



Suy tim là tình trạng tim mất khả năng co bóp và không thể thực hiện được chức năng bơm máu.

Suy tim

Nguyên nhân, triệu chứng sớm và cách phòng ngừa

HEALTH 1+1

Theo báo cáo năm 2020 của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, từ năm 2009 đến năm 2012, ước tính có khoảng 5.7 triệu người Mỹ trên 20 tuổi bị bệnh suy tim, và con số này đã tăng lên 6.2 triệu từ năm 2013 đến năm 2016. Đây là một sự gia tăng đáng kể về số lượng bệnh nhân suy tim.

Suy tim có thể ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi từ già đến trẻ với tỷ lệ tử vong cao hơn nhiều loại ung thư cộng lại. Có một số triệu chứng điển hình của suy tim, và khi bệnh nhân xuất hiện cùng lúc ba trong số các triệu chứng đó thì tình trạng suy tim đã đến mức báo động.

Tim là cơ quan chịu trách nhiệm bơm máu chứa oxy và chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể. Suy tim là tình trạng tim mất khả năng co bóp và không thể thực hiện được chức năng bơm máu.

Theo Tiến sĩ Lưu Trung Bình, là bác sĩ tim mạch kiêm giám đốc phòng khám Vũ Bình tại Đài Loan, có 3 nguyên nhân chính làm giảm khả năng co bóp cơ tim.

3 nguyên nhân chính của bệnh suy tim

1. Cao huyết áp: Đây là nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh suy tim. Cao huyết áp trong thời gian dài khiến tim kém linh hoạt, dẫn đến chức năng tâm trương suy giảm và các triệu chứng suy tim xuất hiện.

2. Các bệnh động mạch vành: Bao gồm nhồi máu cơ tim và cơn đau thắt ngực do thiếu máu cơ tim. Khi các động mạch vành

cung cấp máu nuôi dưỡng tim bị hẹp hoặc tắc nghẽn, sức co bóp của tim sẽ giảm.

3. Bệnh van tim: Các van tim không hoạt động tốt cũng làm giảm sức co bóp của tim.

Các nguyên nhân khác bao gồm bệnh tiểu đường và uống quá nhiều rượu.

Theo Tiến sĩ Lưu, bệnh suy tim không giới hạn lứa tuổi. Đối với bệnh nhân ở độ tuổi 20 và 30, bệnh van tim hoặc viêm cơ tim thường là nguyên nhân; đối với bệnh nhân ở độ tuổi 40 và 50, các vấn đề về động mạch vành là nguyên nhân phổ biến; và sau 60 tuổi, thoái hóa do tuổi tác và vôi hóa van tim là nguyên nhân chính.

Bệnh nhân cao huyết áp và/hoặc bệnh tim (bao gồm cả lão hóa tim), người già, người béo phì và bệnh nhân tiểu đường là những nhóm có nguy cơ cao bị bệnh suy tim. Ngày nay, hầu hết mọi người có lối sống không điều độ, thường ăn nhiều thực phẩm qua chế biến với nhiều dầu, nhiều đường và muối, thiếu tập thể dục nói chung. Vì vậy, bệnh nhân cao

huyết áp và/hoặc lão hóa tim ngày càng trẻ tuổi hơn, và béo phì và tiểu đường càng ngày càng phổ biến.

Suy tim cấp tính và suy tim kinh niên

Bệnh nhân suy tim cấp tính có thể khỏe mạnh vào một ngày nào đó, nhưng lại đột ngột khó thở vào ngày hôm sau và rơi vào trạng thái hôn mê huyết áp thấp. Họ cần nhập viện vào phòng sản sóc đặc biệt ngay lập tức. Nguyên nhân thường do nhồi máu cơ tim hoặc viêm nội tâm mạc nhiễm khuẩn.

Trong trường hợp suy tim kinh

CRYSTAL LIGHT/SHUTTERSTOCK



Các triệu chứng suy tim thường gặp

Khi tim bị suy, máu chứa oxy không được cung cấp đầy đủ cho các cơ quan, dẫn đến tình trạng thiếu oxy mô, từ đó có thể gây ra các triệu chứng sau:

- Chóng mặt do thiếu oxy.
- Phù phổi do giảm trao đổi khí hoặc phổi không có khả năng đưa máu đối lưu oxy đến tim một cách thích hợp, từ đó khiến người bệnh cảm thấy khó thở.
- Chân tay lạnh, tê và yếu.
- Hấp thu kém tại dạ dày và ruột.
- Thận cần một phần năm lưu lượng máu của toàn bộ cơ thể để lọc các chất độc. Khi lượng máu cung cấp cho thận không đầy đủ, lượng nước tiểu sẽ ít hơn, các chức năng của thận cũng trở nên kém đi.
- Suy tim nặng có thể khiến gan lưu thông [máu] kém, dẫn đến gan to và ảnh hưởng đến các chức năng của gan.
- Mặc dù suy tim khiến các triệu chứng xuất hiện khắp cơ thể, nhưng có 3 triệu chứng điển hình là thở khó khè, phù nề (sưng tấy) và mệt mỏi.

42.3
PHẦN TRĂM

Theo một bài báo năm 2017 trên tập san y khoa Circulation, tỷ lệ tử vong ở bệnh nhân suy tim sau 30 ngày nhập viện là 10.4%, sau một năm là 22%, và sau năm năm là 42.3%.

niên, người bệnh từ từ cảm thấy sự khó thở và mệt mỏi tăng dần. Ví dụ, nếu bệnh nhân cao huyết áp thường xuyên không kiểm soát tốt huyết áp, các chức năng tim của sẽ dần kém đi.

Theo Tiến sĩ Lưu, bất kể tình huống nào, chỉ cần bệnh nhân cảm thấy thở khó khè, phù nề, mệt mỏi ngày càng tăng thì nên đi khám ngay, vì các triệu chứng này là do các vấn đề về tim ở 1/3 số trường hợp.

Xem tiếp trang 2

Suy tim: Nguyên nhân, triệu chứng sớm và cách phòng ngừa

Tiếp theo từ *trang 1*

Đối với những người trên 60 tuổi, chỉ cần họ thường xuyên cảm thấy khó thở kéo dài hơn một tháng thì nên [đi khám để] đánh giá chức năng tim.

Những người ở độ tuổi 70 và 80 đi bộ chậm hơn trước và cảm thấy khó thở sau khi đi bộ ngắn cũng có thể bị suy giảm chức năng tim. Những người này nên đi khám tim mạch càng sớm càng tốt.

Ngoài ra, sự lão hóa của tim cũng có thể gây suy tim. Hiện nay, số tuổi của bệnh nhân bị lão hóa tim ngày càng trẻ hơn. Vì vậy, người trung niên cũng nên chú ý đến tim của mình, nếu họ dễ bị hụt hơi sau khi đi bộ hoặc sau một số hoạt động nhẹ, kéo dài hơn một tháng.

Những cách dự phòng suy tim

Suy tim là căn bệnh có tỷ lệ tử vong cao. Theo một bài báo năm 2017 trên tập san y khoa Circulation, tỷ lệ tử vong ở bệnh nhân suy tim sau 30 ngày nhập viện là 10.4%, sau một năm là 22%, và sau năm năm là 42.3%.

Tỷ lệ tử vong này cao hơn so với nhiều loại ung thư như ung thư vú, đại trực tràng, ung thư da và tuyến tiền liệt.

Vì vậy, người bệnh suy tim phải chú ý chăm sóc sức khỏe tim mạch để tránh tái phát khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn.

Gần một phần ba lượng máu của cơ thể tập trung ở hông, đùi và bắp chân nên những người bị suy tim có xu hướng bị phù chi dưới và tuần hoàn kém, thậm chí có thể có huyết khối tĩnh mạch. Các bài tập chân có thể làm tăng lưu thông [máu] ở phần dưới cơ thể, từ đó kích thích sự lưu thông [máu] của toàn bộ cơ thể, và do vậy cũng có thể ngăn ngừa huyết khối tĩnh mạch và phù nề.

Tiến sĩ Lưu nhấn mạnh rằng, chức năng quan trọng của tim là giữ cho tuần hoàn của cơ thể liên tục. Vì vậy, bệnh nhân suy tim cần phải tuân theo phác đồ điều trị của bác sĩ thật nghiêm túc để dự phòng bệnh suy tim tái phát.



Bệnh nhân suy tim cần lưu ý

- Uống thuốc đều đặn: Những bệnh nhân này nên được điều trị một cách thường xuyên. "Đây là điều quan trọng nhất, vì một số bệnh nhân thực sự không uống thuốc đúng giờ," Tiến sĩ Lưu cho hay.
- Kiểm tra cân nặng mỗi ngày: Họ nên duy trì cân nặng bình thường, vì cân nặng tăng hoặc giảm nhiều trong một thời gian ngắn không phải là dấu hiệu tốt.
- Gặp bác sĩ ngay khi bị cảm lạnh: Gắn một nửa số ca suy tim tái phát là do cảm lạnh. Vì vậy, người bệnh nếu có biểu hiện cảm thì nên đi khám càng sớm càng tốt để tránh suy tim tái phát.
- Hạn chế nước và muối: Bệnh nhân suy tim dễ bị phù nề do thải nước kém. Vì vậy, họ nên tiêu thụ ít nước và muối hơn thông thường, và tránh ăn quá nhiều thực phẩm kích thích hoặc thực phẩm đông lạnh. Nên tránh uống quá nhiều nước cùng một lúc. Thay vào đó, nên nhấp một ngụm và giữ trong tâm giây, sau đó hắng nuốt. Nếu không cảm thấy khát sau một vài ngụm, bạn nên ngưng uống.
- Thực hiện các bài tập aerobic thích hợp như đi bộ và đạp xe, miễn là không quá sức.

Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe Trung Quốc có uy tín nhất ở hải ngoại. Thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, từ 9 đến 10 giờ sáng theo giờ chuẩn miền Đông trên truyền hình và trực tuyến, chương trình gồm có những thông tin mới nhất về virus corona, phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như bệnh ung thư, bệnh kinh niên, sức khỏe tình cảm và tinh thần, miễn dịch, bảo hiểm y tế, và các khía cạnh khác để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc, trợ giúp đáng tin cậy và chu đáo. Online: EpochTimes.com/Health TV: NTDTV.com/live

Thu Anh biên dịch

Trong hỗn loạn chúng ta tìm thấy sự cân bằng

LEO BABAUTA

Cuộc sống đầy bất ổn và gian nan, nhưng chúng ta có thể rèn luyện để đối mặt với điều đó.

Những tình huống đột ngột dồn dập xuất hiện có thể khiến chúng ta cảm thấy áp lực. Chúng ta có thể thất vọng, quá tải, căng thẳng và nản lòng. Đó là điều bình thường, và cuộc sống vốn dĩ là như thế. Tuy nhiên, tôi tin rằng chúng ta có thể tự rèn luyện để giữ được thái độ điềm tĩnh và có được tâm thái cân bằng hơn khi mọi việc rơi vào hỗn loạn; sự vững chãi đó chính là bờ vai mà người khác có thể dựa vào.

Hãy nói về cách rèn luyện bản thân để chúng ta có thể tìm thấy sự cân bằng hơn trong hỗn loạn.

Điều gì khiến chúng ta cảm thấy áp lực

Khi cảm thấy áp lực, chúng ta thấy bối rối, mất phương hướng và khó chịu, và có cảm giác như khi ta đang ngồi trên tấm thảm êm ái nhưng lại bị ai đó giẫm phẳng nó ra.

Cốt lõi của vấn đề này là sự bất ổn. Cảm giác khó chịu hoặc mất phương hướng này có thể phát sinh khi:

- Ai đó chỉ trích chúng ta.
 - Ai đó hành động theo cách mà chúng ta không thích.
 - Có rất nhiều việc phải làm và chúng ta không chắc liệu mình có thể làm hết được hay không.
 - Mọi thứ không diễn ra như chúng ta mong đợi.
 - Chúng ta không hoàn thành một việc nào đó.
 - Chúng ta đang cố gắng đương đầu với một cái gì đó.
- Về căn bản, tất cả những điều khiến chúng ta thất vọng, quá tải, căng thẳng và nản lòng đều gây ra từ sự bất ổn và mất phương hướng.



thể làm điều đó. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên về sự kỳ diệu của khoảnh khắc này. Hãy luôn sẵn lòng chờ đón tất cả các trải nghiệm, bất kể vui vẻ hay khó chịu, thoải mái hay không chắc chắn.

Hãy luôn tìm kiếm và cảm nhận tình yêu trong từng khoảnh khắc, và rồi bạn sẽ tìm thấy lòng trân trọng thực sự đối với tất cả cuộc sống.

Làm thế nào để rèn luyện

Hầu hết chúng ta sẽ không tự nhiên mà làm được như vậy. Nhưng chúng ta có thể rèn luyện. Sau đây là những đề nghị của tôi.

Ghi nhớ thói quen này bằng một số câu thần chú hoặc lời nhắc nhở. Tôi thích ghi chú và dính vào chỗ mà tôi thường nhìn thấy như cài đặt trên màn hình khóa điện thoại hay cài một vài lời nhắc nhở xuất hiện một cách tình cờ.

Bất kể điều gì đang xảy ra, hãy xem liệu bạn có thể tìm thấy một khoảnh khắc thoải mái và tận hưởng trải nghiệm một cách trọn vẹn hay không.

Khi bạn cảm thấy một loại cảm xúc nào đó, hãy cảm nhận điều đó một cách trọn vẹn và xem liệu bạn có thể mang theo tâm thái thoải mái hay không.

Khi bạn kết thúc việc rèn luyện này, hãy tận hưởng trọn vẹn thành quả. Thực hiện đánh giá hai phút vào cuối mỗi ngày về hiệu quả của quá trình này, làm vậy sẽ giúp bạn quá sâu hơn và ghi nhớ tốt hơn cho việc luyện tập vào ngày hôm sau.

Đó thật sự là một quá trình rèn luyện.

Leo Babauta là tác giả của sáu cuốn sách và là tác giả của Zen Habits, blog của cô có hơn hai triệu người ghi danh. Quý vị có thể ghé thăm trang ZenHabits.net

Viên An biên dịch

10 liệu pháp điều trị không dùng thuốc dành cho chứng đau kinh niên

LYNN JAFFEE

Trước khi sử dụng các loại thuốc giảm đau, bạn có thể thử thực hiện những phương pháp điều trị khác nhẹ nhàng dưới đây.

Cơn đau kinh niên là một vấn đề kinh khủng, tác động lên mọi khía cạnh của cuộc sống, bao gồm cả giấc ngủ. Chứng kiến cảnh bạn phải vật lộn với sự đau đớn chắc hẳn là điều khó khăn cho những người thân yêu. Bạn cũng cảm thấy bản thân dường như bất lực và không thể làm gì. Cuối cùng, theo thời gian, sự đau đớn triền miên khiến bạn chán nản và suy sụp.

