

TÂM & THÂN

DRAGANA GORDIC/SHUTTERSTOCK

ĐIỀU HƯỚNG CHĂM SÓC SỨC KHOẺ

Hãy là một bệnh nhân chủ động để tránh những sai lầm y tế



Sai lầm y tế là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong, nhưng một bệnh nhân chủ động có thể giúp mình an toàn

JOE D. HAINES JR

Hầu hết mọi người sẽ không gặp khó khăn khi nhận ra bệnh tim và ung thư là những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều sẽ kinh ngạc khi biết rằng nguyên nhân gây tử vong số 3 ở Mỹ là do sai sót y tế.

Trong bài báo nổi tiếng do Viện Y học xuất bản năm 1999 với tựa đề “To Err Is Human” (Làm Người thì sẽ Sai Phạm), ước tính có 98,000 người qua đời mỗi năm do sai sót y khoa. Kết luận của bài báo là lời đề nghị chúng ta nên làm việc nhiều hơn để tạo ra các hệ thống an toàn hơn và ít đổ lỗi cho cá nhân hơn.

Theo một nghiên cứu của Đại học Johns Hopkins năm 2016, khoảng 250,000 ca tử vong mỗi năm là do lỗi lầm của hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta. Người ta thường so sánh con số này với số ca tử nạn của hai chiếc phi cơ phản lực 747 đầy hành khách bị rơi mỗi ngày trong suốt một năm.

Thật khó tin, con số 250,000 rất có thể là không chính xác. Khi có các nguyên nhân gây tử vong – chẳng hạn như phản ứng thuốc gây tử vong ở bệnh nhân ngoại trú (198,000), tử vong do chẩn đoán sai (132,000), nhiễm trùng bệnh viện (100,000), và huyết khối tĩnh

Có khoảng

250,000

CA TỬ VONG

mỗi năm là do lỗi lầm của hệ thống chăm sóc sức khỏe.

(THEO MỘT NGHIÊN CỨU CỦA ĐẠI HỌC JOHNS HOPKINS NĂM 2016)

Những người Mỹ đang được chăm sóc sức khỏe ngày nay nên thực hiện một số biện pháp phòng ngừa căn bản.

mạch sâu/thuyên tắc phổi (119,000), chỉ kể tên một số nguyên nhân gây tử vong tệ nhất – tổng số lên gần 800,000 ca tử vong mỗi năm.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến những thương vong có thể ngăn ngừa được này.

Mặc dù đã có một số nỗ lực nhằm thay đổi nguyên nhân mang tính hệ thống của vấn đề này, nhưng những người Mỹ đang được chăm sóc sức khỏe ngày nay nên thực hiện một số biện pháp phòng ngừa căn bản.

Bệnh nhân rõ ràng là tin tưởng bác sĩ để giao tính mạng của mình. Có nhiều điều đáng tự hào trong hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta, như các trường Y Khoa tốt nhất, bệnh viện tốt nhất, công nghệ vượt trội, và mọi thứ khiến chúng ta tin vào những gì chúng ta được cho biết – rằng chúng ta có dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất, tiên tiến nhất hệ thống trên thế giới.

Tuy nhiên chúng ta cũng có những thiếu sót lớn: Bác sĩ quá bận rộn nên không thực sự chẩn đoán cho bệnh nhân; cả bệnh nhân và bác sĩ đều có khuynh hướng điều trị bệnh kinh niên bằng thuốc thay vì thay đổi lối sống – điều có

thể thực sự chữa khỏi bệnh cho họ.

Chẩn đoán sai cũng phổ biến, và đây là chỗ hiệu quả để bắt đầu tránh các sai sót về y tế.

Ngoài trừ áp xe ngoài màng cứng có thể xảy ra, hầu hết các tình trạng khác được liệt kê ở trên đều là những vấn đề đơn giản mà hầu hết các nhà lâm sàng có kinh nghiệm đều có thể dễ dàng chẩn đoán.

Câu hỏi đặt ra là bệnh nhân bình thường có thể làm gì để tránh trường hợp bị chẩn đoán sai?

Có lẽ điều quan trọng nhất là chọn phòng khám một cách khôn ngoan. Chọn bất kỳ ai đang làm nhiệm vụ tại “phòng khám không cần hẹn trước” địa phương dưới phố có thể không phải là lựa chọn tốt nhất. Hãy tham khảo, bao gồm tìm kiếm một phòng khám trên trang web của hiệp hội y tế tiểu bang, có thể là một khởi đầu tốt.

Các hành động kỷ luật, các vụ kiện y tế bất cần, và đình chỉ giấy phép là một số chỉ tiết nên chú ý. Ngoài ra, mặc dù việc hỏi thăm một cách đơn giản về các nhà cung cấp (phòng khám) với bạn bè và hàng xóm khó đạt mức đáng tin cậy, nhưng một số ý kiến đáng giá có thể được lưu tâm.

Một danh sách lựa chọn ngày càng tăng, đặc biệt là trong các cơ sở chăm sóc ban đầu và chăm sóc khẩn cấp, được gọi là các nhà cung cấp ở tầng trung bình. Nhiều người trong cấp độ trung bình này có khả năng chăm sóc cho 90% bệnh nhân bước vào cửa. Vậy thì 10% còn lại có thể thách thức ngay cả những bác sĩ có kinh nghiệm và được đào tạo bài bản nhất.

Xem tiếp trang 2

Các bệnh thường hay bị chẩn đoán sai nhất

Một nghiên cứu được công bố trên BMJ Quality and Safety năm 2014 ước tính rằng khoảng 12 triệu người Mỹ là nạn nhân của chẩn đoán sai mỗi năm.

- Đột quỵ
- Đau tim
- Áp xe ngoài màng cứng cột sống
- Thuyên tắc phổi

- Viêm cân hoạt tử
- Viêm màng não
- Xoắn tinh hoàn
- Bệnh xuất huyết dưới màng nhện
- Nhiễm trùng huyết
- Ung thư phổi
- Gãy xương
- Viêm ruột thừa

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT



**Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

Hãy là một bệnh nhân chủ động để tránh những sai lầm y tế

Tiếp theo từ trang 1

Các chiến lược được đề xuất để chăm sóc sức khỏe an toàn hơn

Dù tràn đầy hy vọng là đã chọn được một bác sĩ có năng lực, bạn phải trở thành người năng nổ chính mình. Một nguồn tài liệu tuyệt vời là quyển “Top Screwups Doctors Make and how to Avoid Them” (Những Sai Lầm Hàng Đầu của các Bác Sĩ và Cách Tránh) của Graedon và Graedon.

Các chiến lược họ đề nghị để việc chăm sóc sức khỏe có thể an toàn hơn gồm:

- **Lên danh sách ưu tiên các vấn đề/triệu chứng** sức khỏe khi bạn đến khám.
- **Ghi chú** trong chuyên thăm khám của bạn.
- **Đi cùng một người** bạn hoặc thành viên gia đình (đặc biệt nếu bạn đang nằm viện).
- **Mang theo danh sách các loại thuốc và chất bổ dưỡng** thêm để có thể phát hiện tương tác thuốc.
- **Biết tác dụng phụ** của thuốc mà bạn được kê đơn.
- **Hỏi xem phòng khám** có đưa ra chẩn đoán phân biệt [xem xét các tình trạng bệnh lý có cùng triệu chứng] và xem xét tất cả các khả năng có thể xảy ra hay không.
- **Xem xét đến ý kiến** thứ hai nếu nghi ngờ về chẩn đoán của phòng khám.
- **Giữ một bản sao** hồ sơ y tế của bạn.
- **Duy trì nhật ký** về các dấu hiệu sinh tồn, triệu chứng, lượng đường trong máu, v.v.
- **Tim hiểu** thói quen sau giờ làm việc của nhà cung cấp.



MONKEY BUSINESS/SHUTTERSTOCK

Câu hỏi đặt ra là bệnh nhân bình thường có thể làm gì để tránh trường hợp bị chẩn đoán sai?

12 TRIỆU NGƯỜI

Một nghiên cứu được công bố trên BMJ Quality and Safety năm 2014 ước tính rằng khoảng 12 triệu người Mỹ là nạn nhân của chẩn đoán sai mỗi năm.

Một số sai lầm y khoa phổ biến nhất

Không lắng nghe bệnh nhân là một vấn đề lớn và có đủ để đổ lỗi cho cả phòng khám lẫn hệ thống

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đôi khi chỉ đơn giản là quá vội vàng, làm gián đoạn bệnh nhân, đặt cho họ một danh sách câu hỏi hạn hẹp và chỉ đơn giản là không lắng nghe.

Bệnh nhân có thể góp phần vào tình huống này với những kỳ vọng vô lý: muốn phòng khám giải quyết hàng chục điều than phiền khác nhau trong một cuộc hẹn 15 phút. Qua nhiều năm, tôi nhận thấy rằng nếu bạn cho bệnh nhân đủ thời gian để giải thích vấn đề của họ, họ thường sẽ tự đưa ra chẩn đoán.

Cung cấp đủ thời lượng nghe cuối cùng có thể tiết kiệm rất nhiều thời gian. Nhà cung cấp dịch vụ cũng phải dừng trung hoàn toàn vào bệnh nhân và tránh bị phân tâm như gõ bàn phím và suy nghĩ về lịch trình của mình.

Chẩn đoán sai, thường là do không thực hiện chẩn đoán phân biệt thích hợp (differential diagnosis), là một nguồn chính yếu dẫn đến sai lầm khác

Trong 25 năm làm nhân chứng chuyên gia y tế, tôi đã chứng kiến hàng trăm cuộc hẹn chẩn đoán sai dẫn đến tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng. Vì bệnh tim là sát thủ số 1 của chúng ta, nên tôi đã chứng kiến nhiều cơn đau tim bị bỏ sót vì không tuân thủ các quy trình căn bản.

