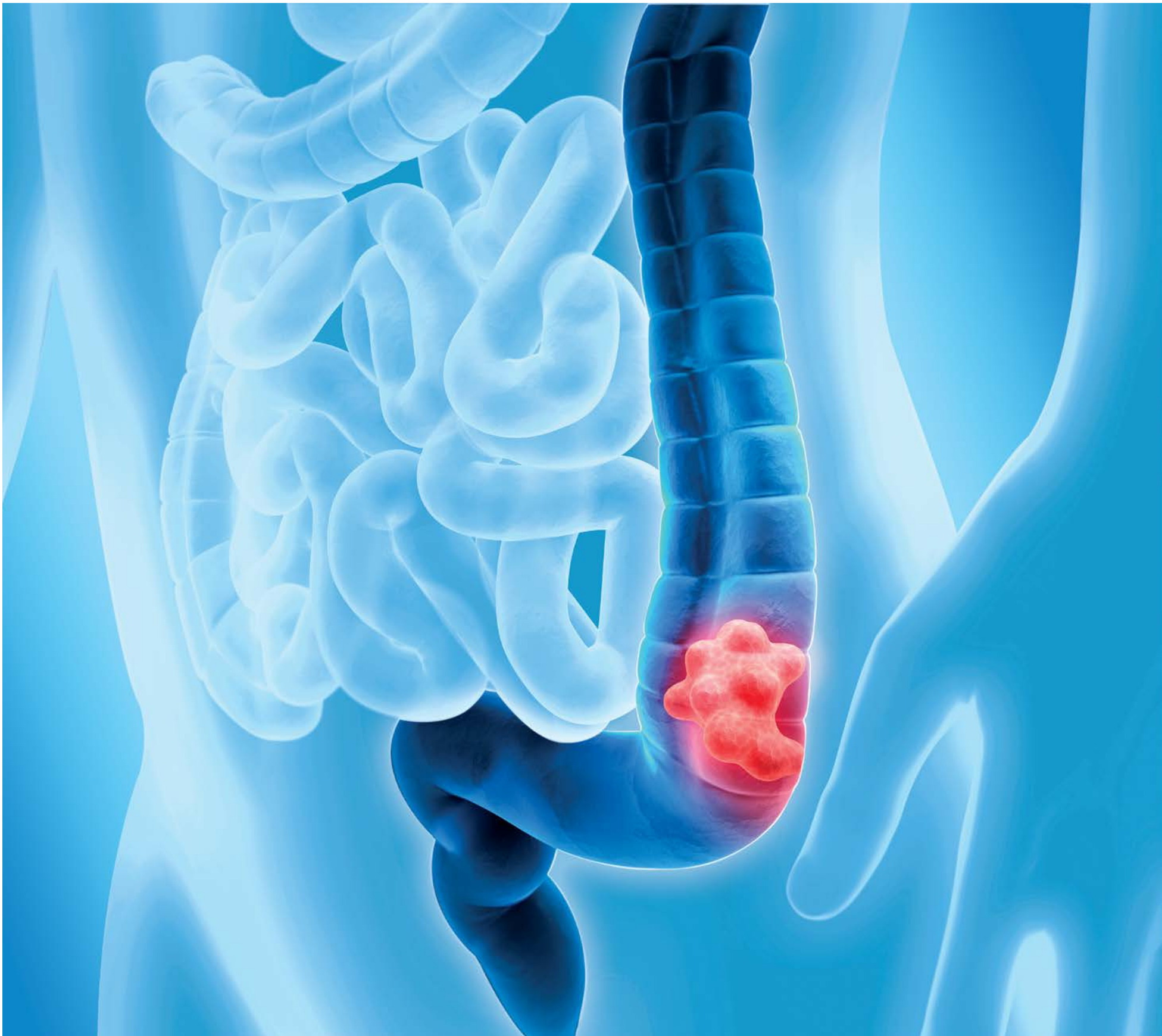


TÂM & THÂN

PETERSCHREIBER.MEDIA/SHUTTERSTOCK



Sự thật về truy tầm ung thư bằng nội soi đại tràng sau mỗi 10 năm

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng đối với một số người, nguy cơ ung thư không khác nhau khi truy tầm bằng nội soi đại tràng sau 15 năm so với 10 năm

Amy Denney

Tính chất xâm lấn và tốn kém khiến việc xác định cách tối đa hóa tính hữu ích của nội soi đại tràng – đặc biệt khi nói đến việc truy tầm (screenings) theo dõi là chủ đề nghiên cứu đáng lưu ý. Không thể phủ nhận rằng thủ thuật này có thể cứu sống người bệnh, tuy nhiên mốc thời gian vẫn chưa được xác định rõ ràng.

Ba năm trước, Cơ quan Y tế Dự phòng Hoa Kỳ đã hạ thấp độ tuổi truy tầm ung thư đại trực tràng lần đầu tiên xuống thêm 5 tuổi – từ 50 tuổi xuống 45. Hiện nay, khoảng cách giữa hai lần nội soi đang được xem xét kỹ lưỡng.

Dữ liệu dài hạn trong nghiên cứu đăng trên Oncology (Tập san Ung thư của JAMA) vào ngày 12/5 cho thấy có lẽ đã đến lúc lùi việc truy tầm theo dõi [ung thư] thêm 5 năm trong một số trường hợp nhất định. Bất kỳ ai không có bệnh sử gia đình bị bệnh ung thư

đại trực tràng và lần nội soi đầu tiên không có polyp (sự phát triển mô bất thường có thể dẫn đến ung thư) có thể thực hiện nội soi truy tầm lần thứ hai sau 15 năm, thay vì 10 năm như khuyến nghị hiện tại.

Theo Liên minh Ung thư Đại trực tràng, dự kiến hơn 152,000 người Mỹ sẽ được chẩn đoán ung thư đại trực tràng trong năm nay và ước tính khoảng 53,010 người sẽ tử vong. Đây là nguyên nhân gây tử vong do ung thư đứng hàng thứ hai nhưng là một trong những nguyên nhân có thể phòng ngừa được nhất.