Liệu có điều gì bạn có thể làm để cảm thấy đỡ hơn mà không phải dùng thuốc giảm đau hàng ngày? Câu trả lời là “có”. Vài phương pháp dưới đây có thể giúp bạn bớt đau, tăng khả năng vận động, cũng như khiến tâm hồn bạn thư thái hơn:

- Sử dụng nhiệt**
Chườm nóng vào chỗ đau sẽ giúp tăng tuần hoàn máu và giãn cơ bắp đang căng cứng. Lưu ý: Nếu vùng da bị sưng đỏ, chườm đá lạnh có thể hữu ích.
- Liệu pháp massage**
Không chỉ giúp bạn thư thái một cách bất ngờ, massage còn giúp tăng tuần hoàn máu, thả lỏng cơ bắp, và khiến cơ thể trở nên linh hoạt. Hãy tìm một chuyên viên massage hiểu rõ về tình trạng sức khỏe của bạn cũng như cách thức và lực độ massage mà cơ thể bạn cần.
- Kéo giãn cơ thể**
Những động tác kéo giãn chậm rãi, nhẹ nhàng sẽ giúp thả lỏng các cơ căng cứng và đem lại cảm giác dễ chịu.
- Tập yoga**
Hãy thử thực hành các bài yoga nhẹ nhàng kết hợp các động tác kéo giãn, tăng sức mạnh [cơ bắp] cùng với hít thở sâu, thông qua tư thế và động tác khác nhau. Điều này có thể giúp bạn thả lỏng cơ bắp, giảm đau và thư giãn đầu óc.
- Cử tạ**
Nếu bạn có khả năng thực hiện điều này, việc nâng tạ sẽ giúp tăng sức mạnh cơ bắp để hỗ trợ các khu vực bị cơn đau ảnh hưởng. Cử tạ đặc biệt thích hợp với các cơn đau ở cổ, vai, lưng và cột sống. Hãy



thử tập luyện với một huấn luyện viên chuyên nghiệp, và đừng cố gắng quá mức khi mới bắt đầu. Bạn luôn có thể tăng trọng lượng tạ một thời gian sau.

9. Tập luyện dưới nước

Các bài tập dưới nước ít gây tác động đến cơ thể là cách tuyệt vời để thả lỏng cơ bắp và giúp cơ thể trở nên linh hoạt. Nếu bạn đang cảm thấy đau, hãy thử watsu, một liệu pháp massage nhẹ nhàng dựa trên chuyển động ở dưới nước. Dù là tập aerobic dưới nước hay watsu, bạn hãy thử tìm một cơ sở trị liệu có một hồ nước ấm áp. Nước lạnh có thể làm cơ bắp vốn đã căng cứng và nhức mỏi sẽ càng trở nên co cứng hơn nữa.

10. Chăm cứu

Được biết đến với khả năng giảm đau hiệu quả, châm cứu có tác dụng thay đổi các chất dẫn truyền thần kinh

trong hệ thần kinh trung ương để giảm “cường độ” cơn đau và kích hoạt hệ thống opioid tích hợp ở trong cơ thể. Châm cứu cũng giúp giảm căng thẳng, giảm viêm sưng, và giúp sự phục hồi. Bác sĩ có thể kết hợp các loại thảo mộc Trung Hoa, liệu pháp nhiệt, bài tập cơ thể, hoặc giác hơi vào quy trình điều trị để có những kết quả tốt nhất. Điều quan trọng là bạn cần tìm được chuyên viên châm cứu hiểu rõ tình trạng mà bạn đang gặp phải.

Lynn Jaffee là một chuyên viên châm cứu được cấp bằng hành nghề và là tác giả của quyển sách “Simple Steps: The Chinese Way to Better Health” (Các phương pháp Trung Hoa đơn giản để có sức khỏe tốt hơn). Bài báo được xuất bản lần đầu trên AcupunctureTwinCities.com

Thanh Ngọc biên dịch

Bạn có thể sống lâu hơn 9 năm ở Hawaii so với ở Mississippi

ERNIE MUNDELL

Dữ liệu năm 2020 cho thấy, sự khác biệt trong lối sống và các yếu tố khác có liên quan đến sự chênh lệch lớn về tuổi thọ giữa cư dân của các tiểu bang khác nhau tại Hoa Kỳ.

Đó có thể là gần một thập niên tuổi thọ, theo một báo cáo mới của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ.

Một nhóm nghiên cứu do Elizabeth Arias dẫn đầu, thuộc Bộ phận Thống kê Dân số của CDC, kết luận rằng: “Trong số 50 tiểu bang và thủ đô Hoa Thịnh Đốn, Hawaii có tuổi thọ trung bình cao nhất, với 80,7 tuổi vào năm 2020, và Mississippi có tuổi thọ thấp nhất là 71.9 tuổi.”

Đối với báo cáo này, các nhà nghiên cứu đã xem xét dữ liệu của từng tiểu bang về tỷ lệ tử vong, cũng như dữ liệu điều tra dân số năm 2010 và dữ liệu của Medicare, để thống kê tuổi thọ trung bình của mỗi tiểu bang.

Phân lớn sự khác biệt giảm theo các ranh giới khu vực, trong đó người Mỹ sống ở Hawaii, Tây Bắc, California, và Đông Bắc sống lâu nhất. Những người sống ở vùng Đông Nam của Hoa Kỳ thường có tuổi thọ dự kiến ngắn nhất.

Như chúng ta đã thấy trong các bảng khác về dữ liệu tuổi thọ quốc gia, đại dịch đóng một vai trò lớn trong việc rút ngắn tuổi thọ của người Mỹ.

Nhóm nghiên cứu của CDC lưu ý: “Từ năm 2019 đến năm 2020, tuổi thọ trung bình giảm ở tất cả các tiểu bang và Washington D.C.

Trong đó, một số bang bị ảnh hưởng nặng nề hơn những tiểu bang khác. Ví dụ, ở New York tuổi thọ giảm 3 năm trong đại dịch, và ở Louisiana tuổi thọ giảm 2.6 năm.



10 tiểu bang có tuổi thọ cao nhất		10 tiểu bang có tuổi thọ thấp nhất	
(Dựa vào tuổi thọ trung bình tính theo năm)		(Dựa vào tuổi thọ trung bình tính theo năm)	
Hawaii: 80.7	Washington: 79.2	Mississippi: 71.9	Tây Virginia: 72.8
Minnesota: 79.1	California: 79	Alabama: 73.2	Louisiana: 73.1
Massachusetts: 79	New Hampshire: 79	Kentucky: 73.5	Tennessee: 73.8
Vermont: 78.8	Oregon: 78.8	Arkansas: 73.8	Oklahoma: 74.1
Utah: 78.6	Connecticut: 78.4	New Mexico: 74.5	Nam Carolina: 74.8

80.7

71.9

Kiểu tính cách và bệnh tật

60–80% bệnh tật có liên quan đến kiểu tính cách



DR. YUHONG DONG VÀ HEALTH 1+1

Cảm xúc và khả năng làm chủ cảm xúc tác động đến sức khỏe nhiều hơn những gì chúng ta vẫn biết. Mỗi kiểu tính cách có thể dẫn đến nguy cơ bị các bệnh tật khác nhau. Đây là lĩnh vực cần được nghiên cứu chuyên sâu và chi tiết. Trong cuộc sống hàng ngày, bản thân chúng ta đang phải phối

nhằm với ngày càng nhiều các chất độc hại. Ngoài các chất độc vật lý (bức xạ), hóa học (chất nhựa, thuốc trừ sâu và benzene) và sinh học (virus và vi khuẩn), còn có một loại độc tố khác – gọi là chất độc hại từ cảm xúc. Chất độc cảm xúc này thậm chí có thể nguy hại hơn cả chất độc vật lý hay sinh hóa, vì những cảm xúc này luôn thường trực bên trong chúng ta. Trên thực tế, từ năm 1964, một nghiên cứu của Đại học Harvard đã cho thấy rằng 60% đến 80% người bệnh đang được điều trị có các triệu chứng của bệnh thể chất xuất phát từ trạng thái căng thẳng hoặc những cảm xúc độc hại.

4 loại tính cách liên quan đến sức khỏe và bệnh tật
Những người đầu tiên đưa ra mối quan hệ giữa cảm xúc và bệnh tật là hai bác sĩ tim mạch người Mỹ, Meyer Friedman và Ray H. Rosenman.

Họ đã phát hiện ra rằng cảm xúc tiêu cực có thể gây ra nhiều căn bệnh phổ biến, như tăng huyết áp, bệnh tim và mạch vành, loét dạ dày tá tràng, và thậm chí là ung thư. Những phát hiện trên đã dẫn đến sự phát triển của một lĩnh vực mới, gọi là “y học tâm thể” (psychosomatic medicine) hay “y học thân tâm” (mind body medicine) trong vài thập kỷ vừa qua.

Các nhà tâm lý học đã tổng hợp các kiểu tính cách thành 4 loại cơ bản như các hình bên.

Ghi chú của Ban biên tập: Có rất nhiều hệ thống phân loại tính cách, nhưng nhìn chung có bốn loại căn bản. Chúng tôi tóm tắt những mặt khuyết trong cảm xúc của từng loại và giải thích mối quan hệ nguyên ủy của chúng với bệnh tật; qua đó có thể xác định được các điểm mấu chốt của bệnh tương ứng. Hãy đọc tiếp sau đây phần giải thích chi tiết về sự hình thành và bản chất cụ thể của cảm xúc, và các lời khuyên làm thế nào để theo cảm xúc theo cách lành mạnh.

1 Tính cách Type A (Người thành đạt): Dễ bị các bệnh tim mạch

Tính cách type A thường tiêu biểu cảm xúc khát khao chiến thắng mạnh mẽ, tham vọng, quyền lực, cầu kính, thiếu kiên nhẫn và chống đối. Khả năng nghiên cứu đã phát hiện rằng thái độ chống đối và giận dữ của kiểu hành vi type A là những yếu tố dự báo về các bệnh tim mạch. Những người này dễ bị bệnh tim mạch, tăng huyết áp, tăng cholesterol máu. Về mặt tinh thần, họ dễ lo âu, trầm cảm và rối loạn giấc ngủ.

Cảm xúc tức giận có thể khiến cơ thể tiết ra catecholamine quá mức, làm tăng phản ứng tim mạch, dẫn đến nhịp nhanh xoang cấp, tăng huyết áp, giảm tuổi thọ mạch vành và đau tức ngực không ổn định.

Thần kinh giao cảm của những người type A thường ở trạng thái hưng phấn, làm tim đập nhanh hơn, gây tăng tiêu thụ oxy cơ tim, tăng

cung lượng tim, huyết áp và mức đường huyết. Bên cạnh đó, gan có xu hướng tăng tổng hợp triglyceride (chất béo trung tính) để cung cấp nhiều năng lượng hơn, dẫn đến rối loạn lipid máu.

Thái độ chống đối cũng được xem như một tác động tiêu cực dài hạn và làm tăng khuynh hướng rơi vào tình trạng kiệt sức ở người tính cách type A.

Tác động tiêu cực dài hạn cũng được phát hiện có liên quan đến nguy cơ phát triển các bệnh nghiêm trọng, gây tử vong sớm và ảnh hưởng chất lượng cuộc sống ở những người bị bệnh kinh niên.

Hơn nữa, do tính tranh đấu và tham vọng, những người type A thường hay ở trong trạng thái căng thẳng tinh thần, dẫn đến làm tăng hàm lượng hormone căng thẳng ở trong cơ thể.



Thêm nữa, theo một nghiên cứu được công bố trên Tập san Tim mạch Ấn Độ, những người tính cách type A thường hay thực hiện các hành vi có tính rủi ro cao như hút thuốc lá và uống rượu, đồng thời quen với việc đối phó căng thẳng bằng những phương pháp không lành mạnh. Đây là lý do góp phần giải thích vì sao tính cách type A thường dễ phát triển các bệnh tim mạch.

Ngoài ra, một số người với tính cách type A có các gene khiến họ mang đặc điểm cảm xúc thuộc type A và dễ bị các bệnh tim mạch.

2 Tính cách Type B (Người hướng ngoại): Ít có khả năng bị bệnh tim mạch

Ngược với type A, những người type B có tính cách dễ gần, thoải mái, kiên nhẫn và không dễ bị căng thẳng hay lo lắng.

Khi đối mặt với căng thẳng, họ thường nói “Vay thì sao chứ?” Tâm thái đặc biệt dễ giảm hoặc giải quyết căng thẳng – mà không tác động tiêu

cực đến sức khỏe thể chất hoặc tinh thần – giúp họ bảo vệ bản thân không bị các hội chứng liên quan đến căng thẳng.

Quan điểm của họ khi phải đối mặt với căng thẳng là ưu tiên bảo vệ sức khỏe. Do đó, tính cách type B còn được gọi là tính cách “bảo vệ tim mạch”.



3 Tính cách Type C (Người thận trọng và kiềm chế): Dễ bị ung thư

Về mặt cảm xúc, tính cách type C thiên về thụ động, phục tùng, kim nén, quan tâm quá mức đến ý kiến người khác và không giới thể hiện cảm xúc bản thân.

Tính cách loại này dễ dẫn đến bệnh ung thư và các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo lắng và chán nản.

Một nghiên cứu trên Tập san Nhân cầu Ấn Châu theo dõi 1,341 đối tượng tham gia nghiên cứu và phân tích nguyên nhân gây tử vong của những người đã qua đời trong khoảng 10 năm trở lại đây, cho thấy khoảng 30% những người có tính cách type A đã tử vong vì bệnh tim và mạch vành; và khoảng 45% những người có tính cách type C đã tử vong vì ung thư.

Vì sao tính cách type C dễ bị ung thư? Nguyên nhân có thể là do kiểu người này rất dễ rơi vào trạng thái trầm cảm và căng thẳng cao độ trong thời gian dài. Lúc này, cơ thể bắt tạo ra các hormone căng thẳng, đặc biệt là glucocorticoid từ tuyến thượng thận. Loại hormone này không những ức chế chức năng tế bào miễn dịch mà còn làm giảm cơ chế tự nhiên giúp chữa lành và chống ung thư của hệ miễn dịch.

Một bài nghiên cứu đăng trên tập san Brain, Behavior, Immunity đã tóm tắt 20 năm nghiên cứu về bệnh trầm cảm và đưa ra kết luận tương tự như nghiên cứu trên. Bài viết đề cập đến những người thường xuyên cảm thấy chán nản đã suy giảm khả năng tăng sinh tế bào lympho,



suy giảm toàn bộ chức năng chống ung thư và kháng virus của hệ miễn dịch. Điều này khiến cơ thể dễ bị ung thư hơn, cũng như dễ bị nhiễm trùng khi tiếp xúc với virus và vi khuẩn hơn.

