

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

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



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

Theo bác sĩ, dù là bác sĩ gia đình, nhưng ông ßt quan tâm đßn ngái cao niên, nhßt là ván đß tâm lý.

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

Cao huyết áp

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

đác chăm sóc đá đá mác huyết áp trái lái mác bình tháng”.

“Trong khi đó, cao huyết áp là mát trong nháng nguy cá chính đán tái tai bián mách máu não, nhái máu cá tim, suy tim và suy thán,” bác sĩ cho biát. “Náu điáu trá cao huyết áp, tai bián mách máu não sá giám tá 30 đán 40%, nhái máu cá tim sá giám tá 20 đán 25%, suy tim giám trên 50% và suy thán cũng giám.”

Không chá cháa bánh, mà thay đái lái sáng cũng là điáu cán thiát đá giám cao huyết áp.

Bác Sĩ Hoàng khuyên: “Giám cân đá cá thá có chá sá BMI (Body Mass Index) váa phái, á mác 18.5, là điáu rát cán thiát. Thêm vào đó, phái ăn nhiáu trái cây, rau, sáa ít béo, ăn ít chát béo và chát béo bão hòa, giám muái, táp thá đác 30 phút/ngày. Náu có uáng ráu thì uáng váa phái, và tránh thuác lá.”

Huyết áp giám là nhá thuác, không nên tá đáng ngáng thuác khi tháy huyết áp không còn cao, và cán phái phái háp vái bác sĩ và phái chú ý bánh tình tháng xuyên, Bác Sĩ Hoàng cho biát thêm.

Ung thá

Đái vái căn bánh ung thá, Bác Sĩ Hoàng cho biát: “Không phái ung thá nào cũng giáng nhau. Đây là nguyên nhân gây chát đáng hàng thá hai á Hoa Ká. Tháng kê cho tháy, phân náa đàn ông và 1/3 đàn bà bá ung thá trong cuác đái.”

Và đá giám bát sá phát trián cáa ung thá, “chúng ta phái thay đái cách sáng, nhá là ngáng hút thuác, ăn uáng đáng cách, và ung thá đáng cá phát hián càng sám thì khá năng cháa khái càng cao”, theo bác sĩ cho biát.

Ngoài ra, bác sĩ cho biát, ngáng i bá ung thá nên giám hoác bá ráu, ăn ít chát béo, nhiáu rau quá tái, tránh thác ăn chá bián sán, táp thá đác, ngáa viêm gan siêu vi, tình đác an toàn.

Riáng đái vái phá ná, phái làm Pap's smear, khám vú hàng năm, bát đáu khi 40 tuái. Đái vái nam giái, nán thác hián PSA, khám nhiáp há tuyán, bát đáu khi 50 tuái. Cá nam lán ná, khi đá c 50 tuái, nán truy tám ung thá ruát giáa.

Tángá

Tángá cá lá mát đá tài quan tráng vá nhá háng sác kháe ngái cao nián.

Theo Bác Sá Hoáng, tá lá vá đá trám tráng cáa tángá táng lán tá khi bát đáu 60 tuái.

“Mái nám, cá mát phán ba sá ngái tá 65 tuái trá lán bá tá, tá lá náy cáng cao hán sau tuái 75,” bác sá nái. “Đái vái ngái cao nián, tá tháng gáy ra háu quá nghiám tráng hán nhá gáy xáng, vá khi phái nám liát giáng, các háu quá tiáp theo vá tám thán cáng nhá thá chát cáng trám tráng hán ngái trá rát nhiáu. Khoáng 5% ngái cao nián bá tá phái váo bán há vián. Há tháng mát tá tin, làm cho há giám các hoát đáng thá lác cán thiát vá cáng suy yáu hán, cáng nhá bá cách ly hán vá mát xá hái, cáng yáu hán vá đá bá chát sám.”

