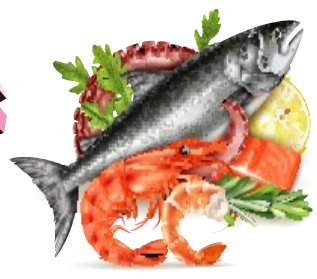
The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:
10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036
(góc Harwin Dr.@ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET
Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 42
2007
August 09, 2022

MY HOA
FOOD MARKET
* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799

Fresh & Live SEAFOOD



Hải Sản Tươi thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!
Mua $10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì

Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.
Chợ có Lò Chiên Cá Miễn Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quày B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.
ĐẶC BIỆT:
Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

Mỗi tuần có hơn trăm món hàng ON SALE.
Mua nhiều tặng nhiều, càng mua càng tặng.

WE ACCEPT ALL TYPES OF CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

Giờ mở cửa:
Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời

Tuyển Dụng/Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chất Hàng / Stocker
- Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

796-2016/1584

NEW

Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 1H LÁI XE

Cần thợ chân tay nước lớn tuổi cũng được. Tiệm Mỹ Trắng, Tip Cao, tiệm mở cửa 5 ngày, đóng cửa Chủ Nhật và Thứ Hai. Mở cửa từ 10h sáng đến 6h chiều. Tiệm cách Bellaire 1 tiếng lái xe. Chủ chở đi mỗi ngày. Chỗ làm vui vẻ, thoải mái.

Xin liên lạc Lynn: 832-964-7313

797-2016/1584

August 2022

Cần Thợ Nails

N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương $1,000 - $1,500/tuần & up + tips. Bao lương $1,000.

Xin liên lạc: 713-972-2254

780-2014/1582

NEW

Cần Tuyển

MGM CASION, MD & FALLS CHURCH, VA

Nhà hàng Việt Nam mở 24 giờ ở MGM Casino, MD và Falls Church, VA. Cần tuyển nhiều nhân viên. Ở nhiều vị trí, và giờ làm việc linh hoạt.

QUẢN LÝ NHÀ BẾP/NHÂN VIÊN NHÀ BẾP
(Đầu bếp - Phụ Bếp - Rửa Chén)
QUẢN LÝ NHÀ HÀNG
NHÂN VIÊN NHÀ HÀNG
(Phục Vụ - Expo - Thu Ngân - Pha Chế)
VÀ NHIỀU VỊ TRÍ KHÁC.
Lương trả cao nhất trong vùng.
Bảo Hiểm Sức Khỏe
401K
Chuyên Nghiệp - Đẳng Cấp
Liên hệ trực tiếp:
Mr. Gene: 571-233-5001

788-2016/1583

NEW 7/22-9/22

Cần Nhiều Thợ Nails

CÁCH VIỆT HOA 15"

Tiệm cách Việt Hoa 15 phút lái xe. Cần nhiều thợ Nails biết làm Fullset, bột màu, Sơn Shellac, Eyebrow, Eyelash. Giá cao, income ổn định. Làm việc 6 ngày.

Xin liên lạc: 713-885-8769
hoặc: 713-979-6848

773-2013/1581

NEW

Cần Gấp Thợ Tóc

N. ELDRIDGE & FM 529

Cần gấp thợ tóc Nữ có kinh nghiệm, biết tiếng Anh.
Tiệm ở N. Eldridge & FM 529.

Xin liên lạc: 713-896-0039
Sau 8PM: 832-455-3475

646-2015/1583

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

NEW! NEW! NEW!

Cần gấp thợ Nails hoặc Chân-Tay-Nước full time hoặc part time. Bao lương $130/ngày. Tùy khả năng and up. Khu da màu, chỗ làm vui vẽ, hòa đồng, công bằng.

Xin liên lạc Tuyết:
Cell: 832-489-6956 * Phone: 713-738-6245

777-2013/1581

NEW

Cần Thợ Tóc

WILCREST & BEECHNUT

Cần thợ tóc có kinh nghiệm, Full time và Part time.
Gần Wilcrest & Beechnut.

Xin liên lạc Lan: 281-988-6743

772-2013/1581

NEW

Nhà Hàng Cần Người

N.FRY & LITTLE YORK

Tiệm phở trên đường North Fry & Little York khu Katy, tuyển Bếp trưởng và nhân việc phục vụ.

Xin liên lạc Tell: 346-377-6380
Cell: 832-606-1399

732-2008/1576

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

NEW! NEW! NEW!

Cần gấp thợ nail có kinh nghiệm và tay chân nước. Bao lương $1,500/tuần. Tiệm lớn, khu trắng, tip cao $$$$!!!!.

Xin liên lạc: 806-787-7997

564-2008/1576

New

Cần Thợ Nails

GALARIA MALL

Tiệm Full services, nằm trên đường Westhemer - gần Galaria mall, cần gấp thợ Nail, biết làm tóc càng tốt, bao lương $800 hoặc hơn tùy theo khả năng. Tiệm mở cửa từ 10h đến 7:30. Làm việc rất thoải mái.

Xin liên lạc: 832-623-7641

758-2011/1579

NEW

Nhà Hàng Cần Người

KATY 77449

Nhà hàng Việt Nam ở Katy 77449 cần tuyển nhân viên chạy bàn/server. Môi trường thân thiện, vui vẻ.

Xin liên lạc: 281-717-4230

730-2008/1576

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

COLORADO

Cần thợ biết làm bột, dip, gel, wax và tay chân nước, mới ra trường Ok. Bao lương dài lâu, $1,200 - $2,100/tuần 6 ngày hoặc tùy khả năng. Hơn chia 6/4. Thợ làm lâu dài sẽ được Bonus. Chỗ ở đàng hoàng.

Xin liên lạc:
970-446-6060 * 970-306-2005

753-2010/1578

NEW

Cần Thợ May

NORTHWEST, SUGARLAND, PEARLAND

Tiệm sữa quần áo Elite Alterations, trong vùng Northwest Houston, Sugarland và Pearland, cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đàn Ba, Áo Cưới, Áo Dạ Hội, và Áo Vest.

Xin liên lạc Cô Tú Trinh: 832-704-4440
Hoặc Anh Minh Hạnh: 281-489-6800

NOTICE - THÔNG CÁO

NO REFUND

AFTER PAYMENT AND ADVERTISING LAY-OUT WAS MADE.
Không hoàn lại tiền khi quảng cáo của quý vị đã lên khuôn in báo.

NO CHANGE INFORMATION

SUCH AS TELEPHONE NUMBER CHANGE (UNLESS CORRECTION OF TYPING ERRORED)
Không nhận thay đổi chi tiết quảng cáo (ví dụ: số điện thoại v.v.) - Ngoại trừ khi chúng tôi đánh máy sai.

THUONG MAI VIETNAM - THE VIETNAM POST - THUONG MAI RAO VAT CUOI TUAN

Thương mại VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

782-2014/1582

NEW

Cần Người

VÙNG SOUTHWEST

Hãng thêu máy vùng Southwest cần tuyển nhân viên Nam đóng thùng để gửi hàng đi.

Địa chỉ: Unlimited Custom Emboridery
10507 Fallstone Road, Houston TX, 77099

Xin nhắn tin hoặc gọi cho Hương: 713-306-1354

790-2009/1577

NEW

Cần Tuyển Gấp

KATY, 77494

Cần tuyển gấp nhân viên part time, công việc cắt trái cây cho tiệm tạp hóa, lương từ $14-$16.

- Nơi làm việc: Katy, 77494
- Thời gian (8 giờ): Thứ 2 - Thứ 7
- Công việc: Cắt trái cây, đóng gói và trưng bày.

Công việc, giờ làm có thể thay đổi tùy theo nhu cầu kinh doanh.

Xin nhắn tin (English): 832-875-1830

761-2007/1575

HIRING

Hiring Resource Specialist

SUGAR LAND

- Sugar Land based U.S. company looking for full time sourcing specialist. 3+ year related work experience and work permit required.
- Ability in reading mechanical drawing and electrial blueprints a plus.
- Good communication skill and fluency in both English and Vietnamese / Chinese are essential.

We offer competitive Salary and Benefits.

Email resume to: itihiring2021-ss1@yahoo.com

760-2011/1579

NEW

Cần Người

HOUSTON, 77057

Cần phụ nữ phụ giúp ủi đồ cho tiệm giặt (Sub Station).

Địa chỉ 1717 South Voss, Houston, TX 77057
(Trong Khu Kroger)
Xin liên lạc Quyên: 1- 5PM

714-2011/1579

NEW

Cần Người Nấu Ăn & Dọn dẹp nhà cửa

GẦN CHỢ MỸ HOA

Công việc: Nấu ăn trong gia đình và dọn dẹp trong nhà.
Ngày làm việc: Thứ Hai tới Thứ Bảy, ở lại nhà có phòng riêng.
Yêu cầu: Biết nấu ăn, sạch sẽ, gọn gàng, phải ở lại nhà.
Lương: $3,000/tháng.

Xin liên lạc: 281-854-8231

746-2010/1578

HIRING

PE PARAMOUNT ENGINEERING LLC

ADMIN/RECEPTIONIST and AUTOCAD DRAFTER/ DESIGNER. Comfortable w/ independent work for design of Residential/Commercial/Industrial structures. Compensation is based on knowledge. Ability to follow office protocol and good communication skills.

Please send resume to christella@pellctx.com
WWW.PELLCTX.COM

757-2011/1579

HIRING

LM LINCOLN MANUFACTURING

WE'RE HIRING
IN HOUSTON TX AND MAGNOLIA TX
WWW.LINCOLNMANUFACTURING.COM

OPEN POSITIONS

- CNC Machine Operators
- Thread Inspectors
- CNC Helpers
- Day & Night Shift Available

WE OFFER

- Medical, Dental, Vision & Life Insurance
- Pay range from $18-24/hr (depend on experience)
- $3 per hour shift differential for nights
- Paid Vacation, Holidays and Personal Leave

APPLY ONLINE: WWW.LMIJOBS.COM

955-Long Term

NEW

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chất Hàng / Stocker
- Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

775-2013/1581

New

Cần Người Sửa Máy Lạnh

KHU BELLAIRE

Cần người sửa máy lạnh, khỏe mạnh, có kinh nghiệm, nếu không có kinh nghiệm sẽ train. Nếu nhà ở khu Bellaire thì rất tiện.

Xin liên lạc chú Kha: 281-235-5757

724-2007/1575

NEW

Cần Người

SUGARLAND TX

Tiệm DryClean/Sugarland.TX. Cần tuyển part time hoặc full time cashier/front counter.

Xin liên lạc:
281-467-2871 * 281-242-0866

769-2013/1581

NEW

Cần Người

VÙNG PEARLAND

Cần người trông trẻ khu Pearland. Công việc bao gồm: Trông trẻ, phụ chút dọn dẹp và nấu ăn. Yêu cầu phải biết lái xe. Nói được ít tiếng anh hoặc tiếng Hoa là một lợi thế.

Xin liên lạc: 713-493-9988

801-2016/1584

NEW

Cần Người

I-10 & WAYSIDE

Cần tuyển Nam làm việc tiệm Grocery 3-4 ngày/tuần. Tiệm ở đường I-10 & Wayside.

Xin liên lạc: 713-269-7546

Thương mại VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

Những lưu ý trong ăn uống người bệnh suy tim nên tuân thủ để bệnh không nặng thêm

Đối với người mắc bệnh suy tim, ngoài việc dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa thì điều chỉnh lối sống, đặc biệt là chế độ ăn uống là rất cần thiết, góp phần kiểm soát triệu chứng và hạn chế biến chứng.

1. Người bệnh suy tim thường có dấu hiệu gì?

Suy tim là tình trạng suy giảm chức năng co bóp của cơ tim khiến tim không đủ sức bơm máu theo nhu cầu của cơ thể. Sự khởi phát của suy tim có thể xảy ra đột ngột hoặc xảy ra theo thời gian. Hầu hết suy tim là do tình trạng bệnh lý khác như: tăng huyết áp, bệnh mạch vành, bệnh cơ tim hoặc nhịp tim không đều.

Các triệu chứng của suy tim phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng và loại suy tim. Tùy thuộc vào bên tim bị ảnh hưởng, các triệu chứng sẽ khác nhau. Ở những trường hợp nhẹ có thể không có triệu chứng, trừ khi làm công việc thể chất vất vả. Triệu chứng phổ biến nhất và thường được chú ý đầu tiên là khó thở, đặc biệt là trong các hoạt động thường ngày như đi bộ lên cầu thang.

Khi suy tim tiến triển và tim trở nên yếu hơn, các triệu chứng thường trầm trọng hơn, bao gồm:

- Khó thở
- Mệt mỏi
- Ho khan
- Thở khò khè
- Ăn mất ngon
- Sưng mắt cá chân, bàn chân, cẳng chân, bụng và tĩnh mạch ở cổ
- Tăng cân
- Khó tập thể dục
- Cần đi tiểu thường xuyên
- Không có khả năng ngủ khi nằm thẳng
- Khó tập trung
- Ngón tay và môi có màu hơi xanh

Các dấu hiệu sớm của suy tim bao gồm: mệt mỏi, khó thở khi gắng sức, tiểu nhiều về đêm, ho nhiều, phù mắt cá chân, tim đập nhanh hoặc những cơn đánh trống ngực…

Tuy nhiên, các dấu hiệu này đôi khi không rõ ràng. Do đó người bệnh không nên chủ quan mà cần phải đến cơ sở y tế chuyên khoa để khám và làm các xét nghiệm cần thiết để được chẩn đoán chính xác và có biện pháp điều trị kịp thời.

2. Lối sống và dinh dưỡng có ảnh hưởng quan trọng đến suy tim

Mặc dù một số tình trạng có thể dẫn đến suy tim đã xuất hiện ngay từ khi mới sinh hoặc không thể ngăn ngừa được, nhưng yếu tố về lối sống và chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất quan trọng.

Các yếu tố làm tăng nguy cơ đột quỵ và đau tim như: hút thuốc, uống nhiều rượu, ăn thực phẩm giàu chất béo và cholesterol, ít vận động…

Bằng chứng cho thấy là thực hiện lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ suy tim. Duy trì cân nặng hợp lý, tập thể dục, hạn chế uống rượu, ăn uống lành mạnh và không hút thuốc đều được chứng minh là làm giảm một số yếu tố nguy cơ chính gây suy tim, bao gồm bệnh mạch vành, đái tháo đường và tăng huyết áp.