Một nghiên cứu khác đã báo cáo rằng 40% trường hợp ung thư có liên quan đến tính cách hướng nội và dễ chán nản. Ngoài ra, việc rối loạn cảm xúc kinh niên cũng có thể làm tăng tỷ lệ bị các khối u cao hơn gấp ba lần so với bình thường.

4 Tính cách Type D (Đau khổ và buồn bã): Dễ gặp phải cơn đau kinh niên

Tính cách type D bao gồm các đặc điểm: sợ bị từ chối, dễ dằn dốn, cô đơn và buồn bã. Loại tính cách này rất dễ bị đau kinh niên, hen suyễn và các bệnh tim mạch.



Cảm xúc đã được tạo ra như thế nào?
Việc biểu lộ các trạng thái cảm xúc khác nhau đòi hỏi một quá trình nhận thức trong não bộ. Lo lắng, hoảng loạn và chứng mất hiệu biết (gây khó khăn đáng kể với việc biểu lộ cảm xúc) đều liên quan đến rối loạn quá trình xử lý cảm xúc. Chỉ khi hiểu được cơ chế xử lý cảm xúc, chúng ta mới có thể kiểm soát cảm xúc một cách hiệu quả.

Theo quan điểm của ngành tâm lý học, cảm xúc là một quá trình: Trước khi nảy sinh cảm xúc, bản thân mỗi người đều có những kinh nghiệm sống, quan niệm và niềm tin riêng, xuất phát từ nền tảng giáo dục, hoàn cảnh gia đình và môi trường văn hóa xã hội. Vậy nên, chúng ta có những nhu cầu, động cơ và mong muốn khác nhau đối với tương lai của mình. Trước các kích thích bên ngoài như việc chuyển đổi công việc, thay đổi gia đình hay bất ổn xã hội, chúng ta sẽ có những phương thức phản ứng khác nhau về hành vi và cảm xúc.

Cảm xúc cũng có nền tảng cấu trúc vật chất: Khi chúng ta tiếp nhận một kích thích hoặc một thông điệp từ bên ngoài (ví dụ khi nghe ai đó nói điều gì khó chịu), não bộ sẽ tiến hành phân tích thông qua vỏ não và truyền tín hiệu đến trung tâm kiểm soát cảm xúc ở hạch hạnh nhân. Điều này sẽ dẫn đến các phản ứng về mặt tinh thần, thể chất và hành vi, như tim đập nhanh, tay đổ mồ hôi, khóe loét, cau mày, ồm ồm, đăm đăm, v.v.

Hạch hạnh nhân là một cụm nhân hình quả hạnh, thuộc hệ limbic nằm sâu trong trung tâm thùy thái dương của đại não. Thành phần này có vai trò như một trung tâm khởi tạo và chịu trách nhiệm chính trong việc tích hợp cảm xúc, hành vi cảm xúc và động lực.

Hạch hạnh nhân tiếp nhận thông tin từ nhiều nguồn khác nhau như thị giác, khứu giác, thính giác, v.v., gọi lại những trải nghiệm trong quá khứ và nhanh chóng đưa ra các phán đoán như thích hay không thích, vui hay tức giận, và hướng dẫn các hành vi tiếp theo.

Ví dụ: khi một người ngửi thấy mùi cà ri, anh ta sẽ nhớ đến món cơm cà ri mà cha từng làm cho mình hồi còn nhỏ, ký ức về hương vị thơm ngon khiến anh thích món cà ri, và quyết định thưởng thức món cơm cà ri.

Sự tức giận và chống đối cũng có liên quan đến hạch hạnh nhân. Có một phép so sánh diễn tả rằng, khi chúng ta bị cảm xúc của chính mình khống chế, thì đường như chúng ta đang bị hạch hạnh nhân chiếm đoạt và điều khiển.

Tiến sĩ Karim Kassam, thuộc bộ môn Khoa học Xã hội và Quyết định của Trường Đại học Carnegie Mellon, Pittsburgh, đã chứng minh rằng mô hình kích hoạt trong chụp MRI chức năng não (fMRI) có khả năng nhận diện cảm xúc cụ thể của một người với độ chính xác vượt trội. Những kết quả này gọi ý rằng có một cấu trúc thần kinh đại diện cho cảm xúc, từ đó cung cấp các thuyết về sự diễn tiến của cảm xúc.

Sau đó, trong một nghiên cứu khác

về di truyền thần kinh của Đại học Duke được công bố trên tạp san sinh học PLOS vào năm 2016, các nhà khoa học đã giải mã được các loại cảm xúc khác nhau của một người, như: đồng tình, hoan nghênh, ngạc nhiên, sợ hãi, tức giận, buồn bã hoặc không cảm xúc, thông qua chụp MRI chức năng não.

Tinh hai mặt của cảm xúc: Vật chất và tinh thần

Nền tảng cấu trúc sinh lý của hoạt động tâm lý và quá trình sản sinh cảm xúc là gắn liền với nhau, không thể tách rời hay hợp nhất, giống như hai thể giới song song cùng nhau tồn tại, giống như hai mặt của cùng một đồng tiền, nhưng được thể hiện bằng hai bộ ngôn ngữ phối cảnh khác nhau.

Nhìn vào hình dưới đây, bạn thấy một cái bình, hay đầu của hai cô gái? Nếu bạn nhìn vào phần màu trắng, đó là cái bình; nếu bạn nhìn vào phần màu đen, sẽ thấy có hai khuôn mặt. Tất cả đều trong một bức tranh tổng thể và không thể bị chia cắt.



Nên giải quyết những cảm xúc tiêu cực như thế nào?

Do cảm xúc tiêu cực được xem là một điều bất lợi; vì vậy, nếu chúng ta có những cảm xúc tiêu cực và không thể giải quyết theo cách lành mạnh hoặc chuyển hóa thành điều tích cực, vật chất tiêu cực sẽ tồn tại và gây hại cho cơ thể chúng ta, chẳng hạn như bệnh tật.

Trên thực tế, như đã nói ở trên, việc kim nén bản thân và tích tụ căng thẳng có thể gây tổn hại cho cơ thể. Nhiều nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người kim nén cảm xúc tiêu cực (như tức giận) rất dễ bị bệnh ung thư, hoặc làm căn bệnh ung thư hiện có nặng thêm. Tính cách của họ đồng dạng với type C.

Phương pháp đúng đắn để kiểm soát cảm xúc không phải là để nén một cách thụ động, mà là xác định và chủ động thay đổi.

- **Phát hiện cảm xúc tiêu cực:** Bước đầu tiên, hãy chú ý đến sự phiền toái do những cảm xúc tiêu cực gây ra.
- **Tò mò:** Hãy hỏi bản thân vì sao bạn lại trải qua những cảm xúc này. Tìm ra nguyên nhân thực sự cũng như loại tình huống nào khiến bạn tức giận, bực bội, thiếu kiên nhẫn, ganh tị...
- **Giải quyết cảm xúc theo hướng lành mạnh:**
- **Thay đổi sự chú ý:** Đừng liên tục lặp lại những điều tiêu cực ở trong tâm trí – điều này sẽ làm cạn kiệt



Giải mã các trạng thái cảm xúc tự nhiên trong não người.

NGUỒN: PLOS BIOLOGY

năng lượng tích cực của bạn. Hãy ra ngoài, đi dạo, tập thể dục hoặc nghe nhạc êm dịu.

• **Hợp lý hóa:** Hãy cải biến nguyên nhân thực sự của những cảm xúc tiêu cực. Ví dụ, thay vì tức giận ai đó, hãy suy nghĩ về tình huống từ những góc độ khác nhau – đặt mình vào vị trí đối phương và cố gắng hiểu hành vi của họ; hãy nuôi dưỡng lòng khoan dung và tha thứ. Cuối cùng, nếu chúng ta liên tục dùng những suy nghĩ tích cực để át đi cảm xúc tiêu cực, chúng ta sẽ có kỹ năng cần thiết để chuyển đổi cảm xúc tiêu cực thành những vật chất tích cực.

Thiền định giúp hạn chế cảm xúc tiêu cực

Bên cạnh tác dụng điều chỉnh cảm xúc một cách trực tiếp, thiền định mỗi ngày có thể làm giảm cảm xúc tiêu cực.

Vào cuối những năm 70, khoảng hơn 1,000 bài báo học thuật đã thảo luận về ảnh hưởng tích cực của thiền định đối với cơ thể con người. Thiền định đã được khoa học chứng minh là giúp giảm đau, cải thiện trầm cảm, cơn nghiện và nhiều tình trạng bệnh lý khác, cũng như tăng khả năng tập trung, nâng cao chức năng miễn dịch, giảm huyết áp, giảm lo âu và mất ngủ.

Các nhà nghiên cứu từ Đại học Minnesota và Đại học Toronto ở Canada đã công bố một nghiên cứu trên tập san Motivation and Emotion. Trong nghiên cứu này, lúc bắt đầu, các đối tượng tham gia nghiên cứu được cho xem những bức ảnh khó chịu và vui vẻ. Kết quả cho thấy có sự gia tăng đáng kể trong phản ứng điện da, nghĩa là họ đang trải qua những cảm xúc nhất định.

Các đối tượng tham gia nghiên cứu sau đó được chia thành ba nhóm. Nhóm đầu tiên tham gia bảy tuần thiền định với những suy nghĩ tích cực (nhận thức tích cực rằng họ đang thiền định); nhóm thứ hai tham gia bảy tuần thiền định với sự thư giãn (không có suy nghĩ về bất cứ điều gì) và nhóm thứ ba hoàn toàn không thiền định. Sau bảy tuần, họ sẽ xem lại những bức ảnh như lúc bắt đầu. Người ta thấy rằng những người thực hành thiền định đã giảm đáng kể dao động cảm xúc khi xem những bức ảnh khó chịu.

Đáng nói hơn, khi nhóm thiền định với những suy nghĩ tích cực nhìn thấy bức ảnh vui vẻ, họ cũng không dao động nhiều về mặt cảm xúc. Nói cách khác, họ ít trải qua niềm vui hay nỗi buồn quá lớn, và có khả năng duy trì tâm trí bình hòa khi đối mặt với những kích thích so với nhóm khác.

Đại học Emory cũng đã thực hiện nghiên cứu về vấn đề này, trong đó các đối tượng nghiên cứu được chia thành hai nhóm: một nhóm thiền định với những suy nghĩ tích cực thông thường, và nhóm còn lại thiền định với chính niệm và lòng từ bi. Sau khi so sánh, những người giữ lòng từ bi khi thiền định cho thấy điểm số trầm cảm thấp hơn đáng kể, và có gia tăng hoạt động tích cực của hạch hạnh nhân – nơi có vai trò điều chỉnh cảm xúc.

Hạch hạnh nhân có tác dụng hai chiều trong việc điều chỉnh cảm xúc. Trầm cảm, rối loạn lo âu hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương sẽ làm suy giảm chức năng của hạch hạnh nhân. Tuy nhiên, khi khả năng kiểm soát cảm xúc tăng lên đến một mức nhất định, hạch hạnh nhân sẽ được kích hoạt theo hướng tích cực, cho phép kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

Bài viết này là phần mở đầu cho loạt bài về tính cách và bệnh tật. Chúng tôi sẽ tiến hành phân tích sâu hơn về mối liên quan giữa tính cách và bệnh tật trong các bài viết sắp tới.

Ông Yuhong Dong (Đổng Vũ Hồng) là bác sĩ y khoa có bằng tiến sĩ về các bệnh truyền nhiễm, giám đốc khoa học và đồng sáng lập của một công ty công nghệ sinh học và cựu chuyên gia khoa học y tế cao cấp về phát triển thuốc kháng virus tại Novartis Pharma ở Thụy Sĩ. Health 1+1 là nền tảng thông tin y tế và sức khỏe của Trung Quốc uy tín nhất ở hải ngoại. Từ thứ Ba đến thứ Bảy hàng tuần, lúc 9 đến 10 giờ sáng theo giờ chuẩn miền Đông trên truyền hình và trực tuyến, chương trình có những thông tin mới nhất về virus corona, cách phòng ngừa, điều trị, nghiên cứu khoa học và chính sách, cũng như bệnh ung thư, bệnh mạn tính, sức khỏe tinh cảm và tinh thần, miễn dịch...

Thanh Ngọc biên dịch

Ashley Nghi Tang
Direct: 626.283.9240
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719

Financing Your World with Esteem Mortgage
ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE
CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & Illinois Maryland & New Jersey & Ohio

The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thiết thời có thể xảy ra trong giao dịch mua bán nhà.

