

TÂM & THÂN

Thay đổi
cách nghĩ khi

Điều trị ung thư

Từ nạn nhân sang làm chủ
cơ thể mình

CONAN MILNER

Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta xem ung thư là kẻ thù không chỉ vì con số lớn về thương vong, mà còn vì những di chứng, tác dụng phụ tàn khốc trong quá trình điều trị.

Thay đổi cách nghĩ về bệnh ung thư đem lại khả năng điều trị mới, nâng cao vị thế bản thân và ý thức trách nhiệm của bệnh nhân.

Năm 2020, hàng loạt bệnh nhân tử vong do COVID-19 đã thu hút sự chú ý của toàn thế giới. Nhưng trong nhiều thập kỷ qua chúng ta đã sống với một kẻ sát nhân nguy hiểm hơn rất nhiều: bệnh ung thư.

Vào năm 2020, bệnh ung thư đã cướp đi sinh mạng của hơn 600,000 người tại Hoa Kỳ. Mặc dù điều đó không làm giảm mức độ nghiêm trọng của 350,000 ca tử vong do COVID-19 trên toàn quốc, nhưng nếu bệnh nhân nhiễm COVID có bệnh nền ung thư trước đó thì rất nguy hiểm. Trong nhiều năm qua, ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên khắp thế giới, và các chuyên gia dự đoán số người chết vì ung thư hàng năm

sẽ còn tăng cao hơn nữa trong thời gian tới.

Mối quan hệ giữa chúng ta với bệnh ung thư khá phức tạp, vượt ra ngoài số lượng tử vong. Một trong số đó chính là thái độ đối phó của chúng ta đối với căn bệnh này.

Không giống với các loại bệnh khác, ung thư khiến bệnh nhân có cảm giác đó là một cuộc chiến sinh tử. Năm 1971, Tổng thống Richard Nixon phát động “cuộc chiến chống ung thư” khi ông ký thành Đạo luật Ung thư Quốc gia. Đạo luật là một hình thức để ứng phó với việc ung thư trở thành nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ hai của quốc gia vào

năm 1970, chỉ sau bệnh tim mạch.

50 năm sau, cuộc chiến vẫn cam go. Bất chấp rất nhiều tiền bạc và công sức dành cho nghiên cứu và điều trị, ung thư vẫn là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trên toàn quốc.

Tuy nhiên, không nên chỉ nhìn nhận ung thư như kẻ thù. Trên thực tế, tư tưởng hiếu chiến này có thể gây hại nhiều hơn là có lợi.

Theo tác giả Brandon LaGreca, chúng ta cũng có thể xem ung thư như một người thầy quyền lực, là động lực cho sự thay đổi. Trong

Tiếp theo trang 2

Bất chấp rất nhiều tiền bạc và công sức dành cho nghiên cứu và điều trị, ung thư vẫn là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trên toàn quốc.

CHERON JAMES/ UNSPLASH



Đối với một số người, ung thư có thể dẫn đến sự thay đổi cách sống.

PETERSCHREIBER.MEDIA/ SHUTTERSTOCK K

Viết cải thiện sức khỏe tinh thần như thế nào?

Dành thời gian để hướng vào nội tâm giúp bồi đắp nhận thức về bản thân và đem lại nhiều lợi ích

KABOOMPICS/PIXABAY



Viết có thể giúp chúng ta nhìn vào nội tâm của bản thân và tìm thấy những tính cách, cảm xúc và niềm tin của chính mình.

CHRISTINA THATCHER

Nhà văn Ernest Hemingway có một câu nói nổi tiếng rằng các nhà văn nên “viết một cách chăm chỉ và rõ ràng về những tổn thương.” Mặc dù vào thời điểm đó có thể ông Hemingway không biết vì sao, nhưng hiện nay nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng viết về “những gì gây tổn thương” có thể giúp cải thiện sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Có hơn 200 nghiên cứu cho thấy tác động tích cực của viết lách đối với sức khỏe tinh thần. Một giả thuyết cho rằng việc dồn nén cảm xúc có thể dẫn đến tình trạng đau khổ về tâm lý. Do đó, có lý do cho rằng việc viết có thể nâng cao sức khỏe tinh thần, đó là một phương cách an toàn, riêng tư và tự do bộc lộ những cảm xúc đã bị chai sạn trước đây.

Viết đặc biệt hữu ích trong việc nâng cao nhận thức về bản thân

Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây đã bắt đầu chỉ ra chính sự gia tăng nhận thức về bản thân, mới có thể là chìa khóa cho những cải thiện về sức khỏe tinh thần, thay vì chỉ đơn giản là bộc lộ cảm xúc.

Về bản chất, nhận thức về bản thân là hướng sự chú ý của bạn vào bên trong nội tâm. Khi làm điều đó, bạn có thể nhận thức rõ hơn về các tính cách, hành vi, cảm xúc, niềm tin, giá trị và động cơ của mình.

Khả năng nhìn vào bên trong này từ lâu đã được xem là chìa khóa cho sức khỏe về tinh thần trong các nền văn hóa truyền thống trên thế giới.

Nghiên cứu cho thấy tự nhận thức bản thân tốt hơn có lợi theo nhiều cách khác nhau. Nó có thể

Tiếp theo trang 5



Sẽ là nguồn động lực to lớn khi người ta khám phá ra vai trò của chính họ trong việc này.

Thay đổi cách nghĩ khi điều trị ung thư

Từ nạn nhân sang làm chủ cơ thể mình

Tiếp theo từ trang 1

cuốn sách mới của mình, “Ung thư, Căng thẳng và Tinh thần: Tập trung tâm trí để chữa bệnh và phục hồi”, ông LaGreca chia sẻ những nghiên cứu và hiểu biết sâu sắc về quá trình thực hành lâm sàng của ông với tư cách một bác sĩ y học Trung Hoa, và cũng một người sống sót sau ung thư.

Năm 2015, ông bị chẩn đoán bệnh ung thư hạch bạch huyết non-Hodgkin giai đoạn 4; ông đã thuyên giảm hoàn toàn 8 tháng sau đó bằng cách tuân theo một phác đồ y học tích hợp (nhiều phương pháp một lúc) mà không cần sử dụng hóa trị, xạ trị hoặc phẫu thuật.

Ông LaGreca đem lại cho bệnh nhân một cái nhìn mới và vô số thách thức đi kèm khi được chẩn đoán ung thư.

The Epoch Times đã thực hiện một buổi phỏng vấn với ông LaGreca về cuốn sách của ông, về việc thay đổi quan điểm có thể giúp điều trị bệnh như thế nào.

Ung thư là khi các tế bào của chính cơ thể, thông qua một số lỗi di truyền, sẽ phát triển thành bệnh ác tính.

The Epoch Times: Bệnh nhân thường xem căn bệnh ung thư là kẻ thù cần phải đối phó. Tâm lý này có lợi cho họ hay không?

Brandon LaGreca:

Không nên. Về căn bản, chúng ta đang tự gây chiến với chính mình, nó không hữu ích lắm xét về lâu dài.

Thật trớ trêu, trong tất cả những căn bệnh có thể mắc phải, chúng ta lại chỉ có tâm lý thù địch với ung thư. Chúng ta không nói về một bệnh nhiễm trùng từ bên ngoài – thứ sẽ xâm nhập vào cơ thể. Chúng ta đang nói về các tế bào của chính cơ thể, thông qua một số lỗi di truyền, sẽ phát triển thành bệnh ác tính.

Đối với tôi, việc sử dụng từ “chiến đấu” với căn bệnh là một sự lệch lạc lớn trong cách suy nghĩ và điều trị của chúng ta dành cho ung thư. Lý do chủ yếu là lối nghĩ đặc biệt này cho rằng đây là một cái gì đó xa lạ đối với tôi, và vì vậy, tôi cần:

1. Cắt bỏ nó (phẫu thuật),
2. Đốt cháy nó (xạ trị), hoặc
3. Đầu độc nó (hóa trị liệu).



IVAN SAMKOV / PEXELS

Mọi người đều nhận thức rõ là ngoại trừ phẫu thuật, hai phương pháp còn lại có thể để lại tác dụng phụ toàn thân nặng nề.

Chúng ta không thể điều trị bệnh này theo cách thông thường mà không gây tổn thất lớn cho cơ thể. Ung thư chỉ đơn giản là phản ứng của cơ thể chúng ta đối với môi trường sống. Chúng ta tiếp xúc với các chất gây ung thư. Những chất này gây ra đột biến. Những đột biến đó hoặc ở gom một chỗ thành một khối u hoặc lan rộng và di căn. Nhưng dù sao thì chúng ta cũng có thể xoay chuyển điều này, chúng ta hiện vẫn đang chỉ giải quyết phản ứng của cơ thể với môi trường thông qua quá trình hình thành ung thư.

Sử dụng các phương pháp cắt bỏ, hóa trị và đốt cháy khối u không quan trọng bằng việc điều trị căn bệnh một cách toàn diện.

The Epoch Times: Vậy làm thế nào để chúng ta thay đổi quan điểm “cuộc chiến” đối với bệnh ung thư?

Brandon LaGreca: Trờngai chính đối với người có quan niệm này là họ phải chuyển cách nghĩ mình là nạn nhân sang một người làm chủ cơ thể.

Trong nhiều năm, tôi nhận thấy rằng đối với nhiều bệnh nhân, đó là một điều thực sự khó thay đổi, bởi vì họ phải đối mặt với rất nhiều ma tính trong chính mình khi làm như vậy.

Căng thẳng là một chủ đề rất quan trọng trong quyển sách này. Phần lớn cuốn sách cung cấp bằng chứng về mối liên hệ giữa căng thẳng và ung thư. Nó là nguyên nhân gây ung thư rất phổ biến

Điều trị ung thư sẽ mất một khoản chi phí, nhưng bạn có thể giúp cơ thể tự phục hồi.

Một trong những lý do khiến căng thẳng có liên quan đến ung thư là vì thông thường, chúng ta xử trí căng thẳng bằng những thói quen có hại như hút thuốc và uống rượu; cả hai đều là chất gây ung thư.

Brandon LaGreca

nhưng vẫn bị lãng quên.

Một trong những lý do khiến căng thẳng có liên quan đến ung thư là vì thông thường, chúng ta xử trí căng thẳng bằng những thói quen có hại như hút thuốc và uống rượu; cả hai đều là chất gây ung thư.

Bởi vì tồn tại những căng thẳng và chấn thương nhất định mà chúng ta đang chữa trị, vậy nên với những hóa chất ung thư sẵn có, chúng ta đang chọn đưa vào cơ thể mình những chất gây ung thư để giải tỏa những tiến sử căng thẳng hoặc tổn thương đó.

Cũng có quan niệm rằng cần có người khác điều trị cho chúng ta. Phương pháp điều trị thông thường xem đây là một thứ bên ngoài chúng ta. Chúng ta chỉ cần cắt, tiêu độc, hoặc đốt cháy nó. Tôi cần ai đó làm công việc này cho tôi. Bản thân tôi không phải chịu bất kỳ trách nhiệm nào.

Chúng ta đang làm công việc như thợ sửa xe. Nếu xe bị hỏng, chúng ta đem nó đến cho người khác sửa. Nếu có một khối u vú, tôi cần đến bác sĩ chuyên khoa ung thư và phẫu thuật cắt bỏ nó. Coi như xong. Cá nhân tôi không phải làm bất kỳ việc gì hay bất kỳ thay đổi lối sống nào. Tôi không cần phải suy nghĩ về phương pháp ăn uống hoặc bất kỳ yếu tố môi trường nào khác.

Cuốn sách đầu tiên của tôi nói về bức xạ EMF của điện thoại di động. Có bao nhiêu người nghiện thiết bị này? Và có bao nhiêu người sẵn sàng từ bỏ chúng ngay cả khi họ đã tiếp cận chẩn đoán ung thư nào? Tôi khẳng định rằng có lẽ rất ít. Ngay cả khi có nhiều bằng chứng cho thấy đây có thể là chất quan trọng gây ung thư, thì chứng nghiệm của chúng ta vẫn còn rất nặng nề. Đó là một trong những điều mà chúng tôi đang chống lại.

The Epoch Times: Mô thức chiến đấu hiện phổ biến, nhưng một số bệnh nhân lại hưởng đến quan điểm điều trị toàn diện hơn. Ông nghĩ tại sao?

Brandon LaGreca: Bởi vì những người chấp nhận đối mặt với căn bệnh nhận ra rằng chính họ cũng có vai trò trong việc chữa bệnh. Sẽ là nguồn động lực to lớn khi người ta khám phá ra vai trò của chính họ trong việc này. Nó có thể thấp lên ngọn lửa bên trong họ để họ bắt đầu thực hiện những thay đổi đó.



IVAN SAMKOV / PEXELS

Dù ai đó đang ở đâu trong cuộc hành trình của họ, thì tư duy vẫn có thể giúp họ có những lựa chọn.

MONGKOLCHON AKESIN / SHUTTERSTOCK



Chỉ cần một vài câu chuyện, bởi vì chúng ta là loài sinh vật có tính xã hội. Người tình khờn (Homo sapiens) là chúng người kể chuyện chân thật nhất. Đó là bản chất của chúng ta. Chúng ta là một loài ngồi xung quanh ngọn lửa và chia sẻ thông tin. Chúng ta hưởng ngoại ở một số khía cạnh. Và đó là cách chúng ta học hỏi lẫn nhau. Điều đó mang lại rất nhiều kiến thức về các biện pháp tự nhiên hoặc tự duy cảm xúc.

Chúng cực kỳ hiệu quả, cực kỳ hữu ích, và thực sự là kim chỉ nam theo hướng tích cực.

The Epoch Times: Sự hiểu biết về y học chủ yếu dựa trên khoa học. Nhưng có vẻ như những câu chuyện cá nhân về chiến thắng và khám phá về bệnh tật có sức nặng hơn rất nhiều so với những bằng chứng khoa học được ghi nhận.