Theo ThS. BS Văn Đức Hạnh, Viện Tim mạch Việt Nam, người bệnh suy tim hiện nay hoàn toàn có thể sống khoẻ, hòa nhập cuộc sống thông thường nếu điều trị suy tim hợp lý. Tuy nhiên, có nhiều yếu tố nguy cơ thúc đẩy quá trình suy tim cấp nặng lên, phổ biến hay gặp là:

- Bỏ uống thuốc điều trị hoặc uống thuốc không đều. Đặc biệt bỏ các thuốc điều trị suy tim, tăng huyết áp, đái tháo đường...
- Sử dụng các thuốc gây tổn thương cơ tim ở người bệnh tim như các thuốc giảm đau chống viêm, corticoid hoặc các thuốc điều trị ung thư...
- Người bệnh bị mắc hội chứng động mạch vành cấp, cơn tăng huyết áp cấp cứu, tràn dịch màng tim hoặc các biến cố cơ học tại tim.
- Nhiễm trùng, ví dụ như viêm đường hô hấp trên hoặc viêm đường hô hấp dưới, viêm phổi...
- Các yếu tố khác như: bệnh phổi cấp, tăng hoạt động giao cảm...
- Đặc biệt, chế độ ăn uống không hợp lý như: Ăn mặn quá (ăn nhiều nước mắm, muối...), uống nhiều rượu, bia… có thể thúc đẩy quá trình suy tim nặng lên.

Theo ThS.BS. Lê Thị Hải, nguyên Giám đốc Trung tâm Khám tư vấn dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng quốc gia, khi bị suy tim, ngoài việc dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa tim mạch thì chế độ dinh dưỡng cho bệnh suy tim cũng rất cần thiết và góp phần hạn chế sự tiến triển và biến chứng của bệnh, làm giảm các triệu chứng khó thở, mệt mỏi, đau ngực, ho, phù…

Vì vậy, đối với bệnh nhân được chẩn đoán suy tim thì bên cạnh việc dùng thuốc theo đúng chỉ định của bác sĩ cần phải điều chỉnh lối sống và chế độ ăn uống để kiểm soát triệu chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống.

3. Người bệnh suy tim nên ăn gì?

3.1. Ăn thực phẩm lành mạnh

Có nhiều loại thực phẩm lành mạnh tốt cho sức khỏe tim mạch bao gồm: rau quả, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, cá, sữa ít béo, thịt nạc…

Người bệnh suy tim nên ăn nhiều rau củ quả có chứa nhiều chất xơ, vitamin và các chất chống oxy hóa rất tốt cho sức khỏe tim mạch, làm giảm hấp thu cholesterol, hạn chế hình thành mảng xơ vữa.

Rau xanh, trái cây cũng là thực phẩm chứa chất chống oxy hóa tự nhiên tốt cho sức khỏe tim mạch. Một số trái cây tốt đối với bệnh tim mạch như bưởi có thể làm giảm mỡ trong máu, cà chua có thể giảm nguy cơ bị tai biến mạch máu não...

Trong chế độ ăn hàng ngày, người bệnh suy tim nên ưu tiên các thực phẩm giàu chất xơ như ngũ cốc, đặc biệt là ngũ cốc nguyên hạt. Loại thực phẩm này có giá trị dinh dưỡng và hàm lượng chất xơ cao giúp tiêu hóa tốt, kiểm soát lượng đường trong máu, điều hòa huyết áp.

Người bệnh nên ăn cá, thịt gia cầm (bỏ da), thịt nạc hoặc các thực phẩm được chế biến từ những nguồn đạm ít béo như trứng, dầu hạt cải, đậu nành… Không nên ăn quá nhiều chất đạm có nguồn gốc từ thịt đỏ, nội tạng động vật, thịt muối...

3.2. Ăn thực phẩm giàu kali

Chế độ ăn giàu kali có tác dụng hạ huyết áp, làm giảm nguy cơ đau tim. Người bệnh suy tim thường sử dụng thuốc lợi tiểu nên làm giảm lượng kali trong cơ thể. Vì vậy cần bổ sung kali bằng cách ăn các thực phẩm giàu kali như: thịt lợn nạc, đỗ các loại, cà chua, bắp cải, bông cải xanh, bơ, nho, chuối...

3.3. Sữa ít béo

Sữa là nguồn cung cấp các khoáng chất cần thiết như canxi, magiê và kali mà cơ thể bạn cần để hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Nghiên cứu cho thấy sử dụng sữa ít béo có liên quan đến việc giảm nguy cơ tăng huyết áp và giảm nguy cơ bị đột quỵ.

Sữa ít béo cũng có thể giúp cơ thể chống lại chứng viêm mạn tính, một tình trạng có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim như bệnh mạch vành, đột quỵ, bệnh mạch máu ngoại vi và bệnh cơ tim.

4. Những thực phẩm người bệnh suy tim cần hạn chế

4.1. Hạn chế muối và kiểm soát lượng nước uống

Đối với người bệnh suy tim, việc ăn nhiều muối sẽ làm tăng giữ nước và phù, ảnh hưởng xấu đến bệnh. Vì vậy, cần hạn chế tối đa lượng muối sử dụng trong chế độ ăn uống, càng ăn nhạt càng tốt. Lượng muối trung bình mỗi ngày không nên quá 2g. Đối với những bệnh nhân suy tim nặng cần loại bỏ muối hoàn toàn. Tuy nhiên, lưu ý là việc hạn chế ăn muối hay giảm muối ở mức nào còn tuỳ thuộc vào tình trạng cụ thể, mức độ bệnh và vì thế, người bệnh cần thực hiện đúng theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa.

4.2. Đồ ăn nhanh

Các loại đồ ăn nhanh chế biến sẵn như: đồ hộp, thịt nguội, thịt xông khói, xúc xích, lạp xưởng, giăm bông, mì ăn liền, bánh mì, bánh ngọt, nước ngọt có gas… thường chứa nhiều muối, chất béo,

đường, chất phụ gia, bảo quản làm tăng nguy cơ mắc các bệnh béo phì, tăng huyết áp và bệnh tim mạch.

4.3. Các loại thịt đỏ

Các loại thịt đỏ bao gồm thịt bò, thịt bê, thịt cừu… có chứa hàm lượng chất béo bão hòa rất lớn, làm tăng cholesterol xấu có hại cho sức khỏe tim mạch. Vì vậy người bệnh suy tim nên hạn chế các loại thịt này.

4.4. Bỏ uống rượu, bia, không hút thuốc lá

Càng uống nhiều rượu, bia càng nguy hiểm với người bệnh tim như gây tăng huyết áp, rối loạn nhịp tim, bệnh mạch vành, cơ tim giãn nở dẫn đến suy tim và khiến cho tình trạng bệnh ngày càng xấu đi.

Thuốc lá chứa nicotin kích thích khiến tim làm việc nhiều hơn, gây tăng huyết áp, khó thở, tức ngực, đau ngực cho người bệnh suy tim.

Vì vậy người bệnh suy tim nên hạn chế tối đa, tốt nhất là nên bỏ uống rượu bia và không hút thuốc lá để bảo vệ sức khỏe và kiểm soát bệnh của mình. ■

Sự lây lan của bệnh đậu mùa khỉ có thể là lời cảnh tỉnh cho thế giới

Đợt bùng phát đậu mùa khỉ tiếp tục gia tăng ở các quốc gia hiếm khi tìm thấy virus này. Nó khiến giới chức y tế toàn cầu cảnh giác cao độ.

Tính đến ngày 3/6, hơn 643 ca mắc bệnh đậu mùa khỉ đã được phát hiện ở hàng chục quốc gia bên ngoài châu Phi. Tổng giám đốc Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus nhận định: "Sự xuất hiện đột ngột của bệnh đậu mùa khỉ ở nhiều quốc gia cùng lúc cho thấy có thể đã có sự lây lan âm thầm chưa được phát hiện trong thời gian dài".

Ảnh minh họa

Thế giới đã thất bại trong kiểm soát dịch đậu mùa khỉ

Virus đậu mùa khỉ đã lây lan trong nhiều thập kỷ ở một số nơi, gồm Tây và Trung Phi. Trong nghiên cứu đầu tiên được đăng tải cách đây ít ngày, các nhà khoa học tại Viện Sinh học Tiến hóa, Đại học Edinburgh, Scotlan mô tả cách thức truyền nhiễm mà họ đang chứng kiến, cho thấy "đã có sự lây truyền từ người sang người ít nhất kể từ năm 2017".

Trình tự gene tiết lộ các ca bệnh đậu mùa khỉ đầu tiên vào năm 2022 dường như bắt nguồn từ một đợt bùng phát gây hàng loạt ca mắc ở Singapore, Israel, Nigeria và Vương quốc Anh từ năm 2017 đến năm 2019.

Nhà sinh vật học, GS Michael Worobey, Đại học Arizona, Mỹ, người không tham gia vào nghiên cứu, cho rằng kết quả này dẫn tới kết luận "đợt bùng phát này đã diễn ra trong thời gian dài ở các nước đang có dịch". Theo *CNN,* vị chuyên gia khẳng định điều đó có nghĩa thế giới đã thất bại trong việc bảo vệ những cộng đồng ở khu vực hạn chế tài nguyên, nơi virus này trở thành loài đặc hữu, thất bại trong việc kiểm soát nó tại nơi có xuất hiện trước khi lan ra toàn cầu.

"Đây thực sự là hai đợt bùng phát, chúng ta cần nghiêm túc chú ý đến những nơi virus đang lan rộng và quan tâm đến những gì diễn ra ở tất cả quốc gia khác trên toàn cầu", GS Worobey nhấn mạnh.

Nếu nghiên cứu tiếp tục cho thấy virus này lây lan giữa con người nhiều hơn so với những gì chúng ta dự đoán, câu hỏi đặt ra là tại sao thế giới không nghĩ đậu mùa khỉ có thể là bệnh đặc hữu ở ngoài Tây và Trung Phi.

"Chúng ta thậm chí không biết dịch này đã lan rộng trong bao lâu"

Nhà dịch tễ học, GS Anne Rimoin, Trường Y tế Công cộng UCLA Fielding, đã nghiên cứu bệnh đậu mùa ở khỉ trong khoảng hai thập kỷ. Từ lâu, bà đã cảnh báo sự lây lan của nó ở những nơi như Cộng hòa Dân chủ Congo có thể gây ra những tác động lớn hơn đến sức khỏe toàn cầu.

Trong một bài báo năm 2010 trên tạp chí *Proceedings*, bà viết*:* "Nếu bệnh đậu mùa khỉ xuất hiện trong một ổ chứa động vật hoang dã bên ngoài châu Phi, sự thất bại của sức khỏe cộng đồng sẽ khó đảo ngược".

Đợt bùng phát bệnh đậu mùa khỉ mới nhất đang trở thành thứ khó đoán vì chúng ta không thể truy ra nguồn gốc đầy đủ. "Chúng ta thậm chí không biết điều này đã lan rộng trong bao lâu. Có thể nó đã âm thầm lây lan trong thời gian dài", GS Rimoin nói.

Các ca mắc trường đó thường không vượt quá xa so với một số ca tiếp xúc ban đầu với động vật bị nhiễm bệnh. Một khi virus lây lan giữa những động vật này, nó có thể tiếp tục nhảy ngược trở lại vào người, chẳng hạn những người có thể tiếp xúc với sóc hoặc chuột lang bị nhiễm bệnh.

Nếu chúng ta tiếp tục thấy sự lây truyền từ người sang người liên tục trong đợt bùng phát này, ngay cả ở mức độ thấp, khả năng lây ngược trở lại động vật ở những quốc gia không có dịch sẽ trở thành mối đe dọa khác biệt. Sự lây lan như vậy có thể cho phép virus tồn tại trong môi trường, nhảy giữa động vật và con người theo thời gian.

GS Rimoin nói: "Trong quá khứ, bệnh đậu mùa ở khỉ sẽ tự hết sau chuỗi lây truyền ngắn sang người. Chúng ta biết rất nhiều về loại virus này nhưng không phải mọi thứ. Chúng tôi sẽ phải nghiên cứu điều này rất cẩn thận".

Còn quá sớm để kết luận

Các chuyên gia của WHO đánh giá nguy cơ sức khỏe cộng đồng toàn cầu với dịch đậu mùa khỉ là vừa phải.

Trong cuộc họp báo vào tuần trước, một quan chức của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ nhận định "còn quá sớm để nói" liệu virus có thể trở thành dịch bệnh lây lan trong cộng đồng ở nước này hay không nhưng các chuyên gia hy vọng điều đó không xảy ra.

Tiến sĩ Jennifer McQuiston, Phó Giám đốc Bộ phận Bệnh học và Tác nhân Hậu quả cao của CDC cho biết loại virus này đã không trở thành đặc hữu sau đợt bùng phát cuối cùng ở Mỹ vào năm 2003.

CDC châu Âu cũng đồng ý với TS McQuiston khi nói rằng khả năng xảy ra sự kiện lây lan toàn quốc, toàn cầu là rất thấp.

Mặc dù bệnh đậu mùa khỉ khó trở thành đại dịch nhưng điều đó không có nghĩa nhiều người không có nguy cơ mắc bệnh. Rosamund Lewis, Trưởng nhóm kỹ thuật về bệnh đậu mùa khỉ tại Chương trình Cấp cứu Y tế của WHO, nhận định: "Chúng tôi lo ngại các cá nhân có thể bị lây nhiễm bệnh này thông qua việc tiếp xúc nguồn lây, người có nguy cơ cao nếu họ không có đủ thông tin cần thiết để bảo vệ mình. Chúng tôi lo ngại dân số toàn cầu không còn miễn dịch với các loại virus này kể từ khi chương trình xóa sổ bệnh đậu mùa chấm dứt".

