng gì đến chất lượng của giấc ngủ?

30 năm trước đây trải qua rất nhiều thí nghiệm các nhà khoa học đã khẳng định rằng tim đau co thắt có quan hệ mật thiết đối với chất lượng giấc ngủ của người già. Trong đó thời gian thường xảy ra cơn đau tim là vào lúc nửa đêm hay sáng sớm. Một nhà nghiên cứu đã ghi lại điện não đồ và điện tâm đồ của bốn bệnh nhân trong vòng 12 đêm liên tục và phát hiện được rằng tổng cộng người bệnh đã phát tác cơn đau tim 39 lần và trong đó 32 lần xảy ra vào lúc vừa chợp mắt. Điều này có thể là do sự hưng phấn ở thần kinh giao cảm gây ra. Trong lúc ngủ do phải hít thở nhiều nên thành phần ôxy

trong máu động mạch tăng. Điều này có lợi trong việc cung cấp ôxy cho cơ tim. Nhưng ngược lại sẽ làm cho mạch máu ở động mạch vành bị co giật gây ra thiếu máu cơ tim trầm trọng.

Một chứng minh nữa về ảnh hưởng chất lượng giấc ngủ đối với bệnh đau tim co thắt đó là: có người quan sát liên tục 10 ca phát tác căn bệnh thì thấy được rằng những người bị đau tim co thắt thường bị mất ngủ. Chủ yếu chất lượng và hiệu quả của giấc ngủ thể hiện ở số lần ngủ ngon giấc. Tuy nhiên qua chứng minh thì người bị đau tim co thắt có giấc ngủ gần bằng người thường.

Thế nào gọi là tắc nghẽn cơ tim?

Tắc nghẽn cơ tim là chỉ những triệu chứng thiếu máu ở tim, hoại tử cơ tim. Trên cơ sở biết bệnh của bệnh động mạch vành, nó phát sinh là do máu cung cấp cho động mạch vành không đủ hoặc ngưng lại. Cuối cùng là dẫn đến thiếu máu cấp tính rất nguy hiểm cho tính mạng.

Tắc nghẽn cơ tim thường phát sinh đột ngột, nhưng cũng có một số triệu chứng báo trước, như người không có cơn đau co thắt tim, đột nhiên xuất hiện nhịp tim thất thường nghiêm trọng. Một khi phát tác động mạch cơ tim, thì triệu chứng bệnh tình nghiêm trọng gấp đôi. Nó bao gồm những biểu hiện lâm sàng như sau:

* **Cơn đau:** Người bệnh có cảm giác đè nén ở phía sau xương ngực, vùng trước tim và phản xạ đến vai trái, trước cánh tay trái.

* Nhịp tim thất thường.

* Huyết áp thấp.

* Tim suy kiệt.

* Hình thành chót máu và tắc mạch máu.

Biểu hiện lâm sàng của tắc nghẽn cơ tim cấp tính không điển hình ở người già là gì?

1- Không đau:

Theo báo cáo, biểu hiện lâm sàng của tắc nghẽn cơ tim cấp tính ở người già đa số là không điển hình. Số người ít bị đau ngực chiếm 15% - 60%. Điều này chứng minh rõ ràng không phải 100% các ca tắc nghẽn cơ tim cấp tính đều có triệu chứng tức ngực. Cơ chế phát bệnh tắc nghẽn cơ tim không đau được hiểu có mấy khả năng sau:

+ Động mạch vành thường xuyên cung cấp không đủ máu do đó sợi cơ tim bị biến tính làm cho thần kinh cảm giác tổn thương dẫn đến tính mất cảm cơn đau của người già bị giảm đi.

+ Cơ thể người già phát sinh ra nhiều bệnh khác như: bệnh tim phổi, đái đường, choáng váng, tê ngực, thở gấp, nhịp tim thất thường, tinh thần bị ức chế... Đây đều có thể là do tắc nghẽn cơ tim gây ra.

2- Loại hình đau bụng:

Người già đột nhiên bị đau bụng trên và có triệu chứng nôn mửa. Căn cứ vào quan sát lâm sàng thì có khoảng 1/6 đến 1/3 số người bị tắc nghẽn cơ tim cấp tính có nguy cơ bị đau bụng trên. Đây là do khi cơ tim bị tắc nghẽn gây ra thiếu máu, thiếu ôxy kích thích đến thần kinh mê tẩu (đôi thần kinh thứ 10 của hệ thần kinh não) sau đó tác dụng phản xạ đến hệ thống tiêu hóa và gây nên triệu chứng đau bụng.

3- Biểu hiện lâm sàng đặc thù của tắc nghẽn cơ tim: Ngoài những triệu chứng đã được trình bày ở trên thì còn có những triệu chứng khác đòi hỏi người bệnh phải có những kiến thức đầy đủ. Không được coi thường mối quan hệ giữa các triệu chứng trên khớp có thể với vị trí đau. Ta đã gặp các biểu hiện như đau răng, nuốt bị đau, đau vai và các biểu hiện khác như đau ngực, tim đập nhanh mạnh, nhịp tim thất thường, nôn mửa... Các hiện tượng trên đều có thể do tắc nghẽn cơ tim gây ra.

Tắc nghẽn cơ tim cấp tính có những bệnh bội nhiễm nào?

1- Nhịp tim thất thường:

Một trong những biểu hiện chủ yếu nhất của tắc nghẽn cơ tim cấp tính đó là nhịp tim thất thường. Ta có thể thấy khoảng 75% - 95% những

người bị tắc nghẽn cơ tim thường xuyên có biểu hiện nhịp tim thất thường.

2- Tim suy kiệt:

Phát sinh sau mỗi lần tắc động mạch cơ tim cấp tính, có khi xuất hiện sau cơn đau và huyết áp hạ. Nguyên nhân chủ yếu của nó là sau khi cơ tim bị hoại tử, tim không có sức co bóp, hoặc tim co bóp không nhịp nhàng. Biểu hiện của nó là hô hấp khó khăn, ho, tím lại, bực bội không yên, nhỏ nước bọt như đờm, triệu chứng suy tim trái cấp tính.

3- Tim nứt nẻ:

Đây là một chứng tổng hợp nguy cấp sau khi bị hoại tử cấp tính, thường phát sinh trong hai tuần sau khi cơ tim hoại tử, đặc biệt là trong vòng 24 giờ, nhưng cũng có khi phát sinh ở ngày thứ 35. Nguyên nhân chủ yếu của nó là sau khi phát bệnh người bệnh chưa thể nằm nghỉ ngơi, cùng với tình thần căng thẳng, lao động mệt nhọc. Phần nhiều xuất hiện cơn đau vùng trước tim kéo dài lâu không giảm, hoặc sau khi giảm tái phát nhiều lần, cần đặc biệt chú ý để phòng.

4- Tắc mạch máu:

Đây chính là do sự chảy máu và cơ chế ngưng máu khác thường của người bệnh động mạch vành dẫn đến. Sau khi tắc động mạch cơ tim, bề mặt màng trong tim chỗ bị tắc nghẽn sẵn sùì hình

thành chốt máu ở vách phụ, xung quanh bên ngoài động mạch có thể sinh ra các chốt máu, hoặc phá vỡ, bong ra chốt máu vách phụ trong tâm thất, máu theo đó chảy ra ngoài và hình thành tắc mạch máu. Người bệnh nhẹ triệu chứng không rõ ràng. Người bệnh nặng có thể dẫn đến tử vong.

5- Vách tâm thất sưng u phình to:

Đây là một trong những biến chứng thường thấy của bệnh tắc nghẽn cơ tim. Nguyên nhân của nó là do sau khi cơ tim bị hoại tử, phần biến bệnh có vết sẹo, trong đó sợi cơ tim biến mất hoặc chỉ còn lại một ít, vách tâm thất trở nên mỏng, mất đi sức co thắt hoặc co thắt yếu, vì thế mà phình ra, hình thành u nhọt sưng to. Khối u vách tâm thất rất có thể sinh ra vào ngày thứ 4 sau khi tắc động mạch tim hoặc nhiều năm sau mới phát hiện được.

6- Chứng tổng hợp sau khi tắc nghẽn cơ tim:

Tỷ lệ phát sinh khoảng 10%, thường phát sinh vào tuần thứ 2 đến tuần thứ 11 sau khi tắc nghẽn cơ tim. Theo các nhà khoa học, nguyên nhân chủ yếu là do phản ứng miễn dịch của bản thân, tim hoại tử thiếu máu tạo ra kháng nguyên, dẫn đến phản ứng miễn dịch tự thân. Biểu hiện lâm sàng: người bị tắc nghẽn cơ tim trong quá trình phục hồi xuất hiện những triệu chứng sốt, đau ngực, mệt mỏi, ho không rõ nguyên nhân: chủ yếu là do viêm

bao tim, viêm màng ngực, viêm phổi dẫn đến. Đây là chứng viêm không phải là do nhiễm trùng cho nên dùng kháng sinh điều trị sẽ không có hiệu quả.