“Những gì chúng ta biết về ung thư đại tràng là sự phát triển rất chậm. Việc truy tầm căn bệnh này không bao giờ cấp bách, nhưng rất quan trọng vì có thể chẩn đoán bệnh từ rất sớm,” Tiến sĩ Carl Bryce, một bác sĩ gia đình, nói với The Epoch Times. “Điều trị càng sớm thì kết quả càng tốt.”

Lý do đằng sau việc truy tầm sau 10 năm là vì polyp phải mất khoảng thời gian đó mới chuyển thành khối u. Thủ thuật nội soi mang tính xâm lấn, đi kèm với rủi ro và tốn kém. Vì vậy, các nhà nghiên cứu vẫn đang tiếp tục xem liệu có thể mở rộng khoảng thời gian [cần truy tầm] hay không. Trong nghiên cứu mới, một phân tích thống

kê cho thấy khoảng cách 15 năm mang lại rủi ro tối thiểu.

Tiến hành thận trọng

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là mọi người phải đợi 15 năm để truy tầm lần thứ hai.

Phát hiện này hơi khác biệt một chút, và hoàn toàn không chính thức – hai lý do khiến Bác sĩ Cedrek McFadden thuộc ủy ban cố vấn khoa học y tế của Liên minh Ung thư Đại trực tràng lo ngại về nghiên cứu. Sứ mệnh của liên minh là nâng cao tỷ lệ truy tầm, cải thiện tỷ lệ sống sót và đầu tư nghiên cứu để chấm dứt ung thư đại trực tràng.

Bài xã luận đi kèm của JAMA nhận được sự ủng hộ nhiệt tình về đề xuất thay đổi thời gian giữa các lần truy tầm là 15 năm. Tuy nhiên, tất cả các tổ chức đưa ra hướng dẫn truy tầm ung thư đại trực tràng của Hoa Kỳ như Cơ quan Y tế Dự phòng Hoa Kỳ, Hiệp hội Tiêu hóa Hoa Kỳ, hoặc Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ đều chưa áp dụng khuyến nghị này.

Ngoài ra, Bác sĩ McFadden lưu ý rằng nghiên cứu được thực hiện ở Thụy Điển nên có thể không đúng ở Hoa Kỳ. Ngoài ra, ông cũng lo lắng rằng trình độ hạn chế khiến giới

truyền thông có thể hiểu sai hoặc các bệnh nhân đưa ra lựa chọn không dựa trên tư vấn của bác sĩ và các tiêu chuẩn chính thức – mà dựa trên “tiêu đề” và nội dung trên mạng xã hội.

“Nếu có vẻ như tôi chưa sẵn sàng chấp nhận khuyến nghị này thì điều đó hoàn toàn đúng. Tôi không nghĩ đây là nghiên cứu có thể áp dụng rộng rãi cho những bệnh nhân mà tôi chăm sóc,” Bác sĩ McFadden, bác sĩ phẫu thuật chuyên về đại tràng được hội đồng chứng nhận, nói với The Epoch Times. “Mặc dù đáng để xem xét nhưng tôi không nghĩ đây là thời điểm thích hợp.”

Bệnh sử gia đình là yếu tố quan trọng

Bệnh sử gia đình vẫn là một trong những yếu tố nguy cơ lớn nhất đối với ung thư đại tràng. Đó là lý do tại sao bất kỳ ai có thành viên gia đình bị ung thư đại tràng nên bắt đầu truy tầm căn bệnh này trước độ tuổi khuyến nghị [nói chung] là 45. Những người có thành viên gia đình trực hệ bị ung thư đại tràng có nguy cơ bị bệnh cao gấp 2-4 lần.

Khuyến nghị của nghiên cứu JAMA không chỉ xem xét bệnh sử của gia đình mà còn xác nhận rằng những người không có thành viên gia đình trực hệ bị ung thư đại trực tràng có nguy cơ thấp hơn.

Xem tiếp trang 3

152,000
NGƯỜI MỸ
sẽ được chẩn đoán ung thư đại trực tràng trong năm nay và ước tính khoảng 53,010 người sẽ tử vong.



HOÀNG TRÂM

JEWELRY • FRANKINCENSE



Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:

- Trang sức cao cấp đi dự tiệc, vòng vàng 9999.
- Bạch kim, vàng, vòng, dây chuyền trầm hương.
- Đặc biệt là Ngọc Bích Tỷ-Trang sức vừa sang trọng vừa trị bệnh.
- Cẩm thạch và các loại Đá phong thủy.
- Hột xoàn giá tốt của GIA.

Với giá ưu đãi hấp dẫn!

30% OFF

cho TRẦM HƯƠNG

KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ

9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683

714-598-5555 • 714-396-7879

BIG SALE

36,5% OFF

CAO CỐT 500 GRAM

TIỀN SÂM VÀNG HOANG DÃ Sâm Hoàng Đà 45 năm, bạc vàng nano

TIỀN DAN SÂM HOANG DÃ Sâm Hoàng Đà 60 năm, Xạ Hương, vàng nano

TIỀN ĐƯỢC SÂM VÀNG Sâm Hoàng Đà 60 năm, Xạ Hương, vàng nano

365 Nhân Sâm Hoàng Đà

WED DRUGS

365

7g x 10

TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ

LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN DAN ĐƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm Hống Sâm Bạch Sâm

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

Thương hiệu và sản phẩm gần liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm Hoàng Đà là loại được thảo đúng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoàng Đà. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hống Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. Bối khí, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh, Ba thể, lục phủ, ngũ tạng, điều hoà khí huyết, không dễ đột quỵ. Hãy giữ mãi từ trụ cuộc sống:

Thọ Tài Sắc Lực

S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ

1 Không đột quỵ do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch...

2 Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.