Các cơ quan y tế đã cảnh báo bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm virus. Song, các thành viên của cộng đồng LGBTQ dường như có nguy cơ phơi nhiễm cao hơn vào thời điểm hiện tại. ■

Ba dấu hiệu bạn đang bị "rối loạn nhân cách tránh né"

Thuật ngữ "rối loạn nhân cách tránh né" (AVPD) đã trở nên ngày một thông dụng trong những năm gần đây.

Luôn ngờ vực mọi thứ và chỉ trích bản thân

Những người mắc rối loạn nhân cách tránh né thường bị phớt lờ từ khi còn nhỏ nên có xu hướng lặp lại điều này khi đã trưởng thành. Họ cũng thường xuyên tự phê bình, chỉ trích bản thân đến mức ám ảnh trong hầu hết các tình huống thường ngày, khi cần tiếp xúc với xã hội.

Khao khát nhưng đồng thời tránh né tình cảm từ người khác

Dù những người mắc AVPD luôn có xu hướng tránh xa khỏi các tình huống xã giao, họ cũng đồng thời khao khát kết nối với những người khác.

Từ chối cơ hội

Những người mắc AVPD thường khó nhận ra những điểm tốt của mình, ví dụ như năng lực làm việc hoặc khiếu hài hước. Vì vậy, khi được trao cho những cơ hội thăng tiến trong công việc hay cơ hội thể hiện bản thân, họ thường từ chối vì cho rằng điều đó sẽ làm lộ ra sự yếu kém của họ. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

799-2016/1584

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Nail vùng 45 North gần Phi Trường Bush. Cần hai người làm bột và hai người làm tay chân nước.

Xin liên lạc**:**

936-207-3123

771-2013/1581

CẦN THỢ NAILS

Bao lương $700-$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Còn cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full Time/Part Time. Tiệm ở Hwy 6 & Fort Bend Toll, giữa Hk2 & 4.

Xin liên lạc**:**

832-512-4028 * 281-431-4499

764-2012/1580

CẦN THỢ BỘT

Cần thợ bột, biết làm Design, Part time/Full time. Bao $150/ngày. Và cũng cần Chân Tay Nước. Tiệm ở Bellaire.

Xin liên lạc **Liên:**

281-876-7788

735-2008/1576

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Nail 5,000sqft, sang trọng và đẹp. Ở South 45. Cần thợ bột và tay chân nước. Bao lương $700-$1,200. Biết làm bột màu. Nhận Full time/Part time.

Xin liên lạc **Chính:**

281-650-2898

426-2016/1584(1y)

CẦN THỢ TÓC

Cần nhiều thợ tóc làm Full time & Part time cho tiệm tóc $5.99. Tiệm đông khách, tip nhiều, khu FM 1960 * North 45.

Xin liên lạc Tina:

832-818-0990

579-2010/1578

CẦN THỢ NAIL

Tiệm vùng Northwest cần thợ bột & chân tay nước, biết làm lashes càng tốt. Good income. Nếu cần, bao lương quanh năm

Xin liên lạc Nancy:

281-701-3632

783-2014/1582

CẦN THỢ TÓC

Tiệm tóc Full Services. Cần thợ tóc biết làm Chân Tay Nước càng tốt. Làm Full Time hoặc Part Time. Tiệm vùng 249, 1960 (Jones & Grant Rd)

Xin liên lạc Loan (Để lại tin nhắn):

832-419-7170

281-890-4173

300-2054/1622(2y)

NEW

CẦN THỢ MAY GẤP

Shop may ở W. Bellfort & Bwy 8, Hobby Airport cần thợ may đồ trẻ em, thợ thêu biết sử dụng máy Tamija Embroidery, thợ ủi. Có thể nhận may tại nhà, điều kiện phải biết nghề.

Xin liên lạc: Uyên

713-679-0683

W: 281-759-2400

636-2040/1608

CẦN NHIỀU THỢ MAY

(SEWING CONTRACTORS)

Cần thêm thợ may (ráp áo đầm). Không cần Anh ngữ, giờ giấc dễ dàng, lớn tuổi OK. Việc làm quanh năm, thu nhập tốt cho thợ kinh nghiệm. Trả theo hợp đồng (W9-contracting).

Xin liên lạc chú Tám:

832-339-2224

786-2015/1583

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần một bà lớn tuổi (trên 65), Đạo Phật, khỏe mạnh, sạch sẽ, thích nấu ăn, làm việc nhà và nấu ăn. Bao ăn ở, ưu tiên cho người không có gia đình.

Xin liên lạc cô Thu:

832-330-9583

742-2008/1576

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người Phụ Nữ tử tế, sạch sẽ, biết nấu ăn, giúp trông coi cụ bà. Thích hợp cho người ở gần Bellaire/Bwy S. Khu Richmond, hoặc Katy. Có sẳn phương tiện di chuyển

Xin liên lạc: **832-280-4173**

Email: **uyeninvestments@gmail.com**

756-2011/1579

NEW

CẦN NGƯỜI - 610 & BELLFORT

Cần người trông trẻ và phụ ít việc nhà, đi về trong ngày. Part-time hoặc full-time, khu Meyerland 77096, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc:

713-401-4737

Cần Người

Help Wanted

729-2007/1575

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần 1 bà khỏe mạnh giữ 2 cháu trai 3t & 5t. Biết nấu ăn và làm ít việc nhà. Nhà ở vùng San Antonio, cách Houston 3 tiếng. Bao ăn ở. Lương $1,600/tháng.

Xin liên lạc Phong:

281-891-9985

346-715-1080

723-2007/1575

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Nhà ở First Colony Sugar Land, cần người làm cơm và dọn dẹp nhà cửa cho 2 ông bà già còn khỏe, part time, flexible hours, any day. Lương giờ, điện thoại bà Trang:

281-797-8345

Call any time

721-2007/1575

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người nấu ăn, dọn dẹp và lái xe đưa đón trẻ em. Lương $100/ngày, làm 4 ngày, 20 Hrs/tuần. Nhà khu Bellaire & Loop 610.

Xin liên lạc:

832-377-1642

751-2010/1578

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ 2 bé (2 tuổi và 2 tháng tuổi) đến ở cùng nhà vùng Houston /Pearland, 6 tới 7 ngày một tuần ở lại nhà.

Xin gọi cô Châu:

714-310-5936

727-2007/1575

CẦN NGƯỜI

Nhà 2 vợ chồng, cần một phụ nữ, có sức khỏe, 45-60 tuổi. Biết nấu ăn ngon, làm ít việc nhà, phòng riêng, bao ăn ở, lương tháng $1,300.

Xin liên lạc:

832-513-5302

734-2008/1576

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người phụ nữ biết lái xe đưa đón 2 bé gái đi học. Giúp ít việc nhà. Tuần 5 ngày, bao ăn ở, có phòng riêng. Khu Bellaire, lương hậu..

Xin liên lạc:

713-417-1172

Cho Thuê Phòng

Room For Share

795-2016/1584

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Eldridge & Bellaire có phòng cho share. Bao điện nước, giặt sấy, internet. $380/tháng.

Xin liên lạc Cô Tuyết:

346-378-8333

725-2007/1575

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Hway6 & Clay dư phòng cho thuê. Bao điện, nước, Internet. Có máy giặt, sấy. Khu yên tĩnh, sạch sẽ.

Xin liên lạc Cô Bảy:

832-768-8167

722-2007/1575

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở trong khu Beechnut Landing, góc Synott and Beechnut. Có phòng cho thuê giành cho giới Nữ, tiện nghi đầy đủ. Có nhà bếp để nấu ăn, bên ngoài thoáng mát.

Xin liên lạc Thùy:

832-768-4380

789-2015/1583

CHO SHARE PHÒNG

Nhà có 2 phòng cho thuê, đầy đủ tiện nghi, giá $400/1 tháng/1 phòng. Gần Hong Kong 4.

Có nhu cầu xin liên lạc Mười Đoàn:

832-398-5806

747-2010/1578

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 2 phòng, ở Northwest gần chợ Thắng Hưng, Hong Kong 3, Tân Định, cần cho share, điều kiện dễ dàng.

Có nhu cầu gọi Chị Nguyệt hoặc Anh Ba:

832-298-4523

832-298-4534

793-2016/1584

CHO SHARE PHÒNG

Nhà góc Synott & Bissonnet. Dư 2 phòng cho Nam độc thân share. Phòng lớn có Bathroom sát cửa $400/tháng. Phòng vừa $350/tháng. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Không nấu ăn.

Xin liên lạc Chú Minh:

281-704-7643

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

765-2012/1580

SHARE PHÒNG

Nhà mới góc Bellaire & Eldridge có share phòng Master Bedroom $600. Rất tốt cho học sinh. Gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

781-2014/1582

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới, thoáng mát, khu SW phòng nhỏ $350, phòng lớn $600/tháng. Có thể ở được 2 người. Có sẵn đồ đạc, Internet. Ưu tiên: Nữ độc thân, ít nấu ăn.

Vui lòng Text/Voice :

832-310-7699

748-2010/1578

CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch se. Khu Sang, yên tĩnh, an ninh. Nhà gần đường Addicks Clodine Rd & SH6. Ưu tiên Nam, Nữ độc thân, ít nấu ăn.

Xin liên lạc Tú Nguyễn:

832-762-0572

(sau 3pm hoặc nhắn tin)

744-2009/1577

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Bao điện nước, giặt sấy, có Internet. Nhà rộng, sạch sẽ, không nấu ăn. $400 một tháng.

Xin liên lạc

713-367-5069

720-2007/1575

CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire), ít nấu ăn, $400/phòng.

Xin liên lạc:

408-947-1688 * 669-285-8701

Rao Vặt

763-2012/1570

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W.Airport, gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:

713-367-5069

739-2025/1593

NHẬN GIỮ TRẺ

Có giữ trẻ nhà khu Bellaire and Synott, xin liên lạc:

832-858-2379

804-2017/1585

CẦN MUA

Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:

Xin Gọi:

832-661-0342

Vi Cười

Chiếc xe trong mơ kiểu Bill Gates

Tại một triển lãm tin học, Chủ tịch Microsoft – Bill Gates đã so sánh công nghiệp phần mềm với công nghiệp xe hơi như sau: “Nếu General Motors (GMC) phát triển công nghệ cho xe hơi như công nghệ phần mềm thì hiện nay chúng ta đã có thể mua những chiếc xe giá 25 đôla, đi 1.000 dặm với 1 lít xăng”.

Để phản hồi lời bình luận của Bill Gates, GMC tuyên bố: “Nếu General Motors đã phát triển công nghệ như Microsoft, chúng ta sẽ đi trên những chiếc xe có các đặc điểm sau:

1. Xe vẫn chạy, nhưng có vào được xa lộ hay không là cả một vấn đề.

2. Mỗi khi đường sá được nâng cấp thì bạn phải mua một chiếc xe mới.

3. Xe của bạn sẽ liên tục chết máy trên đường không vì lý do gì cả. Bạn phải khởi động lại xe và bắt đầu từ nơi xuất phát.

4. Chiếc xe sẽ giống như cô giáo già của bạn, liên tục bắt bẻ và đòi bạn xin lỗi, nếu không nó sẽ đứng ì ra.

5. Chiếc xe đời mới bạn vừa mua hôm qua thì hôm nay đã trở nên nực cười.

6. Bọn ăn cắp sẽ ngồi trong xe của chúng và “nhồi” cho bạn những hoá đơn lệ phí giao thông khổng lồ, trong khi bạn chẳng tham gia giao thông một phút nào.

7. Đèn báo hết xăng, quá nhiệt độ và mức bình điện được thay thế bằng đèn báo hiệu “general car default”.

8. Khi xảy ra tai nạn, hệ thống túi khí bảo vệ của xe sẽ hỏi bạn: “Are you sure?” trước khi bung ra.

9. Bạn sẽ bấm vào nút “Start” để tắt máy.

Loại “rau” kéo dài tuổi thọ mà người Nhật yêu thích, ở Việt Nam bán đầy chợ

Nhắc đến chế độ ăn uống của người Nhật, chúng ta không thể không nhắc đến cà tím. Người Nhật ăn cà tím thường xuyên, điển hình nhất là chế biến chúng thành món cà tím chiên thơm ngon, bắt mắt.

Về mặt sinh học, cà tím giống một loại trái cây. Nhưng khi nấu ăn, cà tím được sử dụng như một loại rau. Cà tím chứa nhiều vitamin như vitamin C, K và B6... Nó cũng chứa dồi dào kali, mangan và chất xơ. Đặc biệt, trong một quả cà tím còn chứa 13 loại hợp chất phenolic có khả năng chống lại ung thư và hỗ trợ điều trị ung thư.

Cà tím còn được chứng minh là tốt cho sức khỏe của tim, giúp giảm cân, ngừa thiếu máu... được mệnh danh là thứ rau kéo dài tuổi thọ của người Nhật. Đáng mừng là cà tím ở Việt Nam luôn nhiều và có sẵn.

Năm lợi ích tuyệt vời khi chúng ta ăn cà tím

1. Trái tim khỏe mạnh hơn

Chất chống oxy hóa trong cà tím đó là anthocyanins, có tác dụng giúp tăng cường chức năng của tim. Nó cũng giúp làm giảm cholesterol “xấu” và hoạt động như một chất chống oxy hóa mạnh, có thể kích thích sự hiện diện của cholesterol HDL “tốt”.

Sự cân bằng của cholesterol trong cơ thể luôn dao động dựa trên thực phẩm chúng ta ăn, nhưng chúng ta càng có nhiều HDL cholesterol thì càng tốt.

2. “Thuốc nhuận tràng” tự nhiên

Vì rất giàu chất xơ nên cà tím có thể cải thiện các chức năng của hệ tiêu hóa bằng cách hoạt động như một loại thuốc nhuận tràng tự nhiên. Nó cung cấp chất xơ, nước và chất chống oxy hóa để có thể ngăn ngừa nguy cơ viêm nhiễm trong hệ tiêu hóa và cũng đồng thời giúp giảm táo bón.

3. Giảm cân

Saponin trong cà tím ngăn ngừa sự tích tụ và hấp thụ chất béo trong cơ thể, do đó, hỗ trợ quá trình giảm cân. Mặc dù hàm lượng chất dinh dưỡng cực kỳ cao, nhưng cà tím lại chứa ít carbohydrate và calo chính vì thế nó phù hợp với chế độ ăn kiêng giảm cân của bạn.