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less

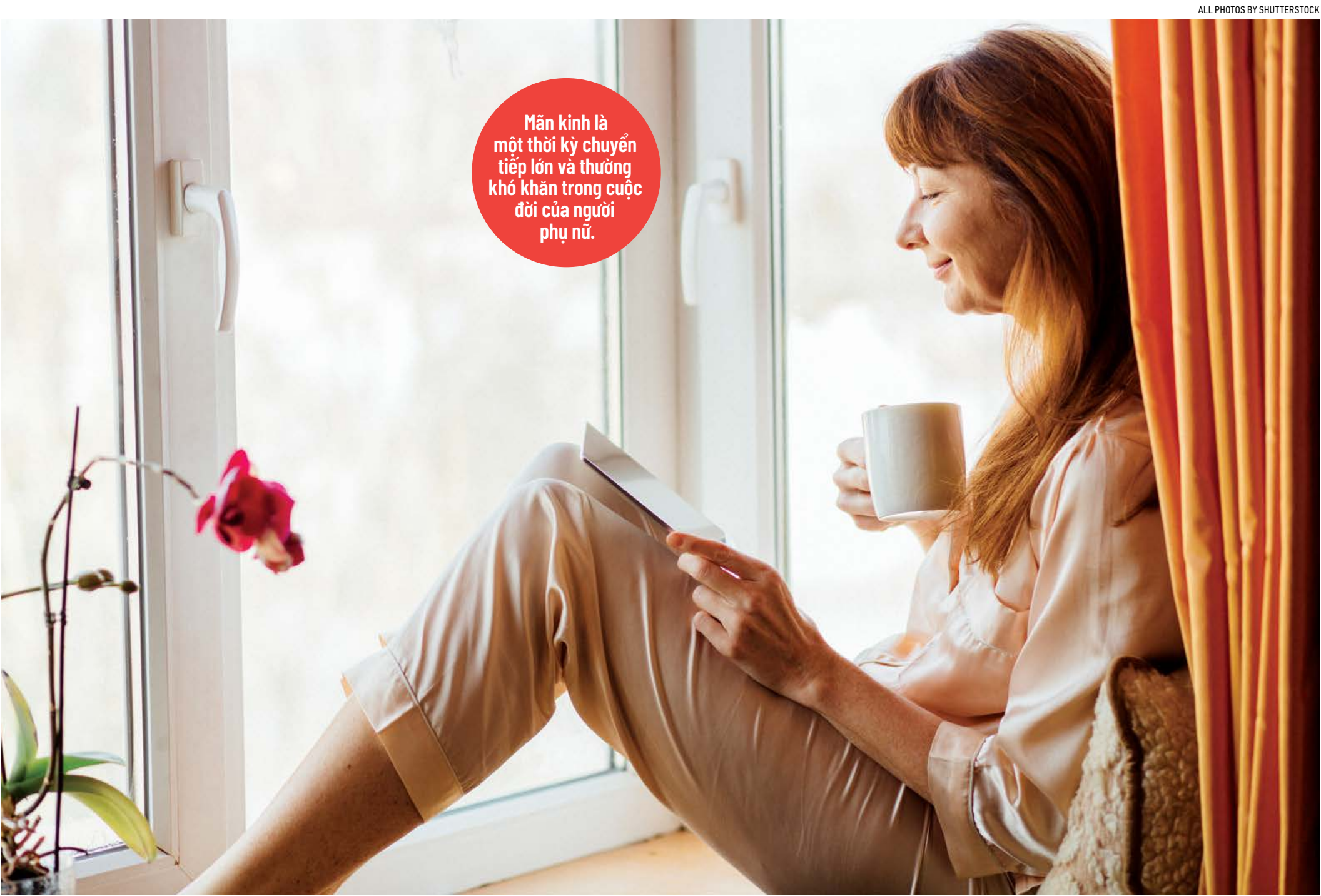
Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

SHEN YUN SHOP

Illuminate Autumn

With Shen Yun-inspired Elegance

ShenYunShop.com | TEL: 1.800.208.2384



Những liệu pháp được phẩm và tự nhiên cho thời kỳ mãn kinh

Bước vào thời kỳ mãn kinh có thể khiến người phụ nữ cảm thấy khó chịu; nhưng có những cách làm giảm triệu chứng trong giai đoạn chuyển tiếp này

ALLISON WILLIAMS

Những phụ nữ trung niên thường phải chịu đựng những cơn bốc hỏa, thay đổi tâm trạng, tăng giảm mức năng lượng đột ngột, tăng cân, và những thay đổi mạnh mẽ của cơ thể so với trước đây. “Chào mừng bạn đến với giai đoạn mãn kinh, và chúc may mắn!” có vẻ là thông điệp dành cho nhiều người trong số họ.

Nhưng xin hãy biết rằng, bạn không hề đơn độc, và đồng thời còn có rất nhiều cách giúp bạn vượt qua giai đoạn này của cuộc đời – bằng cả được phẩm và các liệu pháp tự nhiên.

Mãn kinh không phải là một căn bệnh mà là một phần tự nhiên trong cuộc đời người phụ nữ. Mọi khía cạnh của tự nhiên đều có chu kỳ và nhịp điệu, và con người cũng trải qua những chu kỳ và nhịp điệu của mình. Giai đoạn mãn kinh bắt đầu sau chu kỳ kinh nguyệt cuối cùng của bạn 12 tháng. Bình thường người phụ nữ sẽ trải qua giai đoạn chuyển tiếp được gọi là tiền mãn kinh. Trong khoảng thời gian đó, những dấu hiệu và chu kỳ kinh nguyệt bất thường của giai đoạn mãn kinh bắt đầu xuất hiện.

Liệu pháp thông thường phổ biến dành cho phụ nữ tiền mãn kinh/mãn kinh gồm có: thuốc chống trầm cảm, liệu pháp hormone (nội tiết tố), estrogen âm đạo, gabapentin, thuốc huyết áp, và thuốc điều trị loãng xương nếu được chỉ định, ngoài ra vẫn có các lựa chọn khác.

Liệu pháp nội tiết tố

Các triệu chứng của giai đoạn mãn kinh là do sự suy giảm các nội tiết tố như progesterone, estrogen, và testosterone.

Những dấu hiệu thông thường của giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh

- Kinh nguyệt không đều
- Thay đổi tâm trạng
- Lo lắng, trầm cảm, nóng giận, đau kinh
- Mệt mỏi
- Rối loạn giấc ngủ
- Tăng cân
- Thay đổi khẩu vị
- Thay đổi làn da
- Giảm ham muốn
- Khô âm đạo
- Thay đổi huyết áp
- Mật độ xương giảm
- Nóng bừng, đổ mồ hôi
- Hay quên (sương mù não), mất trí nhớ



Do đó, nhiều phụ nữ cảm thấy các triệu chứng cải thiện đáng kể với các liệu pháp thay thế hormone. Estrogen thay thế là một trong những liệu pháp phổ biến nhất và đã được chứng minh là cải thiện chức năng nhận thức, giảm các cơn bốc hỏa, và cải thiện mật độ xương. (Mật độ xương là một vấn đề lớn trong cuộc đời sau này và cần phải chú ý càng sớm càng tốt.)

Estrogen nhất thiết phải được kết hợp với progesterone để bảo đảm cơ thể không rơi vào tình trạng thừa estrogen – vốn có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú và ung thư tử cung. Hơn nữa, progesterone không chỉ bảo vệ bạn không bị ung thư vú, mà còn giúp làm dịu hệ thần kinh trung ương, cải thiện tâm trạng, và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Tuy nhiên, các liệu pháp thay thế hormone cũng gây ra sự tranh cãi. Nghiên cứu đã chứng minh mối liên quan giữa hormone thay thế với một số nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn. Vì vậy, các cơ quan y tế, bao gồm cả FDA, đã khuyến cáo không nên lạm dụng các liệu pháp này. Ngoài ra kết quả của nghiên cứu đã dẫn đến việc các nhà sản xuất thuốc tiếp thị các hormone đồng dạng sinh học (bio-identical hormones: hormone nhân tạo nguồn gốc từ thực vật, có cấu trúc hóa học giống hết hormone tự nhiên từ cơ thể người).

Thuật ngữ “hormone đồng dạng sinh học” đã trở thành một từ thông dụng trong giới chống lão hóa, nhưng nó chỉ đơn giản có nghĩa là các hormone được đưa vào cơ thể giống hệt với các hormone mà cơ thể tạo ra một cách tự nhiên. Việc bắt chước các phân tử hormone tự nhiên của cơ thể nhiều nhất có thể là lý tưởng nhất, vì điều này làm giảm khả năng xảy ra các tác động lâu dài có hại. Những hormone tổng hợp không có nguồn gốc sinh học có liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư vú và ung thư phụ khoa (liên quan với hormone), cục máu đông, nhồi máu cơ tim, và đột quỵ.

Trong khi những nhà tiếp thị các hormone đồng dạng sinh học giới thiệu chúng như một lựa chọn an toàn hơn, thì FDA và Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ đã lưu ý rằng không có nghiên cứu quy mô lớn với thiết kế tốt để hỗ trợ những tuyên bố đó.



Các liệu pháp thay thế hormone cũng gây ra sự tranh cãi. Nghiên cứu đã chứng minh mối liên quan giữa hormone thay thế với một số nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn.

Do đó, các bác sĩ lâm sàng vẫn phải thận trọng và tuân theo hướng dẫn của FDA để sử dụng liệu pháp thấp nhất có thể trong khoảng thời gian ngắn nhất để làm giảm triệu chứng.

Testosterone và DHEA thay thế cũng là liệu pháp hormone đồng dạng sinh học giúp giảm triệu chứng ở phụ nữ mãn kinh. Liệu pháp androgen đã được chứng minh là có lợi trong việc cải thiện chứng giảm ham muốn tình dục, cũng như cải thiện nhận thức, tâm trạng, và mật độ xương.

Liệu pháp thay đổi lối sống

Một phần quan trọng của y học tự nhiên là khuyến khích cơ thể tự chữa lành và tự nâng đỡ. Điều này liên quan đến việc sử dụng các liệu pháp thay đổi lối sống, dinh dưỡng, thảo dược, và tái tạo. Những liệu pháp này dựa vào việc hỗ trợ hoạt động sinh lý cơ bản của người phụ nữ. Và bởi vì mãn kinh là một tiến trình tự nhiên và vì có những rủi ro trong các liệu pháp thay thế hormone, tốt nhất bạn nên dùng các phương pháp tự nhiên trước khi chọn dùng được phẩm khi đối phó với giai đoạn này.

Ngay cả khi không giúp giảm bớt hoàn toàn, những phương pháp này có thể làm giảm liều lượng cần thiết cho những phụ nữ vẫn muốn liệu pháp thay thế hormone.

Dinh dưỡng đóng vai trò rất lớn trong việc điều chỉnh sự tăng cân, tâm trạng, và hỗ trợ cơ thể tạo ra các hormone và các chất dẫn truyền thần kinh của riêng mình. Duy trì lượng đường trong máu thì bằng cách ăn nhiều protein hơn, nhịn ăn gián đoạn, và hoàn toàn kiêng đường thường có tác dụng rất lớn đến các cơn bốc hỏa, trầm cảm, và tăng cân không mong muốn trong giai đoạn mãn

kinh. Nếu bạn muốn biết cách ăn uống có lợi cho bạn như thế nào, hãy nói chuyện với bác sĩ về việc kiểm tra lượng đường trong máu, insulin, và hemoglobin A1c (HbA1c) để bảo đảm các chỉ số này nằm trong khoảng tối ưu.

Bảo đảm chất lượng giấc ngủ cũng rất quan trọng, giúp giảm căng thẳng và giảm các hormone gây căng thẳng và viêm nhiễm trong cơ thể. Liệu pháp nhận thức hành vi đã được sử dụng để điều trị chứng mất ngủ của phụ nữ mãn kinh với kết quả khả quan. Liệu pháp này giúp cải thiện khả năng đi vào giấc ngủ của những người tham gia; tuy nhiên, một số người vẫn gặp phải tình trạng thức suốt đêm.

Liệu pháp thảo dược

Thiên nhiên đã cung cấp cho chúng ta những vật phẩm bổ sung giúp điều chỉnh hormone trong mọi giai đoạn của cuộc đời. Việc sử dụng các loại thảo dược trong điều trị mãn kinh đã được thực hiện trong nhiều thế kỷ. Các loại thảo dược sau đây chỉ là một số ít đã được sử dụng và nghiên cứu.

Cây mao lương (Black cohosh, Actaea racemosa) là một loại thảo dược tuyệt vời giúp điều trị các triệu chứng mãn kinh nhờ khả năng điều chỉnh hormone, thư giãn hệ thần kinh, và chống trầm cảm. Mao lương cũng nổi tiếng trong việc giúp giảm các cơn bốc hỏa.

Một nghiên cứu năm 2013 của các nhà nghiên cứu ở Đức cho thấy rằng cây mao lương cải thiện các triệu chứng mãn kinh tốt hơn nhiều so với giả dược. Loại thảo dược này có thể được sử dụng riêng lẻ nhưng cũng có thể dưới dạng kết hợp để điều chỉnh hormone. Liều khuyến cáo có thể từ 40mg đến 2g bột rễ khô mỗi ngày tùy thuộc vào triệu chứng và tiền sử sức khỏe.

Nhân sâm Peru (Maca, Lepidium meyenii) là một thảo dược hiệu quả khác được dùng để điều chỉnh hormone, và từ lâu cũng đã được sử dụng để cải thiện ham muốn tình dục và khả năng sinh sản.

Các nghiên cứu trên động vật cho thấy nhân sâm Peru có khả năng giảm tác động tiêu cực của việc mất estrogen đối với mật độ xương, điều này có lợi cho



Bảo đảm chất lượng giấc ngủ cũng rất quan trọng, giúp giảm căng thẳng và giảm các hormone gây căng thẳng và viêm nhiễm trong cơ thể.

những bệnh nhân dễ bị loãng xương.

Tuy nhiên, bạn nên thận trọng khi sử dụng, vì một số nghiên cứu cho thấy nhân sâm Peru có thể làm tăng khả năng đi căn ở ung thư vú. Hầu hết các bệnh nhân của tôi thích maca ở dạng chiết xuất với hương vị hơi giống kẹo bơ thay vì ăn sống. Nhưng maca cũng có sẵn dưới dạng chất bổ sung.

Đương quy (Angelica sinensis) là một loại thảo dược khác được sử dụng trong nhiều thế kỷ để giúp phụ nữ kiểm soát các triệu chứng của giai đoạn mãn kinh.

Đương quy là một chất điều chỉnh hormone hiệu nghiệm và giúp giảm huyết áp cũng như giảm viêm sưng toàn thân. Các nghiên cứu về đương quy được sử dụng riêng lẻ đối với giai đoạn mãn kinh cho kết quả không đồng nhất; một số nghiên cứu cho thấy it hoặc không cải thiện so với nhóm đối chứng.

Điều đó nghĩa là, về mặt lâm sàng, tôi thấy những kết quả tuyệt vời khi sử dụng đương quy kết hợp với mao lương,

Hãy tìm sự trợ giúp bằng cách thay đổi lối sống, các phương thuốc thảo dược và các liệu pháp thông thường.



Cây mao lương là một loại thảo dược tuyệt vời giúp điều trị các triệu chứng mãn kinh.

nhân sâm Peru, và các loại thảo mộc điều chỉnh hormone khác – hơn là khi sử dụng riêng lẻ bất kỳ loại thảo mộc nào. Hiệu ứng cộng hưởng được đánh giá cao trong thảo dược hiện vẫn đang tiếp tục được nghiên cứu và đánh giá. Giống như các loại thuốc có thể tương tác với nhau, các thành phần thảo dược cũng có thể tương tác với nhau và đôi khi có thể tạo ra các tác dụng kép có lợi cho bệnh nhân.

Kết luận

Nếu đang trải qua các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh, bạn nên bắt đầu từ đâu? Hãy thực hiện các liệu pháp can thiệp trong ăn uống, giấc ngủ, và lối sống. Ưu tiên chọn các thảo mộc có hiệu quả theo lời khuyên của bác sĩ, đồng thời xem liệu pháp nội tiết tố như biện pháp cuối cùng để có sức khỏe lâu dài và bước chuyển tiếp sang giai đoạn mãn kinh khỏe mạnh hơn với ít triệu chứng hơn.

Huyền Cẩm biên dịch

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Quả thực tôi đã đích thân trải nghiệm rất nhiều điều kỳ diệu. Bất kể kinh nghiệm của quý vị là gì, quý vị có xuất thân thế nào, hay quý vị sinh ra ở quốc gia nào, thì quý vị cũng sẽ đều được thọ ích từ Pháp Luân Đại Pháp.