Phương pháp massage, châm cứu, khí công trị bệnh động mạch vành.

Nhiều người hiện nay cho rằng, có nhiều nhân tố phát sinh bệnh động mạch vành. Ngoài ảnh hưởng của cholesterol máu ra, nhìn từ tính hướng phát bệnh ít nhất còn có một số yếu tố sau cần phải xem xét:

+ Tuổi tác: Thường gặp ở những người từ 40 tuổi trở lên.

+ Giới tính: Thường thấy nhiều ở nam giới nhưng phụ nữ sau khi tuyệt kinh thì nguy cơ phát bệnh tăng thêm cao.

+ Nghề nghiệp: Người lao động trí óc căng thẳng dễ phát bệnh.

+ Ăn uống: Ăn nhiều thức ăn có nhiệt lượng cao, nhiều mỡ động vật, cholesterol cao dễ phát bệnh.

+ Huyết áp: Những người có huyết áp cao dễ phát bệnh.

+ Thể hình: Người béo dễ phát bệnh.

+ Tính cách: Người hay tức giận, cáu gắt dễ phát bệnh.

Dưới đây sẽ là một số bài thuốc, phương pháp

hướng dẫn người bị bệnh động mạch vành có thể tự điều trị hoặc hiểu được những kiến thức cơ bản về bệnh động mạch vành.

** Liệu pháp châm cứu:*

Châm thân: Châm vào các huyệt tâm du, quách âm du, phôi nội quan, thông lý, gian sử, túc tam lý. Mỗi ngày hoặc cách ngày một lần, 15 lần là một liệu trình, bình thường chỉ cần từ 3 - 5 lần là thấy rõ hiệu quả, thích hợp cho điều trị chứng đau tim co thắt.

** Liệu pháp massage:*

Người massage dùng phần bụng của ngón tay hoặc là lòng bàn tay dấn chặt trên bề mặt của thân thể, hơi dùng lực ấn xuống. Sau đó kéo da thịt làm sự chuyển động xoay tròn nhẹ nhàng, mềm mại. Sử dụng liệu pháp massage để trị bệnh động mạch vành thì người bấm huyệt nên chọn các huyệt nội quan và linh đạo. Mỗi ngày bấm huyệt một lần, 15 lần là một liệu trình, nghỉ ngơi 3 ngày rồi bắt đầu quá trình trị liệu tiếp theo.

** Liệu pháp khí công:*

Gần đây, liệu pháp khí công được sử dụng rất nhiều với mục đích trị bệnh động mạch vành đặc biệt là chứng đau tim co thắt ở người già. Người tập khí công nên chọn các huyệt để massage như nội quan, hợp cốc, tam âm giao, túc tam lý... để kết

hợp với liệu pháp khí công. Đây là liệu pháp rất có lợi cho việc giảm đau tim co thắt và tắc nghẽn cơ tim ở người già.

Người mắc bệnh động mạch vành nên tiến hành điều trị tâm lý như thế nào?

Những người mắc bệnh động mạch vành cần phải có hiểu biết nhất định về căn bệnh này. Trước hết người bệnh nên tìm hiểu về cấu thành của tim dưới sự hướng dẫn của các bác sỹ. Nguyên nhân hình thành bệnh động mạch vành ở người già là gì? Những biểu hiện thường gặp bao gồm những triệu chứng gì? Từ đó người bệnh sẽ có những kiến thức tổng hợp về bệnh động mạch vành. Người bệnh cố gắng giảm tối thiểu áp lực tâm lý, giúp cho cơ tim không bị tắc nghẽn, hoại tử.

Khi gặp chuyện buồn, người già nên bình tĩnh tránh cho tinh thần bị kích động mạnh. Mọi người đều biết rằng tinh thần bị kích động mạnh có thể làm cho tim đau co thắt. Trong trường hợp nặng có thể dẫn đến tim ngừng đập. Chính vì vậy, hàng ngày người già nên chú ý tới sức khỏe và giữ thái độ bình tĩnh trước mọi việc. Người già có thể đi tới nơi khác để thay đổi môi trường hoặc tập luyện thể thao ở mức độ nhẹ nhàng.

Người mắc bệnh động mạch vành nên tiếp xúc nhiều với mọi người xung quanh và có thái độ

khoan dung trước mọi người. Làm như vậy người mắc bệnh động mạch vành sẽ tránh được những nguy cơ phát sinh bệnh trong cuộc sống hàng ngày.

Tại sao người bị bệnh động mạch vành thường bị khó thở vào đêm khuya?

Có một số người mắc bệnh động mạch vành thường có biểu hiện khó thở vào ban đêm. Khi ngủ họ không gặp phải bất cứ trở ngại nào, nhưng sau khi ngủ say đột nhiên cơ thể lại có cảm giác đau ở phía trước ngực, khó thở và phải ngồi dậy. Những người bệnh nhẹ thì sau khi ngồi được vài phút thì có thể không còn cảm giác đau và dễ thở hơn. Người bệnh nặng đột nhiên cảm thấy khó thở dẫn đến ho, khò khè, nhổ ra đờm bọt, phải ngồi dậy khoảng nửa tiếng hoặc sử dụng thuốc cường tim mới có thể giảm nhẹ. Có người bệnh trong đêm có thể tỉnh giấc mấy lần, không thể ngủ được. Đây là do sau khi ngủ, sự hưng phấn của thần kinh sai lệch, khiến cho động mạch vành co lại, tim giảm bớt lượng máu cung cấp. Đồng thời sau khi ngủ lượng máu trở về tim tăng lên, trách nhiệm của tim tăng lên. Nếu như ứ máu phổi nghiêm trọng, luôn kết hợp với xung huyết niêm mạc khí quản, khi ho mạch máu bị vỡ ra, có thể xuất hiện hiện tượng ho ra máu.

Đây là hiện tượng của những người có tim suy kiệt. Khi tim suy kiệt sẽ dẫn đến thay đổi chức

năng nội tạng như ứ huyết đường tiêu hóa có thể dẫn đến chán ăn, bụng trướng, buồn nôn, ứ huyết thận có thể dẫn đến suy giảm chức năng của thận... Tĩnh mạch nở to hoặc sưng lớn là triệu chứng chủ yếu suy kiệt tim phổi, có vài bệnh nhân xuất hiện phù thũng, từ cục bộ phát triển đến toàn thân và xuất hiện nước ở ngực hoặc ở bụng.

Thế nào gọi là nhịp tim thất thường?

Trong những tình hình bình thường, nhịp tim phải đập một cách đều đặn. Mỗi phút tim của người già đập khoảng từ 60 - 100 lần. Khi tim đập không còn có quy luật lúc quá nhanh, lúc quá chậm hoặc là nhanh chậm không đều, lúc đập mạnh lúc đập yếu. Trong y học gọi là nhịp tim thất thường.

Nhịp tim thất thường có thể xảy ra đối với bất kỳ lứa tuổi nào. Nhưng do cơ thể và các cơ quan khác đã xuất hiện tình trạng lão hóa nên tỷ lệ phát sinh nhịp tim thất thường thường tăng cao theo độ tuổi. Ta thường gặp nhất là các loại như đập sớm, tâm nhĩ rung động, tim đập quá chậm, trở ngại đường dẫn... Căn cứ vào các tài liệu điều tra y học hiện hành thì khi kiểm tra điện tâm đồ thì trên 25% người già mắc chứng nhịp tim thất thường. Nhịp tim thất thường ở người già là do rất nhiều căn bệnh gây nên. Tuy nhiên có một số trường hợp tim đập thất thường không hề nguy hiểm nhưng do chức năng của cơ quan nội tạng tim, não, thận

đã lão hóa nên lượng máu lưu thông không đều. Thậm chí có nhiều trường hợp nguy kịch đến tính mạng. Về mặt biểu hiện lâm sàng đây là một trong những chứng bệnh nguy hiểm thường thấy nhất. Theo báo cáo ở Trung Quốc thì có khoảng 90% người già bị tắc nghẽn cơ tim cấp tính. Do vậy tỷ lệ người tử vong do bệnh động mạch vành gây ra thường rất cao.

Những căn bệnh nào gây ra nhịp tim thất thường ở người già?

1- Các bệnh về tim mạch bao gồm bệnh động mạch vành, bệnh tim phổi, bệnh cơ tim, viêm cơ tim... Đặc biệt là thiếu máu cơ tim cấp tính hoặc tắc nghẽn, chức năng hoạt động của tim không đầy đủ.