4. Phòng bệnh ung thư

Anthocyanins mang lại màu tím đậm cho cà tím giúp chống lại các gốc tự do trong cơ thể, ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư cũng như các vi khuẩn gây bệnh khác.

Saponin trong cà tím ngăn ngừa sự tích tụ và hấp thụ chất béo trong cơ thể, do đó, hỗ trợ quá trình giảm cân.

5. Giúp ngăn ngừa bệnh thiếu máu

Là một nguồn giàu chất sắt, cà tím làm tăng sản xuất các tế bào hồng cầu trong cơ thể và do đó giúp chống lại bệnh thiếu máu hoặc thiếu sắt, thường gặp ở phụ nữ. Hơn nữa, cà tím cũng giàu đồng, một thành phần thiết yếu để sản xuất các tế bào hồng cầu.

Lưu ý khi ăn cà tím

Cà tím tốt nhưng không nên lạm dụng bởi chúng có chứa solanine - chất có thể tác động đến các trung tâm hô hấp, gây ngộ độc nếu ăn nhiều. Cách tốt nhất để phòng ngừa ngộ độc solanine đó là kiểm soát lượng ăn vào. Nếu mỗi người ăn khoảng 250 gram cà tím/mỗi bữa thì sẽ không gây ra bất kỳ sự khó chịu nào.

Cà tím có tính hàn vì vậy những người yếu mệt hay thể trạng kém cũng không nên ăn nhiều và thường xuyên.

Người mắc bệnh thận nên hạn chế, những người hen suyễn, bệnh dạ dày, lá lách không nên ăn. Ngoài ra, nhóm người mắc bệnh dạ dày tránh ăn nhiều cà tím vì dễ gây ra tiêu chảy nặng.

Do cà tím và cua đều là thực phẩm tính mát nên không nên ăn kèm với nhau. Sự kết hợp giữa 2 món này có thể gây cho người ăn cảm giác lạnh bụng, hại cho dạ dày và sẽ dẫn đến tiêu chảy. ■

THANH VAN HOSPITAL
Cosmetic Surgery

BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital

PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- Nâng Ngực Nội Soi
- Nâng Mũi S line Hàn Quốc

Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bỉnh Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494
Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn
Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC
Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

Thương mại VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

Cô gái ở Anh tử vong sau khi bị muỗi đốt

Người khám nghiệm tử thi cho hay ông chưa nhìn thấy trường hợp nào như cái chết của Oriana Pepper.

Theo Telegraph, cuộc điều tra cho thấy Oriana Pepper, 21 tuổi, ở Bury St Edmunds, Suffolk, Vương Quốc Anh, tử vong sau khi bị muỗi đốt và nhiễm trùng lây lan đến não.

Cái chết của nữ thực tập sinh phi công xảy ra vào tháng 7/2021 nhưng phải đến một năm sau, cơ quan chức năng mới đưa ra kết luận cuối cùng.

Gần đây, tại phiên điều trần về cái chết của cô, nhân viên điều tra cấp cao của hạt Suffolk, Nigel Parsley, kết luận Oriana Pepper chết "do nhiễm trùng nghiêm trọng khi bị côn trùng cắn vào trán".

Nguyên nhân tử vong của cô được ghi nhận là nhiễm trùng huyết trong não, tắc nghẽn mạch máu, nhiễm trùng do vi khuẩn staphylococcus aureus. Vi khuẩn lan dọc theo động mạch cảnh của nạn nhân và xâm nhập vào não, gây tắc mạch nhiễm trùng trong não.

Khi trao đổi với cha mẹ của nạn nhân, Nigel chia sẻ: "Tôi chưa từng thấy trường hợp nào như thế này trước đó. Đây là bi kịch đáng tiếc cho cô gái, người đang có sự nghiệp và cuộc đời tuyệt vời ở phía trước".

Tháng 5/2021, Oriana Pepper vượt qua kỳ thi lý thuyết phi công trong chương trình tập sự của hãng hàng không EasyJet (Vương quốc Anh). Sau đó, Oriana đến Bỉ để tiếp tục hành trình chinh phục bầu trời. Khi ở Antwerp, Bỉ, cô bị muỗi đốt ở trán, gần mắt phải. Vết đốt có vẻ bị sưng và nhiễm trùng.

Ngày 7/7/2021, cô đến trung tâm cấp cứu và được kê đơn thuốc kháng sinh và về nhà. Nhưng sau đó 2 ngày, bạn trai phải đưa Oriana nhập viện gấp vì sức khỏe suy kiệt. Nữ phi công tương lai tử vong sau đó 3 ngày.

Trong tuyên bố được đọc trong quá trình điều tra vụ việc, cha của Oriana chia sẻ con gái "không thích gì hơn là được bay cùng cha và anh trai Oliver - người cùng đang là phi công tập sự". Ông cho biết Oriana đã miêu tả việc làm phi công là "có văn phòng trên bầu trời, giữa những đám mây".

Sau khi con gái qua đời, gia đình đã lập quỹ học bổng nhỏ để khuyến khích các nữ phi công khác theo đuổi nghề này, làm việc với Hiệp hội Nữ phi công Anh. ■

HÃY ĐƯỢC BẢO HIỂM CHO BẤT KỲ ĐIỀU GÌ XẢY ĐẾN.

Health Care .gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khoẻ hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vừa nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới dễ dàng hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm giá phải chăng tại HealthCare.gov.

1-800-318-2596

Tài trợ bởi Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trực Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH ◦ TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

281-318-1362 * 281-899-8856

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

Thương mại VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

Nghiên cứu mới: Người cao tuổi ngủ trưa hơn một giờ tăng 40% nguy cơ mắc bệnh Alzheimer?

Chợp mắt một tiếng vào buổi trưa được ví như cuộc sống của thần tiên. Nhiều người hiểu về giấc ngủ ngắn vào buổi trưa chỉ gói gọn trong một từ - đẹp! Nhưng như vậy có đúng không? Theo nghiên cứu mới nhất tại Mỹ, việc ngủ trưa quá lâu rất dễ làm tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

Có nhiều bệnh nhân Alzheimer không có cách nào để phát hiện ra bệnh ngay từ lần đầu tiên, và nhiều tình trạng của bệnh nhân trở nên trầm trọng hơn do không có phương pháp điều trị hoàn hảo.

Người cao tuổi ngủ trưa hơn một tiếng tăng 40% nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Mới đây, sau quá trình thăm dò và nghiên cứu cụ thể của một nhóm khoa học về bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ tại Mỹ, kết quả cho thấy có mối liên hệ nhất định giữa độ dài của giấc ngủ ngắn của buổi trưa với nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ.

Nếu người cao tuổi thường ngủ trưa quá lâu sẽ đẩy nhanh tốc độ thoái hóa não bộ. Ở một mức độ nhất định, nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ ở người già tăng lên, và nếu các dấu hiệu của bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ đã bắt đầu xuất hiện thì giấc ngủ ngắn trong ngày cũng kéo dài hơn so với người già khỏe mạnh.

Ảnh minh họa

Ngày nay, tình trạng già hóa ngày một cao. Nhiều người cao tuổi sẽ bị sa sút trí tuệ khi về già, và số người già mắc bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ đang tăng lên theo từng năm.

Nếu chẳng may mắc bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ thì sẽ ít ảnh hưởng đến công việc và cuộc sống trong giai đoạn đầu. Và biểu hiện giai đoạn đầu chỉ cho thấy trí nhớ kém hơn người thường, và khả năng tập trung không được tốt lắm.

Nhiều người già bị suy giảm trí nhớ là chuyện bình thường nên thường bị mọi người bỏ qua.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng biểu hiện rõ ràng nhất của bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ là mất trí nhớ theo từng đợt, chẳng hạn như mất trí nhớ ngắn hạn hoặc dài hạn do các sự kiện trong quá khứ. Ngay cả khi ai đó nhắc nhở tôi, tôi không thể nhớ lại những gì tôi đã trải qua.

Khi các triệu chứng của bệnh Alzheimer trở nên trầm trọng hơn, người bệnh không chỉ quên một phần ký ức mà họ không thể nhớ được bất cứ điều gì dù có được nhắc nhở.

Giảm trí nhớ về kiến thức ngữ nghĩa cũng xảy ra. Biểu hiện chủ yếu là không thể tiếp nhận được kiến thức mới và những điều mới, không thể nghe được ngữ nghĩa và ý nghĩa của lời nói của người khác và các tình huống cụ thể khác.

Vì vậy, muốn xác định người cao tuổi có sức khỏe tốt hay không thì đừng nhìn vào độ dài của giấc ngủ trưa, chất lượng giấc ngủ mới là quan trọng nhất. Nhiều người cao tuổi có chất lượng giấc ngủ kém, thời gian ngủ ngắn vào ban đêm và không thể chìm vào giấc ngủ ngon, vì vậy nhiều người cao tuổi sẽ duy trì thói quen chợp mắt.

Tuy nhiên, nhiều người cao tuổi không biết cách nghỉ trưa, phương pháp nghỉ trưa không phù hợp và thời gian nghỉ trưa sẽ ảnh hưởng đến thể trạng của người cao tuổi. Thời gian ngủ trưa của người cao tuổi không nên quá dài, tối đa không quá một tiếng rưỡi.

Do hệ thần kinh trung ương ở não bị ức chế khi người già đang ngủ. Điều này khiến cho các mạch máu ở mô não lâu ngày không được mở ra, lưu lượng máu của các mạch máu lên não giảm dần, quá trình trao đổi chất trong cơ thể con người chậm lại, lượng máu cung cấp cho não không đủ.

Một hai ngày thì không sao, nhưng nếu ngày nào cũng ngủ trưa như vậy không chỉ khiến bạn cảm thấy chóng mặt, khó chịu khi thức dậy. Về lâu dài sẽ dẫn đến tình trạng chết tế bào não, suy giảm trí nhớ, lâu dần khả năng mắc bệnh Alzheimer sẽ tăng cao.

Tại sao người lớn tuổi lại ngủ trưa lâu?

1. Quá mệt mỏi

Một số người cao tuổi thường bị mất ngủ nặng về đêm, ban ngày phải đưa đón con cái nên dễ cảm thấy mệt mỏi. Như vậy buổi trưa sẽ ngủ rất sâu, thời gian ngủ trưa kéo dài hơn. Thời gian ngủ trưa dài, nhưng thức dậy mệt mỏi.

Điều đó có nghĩa là cơ thể cần được điều hòa, và bạn có thể ăn một số oryzanol và thực phẩm tốt cho não để bổ sung dinh dưỡng. Điều quan trọng nhất là kiểm soát độ dài của giấc ngủ vào buổi trưa, tốt nhất là trong khoảng nửa tiếng.

Lúc đầu giảm thời gian ngủ trưa một cách đột ngột có thể rất mệt nhưng sau khi kiên trì thực hiện vài ngày thì cơ thể sẽ tự điều chỉnh được, lâu dần sẽ thích nghi được.

2. Đồng hồ sinh học

Đồng hồ sinh học thường được coi là thang đo thời gian vô hình trong cơ thể. Nếu chúng ta thường xuyên có lịch trình làm việc và nghỉ ngơi có quy luật thì cơ thể chúng ta sẽ có sự đều đặn trong các hoạt động sống, chẳng hạn đến một thời điểm nhất định, cơ thể chúng ta sẽ tự nhận ra mình phải làm gì.

Để hoạt động vào ban ngày và nghỉ ngơi vào ban đêm, các cơ quan trong cơ thể con người chúng ta sẽ bắt đầu hoạt động khi mặt trời mọc. Vào ban đêm, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi khi đến đêm khuya, và tiết ra sắc tố melanin để nhắc nhở cơ thể rằng nó cần ngủ.

Đây là vai trò của tuyến tùng trong cơ thể chúng ta, nó tương đương với đồng hồ báo thức của cơ thể con người.

Nó sẽ tiết ra hắc tố để điều hòa cơ thể chúng ta khi đêm về, tuy nhiên cơ thể con người cũng chịu tác động của sự thay đổi của các mùa, để chúng ta có thể thích nghi với sự thay đổi của các mùa.

Bị ảnh hưởng bởi chiếc đồng hồ báo thức của con người, nhiều người cao tuổi sẽ dành thời gian cho giấc ngủ ngắn trong ngày, về lâu dài sẽ nảy sinh tình trạng ngủ trưa quá lâu.

3. Thức khuya

Các nghiên cứu liên quan đã chỉ ra rằng, tình trạng tinh thần căng thẳng trong thời gian dài sẽ khiến tiềm thức con người quen với lối sống kiểu này, thậm chí còn xảy ra tình trạng "càng thức khuy càng tỉnh táo". Về cơ bản, nó là một trạng thái "giả thức", trong đó cơ thể nghỉ ngơi trong thời gian dài gây tiết quá nhiều hormone như adrenaline.

Nếu duy trì trạng thái này lâu dài thậm chí có thể dẫn đến mất ngủ. Nếu người cao tuổi ngủ ít, thậm chí mất ngủ vào ban đêm trong thời gian dài sẽ làm gia tăng tình trạng mệt mỏi trong ngày. Ngủ lâu hơn trong những giấc ngủ ngắn vào buổi trưa làm tăng khả năng mắc bệnh Alzheimer.

Cách tránh ngủ trưa quá lâu

- Điều chỉnh môi trường

Chất lượng môi trường giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, nhiều người cao tuổi thích xem tivi trên ghế sofa vào buổi trưa và ngủ gật khi đang xem. Đôi khi cảm thấy mình ngủ không đủ giấc, càng ngủ càng mệt mỏi. Đây là môi trường không nên chọn. Bạn cũng nên chọn môi trường ngủ tốt cho giấc ngủ ngắn, để có thể có được giấc ngủ thoải mái nhất trong thời gian ngắn, dù chỉ ngủ nửa tiếng cũng thấy tinh thần sảng khoái. Vì vậy việc lựa chọn một môi trường ngủ thoải mái là rất quan trọng.

- Điều hòa tinh thần

Một số cụ tuy đã nghỉ hưu nhưng quanh năm lo cho con cháu. Ngày nay, với sự phát triển vượt bậc của xã hội, người trẻ rất bận rộn với công việc, nhiều người không thể về quê vài lần trong năm, điều này cũng dẫn đến việc người già không có người bạn đồng hành.