Ông Martin Rubenis
VẬN ĐỘNG VIÊN OLYMPIC

Cuốn Pháp Luân là cuốn sách chính của Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp). Cuốn sách đưa ra lý giải sâu sắc về những nguyên lý thâm sâu là Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách đề cập đến một khái niệm từ lâu đã bị lãng quên, “tu luyện”; nguyên nhân căn bản của bệnh tật, nghiệp lực; cũng như tầm quan trọng của việc để cao tâm tính trên con đường tu luyện hướng đến viên mãn và hơn thế nữa.

Cuốn Chuyển Pháp Luân là một trong những quyển sách bán chạy nhất ở Trung Quốc vào những năm 1990, và đã được chuyển ngữ sang hơn 40 thứ tiếng. Mỗi quý vị tìm hiểu lý do quyển sách này nhận được sự mến mộ của hàng chục triệu người tại hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới!

Mua ngay tại
FaYuanBooks.com



Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

10900 Westminster Ave #10 Garden Grove, CA 92843 Phone: 714-636-2299 Fax: 714-636-2298 Mobile: 714-260-5884

• Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.

• **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Có Bến Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.

• Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đúng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf. Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trán nhà mới, nhà son mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường. 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thợ. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thợ. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thợ full-time, 3 thợ part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

9 loại hoa thơm ngon và tốt cho sức khỏe

LISA ROTH COLLINS

Ngoài việc dùng để trang trí, rất nhiều loại hoa có thể đem lại nguồn dinh dưỡng và hương vị độc đáo cho bữa ăn của bạn.

Nếu bạn chưa từng nghĩ đến việc ăn hoa, hãy thử đi! Có nhiều loài hoa không chỉ tạo thêm điểm nhấn hương vị cho món ăn, mà còn đem lại nhiều lợi ích sức khỏe đáng ngạc nhiên.

Chúng tôi không khuyến bạn đi ra vườn hay ra ven đường hoặc đồng cỏ, để nhặt bất kỳ bông hoa nào và đem về ăn. Chỉ một số loài hoa là có thể ăn được, và có một vài nguyên tắc để lựa chọn những loại hoa an toàn cho món chính, salad, nước sốt và thức uống.

Tuy nhiên, trước tiên hãy cùng chúng tôi tìm hiểu chín loại hoa vô cùng thơm ngon và tốt cho sức khỏe, lại phù hợp với thực đơn của bạn.

1. Hoa lưu ly (Borage)
Những bông hoa màu xanh, hồng hoặc trắng có hình ngôi sao của cây lưu ly từ lâu đã được đánh giá cao về khả năng chữa ho và viêm họng. Tuy nhiên, lá và hoa lưu ly cũng là thành phần bổ dưỡng trong món salad vì hương vị ngọt nhẹ giống như dưa leo. Bạn cũng có thể nấu lá và hoa lưu ly với nước sốt, món hầm, súp hoặc dùng như món ăn phụ. Hãy thử nhiều công thức khác nhau từ hoa lưu ly.



2. Bồ công anh (Dandelions)
Nhiều người xem hoa bồ công anh như một loài hoa dại, nhưng những bông hoa sắc vàng tươi, cũng như lá, rễ và thân bồ công anh, đều có hàm lượng dồi dào chất chống oxy hóa và các đặc tính phòng bệnh tiểu đường. Bạn có thể trực tiếp ăn hoa và lá với món salad,



hoặc thử chiên cánh hoa tẩm bột. Loại hoa này cũng được sử dụng để làm thạch và rượu. Nếu bạn thích uống trà, hãy ngâm rễ bồ công anh để có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa. Theo một nghiên cứu năm 2022, rễ bồ công anh cùng những bộ phận còn lại đều chứa các chất giúp bảo vệ đường tiêu hóa.

3. Hoa dâm bụt (Hibiscus)
Loại hoa dâm bụt ăn được phổ biến nhất là Hibiscus sabdariffa (hay còn gọi là hoa bụt giấm). Những bông hoa lớn màu hồng, vàng, đỏ và trắng có thể được cắt trực tiếp từ cây và dùng trong món salad, hoặc làm thành mứt và đồ gia vị. Theo một nghiên cứu gần đây về hoa dâm bụt, những người khỏe mạnh mỗi ngày uống 7 ounce (207ml) nước hoa dâm bụt trong vòng sáu tháng đã giảm huyết áp đáng kể, tăng mức độ chống oxy hóa, giúp làm ấm cho da và giảm mẩn đỏ.



Một nghiên cứu khác đã cho thấy rằng hoa dâm bụt có thể có ích trong việc kiểm soát cholesterol máu, viêm gan, viêm thận và ung thư.



4. Hoa oải hương (Lavender)
Những bông hoa màu tím bé nhỏ của cây oải hương mang một mùi thơm rất tuyệt, lại có tác dụng làm dịu tinh thần và hương vị tinh tế. Bạn có thể chế biến hoa oải hương trong nhiều món ăn và món tráng miệng khác nhau, hoặc đơn giản là thưởng thức hoa tươi hoặc hoa khô như một loại trà.



5. Hoa sen cạn (Nasturtium)
Bạn có thể thưởng thức cả hoa và lá sen cạn tươi hoặc nấu chín. Những bông hoa



màu đỏ, vàng hoặc cam có thể được thêm vào món salad hoặc dùng để trang trí trên các món nướng. Lá hoa sen cạn là sự bổ sung lý tưởng cho món salad hoặc trộn với sốt pesto. Ngoài ra, hoa sen cạn còn có ưu điểm là chứa nhiều chất chống viêm và chống oxy hóa.

6. Hoa Pansy (Hoa Păng-xê hay Hoa Bướm)
Hoa Pansy có nhiều màu sắc khác nhau; phổ biến nhất là màu tím, vàng và xanh lam. Những bông hoa này rất hợp cho việc trang trí bánh ngọt và bánh nướng, nhưng cũng rất thơm ngon khi thêm vào món salad. Khi bạn ăn bánh pansy, bạn cũng sẽ được hưởng lợi từ các đặc tính chống oxy hóa và chống viêm của loài hoa này.



7. Hoa rau sam (Purslane)
Một trong những đặc điểm nổi bật của cây rau sam có lá và hoa vàng mỏng là hàm lượng acid béo omega-3 khá cao, đồng thời rất nhiều chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất khác. Bạn có thể thưởng thức hoa và lá rau sam trong món salad, bánh mì sandwich, lớp phủ trên các món rau, cũng như các loại súp hoặc món ăn phụ khi hấp chín.



8. Hoa hồng (Rose)
Mặc dù hầu hết hoa hồng có thể ăn được, không phải tất cả đều có hương vị giống nhau. Bạn có rất nhiều lựa chọn (có hơn 150 loài hoa hồng) để làm tăng thêm hương vị cho bữa ăn của mình. Cánh hoa hồng (lưu ý không ăn lá hoặc thân) có thể được thêm vào món salad hoặc bánh mì sandwich, thậm chí là ngâm để làm thức uống, mứt cánh hoa hoặc thêm vào những chiếc bánh cupcake.



9. Hoa bí (squash blossom)
Một trong các món bí mùa hè là hoa bí xào hoặc hoa bí nhồi. Hoa bí xanh là loại hoa bí được tiêu thụ nhiều nhất, và có thể thưởng thức cùng món salad cũng như nấu chín. Nếu bạn đang tự trồng bí, hãy chọn hoa đục, vì hoa cái có mang những trái bí. Hoa bí được đặc trưng bởi thân mảnh, dài, thường thấy xung quanh mép ngoài của cây, trong khi hoa bí cái mọc gần trung tâm và có trái nhỏ gần chỗ gốc hoa với thân cây.



Cách lựa chọn loại hoa ăn được
Trước khi chọn hoa cho thực đơn của mình, đây là một vài lời khuyên cho bạn từ đội học Minnesota Extension:

- Khi ăn hoa, đầu tiên bạn hãy bỏ phần nhụy hoa.
- Hãy chọn loại hoa không có thuốc trừ sâu và được chứng nhận tiêu chuẩn hữu cơ. ĐỪNG bao giờ tiêu thụ những loại hoa khác. Bạn có thể mua hoa ăn được tại một số chợ nông sản, trung tâm làm vườn, tiệm thực phẩm chọn lọc (hãy tìm ở khu sản phẩm, không phải ở cửa hàng hoa) hoặc mua trực tuyến. Hoa tươi nên được tiêu thụ trong 24 giờ. Bạn cũng có thể tự mình trồng hoa nếu thích.
- Nhẹ nhàng rửa sạch hoa tươi và để ráo nước, sau đó cho vào một túi nhựa và để tủ lạnh đến khi cần dùng. Thêm hoa vào món salad hoặc các món khác ngay trước khi bắt đầu thưởng thức.

Khi bắt đầu thử ăn các bông hoa, bạn có lẽ sẽ đi tìm những công thức mới để thưởng thức loại thực phẩm thú vị này. Hãy để các bữa ăn tăng phần rực rỡ, bắt mắt, đồng thời cải thiện sức khỏe và kích thích vị giác với những loại hoa ăn được ngay từ hôm nay.

Lisa Roth Collins là chuyên gia dinh dưỡng toàn diện đã được cấp phép và là giám đốc tiếp thị tại NaturalSavvy.com, nơi đầu tiên xuất bản bài báo này.

Thanh Ngọc biên dịch

Lá gan có thể tự phục hồi sau nhiều năm uống rượu không?

MAT LECOMPTÉ

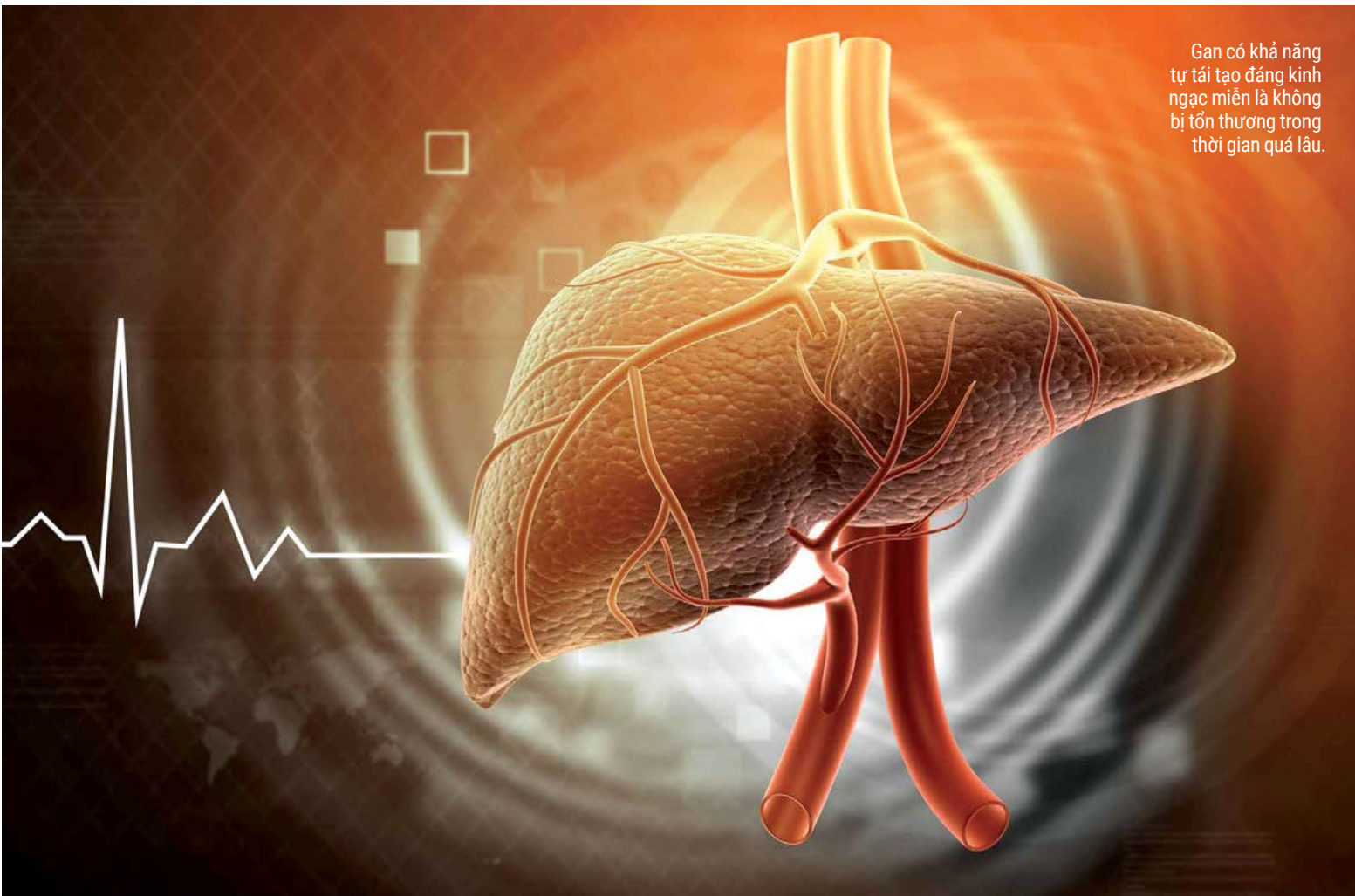
Một trong những sự thật thú vị và nổi tiếng về lá gan – một trong những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể bạn – là gan có thể tự phục hồi. Nhưng phục hồi đến mức độ nào đây?

Giả sử lá gan của bạn có thể tự phục hồi sau khi bạn đã uống rượu trong nhiều năm, vậy có phải cũng sẽ giống như bạn chưa bao giờ động đến rượu hay không?

Điều đó thực sự phụ thuộc vào mức độ thiệt hại mà rượu đã gây ra.

Bệnh gan liên quan đến rượu có nhiều giai đoạn khác nhau. Nhưng hai giai đoạn đầu tiên, bệnh gan nhiễm mỡ do rượu và viêm gan do rượu, không gây ra nhiều triệu chứng. Bệnh gan nhiễm mỡ do rượu có thể không biểu hiện triệu chứng gì, do đó có thể tiến triển dễ dàng mà không biết trước.

Nếu bạn ngừng uống rượu trong hai giai đoạn đầu, gan của bạn sẽ có khả năng tự phục hồi. Tuy nhiên, thời gian phục hồi sẽ phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của bệnh trạng. Tiến trình chữa lành có thể bắt đầu trong vài ngày và phải mất vài tuần đến một năm thì lá gan mới phục hồi hoàn toàn về chức năng ban đầu. Bạn sẽ cần bỏ rượu trong thời gian này và cố gắng ăn uống lành mạnh nhất trong điều kiện có thể.



Gan có khả năng tự tái tạo đáng kinh ngạc miễn là không bị tổn thương trong thời gian quá lâu.

