

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1775

June 12, 2026

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com



Trang Nguyễn
13408 TX-249, Suite A,
Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Long Term Care
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI
TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU
ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE



281-933-8300

8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122
HOUSTON, TX 77072



KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling
- + Nail Salon, Restaurant,
- + Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục 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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

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 HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn

1 = 100 Points

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

FRIDAY - THURSDAY
Có Hiệu Lực: **06.12 - 06.18**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

Fortune Mochi 23999 điểm	DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm	Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm	Golden Nest Swallow Nest (Original/Sugar Free) 34.99	Golden Nest Swallow Nest Beverage 32.99	DeDe Instant Thai Tea 2 for 8.50
Bánh Mochi Nhật Bản	Mắm Nêm Chay	Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	Tổ Yến Chung	Nước Yến	Trà Thái Hòa Tan

Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm	Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm	Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm	Heineken Lager Beer 16.99	Vinacafe Instant Coffee Mix 2 for 7.50	AceCook Rice Noodle - Phnom Penh 13.99
Yến Mạch Mật Ong	Bơ Đậu Phộng	Bánh Que Dầu	Bia Heineken	Cà Phê Hòa Tan	Hủ Tiêu Nam Vang

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

Fresh Daikon Củ Cải Trắng 89¢	Fresh Lemon Grass Sả 1.99	Fresh Pork Loin w/ Skin on Thịt Nạc Lưng Có Da 3.29	Fresh Beef Navel Nạm Bò 6.59	Fresh Grouper Head Đầu Cá Bống Mú Bông 4.99	Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30) 5.49
Fresh Yam Leaf Rau Lang 2.39	Fresh Chayote Su Su 89¢	Fz Stewing Chicken Gà Dại Nấu Canh 4.29	Fresh Chicken Drumstick Đùi Gà Nhỏ 1.49	Fresh American Red Snapper Cá Hường 1.99	Fresh Salmon Head Đầu Cá Hồi Tươi 2.49

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

BOOM SALE!

\$719.99 BOX + FREE GIFT

"GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX 燕窩 - 30週年限量禮盒 HỘP QUÀ YẾN SAO

BOOM SALE!

\$3.79/lb \$90

Box - 26 lbs

"DA DA" FZ RIG DURIAN - VIETNAM SẦU RIÊNG RIG VIỆT NAM

Where Savings Start...
SUN'S Club

Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm

Sun1: 8388 W Sam Houton Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

HOT POT City

All you can eat! HOT POT buffet
Fresh, Healthy and Fun!

Shabu-Shabu
Mongolian
Chinese Herbal
House Special Spicy
Four Season
Thai Tom Yum

Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houton Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.

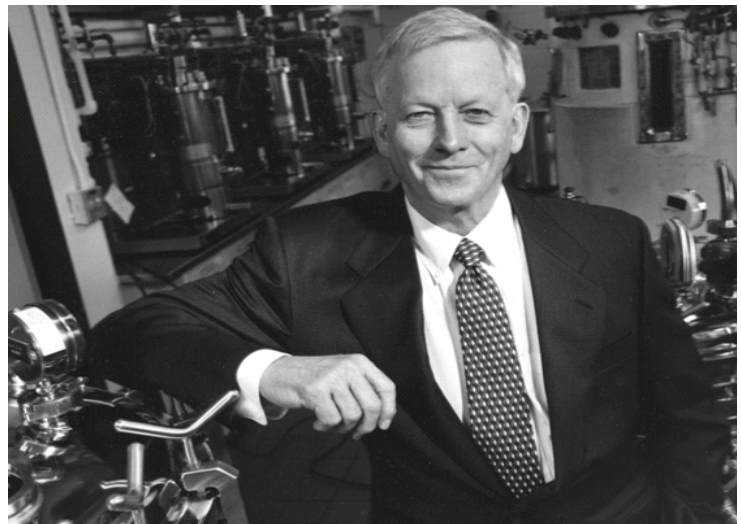
A F

Tel: 713.228.7898 Tel: 832.456.8228
Fax: 713.228.7998 Fax: 832.456.8229
2201 Jefferson St. Houston - TX 77003
8388 W Sam Houton Pkwy S #100, Houston - TX 77072

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Người góp phần hình thành ngành công nghệ sinh học hiện đại

Với tài năng và tầm nhìn xa trông rộng, TS. William J. Rutter đã gây dựng Tập đoàn Chiron, góp phần đưa nhiều đột phá khoa học từ phòng thí nghiệm hàn lâm ra thương mại, bao gồm vaccine biến đổi gene đầu tiên chữa bệnh viêm gan B, liệu pháp điều trị bệnh đa xơ cứng, tiểu đường...



TS. William J. Rutter (1927-2025)

William J. Rutter sinh ngày 28/8/1927 ở bang Idaho (Mỹ), trong một gia đình trung lưu với cha, ông William Henry Rutter, mở cửa hàng tạp hóa còn mẹ, bà Eliza (Dredge) Rutter, làm kế toán.

Trí tuệ của Rutter bộc lộ từ sớm. Năm 15 tuổi, ông tốt nghiệp cấp ba và vào đại học ở Utah. Tại đây, chương trình phát hiện sinh viên hứa hẹn của Đại học Harvard đã tìm thấy ông và tuyển thẳng vào trường. Năm 1949, Rutter tốt nghiệp với bằng Cử nhân Hóa sinh và dự định theo học trường y. Nhưng định mệnh đã đẩy ông rẽ một hướng khác: nghiên cứu khoa học cơ bản. Ngay năm sau, ông lấy được bằng Thạc sĩ Hóa sinh tại Đại học Utah. Ba năm tiếp theo, ông lấy được bằng Tiến sĩ Hóa sinh từ Đại học Illinois.

Công việc nghiên cứu hậu tiến sĩ của Rutter bắt đầu tại Đại học Wisconsin, nơi ông học hóa học enzyme với nhà sinh hóa nổi tiếng Henry Lardy tại Viện Nghiên cứu Enzyme. Năm 1954, ông tiếp tục theo đuổi mối quan tâm về enzyme và dành một năm tại Viện Nobel cùng Hugo Theorell – nhà khoa học đoạt giải Nobel về Y học hoặc Sinh lý học năm 1955. Họ nghiên cứu về aldolase, một loại enzyme có thể tách nhỏ cấu trúc của những phân tử đường trong cơ thể và tạo ra năng lượng để cơ thể hoạt động.

Năm 1955, ông quay về Khoa Hóa học thuộc ĐH

Illinois và công tác tại đây trong tám năm. Quảng thời gian này là lúc ông bắt đầu nghiên cứu về cơ chế điều hòa phiên mã DNA và chuyên hướng quan tâm sang các vấn đề sinh học. Năm 1962, ông dành một năm tại ĐH Stanford để nghiên cứu về sinh học liên quan đến quá trình phát triển phôi thai của tuyến tụy. Sau đó, vào năm 1965, TS. Rutter chuyển sang giảng dạy về hóa sinh và di truyền tại ĐH Washington.

Vị trí này mở ra cho ông cơ hội kết hợp sở thích về hóa học và sinh học bằng cách nghiên cứu các cơ chế phân tử ở sinh vật sống bậc cao. Ông đặc biệt hứng thú với công tác tại Khoa Di truyền học, nơi ông tích cực nghiên cứu các hệ thống sinh vật nhân chuẩn đơn giản (nấm men). Tại Seattle, TS. Rutter tiếp tục nghiên cứu về hệ thống tuyến tụy và bắt đầu tập trung vào cơ chế phiên mã DNA.

Năm 1968, ĐH California, San Francisco (U.C.S.F.) thành công chiêu mộ TS. Rutter về để biến ngôi trường trở thành một trung tâm nghiên cứu mạnh mẽ với nguồn tài trợ từ Viện Y tế Quốc gia Mỹ. Tại đây, ông mở đường cho lĩnh vực chỉnh sửa di truyền – nền tảng cho ngành công nghệ sinh học, giúp nó khác biệt với sự phát triển của ngành dược phẩm truyền thống.

Giữ chức Trưởng khoa của Khoa Sinh hóa và Vật lý sinh học, ông tạo ra một mô hình cho phép các nhà khoa học thực hiện nghiên cứu trong các phòng thí nghiệm nhỏ, độc lập. Năm 1977, hai trong số các phòng thí nghiệm này - bao gồm một phòng do TS. Rutter dẫn dắt - đã tạo ra bước đột phá khi cô lập được gene insulin ở chuột, và họ đã cấy ghép được gene này vào vi khuẩn E. Coli nhờ kỹ thuật cắt nối gene.

Cắt nối gene, hay còn gọi là công nghệ DNA tái tổ hợp, là kỹ thuật cắt một đoạn gene từ một sinh vật rồi chèn nó vào DNA của sinh vật khác. Đây được coi là một cột mốc quan trọng trên con đường sản xuất ra insulin người biến đổi gene. Insulin là một hormone thiết yếu đối với sự sống và trên thế giới có hàng triệu người mắc bệnh tiểu đường thiếu hụt nó.

Thành quả của Rutter đã thúc đẩy Herbert Boyer, nhà khoa học tại U.C.S.F., tiến hành sử dụng kỹ thuật cắt nối gene để sản xuất insulin người tổng hợp đầu tiên. Loại insulin này được đưa vào sản xuất hàng loạt vào năm 1982 theo giấy phép của Eli Lilly.

Năm 1981, cùng với nhà hóa sinh Pablo D. T. Valenzuela ở U.C.S.F. và giáo sư Edward E. Penhoet từ ĐH California, TS. Rutter thành lập Tập đoàn Chiron với mục tiêu tìm kiếm giải pháp tiềm năng để chữa trị bệnh tật ở người và thương mại hóa các kết quả nghiên cứu. Tên công ty xuất phát từ tên một nhân mã trong thần thoại Hy Lạp, nổi danh với tài năng chữa trị bệnh tật. Cùng với công ty khởi nghiệp Genentech, tập đoàn này đã đưa Vùng Vịnh

trở thành thủ phủ công nghệ sinh học của cả nước – một đối trọng với cơn bùng nổ điện toán ở Thung lũng Silicon.