Người cao tuổi trong lòng cô đơn, lo lắng, nặng hơn nữa sẽ dần trầm cảm dẫn đến người già khó ngủ vào ban đêm, thời gian ngủ trưa kéo dài, chất lượng giấc ngủ kém. Cũng có một số cảm xúc tiêu cực tích tụ quá nhiều, lâu ngày khiến lòng người trầm uất, thiếu an toàn, ảnh hưởng không nhỏ đến tình hình giấc ngủ.

- Điều chỉnh đồng hồ sinh học

Nhiều người cao tuổi có lịch trình hàng ngày khác nhau, họ chỉ ngủ khi họ muốn ngủ, và bận rộn với công việc của mình khi họ không muốn ngủ. Điều này về lâu dài sẽ làm giảm chất lượng giấc ngủ. Nếu có thể hình thành thời gian làm việc và

nghỉ ngơi một cách khoa học, đồng thời đảm bảo ngủ đủ giấc thì cơ thể sẽ được điều chỉnh tốt hơn.

Bằng cách này, thời gian ngủ trưa trong ngày sẽ ngắn hơn tương đối. Vì vậy, người cao tuổi nên tránh thức khuya và đi ngủ đúng giờ vào mỗi buổi tối.

Cách tận hưởng thời gian ngủ trưa

- Đặt thời gian làm việc và nghỉ ngơi

Cố gắng xây dựng một lịch trình làm việc và nghỉ ngơi phù hợp (thường là một tiếng sau khi cảm thấy hơi mệt). Mục đích của việc này là cân bằng thời gian tránh thức khuya.

Nếu có thể, sẽ tốt hơn nếu có người bên cạnh giám sát nhắc nhở. Bởi vì những người lớn tuổi thường quên giải lao ngay cả khi họ đã có sẵn kế hoạch.

- Cố gắng tránh kích ứng

Cố gắng không xem TV hoặc nghịch điện thoại trước khi đi ngủ để tránh sự kích thích của bức xạ ánh sáng xanh lên não. Đừng suy nghĩ nhiều, nếu không bạn sẽ không ngủ được vì não quá hưng phấn. Ăn một chế độ ăn nhạt và tránh đồ ăn cay.

- Tạo môi trường ngủ tốt

Như đã nói ở trên, nhất định phải chọn một nơi thoải mái để đi vào giấc ngủ, dù là giấc ngủ ngắn thì bạn cũng cần chú ý. Trước khi đi ngủ, bạn có thể đọc sách một lúc và mặc quần áo rộng rãi, thoải mái để đi ngủ. Nếu có thể, hãy chú ý điều chỉnh nhiệt độ trong nhà khoảng 26-28 độ là nhiệt độ thích hợp cho giấc ngủ.

- Tăng lượng bài tập thể dục trong ngày

Nhiều người cao tuổi thích xem TV ở nhà và hiếm khi ra ngoài tập thể dục. Trên thực tế, người cao tuổi cũng có thể tập một số bài tập cường độ thấp, chẳng hạn như đi bộ ngoài trời, nhảy múa vuông, chơi Thái Cực Quyền đều là những cách tốt để giữ dáng.

Tập thể dục vào ban ngày sẽ làm tăng sự mệt mỏi, tập thể dục buổi sáng sẽ giúp bạn dễ dàng chợp mắt hơn vào buổi trưa, thời gian chìm vào giấc ngủ được rút ngắn, chất lượng giấc ngủ tăng lên. Nâng cao chất lượng giấc ngủ sẽ thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu lên não, cải thiện tình trạng mệt mỏi của não bộ, giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

- Nên chợp mắt khoảng nửa tiếng

Ngủ trưa là một sự điều chỉnh nhịp nhàng hoạt động thể chất tổng thể của cơ thể chúng ta hàng ngày, có thể giảm bớt sự mệt mỏi trong ngày. Đồng thời có thể cải thiện trạng thái tổng thể, tinh thần sẽ tốt hơn sau giấc ngủ trưa, thời gian ngủ trưa hợp lý có thể cải thiện trí nhớ và có lợi cho sự phục hồi tổng thể của não bộ.

Thông thường, nên nghỉ ngơi sau khi ăn trưa được nửa tiếng. Bởi vì lúc này con người sẽ cảm thấy rất buồn ngủ, nghỉ ngơi lúc này không những có thể nhanh chóng chìm vào giấc ngủ mà còn khiến não bộ được nghỉ ngơi đầy đủ.

Lúc này, đồng hồ cơ thể cũng sẽ bắt đầu điều chỉnh, và việc kiểm soát thời gian ngủ chỉ còn khoảng nửa tiếng sẽ dễ dàng hơn.

Ba không

Không đi ngủ ngay sau bữa ăn Sau bữa trưa, một lượng lớn thức ăn tích tụ trong dạ dày của chúng ta, cơ thể sẽ tăng cường cung cấp máu cho dạ dày để tiêu hóa tốt hơn. Do đó, lượng máu cung cấp cho não của chúng ta sẽ bị giảm đi một cách tương đối, từ đó dẫn đến việc hạ huyết áp.

Nếu chúng ta chìm vào giấc ngủ ngay lúc này sẽ khiến lượng máu não giảm, việc ngủ vào thời điểm này không chỉ làm tăng nguy cơ đột quỵ mà còn làm tổn thương tế bào não, giảm trí nhớ, tăng khả năng mắc bệnh Alzheimer.

Không ngồi ngủ

Khi chúng ta ngồi và ngủ, tim đập chậm hơn và các mạch máu giãn ra hơn bình thường, làm giảm lượng máu có thể lưu thông đến các cơ quan khác nhau.

Nếu thức ăn còn sót lại trong dạ dày, cần cung cấp nhiều máu hơn, điều này sẽ làm tăng áp lực cho não bộ dễ bị chóng mặt và thiếu oxy.

Đừng đứng dậy ngay sau khi thức dậy

Khi chúng ta vừa thức dậy sau giấc ngủ, khi nhịp tim của chúng ta tương đối chậm và lượng máu lưu thông trong toàn bộ cơ thể cũng tương đối chậm, các mạch máu tim mạch và mạch máu não cũng sẽ co lại và thay đổi. Lúc này, nếu chúng ta đứng dậy lập tức, các mạch máu nhỏ trong não rất dễ bị phồng lên, dẫn đến hoại tử mao mạch.

Tóm lại:

Trong xã hội hiện đại, cuộc sống căng thẳng, người trẻ bận rộn, ít có thời gian ở bên người già hơn trước. Tuy nhiên, bạn cũng phải nhớ thường xuyên về nhà xem, ở nhà vẫn có người chờ.

Hơn nữa, người cao tuổi khó có thể tự phát hiện ra những thay đổi về thể chất của mình, điều này càng cần sự quan tâm, đồng hành của con cái và trẻ em để kịp thời phát hiện ra những thay đổi về thể chất và nhu cầu của người cao tuổi.

Việc nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc là điều quan trọng đối với người cao tuổi, nhưng chúng ta không thể chỉ nhìn vào sức khỏe trước mắt mà cần phải xem xét lâu dài. Kiểm soát thời gian ngủ trưa hợp lý và quản lý giấc ngủ khoa học không chỉ khiến con người tràn đầy năng lượng mà còn cải thiện chất lượng giấc ngủ, đảm bảo sức khỏe cho người cao tuổi. ■

Mối liên hệ mật thiết giữa đột quỵ và thời gian ăn tối - những nguy hiểm rình rập

Ăn các bữa không đều đặn có vẻ vô hại nhưng theo một nghiên cứu gần đây, nó có thể làm tăng nguy cơ bị đột quỵ do xuất huyết. Vì vậy, mấy giờ là thời gian thích hợp mà bạn nên ngồi xuống để ăn tối?

Có nhiều yếu tố lối sống làm tăng nguy cơ bị đột quỵ, nhưng bạn có biết thời gian bạn ăn bữa tối có thể là một trong số đó?

Một nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí Nutrients đã xem xét mối liên quan giữa thời gian ăn tối và nguy cơ tử vong do đột quỵ, bệnh tim mạch vành và các bệnh tim mạch tổng thể.

Những người tham gia được phân thành ba nhóm: nhóm ăn tối sớm (trước 8 giờ tối), nhóm ăn tối không thường xuyên (thời gian không đều) và nhóm ăn tối muộn (sau 8 giờ tối).

Những người ăn bữa tối vào thời gian không thường xuyên có nguy cơ tử vong do đột quỵ do xuất huyết cao hơn - xảy ra khi một mạch máu bên trong hộp sọ vỡ ra và chảy máu vào và xung quanh não. Không có mối liên hệ đáng kể nào được tìm thấy giữa thời gian ăn tối và nguy cơ tử vong do các loại đột quỵ khác, chẳng hạn như đột quỵ do thiếu máu cục bộ. Cũng không có bằng chứng nào cho thấy mối liên hệ giữa thời gian ăn và nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành hoặc các bệnh tim mạch.

Có tổng cộng 28.625 nam và 43.213 nữ, từ 40 đến 79 tuổi, không bị CVD (các bệnh về tim mạch) và ung thư ở thời điểm ban đầu đã tham gia vào nghiên cứu này.

Các nhà nghiên cứu đã viết: "Chúng tôi phát hiện ra rằng việc có thời gian ăn tối bất thường so với ăn tối trước 8 giờ tối có liên quan đến việc tăng nguy cơ tử vong do đột quỵ vì xuất huyết".

"Theo hiểu biết tốt nhất của chúng tôi, nghiên cứu của chúng tôi là nghiên cứu đầu tiên điều tra mối liên quan giữa thời gian ăn tối và nguy cơ tử vong do tim mạch".

"Trong nghiên cứu đoàn hệ tiền cứu dựa trên dân số lớn này, sau khi điều chỉnh các yếu tố nguy cơ CVD, thời gian ăn tối không đều có liên quan đến tăng nguy cơ tử vong do đột quỵ do xuất huyết so với những người ăn tối sớm".

Họ nói thêm rằng họ đã tìm thấy mối liên hệ tích cực giữa thời gian ăn tối không đều và nguy cơ đột quỵ toàn bộ, đột quỵ xuất huyết và tổng tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch ở những đối tượng có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 23-24,9.

Phương pháp được sử dụng rộng rãi nhất để kiểm tra xem bạn có cân nặng hợp lý hay không là BMI. Theo NHS (Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh Quốc), đối với hầu hết người lớn, chỉ số BMI là:

- 18,5 đến 24,9 có nghĩa là bạn có cân nặng hợp lý

- 25 đến 29,9 có nghĩa là bạn đang thừa cân.

Theo NHS, nguyên nhân chính của đột quỵ xuất huyết là do huyết áp cao, có thể làm suy yếu các động mạch trong não và khiến chúng dễ bị tách hoặc vỡ.

Những điều làm tăng nguy cơ cao huyết áp bao gồm:

- Thừa cân
- Uống quá nhiều rượu
- Hút thuốc
- Thiếu tập thể dục
- Căng thẳng

NHS cho biết thêm: "Đột quỵ xuất huyết cũng có thể là do vỡ mạch máu giãn nở giống như quả bóng (chứng phình động mạch não) hoặc các mạch máu hình thành bất thường trong não". ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

Những thực phẩm có thể làm giảm tuổi thọ

Các nghiên cứu chỉ ra một số loại thực phẩm có thể tổn hại cho sức khỏe bằng cách gây rối loạn tế bào telomere, gián tiếp làm giảm tuổi thọ.

Bí quyết sống thọ là điều mà nhiều người săn đón. Các nghiên cứu đã chỉ ra chế độ ăn uống lành mạnh góp phần giúp chúng ta sống lâu hơn, tránh được nhiều bệnh tật.

Tuy nhiên, một số loại thực phẩm có thể tổn hại cho sức khỏe bằng cách gây rối loạn tế bào telomere. Telomere có nhiệm vụ bảo đảm sự bền vững của chromosome (phân tử DNA đóng gói theo dạng xoắn kép), chống lại thoái hóa tế bào, sự tái tổ hợp sai lạc và có vai trò điều hòa gene.

Theo Đại học Khoa học Y tế Utah, Mỹ, khi các tế bào tái tạo, telomere sẽ ngắn lại theo thời gian. Khi telomere ngắn lại, nó có thể kích hoạt các tế bào hoạt động sai và chết đi. Các telomere ngắn hơn cũng có liên quan tình trạng ung thư, bệnh tim mạch.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra 4 loại thực phẩm dưới đây có thể góp phần rút ngắn telomere, gián tiếp giảm tuổi thọ của chúng ta. Vì vậy, các chuyên gia y tế khuyến cáo nên hạn chế ăn những thực phẩm này để có cuộc sống lâu dài, khỏe mạnh.

Nước ngọt có gas

Soda có đường là kẻ thù giết chết các telomere. Một nghiên cứu được công bố tạp chí American Journal of Public Health dựa vào phân tích 5.309 người trưởng thành phát hiện nếu mỗi ngày một ly soda, nước ngọt có gas 600 ml, chúng ta sẽ bị lão hóa thêm 4,6 năm tuổi thọ.

Mặc dù các tác giả không tìm thấy mối liên hệ giữa telomera và soda ăn kiêng. Dù vậy, nhóm chuyên gia vẫn cho rằng thức uống này không tốt cho sức khỏe về lâu dài. Nghiên cứu cũng cho thấy uống soda ăn kiêng hàng ngày cũng liên quan nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type II cao hơn 67%. Chất tạo ngọt nhân có thể làm tăng cảm giác thèm ăn đường nhiều hơn.

Thực phẩm đã qua chế biến

Thực phẩm, thịt đã qua chế biến như xúc xích, pepperoni đã được chứng minh khiến chúng ta chết sớm hơn. Một nghiên cứu năm 2008 đăng trên tạp chí The American Journal of Clinical Nutrition xem xét tác động của nhiều nhóm thực phẩm khác nhau lên độ dài của telomere. Khoảng 840 tình nguyện viên đã tham gia nghiên cứu này.

Các tác giả phát hiện những người ăn một hoặc nhiều khẩu phần thịt chế biến mỗi tuần có lượng telomere ngắn hơn nhóm không ăn bất kỳ loại thịt chế biến nào.