3 Không đau nhức tê liệt toàn thân. Co giật, cơ leo rít, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.

4 Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thần định kinh, tinh thần minh mẫn.

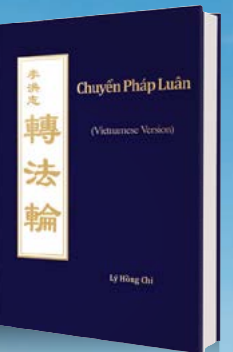
5 Không thấy các chứng như Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng, Cơn lức quá độ, hơi kiệt sức tàn.

Follow us on

www.s365nhansamhoangda.com

9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

714-340-9598



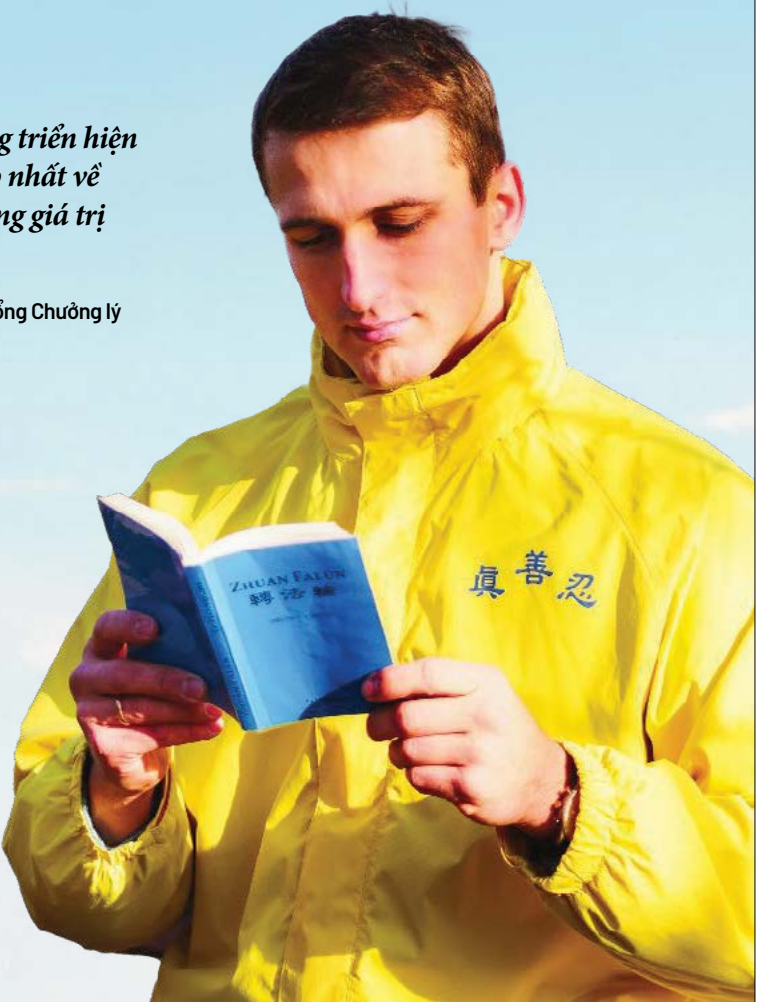
CHUYỂN PHÁP LUÂN

Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời

Cuốn "Chuyển Pháp Luân" giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân, tập trung vào tám quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người. Cuốn sách đã được dịch sang hơn bốn mươi ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia khắp thế giới.

“Pháp Luân Công triển hiện những gì tốt đẹp nhất về văn hóa và những giá trị của Trung Hoa.”

— Irwin Cotler, cựu Tổng Chương lý của Canada



Đặt mua sách tại: **Promo. Fayuanbooks.com**

Fayuan Books 20 Smith Road, Middletown, NY 10941

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*

Your Ad Here

Contact:

(714) 356-8899





Giao tiếp bằng mắt làm sâu sắc thêm tình thân

Cara Michelle Miller

Điều quan trọng đối với sức khỏe của bạn

Nhưng các loại màn hình điện tử đang làm gián đoạn mối liên kết thị giác này. Một nghiên cứu cho thấy khoảng 30% các bà mẹ cho con bú bình bị phân tâm bởi một dạng công nghệ nào đó. Trong một nghiên cứu khác, khoảng 10% các bà mẹ cho con bú cho biết họ sử dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng.

Với ít cơ hội thực hành giao tiếp bằng mắt hơn, ngày càng có nhiều trẻ em ở Hoa Kỳ lớn lên với sự ngưng ngừng trong giao tiếp bằng mắt. Theo Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia, gần 10% thanh niên từ 13 đến 18 tuổi gặp phải những lo lắng xã hội. Đối với những đứa trẻ này, giao tiếp bằng mắt là sự căng thẳng và không thoải mái – đến mức các nhà nghiên cứu có thể quan sát được những thay đổi đáng kể trong hoạt động của bộ não.

Những điều gì làm cho giao tiếp bằng mắt có sức mạnh như vậy? Làm thế nào một người có thể vượt qua sự ngại ngùng khi giao tiếp bằng mắt ở bất kỳ độ tuổi nào và tận dụng những lợi ích của giao tiếp bằng mắt? Chúng ta hãy xem xét câu hỏi này và thiết lập duy trì giao tiếp bằng mắt trong các mối quan hệ và tương tác của chúng ta.

Trò chơi ú òa: Tại sao giao tiếp bằng mắt lại quan trọng

Bắt đầu từ khi còn ẵm ngửa, việc nhìn nhau bằng mắt là nguồn vui của những bậc cha mẹ giàu tình cảm và là một trong những giai đoạn quan trọng mà các bé có được.