Ví dụ, một ca bệnh tôi vừa xem xét liên quan đến một người đàn ông 45 tuổi bị huyết áp cao, béo phì nhẹ, và tiền sử gia đình bị bệnh tim. Anh ta bị đánh thức vào ban đêm với cơn đau giữa ngực lan đến cổ và kéo dài khoảng 10 phút.

Gần đây, anh ấy cũng đã tập luyện trên máy chạy bộ tại nhà và buộc phải dừng lại vì đau ngực. Vợ của bệnh nhân lo lắng và đưa anh ta đến phòng cấp cứu trung hoàn toàn vào bệnh nhân và tránh bị phân tâm như gõ bàn phím và suy nghĩ về lịch trình của mình.

đầy do ăn một ít ớt jalapeno (ớt sừng) vào đêm hôm trước.

Điện tâm đồ và xét nghiệm máu sơ bộ không xác nhận vấn đề về tim; vì vậy vị bác sĩ phụ tá khám cho bệnh nhân đã chấp nhận suy nghĩ của bệnh nhân về chứng trào ngược, trấn an bệnh nhân, và cho anh ta về nhà. Ba ngày sau, bệnh nhân chết vì ngừng tim. Khám nghiệm tử thi cho thấy động mạch vành xuống trước bên trái bị tắc nghẽn hơn 95%, thường được gọi là “widow maker”.

Một bài học đắt giá mà tôi đã rút ra trong nhiều năm với các bệnh nhân nam là luôn lắng nghe vợ của họ. Phụ nữ dường như có một cảm nhận bẩm sinh khi có điều gì đó tồi tệ đang diễn ra. Mặc dù tôi không thể xác định số lượng của nhận xét này, nhưng tôi chắc chắn không phủ nhận sự tồn tại hiển nhiên đó. Lẽ ra người đàn ông này phải nhập viện và được bác sĩ tìm mạch bàn bực về cách điều trị; ông sẽ đề nghị thông tim và đặt ống stent vào động mạch bị tắc. Bệnh nhân ấy có thể còn sống đến nay nếu điều đó đã xảy ra.

Một trường hợp tương tự liên quan đến một người đàn ông 57 tuổi với hai tuần đau ngực đáng ngờ. Anh ấy đã lấy hẹn khám sức khỏe với bác sĩ gia đình, rồi quyết định chờ đợi và thảo luận vấn đề của mình tại cuộc hẹn tiếp theo. Khi đến cuộc hẹn, bệnh nhân cố gắng trình bày triệu chứng đau ngực của mình với bác sĩ; bác sĩ này đã trả lời mấy lần rằng bệnh nhân hẹn đến văn phòng ngày hôm đó để khám sức khỏe [tổng quát] chứ không phải để khám bất kỳ vấn đề nào mới. Các vấn đề mới, bác sĩ lặp đi lặp lại, sẽ phải được giải quyết trong một cuộc hẹn sau đó – được sắp xếp vài tuần sau.

Thật không may, bệnh nhân đã làm theo chỉ dẫn của bác sĩ và từ vong vì đau tim trước khi cuộc hẹn diễn ra. Đứng sau các nguyên nhân tử vong do tim mạch là ung thư. Sinh viên y khoa được dạy rằng ung thư bao gồm khoảng 100 bệnh khác nhau. Trong khi đã đạt được một số thành quả gây ấn tượng trong điều trị một số bệnh ung thư, thì các bệnh ung thư khác, chẳng hạn như ung thư tuyến tụy, lại rất khó điều trị.

Đứng sau các nguyên nhân tử vong do tim mạch là ung thư. Sinh viên y khoa được dạy rằng ung thư bao gồm khoảng 100 bệnh khác nhau. Trong khi đã đạt được một số thành quả gây ấn tượng trong điều trị một số bệnh ung thư, thì các bệnh ung thư khác, chẳng hạn như ung thư tuyến tụy, lại rất khó điều trị.

Quy tắc chung luôn là chẩn đoán càng sớm thì kết quả càng tốt.

Sự chậm trễ trong chẩn đoán cho phép ung thư tiến triển từ giai đoạn sớm sang giai đoạn muộn với kết quả xấu. Diệt sự kiện bất cần trong y khoa là do sự chậm trễ trong chẩn đoán ung thư.

Pat là một bà mẹ 42 tuổi có hai con dưới 10 tuổi. Cô bị ho dai dẳng kèm theo tình trạng thở khó khê ngày càng trầm trọng. Bác sĩ gia đình của cô cho rằng cô bị viêm phế quản, nguyên nhân gây ra chứng thở khó khê. Ông đã kê đơn thuốc kháng sinh và thuốc giãn phế quản cho các triệu chứng này. Rõ ràng là ông đã hạ thấp tiền sử hút 3–4 gói thuốc lá mỗi ngày của cô ấy trong 20 năm trước.

Có đã nhiều lần quay lại nhà cung cấp dịch vụ của mình; người này chưa bao giờ xem xét việc chụp X-quang ngực. Bảy tháng sau vấn đề của mình, cô ấy đã tìm kiếm ý kiến thứ hai. Khi bác sĩ bước vào phòng khám, ông nghe thấy tiếng “khò khê” đặc trưng của tắc nghẽn đường thở. Chụp X-quang ngực

nh nhanh đã xác nhận nghi ngờ của ông về một khối u phổi – khối này đang xâm lấn vào phế quản gốc bên phải. Thật không may, Pat đã tử vong vài tháng sau do vi ung thư biểu mô phế quản giai đoạn IV.

Một “hạt trần châu” khôn ngoan mà các bác sĩ trẻ nên học hỏi là khi một bệnh nhân trở lại với các triệu chứng tương tự hoặc không cải thiện, thì đây là cơ hội vàng để lùi lại và đánh giá lại bệnh nhân. Không ai là hoàn hảo và sai lầm sẽ xảy ra, nhưng đôi khi chẩn đoán chính xác có thể cứu được trước khi thảm họa xảy ra.

Một sai lầm kinh điển khác là chấp nhận chẩn đoán của người khác

Đây thực sự là một kiểu lười biếng trí tuệ và có thể dẫn đến thảm họa. Bỏ qua kết quả xét nghiệm cũng có thể là một lỗi nghiêm trọng.

Ed là một người đàn ông 54 tuổi bị khó chịu ở bụng trong vài tuần, và bác sĩ đã quyết định đánh giá ông bằng cách chụp CT vùng bụng và xương chậu.

Kết quả báo cáo là bình thường ngoại trừ một khối nhỏ khả nghi ở thận trái. Chuyên gia chụp phóng xạ này đề nghị nghiên cứu sâu hơn để giúp xác định nguyên nhân của khối u. Thật không may, bác sĩ của Ed đã bỏ qua kết quả chụp CT và gần 18 tháng đã trôi qua.

Ed quay lại gặp bác sĩ với các triệu chứng về đường tiết niệu (tiểu ra máu) và các khám nghiệm thêm cho thấy thận của anh đã được thay thế bằng một khối u; khối u này đã lan sang các mô xung quanh. Ed qua đời vài tháng sau đó vì căn bệnh ung thư lẽ ra có thể chữa được khi phát hiện ra sự bất thường lúc ban đầu. Câu ngạn ngữ cũ “Không có tin tức nghĩa là tin tốt” chắc chắn không áp dụng trong trường hợp kết quả xét nghiệm.

Ngoài ra, còn có những sai sót sau đây mà các bác sĩ gặp phải: Cung cấp quá ít thông tin cho bệnh nhân. Bệnh nhân giải quyết các tác dụng phụ của việc điều trị, điều trị không đúng mức hoặc phớt lờ bằng chứng, phản ứng thái quá hoặc bị các con số độ dễ (điều trị theo kết quả xét nghiệm thay vì bệnh nhân), không xem xét tương tác thuốc, không sửa đổi kế hoạch, không xem xét kết quả xét nghiệm hoặc X-quang, và không giải quyết các vấn đề về lối sống, chẳng hạn như hút thuốc.

Sai lầm về thuốc

Nhiều người không biết rằng Pen VK, amoxicillin, và Augmentin đều là các dạng penicillin. Và nếu bạn bị dị ứng với penicillin, bạn không nên dùng bất kỳ thứ nào nêu trên.

Tương tác thuốc là một vấn đề thực sự, đặc biệt là ở người lớn tuổi. Bệnh nhân cao niên có thể được kê đơn từ 20 đến 30 loại thuốc khác nhau. Bệnh nhân cao niên nên tham khảo danh sách các loại bia (Beers List), trong đó liệt kê các loại mà người lớn tuổi nên tránh. Rất ít, nếu có, nhà cung cấp đủ thông minh để xác định tất cả các tương tác thuốc tiềm ẩn với nhiều loại thuốc có trên thị trường. Cảm ơn Chúa vì máy tính đã giúp chúng ta theo dõi được khoảng 100,000 tương tác thuốc tiềm ẩn.

Nhưng máy tính có thể bị lờ mờ, đặc biệt là khi người kê đơn thường ghi đè lên các cảnh báo do về tương tác



Trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào, bạn hoặc người ủng hộ bạn nên xác minh rằng các loại thuốc đó được kê cho bạn chứ không phải bệnh nhân khác.

PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

100,000 CA TỬ VONG

mỗi năm ở Mỹ do ngộ độc fentanyl. Fentanyl là một loại thuốc giảm đau opioid mạnh, các thành phần này thường được sản xuất tại Trung Quốc và được vận chuyển đến Mexico, nơi sản xuất thuốc viên. Fentanyl sau đó được buôn lậu qua biên giới phía nam của Hoa Kỳ và phân phối cho những người Mỹ nhẹ dạ.

thuốc. Một nguyên tắc chính là loại bỏ bớt càng nhiều loại thuốc càng tốt. Nếu một bệnh nhân lớn tuổi phân nản về các triệu chứng bất thường, thì bước thận trọng là bắt đầu ngừng tất cả các loại thuốc không cần thiết.

