

Khã'ng há'lo ngá»•t nhÆ°ng mÃju nhÆ°... chÃ" !

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

Ná'ũu má»•i chuyá»†n thay Ä'á»•i theo thá»•i gian thì Ä'á»•i nh nghÄ©a cá»§a y há»•c cÃ©ng thá'ũ. Chá»%o nói riêng vá»•i bá»†nh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng, quan Ä'ia»fm vá»•c Ä'fn bá»†nh tiá»fu Ä'Æ°á»•ng nhóm II, theo Ä'ó, ná'ũn nhân là ngÆ°á»•i Ä'ã qua tuá»•i trung niên vá»•i tá»¥y tá'ũng không còn kham ná»•i công viá»†c Ä'ia»•u chá»%nh lÆ°á»•ng Ä'Æ°á»•ng trong máu khiá'ũn 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'ũn 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'ũ Ä'á'ũn, ná'ũu dá»±a vào chuyá»†n rá'•i loá'ũn biá'ũn dÆ°á»•ng chá'¶t Ä'Æ°á»•ng rá'•i tÆ°á»•ng bá»†nh vì Ä'fn quá ngá»•t hay do ít vá'•n Ä'á»™ng nhÆ° Ä'á»•i nh kiá'ũn trÆ°á»•c Ä'ây thì cÃ©ng trá'•t. Trái lá'ũi, bá»†nh thá'•m chí phát tán á»•ng Ä'Æ°á»•i vá»•n liên quan chá'¶t chá'½ vá»•i chá'ũ Ä'á»™ Ä'fn uá»'ng, á»• cá'£ ngÆ°á»•i không há»•ngá»•i không! Nghá»•ch lý vì má»™t sá»' không ít ná'ũn nhân là ngÆ°á»•i làm viá»†c Ä'á'ũu tá'¶t má'¶t tá»•i. Thông thÆ°á»•ng, vá»•i má»©c Ä'á»™ tiêu hao nÃ'fng lÆ°á»•ng liên tá»•c nhÆ° thá'ũ, Ä'a sá»' phá'£i bá»• há'ũ Ä'Æ°á»•ng huyá'ũt má»•i Ä'úng. Ä'á'±ng này, há»• bá»• tÃ'fng Ä'Æ°á»•ng huyá'ũt má»™t cách oan uá»•ng là vì rá'•i loá'ũn biá'ũn dÆ°á»•ng chá'¶t Ä'Æ°á»•ng do má»™t sá»' nguyên nhân khác không há»• liên quan Ä'á'ũn chuyá»†n Ä'fn uá»'ng. Thí dá»•:

- Do á'£nh hÆ°á»•ng cá»§a ná»™i tiá'ũt tá»' tá»• « phá'£n á»©ng cÆ°á»•ng Ä'ia»†u cá»§a tuyá'ũn thÆ°á»•ng thá'•n và tuyá'ũn giáp trong tình huá»'ng stress liên tá»•c. Sá»'ng trong tình trá'ũng càng cÃ'fng thá'³ng, insulin càng má'¶t hoá'ũt tính, nghÄ©a là tá»¥y tá'ũng có cá»' gá'ng bù trá»• « bao nhiêu cÃ©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»•ng ngÆ°á»•i thiá'ũu giá'¶c ngá»§ trÆ°a hay thá'•m chí má'¶t ngá»§ dÆ°á»•i dá'ũng Ä'á'ũt lÆ°ng là ngáy o o nhÆ°ng chá»%o Ä'Æ°á»•c vài giá»• rá»•i trÃ'fn trá»• Ä'á'ũn sáng vì lo toan Ä'á»§ chuyá»†n. Chính tình trá'ũng rá»•i loá'ũn nhá»•p sinh há»•c do có ngá»§ nhÆ°ng cá»© nhÆ° chÆ°a ngá»§ là Ä'òn bá'©y khiá'ũn Ä'Æ°á»•ng huyá'ũt bá»™i tÃ'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'ũt thá'¶y thá'¶p nhÆ°ng sáng sá»•m lá'ũi tÃ'fng cao dù không há»• Ä'fn chút gì trong Ä'êm!

- Vì vô tình lá'ũm dá»•ng các loá'ũi thuá»'c làm tÃ'fng Ä'Æ°á»•ng huyá'ũt 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 “kéo cày” không nghá»%o!

Thuá»'c há'ũ Ä'Æ°á»•ng huyá'ũt bãy 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°jn nhân trong nhía»•u trÆ°á»•ng há»£p chính là... thá»§ phá°jm!

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