Đáng chú ý là trẻ sơ sinh có thể quan tâm đến khuôn mặt của mẹ trong vòng vài giờ sau khi chào đời. Trẻ sơ sinh từ 2 đến 5 ngày tuổi thích nhìn lẫn nhau hơn là nhìn ra chỗ khác. Theo tiến sĩ Uwellch, “Khi một người mẹ rời khỏi phòng sinh, em bé sẽ cố gắng giao tiếp nhiều hơn.”

Đáng chú ý, mắt chúng ta có các thụ thể đối với oxytocin và phenylethylamine, cả hai đều được coi là chất xúc tác của tình yêu liên quan đến sự gắn kết.

Mối quan hệ gia đình cũng trở nên sâu sắc hơn trong thời gian chơi trò ú òa: Với bàn tay bịt mắt lại, rồi đưa tay ra khỏi mắt, các bà mẹ trên toàn thế giới chia sẻ niềm vui của trò chơi văn hóa toàn cầu này. Thoạt đầu, trò chơi sẽ gặp phải về mặt bằng hoàng của đứa trẻ. Đối với một đứa trẻ non nớt, việc không nhìn thấy mặt người mẹ đồng nghĩa với việc bà đã biến mất. Tuy nhiên, vào khoảng 6 đến 8 tháng, các em bé nhận ra rằng mẹ chỉ trốn đi một chút, và trò chơi ú òa này trở nên thú vị. Khoảng 9 đến 11 tháng tuổi, trẻ phát triển khả năng đối phó theo ánh mắt của người khác và bắt đầu nhìn về hướng mà người khác đang quan sát.

Những tiến bộ trong việc nhìn bằng mắt này cũng cho thấy sự phát triển của bộ não và khả năng giao tiếp đang đi đúng hướng. Các chuyên gia nhi khoa thường xuyên kiểm tra sự phát triển trong giao tiếp bằng mắt. Nếu tiêu chuẩn không đạt, thì nhiều nguyên nhân sẽ được xem xét, bao gồm khoảng cách với cha mẹ, thiếu giao tiếp bằng mắt hoặc tiếp xúc quá mức với truyền thông kỹ thuật số.

Mặc dù tất cả những điều này xảy ra từ rất sớm, nhưng ánh mắt vẫn là phần thiết yếu của các mối quan hệ trong suốt cuộc sống.

Khi mất nhìn vào mắt: Bộ não phản ứng như thế nào

Khi nói đến ngôn ngữ cơ thể, giao tiếp bằng mắt thường là điều đầu tiên chúng ta chú ý khi gặp gỡ người khác.

Xem tiếp trang 7

Cà phê có thể chống lão hóa, ngăn ngừa chứng sa sút trí tuệ và thiếu cơ

Ellen Wang

Thường thức một tách cà phê không chỉ giúp sáng khoái. Cà phê đã được chứng minh là đem lại nhiều lợi ích hơn cho sức khỏe, đặc biệt là đối với người lớn tuổi. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, phân tử tự nhiên trong cà phê – trigonelline – có thể giúp cải thiện tình trạng thiếu cơ (mất cơ do tuổi tác) và duy trì chức năng cơ trong tiến trình lão hóa.

Khối lượng và chức năng của cơ bắp giảm dần khi chúng ta già đi, dễ gây ra tình trạng thiếu cơ, làm cản trở khả năng di chuyển và thậm chí dẫn đến sự phụ thuộc và khuyết tật. Các đặc điểm nổi bật của tình trạng thiếu cơ bao gồm sự suy giảm nồng độ nicotinamide adenine dinucleotide (NAD+) và rối loạn chức năng ty thể.

Nghiên cứu gần đây

Nghiên cứu được công bố trên Nature Metabolism (Tập san Trao Đổi Chất Tự Nhiên) vào tháng Ba cho thấy trigonelline là tiền chất của NAD+. Tăng liều điều trị của trigonelline có thể làm tăng nồng độ NAD+ trong tế bào của bệnh nhân thiếu cơ.

Xem tiếp trang 6



Sau với những người uống ít hơn 1 tách cà phê mỗi ngày, những người uống ít nhất 3 tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ bị chứng thiếu cơ thấp hơn đáng kể.

PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

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



Nghiên cứu: Nhịn ăn gián đoạn giúp ngăn ngừa viêm gan, ung thư

Ayla Roberts

Một nghiên cứu mới cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn có thể giúp cơ thể không bị chứng viêm gan, thậm chí là ung thư gan.

Nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Đức, Đại học Tübingen và được công bố trên journal Cell Metabolism (Tập san Chuyển Hóa Tế Bào), với mục đích giúp mọi người hiểu thêm về việc nhịn ăn gián đoạn có thể ảnh hưởng đến là gan như thế nào. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, việc nhịn ăn gián đoạn có thể ngăn được sự tiến triển của bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD) – tiến thân của bệnh viêm gan mạn tính và ung thư gan.

Giải thích kết quả nghiên cứu

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành thí nghiệm bằng cách áp dụng công thức nhịn ăn cho những con chuột bị viêm gan từ trước và phát hiện ra rằng, sau 4 tháng nhịn ăn gián đoạn, những con chuột này đã cải thiện được các kết quả xét nghiệm về chức năng gan, ít mỡ trong gan hơn, giảm xơ hóa, và ít có khả năng phát triển ung thư gan trong tương lai.

Những con chuột được áp dụng công thức ăn uống 5:2, nghĩa là nhịn ăn trong 2 ngày và sau đó được cho tiêu thụ số lượng calo không giới hạn trong 5 ngày. Chu kỳ này sau đó được lặp lại trong 4 tháng tiếp theo đến khi nghiên cứu kết thúc.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra 2 loại protein (được gọi là PPAR-alpha và PCK1) trong tế bào gan dường như đã góp phần tạo ra hiệu quả bảo vệ khi nhịn ăn gián đoạn. Nghiên cứu này trợ giúp cho nghiên cứu hồi tháng Ba, cho thấy việc nhịn ăn có thể có tác động mạnh mẽ đến sức khỏe tổng thể của con người.