Brandon LaGreca: Vâng, và đây là lý do: Khoa học rất giỏi trong việc tìm ra mức trung bình. Đó là điều một thử nghiệm phải làm. Bất kỳ loại thử nghiệm lâm sàng nào đối với can thiệp hoặc dùng thuốc đều nhằm xem phần ứng trung bình là bao nhiêu, và làm cho nó trở nên dễ đoán nhất và dễ mở rộng nhất cho một nhóm người rộng lớn hơn. Điều đó thực sự khác với dịch vụ chăm sóc cá nhân.

Đây không phải là một lời chỉ trích khoa học. Chúng tôi thích cách khoa học cung cấp cách tiếp cận can bản. Nhưng nghệ thuật thực sự của y học là điều chỉnh nhu cầu theo cá nhân và làm cho nó được cá nhân hóa.

The Epoch Times: Ông có thể chia sẻ về hành trình cá nhân của mình với căn bệnh ung thư? Nó làm thay đổi ông ra sao và đem lại cái nhìn sâu sắc như thế nào khi giúp đỡ bệnh nhân?

Brandon LaGreca: Tôi bị chẩn đoán mắc ung thư hạch bạch huyết giai đoạn 4 vào năm 2015, và khi nghe những lời đó, tôi có hai suy nghĩ phát ra cùng một lúc. Một là sốc và không tin. Làm thế nào điều này có thể xảy ra? Tôi nghĩ, vào thời điểm đó, tôi đang sống một lối sống lành mạnh nhất mà tôi có thể nhận thức và có kiến thức tốt nhất. Tôi nghĩ rằng tôi là hình mẫu cho các bệnh nhân của tôi về việc ăn uống lành mạnh và thường xuyên tập thể dục.

Ý nghĩ thứ hai là tôi có thể làm được điều này. Tôi có thể tìm ra điều này. Tôi biết mình cần phải làm gì.

Đối với tôi, thành quả lớn nhất của việc trải qua căn bệnh này là tận dụng nó để giúp đỡ những người khác. Rõ ràng, đây là một vấn đề tồi tệ, nhưng tôi quyết định sử dụng nó để giúp đỡ những người khác.

Vào lúc đó, tôi không nghĩ rằng mình sẽ viết sách hay thuyết trình. Tôi chỉ biết ít nhất rằng tôi sẽ có thể giúp bệnh nhân trong quá trình này.

Trong phòng khám, tôi luôn có một số bệnh nhân ung thư đến khám vì họ đã nghe câu chuyện của tôi. Khi tôi nói chuyện, tôi có thể thấu hiểu nỗi lòng của họ. Tôi có thể đặt câu hỏi và không phán xét bất cứ điều gì. Tôi yêu cầu họ cung cấp cho tôi tất cả những điều họ nghĩ về tinh thần và cảm xúc. Tôi hoàn toàn đồng cảm với họ. Tôi biết rằng việc này thật tồi tệ. Tôi biết cảm giác như thế nào. Tôi vẫn còn những ngày đen tối. Tôi biết cảm giác tuyệt vọng như thế nào. Tôi có

Một người có tư duy đúng đắn sẽ đưa ra những quyết định rất khác so với người không có tư duy. Đối với tôi, món quà của tư duy là khiến ai đó đã tham gia vào quá trình này sẽ kiên định đi tới cùng.

thể đi trên con đường đó với bạn.

Vì vậy, nó thực sự giúp tôi giao tiếp với bệnh nhân một cách rất sâu sắc mà có lẽ chính bác sĩ chuyên khoa ung thư cũng không thể làm được. Người bệnh ung thư từng có lúc xúc động, nhưng nhờ kinh nghiệm trực tiếp của tôi, tôi thực sự có thể nghe thấy nỗi sợ hãi của bệnh nhân và phản hồi với họ ngay lập tức. Và điều đó cực kỳ hữu ích việc điều trị căn bệnh đáng sợ này.

The Epoch Times: Tôi đã nghe một số câu chuyện về những người sợ hãi khi họ nghe chẩn đoán lần đầu tiên. Kết quả là, họ lao vào điều trị mà sau đó họ hối hận.

Brandon LaGreca: Điều đó xảy ra quá thường xuyên. Tôi ước gì bệnh nhân chỉ cần tập trung hít thở. Có cơ hội lần thứ hai để dành thời gian suy nghĩ.

Bạn có thể mắc bệnh ung thư rất nặng, diễn tiến nhanh, nhưng trên thực tế, phần lớn là vào thời điểm bệnh nhân phát hiện khối u ác tính, nó có thể đã ở đó trong nhiều năm, nếu không muốn nói là hàng thập kỷ. Nó chỉ đang phát triển từ từ trong cơ thể họ. Nhưng khi nghe chẩn đoán bệnh, họ liên vội vã lao vào chữa bệnh và bị ám ảnh.

Ngay cả khi bệnh nhân quyết định rằng đây là những gì họ muốn làm, tôi vẫn nghĩ họ cần dành thời gian để hiểu 100% về những gì họ đang làm. Đó là điều cùng họ không chống cự được với căn bệnh ung thư, họ vẫn có cơ hội cho sự tha thứ hoặc chấp nhận cái chết của mình. Đó vẫn là một sự lựa chọn. Đó là một tư duy. Điều đó an ủi họ thay vì tiếp cận nó với sự tuyệt vọng.

Tôi không phán xét mọi việc. Tôi không nói rằng bạn nên điều trị tích hợp, mặc dù đó là những gì cá nhân tôi đã làm. Tôi nói, “Tôi sẽ ủng hộ bạn 100% cho dù bạn chọn làm gì, nhưng tôi muốn bạn dành toàn bộ thời tâm và khối óc cho nó.” Điều đó quan trọng hơn bất cứ điều gì, bởi vì đó là lúc bệnh nhân đã sẵn sàng. Tư duy của họ mạnh mẽ và họ sẵn sàng tiếp nhận bất cứ điều gì.

Lúc này, họ có thể thay đổi quyết định của mình, nhưng tôi không muốn họ lung lay. Tôi muốn họ đi tiếp. Khi đã kiên định, họ sẽ có kết quả tốt hơn và tôi không quan tâm họ quyết định chọn liệu pháp nào.

The Epoch Times: Nhưng nếu ý định tốt của ông không thành công thì sao? Tôi đã nghe thấy cảm giác tội lỗi của những bệnh nhân ung thư, họ có

gắng thay đổi suy nghĩ và thất bại. Nó khiến tôi tự hỏi: Có phải chúng ta đang đòi hỏi quá nhiều ở sự thay đổi cách tư duy? Và chúng ta nên mong đợi điều gì?

Brandon LaGreca: Tôi không muốn gán cho tư duy bất cứ điều gì mà nó không thể làm được. Nhưng tôi có thể nói rằng một người có tư duy đúng đắn sẽ đưa ra những quyết định rất khác so với người không có tư duy. Đối với tôi, món quà của tư duy là khiến ai đó đã tham gia vào quá trình này sẽ kiên định đi tới cùng.

Đây là cách tương tự mà tôi áp dụng với bệnh nhân của mình: Giống như chúng ta đang chơi trò đuổi bắt. Tôi ném bóng cho bạn, và bạn có quyền lựa chọn. Bạn có thể tham gia, nhìn vào vị trí của quả bóng và cố gắng bắt lấy nó. Không có gì bảo đảm rằng bạn sẽ nắm bắt được nó, nhưng chúng ta có thể kết nối tốt hơn.

Bạn cũng có thể hoàn toàn bỏ lỡ quả bóng.

Điều tôi muốn là bệnh nhân biết rõ mình sẽ làm gì. Tôi muốn ai đó luôn có thể lựa chọn cho bản thân và đưa ra lựa chọn tốt hơn cho chính họ. Không bao đảm bất cứ điều gì, nhưng nó đem lại cơ hội tốt hơn rất nhiều.

Tư duy chỉ đem lại cơ hội để đưa ra quyết định tốt hơn cho chính họ. Ngay cả khi đã đến thời điểm điều trị mà cuối cùng họ không chống cự được với căn bệnh ung thư, họ vẫn có cơ hội cho sự tha thứ hoặc chấp nhận cái chết của mình. Đó vẫn là một sự lựa chọn. Đó là một tư duy. Điều đó an ủi họ thay vì tiếp cận nó với sự tuyệt vọng.

Dù ai đó đang ở đâu trong cuộc hành trình của họ, thì tư duy vẫn có thể giúp họ có những lựa chọn.

The Epoch Times: Bài học lớn nhất mà tôi có được từ cuốn sách của ông đó là, nhận ra được sự mất cân bằng của cơ thể và xem xét những thay đổi cần thiết để cân bằng lại. Điều đó khiến tôi nhận ra rằng chữa bệnh không chỉ là làm mất đi các triệu chứng, mà còn là một quá trình học hỏi.

Brandon LaGreca: Đó là sự khác biệt giữa chữa lành và chữa bệnh. Chữa bệnh là ngừng quá trình bệnh. Chữa lành là bạn đang trở thành một người mạnh mẽ hơn, có thể làm chủ cơ thể nhiều hơn để chống lại căn bệnh đó.

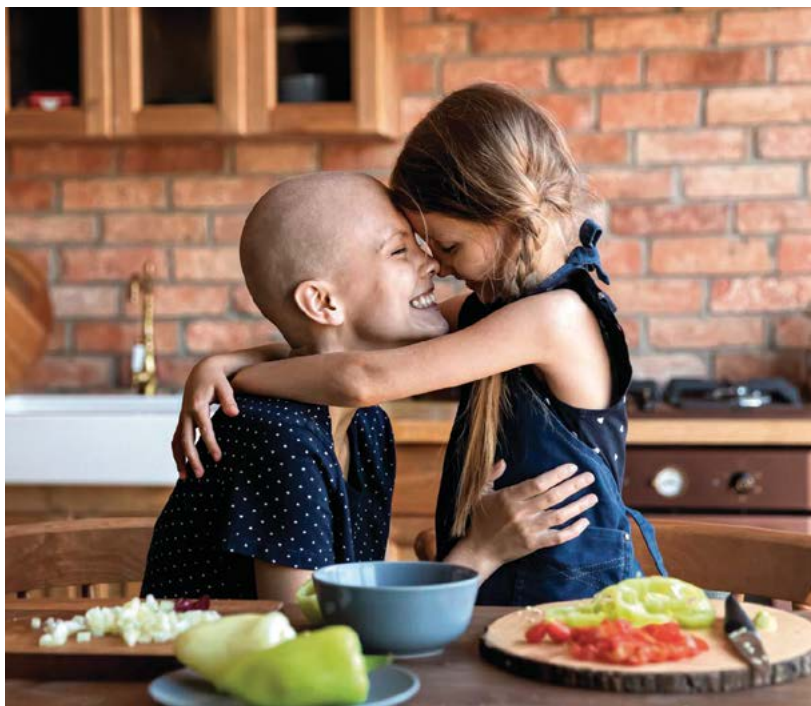
Chữa lành luôn là một lựa chọn trong tầm tay. Ngay cả khi bạn nằm liệt giường, bạn vẫn có cơ hội để chữa lành. Trong một thế giới hoàn hảo, có thể liên kết cả hai quá trình chữa bệnh và chữa lành. Có thể thông qua nỗ lực và tư duy của chính bạn giúp cơ thể hồi phục từ đó giúp cơ thể bạn được chữa khỏi. Tuy nhiên, đối với tôi, nếu ai chỉ chọn chữa khỏi bệnh thì họ đã đánh mất cơ hội thay đổi chính mình.

Nếu một người được chẩn đoán ung thư vú và vẫn tiếp tục duy trì lối sống không lành mạnh, đau buồn, tuyệt vọng hoặc tức giận, về căn bản họ đang không làm chủ chính mình.

Chữa bệnh cũng quan trọng. Chúng ta cần thuốc, phẫu thuật, dịch vụ y tế, nhưng chúng ta cũng cần những người sống và sẵn sàng sống trên hành tinh này với tâm hồn đẹp đẽ, đầy nhựa sống.

Công Thành biên dịch

Nuôi dưỡng một hy vọng, chủ động trong tư duy sẽ cải thiện hiệu quả của quá trình điều trị ung thư.



FIXXES / SHUTTERSTOCK



Đôi khi Tây y sử dụng giả dược để điều trị cho bệnh nhân và lại cho kết quả tốt; điều này cho thấy sự liên hệ giữa tinh thần và cơ thể.

Tác dụng khó tin của hiệu ứng giả dược

LÝ HẠO

Có thể bạn chưa biết ăn đường cũng chữa được bệnh? Nước muối sinh lý có thể thay thế morphine?

Trong Chiến tranh thế giới thứ hai, bác sĩ gây mê người Mỹ Henry Bigger đã hết morphine (chất được dùng để giảm đau cho binh lính) và thay vào đó họ đã tiêm nước muối. Ông rất ngạc nhiên khi thấy rằng hơn một phần ba binh sĩ phản ứng như thể họ được tiêm morphine.

Mười năm sau, năm 1955, Tiến sĩ Bigger công bố nghiên cứu của mình trên tạp chí nổi tiếng của Hoa Kỳ, và các nghiên cứu về “hiệu ứng giả dược” bắt đầu.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Bruno Klopfer đã ghi lại một trường hợp kỳ lạ trong bài báo Psychological Variables in Human Cancer (Các Biến Số Tâm Lý trong Ung Thư ở Người) trên tờ Journal of Projective Techniques năm 1957.

Ông Wright là một bệnh nhân bị ung thư hạch giai đoạn cuối. Các khối u to bằng quả cam nằm rải rác trên cổ, ngực, nách, bụng và bẹn. Lá lách và gan sưng khá to. Ông bị thiếu máu nặng, bác sĩ Wei Philip West cho rằng ông ta sắp chết và không còn cách nào điều trị cho ông nữa. Nhưng Wright vẫn muốn sống, trong thời gian nằm viện, ông được biết bệnh viện đang thử nghiệm một loại thuốc chống ung thư mới tên là Krebiozen, tin này đã mang đến cho ông nhiều hy vọng.

Ông Wright cầu xin Tiến sĩ West chỉich loại thuốc mới này cho ông ta, Tiến sĩ West khuyến can ông rằng Krebiozen không phù hợp với ông và không đạt các quy định về thuốc.