2- Hầu như các bệnh trên khắp cơ thể đều có thể gây ra nhịp tim thất thường. Các bệnh đó có thể như là viêm phổi, tắc phổi. Các bệnh về đường tiêu hóa như nôn mửa, tiêu chảy, xuất huyết. Các bệnh về hệ thống thần kinh trung ương như là xuất huyết não, tràn dịch màng não...

3- Rối loạn chất điện giải. Do tuổi cao nên hàm lượng kali trong cơ thể người già giảm hẳn. Người già rất dễ bị thiếu kali, magiê, và ôxy trong máu. Chính vì vậy người già rất dễ bị nhịp tim thất thường.

4- Ảnh hưởng của thuốc: Do chức năng gan thận giảm nên khi uống thuốc thì thuốc thường

không tan hết trong cơ thể người già. Vì vậy các loại thuốc như chống tim đập thất thường, các loại thuốc về huyết áp, thuốc gây tê, thuốc chống stress... là những thuốc sẽ có ảnh hưởng nhiều tới tình trạng tim đập thất thường ở người già.

5- Ảnh hưởng do phẫu thuật và các nguyên nhân khác: Những ảnh hưởng của phẫu thuật thường để lại cho người già nhiều đau đớn. Người già đã từng được phẫu thuật tim hay bị tim đập thất thường. Ngoài ra trong những trường hợp khác như là vết đau (vết thương) tái phát, hoạt động thể lực quá sức, căng thẳng thần kinh, hút thuốc, ăn quá no, sốt cao, thiếu ôxy... đều là nguyên nhân gây ra nhịp tim thất thường.

Biểu hiện lâm sàng nhịp tim thất thường ở người già có đặc điểm gì?

Biểu hiện lâm sàng nhịp tim thất thường ở người già khác so với người trẻ tuổi. Những biểu hiện ta có thể thường quan sát thấy đó là: toàn thân rã rời, dễ mệt mỏi, tinh thần không ổn định, tim đập loạn nhịp. Những biểu hiện này dễ bị hiểu sai đó là do biểu hiện suy sút các chức năng sinh lý của người già gây ra. Mọi người thường không nghĩ rằng đây là do nhịp tim thất thường gây nên. Ngoài ra trong một số trường hợp ta thấy người già dễ gặp phải tình trạng khó thở, đau ngực, tim đập mạnh loạn nhịp. Khi động mạch vành cung cấp

không đủ máu sẽ gây ra tim đau co thắt dữ dội và điều này cũng là nguyên nhân của nhịp tim thất thường. Khi người già bị nhịp tim thất thường cấp tính thì có thể dẫn đến một số tình trạng như là: lưu lượng máu qua tim giảm, huyết áp giảm xuống, chức năng co giãn mạch máu của người già giảm và người già thường bị choáng váng, hoạt động chậm chạp, nói không thành lời. Người già nên kiểm tra nhịp tim thường xuyên nếu phát hiện nhịp tim không ổn định lúc nhanh lúc chậm, mạch yếu bất thường thì có thể đi khám bác sỹ để được chẩn đoán chính xác và có những lời khuyên điều trị phù hợp.

Điều trị nhịp tim thất thường ở người già bằng phương pháp ăn uống.

Phương pháp điều trị bằng thức ăn là một liệu pháp tự nhiên ứng dụng thức ăn thường ngày thông qua việc điều chỉnh ăn uống để phòng ngừa bệnh tật. Một nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh tim ở người già là do việc ăn uống không điều độ và quá nhiều hàm lượng cholesterol trong máu. Ăn uống nhiều đường, nhiều chất béo trong thời gian dài có thể dẫn đến tăng cao insulin và tác dụng kháng insulin, sinh ra chứng mỡ cao trong máu. Theo các nhà khoa học nghiên cứu, ăn uống điều độ có thể phòng ngừa phát sinh bệnh tim của người già và thúc đẩy phục hồi sức khỏe nhanh

chóng. Chính vì vậy, phương pháp điều trị bằng thức ăn là một liệu pháp tự nhiên có hiệu quả cao và đơn giản khi chế biến. Đây là phương pháp đã nhận được sự hưởng ứng từ các bác sỹ và người bị bệnh tim.

Khi điều trị bằng liệu pháp này người già nên chú ý ăn nhiều rau xanh, hoa quả, tim lợn... Những người hay bị nhịp tim thất thường vào đêm khuya có thể uống canh táo sen. Nhưng nếu tim đập mạnh, loạn nhịp và đau ở lồng ngực thì người già nên ăn mật ong, táo, nhân hạch đào. Hàng ngày không được hút thuốc, uống rượu, và trà đặc, cà-phê... Ngoài ra cần phải tránh ăn các đồ ăn có chứa hàm lượng mỡ cao. Dưới đây là một số bài thuốc trị bệnh tim thất thường có thể sử dụng hàng ngày.

1- Cháo Hoàng kỳ:

Hoàng kỳ sống: 30 - 60g, gạo tẻ: 200g, táo: 2 - 3 trái, trần bì: 1g, một ít đường đỏ. Sau khi nấu nhừ thì cho người bệnh ăn, phương thuốc này có tác dụng bổ khí sinh huyết dùng cho những người có lưu lượng máu qua tim không đủ.

2- Cháo sữa đậu nành:

500g nước sữa đậu nành, 50g gạo, đường cát hoặc muối nhuyễn lượng thích hợp. Sữa đậu nành và gạo cũng bỏ vào nồi đất nấu cháo, đến khi có lớp

dầu cháo thì nêm đường hoặc muối là được. Phương thuốc này có tác dụng chữa trị cho những bệnh nhân có lưu lượng máu qua tim không đủ do bị bệnh động mạch vành.

3- Giá đậu xào:

200g giá đậu nành, 10g dầu thực vật, 10g xì dầu, 3g dấm. Trước hết lấy giá đậu rửa sạch, ngắt bỏ hai đầu. Cho dầu vào chảo chờ nóng rồi bỏ giá đậu vào, dùng lửa lớn xào, khi giá chín thêm xì dầu và dấm vào, trộn đều là được. Phương thuốc này dùng cho các bệnh nhân mắc chứng béo phì, bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành.

Liệu pháp khí công dùng trị bệnh nhịp tim thất thường.

Liệu pháp khí công là một liệu pháp tự nhiên, thông qua tập luyện cơ thể, hơi thở, ý niệm để tăng cường khí của tạng phủ, khơi thông khí kinh lạc, điều chỉnh khí huyết, cải thiện thể chất và từ đó người bệnh có thể đạt được mục đích của mình là phòng trị bệnh và bảo vệ sức khỏe. Khí công là sự kết tinh của tinh hoa văn hóa các dân tộc Trung Quốc. Tư thế luyện công đòi hỏi một khoảng thời gian nhất định phải duy trì tư thế và trạng thái ổn định, vừa yêu cầu quy cách nhất định, vừa phải toàn thân thả lỏng tự nhiên, không được gò ép quá, nếu không sẽ dẫn đến căng cơ, không có lợi cho

việc thả lỏng tự nhiên. Trong quá trình tập luyện phải thường xuyên nâng cao các bài tập, kiên trì tập luyện. Chỉ có vậy mới có thể nắm chắc được điểm chính của tư thế, thích ứng với cảm giác tư thế và nâng cao hiệu quả tập luyện.

Đông y học cho rằng nguyên nhân cơ bản phát sinh, phát triển và chuyển hóa của bệnh tật cùng với việc khỏi bệnh, phục hồi sức khỏe là kết quả tà chính đấu tranh. Luyện tập khí công chính là thông qua việc thu lấy tinh khí của đại tự nhiên, luyện tập chính khí của tự thân để bồi dưỡng nguyên khí, phụ giúp chính khí, nâng cao sức đề kháng. Trong thực tế có rất nhiều người cao tuổi vẫn tập luyện khí công và thấy được rằng khí công có thể làm cho mạch máu giãn nở, cải thiện tuần hoàn máu cho các cơ quan quan trọng như tim, phổi, não.

1- Người có tim đập sớm cần phải căn cứ vào các tình hình sức khỏe và bệnh tình để điều trị. Trước hết chọn tư thế ngồi, nằm hoặc đứng, buông lỏng cơ bắp toàn thân ở mức độ lớn nhất, tự cảm thấy thoải mái, tự nhiên, nhẹ nhõm mỗi ngày luyện hai lần và mỗi lần từ 10 - 30 phút.