Trong khi đó, một nghiên cứu khác của Đại học Michigan, Mỹ, cũng tìm ra kết quả tương tự. Sau khi phân tích hơn 5.800 loại thực phẩm, họ phát hiện ăn một chiếc xúc xích có thể khiến bạn mất 36 phút sống khỏe mạnh. Ngược lại, ăn các loại hạt có thể giúp chúng ta tăng thêm 26 phút tuổi thọ. Bánh mì bơ đậu phộng - mứt trái cây có thể kéo dài thêm 33 phút cuộc đời. Con số này ở người ăn cá hồi nướng, bơ đậu phộng là thêm 10-15 phút.

Ngoài ra, những thực phẩm đóng gói và chế biến sẵn chứa nhiều chất phụ gia, chất bảo quản, muối dư thừa, chất béo chuyển hóa và đường. Đây đều là chất có tác động xấu tới sức khỏe. Theo một nghiên cứu được thực hiện bởi Đại học Loma Linda, Mỹ, trên 75.000 tình nguyện viên, người ăn nhiều thực phẩm đóng gói, chế biến sẵn có nguy cơ tử vong sớm cao hơn.

Loại thực phẩm này cũng liên quan các rối loạn như tiểu đường, bệnh tim mạch, phổi tắc nghẽn mạn tính, vấn đề thần kinh, sa sút trí tuệ, Parkinson và tăng nguy cơ đột quỵ.

Thịt đỏ

Ăn nhiều thịt đỏ, như bánh mì kẹp thịt và beefsteak, từ lâu đã có liên quan đến bệnh tim, ung thư. Thói quen này cũng ảnh hưởng độ dài của telomere. Trong nghiên cứu trên tạp chí Clinical Nutrition, những con chuột thí nghiệm được cho ăn các chế độ ăn khác nhau gồm thịt bò hoặc thịt gà trong bốn tuần. Nhóm ăn nhiều thịt đỏ hơn có hiện tượng chiều dài telomere trong tế bào ruột kết giảm nhiều hơn. Nhóm ăn thịt trắng cũng bị ngắn telomere nhưng tốc độ chậm hơn so với thịt đỏ.

Tin tích cực mà nghiên cứu này phát hiện ra là chế độ ăn chứa các loại carbs tốt (kháng tinh bột) giúp đốt cháy chất béo giúp làm giảm tác động tiêu cực của thịt đỏ với telomere. Một số loại kháng tinh bột được khuyến cáo nên ăn là đậu lăng, chuối.

Rượu bia

Giống thịt đỏ, rượu bia và các chất kích thích nói chung đều có tác động xấu tới sức khỏe về lâu dài. Một nghiên cứu được trình bày tại Hội nghị thường niên của Hiệp hội Nghiên cứu Ung thư Mỹ năm 2010 cho thấy rượu có thể làm tăng tốc độ rút ngắn telomere.

Nhóm tác giả xem xét DNA huyết thanh của những người lạm dụng rượu (22% uống 4 ly rượu trở lên mỗi ngày) và nhóm sử dụng rượu vừa phải. Kết quả cho thấy telomere ngắn hơn đáng kể ở những người nghiện rượu. Thậm chí, nó chỉ bằng 50% so với nhóm không lạm dụng rượu bia.

Ngoài ra, theo Tổ chức Thận Quốc gia Mỹ, uống nhiều hơn 4 ly rượu, bia mỗi ngày làm tăng gấp đôi nguy cơ mắc các bệnh thận mạn tính. Nguy cơ mắc bệnh còn cao hơn ở những người uống vừa uống nhiều rượu bia vừa hút thuốc. Nếu cùng hút thuốc, nghiện rượu nặng, nguy cơ này cao gấp 5 lần. ■

Mẹo để trẻ tránh xa ổ cắm điện

Sự tò mò khiến trẻ lại gần ổ điện và dí tay vào đó để khám phá, gây ra các hậu quả nghiêm trọng, có thể ảnh hưởng tới tính mạng.

Do đó, làm thế nào để trẻ không động vào ổ điện là việc rất quan trọng.

Trước hết, cần hiểu tâm lý của trẻ khi thò tay vào ổ điện. Đây là việc mà tất cả các trẻ đều làm, do chúng muốn tự khám phá thế giới. Nếu cha mẹ phạt trẻ khi thấy chúng sờ vào ổ điện, họ đã sai. Ở trường hợp này, cần dạy để trẻ hiểu vì sao không được cho tay vào ổ điện.

Với trẻ còn nhỏ (1-3 tuổi), chưa ý thức được hành vi, bạn buộc phải che/giấu ổ điện đi. Trẻ chưa thể hiểu nguy hiểm là gì, do đó, khi thấy trẻ chuẩn bị sờ tay vào ổ điện, nên lập tức đánh lạc hướng bé bằng cách bế bé ra khỏi khu vực đó, cho bé hướng sự quan tâm, hiếu kỳ vào những thứ khác. Dùng các vật dụng như cây cảnh, giấy dán, dụng cụ che ổ điện an toàn... để bịt ổ điện lại.

Nên để các ổ điện xa tầm tay trẻ em, có thể cao hơn tầm với của trẻ một chút. Một số người sử dụng mẹo đặt ổ điện nối dài ở tầng cao của kệ, trong khi các tầng thấp hơn đặt những món đồ mà trẻ thích, khiến trẻ bị tập trung vào đó và không quan tâm tới ổ điện phía trên.

Với trẻ đã lớn hơn (từ 3 tuổi trở lên), bạn có thể có giải pháp cụ thể hơn là mô phỏng nguy cơ điện giật. Cần hiểu, cha mẹ dù bảo vệ đến đâu cũng không ngăn được sự tò mò của trẻ, vì vậy mấu chốt là phải làm cho trẻ nhận thức được sự nguy hiểm của điện và các thiết bị điện.

Khi thấy trẻ chạm tay vào nguồn điện, bạn có thể làm theo trẻ, sau đó giả vờ bị điện giật, biểu hiện khóc lóc, co giật, ngất xỉu. Lúc này, trẻ sẽ chú ý đến hậu quả của việc cho tay vào ổ điện và sợ hãi.

Cha mẹ nên nhân cơ hội này giải thích kỹ hơn cho con hiểu vì sao lại xảy ra hiện tượng này. Sau đó, lấy tay trẻ, kéo lại gần ổ điện, trẻ sẽ sợ hãi rụt lại. Sau vài lần thành phản xạ có điều kiện, cứ thấy ổ điện, bé sẽ không dám mò vào.

Ảnh minh họa

Một phương pháp khác cha mẹ có thể giúp trẻ trải nghiệm sự đáng sợ của điện giật, trong phạm vi an toàn. Khi bát canh còn hơi nóng, bạn cho trẻ sờ một ngón tay vào để cảm nhận độ nóng.

Sau đó, bạn giải thích điện giật còn đau hơn như vậy rất nhiều. Điều này khiến trẻ hiểu được tính chất nguy hiểm của việc bị điện giật và càng cảnh giác khi lại gần ổ điện, phích điện. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 8/8 đến 14/8/2022

Vận mệnh tình duyên, sức khỏe, tiền bạc trong tuần mới của 12 cung hoàng đạo…

Bạch Dương
(21/3 - 19/4)

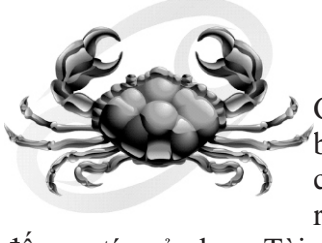
Công việc tuần này của Bạch Dương vô cùng thuận lợi đem lại cho bạn rất nhiều cơ hội làm ăn tốt ở thời điểm hiện tại. Cung hoàng đạo này trong tuần có dấu hiệu hao tài, cần chú ý đến tiền bạc, tránh cho người khác mượn tiền trong thời gian này. Tình cảm giữa 2 bạn có chút mâu thuẫn. Thời điểm này rất nhạy cảm, do đó bạn phải bình tĩnh xử lý mọi việc, tránh nóng nảy mà mất đi người mình thương.

Kim Ngưu
(20/4 - 20/5)

Kim Ngưu tuần này công việc vẫn ổn định, bạn xử lý mọi việc một cách nhanh chóng và đúng hạn nên có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn. Chòm sao này có vận may về tiền bạc, tuần này tài vận của bạn có tăng chút đỉnh nhờ vào những khoản đầu tư hợp lý trước đó. Vận trình tình cảm của Kim Ngưu có nhiều biểu hiện bất ổn. Đã đến lúc bạn cần dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc bản thân mình rồi đấy, đừng tự dằn vặt mình như trước nữa.

Song Tử
(21/5 - 21/6)

Song Tử phải cảnh giác thị phi trong công việc. Chỉ cần chịu khó làm việc thì chắc chắn sẽ có được những điều mới mẻ, tốt hơn. Tiền bạc ổn định, không nhiều không ít nên phải biết cách chi tiêu hợp lý tránh hoang phí mà đến lúc cần lại không có. Tuần mới mang lại hi vọng mới cho Song Tử trong chuyện tình cảm. Những người độc thân đã có lại được niềm tin và hi vọng, bạn cần tích cực giao lưu, gặp gỡ mọi người hơn. Trong khi đó, các cặp đôi thì đang tận hưởng những khoảnh khắc hạnh phúc bên nhau.



Cự Giải
(22/6 - 22/7)

Công việc của Cự Giải tuần này thăng trầm bất ổn, bạn vùi mình vào công việc nhưng vẫn xảy ra sai sót ảnh hưởng xấu đến uy tín của bạn. Tài vận tuần này không mấy khả quan, bạn có nhiều thứ cần phải chi tiêu nhưng tài chính lại hạn hẹp khiến bạn phải đau đầu suy nghĩ. Chuyện tình cảm của Cự Giải đang đi vào ngõ cụt, dường như những cảm xúc ban đầu đã vơi đi ít nhiều sau những mâu thuẫn, cãi cọ, chia ly và tái hợp. Có thể vì bạn đang tập trung vào mặt tiêu cực của đối phương mà thôi, hãy nhớ lý do mà bạn muốn bắt đầu mối quan hệ này và không quên những điểm tích cực của người ấy.

Sư Tử
(23/7 - 22/8)

Sư Tử giỏi giang nhưng lại không chăm chỉ, chán làm chỉ thích chơi. Điều này làm bạn mất đi quá nhiều cơ hội khiến bạn cảm thấy vừa chán việc vừa mệt mỏi vì hay bị cấp trên la mắng. Có chút bất ổn về tiền bạc bạn đừng quá dễ dãi mang tiền cho người khác mượn. Hai người luôn có tiếng nói chung. Có lẽ cả 2 đã giao ước rằng dù gặp bất cứ chuyện gì cũng phải bàn bạc, chia sẻ và thương lượng chứ đừng tự mình giải quyết rồi ảnh hưởng đến tình cảm đôi bên.

Xử Nữ
(23/8 - 22/9)

Công việc của Xử Nữ trong tuần này vô cùng ổn định mọi thứ diễn ra đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Tiền bạc cũng ở mức ổn định. Tuy nhiên cũng cần chú ý chi tiêu hợp lý nhưng cũng đừng quá nặng gánh vì tiền. Tình yêu đến khá bất ngờ, khi bạn không trông đợi nhiều thì nó lại xuất hiện, bạn không đòi hỏi cũng như đặt quá nhiều yêu cầu cho đối phương.

Thiên Bình
(23/09 - 22/10)

Tuần này công việc của Thiên Bình có phần suôn sẻ hơn, bạn gặp được nhiều cơ hội tốt để thăng tiến. Tuy nhiên, dự báo những mối quan hệ của bạn có chút bất ổn, bạn nên tránh tham gia bàn tán ở nơi làm việc để tránh vướng vào thị phi. Tài vận khởi sắc, bạn kiếm được nhiều hơn nhờ vào các nguồn thu phụ, chi tiêu cũng thoải mái hơn. Chuyện tình cảm lại không được may mắn khiến bạn phải bận tâm nhiều, đừng vì chút ghen tuông của mình mà bạn và người ấy xảy ra cãi vã.

Bọ Cạp
(23/10 - 22/11)

Bọ Cạp tuần này phải đối diện với một khối lượng lớn công việc khiến bạn trở nên mệt mỏi. Áp lực từ công việc gây ra không ít rắc rối đối với bạn, do đó ngay từ đầu tuần bạn hãy sắp xếp công việc thật kĩ càng và hoàn thành những công việc dễ trước để giảm bớt áp lực cho bản thân. Tiền bạc chưa thực sự nhiều nhưng chỉ cần bạn cố gắng chăm chỉ tích cóp thì sớm sẽ có được những thành quả như ý. Chuyện tình cảm của Bọ Cạp vẫn ổn định, người ấy hiểu được những khó khăn mà bạn gặp phải, điều này giúp cho bạn an tâm hoàn thành công việc của mình.

Nhân Mã
(23/11 - 21/12)

Cung hoàng đạo này có cơ hội thành công và thăng tiến vì nỗ lực hết sức mình. Ngoài ra bạn cũng chứng minh mình là người đa tài. Tiền bạc khá ổn định, nhờ vào sự cố gắng chịu khó làm ăn nên bạn cũng gặt hái được một số thành quả nhất định. Nhân Mã thật buồn khi chuyện tình duyên không được như ý. Bạn mệt mỏi vì suốt ngày chạy theo người ấy mà không được đáp lại. Chỉ là bạn cần hiểu tình cảm không phải là tất cả, công việc cũng là điều khiến bạn phải quan tâm.

Ma Kết
(22/12 - 19/1)

Công việc của Ma Kết thuận lợi vào đầu tuần, từ giữa tuần trở đi bạn sẽ gặp một số sai sót trong công việc do bản thân có chút lơ là. Tài vận của bạn cũng gặp chút rắc rối, một số khoản chi tiêu phát sinh khiến tài chính của bạn hao hụt khá nhiều. Ma Kết phải tính toán thật kỹ, chi tiêu dè dặt và phải tiết kiệm hơn. Tình duyên vẫn ở mức ổn định, người ấy quan tâm nhiều hơn đến bạn và cho bạn nhiều lời khuyên có ích.

