

# Khã'ng há'lo ngá»•t nhÆ°ng mÃ¡ju nhÆ°... chÃ" !

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

Ná'¿u má»•i chuyá»†n thay Ä'á»•i theo thá»•i gian thì Ä'á»•i nh nghÄ@a cá»§a y há»•c cÄ@ng thá'¿. Chá»%o nói riêng vá»•i bá»†nh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng, quan Ä'ía»fm vá»•c Ä'fn bá»†nh 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»†c Ä'ía»•u chá»%nh lÆ°á»•ng Ä'Æ°á»•ng trong máu khiá'¿n cÆ°i thá»f không Ä'á»§ insulin, Ä'ã không còn Ä'á»©ng vá»•ng

Bá'±ng chá»©ng là theo thá»'ng kê gá'§n Ä'ây trên nhiá»•u quá»c gia, gá'§n 40% ná'¿n nhân cá»§a Ä'fn bá»†nh 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»†n rá'•i loá'¿n biá'¿n dÆ°á»•ng chá'¶t Ä'Æ°á»•ng rá'•i tÆ°á»Ýng bá»†nh vì Ä'fn quá ngá»•t hay do ít vá'-n Ä'á»™ng nhÆ° Ä'á»•i nh kiá'¿n trÆ°á»•c Ä'ây thì cÄ@ng trá'-t. Trái lá'¿i, bá»†nh thá'-m chí phát tán á»Ý ngÆ°á»•i vá»•n liên quan chá't chá'½ vá»•i chá'¿ Ä'á»™ Ä'fn uá»'ng, á»Ý cá'£ ngÆ°á»•i không há»•ngá»•i không! Nghá»•ch lý vì má»™t sá»' không ít ná'¿n nhân là ngÆ°á»•i làm viá»†c Ä'á'¿u tá'¿t má't tá»•i. Thông thÆ°á»•ng, vá»•i má»©c Ä'á»™ 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»™t cách oan uá»•ng là vì rá'•i loá'¿n biá'¿n dÆ°á»•ng chá'¶t Ä'Æ°á»•ng do má»™t sá»' nguyên nhân khác không há»• liên quan Ä'á'¿n chuyá»†n Ä'fn uá»'ng. Thí dá»¥:

- Do á'£nh hÆ°á»Ýng cá»§a ná»™i tiá'¿t tá»' tá» « phá'£n á»©ng cÆ°á»•ng Ä'ía»†u cá»§a 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'³ng, insulin càng má'¶t hoá'¿t tính, nghÄ@a 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»§ không Ä'á»§, nhá'¶t là á»Ý ngÆ°á»•i thiá'¿u giá'¶c ngá»§ trÆ°a hay thá'-m chí má'¶t ngá»§ 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»§ chuyá»†n. Chính tình trá'¿ng rá»•i loá'¿n nhá»p sinh há»•c do có ngá»§ nhÆ°ng cá»© nhÆ° chÆ°a ngá»§ là Ä'òn bá'©y khiá'¿n Ä'Æ°á»•ng huyá'¿t bá»™i tÄ'fng, dù gia chá»§ không há'£o các món bánh má»©t! Bá'±ng chá»©ng là nhiá»•u ngÆ°á»•i buá»•i tá»•i Ä'o 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 thuá»'c làm tÄ'fng Ä'Æ°á»•ng huyá'¿t nhÆ° thuá»'c cá'£m, thuá»'c giá'£m Ä'au... tá» « thói quen vá» «a chá»•m bá»†nh là uá»'ng thuá»'c ngay vá»•i mong muá»'n Ä'á»§ 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 nhiá»•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 nhiá»•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)