2- Những người bệnh bị trở ngại đường dẫn có thể căn cứ vào tình hình bệnh tật có thể lựa chọn những phương pháp sau:

* Những người có lưu lượng máu qua tim không đủ có thể lựa chọn các tư thế để tập luyện

như ngồi, nằm. Sau đó toàn thân thả lỏng, hít thở tự nhiên, xoa bóp nhẹ phía trước tim, 3 lần xoa 3 lần hít thở, đầu óc thoải mái, tĩnh tâm. Mỗi ngày tập từ 2 - 4 lần, mỗi lần 30 phút.

Thời gian luyện công nên là: từ sáng sớm sau khi ngủ dậy đến bữa ăn điểm tâm, buổi trưa, buổi chiều, thời gian nghỉ làm việc và trước lúc sắp đi ngủ. Người già mắc chứng nhịp tim thất thường nên thường xuyên luyện tập khí công vào những thời gian cố định có tính quy luật. Luyện tập khí công phải kiên trì, tập trung và thả lỏng toàn thân. Người già không nên tập luyện khí công vào những lúc quá đói, quá no và mệt nhọc quá độ.

Liệu pháp châm cứu, massage dùng trị bệnh nhịp tim thất thường.

Liệu pháp massage:

Massage là một phương pháp trị liệu trên huyết vị, kinh mạch ở bề mặt thân thể, vận dụng thủ pháp này để phòng ngừa bệnh tật. Yêu cầu kỹ thuật cơ bản của thủ pháp massage là chậm, có lực, đều đặn, nhẹ nhàng, sâu. Thủ pháp massage thường dùng có thể chia làm nhiều loại như loại bóp nén, loại lay động, loại chà xoa, loại rung động và loại vận động khớp xương. Xin giới thiệu một số thủ pháp chủ yếu có liên quan đến việc điều trị nhịp tim thất thường.

1- Đối với người có tim đập sớm.

Dùng ngón trỏ và ngón cái nhấn mạnh vào huyết thần môn. Khoảng 5 phút thì đổi tay hoặc là lấy ngón cái bấm vào huyết nội quan, sau đó day nhẹ khoảng 5 phút thì đổi tay. Nếu như áp dụng thường xuyên phương pháp xoa bóp huyết thần môn và nội quan có thể làm giảm bớt các triệu chứng và bệnh về tim mạch như loạn nhịp tim, đau ngực.

2- Đối với người bị trở ngại đường dẫn:

Ấn nhẹ vào hai bên tâm du, phế du, linh đạo, thần đường, chí dương. Sau đó ấn mạnh và sâu dần, mỗi ngày một lần, mỗi lần 15 phút. Mỗi bài điều trị thực hiện trong vòng 10 ngày.

Liệu pháp châm cứu:

Liệu pháp châm cứu trị bệnh là một phương pháp tự nhiên dùng kim châm cứu làm dụng cụ, với các thao tác nhất định thực hiện trên các huyết kinh lạc của cơ thể để điều hòa khí huyết, khơi thông kinh lạc, điều chỉnh chức năng tạng phủ mà điều trị các chứng bệnh có liên quan. Nó bao gồm châm thân, châm đầu, châm mặt, châm chân. Ở đây xin giới thiệu phương pháp châm thân là phương pháp phổ biến và thường dùng nhất, quan trọng nhất trong thuật châm cứu truyền thống của Trung Quốc để điều trị các bệnh về tim mạch.

Châm thân.

1- Đối với người bị tim đập sớm.

Các huyệt chính để điều trị chứng bệnh này là Nội quan, Thần môn, Tâm du, Quyết âm du. Mỗi lần châm huyệt chỉ cần chọn 1 đến 2 huyệt. Người bệnh chọn vị trí nằm sau khi châm huyệt bạn nên giữ kim khoảng 10 - 20 phút.

2- Đối với người tim đập quá nhanh.

Dùng kim châm vào các huyệt Nội quan, Hợp cốc, Tâm du có thể giúp người bệnh nhanh chóng hồi phục. Ngoài ra bạn nên chọn hình thức kích thích mạnh.

Những điều cần chú ý khi châm kim:

* Người quá đói, quá mệt mỏi, tinh thần căng thẳng cao độ không nên châm. Người thể chất yếu khi châm không nên kích thích mạnh và cố gắng để bệnh nhân nằm thẳng điều trị.

* Tránh châm kim vào mạch máu, phòng ngừa chảy máu, người thường bị chảy máu tự phát hoặc sau khi tổn thương chảy máu không ngừng không nên châm kim.

* Vùng da bị nhiễm trùng, lở loét, vết sẹo hoặc khối u không nên châm kim.

* Phòng ngừa châm tổn thương cơ quan tạng phủ quan trọng. Như huyệt hai bên đốt sống ngực thứ nhất ở lưng, giữa sườn thứ 8 ngực bên, giữa sườn thứ

6 ngực trước trở lên, không thể châm thẳng, châm sâu, để tránh làm tổn thương tim, phổi.

Tại sao ở người già xuất hiện tình trạng tim đập "thình thịch"?

Trong sinh hoạt hàng ngày, đôi khi người già thường bị tim đập rất mạnh và nhanh. Nhịp tim đập khoảng từ 140 - 180 lần/ phút. Trong những trường hợp đó ta thấy rằng người già thường bị choáng váng, huyết áp giảm, mặt mày tái mét, trường hợp nghiêm trọng có thể bị đột quỵ.

Những người có bệnh tim khi gặp trường hợp này có thể thấy họ gặp phải tình trạng đau ngực, thở gấp. Bệnh này có thể tiếp tục trong nhiều lần, nhiều ngày rồi đột nhiên dừng hẳn. Qua nghiên cứu cho thấy bệnh này không có một nguyên nhân cụ thể nào gây ra và lặp lại nhiều lần làm cho người bệnh không thể biết trước được để phòng ngừa.

Căn bệnh này không hẳn chỉ có ở những người mắc bệnh tim như các bệnh về động mạch vành, cao huyết áp mà còn có ở những người có cơ thể khỏe mạnh. Khi đó nhịp tim của người khỏe mạnh sẽ không còn có quy luật nhất định. Tim đập lúc mạnh lúc yếu không rõ. Nhịp tim và mạch đập không giống nhau. Nguyên nhân có thể là do sự kích động về mặt tình cảm, lao động quá sức, hút thuốc và uống rượu quá nhiều gây nên. Ở người già

khi tim đập mạnh và nhanh sẽ làm cho lưu lượng máu qua tim giảm, máu ở đại não cung ứng không đủ dẫn đến choáng váng, đau đầu, huyết áp giảm, ù tai... Do vậy khi phát hiện mình có bệnh này, người già cần phải bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh. Đặc biệt nên tránh quá lo lắng, suy nghĩ nhiều sẽ gây ảnh hưởng tới sức khỏe và sẽ làm bệnh thêm trầm trọng hơn. Ngoài ra người già nên phải đi khám để được lời khuyên phù hợp của bác sỹ, tránh trường hợp uống thuốc linh tinh, không theo chỉ dẫn sẽ ảnh hưởng tới tính mạng.

Làm thế nào để dự phòng được nhịp tim thất thường ở người già?

Như đã trình bày ở trên, gây ra nhịp tim thất thường ở người già có rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Nhưng có lẽ yếu tố tâm lý là một trong những nguyên nhân chính gây ra điều này. Hàng ngày, người già phải giữ cho tinh thần của mình được thoải mái, luôn có thái độ lạc quan trong cuộc sống. thỉnh thoảng người già nên có những buổi gặp gỡ với bạn bè, đọc báo, xem tivi. Không nên nghĩ ngợi nhiều về một việc nhỏ, hay bực tức. Điều này không có lợi gì cho sức khỏe và tinh thần dễ bị kích động mạnh gây ra rối loạn chức năng tiết ra của thần kinh. Ngoài ra, người thân trong gia đình cần phải khuyến khích, động viên người già hoạt động vui chơi giải trí như tham gia câu lạc bộ cây

cảnh, nuôi cá cảnh, nghe nhạc truyền thống có nhịp điệu nhẹ nhàng. Dưỡng tâm và sống lành mạnh là một yếu tố quan trọng giúp cho người già có một sức khỏe dồi dào và tự tin trong cuộc sống.

Nguyên nhân của bệnh cao huyết áp là gì?

Bệnh cao huyết áp là một trong những căn bệnh thường thấy nhất ở người già. Nếu như người già thường xuyên phải chịu những áp lực mạnh mẽ, tinh thần bị kích động mạnh, gặp phải nhiều ưu phiền sẽ làm cho não bị ức chế và gây ra trở ngại cho mạch máu não dẫn đến huyết áp tăng cao. Theo một nhà di truyền thì giữa việc cao huyết áp và di truyền có một mối quan hệ nhất định. Theo các nhà nghiên cứu thống kê, nếu như trong bố mẹ có một người mắc bệnh cao huyết áp thì con cái sẽ có khoảng 28% nguy cơ mắc căn bệnh này. Nếu cả bố cả mẹ đều mắc bệnh cao huyết áp thì nguy cơ mắc bệnh sẽ cao hơn rất nhiều khoảng 40% - 45%.

