

# Khã'ng há'lo ngá'•t nhÆ'ng mÃju nhÆ'... chÃ' !

Ã'Ã'ng gÃ'p cá'»Şa Thuc Duong  
11/01/2010

Ná'¿u má'•i chuyá'»fn thay Ä'á'•i theo thá'•i gian thì Ä'á'«nh nghÄ'ca cá'»Şa y há'•c cÄ'ng thá'¿. Chá'»%o nói riêng vá'»i bá'»fnh tiá'»fu Ä'Æ'á'•ng, quan Ä'ía'»fm vá'• cÄ'fn bá'»fnh tiá'»fu Ä'Æ'á'•ng nhóm II, theo Ä'ó, ná'¿n nhân là ngÆ'á'•i Ä'ã qua tuá'•i trung niên vá'»i tá'»y tá'¿ng không còn kham ná'•i công viá'»tc Ä'ía'•u chá'»%nh lÆ'á'»ng Ä'Æ'á'•ng trong máu khiá'¿n cÆ'j thá'»f không Ä'á'»Ş insulin, Ä'ã không còn Ä'á'»ng vá'»ng

Bá'±ng chá'»ng là theo thá'»ng kê gá'Şn  
Ä'ây trên nhiá'•u quá'c gia, gá'Şn 40% ná'¿n nhân cá'»Şa cÄ'fn bá'»fnh này hãy còn rá'»t trá'», bá'• ngoài còn rá'»t khá'•e, thá'°-m chí có ngÆ'á'•i má'»i qua tuá'•i 30.

Ká'¿ Ä'á'¿n, ná'¿u dá'±a vào chuyá'»fn rá'»i loá'¿n biá'¿n dÆ'á'»ng chá'»t Ä'Æ'á'•ng rá'»i tÆ'á'»Ýng bá'»fnh vì Ä'fn quá ngá'•t hay do ít vá'°-n Ä'á'»TMng nhÆ' Ä'á'«nh khiá'¿n trÆ'á'»c Ä'ây thì cÄ'ng trá'°-t. Trái lá'¿j, bá'»fnh thá'°-m chí phát tán á'»Ý ngÆ'á'•i vá'»n liên quan chá'°t chá'°½ vá'»i chá'¿ Ä'á'»TM Ä'fn uá'»ng, á'»Ý cá'»ng ngÆ'á'•i không há'• ngá'»i không! Nghá'»ch lý vì má'»TMt sá'» không ít ná'¿n nhân là ngÆ'á'•i làm viá'»tc Ä'á'»Şu tá'°t má'°t tá'»i. Thông thÆ'á'»ng, vá'»i má'»c Ä'á'»TM tiêu hao nÄ'fng lÆ'á'»ng liên tá'»c nhÆ' thá'¿, Ä'a sá'» phá'»i bá'» há'¿ Ä'Æ'á'•ng huyá'¿t má'»i Ä'úng. Ä'á'±ng này, há'• bá'»«tÄ'fng Ä'Æ'á'•ng huyá'¿t má'»TMt cách oan uá'»ng là vì rá'»i loá'¿n biá'¿n dÆ'á'»ng chá'»t Ä'Æ'á'•ng do má'»TMt sá'»' nguyên nhân khác không há'• liên quan Ä'á'¿n chuyá'»fn Ä'fn uá'»ng. Thí dá'»¥:

- Do á'»nh hÆ'á'»Ýng cá'»Şa ná'»TMi tiá'¿t tá'» tá'»« phá'»n á'»ng cÆ'á'•ng Ä'ía'»tu cá'»Şa tuyá'¿n thÆ'á'»ng thá'°-n và tuyá'¿n giáp trong tình huá'»ng stress liên tá'»c. Sá'»ng trong tình trá'¿ng càng cÄ'fng thá'°ng, insulin càng má'»t hoá'¿t tính, nghÄ'ca là tá'»y tá'¿ng có cá'» gá'»ng bù trá'»« bao nhiêu cÄ'ng nhÆ'° không, do tá'»y vá'°«n có sá'»n phá'»m nhÆ'ng không dùng Ä'Æ'á'»£c!

- Vì ngá'»Ş không Ä'á'»Ş, nhá'»t là á'»Ý ngÆ'á'•i thiá'¿u giá'»c ngá'»Ş trÆ'a hay thá'°-m chí má'»t ngá'»Ş dÆ'á'»i dá'¿ng Ä'á'°t lÆ'ng là ngáy o o nhÆ'ng chá'»%o Ä'Æ'á'»£c vài giá'• rá'»i trÄ'fn trá'»Ý Ä'á'¿n sáng vì lo toan Ä'á'»Ş chuyá'»fn. Chính tình trá'¿ng rá'»i loá'¿n nhá'»p sinh há'•c do có ngá'»Ş nhÆ'ng cá'»© nhÆ' chÆ'a ngá'»Ş là Ä'òn bá'»y khiá'¿n Ä'Æ'á'•ng huyá'¿t bá'»TMi tÄ'fng, dù gia chá'»Ş không há'»o các món bánh má'»©t! Bá'±ng chá'»ng là nhiá'•u ngÆ'á'•i buá'•i tá'»i Ä'ó Ä'Æ'á'•ng huyá'¿t thá'»y thá'»p nhÆ'ng sáng sá'»m lá'¿i tÄ'fng cao dù không há'• Ä'fn chút gì trong Ä'êm!

- Vì vô tình lá'¿m dá'»ng các loá'¿i thúá'»c làm tÄ'fng Ä'Æ'á'•ng huyá'¿t nhÆ' thúá'»c cá'»m, thúá'»c giá'»m Ä'au... tá'»« thói quen vá'»«a chá'»m bá'»fnh là uá'»ng thúá'»c ngay vá'»i mong muá'»n Ä'á'»Ş sá'»c &ldquo;kéo cày&rdquo; không nghá'»%o!

Thuá'»c há'¿ Ä'Æ'á'•ng huyá'¿t bây giá'»•

tá»'t hÆjn xÆ°a rá°t nhía»•u nhÆ°ng sá»' ngÆ°á»•i bá»†nh vá°«n tĂfng, sá»' biá°¿n chá»©ng không há»• giá°£m, bá»Ỗi chá»% vì ná°¿n nhân trong nhía»•u trÆ°á»•ng há»£p chính là... thá»§ phá°¿m!

Bác sĂ© LÆ°Æjng Lá»... Hoàng (Trung tâm Ăiá»•u trá»« ô xy cao áp TPHCM)