

Chương 9

NHỮNG VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ RIÊNG CỦA PHỤ NỮ

Tính chung thì từ thời xưa tới nay đàn bà vẫn sống lâu hơn đàn ông chừng 7 năm. Sáu mươi phần trăm phụ nữ có sức khoẻ tốt vì đa số họ không hút thuốc lá, không uống rượu và cũng ít phải đương đầu với những tai nạn trong cuộc sống và lao động. Tuy vậy, trong xã hội hiện nay, số phụ nữ vướng mắc vào vòng hút, chích cả vào rượu nữa, đã tăng hơn trước. Một số cũng phải đi làm xa nhà, tinh thần cung căng thẳng vì nỗi lo gánh vác gia đình. Do đó, sức khoẻ và tuổi thọ của họ bị suy giảm hơn xưa.

Chương trình này đề cập tới vấn đề sức khoẻ riêng của phụ nữ cùng những lời khuyên, nên làm thế nào để gìn giữ sức khoẻ, tránh được những căn bệnh riêng của giới tính như đau vú và ung thư vú, ung thư cổ tử cung, kinh nguyệt sóm hoặc không đều...Và trong trường hợp lấy chồng muộn, nên làm gì để sinh đẻ an toàn sau tuổi 35.

Nói chung là biết cách giữ gìn sức khoẻ của người phụ nữ ở mọi lứa tuổi.

211. Để bảo vệ mạng sống cho mình, phải luôn chú ý tới bộ ngực

Bệnh ung thư vú có thể chữa trị khỏi nếu được phát hiện từ sớm. Việc này do chính bệnh nhân tự theo dõi bộ ngực của mình hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng chứ không phải chỉ có bác sĩ hoặc bộ máy X quang mới làm được. Phân lớn các cục u ác tính dẫn đến ung thư. Bởi vậy, ít nhất cũng phải quan sát, nắn bóp kỹ bộ ngực của mình mỗi tháng mỗi lần. Thời gian tốt nhất để làm việc này vào tuần lễ đầu sau khi hành kinh, vì hai vú mềm dễ nhận xét.

Sau đây là phương pháp tự quan sát và nhận xét:

1- Cởi trần đứng trước gương và nhìn kỹ vào từng bên vú về: chỗ lồi, lõm, sự thay đổi màu sắc, cấu tạo và hình dạng vú; có chỗ nào chảy nước hoặc chảy máu không, có chỗ nào bị xước hoặc có vảy; hai vú có cân đối không, có đường gân, mạch máu nào nổi lên nhìn thấy rõ mà trước đây không có hiện tượng này không?

2- Nằm xuống, vắt tay trái ra sau đầu và để bàn tay ở dưới đầu. Dùng các ngón tay của bàn tay phải, nắn bóp từ đầu núm vú tới toàn bộ bên phải để xem: có chỗ nào lõm hay vú có các mô thịt nào dày khác thường ở phần chung quanh núm vú và phần cơ bắp từ vú tới nách hay không?

3- Dùng ngón tay bóp núm vú và phần da thâm quanh núm vú xem có nắn được chất lỏng nào ra không?

4- Quan sát và xét vú trái theo các bước như trên.

Có thể tự khám như vậy trong lúc tắm.

Nếu bạn thấy có hiện tượng gì khác thường, hãy cho bác sĩ biết ngay để được chỉ dẫn.

TỰ KIÊM TRA VÚ

1 KHI TẮM

Các ngón tay dễ di chuyển trên da ướt để phát hiện dưới da có hốc, khối u hay có gì khác thường không? Tay trái kiểm tra vú phải và tay phải kiểm tra vú trái.

2. TRƯỚC GUỐNG

- Giơ hai tay và nhìn kỹ xem có gì khác thường về màu sắc, sự mịn màng của da ở xung quanh vú và đầu vú.

- Chống nạng tay vào hai bên sườn, lên gân và nhận xét xem hai vú có to đều nhau không? Lớn đều nhau là tốt

3. NĂM NGỦA

Đặt gối hay gấp một khăn bông để ở dưới vai phải, gối đầu lên cánh tay để ngực căng lên. Dùng các ngón tay trái ấn nhẹ và dịch chuyển chậm trên vú phải theo chiều kim đồng hồ để xem có gì khác thường không (hốc, hột cứng dưới da, cảm giác đau...). Kiểm tra toàn vú. Đổi tay: tay phải kiểm tra vú trái. Mỗi bên vú xoa ba vòng.

212 Hãy an tâm khi thấy vú căng và đau tức

Nếu bạn sờ thấy có cục u trong vú mình, đừng nên lo ngại vội. Rất may là những cục u như thế thường lành, không phải là ung thư. U lành có thể đứng lẻ loi hay tồn tại từng đám nhỏ, sờ tay hoặc để ý quan sát kỹ cũng nhận thấy. Một số có thể chuyển thành u xơ có chứa chất lỏng bên trong, đôi khi gây cảm giác đau và căng tức vú.

Người ta gọi chứng có nhiều u tụ tập thành cụm ở một bên hay cả hai bên vú là chứng u xơ vú. Nhiều phụ nữ thấy hiện tượng này trước kỳ kinh nguyệt khoảng 1 tuần.

Nắn vú, đôi khi có một chất lỏng, không có máu chảy ra. Các bác sĩ chưa biết rõ nguyên nhân của chứng u xơ, chỉ dự đoán là do sự tăng lượng hoóc môn estrogen và prolactin trong thời gian này gây ra, làm đau vú và khó chịu cho người phụ nữ sắp hành kinh. Để làm giảm đau, nên:

- Ăn ít muối và các chất thành phần có Natri, để giảm lượng nước trong u.

- Dùng loại nịt vú có khung đỡ. Có thể mang nịt cả lúc ngủ.
- Nếu đau nhiều, có thể chườm vú bằng nước đá, 2-3 lần mỗi ngày.
- Nếu thấy chung quang vú nóng, có điểm tấy đỏ, nên tới khám bác sĩ ngay. Nhiều khi, đấy chỉ là những điểm bị viêm, có thể chữa trị dễ dàng bằng thuốc kháng sinh.
- Bỏ cà-phê. Nhiều người thường uống cà-phê, khi thôi không uống nữa thấy đỡ đau rõ rệt.
- Một số phụ nữ dùng thuốc ngừa thai cũng tránh được chứng đau vú. Thí dụ, thuốc Danazol có tác dụng giảm đau rõ rệt.
- Các thuốc Vitamin E (dùng 400 đ.v. quốc tế mỗi ngày), thuốc lợi tiểu đều có tác dụng làm giảm đau vú.

Tất cả những hiện tượng lạ mà bạn thấy ở vùng vú, đều cần phải cho bác sĩ biết và theo dõi.

213. Để tránh bị ung thư vú nên có chế độ ăn

Có những người dễ bị ung thư vú hơn người khác. Đó là những người thường có kinh nguyệt sớm, không có con hoặc sanh con đầu lòng muộn, mãn kinh muộn hơn người bình thường, có mẹ hoặc chị, em đã bị chứng bệnh này.

Ngoài ra, việc ăn uống cũng có ảnh hưởng nhiều tới việc mắc bệnh. Bởi vậy, phụ nữ nên:

- Không nên để người phì nộn quá. Cần giảm lượng chất béo trong các bữa ăn. Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy người béo dễ bị ung thư vú hơn người bình thường.

- Không nên hoặc cần phải hạn chế việc uống rượu. Phụ nữ uống rượu từ 3 lần trở lên, mỗi tuần, có nhiều khả năng bị ung thư hơn những phụ nữ khác.

214 Hội chứng tiền kinh nguyệt

Trong số mươi phụ nữ ở thời kỳ kinh nguyệt thì bốn người trước khi thấy kinh thường có các triệu chứng như: Mặt húp hip, đau nhức đầu, khó chịu, khó ngủ, tiêu chảy, thèm ăn... Nhiều khi tính khí cũng thay đổi: hiền từ trở thành cáu gắt.

Để giảm bớt những triệu chứng khó chịu trên, nên:

- Tập thể dục, và các môn như: bơi lội, đi bộ, đạp xe đạp ít nhất 3 lần mỗi tuần, mỗi lần khoảng 20 phút để máu huyết lưu thông và các cơ bắp có điều kiện co giãn.

- Ăn theo chế độ: ít muối, ít mỡ và ít đường; nhiều prôtêin và chất xơ (rau, quả) để làm giảm lượng estrogen dư, và tính nhạy cảm của các cơ vú.
- Không dùng cà-phê, rượu, thuốc lá 2 tuần trước thời kỳ kinh nguyệt.
- Một số người dùng Vitamin E và B6, các dược phẩm có Can-xi, Ma-nhê và amino axít L-tyrosine thấy rất hợp (theo sự chỉ định của bác sĩ).
- Nếu khó ngủ buổi tối, nên làm một giấc ngủ trưa.
- Dùng phương pháp thư giãn như: thở sâu, suy tưởng, yoga, hoặc tắm nước nóng.

215 Giảm đau khi hành kinh

Trong thời gian có kinh nguyệt, nhiều người bị đau lưng, mệt mỏi, buồn nôn, nhức đầu. Có người đau và khó chịu quá đến mức bị suy nhược trong 2,3 ngày đầu. Để giảm bớt các hiện tượng này, nên:

- Uống trà dỗ tiêu.
- Nằm ngửa, đặt nệm trên đầu gối.
- Chườm bụng bằng chai hoặc túi nước nóng.
- Xoa nhẹ bụng.
- Tập các bài tập nhẹ giơ chân tay, đi bộ, đạp xe.
- Uống aspirin, ibuprofen hoặc các dược liệu đặc trị chứng đau khi hành kinh.

216. Khi nào bạn cần tới bác sĩ phụ khoa?

Khi các bạn có các triệu chứng sau, cần tới khám tại bác sĩ phụ khoa:

- Thấy kinh: nhiều quá, bất thường, gây mệt nhọc, hoặc tới kỳ mà không thấy kinh.
- Xuất huyết giữa hai kỳ kinh nguyệt.
- Đau bụng dưới.
- Âm đạo bị ngứa, có huyết trắng hoặc bị đau khi giao hợp.
- Xuất huyết sau khi giao hợp.
- Sờ thấy có hốc, có u nỗi, cục cứng ở vú.

Dù không có triệu chứng gì cũng nên đi khám phụ khoa mỗi năm một lần. Nếu có các triệu chứng bất thường, đi khám ngay sau khi phát hiện.

217. Đề phòng hội chứng sốc nhiễm độc

Hội Chứng sốc vì nhiễm độc gây ra bởi các vi khuẩn. Nạn nhân thường bị:

- Sốt cao;
- Đau các cơ bắp;
- Nôn mửa;
- Ỉa chảy;
- Người mẩn đỏ;
- Mạch đập nhanh;
- Chóng mặt, choáng váng;
- Ngất.

Nếu bạn có các triệu chứng như trên trong thời gian thay kinh, cần tới ngay bác sĩ hoặc phòng cấp cứu.

Để đề phòng hội chứng sốc vì bị nhiễm độc, Viện phụ khoa khuyên các bà, các cô trong thời gian hành kinh nên:

- Dùng băng vệ sinh hơn là dùng các loại "nút thấm"
- Tránh dùng các loại "nút thấm đặc biệt" có khả năng thấm hút cao.
- Không dùng các đồ vệ sinh bằng nhựa plastic.
- Tẩy các loại nút thấm, trước khi dùng, bằng dung dịch như K-Y Jelly, trước khi cho nút vào âm đạo.
- Thay nút sau khi đã dùng từ 4-6 giờ.
- Thay băng vệ sinh có tẩm thuốc ngừa thai trong vòng 24 giờ sau khi giao hợp.

218 Tránh viêm nhiễm bộ phận sinh dục

Sớm hay muộn, người phụ nữ nào cũng có thể bị nhiễm trùng ở bộ phận sinh dục một vài lần; vùng môi và trung quanh âm hộ bị rộp đỏ, rát, ngứa, âm đạo có huyết trắng, khi tiểu tiện hoặc giao hợp bị đau, rát.

Để chữa trị hiện tượng này, bạn hãy dùng ba muỗng giấm (loại thia súp) pha vào một cốc nước ấm, rửa chỗ bị nhiễm trùng, mỗi ngày 2 lần. Nếu không đỡ, cần tới bác sĩ phụ khoa để chữa trị tiếp.

Để tránh chứng bệnh này, cần giữ gìn cẩn thận vệ sinh cá nhân và chú ý:

- Nên dùng quần lót rộng bằng vải bông.
- Sau khi tập luyện hoặc hoạt động ra mồ hôi, cần thay những đồ mặc lót.
- Nên dùng loại băng vệ sinh hoặc nút vệ sinh không có mùi, kể cả mùi của các hóa chất thơm.
- Luôn thay băng và nút vệ sinh
- Không nên dùng các loại dầu lạ, chất tạo bọt có mùi để tắm.

Sau khi tắm, phải lau khô bộ phận sinh dục.

219. Cần chú ý khi thấy đau trong vùng xương chậu (P.I.D)

Nếu bạn bị đau ở bụng dưới kèm theo hiện tượng sốt nhẹ, cần tới khám ở các bác sĩ phụ khoa vì đó có thể là triệu chứng của các bệnh: đau ruột thừa, chữa ngoài dạ con, viêm ống dẫn trứng hoặc một bộ phận nào khác của bộ máy sinh sản.

Nếu hiện tượng trên do một bộ phận của bộ máy sinh sản bị đau mà không được chữa trị ngay, bạn sẽ có thể bị chứng vô sinh. Khi chữa trị, cần phải nằm nghỉ yên tĩnh và uống thuốc kháng sinh theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

Hiện tượng đau trong vùng xương chậu được các bác sĩ gọi chung là PID (pelvic inflammatory disease) có thể bị lây nhiễm do quan hệ tình dục nhất là trong khi đang mang vòng tránh thai. Nếu bạn bị bệnh này sau khi quan hệ với người bạn đời, thì người bạn đó cũng phải đi chữa trị. Ngoài ra, những dụng cụ khám phụ khoa, nếu không được rửa sạch và hấp tiệt trùng cẩn thận cũng là một nguyên nhân làm gây bệnh.

220. Bạn cần phải biết về việc xét nghiệm tế bào âm đạo

Viện đại học về sản khoa và phụ khoa thường khuyên phụ nữ Mỹ mỗi năm, ít nhất cũng phải làm xét nghiệm tế bào âm đạo, một lần. Mỗi lần như thế, các chuyên gia lại lấy một ít chất nhầy ở vùng cổ tử cung để xét nghiệm.

Việc xét nghiệm này cần thiết cho tất cả mọi người để phát hiện bệnh, nếu có nhất là đối với những người đã có quan hệ tình dục trước tuổi 18, có quan hệ với nhiều người đàn ông đã từng có lần bị viêm nhiễm các cơ quan trong vùng xương chậu, có người thân trực hệ bị ung thư (mẹ, chị, em), mẹ đã dùng thuốc diethylstibestrol khi mang thai mình.

Để xét nghiệm tế bào âm đạo có kết quả, trước khi lấy mẫu xét nghiệm 24 giờ, không nên thụt rửa, không uống thuốc gì có liên quan tới bộ phận sinh sản, và tránh, không được giao hợp.

221. Để tránh ung thư tử cung

Để khỏi bị chứng ung thư tử cung đe doạ, nên:

- Đi làm xét nghiệm tế bào âm đạo mỗi năm ít nhất là một lần. Nếu bạn có quan hệ tình dục trước tuổi 18, đã quan hệ với nhiều người tình, đã từng bị viêm nhiễm ở bộ phận sinh dục, có người tình vào loại "không bảo đảm", đã mang thai sớm, có mẹ dùng thuốc diethylstibestrol khi có thai mình... thì lại càng nên đi xét nghiệm nhiều lần trong năm.

- Không hút thuốc lá.

- Nên giới hạn tình dục với một người thôi.

Nếu có quan hệ với nhiều người, nên sử dụng bao cao su (cho nam), màng tránh thai hoặc vòng tử cung với thuốc tránh thai (nữ).

- Bạn nên tới bác sĩ phụ khoa để khám nếu thấy đau trong khi giao hợp có hiện tượng xuất huyết khi chưa tới kỳ kinh nguyệt.

222. Chứng u xơ

Có người thấy đau ở bụng dưới, hành kinh nhiều khác thường hoặc thấy kinh trước kỳ kinh nguyệt (giữa 2 kỳ).

Đó là do bị u xơ. Khi khám, bác sĩ thấy những cục u mềm ở thành bên trong tử cung. Nhiều người bị chứng này còn thấy các triệu chứng như đi tiểu tiện luôn (đái rắt), táo bón, có những cục phồng lên ở bụng.

Với một số người, chứng này không gây khó chịu gì cả. Các u xơ không phải là ung thư chúng là loại u lành. Tuy vậy, chúng cũng gây trở ngại cho việc thụ thai và mang thai Bởi vậy, nếu bạn bị u xơ, khi bác sĩ khuyên bạn cắt bỏ tử cung thì bạn không nhất thiết phải theo ý kiến bác sĩ ngay. Nếu bạn còn muốn sanh con, bạn có thể đề nghị bác sĩ làm xét nghiệm thêm để rõ số cục u nhiều hay ít, to hay nhỏ, vị trí của chúng ở đâu? Cần cứ vào những điểm đó, bác sĩ sẽ xét lại có cần thiết phải cắt tử cung hay không. Vì có thể chỉ cắt các u xơ mà vẫn để tử cung lại. Như vậy, bạn vẫn có hy vọng thụ thai.

Bác sĩ có thể cho bạn uống progesterone và gonadotropin- một loại thuốc chứa hoóc môn có ký hiệu GNRH, có tác dụng làm các cục u teo lại.

Nếu bạn thường dùng thuốc ngừa thai thì bác sĩ cũng cho dùng tiếp progesterone hoặc một loại thuốc ngừa thai khác, vì hình như chất estrogen trong trứng có tính kích thích các cục u lớn lên. Chính vì lẽ đó, nên khi người

phụ nữ tới tuổi mãn kinh-buồng trứng không sản xuất estrogen nữa thì các cục u xơ tự nhiên teo lại.

Nếu trường hợp buộc phải cắt bỏ tử cung, bạn nên cân nhắc bác sĩ giữ lại buồng trứng để tránh sớm có những triệu chứng của thời kỳ tiền mãn kinh.

Nói chung, bạn nên thảo luận với bác sĩ để dành lấy cho mình những điều kiện tốt nhất trong việc chữa trị.

223. Nên hay không nên cắt dạ con?

Trong những năm qua giới y học nói chung (bác sĩ sản khoa, bác sĩ điều trị) có xu hướng thiên về việc cắt bỏ tử cung của các bệnh nhân, mỗi khi tử cung có vấn đề gì hoặc bị nghi ngờ có liên quan tới ung thư. Hiện nay, người ta hạn chế việc làm đó và chỉ cắt bỏ tử cung trong những trường hợp:

- Tử cung có những u xơ có diện tích lớn.
- Bị xuất huyết tử cung, và việc chữa trị bằng thuốc không có kết quả.
- Có những chỗ tử cung bị viêm nhiễm, không chữa trị được
- Bị ung thư tử cung hay cổ tử cung.
- Bị viêm niêm mạc tử cung.

Ngoài những trường hợp nặng kể trên, những trường hợp khác có thể chữa trị được mà không cần tới phẫu thuật tử cung như: thấy kinh nhiều (rong kinh), có u xơ, viêm nhẹ màng tử cung, sa tử cung. Khi việc chữa trị không có kết quả, bác sĩ gợi ý nên cắt bỏ tử cung, thì bạn vẫn có thể nêu ra những vấn đề sau với bác sĩ:

- Ngoài việc cắt bỏ còn biện pháp nào khác không?
- Việc chữa trị theo phương hướng mới có gì khác lạ?

Có thể căn cứ vào những điểm gì để hy vọng không phải cắt bỏ tử cung?

Nếu phải cắt tử cung, nhưng vẫn giữ buồng trứng lại có được không? Vì như vậy, bạn sẽ đỡ phải qua giai đoạn tiền mãn kinh trước tuổi.

- Trong khi tìm giải pháp chữa trị tốt nhất, bạn đừng ngần ngại đặt câu hỏi với bác sĩ để tìm ra con đường khác con đường phẫu thuật.

224. Nếu bạn uống thuốc ngừa thai, xin đừng hút thuốc

Theo báo cáo của cơ quan phụ trách về sức khoẻ và công tác xã hội Mỹ thì, những phụ nữ đã dùng thuốc ngừa thai mà còn hút thuốc lá thì dễ bị các chứng bệnh tắc mạch và đau tim, nhất là ở lứa tuổi từ 35 trở lên.

Bởi vậy, nếu bạn đã dùng thuốc ngừa thai, xin đừng hút thuốc lá hoặc đã hút thuốc lá thì đừng uống thuốc ngừa thai!

225. Nên làm gì nếu bạn muốn có thai?

Nhiều phụ nữ mong được có thai và sanh con. Nếu bạn là một trong số những người có ước mong như thế, nên theo lời khuyên sau:

- Tránh, không uống rượu không hút thuốc lá hay marijuana.
- Tránh, không ăn bánh hoặc uống nước ngọt có chất caffeine.
- Giữ người không mập nhưng cũng không gầy ốm.
- Sau khi ân ái với người bạn đời, nằm ngửa, độn mông cao trên một cái gối trong 30 phút.
- Cần biết thời gian nào mình rụng trứng và khoảng thời gian nào mình có khả năng thụ thai: đó là khoảng từ 14 tới 16 ngày sau khi bạn có kinh.

Những dấu hiệu của hiện tượng rụng trứng có thể thấy như: Cảm thấy đau âm ỉ ở bên trái hoặc bên phải bụng dưới, ở âm đạo có một nhảy trong và dai; thân nhiệt hơi cao hơn các ngày thường.

Bạn có thể mua một bảng thụ thai theo ý muốn ở hiệu sách hoặc hiệu thuốc và giấy thử nước tiểu để biết mình có mang thai hay không. Nếu ngâm vào nước tiểu màu giấy chuyển sang màu xanh thì đó là dấu hiệu báo là bạn đã mang thai.

Bạn cũng có thể mua một cặp nhiệt độ để đo nhiệt độ của mình hàng ngày vào buổi sớm. Những ngày nhiệt độ của bạn cao hơn ngày bình thường vào quãng 2OC, là những ngày bạn dễ thụ thai.

Nếu đã theo những chỉ dẫn trên một năm mà không thấy có kết quả, bạn nên đi khám tại chuyên khoa sản.

Có một số vấn đề liên quan tới người đàn ông trong việc thụ thai được trình bày ở bài 243, chương 10.

226. Muốn được mẹ tròn con vuông

Mẹ khoẻ thì con khoẻ, đó là điều dễ hiểu. Nếu bạn có ý muốn thụ thai và sinh con, nên theo một số lời khuyên sau, để bảo đảm sức khoẻ cho bé ngay từ những ngày đầu, mới ra đời. Trước khi mang thai:

- Nên đi khám sức khoẻ toàn diện kể cả khám phụ khoa để được bác sĩ góp ý kiến. Một số trường hợp như béo phì, huyết áp cao, tiểu đường, nghiện hút thuốc, rượu, suy dinh dưỡng, máu thử có kết quả Rh âm (sau lần có mang đầu tiên), đều có ảnh hưởng nguy hại tới sức khoẻ của bà mẹ và thai nhi.

- Hỏi kỹ bác sĩ về tác dụng của từng thứ thuốc mà bạn đã uống và sẽ uống (theo chỉ định của bác sĩ hoặc tự ý dùng).

- Nếu bạn phải dùng thường xuyên loại thuốc nào đó, hỏi bác sĩ xem thuốc đó có ảnh hưởng tới cái thai không, có cần phải thay bằng loại thuốc khác không?

- Nếu bạn dùng thuốc ngừa thai, nên ngưng thuốc 3 tháng trước khi muốn thụ thai.

- Nếu người béo phì, cần có biện pháp làm sút cân trước khi thụ thai.

- Cần luyện tập thường xuyên.

- Cần thử test để biết bạn hoặc chồng bạn có căn bệnh gì thuộc loại di truyền hay không.

- Cho bác sĩ biết tuổi của vợ, chồng bạn. Nếu vợ trên 35 hoặc chồng trên 60.

Sau khi thụ thai, sức khoẻ mẹ, con bạn sẽ tốt hơn nếu bạn chú ý:

- Hỏi bác sĩ về chế độ ăn uống đặc biệt của người mang thai.

- Tránh các thực phẩm có caphêin, rượu, nicotin và các loại ma tuý.

- Hỏi bác sĩ cẩn thận trước khi dùng bất cứ loại thuốc gì kể cả các loại vitamin và các loại thuốc thành phần kim loại

- Trong 3 tháng đầu thời kỳ mang thai, không nên tăng cân quá từ 1-1,4 kg. Từ tháng thứ 4, mỗi tuần có thể tăng 0,350 kg. Tổng số cân tăng từ 10 kg tới 12,2 kg là vừa (24-27 pounds).

- Tiếp tục tập thể dục hàng ngày (coi bài 229).

- Thực hành các bài tập thư giãn cơ thể và thần kinh để tránh stress. (Nhiều bác sĩ nghĩ rằng hiện tượng stress do cảm xúc làm máu không tới đều và không cung cấp đủ cho dạ con và thai nhi. Bởi vậy, cái thai bị thiếu oxy và chất dinh dưỡng).

- Nên đăng ký theo học lớp chỉ dẫn về vấn đề sinh đẻ.

- Nếu nhà nuôi mèo, phải chú ý không để mèo ỉa bừa bãi. Phân mèo có thể gây một loại bệnh có tên là toxoppalmsosis.

Người mang thai nhiễm bệnh này có thể sinh con thiếu tháng và đứa trẻ dễ bị tổn thương ở não; mắt và các bộ phận khác.

227. Sinh đẻ an toàn sau tuổi 35

Nhiều phụ nữ ngày nay lấy chồng muộn, nên số người sinh con ở tuổi 35 trở lên càng ngày càng nhiều. Thông thường phụ nữ tuổi cao càng khó thụ thai

và dễ sinh con thiếu tháng. Ngoài ra còn hay mắc các chứng bệnh như tiểu đường và huyết áp cao ảnh hưởng tới thai nhi, làm cho đứa bé sinh ra dễ bị các bệnh bẩm sinh hoặc di truyền.

Bởi vậy, phụ nữ mang thai từ tuổi 35 trở đi, cần phải chú ý:

- Trong thời gian mang thai tránh ăn mặn; ăn ít đường để phòng các bệnh tiểu đường và huyết áp cao.
- Nên đề nghị bác sĩ cho xét nghiệm về gen.

Khoảng 16 tuần sau khi thụ thai, bác sĩ có thể xét nghiệm nước ối. Việc xét nghiệm phải dùng kim dài để lấy nước ối ra nên có thể ảnh hưởng không lợi tới thai nhi.

Tuy nhiên trên 400 lần xét nghiệm mới có một trường hợp không may như vậy.

Việc xét nghiệm nước ối cần thiết khi:

- Tuổi người mẹ từ 35 trở lên.
- Gia đình mẹ hay bố của thai nhi có người mang bệnh di truyền hoặc bị rối loạn về trao đổi chất.
- Gia đình mẹ hay bố của thai nhi có người mắc bệnh về máu hoặc tủy sống.
- Người mẹ mang thai đã có lần sinh con có dị tật.

Việc xét nghiệm nước ối có thể phát hiện được thai là trai hay gái nhưng chủ yếu để biết thai có dị tật hay không? Nếu nước ối bình thường thì đứa bé cũng sẽ bình thường.

Người ta cũng có thể lấy một ít mẫu nhau của người mẹ sau khi thụ thai được từ 8-10 tuần để xét nghiệm. Như vậy sẽ biết trạng thái của thai sớm hơn việc lấy nước ối, khiến bố mẹ của thai nhi và bác sĩ có đủ thời gian suy nghĩ để quyết định về việc sinh nở.

228. Mang thai có thể đi làm tới bao giờ

Một nửa phụ nữ ở Mỹ vẫn đi làm khi mang thai. Như vậy có hại không? Nên như thế nào?

Hại hay không hại là tuỳ ở mỗi người. Cơ quan khoa học và y tế Mỹ đã nghiên cứu nhiều phụ nữ mang thai mà vẫn tới công sở để có những nhận xét và đã thành lập một bảng hướng dẫn dưới đây. Tuy vậy, cũng nên chú ý rằng có nhiều phụ nữ làm việc tới ngày sinh nở mà vẫn khỏe mạnh, bình thường. Thật ra, trong vấn đề này chỉ có bác sĩ và bà mẹ mang thai mới có thể có quyết

định thích hợp vì họ luôn luôn theo dõi hoặc cảm thấy ảnh hưởng giữa việc lao động với sức khỏe của thai nhi.

LÀM VIỆC ĐẾN BAO GIỜ THÌ NGHỈ ĐỂ

LOẠI CÔNG VIỆC - SỐ TUẦN LỄ ĐÃ CÓ THAI

Thư ký, văn phòng 40

Chuyên viên và quản lý 40

Công việc ngồi tại chỗ, lao động nhẹ 40

Phải đứng (hơn 4 giờ) 24

Không đứng liên tục (hơn nửa giờ/giờ) 32

(kém nửa giờ/giờ) 40

Phải cúi khi làm việc, mức cúi thấp dưới đầu gối

- Không cúi liên tục (10 lần/ giờ) 20

(dưới 10 lần/giờ) 28

(dưới 2 lần/giờ) 40

Phải leo thang hoặc trèo cột thang đứng

(trên 4 lần trong 8 giờ) 20

(dưới 4 lần trong 8 giờ) 28

Đi lên, xuống cầu thang

(trên 4 lần trong 8 giờ) 28

(dưới 4 lần trong 8 giờ) 40

Mang, vác, nháć:

(từ 22 kg trở lên) 20

(dưới 22 kg tới 11 kg) 40

Mang vác không liên tục

(từ 22 kg trở lên) 30

(dưới 22 kg) 40

229. Tập luyện thế nào khi có thai?

Dù đã mang thai, việc luyện tập thân thể vẫn có ích và giúp cho người phụ nữ khỏi các chứng nhức, mỏi người và nhiều chứng khác nữa. Những môn tập như yoga, bơi, đi bộ hoặc vận động chậm đều tốt. Nếu bạn chưa từng luyện tập bao giờ thì nên hỏi qua bác sĩ chăm sóc mình nên tập thế nào cho vừa sức và hợp với người có thai như:

- Chỉ nên tập sau bữa ăn 2 giờ.
- Trước khi tập, uống 1-2 ly nước.
- Không tập những bài tập có động tác nhảy, vận mình hoặc cử động nhanh.
- Tập sao để giữ nhịp tim dưới 140 đập/phút.
- Không bị kích động vì luyện tập.
- Sau tháng thứ 4, tránh các bài tập có động tác nằm ngửa.
- Sau khi tập quá 2 giờ mà vẫn thấy mình mệt mệt, nên tới thăm bác sĩ.