Theo các nhà Đông y Trung Quốc thì họ đã có những lý luận độc đáo về cơ chế phát bệnh cao huyết áp. Họ cho rằng căn bệnh này là do âm dương không được cân bằng và cơ thể người già đã mất đi một số cân bằng về chức năng thần kinh thực vật và sự điều tiết của hệ thống nội tiết.

Trước đây cho rằng, mỗi ngày mà ăn quá lượng

muối cần thiết sẽ dễ mắc bệnh cao huyết áp. Nguyên nhân là do trong muối có natri thấm qua động mạch nhỏ sẽ làm ống dẫn trong các động mạch nhỏ bị hẹp lại, lượng máu lưu thông sẽ bị cản lại rất lớn và làm huyết áp tăng cao do những co giắt của động mạch nhỏ. Theo những tài liệu y học cho biết khu vực dân cư ăn nhiều muối (VD: người Nhật Bản) thì tỷ lệ mắc bệnh cao, còn khu vực dân cư ăn ít muối thì tỷ lệ mắc bệnh thấp (người Eskimo ở bang Alaska - Mỹ).

Biểu hiện lâm sàng cao huyết áp ở người già.

1- Khi người mắc bệnh cao huyết áp bước vào tuổi già thì tùy theo độ tuổi mà phát triển thành cao huyết áp cấp độ khác nhau. Mặc dù như vậy, huyết áp vẫn chịu nhiều tác động từ môi trường xung quanh và có những thay đổi khác nhau. Do đó người già nên thường xuyên kiểm tra huyết áp của mình theo thời gian nhất định.

2- Mạch máu ở tim, não, thận cùng với các cơ quan khác ở người già bị lão hóa và xơ cứng. Do đó sau 60 tuổi các bệnh như chảy máu não, tắc nghẽn mạch máu não, tắc nghẽn cơ tim, chức năng tim, thận có nguy cơ tăng rất cao.

3- Người già mắc chứng cao huyết áp thường mắc bệnh về động mạch vành hoặc các bệnh khác có liên quan như đái đường. Thêm vào đó sự lão

hóa chức năng gan thận làm cho khi người già uống thuốc dễ phát sinh tác dụng phụ.

4- Do người già phải thích ứng với huyết áp cao cho nên không ít bệnh nhân đã chủ quan trong điều trị và đây là nguyên nhân phát sinh bệnh cao huyết áp.

Trị bệnh cao huyết áp bằng thuốc phải chú ý vấn đề gì?

Trong quá trình uống thuốc, người già cần phải thường xuyên đo huyết áp. Bạn nên đo cho người già tại những cơ sở y tế gần nơi ở hoặc bệnh viện nơi gần nhất. Ngoài ra nếu có điều kiện về kinh tế thì bạn mua cho người già một máy đo huyết áp tại gia đình và đo vào những thời gian đã quy định. Đặc biệt là có thể đo huyết áp vào lúc sáng sớm trước khi hoạt động để biết được huyết áp cơ bản. Sau đó bạn ghi lại chỉ số huyết áp và thông báo với bác sỹ về bệnh tình. Ngoài ra người bệnh cần phải chú ý khi uống một số loại thuốc như thuốc làm giãn mạch máu thì sau khi nằm huyết áp vẫn hạ chưa nhiều nhưng nếu sau khi đứng dậy thì đột nhiên huyết áp sẽ hạ xuống gây ra tình trạng huyết áp thấp, não cung cấp không đủ máu. Đây là nguyên nhân làm cho người bệnh bị choáng váng, hoa mắt thậm chí là đột quỵ. Vì vậy trước khi uống thuốc người già cần phải chú ý về tác dụng phụ

của thuốc để có chế độ uống thuốc hợp lý tránh gây tổn hại đến sức khỏe.

Trước khi sử dụng, người già nên dùng thuốc hạ huyết áp liều lượng ít một. Căn cứ vào tình hình hiệu quả và tác dụng của thuốc để tăng dần liều lượng hoặc số lần uống thuốc. Chỉ khi nào người bệnh đạt được những hiệu quả nhất định thì mới tạm dừng sử dụng thuốc. Không nên sử dụng thuốc quá liều lượng quy định mà không có sự hướng dẫn của bác sỹ bởi vì tăng liều lượng sẽ làm tăng thêm tác dụng phụ.

Những người mắc bệnh cao huyết áp nặng trong một thời gian dài không nên làm cho huyết áp hoàn toàn hạ xuống mức bình thường. Bởi vì khi mắc bệnh cao huyết áp trong một thời gian dài thì các mạch máu ở thận, não, tim đã bị tắc rất nhiều. Một khi huyết áp đã giảm xuống thì sẽ làm ảnh hưởng tới việc cung cấp máu cho các cơ quan nội tạng và bệnh nhân sẽ bị choáng váng, tim đau co thắt. Việc hạ huyết áp đòi hỏi phải được làm từ từ và trong một thời gian dài để cơ thể dần dần thích ứng với những thay đổi đó.

Sau khi huyết áp được khống chế ở một mức độ nhất định thì bạn nên giảm từ từ một số loại thuốc và liều lượng. Có một số người già khi thấy huyết áp cao liền uống thuốc cho hạ xuống. Sau vài hôm khi huyết áp hạ xuống thì lại ngừng uống thuốc.

Nếu như làm như vậy thì sẽ làm cho huyết áp lúc tăng, lúc giảm và người bệnh sẽ không biết trước để đề phòng.

Một điều quan trọng cuối cùng đó là người bệnh phải có một niềm tin khỏi bệnh. Khi uống thuốc phải nghe theo lời hướng dẫn của bác sỹ. Hàng ngày phải sống một cuộc sống lành mạnh, tích cực tham gia văn hóa, văn nghệ, thể thao để có được cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc.

Trị bệnh cao huyết áp bằng liệu pháp ăn uống.

1- Cháo lá sen:

Lấy 1 lá sen tươi chưng lấy nước. Dùng gạo tẻ nấu với nước lá sen (gạo tẻ: 200g). Sau khi cháo chín thì cho đường vào. Bài thuốc này có tác dụng bồi bổ máu và trị bệnh cao huyết áp.

2- Cháo rau cần:

Cuống rau cần: 120g, gạo tẻ vừa đủ. Trước hết thái nhỏ rau cần, gạo tẻ cho vào nước sôi để nấu thành cháo. Ăn vào bữa sáng và tối khi còn nóng. Phương thức này có tác dụng hạ áp, bảo vệ mạch máu rất thích hợp cho người bệnh động mạch vành và cao huyết áp.

3- Dưa chuột trộn dấm đường:

200g dưa chuột non, 10g đường, 10g dấm, 2g dầu mè. Trước hết rửa sạch dưa chuột, bổ ra, móc

bỏ ruột, xắt miếng mỏng, dày khoảng 2-3mm, thêm đường cát trắng vào trộn đều, sau đó thêm dấm vào trộn đều, để khoảng 30 phút cho dưa chuột thấm, rưới dầu mè lên là được. Bài thuốc này có tác dụng trị bệnh động mạch vành và cao huyết áp.

4- Canh rau rút nấm hương:

250g rau rút, 50g nấm hương ngâm nước, dầu mè, lượng muối thích hợp. Cách chế biến như sau: măng đông cắt miếng. Đổ nước canh tươi vào nồi nấu sôi, bỏ nấm hương, măng đông vào nấu mềm, cho dầu mè, muối vào hòa tan, bỏ rau rút vào trộn đều là được. Đây là bài thuốc chuyên trị các bệnh về động mạch vành, cholesterol máu hoặc bệnh huyết áp cao.

Những điều cần lưu ý đối với người mắc bệnh cao huyết áp.

Hiện nay các chuyên gia thường cho rằng, những người có huyết áp cao thì trong những thời gian đầu nên tiến hành trị liệu không cần thuốc từ 2 đến 3 tháng. Ngoài ra cần chú ý những điều sau trong quá trình điều trị:

+ Tuyệt đối không được hút thuốc và uống rượu vì trong thuốc và rượu có rất nhiều thành phần độc tố có hại cho các chức năng của tim và mạch máu. Như vậy sẽ làm cho huyết áp rất khó hạ xuống.