Nghiên cứu của Chiron đã dẫn tới sự ra đời của vaccine biến đổi gene đầu tiên cho bệnh viêm gan B – một virus phổ biến tấn công gan với khả năng gây tử vong. Năm 1984, Chiron cũng giúp giải trình tự bộ gene của H.I.V. – virus gây ra căn bệnh chết người thế kỷ AIDS. Năm 1993, công ty này được Cục Quản lý Dược phẩm và Thực phẩm Mỹ phê duyệt phương pháp điều trị đầu tiên cho bệnh đa xơ cứng – một rối loạn thần kinh ảnh hưởng tới 2,9 triệu người trên toàn thế giới vào năm 2023, theo nghiên cứu trên toàn cầu The Atlas of MS. Đây là một dự án chung của Liên đoàn Quốc tế về Bệnh đa xơ cứng và Tổ chức Y tế Thế giới.

Chiron còn phát hiện virus viêm gan C – một bước đột phá tạo điều kiện cho việc phát triển các xét nghiệm chẩn đoán và phương pháp điều trị căn bệnh từng một thời lây lan phổ biến qua đường truyền máu nhiễm khuẩn. Phát hiện này đã mang lại cho Michael Houghton, một nhà khoa học của Chiron, giải Nobel Y học hoặc Sinh lý học vào năm 2020.

Bên cạnh sự nghiệp kinh doanh thành công, TS. Rutter vẫn tiếp tục công việc học thuật tại U.C.S.F. cho tới khi nghỉ hưu vào năm 1991 với danh hiệu giáo sư danh dự. Thành tựu của ông bao gồm hơn 380 bài báo khoa học được xuất bản, nhiều bài trong số đó viết chung với đồng nghiệp, và ông nắm trong tay hơn 25 bằng sáng chế.

Nghỉ hưu không phải dấu chấm hết đối với TS. Rutter. Ông tiếp tục dùng trí thức, kinh nghiệm tích lũy qua bao năm tháng để cố vấn cho ngôi trường cũ và được trao tặng huy chương U.C.S.F. vì nhiều đóng góp quan trọng trong lĩnh vực khoa học sức khỏe. Ngoài ra, vào năm 1995, TS. Rutter được trao Giải thưởng Heinz cho Công nghệ, Kinh tế và Việc làm vì đã đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành ngành công nghệ sinh học.

“Là nhà khoa học và nhà lãnh đạo học thuật hàng đầu, TS. Rutter là một trong những người đầu tiên nhận ra tiềm năng của khoa học y sinh trong việc tạo ra hàng hóa và dịch vụ tiêu thụ trên thị trường. Thành công của công ty mà ông thành lập, Tập đoàn Chiron, đã góp phần thúc đẩy sự phát triển nhanh chóng của ngành công nghệ sinh học, cũng như việc ông xây dựng chương trình nghiên cứu sinh học và di truyền cho Đại học California ở San Francisco. Ngày nay, Chiron vẫn là một trong số ít công ty dược phẩm sinh học có những đóng góp quan trọng đối với sức khỏe, đồng thời thành công về mặt thương mại. Là nhà nghiên cứu, nhà giáo dục và lãnh đạo doanh nghiệp, TS. Rutter đã nuôi dưỡng một ngành khoa học mới quan trọng và chứng minh được khả năng tạo ra lợi nhuận lẫn ứng dụng y tế của nó”, trích lời tuyên dương trao giải. ■



金城銀行
GOLDEN BANK



Celebrating Mother's Day

Open or maintain an active CHECKING account

Enjoy

Celebrating the Women We Love!

180 Days CD : 4.05% APY*

Requires minimum \$20,000 of new money deposit

- The promotion applies to both personal and commercial accounts.
- Early withdrawal of CD that may reduce the APY earned.
- Early account closing fee for checking account closed within 3 months, fees may reduce earnings.
- At maturity, the CD will automatically renew to 180 days term at the interest rate and APY in effect at that time.

*APY: Annual Percentage Yield

Promotion period: Effective immediately to June 30, 2026
Call us at 888-320-3838

Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.

Corporate Office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036







MY WHY IS Them.

GIÁO DỤC CỦA TÔI NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên, và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì..... LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ bạn.



LONE STAR COLLEGE HOUSTON NORTH

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

GREENSPPOINT
250 N. Sam Houston Pkwy E. • Houston, TX 77060

VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

Four Locations Close to Home.
Fairbanks - Fallbrook - Greenspoint - Victory



SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

[LoneStar.edu/HNApply](https://lonestar.edu/HNApply)

HN-Admissions@LoneStar.edu

281.260.3500



LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



SU TÂM - TÌM HIỂU

Kỳ lạ người phụ nữ sở hữu “siêu năng lực”: Nhớ tất cả mọi điều trong quá khứ

Trong khi phần lớn con người dần quên đi quá khứ theo năm tháng, một người phụ nữ Mỹ lại nhớ gần như mọi ngày đã sống suốt hơn 40 năm. Với cô, ký ức không bao giờ biến mất và “siêu năng lực” ấy đôi khi đáng sợ hơn cả lời nguyền.



Đó không phải một dấu mốc lịch sử đặc biệt của nước Mỹ hay thế giới. Nhưng với Jill Price, người phụ nữ sống tại California, ngày hôm đó vẫn còn rõ ràng trong tâm trí cô như mới diễn ra sáng nay.

Jill nhớ hôm ấy thời tiết ra sao, mình mặc gì, nghe bài hát nào trên radio và tâm trạng lúc đó thế nào. Điều đáng kinh ngạc là cô có thể làm điều tương tự với gần như mọi ngày trong suốt cuộc đời mình. Khả năng phi thường ấy khiến Jill Price trở thành trường hợp đầu tiên trên thế giới được khoa học công nhận mắc hội chứng Hyperthymesia - còn gọi là siêu trí nhớ tự truyện.

Khác với trí nhớ thông thường, não bộ của Jill hoạt động như một "ổ cứng sống" không có nút xóa. Chỉ cần ai đó nhắc đến một ngày bất kỳ trong quá khứ, ký ức sẽ tự động hiện lên trong đầu cô như một đoạn phim tua lại. "Những ký ức cứ xuất hiện liên tục. Tôi không thể ngăn chúng", Jill từng chia sẻ trong một cuộc phỏng vấn với NPR.

Nghe giống siêu năng lực bước ra từ phim khoa học viễn tưởng, nhưng thực tế lại đáng sợ hơn nhiều. Bởi con người tồn tại được phần lớn nhờ khả năng quên đi.

Chúng ta quên nỗi đau để tiếp tục sống. Quên tổn thương để tha thứ. Quên thất bại để bắt đầu lại. Nhưng Jill Price thì không thể. Mọi ký ức buồn, mọi cuộc cãi vã hay cảm giác đau đớn đều tồn tại nguyên vẹn trong tâm trí cô như mới xảy ra hôm qua. Các nhà khoa học cho biết những người mắc Hyperthymesia thường dễ bị mắc kẹt trong quá khứ, khó thoát khỏi cảm xúc tiêu cực vì ký ức luôn tái hiện với cường độ mạnh.

Điều kỳ lạ là Jill không phải "máy tính sống" hay thiên tài toán học. Cô không có khả năng ghi nhớ vượt trội với mọi lĩnh vực, mà trí nhớ gần như chỉ tập trung vào chính cuộc đời mình. Jill có thể nhớ ngày tháng cụ thể chính xác nhưng lại không quá xuất sắc trong học tập thông thường. Điều này khiến nhiều nhà nghiên cứu tin rằng Hyperthymesia không đơn thuần là trí thông minh, mà có thể là một dạng "đột biến thần kinh" cực hiếm.

Theo các chuyên gia thần kinh học, trên thế giới chỉ ghi nhận rất ít trường hợp tương tự Jill Price. Một trong số đó là Rebecca Sharrock - cô gái người Australia có thể nhớ những ký ức từ khi mới vài tháng tuổi. Rebecca từng kể rằng cô nhớ được màu sắc căn phòng thời thơ ấu, thời tiết của nhiều ngày trong quá khứ và thậm chí cả cảm giác đau khi hồi tưởng lại những tai nạn cũ. "Có những ký ức tôi không muốn nhớ nhưng chúng vẫn xuất hiện", Rebecca nói.

Giới khoa học hiện vẫn chưa giải mã hoàn toàn cơ chế hoạt động của Hyperthymesia. Một số nghiên cứu cho thấy vùng não liên quan đến trí nhớ và cảm xúc ở những người này có cấu trúc khác biệt. Tuy nhiên, vì số ca quá hiếm nên mọi kết luận vẫn còn gây tranh cãi.

Điều khiến câu chuyện của Jill Price gây ám ảnh không nằm ở việc cô nhớ được bao nhiêu, mà là việc cô không thể quên. Trong khi phần lớn con người xem trí nhớ là món quà, Jill từng thừa nhận khả năng của mình giống một gánh nặng hơn là đặc ân. Bởi đôi khi, quên đi mới là cách duy nhất để con người chữa lành.

Và đó cũng là lý do "dị nhân trí nhớ" này vẫn khiến cả thế giới tò mò suốt nhiều năm qua, liệu điều đáng sợ nhất của bộ não con người không phải là nhớ quá ít, mà là nhớ quá nhiều. ■

Giải mã bí ẩn về khả năng “tiên tri”

Cảm giác quen thuộc, như biết trước điều sắp xảy ra khiến déjà vu trở thành một trong những hiện tượng bí ẩn nhất của não bộ con người.

Đôi khi, bộ não của chúng ta hoạt động theo những cách khá kỳ lạ, gần giống như đang bị lỗi. Chẳng hạn, bạn cảm thấy như mình đã trải qua khoảnh khắc này trước đây, dù biết rõ điều đó chưa từng xảy ra. Hay bạn đang trò chuyện thì đột nhiên cảm thấy quen thuộc, như thể mình từng nói chuyện này. Thậm chí, bạn còn có cảm giác như mình đã biết người kia sắp nói gì.

Khái niệm xuất hiện từ hơn một thế kỷ trước Hiện tượng trên được gọi là déjà vu - thuật ngữ tiếng Pháp, mang nghĩa “từng thấy”. Déjà vu là cảm giác quen thuộc mãnh liệt xuất hiện trong thời gian rất ngắn, thường chỉ vài giây, khiến con người có cảm giác mình từng sống trong khoảnh khắc hiện tại. Điều khiến trải nghiệm này trở nên kỳ lạ là chúng ta đồng thời nhận thức được rằng mình chưa từng trải qua sự việc đó.

Theo trang Inspire The Mind, khái niệm déjà vu đã xuất hiện hơn một thế kỷ. Nhà triết học người Pháp Émile Boirac là một trong những người đầu tiên sử dụng thuật ngữ này vào năm 1876. Theo thời gian, déjà vu ngày càng trở nên quen thuộc trong đời sống thường nhật, đồng thời mang thêm nhiều lớp nghĩa mới, xuất hiện rộng rãi trong văn hóa đại chúng và tiếp tục là chủ đề khiến giới khoa học đau đầu trong việc lý giải nguồn gốc thực sự.

Trang Cleveland Clinic ước tính có khoảng 97% người từng trải qua cảm giác déjà vu ít nhất một lần trong đời. Hầu hết thời gian, đó chỉ là một cảm giác thoáng qua khiến bạn dừng lại trong giây lát. Sau đó, mọi thứ lại trở về bình thường.

Điều gì khiến déjà vu xảy ra?

Theo bác sĩ Thần kinh Jean Khoury, tốt nghiệp từ Đại học Saint-Joseph (Mỹ), déjà vu xảy ra do sự kết nối hoạt động không bình thường giữa các vùng não đóng vai trò trong việc hồi tưởng ký ức và cảm giác quen thuộc.

“Đó là một sự lỗi nhịp khiến ranh giới giữa ký ức và trải nghiệm mới bị xóa nhòa”, bác sĩ Khoury giải thích. Nói cách khác, hiện tượng này xuất hiện khi có sự trực tiếp giao tiếp giữa hai phần của não bộ: Phần chịu trách nhiệm về ký ức (thùy thái dương) và phần tiếp nhận thông tin mới (hồi hải mã).

“Nếu có vấn đề trong cách hồi hải mã tương tác với môi trường xung quanh, nó có thể tạo ra ký ức giả mà chúng ta trải nghiệm dưới dạng déjà vu. Ký ức và trải nghiệm mới bị trộn lẫn vào nhau”, ông nói thêm. “Sự gián đoạn trong hệ thống nhận diện và ghi nhớ tạo ra cảm giác quen thuộc giả tạo”.

Dù nguyên nhân chính xác vẫn chưa được xác định hoàn toàn, các nhà nghiên cứu cho rằng những người có trình độ học vấn cao, thường xuyên đi du lịch hoặc dễ nhớ giấc mơ có thể dễ gặp déjà vu hơn.

Một số tình trạng sức khỏe cũng được cho là có liên quan đến hiện tượng này. Cụ thể, thiếu ngủ hoặc mệt mỏi có thể làm rối loạn quá trình nhận diện của não, khiến déjà vu dễ xuất hiện hơn, đặc biệt vào buổi tối.

Căng thẳng và lo âu cũng có thể khiến não thay đổi cách xử lý thông tin như một cơ chế tự bảo vệ tâm lý. Trong khi đó, người bị đau nửa đầu đôi khi trải qua déjà vu trong giai đoạn tiền triệu chứng hoặc khi cơn đau xảy ra, do não gặp khó khăn trong việc xử lý thông tin mới và hồi tưởng ký ức.

Ngoài ra, déjà vu còn xuất hiện ở một số bệnh lý thần kinh như sa sút trí tuệ vùng trán - thái dương hay động kinh thùy thái dương. Theo bác sĩ Khoury, không phải mọi cơn động kinh đều biểu hiện bằng cơn giật rõ rệt. Đôi khi chúng chỉ gây ra sự “lỗi nhịp” trong hoạt động của não, tạo nên cảm giác quen thuộc bất thường thay vì các triệu chứng vận động.

Các chuyên gia cho biết déjà vu thỉnh thoảng xuất hiện ở người khỏe mạnh thường không đáng lo ngại và có thể chỉ xảy ra vài lần mỗi năm. Tuy nhiên, nếu hiện tượng này diễn ra thường xuyên, kéo dài hơn vài giây hoặc đi kèm các triệu chứng như lú lẫn, đau đầu, mất nhận thức, yếu cơ, co giật hay run rẩy, người gặp phải nên đi kiểm tra y tế. ■

Sự quyến rũ chết người của loài nấm mang tên “thiên thần hủy diệt”

Ẩn dưới vẻ ngoài trắng tinh khiết như bước ra từ truyện cổ tích, nấm thiên thần hủy diệt là một trong những loài nấm đáng sợ bậc nhất thế giới.

Loài nấm mang tên khoa học Amanita virosa thường được gọi bằng cái tên đầy ám ảnh: nấm “thiên thần hủy diệt” (Destroying Angel). Đây là một trong những loài nấm độc nguy hiểm nhất từng được biết đến, nổi tiếng không chỉ vì khả năng gây tử vong cực cao mà còn bởi vẻ ngoài quá đỗi thanh khiết, khiến nhiều người dễ nhầm với các loại nấm ăn được.

Loài nấm này phân bố chủ yếu ở các khu rừng ôn đới thuộc châu Âu, đặc biệt dưới các tán cây lá kim và rừng bạch dương ẩm mát. Amanita virosa có màu trắng gần như hoàn toàn: từ mũ nấm, phiến nấm cho tới thân. Khi còn non, nó nằm trong một lớp bao hình trứng nhỏ, rồi dần vươn lên thành cây nấm thanh mảnh trông rất đẹp mắt. Chính vẻ ngoài “vô hại” ấy lại là chiếc bẫy chết người đối với những người hái nấm thiếu kinh nghiệm.

Bên trong “thiên thần hủy diệt” chứa nhóm độc tố amatoxin cực mạnh, đặc biệt là alpha-amanitin. Chỉ một lượng nhỏ cũng đủ gây tổn thương gan và thận nghiêm trọng. Điều đáng sợ hơn là các triệu chứng thường không xuất hiện ngay. Sau khi ăn phải, nạn nhân có thể hoàn toàn bình thường trong 6-24 giờ đầu tiên. Đến khi đau bụng, nôn ói và tiêu chảy dữ dội xuất hiện, độc tố thường đã bắt đầu phá hủy nội tạng.

Nhiều trường hợp ngộ độc trở nên đặc biệt nguy hiểm vì bệnh nhân tưởng mình đã hồi phục. Sau giai đoạn triệu chứng tiêu hóa giảm bớt, cơ thể có thể bước vào “giai đoạn yên lặng” trước khi suy gan cấp xảy ra. Nếu không điều trị kịp thời, hậu quả có thể dẫn tới tử vong hoặc phải ghép gan khẩn cấp.

Điều trở trêu là “thiên thần hủy diệt” lại đóng vai trò quan trọng trong hệ sinh thái rừng. Nó tạo quan hệ cộng sinh với rễ cây, giúp cây hấp thụ dinh dưỡng và nước hiệu quả hơn. Nghĩa là phía sau danh tiếng “sát thủ”, loài nấm này vẫn là một phần không thể thiếu của tự nhiên.

Trong văn hóa đại chúng và giới yêu nấm, “thiên thần hủy diệt” thường được xem như biểu tượng hoàn hảo cho vẻ đẹp nguy hiểm của thiên nhiên. Nó nhắc con người rằng không phải thứ gì đẹp đẽ và tinh khôi cũng vô hại. Giữa nền lá mục ẩm ướt của rừng sâu, “thiên thần hủy diệt” hiện lên như một bóng ma trắng lạng lẹ - đẹp, bí ẩn và chết chóc. ■

Kính áp tròng dính chặt vào

giác mạc chàng trai 25 tuổi do lười tháo

Thanh niên họ Có, 25 tuổi, sống ở tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc, tìm đến Bệnh viện Mắt Hồ Bắc Aier đề cập cứu vì mắt đỏ và sưng tấy, kính áp tròng dính chặt không thể tháo ra. Theo kết quả khám của bệnh viện, nguyên nhân chính gây ra triệu chứng trên là anh thường xuyên không tháo kính áp tròng suốt nửa năm.

Theo Jiupai News, Có Nam bị cận thị từ khi còn ở bậc trung học cơ sở. Hiện tại, anh đã đeo kính áp tròng được 7 năm. Sáu tháng qua, do lịch làm việc bận rộn nên anh thường lười tháo kính ra, thậm chí còn hình thành thói quen đeo liên tục. Theo lời bệnh nhân, trước đây anh chưa từng trải qua cảm giác khó chịu nào rõ ràng nên không để ý đến, nghĩ rằng không tháo ra sẽ tiện hơn.

Cho đến trước khi nhập viện 5 ngày, Có Nam thấy mắt mình đỏ và sưng tấy, sợ ánh sáng, chảy nước mắt và tăng tiết dịch. Lúc đầu, anh mua thuốc nhỏ mắt về và tự mình sử dụng. Sau một thời gian ngắn cảm thấy nhẹ nhõm, anh không còn để ý nữa. Mãi cho đến khi phát hiện kính áp tròng dính vào giác mạc, không thể tự mình tháo ra được, anh mới khẩn trương đến bệnh viện tìm cách chữa trị.

Sau khi hội chẩn, các bác sĩ chuyên khoa bề mặt nhãn cầu và giác mạc của bệnh viện đã tháo kính áp tròng cho anh. Kiểm tra sâu, họ nhận thấy kết mạc của bệnh nhân bị xung huyết đáng kể, có vết lõm ở rìa giác mạc và có sự tăng sinh mạch máu mới xung quanh giác mạc ở cả hai mắt. Các bác sĩ chỉ ra rằng điều này thể hiện tình trạng thiếu oxy giác mạc lâu ngày, gây ra những ảnh hưởng không thể phục hồi đối với sức khỏe của mắt.

Các bác sĩ giải thích, việc đeo kính áp tròng lâu dài sẽ ảnh hưởng đến việc cung cấp oxy cho mắt, khiến giác mạc rơi vào tình trạng thiếu oxy, có thể gây phản ứng viêm và tổn thương tế bào biểu mô. Ngoài ra, kính áp tròng còn là vật lạ. Nếu không được làm sạch hoặc đeo đúng cách trong thời gian dài, chúng sẽ làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và dẫn đến viêm giác mạc, thậm chí là loét.

Các chuyên gia cũng nhắc nhở rằng một số người không thích hợp đeo kính áp tròng, bao gồm những người mắc hội chứng khô mắt từ trung bình đến nặng, bị dị ứng với chất liệu tròng kính hoặc dung dịch chăm sóc. Nếu vẫn cố đeo kính áp tròng, nó có thể làm nặng thêm tình trạng khó chịu ở mắt.

Các bác sĩ khuyến cáo nên tháo kính áp tròng và vệ sinh hàng ngày, tránh tình trạng đeo liên tục trong thời gian dài. Thông thường chỉ nên đeo từ 4 đến 6 giờ mỗi ngày và nhớ tháo nó ra khi đi ngủ vào ban đêm. Nếu xảy ra các triệu chứng như đỏ, sưng, đau hoặc sợ ánh sáng, hãy đi khám ngay lập tức. ■

Căn bệnh “cười đến chết” tàn phá cả một bộ lạc

Đằng sau bí ẩn này là lời giải thích đáng buồn. Sâu trong những cánh rừng rậm rạp của vùng cao nguyên Papua New Guinea, bộ tộc Fore từng đối mặt với một cơn ác mộng kinh hoàng mang tên Kuru. Căn bệnh này không chỉ cướp đi sinh mạng của hàng ngàn người mà còn hé lộ một sự thật rùng rợn về hủ tục cổ xưa của bộ tộc: tục ăn thịt người thân đã khuất.

Cái chết đến từ những nụ cười điên dại Căn bệnh Kuru - theo ngôn ngữ địa phương có nghĩa là "run rẩy" - bắt đầu bùng phát mạnh mẽ vào những năm 1950. Nạn nhân của căn bệnh này trải qua ba giai đoạn đau đớn. Đầu tiên, họ bắt đầu run rẩy toàn thân, mất khả năng kiểm soát thăng bằng và phát âm trở nên khó khăn. Ở giai đoạn thứ hai, bệnh nhân không thể đi lại, cơ bắp co giật liên hồi và bắt đầu xuất hiện những trận cười vô cớ, mất kiểm soát.

Chính những nụ cười ám ảnh này đã khiến Kuru được gọi là "căn bệnh cười chết chóc". Đến giai đoạn cuối, nạn nhân hoàn toàn bị liệt, mất khả năng nuốt và cuối cùng tử vong trong tình trạng suy kiệt trầm trọng. Điều kỳ lạ là căn bệnh này tấn công chủ yếu vào phụ nữ và trẻ em, trong khi đàn ông trong bộ tộc Fore gần như không bị ảnh hưởng.

Sự thật kinh hoàng đằng sau hủ tục “ăn táng” Sau nhiều năm nghiên cứu, nhà khoa học đoạt giải Nobel - Carleton Gajdusek đã tìm ra nguyên nhân gây sốc. Kuru không phải do vi khuẩn hay virus, mà là do Prion - một loại protein biến dị tấn công trực tiếp vào não bộ, tạo ra những lỗ thủng nhỏ khiến não trông như một miếng bọt biển.

Nguồn gốc của Prion này chính là từ tục lệ ăn thịt người (endocannibalism) của bộ tộc Fore. Theo truyền thống, khi một người trong bộ tộc qua đời, gia đình sẽ tổ chức nghi lễ ăn thịt người thân để giữ lại linh hồn và trí tuệ của người chết. Trong đó, phụ nữ và trẻ em là những người được chia phần não bộ và các cơ quan nội tạng - nơi tập trung nồng độ Prion cao nhất. Ngược lại, đàn ông thường chỉ ăn phần cơ bắp, do đó họ hiếm khi mắc bệnh.

Việc phát hiện ra cơ chế lây nhiễm của Kuru đã giúp bộ tộc Fore chấm dứt hủ tục này vào những năm 1960. Tuy nhiên, do thời gian ủ bệnh của Prion có thể kéo dài hàng thập kỷ, những ca tử vong cuối cùng vì Kuru vẫn xuất hiện cho đến tận đầu thế kỷ 21.

Câu chuyện về căn bệnh Kuru không chỉ là một chương đen tối trong lịch sử nhân chủng học mà còn là nền tảng quan trọng giúp y học hiện đại hiểu rõ hơn về các bệnh thoái hóa thần kinh như bệnh bò điên (BSE) hay bệnh Creutzfeldt-Jakob ở người. Ngày nay, vùng đất của người Fore đã yên bình trở lại, nhưng ký ức về “những nụ cười chết chóc” vẫn là lời nhắc nhở lạnh sống lưng về ranh giới giữa đức tin và thảm họa sinh học. ■

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Mạch máu khoẻ quyết định tuổi thọ...

Cùng ta hãy cùng đi qua những loại thực phẩm tốt cho mạch máu và công thức làm 4 món ăn ngon trong mùa hè để giữ cho mạch máu sạch sẽ và sống lâu hơn!

Theo các nhà khoa học, sức khỏe mạch máu đóng vai trò cốt lõi quyết định tuổi thọ. Khi mạch máu kém lưu thông khiến các cơ quan trong cơ thể (tim, não, thận) bị "đói" dưỡng chất, cản trở hoạt động trơn tru dẫn đến lão hóa và bệnh tật.

Mạch máu cũng được ví như hệ thống "ống sinh mệnh" cung cấp oxy và dưỡng chất cho toàn bộ cơ thể. Khi mạch máu thông thoáng và đàn hồi, các cơ quan hoạt động trơn tru; ngược lại, mạch máu xơ cứng hay tắc nghẽn là nguyên nhân chính dẫn đến đột quỵ và suy giảm tuổi thọ.

Chính vì thế, lối sống cũng như một chế độ ăn lành mạnh giúp mạch máu sạch sẽ, hoạt động tốt là vô cùng quan trọng. Đặc biệt là với những người bước vào độ tuổi trung niên và cao tuổi, duy trì lối sống khoa học, bổ sung thường xuyên vào chế độ ăn những nguyên liệu thực phẩm giúp làm sạch mạch máu sẽ ngăn ngừa được bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

1. Cá vược hấp

Cá vược (hay còn gọi là cá chẻm) là loại thực phẩm rất giàu dinh dưỡng, đặc biệt là axit béo omega-3. Omega-3 trong cá vược giúp giảm mức cholesterol xấu (LDL) và chất béo trung tính (triglyceride) trong máu. Điều này ngăn chặn quá trình hình thành các mảng xơ vữa bám trên thành mạch.



Ngoài ra, omega-3 cũng có khả năng kích thích sản sinh các chất làm giãn mạch, giúp máu lưu thông dễ dàng hơn và kiểm soát huyết áp hiệu quả. Axit béo lành mạnh trong loại cá này giúp giảm khả năng kết dính của tiểu cầu, từ đó hạn chế sự hình thành các cục máu đông có thể gây tắc nghẽn mạch máu.

2. Salad hành tây và nấm mèo

Nấm mèo (hay còn gọi là mộc nhĩ) chứa một lượng lớn chất keo thực vật, nó có tác dụng như "một chiếc chổi" cuốn trôi và quét sạch các mảng bám, tạp chất, độc tố tích tụ trong hệ tiêu hóa và mạch máu.

Hoạt chất trong mộc nhĩ còn giúp ức chế sự tập kết tiểu cầu, ngăn ngừa hình thành cục máu đông. Trong khi đó hành tây rất giàu quercetin và các hợp chất lưu huỳnh, có tác dụng chống viêm, bảo vệ thành mạch.

Ngoài ra, chất Prostaglandin A trong hành tây giúp làm giãn mạch, hạ huyết áp tự nhiên và giảm độ nhớt của máu. Khi kết hợp hành tây và nấm mèo với nhau sẽ tạo thành một món ăn là "bài thuốc" rất tốt giúp hỗ trợ làm sạch mạch máu, giảm mỡ máu và ngăn ngừa nguy cơ đột quỵ.

3. Cháo yến mạch và đậu đỏ

Cháo yến mạch kết hợp đậu đỏ là một món ăn - bài thuốc dinh dưỡng hỗ trợ tim mạch và thanh lọc cơ thể. Sự kết hợp này mang lại tác động kép giúp đánh tan mỡ máu, giảm cholesterol xấu và bảo vệ thành mạch hiệu quả.

Yến mạch rất giàu hàm lượng lớn chất xơ hòa tan beta-glucan. Khi vào cơ thể, chất này hoạt động như một "tấm lưới" giữ lại cholesterol và ngăn cơ thể hấp thụ chúng, giúp giảm đáng kể lượng mỡ trong máu.

Trong khi đó, đậu đỏ lại rất giàu chất chống oxy hóa, protein, vitamin nhóm B và các khoáng chất (đặc biệt là kali) giúp hỗ trợ tuần hoàn máu, kiểm soát huyết áp và đào thải độc tố.

4. Canh cà chua và nấm

Cà chua kết hợp với nấm được coi là "cặp bài trùng" giúp làm sạch mạch máu nhờ sự kết hợp của các chất chống oxy hóa mạnh và hoạt chất giảm mỡ máu tự nhiên. Những chất chống oxy hóa này hoạt động như một hệ thống "quét dọn" và "bảo vệ" mạch máu toàn diện.

Cà chua rất giàu chất chống oxy hóa lycopene giúp ức chế quá trình oxy hóa cholesterol xấu trong máu, ngăn ngừa hình thành các mảng xơ vữa gây tắc nghẽn. Vitamin C, beta-carotene và lycopene trong cà chua giúp trung hòa các gốc tự do, bảo vệ lớp nội mô (lớp lót bên trong mạch máu) luôn bền bỉ và đàn hồi.

Trong khi đó, nấm rất dồi dào chất xơ hòa tan (như beta-glucan), hỗ trợ cản trở việc hấp thụ cholesterol từ các thực phẩm khác vào máu.

Trên đây là 4 món ăn sử dụng các nguyên liệu rất tốt cho việc loại bỏ cặn bã, tạp chất, độc tố tích tụ trong hệ tiêu hóa và mạch máu. Những món ăn này đặc biệt tốt cho người trung niên và cao tuổi. Với cách làm đơn giản, bạn hãy luân phiên nấu cho gia đình thưởng thức nhé! ■

Gọi tên 5 dấu hiệu cảnh báo sớm bệnh Alzheimer

Căn bệnh Alzheimer ngày nay không còn là bệnh chỉ gặp ở người già, mặc dù nhóm trên 60 tuổi vẫn chiếm số đông. Bệnh tiến triển âm thầm và thường bị các gia đình

nhầm lẫn với hiện tượng đãng trí tuổi già thông thường. Để không bỏ lỡ "giai đoạn vàng" hỗ trợ điều trị, bác sĩ nhắc nhở cần đặc biệt lưu ý đến 5 dấu hiệu nhận biết điển hình của bệnh dù ở độ tuổi nào đi chăng nữa:

- Hay quên và liên tục hỏi lại một vấn đề: Người bệnh thường quên những thông tin mới tiếp nhận, quên các mốc sự kiện quan trọng hoặc liên tục lặp lại cùng một câu hỏi dù vừa được giải đáp.

- Gặp khó khăn khi thực hiện các công việc quen thuộc: Những thói quen hằng ngày như nấu một món ăn quen thuộc, sử dụng điều khiển tivi, đi chợ hoặc lái xe đến những địa điểm quen bỗng trở nên vô cùng lúng túng và khó khăn.

- Mất phương hướng về thời gian và không gian: Người bệnh không nhớ hôm nay là thứ mấy, đang là mùa nào hoặc bỗng nhiên quên mất lý do tại sao mình lại đang đứng ở địa điểm này, thậm chí bị lạc ngay trên con đường gần nhà.

- Nhầm lẫn vị trí đồ đạc và mất khả năng tìm lại: Họ có thói quen đặt đồ vật vào những nơi rất bất thường (ví dụ để điện thoại vào tủ lạnh, cất ví tiền vào thùng rác) và hoàn toàn không thể nhớ ngược lại các bước để tìm kiếm chúng.

- Thay đổi tâm trạng và tính cách đột ngột: Người mắc Alzheimer rất dễ trở nên bối rối, nghi ngờ, trầm cảm, sợ hãi hoặc lo lắng. Họ có thể lập tức nổi cáu ở những nơi đông người hoặc khi bước ra khỏi "vùng an toàn" quen thuộc của mình.

Làm gì để giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Sa sút trí tuệ là căn bệnh tiến triển không thể đảo ngược, do đó việc chủ động phòng tránh và phát hiện sớm là cực kỳ quan trọng. Các bác sĩ khuyến cáo nên làm những việc sau càng sớm càng tốt để giảm nguy cơ mắc bệnh:

Đề giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và bảo vệ bộ não khỏe mạnh, việc chủ động thay đổi lối sống đóng vai trò then chốt thông qua 6 biện pháp khoa học sau:

- Tích cực rèn luyện tư duy: Thường xuyên đọc sách, học ngoại ngữ, chơi nhạc cụ hoặc giải ô chữ để kích thích bộ não tạo ra các liên kết thần kinh mới.

- Vận động thể chất đều đặn: Duy trì ít nhất 150 phút tập thể dục mỗi tuần (đi bộ nhanh, bơi lội, đạp xe) giúp tăng tuần hoàn máu và oxy nuôi dưỡng các tế bào não.

- Ăn uống lành mạnh, khoa học: Ưu tiên chế độ ăn nhiều rau xanh, quả mọng, cá béo giàu Omega-3, các loại hạt và hạn chế tối đa mỡ động vật, đồ ngọt, thực phẩm chế biến sẵn.

- Kiểm soát tốt bệnh lý mạn tính: Thường xuyên theo dõi và ổn định các chỉ số về huyết áp, đường huyết và mỡ máu để tránh gây tổn thương cho hệ mạch máu não.

- Ngủ đủ giấc và giảm căng thẳng: Đảm bảo giấc ngủ chất lượng từ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm để não bộ thải độc, đồng thời giải tỏa stress bằng cách thiền định hoặc nghe nhạc.

- Bảo vệ đầu và bỏ thói quen xấu: Luôn đội mũ bảo hiểm khi tham gia giao thông để tránh chấn thương sọ não, tuyệt đối không hút thuốc lá và hạn chế tối đa rượu bia. ■

9 điều phụ nữ mắc buồng trứng đa nang nên làm và tránh

Phụ nữ mắc hội chứng buồng trứng đa nang nên hạn chế đường, tăng cường đạm trong chế độ ăn, kết hợp tập thể dục thường xuyên, ngủ đủ giấc, tái khám định kỳ.

Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) là rối loạn nội tiết, ảnh hưởng đến quá trình rụng trứng, chu kỳ kinh nguyệt, khả năng thụ thai và sức khỏe tổng thể của phụ nữ.

Theo Verywell Health, ở người bệnh PCOS, nhiều u nang trong buồng trứng gây ra nồng độ androgen (hormone nam) cao hơn bình thường, dẫn tới các triệu chứng như rậm lông, mụn trứng cá, chu kỳ kinh nguyệt rối loạn, tăng cân, rụng tóc... Điều chỉnh lối sống và chế độ dinh dưỡng phù hợp giúp kiểm soát các triệu chứng này, tăng khả năng thụ thai cho người bệnh.

Tránh thuốc lá

Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, xơ vữa động mạch và tiểu đường. PCOS vốn đã làm tăng các nguy cơ này nên việc tránh hút thuốc có lợi cho sức khỏe người bệnh.

Tránh thực phẩm nhiều đường

PCOS ảnh hưởng đến cách cơ thể tiết ra và sử dụng insulin, gây kháng insulin, ảnh hưởng đến cách cơ thể xử lý đường. Nếu không được điều trị, kháng insulin có thể dẫn đến tiểu đường và làm tăng các biến chứng khác.

Người bệnh PCOS không cần phải tránh hoàn toàn đường hoặc chuyển sang chất tạo ngọt nhân tạo, song nên ăn các thực phẩm tự nhiên và nguyên chất, cố gắng hạn chế thực phẩm chế biến sẵn.

Chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp, giàu chất béo lành mạnh, hạn chế các loại nhiều đường và tinh bột tinh chế, có thể giúp cân bằng lại lượng đường trong máu, điều hòa lượng testosterone, chu kỳ kinh nguyệt đều đặn hơn.

Bổ sung đạm

Tăng cường protein trong chế độ ăn cũng cần thiết để kiểm soát cân nặng và ngăn ngừa bệnh tiểu đường ở phụ nữ mắc PCOS. Ngoài cung cấp calo cho cơ thể, xây dựng xương, cơ bắp, da và máu, protein còn hỗ trợ tiêu hóa và trao đổi chất, tăng cường độ nhạy insulin, thúc đẩy các hormone tạo cảm giác no. Dưỡng chất này đồng thời đóng vai trò không thể thiếu trong quá trình tổng hợp hormone, bao gồm estrogen, testosterone và insulin vốn bị rối loạn ở người mắc PCOS. Việc tăng cường protein trong chế độ ăn cần đi kèm với giảm lượng carbohydrate và bổ sung thực phẩm ít chất béo bão hòa.

Thường xuyên vận động

Phụ nữ bị PCOS có thể khó kiểm soát cân nặng do tình trạng kháng insulin và mất cân bằng nội tiết tố làm tăng cảm giác thèm ăn và thúc đẩy tích trữ chất béo. Các nghiên cứu cho thấy tập thể dục thường xuyên, kết hợp giữa hoạt động aerobic cường độ vừa phải và tập luyện sức

mạnh, có thể giúp điều hòa chu kỳ kinh nguyệt, giảm nồng độ androgen ở phụ nữ mắc hội chứng này. Thói quen tốt còn hỗ trợ tăng cơ, giảm mỡ và thúc đẩy giảm cân.

Hãy đi bộ 30 phút vài lần một tuần, kết hợp nâng tạ giúp xây dựng cơ bắp, tăng cường trao đổi chất và cải thiện độ nhạy insulin.

Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt không đều, kéo dài bất thường là dấu hiệu thường gặp nhất của PCOS. Nguyên nhân do quá trình rụng trứng gặp trục trặc làm niêm mạc tử cung không bong ra hàng tháng.



Bên cạnh đó, niêm mạc tử cung được hình thành và phát triển trong một khoảng thời gian dài dẫn đến lượng máu trong mỗi kỳ kinh có thể nhiều hơn bình thường. Tình trạng rối loạn này làm tăng nguy cơ ung thư nội mạc tử cung. Hãy đánh dấu ngày đầu và ngày kết thúc chu kỳ trên lịch, trao đổi với bác sĩ nếu thường xuyên bị trễ kinh hoặc khoảng cách giữa các kỳ kinh kéo dài hơn 40-50 ngày.

Ngủ đủ giấc

Buồng trứng đa nang làm tăng nguy cơ mất ngủ và ngưng thở khi ngủ. Thiếu ngủ làm rối loạn các hormone kiểm soát sự thèm ăn, dẫn đến tăng lượng calo nạp vào, thường là từ các thực phẩm không lành mạnh. Ngủ đủ giấc giúp giảm cân tốt hơn cũng như cải thiện tinh thần và sức khỏe tổng thể. Hầu hết mọi người cần ngủ đủ 6-8 tiếng không bị gián đoạn mỗi đêm.

Dùng thuốc đúng chỉ định

Các loại thuốc, chẳng hạn thuốc tránh thai, phát huy tác dụng tốt nhất khi được uống đều đặn, theo đúng chỉ định của bác sĩ. Bỏ sót liều có thể khiến thuốc không hiệu quả hoặc thậm chí gây nguy hiểm. Ví dụ, uống thuốc kiểm soát đường huyết nhưng không có kế hoạch ăn uống phù hợp có thể khiến lượng đường trong máu giảm xuống mức nguy hiểm.

Chú ý triệu chứng trầm cảm

Phụ nữ mắc PCOS có nhiều khả năng bị trầm cảm hơn khi sự thay đổi nội tiết tố dẫn đến các triệu chứng như hói đầu, rậm lông, sạm da, thừa cân... Người bệnh thường xuyên lo lắng, buồn phiền kéo dài dễ dẫn đến trầm cảm.

Nếu thường xuyên buồn bã, khó ngủ, chán ăn hoặc thay đổi cân nặng bất thường, người bệnh nên trao đổi với bác sĩ để được hỗ trợ sớm.

Tái khám định kỳ

Khám định kỳ để bác sĩ theo dõi các triệu chứng của PCOS. Điều này càng quan trọng nếu người bệnh đang điều trị vô sinh, vì một số loại thuốc có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng và cần được theo dõi. ■

Loét thực quản vì ăn lẩu quá nhanh

Một phụ nữ Trung Quốc bị loét 8 cm thực quản sau khi ăn lẩu quá nhanh, khiến bác sĩ phải đưa ra cảnh báo nguy cơ từ thói quen ăn đồ nóng.

Người phụ nữ 42 tuổi, họ Wang, sống tại thành phố Trường Sa, tỉnh Hồ Nam, được chẩn đoán bị loét thực quản sau khi nuốt thức ăn quá vội, Sina đưa tin.

Wang cho biết sự cố xảy ra trong một buổi ăn lẩu cùng bạn bè vào ngày thời tiết mát mẻ. Vì quá đói và mãi trò chuyện, cô liên tục gấp thức ăn từ nồi ra rồi ăn ngay mà không chờ nguội bớt.

Ngay lúc đó, Wang thấy tức ngực nên uống nước đá để dễ chịu hơn. Vì triệu chứng nhanh chóng giảm nên cô không quá để tâm. Tuy nhiên, đến ngày hôm sau, người phụ nữ bắt đầu đau dữ dội mỗi khi nuốt, kể cả uống nước.

Các bác sĩ tại Bệnh viện số 8 Trường Sa phát hiện Wang bị loét thực quản dài khoảng 8 cm, tương đương gần một phần ba chiều dài thực quản người trưởng thành, vốn dao động từ 25 đến 30 cm.

Bác sĩ Wu Xiaoping cho biết nhiều người làm tương thực quản có thể chịu được nhiệt độ cao, nhưng thực tế, cơ quan này chỉ có thể dung nạp thức ăn ở mức khoảng 50-60 độ C. Trong khi đó, thức ăn vừa lấy trực tiếp từ nồi lẩu thường có nhiệt độ lên tới 80-90 độ C.

Trong trường hợp của Wang, niêm mạc miệng nhạy cảm khiến cô phản xạ nuốt nhanh thức ăn nóng, từ đó làm bong lớp niêm mạc thực quản vốn cũng rất dễ tổn thương. Nhiều người cũng có thói quen uống nước lạnh khi ăn lẩu với suy nghĩ có thể làm dịu cảm giác nóng. Tuy nhiên, bác sĩ Wu cảnh báo việc thay đổi nhiệt độ đột ngột như vậy sẽ càng kích thích thực quản và gây tổn thương niêm mạc nghiêm trọng hơn.

Nếu được điều trị kịp thời, loét thực quản thường có thể hồi phục hoàn toàn. Nhưng trong trường hợp vết loét tái phát nhiều lần, nguy cơ chuyển biến thành ung thư có thể xuất hiện.

Chuyên gia khuyến cáo mọi người nên để thức ăn nguội khoảng 1-2 phút sau khi gắp ra khỏi nồi, đồng thời chỉ nên dùng khi thức ăn ở mức ấm, tránh nguy cơ bị bỏng miệng. Nếu sau bữa ăn xuất hiện các triệu chứng như đau sau xương ức, nóng rát hoặc cảm giác vướng khi nuốt, người bệnh cần đi khám sớm, đừng cố chịu đựng khiến tình trạng nghiêm trọng hơn. ■

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

4 việc nên ngừng làm sau 5h chiều nếu đang có chỉ số cholesterol cao

Những gì bạn làm vào buổi tối có thể ảnh hưởng trực tiếp đến nồng độ cholesterol trong máu. Một số thói quen phổ biến sau 5h chiều không chỉ làm tăng lượng chất béo tiêu thụ mà còn tác động đến giấc ngủ, quá trình chuyển hóa và sức khỏe tim mạch.

Theo các chuyên gia, việc kiểm soát cholesterol không phụ thuộc vào một bữa ăn hay một thời điểm cụ thể trong ngày, mà là kết quả của những thói quen được duy trì lâu dài. Trong đó, khoảng thời gian buổi tối đóng vai trò quan trọng vì ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giấc ngủ, quá trình trao đổi chất và các lựa chọn ăn uống.

Ăn vặt đêm khuya

Nhiều người có thói quen ăn thêm sau bữa tối, đặc biệt khi xem tivi, làm việc muộn hoặc thức khuya. Vấn đề là những món ăn được lựa chọn vào thời điểm này thường là bánh ngọt, khoai tây chiên, mì ăn liền, kem hoặc các loại đồ ăn chế biến sẵn giàu calo.

Theo chuyên gia dinh dưỡng Jennifer O'Donnell-Giles chia sẻ trên Eatingwell, ăn vặt vào buổi tối dễ khiến cơ thể nạp thêm năng lượng vượt quá nhu cầu thực tế. Khi hoạt động thể chất đã giảm vào cuối ngày, lượng calo dư thừa có xu hướng được tích trữ dưới dạng mỡ, góp phần làm tăng cholesterol và các yếu tố nguy cơ tim mạch. Ngoài ra, việc ăn đêm thường xuyên còn liên quan đến tăng cân, rối loạn chuyển hóa và khó kiểm soát lượng đường huyết.

Ăn nhiều thực phẩm chứa chất béo bão hòa và đường

Buổi tối cũng là thời điểm nhiều người dễ tìm đến các món ăn "giải trí" như bánh quy, bánh ngọt, trà sữa, nước ngọt, xúc xích, thịt chế biến sẵn hoặc đồ chiên rán. Đây đều là những thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa hoặc đường bổ sung. Chất béo bão hòa làm tăng cholesterol LDL, loại cholesterol thường được gọi là cholesterol "xấu". Khi LDL tăng cao, chất béo có thể tích tụ trên thành động mạch, làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Trong khi đó, tiêu thụ quá nhiều đường bổ sung khiến cơ thể sản sinh nhiều triglyceride hơn, một dạng chất béo trong máu có liên quan mật thiết đến bệnh tim mạch. Các nghiên cứu cũng cho thấy người thường xuyên ăn nhiều đường có xu hướng giảm cholesterol HDL, loại cholesterol có lợi giúp bảo vệ tim mạch.

Thức khuya hoặc ngủ không đúng giờ

Nhiều người cho rằng cholesterol chỉ liên quan đến ăn uống, nhưng giấc ngủ cũng đóng vai trò rất quan trọng. Theo các chuyên gia, việc ngủ ít hoặc thường xuyên thức khuya làm rối loạn nhịp sinh học của cơ thể. Điều này ảnh hưởng đến quá trình điều hòa chất béo trong máu và làm tăng nồng độ hormone cortisol, hormone căng thẳng.

Khi cortisol tăng kéo dài, cơ thể dễ xảy ra tình trạng viêm mạn tính và rối loạn chuyển hóa. Một số nghiên cứu cho thấy người ngủ không đủ giấc có xu hướng tăng cholesterol LDL và giảm cholesterol HDL so với người ngủ đủ từ 7 - 9 giờ mỗi đêm. Thiếu ngủ còn khiến cơ thể thêm đồ ngọt và thực phẩm giàu năng lượng hơn vào ngày hôm sau, tạo thành vòng luẩn quẩn bất lợi cho sức khỏe tim mạch.

Uống rượu bia vào buổi tối

Đối với nhiều người, một ly bia hoặc rượu vào cuối ngày được xem là cách thư giãn sau công việc. Tuy nhiên các chuyên gia cho biết thói quen này có thể gây nhiều tác động bất lợi nếu lặp lại thường xuyên. Theo chuyên gia sức khỏe tim mạch người Mỹ, Jennifer O'Donnell-Giles, việc uống rượu vào cuối ngày có thể làm tăng triglyceride trong máu, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và khiến con người dễ lựa chọn các loại thực phẩm kém lành mạnh hơn.

Vì vậy giảm tần suất uống rượu hoặc thay thế bằng các loại đồ uống không cồn là lựa chọn có lợi hơn cho sức khỏe tim mạch. Việc uống rượu vào buổi tối cũng thường đi kèm với các món nhậu nhiều muối, nhiều chất béo và calo, làm tăng thêm gánh nặng cho hệ tim mạch.

Các chuyên gia cho rằng kiểm soát cholesterol không phụ thuộc vào một loại thuốc hay một bữa ăn riêng lẻ, mà là kết quả của những lựa chọn lặp đi lặp lại mỗi ngày. Hạn chế ăn khuya, giảm đồ ngọt và thực phẩm nhiều chất béo bão hòa, duy trì giờ ngủ ổn định và hạn chế rượu bia vào buổi tối là những thay đổi đơn giản nhưng có thể mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe tim mạch về lâu dài.

Dấu hiệu cho thấy bạn đang "nghiện" cà phê

Thường xuyên đau đầu, mệt mỏi hoặc khó tập trung khi chưa uống cà phê có thể là dấu hiệu cơ thể đã phụ thuộc caffeine. Caffeine là một hợp chất hóa học có tự nhiên trong một số loại thực vật và có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương. Các chuyên gia lưu ý phụ thuộc caffeine không hoàn toàn giống nghiện các chất kích thích khác.

Caffeine chủ yếu hoạt động như một chất kích thích hệ thần kinh trung ương, giúp tăng sự tỉnh táo và tập trung. Tuy nhiên, sử dụng thường xuyên trong thời gian dài vẫn có thể khiến cơ thể hình thành sự phụ thuộc và xuất hiện triệu chứng khó chịu khi ngưng uống hoặc cắt giảm đột ngột.