Để duy trì sức khỏe của gan, hãy uống rượu từ ít đến vừa phải và đi khám theo đúng lịch hẹn của bác sĩ.

Mặt khác, nếu bệnh gan của bạn đã tiến triển đến mức xơ gan với tổn thương mô sẹo trên gan, gan của bạn sẽ không thể tự phục hồi. Các mô sẹo là vĩnh viễn, và việc tiếp tục uống rượu có thể dẫn đến suy gan và một loạt các nguy cơ tử vong khác.

Vì bạn không thể nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào cho đến giai đoạn thứ hai của vấn đề về gan, tốt nhất bạn nên tính toán lượng mình uống. Nếu bạn uống vượt quá một đơn vị rượu tiêu chuẩn (*) mỗi ngày cho phụ nữ hoặc hai đơn vị rượu cho nam giới, thì gan của bạn nhiều khả năng sẽ không thể hoạt động ở trạng thái tốt nhất.

Nếu bạn bắt đầu nhận thấy cảm giác khó chịu ở bụng, mệt mỏi, sụt cân không rõ nguyên nhân, chán ăn hoặc buồn nôn, thì đó có thể là dấu hiệu của các vấn đề về gan giai đoạn đầu. Xét nghiệm máu

và siêu âm có thể giúp xác định sức khỏe tổng thể của gan.

Tóm lại, gan của bạn có thể tự phục hồi đến một mức nào đó. Để duy trì sức khỏe của gan, hãy uống rượu từ ít đến vừa phải và đi khám theo đúng lịch hẹn của bác sĩ.

Mat Lecompte là ký giả về sức khỏe của Bel Marra Health, nơi bài báo này được xuất bản lần đầu tiên.

*Ghi chú: *Một đơn vị rượu tiêu chuẩn chứa khoảng 14 gram rượu nguyên chất, tương đương như sau:*

- 12 oz (354.88 ml) hoặc 1 lon bia thường (chứa 5% rượu)
- 5 oz (147.8 ml) rượu vang (12%)
- 1.5 oz (44.3 ml) rượu mạnh (30%)

Từ Liên biên dịch

LUCKY STARS FINANCIAL



**12666 Brookhurst St., #230
Garden Grove, CA 92840**

**14361 Beach Blvd., #209
Westminster, CA 92683**

(714) 699-9289

MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhân khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xương.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

LIFE INSURANCE

- Bảo hiểm nhân thọ được hưởng ngay khi còn sống.
- Lấy tiền lúc bệnh nặng tàn tật.
- Lấy tiền ra khi mất job.
- Để dành tiền cho con đi học, có tiền về hưu.
- Có chương trình cho người trên 65 tuổi mua ngay không cần thử máu.
- Giúp hoạch định retirement plan 401k, IRA TSP, 457 trước và sau khi về hưu để có lợi về thuế.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

**Ana Real Estate
Ana Funding, Inc.**

**10900 Westminster Ave #10
Garden Grove, CA 92843** Phone: **714-636-2299** Fax: **714-636-2298** Mobile: **714-260-5884**

- Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cỏ Bên Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đúng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf.Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trán nhà mới, nhà sơn mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thg. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHĂM SÓC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 gương, 2 thg. Mở cửa 7 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thg full-time, 3 thg part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066

**Ashley Nghi Tang**
Direct: **626.283.9240**
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719

**ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE**
CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & ILlinois Maryland & New Jersey & Ohio

**KEYS ON TIME
GUARANTEE**

The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "Income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thiết thoi có thể vấp phải trong giao dịch mua bán nhà

How we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less

Estem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM **XE**

2. BẢO HIỂM **NHÀ**

3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**

4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**

5. CÁC LOẠI **BOND**

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN
(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: **\$295**/năm
- 1 chiều rưỡi: **\$390**/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: **\$290**/năm
- Nam dưới 25 tuổi: **\$350**/năm

Xin gọi:
JULIE TRƯƠNG
(Insurance Broker)
(714) 373-2437

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*

TruOne
Financial & Insurance Services

**Annie Lam**
CA LIC #0128989
vui lòng lấy hẹn trước
714-478-1209
Thứ 2- Thứ 6: 10AM - 5PM
Thứ 7 & Chủ Nhật: Lấy hẹn

COVERED CALIFORNIA

- Bảo hiểm y tế sức khỏe

MEDICARE

- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giúp giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đổi hoặc ra khỏi tổ hợp

SERVICES (Dịch đơn)

- Medi-Cal / Medicare
- Tiền Hưu / SSA
- Medi-Cal Annual Renewal
- Thay đổi địa chỉ
- Điền đơn cho thể Handicap
- Đóng tiền thuế lưu hành xe

LIFE INSURANCE & ANNUITY

- Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
- Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
- Bảo hiểm hậu sự trọn gói
- Giúp hoạch định 401k, IRA

VĂN PHÒNG CÓ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VỀ

- Tai nạn xe cộ, thương tích, chỗ làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683
(Góc đường Magnolia và Heil)

Your Ad Here

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



Y HỌC

Những tiến bộ vượt bậc trong phẫu thuật não

Lịch sử đáng buồn của phẫu thuật não đã nhường chỗ cho những phương pháp điều trị đột phá đem lại kết quả khả quan cho nhiều bệnh nhân

46 đến 96 PHẦN TRĂM

Một nghiên cứu năm 2017 được công bố trên tạp san Epilepsia cho thấy rằng phẫu thuật kích thích nạo sâu lam giám cơn co giật ở những người bị động kinh kháng thuốc từ 46% đến 95% trong một nửa số bệnh nhân được nghiên cứu.

PETER WEISS

PT là một người đàn ông 78 tuổi bị chứng run cơ suy nhược vô căn, cánh tay và bàn tay của ông thường run rẩy, đến mức ông không thể viết tên của chính mình và thậm chí không thể cầm được tách cà phê. Bác sĩ thần kinh của ông đã thử nhiều loại thuốc khác nhau nhưng đều không có tác dụng gì ngoài việc gây ra những tác dụng phụ nghiêm trọng.

Bác sĩ thần kinh của ông là một bác sĩ nội khoa giỏi và có chuyên môn. Anh đã giới thiệu ông đến bác sĩ ngoại thần kinh để tiến hành phẫu thuật kích thích não sâu (DBS). DBS liên quan đến việc kích thích điện các cấu trúc não sâu thông qua các điện cực cấy ghép kết nối với máy phát điện được cấy ghép (trong lồng ngực). Các điện cực nối từ máy phát điện đến các khu vực não xảy ra cơn run, sau đó được kết nối với một bộ thu không.

Tại đây có một bộ thu không dây có thể kiểm soát các kích thích và hầu hết các cơn run.

DBS trở nên phổ biến hơn trong hơn hai thập kỷ qua đặc biệt là đối với bệnh nhân bị bệnh Parkinson. DBS cũng được chỉ định cho nhiều loại run vô căn. Một bài viết vào năm 2004 đăng trên tạp san Cell and Tissue Research (Nghiên cứu tế bào và mô) đã viết rằng, “Hiệu quả của liệu pháp này phụ thuộc phần lớn vào việc lựa chọn bệnh nhân phù hợp và việc cấy ghép chính xác các điện cực kích thích.”

Có nhiều liệu pháp cắt đứt sự dụng nhiệt độ cực cao hoặc cực thấp để phá hủy các mô bất thường hoặc điều trị các tình trạng khác. Những liệu pháp này đôi khi cũng có thể làm giảm hoặc loại bỏ chứng run cơ, nhưng DBS dường như vẫn được xem là phẫu thuật chính có hiệu quả điều trị cao.



Tiến sĩ Walter Freeman (Trái) và Tiến sĩ James W. Watts nghiên cứu khi thực hiện phẫu thuật tâm thần. Phẫu thuật tâm thần cắt bỏ một phần não để hình thành các mô hình mới và giúp bệnh nhân thoát khỏi những ảo tưởng, ám ảnh, căng thẳng thần kinh và những triệu chứng tương tự.

Bác sĩ ngoại thần kinh người Pháp, Tiến sĩ Alim-Louis Benabid là người đầu tiên thực hiện phẫu thuật DBS vào năm 1987, mặc dù phải đến năm 1998, DBS mới được chấp nhận như một lựa chọn điều trị. Tuy nhiên, phẫu thuật não lại không có lịch sử xuất sắc như vậy. Phương pháp kích thích hoặc thậm chí cắt đứt thần kinh ở các vùng dưới vỏ não được thực hiện từ những năm 1950 để “điều trị” bệnh tâm thần, đau, và các khuynh hướng bạo lực.

Tất cả chúng ta đều đã nghe nói về phẫu thuật mở thủy não và cảm thấy rung mình khi hình dung về những linh hồn tội nghiệp đó. Một nhà thần kinh học người Bồ Đào Nha, bác sĩ Igaz Muniz là người tiên phong trong việc thực hiện phẫu thuật này vào năm 1936. Ông thực hiện ca phẫu thuật mở thủy não lần đầu tiên với sự hỗ trợ của bác sĩ ngoại thần kinh, bác sĩ Almeida Lima.

Bác sĩ Walter Freeman đã phổ biến phương pháp này ở Hoa Kỳ vào những năm 1940. Năm 1942, ông đã công bố kết quả của 200 bệnh nhân đầu tiên của mình: “63% bệnh nhân đã cải thiện; 23% bệnh nhân không cải thiện; và 14% chuyển biến nặng hơn hoặc không thể chịu đựng được sau cuộc phẫu thuật.”

Trong cùng năm, tạp san Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (JAMA) đã đăng một luận văn về “hỗ trợ cơ sở cho quy trình và các chỉ định của phẫu thuật mở thủy não.”

Các cuộc phẫu thuật ban đầu rất hoang dã. Đầu tiên, bệnh nhân bị sốc đến hôn mê, sau đó bác sĩ phẫu thuật sẽ dùng một dụng cụ sắc nhọn tương tự như dùi đã để đâm xuyên qua hộp sọ ngay phía trên hốc mắt, cắt đứt thần kinh nối thủy não với các trung tâm kiểm soát cảm xúc ở bên trong bộ não.

Bác sĩ Freeman đã phát triển một kỹ thuật không cần gây mê toàn thân. Mục đích của phẫu thuật mở thủy não là làm dịu những bệnh nhân bạo lực mất kiểm soát hoặc hay xúc động. Kỳ lạ là bác sĩ Freeman và những người khác như ông đều nói rằng phương pháp này có “hiệu quả”.

Ngoài bản thân cuộc phẫu thuật, các tác dụng phụ [do nó đem lại] cũng rất nặng nề, bao gồm chứng són tiểu và nôn mửa. Mặc dù đây là một phẫu thuật “man rợ” nhưng vẫn được thực hiện rất phổ biến. Từ năm 1937 đến năm 1967, có hàng chục nghìn người đã trải qua phẫu thuật mở thủy não, khiến nhiều người trở nên lờ đờ và không thể kiểm soát cơn bốc đồng. Tỷ lệ tử vong do phẫu thuật là 25%.

Việc phát minh ra thuốc lithium vào năm 1949 đã đem đến triển vọng cho những người bị bệnh tâm thần nghiêm trọng, nhưng đáng buồn thay, phẫu thuật mở

thủy não vẫn được thực hiện trong suốt nhiều năm.

Lần cuối cùng bác sĩ Freeman thực hiện loại phẫu thuật này là vào năm 1967, lần thứ ba trên cùng một bệnh nhân, Helen Mortensen, người đã tử vong vì xuất huyết não ngay sau đó. Kết cuộc là bác sĩ Freeman đã bị cấm thực hiện bất kỳ cuộc phẫu thuật nào khác.

Loại phẫu thuật này trên thực tế đã được thực hiện trong nhiều thế kỷ trước đó với tên gọi là phẫu thuật khoan sọ. Phẫu thuật khoan sọ là quy trình phẫu thuật được ghi nhận đầu tiên và được thực hiện sớm nhất vào thời kỳ đồ đá mới (4500 trước Công nguyên). Bác sĩ phẫu thuật sẽ tạo ra một lỗ trên hộp sọ (lỗ Burr) bằng cách cắt bỏ một phần hộp sọ.

Hiện nay phẫu thuật khoan sọ vẫn được thực hiện nhằm giảm áp lực quá mức lên não, thường xảy ra do tụ máu dưới màng cứng (chảy máu trong não) sau chấn thương sọ não. May mắn thay, kỹ thuật này đã được cải thiện rất nhiều kể từ thời thượng cổ.

Khoa học thần kinh đã phát triển vượt bậc trong 50 năm qua, với những kết quả đáng kinh ngạc, chẳng hạn như phẫu thuật kích thích não sâu làm thay đổi cuộc sống của những người bị chứng run cơ vô căn, đồng thời cũng được xem xét để điều trị cho bệnh trầm cảm kháng thuốc. Một bài tổng quan hệ thống và phân tích gộp về phẫu thuật kích thích não sâu đối với bệnh trầm cảm được đăng trên tạp san Depression and Anxiety vào năm 2018 kết luận rằng phương pháp điều trị này có thể đem lại nhiều hứa hẹn nhưng vẫn còn đang trong quá trình thử nghiệm.

Động kinh là căn bệnh chủ yếu khác ảnh hưởng đến hơn 50 triệu người trên thế giới, với khoảng 20% người kháng thuốc.

Một nghiên cứu năm 2017 được công bố trên tạp san Epilepsia cho thấy rằng phẫu thuật kích thích não sâu làm giảm cơn co giật ở những người bị động kinh kháng thuốc từ 46% đến 95% trong một nửa số bệnh nhân được nghiên cứu.

Bạn của tôi, PT, đã có kết quả điều trị cải thiện đáng kể sau phẫu thuật DBS. Ông nóng lòng muốn cho tôi xem video trước và sau khi ông viết được tên mình. Bác sĩ thần kinh của ông và chính PT là người điều chỉnh thiết bị [kích thích] và sử dụng một thiết bị [khác] giống như iPhone để bật, điều chỉnh, hoặc tắt các xung điện DBS.

Đầy quá thực là phẫu thuật làm thay đổi cuộc đời đối với PT.

Thật khó để không nghĩ đến việc cuộc sống của hàng nghìn người đang bị huỷ hoại bởi những “bác sĩ” như Freeman và phẫu thuật mở thủy não. Tuy nhiên, những thành công vang dội trong phẫu thuật thần kinh hiện nay đã thực sự cứu sống và cải thiện chất lượng cuộc sống của hàng nghìn người.

Phẫu thuật thần kinh chắc chắn đã có những bước tiến dài kể từ sau phẫu thuật mở thủy não.