+ Không nên hoạt động thể lực và trí lực quá

sức, người bị huyết áp cao cần phải thường xuyên giữ cho tinh thần được thoải mái và ngủ điều độ. Tham gia các bài tập thể dục phù hợp với sức khỏe để đạt được sự hòa hợp và thống nhất của toàn bộ cơ thể, giữ cho cơ thể luôn ở trạng thái cân bằng có lợi cho việc hồi phục huyết áp ở mức độ cho phép.

+ Ăn uống hợp lý:

Người bệnh cần phải chú ý đến dinh dưỡng trong các bữa ăn của mình. Hạn chế ăn mỡ động vật và phải ăn nhiều các loại rau, hoa quả tươi. Ngoài ra cần chú ý bổ sung nhiều hàm lượng canxi trong đồ ăn như vỏ tôm, sữa bò, các sản phẩm từ sữa... Người béo thì nên khống chế mức ăn và trọng lượng cơ thể.

+ Người mắc bệnh cao huyết áp không nên suy nghĩ nhiều, mất ngủ, gặp ác mộng. Nếu gặp trường hợp thần kinh quá căng thẳng thì nên uống một lượng nhỏ thuốc an thần.

* Người bị cao huyết áp có thể tự điều trị bằng cách nào?

Bệnh cao huyết áp là một bệnh rất khó đoán bởi vì bất kỳ sự kích động thần kinh nào cũng đều làm cho huyết áp tăng lên. Người bệnh phải giữ cho tinh thần ổn định cùng với ăn uống hợp lý sẽ làm cho cơ thể được khỏe mạnh. Người bệnh phải giữ nguyên tắc là ăn xanh và nhạt. Không nên ăn nhiều muối, mỗi ngày chỉ cần dưới 3 - 5 g muối cho

cơ thể là đủ. Ngoài ra, người bệnh nên ăn các thức ăn dễ tiêu hóa, ít mỡ. Tập có thói quen không hút thuốc, uống rượu, cà-phê, nước chè đặc vì như vậy có thể làm cho người bệnh mất ngủ và dẫn đến tăng huyết áp.

Đối với những người cao huyết áp thì cần phải có chế độ nghỉ ngơi hợp lý. Đặc biệt là các cơ quan nội tạng của người già đã bị lão hóa và dễ mỏi. Người già phải đảm bảo được từ 7 đến 9 tiếng ngủ và tránh làm các công việc nặng nhọc. Hơn nữa phải có chế độ tập luyện, vận động thích hợp như đi bộ, tập thái cực quyền, khí công để nâng cao sức khỏe.

Theo một số nghiên cứu chứng minh, tuổi thọ của người béo ngắn hơn người có thể trọng bình thường từ 5 - 10 năm. Nguyên nhân là do mỡ đã làm cho tim phải gánh vác nhiều hơn và dẫn đến xơ vữa động mạch vành. Nói tóm lại là người bệnh phải chú ý 2 điểm: Một là ăn ít, hai là vận động nhiều. Người bệnh phải kết hợp một cách nhuần nhuyễn giữa 2 yếu tố đó để tạo ra một cơ thể khỏe mạnh.

Tại sao có một số bệnh nhân cao huyết áp sau khi uống thuốc hạ áp lại có hiệu quả không tốt?

1- Chọn loại thuốc hạ áp không đúng:

Có một số bệnh nhân cao huyết áp không đến bệnh viện để kiểm tra định kỳ. Tất cả những loại thuốc họ uống không phải là thuốc do bác sĩ

chuyên khoa chỉ dẫn. Đây chỉ là các loại thuốc thông thường họ đọc được trên một số tờ quảng cáo. Như vậy rất nguy hiểm đến tính mạng và gây ra nhiều tác dụng phụ.

2- Cách sử dụng không đúng:

Người bệnh sau một thời gian uống thuốc có thể đạt được một số hiệu quả nhất định. Lúc này người bệnh nên căn cứ vào những tình hình cụ thể để điều chỉnh lại liều lượng thuốc uống. Có một số người bệnh khi có cảm giác là huyết áp tốt đã tự ý giảm liều lượng, thậm chí dừng hẳn uống thuốc. Chỉ khi nào họ cảm thấy đau đầu, choáng váng thì bắt đầu uống thuốc. Thực tế ta có thể khẳng định rằng cách uống thuốc này không đem lại hiệu quả gì cho việc khống chế huyết áp. Như vậy bệnh nhân không nên căn cứ vào cảm giác của bản thân để thay đổi liều lượng và thời gian uống thuốc.

3- Gặp phải những trở ngại tâm lý:

Sau khi phát hiện ra mình bị cao huyết áp có một số người già cảm thấy lo lắng, tinh thần không ổn định do vậy đã làm cho thần kinh giao cảm hưng phấn, mạch máu co rút, huyết áp tăng cao và từ đó đã gây ra ảnh hưởng tới hiệu quả điều trị.

4- Ăn uống không hợp lý:

Một số bệnh nhân cao huyết áp cho rằng khi đã uống thuốc hạ áp thì không phải kiêng kỵ các thói

quen sinh hoạt trước đây. Như vậy sẽ làm cho hiệu quả của việc giảm huyết áp không rõ ràng. Ví dụ như sau khi hút thuốc thì các mạch máu nhỏ co rút lại và dẫn đến huyết áp tăng cao. Ngoài ra, trong thức ăn có nhiều muối sẽ làm cho natri đọng lại trong cơ thể, lưu lượng máu tăng gây ra huyết áp tăng. Mấy năm gần đây, các nhà khoa học đã cho rằng bệnh cao huyết áp có liên quan ít nhiều đến việc thiếu kali, canxi trong cơ thể. Ngoài ra người bệnh phải kiêng hút thuốc, uống rượu, ăn ít muối (không quá 5g mỗi ngày), ăn nhiều thức ăn có chứa nhiều hàm lượng canxi như sữa bò, vỏ tôm, các loại cá, hoa quả...

5- Sinh hoạt không điều độ:

Sinh hoạt không điều độ là một nhân tố quan trọng làm cho việc khống chế huyết áp không tốt. Đặc biệt là đối với người già cần phải đảm bảo sinh hoạt cuộc sống theo một quy định rõ ràng. Có được những giấc ngủ ngon là yếu tố quyết định đến việc có được một cơ thể khỏe mạnh và huyết áp ổn định.

Một số liệu pháp khác dùng để điều trị bệnh động mạch vành.

1- Liệu pháp du lịch:

Liệu pháp du lịch là một phương pháp tự nhiên, thông qua việc đi đến một nơi mới có phong cảnh tự nhiên thích hợp, dã ngoại ngắn ngày hoặc

vui chơi trong một thời gian nhất định để hoạt động điều thân, nuôi dưỡng tình cảm sâu sắc, đạt đến mục đích dưỡng sinh khỏe thân, phòng trị bệnh tật.

Theo những nghiên cứu của các nhà khoa học, những người sống lâu ngày ở thành phố và thị trấn đi du lịch sông núi, nơi có phong cảnh đẹp có thể điều chỉnh tình cảm, loại bỏ những ưu phiền, mở rộng lồng ngực, kích thích khí huyết, tinh thần thoải mái và bảo vệ sức khỏe.

Đây có thể được coi là phương pháp điều trị hỗ trợ cho người mắc bệnh động mạch vành. Địa điểm du lịch có thể là nơi thoáng mát ở làng quê, phong cảnh hữu tình tạo cho người già có cảm giác thân quen, ấm áp. Không nên cho người già đi du lịch vào những địa điểm rừng núi hiểm trở, lúc du lịch phải có người đi theo, không nên mệt nhọc quá độ, phải chuẩn bị đầy đủ những thuốc cấp cứu bình thường. Sắp xếp cho người già ở nơi thoáng mát, gần gũi với thiên nhiên. Liệu pháp này có tác dụng chủ yếu là điều chỉnh tâm lý, giải trừ u uất, giảm bớt áp lực, hạ huyết áp, cải thiện chức năng tim phổi, cùng với luyện tập thể chất, nâng cao năng lực kháng bệnh.

2- Liệu pháp tắm rửa:

Liệu pháp tắm rửa là một phương pháp tắm ngâm thân thể trong nước hoặc nước thuốc để điều

trị bệnh tật. Đây là liệu pháp chủ yếu mượn tác dụng của sức nước, độ nóng của nước, sự rửa sạch của nước, thành phần trong nước và thuốc để điều tiết kinh lạc, hành khí hoạt huyết đạt đến mục đích dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe, điều trị bệnh tật.

Tắm nước nóng có thể làm giãn mạch máu, thúc đẩy tuần hoàn máu, nâng cao mức độ hoán chuyển. Tắm nước lạnh có thể hưng phấn thần kinh, kích thích chức năng mạch máu tim, tăng cường thể chất. Liệu pháp tắm thuốc là thông qua tác dụng của thuốc để tác dụng trực tiếp lên chỗ đau, thấm qua lỗ chân lông và hấp thu vào cơ thể.