Nhưng ông Wright vẫn không ngừng năn nỉ, và cuối cùng bác sĩ West cũng đồng ý để ông ta thử.

Ba ngày sau khi tiêm loại thuốc mới, vào thứ Hai đầu tuần, bác sĩ West quay lại bệnh viện để gặp ông Wright, bác sĩ West đã bị chấn động. Ông thấy “người bệnh đang hấp hối và nằm liệt giường với mặt nạ dưỡng khí” hôm trước thực sự đang đi lại trong phòng và trò chuyện với y tá.

Tuy nhiên, những bệnh nhân khác trong bệnh viện cũng được sử dụng Krebiozen thì không có tiến triển gì, thậm chí một số còn trở nên tồi tệ hơn. Bác sĩ kiểm tra các tổn thương của ông Wright và phát hiện ra rằng khối u của ông đã thu nhỏ một nửa chỉ trong vài ngày.

Tiến sĩ West mô tả rằng “khối u đã mềm ra giống như một quả cầu tuyết trên bếp lò nóng”. Những người trong bệnh viện không thể tin được, nhưng họ không thể phủ nhận những gì họ nhìn thấy. Tuần đó, bác sĩ West đã hoàn thành hai mũi tiêm khác cho ông ta sau quá trình điều trị bằng Krebiozen.

10 ngày sau, tất cả các triệu chứng của ông Wright biến mất và ông ta được xuất viện về nhà. Vài tuần trôi qua, ông vẫn rất khỏe mạnh. Sau khoảng hai tháng, ông Wright bất ngờ xem được tin tức báo cáo rằng Krebiozen đã được thử nghiệm và không có tác dụng chống ung thư.

Khối u của ông nhanh chóng tái phát và trở lại tình trạng nghiêm trọng trước đây, ông lại nhập viện với tâm trạng u uất, buồn bã.

Tiến sĩ West hiểu rõ bản chất lạc quan của ông Wright, và nghĩ rằng không có cách nào để giúp ông ta, vì vậy ông West cũng đành thực hiện tiếp một thí nghiệm vô hại. Ông nói với ông Wright: Đùng tin vào những tin tức trên báo, thực tế thì Krebiozen là loại thuốc chống ung thư hóa hện nhất.

“Vậy tại sao tôi lại tái phát?” ông Wright hỏi.

“Vì sau một thời gian, tác dụng của thuốc đã mất dần.” Bác sĩ nói: “Hiện đã có lô thuốc phiên bản siêu cải tiến mới nhất, hiệu quả gấp đôi so với bản đầu. Bệnh viện sẽ nhận đợt thuốc này vào ngày mai.” Ông Wright nghe xong rất vui mừng, hy vọng đã quay trở lại lần nữa.

Tiến sĩ West có tình yêu cầu ông ta đợi một vài ngày để nâng cao kỳ vọng của mình. Vài ngày sau, bác sĩ West giả vờ tiêm cho ông ta một liều thuốc “hiệu lực kép” (thực chất là giả dược mà không có bất

kỳ tác dụng nào của thuốc). Kết quả của lần “điều trị” này thậm chí còn ấn tượng hơn lần đầu tiên, và khối u của ông Wright đã biến mất một lần nữa. Trần dịch màng phổi cũng hết. Ông xuất viện lần thứ hai và sống rất khỏe mạnh trong hai tháng nữa.

Rồi một ngày, ông Wright nhìn thấy một tin tức khác: Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (AMA) chính thức thông báo rằng sau một số lượng lớn các thử nghiệm lâm sàng về Krebiozen đã xác định nó không có tác dụng chống ung thư. Sau khi xem báo cáo, khối u của ông Wright tái phát trở lại, ông ta nhập viện vài ngày sau đó rồi từ vong sau hai ngày.

Có thể thấy rằng một lý do lớn để giả dược có tác dụng là bệnh nhân tin vào tác dụng của thuốc – yếu tố căn bản của hiệu ứng giả dược.

Trên thực tế, hiệu ứng giả dược không phải là một phát hiện mới trong y học hiện đại; ở đời thường, hiện tượng này cũng thường xảy ra. Nếu một đứa trẻ bị đứt tay thì ngay khi đặt một miếng băng vào, nó không còn kêu đau nữa. Nhưng thực chất băng không có tác dụng giảm đau, hay thậm chí là chữa bệnh.

Ông Deepak Chopra, một người ủng hộ ‘thuốc thay thế’ nổi tiếng đã trích dẫn hai trường hợp đáng buồn trong hai cuốn sách “Peace Is the Way” (Bình Yên Là Con Đường) và “Creating Health: How to Wake Up the Body’s Intelligence” (Cải Thiện Sức Khỏe: Cách để Đánh Thức Trí Thông Minh của Cơ Thể).

- Một phụ nữ trẻ đã chụp X-quang phổi và phát hiện thấy một bóng mờ giống ung thư phổi, nhưng chưa chẩn đoán chính xác. Tuy nhiên, sự việc này khiến cô rất hoang mang, sức khỏe của cô giảm sút nhanh chóng và qua đời vì bệnh ung thư phổi sau đó vài tháng. Về sau, khi ông Chopra kiểm tra bệnh sử của cô, ông tìm thấy các phim X-quang 5 năm trước đều có cái bóng giống nhau, chỉ là hơi nhỏ

hơn một chút. Ông Chopra suy đoán rằng bác sĩ trước đây của cô không nói đến và cũng không nói với cô rằng điều đó không quan trọng.

- Một người nghiện thuốc lá 64 tuổi đã đến Qiaobula để khám sức khỏe định kỳ. Vì sức khỏe tốt và không có bất kỳ triệu chứng bệnh tật nào nên ông Chopra chỉ chụp X-quang phổi và phát hiện có một tổn thương lớn ở thùy dưới phổi bên trái; ông được tiến hành thêm các bước xét nghiệm ung thư phổi. Sau khi người nghiện thuốc biết được chẩn đoán, cơ thể của ông đột nhiên suy sụp nhanh chóng; trong vòng chưa đầy ba ngày, ông bắt đầu ho ra máu, sau đó ông khò thở và ho không ngừng trong ba tuần. Một tháng sau, người đàn ông này qua đời vì ung thư phổi.

Ông Chopra chỉ ra rằng các trường hợp này chứng minh hiệu ứng tinh thần: việc báo động về sự nguy hiểm của bệnh cho bệnh nhân khiến bệnh phát triển và gây tử vong nhanh chóng. Bệnh nhân đơn giản là qua đời vì chẩn đoán chứ không phải vì bệnh.

Ông Chopra nói: “Đây là hiệu ứng Nocebo. Có thể nói, vấn đề nằm ở những suy nghĩ trong đầu: ‘Tôi bị ung thư và tôi sẽ mất mạng.’ Cơ chế kết nối suy nghĩ và sinh lý trong cơ thể bệnh nhân biến ý tưởng đó thành một loạt các thay đổi bệnh lý; vì vậy bệnh của họ bắt đầu xấu đi nhanh chóng.”

Bác sĩ phẫu thuật, Bernie Siegel tin rằng suy nghĩ và tình thần ảnh hưởng đến sức khỏe, còn yếu tố thường có khả năng vượt qua bệnh tật và đau đớn thể xác. Tâm lý bình ổn giữ tín hiệu “sống” đến cơ thể, nhưng trầm cảm, sợ hãi, xung đột và oán giận lại gửi tín hiệu “chết”.

Vì vậy, mọi phương thức chữa khỏi bệnh tật đều phù hợp với “khoa học”, kể cả những “kỳ tích” mà khoa học hiện đại không thể giải thích được.

Từ Linh biên dịch

Viết cải thiện sức khỏe tinh thần như thế nào?

Dành thời gian để hướng vào nội tâm giúp bồi đắp nhận thức về bản thân và đem lại nhiều lợi ích

Tiếp theo từ trang 1

làm tăng sự tự tin của chúng ta và khuyến khích chúng ta chấp nhận người khác nhiều hơn. Nó có thể dẫn đến sự hài lòng trong công việc cao hơn và thúc đẩy chúng ta trở thành những nhà lãnh đạo hiệu quả hơn. Nó cũng có thể giúp chúng ta kiểm soát bản thân nhiều hơn và đưa ra quyết định tốt hơn phù hợp với mục tiêu dài hạn của mình.

Đọc lại bài viết của chính mình giúp cho chúng ta có cái nhìn sâu sắc hơn về suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và niềm tin.

Dưới đây là ba kiểu viết lách có thể cải thiện khả năng tự nhận thức của bạn và sau đó là sức khỏe tinh thần của bạn.

Viết biểu cảm

Viết biểu cảm thường được sử dụng trong các phương pháp trị liệu, mọi người đều được yêu cầu viết về những suy nghĩ và cảm xúc của họ liên quan đến một sự kiện căng thẳng trong cuộc sống. Cách viết này nhằm giúp giải tỏa một điều gì đó khó khăn.

Nghiên cứu cho thấy viết biểu cảm có thể nâng cao nhận thức về bản thân, cuối cùng làm giảm các triệu chứng trầm cảm, những suy nghĩ lo lắng, và sự căng thẳng nhận thức.

Viết phản tư (Reflective writing)

Viết phản tư thường được sử dụng trong các môi trường chuyên nghiệp, thường là một cách để giúp y tá, bác sĩ, giáo viên, nhà tâm lý học và nhân viên xã hội đạt được hiệu quả hơn trong công việc của họ. Viết phản tư nhằm mục đích cung cấp cho mọi người một cách để đánh giá niềm tin và hành động của họ một cách rõ ràng để học tập và phát triển.

Viết phản tư yêu cầu một người phải tự đặt câu hỏi và liên tục cố mở, tỏ mò và phân tích. Nó có thể nâng cao nhận thức về bản thân bằng cách giúp mọi người học hỏi từ kinh nghiệm và những tương tác của họ. Điều này có thể cải thiện các mối quan hệ cá nhân và nghề nghiệp cũng như hiệu suất công việc, là những chỉ số quan trọng của sức khỏe tinh thần tốt.

Viết sáng tạo

Những bài thơ, truyện ngắn, bài tường thuật và tiểu thuyết đều được xem là những hình thức của viết sáng tạo. Thông thường, viết sáng tạo sử dụng trí tưởng tượng thay vì sử dụng trí nhớ và sử dụng các phương tiện văn học như hình tượng và phép ẩn dụ để truyền đạt ý nghĩa.

Viết sáng tạo cung cấp một cách độc đáo để khám phá suy nghĩ, cảm xúc, ý tưởng và niềm tin. Ví dụ: bạn có thể viết một cuốn tiểu thuyết khoa học viễn tưởng thể hiện mối quan tâm của bạn về môi trường, hoặc một câu chuyện của trẻ em nói lên niềm tin về tình bạn. Bạn thậm chí có thể viết một bài thơ dưới góc nhìn của một con cù mèo như một cách để thể hiện chứng mất ngủ của bạn.

Viết một cách sáng tạo về những trải nghiệm đầy thử thách, chẳng hạn như đau buồn, cũng có thể là cách để truyền đạt cho người khác điều gì đó mà bạn cảm



EVERSHUTTERSTOCK

Tự nhận thức là một thành phần quan trọng để có sức khỏe tinh thần tốt, và viết lách là một cách tuyệt vời để bắt đầu.



PIRABAY

Với một trang giấy trắng có thể giúp bạn có cơ hội nhận thức rõ hơn về bản thân.

thấy quá phức tạp hoặc khó nói trực tiếp.

Viết sáng tạo khuyến khích mọi người chọn từ ngữ, phép ẩn dụ và hình ảnh theo cách thực sự nắm bắt được những gì họ đang cố gắng truyền tải. Việc ra quyết định sáng tạo này có thể giúp tăng cường nhận thức về bản thân và lòng tự trọng cũng như cải thiện sức khỏe tinh thần.

Viết để tự nhận thức

Tự nhận thức là một thành phần quan trọng để có sức khỏe tinh thần tốt, và viết lách là một cách tuyệt vời để bắt đầu.

Tại sao không dành một chút thời gian để viết ra cảm xúc của bạn về một sự kiện đặc biệt căng thẳng đã xảy ra trong đại dịch? Hoặc phản ánh tình hình công việc khó khăn từ năm trước và suy ngẫm xem bạn đã học được gì từ nó?

Nếu bạn thích làm điều gì đó sáng tạo hơn, hãy thử đáp lại gợi ý này bằng cách viết một bài thơ hoặc câu chuyện:

Hãy nghĩ về ngôi nhà của bạn tại thời điểm hiện tại. Nhà bếp của bạn có chứa đầy bột mì không? Bạn có đồ vật hoặc thú nuôi mới trong nhà để khỏi có đơn hoặc buồn chán không?

Mỗi bài viết theo gợi ý này sẽ giúp bạn có cơ hội suy ngẫm về năm vừa qua, tự hỏi bản thân những câu quan trọng và đưa ra những lựa chọn sáng tạo. Chỉ với 15 phút làm điều này có thể giúp bạn có cơ hội nhận thức rõ hơn về bản thân.

Tác giả Christina Thatcher là một giảng viên viết sáng tạo tại Đại học Cardiff Metropolitan ở Vương quốc Anh. Bài báo này được xuất bản lần đầu tiên trên The Conversation.

Tần Dân biên dịch

Cách rửa trái cây và rau để vừa an toàn và vừa giữ được dinh dưỡng

Các sản phẩm đã qua tay rất nhiều người trước khi được cắt trong tủ lạnh của bạn

LISA ROTH COLLINS

Khi còn nhỏ, tôi thường hái và ăn rau ngay trong vườn nhà – cà chua đỏ mọng nước, đậu xanh giòn và ngô ngọt – nhưng ngày nay chúng ta đều được khuyến khích rửa trái cây và rau trước khi ăn. Điều này đúng ngay cả khi bạn đang ăn sản phẩm hữu cơ.

Tại sao việc rửa trái cây và rau quá lại quan trọng?