230. Giữ gìn đôi vú thế nào khi nuôi con bằng sữa mẹ?

Nuôi con bằng sữa mẹ là công việc đẹp nhất trên đời của các bà mẹ. Mặc dù việc cho bú có thể làm vú bị xé và đau vú, nhưng bà mẹ nào cũng cảm thấy lòng hân hoan, khó tả. Tuy vậy, nếu biết cách giữ gìn đầu vú, cũng hạn chế được một số ảnh hưởng. Bởi vậy, bà mẹ cho con bú, nên:

- Mang nịt vú trong suốt thời gian thai nghén, loại nịt vú có khung đỡ.
- Trong thời gian con bú, cũng mang nịt vú (ngày, đêm)
- Không dùng loại nịt vú có đoạn bằng vải nhựa không thấm.
- Phải thay nịt vú khi thấy ẩm hoặc ướt
- Cho con bú cả 2 bên, bên vú trái rồi đến vú phải.
- Mỗi lần bú của bé không quá 20 phút.
- Khi thôi không cho bé bú nữa, không giằng miệng bé ra khỏi vú mà khẽ luồn ngón tay vào hai bên đầu vú, giữa đầu vú và miệng bé.
- Những ngày đầu cho con bú, có thể thấy đau đầu vú. Để đỡ đau, có thể chườm đầu vú bằng khăn tắm nước nóng hoặc nước lạnh.
- Dùng khăn tắm nước ấm, lau đầu vú hàng ngày không nên rửa đầu vú bằng xà phòng và có thể làm khô và nứt da.

- Sau khi cho con bú, có thể lau hoặc đắp vú bằng các loại kem hoặc dầu đặc biệt như kem sữa lanolin, kem dầu dừa, khăn thấm nước trà...

Trường hợp vú sưng tấy, đỏ và đau cần tới bác sĩ khám để tìm cách chữa trị.

231. Có con, sao lại khóc?

Nhiều phụ nữ mong mỏi, chờ đợi ngày đứa con ra đời. Sinh con được mấy ngày, có khi chẳng có duyên cớ gì cũng oà lên khóc. Phải chăng vì thiếu sự săn sóc của gia đình nên tủi thân? Hay lo cho con nhỏ bé bỗng, yếu ớt? Không phải. Phần lớn trường hợp, sau khi sinh con được 3 ngày bộ phận tiết ra các hoóc môn trong cơ thể có sự thay đổi làm cho phụ nữ thấy mình mệt mỏi và dễ xúc động. Người ta gọi đó là cơn xúc động của bà mẹ mới sinh con.

Nếu bạn muốn tránh những cơn xúc động đó, nên:

- Bàn bạc trước với những người thân về ngày bạn cùng bé ở bệnh viện về gia đình.

- Lúc bé ngủ thì mình cũng ngủ.

- Bàn với chồng hay người thân về dự kiến đi chơi ra ngoài trong vòng một giờ, ngay trong tuần lễ đầu.

- Hiện tượng thấy mình dễ bị cảm xúc, nghẹn ngào, buồn vô cớ, có thể thấy trong vòng 1 tuần lễ rồi sẽ qua. Mười lăm phần trăm các bà mẹ mới sinh con có cảm xúc này.

Nếu hiện tượng này kéo dài cả tháng không khỏi khiến cho sản phụ trở nên sầu bi, sa sút tinh thần thì nên cho bác sĩ biết chữa trị bằng dược liệu.

232. Vượt qua những triệu chứng tiền mãn kinh

Nhiều phụ nữ rất ngại thời kỳ tiền mãn kinh. Bởi vì tính tình thay đổi dễ nóng nảy buồn rầu, người mỏi mệt, không thấy cảm xúc và thích thú gì đối với chuyện gối chăn, tư tưởng chỉ nghĩ vơ vẩn tới tuổi già.

Khi không còn kinh nguyệt nữa, thì không thể tránh được một số thay đổi của các bộ máy trong cơ thể, nhưng chúng ta cũng có thể làm giảm bớt những tác động khó chịu như sau:

- Giữ cho mình những tư tưởng lạc quan, yêu đời bằng cách luôn liên hệ với bạn bè và mọi người trong cộng đồng để cùng có những hoạt động chung.

- Nên bỏ cà - phê, rượu, đồ ngọt.

- Để tránh mất ngủ, trước khi đi ngủ nên uống những loại trà thảo mộc như loại chamomile.

Tập luyện theo phương pháp Kegel để giữ cho các bắp thịt vùng xương chậu và âm đạo có tính đàn hồi tốt, tránh hiện tượng sa dạ con và không kiểm soát được các cơ vòng của bàng quang, do đó không kiểm soát được việc tiểu tiện. Để cảm thấy và điều khiển được các cơ này, bạn có thể tập như sau:

- Khi đi tiểu, bạn cố ngưng tiểu giữa chừng rồi lại đi, lại ngưng cho tới hết.
- Lên gân cơ bụng để ép vào các cơ của âm đạo trong 3 giây rồi lại để thư giãn 3 giây. Làm động tác này 10 lần. Mỗi ngày tập 3 lần.
- Tập như trên nhưng nhanh hơn, càng nhanh càng tốt.

Mỗi ngày tập 3 lần, mỗi lần tập 10 động tác như vậy.

233. Tránh cơn rao rực

Nhiều người cảm thấy trong người như có các đợt sóng hơi nóng tràn vào ngực, lên cổ, lên mặt gây váng đầu tức thở, có khi lâu tới 90 phút. Có người không chú ý tới hiện tượng này, nhưng một số lại cảm thấy khó chịu.

Để làm giảm tác dụng khó chịu của những cơn rao rực như thế, nên:

- Mặc quần áo mỏng bằng tơ, sợi tự nhiên.
- Tránh uống các đồ uống có caphêin và rượu.
- Tránh ăn những loại bánh, thịt nhiều chất béo.
- Hỏi bác sĩ để uống Vitamin E (400 IU/ngày - IU = đơn vị quốc tế)

Nếu ban đêm ra nhiều mồ hôi nê:

- Mặc đồ ngủ bằng vải bông.
- Giữ phòng ngủ thoáng, mát.

234. Làm thế nào khi âm đạo bị khô?

Từ thời tiền mãn kinh trở đi lượng hoóc môn sinh dục estrogen của buồng trứng suy giảm và dẫn tới hiện tượng đường âm đạo bị khô khiến cho việc ân ái trở lên đau rát. Để tránh tình trạng đó, có một số biện pháp cần chú ý:

- Không rửa vùng âm đạo bằng xà phòng chống mùi, hoặc các chất rửa có hoá chất thơm.
- Để bôi trơn âm đạo khi giao hợp, có thể dùng loại dung dịch bôi trơn như K - Y Jelly. Không nên dùng các loại dầu trơn bắt nguồn từ dầu mỏ vì dễ gây viêm nhiễm.

- Hỏi bác sĩ về loại kem bôi âm đạo có estrogen.
- Nếu bạn thấy đau khi giao hợp, đau rát khi tiểu tiện và tiểu ra một chất màu hồng, cần phải đi bác sĩ. Vì như vậy có thể là triệu chứng viêm âm đạo.

235. Biện pháp tránh bệnh loãng xương

Thông thường, sau tuổi 40 mật độ xương người nào cũng dần dần loãng đi. Ở phụ nữ, tốc độ "loãng" còn tăng thêm kể từ thời kỳ tiền mãn kinh, rõ rệt nhất ở những người vốn đã có những bộ xương nhỏ, có bộ tóc đỏ hoặc bạch kim, là người Á Đông hoặc ở miền Bắc Âu, những người chưa hề sinh con, hút thuốc lá, hay uống loại corticosteroid hoặc ăn các thức ăn chứa ít Can-xium. Người nào mãn kinh càng sớm thì xương cũng dễ loãng sớm. Ngoài ra còn phải kể tới những người có truyền thống bị bệnh xương, trong gia đình có người bị ung thư xương v.v...

Để ngăn chặn hiện tượng loãng xương nhanh nê:

- Khi đã mãn kinh, nên bảo đảm bữa ăn hàng ngày có ít nhất 1.000 mg Can-xium. Trong thời tiền mãn kinh, cần ăn tới 1.500 mg Ca/ngày. Như bài 112 Chương 4 đã chỉ dẫn lượng Can-xium có nhiều trong các sản phẩm của sữa đặc loại bột chất béo và trong các loại cá như cá hồng và cá hồi; các loại đậu trái hay đậu hạt, các loại rau cải, hoa-lơ. Tuy vậy, không nên ăn quá 1.500 mg Ca/ngày.
- Không ăn mặn và các thức ăn chứa nhiều lượng Na.
- Nên có chương trình tập luyện đều các môn như đi bộ, đạp xe và cả môn aerobic với động tác nhẹ và chậm.
- Hỏi bác sĩ về vấn đề dùng thuốc có estrogen để phòng chống suy xương và những chứng bệnh khác trong tuổi mãn kinh.

236. Dùng thuốc có hoóc-môn sinh dục Estrogen, lợi hay hại?

Nhiều triệu chứng của thời tiền mãn kinh có thể quy vào một nguyên nhân: sự suy giảm lượng hoóc-môn sinh dục chính của phụ nữ, chất estrogen. Bởi vậy, các nhà y học đã đưa chất estrogen vào thuốc viên để uống, thuốc tiêm chích, kem bôi âm đạo, mắt ngủ, rao rực, suy thoái xương và các chứng khác của thời kỳ mãn kinh. Hiện nay, người ta thường cho các bệnh nhân dùng estrogen với liều lượng thấp phối hợp với cả thuốc có progesterone.

Phương pháp trị liệu bằng estrogen không phải là hoàn toàn tốt và vô hại. Một số phụ nữ có phản ứng không lợi với thuốc, có nguy cơ dễ bị ung thư tử cung hơn, cùng các chứng khác như sỏi thận, huyết áp cao, tắc mạch máu, hoặc ít nhất thì cũng bị buồn nôn, đau vú, bí tiểu tiện. Do đó những người đã từng bị các bệnh tắc mạch và ung thư dạ con không được dùng estrogen. Những người đã bị huyết áp cao, tiểu đường, sỏi thận, bệnh gan, u xơ dạ con hay ung thư buồng trứng khi dùng estrogen phải hết sức cẩn thận.

Phương pháp chữa trị bằng estrogen thích hợp với những người mãn kinh trước tuổi 40 (không phải do sự ngưng hoạt động của buồng trứng) và những người nhiều khả năng bị loãng xương. Cũng có thể áp dụng với những phụ nữ hay bị viêm âm đạo hoặc đường tiểu tiện, bị chứng rao rực, mất ngủ hoặc khô âm đạo. Theo kết quả nghiên cứu của trường Đại học Y phía nam California thì phụ nữ dùng thuốc có estrogen ít khi bị chết vì cơn đau tim, như những phụ nữ không dùng thuốc.

Nếu bạn dùng thuốc có estrogen mà thấy có phản ứng như sau, hãy tới kể cho bác sĩ biết để có biện pháp trị liệu.

- Rụng tóc;
- Mặt nổi lốm đốm;
- Phát ban ở da;
- Xuất huyết ở âm đạo không rõ nguyên nhân;
- Bắp chân nóng, đỏ, mềm.

237. Biện pháp chống hiếp dâm

Không có biện pháp nào hoàn toàn hiệu nghiệm. Nhưng nếu bạn chú ý làm theo một số điều dăn dò sau đây, bạn có thể tránh khỏi trở thành nạn nhân một cách quá dễ dàng hoặc cũng có hy vọng làm cho những kẻ có ý định xấu phải nản chí.

1. KHI BẠN Ở NHÀ

- Mỗi khi đổi tới một nơi ở mới, phải thay tất cả các ổ khoá.
- Ổ khoá ở các cửa ra vào đều phải là loại ổ có chìa khoá. Các cửa sổ không được có các lỗ hổng rộng quá 12cm.
- Buổi tối, kéo chao đèn xuống, hạ các màn cửa và bật sáng các đèn ở phía ngoài.
- Không mở cửa cho bất cứ người nào mà mình không quen biết.
- Không ghi tên riêng của mình vào cuốn danh bạ điện thoại hoặc thùng thư.

2. KHI RA KHỎI NHÀ

- Trong buồng thang máy nên đứng gần bảng nút điều khiển. Tránh vào buồng một mình với người lạ.
- Ngoài phố, nên đi nhanh tới đích. Không nên đi tản bộ, vơ vẩn, thiếu cảnh giác. Nên tránh các ngõ tối, các đường cùt. Phải luôn nhận xét và phát hiện những kẻ có dấu hiệu đáng nghi ngờ.

- Nên mang theo người một cái còi hoặc một vật nhọn.
 - Khi đi ra xe, nên cầm chìa khoá sẵn trong tay. Tới xe mở cửa, vào nhanh rồi khoá ngay cửa lại (Chú ý: có thể dùng chiết chìa khoá xe như một vũ khí phòng thân).
 - Để tránh bị hỏng xe giữa đường, phải luôn chú ý bảo trì xe và nhìn đồng hồ ét - xăng để mua đủ xăng cho lộ trình.
 - Nếu xe hỏng giữa đường ngồi trong xe, lên kính và khoá cửa xe lại. Dùng bộ đàm gọi về trạm cảnh sát nhờ giúp đỡ và đợi cảnh sát tới.
 - Nếu có người lại gần xe, có thể nhờ giúp đỡ nhưng không mở cửa.
 - Không đi nhờ xe và cũng không cho ai đi nhờ giữa đường.
 - Không hẹn gặp và tới nơi hẹn với bất cứ ai mà mình chưa biết rõ.
- ### 3. KHI CÓ ĐIỀU ĐÁNG NGỜ
- Nếu nghi ngờ trong xe hoặc trong nhà mình có người lạ, không nên vào. Nên điện thoại tới trạm cảnh sát gần nhất.
 - Trên đường đi, nếu thấy người đi theo có vẻ bất lương, hãy rẽ vào một cửa hàng nơi công cộng đông người rồi gọi điện thoại cho cảnh sát.
 - Nếu trên đường lái xe về nhà, thấy có xe bám theo xe mình thì không về nhà mà lái tới một người bạn nào đó hoặc ngưng xe ở trạm cảnh sát.

Chương 10

NHỮNG VẤN ĐỀ RIÊNG CỦA PHÁI NAM

Tuổi thọ trung bình của đàn ông ở Mỹ hiện nay là 72 tuổi cao hơn 3 tuổi so với lớp người sống cách đây 10 năm về trước. Nhưng chớ vội ung dung, nghênh mặt, chắp hai tay ra sau mà đi. Tuổi thọ trung bình của phụ nữ là 79! Tại sao họ lại hơn chúng mình như vậy?

Có thể là do thói quen cờ truyền thống. Đàn ông thường được giáo dục không quản ngại nguy hiểm, vất vả, khó khăn. Bởi vậy họ đâm ra coi thường cả sức khoẻ của mình. Nhiều người nghĩ rằng "người - đàn- ông - thực - sự" không thể chấp nhận rằng mình yếu dù cái "yếu". Ở đây là do bệnh.

May thay, quan niệm đó ngày nay đã thay đổi. Nhiều người đã hiểu ra rằng: sinh ra là đàn ông không có nghĩa là có ngay sức khoẻ, không có bệnh mà việc phải nhờ tới thuốc thang cùng sự giúp đỡ của y học chẳng phải là một việc gì đáng xấu hổ.

Hơn nữa, có một số vấn đề - thường hoặc quan trọng đặc biệt - về sức khoẻ, lại chỉ liên qua tới đàn ông.

Chương trình này sẽ cùng các bạn đề cập tới các vấn đề đó như: rối loạn tuyến tiền liệt, ung thư tinh hoàn, bệnh liệt dương, bệnh hói đầu v.v... Những tài liệu về bệnh, cùng những lời khuyên sẽ giúp các bạn tìm được các biện pháp duy trì và tăng cường sức khoẻ khiến cho tuổi thọ cao hơn.

238. Có né tránh được khỏi bị hói đầu không?

Người đàn ông nào cũng có mối lo bị hói đầu, nhất là cha hay ông mình là các cụ già đầu hói. Nhiều người mới qua tuổi 30 đã thấy tóc có vẻ thưa dần.

Đừng nên tin vào những lời quảng cáo về các loại vitamin đặc biệt chống hói, dầu bôi hoặc biện pháp dùng hành xoa bóp... để chữa bệnh hói đầu. Chỉ có một phương thuốc duy nhất có hiệu nghiệm là thuốc Minoxidil. Thuốc này nguyên là thuốc dùng chữa bệnh huyết áp, chỉ có tác dụng với một số người chứ không phải là môn thuốc cho tất cả mọi người hói đầu.

Một phương pháp khác có thể tin cậy được là phương pháp cấy tóc như sau: bác sĩ phẫu thuật lấy mảnh da đầu phía sau (thường phía sau không bị rụng tóc) của bạn, rồi ghép vào da đầu phía trước, nơi bị hói. Sau khi ghép, những sợi tóc cũ rụng đi và lớp tóc mới mọc lên. Để di chuyển hết lớp tóc đãng sau ra đãng trước như thế, phải thực hiện dần dần tới 250 lần cắt, ghép rất công phu. Chi phí khoảng vài nghìn đô - la.

Tiện nhất là mang tóc giả. Khi bạn mua tóc giả, phải chú ý xem nó có thật khít với đầu mình không, màu của tóc giả có giống màu tóc của mình không. Phải giữ bộ tóc giả sạch sẽ và luôn chú ý chải cho nó như chải tóc mình vậy.

Nếu tự nhiên bạn bị rụng tóc, nên tới hỏi bác sĩ để chữa trị.

239. Hãy nói lỏng cavát để nhìn cho rõ

Cavát thì liên quan gì tới đôi mắt? Có đây. Mặc đẹp, chỉnh tề, lịch sự là điều tốt. Nhưng, kết quả nghiên cứu của trường Đại học Cornell cho biết cái cavát hay cái nơ thắt chặt quá ở cổ sẽ làm cản trở máu lưu thông lên não và các cơ quan khác ở đầu như mắt. Những người làm việc bên máy điện toán, những phi công, những người vẽ hoạ đồ v.v.. cần có đôi mắt tinh tường để nhìn được rõ từng chi tiết nhỏ, càng cần phải chú ý, không thắt cavát bó chặt cổ quá.

Nếu bạn cần thắt cavát hay đeo nơ, cần chú ý:

- Mua áo không bị bó chặt ở cổ khi cài nút.
- Nếu áo chật cổ, không cài khuy cổ khi đeo cavát.
- Thắt cavát, thế nào để vẫn có thể luồn một ngón tay vào giữa cổ và cavát.
- Nói lỏng cavát nhiều lần trong ngày, khi có điều kiện.

240. Trời ơi? Đừng ngáy nữa?

Chắc các bạn đã được nghe nhiều chuyện cười về ngáy. Ở nơi cắm trại, những "ông ngáy" được chiếu cố ngủ một mình một lều; ở nhà ông thường bị hàng xóm yêu cầu đóng kín các cửa, tới khi ông bắt đầu mở máy là bà vợ lặng lẽ ôm gối tản cư sang giường khác hoặc phòng khác. Trong số 10 người ngáy thì 9 người là đàn ông, phần lớn tuổi từ 40 trở lên.

Kể chuyện ngáy thì buồn cười, nhưng nếu bạn mất ngủ vì tiếng ngáy của người khác thì chẳng có gì là vui vẻ cả. Sau đây là một số lời khuyên để bạn áp dụng - nếu bạn có tật ngáy - mong giữ cho đêm khuya yên tĩnh và mọi người đều có giấc ngủ ngon lành.

- Khi ngủ, nằm nghiêng. Để tập cho mình thói quen nằm nghiêng bạn hãy ngủ máy đệm trên chiếc giường chật hoặc trên một chiếc ghế dài. Để một gối dài đằng sau lưng để mình không quay lại được.
- Khâu một cái túi đằng sau quần ngủ rồi để một hòn đá hay quả bóng tennis vào. Như vậy, mỗi lần nằm ngửa lại, bạn sẽ thấy vướng.
- Nếu bạn cần nằm ngửa, hãy kê đầu giường cao lên. Như vậy, khi ngủ lưỡi bạn sẽ không chặn đường vào cuống họng gây ra tiếng ngáy.

- Nếu bạn đang béo phì, phải có phương pháp làm sụt cân đi. Các mô mỡ dư ở cuống họng cũng gây ra ngáy.

- Trước lúc ngủ 3 giờ, không được uống rượu hoặc ăn những thức ăn lâu tiêu (thịt, mỡ...)

- Uống thuốc antihistamin - chống dị ứng - trước khi đi ngủ cũng làm lỗ mũi khỏi bị tắc, một nguyên nhân của tật ngáy.

Nếu theo các điều chỉ dẫn trên mà bạn vẫn ngáy, và nếu người nằm cùng giường nhận thấy giữa hai lần ngáy, bạn ngưng thở một lát, thì nên tới bác sĩ để khám tai, mũi, họng.

24l. Chứng ngứa háng (hăm)

Không chỉ có các vận động viên thể thao mới bị chứng này mà tất cả các đàn ông nói chung, thường bị mẩn đỏ, ngứa, đôi khi chỗ ngứa có lớp vẩy, ở vùng hai bên háng (bẹn) lan cả xuống đùi.

Ở Mỹ, người ta gọi chứng này là chứng "ngứa jockey" vì nghe nói ngày xưa có một vận động viên của môn cưỡi ngựa này đã trút bộ đồ đầy đẫm mồ hôi của mình vào một ngăn tủ kín. Một hôm sau, anh chàng lại lấy ra mặc để chơi thể thao tiếp nên đã bị chứng ngứa này. Thật ra, nếu có cô gái nào mặc quần áo như vậy, thì cũng có thể bị ngứa, chứ bệnh này không phải chỉ ràng riêng cho đàn ông.

Chứng "ngứa jockey" tuy không nguy hiểm nhưng lúc nêu cơn ngứa ở chỗ đồng người thì thật là bất tiện. Để đề phòng chứng ngứa háng, nên:

- Không mặc quần áo chật, bó lấy người. Mùa nóng, đàn ông mặc quần cụt thể thao - loại quần của các võ sĩ quyền Anh là thích hợp nhất vì thoáng mát.

- Sau khi làm việc, nhất là những công việc làm người bạn nóng và đổ mồ hôi, nên thay ngay quần áo lót.

- Nên tắm ngay và lau khô mình.

- Xoa phấn tacl hoặc các loại phấn rôm khác vào những chỗ có kẽ như háng, nách v.v...

- Không vứt quần áo thể thao ẩm vào ngăn kéo tủ hoặc tủ xách tay. Phải mang giặt ngay, sau khi thay.

- Khi ngủ, nên ngủ truồng.

Khi bị chứng ngứa háng có thể dùng các loại kem, phấn hoặc nước phun có Tonaftate còn gọi là Tinactin. Muốn khỏi hẳn, phải mất tới 2 tuần. Nếu không khỏi, nên tới khám ở bác sĩ da liễu.

242. Thoát khỏi chứng bất lực

Người đàn ông nào cũng trải qua một vài tuần bất lực: cái "của quý" lúc cần cứng rắn để xông pha thì cứ mềm xìu. Nguyên nhân của sự bất lực có thể do trạng thái tâm lý và sinh lý. Trước khi vào cuộc ân ái, tinh thần bị ức chế, lo lắng sẽ bất lực, có ý nghĩ rằng hành động yêu đương như thế này là phạm tội hoặc vừa nghe vợ kể một lô những chuyện không vui trong gia đình làm tinh thần căng thẳng v.v... đều là những lý do để "cục cưng" không thể nào ngóc đầu lên được. Ngoài ra còn phải kể tới các chứng như: rối loạn tuyến nội tiết, huyết áp cao, tiểu đường, suy nhược thần kinh, những vết sẹo phẫu thuật ở gần bộ phận sinh dục đều có ảnh hưởng gây ra hiện tượng bất lực.

Nếu bạn bị bất lực nhiều lần hoặc thời gian bất lực kéo dài, thì cần phải tới bác sĩ. Ở Hoa Kỳ có những bệnh viện và bác sĩ chuyên trị bệnh bất lực. Qua những bài test và các xét nghiệm, bác sĩ sẽ phát hiện nguyên nhân bệnh của bạn và đề ra phương pháp chữa trị thích hợp.

- Nếu nguyên nhân bệnh là do trạng thái tâm lý, bạn sẽ được giới thiệu tới các chuyên gia nghiên cứu về vấn đề tình dục.

- Nếu bạn bị rối loạn các tuyến nội tiết, bác sĩ sẽ chỉ định một số thuốc có hoóc môn trong thành phần để bạn uống hoặc tiêm chích.

- Có trường hợp cần phải phẫu thuật mới có thể lấy lại khí thế cho cục cưng, thí dụ như phẫu thuật cấy các tế bào sinh dục vào vùng dương vật.

Không nên tin và dùng các thứ thuốc như vitamin đặc biệt, kem bôi, thuốc uống... được quảng cáo là "dùng xong lên ngay!" Thật ra chỉ là lừa bịp và có hại cho sức khoẻ.

243. Tìm hiểu chứng vô sinh ở nam giới

Người đàn ông bị chứng vô sinh - không làm người chung chán gối thụ thai được - thường do hai nguyên nhân: tỷ lệ số tinh trùng trong tinh dịch quá thấp hoặc tinh trùng yếu không có sức di chuyển về phía trứng của người đàn bà.

Những yếu tố sau đây cũng dẫn tới chứng vô sinh:

- Béo phì.

- Nghiện hút nặng. Những độc tố trong thuốc lá làm suy yếu tinh trùng và giảm lượng tinh trùng trong tinh dịch.

- Uống rượu hoặc dùng ma tuý. (Marijuana và rượu có tác dụng làm giảm lượng hoóc môn sinh dục testosterone ở tinh hoàn).

- Mặc quần áo, đồ lót quá chật làm đôi tinh hoàn bị bó vào người. Nhiệt độ và trạng thái bị ép chật có tác dụng ngăn cản việc sản xuất tinh dịch.

- Công việc bàn giấy phải ngồi lâu một chỗ cũng có tác hại như trên vào tinh hoàn.

- Tắm hoặc ngâm người nước nóng lâu quá.

- Làm việc, tiếp xúc lâu với các kim loại như chì, kẽm, sắt... và tia X. Những môi trường ô nhiễm có thể làm ngưng việc sản xuất tinh dịch, làm tinh trùng suy yếu, mất khả năng hoạt động và di chuyển.

- Tiết chế tình dục không hoạt động tình dục trong thời gian lâu.

- Dùng các chất bôi trơn có nguồn gốc dầu mỏ làm tinh trùng bị tê liệt và chết.

- Bị bệnh có ảnh hưởng tới bộ máy sinh dục.

- Mắc bệnh về sắc tố của máu có liên qua tới tinh hoàn.

Nhiều người được chữa khỏi chứng vô sinh rất dễ dàng bằng các biện pháp đơn giản: mặc quần rộng thoáng, bỏ hút thuốc, làm sút cân v.v... Nếu sau 2 - 3 tháng mà vẫn không có kết quả, nên tới bác sĩ để khám và điều trị.

244. Phẫu thuật triệt sản nam

Phẫu thuật triệt sản giúp bạn hạn chế được vấn đề sinh đẻ. Phẫu thuật đơn giản trong vòng 30 phút để cắt hoặc buộc ống dẫn tinh. Vì chỉ cần chính thuốc gây tê tại chỗ nên việc tiến hành, nhiều khi không cần phải yêu cầu người triệt sản tới bệnh viện.

Có một số người chưa rõ tác dụng của phẫu thuật này. Nên biết rằng người đàn ông sau khi phẫu thuật triệt sản vẫn sinh hoạt tình dục bình thường, không vì thế mà bị bất lực hoặc xơ cứng mạch. Cảm giác của việc ái ân không hề bị ảnh hưởng.

Nếu bạn muốn phẫu thuật triệt sản, nên:

- Bàn kỹ với bác sĩ chuyên triệt sản

- Hỏi cẩn thận mọi vấn đề để sau này không còn thắc mắc

- Suy nghĩ kỹ trước khi quyết định.

245. Chứng phì đại của tuyến tiền liệt

Tuyến tiền liệt bao quanh ống dẫn tiểu, là một bộ phận của một bộ máy sinh dục. Tuổi người đàn ông càng cao, hoạt động của tuyến tiền liệt càng giảm, các tế bào bị phình ra, ảnh hưởng tới các ống dẫn nước tiểu.

Các triệu chứng phì đại tuyến tiền liệt gồm:

- Đi đái giắt - đi tiểu luôn luôn và ít một - nhất là ban đêm.
- Ống dẫn nước tiểu bị tắc nghẽn - khó tiểu tiện.
- Lượng nước tiểu giảm.

Những triệu chứng đó cho thấy tuyết tiền liệt đã bị phình ra tới mức chèn ép vào ống dẫn nước tiểu và đi không hết. Hiện tượng này còn ảnh hưởng không tốt tới thận và có thể dẫn tới bệnh viêm thận.

Bởi vậy, nếu thấy mình có các triệu chứng như trên, cần phải nói cho bác sĩ biết ngay. Đôi khi cần phải chữa trị bằng phẫu thuật. Khi bị viêm gián tuyến tiền liệt, người bệnh thường cảm thấy:

- Đau rát khi đi tiểu
- Đau lưng dưới, hai bên hông hoặc ở đồi tinh hoàn
- Sốt và thấy người ớn lạnh.

246. Tự khám tinh hoàn

Bệnh ung thư có thể tấn công vào đồi tinh hoàn (hòn dái) của bộ máy sinh dục nam. Nhưng, nếu được phát hiện sớm, thì 90% tới 95% bệnh nhân có thể được chữa khỏi hoàn toàn. Bởi vậy, chúng ta phải chú ý nhận xét và tự khám đồi tinh hoàn của mình, ít nhất là mỗi tháng một lần. Việc làm đơn giản, trong khi tắm:

- Xoa xà phòng lên tinh hoàn cho trọn, giảm ma sát và dễ phát hiện những hiện tượng khác thường.
- Dùng ngón tay nâng từng hòn, khẽ vân vê. Nếu thấy có chỗ cứng như một cục nhỏ hoặc bị giãn ra, các tế bào không chắc như các điểm khác, kèm theo cảm giác đau rát khó chịu, thì phải đi khám và nói ngay cho các bác sĩ biết.

247. Đàn ông cũng cần Canxi

Canxi là yếu tố rất cần cho phụ nữ và cho cả đàn ông vì bệnh loãng xương không thể riêng cho phụ nữ. Hơn nữa, nguyên tố này còn giữ một vai trò trong vấn đề huyết áp.

Để cung cấp Canxi cho cơ thể, chúng ta có thể ăn sữa và các sản phẩm đã loại bỏ bột chất béo của sữa như pho - mát và sữa chua. Tránh không uống rượu, tập đi bộ và đạp xe ngoài ánh nắng cũng là phương pháp tăng cường lượng vitamin D cho mình.

Các loại thuốc trong thành phần có cortisone hay Dilantin có thể gây trở ngại cho việc hấp thụ Canxi của cơ thể. Bởi vậy, nếu các bạn phải uống các thứ thuốc đó cần phải uống thêm các thuốc có Canxi.

248. Thời kỳ "mãn kinh" của đàn ông

Khi phụ nữ tới tuổi không có kinh nguyệt nữa cơ thể phải trải qua một thời kỳ rối loạn vì có sự thay đổi trong một số các cơ quan nội tiết và bộ máy sinh sản. Tuy không có kinh nguyệt, nhưng ở quãng tuổi từ 40 tới 60, người đàn ông cũng có thể có những rối loạn như thế nên các bác sĩ cũng xếp giai đoạn đó vào thời kỳ "mãn kinh" của đàn ông. Ở tuổi này, một số trở nên dễ cáu gắt, khó tính, không có nhiệt tình với công việc và bi quan với tương lai. Ngoài ra, còn có các triệu chứng:

- Mất ngủ.
- Không thiết tha với hoạt động tình dục.
- Thường không bằng lòng với công việc làm ăn, các cuộc cưới hỏi, các công việc trong gia đình.
- Hay tưởng nhớ tới quá khứ và lo nghĩ về bệnh hoạn, về cái chết.
- Có thể sa đà vào rượu, thuốc hút hoặc ma tuý.
- Tính khí thay đổi bất thường.

