

NHỮNG QUYẾT TÂM ĐẦU NĂM

Bác sĩ NGUYỄN Ý-ĐỨC

Cuối năm tính sổ, chợt nhớ ra, năm vừa qua mình cũng hơi lơ là trong việc giữ gìn cơ thể, kiểm soát sức khỏe tổng quát. Và quên không chích ngừa bệnh Cúm, nên tháng trước năm đo giường mất hơn mười ngày. Vì mấy anh chị siêu trùng "ông Cúm, bà Co" hành hạ.

Nay trong người đã tỉnh khỏe, nhưng giận mình vì những thiếu sót chăm sóc năm qua, vội vàng làm một màn ghi những điều sẽ thực hiện trong năm tới. Để duy trì sức khỏe tốt.

Ra điều ta đây cũng văn minh, tiến bộ, cũng có New Year Resolutions như Tây như Mỹ.

Ưu tiên số một là phải đi kiểm soát cái anh nhiếp hộ tuyến.

Mặc dù chỉ to bằng đầu ngón tay, nằm bao quanh niệu quản, chẳng có công dụng gì to tát ngoài việc tiết ra mấy phân phối tinh dịch để đưa tinh trùng đi kiểm mấy nàng trứng. Nhưng nếu anh ta sưng to, tăng trưởng vô tổ chức, là mình có chuyện, ung thư dễ như chơi, nhất là đã vào tuổi trên dưới sáu bố.

Cúi mình chống mông cho người thầy thuốc đưa ngón tay chuối mẫn vào hậu môn, ngoáy qua ngoáy lại vừa nhột, vừa đau lại vừa mắc cỡ. Nếu nhiếp hộ tuyến hơi sưng, bác sĩ sẽ thử nghiệm máu PSA (Prostatic Specific Antigen) để coi có bị ung thư không.

Ung thư nhiếp tuyến hiện giờ là nguyên nhân tử vong thứ hai trong các bệnh ung thư ở nam giới. Khám tuyến này qua hậu môn (digital rectal exam) cần được làm mỗi năm một lần, kể từ tuổi 45 trở lên.

Rồi lần lượt trong năm hai vợ chồng sẽ hỏi bác sĩ coi cần kiểm tra bộ phận nào ở các tiết mục căn bản sau đây:

1-Ung thư ruột kết trực tràng. Bắt đầu từ tuổi 50, hàng năm nên thử coi trong phân có máu không. Sau đó có thể được nội soi trực tràng xem trong ruột già có mấy cục u mềm (polyp), u cứng, khiến chảy máu mỗi khi đi cầu. Khám nghiệm này là bước khởi đầu để truy tìm ung thư ruột kết trực tràng, nguyên nhân tử vong thứ ba về ung thư ở đàn ông.

2-Bà xã thì đưa đi chụp quang tuyến nhũ hoa và khám phụ khoa, làm Pap smears.

Hàng năm chụp quang tuyến và hàng tháng tự khám nhũ hoa là phương thức hữu hiệu để tìm u cục có thể gây ung thư của bộ phận này.

Ung thư vú tự nó không gây tử vong nhưng khi nó chạy vào máu, vào các cơ quan thì tỷ lệ tử vong lên khá cao. Vì thế nếu kiểm ra bệnh khi còn thu gọn trong phạm vi cấu tạo của vú thì hy vọng chữa lành lên tới 95%.

Pap smears là để coi có bị ung thư cổ tử cung, thường xảy ra ở quý bà tuổi trên 45. Phụ nữ người Việt ta được coi như có tỷ lệ khá cao về ung thư này. Thử nghiệm này giản dị, không đau. Bác sĩ chỉ cạo lấy một chút tế bào ở cổ tử cung, gửi đi phòng thí nghiệm phân tích coi có nhóm tế bào "cứng đầu, hoang loạn" nào không.

3-Khám sức khỏe tổng quát. Từ tuổi ngoài 50, mỗi năm cần đi bác sĩ để làm một cuộc kiểm tra

tổng quát, dù không có bệnh gì.