“Trong những năm gần đây, các nghiên cứu về việc hạn chế calorie và nhịn ăn đã thu được nhiều lợi ích sức khỏe. Một trong những lợi ích đó là ngăn ngừa ung thư. Các nhà nghiên cứu đã chứng minh rõ ràng rằng các yếu tố trao đổi chất như lượng insulin và lượng đường trong máu cao sẽ làm tăng nguy cơ ung thư vú.”

Bác sĩ Francisco Contreras – bác sĩ chuyên khoa ung thư được hội đồng chứng nhận, người điều trị cho các bệnh nhân ở California và Mexico – đã nói với The Epoch Times trong một email. “Nhịn ăn gián đoạn đã được chứng minh là làm giảm tỷ lệ căn bệnh ác tính này, đồng thời cũng làm giảm nguy cơ tái phát sau điều trị. Những bệnh nhân có thể nhịn ăn gián đoạn trong quá trình điều trị đã giảm bớt các tác dụng phụ và độc tính tế bào do



▲ Các nghiên cứu về việc hạn chế calorie và nhịn ăn đã thu được nhiều lợi ích sức khỏe.

Nhịn ăn gián đoạn là gì?

Nhịn ăn gián đoạn là một kiểu ăn uống bao gồm các khoảng thời gian ăn và kiêng xen kẽ. Hầu hết mọi người tham gia nhịn ăn gián đoạn vì lý do sức khỏe, và nghiên cứu ủng hộ việc nhịn ăn gián đoạn là một cách để kiểm soát cân nặng và một số dạng bệnh, ít nhất là trong thời gian ngắn.

“Trong những ngày nhịn ăn, cơ thể bạn sẽ thải ra ketones có nguồn gốc từ chất béo dự trữ (triglyceride) trong cơ thể. Những các ketones này không chỉ có tác dụng làm nhiên liệu mà còn điều chỉnh sự biểu hiện của nhiều protein và phân tử tín hiệu.”

Bác sĩ Caroline Walker – bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa tại Denton, Texas – đã nói với The Epoch Times trong một email. “Chính nhờ những phân tử này mà các nhà nghiên cứu cho rằng việc nhịn ăn gián đoạn có thể có tác động đến sự phát triển và độ linh hoạt của tế bào, tái tạo mô, giảm tiếp xúc với insulin và giảm tình trạng kháng insulin, cải thiện thành phần lipid, cải thiện huyết áp, và thậm chí cải thiện các triệu chứng hen suyễn.”

Theo bác sĩ Contreras, còn có những lợi ích khác của việc ăn ít hơn – bằng cách hạn chế số lượng hoặc nhịn ăn – như giảm cân, tăng độ nhạy insulin, tăng sức đề kháng, giải độc cơ thể, giảm cholesterol, và cải thiện sức khỏe tim mạch.

Tất cả những lợi ích này đều có khả năng ngăn ngừa bệnh mạn tính, bao gồm tiểu đường loại 2, bệnh tim, rối loạn lipid máu, và các bệnh khác.

Mặc dù có nhiều lợi ích như vậy, việc nhịn ăn gián đoạn khác nhau để lựa chọn, nhưng nhìn chung, chúng tôi khuyến cáo không nên nhịn ăn lâu hơn 24 giờ, vì làm như vậy thường có hại nhiều hơn là có lợi. Nghiên cứu về hiệu quả lâu dài của việc nhịn ăn gián đoạn cũng thu được nhiều kết quả khác nhau. Một nghiên cứu vào

Ngoài các tình trạng bệnh lý đã có từ trước, gene và cách thức ăn uống cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng phát triển bệnh NAFLD.

tháng 1/2023 cho thấy, không tìm được bằng chứng nào cho thấy việc nhịn ăn gián đoạn ảnh hưởng đến kết quả giảm cân lâu dài.

Hơn nữa, điều quan trọng cần nhớ là nhịn ăn gián đoạn không phải là lựa chọn ăn kiêng tốt nhất cho mọi người và thậm chí có thể gây ra hậu quả nguy hiểm cho những người bị một số tình trạng sức khỏe nhất định.

“Bệnh nhân phải luôn nói chuyện với bác sĩ chăm sóc chính của mình trước khi bắt đầu nhịn ăn gián đoạn. Việc nhịn ăn gián đoạn có thể không phù hợp với người bệnh tiểu đường loại 1, có bệnh sử rối loạn ăn uống, đang mang thai, đang cho con bú (hoặc đang cố gắng mang thai), hoặc đang dùng thuốc chống đông máu warfarin,” bác sĩ Walker khuyến.

Ai có nguy cơ bị viêm gan hoặc ung thư gan cao nhất?

Một bệnh về gan phổ biến nhất trên toàn thế giới được gọi là bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD). Bác sĩ Contreras giải thích, người ta ước tính rằng 24% người lớn ở Hoa Kỳ và gần 10% trẻ em ở Hoa Kỳ bị bệnh NAFLD, dẫn đến tích tụ quá nhiều chất béo trong gan, từ đó có thể dẫn đến viêm gan – hay còn được gọi là viêm gan nhiễm mỡ. Bác sĩ Contreras giải thích:

“Không còn nghi ngờ gì nữa, thói quen ăn uống của thế hệ chúng ta là yếu tố chính gây ra rối loạn trao đổi chất do béo phì, và gan là cơ quan bị ảnh hưởng nhiều nhất. Tỷ lệ bị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu đang

gia tăng trên toàn thế giới. Một tình trạng rất nguy hiểm có thể tiến triển thành viêm gan nhiễm mỡ và xơ gan, dẫn đến ung thư biểu mô tế bào gan – một trong những khối u ác tính nguy hiểm nhất và là loại ung thư phát triển nhanh nhất ở Hoa Kỳ.”