Giúp loại bỏ vi khuẩn: Rửa trái cây và rau quả, bao gồm cả thực phẩm hữu cơ, để giúp loại bỏ mọi vi khuẩn không bề mặt của sản phẩm. Phần lớn vi khuẩn cư trú trong đất bám trên trái cây và rau quả; vì vậy việc rửa sạch chúng là rất quan trọng.

Sản phẩm hữu cơ cũng có thể bị ô nhiễm: Mặc dù việc mua hoặc trồng thực phẩm hữu cơ giúp bạn giảm tiếp xúc với thuốc trừ sâu độc hại và các hóa chất khác thường có trong nông sản thông thường. Tuy nhiên hiện tượng ô nhiễm vẫn luôn có thể xảy ra, đôi khi là do sự trôi dạt của hóa chất từ các trang trại thông thường sang khu vực trang trại hữu cơ.

Sự ô nhiễm cũng có thể xảy ra khi rau trái đang được vận chuyển, khi được bảo quản và ngay cả khi ở trên kệ, do khách hàng có thói quen chạm vào nhiều sản phẩm khác nhau khi họ đang mua sắm.

Trừ khi bạn hoàn toàn tự tin về mức độ an toàn của trái cây và rau quả nhà bạn cũng như đất và nước bạn đang sử dụng để trồng chúng; nếu không, bạn nên dành một chút thời gian để

rửa sạch sản phẩm của mình.

Điều quan trọng là phải rửa các sản phẩm rời thay vì các mặt hàng đóng gói sẵn vì chúng có nhiều khả năng bị dính đất hơn. Các loại rau có nhiều góc ngách – chẳng hạn như rau cải thìa và các loại rau xanh khác – đặc biệt dễ bám bụi bẩn.

Rửa trái cây và rau quả có thực sự hiệu quả không?

Theo Trung tâm Khoa học và Môi trường, rửa sản phẩm bằng dung dịch muối 2% sẽ loại bỏ hầu hết dư lượng thuốc trừ sâu thường ở trên bề mặt của trái cây và rau quả. Nếu rửa bằng nước lạnh, khoảng 75% đến 80% dư lượng thuốc được loại bỏ.

Một số loại trái cây và rau quả giữ đất và thuốc trừ sâu nhiều hơn một chút so với những loại khác, như táo, nho, rau xanh, ớt, xoài, đào, lê, mận và cà chua.

Làm thế nào để rửa trái cây và rau của bạn một cách an toàn?

Bạn có nhiều cách khác nhau để rửa trái cây và rau – sử dụng một trong một số phương pháp tự làm hoặc rửa bằng sản phẩm thương mại.

Rửa dưới vòi nước chảy: Rửa dưới vòi nước có thể được sử dụng cho tất cả các loại trái cây và rau quả, một số loại rau có nhiều góc ngách chứa đất cần phải chú ý hơn.

Dùng nước mát hoặc nước lạnh để rửa trái cây và rau củ của bạn đều tốt. Bạn có thể cần dùng miếng rửa rau củ để chà các sản phẩm như dưa, dưa chuột, cà rốt,



ELEENA NASLEDOVA/SHUTTERSTOCK

củ cải, khoai tây và các loại bí. Việc rửa giúp làm sạch tất cả mọi vi sinh vật khó loại bỏ.

Lau khô sản phẩm của bạn sau khi rửa bằng khăn sạch. Điều này sẽ loại bỏ bất kỳ vi khuẩn còn lại.

Ngâm trái cây và rau quả trong nước: Đổ đầy nước mát vào chậu hoặc bồn rửa để ngâm sản phẩm. Cách làm này đặc biệt hữu ích đối với các loại trái cây và rau có nhiều bề mặt, chẳng hạn như quả mọng, bông cải xanh và rau lá xanh.

Đặt trái cây hoặc rau của bạn vào nước và xoay xung quanh để nước có thể len lỏi vào tất cả các kẽ hở. Ngâm và đảo trái cây và rau quả trong nước khoảng 2 phút. Bạn cần tách từng lá rau xanh để rửa sạch chúng.

Ngâm với nước muối: Bạn có thể cho 1 đến 2 thìa cà phê muối vào nước ngâm. Ngâm trong khoảng 5-15 phút. Phương pháp này tốt cho tất cả các loại trái cây và rau quả. Rửa sạch sản phẩm sau khi ngâm.

Ngâm giấm: Chuẩn bị dung dịch gồm 90% nước và 10% giấm trắng trong một cái chậu. Ngâm trái cây hoặc rau củ của bạn trong hỗn hợp này trong vòng

5 đến 15 phút, khuấy lên và sau đó rửa lại bằng nước trước khi sử dụng. Cách làm này có thể loại bỏ thuốc trừ sâu và giảm vi khuẩn.

Tuy nhiên, ngâm giấm có thể ảnh hưởng đến mùi vị và bề mặt của một số loại trái cây và rau quả, vì vậy hãy xả thật sạch nước giấm.

Ngâm rửa trái cây bằng các sản phẩm thương mại: Bạn có thể mua nước rửa trái cây và rau từ nhiều siêu thị và cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe. Có nhiều loại nhãn hiệu khác nhau, một số dạng xịt và một số loại khác dạng ngâm.

Thuốc xịt thường tốt hơn cho các loại trái cây và rau quả “cứng hơn”, chẳng hạn như táo, lê, cà chua, khoai tây và cà rốt.

Nước ngâm rất tốt cho các sản phẩm “mềm” hoặc sản phẩm có nhiều đường kẻ như rau xanh, bông cải xanh và súp lơ, đậu tây và các loại quả mọng khác và nho.

Cô Lisa Roth Collins là một chuyên gia dinh dưỡng toàn diện và là giám đốc marketing tại NaturalSavvy.com, nơi bài báo này được đăng tải lần đầu tiên.

An Nhiên biên dịch

Giúp người cao tuổi hồi phục thể chất và tinh thần sau đại dịch

Nhu cầu về các dịch vụ phục hồi chức năng tăng lên khi việc phong tỏa khiến nhiều người cao tuổi suy giảm thể chất và tinh thần nhanh chóng

JUDITH GRAHAM

Có một điều ít được thảo luận, đó là hậu quả lâu dài của đại dịch. Nhiều người cao tuổi trở nên suy giảm thể chất và nhận thức, họ gặp khó khăn trong việc tự chăm sóc bản thân trong suốt 15 tháng sống yên một chỗ.

Không có nghiên cứu quy mô lớn nào ghi nhận mức độ của hiện tượng này. Nhưng các bác sĩ, nhà vật lý trị liệu và các nhà lãnh đạo chương trình sức khỏe đã cho biết mối quan tâm về viên cánh của tình trạng suy giảm và ốm yếu ở nhóm dân số cao niên là ngày càng tăng.

Người cao tuổi sa sút tinh thần sau 15 tháng đại dịch

Tiến sĩ Jonathan Bean, một chuyên gia về phục hồi chức năng lão khoa và là giám đốc của Trung tâm Nghiên cứu, Giáo dục và Lâm sàng về Lão khoa New England tại Hệ thống Chăm sóc sức khỏe Boston Bộ Cựu chiến binh cho biết: “Bất kỳ ai chăm sóc người lớn tuổi đều nhìn thấy sự suy giảm chức năng đáng kể vì người ta trở nên ít hoạt động hơn.”

Người mẹ 90 tuổi của ông Bean là một trường hợp điển hình. Trước đại dịch, bà có thể đi bộ bằng khung tập đi, trò chuyện và tự đi vệ sinh. Bây giờ bà phụ thuộc vào một

chiếc xe lăn và “chứng mất trí nhớ của bà đã phát triển nhanh chóng – bà không thể thực sự chăm sóc cho bản thân mình,” bác sĩ cho biết.

Cụ ông Ronald Lundquist, 87 tuổi, đã sống cả một đời năng động. Vì vậy, ông đã không chuẩn bị cho việc không được ra ngoài trong đại dịch COVID-19 mà phải dành phần lớn thời gian trong nhà, và sống thụ động.

Người cao tuổi dễ té ngã, tăng cân, giảm cân và yếu ớt

Tiến sĩ Lauren Jan Gleason, bác sĩ lão khoa và trợ lý giáo sư y khoa tại Đại học Chicago cho biết, nhiều bệnh nhân cao tuổi đã mất khối lượng cơ và sức mạnh trong năm qua, và gặp khó khăn về khả năng vận động và giữ thăng bằng mà trước đây họ không gặp phải.

Những người lớn tuổi dân chèo khỏi lịch trình trong thời gian đại dịch, và họ không ăn uống đủ chất, không uống đủ nước, không vận động và yếu đi.

Cụ Lundquist nhận thấy rằng việc đứng dậy khỏi ghế rất khó khăn, cũng khó như lên và xuống xe hơi vậy. “Tôi đang cầu nguyện ‘Lạy Chúa, xin hãy ban cho con một chút sức mạnh.’ Tôi cảm thấy rằng, ‘Tôi đang bị bỏ lại, tôi sẽ không vượt qua được đâu,’ ông nói.

Bà Mary Louise Amilicia, 67



Sức khỏe người cao tuổi dễ bị suy sụp hơn trong thời gian phong tỏa do COVID.

tuổi, ở East Meadow, New York, đã tăng hơn 100 pound khi ở nhà suốt ngày đêm và chăm sóc chồng, ông Frank, 69 tuổi, phải nhập viện vì bị COVID-19 nặng vào đầu tháng 12/2020. Trong khi đó, bà Amilicia cũng có kết quả xét nghiệm dương tính với virus, nhưng trường hợp của bà nhẹ.

Sự tăng cân khiến việc di chuyển trở nên khó khăn và bà Amilicia đã bị ngã vài lần sau lễ Giáng sinh vừa rồi, may mắn là không bị chấn thương nghiêm trọng.

Sau khi từ bệnh viện trở về nhà, ông Frank không thể rời khỏi ghế, đi bộ 10 bước vào phòng tắm, hoặc leo lên cầu thang trong nhà. Thay vào đó, ông dành phần lớn thời gian trong ngày ngồi trên ghế tựa, phụ thuộc vào sự giúp đỡ của vợ.

Tiến sĩ Bean nói, các liệu pháp phục hồi chức năng không còn đem lại ích lợi cho họ nhiều. Nhưng chúng ta có thể nhận thấy sự cải thiện ở nhiều người lớn tuổi nếu họ được quan tâm đúng mức.

Một vài hệ thống hỗ trợ người cao tuổi phục hồi thể chất và tinh thần

1. Hệ thống Northwell Health, tiểu bang New York

Giờ đây, cặp vợ chồng này đang được Northwell Health, hệ thống chăm sóc sức khỏe lớn nhất tiểu bang New York, hỗ trợ vật lý trị liệu. Ngay trước khi đại dịch, Northwell đã khởi động một chương trình “phục hồi chức năng tại nhà” cho những bệnh nhân không thể đến gặp bác sĩ trị liệu tại các cơ sở ngoại trú. (Medicare Phần B thanh toán cho các chi phí điều trị.)

Chương trình đang phục vụ hơn 100 bệnh nhân tại Long Island, Quận Westchester, và một số khu vực của Thành phố New York. Nina DePaola, Phó chủ tịch phụ trách các dịch vụ hậu cấp tính của Northwell cho biết: “Nhu cầu thì rất lớn và chúng tôi đang trong quá trình thuê thêm 20 nhà trị liệu khác.”

Ông Sabaa Mundia, một nhà trị liệu vật lý làm việc với bà Amilicias, cho biết bà Mary Louise có thể đi bộ tới 400 bước mà không cần khung giúp đi sau khi luyện tập các bài tăng sức mạnh hai lần một tuần trong khóa điều trị ba tuần. Ông Frank đã từng sử dụng xe lăn và giờ có thể đi bộ đều đặn được 150 bước với khung giúp đi sau hơn một tháng điều trị.

Ông Mundia nói: “Người lớn tuổi có thể mất khoảng 20% khối lượng cơ nếu không đi bộ trong vòng 5 ngày. Và sức bền của họ giảm, sức chịu đựng của họ giảm, và phạm vi vận động của họ giảm.”

2. Commonwealth Care Alliance tại Massachusetts

Nhận thức được nguy cơ đó, một số chương trình sức khỏe đã liên hệ với các thành viên cao tuổi hơn để đánh giá tình trạng của họ. Tại Massachusetts, Commonwealth Care Alliance phục vụ hơn 10,000 người lớn tuổi nghèo và đủ điều kiện nhận cả Medicare và Medicaid, chương trình liên bang-tiểu bang dành cho những người có thu nhập thấp. Trung bình, họ có xu hướng có nhiều nhu cầu về y tế hơn so với những người cao niên có độ tuổi tương tự.

Từ tháng 03-09/2020, các nhân viên của chương trình đã tiến hành

“đánh giá tiếp cận sức khỏe” qua điện thoại hai tuần một lần, thăm hỏi về vấn đề chăm sóc y tế đang diễn ra, những thử thách mới về thể chất và cảm xúc, cũng như mức độ nhận được sự trợ giúp sẵn có và các mối quan tâm khác. Ngày nay, các cuộc gọi được thực hiện hàng tháng và nhân viên đã bắt đầu lại gặp trực tiếp các thành viên.

Tình trạng suy giảm thể chất gia tăng là một trong những vấn đề lớn đã xuất hiện. Tiến sĩ Robert MacArthur, bác sĩ lão khoa và giám đốc y tế của Commonwealth Care cho biết: “Chúng tôi đã có các nhà trị liệu vật lý tham gia qua phương tiện kỹ thuật số với các thành viên để rèn luyện họ qua chương trình tập luyện sức mạnh và giữ thăng bằng. Và khi nó không hiệu quả, chúng tôi đã cử các nhà trị liệu đến nhà của họ.”

3. SCAN Health Plan tại California

Tại California, SCAN Health Plan phục vụ một nhóm dân số dễ bị tổn thương tương tự gồm gần 15,000 người cao tuổi đủ điều kiện hợp lệ tham gia Medicare và Medicaid thông qua các chương trình Medicare Advantage. Ông Eve Gelb, Phó chủ tịch cấp cao về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của SCAN cho biết: “Giờ đây quý vị đã được chính ngừa, và an toàn để đến gặp bác sĩ trực tiếp.” Sau đó, các bác sĩ có thể đánh giá các nhu cầu sức khỏe cần chăm sóc và giới thiệu đến các nhà vật lý trị liệu và nhà trị liệu chức năng nếu cần thiết.