Nhân dịp này một số thử nghiệm sẽ được thực hiện như: đo điện tâm đồ để coi nhịp đập của tim; thử máu coi lượng đường, cholesterol, chức năng của thận gan tuyến giáp trạng, số lượng hồng huyết cầu. Không cần thiết phải chụp hình phổi mỗi năm, trừ trường hợp tiếp tục hút thuốc lá, để sớm phát giác ung thư hai buồng phổi.

Không bị bệnh cao huyết áp cũng nên đo áp huyết máu hai lần mỗi năm. Bệnh này đôi khi xảy ra âm thầm, rồi bùng một cái gây chuyện lớn như tai biến não, nhồi máu cơ tim. Cao huyết áp vẫn được coi như một "Silent Killer".

4-Khám mắt, đo lại cặp kính hai tròng. Tiện thể để bác sĩ nhìn võng mạc, giác mạc coi còn tốt không, đồng thời cũng xem có dấu hiệu của bệnh tăng nhãn áp (glaucoma), bong võng mạc (retina detachment).

5-Khám răng miệng. Nha sĩ khuyên ta nên đến thăm họ mỗi năm hai lần, để khám và để cạy bỏ những chất vôi đóng ở chân răng. Đây là nguy cơ đưa tới viêm nướu và chân răng.

Tham khảo thêm ý kiến về việc mới đây có nhiều chuyên viên răng miệng nói là nhiễm độc ở nếu răng có thể gây một vài bệnh tim, đồng thời xem có dấu hiệu ung thư miệng hay không.

6-Đến khoảng tháng mười, hai vợ chồng nhớ đi chích ngừa "Ông Cúm Bà Co", viêm phổi luôn thể cũng coi lại xem có cần chích ngừa phong đòn gánh (tetanus).

Cái vụ ngừa phong đòn gánh này là ta hay quên lắm, vì sau khi được chích ba mũi lần đầu, ta chỉ cần chích lại mỗi mười năm. Thời gian cách nhau quá xa nên 90% các cụ đều không nhớ, cho tới khi chẳng may dẫm phải cái đinh rỉ sét, bác sĩ hỏi thì mới vỡ lẽ là đã không chích ngừa.

Nếu có dự định du lịch Đông Nam Á châu thì chích ngừa viêm gan A và B.

7-Tự nhìn trong gương hay nhờ người bạn đường coi trên da xem có gì bất thường mới xuất hiện như cục thịt nhỏ, miếng da đỏ, hay vết thương chảy nước. Vì ở tuổi cao này, ung thư da cũng hay xảy ra nhất là với quý vị hay phơi nắng "cho nó bổ xương".

8-Năm vừa qua, tiệc tùng cưới hỏi hơi nhiều, nên cơ thể coi bộ nặng hơn trước, và mỡ vùng bụng phát triển hơi dầy.

Cái vụ lên cân mập phì này ở nước Mỹ quá





quan trọng đến nỗi quốc hội phải can thiệp.

Theo thống kê thì 60% người lớn, 13% trẻ em ở đây bị quá ký và số tử vong hàng năm lên tới trên 300,000 người. Chết vì nguy cơ bệnh tim mạch, tiểu đường, vại thứ ung thư, chỉ vì mập béo. Và Thượng viện Hoa Kỳ phải biểu quyết một Đạo Luật Chống Mập Phì hôm 10 tháng Chạp vừa qua. Thế ra mập phì cũng nguy hại như "te rô rít" vậy, cần có luật để giảm thiểu.

Năm nay nhất định phải coi lại vụ thực phẩm, dinh dưỡng. Bớt tiêu thụ chất béo, thịt gia súc, tăng rau trái cây, dùng nhiều chất đạm từ cá hay đậu nành.

Đậu nành đã được dùng nhiều ở bên nhà cả ngàn năm nay dưới dạng đậu hũ, tương, chao... và là nguồn cung cấp chất đạm khá quan trọng. Mới đây nhiều khoa học gia cho là đậu nành có khả năng làm giảm nguy cơ bệnh ung thư vú, bệnh tim, chứng loãng xương, bệnh tiểu đường, bệnh thận và làm giảm vại khó chịu của quý bà trong thời kỳ tắt kinh.