Bảo Bình
(20/1 - 18/2)

Công việc có những tín hiệu đáng mừng, Bảo Bình được cấp trên đánh giá cao về tinh thần trách nhiệm. Tài lộc trong tuần rất khả quan, cung hoàng đạo này có thu nhập lớn từ cả nguồn thu chính và nguồn thu phụ. Do có tiền bạc nhiều nên tiêu xài hơi hoang phí, cần chú ý đến việc xài tiền của bản thân đừng vung tay quá trán. Chuyện tình cảm hơi lục đục, sẽ có lúc hai người bất đồng quan điểm. Nếu bạn không muốn để mâu thuẫn nảy sinh thì hãy cố gắng kiềm chế những lời nói có thể làm tổn thương đến nửa kia.

Song Ngư
(19/2 - 20/3)

Song Ngư tuần này gặp nhiều trở ngại trong công việc, đừng quá tin tưởng một ai đó, hãy quyết đoán hơn để tránh bị kẻ xấu lợi dụng hãm hại. Tiền bạc có nhưng không nhiều, trong đầu tư làm ăn cần suy nghĩ kĩ trước khi ra quyết định, chi tiêu cũng cần tiết kiệm để phòng trường hợp cấp bách cần đến. Chuyện tình cảm giúp bạn cảm thấy an tâm và luôn vui vẻ. Tuy nhiên, đừng vì thế mà tỏ ra quá hời hợt, lười biếng, bạn cần vun đắp thêm vào. Song Ngư nên dành thời gian quan tâm, trò chuyện với người mình thương nhiều hơn để tình cảm thêm phần gắn kết. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2007 * Tuesday, August 09, 2022

Kiếp sau anh sẽ cưới em

Tôi ghét nhất là con gái giả bộ ngây thơ ngốc nghếch trước mặt tôi. Bọn họ càng tỏ ra ngây thơ khờ khạo tôi càng thấy chán ghét.

Nhưng ngoại trừ Tiểu Khả. Bởi vì không cần phải giả vờ, cô bé thực sự rất ngốc... Lần đầu tôi nhìn thấy Tiểu Khả trong tiệc sinh nhật của đồng nghiệp Đinh Vĩ. Là gã trai độc thân 25 tuổi, cũng như mọi gã trai khác, tôi rất mẫn cảm với phái đẹp. Cho nên khi bắt gặp cô bé mỉm cười với tôi, nụ cười ngọt lịm, tôi lập tức đỏ mặt.

Cô bé quả là một trang tuyệt sắc, khuôn mặt nhỏ nhắn, đôi mắt to tròn, cái nhìn thơ ngây, trong sáng. Tóc chấm vai, để tóc mái trước trán, chiếc kẹp tóc to màu xanh hình con bướm, váy liền màu trắng, nhẹ nhàng như cánh bướm. Đến bây giờ tôi vẫn còn nhớ ấn tượng mà cô bé gây ra cho tôi.

Nói thế nào nhỉ, lúc đó đang là mùa hè, cảm giác như có một dòng nước ngọt mát lạnh, nhẹ nhàng chảy vào cổ họng và từ từ xuống tận đáy lòng tôi, giống như gã thiếu niên ngốc nghếch lần đầu rung động.

Tôi lập tức né tránh cái nhìn đó, giả bộ không biết, cố tình làm vài cử chỉ ngang tàng. Sau khi tự cho là đã khiến giai nhân xiêu lòng, quay mặt lại, giai nhân đã biến mất từ lúc nào.

Thất vọng tột cùng, hỏi dò Đinh Vĩ về thiếu nữ bí hiểm đó, nghe xong lời trần tình của tôi, hắn kinh ngạc, lẩm bẩm: "Em gái tớ hình như hôm nay cũng mặc váy liền, màu trắng".

Tôi sướng như bắt được vàng, phải năn nỉ ỉ ôi mãi hắn mới chịu gọi em gái ra. Đúng là nàng, giai nhân có nụ cười tươi thắm như hoa mùa hè.

Đinh Vĩ thở dài, lắc đầu lau mũi cho cô em gái, đưa cho cô bé quả cầu bằng thủy tinh, dỗ dành không được chạy lung tung. Về sau mới biết em gái của Đinh Vĩ tên là Tiểu Khả bị bệnh down. Mười chín tuổi nhưng trí tuệ chỉ như trẻ lên sáu, lên bảy.

Kinh ngạc nhìn theo người đẹp bị chứng đần độn, tôi cảm thấy xót xa vô cùng.

Ra khỏi nhà Đinh Vĩ, phát hiện mỹ nữ ngồi xổm, nấp sau khóm hoa, mắt đăm đăm nhìn bọn trẻ con nô đùa phía trước. Khuôn mặt ngây ngô của cô bé như cười nhạo điệu bộ làm duyên một cách trịnh trọng của tôi.

Cô bé lại cười với tôi, vẫn trong veo, ngọt ngào. Do đứng rất gần, tôi nghe rõ tiếng cười khanh khách, ngốc nghếch của cô bé. Không kìm được, tôi buột miệng: "Quả nhiên cô đần độn thật".

Tôi tưởng những người bị chứng bệnh đó không biết mình đần. Ai ngờ Tiểu Khả lập tức thôi cười, trợn mắt, nói rành rọt: "Em không đần, chỉ ngốc thôi". Khi nói câu đó, chiếc kẹp bướm màu xanh ánh lên khuôn mặt thơ ngây của Tiểu Khả, trong sáng đến nỗi không một ai dám có ý nghĩ gì khác.

Tôi nhìn cô bé, cảm thấy áy náy, rồi nói lời xin lỗi. Cô bé nói không sao. Không nhịn được, tôi bật cười, thấy tôi cười Tiểu Khả cũng ngây ngô cười theo. "Em cười gì, Tiểu Khả?". Tôi nhéo mũi cô bé. "Bọn chúng nó không nói chuyện với em". Tiểu Khả chỉ đám trẻ con đang chơi nhảy dây phía trước. "Anh lại nói chuyện với em, em thích anh". Được người đẹp bất ngờ bày tỏ thẳng thắn như vậy, tôi hơi mất bình tĩnh.

"Em có thích chơi nhảy dây không?". Thấy ánh mắt khao khát muốn có người cùng chơi của Tiểu Khả, tôi đột nhiên hỏi. Tiểu Khả ngập ngừng gật đầu. Vậy là để cho cô bé vui, tôi bắt bọn trẻ đưa cho tôi sợi dây và trao cho Tiểu Khả. Khi tôi đưa sợi dây, bắt gặp ánh mắt hàm ơn một cách sùng bái của cô bé, tôi suýt tưởng mình là vị anh hùng.

"Em rất thích anh!". Tiểu Khả nhắc lại lần nữa, nhón chân, ôm cổ tôi hôn. Tôi sờ bộ râu không cạo, không biết giải thích thế nào với cô bé: lần sau không được tùy tiện hôn bọn con trai, bởi vì em không chỉ là con gái mà còn là một cô gái đẹp...

Không lâu sau, Đinh Vĩ đưa em gái đến nhà tôi chơi, bởi vì Tiểu Khả đòi tìm tôi. Đinh Vĩ nói: "Không tìm thấy cậu, nó cứ ngồi đợi mãi bên khóm hoa". Có một thiếu nữ ngồi đợi tôi! Tôi mỉm cười với Tiểu Khả, thấy cô bé vẫn xinh đẹp như lần trước. Bỗng dưng quên mất bệnh tật của cô bé, tim tôi suýt loạn nhịp.

Tôi hỏi Tiểu Khả tại sao tìm tôi, cô bé cười, nụ cười ngốc nghếch. Tôi bảo Tiểu Khả gọi tôi là anh Hạo, cô bé ngoan ngoãn gọi rất ngọt ngào. Để động viên Tiểu Khả, tôi đưa cho em một con ốc biển mang từ quê lên, bảo với em trong cái vỏ ốc này có tiếng biển.

Tiểu Khả thận trọng áp lên tai lắng nghe, ngạc nhiên, sung sướng kêu lên: "Đúng rồi, đúng là biển đang cười!". Sau đó hớn hở chạy khắp phòng, thoăn thoắt như một con mèo nhỏ.

Tôi nhìn theo Tiểu Khả, thầm nghĩ thế giới của em mãi mãi là trời xanh mây trắng.

Thế rồi mỗi khi bị em gái quấy rầy là Đinh Vĩ đẩy cô bé đến nhà tôi. Lâu dần, đi làm về không nghe tiếng gọi ngọt ngào "anh Hạo", "anh Hạo của em" là tôi lại thấy nhớ.

Tiểu Khả rất khéo tay, rửa hoa quả rất sạch, lúc mệt bảo cô bé xoa bóp vai, cô bé cứ làm mãi, nếu không bảo thôi thì nhất định không chịu ngừng.

Tiểu Khả rất dễ thỏa mãn, đi chơi phố chẳng đòi hỏi gì, chỉ một ly trà sữa là cười tít mắt. Đói chỉ cần vài cái bánh là hớn hở cắn giòn tan.

Tiểu Khả thích níu tay tôi hỏi: "Anh Hạo có thích Tiểu Khả không?". Tôi thật thà trả lời: "Em ngốc quá, anh thích những cô gái thông minh thôi!". Cô bé không buồn, chỉ nhìn tôi nghi hoặc, hỏi: "Em đã thông minh chưa, bây giờ thì sao, em đã thông minh chưa?". Tiểu Khả vẫn là một đứa trẻ, trẻ con bao giờ cũng thánh thiện.

Hôm đó đi làm về gặp trời mưa, vừa bước vào nhà, thấy Tiểu Khả đang đứng bên khung cửa sổ nhìn ra ngoài: "Gió cứ thổi mãi là muốn giúp mưa tìm thấy mẹ". Tiểu Khả nói với vẻ nghiêm trang.

Bỗng chốc, sự mệt mỏi của cả một ngày vất vả, nỗi bực dọc vì trời mưa gió lập tức tiêu tan bởi câu nói ngây thơ của cô bé. Khi tôi còn đang loay hoay những bộn bề công việc, nỗi lo toan trong cuộc sống... cái làm tôi xúc động tận nơi sâu kín của tâm hồn lại chính là nụ cười trong sáng, những câu nói ngây ngô không đầu không cuối của Tiểu Khả.

Cũng có những lúc tôi xao lòng thực sự bởi những câu hỏi của Tiểu Khả, đại loại như: "Anh Hạo, buổi tối em có thể ngủ chung với anh không?". "Anh Hạo, chúng ta cưới nhau được không?".

Đương nhiên cô bé không hiểu cưới nhau là gì, sở dĩ em biết đến hai từ đó là bởi vì có lần tôi bảo: "Em không thể ngủ chung với anh được, chúng mình chưa cưới. Cưới rồi mới có thể ở chung bên nhau mãi mãi".

Tôi gọi cô bé một cách thân thiết, Khả Khả; em gọi tôi một cách ngọt ngào, anh Hạo. Tôi thích nghe em nũng nịu, bằng đôi mắt thơ ngây, truyền đến tôi một cách chân thực nhất sự sùng bái của em với tôi.

Trong những lúc tôi chán chường, Tiểu Khả đóng vai trò quan trọng ở bên cạnh tôi, giúp tôi thư giãn. Điều đáng nói nhất là Tiểu Khả không giống như các cô gái bình thường hay làm điệu bắt tôi thề thốt chỉ yêu một mình em. Tiểu Khả rất hay cười, có em cười là trời xanh đến đáng yêu.

Thế nhưng, có lần Đinh Vĩ nói đùa: "Cậu và cô em tớ cứ như đôi tình nhân". Không hiểu sao tôi rất ghét lối đùa đó, cảm thấy như là sự sỉ nhục đối với tôi. Cô ta có đẹp đến mấy cũng là người bệnh, người đần độn. Người đần không có tư duy, người đần không biết yêu.

Một hôm Tiểu Khả đang ngồi trên ghế dài trong công viên, tay bưng cốc trà sữa nóng hổi, khuôn mặt non nớt bọc kín trong lớp mũ nhung trắng mịn, giống như đóa hoa tuyết trinh trắng e ấp. Ai cũng tưởng Tiểu Khả là bạn gái tôi, những ánh mắt ngưỡng mộ hướng vào tôi. Nhưng chỉ cần cô bé cất tiếng, họ lập tức thay đổi ý nghĩ.

"Anh Hạo nhìn này, em là con rồng lửa, em biết phun lửa!". Tiểu Khả dẩu môi nói, đầu lắc lư một cách ngây ngô. Tôi âu yếm nhéo mũi em: "Đúng là đần thật!".

Sau đó lại tự nhủ một cách đáng tiếc "Nếu em không đần có phải tốt biết mấy!". Nhưng Tiểu Khả vội đứng lên, lặp lại từng chữ một cách kiên nhẫn: "Em không đần, em chỉ ngốc thôi!".

Tôi không hiểu đần và ngốc có gì khác nhau, vì sao cô bé lần nào cũng sửa lại câu nói của tôi, nghiêm túc như một cô giáo sửa lỗi cho học sinh. Tôi hỏi Tiểu Khả hai cái đó có gì khác.

"Đần độn là rất rất ngốc, còn ngốc thì chỉ ngốc một chút xíu thôi!". Tiểu Khả lại nói một cách thận trọng. Khi nói như vậy, cô bé có vẻ rất muốn giải thích, đôi chân mày cau lại, đôi môi đỏ thắm, ướt át, đôi mắt trong veo êm đềm như mặt nước mùa thu...

Lúc đó trong lòng tôi dấy lên sự xúc động thật mãnh liệt. Không nghĩ ngợi, tôi liền đặt một nụ hôn lên môi Tiểu Khả. "Anh Hạo, có phải anh thích Tiểu Khả không, anh hôn Tiểu Khả là thích đúng không?". Cô bé nhìn tôi nghi hoặc. Tôi không nói.

TRUYỆN NGẮN CHỌN LỌC

Có lẽ em nhận ra, trong suy nghĩ của tôi, em không thể nào trở nên thông minh được, vậy là chuyển hướng, hỏi tôi: "Anh Hạo, con gái chỉ ngốc một chút, anh có thích không?".