3- Liệu pháp vui chơi giải trí.

Đây là liệu pháp hiện đại thông qua hoạt động vui chơi giải trí văn hóa và sở thích của người bệnh để từ đó làm cho người bệnh đạt được tinh thần thư thái. Liệu pháp vui chơi chủ yếu thông qua việc điều tiết tình cảm, yên tĩnh trong lòng, điều tiết thần kinh và chức năng nội tiết cùng với hiệu ứng tâm lý, sinh lý đặc biệt mà phát huy tác dụng trị liệu.

Trong liệu pháp vui chơi giải trí, người già có thể tham gia các hoạt động mà mình yêu thích như âm nhạc, đánh cờ, đọc sách. Đối với người già thì vui chơi giải trí là rất quan trọng. Thông qua những bản nhạc nhẹ nhàng ca ngợi quê hương đất nước, con người, tinh thần người bệnh sẽ được thư

giãn, giảm bớt những lo âu trong cuộc sống. Khi đánh cờ, người bệnh chú ý không nên ngồi quá lâu, suy nghĩ căng thẳng sẽ làm cho tinh thần kích động mạnh và gây ra đau tim, cao huyết áp. Khi đọc sách người bệnh nên đọc một thời gian nhất định bởi vì nếu đọc quá lâu làm cho mắt mỏi, hoa mắt dễ gây ra choáng váng.

Trên đây là một số liệu pháp gắn liền với sinh hoạt hàng ngày. Do đó người bệnh nên tìm hiểu và sử dụng liệu pháp nào là phù hợp nhất với sức khỏe và tuổi tác của mình. Ngoài ra người bệnh cũng phải kết hợp cùng với ăn uống để tăng cường sức khỏe, tránh vận động nặng nhọc gây ảnh hưởng tới các cơ quan nội tạng trong cơ thể.

Trước khi đi ngủ người bệnh cao huyết áp có nên uống nhiều thuốc hạ áp hay không?

Các bệnh nhân cao huyết áp thường có độ tuổi trên 40 và người già. Nếu như người bệnh trước khi đi ngủ uống nhiều thuốc hạ áp thì rất có thể làm cho tắc máu. Nguyên nhân là do: tốc độ lưu thông của máu bị chậm lại, huyết áp giảm là 2 nhân tố quan trọng làm tắc động mạch não. Vào ban đêm khi cơ thể con người ở trong trạng thái nghỉ ngơi nên não hoạt động rất ít. Do đó lượng máu qua não chậm lại, chất cholesterol trong máu cùng các chất béo khác của nó và các loại đường lắng đọng trong động mạch vành, dẫn đến sự sinh

trưởng thêm tổ chức màng sợi trong, màng trong từ từ nhô lên, dày thêm hình thành mảng màu vàng xám và đây chính là nguyên nhân làm tắc mạch máu.

Người mắc bệnh cao huyết áp trước khi ngủ uống nhiều thuốc hạ áp sẽ làm cho huyết áp giảm xuống. Sau khi ngủ huyết áp sẽ tiếp tục giảm và như vậy sẽ làm cho tắc mạch máu. Vì vậy trước khi đi ngủ, người bệnh tránh không được uống thuốc hạ áp. Ngoài ra người bệnh nên thường xuyên đo huyết áp để tránh trường hợp huyết áp tụt xuống quá thấp.

Người bị cao huyết áp nên nghiên cứu vệ sinh giấc ngủ như thế nào?

1- Ngủ trưa.

Đối với những người mắc bệnh cao huyết áp thì sau khi ăn cơm trưa nên nghỉ ngơi một chút và sau đó cần phải ngủ một lúc khoảng nửa tiếng đến 1 tiếng. Người già thì có thể ngủ trưa lâu hơn một chút để tinh thần được thả lỏng và điều này rất có lợi cho huyết áp.

2- Ăn tối ít.

Người già nên tìm hiểu về hàm lượng dinh dưỡng trong các bữa ăn tối. Ăn tối không nên ăn nhiều và phải đảm bảo bữa ăn xanh và nhạt. Có

một số bệnh nhân cao huyết áp không có chế độ ăn uống hợp lý nhất là vào bữa ăn tối. Do đó đã làm cho chức năng của ruột và dạ dày phải hoạt động nhiều gây ảnh hưởng tới giấc ngủ. Điều này rất không có lợi cho huyết áp giảm xuống. Ngoài ra người già không nên sợ ban đêm phải đi tiểu nhiều nên không uống đủ lượng nước quy định. Uống nhiều nước rất có lợi cho việc lưu thông máu và làm giảm tỷ lệ bị tắc mạch máu.

3- Ngâm chân nước nóng.

Trước khi đi ngủ, người già nên tập có thói quen ngâm chân vào nước nóng trước khi đi ngủ. Bởi vì như vậy sẽ làm cho khí huyết lưu thông, tăng khả năng tuần hoàn máu, sau khi ngâm chân được khoảng 30 phút thì người già có thể massage lòng bàn chân. Người già không nên dựa quá nhiều vào thuốc an thần mà nên tập cho mình có thói quen ngủ đúng giờ giấc một cách tự nhiên.

4- Dậy từ từ.

Sáng sớm sau khi tỉnh giấc, người già không cần phải dậy quá đột ngột. Trước hết nên tập một vài động tác dưỡng sinh cho chân tay và cổ được giãn ra. Nếu như người già dậy sớm và làm ngay việc gì gấp gáp thì sẽ dễ dẫn đến bị choáng váng, hoa mắt.

MỤC LỤC

HỆ THỐNG THẦN KINH

• Nguyên nhân nào gây nên bệnh xơ cứng động mạch não?	7
• Những biểu hiện lâm sàng của bệnh xơ cứng động mạch não?	9
• Triệu chứng của bệnh xơ cứng động mạch não có thể nhận biết qua bệnh nào?	11
• Chữa trị bệnh tắc nghẽn mạch máu não như thế nào?	13
• Chứng đờ đẫn ở người già?	16
• Điều trị chứng đờ đẫn ở người già như thế nào?	16
• Làm gì để phòng bệnh đờ đẫn ở người già?	18
• Chăm sóc người già bị bệnh đờ đẫn ra sao?	22
• Làm thế nào để tìm hiểu quá trình suy thoái của đại não người già?	24
• Thế nào là xuất huyết não?	26
• Người già trúng gió - có biểu hiện gì?	26
• Sử dụng liệu pháp ăn uống để trị bệnh xuất huyết não?	28
• Loại thuốc gì có thể gây ra bệnh xuất huyết não?	29
• Trong nhà có người bị trúng gió phải làm gì?	31
• Người già làm thế nào để đề phòng tai biến mạch máu não?	33
• Tiến hành chữa trị xuất huyết não như thế nào?	35
• Vì sao không được xem thường hiện tượng đau đầu của người già?	38
• Chữa trị chứng đau nửa đầu ở người già?	39

- Nguyên nhân chủ yếu của bệnh động kinh ở người già? 40
- Có thể nhận biết bệnh động kinh ở người già qua loại bệnh nào? 41
- Ăn uống ra sao để điều trị bệnh động kinh ở người già? 43

HỆ THỐNG BÀI TIẾT

- Tại sao người già dễ bị viêm nhiễm đường tiết niệu? 46
- Điều trị bệnh viêm đường tiết niệu ở người già có những đặc trưng gì? 48
- Những phương thức thường dùng để điều trị bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu trong đông y. 50
- Dùng thức ăn để điều trị viêm nhiễm đường tiết niệu ở người già như thế nào? 52
- Những bệnh nhân bị viêm nhiễm đường tiết niệu nên tự bảo vệ sức khỏe cho mình như thế nào? 53
- Người già làm thế nào để đề phòng bệnh viêm nhiễm đường tiết niệu? 55
- Người già bị bệnh đi tiểu ra máu có những nguyên nhân gì? 56
- Ăn uống thế nào để điều trị bệnh đi tiểu ra máu? 57
- Nguyên nhân người già đi tiểu nhiều về đêm? 59
- Hiện tượng tiểu không kiểm chế được ở người già là như thế nào? 60
- Dùng thức ăn để điều chỉnh tần suất đi tiểu của người già như thế nào? 62
- Tại sao khi đi tiểu người già hay bị ngắt? 63
- Thế nào gọi là tăng sinh tuyến tiền liệt? 64
- Những nguyên nhân nào dẫn đến tăng sinh tuyến tiền liệt? 66
- Tăng sinh tuyến tiền liệt có thể biến thành ung thư không? 67
- Làm thế nào để tránh sỏi đường tiết niệu? 68
- Thế nào gọi là bệnh tắc niệu đạo? 70
- Những loại hình chính của bệnh xơ cứng động mạch thận. 71
- Những đặc điểm lâm sàng của bệnh viêm cầu thận. 72
- Dùng thức ăn để điều trị bệnh phù như thế nào? 73