4. Member2Member

Một chương trình SCAN khác, Member2Member, ghép người lớn tuổi được gọi là “những người bạn đồng hành sức khỏe” với những thành viên được ghi nhận là gặp khó khăn về thể chất hoặc cảm xúc trong các đánh giá rủi ro sức khỏe. Đó là cách ông Lundquist ở Palm Springs kết nối với ông Jerry Payne, 79 tuổi, một người bạn đồng hành thường xuyên gọi điện cho ông và giúp ông đưa ra kế hoạch thoát khỏi nỗi lo sợ do đại dịch gây ra.

“Đầu tiên, ông ấy nói, ‘Ron, ông nên thử đứng dậy mỗi giờ và đi một vài bước’ – đó là bước khởi đầu,” ông Lundquist kể. “Sau đó, ông ta đề nghị đi bộ một dãy phố khi tôi đã chó đi dạo. Nó thật là đau đớn. Đi bộ không dễ chịu chút nào. Nhưng ông ấy đã rất khích lệ tôi.”

Một tháng trước, ông Payne gửi đến cho ông Lundquist một chiếc đồng hồ thông minh Fitbit. Lúc đầu, ông Lundquist đi bộ khoảng 1,500 bước mỗi ngày; bây giờ, ông ấy đã đi đến hơn 5,000 bước mỗi ngày và có mục tiêu đạt đến 10,000 bước. Ông Lundquist nói: “Tôi ngủ ngon hơn và tôi cảm thấy môi trường xung quanh tốt hơn rất nhiều. Toàn bộ thái độ và thể chất của tôi đã thay đổi. Tôi nói với bạn rằng, đây là câu trả lời cho những lời cầu nguyện của tôi.”

Tác giả Judith Graham là một nhà báo đóng góp cho chuyên mục Kaiser Health News, tờ báo bạn đã đọc xuất bản bài báo này. Những chủ đề này được hỗ trợ bởi Quỹ John A. Hartford, Quỹ Gordon và Betty Moore, và Quỹ SCAN.

Tân Dân biên dịch



BỨC XẠ IPHONE

Những cách đơn giản nhất để bảo vệ bản thân & giảm phơi nhiễm

Iphone được nhiều người yêu thích nhưng lại đứng đầu bảng xếp hạng về mức độ bức xạ

DANIEL DEBAUN

Với vị thế biểu tượng và sự phổ biến iPhone của Apple, có một vài điều mà người tiêu dùng nên biết. Bức xạ iPhone, đặc biệt ở các mẫu đời mới sau này, là cao nhất trong số tất cả các dòng điện thoại thông minh – chỉ vừa dưới ngưỡng giới hạn pháp lý.

Tất cả các thiết bị di động, bao gồm cả điện thoại di động, đều phát ra bức xạ điện từ trường (EMF). Bức xạ EMF gây hại khi chúng ta liên tục sử dụng thiết bị di động gần cơ thể trong thời gian dài.

Điện thoại di động phát ra bức xạ tần số vô tuyến (RF) từ mạng không dây và các kết nối di động, trong khi pin của chúng phát ra bức xạ tần số cực thấp (ELF).

Một số bộ phận của cơ thể, chẳng hạn như đầu và thân – bao gồm cả ngực và vùng sinh sản – dễ bị tổn thương do EMF hơn so với tay và chân.

Các nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa việc tiếp xúc xúc EMF với mọi thứ, từ những lo ngại nhỏ như đau đầu và phát ban da, đến những vấn đề rất nghiêm trọng, chẳng hạn như sinh sản, nhân đôi DNA, tổn thương tế bào và ung thư.

Trước khi điện thoại di động được bán hợp pháp ở Hoa Kỳ, nó phải trải qua thử nghiệm xếp hạng SAR của Liên bang Ủy ban Truyền thông (FCC), đây là bước để đo lường bức xạ RF vô tuyến một người hấp thụ khi dùng thiết bị. RF cao hơn của các tần số phổ điện từ không ion hóa và là một thành phần của bức xạ EMF.

Tiêu chuẩn này chưa thực sự chính xác về lượng bức xạ RF mà người tiêu dùng hấp thụ, vì nó không tính đến một vài biến số.

Ví dụ, khi bảng xếp hạng SAR được thiết lập vào năm 1996, người ta chưa bao giờ tưởng tượng rằng hầu hết mọi người sẽ sử dụng điện thoại trong túi hoặc gần cơ thể. Ngoài ra, trẻ em dễ hấp thụ EMF hơn người lớn và xếp hạng SAR không tính đến độ tuổi. Tuy nhiên, xếp hạng SAR vẫn giúp chúng ta biết được mức độ bức xạ RF mà nó phát ra so với các thiết bị tương tự.

Xếp hạng SAR cho điện thoại ở Hoa Kỳ thường nằm trong khoảng từ 0.2 là mức thấp nhất (do đó an toàn nhất), cho đến 1.60, của phổ giới hạn pháp lý an toàn cho con người. Khi bật tất cả các chức năng trên

iPhone 6 (di động, WiFi và Bluetooth), giá trị SAR của nó là 1.58 và iPhone 6 Plus đạt 1.59; đây là mức rất nguy hiểm, nhưng hầu hết mọi người không nhận thức được nguy cơ mà bức xạ iPhone gây ra.

Chúng tôi không khuyên rằng bạn nên bỏ iPhone đi và sử dụng một chiếc điện thoại kiểu gấp không WiFi. Điều quan trọng là phải nhận thức được lượng bức xạ từ iPhone và thực hiện các biện pháp để bảo vệ bản thân khỏi những thiệt hại mà EMF gây ra trong quá trình sử dụng cá nhân hạn và dài hạn.

Mẹo để giảm bức xạ iPhone

Giữ khoảng cách là ưu tiên hàng đầu

Theo các nguyên tắc cơ bản của vật lý, khi khoảng cách từ nguồn bức xạ EMF tăng lên, cường độ phơi nhiễm sẽ giảm đột ngột; nói cách khác, chỉ cần thêm một vài inch giữa bạn và thiết bị sẽ làm giảm đáng kể lượng bức xạ iPhone mà cơ thể hấp thụ. Dưới đây là một số phương pháp có thể thực hiện:

- Sử dụng chức năng loa ngoài (speaker) bất cứ khi nào có thể.
- Đặt iPhone ở chế độ gọi tiêu chuẩn, và tăng âm lượng lên mức cao nhất và giữ điện thoại cách xa đầu 2-4 inch. Nếu môi trường không quá ồn, bạn vẫn có thể nghe và nói một cách bình thường.
- Chọn tai nghe có dây hoặc tốt hơn là tai nghe chống bức xạ (radiation-free air tube headphones), đặc biệt khi gọi lâu.
- Khi ngủ, hãy để iPhone cách giường ít nhất 4 mét.
- Khi có điện thoại lúc đang lái xe, hãy sử dụng Apple CarPlay hoặc dây kết nối qua loa của xe hơi. Điều này giúp lái xe an toàn cũng như giảm mức độ phơi nhiễm EMF của bạn.
- Để iPhone trong bao da thất lưng hoặc trong túi. Tốt hơn hết, đừng để điện thoại bên mình khi không cần thiết. Hãy nhớ rằng, khoảng cách càng xa càng có ích.

Chế độ “Airplane Mode” có nhiều công dụng hơn thế

Tính năng này giúp vô hiệu hóa ngay lập tức tất cả các đường truyền không dây, do đó làm giảm bức xạ iPhone. Khi bật airplane mode, iPhone không kết nối được với WiFi, Bluetooth hoặc dữ liệu di động, hay nó không thể liên tục gửi tín hiệu RF để giữ kết nối.

Nếu bạn thường xuyên mang iPhone bên mình, hãy cố gắng giữ điện thoại ở

airplane mode và tắt nó khi cần kiểm tra tin nhắn hoặc điện thư – hoặc để thực hiện cuộc gọi/gửi tin nhắn. Chuyển về airplane mode ngay sau khi bạn sử dụng xong. Cách thức này cũng hữu ích để duy trì tuổi thọ pin của iPhone và giúp sạc nhanh hơn.

Tất các ứng dụng không cần thiết

Tình trạng phổ biến của người dùng iPhone là nhiều ứng dụng cùng chạy đồng thời, ví dụ: WiFi, Bluetooth, dữ liệu di động, GPS và các ứng dụng truyền thông xã hội – thì bức xạ iPhone tăng lên so với khi chỉ có một hoặc hai chức năng được kích hoạt.

iPhone không chạy liên tục các ứng dụng như Instagram hoặc vị trí trong nền là một cách để giảm đường truyền. Nhiều ứng dụng yêu cầu quyền đồng bộ hóa liên tục với dữ liệu di động để bạn có thể nhận thông báo ngay lập tức.

Nhưng điều này có cần thiết? Thay vào đó, hãy kiểm tra các ứng dụng để xem bạn có cần cập nhật nào không, bảo đảm rằng iPhone của bạn không tự động kết nối với Wi-Fi hoặc dữ liệu di động.

Thay vào đó, hãy kiểm tra các ứng dụng theo cách của riêng bạn cũng giúp giảm thiểu sự phân tâm liên tục do điện thoại gây ra. Bằng cách này, bạn hiểu và kiểm soát được thời điểm iPhone gửi dữ liệu và từ các nguồn nào.

Thời điểm bức xạ iPhone tồi tệ nhất

Có vài thời điểm mà iPhone phải hoạt động tích cực hơn nữa để duy trì kết nối với nguồn dữ liệu. Do đó, nó phát ra nhiều bức xạ EMF và gây ra nguy cơ sức khỏe lớn hơn. Điều này xảy ra khi bạn ở trong một khu vực hoặc tòa nhà có sóng kết nối yếu.

Khi iPhone hiển hai vạch trở xuống, tốt nhất là bạn nên tránh thực hiện cuộc gọi cho đến khi bạn ở một nơi tốt hơn. Bức xạ iPhone cũng tăng lên khi lái xe. Khi bạn đi trên đường cao tốc với tốc độ 70 dặm/giờ, khoảng cách từ bạn đến các tháp di động liên tục thay đổi; điều này khiến iPhone tăng mức độ tìm kiếm thấp hoặc về tính lý tưởng nhất để duy trì kết nối.

Duy trì kết nối với nguồn dữ liệu ổn định cần ít năng lượng hơn nhiều so với việc liên tục thiết lập kết nối mới với các nguồn biến động; vì vậy tốt nhất bạn nên tránh gọi điện thoại khi đang lái xe. Khi cần thực hiện cuộc gọi, hãy nhớ rằng bức xạ iPhone cao nhất khi kết nối lần đầu; vì vậy hãy tránh áp điện thoại vào tai cho đến khi kết nối cuộc

Xem tiếp trang sau

Cách làm tăng dopamine giúp nâng cao tinh thần và sự tập trung

Nếu bạn không ăn đúng loại thực phẩm để tạo ra chất dẫn truyền thần kinh, có thể bạn không bận tâm — nhưng tại sao lại không?

ANDREA DONSKY

Bài viết cung cấp một vài thông tin thú vị về dopamine, một chất trong não được gọi là phân tử hạnh phúc. Có khoảng 60 phân tử dẫn truyền thần kinh khác nhau giúp truyền đạt tín hiệu giữa các tế bào não và cơ thể nhưng chúng tôi chọn đề cập về dopamine bởi vì chúng tôi cảm thấy được truyền cảm hứng và hạnh phúc!

Chất dẫn truyền thần kinh là gì?

Dopamine là một trong các chất dẫn truyền thần kinh (hay chất dẫn truyền) tác động và điều hòa hoạt động của tất cả tế bào, mô và cơ quan trong cơ thể. Mỗi chất dẫn truyền thần kinh đều quan trọng, và cần thiết phải duy trì sự cân bằng giữa các chất dẫn truyền thần kinh trong não. Khi chúng cân bằng, bạn sẽ suy nghĩ rõ ràng, có nhiều niềm vui và cảm giác khỏe mạnh hơn.

Dopamine là gì?

Chất dẫn truyền thần kinh này có liên quan đến khả năng tập trung, tận hưởng niềm vui, duy trì sự chú ý, quan sát và cảm thấy hài lòng khi học một kiến thức mới, hoàn thành nhiệm vụ, nhận được lời khen ngợi hoặc chơi thể thao.

Mặc dù dopamine có mặt tốt, nhưng giống như những thứ khác, quá nhiều sẽ có thể gây hại. Điều quan trọng là một hệ thống dopamine cân bằng. Nếu không, nó có thể gây ra các vấn đề chức năng não bộ.

Dấu hiệu của mất cân bằng dopamine

Các dấu hiệu của mất cân bằng dopamine bao gồm thờ ơ, mệt mỏi, hay quên, thèm ngọt, rối loạn giấc ngủ, ừ rừ, ít động lực, tự chủ vận động kém và mất khả năng tập trung. May mắn thay, có những phương pháp giúp đưa dopamine trở lại cân bằng.

Dưỡng chất tự nhiên giúp tăng hàm lượng dopamine

Mặc dù việc tăng dopamine mang lại lợi ích nhưng sẽ vô cùng có hại khi nó tăng quá mức, hậu quả làm tăng nguy cơ nghiện nicotine, rượu, đường, caffeine và các chất khác. Do đó, chúng tôi khuyến khích tiêu thụ đều độ các đường chất tự nhiên (và các loại thực phẩm được thảo luận bên dưới) để đưa lượng dopamine về trạng thái cân bằng.