Tôi ngớ người, không biết trả lời sao. Chưa bao giờ tôi nghĩ mình sẽ thích Tiểu Khả, ngốc nghếch không biết yêu, một cái kẹo cũng có thể dỗ đi chơi...

Khi mới về Tam Á, không nghe thấy tiếng cười, không cần phiên dịch của Tiểu Khả, tôi cứ thấy trong lòng trống vắng. Mẹ thấy tôi buồn, hỏi có bạn gái phải không. Tôi lập tức nghĩ đến Tiểu Khả, nhưng lại lắc đầu theo bản năng. Sau đó bà mẹ tốt bụng của tôi lẳng lặng thu xếp cho tôi làm quen với một cô gái nhà lành.

Đó là một cô gái xinh đẹp, hai mươi hai tuổi, nhanh nhẹn, trình độ cao đẳng, là nhân viên thu ngân trong một ngân hàng. Nếu gặp mặt lần nữa, coi như thành công.

Lần gặp thứ hai, cô ấy dịu dàng bảo tôi, sau này chồng ở đâu cô sẽ theo đến đó. Tôi có thiện cảm với cô bởi câu nói đó. Mẹ rất thích cô ấy, bà thầm thì, tìm vợ phải tìm người như thế!

Thực ra trong tâm trí tôi luôn hiện lên hình bóng Tiểu Khả, cảm giác này khiến tôi bất an. Vậy là tôi cũng muốn nhanh chóng có bạn gái, để trong lòng được yên ổn...

Sau hai tuần ở lại Tam Á, tôi phải trở về Trùng Khánh tiếp tục làm việc, tôi buột miệng nói với cô bạn mới: "Em về Trùng Khánh với anh đi!".

Không ngờ cô thẹn thùng gật đầu. Tối hôm đó, trên bãi biển Tam Á, tôi đã hôn cô ấy, nhưng trong lòng lại nghĩ đến Tiểu Khả. Đôi môi Tiểu Khả mềm ngọt thoảng hương trà sữa.

Lần này trở về mang theo cô bạn gái, vì tôi sợ đối diện với Tiểu Khả, cô bé có thể xuất hiện trước cửa nhà tôi bất cứ lúc nào, thấy tôi đi với cô gái khác, cô bé sẽ phản ứng ra sao?

Đinh Vĩ tỏ ra thông cảm với tôi, chỉ nói: "Cô em tớ ngày nào cũng ngóng đợi cậu". Sau đó không làm khó tôi nữa, cũng không mang Tiểu Khả đến nhà tôi nữa.

Chung sống với bạn gái, cảm thấy cuộc sống rất bình yên, tôi cảm nhận một cách sâu sắc ngôi nhà của tôi trở nên ấm áp do có sự xuất hiện của người phụ nữ... Bữa ăn vì thế mà ngon hơn, căn phòng sạch sẽ hơn. Thỉnh thoảng bạn gái cũng cười giễu tôi, bảo "Người yêu cũ của anh là một cô ngốc phải không?".

Cô bạn gái không thích bị nhéo mũi, không thích xoa bóp vai cho tôi, có lúc tôi buột miệng gọi cô ấy là Tiểu Khả, cô có vẻ tức giận. Một tháng trời không gặp Tiểu Khả, nghĩ đến cô bé, tôi lại thấy lo.

Chính vào lúc tôi tưởng cuộc sống đã dần ổn định, một cú điện thoại của Đinh Vĩ đánh thức tôi vào lúc sáng sớm: "Tiểu Khả có đến nhà cậu không?". Cô bạn nằm bên, mắt lim dim uể oải nhìn theo từng cử động của tôi.

Khi nhìn thấy khuôn mặt diễm lệ của Tiểu Khả xuất hiện, nỗi nhớ nhung suốt một tháng qua bỗng như tan biến. Thực ra tôi muốn chạy đến nhéo mũi, ôm chầm lấy cô bé. Nhưng tôi đã không làm vậy, tôi sa sầm mặt, đứng chặn lấy cửa, giả bộ tức giận hét lên: "Em đến làm gì?".

"Anh Hạo...". Tiểu Khả sợ hãi. Tôi vừa dứt lời, nước từ mắt em ứa ra, em rụt rè gọi tôi. Nhưng tôi biết nếu không làm vậy, nhất định Tiểu Khả sẽ bám riết lấy tôi.

"Mau về đi! Xem này, lại còn không chịu mặc áo khoác!". Tôi mềm lòng, giọng nói đã dịu, quay đầu nhìn thấy bạn gái, mình choàng áo khoác đứng ở cửa phòng, ra ý chờ đợi tôi giải thích.

"Anh Hạo, em đến tìm anh... ". Giọng Tiểu Khả yếu ớt, nhẹ như gió thoảng. Cái dáng người co ro, tủi thân của Tiểu Khả như dao cứa vào lòng tôi.

Tôi trấn tĩnh lại, nghiêm mặt, quát to: "Em cút ngay, anh ghét em, lần sau không được đến tìm anh!". Sau đó đóng mạnh cửa. Trước khi cánh cửa sập lại, tôi còn kịp nhìn thấy hai giọt nước mắt to tròn như hai hạt đậu lăn trên má Tiểu Khả.

"Tha thứ cho anh! Tiểu Khả".

Cô bạn gái nhìn tôi nghi hoặc, ánh mắt xa lạ, quay vào phòng không nói nửa lời.

Hôm đó chúng tôi không ra ngoài, mỗi khi ghé mắt qua khe cửa, tôi vẫn thấy thân hình gầy gò của Tiểu Khả ngồi nép vào bậc cửa. Điều tôi lo nhất là cô bé không mặc áo khoác...

Rất nhiều năm sau, nhớ lại hình ảnh Tiểu Khả co rúm người, chúi vào góc tường rét run cầm cập, lòng tôi lại trĩu nặng, đau như bị dao đâm. Tiểu Khả mặc áo len màu vàng chanh, tóc rối tung, đầu ngả lên bậc cửa, ngủ, người vẫn run từng đợt.

Tôi gạt nước mắt, cúi xuống ôm lấy cô bé. Khuôn mặt Tiểu Khả loang lổ những vệt nước mắt: "Anh Hạo...". Bị đánh thức, Tiểu Khả nặng nhọc mở mắt, ánh nhìn vẫn như ngây dại. Tôi bế Tiểu Khả đặt lên ghế sofa, bảo bạn gái đun nước nóng tắm cho cô bé.

Cô ấy nhìn Tiểu Khả làu bàu câu gì đó rồi đi vào trong.

"Anh Hạo, anh ghét Tiểu Khả phải không? Tiểu Khả ngốc, không ai thích Tiểu Khả". Mắt đẫm nước, Tiểu Khả nhìn tôi nói, giọng yếu ớt.

"Ai nói thế?". Tôi dỗ dành, giọng khản đặc đến nỗi chính tôi cũng phải giật mình. Tôi ôm Tiểu Khả vào lòng, ôm rất chặt, nhẹ nhàng vuốt mớ tóc rối bù, thấy toàn thân cô bé lạnh toát, lòng tôi đau nhói. "Vậy anh có thích Tiểu Khả không?". Cô bé lại hỏi. "Thích". "Nhưng Tiểu Khả rất ngốc". "Chỉ ngốc một chút thôi. Không sao!".

Lúc đó tôi có cảm giác nghẹt thở bởi một khối đá nén chặt lấy lồng ngực mình. Tiểu Khả vẫn thẳng thắn nói cô bé thích tôi, còn tôi thì né tránh.

Tôi ôm chặt Tiểu Khả, quên hẳn cô bạn gái. "Anh Hạo, anh có cưới Tiểu Khả không? Cưới rồi sẽ mãi mãi không xa nhau". Lòng se lại, tôi xúc động, suýt bật ra lời ưng thuận.

Đúng lúc đó, từ phía sau vang lên tiếng quát tháo lanh lảnh: "Cô là đồ đần độn không biết xấu hổ, cô dựa vào đâu mà nói như vậy?". Cô bạn gái tôi xông tới, hét lên. Tôi chưa kịp có phản ứng gì thì trên khuôn mặt non nớt tái xanh của Tiểu Khả đã hằn dấu năm ngón tay.

"Cô...". Tôi kinh ngạc không biết làm gì. Còn Tiểu Khả run lẩy bẩy ngã chúi xuống ghế sofa.

Tiểu Khả giương to đôi mắt nhìn cô bạn tôi sững sờ. Tôi nghĩ cô bé sẽ khóc toáng lên, không ngờ Tiểu Khả lại chậm rãi nói: "Tôi không phải là đần độn, tôi chỉ ngốc thôi". Nước mắt cô bé lại trào ra, lòng tôi đắng chát.

"Đúng, tôi thấy cô không đần độn tí nào, đần độn thì đã không biết dụ dỗ đàn ông".

"Đủ rồi, cô cút đi...". Tôi sẵng giọng, tiếp đó là một tiếng "bốp" thật to, lần này là trên gương mặt cô bạn gái. "Anh... Anh đánh tôi! Anh bảo tôi cút?". Cô ta gào lên: "Chỉ vì cái con đần độn này! Tôi đã vì anh mà bỏ hết công việc, bỏ gia đình đến đây, bây giờ anh bảo tôi cút chỉ vì cái con đần độn này?". Cô ta vừa hét vừa chỉ vào mặt Tiểu Khả.

Khi sức chịu đựng của tôi đã ở giới hạn cuối cùng, bỗng cô ta thét lên: "Được, tôi đi, tôi sẽ mang theo đứa con của anh, tôi sẽ cùng với con biến mất trên cõi đời này, mất luôn hai mạng người, xem anh còn sung sướng được không!".

Mọi thứ lập tức nổ tung trong đầu tôi...

Tôi và bạn gái chuyển nhà, ngay lập tức và không để lại một dấu vết nào...

Đinh Vĩ hết lần này đến lần khác gọi điện báo tin Tiểu Khả sắp phát điên... Tôi không biết làm thế nào, đành chuyển công việc, thay số điện thoại. Tiểu Khả chỉ là một người bị down, không có tư duy, không biết yêu, lâu dần chắc sẽ quên tôi...

Sau đó tôi không còn biết gì về Tiểu Khả nữa. Có lần vô tình nghe người quen nói, Tiểu Khả bị tâm thần, bị đưa vào bệnh viện... Sau đó lại nghe nói cô bé trốn viện ra ngoài, gần như mất trí... Lòng tôi thật áy náy không yên.

Thế rồi hai năm trôi qua, con gái tôi đã gần hai tuổi. Một lần đưa con đi công viên chơi, vô tình đi đến chốn cũ, tôi đi vào nơi đó với linh cảm rất lạ lùng. Từ xa tôi đã nhìn thấy một người con gái, thân thể gầy gò ốm yếu, ngồi bên khóm hoa, ngửa mặt nhìn trời, tay cầm con ốc biển, miệng lẩm bẩm tự nói một mình.

Trong đôi mắt trống rỗng tĩnh lặng ẩn chứa vẻ đợi chờ bướng bỉnh, giống như ngày xưa cô bé một mực thanh minh mình chỉ hơi ngốc. Tôi bắt đầu run rẩy, nặng nhọc đến bên cô bé, "Tiểu Khả!". Tôi gọi.

Cô bé chậm chạp quay đầu lại, vẫn khuôn mặt còn nguyên nét thánh thiện, giống như lần đầu nhìn thấy tôi, cô bé lại cười, nụ cười thật tinh khiết, duy chỉ có đôi mắt là vô hồn.

"Chỉ hơi ngốc thôi, có thích không, chỉ hơi ngốc thôi...". Cô bé lẩm bẩm, quay mặt đi, lại ngửa mặt lên nhìn trời. Ở đó mãi mãi là trời xanh, mây trắng, con ốc biển trong tay phát ra tiếng cười của biển.

"Tiểu Khả, anh thật không dám nhìn nhận điều gì nữa cả. Mọi chuyện đã kết thúc! Nhưng em vẫn luôn ở trong suy nghĩ của anh. Nếu cho anh một ước nguyện... Anh ước ao kiếp sau anh sẽ cưới em!". ■

Vỹ Ngôn (dịch)

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 am - 5 pm

- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Univeristies
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa mông
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid

Da bị sẫm màu

Sưng phù

Gân nổi màu tím đỏ

Vết thương không lành

Lở loét

Gân nổi màu xanh

Giãn tĩnh mạch

Giãn tĩnh mạch chân là gì?

Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đông lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

Nguyên nhân gây nên bệnh Giãn Tĩnh Mạch:

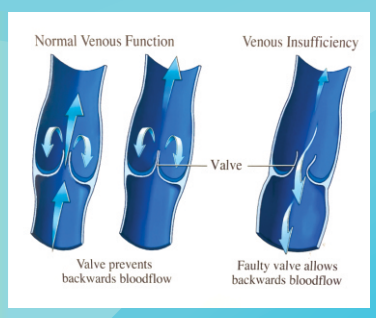
- Do di truyền
- Phụ Nữ mang thai, sử dụng thuốc tránh thai
- Người lớn tuổi
- Mang giày cao gót
- Người béo phì
- Công việc làm đứng nhiều như bán hàng, làm nhà hàng, làm tóc - nails, giáo viên, nhân viên làm trong các hãng - xưởng, ngồi sai hoặc vận động khiêng nặng

Triệu chứng của Giãn Tĩnh Mạch

- Mỏi chân, chân nặng
- Chân bị nhức, tê buốt
- Da chân đổi màu
- Nhiễm trùng, vết thương lâu lành
- Bị chuột rút, chân không yên
- Gân nổi ngoằn ngoèo, xanh-đỏ-tím dưới da, gân nổi dạng mạng nhện
- Chân bị sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu
- Cảm giác châm chít ở chân như có kiến bò

Điều trị suy giãn tĩnh mạch như thế nào?

- Mang vớ áp lực y khoa
- Tiêm thuốc vào các tĩnh mạch bị suy giãn
- Điều trị bằng laser tại văn phòng, không đau, về trong ngày
- **Điều trị bằng laser tại văn phòng, không đau, về trong ngày**
- Không cần nghỉ làm trong thời gian điều trị
- Phẫu thuật
- **Hầu hết các chi phí do Bảo Hiểm chi trả**



*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị