

“Nháng ván đß cßa ngái cao niên, và cß trung niên nßa, ví dß nhß bßnh cao huyßt áp, ung thß, té ngã, tai bißn mßch máu não (stroke), đßu rßt đßng quan tâm.”

WESTMINSTER (NV) - Bác Sĩ Nguyễn Tròn Hoàng vừa có mặt buổi nói chuyện với đề tài “Mßt số ván đß sức khỏe thßng gßp ngái lßn tußi” tại Viện Việt Học, Westminster, hôm Chủ Nhật.



Bác Sĩ Nguyễn Tròn Hoàng nói chuyện về sức khỏe của người cao niên tại Viện Việt Học, Westminster. (Hình: Đ Dzũng/Ngái Viát)

Theo bác sĩ, dù là bác sĩ gia đình, nhưng ông rất quan tâm đến người cao niên, nhất là vấn đề tâm lý.

“Tâm lý người bệnh, nhất là người cao niên, rất quan trọng,” Bác Sĩ Hoàng nói với cộng đồng. “Nháng ván đß cßa ngái cao niên, và cß trung niên nßa, ví dß nhß bßnh cao huyßt áp, ung thß, té ngã, tai bißn mßch máu não (stroke), đßu rßt đßng quan tâm. Và đß nhßng căn bßnh này không hành hß chúng ta, bßnh nhân phải biết bí quyết sống, và sống khỏe. Đó là ‘viên thuốc thần’ cho sức khỏe.”

Cao huyết áp

Theo Bác Sĩ Hoàng, trong số 50 triệu người bệnh bệnh cao huyết áp tại Hoa Kỳ, “chß có 34%

đäc chăm sóc đä đä mäc huyết áp träi läi mäc bình thäng”.

“Trong khi đó, cao huyết áp là mät trong nhäng nguy cä chính đän täi tại biän mäch máu näo, nhäi máu cä tim, suy tim và suy thän,” bác sĩ cho biät. “Näu đäi u träi cao huyết áp, tai biän mäch máu näo sä giäm tä 30 đän 40%, nhäi máu cä tim sä giäm tä 20 đän 25%, suy tim giäm trän 50% và suy thän cũng giäm.”

Không chä chäa bänh, mà thay đäi läi säng cũng là đäi u cän thiät đä giäm cao huyết áp.

Bác Sĩ Hoàng khuyên: “Giäm cân đä cä thä có chä sä BMI (Body Mass Index) väa phäi, ä mäc 18.5, là đäi u rät cän thiät. Thêm vào đó, phäi ăn nhiäu trái cây, rau, säa ít béo, ăn ít chät béo và chät béo bão hòa, giäm muäi, täp thä đäc 30 phút/ngäy. Näu có uäng räu thì uäng väa phäi, và tránh thuäc lá.”

Huyết áp giäm là nhä thuäc, không nên tä đäng ngäng thuäc khi thäy huyết áp không còn cao, và cän phäi phäi häp väi bác sĩ và phäi chú ý bänh tình thäng xuyên, Bác Sĩ Hoàng cho biät thêm.

Ung thä

Đäi väi căn bänh ung thä, Bác Sĩ Hoàng cho biät: “Không phäi ung thä nào cũng giäng nhau. Đây là nguyên nhân gây chät đäng hàng thä hai ä Hoa Kä. Thäng kê cho thäy, phân näa đàn ông và 1/3 đàn bà bä ung thä trong cuäc đäi.”

Và đä giäm bät sä phát triän cäa ung thä, “chúng ta phäi thay đäi cách säng, nhä là ngäng hút thuäc, ăn uäng đäng cách, và ung thä đäng cä phát hiän càng säm thì khä năng chäa khäi càng cao”, theo bác sĩ cho biät.

Ngoài ra, bác sĩ cho biät, ngäng i bä ung thä nên giäm hoäc bä räu, ăn ít chät béo, nhiäu rau quä täi, tránh thäc ăn chä biän sän, täp thä đäc, ngäa viêm gan siêu vi, tình đäc an toàn.

Riêng đối với phụ nữ, phải làm Pap's smear, khám vú hàng năm, bắt đầu khi 40 tuổi. Đối với nam giới, nên thực hiện PSA, khám niệu quản, bắt đầu khi 50 tuổi. Các nam lớn tuổi, khi được 50 tuổi, nên truy tìm ung thư ruột già.

Tế ngã

Tế ngã có lẽ là một đề tài quan trọng và nhiều hơn người cao niên.

Theo Bác Sĩ Hoàng, tỉ lệ và đề phòng trọng của tế ngã tăng lên tới khi bắt đầu 60 tuổi.

“Mỗi năm, có một phần ba số người từ 65 tuổi trở lên bị té, tỉ lệ này càng cao hơn sau tuổi 75,” bác sĩ nói. “Đối với người cao niên, té thường gây ra hậu quả nghiêm trọng hơn như gãy xương, và khi phải nằm liệt giường, các hậu quả tiếp theo về tâm thần cũng như chất cũng trở nên nặng nề hơn rất nhiều. Khoảng 5% người cao niên bị té phải vào bệnh viện. Họ thường mất tin, làm cho họ giảm các hoạt động thể chất của mình và càng suy yếu hơn, cũng như bỏ cách ly hơn với môi trường xã hội, càng yếu hơn và dễ bị chất hơn.”