Theo bác sĩ Walker, có một số người có nhiều nguy cơ mắc bệnh NAFLD hơn, bao gồm cả những người mắc các bệnh sau:

- Hội chứng chuyển hóa
- Béo bụng (được định nghĩa là chu vi vòng eo lớn hơn hoặc bằng 102 cm (40 inch) ở nam và lớn hơn hoặc bằng 89 cm (35 inch) ở nữ)
- Mức chất béo trung tính (triglycerides) cao
- Mức độ HDL thấp
- Huyết áp cao
- Đường huyết lúc đói cao
- Viêm gan B hoặc C
- Sử dụng rượu nặng

Ngoài các tình trạng bệnh lý đã có từ trước, gene và cách thức ăn uống cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng phát triển bệnh NAFLD. Các nhà khoa học cũng đang nghiên cứu cách quản trị sinh vật được ruột có thể ảnh hưởng đến NAFLD, và đã phát hiện ra sự khác biệt về hệ vi sinh vật giữa những người bị NAFLD và những người không bị bệnh này.

Cơ hội nghiên cứu trong tương lai

Mặc dù nghiên cứu này đầy hứa hẹn nhưng các nhà nghiên cứu cũng thừa nhận rằng, vì nghiên cứu được thực hiện trên chuột nên không có cách nào để biết chắc chắn liệu cách thức nhịn ăn gián đoạn có mang lại kết quả tương tự ở người hay không. Tuy nhiên, kết quả cho thấy nhiều hứa hẹn về hiệu quả tiềm tàng của việc nhịn ăn gián đoạn như một phương cách phòng ngừa cho con người.

Ngoài ra, bác sĩ Walker cho biết, trong tương lai nên có thử nghiệm so sánh và đối chiếu giữa một nhóm nghiên cứu theo cách nhịn ăn 5:2 với nhóm theo cách ăn kiêng khác.

“Tôi tin rằng các nhà nghiên cứu có thể làm tăng giá trị nghiên cứu của mình qua kết quả bằng cách có một nhóm chuột đối chứng đã giảm trọng lượng cơ thể bằng một hình thức kiểm soát ăn uống khác. Điều này sẽ làm tăng thêm giá trị, đặc biệt là cho giá thuyết của các nhà nghiên cứu rằng, chính việc nhịn ăn là nguyên nhân gây ra những thay đổi trong tình trạng xơ hóa,” bác sĩ Walker nói.

Ayla Roberts là y tá được chứng nhận (RN) và là tác giả tự do. Cô có bằng cử nhân và cao học về điều dưỡng và đã làm việc ở nhiều vai trò lâm sàng và học thuật khác nhau.

Khánh Nam biên dịch

Giao tiếp bằng mắt làm sâu sắc thêm tình thân

Tiếp theo từ trang 5

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng khi người ta nhìn vào mắt một người bạn ngoài đời thực, hoạt động thần kinh của bộ não tăng cao. Các hiện tượng thần kinh tương tự đã bị thiếu vắng khi nhìn vào một bức ảnh kỹ thuật số trên màn hình. Các nhà khoa học tin rằng điều này một phần bắt nguồn từ mạng lưới thần kinh trong não chuyên xử lý các tín hiệu không lời của mắt và các thông điệp mà mắt truyền tải.

Giao tiếp bằng mắt cũng là ưu tiên hàng đầu khiến não tin tưởng và giúp chúng ta cảm thấy đồng cảm khi nói chuyện với ai đó.

Điều này đã được chứng minh trong một nghiên cứu hình ảnh thần kinh (neuroimaging study) năm 2019, trong đó một nhóm các nhà khoa học Nhật Bản quan sát những gì xảy ra trong bộ não trong thời gian thực khi hai người lớn nhìn nhau. Được xuất bản trên eNeuro, nghiên cứu cho thấy rằng giao tiếp bằng mắt chuẩn bị cho sự đồng cảm bằng cách kích hoạt đồng thời các khu vực giống nhau trong não của mỗi người.

Cụ thể, tiếp xúc bằng mắt được chứng minh là kích hoạt hệ thống limbic (*) – một tập hợp các vùng não được kích hoạt cả khi mắt hoặc bất kỳ bộ phận nào của cơ thể di chuyển vào lúc chúng ta quan sát người khác và khi họ cũng được kích hoạt vùng vỏ não tương tự.

Nói cách khác, trong một cuộc trò chuyện, giao tiếp bằng mắt kích thích cùng một khu vực trong bộ não ở cả hai người, điều này có nghĩa là các cá nhân phải hòa hợp với nhau. Sự “đồng bộ hóa hệ thống limbic” này cho thấy sự đồng cảm có thể được sinh ra từ ánh nhìn với một người hoặc nhiều người.

Nó cũng cho ta cái nhìn sâu sắc về vai trò của giao tiếp bằng mắt trong việc hiểu được tông màu cảm xúc, đưa ra kết luận, và – đối mắt được cho là cửa sổ tâm hồn chúng ta – thông qua đôi mắt ta có thể hiểu sâu sắc về người khác và ngược lại, cảm thấy được thấu hiểu.

Nhận ra bạn hoặc oan gia

Để thuyết phục giả thuyết giao tiếp bằng mắt, các nhà nghiên cứu từ Đại học Northeast ở Boston đã giải thích rằng giao tiếp bằng mắt tạo nền án tượng của chúng ta về người khác. Theo nghiên cứu của họ, chúng ta nhận thấy những người giao tiếp bằng mắt nhiều hơn sẽ thông minh hơn, chân thành hơn và tận tâm hơn.

Tuy nhiên, việc nhìn vào mắt nhau quá lâu – hơn tám giây – có thể khiến người ta cảm thấy khó chịu, theo một nghiên cứu được công bố trên Royal

Society Open Science (Tập san mở về Khoa học Xã hội Royal). Chẳng hạn, cha mẹ, anh chị em, hoặc thậm chí là người lạ cũng có thể dùng ánh mắt mạnh mẽ để báo hiệu rằng họ không hài lòng hoặc thậm chí tức giận.