Để đối phó với trạng thái này:

- Không nên tham dự vào bất cứ một sự việc mới lạ nào trong gia đình, như việc quyết định có nên mua xe mới không, có nên thúc đẩy việc ly dị của một người nào đó không?
- Không uống rượu, hút thuốc, dùng ma tuý hoặc hoạt động tình dục để mong giảm bớt được sự khó chịu trong người
- Không làm cho mọi người trong gia đình cùng bi quan như mình. Nếu thấy không giải quyết được những bế tắc trong tư tưởng, ý nghĩ cũng như những phản ứng khó chịu trong cơ thể, nên tìm tới một chuyên gia về tâm lý để chữa trị.
- Nên nâng cao trình độ về những điều gì mình đã biết hơn là học làm những cái mới.

249. Chớ nên ra vẻ ta đây là người hùng!

Đàn ông thường lâm bệnh nặng và chết sớm hơn đàn bà. Điều này dễ hiểu. Chúng ta cứ nhìn vào phòng đợi khám bệnh của bác sĩ hoặc bệnh viện nào đó mà coi: số phụ nữ ngồi chờ bao giờ cũng đông hơn số đàn ông. Không phải là họ không có bệnh, nhưng họ không chịu đi khám trừ phi tình trạng bệnh của họ đã trầm trọng quá rồi! Đây là một nhược điểm của đàn ông, lúc nào cũng muốn tỏ ra mình là "người hùng", coi khinh cả bệnh tật.

Bởi vậy, đàn ông nên từ bỏ các hành động tự hại mình và nên:

- Để ý tới sức khoẻ của mình. Nếu thấy trong người mình có điều gì bất thường, cảm thấy khó chịu, nên đi khám bệnh ngay.
- Cần thận trọng hơn trong mọi công việc ở nhà, nơi làm việc hoặc khi lái xe. (Xem lại chương 14).
- Phải giữ sự điều độ giữa Làm và Chơi.
- Không nên kiềm chế những tình cảm yêu thương và cảm xúc của mình.
- Nên học cách thể hiện sự cảm xúc của mình trong mọi hoàn cảnh mà vẫn giữ được bình tĩnh.
- Không nên lúc nào cũng gây ra chuyên ganh đua, tranh tài để có giật lấy phần thắng về mình.

Nếu có vấn đề tình cảm không tự giải quyết được, nên tìm tới các chuyên viên để góp ý.

Chương 11

HẠNH PHÚC VÀ SỨC KHOẺ TRONG CUỘC SỐNG TÌNH DỤC

Ngay từ những bài học về bào tử và hợp tử ở lớp học phổ thông, chúng ta đã thấy tình dục là một vấn đề phức tạp. Trong cuộc sống của con người, bên cạnh vấn đề tình dục đơn thuần của sinh vật, còn có các vấn đề thể hiện ý chỉ chủ động của con người như: sinh đẻ có kế hoạch, cuộc sống lứa đôi, việc giữ điều độ trong sinh hoạt tình dục. Ngoài ra, chúng ta còn cần phải biết để phòng và chữa trị các bệnh do quan hệ tình dục mà bị lây lan nhất là bệnh SIDA mà hiện nay chưa có thuốc chữa trị. Nhiều người còn quan tâm tới vấn đề hạnh phúc và thoả mãn trong quan hệ tình dục.

Lại có lúc, người ta toàn nghĩ xấu về vấn đề này. Thật ra, tình dục là một hoạt động tự nhiên mang tới cho chúng ta sự phấn khởi và sức khoẻ. Chúng ta cần hiểu biết nó và đón nhận nó một cách đúng đắn.

Trong chương này, chúng ta sẽ đề cập tới vấn đề phòng ngừa bệnh hoa liễu, thụ thai theo ý muốn, các trường hợp thường gặp trong lúc sinh hoạt tình dục như xuất tinh quá sớm hoặc chứng lãnh cảm - không thấy ham muốn về vấn đề này.

Chương 11 cũng nêu vấn đề người bệnh đau tim có sinh hoạt tình dục được không và người bác sĩ chuyên về vấn đề tình dục phải là người như thế nào để chúng ta có thể tin cậy.

250. Công dụng của các phương pháp tránh thụ thai

Bảng dưới đây tóm tắt công dụng của các phương pháp tránh thụ thai. Bạn có thể bàn với bác sĩ xem phương pháp nào thích hợp với bạn nhất tùy theo tuổi tác, sức khoẻ và ý thích của bạn với người cùng chung sống.

| Phương pháp | Thuận lợi | Không thuận lợi |
|--|---|---|
| Thuốc uống tránh thụ thai: ngăn cản sự rụng trứng là hóc môn ở dạng viên | Hiệu quả: 90-99%. Có tác dụng chống đau buồng trứng và ung thư màng dạ con. | - Phải dùng đều và đúng liều lượng chỉ định. Phụ nữ hút thuốc, đau tim, tuổi trên 35, không dùng được vì có thể gây hiện tượng máu đóng cục trong mạch. |
| Bột biển (mút thấm): tẩm thuốc tránh thụ thai rồi | Hiệu quả: 70-85%. Sử dụng dễ. Có thể dùng khi cỉ kinh | Không được tin cậy lắm. Có thể gây phản ứng nhâm |

| | | |
|--|---|---|
| cho vào âm đạo | nguyệt. | đạo, khó lấy ra. |
| Màng úp cổ tử cung: che cổ tử cung ngăn không cho tinh dịch bắn vào trứng | Hiệu quả: 75-96%. Phải đặt vào bên trong âm đạo từ 3 ngày trước. Không gây phản ứng cơ thể. | Chỉ có một số cỡ. Đặt vào khó khăn. Để lâu hàng tuần có thể bị bẩn và gây viêm cổ tử cung. Ai đã từng viêm cổ tử cung, không nên dùng. |
| Bao cao su: bao bọc dương vật ở trạng thái cong, ngăn không cho tinh dịch vào âm đạo | Hiệu quả 85-95%. Dễ sử dụng. Phòng tránh được cả bệnh hoa liễu. | Có thể làm giảm bớt cảm giác tiếp xúc khi giao hợp. Có khả năng bị thủng, nhất là khi tiếp xúc hay vướng vào các vật cứng. |
| Màng che cổ tử cung: mềm, đàn hồi, che chắn sự tiếp xúc giữa dương vật và cổ tử cung. Ngăn tinh dịch không cho tới trứng | Hiệu quả: 75-96%. Không gây phản ứng cho cơ thể. | Cần phải đặt đúng chỗ, dùng đúng cỡ. Trong khi giao hợp có thể bị xé rách. Có thể gây vướng làm mất hứng thú. Có thể có ảnh hưởng không tốt tới bàng quang. |
| Dầu, bọt, kem diệt tinh trùng: bơm vào âm đạo để trứng khỏi thụ tinh | Hiệu quả 50%. Nếu phối hợp với bao cao su, màng che sẽ hiệu quả hơn. Có tác dụng phòng được một số bệnh. Không gây phản ứng nguy hiểm cho cơ thể. | - Có thể gây phản ứng nhẹ cho da. Phải bơm vào âm đạo từ 10 phút trở lại trước khi giao hợp. - Có thể làm giảm cảm giác và hứng thú. |
| Vòng tránh thai: dụng cụ bằng chất dẻo hay kim loại, cho vào tử cung để tránh sự thụ thai | Hiệu quả: 95-99%. Cố định được trong tử cung. | Có thể gây xuất huyết nhiều hơn bình thường khi có kinh nguyệt. Có thể bị trệch, gây xay sát trong tử cung. Ai đã từng bị bệnh ở tử cung không nên dùng. |

251. Chứng thò ơ với tình dục

Theo báo cáo của các bác sĩ thì hiện nay ở Mỹ đang nổi lên một căn bệnh: thò ơ hoặc lanh đạm với vấn đề tình dục. Nhiều người ở lứa tuổi từ hai mươi tới bốn mươi không để ý và cũng không cảm thấy nhu cầu hay ham muốn gì về vấn đề này. Họ nêu ra nhiều nguyên nhân: bận biu về công việc; ngại trách nhiệm gánh vác gia đình; không có thời gian; stress; quá mệt mỏi về cuộc sống; chán ngấy với vấn đề xác thịt.

Nhiều cặp vợ chồng cùng suy nghĩ như vậy. Nhưng, chúng ta có thể thông cảm với họ một phần vì cả hai đều phải đi làm xa và đã có con. Sau khi hoàn thành mọi công việc trong ngày, buổi tối họ chỉ còn ít thời gian để bò lên giường, ngủ cho lại sức để tới sáng hôm sau, lại đi làm từ sớm. Đối với họ, tình dục chỉ là một trò chơi mệt nhọc.

Để tránh có tư tưởng bi quan về tình dục và hâm lại sự ham muốn chính đáng giữa vợ chồng hoặc hai người chung sống, nên:

- Dành mỗi ngày ít nhất là 15 phút để gặp gỡ nhau hoặc nói chuyện với nhau qua điện thoại.
- Có kế hoạch ở cùng nhau trọn ngày, mỗi tuần một lần: ở nhà, đi dạo ở vườn hoa, đi ăn nhà hàng hoặc tham gia các trò chơi giải trí khác.
- Một hoặc hai tháng có một lần đi chơi xa, kiểu cắm trại ngoài trời.
- Nên lên giường đi ngủ cùng một lúc và bảo nhau, làm việc tới 11 giờ đêm là cùng. Các công việc còn lại hãy để tới hôm sau.
- Làm cho thư giãn bằng cách người này xoa bóp cho người kia, khi có điều kiện hoặc có lúc cùng tắm chung.
- Không để Ti - vi trong buồng ngủ. Ti - vi có thể làm thủ phạm giết chết sự hứng thú tình dục.
- Đôi khi việc ái ân không có kết quả hứng thú, đừng vội chán nản. Sự mệt nhọc và căng thẳng thần kinh: stress, thường làm cho người nam bất lực và âm đạo của bên nữ bị khô, không đạt tới sự khoái cảm. Không nên làm việc quá sức Khi ở gần nhau, hãy coi đó là dịp để cả hai tìm thấy hạnh phúc và lạc thú trong sự ôm ấp, vuốt ve và hôn hít.

Nên nhớ rằng rượu, thuốc lá và ma tuý có thể huỷ hoại cuộc sống tình dục của bạn.

Nếu bạn đã chú ý theo các lời khuyên trên một thời gian lâu mà vẫn không thấy hứng thú gì trong cuộc sống lứa đôi, nên tìm các lời khuyên bảo và chỉ dẫn của bác sĩ.

252. Tránh xuất tinh sớm

Xuất tinh là giai đoạn kết thúc của việc giao hợp. Vậy mà nhiều người đàn ông chưa giao hợp (dương vật chưa vào âm đạo) hoặc mới bắt đầu giao hợp đã xuất tinh. Hiện tượng này làm cho cả hai người trong cuộc sống không được thoả mãn, khiến cho người đàn ông có cảm tưởng như mình có lỗi, và lúng túng như người thất trận. Nếu tình trạng kéo dài, sự gắn bó tình cảm giữa vợ chồng hoặc hai người yêu nhau, có thể bị sứt mẻ, tan vỡ.

Tuy vậy, với sự giúp đỡ và phối hợp kiên trì của người yêu, người đàn ông có thể tự chữa trị được cho mình như sau:

Thủ thuật ngăn xuất tinh: Khi người đàn ông cảm thấy mình sắp xuất tinh, dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp mạnh vào dưới đầu dương vật mình và giữ trong vòng 3 - 4 giây. (Phương pháp William H.Masters và Virginia E. Johnson).

Phương pháp ngưng kích thích - Sau khi tránh không gần nhau trong hai tuần, người nam để cho nữ xoa nắn, kích thích bộ phận sinh dục của mình cho tới khi cảm thấy gần xuất tinh thì ngưng lại. Nghỉ vài phút rồi lại làm lại. Nghỉ vài phút rồi lại làm lại, tới lần thứ 4 mới để xuất tinh.

253. Hướng ứng trong hành động yêu đương

Danh từ "lãnh cảm" hiện nay được ít dùng đến ở Mỹ. Đa số phụ nữ không ham muốn có quan hệ tình dục, không phải vì có ý thức "lãnh cảm" mà vì một số nguyên nhân sau: âm đạo khô; bị đau rát khi giao hợp cho họ không muốn hưởng ứng trong hành động yêu đương. Cũng giống như các trường hợp đặc biệt của nam, nếu có sự giúp đỡ của người yêu, những hiện tượng trực trặc trên của nữ có thể chữa trị được như sau:

1. Tuần lễ đầu, giới hạn việc yêu đương nhau bằng cách hôn hít và các hành động hôn hít và các hành động ôm áp, vuốt ve bình thường.
2. Tuần thứ hai, những hành động như trên hướng nhiều về cơ quan sinh dục nữ, để tăng sự kích thích, làm âm đạo tiết ra các chất bôi trơn.
3. Tuần thứ ba, người đàn ông phải có hành động như 2 tuần qua, trước khi giao hợp. Nếu âm đạo nữ không tiết đủ chất trơn, thì người đàn ông nên bôi vào dương vật dầu nhờn loại K - Y Jelly để việc giao hợp được dễ dàng.

Trường hợp âm đạo của người yêu hẹp quá, nên dùng 1 ngón tay, rồi 2 ngón tay thay cho dương vật của mình. Có thể coi những động tác này như một sự tập luyện cho âm đạo. Cho tới khi nào người phụ nữ không thấy đau nữa thì mới nên giao hợp bình thường.

Công việc này có khi phải tiến hành nhiều tuần. Nếu không có kết quả, nên đưa người yêu tới bác sĩ. Có một số trường hợp cần phải can thiệp bằng phương pháp tiểu phẫu thuật (coi thêm bài 265).

254. Tìm hiểu những bệnh truyền theo đường sinh dục

Có một biện pháp chắc chắn để bạn không bao giờ bị mắc loại bệnh này là: chớ có quan hệ tình dục! Nếu bạn không theo được biện pháp đó suốt đời, thì nên chú ý tới các biện pháp khác như: chỉ quan hệ với một người và người đó từ xưa tới nay cũng chỉ quan hệ với mình mà thôi. Một biện pháp thứ ba nữa là tuân theo những lời chỉ dẫn về phương pháp phòng bệnh như dùng bao cao su chằng hạn (Xem thêm bài 261).

Sau đây là một vài điều chúng ta cần hiểu biết về loại bệnh này.

Triệu chứng - Mỗi bệnh truyền theo đường sinh dục có những triệu chứng riêng nhưng cũng có những điểm chung như: có mủ hoặc chất nhầy hôi ở đường tiểu dương vật (nam) hoặc ở âm đạo (nữ). Đi tiểu thấy rát (nam), có vết rộp, loét ở bộ phận sinh dục.

Một số bệnh không có những triệu chứng này, và bạn có thể mắc cùng một lúc nhiều bệnh khác nhau, thí dụ bệnh lậu và bệnh chlamydia.

Bệnh truyền nhiễm như thế nào? Bệnh lây từ người có bệnh sang người không có bệnh do hai người có quan hệ tình dục với nhau. Bởi vậy, cả hai cần phải được điều trị cùng một lúc. Nếu bạn có những triệu chứng bị bệnh, phải nói ngay cho cả người đã giao hợp với mình biết.

Vấn đề chữa trị - Phần lớn các bệnh truyền theo đường sinh dục đều chữa trị được, trừ bệnh SIDA. Thời gian nung bệnh lâu ngày, và cuối cùng dẫn tới cái chết Hiện nay, chưa có thuốc chữa trị SIDA.

Bị đi bị lại - Một người đã được chữa trị khỏi một bệnh truyền theo đường sinh dục, nếu quan hệ với một người bệnh khác, lại có thể bị bệnh lại.

Ai bị bệnh cũng cần phải đi chữa trị - Việc đi chữa trị bệnh là điều cần thiết và là quyền của tất cả mọi người, kể cả những người dưới tuổi vị thành niên. Bố mẹ không có quyền ngăn cản con cái đi chữa bệnh.

255. Bệnh mào gà (Genital Warts)

Bệnh mào gà thể hiện như một miếng thịt thô, mềm ướt, màu hồng đỏ hoặc hơi thâm, mọc lên ở đầu dương vật hoặc ở môi âm hộ. Có khi mọc ở hậu môn, ở cổ tử cung gây đau và chảy máu mỗi khi chích đau bị đụng chạm như khi tiểu tiện, đại tiện. Bệnh có ảnh hưởng tới cả đường ống dẫn tiểu dẫn tới bàng quang.

Bệnh lây từ người bệnh sang người không có bệnh, khi quan hệ tình dục với nhau.

Để trị bệnh, bác sĩ có thể diệt chích nổi mào gà bằng ni tơ lỏng - 40... hoặc đốt bằng điện, bằng tia laser hoặc bằng phương pháp tiểu phẫu thuật.

Một bác sĩ dùng podophyllin, một thứ thuốc được chiết ra từ một loài thảo mộc. Thuốc này không được dùng để đắp vào âm đạo, tử cung và không thể dùng cho những người đang có thai.

256. Bệnh ký sinh trùng trichomonas

Khác với các bệnh hoa liễu khác thường có mặt các vi khuẩn hoặc vi - rút, bệnh viêm da quy đầu hoặc viêm da âm đạo lại gây nên bởi một loại ký sinh trùng. Bệnh có các triệu chứng ở phụ nữ như: ngứa và rát âm đạo, âm đạo chảy mủ màu vàng nâu, mùi tanh, đi tiểu tiện thấy nóng và rát. Các triệu chứng ở đàn ông nhẹ hơn: hơi ngứa và rát ở đầu dương vật, khi giao hợp thấy đau, tiểu

tiện thấy nóng và rát, có mủ ở da bao quy đầu (trường hợp người không lột được da quy đầu ra mà không phẫu thuật). Người đàn ông bị viêm quy đầu có thể không biết mình có bệnh và làm lây sang người yêu trong khi giao hợp.

Muốn xác định rõ bệnh, bác sĩ thường lấy chất nhầy ở âm đạo hay đầu dương vật của người bệnh mang soi dưới kính hiển vi hoặc lấy chất nhòn chỗ ngứa rát của bệnh nhân để xét nghiệm.

Nếu bạn không may mắc bệnh này, nên:

- Uống đủ liều thuốc do bác sĩ kê đơn. Bác sĩ thường cho uống thuốc metronidazole (tên thương mại là Flagyl). Phụ nữ mang thai không nên uống thuốc này trong 3 tháng đầu của thời kỳ có mang.

- Không được uống rượu trong thời gian 24 giờ trước khi uống thuốc metronidazole, vì rượu và thuốc sẽ làm cho người uống thuốc buồn nôn mửa, chóng mặt và nhức đầu.

- Phụ nữ nên thụt rửa âm đạo và bộ phận sinh dục bằng dung dịch providine iodine hoặc giấm pha loãng (không nên dùng nước pha metromdezole, không có tác dụng). Bạn hãy hỏi bác sĩ về độ loãng của giấm dùng để rửa và thụt rửa bao nhiêu lần trong ngày.

- Để làm dịu đau vùng bộ phận sinh dục bị viêm, nên rửa ít nhất mỗi ngày một lần bằng nước và xà phòng loại nhẹ, không có chất thơm (được điều chế riêng cho việc trị bệnh).

Nếu bạn mắc bệnh này vì người yêu lây sang, phải nói để người yêu bạn cùng đi chữa. Chỉ một người chữa không thể khỏi vì khi quan hệ tình dục với nhau, người chữa khỏi rồi, bị lây trở lại.

257. Triệu chứng bệnh Chlamydia

Chlamydia hiện là bệnh truyền theo đường sinh dục phổ biến nhất ở Mỹ. Khi mắc bệnh, người đàn ông thấy nóng rát ống tiểu khi đi tiểu. Buổi sáng, thường thấy có chất nhầy trắng ở đầu quy đầu. Ở phụ nữ, cũng có chất nhầy ở âm đạo kèm theo hiện tượng đái giắt (lúc nào cũng buồn tiểu tiện). Nhiều khi, những triệu chứng trên rất nhẹ khiến người bệnh không biết mình bị bệnh. Tuy vậy, nếu không được chữa trị bệnh sẽ dẫn tới những tình trạng trầm trọng hơn như viêm nhiễm tuyến tiền liệt ở nam và chứng vô sinh (không có khả năng thụ thai) ở nữ.

Tuy Chlamydia không phải là bệnh trọng, nhưng muốn chữa khỏi hẳn, cần phải để bác sĩ theo dõi một thời gian dài. Việc thử test để phát hiện và kiểm tra bệnh, cần phải lấy mô để cấy và xét nghiệm. Việc làm này rất tốn kém nên thường bác sĩ chỉ thử test đơn giản thôi.

Bác sĩ thường chữa bệnh bằng cách cho bệnh nhân uống thuốc kháng sinh như tetracycline hoặc erythromycin trong vòng 2 - 3 tuần lễ và yêu cầu người

có quan hệ tình dục với bệnh nhân cũng phải chữa trị dù họ có thể không có triệu chứng mắc bệnh.

258. Bệnh Herpes II

Bệnh này do một loại virút có mặt trong các chất nhầy ở bộ phận sinh dục của người bệnh gây ra. Khi quan hệ tình dục, chính chất nhầy này làm lây bệnh từ người có bệnh sang người khác. Người bị bệnh lần đầu tiên thường bị sốt, người nhức mỏi và đặc biệt bị nổi hạch ở gần bộ phận sinh dục và hậu môn. Triệu chứng của lần mắc bệnh sau, có thể nhẹ hơn.

Bệnh được bác sĩ chỉ định dưới tên viết tắt là HSVII (Herpes simplex virus type II). Người bệnh có thể tự săn sóc như sau, khi hạch sưng to:

- Lau rửa chung quanh hoặc bằng nước muối loãng. Nếu có loại chậu ngâm đít để rửa càng tốt.
- Đắp miếng vải gạc có tẩm thuốc kháng sinh lên trên chỗ hạch để ngăn ngừa vết thương lan rộng.
- Uống thuốc giảm đau.
- Hỏi bác sĩ về việc uống thuốc diệt virút hoặc acyclovir (tên thương mại là Zovirax)

Trong thời gian bệnh, hết sức tránh không sờ tay vào mắt để đề phòng virút bệnh lây vào mắt. Không được giao hợp trong thời gian có bệnh.

Chú ý: Virút của bệnh này vẫn lây lan được sang người bạn tình dù khi giao hợp đã dùng bao cao su.

259. Bệnh giang mai

Bệnh giang mai không phải là loại bệnh đặc biệt của loại người ăn chơi chuyên nghiệp. Ai cũng có thể mắc bệnh. Bệnh có thể chữa khỏi hoàn toàn. Nhưng, nếu không được chữa trị cẩn thận, bệnh có thể dẫn tới nhiều chứng như suy tim, suy nhược toàn thân, mù, điên và chết. Là một loại bệnh nguy hiểm, có thể lây lan từ người này qua người khác, bệnh tiến triển từ từ, trong nhiều năm, qua 3 giai đoạn:

Giai đoạn I - sau khi bị bệnh từ 4 - 6 tuần, người bệnh thấy xuất hiện một vết loét tròn, bờ cứng, không đau, mọc lên ở nơi có tiếp xúc tình dục. Mụn này sẽ lặn đi, sau đó một vài tuần.

Giai đoạn II - Cách giai đoạn I chừng 1 tháng, trên thân thể người bệnh xuất hiện nhiều nốt đỏ, cá ở gan bàn tay, bàn chân và đôi khi có cá ở quanh miệng và mũi kèm theo những vết rộp có nước bên trong, sốt cùng những triệu chứng đau người như bệnh cúm. Trong thời gian này bệnh nhân có thể bị rụng từng mảng tóc, râu, lông mày, lông mi...

Giai đoạn III - Giai đoạn III tiền ẩn là thời kỳ ủ bệnh, có thể kéo dài nhiều năm. Trong thời kỳ này, bệnh tấn công dần dần vào tim, hệ thần kinh trung ương, các cơ bắp và các cơ quan khác trong cơ thể. Kết quả thường rất quan trọng.

Nếu bạn bị dính vào bệnh này, nên lại ngay bác sĩ hoặc bệnh viện khu vực để được khám và chữa trị. Việc trị bệnh ngay từ những ngày đầu, chỉ cần một lần tiêm penicilin trong dầu để thuốc tồn tại được lâu trong cơ thể.

Nếu bạn đã tiến triển một thời gian, cần phải chích ba đợt, mỗi đợt khoảng 1 tuần lễ. Nếu cơ thể bạn phản ứng với thuốc penicilin, bác sĩ sẽ cho bạn uống thuốc kháng sinh trong vòng từ 2 - 4 tuần. Trong thời gian điều trị bạn phải đi làm xét nghiệm máu sau khi chữa trị được 3, 6, 12 tháng để xem bạn đã hoàn toàn khỏi bệnh chưa.

Khi bạn đã trị khỏi bệnh, bạn không làm lây bệnh sang người khác. Nhưng nếu bạn không chữa trị, kể từ một năm sau khi bạn bị mắc bệnh, bạn sẽ là một mầm bệnh nguy hiểm để lây truyền sang mọi người.

260. Phải làm gì khi bị bệnh lậu?

Những triệu chứng của bệnh lậu bắt đầu xuất hiện sau khi người không may có quan hệ tình dục với người có bệnh từ 2 tới 5 ngày. Người đàn ông, có các triệu chứng: đau ở đầu dương vật, đau buốt khi tiểu tiện, có mủ vàng sẫm, đặc, càng ngày càng nhiều ở ống tiểu.

Phụ nữ bị bệnh thấy ngứa và rát quanh vùng âm hộ, tiểu tiện thấy đau, rát, có mủ vàng sẫm và đau âm ỉ ở bụng dưới. Nếu không chữa trị, bệnh sẽ thành trầm trọng và có thể dẫn tới bệnh vô sinh.

Bác sĩ thường trị bệnh lậu bằng thuốc tiêm penicilin. Nếu người bệnh bị lây loại bệnh lậu đã lờn thuốc penicilin, bác sĩ sẽ dùng loại kháng sinh khác.

Để trị bệnh lậu có hiệu quả, bạn phải theo các điều chỉ dẫn sau:

- Tiêm chích hoặc uống thuốc đủ liều lượng, do bác sĩ chỉ định.
- Để không bị mắc bệnh trở lại, người vẫn quan hệ tình dục với bạn cũng phải đi chữa.
- Phải đi xét nghiệm để chắc chắn việc điều trị có hiệu quả hay không.

261. Hãy đề phòng bệnh AIDS (SIDA)

Các virút của bệnh SIDA phá hoại hệ thống miễn nhiễm của cơ thể khiến cơ thể người bệnh không còn khả năng chống chịu với mọi căn bệnh và ung thư. Chúng cũng tấn công hệ thần kinh trung ương gây cho tâm thần người bệnh nhiều vấn đề rắc rối.

Bệnh SIDA phát triển với tốc độ khác nhau, đối với từng người. Những nhóm người có nguy cơ mắc bệnh cao gồm nhóm:

- Đồng tính luyến ái hay lưỡng tính luyến ái nam. Sự lây lan càng rộng nếu một người có quan hệ đồng tính luyến ái với nhiều người.
- Dùng chung kim chích ma tuý giữa các người nghiện ma tuý.
- Giữa các bạn tình nam, nữ có bệnh, quan hệ tình dục với nhau.
- Phải luôn truyền máu vì mắc bệnh dễ chảy máu.

Bệnh SIDA không lây lan do không khí hoặc do các tiếp xúc thông thường như đụng chạm, hôn. Người ta hy vọng sẽ có ngày tìm được cách trị bệnh. Nhưng, hiện nay vì chưa có thuốc nào chữa trị được bệnh SIDA nên chúng ta cần phải biết rõ cách phòng bệnh như:

- Không quan hệ tình dục với ai trong nhóm người có nhiều khả năng bị bệnh.
- Chỉ quan hệ tình dục với một người.
- Không quan hệ tình dục với những ai có nhiều người tình. Nếu bạn chót quan hệ với một người như thế, phải tới bác sĩ ngay.
- Không chích ma tuý.
- Trong khi giao hợp, không làm gì có thể làm xâm sát ở âm hộ và ở hậu môn.

Những triệu chứng sớm của bệnh SIDA ta thường thấy là: mệt mỏi, không muốn ăn, ỉa chảy, sút cân, bị ho khan lâu ngày, toát mồ hôi về đêm. Những triệu chứng này có thể thấy chậm, sau khi bệnh nhân đã bị nhiễm bệnh tới 7 năm.

Để phòng bệnh SIDA, bạn phải giữ gìn quan hệ tình dục với một người dùng bao cao su có tẩm Nonoxytol-9, và nếu cần hãy đi xét nghiệm tại bệnh viện hoặc ở các trung tâm bảo vệ sức khoẻ ở ngay khu vực bạn ở.

262. Công dụng và hạn chế của bao cao su

Nhờ có sự quảng cáo phổ biến và công dụng của bao cao su trên báo, đài nên hiện nay, không chỉ có đàn ông đi mua bao cao su mà phụ nữ cũng đi mua... để khuyến khích hoặc bắt buộc các ông dùng. Người này dùng bao cao su để tránh việc thụ thai, người khác lại coi đó là phương tiện để phòng các bệnh lây truyền bằng đường sinh dục.

Nếu dùng đúng cách, bao cao su có thể giúp bạn tránh bị lây các bệnh như: lậu, giang mai và AIDS (SIDA).

Nhưng bao cao su không có hiệu quả đối với các bệnh như bệnh mào gà, bệnh Herpes II vì những vi-rút của các bệnh này rất nhỏ có thể chui qua màng cao su.

Để sử dụng bao cao su có hiệu quả, bạn nên theo các điều chỉ dẫn sau đây:

- Chỉ nên dùng những bao cao su mới mua.
- Chọn những bao làm bằng cao su latex. Không dùng loại làm bằng các màng động vật, dễ bị rách.
- Không dùng loại được quảng cáo là "siêu mỏng". Loại này rất dễ rách.
- Không nên tích trữ nhiều bao và để lâu trong túi kín vì dễ bị hỏng.
- Không để bao cao su ở nơi có ánh nắng, nóng, có tia cực tím hoặc ẩm mốc.
- Đeo bao cao su vào dương vật lúc cương cứng trước khi giao hợp. Đặt bao ở đầu dương vật rồi chải xuống tới tận cùng. Ở đầu dương vật, có một phần nhỏ của bao còn trống, để nhận lượng tinh dịch phun vào.
- Khi xuất tinh, giữ chặt cuống bao với dương vật, cho tới khi rút bao ra
- Không bôi các chất nhòn có gốc từ dầu mỏ, dầu thực vật và bao cao su.

Các chất đó có thể làm bao bị rách. Nếu cần, nên mua loại dầu bôi trơn K-Y Jelly có bán ở các hiệu thuốc.

Trường hợp bao cao su bị rách, muốn tránh thụ thai cho phía nữ, nên bơm ngay vào âm hộ thuốc diệt tinh trùng như Nonoxytol-9.

263. Nên nói với lứa tuổi dưới 20 về vấn đề tình dục như thế nào?

Theo những cuộc điều tra tìm hiểu về lứa tuổi 18, 19 ở Mỹ thì có 8 trong số 10 em trai và 7 trong số 10 em gái đã có quan hệ tình dục. Phần lớn các bố mẹ, khi biết con mình như vậy chỉ biết tức giận mà không nghĩ tới việc giáo dục con mình về những hậu quả của sự việc đó. Sau đây là những lời khuyên để giúp các bậc cha mẹ đối phó với tình hình này một cách bình tĩnh, với sự suy nghĩ sâu sắc hơn:

- Hãy nói với con trai hoặc con gái mình tại sao bố mẹ quan tâm đến vấn đề này. Đừng vội kết tội chúng.
- Hãy cho chúng biết rằng bố mẹ rất thông cảm và hiểu những cảm giác ham muốn về tình dục ở lứa tuổi này rất mạnh và thôi thúc cơ thể, nhưng cần phải nghĩ tới hậu quả của việc quan hệ tình dục như việc mang thai, các bệnh

lây truyền bằng đường sinh dục có thể mắc phải, những chuyện rắc rối về vấn đề tình cảm...