- **Cacao thô:** Một trong các thành phần quan trọng mà cơ thể cần để tạo ra dopamine là beta-phenylethylamine (PEA), và nguồn chất dẫn truyền thần kinh đều quan trọng, và cần thiết phải duy trì sự cân bằng giữa các chất dẫn truyền thần kinh trong não. Khi chúng cân bằng, bạn sẽ suy nghĩ rõ ràng, có nhiều niềm vui và cảm giác khỏe mạnh hơn.
- **Curcumin:** Curcumin, là một thành phần hoạt tính sinh học trong nghệ, có đặc tính chống oxy hóa và kháng viêm sung mạnh mẽ. Nghiên cứu trên động vật chỉ ra rằng tác động của curcumin đối với tâm trạng có liên quan đến nồng độ dopamine.
- **Magnesium:** Khoảng một nửa số người Mỹ có thể thiếu magnesium, chất cần thiết cho chức năng não bộ, bao gồm các chất dẫn truyền thần kinh. Magnesium cũng giúp điều chỉnh đường huyết, huyết áp, lưu lượng máu



Mọi chất dẫn truyền thần kinh đều quan trọng, và cần thiết phải duy trì sự cân bằng giữa các chất dẫn truyền thần kinh trong não.

- **Các loại rau họ cải:** Bông cải xanh, bông cải trắng, cải xoăn (kale), cải Brussels và bắp cải có chứa các hợp chất lưu huỳnh làm tăng nồng độ glutathione, giúp phòng thích dopamine một cách tối ưu.
- **Trái cây:** Các loại trái cây chứa nhiều tyrosine nhất là khế, mơ, quả cơm cháy (elderberries), cranberries, dâu tây, kiwi, ôi, bơ và figs.
- **Các loại hạt:** Mặc dù bột hạt vừng có hàm lượng tyrosine rất cao, nhưng các loại hạt dừng đầu danh sách là bí, và dưa hấu, trừ khi bạn ăn được hạt bưởi. Xa hơn nữa trong danh sách là hạt vừng, hướng dương và black walnuts.
- **Bột yến mạch (oatmeal):** Nguồn cung cấp tyrosine tuyệt vời mà bạn có thể thưởng thức mỗi ngày!
- **Trà xanh:** Trà xanh rất hữu ích trong bệnh Parkinson, bệnh gây tiêu hủy các tế bào não chịu tác động của dopamine. Tiêu thụ trà xanh có thể giúp tăng cường tyrosine và dopamine.

Thực phẩm hỗ trợ cơ thể tăng hàm lượng dopamine

Có một số loại thực phẩm làm tăng mức dopamine. Những thực phẩm này thường chứa nhiều axit amin tyrosine, là chất tạo ra dopamine, hoặc chúng thúc đẩy tạo ra dopamine theo nhiều cách khác.

- **Hạnh nhân (almond):** Loại hạt này chứa hàm lượng cao tyrosine. Bạn có thể sử dụng chúng như bữa ăn phụ, thêm vào món salad và yogurt, hoặc trong món thịt băm.
- **Quả hạch Brazil (Brazil nuts):** Loại hạt này rất giàu selen, cần thiết cho quá trình sản xuất dopamine.
- **Phô mai:** Phô mai từ sữa được thêm vào rất nhiều loại thực phẩm hay như một món ăn phụ. Người bị bất dung nạp lactose thì không nên dùng.

Như vậy, duy trì hàm lượng Dopamine ở mức cân bằng rất quan trọng vì nhiều lý do: dopamine cần thiết cho sức khỏe não bộ, động lực, khả năng tập trung, suy nghĩ, đưa ra quyết định, và tận hưởng niềm vui. Dopamine cũng có vai trò quan trọng với giấc ngủ, nhịp tim, cơn đau, chức năng thận và vận động.

Tác giả Andrea Donsky là chuyên gia dinh dưỡng toàn diện, tổng biên tập của trang NatureSavvy.com và là đồng sáng lập của The Healthy Shopper Inc. và natural Savvy Media.

Thu Ngân biên dịch

Bức xạ iPhone: Những cách đơn giản nhất để bảo vệ bản thân & giảm phơi nhiễm

Tiếp theo từ trang 7

gọi. Kết nối cuộc gọi bắt đầu khi bộ đếm giờ cuộc gọi được thiết lập.

Hạn chế sử dụng khi có thể

Bắt cứ khi nào có thể, hãy hạn chế sử dụng iPhone, đặc biệt là khi để gần cơ thể. Chọn tin nhắn thoại khi có thể. Lúc điện thoại, hãy nói chuyện ngắn gọn. Trò chuyện với bạn bè trực tiếp thay vì qua điện thoại. Nếu bạn thường xuyên thực hiện các cuộc gọi dài, hãy sử dụng điện thoại cố định có dây - vàng, chúng vẫn còn tồn tại!

Nếu bạn thường xuyên sử dụng tai nghe, hãy sử dụng tai nghe chống bức xạ, nó truyền âm thanh qua ống khí rỗng thay vì dây truyền thông - vì loại này vẫn cho phép một số EMF truyền đến đầu.

Nếu bạn muốn sống lâu, khỏe mạnh và tận hưởng những phát minh mới nhất của công nghệ truyền thông, bạn phải chủ động thực hiện các bước này để bảo vệ bản thân và những người thân yêu khỏi bức xạ EMF có thể gây hại.

Tác giả Daniel DeBaun là chuyên gia được quốc tế công nhận trong lĩnh vực bức xạ EMF, che chắn EMF và các vấn đề sức khỏe liên quan đến EMF, ông đặc biệt tập trung vào ảnh hưởng của phơi nhiễm từ thiết bị di động. Ông là đồng tác giả của “Radiation Nation: The Fallout of Modern Technology” và là Giám đốc điều hành của DefenderShield.

Thu Ngân biên dịch

Cùng nhau nuôi dạy trẻ em trong nền văn hóa nghiện màn hình

MELANIE HEMPE

Sự quan trọng của cộng đồng

Con người được sinh ra với một nhu cầu mạnh mẽ là phải thuộc về một quần thể lớn hơn. Bản chất của chúng ta là gắn kết với nhau và thậm chí bắt chước những người xung quanh.

Đó là một kỹ năng sinh tồn. Bởi một nhóm đồng đẳng tích cực, mọi người đều được hưởng lợi ích. Và nếu ở trong một cộng đồng tiêu cực, tất nhiên sự tiêu cực cũng sẽ ảnh hưởng đến cả nhóm.

Nhu cầu phù hợp với nhóm lớn hơn là rất mạnh, bao gồm cả văn hóa sử dụng màn hình trực tuyến. Việc thay đổi hành động và hành vi của chúng ta dựa trên văn hóa này. Ví dụ, mặc dù biết những trẻ nhỏ chưa sẵn sàng với smartphone, nhưng chúng ta nhượng bộ ngay từ khi con còn nhỏ vì cộng đồng xung quanh đang nhượng bộ. Chúng ta để trẻ 9 tuổi chơi các trò chơi điện tử cho người trưởng thành nếu bạn bè của chúng ta cũng cho con của họ được chơi.

Nuôi dạy một đứa trẻ bị chứng nghiện màn hình là một hành trình có độ khó.

Thật xấu hổ khi phải thừa nhận rằng con trai bạn bỏ chơi thể thao, ghét đến trường và chơi điện tử 6 tiếng một ngày. Thật khó để chia sẻ rằng con gái của bạn dành hàng giờ mỗi ngày chỉnh sửa các video trên tiktok và tự chụp ảnh selfie, hoặc tệ hơn là con bé đang gửi ảnh khỏa thân.

Thật khó vì những tác dụng phụ của văn hóa màn hình sai lệch mà chúng ta phải đối mặt không được thảo luận công khai giữa các bậc cha mẹ với nhau.

Đây là một việc khó khăn vì chúng ta đang sống trong một nền văn hóa khuyến khích việc sử dụng màn hình quá sớm và quá mức, và chúng ta cảm thấy rằng nếu làm đúng trách nhiệm là cha mẹ, thì bạn trẻ có thể tự giải quyết những vấn đề của chúng. Nhưng thực tế không có đứa trẻ có thể làm được điều đó.

Vì vậy, khi gặp sự việc đó - đó là điều tất yếu sẽ xảy ra - chúng ta đơn phương tìm kiếm sự giúp đỡ từ một cộng đồng khác: các nhà cố vấn. Đôi khi các cố vấn chia sẻ rằng “Bây giờ là thời đại kỹ thuật số; là thế giới của con của chúng ta.” “Nếu không cho phép con sử dụng thiết bị công nghệ, chúng ta áp đặt kiểm soát thì bạn trẻ sẽ chán ghét chúng ta.” Hoặc, tệ hơn là, “Cha mẹ đã lạc hậu, không hiểu gì về thế giới ảo của bạn trẻ, vì vậy hầu hết trẻ em ngày nay đều cần gặp các nhà cố vấn.”

Những ý kiến này không chính xác và cũng không dựa trên khoa học. Kết quả là, chúng ta càng cảm thấy trống



Thay đổi tốt nhất bắt đầu từ một nhóm nhỏ

Bạn cảm thấy bị cô lập trong hành trình tri hoãn việc sử dụng màn hình công nghệ đối với con trẻ? Hình như con bạn là người duy nhất không có điện thoại? Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm các bậc phụ huynh có cùng chí hướng, có thể đã đến lúc bạn nên bắt đầu thành lập một cộng đồng nhỏ của riêng mình.

Tổ chức của chúng tôi, Screenstrong, có tất cả mọi thứ bạn cần để tri hoãn màn hình độc hại và bắt đầu hành trình từ các phản giáo dục để tổ chức các nhóm nhỏ Screenstrong của riêng bạn. Bắt đầu bằng cách tìm hiểu về bộ não của trẻ em, tham dự hội thảo các khóa học nhỏ và nghe các thông tin chia sẻ từ các gia đình nói không với màn hình công nghệ.

Hành trình này sẽ dễ dàng hơn nhiều đối với con bạn nếu chúng có một số bạn bè cùng tham gia. Vì vậy, bạn hãy sắp xếp một số buổi tụ họp cho bạn trẻ. Lập kế hoạch các hoạt động phi công nghệ thường xuyên cho bạn bè của con bạn. Một hoặc hai người bạn không sử dụng các thiết bị công nghệ là tất cả những đứa trẻ có thể vui vẻ khi chúng khởi động lại và chuyển đổi để loại bỏ những phiền nhiễu công nghệ ra khỏi cuộc sống của chúng.

Gần đây tôi đã nói chuyện với một bà mẹ năm con, người mà đã có thể giữ con của cô không sử dụng màn hình công nghệ qua các năm học trung học. Tôi hỏi cô ấy bí mật để tránh nghiêm màn hình là gì. Cô ấy nói, “Điều tốt nhất tôi làm trước tiên là tìm một gia đình khác để thực hiện cuộc hành trình này với chúng

Việc sử dụng màn hình công nghệ có thể hủy hoại tuổi thơ của trẻ em.

Từ khi có cộng đồng mới này, những sự thay đổi thực sự bắt đầu xảy ra, chúng tôi trở thành những gia đình mạnh mẽ. (Ảnh minh họa)



rông, bị cô lập và lo lắng hơn. Trong khi đó, các vấn đề của bạn trẻ gặp phải do chứng nghiện màn hình ngày càng tồi tệ hơn.

Vào cuối cuộc họp, tất cả các bà mẹ đều cảm thấy vui vẻ hơn. Họ được đồng viên khuyến khích và họ đã có những người bạn mới để có thể gọi cho nhau khi cần hỗ trợ. Một số đã lên kế hoạch để các con trai của họ gặp nhau sau giờ học tại một công viên địa phương. Một vài người khác đang thảo luận về những ý tưởng để đưa con gái của họ giao lưu vào thành lập một cộng đồng nhỏ của riêng mình.

Rời cuộc họp với một cảm giác rất tuyệt vời khi cuối cùng tôi đã có một kế hoạch để giải quyết vấn đề. Những bà mẹ này bây giờ có một số điện thoại khi cần trợ giúp và hy vọng rằng bạn trẻ đến gặp nhau chỉ để vui chơi lành mạnh, dùng bữa tuổi mà không sử dụng từ chơi điện tử hoặc điện thoại. Tôi rất hạnh phúc cho nhóm phụ huynh nhỏ mới này.

Thật là vui khi nhớ lại bước ngoặt trong cuộc đời của gia đình chúng tôi, chính là đã đưa bạn trẻ trở lại với tuổi thơ mà chúng nên có. Chúng tôi chưa bao giờ hối tiếc về quyết định mạnh mẽ về chống lại màn hình trực tuyến của chúng tôi. Và tôi nghĩ là họ cũng vậy.

Tác giả Melanie Hempe là cử nhân khoa học điều dưỡng, người sáng lập ScreenStrong, một tổ chức khuyến khích cha mẹ giúp con đạt được những lợi ích của phương tiện truyền thông trực tuyến mà không phải chịu tác hại của việc lạm dụng, ảnh hưởng đến sự phát triển lành mạnh về tinh thần và thể chất.

Ngọc Anh biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THÔNG

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

TEL: (626) 618-6168 (714) 356-8899

WWW.ETVIET.COM

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

9 dưỡng chất tự nhiên tốt cho người bệnh tiểu đường loại 2

GREENMEDINFO

Bệnh tiểu đường loại 2 phát triển khi khả năng xử lý glucose để lấy nhiên liệu của cơ thể bị suy giảm, dẫn đến quá nhiều đường lưu thông trong máu của bạn. Bệnh nhân tiểu đường loại 2 có thể phải tiêm insulin hàng ngày để bù đắp sự thiếu hụt insulin được sản xuất trong tuyến tụy.

Danh sách 9 dưỡng chất tự nhiên dưới đây có thể giúp bệnh nhân tiểu đường loại 2 tránh được tình trạng đề kháng insulin, đã được chứng minh lâm sàng có cải thiện các dấu hiệu và có khả năng đảo ngược các triệu chứng rối loạn chuyển hóa.

1. Vitamin D

Vitamin D là một loại vitamin tan trong chất béo được cơ thể sản xuất khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Vitamin D còn có trong một số loại thực phẩm và chất bổ sung. Vitamin D, thực chất là một loại hormone, thúc đẩy nhiều hoạt động sinh học, bao gồm hấp thụ canxi, phát triển và sửa chữa xương, và chuyển hóa glucose. Tác động tích cực của vitamin D đối với lượng đường trong máu khiến nó trở thành chất dinh dưỡng cần có để hỗ trợ bệnh nhân tiểu đường và tiền tiểu đường.