Đau đầu khi ngừng đột ngột

Một trong những dấu hiệu phổ biến nhất của phụ thuộc caffeine là đau đầu khi bỏ cà phê hoặc uống muộn hơn thường lệ. Theo Verywell Health, caffeine ảnh hưởng đến mạch máu trong não. Khi cơ thể đã quen với việc tiếp nhận caffeine mỗi ngày, việc đột ngột ngưng sử dụng có thể khiến mạch máu giãn ra, dẫn đến đau đầu.

Các triệu chứng thường xuất hiện trong vòng 12-24 giờ sau lần dùng caffeine cuối cùng và có thể kéo dài vài ngày. Con đau thường âm ỉ, nặng đầu hoặc khó chịu ở vùng trán và thái dương.

Càng ngày càng cần nhiều caffeine hơn

Nếu trước đây bạn chỉ cần một ly cà phê là đủ để tỉnh táo nhưng hiện tại cần hai hoặc ba ly mới thấy có năng lượng, đó có thể là dấu hiệu cơ thể đã hình thành cơ chế "dung nạp caffeine".



Theo Phòng khám Cleveland, caffeine hoạt động bằng cách chặn adenosine - chất hóa học khiến não cảm thấy buồn ngủ. Tuy nhiên, khi sử dụng thường xuyên, cơ thể có thể thích nghi bằng cách tạo thêm các thụ thể adenosine. Điều này khiến tác dụng kích thích của caffeine giảm dần theo thời gian. Hệ quả là nhiều người phải tăng lượng cà phê hoặc uống liên tục trong ngày để duy trì sự tỉnh táo.

Mệt mỏi và khó tập trung khi không uống

Một số người cảm thấy đầu óc mơ màng, giảm tập trung hoặc thiếu động lực vào những ngày không uống cà phê. Theo Healthline, đây là triệu chứng khá phổ biến khi cơ thể thiếu caffeine. Não bộ đã quen với tác dụng kích thích của caffeine nên khi chất này giảm đột ngột, mức năng lượng cũng giảm theo. Vì vậy, một số người có cảm giác không thể tập trung làm việc nếu chưa uống cà phê vào buổi sáng.

Đễ cáu gắt hoặc tâm trạng thất thường

Không chỉ ảnh hưởng đến mức năng lượng, caffeine còn tác động đến tâm trạng và hệ thần kinh trung ương. Trang Verywell Mind chỉ ra một số người có thể trở nên cáu gắt, thiếu kiên nhẫn hoặc cảm thấy tâm trạng đi xuống khi cắt giảm caffeine. Những thay đổi này thường xuất hiện trong giai đoạn đầu ngưng cà phê, đặc biệt ở người nạp nhiều caffeine mỗi ngày.

Phụ thuộc caffeine không giống nghiện các chất kích thích nguy hiểm, nhưng vẫn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe nếu kéo dài. Việc lệ thuộc vào cà phê để duy trì năng lượng có thể khiến giấc ngủ kém chất lượng, mức năng lượng thiếu ổn định và làm tăng cảm giác căng thẳng ở một số người. Theo Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA), khoảng 400 mg caffeine mỗi ngày - tương đương khoảng 4 tách cà phê - thường được xem là mức an toàn với đa số người trưởng thành khỏe mạnh. Tuy nhiên, khả năng dung nạp caffeine ở mỗi người khác nhau tùy cơ địa, giấc ngủ, mức độ căng thẳng và tình trạng sức khỏe. ■

Xuất hiện những nốt ruồi đỏ trên da là điều tốt hay xấu?

Người có nốt ruồi son được cho là có vận mệnh tốt. Nhưng nếu da đột ngột nổi nhiều chấm đỏ như nốt ruồi son, liệu có phải là sinh lý bình thường hay là dấu hiệu của bệnh lý?



Nốt ruồi đỏ thường là trường hợp lành tính trên da, chỉ ảnh hưởng về mặt thẩm mỹ

Trong nhân tướng học, người có nốt ruồi son sẽ có phúc hoặc gặp nhiều may mắn trong cuộc sống. Tuy nhiên, nốt ruồi son trong y khoa có phải là bệnh không? Chúng có ảnh hưởng gì tới sức khỏe không? Nốt ruồi son, hay nốt ruồi đỏ, là những chấm đỏ nhỏ rải rác trên da. Theo thuật ngữ y khoa, tình trạng này còn gọi là u mạch anh đào, hay u mạch máu tuổi già.

Nguyên nhân

Theo Tencent News, có hai nguyên nhân chính gây ra nốt ruồi đỏ, tương đối phổ biến và không có gì đáng lo ngại:

Lão hóa: Đây là điều không thể tránh khỏi, và các nốt ruồi đỏ có thể được hiểu là biểu hiện của quá trình lão hóa. Mang thai: Trong thời kỳ mang thai, có sự biến động về hormone như prolactin có thể gây ra các nốt ruồi đỏ trên da thông qua các cơ chế phức tạp. Những nốt ruồi đỏ này có thể co lại hoặc thậm chí biến mất tự nhiên sau khi sinh.

Một số nguyên nhân ít phổ biến hơn bao gồm:

Đột biến gene: Các nghiên cứu cho thấy một số người bị nổi nốt ruồi đỏ do đột biến gene (như gene GNAQ và GNA11).

Sử dụng thuốc đặc hiệu: Trong trường hợp hiếm gặp, những người sử dụng cyclosporine, nitrogen mustard hoặc các loại thuốc hóa trị khác có thể dễ bị nổi nốt ruồi đỏ hơn. Nhìn chung, mọi người không cần quá lo lắng sau khi xuất hiện nốt ruồi đỏ, đặc biệt nếu kích thước cùng số lượng nốt ruồi tương đối ổn định và cảm thấy không có vấn đề sức khỏe nào khác.

Nhưng nếu không chắc chắn, hoặc nếu số lượng nốt ruồi đỏ tăng lên đáng kể trong thời gian ngắn, có những

thay đổi khác (kích thước lớn hơn, loét, chảy máu...), hoặc nếu đang trong tình trạng suy giảm miễn dịch do bệnh tật hoặc điều trị (như sử dụng thuốc ức chế miễn dịch), bạn nên đi khám.

Đặc điểm

Nốt ruồi son tương đối dễ nhận biết. Đặc điểm cơ bản của chúng là những cục u nhỏ, tròn, chủ yếu có kích thước từ 1 đến 5 mm. Vì là sự phát triển của mạch máu, chúng thường có màu đỏ, đôi khi màu tím hay màu xanh lam. Vì vậy, chúng còn được gọi là u mạch anh đào. Chủ yếu nổi ở cánh tay và thân (bao gồm cả cổ), hiếm khi xuất hiện ở bàn tay, bàn chân và mặt.

Tại sao người trẻ lại mắc u mạch máu tuổi già?

Mặc dù nốt ruồi son còn được gọi là u mạch máu tuổi già, nhiều người trẻ tuổi cũng xuất hiện dấu hiệu này. Thực tế, đây là một hạn chế của thuật ngữ y học.

Trước đây, các chuyên gia nhận thấy những nốt ruồi son này phổ biến hơn ở người cao tuổi, và số lượng của chúng thường tăng lên theo tuổi tác, do đó thuật ngữ thông thường "u mạch máu tuổi già" được sử dụng.

Tên gọi mô tả này phần nào tóm tắt được đặc điểm của tình trạng bệnh, nhưng chưa đủ. Có nhiều trường hợp tương tự; ví dụ, những gì chúng ta thường gọi là "đốm đồi mồi" (tăng sinh sừng tiết bã) không chỉ xuất hiện ở người cao tuổi; người trẻ và trung niên cũng có thể mắc phải.

Vì vậy, dùng quá chú trọng vào tên gọi, những thuật ngữ này đơn giản chỉ là gây hiểu lầm.

Đây có phải dấu hiệu ung thư không?

Khi nghe đến từ "u mạch máu", mọi người thường lo lắng: Liệu đó có phải là khối u? Liệu nó có trở thành ung thư? Liệu nó có đe dọa đến tính mạng?

Rất may, u mạch máu, đặc biệt là các nốt ruồi son, không phải là vấn đề đáng sợ. U mạch máu thực chất khá phổ biến, với nhiều loại, và hầu hết đều lành tính.

Ví dụ, khoảng 4-10% trẻ sơ sinh mắc chứng bệnh gọi là "u mạch máu ở trẻ sơ sinh", thường tự khỏi khi lớn lên. Đối với nốt ruồi son, chúng cũng không phải là hiếm gặp, và càng phổ biến hơn theo tuổi tác. Chúng thường bắt đầu xuất hiện ở độ tuổi 30 (mặc dù 5-7% thanh thiếu niên cũng mắc phải), và 75% người trên 75 tuổi mắc phải tình trạng này.

Nốt ruồi son được gọi là u mạch máu vì chúng liên quan đến sự giãn nở và tăng sinh cục bộ của các mao mạch (đây không phải là ung thư mạch máu). Do đó, không cần phải lo lắng về từ "khối u". Trong y học, "khối u" có thể dùng để chỉ những khối u lành tính trong cấu trúc mô, không nhất thiết phải liên quan đến ung thư. Nốt ruồi son được đề cập ở đây là một ví dụ.

Nốt ruồi son rất phổ biến, không gây đau, không lây nhiễm. Chúng sẽ không tiếp tục phát triển, thường chỉ giữ nguyên kích thước vài milimet. Do đó, việc điều trị là không cần thiết.

Tuy nhiên, những nhóm sau có thể điều trị:

Những người quan tâm đến ngoại hình, vì một số nốt ruồi đỏ xuất hiện ở những vùng da lộ ra như cánh tay và cổ, khiến chúng khá dễ nhận thấy.