Vá nguyán nhán, bác sá cho biát, tángá cá thá do tai nghánh ngáng, mát má, rái loán vá tháng báng (cáng lá mát chác náng cáa tai), láng trái, rái loán tám lý nhá lo láng, trám cám, bán há vá xáng kháp, tim mách, tiáu đáng, bán há cáa tuyán giáp tráng, bán há cáa bán chán nhá báu chái bán chán.

Các yáu tá bán ngoái cá thá do thuác men, lán xuáng cáu thang, thiáu ánh sáng, giáy kháng váa, sán nhá trán, kháng cá tay nám an toán trong nhá tám vá nhá vá sinh, thám láng láo, dá đán váng chán...

Bác Sá Hoáng nái: “Mát đáu ít ai đá ý lá xuáng thang tháng đá bá tá hán lán thang. Ngoái ra, cán cá mát nguyán nhán náa lá nguyá hiám ngoái đáng nhá đáng trán, lá đáng kháng báng pháng.”

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

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

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

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

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

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

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

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

Tai biến mất máu não

Khi bị tai biến mạch máu não, phải được đưa đi cấp cứu ngay, bác sĩ cho biết. Các dấu hiệu báo động của tai biến mạch máu não có thể là sự xuất hiện đột ngột mắt (hồng nhũu hũn) các triệu chứng như bất tỉnh linh tê hay yếu mắt bên của cả thể, bất tỉnh linh bất mắt hay rơi loũn thể giác, bất tỉnh linh bất nhũc đũu đũ đũi, chóng mắt hoặc lũn, mắt thẳng bất ng, giũng nói lũp bũp hoặc khó khăn trong việc truyũn đũ tũ tũng.

“Các triệu chứng này thường xuất hiện đột ngột,” Bác Sĩ Hoàng giải thích. “Đôi khi, tai biến mạch máu não có thể được báo trước bằng các cơn thiũu máu não tạm thời, trong đó các triệu chứng không bình thường kéo dài khoảng 5 đũn 20 phút, tũi đũ là 24 tiũng đũng hũ.”

Đũ tránh tũ vong, Bác Sĩ Hoàng khuyên: “Khi bị tai biến mạch máu não, thũi gian đũu trũ có thể có hiũu quũ nhũt là trong vòng 90 phút tũ khi có triệu chứng. Nên giũi bác sĩ hoặc cấp cứu ngay khi có các triệu chứng lũ.”

Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng: “Thích nhũng cái mình (thũt sũ) cũn (hũn là thích nhũng cái mà mình tũũng là cũn) có lũ là ‘viên thuũc thũn’ duy nhũt giúp mũi ngũũi khũe mũnh.” (Hình: ĐĐ Dzŭng/Ngŭi Viŭt)

“Nên nhũ, thũi gian tũ lúc bị đũn lúc đũũc chũa trũ trong các trũũng hũp này là mũt trong nhũng yũu tũ quan trũng nhũt quyũt đũnh bũnh nhũn có hũi phũc hay không,” Bác Sĩ Hoàng cũnh báo. “Nên nhũ rũng, 90 phút ‘sũng chũt’ này bao gũm cũ thũi gian làm xét nghiũm đũ xác đũnh chũn đoán trũũc khi bất đũu cho thuũc. Đũng mũt thũi ‘sũa soũn’ hay chũ ‘ngũũi này ngũũi kia.’ Nũu không cũp 90 phút thì càng sũm vũn càng tũt hũn.”

Kũt thúc buũi nói chuyũn, Bác Sĩ Nguyễn Trần Hoàng khuyên: “Chúng ta nên làm chũ sũc khũe, ăn uũng hũp lý, vũn đũng đũng mũc, cũn bũng tâm lý, bũ hũt thuũc và bũt uũng rũũu. ‘Thích nhũng cái mình (thũt sũ) cũn’ (hũn là thích nhũng cái mà mình tũũng là cũn) có lũ là ‘viên thuũc thũn’ duy nhũt giúp chúng ta sũng đũn giũn, mũnh khũe, thành cũng và hũnh phũc.”