Tiến sĩ Peter Weiss là khách mời thường xuyên của các đài truyền hình địa phương và quốc gia, báo chí và đài phát thanh. Ông là cố vấn chính sách sức khỏe quốc gia cho chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2008 của thượng nghị sĩ John McCain.

Văn Hi biên dịch

Mật ong Manuka: Không chỉ đánh bại vi khuẩn kháng thuốc

KAREN SANDERS

Vấn đề mắ bệnh kháng kháng sinh đã trở thành mối lo lắng cho cộng đồng y khoa, khiến các nhà nghiên cứu phải làm việc cật lực hơn nữa để tìm ra giải pháp. Nhưng một số nghiên cứu làm dấy lên hy vọng rằng mật ong Manuka có thể là chìa khóa để chống lại tụ cầu vàng kháng methicillin (methicillin-resistant Staphylococcus aureus) và các chủng kháng thuốc khác. Trong một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Cardiff Metropolitan và được công bố vào năm 2012 trên tạp san Microbiology, các nhà nghiên cứu đã tiến gần hơn đến việc tìm hiểu cơ chế mà mật ong ức chế sự hình thành màng sinh học của nhóm vi khuẩn khó điều trị – và giúp làm sạch các vết thương kinh niên.

Mật ong Manuka nhanh chóng tiêu diệt vi khuẩn gây nhiễm trùng tiểu đã nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mật ong Manuka được sản xuất ở New Zealand và Úc Châu có khả năng tấn công một loại vi khuẩn phổ biến là Streptococcus pyogenes. Loại vi khuẩn này thường gây ra các bệnh nhiễm trùng kinh niên cũng như phá hủy các mảnh da cấy ghép. Trên thực tế, chỉ cần mật ong nóng độ vừa phải cũng đã có thể để tiêu diệt 85% màng sinh học trong đĩa Petri trong vòng hai giờ.

Và Streptococcus pyogenes không phải là mầm bệnh duy nhất nhạy cảm với mật ong. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng mật ong Manuka có khả năng kháng virus, kháng nấm và 80 loài vi khuẩn khác nhau – bao gồm E. coli, trực khuẩn mủ xanh và tụ cầu vàng kháng methicillin. Nhóm nghiên

cứu lưu ý rằng không có trường hợp nào về bất kỳ loại vi khuẩn kháng mật ong nào được ghi nhận.

Các tác giả nhận thấy rằng mật ong vừa rẻ hơn vừa an toàn hơn các loại thuốc thông thường. Họ đã kêu gọi sử dụng mật ong như một liệu pháp bổ sung kết hợp với thuốc kháng sinh.

Mật ong Manuka không chỉ điều trị nhiễm trùng do vi khuẩn, mà còn có thể ngăn ngừa nhiễm khuẩn ngay từ đầu

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mật ong phá vỡ sự tương tác giữa S. pyogenes và một loại protein gọi là fibronectin, tồn tại trên bề mặt của các tế bào bị tổn thương. Fibronectin hoạt động như một chất cố định hoặc keo, cho phép vi khuẩn dính vào vết thương. Mật ong phá vỡ liên kết của hai loại fibronectin khác nhau, Ssf và SfbI.

Nhưng mật ong không phải chỉ có thể chống nhiễm trùng và chữa lành vết thương lâu năm. Theo nghiên cứu được trình bày năm 2014 tại cuộc họp lần thứ 247 của Hiệp hội Hóa học Hoa Kỳ, mật ong cũng sử dụng hydrogen peroxide, tính axit, chất chống oxy hóa flavonoid và polyphenol – chẳng hạn như axit caffeic, axit p-coumaric và axit ellagic – để ức chế vi khuẩn.

Ngoài ra, mật ong còn có hiệu ứng thẩm thấu, trong đó tỷ lệ đường cao hút nước từ các tế bào vi khuẩn, làm mất nước và sau đó tiêu diệt chúng. Để hình thành màng sinh học, vi khuẩn sử dụng một hệ thống liên lạc được gọi là cảm biến đại biểu. Mật ong hoạt động như một chất gây nhiễu tín hiệu, làm gián đoạn hệ thống này, từ đó ngăn không cho màng sinh học phát triển.



Mật ong giúp vết thương mau lành

Tất nhiên, mật ong Manuka có thể được sử dụng nhiều hơn là chữa lành vết thương. Trung tâm Y tế Đại học Maryland báo cáo rằng mật ong có thể được dùng để làm giảm viêm thanh quản, đau họng, viêm họng và ho. Mật ong cũng đã được sử dụng trong y học dân gian và y học Ayurveda để trợ giúp tiêu hóa, giảm táo bón, và làm dịu chứng trào ngược acid dạ dày thực quản.

Đương nhiên, bạn không nên sử dụng mật ong để điều trị bệnh khi chưa có sự hướng dẫn của chuyên gia y tế đáng tin cậy. Tuy nhiên, không còn nghi ngờ gì nữa, mật ong nguyên chất có hiệu quả cao trong việc đem lại sức khỏe tối ưu.

Với tất cả các nhân hiệu và chủng loại khác nhau, làm cách nào để biết nên chọn loại mật ong nào? Các chuyên gia về sức khỏe tự nhiên dường như đều đồng ý: tốt nhất nên chọn mật ong hữu cơ thô, chưa lọc, có

sẵn trong các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe và cửa hàng trực tuyến. Tất nhiên, mật ong Manuka được xem là nữ hoàng của các loại mật ong tốt cho sức khỏe và rất đáng để chi thêm. Tuy nhiên mật ong thô tại địa phương có thể hiệu quả trong nhiều trường hợp.

Hãy tránh sử dụng mật ong “siêu thị” tinh chế; nhiều loại chứa kháng sinh và (ngạc nhiên!) là xi-rô bắp chứa lượng fructose cao. Ngoài ra, phần ong đã được loại bỏ. Ngược lại, mật ong nguyên chất hữu cơ vẫn giữ được tất cả các vitamin, chất dinh dưỡng, chất chống oxy hóa và phấn hoa.

Ngoài các đặc tính kháng khuẩn mạnh mẽ và được xem là một phương pháp điều trị tại nhà an toàn và đáng tin cậy cho các bệnh nhẹ, mật ong nguyên chất là một sự thay thế tuyệt vời cho đường trắng tinh luyện. Vì vậy, điểm mấu chốt, hãy luôn tìm mật ong nguyên chất – và mua loại ở địa phương khi có thể được.

Bài viết trên được xuất bản lại từ NaturalHealth365 Thu Anh biên dịch

—PROFESSIONAL—

PHARMACY

Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

► Giao Thuốc Miễn Phí

► Thuốc An Toàn & Hiệu Quả

► Chích Ngừa Các Loại

► Giúp Cai Thuốc Lá

► Thuốc Ngừa Thai

► Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng

► Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa

► Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp

► Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận

► Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminister Blvd, Westminister, CA 92683

Phone: (714) 893-2464

Fax: (714) 893-4255

Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: 9AM-2PM

2339 W First St, Santa Ana, CA 92703

Phone: (714) 278-4800

Fax: (714) 278-4769

Mon-Fri: 9AM-6PM | Sat: Closed

1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703

Phone: (714) 881-0012

Fax: (714) 881-4321

Mon-Fri: 8:30AM-6PM | Sat: 9AM-1PM

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

Được sĩ có nhiều kinh nghiệm và sẽ tận tình giúp đỡ, trả lời những thắc mắc về sức khỏe và thuốc cho quý vị. Rất mong được sự ủng hộ của Cộng đồng hương. Chân thành Cảm Ơn

• Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).

• Có đầy đủ các loại thuốc.

• Giúp quý vị gọi Bác Sĩ và chuyển toa dễ dàng, nhanh chóng.

• Nhận hầu hết các loại bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.

• Có giá đặc biệt cho quý khách không có bảo hiểm.

• Giao thuốc tận nhà, miễn phí.

• Có quà tặng cho khách mới và đơn thuốc mới.

• Có Thử Covid-19 nhanh (Antigen) và PCR

CHAUSON PHARMACY

9029 McFadden Ave, Westminister, CA 92683

(657) 334 - 7087

GIỜ MỞ CỬA

• Thứ 2 đến thứ 6 : 10 AM – 6 PM

• Thứ 7 : 10 AM – 2 PM

• Chủ nhật : Ngủ

L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminister, CA 92683

(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM **XE**

2. BẢO HIỂM **NHÀ**

3. BẢO HIỂM **NHÂN THỌ**

4. BẢO HIỂM **SỨC KHỎE**

5. CÁC LOẠI **BOND**

GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

• 1 chiều: \$295/năm

• 1 chiều rưỡi: \$390/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

• Nam trên 25 tuổi: \$290/năm

• Nam dưới 25 tuổi: \$350/năm

Xin gọi:

JULIE TRƯƠNG

(Insurance Broker)

(714) 373-2437

Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)

Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều

Phát hiện loại gene gây ra bệnh Lupus tự miễn

LILY KELLY

Trong một bản tin của ANU, nhà nghiên cứu cấp cao Vicki Athanasopoulos đến từ Trường Nghiên cứu Y khoa John Curtin (JCSMR) cho biết các nhà khoa học đã phát hiện ra gene Toll-like receptor seven (TLR7) có thể gây ra bệnh tự miễn khi bị kích hoạt quá mức. Cô cũng nói thêm, từ phát hiện này, phương pháp điều trị lupus có thể cải thiện một cách đáng kể.

Cô Athanasopoulos nói rằng: “Đây là lần đầu tiên các nhà khoa học tìm thấy một biến thể di truyền của gene TLR7 gây ra bệnh tự miễn.” “Điều này sẽ làm tăng cơ hội phát triển các loại thuốc mới nhằm đến TLR7, giúp cải thiện đáng kể các phương pháp điều trị lupus hiện tại.” Trong điều kiện bình thường, gene TLR7 có vai trò giúp hệ miễn dịch bảo vệ cơ thể khỏi các virus gây bệnh. Nhưng khi bị đột biến, gene TLR7 sẽ trở nên hoạt động quá mức, gây ra bệnh lupus với tình trạng hệ miễn dịch tự tấn công các tế bào khỏe mạnh của chính cơ thể.

Các phương pháp điều trị lupus hiện nay thường khiến bệnh nhân dễ bị nhiễm trùng và làm suy giảm chất lượng cuộc sống. Những khám phá trên sẽ giúp phát triển nhiều loại thuốc mới có hiệu quả hơn trong việc điều trị lupus mà không có tác dụng phụ.

Những khám phá về đột biến TLR7 Đột biến TLR7 được tìm thấy ở một cô gái trẻ đến từ Tây Ban Nha tên là Gabriela,



Các nhà nghiên cứu đã tiến hành đưa đột biến TLR7 có nguồn gốc từ người vào chuột bằng công cụ chỉnh sửa gene, để xác định xem loài gặm nhấm này có phát triển căn bệnh lupus hay không.

được chẩn đoán bị bệnh lupus khi mới 7 tuổi. Sau phát hiện này, các nhà nghiên cứu đã cố gắng xác định xem liệu việc đưa đột biến có nguồn gốc từ người vào chuột bằng công cụ chỉnh sửa gene có khiến loài gặm nhấm phát triển bệnh lupus hay không. Nhà nghiên cứu Grant Brown đến từ JCSMR cho biết: “Những con chuột mang protein TLR7 đột biến đã xuất hiện tình trạng tương tự như bệnh tự miễn nghiêm trọng, cung cấp bằng chứng cho thấy đột biến TLR7 là nguyên nhân gây ra lupus.” “Mô hình mới ở chuột đã cung cấp cho chúng ta một nền tảng để tiếp tục hiểu về hệ miễn dịch và cách các bệnh tự miễn phát triển ở người.” Trong một email gửi The Epoch Times, cô Athanasopoulos cho biết gene TLR7 thường liên kết với các chuỗi RNA ngăn từ virus lây nhiễm.

Cô nói: “Nghiên cứu tìm thấy trong những đột biến của gene TLR7, có một đột biến xuất hiện ở một bệnh nhân trẻ tuổi khiến protein TLR7 tăng khả năng liên kết với RNA. Và chính điều này đã làm gia tăng hoạt hóa con đường sinh hóa của TLR7.” “Chúng tôi cũng đang sử dụng mô hình cấu trúc protein TLR7, và phát hiện rằng loại đột biến trên đã làm thay đổi một vùng bên trong protein có chức năng liên kết với các phân tử RNA.”

Vấn đề gặp phải với các phương pháp điều trị Lupus hiện tại Tác giả chính của nghiên cứu, Giáo sư Carola Vinuesa đến từ Trung tâm Miễn dịch học Cá nhân hóa ANU và Viện Francis Crick ở Vương quốc Anh, nói rằng việc tìm ra phương pháp điều trị hiệu quả cho bệnh lupus là điều không hề dễ dàng. Bà Vinuesa cho biết, các phương pháp điều trị lupus hiện nay chủ yếu sử dụng các thuốc ức chế miễn dịch để giảm thiểu triệu chứng.

Cô Athanasopoulos nói: “Một số liệu pháp điều trị lupus hiện nay với tác dụng phụ có hại có thể gây độc cho cơ thể, hoặc đơn giản là không hiệu quả ở một số bệnh nhân phức tạp.” “Hầu hết các liệu pháp điều trị đều có thể gây ảnh hưởng xấu đến chất lượng cuộc sống, và phụ thuộc đáng kể vào mức độ điều trị.” “Các phương pháp điều trị hàng đầu mức độ nhẹ như hydroxychloroquine có thể cải thiện QOL (Quality of life: Chất lượng cuộc sống) bằng cách giảm tần suất và mức độ nặng của các đợt bùng phát bệnh.” Tuy nhiên, cô nói rằng những đợt bùng phát nghiêm trọng đòi hỏi cần có thuốc “ức chế miễn dịch mạnh”, thường ảnh hưởng nhiều đến chất lượng cuộc sống. Ví dụ, corticosteroid được sử dụng để ức chế miễn dịch nhưng có nhiều tác

dụng phụ như: tăng cân, rối loạn tâm trạng, giảm khả năng chống nhiễm trùng và loãng xương. “Ở các cấp độ trị liệu chuyên sâu nhất, những thuốc như cyclophosphamide có thể gây suy tủy xương và vô sinh, mang lại những ảnh hưởng to lớn cho cuộc sống sau này.” Cô cho biết, mặc dù chỉ một số người mắc bệnh lupus có biến thể TLR7 đột biến, những việc xác định biến thể TLR7 tăng chức năng là nguyên nhân chính gây ra lupus đã giúp các nhà khoa học có thể bắt đầu thử nghiệm các phương pháp điều trị mới.