- Nếu bạn thấy con mình vẫn tiếp tục không nhịn được việc giao hợp, nên bàn thẳng thắn với con về phương pháp tránh thụ thai.

- Dạy cho con biết các triệu chứng, hậu quả và cách chữa trị các bệnh lây truyền bằng đường sinh dục, các phương pháp để phòng giữ cho mình khỏi bị lây các bệnh đó trong khi quan hệ tình dục.

264. Người đã qua cơn đau tim có quan hệ tình dục được không?

Nhiều đôi vợ chồng tránh quan hệ tình dục với nhau, sau khi một người vừa qua cơn đau tim. Thật ra, cũng không nhất thiết phải như vậy. Trong khi giao hợp, nhịp tim của con người có đập nhanh lên, nhưng không đến mức độ gây nguy hiểm, mà chỉ ngang với khi người đó đi lên thang gác mà thôi. Bởi vậy, sau khi qua một cơn đau tim, người nào vẫn có thể leo lên hai tầng lầu hoặc cuốc bộ thoải mái quanh nhà, thì việc tham gia một cuộc ân ái cũng chẳng hề hấn gì.

Nếu bạn hoặc người chung chăn gối với bạn bị đau tim, nên hỏi bác sĩ về những triệu chứng gì đáng lo ngại khi hai người ân ái với nhau; cần phải đối phó thế nào trong trường hợp đó.

Sau đây là những lời khuyên, bạn nên chú ý làm theo:

- Nên chọn thời gian thích hợp với bạn nhất để dành thời gian cho việc ân ái. Thí dụ bạn thấy sức khoẻ mình tốt nhất vào buổi sáng hoặc buổi tối, vào lúc khuya một chút vì trước đó, bạn đã được nghỉ ngơi một lát rồi.

- Tránh không ăn các loại bánh có nhiều chất béo, không uống rượu, cà phê. Những thứ đó làm cho tim bạn mệt thêm.

- Chỉ nên ân ái sau khi ăn được 3 giờ trở đi.

- Nên nằm dưới để tránh phải chống tay gánh sức nặng của chính cơ thể mình.

- Nếu có lời khuyên của bác sĩ săn sóc cho bạn, hãy dùng một viên thuốc nitroglyxêrin trước khi nhập cuộc.

265. Chân dung một chuyên gia về tình dục

Nhiều khi, có những vấn đề về tình dục mà mình không tự giải quyết được, phải nhờ tới các bác sĩ hay chuyên gia. Các vị đó phải có những điểm gì để chúng ta có thể tin tưởng? Sau đây là những ý kiến giúp các bạn tìm được một số người tốt, có khả năng về vấn đề này:

- Nên nhờ bác sĩ phụ khoa hoặc niệu đạo giới thiệu cho mình một chuyên viên về các vấn đề tình dục, có khả năng và đáng tin cậy.

- Hãy yêu cầu người đó phải có văn bằng giấy chứng nhận. Những chuyên gia về ngành này ở Mỹ đều có văn bằng được ban giáo dục về Tình dục chứng nhận.

- Nên tin tưởng vào khả năng của các chuyên gia. Một số chuyên gia có những phương pháp riêng để chữa trị các vấn đề đặc biệt như: ít hứng thú với tình dục, lạnh cảm, loạn đàm, hoặc tình dục thái quá, vô độ.

- Nếu bạn cảm thấy vị bác sĩ hay chuyên gia chẳng giúp mình giải quyết được vấn đề gì, hãy nhanh chóng tìm người khác.

Cũng cần nhận xét để phân biệt chuyên gia đúng hay "của giải". Một chuyên gia đứng đắn và có kinh nghiệm về vấn đề tình dục, phải có những đặc tính sau:

- Không bao giờ ngạc nhiên trước những vấn đề người bệnh nêu ra hoặc yêu cầu giúp đỡ.

- Không bao giờ yêu cầu khám bệnh nhân, trừ phi chuyên gia đồng thời là bác sĩ (các chuyên gia ngành tình dục không được huấn luyện về chữa trị bệnh cơ thể).

- Không bao giờ yêu cầu bệnh nhân tham gia bất cứ một hành động tình dục nào với mình hay trước mặt mình.

Chương 12

SỨC KHOẺ TỐT SAU TUỔI 55

Hiện nay, cứ 8 người Mỹ có một người ở độ tuổi 65 hoặc cao hơn. Tới năm 2.025, con số đó là 4 người. Nhóm người ở độ tuổi 75 trở lên, ngày càng đông.

Điều chứng tỏ, người Mỹ ngày càng sống lâu hơn, có tuổi thọ cao hơn. Chương sách này giúp các bạn đối phó với những vấn đề về sức khoẻ ở người cao tuổi và tránh được các vấn đề mà nhiều người vẫn nghĩ rằng không sao tránh khỏi.

266. Hay quên chưa chắc đã là già

Đừng vội cho rằng mình đã già rồi nếu bạn vừa quên tên ai đó hoặc không nhớ vừa rồi mình đậu xe ở đâu. Ai cũng có thể quên bất chợt. Và không nên chỉ có thể mà nghĩ rằng mình đã già rồi!

Sự lapses và hay quên là trạng thái của người bị suy yếu tâm trí. Có gần 100 trường hợp khác nhau, nhưng lại cùng có những triệu chứng của tuổi già, trong đó bệnh Alzheimer là một (coi lại bài 50 về bệnh này, ở chương 2). Ngoài ra, chứng hay quên còn do nhiều nguyên nhân: ăn không đủ chất, rối loạn hoóc môn, sử dụng một số thuốc đều có thể dẫn tới hiện tượng hay quên và bị lâm lapses.

Mặc dù biết thế mà người ta vẫn có thể chuẩn đoán sai tới 20% các trường hợp. Bởi vậy, nếu bạn chưa đi khám bệnh và xét nghiệm toàn bộ các cơ quan trong người mình thì chờ vội kết luận đã già rồi vì chỉ hay quên.

267. 6 biện pháp giữ cho trí óc được minh mẫn

Nhiều cuộc nghiên cứu đã cho chúng ta thấy rằng những người tuổi đã cao mà vẫn làm việc hăng hái, hoạt động sôi nổi, thường có trí óc minh mẫn.

Trí óc của bạn cũng cần phải tập luyện để giữ gìn sức khoẻ cũng như cơ thể của bạn vậy.

Sau đây là những biện pháp bạn có thể sử dụng để tập luyện trí óc của mình.

- Hàng ngày hãy tìm những cái mới trong mọi vấn đề để đọc. Sự tò mò tìm hiểu cũng làm cho trí óc ta thêm minh mẫn.

- Chơi các trò chơi đòi hỏi có sự vận động của trí óc như: cờ, bài có sự đấu trí.

- Tham dự các trò chơi ghép chữ trên báo hàng ngày.
- Đọc sách, báo về các mục và đề tài bạn ưa thích.
- Coi và nghe có phê phán những bài bình luận, những tin tức về các cuộc đấu, các cuộc so tài, những vở kịch, những chương trình giáo dục trên ti vi.
- Sử dụng những bản ghi nhớ các loại thường ghi trên lịch treo hay lịch túi.

Thường xuyên chú ý để nắm được ý nghĩ của mọi người qua lời nói của họ.

Đôi khi nói to lên, để tự nhắc nhở điều mình muốn nhớ và phối hợp với việc làm. Thí dụ: Đặt các túi ở gần cửa và nói to: "Nhớ bao giờ đi thì mang theo!".

268. Đề phòng sự thoái hóa của mắt

Giữa vòng mạc của mắt có một chấm nhỏ. Sự thoái hóa của cái chấm đó từ tuổi 55 trở đi có thể làm cho người bệnh mất khả năng nhìn thẳng và có thể là nguyên nhân dẫn tới hiện tượng mù. Sự thoái hóa trên có thể xảy ra ở một bên hay cả ở hai bên mắt.

Nếu bạn đã trên 40 tuổi, bạn nên đi khám mắt định kỳ mỗi năm một lần, để đề phòng chứng bệnh này.

- Hỏi bác sĩ về khoa mắt về việc thử test để xem mắt có bị suy thoái hay không.
- Nếu mắt bạn bị thoái hóa, hãy bàn với bác sĩ về việc chữa trị bằng tia laser. Nếu được phát hiện sớm, 10 - 20% bệnh nhân bị thoái hóa mắt có thể chữa trị khỏi.

269. Làm gì khi nghẽn ngang?

Tại sao cặp môi của mọi người quanh mình cứ như đang mấp máy? Lời giải đạo của nhà thờ, lời nói của nghệ sĩ biểu diễn trên sân khấu thật khó nghe. Những câu truyện gia đình hoặc những lời nói vui trong bữa ăn của mọi người thật chẳng có đầu đuôi gì cả. Ngồi coi ti vi hoặc nghe ra - đi - ô mọi người thường yêu cầu bạn vận nút âm thanh cho nhỏ đi.

Những sự việc đó chứng tỏ rằng khả năng nghe của bạn bị suy giảm. Để kiểm tra trình độ của tai mình bạn hãy áp vào tai cái đồng hồ đeo tay.

Nếu bạn nghe nổi tiếng tích - tắc, bạn hãy nên đi khám tai - mũi - họng vì rất có thể, tai bạn có vấn đề đấy.

Bạn cũng phải đi khám nếu thấy tai nghe thấy tiếng u u liên tục hoặc khi nghe âm thanh lớn thấy tai đau. Nhiều trường hợp nghẽn ngang, khả năng

nghe kém, không chữa trị được. Chỉ có các biện pháp giúp cho người nghẽn ngang dễ cảm thông với lời nói của mọi người như:

- Yêu cầu mọi người nói to, rõ ràng ở độ cao vừa phải.
- Khi nghe, nhìn vào miệng người nói với mình. Đứng trước mặt người nói để theo dõi cả nét mặt của họ nữa.
- Chú ý nói chuyện với mọi người ở chỗ vắng để khỏi bị ảnh hưởng của các tiếng ồn chung quanh.
- Trong nhà thờ hoặc rạp hát, nên ngồi ở ghế trên.
- Nếu có điều kiện mắc thêm máy tăng âm, đèn nhấp nháy vào điện thoại, chuông cửa.

Bác sĩ khoa tai - mũi - họng còn có thể cho bạn những bài luyện tập cho đôi tai của mình.

270. Có sự thoái hoá về vị giác hay không?

Nếu bạn đã cho nhiều muối vào thức ăn mà vẫn thấy ngọt, thêm đường vào ly nước cam mà vẫn chưa thấy đủ ngọt và thấy hình như tất cả các món ăn đều kém ngon hơn xưa, đó là vì vị giác của bạn có thể đã bị thoái hoá.

Độ nhạy cảm về vị giác ở một số người cao tuổi có thể bị giảm tới 50%. Tuy vậy, một số điều chỉ dẫn dưới đây có thể giúp bạn duy trì được hương vị của các món ăn:

- Ăn các thức ăn tươi hơn là các đồ hộp và các thức ăn đã chế biến.
- Trộn thêm vào thức ăn những loại rau thơm cùng gia vị: chanh, hành, tỏi, tiêu...
- Ướp thịt hoặc cá với các thứ gia vị trước khi xào nấu.
- Dùng thêm các bánh có nhân vào nước trái cây trong bữa ăn.
- Màu sắc của bánh, rau, trái cây được bày biện trên bàn ăn hoặc món ăn cũng làm thức ăn thêm hấp dẫn.
- Cho bánh và thức ăn vào nồi hấp cho nóng trước khi ăn. Món ăn nóng làm dậy mùi thơm hơn là để nguội.

271. Bảo vệ hàm răng giả

Ly nước để ở đầu giường để ngâm hàm răng giả mỗi tối qua đêm không đủ để bảo vệ cho hàm răng sạch bền. Việc giữ cho hàm răng giả được tốt, sạch có

ảnh hưởng tới sức khoẻ và lợi cho bạn, tới độ bền của các chất chế tạo hàm răng.

Mỗi ngày, chúng ta cần làm theo những điều chỉ dẫn sau đây:

- Dùng bàn chải mềm, chải lưỡi và lợi để giữ vệ sinh cho lợi, và miệng không có mùi hôi.
- Dùng thuốc làm trắng men, chải hàm răng ít nhất một lần mỗi ngày.
- Súc miệng bằng nước muối sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ.
- Khi tháo hàm răng ra, phải để vào một nơi nhất định để tránh mất hoặc đánh rơi.

Để bảo vệ hàm răng giả, nên:

- Cắt bánh và thịt thành miếng nhỏ, khi ăn.
- Nhai chậm và tránh cắn vào các thức ăn sâu quá.
- Hàm răng giả làm bạn cảm nhận độ nóng, lạnh kém hơn bình thường. Bởi vậy, trước khi ăn, uống phải kiểm tra kỹ độ nóng của thức ăn, đồ uống để khỏi bị bỏng miệng

Hãy tới bác sĩ chữa răng, khi:

- Lợi đau và chảy máu mỗi khi chải miệng.
- Có vết trăng hoặc đỏ trong miệng quá 2 tuần rồi mà không tan.
- Răng bị mẻ hoặc vỡ (không nên tự chữa lấy).
- Khi đeo răng thấy khó nói, nhai khó, ăn khó.
- Hàm răng dễ bị tuột ra, không khít với lợi.

Muốn hàm răng luôn khít với lợi, bạn cần phải tới bác sĩ nha khoa ít nhất mỗi năm một lần.

272. Hãy để nhiều thời giờ hơn cho bữa ăn

Nhiều người già, nhất là những cụ ông sống độc thân, thấy việc sửa soạn cho bữa ăn thật là vất vả. Bởi vậy, các cụ dần dần đi đến chỗ ăn qua loa, bữa chính cũng như bữa điểm tâm. Kết quả là người bị suy nhược vì thiếu chất dinh dưỡng.

Người già cần ăn các thức ăn thực phẩm có nhiều can - xi để giữ cho xương cứng; nhiều chất xơ để chống bệnh táo bón và nhiều chất khác nữa. Nếu không được ăn uống đầy đủ sức khỏe dễ bị ảnh hưởng và suy yếu.

Sau đây là một số điều để các cụ chú ý, làm cho bữa ăn ngon và đủ chất hơn.

- Trước khi đi chợ, nên lên danh sách các thức mình định mua như: cá, thịt gà, vịt, thịt nạc, các thực phẩm ít chất béo, bánh làm bằng ngũ cốc, rau thái tươi.

- Khi mua thịt hoặc các thức ăn khác, yêu cầu người bán thái ra thành miếng nhỏ để đỡ phải làm ở nhà.

- Nên mua thêm rau ở siêu thị vì như vậy mới bảo đảm mua được rau tươi.

- Mua thêm một số thức ăn nấu sẵn và các loại bánh nhiều chất bổ dưỡng để đề phòng những ngày không muốn nấu bếp.

- Không nên mua các thức ăn và bánh có nhiều mỡ, nhiều chất béo, muối và đường, trong thành phần. Những chất đó không có lợi cho sức khoẻ những người hơn 40.

- Làm dư các món có thể để dành tới hôm sau để khi ăn, hâm nóng lại.

- Nên đi chợ, cùng làm thức ăn và nấu bếp với bạn bè, hàng xóm.

273. Một số món ăn cần thiết

Những cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy cơ thể người cao tuổi thường thiếu vitamin B, B6, B12, và C. Để bù đắp vào phần thiếu đó, các cụ nên ăn:

- Bánh làm từ các nguyên liệu hạt và ngũ cốc, các cơ quan nội tạng của gia súc như tim, gan, óc..., cá. Những thứ đó đều chứa nhiều B6.

- Sữa, trứng và thịt là những nguồn cung cấp B12. Cà - rốt, cải củ, cải bắp và các loại rau tươi đều giàu vitamin B.

- Chanh, cà chua, dưa đỏ, dâu rất giàu vitamin C.

Các cụ cần lượng thức ăn có nhiều canxi và protein hơn những người khác. Canxi có nhiều trong sữa và các sản phẩm của sữa. Protein có trong thịt nạc, thịt gà và cá. Ngoài ra, bánh đậu, kẹo lạc, hạnh nhân, trứng đều là những nguồn protein dồi dào (coi thêm chương 4).

274. Ăn thế nào cho dễ tiêu?

Từ tổ; 40 trở đi, nhiều người tự nhận thấy có một số thức ăn không còn thích hợp với mình nữa vì khó tiêu. Tuổi của chúng ta càng cao thì lượng enzyme và một số chất cần cho sự tiêu hoá, do dạ dày sản xuất ra càng ít đi. Do đó, khả năng tiêu hoá thức ăn kém hơn khi còn trẻ.

Bởi vậy, nên người cao tuổi cần chú ý:

- Chăm sóc răng. Răng đau, lợi đau, răng giả khít vào lợi đều làm cho ta khó nhai. Nếu cần, phải tới bác sĩ nha khoa để sửa răng.

- Ăn nhẹ, ăn các thức ăn dễ tiêu, ăn thành nhiều bữa cách quãng nhau vì ở tuổi già, lượng máu trong cơ thể đi tới ruột non cũng ít đi. Do đó, ruột non hoạt động kém, không hấp thụ được nhiều thức ăn trong một lúc

- Để khỏi bị đầy bụng, không nên nuốt chửng, uống nước hoặc nói chuyện khi ăn.

- Hạn chế ăn nhiều các thức ăn sinh ra khí như hành, tỏi, đậu nâu.

- Nếu bị đầy hơi bụng, tiêu chảy thì phải kiêng không ăn sữa và các sản phẩm sữa. (Có thể dùng ít, phối hợp với thuốc tiêu Lactaid).

- Không nên ăn mặc quần áo bó bụng khi ăn.

- Chỉ nên nằm sau khi đã ăn từ 2 giờ trở đi và không ăn trước khi đi ngủ.

275. Để tránh các bệnh về ruột

Ở tuổi 40, 50, 60... nhiều người hay gặp rắc rối ở ruột như rối loạn tiêu hóa, táo bón. Để tránh tình trạng này, nên:

- Ăn nhiều chất xơ: các loại hạt, đậu và rau.

- Không nên dùng luôn thuốc tiêu, dễ trở thành thói quen, làm ruột lười hoạt động.

- Uống 6 - 8 ly nước mỗi ngày (mỗi ly ~ 28g nước).

- Khi bị bệnh tiêu chảy, nên ngưng luyện tập.

Cần tới bác sĩ nếu thấy phân có máu, đau bụng lâu hoặc cảm thấy có điều khác thường ở ruột.

276. Giúp đỡ bàng quang

Nhiều người rất lúng túng vì không kìm chế được việc tiểu tiện. Mỗi khi cười, ho, hắt hơi, xách vật nặng là nước tiểu lại xón ra quần. Nguyên nhân do các cơ bắp phụ trách việc đóng mở ở đầu ra của bọng đái (bàng quang) bị suy yếu vì sinh đẻ hoặc do đã qua một lần phẫu thuật tuyến tiền liệt. Cũng có thể do bệnh tiểu đường. Nhưng phần lớn, do việc không kiềm chế được sự co bóp của bàng quang lúc tuổi cao, nên mỗi lần co bóp như vậy lại làm thoát ra một ít nước tiểu.

Nếu bạn ở vào tình trạng này, nên tìm tới bác sĩ chuyên khoa về niệu đạo. Ngoài ra, bạn có thể giảm bớt hiện tượng này bằng cách dùng thuốc, luyện tập cho bàng quang hoặc nếu cần thiết, phải nhờ đến phẫu thuật.

Sau đây là một số biện pháp có thể giúp bạn trong trường hợp này:

- Cứ 2 giờ, đi tiểu một lần cho bàng quang hết nước tiểu
- Tránh, không ăn những thức ăn có nhiều gia vị cay.
- Không uống rượu, cà - phê từ 4 giờ trở lại, trước khi đi ngủ.
- Tập luyện bàng quang theo phương pháp Kegel (coi bài 232 chương 9).

Nội dung: khi đi tiểu, nhịn để nước tiểu không ra, rồi lại đi ra, lại nhịn v.v... Luyện theo 3 bài tập như sau:

- + Nhịn - tiểu - nhịn - tiểu như vậy mười lần, mỗi lần 3 giây. Mỗi ngày tập 3 lần.
- + Làm các động tác như trên, mỗi lúc một nhanh. Số lần tập như trên.
- + Riêng với nữ: tưởng tượng cho một cái nút vào âm đạo. Giữ nút trong 3 giây. Dùng các cơ bắp như thế nào để hút được cái nút sâu vào trong rồi giữ lại trong 3 giây.

Nếu bạn mang băng vệ sinh, phải thay luôn để tránh viêm và có mùi hôi.

277. Giữ gìn làn da

Khi tuổi cao, sự hoạt động của các hạch sản xuất chất nhờn cung cấp cho da kém đi, làm da dễ bị khô và kém đàn hồi. Bởi vậy, người già càng cần chú ý tới biện pháp gìn giữ da:

- Nên dùng loại xà phòng mềm, có glyxerin để tắm rửa, không dùng loại xà phòng tẩy mùi để rửa mặt. Loại xà phòng này sẽ làm hại da mặt.
- Không dùng các loại thuốc sát trùng có cồn để xoa mặt sau khi cạo râu. Loại nước này cũng làm khô da mặt.
- Sau khi tắm rửa, phun ngay lên da loại dung dịch chống khô da.
- Trong những tháng mùa đông, nên dùng máy điều hòa khí hậu trong phòng ở để tránh cho da khỏi bị khô.
- Khi rửa bát, đĩa bằng chất tẩy rửa, phải đeo găng cao su để bảo vệ da tay.
- Khi đi ra ngoài trời - nhất là mùa nắng - phải bôi kem chống nắng hoặc phun dung dịch dưỡng da.

Nếu thấy da mặt bị sạm, đen, có vẩy... nên tới bác sĩ khoa da liễu.

278. Cần hiểu về kem dưỡng da

Hãy cẩn thận, đừng vội tin, và mua những loại kem bôi da được quảng cáo là có khả năng xoá được hết tất cả các vết nhăn. Chỉ có một loại kem có khả năng đó là kem có chứa axit retinoic, một dạng vitamin A tổng hợp. Đắp miếng gạc tẩm axít retinoic lên da, axit sẽ kích thích và làm tăng lượng máu lưu thông ở da, thúc đẩy các cơ, mô sản xuất ra một loại prôtêin, giữ cho da được mịn màng làm cho những vết nhăn mờ đi hoặc bị xoá hẳn. Axit retinoic còn thôi thúc các tế bào da mới thay thế các tế bào da cũ làm cho da luôn có vẻ trẻ trung.

279. Xoá các vết thâm trên da

Tia nắng và ánh sáng mặt trời qua nhiều năm tháng tác dụng vào da đã ghi lại dấu vết của mình dưới hình thức những chấm hoặc những vết nhỏ màu sẫm. Bạn có thể có những vết đó trên mặt, tay, cánh tay, cổ là những phần cơ thể là những phần tiếp xúc với ánh nắng.

Để giảm bớt sự hình thành các chấm đó, nên:

- Xoa kem bôi da lên trên lớp da có chấm, để lấp các chấm đó.
- Khi ra ngoài trời, nên xức các dung dịch chống nắng, 45 phút trước khi đi.
- Dùng các loại kem bôi da có tính chất tẩy màu. (Những kem này có thể làm màu các vết chấm lột đi, nhưng phải qua hàng tháng mới có tác dụng).

Nếu các biện pháp trên không có hiệu quả, bạn có thể tới bác sĩ da liễu đề nghị được dùng thuốc, hoặc dùng thủ thuật như:

- Kem tẩy màu da.
- Kem làm thay da, giống như Retin - A.
- Thuốc lột da để đắp lên những chỗ có vết sẫm (một loại axít yếu tẩm vào bông rồi đắp lên chỗ da thâm).
- Bào da: làm tê lạnh những chỗ có vết sẫm, rồi bào mỏng da bằng máy điện.

Những biện pháp này thường làm hết những vết thâm nhưng lại để lại những vết trắng vĩnh viễn...

280. Ngáy và quậy lúc ngủ

Nhiều người cao tuổi - phần lớn là các cụ ông, lúc ngủ hay ngáy. Không những thế, thỉnh thoảng lại còn co chân, trở mình vật vã dùng dùng khiến cho người nằm bên phải thức giấc.

Để chống ngáy, nên nằm gối cao và nằm nghiêng. Hình như những người béo phì và uống rượu hay ngáy và vật vã tay chân hơn những người khác. Bởi vậy, một biện pháp chống ngáy khác là cai rượu và làm sút cân (coi lại bài 4 chương 1).

Người ngáy thường có thời gian ngắn ngưng thở giữa hai đợt thở ra và hít vào, rồi mới ngáy theo nhịp điệu: thở ra - ngưng - ngáy thở vào hoặc thở vào - ngưng - ngáy thở ra.

Ngáy và vật vã chân tay không tác hại cho người ngáy nhưng lại làm mất ngủ người bên cạnh và hiện tượng này kéo dài. Bởi vậy, nếu tự chữa không có kết quả, nên hỏi ý kiến bác sĩ để bảo đảm sức khoẻ cho người ngủ chung.

28l. 4 bước chuẩn bị cho ngày về hưu

Về hưu là một sự thay đổi lớn về thu nhập, nếp sống, quan hệ xã hội, làm cho người về hưu gần như thành một người khác vậy. Bởi thế cho nên không có gì đáng ngạc nhiên khi thấy có người về hưu cảm thấy buồn, có người lại thấy vui. Muốn cho ngày về hưu là một ngày vui, phải có sự chuẩn bị trước. Kết quả cuộc nghiên cứu của trường Đại học Michigan cho biết, 75% những người đã chuẩn bị trước như vậy, đều thấy hài lòng trước khi vào cuộc sống hưu trí. Nếu bạn sắp về hưu, hãy thực hiện 4 bước chuẩn bị như sau, bạn sẽ thấy ngày về hưu có nhiều điều vui hơn là buồn.

1. GIẢM THỜI GIAN LÀM VIỆC - Nhiều người thấy rằng giảm việc từ từ hơn là mới làm việc bận rộn hôm trước, hôm sau đã không có việc gì làm. Để tránh sự thay đổi đột ngột như vậy, trước khi về hưu, nên đề nghị chế độ giảm giờ làm việc. Chẳng hạn, chỉ làm việc 1/2 ngày ở công sở, một hai tháng trước khi nghỉ, hoặc tìm một công việc nhẹ nhàng hơn ở một xí nghiệp khác để làm tiếp cho tới khi mình muốn nghỉ hẳn.

2. LÀM QUEN VỚI MỨC SỐNG PHÙ HỢP VỚI MỨC LƯƠNG HUU TRƯỚC KHI VỀ HUU - Nên thực hiện tiết kiệm càng sớm càng tốt để dành tiền cho lúc về hưu. Đừng nên nghĩ rằng, rồi đây mọi thứ chi tiêu sẽ có thể trông chờ vào Quỹ Bảo Hiểm Xã Hội.

3. HÃY GIỮ GÌN SỨC KHOẺ CHO MÌNH NGAY KHI CÒN TRẺ - Mọi người đều có thể lo giữ gìn sức khoẻ cho bản thân mình bằng cách hạn chế ăn chất béo hoặc ăn những thức ăn ít chất béo, không hút thuốc, uống rượu có chừng mực hoặc không uống rượu, học phương pháp thư giãn để tránh stress, chú ý đi kiểm tra sức khoẻ đều và luôn chú ý vận động cơ thể.

4. TAO CHO MÌNH NHỮNG SỞ THÍCH VÀ SỰ QUAN TÂM TÓI CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA XÃ HỘI CHUNG QUANH - Hoà nhập vào cộng đồng, tham gia các hoạt động xã hội hoặc để tâm nghiên cứu về một vấn đề học thuật nào đó, đều là những việc có thể giúp mình lấp được sự trống rỗng trong tâm hồn và việc áy náy không biết làm việc gì hàng ngày.

Để tránh sự nhảm chán nên nghĩ tới những loại hình hoạt động ở trong nhà cũng như ở ngoài trời, hoạt động tinh thần, hay vận động cơ thể, hoạt động tập thể hoặc cá nhân. Trước khi về hưu, hãy dự kiến những việc gì phù hợp với

sở thích và khả năng của mình nhất, để khỏi có những ngày ngồi không khi cuộc sống mới bắt đầu.

282. Săn sóc người bệnh

Nếu bạn có trách nhiệm săn sóc cho một người thân bị bệnh trong gia đình, bạn thường gặp một số khó khăn. Để giảm bớt các khó khăn đó, nên:

- Đặt phòng bệnh ở dưới nhà (tầng trệt). Như vậy, bạn đỡ phải đi lên đi xuống hàng ngày.

- Mua hoặc thuê một số dụng cụ để giúp cho việc phục vụ được tốt như: giường bệnh viện (loại nâng lên, nâng xuống); bàn gấp hoặc trải ra được, để người bệnh có thể ăn tại giường; ghế có bánh xe v.v...

- Để khăn lau, khăn tay, nước rửa tay, ly uống nước và các vật dụng thường dùng cho người bệnh trong phòng, người bệnh hoặc gần phòng. Giữ các thứ đó sạch sẽ.

- Làm một bản ghi tên các vận dụng, dán vào một nơi dễ thấy.

Để làm nhẹ bớt công việc của mình, nên:

- Phân công một số việc cho mọi người trong gia đình

- Biết rõ các nơi cần thiết cho việc phục vụ người bệnh: từ nơi mua thịt tới các những địa điểm khác.

- Ghi địa chỉ của trạm cấp cứu, hoặc bệnh viện công, bệnh viện tư, phòng y tế, cơ quan bảo hiểm xã hội v.v...ở gần nhà nhất.

- Có kế hoạch để mình có thể ra khỏi nhà, đi mua sắm hoặc giao tiếp ít nhất một ngày mỗi tuần.

- Tìm hiểu xem người bệnh được ai bảo trợ về chi tiêu người trong gia đình, họ hàng, Công ty bảo hiểm, ngành y tế.

Chương 13

KHOẺ TRÊN ĐƯỜNG ĐI DU LỊCH

Hàng năm thường có tới 30 triệu người Mỹ đi du lịch khắp nơi, trong nước và ngoài nước. Và không ít người đã gặp chuyện không may.

Theo sự điều tra của Viện nghiên cứu quốc gia về sức khoẻ, cứ ba người đi du lịch thì có một người gặp chuyện rắc rối như: rộp da, say nồng, lạc đường, chuột rút. Một số khác lại bị bệnh cúm, sốt rét, sốt vàng da, tiêu chảy...

Nếu trước khi đi, có sự chuẩn bị đề phòng, thì chắc chắn sẽ giảm bớt được rất nhiều những chuyện không may như trên, nhất là về vấn đề bệnh tật.

283. Những việc cần làm thuốc khi lên đường

Cuộc du lịch của bạn sẽ thích thú hơn nếu bạn được yên tâm về mọi việc ở nhà. Bởi vậy, trước khi lên đường bạn cần phải làm một số việc sau đây:

- Lo sắp xếp việc bảo quản nhà 'chu đáo trước khi đi.
- Trao chìa khoá nhà cho hàng xóm, người trong gia đình hay bạn thân và dặn dò họ kiểm tra hộ cả phần bên trong nhà lẩn chung quanh nhà.
- Nếu bạn đi xa lâu hơn một tháng, phải báo cho các nơi bạn vẫn mua hàng trả chậm để thanh toán tiền trước khi bạn lên đường.
- Nên để lại ở nhà một bản sao cuộc hành trình, giờ giấc và tên hãng máy bay của chuyến bay bạn đi, cho bạn bè và gia đình biết để họ có thể liên lạc với bạn trong trường hợp có việc khẩn cấp.