Khả năng phân biệt ý nghĩa trong một tình huống căng thẳng như vậy – phân biệt giữa bạn và kẻ thù – phụ thuộc vào cách các tế bào thần kinh trong não được kích hoạt trong hạch nhân và vỏ não trước trán.

Hạch hạnh nhân là phần cảm xúc cốt lõi của bộ não, phản ứng theo bản năng với các mối đe dọa, trong khi vỏ não trước trán là phần cuối cùng của não phát triển hoàn toàn. Nó kiểm soát các chức năng điều hành, chẳng hạn như ra quyết định và kiểm soát xung lực.

Tóm lại, việc hiểu được ý định của ai đó phụ thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như tín hiệu ngôn ngữ cơ thể, văn hóa và hoàn cảnh. Tuy nhiên, giao tiếp bằng mắt vẫn làm tăng khả năng kết nối tình cảm với người khác.

Dù vậy, giao tiếp bằng mắt không phải là điều dễ chịu với tất cả mọi người.

Đặt màn hình điện tử xuống để khôi phục kết nối con người

Chúng ta sống trong một thế giới nơi cha mẹ có thể ăn mừng sự phát triển với trái tim kỹ thuật số (digital hearts), và những đứa trẻ có thể trấn an lẫn nhau bằng những biểu tượng cảm xúc (thumbs-up emojis). Giao tiếp kỹ thuật số là cách người ta sống và làm việc, và đó là cách tuyệt vời để theo kịp những cập nhật mới nhất trong cuộc sống.

Theo nghiên cứu của Công ty Nielsen, trung bình một người Mỹ dành 11 tiếng mỗi ngày để nghe, xem, đọc, hoặc tương tác với truyền thông.

Tiến sĩ tâm lý xã hội học Sherry Turkle – và là giám đốc sáng lập của Viện Công nghệ Massachusetts lĩnh vực trí tuệ nhân tạo – cho biết rằng cuộc phỏng vấn do Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ tổ chức, “Con cái chúng ta ít sẵn sàng ngồi vào bàn ăn tối và nói chuyện với chúng ta.”

Bà nói thêm, “Có vẻ như chúng ta đã từ chối nhìn thấy bằng chứng trước mắt chúng ta và trong lòng chúng ta rằng công nghệ đã làm xói mòn sự đồng cảm như thế nào.”

Như liệu thuốc có thể trị bách bệnh cho dịch bệnh mất kết nối này, Tiến sĩ Welch đưa ra một giải pháp đơn giản.



◀ Giao tiếp bằng mắt cũng là ưu tiên hàng đầu khiến não tin tưởng và giúp chúng ta cảm thấy đồng cảm khi nói chuyện với ai đó.

5 lời khuyên của chuyên gia để thực hành giao tiếp bằng mắt ở mọi lứa tuổi

Dưới đây là một số mẹo dễ dàng để thực hành giao tiếp bằng mắt:

- Thiết lập giao tiếp bằng mắt ngay từ đầu cuộc trò chuyện: Trước khi nói chuyện với ai đó, hãy giao tiếp bằng mắt đủ lâu để nhận biết màu mắt của người kia.
- Duy trì giao tiếp bằng mắt trong ba đến năm giây: Sau khi bạn đã thiết lập giao tiếp bằng mắt, hãy giữ nó trong khoảng ba đến năm giây mỗi lần. Khi ngừng giao tiếp bằng mắt, hãy liếc sang một bên trước khi thiết lập lại.
- Nhìn đi chỗ khác khi cần: Khi nói chuyện với ai đó, việc thường xuyên rời mắt khỏi người khác là điều tự nhiên, đặc biệt là khi bạn tập trung suy nghĩ hoặc chạm vào cảm xúc của mình.
- Nhìn đi chỗ khác một cách chậm rãi: Khi bạn nhìn đi chỗ khác, hãy thực hiện thật chậm rãi. Nhanh chóng đưa mắt đi chỗ khác có thể khiến bạn trông có vẻ lo lắng. Hơn nữa, việc nhìn xuống cho thấy bạn kém tự tin.
- Lắng nghe bằng mắt: Khi lắng nghe ai đó nói chuyện với bạn, điều quan trọng là phải giao tiếp bằng mắt với họ. Gật đầu hoặc sử dụng các cách diễn đạt khác để cho họ biết bạn quan tâm đến cuộc trò chuyện.

Hãy nhớ rằng, “Nếu bạn ngại giao tiếp bằng mắt thì bạn cũng ngại mỉm cười.” Bà Duval nói thêm. “Tôi thường bảo mọi người rằng hãy thử mỉm cười vì nụ cười sẽ khiến người khác cảm thấy thoải mái và cũng khiến bạn cảm thấy thoải mái.”

Cô Cara Michelle Miller là tác giả tự do và nhà giáo dục sức khỏe toàn diện. Cô đã giảng dạy tại Pacific College of Health and Science tại thành phố New York trong 12 năm và dẫn dắt các cuộc hội thảo về truyền thông cho sinh viên kỹ thuật tại The Cooper Union.

(*) Hệ thống limbic là một nhóm các cấu trúc liên kết nằm sâu trong bộ não, có nhiệm vụ kiểm soát cảm xúc và hành vi của con người. Các nhà khoa học vẫn chưa thống nhất về danh sách đầy đủ các cơ quan trong hệ thống limbic.

Công Thành biên dịch

Cà phê có thể chống lão hóa, ngăn ngừa chứng sa sút trí tuệ và thiếu cơ

Tiếp theo từ trang 5

Bổ sung trigonelline cũng tăng cường hoạt động của ty thể, nồng độ NAD+, và chức năng cơ ở chuột già. Hơn nữa, việc bổ sung trigonelline trong thời gian dài sẽ làm tăng đáng kể sức bám ở chi trước của chuột già.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng cho thấy rằng, thiếu cơ là bệnh đa yếu tố và trigonelline không thể đảo ngược mọi nguyên nhân của căn bệnh. Cần kết hợp trigonelline với các chất dinh dưỡng khác để giúp duy trì cơ bắp,

như protein, vitamin D, hoặc acid béo omega-3.