Hầu hết các loại thuốc của chúng ta từng được sản xuất trong nước, giúp FDA dễ dàng bảo đảm rằng các tiêu chuẩn chất lượng được duy trì. Ngày nay, khoảng một nửa số thuốc mà người Mỹ sử dụng được sản xuất ở nước ngoài. Và có tới 80% nguyên liệu làm thuốc có nguồn gốc từ nước ngoài, đặc biệt là Trung Quốc.

Fentanyl, một loại thuốc giảm đau opioid mạnh, là một ví dụ điển hình, vì các thành phần này thường được sản xuất tại Trung Quốc và được vận chuyển đến Mexico, nơi sản xuất thuốc viên. Fentanyl sau đó được buôn lậu qua biên giới phía nam của Hoa Kỳ và phân phối cho những người Mỹ nhẹ dạ, dẫn đến hơn 100,000 ca tử vong mỗi năm ở Mỹ do ngộ độc fentanyl.

Một tài liệu tham khảo khác cung cấp lời khuyên tuyệt vời về việc đường đầu với sai sót y tế là “When We Do Harm” (Khi chúng ta làm hại) của Bác sĩ Danielle Ofri. Mặc dù chúng ta đang sống ở một quốc gia có hệ thống chăm sóc sức khỏe tốt nhất trong lịch sử, bác sĩ Ofri giải thích hệ thống này không thể tránh khỏi lỗi của con người và có lẽ sẽ không bao giờ có thể như vậy.

Cách giải quyết tốt nhất những sai sót do con người gây ra – là phải tham gia và mong đợi. Số người tử vong tương đương hai máy bay phản lực khổng lồ mỗi ngày do sai sót y tế là không thể chấp nhận được. Trong khi một số cải tiến đã được thực hiện, nền y học Hoa Kỳ vẫn còn thiếu sót một cách thảm hại. Trong khi chờ đợi hệ thống này được cải thiện, bệnh nhân phải nhận nhiều trách nhiệm hơn trong việc ngăn ngừa sai sót và bảo đảm rằng những sai lầm đó không trở thành một con số thống kê khác.

Kim Khuê biên dịch

Bệnh nhân có thể làm gì để tránh trở thành nạn nhân của các sai sót y khoa?

- Robert Fox (một luật sư) và Chris Landon (một bác sĩ) đã viết cả một cuốn sách, “Avoiding Medical Errors: One Hundred Rules to Help You Survive Mistakes by Doctors and Hospitals” (Tránh Sai sót Y khoa: Một trăm Quy tắc Giúp Bạn Sống sót qua Sai lầm của Bác sĩ và Bệnh viện) để giúp đỡ.

Dưới đây là một vài điểm nổi bật:

- Sử dụng trang web của hội đồng y tế tiểu bang của bạn để tìm hiểu các phòng khám.
- Có được ý kiến thứ hai độc lập nếu phòng khám có vẻ không chắc chắn khi chỉ chẩn đoán bạn.
- Suy xét việc ngưng thuốc nếu không có cải thiện theo thời gian hoặc tình trạng của bạn trở nên tồi tệ hơn.
- Đứng về nhà nếu bạn cảm thấy không ổn (luôn có sẵn phòng cấp cứu để đưa ra ý kiến thứ hai).
- Trước khi gặp một nhà cung cấp, hãy chuẩn bị một danh sách ngắn các câu hỏi.
- Tạo và duy trì hồ sơ y tế của riêng bạn.
- Tránh đi xa nhà để phẫu thuật.
- Không phẫu thuật vào ngày lễ hoặc cuối tuần.
- Sử dụng bút da màu đen đánh dấu phần cơ thể cần phẫu thuật (“phẫu thuật ở đây”) để chỉ rõ vùng cần được phẫu thuật.
- Trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào, bạn hoặc người ủng hộ bạn nên xác minh rằng các loại thuốc đó được kê cho bạn chứ không phải bệnh nhân khác.
- Xác minh các loại thuốc từ tiệm thuốc bạn mua được nhà cung cấp của bạn kê đơn.
- Khi yêu cầu xét nghiệm, hãy luôn theo dõi cho đến khi bạn nhận được kết quả và hiểu ý nghĩa của kết quả.
- Tham khảo ý kiến luật sư nếu bạn tin rằng mình là nạn nhân của sai sót y tế hoặc bệnh viện (chỉ khi bạn nhận được dịch vụ chăm sóc dưới tiêu chuẩn và dịch vụ chăm sóc dưới tiêu chuẩn dẫn đến thương tích).

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 tư 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

NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN

XE

NHÂN THỌ

NGÂN HÀNG

NHÀ

SỨC KHỎE

THƯƠNG MẠI

TIẾT KIỂM 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
State Farm Agent

713-270-8868

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 Hable 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.sfagentjobs.com/account
281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com

ProCare
Pharmacy & Medical Supplies

- Cung cấp đầy đủ các loại thuốc tây, vắc xin ngừa cúm, COVID-19, và du lịch. Không cần lấy hẹn trước.
- Cung cấp tất cả các loại dụng cụ y khoa như xe lăn, gậy, dụng cụ an toàn trong phòng tắm, gối đặc biệt cho người đau cổ, đau lưng, đau chân... Đặc biệt: Có bán giấy trị liệu cho bệnh nhân Tiểu Đường; Giày, nịt lưng giảm đau cột sống... Và rất nhiều sản phẩm hữu ích khác để phục vụ quý khách hàng.
- Nhà thuốc ProCare được công nhận là nhà thuốc chuyên cung cấp các loại thuốc đặc trị bởi Cơ Quan Kiểm Định Sử Dụng thuốc của Hoa Kỳ (URAC).
- Mục tiêu chính của chúng tôi là cung cấp đầy đủ mọi chỉ dẫn về sức khỏe và đồng thời phục vụ tối đa để đáp ứng nhu cầu của từng bệnh nhân.
- Chương trình “Đơn giản thuốc” nhằm tăng sự tiện lợi cho quý vị và giúp đạt hiệu quả trong cách dùng thuốc qua việc tư vấn trực tiếp giữa Dược Sĩ với từng bệnh nhân.

Châm ngôn của chúng tôi:
Chất Lượng - Thành Tâm - Nhanh Chóng

Free Delivery

9191 Westminster Ave.
Garden Grove, CA 92844
Website: www.ProCareDrugStore.com
Email: info@ProCareDrugStore.com

Phone: (714) 899-1111
Fax: (714) 899-2808
Mở Cửa 7 Ngày Mỗi Tuần
Thứ Hai – Thứ Sáu 9:30 AM - 6:30 PM
Thứ Bảy – Chủ Nhật 9:30 AM - 1:30 PM

Càng lớn tuổi thì càng hạnh phúc?

Lão hóa không phải là sự thoái hóa không thể tránh khỏi mà chúng ta được dạy

CARL HONORÉ

Điêu gì đến rồi cũng sẽ đến: Đó là khoảnh khắc khi bạn đột nhiên nhận ra rằng mình đã già. Đó có thể là vào ngày sinh nhật đánh dấu một mốc quan trọng, hoặc là một chấn thương; Đó cũng có thể là khi bạn bị từ chối trong tình yêu hoặc khi bỏ lỡ cơ hội thăng tiến trong công việc.

Đối với tôi, đó là khi tôi phát hiện mình là người chơi lớn tuổi nhất tại một giải đấu khúc côn cầu (hockey). Bạn cứ hình dung rằng lúc đó tôi đã 48 tuổi và mới vừa đưa đội của mình vào bán kết bằng một bàn thắng nổi bật. Tôi cảm thấy như đang đi trên mây cho đến khi một sự kiện xảy ra.

Một vị quan chức đã nói với tôi rằng trong 240 người chơi tại giải đấu, tôi là người lớn tuổi nhất. Trong chớp mắt, tôi từ một cầu thủ ghi bàn trở thành một ông già. Mặc dù tôi đã chơi rất hay và rất vui vẻ, nhưng trong lòng tôi tràn ngập những câu hỏi. Tôi có trông khác lạ khi ở đây không? Có phải với người đang cười nhạo tôi? Tôi có nên tham gia một trò tiêu khiển phù hợp với lứa tuổi hơn, chẳng hạn như trò bingo không?

Sự chao đảo đã khiến tôi nghĩ về một tệ nạn mà tất cả chúng ta đều đang phải đối mặt, nhưng hiếm khi làm bất cứ điều gì: chủ nghĩa phân biệt tuổi tác – những định kiến và phân biệt đối xử dựa trên tuổi tác. Chủ nghĩa phân biệt tuổi tác có thể tấn công cả người trẻ lẫn người già, nhưng tác động nặng hơn đến những người ở phần đối sau như chúng ta. Tại sao? Bởi vì chủ nghĩa phân biệt tuổi tác gắn liền với sự sùng bái tuổi trẻ, với niềm tin rằng tuổi trẻ luôn luôn tốt hơn.

Bằng chứng là tất cả những gì quanh chúng ta. Chúng ta sống trong một thế giới nơi các công ty tiếp thị các sản phẩm



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Sự thật là mọi lứa tuổi đều có ưu và nhược điểm riêng. Và mọi độ tuổi đều có thể sống tốt. Nhưng chỉ khi chúng ta biết năm bất cơ hội.

“chống lão hóa” như thể lão hóa là một căn bệnh, nơi mà Mark Zuckerberg có thể tuyên bố “người trẻ tuổi thông minh hơn” mà không bị trừng phạt. Một ngày nọ, tôi nhìn thấy một tấm thiệp sinh nhật có hình một người phụ nữ đang co ro sợ hãi trong một bộ phim kinh dị hạng B, bên dưới là dòng chữ, “Lạy chúa, bạn đã 30 tuổi!”

Tuy nhiên, việc tôn thờ tuổi trẻ có thực sự hợp lý không? Có đúng là trẻ hơn luôn tốt hơn không? Tất cả có thực sự xuống dốc từ 35 tuổi không? Dĩ nhiên là không. Nếu bạn giống tôi, bạn sẽ biết có rất nhiều người thành đạt sau tuổi 40 – bởi vì không có gì là sai khi ở tuổi 40

cả. Bây giờ tôi đã 53 tuổi và trong nhiều phương diện, tôi cảm thấy mình đang ở thời kỳ tốt đẹp nhất của cuộc đời mình.