(Coi thêm bài 312 về các điều cần chú ý trước khi bạn rời nhà).

284. Tiêm phòng dịch trước khi đi

Bệnh bại liệt, sốt vàng, thổ tả, sốt rét, thương hàn, viêm gan... hiện nay chỉ còn rất ít ở Hoa Kỳ nhưng lại là những bệnh còn phổ biến ở các nước chậm phát triển. Bởi vậy, nếu bạn cần tới các nước đó, nên:

- Đi tiêm miễn dịch về các bệnh bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, sởi, quai bị. Nhiều người đã tiếp xúc và làm quen với một số bệnh trên từ nhỏ nên cơ thể họ đã được miễn dịch tự nhiên. Còn bạn, cần phải chích phòng thí dụ như bệnh uốn ván, cứ 10 năm 1 lần.

- Hỏi bác sĩ về các thuốc phòng bệnh sốt rét, cúm, viêm phổi và viêm gan.

- Hỏi tại Phòng Y tế địa phương bạn ở để biết bạn phải bắt buộc chích phòng những bệnh gì. Để tới một số nước, bạn cần phải có giấy chứng nhận đã chích miễn dịch một số bệnh.

- Nếu đi thẳng từ Hoa Kỳ tới một nước khác thì không cần tiêm phòng, trừ khi bạn tới 17 nước ở châu Phi. Nên hỏi lại ở phòng y tế cho rõ. Đôi khi, bạn cần có bản chứng nhận mang theo loại "Giấy chứng nhận đã chích miễn dịch", có đóng dấu của chính quyền.

285. Đừng quên mang theo thuốc

Đi mua thuốc cho bệnh huyết áp cao hoặc những thuốc khác khi bạn ở nhà, không có vấn đề gì. Nhưng sẽ là cả một chuyện khó khăn khi bạn ở nước ngoài. Bởi vậy, nên:

- Hỏi bác sĩ các thứ thuốc bạn cần mang theo cho chuyến du lịch.
- Đựng thuốc trong một túi nhỏ. Không nên để thuốc trong những "hành lý gửi", vì dễ bị mất hay hỏng.
- Nếu bạn phải dùng thuốc nước, yêu cầu người bán thuốc để chai thuốc trong một bọc hoặc hộp nhựa để khỏi vỡ.
- Để tránh bị nhân viên Hải quan nơi đến tịch thu thuốc, phải giữ thuốc nguyên hộp với đầy đủ nhãn hiệu.
- Không để thuốc ở chỗ ẩm, nóng hoặc có ánh sáng mặt trời chiếu thẳng vào thuốc.
- Nếu bạn bị tiểu đường, cần hỏi kỹ bác sĩ về liều lượng thuốc trị bệnh có insulin để dùng cho đúng giờ và đúng khoảng cách. Bạn có thể lập bảng giờ phải uống thuốc theo giờ chiếc đồng hồ bạn mang theo, không chỉnh theo giờ nơi bạn đến. Vì giờ ở nơi đi và nơi đến có thể không khớp với nhau.

286. Những loại thuốc cần mang theo

Bảng các loại thuốc dưới đây sẽ giúp các bạn khỏi suy nghĩ nhiều để xem nên mang theo những thứ thuốc gì. Nên mang theo:

- Rượu xoa bóp.
- Hydrogen peroxit (nước sát trùng oxy già).
- Kem hoặc ống phun thuốc diệt vi khuẩn.
- Băng keo
- Bông gạc và băng

- Thuốc cảm hoặc chống đau nhức như: aspirin, acetaminophen hoặc ibuprofen.
- Thuốc chống axít chua
- Thuốc ho
- Thuốc đau bụng, ỉa chảy
- Nhiều loại thuốc kháng sinh khác nhau.

Nếu bạn đi máy bay, nên tránh mang theo các thuốc có chứa khí ép để phun thuốc vì trên máy bay, ống thuốc có thể bị nổ do sự khác nhau giữa áp suất ống thuốc và áp suất trong máy bay.

Bạn cũng nên nhớ mang theo mình tấm thẻ bảo hiểm, với tên, địa chỉ và số điện thoại của người bác sĩ vẫn thường săn sóc sức khỏe của bạn ở nhà.

287. Vấn đề bảo hiểm

Khi bạn đi du lịch ra ngoài nước, không chắc hãng bảo hiểm của bạn có chi phí cho bạn về các khoản tiền y tế, thuốc thang hay không. Bởi vậy, nên:

- Hỏi công ty bảo hiểm xem bạn có được hưởng chi phí bảo hiểm trong thời gian du lịch ở nơi bạn tới hay không.
- Nếu không, bạn phải mua một thẻ bảo hiểm cho thời gian bạn đi du lịch tới nơi đó.
- Nếu thấy cần thiết, bạn có thể mua cả loại thẻ đảm bảo cho bạn có phương tiện về nhà - trường hợp bạn gặp khó khăn, bất trắc dọc đường.
- Nên hỏi kỹ thê lệ hưởng tiền bảo hiểm vì có một số công ty không chịu chi trong trường hợp bạn có bệnh kinh niên, gặp tai nạn vì chơi thể thao, hoặc bạn có bầu từ tháng thứ 3 trở lại.

288. Tránh stress khi du lịch

Mặc dù bạn vẫn mơ tưởng chuyến du lịch có nhiều ánh nắng mặt trời và những điều thú vị khác, bạn vẫn có thể gặp nhiều vấn đề làm mình bị căng thẳng thần kinh, nếu bạn không biết chuẩn bị trước cho mình về tư tưởng và vật chất. Thí dụ, đi du lịch có nghĩa là bạn sẽ bước vào những ngày phải thay đổi những thói quen về nếp sống, cách ăn uống, ngủ và cả thời tiết nữa. Bởi vậy, bạn nên:

- Trước khi đi, nên dự kiến chương trình hoạt động hàng ngày của mình ở nơi du lịch.
- Xếp quần áo, đồ mang theo xong trước lúc đi 1 ngày. Chuẩn bị xong, nên để thời gian còn lại để thư giãn tinh thần bằng cách đọc sách, tắm hoặc nghe nhạc.

- Dành thời gian rộng rãi cho việc đi ra bến xe hoặc tới sân bay.
- Khi tới nơi du lịch rồi, đừng bỏ nhiều thời gian quá cho việc mua sắm, ngắm cảnh, thể thao hoặc tham dự các cuộc vui. Nên giữ mình thật điều độ.
- Không ăn no quá, nhất là về buổi tối.
- Nên ngủ nhiều. Nếu không thể ngày về bạn khó có thể khỏe và sung sức hơn ngày đi.
- Nên tập luyện đều hàng ngày.
- Nên về nhà một ngày trước khi phải đi làm để có thời gian hoà nhập với cuộc sống cũ.

289. Sự mệt mỏi đặc biệt khi đi xa bằng máy bay

Máy bay có thể đưa bạn tới mọi phương trời trong một thời gian ngắn. Chính vì vậy mà cơ thể của bạn dễ bị mệt mỏi vì sự thay đổi về khoảng cách thời gian trong việc ăn và ngủ. Do đó bạn có thể cảm thấy mình bị mệt, mất nề nếp sinh hoạt, đầy bụng, nhức đầu, mất ngủ. Người ta gọi chung những triệu chứng đó là "chứng rối loạn vì đi máy bay". Đi du lịch từ Đông sang Tây mệt hơn là từ Tây sang Đông. Còn du lịch từ Bắc tới Nam thường không có điều gì lạ vì cùng trong một múi giờ.

Để đỡ bị "rối loạn vì đi máy bay", bạn nên:

- Đổi giờ đi ngủ trước khi đi. Nếu bạn đi về phía Đông, nên đi ngủ sớm hơn mọi khi 1 giờ. Nếu bạn đi về phía Tây, đi ngủ chậm hơn mọi khi 1 giờ.
- Ăn theo chế độ được chỉ dẫn bởi Phòng thí nghiệm Argonne, Illinois như sau:
 - + Trước khi đi 3 ngày, ăn nhiều protéin như thịt gà, phó-mát trong các bữa sáng; nhiều rau, bột buổi chiều. Hôm sau, ăn thức ăn nhẹ, súp, trái cây, thịt nướng. Ngày thứ ba, ăn theo chế độ ngày thứ nhất.
 - + Từ 3 giờ tới 5 giờ chiều, hết sức tránh hoặc hạn chế việc uống trà và cà phê.
 - + Nếu bạn đi về phía Tây, hôm đi nên nhịn tới buổi trưa. Buổi sáng sớm, có thể uống cà phê.
 - + Nếu bạn đi về phía Đông, cả ngày hôm đi không nên ăn gì cả. Nếu cần, uống cà phê trong khoảng 6-11 giờ chiều.
 - + Khi tới nơi, ăn điểm tâm các món nhiều protéin và chất tươi như rau và trái cây.
 - Trong khi bay, tránh uống thuốc ngủ, rượu, cà phê. Nên uống nhiều nước và nước trái cây, để tránh trạng thái cơ thể bị thiếu nước vì không khí trên máy bay rất khô.

- Khi tới nơi, nên ra ngoài trời một thời gian.
- Chờ tới buổi tối - giờ địa phương - hãy đi ngủ.

290. Chống mệt mỏi khi bay

Phải ngồi yên trên chiếc ghế chật hàn giờ cơ thể làm bạn bị chuột rút, đau cơ bắp ở- người và chân, cảm thấy mệt mỏi. Để giảm bớt những sự khó chịu đó bạn có thể làm như sau:

- Duỗi bàn chân ra trong 5 giây rồi lại trở lại vị trí bình thường. Làm nhiều lần, chú ý, sao cho các bắp thịt. Làm nhiều lần, chú ý sao cho các bắp thịt làm việc tại các khu vực gan bàn chân, đùi, mông, vai, cổ, cánh tay, bàn tay.

- Lắc cổ sang 2 bên rồi quay tròn từ từ. Làm 4 lần rồi đổi chiều.
- Nhún 2 vai rồi quay tròn.
- Giơ cao tay lên trần. Tay trái rồi tay phải.

Để sự lưu thông máu ở chân tăng lên, nên:

- Cử động các ngón chân, bàn chân lên, xuống nhiều lần.
- Đứng lên, và nếu có thể, cứ 2 giờ lại dời chỗ để đi một quãng. Tập thở chậm và sâu. Lượng oxy trong máy bay ít hơn trong không khí ngoài trời. Bởi vậy, việc thở chậm và sâu giúp bạn hít được nhiều oxy vào phổi để cung cấp cho máu. Như vậy, bạn cũng sẽ cảm thấy đỡ mệt và nhức đầu.

291. Những người có bệnh, đi máy bay nên chú ý

Có bệnh tật đặc biệt cũng vẫn có thể đi máy bay. Để được phục vụ đặc biệt, bạn nên:

- Nếu bạn có chân tay giả hoặc phải đeo máy trợ tim, đi xe lăn, bạn nên mang phiếu sức khỏe lại cho bác sĩ hoặc phòng y tế chứng nhận. Sau đó, đưa vào máy ghi nhận ở sân bay, trước chuyến đi.

- Nếu bạn muốn ăn chế độ đặc biệt, báo cho người bán vé hoặc người phụ trách chuyến bay, 24 giờ trước khi bay. Nhiều hãng máy bay có phục vụ các món ăn ít mặn, ít cholesterol đặc biệt cho những người có bệnh tiểu đường và các món ăn khác.

- Nếu bạn cần ngồi xe lăn, báo cho hãng máy bay 48 giờ trước trước chuyến bay.

- Nếu bạn cần mang theo chó dẫn đường và giúp đỡ, cũng báo cho hãng máy bay trước chuyến bay.

292. Chống ù tai khi bay

Khi đi máy bay, tai bạn có thể bị ù, nhất là khi máy bay bắt đầu rời sân băng, hoặc đang hạ cánh. Chứng ù tai này do phần tai giữa rất nhạy cảm với hiện tượng thay đổi khí áp khi máy bay thay đổi độ cao. Bạn có thể thấy khó chịu hoặc cảm thấy tai đau, nhất là nếu bạn đang đau đầu. Nên nhớ chứng ù tai có thể gây viêm tai.

Lẽ dĩ nhiên, không chỉ chứng ù tai mà bạn không dám đi máy bay. Nhưng nếu bạn bị đau đầu, viêm tai, viêm xoang thì cũng nên hỏi thêm ý kiến của bác sĩ, hoặc hoãn chuyến đi lại đợi cho bệnh mình thuyên giảm.

Nếu bạn cần phải đi ngay không trì hoãn được, thì nên theo những biện pháp sau:

- Luôn nuốt nước bọt, ngáp hoặc tự bit 2 lỗ mũi rồi ngậm miệng thở ra. Làm như vậy, bạn sẽ làm cân bằng được phần nào áp suất bên trong tai với áp suất bên ngoài. (Nếu bạn đang bị viêm tai, thì không nên dùng biện pháp này).

- Nếu bạn đang bị ngạt mũi, nên dùng thuốc phun hoặc uống thuốc để mũi được thông.

Các cháu nhỏ, khi đi máy bay cũng có thể bị ù tai. Để các cháu đỡ ù tai, nên:

- Khi máy bay cất cánh hay hạ cánh nên cho các cháu mút kẹo hay num bằng chất dẻo.

- Hỏi bác sĩ về việc cho cháu uống một viên thuốc chống dị ứng (antihistamin), trước khi máy bay cất cánh hay hạ cánh 1 giờ.

293. Chứng khó chịu khi đi tàu xe

Nhiều người khi di chuyển bằng tàu, xe thường bị mệt, chóng mặt, buồn nôn hay nôn mửa, mặt tái đi, chân tay đổ mồ hôi. Các chuyên gia nghiên cứu hiện tượng này cho rằng đó là kết quả của việc mắt và tai nhận được những thông tin trái ngược nhau. Trong khi tai trong - bộ phận đảm nhiệm duy trì sự thăng bằng của cơ thể - nhận được thông tin từ não rằng cơ thể đang di chuyển về một hướng (thí dụ sang trái) thì mắt lại nhận được thông tin ngược lại (thí dụ sang phải). Bởi vậy, nếu chúng ta nhắm mắt lại cảm giác khó chịu này sẽ giảm đi.

Sau đây là một số biện pháp làm giảm sự khó chịu khi

ĐI TÀU - THUYỀN (say sóng):

- Nên tìm chỗ ngồi nơi thoáng, ngoài trời

- Nếu phải di chuyển qua đêm, trong thời gian lâu, nên chọn chỗ hoặc cabin ở giữa thân tàu, thuyền, vì chỗ đó ít bị chòng chành nhất.

TRÊN MÁY BAY:

- Nên chọn chỗ ngồi trên cánh. Tránh ngồi ở phần đuôi vì đó là chỗ hay lèn - xuống nhất.

- Mở bộ phận thông gió trên đầu và hướng gió vào mặt mình.

TRÊN BỘ (ô tô, xe lửa...):

- Nhìn phong cảnh đồng trước mặt, không nên nhìn sang 2 bên.

- Ngồi cạnh cửa, mở cửa kính để có gió, trừ những nơi không khí bị ô nhiễm.

- Nếu bạn đi du lịch bằng xe hơi, hãy gắng lái xe hơn là ngồi bên. Người lái xe ít khi bị "say xe".

Ngoài ra, các bạn nên:

- Trước khi đi, nên nghỉ ngơi dưỡng sức cho khỏe. Người mệt mỏi dễ bị say tàu, xe.

- Không uống rượu trước và trong khi đi. Không nên làm gì khiến mình mệt mỏi, tối hôm trước.

- Uống thuốc chống say sóng (loại Dramamine), 30 phút trước khi đi.

- Nếu bạn thấy Dramamine không có hiệu quả đối với bạn, nên hỏi bác sĩ để dùng thuốc có scopolamine. Thuốc này có tác dụng gây ổn định cho phần tai trong của bạn.

- Tránh đọc sách hoặc nhìn chăm chú vào một vật gì. Nếu bạn đi tàu - thuyền, hãy tìm chỗ có thể nằm ngửa và nhắm mắt lại.

Nếu có người nào trên tàu, xe bị say, hãy tránh xa hoặc không nhìn vào người đó. Nếu không, bạn cũng bị "lây say".

Có người cho rằng nhâm gừng, hoặc bấm vào giữa cổ tay - phần nối lòng bàn tay với cổ tay - cũng tránh được chứng say tàu xe.

Trong khi đi tàu xe, nên:

- Thở chậm và sâu

- Tránh hút thuốc hoặc ngồi nơi có mùi. Nên chọn chỗ thoáng.

- Để làm cho thần kinh được thư giãn, cổ thả lỏng tất cả các cơ bắp. Hãy tưởng tượng như mình là một cô gái mềm mại đang ngồi trước một cảnh quang thật êm đềm.

- Để dạ dày không dư chất lỏng, nên ăn một vài miếng bánh khô.

294. Ăn uống nơi du lịch

Một số người đi du lịch chỉ chú ý sao cho tinh thần được thoái mái mà không chú ý đúng mức tới cái bụng. Kết quả là một phần ba trong số họ lúc trở về mang đủ các thứ bệnh: đau đầu, ỉa chảy, chuột rút, mệt mỏi và đôi khi cả nôn ói và sốt. Nguyên nhân mang lại những bệnh tật này là thức ăn và nước uống ở nơi du lịch. Vậy, phải làm thế nào?

- Nếu bạn đi ra nước ngoài, phải hỏi ngay cơ quan du lịch của nước bạn định tới rằng, nước uống nơi đó có thích hợp với bạn hay không? Nhiều khi, nước uống nơi đó có tác hại gì với dân ở địa phương, vì họ đã quen rồi nhưng lại gây ra chứng nôn ói và ỉa chảy đối với người ngoại quốc.

- Nếu bạn nghi nước ở nơi mình tới ở không thích hợp với mình, hãy uống, chải răng súc miệng bằng nước đóng chai thường bán ở các cửa hàng. Khi làm nước đá trong tủ lạnh, rửa trái cây, rau hoặc lấy thức ăn cũng phải dùng loại nước đóng chai.

- Nên mang theo dụng cụ đun nước sôi bằng cách nhúng trực tiếp vào nước (loại ruồi gà điện). Nước để uống phải được đun sôi 10 phút, rồi để nguội.

- Nếu không có điều kiện đun, nên dùng các viên thuốc lọc như Halazone hoặc Potable A qua có bán ở hiệu thuốc và các cửa hàng dành cho thể thao.

- Khi uống ở cửa hàng, không nên uống với nước đá.

- Không ăn rau sống, và trái cây cǎ vỏ. Loại trái cây bóc vỏ nên tự bóc vỏ lấy.

- Không ăn các loại thịt chưa nấu thật chín, nhất là các loại hải sản vì dễ bị viêm gan.

- Không ăn các thức ăn săn, vì phần lớn đã để lâu, không được che đậy khiến các loại vi trùng dễ phát triển.

- Tránh ăn sữa và pho mát làm tại địa phương vì thường không được khử trùng tốt.

- Nếu việc lựa chọn thức ăn làm bạn phải kiêng khem nhiều quá, nếu uống thêm các loại vitamin và viên thuốc có thành phần kim loại cần thiết cho cơ thể hàng ngày, để bổ sung.

Hỏi bác sĩ về việc dùng thuốc ngừa bệnh loại Pepto - Bismol. Bạn nên uống liên tục thuốc này mỗi ngày 2 viên từ ngày đi tới ngày về, trừ trường hợp bạn phản ứng với aspirin và đi lâu quá 2 tuần.

295. Phương pháp trị bệnh tiêu chảy trên dùng du lịch

Nếu bạn đã bị kiêng khem đủ thứ mà vẫn bị tiêu chảy nên:

- Uống nhiều nước đóng chai, không có chất cà phê, nước ngọt hoặc nước trái cây để chống hiện tượng cơ thể thiếu nước.

- Để cơ thể không thiếu các nguyên tố kim loại, nên uống Gatorade hoặc Gastrolyte, Pedialyte. Nếu không có, thay mỗi ngày bằng 8 ly nước trái cây pha thêm mật ong, đường và ít muối. Uống xen kẽ thêm 8 ly nước lọc pha 1/4 thìa cà phê thuốc tiêu (soda).

- Tránh không ăn các thức ăn đặc cho tới khi hết tiêu chảy.

- Không ăn sữa và các sản phẩm của sữa, thức ăn nhiều chất xơ, thức ăn có mỡ cho tới khi khỏi ỉa chảy được 2 ngày.

- Cứ 30 phút lại uống 2 viên Pepto - Bismol. Nếu bạn bị sốt hoặc có chứng tắc mạch, thì không nên dùng thuốc này. Hỏi ý kiến bác sĩ.

- Không nên dùng các thuốc Enterovioform và Mesafoem là những thuốc Cơ quan Thực phẩm và Ma tuý Mỹ đã có kết luận là không nên dùng, nhưng nhiều nước khác vẫn dùng.

- Nếu bạn thấy có máu trong phân, đã bị ỉa chảy liền 3 ngày, ỉa chảy kèm với sốt, nên đi khám bác sĩ để uống thuốc kháng sinh.

296. Chứng đau nhức chân

Đi mua sắm, ngắm cảnh cả ngày có thể làm cho chân bạn nhức, mỏi. Sau đây là cách chữa:

- Tháo giày và tất ra. Lấy một vật cứng (đầu bút có gắp miếng tẩy), ấn vào dưới các ngón chân.

- Quay bàn chân vòng tròn theo hai phía.

- Hướng ngón chân lên trần nhà rồi xuống đất.

- Đứng kiêng người trên ngón chân, mỗi lần đếm tới 25.

- Nếu bạn bị chứng chai chân và lại dự định đi bộ nhiều, nên tới bác sĩ để làm mỏng hoặc cắt lớp chai đi.

- Hãy mang theo những đôi giày mà bạn đã đi quen chân.

- Tránh dùng giày mới, giày cao gót khi phải đi bộ xa. Giày nhẹ và gót bẹt là thích hợp.

- Nên mang 2 đôi giày để thay đổi.
- Nên đi tất (vớ) bằng sợi bông. Tránh dùng tất nilông hoặc đi giày không tất.
- Nếu bạn thấy đau khớp chân và bàn chân, nên thay giày bằng dép. Trên đường xa, nam hay nữ đi dép nhẹ đều tốt

Nếu những biện pháp trên chưa đủ, nên:

- Ngâm chân vào nước lạnh pha muối.
- Rửa chân và lau khô hàng ngày. Sau đó, rắc phấn rôm.
- Xoa bóp nhẹ bàn chân bằng cồn xoa bóp. Nắn các ngón chân và xoa các chỗ khớp và cơ bắp. Làm như vậy cũng khỏi chứng chuột rút.
- Không nên chích các chỗ bị phồng rộp. Dùng bông - gạc độn giữa chúng với lớp da giày, dép.

297. Người cao tuổi đi du lịch cần chú ý

Nhiều người đi du lịch ở tuổi 50, 60, 70. Lê dĩ nhiên, ở độ tuổi này, có nhiều vấn đề về sức khoẻ cần phải chú ý tới. Để giảm bớt những điều bất thường có thể xảy ra, nên:

- Trước khi mua vé xe hoặc máy bay, nên hỏi kỹ về cuộc hành trình để xem có thích hợp với tuổi của mình hoặc tuổi người bạn đồng hành với mình hay không.
- Nên khám sức khoẻ và răng. Nếu có vấn đề gì về sức khoẻ cần phải thuốc thang, điều trị cho khỏi, trước ngày lên đường.
- Nếu bạn có bệnh cần phải tiếp tục điều trị, nên mang giấy khám bệnh hoặc hồ sơ bệnh đi theo, để bác sĩ nơi bạn đến mau chóng nắm được tình trạng bệnh của bạn, khi bạn cần được chăm sóc.
- Cố dành thời gian để ngủ đầy giấc trước khi đi du lịch và trong khi du lịch. Mệt mỏi vì thiếu ngủ dễ dẫn tới đau ốm.
- Phải tự theo dõi sức khoẻ của mình và dành thời gian để nghỉ 1-2 lần trong ngày.

298. Các bà có thai (bầu), đi du lịch

Nhiều bà mang thai cũng đi du lịch. Các bà nên:

- Hỏi qua ý kiến của bác sĩ để biết có đi được hay không. Có thai từ tháng 4 tới tháng 6 là tương đối an toàn nhất, so với các tháng khác.

- Nếu bạn đi máy bay hay xe lửa, hãy yêu cầu nhân viên cung cấp cho bạn loại ghế tựa đặc biệt trong phòng ngồi và cả trong phòng vệ sinh.

- Trong khi du lịch, không nên làm gì tới mức mệt mỏi.
- Nếu bạn bị say tàu-xe, nên ngồi chỗ thoáng và ăn bánh có thuốc tiêu (sô đa). Không nên uống các loại thuốc chống say.
- Nếu bạn đi xe hơi, nên đeo đai an toàn. Chú ý thắt đai sao cho chặt ở ngực và hông, nhưng không được bó vào bụng.

299. Du lịch mang theo trẻ

Đi du lịch mang theo trẻ nhỏ có nhiều điều vất vả, vì bạn phải luôn luôn cho chúng khỏi mệt, khỏi quấy, khỏi đói khỏi bệnh và khỏi lạc. Sau đây là một số ý kiến để giúp bạn trong trường hợp này:

- Phải chắc chắn các cháu nhỏ đi theo có sức chịu đựng, thích hợp với các cuộc hành trình.
- Nếu cuộc du lịch chia làm nhiều chặng đường, phải thu xếp thời gian để trước mỗi lần lên đường, trẻ được ngủ một giấc đầy giấc.
- Nên đeo cho mỗi cháu một biển nhỏ ghi tên của cháu, tên và địa chỉ của bố mẹ, địa chỉ ở nhà và địa chỉ nơi sắp tới. Trước khi ra sân ga máy bay, nên cài vào túi các cháu tên hãng máy bay, số giờ và chuyến bay cháu sẽ đi cùng người lớn, để đề phòng cháu bị lạc.
- Nên mang theo các thuốc cho trẻ em như thuốc đau đầu say tàu-xe, cảm lạnh, giải độc (để phòng ăn phải của độc) và thuốc có kim loại như Pedalyte để thay thế lượng kim loại bị mất khi nôn ói hoặc đi tiêu chảy.
- Mặc cho các cháu đủ quần, áo và giầy.
- Nếu đi xe hơi, cứ 2 giờ lại ngưng xe một lần. Dẫn các cháu xuống đi bộ một lát. Trên máy bay hay xe lửa, cũng cho các cháu đi lại loanh quanh chỗ ngồi ít nhất 2 giờ 1 lần.
- Nếu các cháu cũng bị say tàu xe, săn sóc cho các cháu như bài 293 đã chỉ dẫn. Các cháu từ 2-12 tuổi hay bị say hơn các cháu ở lứa tuổi khác.
- Nếu cháu phải đi một mình, hãy gửi cháu cho một nhân viên trên xe lửa hay của hãng máy bay. Nhờ họ trông nom cháu kỹ càng lúc lên, xuống tàu xe.
- Không nên cho các cháu ăn quà dọc đường. Bộ máy tiêu hoá của các cháu dễ nhiễm bệnh hơn người lớn.
- Luôn nhắc nhở các cháu phải tự giữ gìn trong việc ăn và uống.

300. Tìm bác sĩ và nơi cấp cứu ở đâu?

Dù bạn đã chuẩn bị kỹ cho đến đâu, cũng không tránh hết được những tai nạn nhỏ hoặc ốm đau. Nếu biết sớm được nơi chữa trị, sẽ giảm được hậu quả rất nhiều.

Có những bác sĩ hoặc tổ chức riêng của Công ty du lịch đặt ở một số nước, mà bạn nên biết như:

- Hiệp hội y tế quốc tế ngành du lịch (IAMAT), trụ sở liên lạc 417 Center Street, Lewiston NY 14092 (716) 753.4883.
- Y tế liên quốc gia Intermedic: 777 Third Avenue New York, 10017 (212) 486.8974
- Trung tâm cấp cứu hải ngoại 1425 K. Street NW, Washington D.C 20005 (202) 647.5225.
- Đại sứ quán các nước Mỹ, Anh, Canada tại các nước bạn tới.
- Hội chữ thập đỏ quốc tế nơi bạn tới.

Ngoài ra, bạn nên tìm trong cuốn danh bạ điện thoại nơi bạn tới, địa chỉ của các bác sĩ chuyên khoa thận, tiểu đường, tim mạch v.v... hoặc các tổ chức quốc tế ở các nơi này chuyên về các bệnh đặc biệt trên. Dù ở đâu, nếu bạn phải gặp những trường hợp như sau, phải nhờ người đưa ngay tới bác sĩ:

- Sốt quá 2 ngày trên nhiệt độ 38,8°C.
- Nôn ói nhiều và đi tiêu chảy.
- Đau ngực và vùng bụng.
- Khó thở, ngất, kiệt sức.
- Nói líu loẹi, không ra hơi.
- Chóng mặt, mất phương hướng.

chương 14

BIẾT CÁCH ĐỀ PHÒNG SẼ GIỮ ĐƯỢC AN TOÀN

Mỗi năm có 50.000 người Mỹ chết vì tai nạn xe cộ. Ngay dưới mái ấm gia đình, cứ tưởng là nơi tuyệt đối an toàn mà cũng có 3 triệu trường hợp bị thương và 20.000 chết vì tai nạn. Đây là chưa nói tới những vụ cháy nhà máy, cướp đường, mất trộm, nếu kể ra hết thì bức tranh của xã hội Mỹ quả là xám xịt!

Số tai nạn vì không may ít hơn do những vụ cẩu thả, thiếu sự tính toán, để phòng.

Nhà văn Mark Twain nói: "Phải mất thời giờ để đề phòng 100 lần, còn hơn chết một lần!"

Chương này nói với các bạn về vấn đề "Cẩn tắc vô ưu". Việc gì cũng vậy, có đề phòng vẫn hơn. Nhiều khi chỉ mất thời gian chừng một phút nhưng lại tránh được những rủi ro làm chúng ta phải gánh hậu quả cả tháng, cả năm hoặc có khi, cả một cuộc đời!

301. 20 vật dụng dễ gây tai nạn

Bạn đừng tưởng ở trong nhà, chỉ có con dao sắc là vật nguy hiểm nhất, dễ gây tai nạn nhất. Hàng năm, có từ 20.000 tới 30.000 các cháu nhỏ phải đưa vào bệnh viện vì ngã từ trên... giường xuống đất!

Theo đống hồ sơ ở các bệnh viện, thì những vật dụng, hoạt động, trò chơi... sau đây, đều có thể là những nguyên nhân của các vụ tai nạn:

- Giấy trượt
- Xe đạp
- Bóng chày
- Bóng đá
- Bóng rổ
- Cầu thang
- Ghế
- Bàn
- Cửa sổ

- Giường
- Đu
- Xà nhà
- Dao
- Chai lọ
- Ly, cốc
- Bục gỗ
- Bơi lội
- Kính (kính)
- Thang
- Hàng rào.