Dinh dưỡng và hoạt động thể chất rất quan trọng cho người lớn tuổi để duy trì cơ bắp khỏe mạnh. Giáo sư Vincenzo Sorrentino từ Chương trình Nghiên cứu Chuyển Đổi Tuổi Thọ Sức Khỏe tại Trường Y khoa Yong Loo Lin thuộc Đại học Quốc gia Singapore, người tham gia nghiên cứu, cho biết trong một thông cáo báo chí rằng, nghiên cứu này cho thấy trigonelline giúp tăng khả năng đạt được tuổi thọ khỏe mạnh, giải quyết các vấn đề về tuổi thọ và các bệnh liên quan đến tuổi tác. Trigonelline được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc thực vật như hạt cà phê và hạt có cà ri.

Nghiên cứu với 1,781 người đàn ông Nam Hàn lớn tuổi cho thấy rằng tiêu thụ cà phê có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh thiếu cơ. So với những người uống ít hơn 1 tách cà phê mỗi ngày, những người uống ít nhất 3 tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ bị chứng thiếu cơ thấp hơn đáng kể.



▲ Khi chúng ta già đi, khối lượng cơ bắp giảm dần, và cơ thể có chức năng nhận thức cũng suy giảm. Nghiên cứu gần đây cho thấy cà phê có thể cải thiện các triệu chứng này.

Tuy nhiên, việc giảm nguy cơ ít rõ rệt hơn ở những người uống 1 hay 2 tách cà phê mỗi ngày.

Hiểu rõ lợi ích và hạn chế của việc uống cà phê

Nhiều người uống cà phê mà không xét đến lợi ích hay nguy cơ về sức khỏe của cà phê mang lại. Nhiều cuộc thảo luận liên quan đến cà phê đã diễn ra trong một thời gian dài.

Cà phê là hỗn hợp phức tạp chứa khoảng 1,000 loại hóa chất. Phản ứng của con người với cà phê hoặc caffeine thì khác nhau, và tác động có thể thay đổi đáng kể tùy thuộc vào lượng tiêu thụ.

Nghiên cứu cho thấy uống từ 3 đến 5 tách cà phê/ngày ở tuổi trung niên có thể giảm 65% nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ hoặc bệnh Alzheimer ở tuổi già. Nghiên cứu khác cho thấy so với những người uống ít cà phê (từ 1–2 tách/ngày), những người uống nhiều cà phê (hơn 6 tách/ngày), thì những người không uống cà phê và những người uống cà phê đã được khử caffeine có tỷ lệ bị chứng sa sút trí tuệ cao hơn.

Nghiên cứu được công bố trên The New England Journal of Medicine (Tập san Y Khoa New England) vào năm 2020 cho thấy, tiêu thụ 3–5 tách cà phê/ngày có liên quan đến việc giảm nguy cơ bị một số bệnh mạn tính. Tuy nhiên, vì việc uống quá nhiều caffeine có thể gây ra một số tác dụng phụ, nên người lớn không

mang thai hoặc không đang cho con bú nên hạn chế lượng caffeine hàng ngày ở mức 400 mg, trong khi phụ nữ mang thai và cho con bú nên hạn chế lượng caffeine hàng ngày ở mức 200 mg. Ngoài ra, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng lượng caffeine rất cao (hơn 1,000 mg/tuần) là yếu tố nguy cơ gây lo âu và trầm cảm.

Do có sự khác biệt về giống hạt cà phê và phương pháp chế xuất nên hàm lượng caffeine có sự khác nhau đáng kể. Vì vậy, nếu uống cà phê hàng ngày, nên kiểm tra hàm lượng caffeine thực tế ghi trên bao bì sản phẩm.

Điều quan trọng cần lưu ý là nhiều loại cà phê bán trên thị trường thường được trộn với kem đặc và xi-rô hương vị, giúp bổ sung thêm calorie, đường và chất béo bão hòa nhưng lại làm giảm lợi ích sức khỏe của cà phê đen.

Bà Ellen Wan đã làm việc cho Ấn bản Nhật ngữ của The Epoch Times từ năm 2007.

Ngọc Thuần biên dịch

LATTE ĐÁ LẠNH VỊ BÍ NGÔ

Bệnh viện Johns Hopkins Medicine đã chia sẻ công thức pha cà phê đơn giản và tốt cho cơ thể trên trang web chính thức như sau:

Nguyên liệu:

- 1 cup cà phê pha
- 1/2 cup bí ngô đóng hộp
- 1/2 cup sữa
- 2 muỗng cà phê (teaspoon) gia vị làm bánh bí ngô (hay 1/2 muỗng cà phê quế, gừng, nhục đậu khấu, và hạt tiêu)
- 1 muỗng cà phê chiết xuất vani
- 4 viên đá

Cách pha: Trộn tất cả các nguyên liệu trên để tạo một ly nước giải khát theo mùa. Thêm bí ngô giúp tăng lượng chất xơ, có lợi cho sức khỏe đường ruột.

Lưu ý: Nên dùng càng ít đường càng tốt. Nếu cần thêm chất làm ngọt, nên sử dụng một lượng nhỏ xi-rô cây phong nguyên chất.

Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe

BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

BENEFITMAXX INSURANCE

Stephanie Yen Nguyen
CA Insurance Lic. # 0156175

714-914-2065

9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683
(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

Medicare Advantage:

Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp)
Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D

Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:

- ✓ Có thể qualify với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)

✓ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:

- ✓ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- ✓ Annuities (quý đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✓ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



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



*Quý vị muốn tặng báo cho
người thân, bạn bè?*

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

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