Chúng ta hãy thành thực: Lão hóa cũng có nhược điểm của nó. Việc nghe thấy cổ xe có cánh của thời gian đang với và đến gần có thể là điều khó chịu

nhưng tôi không còn sức mạnh, tốc độ, hay sức chịu đựng tốt như hồi còn trẻ nữa. Các khớp của tôi bị cứng và đau thường xuyên hơn. Tóc thì thưa dần,

cánh tay có thể là dấu hiệu của sự thiếu hụt vitamin A, vitamin E, kẽm và EFA.

Da dễ bám mụn có thể cho thấy hàm lượng vitamin K, C hoặc E và/hoặc bioflavonoid trong cơ thể ở mức thấp.

Chăm lành vết thương là dấu hiệu của sự thiếu hụt vitamin A, vitamin C, kẽm và/hoặc EFA. Tình trạng này cũng có thể gặp trong bệnh tiểu đường.

4. Bàn tay và móng tay

Viêm móng tay và lớp biểu bì có thể là dấu hiệu của tình trạng thiếu kẽm.

Nứt da ở đầu ngón tay cho thấy sự thiếu hụt kẽm, vitamin E hoặc EFA.

Bàn tay lạnh là dấu hiệu của sự thiếu hụt EFA, niacin (vitamin B3), vitamin E, vitamin B12 hoặc sắt.

Móng tay mềm và có vết lõm có thể là do tình trạng thiếu sắt.

Móng tay sần sùi là do hàm lượng khoáng chất trong cơ thể ở mức thấp.

5. Bàn chân

Những bất thường về móng ở bàn và ngón chân giống như ở bàn tay (chẳng hạn như móng sần sùi), có thể cho thấy tình trạng thiếu vitamin tương tự.

Bàn chân tê bì, máu lưu thông kém là dấu hiệu của thiếu vitamin D3. Bạn có thể cần phơi nắng nhiều hơn để có đủ vitamin cho cơ thể!

Sự thiếu hụt các vitamin, khoáng chất và dưỡng chất thiết yếu thường là kết quả của thói quen ăn uống kém như ăn ít trái cây và rau quả.

Nếu bạn ăn uống đầy đủ và lành mạnh, bạn có thể dễ dàng ngăn ngừa tình trạng thiếu hụt vitamin. Ví dụ, ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin E (như hạnh nhân) có thể giúp khắc phục các vấn đề về da và tóc vốn rất phổ biến thời nay. Nếu bạn có một hoặc nhiều triệu chứng kể trên, hãy thảo luận tình trạng này với bác sĩ của bạn.

Một số triệu chứng cũng có thể cho thấy các vấn đề sâu hơn, chẳng hạn như huyết khối tĩnh mạch, rối loạn chức năng thận hoặc bệnh tuyến giáp. Hãy bảo vệ cơ thể của bạn khỏi sự thiếu hụt vitamin bằng cách ăn uống lành mạnh!

Thanh Ngọc biên dịch

và nhiều lúc soi gương tôi thấy mình trông hơi giống với những bức tranh của Lucian Freud*.

Bây giờ tôi cũng cần dùng kính để đọc sách. Và đó quả là một nỗi khổ! Kính của tôi luôn bị nhòe, giống như nhìn qua bộ lọc Instagram lập dị. Hoặc có những lúc bất cần, tôi lại ngồi dè lên làm nó vỡ mất. Một điều đáng buồn hơn, chúng ta cũng dễ bị bệnh hơn khi chúng ta già đi – đại dịch COVID-19 đã cho chúng ta hiểu rõ điều đó.

Nhưng đó không phải là toàn bộ câu chuyện. Sau khi tự giáng cấp mình từ một cầu thủ ghi bàn thành ông già lớn tuổi, tôi đã đi khắp thế giới để tìm ra điều tốt đẹp về quá trình lão hóa.

Tôi sắp tiết lộ đây! Có một thứ tốt đẹp – một câu chuyện hay hơn nhiều về lão hóa. Tại sao? Bởi vì những gì bạn khám phá được khi ngừng bị ám ảnh về những nhược điểm của lão hóa là, khi bạn ngày càng lớn tuổi, có nhiều điều thực sự không hề thay đổi – và một số điều thậm chí còn trở nên tốt hơn. Nói cách khác, nhiều định kiến về tuổi tác hoàn toàn là sai lầm.

Một điều bị hiểu sai là cuộc sống lúc về già thật nhàm chán. Hãy nhìn vào những tình từ mà chúng ta thường gán cho người lớn tuổi: Buồn tẻ, cầu kinh, khó chịu, gắt gỏng – tất cả đều không đúng sự thật. Nhiều nghiên cứu cho thấy con đường hạnh phúc của con người có hình chữ U. Chúng ta hạnh phúc nhất trong thời thơ ấu, giảm xuống từ từ vào tuổi trung niên, và sau đó hướng lên trở lại. Trên thế giới, những người trưởng thành báo cáo đang ở mức cao nhất của hạnh phúc và hài lòng về cuộc sống là những người đã trên 55 tuổi.

Thậm chí Pete Townshend cũng thú nhận rằng ở tuổi 60 ông cảm thấy vui vẻ hơn so với thời ông viết một trong những đồng mang tính phân biệt tuổi tác nhất trong kinh điển nhạc pop của mình: “Hy vọng tôi qua đời trước khi già.” Đường nhiên tuổi 20 của tôi thật tỏa sáng. Nhưng tôi cảm thấy hạnh phúc hơn ở tuổi 50 của hiện tại. Một phần là vì tôi cảm thấy tự tin hơn với bản thân mình.

Khi già đi, chúng ta ít phải rón rén bước đi quanh ý kiến của người khác. Như bà Ann Landers, một nhà báo chuyên mục tâm tình ở Mỹ đã viết rằng: “Ở tuổi 20, chúng ta lo lắng về những gì người khác nghĩ về mình. Ở tuổi 40, chúng ta không còn quan tâm những gì họ nghĩ về chúng ta. Ở tuổi 60, chúng ta phát hiện rằng họ thực sự không nghĩ về chúng ta nhiều như thế.” Tôi nhận ra ý nghĩa của – nói thế nào nhỉ? – sự nhẹ nhàng hay tự do đến với chúng ta khi chúng ta bước vào [ngưỡng cửa] nửa đời sau. Giờ đây, tôi thấy dễ dàng hơn nhiều khi bỏ qua những con người, những thứ đồ đạc, hay những thói quen không còn khiến tôi thấy hạnh phúc, và tập trung vào những gì thực sự quan trọng với mình.

Nam danh ca David Bowie đã từng nói “Lão hóa là một quá trình phi thường, nhờ đó bạn trở thành người mà bạn lẽ ra phải trở thành.” Tôi thích ý tưởng đó: rằng khi chúng ta lớn tuổi, chúng ta hoàn thiện bản thân hơn – càng khi không phải trở nên kém cỏi. Chúng ta đi đến cốt lõi, bản chất, sự thật về con người của chúng ta. Mỗi người trong



Trên thế giới, những người trưởng thành báo cáo đang ở mức cao nhất của hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống là những người đã trên 55 tuổi.

chúng ta đều là một tác phẩm đang dần hoàn thiện và khi càng lớn tuổi thì càng tiến gần hơn đến thành quả. Lão hóa giúp cho bộ não của chúng ta – của tôi, của bạn, của Bowie – có thể tiếp tục sáng tạo, học hỏi, và giải quyết vấn đề cho đến cuối cuộc đời. Bạn có biết câu nói “không thể dạy trò diễn mới cho một con chó già?” Chà, hóa ra điều đó thậm chí còn không đúng với loài chó.

Vốn từ vựng, kiến thức chung và chuyên môn tiếp tục mở rộng khi chúng ta già đi. Và cho dù việc học những chuyên môn mới có thể tốn nhiều thời gian hơn, chúng ta vẫn có thể làm được. Quan điểm cho rằng sự sáng tạo chỉ thuộc về giới trẻ cũng là một điều vô lý của việc phân biệt tuổi

nhiều quan điểm, và phát hiện ra các mô hình để mở ra giải pháp cho các vấn đề hóc búa hơn.

Hãy nghĩ về công việc của riêng bạn. Không phải bây giờ bạn đã giỏi hơn so với 10 năm trước hay sao? Trường hợp của tôi thì đúng như vậy. Tôi cũng cảm thấy có tình thần kinh doanh hơn, có nhiều khả năng chuyển rủi ro thành cơ hội hơn. Và cũng không phải chỉ có mình tôi mới như vậy. Trong khi những thai sinh trẻ tỏ ra kiêu ngạo và khoe khoang trên các chương trình truyền hình như “The Apprentice”, hãy đoán xem ai là người thực sự mở đường khởi nghiệp: bố mẹ và ông bà của họ. Cho dù các phương tiện truyền thông xu

nịnh đưa tin về các Zuckerberg của thế giới này, các nghiên cứu cho thấy bạn có nhiều khả năng tạo lập một công ty khởi nghiệp thành công ở tuổi trung niên trở lên. Tương tự như vậy, có thể con người có thể hoạt động tốt trong thời gian rất lâu sau thời điểm tốt đẹp nhất. Chỉ cần nhìn vào đội ngũ đang phát triển gồm những người chạy marathon ở độ tuổi 70, leo núi ở độ tuổi 80, và đạp xe xuyên quốc gia ở độ tuổi 90. Tất nhiên, không phải ai cũng đều có thể làm vậy, hoặc muốn bắt chước những động viên đầy sức sống này, nhưng nhờ vào dinh dưỡng tốt hơn, tình trạng chăm sóc sức khỏe, công nghệ, và hiểu biết về quá trình lão hóa, giờ đây tất cả chúng ta có thể tiếp tục khao khát sự phát triển.