302. Đừng tưởng ở nhà là an toàn

Nhiều tai nạn xảy ra ngay trong gia đình. Bởi vậy, các bạn đừng nên chủ quan, nghĩ rằng ở nhà là chắc rồi. Nhìn qua, tưởng như mọi nơi chốn trong nhà đều đâu vào đây, nhưng nhìn lại một lần nữa đã thấy nhiều chỗ có thể làm người ta vướng, bước hụt ngã, gây đổ vỡ v.v... Bản kê dưới đây sẽ để các bạn thấy những điều gì không may có thể xảy ra:

Ở PHÒNG BẾP

- Những đồ tẩy rửa và những hóa chất nguy hiểm đối với trẻ con.
- Dao, kéo, đồ đập đá và những vật dụng sắc bén cần để riêng biệt với các vật dụng khác, ở nơi mà trẻ con không với tới được.
- Khăn lau, màn cửa và những đồ dễ cháy phải để xa nguồn lửa.
- Quạt máy, quạt thông gió cần giữ sạch và đảm bảo chạy tốt.
- Những dây điện phải xa công, nơi có nước và ngoài tầm tay, không được vướng vào người khi di chuyển.
- Dây điện phải thích hợp với vật dụng, không được dùng quá tải.
- Chỗ thềm cao phải đặt thêm bậc lên.

- Sàn bằng chất dẻo (nhựa) phải lau rửa bằng chất không gây trơn.
- Trên những lô thoát nước phải đậy bằng vật cứng, không trơn.
- Đèn bếp phải sáng rõ.

TRONG PHÒNG NGỦ

- Các đường dây điện phải mắc gọn gàng, cao, không vướng trên đường đi.
- Đường dây điện phải đảm bảo không bị quá tải.
- Những loạt chấn màn điện, chỉ cắm điện khi sử dụng, không cắm thường xuyên.
- Thảm trải phải sát với sàn, không có chỗ mấp mô.
- Đèn đêm nên để giữa giường ngủ và buồng tắm hoặc hành lang.
- Điện thoại để ở chỗ tiện với tay tối.
- Gạt tàn thuốc lá, đồ dùng bằng kim loại, máy sấy tóc, phải để xa giường, màn cửa và những vật dụng dễ cháy khác.
- Máy phát hiện khói nên mắc gần cửa phòng.

TRONG PHÒNG TẮM

- Không được để sàn trơn.
- Khăn bông hoặc vật dụng cọ lưng phải để gần chậu tắm hay vòi hoa sen.
- Trên thùng tắm hoặc chỗ vòi hoa sen nên có chỗ nắm tay.
- Máy sấy tóc, máy cạo râu và các đồ dùng bằng điện phải để ở nơi khô và không được nhúng vào nước, khi dùng.
- Công tắc đèn nên đặt ở cửa vào.

HÀNH LANG VÀ CẦU THANG

- Hành lang và cầu thang phải có đèn sáng ở mỗi đầu.
- Nếu đặt đèn mờ ở cầu thang, thì đoạn giữa phải dùng vật liệu phát quang.
- Cầu thang phải có tay vịn chắc chắn.
- Thảm lót cầu thang phải thẳng, không có chỗ nhăn hoặc nếp.

- Đường đi lên xuống cầu thang không được để có vật gì vướng những đồ chơi trẻ con, sách, giày dép v.v...

- Khi có trẻ ở nhà, lối đi lên cầu thang phải đóng lại.

HẦM NHÀ VÀ GARA

- Những dụng cụ lau dọn, tẩy rửa, làm vệ sinh của mỗi nơi phải để riêng, tránh lẫn lộn.

- Những đồ hoá chất tẩy rửa phải cất kín vào thùng có khoá kỹ để trẻ nhỏ không tiếp xúc được. Hầm nhà kín đáo là nơi trẻ nhỏ thích chơi và tò mò.

- Xăng dầu và chất dễ cháy phải để vào thùng kín, xa ống điện và những nơi dễ bắt lửa (nếu có điều kiện, nên để ở ngoài sân).

- Mua một bộ thử nghiệm khí Radon. Radon là một chất khí không màu, mùi, có hại cho sức khoẻ. Nếu nhà bạn có chất khí này và không có chỗ thoát cho khí, thì cần phải có người chuyên môn tới để làm thông khí.

CHUNG QUANH NHÀ

- Cổng và các lối đi phải giữ sạch và không để tuyết bám trong mùa đông.

- Các tấm bình phong đặt trước cửa sổ phải cài chặt, nhất là khi có trẻ con ở nhà.

Nên dự kiến việc cứu chữa ứng phó cho mỗi trường hợp rủi ro có thể xảy ra, càng nhanh càng tốt.

303. Đề phòng sự rủi ro cho trẻ con

Ngôi nhà của bạn có nhiều thứ gợi sự tò mò của trẻ con hay không? Muốn biết có hay không, bạn phải đặt mình vào tâm trạng của các cháu bé mới chập chững biết đi. Hãy thử quỳ gối, đặt hai bàn tay xuống đất và ngó nghiêng chung quanh xem có chỗ nào có hố, có dây điện, có chất độc hại hay không? Sau đây là những điều gợi ý để các bạn có thể bảo vệ cho các cháu nhỏ, tránh mọi sự rủi ro có thể xảy ra.

- Những chỗ dây điện hở phải bọc bằng vải nhựa cẩn thận nhất là những chỗ dây đặt thấp.

- Những đồ tẩy rửa, những hoá chất, thuốc men phải để trong tủ và khoá kỹ.

- Hạ thấp nhiệt độ của nước nóng ở nhà tắm, bồn rửa xuống dưới 49oC.

- Thuốc uống, dược phẩm, rượu phải để ở ngăn tủ cao, khó với tới. Không bao giờ để ở trên mặt tủ.

- Đĩa chén bằng nhựa cũng nên để ở nơi quy định. Các trẻ nhỏ thường gặm cả chén, đĩa.

- Không đặt giường của các cháu ở cạnh cửa sổ, tránh khả năng các cháu leo lên cửa sổ và ngã.

- Các vật sắc, nhọn phải để ở chỗ các cháu không với tới được.

- Không được để các túi nhựa gần các cháu, đề phòng các cháu trùm vào đầu và bị ngạt.

- Không để các cháu tiếp xúc với các vật nhỏ, có thể cho vào miệng và nuốt.

304. Phải cẩn thận khi dùng thang

Hàng năm, có 93.000 người phải dựa vào bệnh viện vì ngã thang. Sau đây là một vài lời khuyên, các bạn nên chú ý:

- Nên dùng thang đủ dài đối với các công việc bạn vẫn thường làm trong nhà để bạn không cần phải đứng ở 3 nấc thang cuối cùng, hoặc vươn người với tới ở trên thang.

- Trước khi leo lên thang phải kiểm tra xem có chỗ nào yếu hoặc sắp gãy không. Các bậc thang bằng kim loại phải không được trơn. Không nên sơn thang vì sợ có thể che lấp chỗ sắp gãy khiến ta không thấy.

- Trước khi leo thang, phải chắc chắn đế giầy của mình không trơn, trượt.

- Bao giờ cũng đặt thang trên mặt phẳng và chắc.

- Không bao giờ đặt thang trước một cánh cửa mà có thể có người mở ra khi bạn đang ở trên thang.

- Để các dụng cụ bạn sử dụng vào túi hoặc cài vào thắt lưng để có 2 tay tự do khi leo thang hoặc xuống thang.

- Khi đã ở trên thang, không ngả người về phía sau lưng hoặc với sang hai bên làm người mất thăng bằng.

- Không leo thang ở ngoài trời những ngày có gió to.

- Không dùng thang bằng kim loại ở những nơi gần dây điện.

305. Tủ thuốc gia đình cần có gì?

Không thể biết lúc nào cần cấp cứu hoặc ứng phó với các tai nạn. Bởi vậy, ở gia đình cũng như trên xe hơi, bạn nên có một tủ nhỏ đựng những đồ dùng và một số thuốc cần thiết như:

- Bông, gạc, băng thường và băng keo.
- Dầu hay pommát kháng sinh.
- Viên thuốc an thần, chống dị ứng.
- Pommát kẽm hoặc dung dịch hợp chất kẽm.
- Chén rửa mắt.
- Nước oxy già.
- Thuốc epinephrine (đặc biệt cho những người trong gia đình có phản ứng mạnh khi bị ong đốt).
- Nhiệt kế đo thân nhiệt.
- Dụng cụ xoa cồn.
- Kim đâm khử trùng.
- Kéo.
- Si - rô gây nôn ói (dùng cho trường hợp ngộ độc)
- Vải hình tam giác để cố định chân, tay gầy.
- Kẹp
- Cuốn sách hướng dẫn việc cấp cứu của Hội chữ thập đỏ

Nên viết chữ: "Cấp cứu" ở ngoài hộp thuốc. Để hộp nơi thoáng như ngoài hành lang, chỗ cao để trẻ em không với tới. Tránh để nơi ẩm.

- Trước khi dùng các thứ thuốc hoặc pommát kháng sinh nên đọc và theo sát những lời chỉ dẫn ghi trong bảng in.

306. Đảm bảo máy phát hiện khói hoạt động tốt

Máy phát hiện khói, phát hiện cháy, có tác dụng cứu người. Nhưng phải biết đặt máy hoạt động tốt.

Về việc đặt máy và bảo trì máy, nên:

- Đặt máy ở những độ cao khác nhau. Nên đặt một máy ở hành lang, một máy ở ngoài phòng ngủ.
- Nên dùng 2 loại máy làm việc phối hợp với nhau: loại hoạt động bằng những tế bào quang điện, một loại hoạt động bằng phương pháp ion hoá, nhạy cảm với nhiệt độ và lửa.

- Nên hỏi ở nơi mua hoặc coi trên những tạp chí chuyên ngành đã chắc chắn là máy bạn dùng được sản xuất ở các hãng có tín nhiệm, có bảo đảm.
- Gắn bộ phận phát hiện của máy lên trần nhà hoặc sau lớp tường gỗ, trên cao vì khói và lửa bao giờ cũng bay lên phía trên.
- Hàng tháng, phải kiểm tra lại bộ phận phát hiện và bộ nguồn xem có hoạt động tốt không.
- Luôn kiểm tra bộ phận chuông hoặc bộ phận báo động.
- Muốn đảm bảo máy tốt, từ 3-5 năm, thay máy mới.

307. Dùng bình cứu hỏa như thế nào?

Mỗi nhà nên có một bình cứu hỏa. Bình phải để ở chỗ thoáng, dễ nhìn thấy để mọi người trong gia đình có thể dễ lấy khi cần sử dụng (trừ trẻ con). Người giúp việc, cô giữ trẻ cần được chỉ dẫn để biết sử dụng. Bạn nên:

- Nên mua loại bình có ghi ký hiệu từ 2A10BC trở lên. Ký hiệu của những chỉ loại bình thích hợp để dập loại vật liệu này? Thí dụ: "A" là loại vật liệu như giấy và gỗ; "B" là loại vật liệu hỏng như dầu, xăng; "C" để dập lửa những vật liệu điện. Những con số, chỉ chiều cao của ngọn lửa. Số càng lớn, khả năng dập lửa của bình càng cao.
- Nên chọn các bình có chữ U.L hoặc F.M là loại được sản xuất ở những phòng thí nghiệm, ở nơi sản xuất có bảo đảm nên có hiệu quả, an toàn và đáng tin cậy.
- Nên đọc các lời hướng dẫn đơn giản và dễ hiểu trên bình.
- Đặt bình nơi chắc chắn an toàn và dễ nhìn thấy.
- Nên hiểu rõ bộ máy trong bình hoạt động thế nào. Bạn nên nhận định kỹ tình hình có cần phải sử dụng tới bình chữa cháy hay chưa? Vì một khi bạn đã ấn nút hoặc nháy cái tay nắm lên là bình sẽ hoạt động cho tới hết, dù bạn chỉ cần sử dụng có vài giây. Sau đó, bạn đưa bình đi nạp lại.
- Phải kiểm tra bình hàng tháng (kiểm tra nút bấm hoặc nắp mở), để xem bình có thể hoạt động được hay không.
 - Khi dùng, ấn hay bật khoá sử dụng.
 - Hướng chất phun ra vào gốc ngọn lửa, không phun ở trên ngọn lửa.
 - Án mạnh vào chỗ tay cầm.
 - Phun chất phun ra phía trước, phía sau vật cháy.

308. Để phòng cháy từ bếp

Một trong bốn hoặc năm vụ cháy, bắt đầu từ bếp. Để đề phòng cháy từ bếp, các bạn nên:

- Chú ý tới việc mình làm ở bếp. Nếu bạn đang đun, nên chớ làm thêm các việc khác, như gọi điện thoại chẳng hạn.
- Nếu bạn cần phải rời khỏi bếp ít phút thì nên tắt bếp trước khi đi.
- Khi phải ra ngoài, trước khi rời nhà nên kiểm tra lại bếp, lò hấp, cối rang cà phê v.v.. (tất cả đồ dùng điện) xem đã ngắt điện chưa.
- Những vật dễ cháy như khăn, giấy chùi tay, áo có cánh tay lụng thụng hoặc itá nhất, khi làm vén tay áo lên cao.
- Khi rán bánh bằng chảo, không đổ dầu, mỡ dầu chảo nếu quá.
- Lấy khăn rộng chùm kín lên ngọn lửa mục đích để ngăn chặn cháy với không khí và oxy. Dù ngọn lửa đã tắt, hãy chờ cho vật bị cháy nguội đi rồi mới bỏ khăn ra. Nếu bỏ khăn ra lúc vật còn nóng, có thể sẽ bùng cháy lại.
- Nhớ không được dập tắt chảo mỡ bằng nước. Bạn sẽ làm mỡ nổi lên, trào ra ngoài và cháy lan rộng hơn.
- Không cầm chảo đang bắt lửa chạy ra chỗ khác. Như vậy bạn có thể bị bỏng hoặc đổ mỡ, dầu đang cháy ra khắp mọi nơi.

Tốt nhất là trong bếp, nên để một ống chữa cháy và bạn phải biết cách sử dụng ống đó như thế nào.

309. Nếu quần áo bạn bắt lửa

Thật đáng sợ, nếu quần áo bạn đang mặc bị cháy. Bạn nên nói với con cái và người trong gia đình biết cách xử trí trong trường hợp này như thế nào.

1) Việc đầu tiên là: đứng lại. Đó là một hành động cần phải bình tĩnh mới làm được. Vì lúc đó, bạn có xu hướng chạy. Nhưng chạy không làm tắt được lửa.

2) Nằm xuống đất! Lấy 2 tay che mặt, và giữ cho mặt càng cách xa lửa càng tốt. Nếu có một cái mền hoặc một áo khoác chùm lên người lúc này thì tốt hơn.

8) Lăn qua lăn lại, cho tới khi lửa tắt.

310. Để Cây Noel không cháy

Nhiều gia đình bị cháy nhà trong mùa giáng sinh, vì cây thông Noel bắt lửa. Để tránh rủi ro này, nên biết chọn cây:

- Chọn cây tươi. Nếu đập cây xuống đất, lá cây bị rụng thì chọn cây khác.
- Khi chưa tới ngày lê, để cây ở ngoài trời và nhúng gốc cây vào nước.
- Đưa cây vào nhà, cung ngâm gốc cây trong nước và vẩy nước cho cây hàng ngày. Càng ở lâu cao, cây càng chóng khô.
- Không để cây gần bếp, lò sưởi, lò điện... là nơi dễ bắt lửa.

Để trang trí cây, nên:

- Chỉ mua đèn trang trí của các hãng sản xuất có bảo đảm.
- Chú ý thay các bóng đèn vỡ, tụ điện hỏng, đuôi đèn hỏng.
- Không bao giờ buộc dây điện vào cành nhân tạo bằng kim loại.
- Mắc dây điện không nên căng quá.
- Không cho trẻ sờ vào cây để tránh bị lá nhọn đâm vào tay.
- Nếu nhà nuôi vẹt, để tránh vẹt phá cây, không trang trí những vật sáng ở cành thấp.

Phải làm gì khi trong nhà bị cháy?

Để cứu sống sinh mạng mình và các người thân thuộc khi nhà bị cháy, điều chính là phải phản ứng thật mau lẹ. Sau đây là một số lời khuyên, các bạn nên ghi nhớ:

- Để số điện thoại của Sở cứu hỏa ở chỗ điện thoại. Nên nhớ số này, vì có trường hợp mình phải dùng nhờ điện thoại hàng xóm.
- Có kế hoạch đề phòng để cả gia đình biết trong trường hợp bị hỏa hoạn, nên hành động thế nào, cháy ra lối nào?
- Nếu gia đình bạn ở nơi có tường bao bọc, nên có thang và hướng dẫn cho mọi người biết cách dùng thang.
- Khi có hỏa hoạn phải nghĩ tới việc đưa ngay mọi người ra ngoài: đừng nên phí thời gian thu xếp, vơ vét đồ đạc, của cải.
- Nếu bạn đứng cách chỗ cháy từ 3 tới 4 mét mà không chịu đựng nổi sức nóng, thì đám cháy lớn rồi, bạn không thể dập tắt được đâu, phải gọi ngay cho đội Cứu hỏa.
- Nếu bạn muốn tự mình dập tắt lửa, phải định sẵn cho mình lối thoát, khi cần. Không bao giờ đứng ở vị trí mà sau lưng mình là góc phòng.
- Dập lửa phải làm tắt hoàn toàn và trùm thật kín để lửa không cháy lại. Đội Cứu hỏa sẽ nhận định được là lửa đã tắt hoặc còn có thể cháy lan thêm.

- Nếu bạn không dập được ngọn lửa trong lúc khói bốc lên mỗi lúc một nhiều, hãy rời khỏi nhà ngay lập tức.

Những khí độc lẩn trong khói còn nguy hiểm cho tính mạng bạn hơn cả lửa. Những khí độc đó ở dưới thấp dần dần bốc lên cao. Trong khi thoát chạy, hãy dùng một khăn tắm nước đắp vào miệng và mũi để lọc một phần khí độc khỏi không khí bạn hít thở. Không nên cúi hoặc bò.

312. Đề phòng trộm vào nhà

Căn nhà nào mà tường rào chẳng có, chỗ nào cũng có đường vào, thì nhất định sẽ là nơi mà bọn trộm muốn trổ tài. Để chống lại bọn gian, bảo vệ nhà cửa, chúng ta phải:

- Kiểm tra các ổ khoá cửa từ bên ngoài. Nhiều ổ khoá kẻ trộm chỉ cần sử dụng một cái móc đơn giản cũng mở được Nếu ổ khoá đã cũ, tác dụng kém, thì cần phải thay.

- Chung quanh nhà nên đặt đèn sáng... Những bụi cây trước cửa số hay cửa ra vào cần dọn cho quang đãng vì đây có thể là chỗ ẩn nấp của bọn gian.

- Nên nghĩ tới việc đặt một hệ thống báo động.

- Những đồ dùng trong nhà có giá trị như máy ghi và phát âm 2 chiều, ti vi v.v... nên được khắc số giấy phép lái xe của bạn. Như vậy, nếu bị mất, bọn trộm cũng khó bán và cảnh sát cũng dễ tìm.

- Nên phối hợp với hàng xóm để trông nom nhà cửa.

- Nên liên lạc với đồn cảnh sát gần nhà nhất để đề phòng trường hợp xấu xảy ra.

Nếu bạn phải đi xa nhà nhiều ngày, nên:

- Nhờ hàng xóm trông nhà hộ. Bạn có thể trao chìa khoá nhà cho hàng xóm để nhử kiểm tra hộ cả bên trong nhà.

- Báo cho người đưa báo và đưa thư tới địa chỉ của người bạn nhờ trông coi nhà hộ.

- Nhờ người dọn vườn tiếp tục làm việc để nhà vẫn có vẻ có người đang ở.

- Để đài nghe nhạc và thời sự hoạt động 24 giờ/ngày.

- Dùng đèn sáng hẹn giờ, để đèn tự bật sáng buổi tối.

- Báo cho cơ quan cảnh sát địa phương biết thời gian bạn đi vắng để họ để ý tới những kẻ lai vãng gần ngôi nhà.

313. Xử trí nhanh khi có tai nạn ngộ độc

Để đề phòng các tai nạn về ngộ độc, bạn nên:

- Chú ý đọc những tờ quảng cáo hoặc bản hướng dẫn sử dụng các hóa chất: trừ sâu bọ, dùng để lau rửa... là những chất độc. Phải theo sát những điều trong bản hướng dẫn trong việc sử dụng và cất giữ.

- Đổ bỏ những phần không sử dụng nữa vào bồn cầu và rửa sạch những đồ dùng để đựng các hóa chất nếu còn tiếp tục sử dụng.

- Nên để gần điện thoại, số điện thoại của: Trung tâm cấp cứu nạn nhân ngộ độc; các bệnh viện, phòng y tế gần nhà nhất; bác sĩ vẫn chữa cho gia đình:

- Trong tủ thuốc cấp cứu ở gia đình, nên để một chai thuốc gây nôn loại sirô ipecac để dùng cho nạn nhân, khi được bác sĩ chỉ định.

Nếu con cái bị ngộ độc vì nuốt, ngửi hoá chất hoặc làm dây hoá chất lên da hay mắt, nên bình tĩnh:

- Gọi điện thoại tới: Trung tâm cấp cứu nạn nhân ngộ độc hoặc tới bệnh viện; bác sĩ gia đình... Nói rõ, nạn nhân bị ngộ độc như thế nào, tình trạng hiện nay ra sao.

- Nhanh chóng thực hiện những điều được hướng dẫn làm cho nạn nhân. Đa số trường hợp ngộ độc có thể cứu chữa tại nhà.

314. Cấp cứu người nghẹt thở

Nếu đứa trẻ ôm lấy ngực mà không nói được, chắc là cháu đang bị nghẹt thở vì nuốt phải vật gì đó (có thể là một miếng bánh to hoặc một vật cứng). Bạn có thể giúp cháu bằng cách:

- Nhanh chóng ôm lấy cháu từ phía sau hai tay choàng lấy người ở giữa quang từ rốn tới lồng ngực cả phía trước và phía sau lưng.

- Nắm một bàn tay ở phía bụng lại. Ngón cái của bàn tay tựa trên bụng cháu, bóp bụng cháu bé lại bằng cả hai tay.

- Đưa ngược bàn tay đã nắm lại, từ dưới lên trên. Làm nhanh 3 - 4 lần thật mạnh, sẽ làm cho khí trong phổi thoát được ra ngoài đồng thời tống theo cả vật mà cháu nuốt, làm cho cháu bị nghẹt thở.

- Trong khi làm động tác như trên, giữ đầu cháu bé thẳng, mặt nhìn ra phía trước. Có thể làm nhiều lần, nếu cháu còn chưa thở được.

Việc dùng tay lấy vật cháu nuốt ra khỏi miệng là giai đoạn cuối, khi cháu đã thở được rồi và vật đã trôi lên trên miệng. Khi cháu còn nghẹt thở, không nên cố lấy vật ra bằng tay vì rất có thể, bạn sẽ làm cho vật tụt xuống sâu hơn trong cổ họng..

Nếu cháu bé còn nói thầm được thì không nên làm như trên. Khuyến khích cháu ho để vật cản đường thoát của khí từ phổi ra bị bật ra. Nếu cháu tỏ ra mệt, xuống sức thì mới cần làm.

Đối với các cháu dưới 1 tuổi, nên để nǎm sấp ở trên cánh tay hoặc đùi. Một tay đỡ mặt và tay kia đẩy 3 - 4 lần vào lưng cháu từ phía dưới lên giữa 2 xương vai. Nếu chính bạn bị nghẹt thở, hãy ngồi tựa lưng vào cái ghế tựa và dùng một bàn tay nắm lại, ấn vào bụng rồi đưa ngược lên phía ngực, nhiều lần.

315. Cấp cứu khi tim ngừng đập

Kh tim ngừng đập thì cái chết đã tới gần. Bởi vậy biết phục hồi lại hoạt động của trái tim cũng giống như biết biến sự chết thành sự sống. Trái tim có thể ngưng đập sau một cơn đau tim, bị điện giật, uống thuốc quá liều lượng Kỹ thuật phục hồi hoạt động của tim cần phải có sự luyện tập. Thời gian luyện tập chỉ cần vào quãng 3 giờ, và người luyện tập chỉ cần đủ sức để đè xương ức xuống 0,5cm. Những động tác cấp cứu phục hồi hoạt động cho tim gồm 3 bước:

1. Ngửa đầu nạn nhân ra đằng sau để không khí dễ vào phổi.
2. Bóp 2 lỗ mũi kín lại rồi truyền hơi thở cho nạn nhân theo phương pháp miệng kề miệng.
3. Dùng 2 bàn tay, ấn mạnh ngực phía trên xương ức để ép lượng máu trong tim thoát ra ngoài, cung cấp máu cho cơ thể. Ấn nhiều lần cho tới khi tim tự đập lấy.

Bạn có thể gọi điện thoại tới Hội chữ thập đỏ, Hội nghiên cứu bệnh tim hoặc bệnh viện nơi gần nhà bạn nhất, để hỏi thêm chi tiết về các kỹ thuật cấp cứu này.

316. Cấp cứu tim bằng phương pháp chống nghẹt

Phương pháp cấp cứu tim thường gọi tắt là phương pháp CPR (cardiopulmonary resuscitation), có liên quan tới cả phổi. Khi dùng phương pháp CPR không hiệu nghiệm bạn có thể nghĩ tới trường hợp đường không khí vào phổi bị tắc. Như vậy, nên áp dụng thêm phương pháp chữa ngạt thở như sau:

1. Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu quay sang một bên để nước có thể chảy ra khỏi miệng. Nhưng nếu bạn nghi ngờ nạn nhân bị nghẹt thở vì một vật cứng, thì không cần quay nghiêng đầu.
2. Quỳ hai đầu gối ở hai bên hông nạn nhân, mặt nhìn về phía đầu nạn nhân.
3. Đặt cuối một bàn tay, phần gần cổ tay lên bụng nạn nhân quãng giữa rốn và lồng ngực. Bàn tay kia đè lên bàn tay này.

4. ấn mạnh và vuốt lên phía trên nhiều lần. Động tác nhanh, cho tới khi nước thoát ra miệng nạn nhân.

317. 6 Điều cấm kỵ khi lái xe

Khi xe đã chạy, bạn cần tập trung sự chú ý vào việc lái xe. Nếu bạn không làm thế, nhất định sẽ xảy ra tai nạn. Bởi vậy nên:

- Phải đeo dây an toàn cho con bạn trước khi xe chạy.
- Không bao giờ vừa lái xe vừa làm.
- Không vừa lái xe, vừa nhìn vào kính chiếu hậu để chải đầu hoặc trang điểm.
- Không một tay lái xe và một tay cầm bánh hamburger. Nếu đói, nên đậu xe lại. ăn xong, lại đi tiếp.
- Nếu đang lái xe có một con ong lọt vào xe và đe doạ đốt bạn hoặc người đồng hành, hãy dừng xe lại để đuổi ong. Không được vừa lái xe, vừa đuổi.
- Không được vừa lái xe vừa coi bản đồ. Nếu cần, ngưng xe lại và hỏi thêm người đi đường về địa chỉ bạn muốn tới. Như vậy chắn chắn hơn.
- Nếu xe đang đì mà con bạn quấy, khóc. Hãy ngưng xe lại để khuyên dạy con. Không được vừa lái xe vừa mắng con.

Hãy nhớ, trước khi mở máy cho xe chạy, phải đeo thắt lưng an toàn vào người. Việc làm bình thường đó, nhiều khi có giá trị bằng cả sinh mạng của mình.

318. Vật dụng làm hiệu cấp cứu

Trong trường hợp xe bạn bị chảy xăng hỏng máy, thủng lốp xe, gãy tai nạn ở giữa đường... mà bạn không tự giải quyết được, cần người giúp đỡ, bạn phải có những vật dụng làm tín hiệu để cho xe khác hoặc người ở xa trông thấy. Bởi vậy trong xe, bạn phải luôn có một số vật dụng như sau:

- Hộp thuốc cấp cứu (đã đề cập tới trong bài 305)
- Pháo hiệu
- Áo hoặc vải trắng (để cầm vãy)
- Đèn hiệu thắp sáng bằng ắc qui
- Dao và các dụng cụ sửa xe
- Can không để đựng xăng

- Bình chữa cháy loại nhỏ
- Giấy, bút
- Khăn rộng hoặc mềm
- Tiên lẻ để gọi điện thoại
- Bánh và nước (trường hợp phải đi qua những đường dài không có người ở)
- Còi.

319. Phát hiện tài xế say rượu

Nếu bạn chót không nhận xét, lên phải một chuyến xe có người tài xế đang trong tình trạng say xỉn thì tính mạng của bạn chẳng có gì bảo đảm, kể từ lúc xe bắt đầu chạy: tài xế say thì xe gặp tai nạn là chuyện bình thường! Bởi vậy, trước khi lên xe hoặc đã đi được một quãng đường, nếu thấy các hiện tượng sau thì nên ngừng chân hoặc tìm cách mà xuống xe cho mau:

- Xe đi nhanh quá hay chậm quá
- Đi quãng ngắn lại ngừng hoặc ngừng xe bất chợt
- Vượt qua các dấu hiệu ngưng xe trên đường
- Không tuân theo các dấu hiệu về giao thông bên đường
- Chạy sát đuôi xe trước
- Vượt xe trước quá nhanh hoặc quá chậm
- Thay đổi tuyến đường luôn luôn
- Không bật đèn khi chiều đã xuống
- Trời lạnh mà các kính cửa xe đều hạ xuống
- Để nhiều thời gian để riễu cợt với các hành khách trên xe, hơn là chú ý tới tay lái.

320. Chú ý tới trẻ em bên đường lộ giao thông

Những trẻ nhỏ thường chỉ thấy những phố đông nhiều xe qua lại là vui chứ không nhận được sự nguy hiểm. Bởi vậy bạn phải chú ý tới chúng cẩn thận hơn khi đang ở bên những con lộ giao thông. Nếu trẻ đã lớn, phải dạy cho chúng cách đi qua đường thế nào cho an toàn. Sau đây là vài lời khuyên:

Không rời mắt hoặc rời tay khỏi trẻ nhỏ, khi đi bên lề giao thông, gần nơi bến xe, chở đậu xe.

- Không để chúng qua đường một mình. Phải dắt chúng qua.
- Phải dạy trẻ em, khi xuống xe phải xuống bên có lề đường. Không được xuống phía có xe đang lưu thông.

321. Tránh sự bất ngờ cho trẻ nhỏ trong ngày hội

Để đảm bảo cho các em vui trong những ngày hội mà không có những điều phiền muộn bất ngờ xảy đến, nên:

- Mặc cho trẻ quần áo màu sáng, dễ nhận và mặc loại quần áo mà trẻ không đi xa được.
- Không để trẻ đeo mặt nạ vì nếu mặt nạ tụt xuống sẽ che mắt làm chúng không thấy đường. Nếu chúng thích hóa trang mặt, vẽ ngay vào mặt
- Nên để trẻ mang đèn sáng (chạy bằng pin), hơn là mang nến.
- Trẻ nhỏ phải có phụ huynh đi theo
- Tránh để các em gõ cửa các nhà ở hẻm tối, hoặc nhà không hề quen biết.
- Người lớn nên ném trước các bánh kẹo xin được. Không cho các cháu ăn bánh kẹo của các hàng sắn xuất không ai biết đến.
- Không để các cháu chơi với kéo nhỏ hoặc những ngọn nến có hình dưa chuột. Chú ý không để các cháu đặt đèn xuống những nơi có thể gây cháy.

322. Tập ngoài đường khi trời tối

Đi bộ, chạy, nhảy ngoài đường, lúc trời đã tối cần đề phòng tai nạn có thể xảy ra. Để tránh các tay mô tô không đâm vào mình, nên:

- Buộc vật sáng vào ngực và lưng.
- Cầm đèn chiếu.
- Không tập dưới lộ, nên chạy trên hè hoặc sát bên đường.
- Chạy ngược với chiều xe.
- Phải luôn chú ý tới chung quanh và sẵn sàng nhảy lên hè khi có xe chạy về phía mình.