Những người lo lắng về sự thay đổi của nốt ruồi đỏ và không muốn chúng tồn tại vĩnh viễn. ■

Bác sĩ tiết lộ thực đơn một ngày để "thấy trẻ hơn 40 tuổi và ngừng lão hóa"

Bác sĩ Mỹ Hyman thường ăn sáng với trứng cùng cải bó xôi và hai bữa chính còn lại luôn có salad để chống lão hóa, trẻ trung hơn tuổi. Bác sĩ Mark Hyman, chuyên gia y khoa người Mỹ nổi tiếng, tác giả nhiều cuốn sách bán chạy và là người sáng lập Trung tâm Y học Chức năng Cleveland Clinic. Ông thường xuyên chia sẻ kiến thức sức khỏe với hàng triệu người theo dõi trên mạng xã hội. Tài khoản Instagram của ông hiện thu hút hơn 2 triệu người theo dõi.

Trong một bài đăng trên Instagram, bác sĩ Hyman cho biết việc tiêu thụ một số loại thực phẩm nhất định có thể khiến cơ thể "ngừng lão hóa" theo chiếc đồng hồ sinh học vốn được nhiều người mặc định là không thể thay đổi.

Bác sĩ Hyman viết: "Tôi vừa bước sang tuổi 66. Đây là tất cả những gì tôi ăn trong một ngày để cảm thấy trẻ hơn 40 tuổi". Sau đó, ông chia sẻ các ví dụ về thực đơn 4 bữa điển hình trong ngày.

Bác sĩ Hyman bắt đầu ngày mới với món trứng bác nấu bằng bơ ghee, ăn kèm rau cải bó xôi, cà chua, phô mai feta (một loại phô mai mặn, mềm của Hy Lạp) và quả bơ. Món ăn đơn giản này được chế biến chỉ với một cái chảo. Ông cũng uống một ly sinh tố quả mọng gồm việt quất dại, đậu whey từ sữa dê, sữa hạnh nhân và creatine, đồng thời sử dụng thêm các thực phẩm bổ sung vào buổi sáng.

Vào bữa trưa, bác sĩ Hyman chọn một miếng burger làm từ thịt bò nuôi bằng cỏ, khoai lang chiên và một đĩa salad lớn trộn sốt giấm balsamic. Phần salad gồm rau xanh tổng hợp, dưa chuột, củ cải và cà rốt.

Tiếp đó, ông cho biết món ăn nhẹ ưa thích là trái cây tươi và granola tự làm từ các loại hạt và hạt giống.

Cuối cùng, trong bữa tối tại một nhà hàng quen thuộc, bác sĩ thường thức một beefsteak kèm salad trộn sốt miso, chanh và phô mai parmesan - loại phô mai cứng, vị mặn, thường được bảo mòng của Italy. Theo bác sĩ Hyman, sau nhiều thập kỷ nghiên cứu thực phẩm như một phương thuốc, đây là những gì ông ăn trong một ngày để cảm thấy trẻ trung, khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng hơn bao giờ hết.

Ông cũng cho biết chế độ ăn này đã giúp mình cải thiện sức khỏe. Ông khẳng định: "Khi bạn duy trì thói quen ăn thực phẩm nguyên chất, tự nhiên, năng lượng sẽ ổn định hơn, tình trạng viêm giảm xuống, não bộ hoạt động hiệu quả hơn, và cơ thể bạn ngừng lão hóa theo chiếc 'đồng hồ' mà nhiều người vẫn cho là cố định. Mỗi lần bạn ăn là một thông điệp gửi tới ADN - hãy đảm bảo đó là một thông điệp tích cực". ■



H MART
accepts

6363 0110 1234 1234 123

Use for eligible OTC items

OTC Network

OTC Network®
benefit cards

Not sure if you're eligible?

Check the back of your card for the OTC Network logo, or with your healthcare provider. 카드 뒷면의 OTC Network 로고를 확인하시거나, 의료 서비스 제공자에게 문의해 주세요.



Lyndhurst, NJ – H Mart, the largest Asian supermarket chain in the United States, is proud to announce a new integration with InComm Healthcare, a business unit of payments technology company InComm Payments. The integration brings H Mart into InComm Healthcare's OTC Network®, which enables participating retail locations to accept health plan supplemental benefit funds as payment for eligible purchases.

Through this partnership, eligible H Mart customers using InComm Healthcare's Dual Network Benefit Card™ can now utilize their plan-sponsored funds at participating store locations to purchase fresh produce, specialty ingredients, and over-the-counter (OTC) wellness products that reflect their cultural food traditions.

With this OTC Network® integration, H Mart now supports all three major healthcare card networks, further strengthening its role beyond a traditional grocery retailer as a trusted partner in supporting customers' health and well-being. The company also remains committed to honoring diverse cultural backgrounds and lifestyles while continuing to provide a meaningful and inclusive shopping experience.

About H Mart

H Mart is the largest Asian supermarket chain in America and a pioneer of Asian food culture in the United States. Since opening its first store in Woodside, Queens, in 1982,

H Mart currently operates 110 locations across 20 U.S. states, supported by 18 state-of-the-art warehouse and processing facilities. As America's premier food destination, H Mart offers a full assortment of Asian groceries alongside a broad range of everyday essentials, providing a comprehensive "one-stop" experience that rivals traditional supermarkets.

H Mart is dedicated to serving both its immediate local neighborhoods and a diverse, multicultural customer base.

As America's premier food destination, H Mart offers the full assortment of Asian groceries as well as a broad range of everyday essentials to complement its full-scale offering to that of a traditional supermarket. H Mart is dedicated to serve the immediate surrounding communities as well as a broad range of multicultural customers.

H Mart's success is due to a continuous commitment to the freshest ingredients in all its tasteful offerings, all the while never forgetting the importance of value. H Mart strives for the highest level of service and continuously works hard for customer satisfaction.

Cần Người Help Wanted

933-2213/1782

CẦN THỢ TÓC

Tiệm ở Sugarland, rất đông khách, Có bằng, không cần kinh nghiệm.

Xin liên lạc hoặc text:

832-277-8138

936-2216/1784

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng.

Xin liên lạc hoặc text Tina:

713-885-1244

Cho Thuê Phòng Room For Share

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng, nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

832-883-6927

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng khu Sugarland, yên tĩnh, sạch sẽ, chủ dễ get along. Nam ok lớn tuổi \$380/phòng:

Xin liên lạc Christy, text only.

713-330-6021

929-2213/1781

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện nước, giặt sấy và Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân.

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

909-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn 2 phòng cho share, Beechnut & Gessner, 77036. Sạch sẽ, yên tĩnh, phòng có giường, tủ. Ưu tiên cho người có việc làm. Không hút thuốc, ít nấu ăn. Tại đây có nấu ăn, ngày hay cơm tuần:

Xin liên lạc hoặc nhắn tin:

832-853-2061

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:

346-552-6030

904-2207/1775

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut & Cook, gần chợ Hong Kong 4, yên tĩnh, sạch sẽ có 1 master và 1 phòng thường cho thuê.

Thật lòng muốn thuê xin liên lạc

TEXT(hoặc gọi sau 6PM): **346-342-6780**

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:

346-552-6030

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy và Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ, và nữ độc thân:

Xin liên lạc:

346-342-6780

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.

Xin liên lạc Cô Chung:

346-453-2662

832-640-5575

901-2207/1774

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Kingpoint đường Bissonet và Hwy6 dư 2 phòng cho thuê.

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:

832-998-0306

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

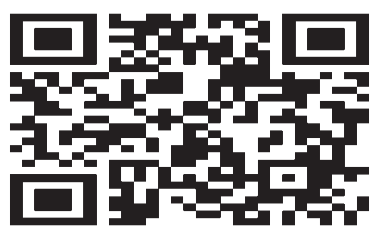
Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

The Vietnam Post

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

“ **TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY** ”



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

NEW Trại Gà Cẩn Người
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cẩn tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

NEW Bán Tiệm Sửa Xe
NORTHWEST HOUSTON

Cần bán tiệm sửa xe và body shop, vùng North, very good location. Tiệm đang hoạt động tốt trên 25 năm. Lý do bán vì chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc:
346-460-9088 * 832-794-6446

NEW Bán Tiệm Nail
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: 832-465-3099
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

NEW Cẩn Thợ Nails
KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

NEW Bán Tiệm Nail
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: 713-885-1244
(không kịp nghe phone, xin text message)

NEW Bán Tiệm Lash
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nối mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text
832-561-7177
Hoặc Don: 832-425-3804

NEW Cẩn Tuyển Thợ May
WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:
626-267-4060

NEW Cẩn Tuyển Thợ May
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:
832-275-0335

NEW Bán Tiệm Vàng
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:
346-475-0126 * 346-475-0126

NEW Cẩn Người
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ. Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật. Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.

Xin vui lòng liên lạc: 832-377-1642

NEW Cẩn Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150. thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc ông Kha
281-235-5757 * 281-484-2526

NEW Cho Thuê Townhouse
BEECHNUT & COOK

Townhouse 3 phòng ngủ 2 phòng tắm rưỡi. Ở Beechnut and Cook. Cho thuê \$1,500/tháng.

Xin vui lòng liên lạc Lành: 832-640-5575

NEW Cho Thuê Nhà Hàng
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavavota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài. Giá thuê là \$2.000/tháng.

Xin liên lạc Ben qua số 979-900-4080 để biết thêm chi tiết



910-2207/1775

Tim người thất lạc.
Nguyễn Đức Long
Height: 5ft 03
Hair color: Black



Contact Number: 346-281-4334

Lời Nguyện

KINH CỨU KHỔ
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Tinh.
Cửu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.
Nam Mô A Di Đà Phật.
Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt. Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.

Gia Đình Bùi & Nguyễn



Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.



TM

Lời Nguyện

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.
Amen.
TM



NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.

8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50
Saw Operator: \$14.50
Oven Operator: \$14.50
CNC Operator: \$16.00
Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to:
sresumes22@gmail.com

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 Chặt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bản 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.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php

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

Lời Nguyện

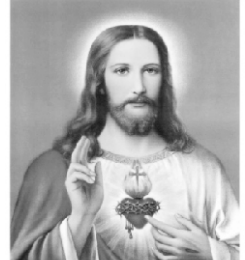
Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.



H.L.P

Lời Nguyện

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.
TT



CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health
Vallbona Health Center

HARRIS HEALTH | 60
Est. 1966

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 Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy 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.



Tuyển Dụng/Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chốt 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

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