Nhưng chúng ta [cũng] dừng đi đến cực đoan. Mục đích của chúng ta không phải là đánh đối sự sùng bái tuổi trẻ rồi chuyển sang sùng bái tuổi già. Đồng ý là trẻ hơn không phải luôn luôn tốt hơn. Nhưng già đi cũng không ngoại lệ. Sự thật là mọi lứa tuổi đều có ưu và nhược điểm riêng. Và mọi độ tuổi đều có thể sống tốt. Nhưng khi chúng ta biết năm bất cơ hội. Hãy trân trọng hiện tại thay vì hoài niệm về quá khứ và thu mình trước tương lai.

Một cách để có thể làm được điều đó là kéo các thế hệ ra khỏi vỏ bọc của họ và trộn lại với nhau. Việc dành thời gian với những người ở các độ tuổi

khác nhau giúp chúng ta hạnh phúc hơn – và ít phân biệt tuổi tác hơn. Xét cho cùng, không có gì xóa bỏ được những định kiến hơn việc tìm hiểu những người đang bị định kiến. Sự kết hợp giữa các thế hệ cũng đem lại lợi ích tại nơi làm việc – nơi những kinh nghiệm, sự kiên nhẫn, và quan điểm chung về những nhân viên lớn tuổi có thể ăn khớp với năng lượng và cách nhìn thời nay của những người trẻ. Giờ đây, việc phối hợp nhiều thế hệ trở nên dễ dàng hơn khi chúng ta có nhiều điểm chung hơn.

Khi tôi còn nhỏ, cha của tôi dường như sống ở một thiên hà xa xôi: Chúng tôi ăn mặc khác nhau, nghe thể loại nhạc khác nhau, và xem chương trình TV riêng rẽ. Mặc dù con trai tôi và tôi cách biệt 30 tuổi, chúng tôi lại gần gũi hơn nhiều về mặt văn hóa. Chúng tôi chơi thể thao cùng nhau, nghe cùng ban nhạc trên Spotify, và chia sẻ các đề nghị trên Netflix. Chúng tôi dùng tiếng lóng giống nhau và cả hai sẽ cảm thấy mất mát nếu không có iPhones. Ngay cả từ quần áo của chúng tôi cũng lẫn lộn với nhau để dùng chung quần áo, mũ, và giày dép. Điều này có nghĩa là [sự cách biệt] tuổi thời gian đang dần mất năng lực phân biệt và giới hạn các thế hệ chúng ta.

Tuy nhiên, chúng ta không thể tận dụng tối đa sự tự do mới này cho đến khi ý tưởng về sự già đi không còn gọi lại nỗi sợ hãi, xấu hổ, tội lỗi, ghê tởm, và phủ nhận – cho đến khi chúng ta xem chủ nghĩa phân biệt tuổi tác là “sự trả giá”. Rất may, cuộc phản công đã bắt đầu. Sự phân đối của cộng chúng đã buộc Postmates, một dịch vụ giao thức ăn, phải loại bỏ một quảng cáo phân biệt tuổi tác một cách trắng trợn ở New York. Nội dung viết rằng: “Khi bạn muốn dành nguyên cái bánh cho bản thân vì bạn bước sang tuổi 30, đại khái cũng như 50 tuổi, cũng tương đương như cuộc đời chấm dứt.” Vào tháng 03/2021, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã phát động chiến dịch toàn cầu đầu tiên chống lại chủ nghĩa phân biệt tuổi tác.

Quan điểm của tôi về sự lão hóa đã thay đổi 180 độ. Giống như nhiều người khác, tôi vẫn lo lắng về những gì thời gian sẽ ảnh hưởng tới mình: sức khỏe, tài chính, ngoại hình và người thân. Tôi cũng không muốn cuộc đời tôi phải kết thúc. Nhưng giờ đây, tôi không còn cảm thấy sợ hãi khi bản thân và những người xung quanh già đi. Tôi không còn thấy xấu hổ nữa. Đến độ tuổi này tôi đã không còn sức để ngại việc quyền làm những gì mình muốn. Bây giờ, xin được mượn vài dòng suy nghĩ của thi sĩ T.S Eliot: Tôi sẵn sàng ăn một quả táo [vì không sợ rằng rụng nữa]. Tôi sẽ rẽ ngòi thơ phía sau. Tôi sẽ xắn ống quần – nếu thấy thích.

Tôi cũng sẽ tiếp tục chơi khúc côn cầu. Và nếu tôi là người chơi lớn tuổi nhất tại một giải đấu, thì cũng có sao đâu. Thay vì phủ nhận hoặc che giấu tuổi của mình, tôi công khai để mọi người đều biết. Trong suốt sự nghiệp thi đấu của mình, tôi luôn mang số 10 trên áo thi đấu khúc côn cầu của mình. Vào giải đấu tiếp theo, tôi sẽ thay bằng số 50+.

Vân Hi biên dịch

Cách nhận biết tình trạng thiếu hụt dưỡng chất trong cơ thể

LISA ROTH COLLINS

Các triệu chứng thiếu hụt dưỡng chất thường phản ánh ở 5 bộ phận quan trọng của cơ thể: đầu, khuôn mặt, bàn tay, bàn chân, và da

Cơ thể chúng ta cần có đủ vitamin, khoáng chất và dưỡng chất thiết yếu để có thể hoạt động một cách tối ưu. Bất kỳ loại thiếu hụt nào cũng là một vấn đề nghiêm trọng và cần được nhận biết và điều trị ngay lập tức.

Điều đáng mừng là, cơ thể con người giống như một tấm gương, có thể phản chiếu những khiếm khuyết bên trong thông qua các biểu hiện bên ngoài.

Nếu bạn thận trọng và không bao giờ bỏ qua những triệu chứng này, bạn có thể dễ dàng phát hiện tình trạng thiếu hụt trong giai đoạn đầu và nhanh chóng khắc phục.

Xét nghiệm máu có thể xác định sự thiếu hụt một số vitamin nhất định, nhưng như đã đề cập ở trên, các triệu chứng thiếu hụt dưỡng chất thường phản ánh ở 5 bộ phận quan trọng của cơ thể.

1. Phần đầu

Rụng tóc là một dấu hiệu của sự thiếu hụt vitamin. Những vitamin bị thiếu hụt thường gặp là acid folic, vitamin B5, vitamin B6, và EFA (acid béo thiết yếu). Đặc tính của vitamin A hoặc một số độc tính môi trường khác cũng có thể gây rụng tóc.

Các vấn đề về gàu cho thấy sự thiếu hụt vitamin B, EFA, hoặc các chất chống oxy hóa (đặc biệt là selenium).

Tóc bạc sớm là dấu hiệu của sự thiếu



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

hụt acid pantothenic (vitamin B5).

2. Khuôn mặt

Quầng thâm dưới mắt có thể cho thấy hàm lượng quercetin và vitamin C trong cơ thể ở mức thấp.

Mụn trứng cá chủ yếu là do thiếu kẽm, EFA, và vitamin A, và có thể xuất hiện khi cơ thể tiêu thụ quá nhiều acid béo xấu – những chất thường có trong thực phẩm chiên rán và nhiều dầu mỡ.

Sầu răng là một dấu hiệu cho thấy cơ thể đang thiếu vitamin B6 và các khoáng chất như boron, calcium và silica.

Chảy máu chân răng là dấu hiệu của việc cung cấp thiếu vitamin C và bioflavonoid.

Các vết nứt ở khóe miệng là dấu hiệu của sự thiếu hụt B2 (riboflavin) và các vitamin B tổng hợp khác.

Viêm lưỡi có thể là dấu hiệu của tình trạng thiếu B12, acid folic, sắt và/hoặc kẽm.

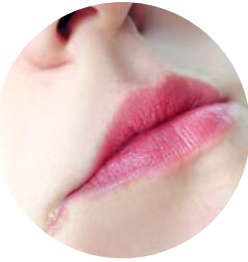
Lưỡi nhợt có thể cho thấy mức độ sắt thấp, vì vậy bạn nên làm thêm xét nghiệm về sắt.

3. Làn da

Da khô thường do thiếu hụt EFA, vitamin A và/hoặc vitamin E.

Mụn cơm quanh cổ, cánh tay và lưng là dấu hiệu của tình trạng không dung nạp glucose hoặc nồng độ insulin phản ứng.

Những cục sừng nhỏ màu đỏ ở sau



Các vết nứt ở khóe miệng là dấu hiệu của sự thiếu hụt B2 (riboflavin) và các vitamin B tổng hợp khác.

Bài viết được tái bản từ NataturalSavvy.com. Có Lisa Roth Collins là chuyên gia dinh dưỡng toàn diện kiêm giám đốc tiếp thị tại NaturalSavvy.com, nơi đầu tiên phát hành bài viết này.

Người sống có mục đích sẽ có cuộc đời vui vẻ hơn và tuổi thọ cao hơn

DR. YUHONG DONG

Các nhà khoa học đã phát hiện ra mối quan hệ chặt chẽ giữa việc tìm kiếm ý nghĩa tốt đẹp trong cuộc sống với sức khỏe của con người. Cuộc sống của con người càng có mục đích thì hệ miễn dịch càng mạnh.

Năm 2003, Bác sĩ Julienne Bower - trưởng nhóm nghiên cứu tại Khoa Tâm thần học và Sinh học hành vi của UCLA đã tiến hành nghiên cứu về sự can thiệp vào tâm lý của 43 phụ nữ vừa mới mất người thân - chủ yếu là mẹ [của họ] mất do ung thư vú. Phát hiện này đã được công bố trên *Biên niên sử về Sinh học Hành vi*. Những người tham gia có độ tuổi trung bình là 42 tuổi. Nghiên cứu kéo dài trong bốn tuần.