323. Dèo trẻ trên xe đạp

Lắp thêm chiếc ghế nhỏ vào xe đạp để mang con đi cùng là chuyện thường. Nhưng cũng cần cẩn thận.

- Nên kiểm tra luôn xem ghế có được bắt chặt vào xe không. Nếu bạn không tự làm được, hãy đưa xe ra nơi sửa chữa, nhờ thợ làm cẩn thận, chắc chắn.

- Cạnh bánh xe có mang ghế phải được che chắn cẩn thận để không quần đùi quần áo trẻ.

- Nếu ghế đèo ở phía sau thì đằng sau ghế phải sơn bằng sơn phát quang để làm tín hiệu cho xe sau lúc tối.

- Ghế phải có tựa cao để bảo vệ lưng và cổ cho trẻ. Ghế phải có nịt để buộc vào người trẻ.

- Ghế phải có chỗ đặt chân. Không để chân trẻ tự do ngoài không khí.

- Trước khi đi, kiểm tra lại ghế lần nữa xem có chắc không. Nhớ đội mũ nón bảo vệ cho trẻ.

324. Cần phải đội mũ bảo vệ

Hàng năm, có 125.000 người đi xe đạp, mô tô gặp tai nạn và bị thương ở đầu. Lê ra họ không bị nặng như thế nếu họ chịu mang mũ bảo hộ. Những biện pháp bảo đảm an toàn trong giao thông là mang găng tay, chọn xe vừa với tầm vóc của mình, đi cẩn thận và chọn đường tốt. Quan trọng nhất là chiếc mũ bảo vệ.

- Những chiếc mũ đó thường sơn màu dễ nhận thấy và được chế tạo bằng loại nhựa cứng.

- Không thấm nước, có kính che mặt

- Làm bằng nhựa polystyren dai và bền

- Có hệ thống dây buộc chắc

- Nơi sản xuất có giấy chứng nhận của Viện đánh giá chất lượng của quốc gia, đảm bảo mũ an toàn và đạt tiêu chuẩn về chất lượng.

Khi đi xe đạp, nên:

- Chọn xe vừa với tầm thước của mình: khi ngồi trên yên, có thể chống một chân xuống đất mà không phải nghiêng xe.

- Bộ thắng xe (bộ hãm) tốt, nếu khi đi với tốc độ 16km/giờ mà hãm xe đứng lại trong quãng 4,5m.

- Luôn chú ý xe có chỗ nào bị gãy, thủng cần phải mang đi sửa chữa không.

- Theo luật, xe nào cũng phải có đèn đỏ phản chiếu, nhìn thấy rõ ở sau xe 150m; có đèn pha phía trước.

- Đèn chiếu hậu rất có ích để khỏi ngoái cổ lại phía sau.

Người đi xe đạp, phải nhớ:

- Tuân theo mọi luật lệ giao thông như người lái xe hơi vậy (đi bên phải theo tuyến đi của xe đạp đậu cách xa xe trước, khi rẽ phải giơ tay làm hiệu...)

- Nhìn lại đàng sau trước khi rẽ hoặc đổi tuyến đường.

- Khi đường đông, muốn qua đường, dắt xe đi như người đi bộ.

- Nên chọn đường ít gồ ghề.

- Chủ động khi đạp xe. Không để mình bị ảnh hưởng bởi cử chỉ của người đi bộ, đi xe đạp hay mô tô mình gặp.

- Chú ý để phòng trẻ con hoặc súc vật chạy ngang qua mặt mình.

- Khi đạp xe, không nghe radiô hay băng nhạc.

- Không đạp xe khi vừa uống rượu hoặc dùng ma tuý.

Dù bạn đạp xe đi có việc, hoặc luyện tập đều nên theo sát những điều dẫn dò trên.

325. Tránh tai nạn trên sóng nước

Nếu bạn là vận động viên môn thuyền buồm, xe máy lướt trên nước, thuyền bơi tay, v.v... nên nhớ:

- Đi thuyền loại nào cũng phải học cách điều khiển và giữ thăng bằng. Nếu bạn đi cùng cả gia đình, nên chọn loại thuyền an toàn dành cho nhiều người.

- Phải coi lại cho chắc chắn thuyền có đủ thiết bị an toàn và đồ cáp cứu khẩn. Theo luật, đi thuyền nhiều người, mỗi người phải có một phao hay áo cứu hộ. Người biết bơi hay không biết bơi đều phải mặc. Khi có tai nạn, có nhiều trường hợp người biết bơi bị chết vì bị va chạm và ngất, do không có phao hay áo cứu hộ, nên bị chìm luôn.

- Phải biết rõ thuyền chở được bao nhiêu người là tối đa. Không bao giờ chở quá số người đó.

- Phải liệu sức mình. ánh nắng, sức nóng, thuyền chòng chành, tiếng nổ của máy v.v... đều làm cho người mệt và thần kinh căng thẳng hơn bình thường. Các phản ứng của cơ thể sẽ chậm đi, sau 4 giờ trên nước. Bởi vậy bạn phải chú ý cẩn thận, điều khiển thuyền mình xa với thuyền khác để tránh va chạm và trở về bến trước khi mình quá mệt.

- Phải chú ý thời tiết. Nếu trời mưa hoặc sắp mưa, không nên đi xa mà phải quay thuyền về bến.

- Không uống rượu trên thuyền. Rượu làm người đi biển khiếm thuyền kém linh hoạt, nhìn không tinh và khả năng phán đoán kém. Nguyên nhân những tai nạn về tàu thuyền cũng giống như những tai nạn về ô tô, là do rượu. Nếu bạn cần uống rượu, đợi khi thuyền cập bến sẽ lên uống trên bờ.

- Trước khi cho thuyền rời bến nên nói cho người trên bờ biết bạn định đi đâu và trở lại bến lúc mấy giờ. Nếu trời trời gió hay mưa, hoặc quá giờ hẹn, không thấy bạn về người ta sẽ biết hướng đi tìm bạn.

- Nếu bạn chơi lướt ván trên nước, phải có người ngồi trên thuyền luôn theo dõi bạn.

- Nếu thuyền bị lật, nên ở tại chỗ cũng thuyền, không nên vội bơi vào bờ. Bạn có thể không đủ sức vì ước lượng không đúng tầm xa từ thuyền vào bờ.

326. Hãy cẩn thận khi dùng máy xén cỏ

Máy xén cỏ làm đẹp lối đi, khu vườn, có một bộ phận quay với tốc độ vào quãng trên 300 km/giờ. Bởi vậy, những viên sỏi nhỏ lẫn trong cỏ có thể bị máy làm bắn đi như những viên đạn. Để tránh bị thương, khi xén cỏ, bạn nên:

- Quét và dọn thảm cỏ cho các vật cứng: sỏi, mảnh gỗ sắt v.v.
- Không nên dùng máy xén chạy bằng điện
- Nên đi giày cao cổ và mặc quần dài để bảo vệ chân
- Đeo mũ có phần kính che, để bảo vệ mắt và tai
- Phải đẩy máy đi phía trước mặt. Không được kéo máy ở đằng sau mình.
- Không đẩy máy ở chỗ đất nghiên quá dễ bị đổ.
- Khi máy còn nóng, không đổ ét-xăng vào máy vì có thể gây cháy và nổ. Phải đợi máy nguội mới tiếp xăng vào.
- Không cho trẻ em sử dụng máy. Khi xén cỏ, không cho trẻ em tới gần.
- Nếu muốn tháo lưỡi dao để mài, phải tắt máy và kiểm tra cẩn thận máy đã tắt chưa. Nếu dùng máy điện, phải rút phích ra khỏi ổ cắm.

327. Xúc tuyết có gì hại?

Xúc tuyết thường làm các bạn đau lưng và có thể lên cơn đau tim nữa! Vậy xúc tuyết và xúc các vật khác có gì khác nhau? Khi bạn xúc, bạn có thể ngưng thở làm cho tim đập hoi nhanh lên, huyết áp cũng tăng theo. Khi trời và tuyết lạnh lại làm cho các mạch máu co hẹp lại. Kết quả tim phải tăng sức co bóp để làm máu lưu thông, nên dễ bị mệt.

Bởi vậy, nếu bạn cần tham gia việc xúc tuyết, nên:

- Mặc ấm, đội mũ và đeo găng tay. Cũng không nên mặc quần áo dày cộm khiến cho việc cử động khó khăn.

- Đề phòng đau lưng, nên đứng vững trên 2 chân. Khi làm việc, chân có thể hơi khuyễn xuống, lợi hơn động tác cong lưng nhiều.

- Nếu có điều kiện, nên dùng cái cà và đáy tuyết hơn là dùng xéng xúc tuyết.

Chương 15

HÀM RĂNG ĐẸP, SỨC KHOẺ TỐT

Có người nói rằng: lừa đảo, động đất và khi khám răng; ba "tai nạn" đó đều dẽ sợ ngang nhau. Kể ra thì cũng có lý. Nhưng nếu cố tránh cái sợ thứ ba, bạn có thể gặp nhiều điều rắc rối lắm: đau, nhức răng, viêm lợi, răng lung lay, rung răng và còn bao chuyện kèm theo nữa. Chúng ta có thể tránh tất cả các tai họa về răng nếu biết cách giữ gìn thường xuyên hàm răng của mình.

Giữ cho răng lợi được tốt, đỡ phải chi tiêu tốn kém, khỏi bị đau nhức khó chịu mà chỉ cần phải thực hiện những việc làm đơn giản: xỉa răng và chải răng. Một vài thứ thuốc súc miệng cũng bảo vệ được răng lợi khỏi bị viêm. Những thức ăn như pho mát, bơ làm từ lạc lại có tác dụng giúp răng kéo dài tuổi thọ, và chống đỡ được một số vi khuẩn.

Chương sách này sẽ nêu ra một số biện pháp đơn giản, dễ thực hiện để giúp các bạn giữ hàm răng của mình được lâu bền và giúp bạn khỏi phải nhồi lên chiếc ghế của ông bác sĩ nha khoa!

328. Chọn kem đánh răng

Hàm răng trắng, hơi thở lành mạnh, không bị đau răng. Có loại kem đánh răng nào đáp ứng được sự mong muốn của chúng ta như thế hay không. Sau đây là một số điều bạn cần biết để lựa chọn kem đánh răng cho mình.

- FLUORIDE -Hiệp hội ngành răng của Mỹ thường khuyên cả người lớn lẫn trẻ em nên dùng kem đánh răng Colgate và kem đánh răng Mcleans vì trong thành phần có chất fluoride.

Ở những nơi nước máy có ít chất fluoride, các bác sĩ nha khoa thường cho bệnh nhân uống thêm các loại thuốc có fluoride để chống bệnh sâu răng.

- MỘT SỐ THUỐC ĐẶC BIỆT - Trong trường hợp ăn bị ghê răng, hoặc cảm thấy răng buốt khi uống nước lạnh, nước nóng thì nên dùng các loại kem đánh răng có công thức pha chế đặc biệt như Sensodyne, Protect, Denquel và Promise.

- KEO RĂNG - Qua việc ăn, uống, thở có những chất bám vào răng của chúng ta, tạo thành nơi phát triển những vi khuẩn có hại. Nếu trong vòng 24 - 36 giờ, các chất đó không được đánh sạch khỏi răng, chúng sẽ kết cứng lại như một lớp xi măng mỏng được gọi là keo răng. Keo răng chọc xuống lợi gây viêm lợi và thu hút các vi khuẩn làm sâu răng.

Việc chải răng sạch bằng thuốc đánh răng, súc miệng, xỉa răng, đi khám răng để bác sĩ cạy hết lớp keo răng đều là những biện pháp để giữ răng được bền lâu.

- MÀI RĂNG- Những người hút thuốc bị khói bám vào răng thường dùng kem đánh răng có chất làm mòn hoặc nhờ bác sĩ nha khoa dùng máy mài cho trắng răng đều không tốt vì làm mòn men răng.

- XỈA RĂNG - Xỉa răng có tác dụng cạy bỏ được keo răng và những chất bẩn bám vào kẽ răng hoặc ở dưới đường lợi chân răng. Nên xỉa răng và đánh răng hàng ngày. Nội dung việc xỉa răng là dùng tăm lùa vào các kẽ răng để cạy hay đẩy các mảng thức ăn vướng mắc bên trong ra hoặc dung tăm cọ vào răng theo mọi chiều như động tác chải răng vậy.

Xỉa răng ở chân răng nên nhẹ nhàng. Nhưng nếu có gây ra chảy máu cũng là việc bình thường. Sau khi xỉa răng nên súc miệng để nhổ những chất bẩn ra.

329. Thuốc súc miệng

Người dân Mỹ tiêu mỗi năm hàng triệu đô la về khoản thuốc súc miệng. Thuốc súc miệng gây cho bạn cảm giác miệng sạch thơm và thấy lưỡi, lợi cay cay tê tê trong ít phút. Nếu bạn muốn chống keo răng, nên dùng loại thuốc có cetylpridinium chloride hoặc domiphen bromide. Những chất này hòa tan các chất tạo ra keo. Các vi khuẩn cũng bị trôi đi. Nếu bạn muốn chống sâu răng, nhất là bị sâu ở các kẽ răng, nơi mà bàn chải đánh răng không chạm tới được thì nên dùng loại thuốc có fluoride.

Để thuốc súc miệng có tác dụng tốt, nên dùng như sau:

- Đánh răng trước, súc miệng sau.
- Súc miệng bằng thuốc súc miệng chừng 1 phút rồi nhổ ra (không được nuốt thuốc súc miệng).
- Có thể chải răng bằng thuốc súc miệng trước khi đi ngủ.
- Không ăn, uống trong vòng 30 phút sau khi súc miệng.

330. Thức ăn làm hại răng

Những thức ăn sánh, dính như kẹo mạch, kẹo cứng thường dính lâu vào răng, dễ phối hợp với các vi khuẩn biến thành chất a xít làm hỏng men răng. Các loại bánh, trái cây để khô, xi rô, bánh kẹo làm từ ngũ cốc, khoai, tác dụng với nước bọt biến thành chất đường, nếu dính lâu ở răng cũng có hại cho răng như vậy. Để bảo vệ răng, nên nhớ:

- Nếu chúng ta ăn bánh hoặc trái cây giàu chất đường, nên ăn kèm với chất bột hoặc uống nước để làm loãng các chất còn bám vào răng.
- Không ăn trái cây, bánh kẹo, chất ngọt trước khi đi ngủ. Trong lúc chúng ta ngủ, nước bọt có thời gian biến các chất dính ở răng thành các chất có hại cho răng.

- Tránh ăn nhiều các loại kẹo mềm, dính.
- Nhai cà rốt là một cách làm sạch bề mặt của răng buổi sáng.

331. Thức ăn chống sâu răng

Có thức ăn làm hại răng, lại có thức ăn bảo vệ răng, đó là loại thức ăn như pho-mát, bơ làm từ lạc (đậu phộng) làm mất tác dụng của các xít có hại cho men răng trong miệng. Ngoài ra, còn có các loại thức ăn khác như:

- Quá hạch và các loại hạt
- Thịt, cá, thịt gia cầm, trứng.
- Dầu ô liu, lá thèa là trộn giấm.
- Sữa, pho mát, yaourt.

332. Keo bảo vệ răng

Dù bạn có đánh răng, xỉa răng, súc miệng với fluoride, không ăn kẹo, bạn vẫn có thể bị sâu răng vì răng có những chỗ lồi lõm tạo thành những hốc nhỏ ở những điểm mà bàn chải đánh răng hoặc tăm không đụng tới được. Đó cũng là những nơi thích hợp cho các thức ăn tụ lại làm mồi cho các vi khuẩn phát triển. Gần đây, các bác sĩ nha khoa đã tìm được một loại chất dùng để dính vào răng như một lớp bọc ngoài bảo vệ cho răng khỏi bị các vi khuẩn tấn công.

90% trẻ em thường bị sâu ở phần sau răng. Được dính chất keo bảo vệ răng, tỷ lệ sâu răng ở trẻ em đã giảm rõ rệt. Tuy vậy, lớp keo bảo vệ răng không có tác dụng đối với chiếc răng nào đã bị sâu.

Khi đi khám răng, bạn có thể hỏi bác sĩ để dính lớp keo bảo vệ răng cho mình. Việc làm này đơn giản, không gây đau, và khi cần phải chữa răng, không gây vướng víu gì.

Muốn lớp keo được bền, mỗi lần đi khám răng, nên yêu cầu bác sĩ coi lại và săn sóc nó một chút.

333. Săn sóc lợi

Răng eấm vào lợi, nên lợi có chắc thì răng mới bền. Thức ăn bị giắt vào chân răng, vật cứng, răng mọc bất thường (lẫy, khỉnh...) răng sâu, hàm răng giả không khít với lợi, một số dược phẩm v.v... đều có tác dụng không tốt đối với lợi. Giữ vệ sinh răng lợi đều đều hàng ngày là biện pháp tốt nhất để bảo vệ lợi. Sớm phát hiện lợi bị đau để chữa trị là điều rất cần thiết vì nếu lợi bị đau lâu, các tế bào mô lợi bị huỷ hoại sẽ đưa đến kết quả rụng răng.

Bởi vậy, chúng ta phải luôn chú ý tới lợi, mỗi khi:

- Thâý lợi đỏ, bị đau và chảy máu.
- Thâý răng bị lệch ra khỏi hàng.
- Răng lung lay.
- Hơi thở có mùi hôi và ăn thâý nhạt miệng.
- Quanh chân răng có mủ.

Để chữa trị, cần có sự chỉ dẫn của bác sĩ.

334. Bảo vệ răng như thế nào?

Răng của chúng ta có thể gặp những chuyện không may như: bị biến màu (trắng thành đen, xám hay vàng...) có khía, cong hoặc sứt mẻ. Để tránh những hiện tượng trên, chúng ta phải giữ răng cẩn thận:

- Không được nhai nước đá, cắn đầu bút viết.
- Không dùng răng thay kìm để nhổ đinh, dù chỉ là chiếc kim nhỏ cắm trong tập giấy.
- Khi hút tẩu, không cắn vào cán tẩu.
- Nếu bạn có tật nghiến răng khi ngủ, hãy nói với bác sĩ răng làm một tấm nhựa mỏng để ngậm khi ngủ.
- Nếu bạn chơi các môn thể thao như đá bóng, hockey, quyền anh, cần phải ngậm tấm nhựa bảo vệ răng.
- Khi lái xe, nhớ buộc dây an toàn vào người.
- Không được mút, nhai trực tiếp chanh, thuốc aspirin và Vitamin C. Những chất axít trong trái cây chua và các thứ thuốc đó có khả năng ăn mòn men răng.

335. Làm gì khi đau răng

Đau nhức, chảy máu ở miệng hoặc hàm dưới là những hiện tượng hệ trọng, cần tới bác sĩ nha khoa ngay, vì đó là những trường hợp đau răng, vỡ hàm, gãy hoặc nứt răng.

Trong khi chưa có bác sĩ, bạn có thể tự săn sóc hoặc giúp đỡ người bệnh:

1. TRƯỜNG HỢP BỊ ĐAU RĂNG

- Để giảm đau có thể uống aspirin hoặc thuốc giảm đau khác.
- Không bao giờ nhét aspirin vào chỗ đau vì aspirin sẽ làm loét lợi và mòn men răng.

- Nên tới gặp bác sĩ để khám, dù còn đau đớn.
- Nếu có chấn thương sưng (áp xe) vì viêm, uống aspirin hay acetaminophen và tới bác sĩ để nghị uống thêm thuốc kháng sinh.

2. BỊ VỠ, RỤNG, GÃY RĂNG

- Dán một miếng gạc lạnh vào chỗ bị sưng.
- Thu nhặt mảnh răng vỡ, gãy để đưa tới bác sĩ.

3. RĂNG RỤNG

- Nhặt răng và đánh sạch trong nước lâ.
- Gói kỹ răng trong túi hoặc để răng dưới lưỡi, ngậm miệng lại rồi đi tới bác sĩ. Cố gắng bác sĩ trong vòng 30 phút sau tai nạn.

4. VỠ HÀM

Để cố định hàm, nên ngậm miệng lại rồi dùng nẹp và khăn buộc quanh cổ và đầu.

- Để giảm đau và đỡ sưng, áp một cục nước đá vào chỗ đau.
- Đi tới bác sĩ hoặc phòng cấp cứu ngay.

336. Để đỡ sợ khi tới bác sĩ chữa răng

Nếu bạn phải tới bác sĩ chữa răng, hãy hỏi bác sĩ về các biện pháp để bạn đỡ sợ hãi trong khi được chữa trị như:

- Hỏi bác sĩ về cảm giác mình sẽ thấy khi chữa trị. Nhiều bác sĩ có những biện pháp làm giảm sự lo sợ của bệnh nhân.
- Hỏi bác sĩ xem mình có thể nghe nhạc hoặc chuyện vui kể qua băng catsét không, vì cũng có bác sĩ dùng biện pháp này để làm giảm đau cho bệnh nhân.
- Nếu bác sĩ có thuật thôi miên, đề nghị thôi miên mình.
- Nếu thấy mình sợ hãi quá, đề nghị cho gặp bác sĩ chuyên về khoa tâm lý thần kinh, trước khi chữa trị.

Hãy đi khám răng đều, sáu tháng một lần. Sự săn sóc răng có thể làm giảm bớt số lần đau răng và chữa trị.

337. Chứng sai quai hàm

Khi những bắp thịt, đường gân của xương quai hàm không ở đúng vị trí của mình, bạn sẽ thấy bị đau tai, đau đầu, hàm, mặt, cổ, vai. Tai thì ù lên và mở miệng cũng thấy đau. Đó là chứng sai quai hàm, bởi nhiều nguyên nhân:

- Nghiến răng khi ngủ.
- Nằm ngủ ở tư thế không bình thường, khiến xương hàm bị chệch và các gân cổ bị căng lâu.
- Các cơ bắp ở cổ và vai bị căng thẳng lâu.
- Nhai hoặc cắn không đúng vị trí.

Nếu bạn bị sai quai hàm, cần tới bác sĩ nha khoa. Để chữa trị chứng sai quai hàm bạn cần uống thuốc giảm đau, đeo một dụng cụ vào hàm để đưa xương hàm vào đúng vị trí và đòi hỏi cần cả phẫu thuật.

Nếu bạn đã từng bị sai quai hàm, nên tránh:

- Không nhai răng không (khi không có gì trong miệng).
- Tránh không nên mở to miệng quá khi ấn hoặc ngáp.
- Xoa bóp vùng quanh hàm nhiều lần mỗi ngày, khi mở miệng và khi ngậm miệng.
- Để các cơ bắp ở hàm không bị chứng co rút, nên chườm vùng hàm bằng khăn ẩm.
- Nếu nguyên nhân vì stress, nên áp dụng các phương pháp giảm stress ở chương 6.

338. Đừng vội nhổ răng

Trước kia, cứ bị đau răng mà đi gặp bác sĩ thì chín mươi chín phần trăm là nhổ. Nhổ một cái răng giải quyết được khỏi đau tức thời, nhưng sẽ đưa tới việc phải tiếp tục nhổ các răng bên cạnh. Đồng thời cũng tạo ra các hiện tượng: thay đổi nét mặt vì móm, khó nhai, cắn khi ăn, và cả hàm răng sẽ bị yếu, nhất là những răng 2 bên cái răng bị nhổ vì không có điểm tựa. Hiện nay, việc nhổ răng không còn cần thiết nữa. Nếu răng đau, người ta có thể chữa trị bằng cách rút hết tuỷ, dây thần kinh, mạch máu v.v...trong răng mà vẫn để răng đính vào hàm.

Nếu bạn gặp trường hợp phải chữa trị như trên, hãy cho bác sĩ biết, bạn có liên quan gì tới bệnh tim mạch hay không và nếu cần, uống trước một số thuốc kháng sinh.

339. Giữ nụ cười tươi bằng phương pháp bọc răng

Để bảo vệ và làm đẹp hàm răng, ngày nay các bác sĩ nha khoa có thể áp dụng phương pháp bọc răng bạn bằng một lớp men sứ nhân tạo hoặc một lớp nhựa plastic, lớp bọc răng có tác dụng:

- Che chỗ răng bị biến màu
- Lấp những lỗ hổng ở răng và các kẽ răng.
- Bọc kín các chỗ răng bị hàn vì sứt hoặc vỡ
- Che kín chỗ răng sâu.
- Bảo vệ răng khỏi bị các vi khuẩn bám vào, gây sâu răng

Nếu bạn đã đi bọc răng:

- Không nên nhai nước đá và cắn kẹo cứng.
- Tránh hút thuốc lá, uống cà phê và trà. Vì những thức đó làm phần bọc răng chóng đổi màu.
- Nên đi khám lại răng đã bọc 3 - 5 năm, một lần. Phần bọc nhiều khi cần phải sửa lại, hoặc thay mới.

340. Làm khung cho răng

Những chiếc răng bị sứt mẻ, bị vỡ, thiếu hoặc có chỗ bị sâu, nhiều khi cần phải có một bộ khung bao bọc chung quanh, vừa để bảo vệ răng, vừa làm cho răng có vẻ đẹp và bền hơn. Khung bọc răng có thể bằng men sứ silicát hoặc kim loại. Khi nào bạn cần làm khung bọc:

- Khi răng bị sâu và mất nhột phần.
- Răng bị mẻ, sứt, nứt, vỡ.
- Có khoảng hở lớn giữa hai răng:
- Răng lung lay.
- Răng yếu vì đã rút tuỷ.

341. Đeo khuôn cho răng và hàm răng

Không phải người Mỹ nào sinh ra cũng có sẵn hàm răng đẹp. Mỗi năm có tới 4 triệu người, phần đông là người lớn phải dùng phương pháp đeo khuôn để chỉnh lại vị trí của

một số răng hay cả hàm răng. Phương pháp đeo khuôn có ích cho những trường hợp sau:

- Răng vẩu hoặc răng sô.
- Hàng răng không đều.

- Hai hàm không khớp nhau nên nhai và cắn khó.
- Kẽ răng rộng quá.

Thường phải đeo khuôn trong 2 năm mới chỉnh được hàng răng. Trong khi đeo khuôn, để tránh hại cho răng:

- Không nên nhai khi miệng không có thức ăn.
- Không được cắn các thức ăn cứng như bánh cứng, kẹo cứng, nước đá cục.
- Không cắn cả quả các loại trái cây như lê, táo và các trái có vỏ cứng khác. Phải gọt vỏ và bô ra thành miếng.
- Sau khi ăn, phải phả răng bằng thuốc đánh răng có fluoride.
- Đánh răng và súc miệng mỗi ngày.
- Khi răng miệng, lợi, bị đau hoặc dễ chảy máu, cần đi khám bác sĩ.
- Nếu khuôn răng có chỗ hỏng hoặc không khớp với hàm, cần tới bác sĩ làm lại. Không nên tự sửa lấy.

Chương 16

NHỮNG NHU CẦU VỀ Y TẾ

Các chương vừa qua đã giúp các bạn hiểu và giải quyết được nhiều vấn đề có liên quan tới sức khoẻ của mình. Dù bạn đã hiểu biết và cố gắng giữ gìn, nhưng sớm hay muộn, thế nào cũng đến lúc bạn cần phải có sự giúp đỡ của ngành y tế. Tìm gặp bác sĩ nào, phải hiểu các đơn thuốc và bảng xét nghiệm ra sao, thực hiện việc chữa trị thế nào, khi nào cần vào bệnh viện, hoặc tới nơi cấp cứu?

Chương cuối này sẽ mách các bạn về các vấn đề đó.

342. Những triệu chứng cần báo ngay với bác sĩ

Thông thường ai cũng ngại tới bác sĩ, nhất là khi cảm thấy chưa cần thiết. Vậy, khi nào thì cần thiết? Sau đây là những triệu chứng để bạn không được chậm trễ, đi khám bệnh và báo cho bác sĩ biết ngay.

- Đau đầu kèm theo hiện tượng mờ mắt và buồn nôn
- Người nhiều vết thâm tím;
- Lợi chảy máu;
- Khát nước thường xuyên:
- Ho liên tục;
- Nuốt khó, đau ngực lâu;
- Ho và thổi huyết (nôn ra máu);
- Tức ngực, hơi thở ngắn;
- Đau ngực lan ra cả cổ, vai, tay;
- Ngực nổi cục, có nhiều u
- Có u đau, tự nhiên nổi lên
- Nốt ruồi có hiện tượng thay đổi
- Tự nhiên có chõng ngứa
- Hiện tượng ớn lạnh, sốt, đổ mồ hôi lặp đi lặp lại nhiều lần.

- Bị co giật
- Mất ngủ và mệt mỏi
- Tự nhiên tăng hoặc giảm cân
- Đau bụng từ 2 tới 3 giờ sau bữa ăn
- Cảm thấy chán nản vô cớ
- Mất một số chức năng chủ yếu, không nói được
- Kinh nguyệt không đều
- Chảy máu ở hậu môn - Phân trắng hoặc đen
- Ăn chảy hoặc táo bón kéo dài
- Đi tiểu nhiều hoặc tiểu tháo đau.

343. Hãy tới các bác sĩ chuyên khoa

Mỗi lần bị đau ốm, người ta thường tới bác sĩ đã khám quen từ trước. Sau khi nghe kể bệnh hoặc khám sơ qua, bác sĩ lại gửi người bệnh tới nơi có bác sĩ chuyên khoa. Vậy tại sao chúng ta không tới ngay bác sĩ chuyên khoa cho khỏi mất công đi 2 lần và cũng đỡ tốn tiền hơn?

Bảng ghi dưới đây sẽ hướng dẫn các bạn làm được việc đó:

MỘT SỐ THÍ DỤ VỀ BỆNH CẦN BÁC SĨ CHUYÊN KHOA

| TRIỆU CHỨNG BỆNH TỐI | B.S CHUYÊN KHOA |
|---|--|
| - Khối u ở vú hoặc đau vú | Phụ khoa |
| - Co giật | Phòng cấp cứu |
| - Đau ở mắt | Bệnh viện mắt, phòng cấp cứu |
| - Sốt theo mùa | Bác sĩ chữa dị ứng, b.s gia đình |
| - Vô sinh | B.S phụ sản (nữ); B.S niệu đạo (nam) |
| - Không co duỗi được ngón tay, đau cứng khớp. | Bệnh viện chỉnh hình, khoa thấp khớp và thần kinh. |
| - Đau và các bắp thịt ở mặt bị giật, Không chủ động được. | Khoa thần kinh, |
| - Cảm giác sợ hãi vô cớ | Khoa vật lý trị liệu. |
| - Vết giập có nước trên da | Khoa tâm thần |
| - Khứu giác kém (không ngửi thấy) | Khoa da liễu |
| | Khoa Tai - Mũi - Họng |

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| - Đau khi giao hợp | Phụ khoa (nữ) - Khoa tiết niệu (nam) |
| - Đau khi có kinh nguyệt | Phụ khoa |
| - Đầu gối sưng đau | Khoa chỉnh hình + Khoa thấp khớp |
| - Mắt thấy ánh sáng chói hoặc vết mờ | Bệnh viện mắt. |
| - Cứ nghĩ tới hình ảnh nào đó là nôn | Bác sĩ tâm thần |
| - Đau rát khi tiểu tiện | Phụ khoa (nữ) - Khoa tiết niệu (nam) |
| - Nói lắp | Khoa Tai - Mũi - Họng |
| - Tự nhiên chỉ nói được lắp bắp | Phòng cấp cứu |
| - Nôn ra máu | Phòng cấp cứu, khoa tiêu hoá |

344. Bác sĩ làm gì khi khám bệnh?

Khi bạn vào phòng khám bệnh gặp bác sĩ, cả 2 người phải cộng tác với nhau để làm một công việc chung: Tìm hiểu xem bạn bị bệnh gì, nặng hay nhẹ? Muốn thực hiện được công việc này, bác sĩ phải hỏi và bạn phải trả lời. Câu hỏi cũng như câu trả lời càng rõ thì việc phát hiện bệnh càng dễ dàng.