HỆ THỐNG MÁU

- Tại sao người già hay bị chứng thiếu máu? 75
- Làm thế nào để tránh và điều trị chứng thiếu sắt? 76
- Dùng thức ăn để chữa chứng thiếu máu như thế nào? 77
- Trạng thái trước khi tắc động mạch là gì? Chữa trị như thế nào? 79
- Tại sao người già dễ bị thiếu tiểu cầu? Cách phòng và trị? 80

HỆ THỐNG NỘI TIẾT

- Thế nào là bệnh đái đường? 82
- Những đặc điểm, biểu hiện lâm sàng của bệnh đái đường ở người già. 83
- Những bệnh kèm theo khi bị bệnh đái đường? 83
- Dùng thức ăn để điều trị bệnh đái đường như thế nào? 86
- Tại sao những bệnh nhân đái đường dễ có phản ứng thiếu đường trong máu? 87
- Khi chữa trị bệnh đái đường cần chú ý những gì? 89
- Những biểu hiện lâm sàng dị thường ở dạ dày, ruột của những bệnh nhân đái đường? 91
- Dùng thức ăn để điều trị những biểu hiện lâm sàng dị thường ở dạ dày, ruột như thế nào? 92
- Dùng thức ăn để điều trị bệnh thận ở những người đái tháo đường như thế nào? 94
- Những biểu hiện lâm sàng của bệnh thần kinh kéo theo ở những bệnh nhân đái tháo đường? 95
- Dùng thức ăn để chữa trị viêm vớng mạc như thế nào? 97
- Những đặc điểm lâm sàng của bệnh giáp cang ở người già. 97
- Dùng thức ăn để điều trị bệnh giáp cang như thế nào? 98
- Dùng thức ăn để chữa trị bệnh trong máu có nhiều prôtêin? 100
- Dùng thức ăn để trị bệnh (lượng) mỡ nhiều trong máu như thế nào? 103
- Những nguy cơ có thể xảy ra ở người béo. 104

- Bệnh béo phì ở người già nên điều trị như thế nào? 106

TÌNH TRẠNG LÃO HÓA

- Những bài thuốc Đông y nào có thể giảm tốc độ lão hóa? 109
- Vì sao người già mắc chứng phiền muộn?
Một số đặc điểm thường gặp. 110
- Người già khi mắc chứng phiền muộn nên làm như thế nào? 112
- Nguyên nhân nào gây mất ngủ? 114
- Vì sao người già bị mất ngủ nhiều đến vậy? 117
- Ngủ không đúng giờ có thể bị mắc ung thư? 118
- Khi mất ngủ nên dùng những thực phẩm nào? 119
- Người mất ngủ có nhất thiết phải uống thuốc? 121
- Nửa đêm vẫn không ngủ được có nên dùng thuốc ngủ? 123
- Thuốc ngủ có nên sử dụng ngắt quãng? 124
- Vì sao nhất thiết phải dùng thuốc an thần trước khi đi ngủ? 125
- Làm thế nào nắm được tình hình mất ngủ của người bệnh để kê đơn thuốc? 127
- Khi bị mất ngủ nên uống thuốc ngủ gián đoạn? 129
- Người hay mất ngủ có nên tham gia tập thể dục buổi sáng đều đặn? 132
- Gia đình người mất ngủ nên chú ý những vấn đề gì? 134

CÁC BỆNH VỀ UNG THƯ

- Vì sao người già dễ mắc bệnh ung thư? 137
- Làm thế nào phát hiện sớm triệu chứng gây bệnh? 138
- Bệnh ung thư có thể phòng tránh? 140
- Một số nguyên nhân gây bệnh ung thư thực quản ở người già? 142
- Một số biểu hiện lâm sàng của bệnh ung thư thực quản. 143
- Ăn uống như thế nào để chữa bệnh ung thư thực quản? 145

• Nguyên nhân nào gây bệnh ung thư dạ dày?	147
• Làm thế nào phát hiện sớm ung thư dạ dày?	148
• Một số bài thuốc chữa trị ung thư dạ dày.	150
• Một số phương thuốc khác điều trị ung thư dạ dày.	151
• Những biểu hiện lâm sàng thường thấy của bệnh ung thư phổi ở người già.	152
• Làm thế nào để phát hiện ung thư phổi sớm?	154
• Làm thế nào để phát hiện ung thư đại tràng sớm?	155
• Làm thế nào để sớm phát hiện ung thư tuyến vú?	157
• Làm thế nào để phát hiện ung thư cổ tử cung sớm?	159
• Làm thế nào để sớm phát hiện ung thư bàng quang?	161
• Làm thế nào để sớm phát hiện ung thư tuyến tiền liệt?	162
• Mắc ung thư nên làm như thế nào?	164

BỆNH TIM MẠCH

• Thế nào gọi là xơ vữa động mạch vành?	167
• Những nhân tố phát sinh xơ vữa động mạch vành có đặc điểm gì?	168
• Xơ vữa động mạch vành có thể dần dần mất đi không?	170
• Thế nào gọi là bệnh động mạch vành?	172
• Triệu chứng cơn đau cơ thắt tim có thể chia thành mấy loại?	172
• Như thế nào gọi là cơn đau cơ thắt tim loại điển hình?	175
• Cơn đau cơ thắt tim ở người già có đặc điểm gì?	176
• Người già đau tim cơ thắt nên chú ý những điều gì?	177
• Tim đau cơ thắt có ảnh hưởng gì đến chất lượng của giấc ngủ?	179
• Thế nào gọi là tắc nghẽn cơ tim?	180
• Biểu hiện lâm sàng của tắc nghẽn cơ tim cấp tính không điển hình ở người già là gì?	181
• Tắc nghẽn cơ tim cấp tính có những bệnh bội nhiễm nào?	182

• Phương pháp massage, châm cứu, khí công trị bệnh động mạch vành.	185
• Người mắc bệnh động mạch vành nên tiến hành điều trị tâm lý như thế nào?	187
• Tại sao người bị bệnh động mạch vành thường bị khó thở vào đêm khuya?	188
• Thế nào gọi là nhịp tim thất thường?	189
• Những căn bệnh nào gây ra nhịp tim thất thường ở người già?	190
• Biểu hiện lâm sàng nhịp tim thất thường ở người già có đặc điểm gì?	191
• Điều trị nhịp tim thất thường ở người già bằng phương pháp ăn uống.	192
• Liệu pháp khí công dùng trị bệnh nhịp tim thất thường.	194
• Liệu pháp châm cứu, massage dùng trị bệnh nhịp tim thất thường.	196
• Tại sao ở người già xuất hiện tình trạng tim đập "thình thịch"?	199
• Làm thế nào để dự phòng được nhịp tim thất thường ở người già?	200
• Nguyên nhân của bệnh cao huyết áp là gì?	201
• Biểu hiện lâm sàng cao huyết áp ở người già.	202
• Trị bệnh cao huyết áp bằng thuốc phải chú ý vấn đề gì?	203
• Trị bệnh cao huyết áp bằng liệu pháp ăn uống.	205
• Những điều cần lưu ý đối với người mắc bệnh cao huyết áp cao.	206
• Tại sao có một số bệnh nhân cao huyết áp sau khi uống thuốc hạ áp lại có hiệu quả không tốt?	208
• Một số liệu pháp khác dùng để điều trị bệnh động mạch vành.	210
• Trước khi đi ngủ người bệnh cao huyết áp có nên uống nhiều thuốc hạ áp hay không?	213
• Người bị cao huyết áp nên nghiên cứu vệ sinh giấc ngủ như thế nào?	214

CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI GIÀ

Chịu trách nhiệm xuất bản:

VŨ AN CHƯƠNG

Chịu trách nhiệm bản thảo:

PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập:

PHẠM MINH THẢO

Vi tính:

NGỌC BÁCH

Bìa, trình bày:

NGUYỄN THANH TÙNG

Sửa bản in:

TRƯỜNG KHANG

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Công ty In Khoa học Kỹ thuật
101A Nguyễn Khuyến - Hà Nội.

Số in : 771. Giấy phép XB số : 1486-XB-QLXB/57-VHTT cấp
ngày 16/12/2002. In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2003.

CHĂM SÓC

SỨC KHỎE NGƯỜI GIÀ



chăm sóc sk người già(xb)



22.000 VNĐ