Chúng ta biết rằng nỗi đau đi người thân có thể tạo ra sự phóng thích các hormone gây căng thẳng và làm giảm chức năng miễn dịch cũng như khả năng chống lại virus và ung thư của cơ thể. Do đó, những người tham gia cũng có nguy cơ cao bị ung thư vú.

Nghiên cứu còn phát hiện rằng khả năng bị bệnh ung thư vú có liên quan đến suy nghĩ của con người. Những người bắt đầu chủ động tìm kiếm mục đích sống thì tế bào tiêu diệt tự nhiên (hay còn gọi là tế bào NK) có chức năng mạnh hơn, dẫn đến giảm nguy cơ ung thư vú.

Điều đó có nghĩa là, chủ đề triết học về mục đích sống của cuộc đời có mối quan hệ trực tiếp với chức năng của hệ miễn dịch của chúng ta.

Tế bào tiêu diệt tự nhiên và căn bệnh ung thư

Đầu tiên, chúng ta sẽ xem xét về các tế bào tiêu diệt tự nhiên NK (natural killer). Đây là một loại tế bào miễn dịch, chiếm khoảng 5 đến 10% tế bào lympho trong máu ngoại vi. Một chuỗi các thụ thể tế bào ức chế (màu đỏ) và thụ thể tế bào kích hoạt (màu xanh lá cây) kích hoạt các chức năng của tế bào NK. Các thụ thể tế bào ức chế nhận ra các tế bào khỏe mạnh và không kích hoạt các tế bào NK. Các thụ thể tế bào kích hoạt nhận ra các khối u và các tế bào bị nhiễm virus. Sau



Những người sống có ý nghĩa có nhiều khả năng vượt qua các khó khăn trong cuộc sống và giữ gìn sức khỏe hơn.

Những người có ý thức đối với mục đích của cuộc đời thì thường đặt mục tiêu vào các hoạt động hàng ngày của họ, và lối suy nghĩ này đã góp phần kéo dài tuổi thọ cho họ.

đó, các tế bào NK được kích hoạt và tấn công trực tiếp tới các tế bào bị bệnh, tiết ra perforin và đẩy perforin trực tiếp vào các tế bào bị bệnh. Enzym bạch cầu hạt phá vỡ các thành phần tế bào, tiết ra chất dịch tiêu diệt khối u và gây ra sự tự hủy của các tế bào khối u, do đó tiêu diệt các tế bào bị nhiễm virus và các tế bào của khối u.

Giảm tử vong, giảm các biến cố về tim mạch

Việc tìm kiếm và suy nghĩ về mục đích của cuộc đời không chỉ nâng cao chức năng của các tế bào miễn dịch mà còn có ảnh hưởng đến các chức năng khác của cơ thể.

Người có ý thức mạnh mẽ về mục đích sống được định nghĩa là người có mục đích sống và tự chịu trách nhiệm về hành động của bản thân. Các chuyên gia tâm lý học khuyên rằng: Đây là một yếu tố quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe tâm thần và gia tăng khả năng phục hồi của con người.

Vào năm 2015, ngành tâm lý học đã công bố kết quả của một nghiên cứu tổng hợp về mối quan hệ giữa mục đích sống, tỷ lệ tử vong, và các nguy cơ tim mạch. Mười nghiên cứu có định hướng theo dõi tình trạng sức khỏe của đối tượng trong một thời gian (nghiên cứu theo thời gian) đã đưa vào phân tích tổng số 136,265 người tham gia. Độ tuổi trung bình của họ là 67 và nghiên cứu kéo dài 7.3 năm. Trong khung thời gian này, đã có 14,518 ca tử vong và 4,316 ca biến cố về tim mạch.

Một nghiên cứu tổng hợp cho thấy: với những người sống có mục đích rõ ràng thì sẽ giảm được 17% nguy cơ biến cố tim mạch và tử vong do nhiều nguyên nhân khác nhau. Các kết quả thay đổi

theo các yếu tố như tuổi tác và các bệnh tim mạch nền ban đầu.

Tác giả đầu tiên của nghiên cứu là ông Randy Cohen - làm việc tại các bệnh viện Mount Sinai St Luke and Roosevelt và Trường Y khoa Icahn ở Mount Sinai - đã kết luận rằng, “Những người có ý thức cao về mục đích sống có thể giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và biến cố tim mạch”, và rằng việc nuôi dưỡng, hoàn thiện tinh thần trách nhiệm của một người có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và cứu sống nhiều mạng người.”

Tất cả chúng ta nên tự hỏi bản thân xem mình có mục đích sống không. Nếu không thì chúng ta cũng nên tìm ít nhất là một mục đích quan trọng nào đó trong cuộc đời của mình và phấn đấu vì mục đích đó để đạt được những lợi ích về sức khỏe toàn diện, bao gồm cả việc sống hạnh phúc hơn.

Giảm chứng mất trí nhớ ở người lớn tuổi

Một nghiên cứu được công bố trên tạp san Archives of General Psychiatry (Thông tin lưu trữ về Tâm thần học Đại cương) của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ năm 2010 đã theo dõi tình trạng sức khỏe của 951 người cao niên với độ tuổi trung bình là 80 trong vòng 7 năm - trong thời gian đó 155 người, tương đương 16.6%, bị bệnh Alzheimer.

Nghiên cứu cho thấy những người có mục đích sống cao hơn sẽ có nguy cơ bị bệnh Alzheimer thấp hơn 51% so với những người có mục đích sống thấp hơn. Mối quan hệ giữa mục đích sống và tỷ lệ bị bệnh Alzheimer sẽ có thay đổi sau khi điều chỉnh theo độ tuổi, giới tính và trình độ học vấn.

Mối quan hệ này độc lập với các yếu tố

rủi ro và không bị ảnh hưởng bởi các yếu tố khác như trầm cảm, loạn thần kinh, quy mô xã hội và bệnh mãn tính. Ngoài ra, những người có mục tiêu cuộc sống cao sẽ giảm được 29% nguy cơ phát triển chứng suy giảm nhận thức nhẹ (MCI) - là tiền thân của bệnh Alzheimer.

Giảm tỷ lệ tử vong ở người lớn tuổi

Việc thiết lập mục đích cho cuộc sống cũng có thể đem lại lợi ích khác cho sức khỏe. Theo nội dung bài báo được xuất bản trên tạp san Tâm lý học năm 2009 thì các dữ liệu từ hai nghiên cứu theo dõi dọc đã được dùng để đánh giá 1,238 người lớn tuổi không bị chứng mất trí nhớ trong thời gian theo dõi 5 năm.

Kết quả phân tích cho thấy: khi được đánh giá về mục đích sống thì những người đạt điểm cao sẽ có nguy cơ tử vong sau 5 năm thấp hơn 43% so với những người đạt điểm thấp. Kết quả này không phụ thuộc vào các yếu tố như tuổi tác, giới tính, trình độ học vấn hoặc chủng tộc.

Mục đích sống tích cực tốt cho sức khỏe

Tại sao sống có mục đích tích cực lại tốt cho sức khỏe? Chúng ta cùng xem xét ba khía cạnh dưới đây:

Đầu tiên, sự gia tăng tổng thể về khả năng miễn dịch có tác động tích cực đến việc ngăn ngừa các tình trạng viêm mãn tính, ung thư và các bệnh tự miễn dịch.

Chúng tôi đã mô tả cách suy nghĩ có mục đích giúp có thể duy trì các chức năng chống virus, chống ung thư và chống viêm.

Nghiên cứu này cho thấy rằng cách suy nghĩ kiểu eudaimonic (lòng vị tha, khả năng tự khẳng định) này chứa đựng một yếu tố quan trọng: đó là việc thiết lập một mục tiêu sống đúng đắn.

Khái niệm về quan điểm eudaimonic về hạnh phúc là việc theo đuổi các mục tiêu cuộc sống, sống tự chủ và suy nghĩ tích cực (sống trong thời điểm hiện tại), lòng tốt và lòng vị tha.

Thứ hai, như đã đề cập trong phần mở đầu của bài viết này, các chức năng của tế bào NK mạnh hơn ở những phụ nữ có mục đích sống mạnh mẽ hơn.

Các tế bào NK có trong máu ngoại vi, là lách, hệ bạch huyết, phổi, da, mô mỡ dưới da, thận, gan và các cơ quan khác để theo dõi và loại bỏ các tế bào bị bệnh. Những tế bào NK này là những người bảo vệ sức khỏe của cơ thể và hoạt động như những đội tuần tra đặc biệt cho toàn bộ cơ thể.

Thứ ba, nghiên cứu năm 2014 với những người lạm dụng ma túy và nghiên cứu năm 2018 với những bệnh nhân đau thắt lưng cho thấy người nào có mục đích sống rõ ràng thì ít bị trầm cảm hơn.

Những người có ý thức đối với mục đích của cuộc đời thì thường đặt mục tiêu vào các hoạt động hàng ngày của họ, và lối suy nghĩ này đã góp phần kéo dài tuổi thọ cho họ.

Những người có mục đích sống cao hơn sử dụng các dịch vụ chăm sóc

sức khỏe phòng ngừa thường xuyên hơn và ít phải nhập viện hơn. Những người xem trọng cuộc sống sẽ chú ý nhiều hơn đến việc ngăn ngừa các tác nhân gây bệnh, quan tâm nhiều hơn đến việc chăm sóc sức khỏe, và ít có khả năng làm những việc hoặc hành động theo cách gây hại cho sức khỏe của họ. Thế giới quan này dường như sẽ đem đến sức khỏe tốt cho cuộc sống của họ.

Ví dụ, hút thuốc được biết là gây ung thư phổi. Nhưng tại sao một số người vẫn hút thuốc? Đó có thể là sự thiếu mục đích trong cuộc sống, hoặc không có khả năng kiểm soát bản thân.

Phân tâm học hiện sinh

Nhà thần kinh học và bác sĩ tâm thần người Áo Viktor Emil Frankl (26/03/1905–02/09/1997) là người ủng hộ hình thức phân tâm học hiện sinh. Ông sinh ra trong một gia đình Do Thái ở Áo và là người sống sót sau cuộc thảm sát Holocaust.