2. Probiotics

Probiotics là một chất bổ sung sức khỏe đường ruột nổi tiếng, nhưng bạn có biết chúng có thể hỗ trợ sức khỏe của bệnh nhân tiểu đường? Bổ sung probiotic là chủ đề của nhiều nghiên cứu, đã được chứng minh có cải thiện nhiều dấu ấn sinh học ở bệnh nhân tiểu đường.

Probiotic, từ thực phẩm lên men hoặc ở dạng bổ sung đã trở thành một trong những liệu pháp hỗ trợ an toàn cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Bổ sung probiotic và prebiotic giúp tăng tổng khả năng chống oxy hóa ở những bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường. Trong một nghiên cứu khác, việc bổ sung probiotic chất lượng cao có liên quan đến sự cải thiện đáng kể trong huyết sắc tố glycated và hàm lượng insulin lúc đói trên bệnh nhân tiểu đường loại 2.

3. Magnesium

Người ta ước tính rằng 61% người trưởng thành ở Hoa Kỳ thiếu magnesium (Mg). Tiêu thụ ít chất dinh dưỡng quan trọng này có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính bao gồm bệnh tim mạch, loãng xương và tiểu đường loại 2. Bệnh nhân tiểu đường loại 2 thậm chí có thể nhạy cảm hơn với sự thiếu hụt magnesium.

Mở rộng nghiên cứu cho thấy lượng magnesium hấp thụ vào chế độ ăn uống cao hơn đường như tương ứng với tỷ lệ bệnh tiểu đường thấp hơn, một nghiên cứu năm 2016 đã xem xét các thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng đủ điều kiện và phát hiện ra rằng điều trị bằng magnesium làm giảm lượng đường huyết lúc đói và cải thiện các thông số nhạy cảm với insulin ở bệnh nhân tiểu đường.

Các nghiên cứu khác cho thấy thiếu magnesium có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng của bệnh tiểu đường và bổ sung liều cao có thể cải thiện tình trạng kháng insulin và có thể giúp ngăn ngừa các biến chứng ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

4. Vitamin C

Axit ascorbic, thường được gọi là vitamin C, là một chất chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do, các phân tử không ổn định được cho

là nguyên nhân gây ra tổn thương tế bào liên quan đến bệnh tật và lão hóa.

Giống như tất cả các loại vitamin và khoáng chất, tiêu thụ lượng vitamin C được khuyến nghị hàng ngày là chìa khóa cho sức khỏe tối ưu, đặc biệt là đối với bệnh nhân tiểu đường loại 2 và những người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Thiếu vitamin C có liên quan đến chứng viêm mãn tính, đau khớp và vết thương chậm lành. Đây cũng là các triệu chứng thường gặp ở những người mắc bệnh tiểu đường loại 2. Bổ sung vitamin C đã được chứng minh là cải thiện kiểm soát đường huyết và huyết áp ở những người mắc bệnh tiểu đường loại 2, và có bằng chứng cho thấy rằng lượng vitamin C tỉ lệ nghịch với nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

5. Chất béo Omega-3

Chất béo omega-3 đóng một vai trò quan trọng trong cơ thể của bạn và đặc biệt quan trọng đối với bệnh nhân tiểu đường loại 2. Những axit béo thiết yếu này xây dựng cấu trúc cho màng tế bào và được tìm thấy trong não, võng mạc và tinh trùng với nồng độ cao.

Các nghiên cứu chứng minh rằng chất béo omega-3 có thể cải thiện triệu chứng liên quan đến bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách tăng cường trao đổi chất và giảm nguy cơ mắc bệnh đi kèm.

Một nghiên cứu trên bệnh nhân tiểu đường loại 2 được cho ăn dinh dưỡng lỏng cho thấy những người tiêu thụ sữa công thức giàu omega-3 có phân ứng đường huyết thấp hơn đáng kể so với bệnh nhân tiêu thụ công thức dinh dưỡng tiêu chuẩn. Họ cũng chứng minh được nhiều năng lượng hơn với nồng độ insulin thấp hơn đáng kể.

Thực phẩm như cá béo đánh bắt tự nhiên, hạt lanh và hạt chia có nhiều omega-3. Quả óc chó là một nguồn tuyệt vời khác và thậm chí có thể cải thiện các thông số trao đổi chất ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

6. Củ nghệ

Có ít nhất 2,736 bản tóm tắt khoa học về nghiên cứu củ nghệ trên GreenMedInfo.com. Siêu gia vị này là một trong những chất tự nhiên có tác dụng phòng chống bệnh tật, bao gồm cả bệnh tiểu đường loại 2. Curcumin là thành phần hoạt động chính trong nghệ, chịu trách nhiệm tạo ra màu cam tươi và có các tác dụng chống viêm nổi bật.

Một nghiên cứu từ Nhật Bản cho thấy curcuminoids và sesquiterpenoids (một loại terpene khác trong nghệ) ngăn chặn sự gia tăng mức đường huyết ở chuột mắc bệnh tiểu đường loại 2. Một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí Diabetes Care cho thấy curcumin có thể là một liệu pháp hiệu quả để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2 ở nhóm tiền tiểu đường.

Trong nghiên cứu, các đối tượng được kê đơn bổ sung curcumin hoặc giả được trong chín tháng. Sau thời gian điều trị, 16.4% đối tượng trong nhóm dùng giả được được chẩn đoán mắc



CASANISA/SHUTTERSTOCK



Gừng tăng cường khả năng chống oxy hóa toàn diện trên những người tiền tiểu đường. PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



Vitamin C là chất chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do. GARGONIA/SHUTTERSTOCK



Omega-3 có thể cải thiện triệu chứng liên quan đến bệnh tiểu đường loại 2. NIKELSER KATE/SHUTTERSTOCK



Nghệ có thể là một liệu pháp hiệu quả để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. NIKCOA/SHUTTERSTOCK



Bột vỏ hạt mã đề có công dụng điều hòa cholesterol trong chế độ ăn uống và lượng đường trong máu. INDIRI SALADANOV/SHUTTERSTOCK

bệnh tiểu đường loại 2, trong khi không ai trong nhóm bổ sung curcumin đáp ứng tiêu chuẩn chẩn đoán.

Ngoài ra, nhóm bổ sung curcumin cho thấy mức độ kháng insulin thấp hơn và có chức năng tế bào tốt hơn theo đánh giá mô hình nội mô (HOMA).

7. Bột vỏ hạt mã đề Psyllium

Psyllium là một chất xơ thực vật hòa tan được sử dụng để điều trị rối loạn đường ruột và nhuận tràng hàng ngày. Đối với người bệnh tiểu đường, bột vỏ hạt mã đề còn có công dụng điều hòa cholesterol trong chế độ ăn uống và lượng đường trong máu.

Đối với những người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, mỗi ngày sử dụng một muỗng cà phê bột vỏ hạt mã đề có tác dụng giảm cholesterol huyết thanh và cải thiện kiểm soát đường huyết ở những bệnh nhân có nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2. Hàng ngày sử dụng loại chất xơ hòa tan này trở thành một liệu pháp bổ sung hiệu quả cho chương trình phòng ngừa bệnh tiểu đường.

Một nghiên cứu năm 2002 về công dụng của bột vỏ hạt mã đề trên bệnh nhân tiểu đường loại 2 chỉ ra tác dụng điều trị trong việc kiểm soát trao đổi chất, cũng như giảm nguy cơ bệnh tim mạch vành. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng tiêu thụ chất xơ này không ảnh hưởng xấu đến nồng độ vitamin hoặc khoáng chất ở bệnh nhân.

8. gừng

Gừng đã được sử dụng trong cả chế biến ẩm thực và y học trong hàng ngàn năm. Đây là một phương pháp điều trị tại nhà phổ biến cho các bệnh như cảm lạnh thông thường, buồn nôn và đau bụng, nhưng nó cũng có thể là một biện pháp hỗ trợ cho những người mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Một nghiên cứu của Iran về việc bổ sung gừng cho thấy rằng dùng 3g bột gừng mỗi ngày trong ba tháng đã cải thiện các chỉ số đường huyết và lipoprotein và tăng cường khả năng chống oxy hóa toàn diện trên những người tiền tiểu đường.

Các nghiên cứu khác hỗ trợ việc sử dụng bổ sung gừng như một phương pháp điều trị hiệu quả để ngăn ngừa các biến chứng của bệnh tiểu đường loại 2. Tất nhiên, bạn có thể thêm gừng tươi hoặc khô vào sinh tố, và các công thức nấu ăn khác.

9. Quế

Quế được biết đến như một liệu pháp hữu ích cho bệnh tiểu đường loại 2 khi một nghiên cứu năm 2003 cho rằng một lượng nhỏ quế mỗi ngày có thể làm giảm mức đường huyết lúc đói. Y học cổ truyền cũng nhận quế là một trong những thảo dược tự nhiên có công dụng duy trì sức khỏe.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Diabetes, Obesity and Metabolism (Tiểu đường, Béo phì và Chuyển hóa) đã thừa nhận lịch sử này cũng như tiềm năng của quế trong hỗ trợ điều trị tiểu đường.

Một phân tích tổng hợp năm 2011 về các nghiên cứu lâm sàng về tác động của việc ăn quế đối với những người mắc bệnh tiểu đường loại 2/hoặc tiền tiểu đường cho thấy rằng tiêu thụ quế (toàn bộ hoặc chiết xuất) làm giảm mức đường huyết lúc đói có ý nghĩa thống kê. Bổ sung quế cũng đã được chứng minh là làm giảm đáng kể huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng, đặc biệt chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của GMI khám phá nhiều cách mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Thu Anh biên dịch

Thực phẩm lên Probiotic, từ thực phẩm lên men hoặc ở dạng bổ sung đã trở thành một trong những liệu pháp hỗ trợ an toàn cho bệnh nhân tiểu đường loại 2.



SHUTTERSTOCK

Cách tốt nhất để bảo vệ làn da trước khi ra nắng là sử dụng retinoid hoặc các sản phẩm tương tự như bakuchiol sau khi tham khảo ý kiến của bác sĩ da.

5. Chăm sóc mắt và môi

Đôi mắt và đôi môi của bạn có lẽ là những vùng nhạy cảm nhất trên khuôn mặt và cần được chăm sóc kỹ hơn. Bảo vệ mắt khỏi tia UV bằng cách đeo kính râm bất cứ khi nào bạn bước ra ngoài. Giảm căng thẳng cho đôi mắt của bạn vào ban đêm bằng serum hoặc kem dưỡng da ban đêm để ngăn ngừa bọng mắt, đổi màu và quầng thâm.

Để bảo vệ môi, hãy thoa son dưỡng môi có SPF hàng ngày. Tẩy da chết và vết đậm màu trên môi hai đến ba lần một tuần bằng cách sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết nhẹ cho môi.

6. Chăm sóc tay và chân

Các bộ phận trên cơ thể ngoài khuôn mặt thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời như cánh tay, bàn chân cũng cần được chăm sóc.

Chăm sóc chân là điều cần thiết để bạn có thể khoe đôi chân không bị râm nắng và sạch sẽ của mình trong những đôi xăng-dan và guốc, dép hồ ngón. Chà rửa chân dưới vòi hoa sen cũng là một gợi ý tốt. Bạn cũng có thể chọn một buổi chăm sóc chân tại tiệm làm đẹp 15 ngày một lần.

Bạn không thể ngăn cánh tay và bàn tay của mình bị râm nắng trong mùa hè, đặc biệt nếu bạn thích mặc áo ngắn tay. Do đó, chăm sóc hàng ngày là điều cần thiết. Tẩy da chết trên cánh tay mỗi tuần một lần có thể giúp loại bỏ tình trạng râm nắng và giúp làn da trở nên mịn màng và sạch sẽ.

7. Uống đủ nước

Uống nước đầy đủ là chìa khóa trong việc duy trì làn da khỏe mạnh trong mùa hè. Nó làm dịu cơn khát của da và ngăn ngừa tình trạng xỉn màu.

Bạn hãy luôn mang theo chai nước mới khi ra ngoài. Nước ép trái cây tươi, nước dừa, hoặc nước có chứa điện giải cũng là cách tuyệt vời để giữ cho cơ thể bạn hoạt động và làn da của bạn luôn đủ nước.

8. Đầu tư vào các sản phẩm chống lão hóa

Các tia nắng gay gắt và các gốc tự do có thể gây hại cho làn da của bạn và dẫn đến các dấu hiệu lão hóa. Đầu tư vào các sản phẩm chống lão hóa tốt có thể giúp đẩy lùi những tác hại này ở một mức độ nhất định.

Khi bạn già đi, da của bạn bắt đầu mất đi collagen và hình thành các nếp nhăn. Cách tốt nhất để bảo vệ làn da trước khi ra nắng là sử dụng retinoid hoặc các sản phẩm tương tự như bakuchiol sau khi tham khảo ý kiến của bác sĩ da.

Hãy thử các loại dầu dưỡng da và serum dưỡng da có chứa acid hyaluronic, niacinamide, và vitamin C. Đây là những thành phần giúp cho làn da của bạn được nuôi dưỡng và làm đẹp.

Sử dụng kem dưỡng ẩm ban đêm chuyên sâu với các thành phần chống lão hóa như peptide, ceramides, coenzyme Q10 và AHAs (alpha-hydroxy acids).

Ánh nắng mặt trời mùa hè có thể gây hại cho làn da của bạn, khiến da trở nên xỉn màu và thiếu sức sống. Thực hiện những bước chăm sóc bên trên có thể giúp bạn có được làn da khỏe khoắn và rạng rỡ trong mùa hè.

Nisha Baghadia là một nhà báo về sức khỏe. Cô có nhiều bài viết về yoga, thể dục, sức khỏe và làm đẹp. Cô là cộng tác viên thường xuyên cho StyleCraze.com và một vài trang web khác.