Phát triển các phương pháp điều trị mới với biến thể TLR7 Lupus ảnh hưởng đến nữ giới nhiều hơn gấp 9 lần so với nam giới, và hiện không có cách chữa trị. Các triệu chứng có thể bao gồm: tình trạng viêm nhiễm cơ quan và khớp, hạn chế cử động, phát ban trên da và mệt mỏi. Các triệu chứng có thể biểu hiện khác nhau từ nhẹ đến nặng, nhưng trong trường hợp nghiêm trọng, có thể dẫn đến tử vong. Các nhà nghiên cứu cho biết họ sẽ sử dụng mô hình trên chuột để thử nghiệm các loại thuốc mới về khả năng ức chế gene TLR7. Cô Athanasopoulos nói: “Chúng tôi hy vọng điều này có thể giúp phát triển các loại thuốc mới để điều trị hoặc ngăn ngừa bùng phát căn bệnh.” Cô nói rằng nhóm của mình đã thiết lập một mô hình động vật có đột biến TLR7 gây ra “bệnh giống lupus” tương tự như biến thể được tìm thấy ở Gabriela. “Chúng tôi sẽ thử nghiệm các chất ức chế protein TLR7 mới và các protein hoạt động theo con đường sinh hóa tương tự như TLR7, và xác định xem liệu điều này có thể ngăn ngừa hoặc cải thiện bệnh tật trên mô hình động vật hay không.” “Điều này sẽ tạo cơ sở cho các thử nghiệm lâm sàng tiếp theo trên người.” “Mô hình động vật của chúng tôi, cùng với đột biến TLR7 ở người, sẽ mở đường cho việc thiết kế và thử nghiệm các liệu pháp điều trị mới, nhằm mục tiêu giúp các bệnh nhân mắc thể bệnh lupus qua trung gian TLR7 tương tự,” cô cho biết trong bản phát hành.



Các tình trạng tự miễn có thể bao gồm từ phát ban đến bệnh suy nhược.

Những khám phá giúp hiểu rõ hơn căn bệnh Lupus Tiến sĩ Brown cho biết: “Nghiên cứu được thực hiện nhằm mục đích khơi gợi sự hiểu biết sâu sắc hơn về những căn bệnh phức tạp mà chúng ta vốn biết rất ít.” “Các bệnh tự miễn dịch như lupus, với nhiều yếu tố nguy cơ từ di truyền cho đến ảnh hưởng môi trường, gây ra khó khăn cho việc nghiên cứu.” “Do đó, khi hiểu rõ hơn về cách căn bệnh phát triển, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hơn để tìm ra phương pháp điều trị phù hợp với ít tác dụng phụ hơn cho bệnh nhân.” Hiện tại, các nhà nghiên cứu đang làm việc cùng các công ty dược phẩm để phát triển các loại thuốc mới nhằm mục tiêu cụ thể vào gene TLR7 và các protein khác hoạt động trong con đường sinh hóa protein TLR7. Để đạt được điều này, họ đang đồng thời tạo ra thuốc mới và điều chỉnh các loại thuốc cũ. Bà Vinuesa cho biết: “Có những căn bệnh tự miễn hệ thống khác, như viêm khớp dạng thấp và viêm da cơ, thuộc cùng một họ với bệnh lupus. TLR7 cũng có thể đóng vai trò trong những bệnh này.” Phát hiện của nghiên cứu trên cũng giải thích vì sao bệnh lupus phổ biến hơn ở nữ giới so với nam giới, vì gene TLR7 hiện diện trong nhiễm sắc thể X. Phụ nữ có hai nhiễm sắc thể X và do đó có hai bản sao của gene TLR7, trong khi nam giới chỉ có một. “Như vậy, người phụ nữ có gene TLR7 hoạt động quá mức có thể có hai bản sao hoạt động, tăng gấp đôi mức độ gây hại,” bà Vinuesa nói.

Thiên Vân biên dịch

Tìm hiểu về chứng loãng xương

Tiếp theo từ trang 13

chẳng hạn như tư thế ngồi thông thường, chạm ngón tay vào ngón chân, hoặc đơn giản xoay người đánh golf. Đó là những cách tốt nhất để giữ cho xương chắc khỏe. Bạn có thể tìm hiểu thêm về cách giữ cho xương chắc khỏe để ngăn ngừa té ngã tại đây: <https://www.nia.nih.gov/health/prevent-falls-and-fractures>.

Cần làm gì khi bị loãng xương? Điều trị loãng xương có mục đích là ngăn chặn sự mất xương và xây dựng lại xương để ngăn ngừa gãy xương. Các lựa chọn lối sống lành mạnh như cách ăn uống thích hợp, tập thể dục, và thuốc có thể giúp ngăn ngừa mất xương thêm và giảm nguy cơ gãy xương. Tuy nhiên, thay đổi lối sống có thể là không đủ nếu bạn đã mất quá nhiều mật độ xương. Bạn cũng có thể tính đến việc sử dụng một số loại thuốc làm chậm tiến trình mất xương và giúp xây dựng lại xương. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn xem thuốc có đem lại hiệu quả cho chứng loãng xương của bạn hay không.



Điều quan trọng là bạn phải đi phòng té ngã.

Tìm hiểu thêm thông tin về bệnh loãng xương

• National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center (Viện Y tế Quốc gia về bệnh loãng xương và Trung tâm Tài nguyên Quốc gia về các bệnh liên quan đến xương) 800-624-2663 202-466-4315 (TTY) NIHBoneInfo@mail.nih.gov www.bone.nih.gov

• National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Viện quốc gia về bệnh viêm khớp, cơ xương và da) 877-226-4267 301-565-2966 (TTY) niamsinfo@mail.nih.gov www.niams.nih.gov

• Osteoporosis Foundation (Tổ chức loãng xương quốc gia) 800-231-4222 info@nof.org www.nof.org

Ngoài ra, bạn sẽ muốn học cách bố trí nhà cửa và thay đổi lối sống để tránh gãy xương do suy yếu xương.

Có thể phòng tránh té ngã như thế nào? Khi xương của bạn suy yếu, một cú ngã đơn giản cũng có thể khiến bạn bị gãy xương và cần đến bệnh viện và thậm chí là phẫu thuật. Điều này cũng có nghĩa là bạn có thể phải nằm trong một thời gian dài, đặc biệt là trong trường hợp gãy xương hông. Vì vậy, điều quan trọng là phải đi phòng té ngã.

Đàn ông có bị loãng xương không? Loãng xương không chỉ là bệnh của phụ nữ. Tuy nhiên, không có nhiều nam giới bị bệnh này như phụ nữ, có thể vì hầu hết nam giới có mật độ xương cao hơn. Khi có tuổi, đàn ông mất mật độ xương chậm hơn phụ nữ, nhưng nam giới cũng cần đi phòng bệnh loãng xương.

Các chuyên gia không có nhiều hiểu biết về căn bệnh này ở nam giới như ở phụ nữ. Tuy nhiên, có nhiều دلیل khiến nam giới gặp phải rủi ro tương tự như phụ nữ, bao gồm tiền sử gia đình, không đủ canxi hoặc vitamin D, và tập thể dục quá ít. Những yếu tố nguy cơ khác là mức testosterone thấp, uống quá nhiều rượu, dùng một số loại thuốc và hút thuốc. Những người đàn ông lớn tuổi dễ gãy xương hoặc có nguy cơ bị loãng xương nên nói chuyện với bác sĩ về việc kiểm tra và điều trị.

Nội dung này được Viện Y Tế Quốc gia về lão hóa (NIA) cung cấp. Các nhà khoa học của NIA và các chuyên gia khác đã thẩm định nội dung này để bảo đảm tính chính xác và cập nhật.

Tu Liên biên dịch

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

- **Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng**
- **Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần**
- **Nâng cao tâm tính và trí tuệ**

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý **Chân-Thiện-Nhẫn**, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp dễ tập. Rất nhiều người đã tập và có kết quả tốt.

Hướng dẫn hoàn toàn miễn phí, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. Quý vị có thể coi trực tiếp trên website: Falundafa.org

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756** (Tiếng Việt)

- **Địa điểm 1:** Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. **L/L: 714-401-7373** (Tiếng Việt)
- **Địa điểm 2:** Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. **L/L: 949-387-3188** (English)
- **Địa điểm 3:** Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. **L/L: 626-376-0966** (English)
- **Địa điểm 4:** Liberty Park - 900 S 600 E, Salt Lake City, UT 84105. Sat & Sun 7:55AM - 10:00AM. **L/L: 801-887-8865** (Tiếng Việt, English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: www.falundafa.org/contacts



Ana Real Estate Ana Funding, Inc.

10900 Westminister Ave #10
Garden Grove, CA 92843

Phone: 714-636-2299

Fax: 714-636-2298

Mobile: 714-260-5884

- Tác phẩm **Chính Chiến Điều Linh** của nữ phóng viên chiến trường Kiều Mỹ Duyên viết về cuộc chiến của những người lính Miền Nam Việt Nam.
- **GIỚI THIỆU SÁCH MỚI:** tác giả **Kiều Mỹ Duyên** sắp ra mắt sách mới **Hoa Cô Bên Đường**. Tác phẩm gồm những phóng sự về cuộc sống ở hải ngoại của người Việt Nam. Xin mời quý vị đón xem.
- Quý đồng hương có nhà cho thuê cần người đứng ra quản lý xin liên lạc Broker Ana Nguyễn tại văn phòng Ana Real Estate. Dịch vụ quản lý nhà cho thuê bao gồm tư vấn để chuẩn bị nhà cho thuê, quảng cáo tìm khách thuê trên báo, đài, internet. Đưa khách đi thuê nhà, nhận đơn xin thuê nhà, kiểm tra credit, thu nhập và nhân thân.

Quản lý hàng tháng gồm thu tiền rent từ khách thuê và quản lý sửa chữa nhà khi cần thiết.

SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN

Quý vị đồng hương muốn sang tên nhà đang ở hoặc nhà đầu tư cho con, cho người thân đứng tên. Nếu muốn sang tên cơ sở thương mại hoặc đất cho người trong gia đình. Chúng tôi có hướng dẫn làm giấy tờ và chỉ lấy một lệ phí hợp lý.

BÁN 4 UNITS STANTON. \$1,750,000. 4,360sf, 9 br, 8 ba. Xây 1975. Người thuê trả tiền đúng thời hạn. Cơ hội đầu tư tốt. Thu \$93,600/năm.

NHÀ GARDEN GROVE. \$1,150,000. 3,074 sf/7,320 sf lot. 6 br, 3.5 ba. 2 tầng, có hồ bơi. Nhà đẹp. Gần chợ, trường học tốt, khu yên tĩnh.

NHÀ GARDEN GROVE. \$950,000. 1,400 sf.Đất rộng **10,658 sf.** Có thể xây thêm phòng. Có hồ bơi. Nhà góc đường. 4 br/2 ba. Garage/2. Gần chợ, Disneyland, Little Saigon.

NHÀ BÁN SANTA ANA. \$699,000. 1,044 sf/6,016 sf lot. 2 br/1 ba. Garage 1 xe và 6 chỗ đậu xe trên driveway. Trán nhà mới, nhà son mới. Cách Santa Ana College 5 phút, gần trung tâm mua sắm.

TIỆM CÀ PHÊ WESTMINSTER trong khuôn viên trường đại học, bán rồi trở ra thị trường, 11 bàn, 44 chỗ ngồi. Tiền thuê rất rẻ \$1,000/tháng. Bán thức ăn và nước uống. Giá **\$138,000.**

BÁN TIỆM NAILS & SPA Ở PASADENA, LOS ANGELES. \$89,000, đang có lời. 1,600sf, 8 bàn, 5 ghế, có máy giặt, máy sấy. Tiền thuê \$3,300/tháng. 5 thg. Mở 19 năm, khu tốt.

BÁN TIỆM CHẤM SÚC DA BOLSA, WESTMINSTER. \$99,000. 970 sf. 3 phòng, 3 giường, 2 thg. Mở cửa 3 ngày/tuần. Tiền thuê \$2,100. Lợi tức \$10,000/tháng.

BÁN TIỆM NAILS Ở TORRANCE. \$150,000. 800 sf, 3 thg full-time, 3 thg part-time. Tiền thuê \$2,600. Mở cửa 10am-7pm. Trong khu thương mại.

Xin Gọi Cho:
Broker An Nguyễn, DRE#00847066



State Farm®

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

 XE

 NHÂN THỌ

 NGÂN HÀNG

 NHÀ

 SỨC KHỎE

 THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỆM ĐẾN 40%

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ



Tommy Tran 713-270-8868

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036 (bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)
www.insurewithtommytran.com

Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Habla Espanol
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN Thông thạo Anh-Việt
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:
tommytran.sfagent@jobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com



Ashley Nghi Tăng
Direct: **626.283.9240**
ashleytang999@gmail.com
Senior Loan Officer
NMLS ID 384719



Financing Your World with Esteem Mortgage

ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE CHO VAY TIỀN MUA NHÀ

- * Cho vay tiền mua nhà dễ dàng và nhanh chóng trong vòng 21 ngày
- * Refinance (tái tài trợ) giảm các khoản thanh toán hàng tháng và lãi suất xuống thấp nhất
- * Cho vay tiền mua nhà đầu tư không cần chứng minh thu nhập trên giấy thuế
- * Cho vay tiền mua nhà ở các Tiểu Bang: California, Texas, Florida & Colorado & Illinois Maryland & New Jersey & Ohio



Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will Close the loan in 21 Calendar days or less

The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được "Underwriter" Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwrite đã xem xét và chấp nhận "Income, assets, credit, etc" của bên mua. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán trong những rắc rối thiết thời có thể xảy ra phải trong giai đoạn dịch mua bán nhà.

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposes only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures, Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.



Bolsa Care Pharmacy
9550 Bolsa Ave, St 109
Westminster, CA 92683
(Trong khu Wells Fargo Bank, sau lưng nhà hàng Lục Đình Ký)
714-884-4742

Chúng Tôi Xin Trân Trọng Giới Thiệu Nhà Thuốc Tây:

Bolsa Care Pharmacy
9550 Bolsa Ave, St 109
Westminster, CA 92683
(Trong khu Wells Fargo Bank, sau lưng nhà hàng Lục Đình Ký)
714-884-4742

Được sĩ **Cường Frank Hồ**
B.S, Pharm.D/
Pharmacist-in-Charge
Public Health Screening Events
Preceptor (Giáo Sư) University of the Pacific School of Pharmacy trong nhiều năm.

- Nhận tất cả các loại bảo hiểm, Medical & Medicare
- Giao thuốc đến nhà miễn phí
- Bán các loại thuốc không cần toa (OTCs) và những sản phẩm sức khỏe thuốc bổ
- Nhận chính ngửa và cung cấp các dịch vụ khác

Phương châm của chúng tôi là giúp đỡ hướng dẫn tận tâm cho mỗi một bệnh nhân!



EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Bạn muốn chia sẻ báo với
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922
Tel: (626) 618-6168 / (714) 356-8899