Bác sĩ Frankl đã nhận bằng tiến sĩ danh dự từ 29 trường đại học trên thế giới và đã xuất bản 39 cuốn sách. Cuốn sách của ông, “Man’s Search for Meaning”, (“Đi tìm lẽ sống”) đã bán được 9 triệu bản.

Ông đã bị cầm tù bốn lần trong các trại tập trung của Đức quốc xã, nhưng vẫn sống sót. Trong suốt trải nghiệm của mình, ông đã phát hiện thấy một số bạn tù có nhiều khả năng sống sót hơn những người khác.

Ông tin rằng “những người luôn cảm thấy cuộc đời của họ là có nghĩa và sống không có mục đích thì thường có thái độ bị quan và thất vọng. Nếu không có niềm tin rằng cuộc sống là để nâng đỡ họ thì họ sẽ sớm mất đi niềm tin để sống.”

Ông là người sáng lập ra logotherapy (Liệu pháp ý nghĩa) dựa trên kinh nghiệm của bản thân. Đây là liệu pháp giúp bệnh nhân hiểu được ý nghĩa của cuộc sống, thay đổi cách nhìn về cuộc sống, đối mặt với thực tế, và sống tích cực, lạc quan.

Trong tiếng Hy Lạp, “logo” có nghĩa là “ý nghĩa”. Liệu pháp ý nghĩa nhấn mạnh vào “ý nghĩa của sự tồn tại” và “việc theo đuổi ý nghĩa đó”.

“Liệu pháp ý nghĩa” là một phương pháp trị liệu tâm lý tập trung vào việc hướng dẫn mọi người tìm kiếm và khám phá ý nghĩa của cuộc sống, thiết lập các mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống, và đối mặt hoặc làm chủ cuộc sống với một thái độ tích cực. “Liệu pháp ý nghĩa” khác với phân tâm học ở chỗ liệu pháp ý nghĩa có góc nhìn rộng hơn, khám phá cuộc sống một cách sâu sắc, và thông qua việc chẩn đoán các vấn đề trong cuộc sống để giúp thân chủ tìm được ý nghĩa của cuộc sống.

“Liệu pháp ý nghĩa” xem con người là một thực thể ba chiều - thực thể thể chất, tinh thần, và tâm linh - và trên thực tế, “liệu pháp ý nghĩa” chính là một cách tiếp cận toàn diện để chữa bệnh. “Liệu pháp ý nghĩa” có



Đôi khi chúng ta phải thay đổi hoàn cảnh của mình để theo đuổi một cuộc sống có ý nghĩa hơn.

ba niềm tin cơ bản, liên quan chặt chẽ với nhau, gồm:

- Sự tự do của ý chí - đây là ở cấp độ tinh thần. Ý chí của một số người không tự do; ví dụ như ý chí của bệnh nhân rối loạn tâm thần chẳng hạn.
- Ý chí tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống - đây là nền tảng của trách nhiệm trong cuộc sống; ý chí này rất nặng nề và độc đáo.
- Ý nghĩa của cuộc sống - mỗi người sẽ có những ý nghĩa sống khác nhau, không người nào giống người nào, và ý nghĩa sống sẽ thay đổi tùy theo từng thời điểm. Mọi người cần phải suy nghĩ để tìm ra ý nghĩa sống riêng cho bản thân mình.

Khi chúng ta phải đối mặt với khó khăn, thì chính ý chí mạnh mẽ được bắt nguồn từ mục đích sống đã hỗ trợ và thúc đẩy chúng ta.

Có lần tôi bị bệnh nặng và được thông báo là rất nguy kịch, nhưng lúc đó tôi có một niềm tin vững chắc là mình phải sống và còn nhiều việc quan trọng cần phải hoàn thành. Với một niềm tin đơn giản như vậy, tôi đã sống sót.

Frankl đã mô tả “cuộc sống khôn khổ” của mình trong các trại tập trung và cách ông ép mình chuyển sang nghiên cứu một lĩnh vực mới như thế nào. Đột nhiên, ông nảy sinh ý tưởng sẽ viết bài về tâm lý của các tù nhân tại các trại tập trung.

Ông đã sử dụng phương pháp này để vượt qua được môi trường khắc nghiệt thời đó. Ông xem tất cả những đau khổ phải trải qua là lịch sử, cứ như thể ông đang xem lịch sử vậy. Bằng cách này, ông đã biến tất cả những đau khổ trở thành chủ đề nghiên cứu tâm lý của mình.

Do đó, nếu một người có thể xây dựng được mục tiêu cần đạt trong cuộc sống, thì những khó khăn và đau khổ mà người đó phải chịu đựng

sẽ trở thành những trải nghiệm sống độc đáo và giúp con người trở nên thông thái hơn.

Trên đây chúng ta đã xem xét một số ví dụ tích cực, và tất nhiên là sẽ có những ví dụ tiêu cực nữa.

Trong thời kỳ đại dịch, nhiều người buộc phải cách ly hoặc có nguy cơ mất việc làm, học hành, hoặc tự do đi lại. Sự cưỡng bức này đã tước đi ý chí tự do của nhiều người. Theo quan điểm về việc điều trị hiệu quả thì việc làm này là có hại cho sức khỏe con người - ví dụ như ức chế khả năng miễn dịch và chức năng của tế bào NK.

Ngoài ra, những người sống trong chế độ độc tài không có tự do tư tưởng, tự do ý chí thấp, nên ý chí quyết tâm theo đuổi để đạt mục tiêu có ý nghĩa rất yếu. Điều này có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe của họ.

Suy nghĩ và vận mệnh

Chúng tôi vừa chia sẻ rằng việc đặt ra các mục tiêu tích cực trong cuộc sống có liên quan đến sức khỏe tốt hơn, tỷ lệ bị bệnh Alzheimer thấp hơn, tuổi thọ cao hơn, và tỷ lệ bị bệnh tim mạch thấp hơn.

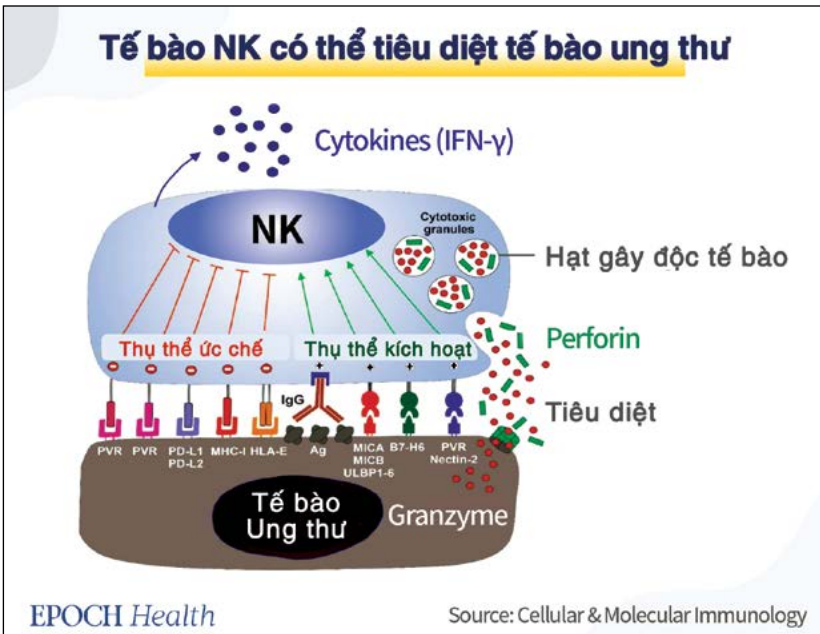
Tư tưởng quyết định hành vi, hành vi quyết định tính cách, tính cách quyết định vận mệnh. Câu nói tôi thích mà ông Frankl hay trích dẫn từ triết gia người Đức Nietzsche là: “Người có lý do để sống có thể chịu đựng được bất kỳ nỗi đau nào.”

Hãy tìm ý nghĩa của cuộc sống bằng cả trái tim và khối óc của mình, và đạt được ý nghĩa thực sự của sức khỏe.

Tâm hồn hay trí lực không phải là điều gì đó xa xôi mà ngược lại, đó là những điều có ý nghĩa thiết thực đối với sức khỏe, hạnh phúc và chất lượng cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Quan điểm trong bài viết là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times. Epoch Health học ngành các cuộc thảo luận chuyên nghiệp và thảo luận thân thiện.

Khánh Nam biên dịch



15 National local stores

THE LASH SUPPLY

NEAR YOU

Houston | Arlington | Philadelphia | Garland | Orange County | Phoenix | Chicago
Falls Church | San Diego | Las Vegas | Dallas | Atlanta | San Antonio | Davie

1-888-38-THELASH

+1-888-388-4352

10% OFF

USING THE CODE: **EP010**

in website www.TheLashSupply.com

PHARMACY

Formerly MTM Pharmacy Santa Ana

Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi

► **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 & Dạng CỤ Y TẾ**

info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net

7631 D Westminster Blvd, Westminster, 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

Dầu hạt

Những lợi ích và tác hại đối với sức khỏe

Tìm hiểu loại dầu hạt nào sẽ nuôi sống cơ thể và loại nào sẽ nuôi dưỡng bệnh tật

ANDREA DONSKY

Hoa Kỳ là nước dẫn đầu thế giới về tiêu thụ dầu ép từ hạt (seeds oil). Người Mỹ tiêu thụ khoảng 20% lượng dầu của thế giới với tốc độ gần 19.7 triệu thùng mỗi ngày. Canada nhập khẩu gần 2.7 triệu thùng mỗi ngày, tương đương 2.6% lượng dầu thế giới, tính theo tổng sản phẩm quốc nội bình quân đầu người. Một số loại dầu hạt là độc hại, trong khi những loại khác lại tốt cho sức khỏe. Vậy, sự khác biệt giữa chúng là gì? Và loại dầu nào là tốt nhất cho bạn?