Thu Anh biên dịch

8 bí quyết chăm sóc da trong mùa hè

Vài bước chăm sóc để có làn da khỏe mạnh và thông thoáng trong mùa hè

NISHA BAGHADIA

Thời tiết nóng ẩm và ánh nắng gay gắt của mùa hè có thể làm tổn hại làn da của bạn. Tuy nhiên, với vài cách thay đổi thói quen chăm sóc da của mình, bạn có thể ngăn chặn những vấn đề này.

Ví dụ như bạn có thể sử dụng kem dưỡng ẩm gốc nước, chọn kem chống nắng có phổ rộng, tuân theo quy trình ba bước (làm sạch - làm săn da - dưỡng ẩm) phù hợp, trang điểm mỏng hơn để trông tươi tắn và rạng rỡ ngay cả trong cái nóng mùa hè.

1. Quy trình ba bước: làm sạch - làm săn da - dưỡng ẩm

Quy trình chăm sóc da cơ bản này có lợi quanh năm cho làn da của bạn, gồm 3 bước theo thứ tự sau:

Làm sạch: Làm sạch là bước đầu tiên của bất kỳ quy trình chăm sóc da nào. Đây là bước giúp loại bỏ da chết, dầu thừa, bụi bẩn và các chất ô nhiễm, trả lại cho bạn làn da sạch sẽ và tươi mới. Bạn có thể sử dụng các loại sữa rửa mặt có thành phần mềm hoặc đất sét (clay) để hút hết bụi bẩn trên da và đem lại cho bạn cảm giác sạch sẽ và sáng khoái.

Làm săn da (Toning): giúp làm sạch mọi chất cặn bã, thu nhỏ lỗ chân lông và ngăn ngừa tắc nghẽn. Nó cân bằng da và chuẩn bị cho da hấp thụ tốt hơn các loại kem dưỡng ẩm. Sử dụng các loại toner không chứa cồn để không làm khô da.

Dưỡng ẩm: Dưỡng ẩm giúp da ngậm nước và cũng có hàng rào bảo vệ tự nhiên của da. Độ ẩm tối ưu giúp tái tạo da bằng cách kích hoạt sản xuất collagen. Bước chăm sóc da này còn có tác dụng cải thiện độ đàn hồi của da, khiến làn da săn chắc và tươi trẻ.

Vào mùa hè, bạn nên chọn kem dưỡng ẩm gốc nước do công thức không nhờn và có các phân tử gốc nước nhẹ, tạo cảm giác thoải mái suốt cả ngày.

2. Dùng quần chống nắng

Mùa hè đến là lúc bạn sử dụng các sản phẩm chống nắng nhiều hơn. Kem chống nắng phổ rộng tự nhiên tốt giúp ngăn ngừa cháy nắng, tăng sắc tố và tổn thương oxy hóa do tia UVA và UVB gây hại cho da.

Tuy nhiên, sử dụng kem chống nắng dạng kem, bôi lớp dày vào mùa hè để bảo vệ da khỏi tia UV là không khả thi lắm. Thay vào đó, bạn hãy chọn loại kem chống nắng không nhờn, gốc nước và nhẹ, giúp da thở được thông thoáng mà không bị bóng nhờn. Chỉ số chống nắng nên chọn từ SPF 30 trở lên và bôi lại sau mỗi vài giờ để giữ cho làn da của bạn được bảo vệ.

Điều đó nói rằng, hãy chắc chắn rằng bạn cũng nhận được đầy đủ ánh nắng mặt trời, vì đây là con đường sản xuất vitamin D chủ yếu và rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn.

Người có làn da sáng màu thì tiếp xúc với ánh nắng mặt trời 15 phút mỗi ngày là đủ.

Đối với những người có làn da sẫm màu, khoảng thời gian đó có thể kéo dài đến 45 phút hoặc lâu hơn.

3. Mặt nạ dưỡng chất

Làn da của bạn có thể dễ bị căng thẳng và xỉn màu trong cái nóng gay gắt mùa hè. Do đó, nuôi dưỡng và bảo vệ làn da bằng những loại mặt nạ làm mát và trẻ hóa da mặt để đánh bay cái nóng và bảo vệ làn da của bạn khỏi bị râm nắng và bóng râm.

Có thể sử dụng mặt nạ gồm các nguyên liệu như bột yến mạch (oatmeal), lô hội (aloe vera), đất sét (clay), dưa leo, trà xanh, cam thảo và hoa cúc.

Các thành phần trong mặt nạ đem lại những công dụng khác nhau, như mặt nạ tẩy tế bào chết, cấp nước và giữ ẩm cho da. Nó tạo thành một lớp dưỡng chất trên bề mặt da và nuôi dưỡng làn da từ bên trong.

4. Trang điểm nhẹ nhàng

Trang điểm đậm trong mùa hè có thể khiến da bạn nặng nề, bóng nhờn, và đôi khi phải trang điểm nhiều lần. Ngoài ra, mồ hôi của bạn và độ ẩm của không khí có thể ảnh hưởng đến kết cấu da của bạn và gây ra mụn. Do đó, hãy trang điểm thật nhẹ.

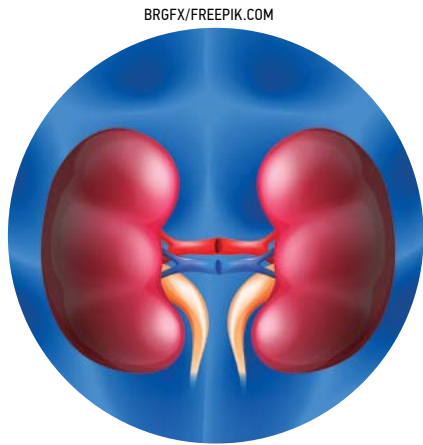
Mỹ phẩm có công thức dựa trên nước hoạt động tốt vào mùa hè. Tránh xa các sản phẩm nặng và nhờn vì thường làm cho làn da bị bí.

Ánh nắng mặt trời mùa hè có thể gây hại cho làn da của bạn, khiến da trở nên xỉn màu và thiếu sức sống. Những bước chăm sóc này có thể giúp bạn có được làn da khỏe khoắn và rạng rỡ trong mùa hè.

WVALAKTE/FREEPIK.COM



Bạn hãy luôn mang theo chai nước mới khi ra ngoài. Nước ép trái cây tươi, nước dừa, hoặc nước có chứa điện giải cũng là cách tuyệt vời để giữ cho cơ thể bạn hoạt động và làn da của bạn luôn đủ nước.



2 bài tập thể dục cải thiện chức năng thận

BÁC SĨ CHUYÊN KHOA THẬN MASAHIRO KOZUKI

Cựu Chủ tịch Hiệp hội nghiên cứu phục hồi chức năng thận Nhật Bản, bác sĩ chuyên khoa thận Masahiro, đã chỉ ra rằng đối với bệnh nhân bị bệnh thận kinh niên, việc thực hiện các liệu pháp tập thể dục có thể ngăn ngừa sự suy giảm chức năng thận, thậm chí cải thiện chức năng thận.

Ông đề nghị nên tập “các bài thể dục phục hồi chức năng thận” mỗi ngày để làm ấm cơ thể, giúp máu và chất dinh dưỡng lưu thông đến thận. Cường độ tập luyện của các bài phục hồi chức năng thận chỉ từ 1-2 METs (METs là đơn vị đo lường thay thế, khi ngồi yên không động đậy thì là 1 MET, và các hoạt động tại nhà là khoảng 3 METs), có nghĩa là ngay cả bệnh nhân lọc máu cũng có thể yên tâm thực hiện.

Dưới đây là hai bài tập phục hồi chức năng thận đơn giản.

Bài tập phục hồi chức năng thận: Nâng chân (Hình 1)

- 1. Tay vịn vào ghế hoặc lan can, đứng thẳng
- 2. Từ từ nâng một chân về phía trước trong 5 giây
- 3. Từ từ gấp đầu gối, nâng hướng lên trên trong 5 giây kế tiếp
- 4. Từ từ hạ chân xuống, rồi đưa chân ra sau
- 5. Lặp lại từ 5 đến 10 lần. Sau đó đổi sang chân kia và thực hiện tương tự

Bài tập phục hồi chức năng thận: Nâng tay (Hình 2)

- 1. Đứng thẳng với hai bàn chân rộng bằng vai
- 2. Từ từ nâng hai cánh tay lên trong 5 giây, cánh tay chạm gần tai
- 3. Từ từ hạ cả hai cánh tay xuống trong 5 giây kế tiếp
- 4. Lặp lại từ 5-10 lần

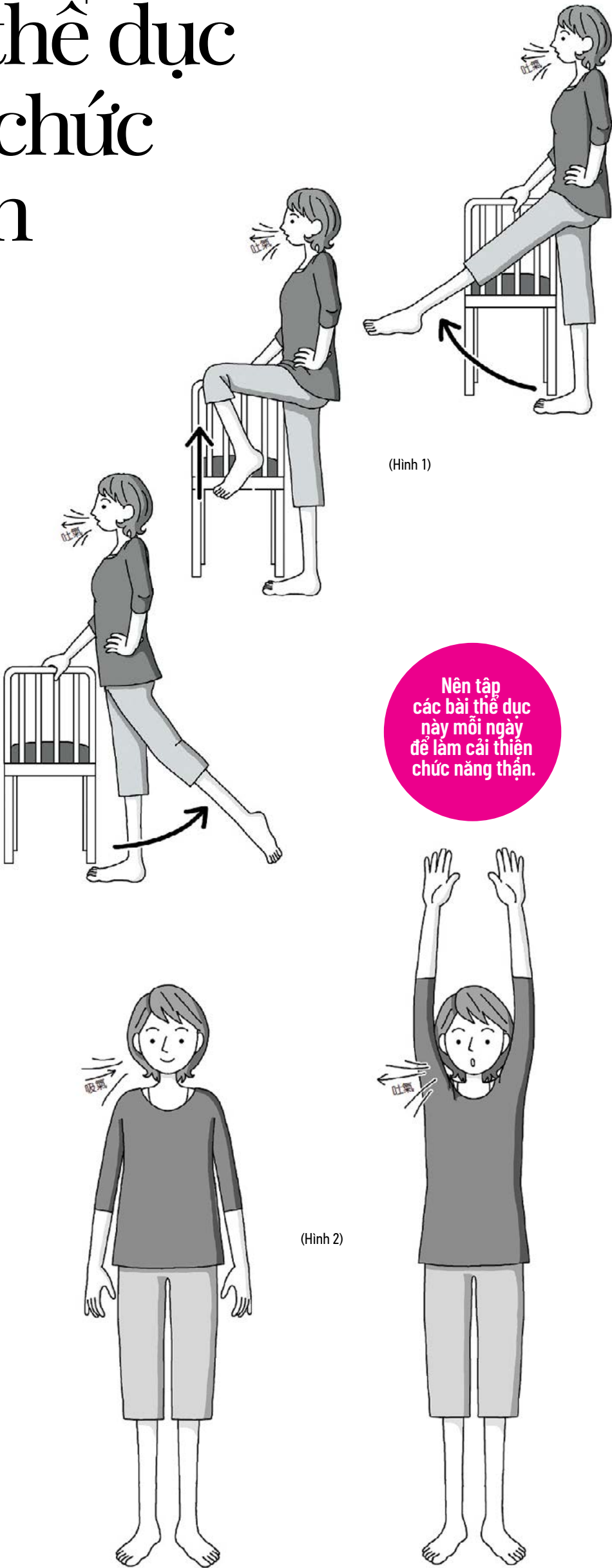
Lưu ý khi thực hiện các bài tập phục hồi chức năng thận
Khi tập các bài phục hồi chức năng thận cần chú ý vài điểm sau:

- Tập nơi không gian thoáng đãng
- Thời gian cần lâu (một động tác duy trì trong 10-15 giây)
- Tự mình thực hiện
- Vừa làm vừa nói “zi--” (khi thở ra)
- Thả lỏng, thực hiện từ từ

Ngoài ra, nếu trước đây bạn chưa từng thực hiện các bài tập phục hồi chức năng thận, vui lòng thảo luận với bác sĩ chăm sóc của bạn trước, và sau khi được phép mới bắt đầu thực hiện.

Trích từ “Bệnh thận có thể chữa khỏi bằng cách tập thể dục” - Nhà xuất bản Đại Thụ Lâm

Xuân Hoàng biên dịch



EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

www.etviet.com

CHÚNG TÔI ĐƯA
NHỮNG TIN TỨC
QUAN TRỌNG,
TRUNG THỰC VÀ
TRUYỀN THỐNG



EPOCH TIMES TIENG VIET

3 EASY WAYS TO SUBSCRIBE/Có thể đặt báo qua:

ONLINE: www.etviet.com

BY PHONE/Call:

(626) 618-6168
(714) 356-8899

BY MAIL :

Fill out the form to the right
and mail it to / Xin điền mẫu
bên cạnh và gửi đến:

Epoch Times Tieng Viet
10962 Main Street, Ste 101,
El Monte, CA 91731

Weekly print paper to your
home / Một tờ báo sẽ được
giao tận nhà mỗi tuần.

All subscriptions will continue
until you request to cancel /
Báo vẫn tiếp tục giao cho tới
khi khách hàng yêu cầu ngưng.

Yes, I'd like to subscribe for/Vâng, tôi muốn đặt báo:

☐ Normal delivery/Gửi thường (khoảng 6-7 ngày sẽ nhận được báo)

☐ 6 months for \$59 ☐ 12 months for \$104

☐ Fast delivery/Gửi nhanh (khoảng 2-4 ngày sẽ nhận được báo)

☐ 3 months for \$45 ☐ 6 months for \$89 ☐ 12 months for \$175

NAME/Tên _____

PHONE/Số phone _____

ADDRESS/Địa chỉ _____

CITY/Thành phố _____

STATE/Tiểu bang _____ ZIP/Mã vùng _____

EMAIL _____

☐ PAY BY CHECK/Trả bằng chi phiếu
(Payable to /Trả cho: Epoch Times Tieng Viet)

☐ USE MY CREDIT CARD/Dùng thẻ tín dụng

☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Discover

Card number/Số thẻ: _____ Exp.date/Ngày hết hạn: _____

Signature/Chữ ký: _____ CVC # (REQUIRED) /Số CVC (bắt buộc): _____