9-Tiếp tục vận động cơ thể.
Đi bộ mỗi ngày 30 phút, năm ngày một tuần. Môn đi bộ bây giờ được nhiều người ưa thích vì tiện lợi, đi lúc nào cũng được, không tốn tiền, chỉ cần đôi giày thích hợp, vừa chân. Vừa đi vừa tù tề nói chuyện với người bạn đường hay bạn bè, tăng thêm tình nghĩa yêu thương thân ái.

Theo kết quả cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Robert D. Abbott, Đại học Y khoa Virginia, công bố vào mùa hè năm 1999, thì đi bộ làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch, bệnh cao huyết áp, bệnh ung thư và làm tăng sự thư giãn cho tâm não.

10-Khoan Dung, Lạc Quan và Tận Hưởng

Sau một thời gian quan sát nếp sống một nhóm người cao tuổi, các tác giả R.A Morottoli và C.M de Leon Glas đã kết luận là giao hữu bạn bè, xã hội có thể làm gia tăng tuổi thọ, giống như sự tập luyện cơ thể vậy.

Và khoan dung, tương nhượng với mọi người nhất là cùng "máu đỏ da vàng với nhau"..Các cụ ta vẫn dạy: "Một giọt máu đào hơn một ao nước lã" cơ mà.

Đồng thời cũng giữ một thái độ lạc quan, tích cực trong đời sống hằng ngày. Cổ nhân vẫn nhắc nhở "Lạc giả trường thọ, ưu giả dị yếu", vui sống lâu, sâu mau chết.

Và tiếp tục tận hưởng thú ái ân với người bạn đường đã nhiều năm đầu gối tay ấp, chia ngọt sẻ bùi. Vì, như Xuân Diệu ca tụng, "Tình không tuổi và Xuân không ngày tháng".

Kết luận
Trong bài giới thiệu cho dự án Healthy People, cựu Tổng Trưởng Y Tế Hoa Kỳ, bác sĩ Louis Sullivan, nói:

" Để có sức khoẻ tốt, mỗi người phải lãnh trách nhiệm tự chăm sóc, Càng ngày ta càng ý thức được rằng bằng cách duy trì một nếp sống lành mạnh, con người có thể tránh được rất nhiều bệnh tật".

Mong rằng ý kiến trên cũng là một trong những điều cam kết đầu năm của bà con người Việt chúng ta.

Bác sĩ Nguyễn Ý-ĐỨC
Texas-Hoa Kỳ

FIRST CONSULTING GROUP

Văn Phòng Chuyên Nghiệp DI TRƯU và DU HỌC

12966 Euclid St. Suite 520
Garden Grove, CA 92840
Tel. 714-638-3111 or 866-888-9780

DU HỌC - DI TRƯU

- * Bảo lãnh vợ chồng & fiancé và K3 visa
- * Bảo lãnh cha mẹ, con cái, anh chị em
- * Công hàm ngoại giao-chứng nhận độc thân
- * Xin thẻ xanh ở lại Mỹ và thẻ xanh vĩnh viễn
- * Xin gia hạn và chuyển đổi Visa các loại
- * Du học cho học sinh đại học và hoặc đã tốt nghiệp ĐH
- * Du học cho học sinh trung học từ lớp 6 trở lên
- * Xin Visa du lịch và kinh doanh
- * Thành lập công ty và xin visa đầu tư
- * Giúp khiếu nại hồ sơ đã bị từ chối
- * Giúp giải quyết những hồ sơ gặp trở ngại

Chúc Mừng Năm Mới

ĐẶC BIỆT

Có Chương Trình Du Học Cho Học Sinh Từ 12-18 Tuổi Và Du Học Đại Học.
Chỉ nhận lệ phí khi đã có kết quả cho tất cả hồ sơ du học.

Văn Phòng có chi nhánh tại Việt Nam để lo cho thân nhân của quý vị từ A đến Z.
Nhận làm hồ sơ cho quý khách tại khắp nơi trên nước Mỹ