Dầu hạt là gì?

Hầu hết các loại dầu hạt đều là những acid béo không no nhiều nối đôi (PUFA) đã qua xử lý kỹ lưỡng từ chiết xuất hạt cải, bắp, hạt bông, hạt nho, cám gạo, cây rum, đậu nành, và hướng dương. Việc tiếp xúc với nhiệt độ cực cao [trong quá trình chế biến] sẽ làm oxy hóa các acid béo omega-6 có trong dầu.

Quá trình gây hại này thậm chí còn khiến dầu ăn không tốt cho sức khỏe hơn khi chúng được sử dụng lại nhiều lần. Việc này thường diễn ra trong các nhà hàng. Dầu đã qua sử dụng được dùng để chiên khoai tây hoặc hành tây của bạn trong bao lâu rồi? Việc tiêu thụ quá nhiều omega-6 có thể khiến cơ thể sản xuất ra các hóa chất gây viêm, dẫn đến sự mất cân bằng giữa omega-3 và omega-6, gây ra những nguy cơ sức khỏe đáng kể.

Những loại dầu hạt đã qua chế biến này cũng là nguyên nhân của những mối lo ngại khác về sức khỏe vì chúng thường có nguồn gốc từ cây trồng biến đổi gen (GMO). Những vấn đề sức khỏe liên quan bao gồm dị ứng, nguy cơ ung thư cao hơn và phát triển các vi khuẩn kháng thuốc. Những tác động lâu dài của việc tiêu thụ thực phẩm GMO vẫn đang được điều tra.

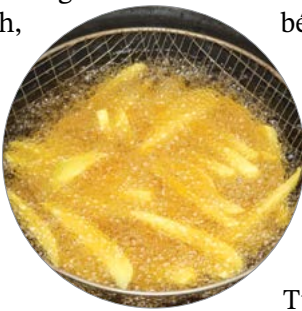


Một cách thay đổi dễ dàng trong ăn uống là thay thế các loại dầu ăn không lành mạnh bằng những loại dầu ăn lành mạnh.

Tỷ lệ giữa Omega-6 và Omega-3

Tỷ lệ omega-6: omega-3 phản ánh mối quan hệ giữa số lượng của hai loại acid béo thiết yếu này với nhau. Nghiên cứu chỉ ra rằng tỷ lệ khoảng 1:1 là lý tưởng. Tuy nhiên, hiện nay hầu hết mọi người theo cách ăn của phương Tây với tỷ lệ khoảng 16:1 (omega-6:omega-3).

Điều đó có nghĩa là [cơ thể] thiếu hụt đáng kể omega-3 và thừa quá mức omega-6. Hậu quả của tình trạng này dẫn đến quá trình viêm kinh niên và các bệnh lý chẳng hạn như bệnh tim mạch, ung thư, hen suyễn, bệnh Alzheimer, tiểu đường, béo phì, bệnh viêm ruột, vô sinh, và nhiều bệnh khác. Tỷ lệ cao omega-6 cũng có thể gây ra các bệnh tự miễn.



Mỗi loại dầu có một điểm bốc khói riêng – là nhiệt độ mà dầu bắt đầu bị hư hỏng và hình thành các chất không tốt cho sức khỏe.

Các loại dầu hạt an toàn có thể sử dụng

May mắn thay, vẫn còn rất nhiều loại dầu an toàn và tốt cho sức khỏe. Bạn có thể tập trung vào các loại dầu chưa tinh chế và dầu ép lạnh, vì chúng có nhiều acid béo omega-3 và ít PUFA như: dầu hạnh nhân, dầu bơ, dầu dừa, dầu hạt lanh, dầu hạt macca, dầu ô liu, dầu đậu phộng, dầu hồ đào, dầu mè, và dầu óc chó.

Tất cả những loại dầu này đều có thể dùng để nấu ăn ngoại trừ dầu hạt lanh và dầu óc chó, chỉ nên dùng để tạo hương vị vì chúng trở nên độc hại khi đun nóng.

Dầu cọ bền vững của Malaysia (không phải dầu hạt cọ - palm kernel oil) có lẽ không nằm trong danh sách [các loại dầu an toàn và tốt cho sức

khỏe]. Hãy đảm bảo rằng bạn có thể chọn dầu cọ Malaysia được sản xuất trên các đồn điền bền vững (được trồng theo cách bảo tồn thiên nhiên và cung cấp sinh kế tốt hơn). Dầu cọ bền vững là một nguồn cung cấp dồi dào vitamin E tocotrienols, tiền vitamin A carotenoid và một lượng acid béo cân bằng.

Mỗi loại dầu có một điểm bốc khói (smoke point) riêng – là nhiệt độ mà dầu bắt đầu bị hư hỏng và hình thành các chất không tốt cho sức khỏe, chẳng hạn như chất béo dạng trans. Sự hư hỏng bắt đầu trước khi bạn thực sự nhìn thấy khói.

Kết luận

Giống như nhiều người khác, có thể bạn đang tiêu thụ rất nhiều dầu ăn. Tuy nhiên, hãy bảo đảm việc chọn những loại dầu ăn tốt cho sức khỏe và sử dụng đúng cách. Rưới các loại dầu lành mạnh lên các món rau và ngũ cốc, và chỉ dùng những loại có thể chịu được mức nhiệt khi chiên. Thực hiện những điều này sẽ bảo đảm rằng bạn chỉ ăn các loại dầu hạt tốt cho sức khỏe.

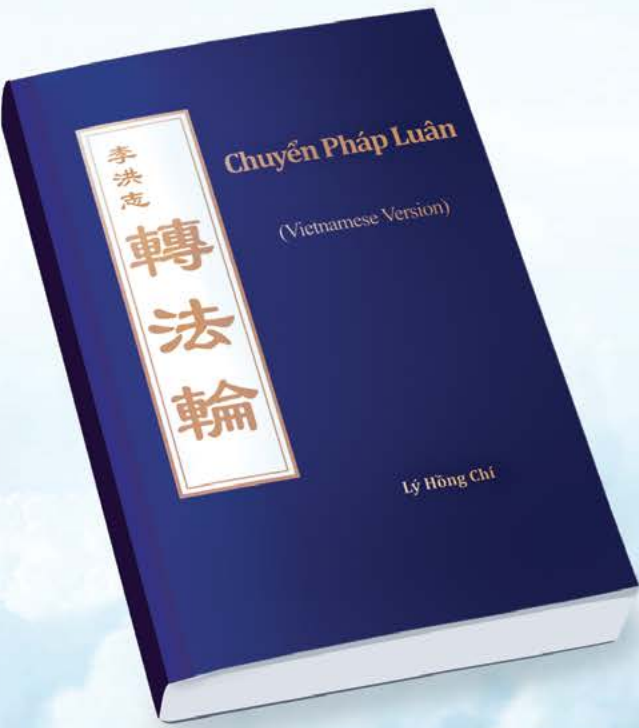
Tác giả Andrea Donsky có bằng cử nhân thương mại, một chuyên gia sức khỏe truyền hình quốc tế, tác giả sách bán chạy nhất, và là người sáng lập của NaturalSavvy.com. Ông cũng là người nhận giải Blog Sống Khỏe Tốt Nhất của Healthline năm 2019. Bài viết này được xuất bản lần đầu tiên trên NaturalSavvy.com

Tú Liên biên dịch

Điểm bốc khói của một số loại dầu hạt tốt cho sức khỏe

Loại dầu hạt	Điểm bốc khói theo Độ F	Điểm bốc khói theo Độ C
Dầu hạnh nhân – Almond oil	430	221.1
Dầu từ quả bơ – Avocado oil	520	271.1
Dầu từ quả bơ (nguyên chất) – Avocado (virgin)	400	204.4
Dừa (tinh chế) – Coconut (refined)	400	204.4
Dừa (chưa tinh chế) – Coconut (unrefined)	350	176.6
Hạt phi – Hazelnut	430	221.1
Hạt mắc ca – Macadamia	400	204.4
Dầu ô liu (nguyên chất) – Olive oil (virgin)	420	215.5
Dầu ô liu (ép lạnh nguyên chất) – Olive oil (extra virgin)	400	204.4
Dầu hồ đào – Pecan	470	243.3
Dầu vừng (chưa tinh chế) – Sesame (unrefined)	350	176.6
Dầu trái cọ Malaysia bền vững – Sustainable Malaysian Palm Fruit Oil	455	235.0
Dầu óc chó (tinh chế) – Walnut (refined)	400	204.4
Dầu óc chó (chưa tinh chế) – Walnut (unrefined)	320	160.0

Cuốn sách quý truyền cảm hứng cho toàn thế giới



“Chúng trăm cảm của tôi đã cải thiện đáng kể nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Anh Tysan Dolnycky
HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH

“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 thể 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

C huẩn 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 đề 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. Mời 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!

“Điều khiến Pháp Luân Công khác biệt so với các môn khí công và thiền định khác là một hệ thống nguyên lý đạo đức – chân, thiện, và nhân – rõ ràng là có nguồn gốc từ nhà Phật.

Ông Arthur Waldron
GIÁO SƯ VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

“Pháp Luân Công đã dạy tôi biết quan tâm đến người khác và cải thiện các mối quan hệ của tôi qua việc giải quyết mâu thuẫn một cách xây dựng. [...] Pháp môn này đã đem lại cho tôi một trạng thái an nhiên tự tại, tinh thần minh mẫn đáng kinh ngạc, và không còn căng thẳng.

Cô Shiyu Zhou
TIẾN SĨ, HOA KỲ

“Là một nhạc công, môi trường xung quanh tôi không phải là môi trường lành mạnh. Nhưng từ khi tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Công, chỉ trong một tháng, tôi đã từ bỏ hết những cảm dỗ xung quanh, rượu bia và ma túy.

Ông Sterling Campbell
NGHỆ SĨ TRÚNG, HOA KỲ

MUA NGAY tại FaYuanBooks.com