Về nguyên nhân, bác sĩ cho biết, tế ngã có thể do tai nạn như ngã, một mình, rời khỏi ghế ngã (cũng là một cách ngã của tai), lãng trí, rời khỏi tâm lý như lo lắng, trầm cảm, bệnh về xương khớp, tim mạch, tiểu đường, bệnh của tay giúp trọng, bệnh của bàn chân như bệnh bàn chân.

Các yếu tố bên ngoài có thể do thuốc men, lên xuống cầu thang, thiếu ánh sáng, giày không vừa, sàn nhà trơn, không có tay nắm an toàn trong nhà tắm và nhà vệ sinh, thảm lỏng lẻo, dây điện vướng chân...

Bác Sĩ Hoàng nói: “Một điều ít ai để ý là xuống thang thường dễ bị té hơn lên thang. Ngoài ra, còn có một nguyên nhân nữa là nguy hiểm ngoài đường như đường trơn, lề đường không bằng phẳng.”

Bác sĩ cho biết, có nhiều cách phòng ngừa té ngã:

-Kiểm tra xem đã đi đúng cách đúng mức các bộ phận như mắt, tai, khớp.

-Kiểm tra xem thuốc men đã dùng đúng và đúng chỗ, ngay cả thuốc mua không cần toa bác sĩ. Nên theo lời khuyên của bác sĩ dùng thuốc theo đúng hướng dẫn, không nên tự ý. Các thuốc trừ các bệnh kinh niên như cao huyết áp, tiểu đường là các thuốc phải uống theo đúng hướng dẫn, nếu không sẽ có các biến chứng rất nguy hiểm.

“Đi đúng quan trọng là nếu cần thì phải dùng đúng, nếu không cần thì không lạm dụng,” Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng khuyên.

Sống an toàn trong nhà cũng là điều cần chú ý, theo bác sĩ. Những điều này không tốn kém gì nhiều và cũng không mất nhiều thời gian.

Ông nói thêm: “Bên cạnh việc học các biến chứng như ngã vì những điều không đáng là chuyện không nên xảy ra. Nếu đi không vững thì dùng gậy chống, không nên mặc quần áo dài không dám ra đường. Nên nhớ là nếu vì sợ té mà không dám nhúc nhích, hoạt động gì cả, thì còn tệ hơn là bị té. Cái chính là phải có cách phòng ngừa và tránh té ngã.”

Và để tránh té ngã, theo Bác Sĩ Hoàng, khi mới tập đi, người cao niên nên nằm yên khoảng nửa phút cho tim đập nhanh, người đứng nửa phút trên giường cho tim thêm và đỡ máu lên não, bước chân xuống giường, chờ thêm nửa phút đỡ máu bơm lên não thật đủ và tim thêm, sau đó mới đi chuy

“Những trở ngại khi làm những chuyện này, quý vị nhớ phải bật đèn cho đủ sáng,” bác sĩ nói thêm.

Tai biến mất máu não

Khi bị tai biến mạch máu não, phải được đưa đi cấp cứu ngay, bác sĩ cho biết. Các dấu hiệu báo động của tai biến mạch máu não có thể là sự xuất hiện đột ngột (học nhiều hơn) các triệu chứng như bất tỉnh linh tê hay yếu liệt bên cạnh, bất tỉnh linh tê liệt hay rơi lơ lửng giác, bất tỉnh linh tê nhức đầu dữ dội, chóng mặt học lúc lộn, liệt thăng bằng, giọng nói lập lập học khó khăn trong việc truy cập thông tin.

“Các triệu chứng này thường xuất hiện đột ngột,” Bác Sĩ Hoàng giải thích. “Đôi khi, tai biến mạch máu não có thể được báo trước bằng các cơn thiếu máu não tạm thời, trong đó các triệu chứng không bình thường kéo dài khoảng 5 đến 20 phút, tối đa là 24 tiếng đồng hồ.”

Để tránh tai biến, Bác Sĩ Hoàng khuyên: “Khi bị tai biến mạch máu não, thời gian đi viện có thể có hiệu quả nhất là trong vòng 90 phút đầu tiên khi có triệu chứng. Nên gọi bác sĩ học cấp cứu ngay khi có các triệu chứng lập lập.”

Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng: “Thích nhúng cái mình (thật sự) của (hơn là thích nhúng cái mà mình tưởng là của) có lẽ là ‘viên thuốc thần’ duy nhất giúp mọi người khỏe mạnh.” (Hình: ĐĐ Dzŭng/Ngŭi Viŭt)

“Nên nhớ, thời gian đầu tiên lúc được đưa vào trong các trường hợp này là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định bệnh nhân có khả năng phục hồi hay không,” Bác Sĩ Hoàng cảnh báo. “Nên nhớ rằng, 90 phút ‘sơ cứu khẩn cấp’ này bao gồm cả thời gian làm xét nghiệm để xác định chẩn đoán trước khi bắt đầu cho thuốc. Đừng mất thời gian ‘sơ cứu’ hay chờ ‘ngồi chờ đợi’ này nhé! Nếu không kịp 90 phút thì càng sớm vận chuyển càng tốt hơn.”

Khi thúc bui nói chuyện, Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng khuyên: “Chúng ta nên làm cho sức khỏe, ăn uống hợp lý, vận động đúng mức, cân bằng tâm lý, bổ sung thuốc và bắt đầu uống rượu. ‘Thích nhúng cái mình (thật sự) của’ (hơn là thích nhúng cái mà mình tưởng là của) có lẽ là ‘viên thuốc thần’ duy nhất giúp chúng ta sống đời gian, mạnh khỏe, thành công và hạnh phúc.”