* *Bác sĩ thường hỏi bạn về những vấn đề gì?*

Họ thường đặt các câu hỏi:

- Về vấn đề ăn uống như: bạn có hay ăn thịt ướp muối không? Có ăn nhiều bánh kem pho mát, kem chua hoặc thức ăn có nhiều mỡ không?

- Về công việc như: vừa qua, bạn có phải làm việc căng thẳng quá không? Có phải tiếp xúc với kim loại như kẽm, với tia X, với các chất độc hại không?

- Về giấc ngủ như: Bạn có khó ngủ và thức dậy lúc nửa đêm hoặc sáng sớm không?

- Về chuyện gia đình như: bạn có mắc míu gì về chuyện ly hôn không?

- Nếp sống: bạn có thường tập thể dục không?

- Stress: nơi bạn ở có ôn ào quá không?

- Về sức khoẻ và thói quen: bạn còn hút thuốc không hay đã nhất định cai thuốc?

- Về bệnh gia truyền: Trong gia đình bạn có ai bị bệnh tim, áp huyết cao, tiểu đường, thận hoặc ung thư không?

- Về sức khoẻ những ngày vừa qua: vừa qua khi làm việc bạn có bất chợt bị mệt không?

- Về đời tư: bạn sống độc thân hoặc sống với gia đình?

* *Nên hỏi bác sĩ những điều gì?*

Thời giờ bác sĩ tiếp bệnh nhân có hạn nên bạn thường cảm thấy không muốn làm họ mất nhiều thời giờ về mình. Bởi vậy, nếu có hỏi họ, thì cũng hỏi vội vàng. Hơn nữa vì người đang mệt, nên nhiều khi ngại, không muốn nói, không muốn hỏi nhưng khi về nhà lại bức tức vì không được biết rõ về căn bệnh của mình.

Sau đây là một số ý sẵn để bạn dùng trong hoàn như trên

- Luôn hỏi mình đã hiểu hết ý các lời nói của bác sĩ chưa. Nếu chưa, hãy hỏi lại: "Có phải bác sĩ dặn dò tôi như thế này không?.. "

- Dự kiến trước những câu sẽ nói với bác sĩ về sức khoẻ của mình, về những dự đoán bệnh của mình sau khi đã khám bệnh.

- Ghi vào giấy những việc gì mình cần làm theo lời dặn của bác sĩ.

- Nếu bạn chưa hiểu hoặc nghe rõ về một tên thuốc nào đó, hỏi kỹ lại. Đừng ngần ngại. - - Nếu bảng ghi đơn thuốc chưa rõ, nên hỏi mình phải uống thuốc này trong bao lâu? Thuốc có công hiệu thế nào? Có thể có trường hợp phản ứng với thuốc hay không?

- Nếu bác sĩ đề cập tới việc phải phẫu thuật, hãy hỏi thẳng có nguy hiểm gì không? Có thể có biện pháp nào khác không?

- Hãy nói thẳng với bác sĩ về những cảm tưởng của mình như: phòng khám không được yên tĩnh, phải chờ đợi lâu, sự tiếp đón không niềm nở v. v...

- Nói cho bác sĩ biết những điều mình đã làm trong việc tự chữa trị và thấy có kết quả.

- Hỏi về thời gian rảnh rỗi của bác sĩ để mình có thể điện thoại tới lúc cần thiết.

345. Chọn bác sĩ tốt

Người bệnh thường cảm thấy yên tâm nếu được dùng đúng thuốc và tin rằng đã gặp được một bác sĩ tốt. Vậy người bác sĩ tốt có những biểu hiện gì? Bạn hãy suy nghĩ về người bác sĩ khám bệnh cho mình qua các mục trong bảng dưới đây:

- Bác sĩ có trình độ chuyên khoa chưa? Trình độ chuyên khoa có nghĩa là sau khi có bằng bác sĩ, còn phải học 2 năm hoặc hơn nữa về một khoa nào đó, và cũng phải thi để có chứng chỉ quốc gia về khoa này.

- Bác sĩ có để ý nghe và trả lời tất cả các câu hỏi của bạn có liên quan tới bệnh không? Hay bác sĩ tỏ vẻ thờ ơ, không muốn nghe và trả lời?

- Bác sĩ có tỏ ra thông cảm, gần gũi với bạn không? Bạn có thấy mình săn sàng kể hết những gì liên quan tới mình cho bác sĩ nghe, kể cả những suy nghĩ tình cảm, những vấn đề về tình dục không?

- Bác sĩ có chú ý hỏi về sức khoẻ bạn trong những ngày qua, những người trong gia đình, họ hàng của bạn có bệnh gia truyền, những thứ thuốc bạn đã dùng, và các vấn đề có thể ảnh hưởng tới sức khoẻ của bạn không?

- Bác sĩ có hỏi bạn về lý do tại sao bị bệnh hay chỉ nghe kể triệu chứng bệnh rồi biến đơn thuần luôn?

- Bác sĩ có người phụ tá để bạn có thể gấp hỏi dễ dàng khi cần không?

- Bạn có cảm thấy thoải mái khi nói với bác sĩ những điều "kỳ cục nhất" liên quan tới bệnh mình không?

- Bạn có thể hiểu dễ dàng những điều bác sĩ nói không?

- Nơi tiếp đón bệnh nhân có làm bạn yên tâm hay không?

- Bác sĩ có trả lời khi bạn gọi điện thoại lại, ngay trong ngày khám hay không?

- Bạn được bác sĩ tiếp ngay hay phải đợi lâu, dù đã có hẹn?

- Bệnh viện bác sĩ làm việc có tiếng hay không? Bác sĩ có được nhiều người tín nhiệm không?

346. Người đi theo bệnh nhân ở phòng cấp cứu

Nếu bạn cần phải đưa đi cấp cứu, hãy yêu cầu một người thân đi theo mình để biết các nhân viên của phòng cấp cứu đã làm gì, đã dùng biện pháp gì khi cấp cứu, và cũng để báo lại cho họ những diễn biến về sức khoẻ của bạn có gì cần chú ý sau đó.

Người bệnh cảm thấy yên tâm hơn khi có người thân ở bên cạnh. Lúc này, người đi theo bệnh nhân cần phải biết rõ: người bệnh đã uống những thuốc gì ở nhà để kể lại cho bác sĩ nghe. Nên mang các thứ thuốc đó hoặc hộp đựng các thuốc đó theo. Lúc cần, người đó sẽ phải đưa bạn về, vì bạn không lái xe được.

Sau khi bạn đã được chữa trị, người đi theo bạn phải có khả năng hiểu biết:

- Phải làm gì tiếp theo để giúp bạn.

- Nhớ tên bác sĩ hoặc địa chỉ nơi cấp cứu bạn vừa tới.

- Biết phải làm những việc gì, trong vòng 24-48 giờ tiếp theo.

- Nhớ những điều bác sĩ dặn.
- Thực hiện ngay những điều đã ghi trong phiếu khám bệnh và đơn thuốc.

347. Ba loại thẻ y tế

Trường hợp bất chợt lên cơn đau tim, bị tai nạn xe cộ v.v... có thể làm bạn ngất xỉu giữa đường. Việc bạn mang theo trong người tấm thẻ y tế rất quan trọng để được đưa đi cấp cứu. Có 3 loại thẻ:

I) THẺ CẤP CỨU - Loại thẻ này cho người tới cứu biết bạn đang mang loại bệnh cần đặc biệt chú ý như động kinh, tiểu đường, tim v.v... Trong trường hợp này, người tới cứu chỉ cần gọi tới Bộ phận cấp cứu.

2) THẺ MICROFILM - Nhiều bệnh viện thu các tài liệu trong hồ sơ bệnh án của bệnh nhân vào những cuộn phim nhỏ và trao cho bệnh nhân mang theo người. Khi bệnh nhân cần vào bệnh viện ở bất kể nơi nào, nhân viên chỉ việc đưa cuộn phim vào máy là sẽ biết được tất cả tình hình sức khoẻ của bệnh nhân.

3) THẺ VIẾT TAY - Nhiều cơ sở y tế làm tấm thẻ đơn giản, do nhân viên bệnh viện hoặc chính bệnh nhân điền bằng chữ viết tay vào những mục có in sẵn gồm:

- Tên
- Địa chỉ
- Số điện thoại
- Tên người nhà để liên lạc
- Tên bác sĩ gia đình và số điện thoại
- Loại máu
- Dị ứng với các loại thuốc...
- Bệnh nhân cần phải săn sóc như thế nào? Cần thuốc gì?
- Hiệu thuốc nào có loại thuốc đặc trị cần cho bệnh nhân, địa chỉ, số điện thoại.

348. Ký hiệu trong đơn thuốc

Bác sĩ và dược sĩ (ở Mỹ) thường dùng những ký hiệu riêng trong đơn thuốc. Đó là những chữ la-tinh viết tắt, có ý nghĩa như sau:

ad.lib = dùng không hạn chế

a.b = trước bữa ăn

pc = sau bữa ăn

bid = mỗi ngày 2 lần

caps = ở dạng viên

gtt = giọt

h.s = khi đi ngủ

p.o = thuốc uống

p.r.n = dùng theo nhu cầu

q.4.h = 4 giờ 1 lần

q.i.h = 4 lần 1 ngày

q.d = hàng ngày

q.d = cách ngày

t.i.d = 3 lần mỗi ngày

Ut.dict;UD = như chỉ dẫn

349. Hỏi về các thứ thuốc phải dùng

Mỗi khi bạn phải dùng thuốc, nên hỏi bác sĩ những mục sau:

- Tên thuốc là gì?
- Thuốc có công dụng gì?
- Chừng bao lâu thì thuốc có hiệu quả?
- Hiệu quả của thuốc với tôi sẽ như thế nào?
- Chừng bao lâu mới thấy?
- Tôi phải uống thuốc vào lúc nào?
- Thuốc có thể gây phản ứng phụ gì không? Phản ứng trong bao lâu?
- Có phải uống thuốc vào bữa cơm không? Có cần dùng lần với thức ăn không?

- Tôi phải dùng thuốc trong bao lâu?
- Có thuốc nào khác cùng có công dụng như thế không?
- Thuốc này có phản ứng với loại thuốc khác không?
- Nếu tôi thấy người đã dễ chịu, tôi có thể ngưng uống thuốc không?

350. 7 Điều phải nhớ khi dùng thuốc

Nuốt mấy viên thuốc hoặc uống vào thia thuốc nước xuống cổ, có khi lại là điều tai hại cho sức khoẻ, nếu bạn không nắm được những điểm cơ bản dưới đây:

- 1) Trước khi uống thuốc phải hỏi kỹ bác sĩ để biết thuốc có thể gây phản ứng phụ gì không? Cơ thể mỗi người một khác nên thuốc có thể hợp với người khác mà lại không thích hợp với mình.
- 2) Bạn có thể phải uống nhiều thứ thuốc trong vòng 24 giờ. Phải hỏi bác sĩ xem có thứ thuốc nào trong số các thuốc đó phản ứng với nhau không và có lợi cho bạn không?
- 3) Phải hỏi xem bạn có phải kiêng gì không? Có thức ăn hoặc nước uống làm giảm hoặc mất tác dụng của thuốc, có khi còn gây ra phản ứng nguy hại. Thí dụ, khi uống một số thuốc chống suy nhược mà ăn pho mát hoặc các thức ăn chứa tyramine, sẽ làm huyết áp tăng cao.
- 4) Rượu làm giảm tác dụng của nhiều loại thuốc. Uống rượu đồng thời với loại thuốc giảm đau có thể gây chết người.
- 5) Nếu bạn phải làm xét nghiệm về một vấn đề gì đó, cần nói cho bác sĩ biết bạn vừa uống thuốc gì, vừa ăn gì, vì các thức đó có thể ảnh hưởng tới kết quả xét nghiệm.

Nếu bạn tự làm xét nghiệm ở nhà, cần hỏi dược sĩ để biết những thuốc gì có ảnh hưởng tới kết quả xét nghiệm.

- 6) Hỏi bác sĩ xem có loại thuốc nào khác cùng có công dụng như loại thuốc ghi trong đơn hay không? Có thể có những loại thuốc khác tên, cùng công dụng, nhưng lại rẻ tiền hơn. Các bác sĩ hay dùng các thuốc quen để được đảm bảo về chất lượng và công dụng, nhất là khi chữa trị các bệnh về tim, phổi và các tuyến nội tiết.

7) Hãy cho bác sĩ biết:

- Bạn có thường bị dị ứng với loại thuốc gì không?
- Bạn đang có mang hoặc đang nuôi con bằng sữa mình không?

- Bạn có nhờ bác sĩ nào khác nữa trị bệnh mình không?
- Bạn có bị đau gan, thận hoặc có bệnh tiểu đường không?
- Bạn có thường dùng vitamin, thuốc ngừa thai, insulin hoặc thuốc nào khác không?
- Bạn có uống rượu hay hút thuốc không?

351. Nên dùng thuốc giảm đau như thế nào?

Thường vẫn có khoảng 40 triệu người Mỹ bị đau vì bệnh kinh niên hoặc bệnh trọng. Nhiều người đã dùng các loại thuốc giảm đau tuy rằng thuốc này không trị được căn nguyên bệnh. Có thể phân biệt:

LOẠI THUỐC GIẢM ĐAU THÔNG DỤNG - Thuốc giảm đau mọi người thường dùng như aspirin và acetaminophen có tác dụng giảm đau nhức. Những thuốc này không gây nghiện. Dùng lần này, lần sau lại dùng vẫn công hiệu

LOẠI THUỐC GIẢM ĐAU CÓ THUỐC NGỦ

Những thuốc như codeine hoặc morphine, tác động tới hệ thần kinh trung ương làm người bệnh mất một phần cảm giác. Thật ra, thuốc không xoá được nguyên nhân gây đau mà chỉ giúp cho người bệnh chịu đựng được lâu hơn thôi. Vì cơ thể có thể quen với thuốc, nên nếu dùng luôn, dần dần phải tăng liều mới thấy hiệu quả. Ngưng thuốc, cơn đau lại trở lại. Do đó bệnh nhân dễ bị nghiện thuốc.

Để giảm các tác dụng không có lợi cho cơ thể của thuốc giảm đau, nên:

- Uống thuốc với nhiều nước hoặc sữa (1 ly đầy), để thuốc vào hệ tiêu hoá nhanh, bớt tác dụng không tốt với dạ dày.
- Nên nhớ, thuốc nào cũng như con dao hai lưỡi, vừa có tác dụng chữa bệnh, vừa có tác dụng phụ không tốt đối với cơ thể. Bởi vậy, nên hỏi kỹ bác sĩ hay dược sĩ về ý nghĩa những lời chỉ dẫn trong tờ giấy in đế trong hộp thuốc.
- Nên chọn liều nhẹ nhất mà bác sĩ chỉ định, hơn là liều tối đa.
- Không nên đợi tới khi đau quá rồi mới dùng thuốc vì như vậy, thuốc khó có tác dụng hoặc lại buộc phải uống liều nặng hơn.
- Nếu cơn đau làm bạn mất ngủ, không được uống thuốc ngủ đồng thời với thuốc giảm đau. Chỉ nên uống thuốc giảm đau thôi.
- Vì thuốc lá có thể làm thay đổi hiệu quả của thuốc chữa bệnh nên nếu bạn nghiện thuốc, cần nói cho bác sĩ biết.

- Nếu thuốc gây phản ứng phụ, trước khi đổi thuốc khác, cần báo cho bác sĩ biết để giảm liều lượng thuốc đang dùng đi

- Nếu bạn đang dùng thuốc giảm đau, có thể hỏi bác sĩ để dùng xen kẽ 2 thứ thuốc - như aspirin và acetaminophen chẳng hạn - để tránh sự quá quen với 1 thứ thuốc (lờn thuốc) có thể xảy ra.

- Không nên nghĩ rằng, chỉ có thuốc mới làm giảm đau được

- Ngoài thuốc, còn các phương pháp điều trị khác như phương pháp thư giãn, phương pháp giảm stress (chương 6) phương pháp chườm nóng, chườm lạnh v.v...

352. Hạn chế việc sử dụng thuốc mua tự do

Hàng ngày báo chí và ti-vi đều quảng cáo đủ các loại thuốc dùng cho bách bệnh. Có hàng triệu người Mỹ đã mua các thứ thuốc đó để dùng, chẳng cần tới sự chỉ dẫn hoặc việc khám bệnh kê đơn của bác sĩ. Nếu bạn cũng là một trong số những người dùng thuốc qua quảng cáo để tự chữa bệnh, nên tự hỏi:

- Mình có thể thay bác sĩ để xác định bệnh không?

- Nếu dùng tiếp thuốc này, có vấn đề gì mới không? (Cơ thể sẽ bị phụ thuộc vào thuốc như thuốc tẩy, thuốc ngủ chẳng hạn)

- Những thứ thuốc này có tác hại phụ gì như làm tăng áp huyết, nhức đầu, hoa mắt, phát ban không?

- Lần trước mình có mua thứ thuốc gì có công hiệu qua quảng cáo, cũng giống như thứ thuốc mua lần này không?

Bạn hãy đọc cuốn bảng kê các loại thuốc bán tự do trên thị trường, không có sự chỉ định của bác sĩ, để tự trả lời. Hãy nhớ rằng, dù các thứ thuốc đó có thể được cố ý bào chế ít lượng dược phẩm đi, nhưng nếu dùng nhiều thì cũng có tác dụng như loại thuốc "thật", cần được bác sĩ hướng dẫn về cách dùng. Tốt nhất là trước khi dùng nên hỏi ý kiến của bác sĩ.

353. Dùng aspirin tốt và không tốt

Aspirin là một trong các thứ thuốc thông dụng nhất. Chỉ cần nhìn vào con số tiêu thụ hàng năm ở Mỹ tới 20 tỷ viên cũng đủ chứng minh cho điều đó. Người ta đã làm kẹo cao su có aspirin, đóng aspirin thành viên để uống và cả viên để nhét vào hậu môn nữa. Vì aspirin là một chất axít (axít acetylsalicylic), nên làm cồn cào dạ dày. Bởi vậy khi bào chế, người ta thường trộn aspirin với một chất chống axít như cacbonát Ma giê chẳng hạn. Viên aspirin còn thường được bọc ngoài bằng một vỏ bọc lâu tan để khi bệnh nhân uống, viên thuốc trôi vào ruột rồi mới tan, tránh cho dạ dày khỏi bị hại. Người ta uống aspirin trong khi ăn cũng vì mục đích đó.

Những trường hợp sau đây, KHÔNG NÊN UỐNG ASPIRIN

- Thời gian có mang 3 tháng đầu và 3 tháng cuối vì aspirin có thể ảnh hưởng tới sự sinh đẻ. Khi nào dùng thuốc, nên hỏi ý kiến bác sĩ.
- Trước khi phẫu thuật vì aspirin ảnh hưởng tới sự chảy máu.
- Nếu người có bệnh tiểu đường luôn dùng aspirin sẽ làm cho việc xét nghiệm nước tiểu có thể cho kết quả sai.
- Trẻ em dưới 19 tuổi bị bệnh ho gà hoặc cúm, uống aspirin có thể bị biến chứng, nguy hiểm tới tính mạng (coi lại bài 73, ch.2).
- Người hay dùng aspirin hoặc uống với liều cao mà uống rượu, lại càng làm dạ dày bị tác hại.
- Người có các bệnh hen, thận, mụn nhọt, bệnh gút, bị xuất huyết khi dùng aspirin cần hỏi bác sĩ vì thuốc có thể làm bệnh nặng thêm.
- Cần có ý kiến của bác sĩ nếu bạn muốn dùng phối hợp aspirin với các thuốc khác như: thuốc chống đông máu, thuốc uống chữa bệnh tiểu đường, thuốc chữa bệnh gút, thuốc trị bệnh tê thấp.

354. Xử lý tủ thuốc gia đình

Bạn thử nhìn vào tủ thuốc gia đình ở góc phòng mà xem. Có các gói, các lọ đựng đủ các loại thuốc. Có thuốc có lẽ đã có mặt ở đây tới hơn một năm rồi. Bởi vậy, bạn nên:

- Bỏ tất cả các thứ thuốc ra và duyệt lại xem mình chỉ cần giữ lại thuốc gì.
- Cương quyết vứt những thuốc đã "quá đát" đi. Thuốc nào nhìn "còn mới" nhưng không còn nhãn hiệu hoặc bạn không nhớ để chữa bệnh gì, phải mang đi hỏi bác sĩ hoặc loại bỏ.
- Loại bỏ các loại pom-mát hoặc kem bôi da, nay đã khô cứng, các loại dung dịch thuốc để lâu đã bị đục và có cặn.
- Thuốc nào cũng độc hại với trẻ con cả. Bởi vậy, nếu nhà có trẻ con, hộp thuốc phải để trên cao, ngoài tầm với của chúng và khoá lại.
- Trong tủ thuốc, luôn có lọ si-rô Ipecac là thuốc gây nôn, để phòng trường hợp trẻ cũng uống lầm thuốc, bị ngộ độc.

355. Khi nào cần xét nghiệm? Các loại xét nghiệm và thời gian cho mỗi loại

Đã đến kỳ hạn bạn phải đi kiểm tra huyết áp hoặc đi khám vú chưa? Nhiều người chỉ nhớ lơ mơ rằng cần phải đi xét nghiệm định kỳ về một vấn đề

gì đó, nhưng lại nghĩ, đã có bác sĩ săn sóc sức khoẻ của mình nhớ hộ. Vậy trong trường hợp không có bác sĩ riêng hoặc có nhưng hàng năm mới gặp ông ta một lần thì sao?

Bản sơ đồ dưới đây sẽ giúp các bạn nhớ cần phải làm các loại xét nghiệm gì và thời gian bao lâu lại cần làm xét nghiệm. Mục đích các xét nghiệm này là:

1) XÉT NGHIỆM VỀ HUYẾT ÁP

- Để biết số đo lúc huyết áp cao nhất, lúc thấp nhất (tâm thu/tâm trương), từ đó suy ra có bị bệnh cao huyết áp, dẫn tới những cơn đau tim không? (coi lại bài 65, ch.2).

2) XÉT NGHIỆM VỀ MẮT VÀ TAI - Để biết khả năng nghe - nhìn có bị thoái hoá không.

3) XÉT NGHIỆM TẾ BÀO ÂM ĐẠO (nữ) - Để biết có bị ung thư cổ tử cung không? Nên bắt đầu làm xét nghiệm này từ tuổi 18.

4) CHỤP X-QUANG - Để phát hiện sớm bệnh ung thư vú (nếu có).

5) KHÁM VÚ (nếu có) - Để bác sĩ có thể phát hiện sớm nhất những dấu hiệu khác thường của vú, có liên quan tới ung thư.

6) KHÁM VÙNG XƯƠNG CHẬU (nữ) - Để biết dạ con có dấu hiệu gì bất thường liên quan tới ung thư không?

7) KHÁM TRỰC TRÀNG - Để phát hiện sớm những dấu hiệu về ung thư (nếu có).

8) XÉT NGHIỆM MÁU TRONG PHÂN - Để suy ra những dấu hiệu ung thư của ruột (nếu có).

9) XÉT NGHIỆM VỀ ĐOÁN RUỘT CHỮ S - Mục đích như trên.

10) ĐIỆN TÂM ĐỒ - Để biết hoạt động của tim và xem có bị thương tổn ở cơ tim không?

11) XÉT NGHIỆM LUỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU - Sau một bữa ăn thí nghiệm nếu lượng đường trong máu vào quãng từ 60 - 115mg/100 ml máu sẽ được coi là bình thường.

12) ĐO NHÂN ÁP - Để biết áp xuất trong mắt có cao hơn mức quy định không. Nếu cao hơn thì bệnh nhân bị bệnh thiền đấu thống (glocôm), có thể dẫn tới sự mù (coi bài 63, ch 2).

13) XÉT NGHIỆM LUỢNG CHOLESTEROL TRONG MÁU - Nếu lượng cholesterol cao quá 200mg/dl, thì người bệnh có liên quan với bệnh tim.

* BẠN CẦN BIẾT NỒNG ĐỘ CHOLESTEROL TRONG MÁU MÌNH

Cholesterol là một chất có trong máu, liên quan tới chất béo, là nguyên nhân của hiện tượng máu bị đóng cục, làm tắc mạch dẫn tới những cơn đau tim nguy hiểm cho tính mạng.

Theo các chuyên gia của Viện Nghiên cứu Tim - Phổi - Máu, thì trong một lít máu chỉ được phép có từ 200 mg cholesterol trở xuống. Vậy mà ở Mỹ, lượng cholesterol trung bình ở đàn ông là 211, ở đàn bà là 215. Cho nên, nếu bác sĩ bảo mức cholesterol của bạn so với mọi người thuộc loại "trung bình", thì hãy hỏi kỹ: trung bình là bao nhiêu? Nếu là trên 200 thì phải tìm cách hạ xuống, vì từ 200 - 240 là có thể có những cơn đau tim rồi ; từ 240 trở lên là mức báo động có thể xảy ra những biến cố nguy hiểm. Tốt nhất là yêu cầu làm xét nghiệm tổng lượng cholesterol và cả lượng triglyceride nữa (một loại chất béo trong máu). Nồng độ triglyceride tốt nhất là phải vào quãng 160mg/dl trở xuống.

Người ta còn phân biệt loại cholesterol có mật độ cao lipoprotein ký hiệu HDL (high density lipoprotein) và cholesterol có mật độ thấp lipoprotein LDL (low density lipoprotein). Trong tổng số cholesterol, số HDL càng cao càng tốt, số LDL càng thấp càng tốt. Số HDL nhỏ hơn 35 cũng như LDL cao hơn 130 đều không tốt.

Tỷ lệ giữa tổng số cholesterol/HDL từ 4-5 là ở bờ vực nguy hiểm.

Để có những con số báo tốt về cholesterol, nên ăn ít chất béo, không hút thuốc lá, tránh béo phì, chăm tập thể dục, hạn chế uống rượu và ăn ngọt, tăng cường ăn các chất có xơ (coi lại chương 4).

THỜI HẠN XÉT NGHIỆM ĐỊNH KỲ

- Thời hạn trên áp dụng cho người khoẻ, bình thường, làm test để kiểm tra, đề phòng và phát hiện trường hợp có bệnh mà không biết. Với người đã có bệnh rồi thì thí số test có thể nhiều hơn tuỳ theo yêu cầu của bác sĩ điều trị.

- Test đốt xương cổ thực hiện ở nữ, từ 18 tuổi.

356. Có thật cần thiết phải chiếu X quang không?

Dù rằng chiếu X quang là việc làm cần thiết trong nhiều trường hợp, nhưng người bệnh vẫn nên đặt câu hỏi: có thật cần phải chiếu x quang hay không? Vì tia X có thể gây nhiều điều bất lợi như: chứng vô sinh, quái thai hoặc kích thích mầm ung thư trong một số tế bào mẫn cảm với tia X. Bởi vậy, nếu bạn đang mang thai hoặc ngờ mình đã thụ thai, nên hết sức chú ý về việc này. Nếu chỉ X quang để chữa răng thôi thì nên hoàn lại. Trong trường hợp không thể hoàn, khi chiếu, hãy yêu cầu được che bụng và vùng xương chậu bởi một vật cản bằng chì. Nên hỏi bác sĩ xem có thể thay phương pháp X quang bằng phương pháp khác không, như siêu âm chẳng hạn.

Trong trường hợp bạn thay đổi bác sĩ chữa trị, nếu lại cần X quang, hãy đưa cho bác sĩ mới coi bảng kết quả X quang vừa rồi của mình, để khỏi X quang lần nữa.

357. Bộ xét nghiệm dùng trong gia đình

Những bộ đồ để xét nghiệm dùng trong gia đình rất tiện dụng, không đắt tiền, có hiệu quả, giúp người bệnh khỏi phải tới bác sĩ.

Hiện nay, mỗi năm người dân Mỹ chi tiêu tới hơn 300 triệu đô la để mua sắm những đồ xét nghiệm này. Chúng ta cần nhớ, những đồ này chỉ giúp chúng ta một phần nào trong việc xác định bệnh, chứ không có tác dụng chữa trị hoặc thay được bác sĩ trong việc chữa trị.

Người ta đã thống kê được tới 150 loại đồ xét nghiệm dùng trong gia đình. Có thể xếp chúng thành 3 loại:

- Loại để dùng khi người ta thấy cơ thể có những triệu chứng nào đó. Thí dụ: loại dùng để biết mình đã thụ thai hay chưa?

- Loại dùng để xét nghiệm khi cơ thể không có triệu chứng gì cả. Thí dụ: dùng để biết trong phân có máu hay không, để dự đoán hiện tượng ung thư ruột già, hoặc dùng để giúp phụ nữ biết thời gian mình đang rụng trứng.

- Loại dùng để theo dõi bệnh đang điều trị, kể cả loại dùng để xét nghiệm lượng đường trong nước tiểu và dự đoán trạng thái huyết áp như thế nào cho những người hay bị huyết áp cao.

Theo cơ quan Bảo vệ sức khoẻ cộng đồng và cơ quan Quản lý Thuốc và Thực phẩm thì khi sử dụng các đồ xét nghiệm ở gia đình này, chúng ta nên chú ý:

- Chú ý xem dụng cụ có cần được bảo quản chống thời tiết nóng hoặc lạnh không. Nếu có, không được để các dụng cụ đó trong cốp xe hơi, bên cửa sổ có ánh nắng thiêu.

- Chú ý đọc đi đọc lại cho thật hiểu những điểm ghi trong bản hướng dẫn để có thể thực hiện đúng từng bước một.

Phải chắc chắn rằng mình đã hiểu mục đích của việc xét nghiệm. Việc xét nghiệm này có mức hạn chế tới đâu và chỉ có bao nhiêu phần trăm thành công?

- Nếu kết quả xét nghiệm biểu hiện bằng sự hiện máu mà bạn lại bị bệnh mù máu Dalton hãy hỏi hoặc nhờ một người khác ghi nhận và cho bạn biết kết quả.

- Chú ý đọc kỹ những lời dặn trong bảng in về chế độ ăn, uống và hoạt động. Trước khi làm xét nghiệm có thể bạn phải kiêng ăn, uống một vài thứ thức ăn hay được phẩm nào đó.

- Phải tiến hành xét nghiệm theo từng bước đã được ghi trong bản hướng dẫn. Không được bỏ sót hoặc nhảy cách bước nào.

- Nếu phải dùng chai, lọ... để đựng chất phải xét nghiệm (thí dụ: nước tiểu). Phải rửa thật sạch dụng cụ dùng để đựng, rửa cho hết chất xà phòng và tốt nhất là rửa bằng nước cất.

- Nếu việc xét nghiệm có chỉ định số thời gian, phải làm đúng như vậy và dùng đồng hồ có kim chỉ giây để đo.
- Chú ý xem bạn phải làm gì, nếu kết quả dương, âm hoặc không rõ.
- Nếu kết quả không rõ, không nên đoán. Phải hỏi được sĩ hoặc một chuyên viên nào đó.
- Giữ cẩn thận kết quả.
- Những dụng cụ có hoá chất cũng như thuốc, cần phải để nơi cẩn thận để trẻ con không với tới.

358. Bệnh viện là nơi dễ lây truyền bệnh

Có một câu nói chí lý: "Việc đầu tiên của một bệnh viện là đừng làm lây bệnh sang người khác". Cho tới nay, chưa có điều gì đảm bảo được rằng, bệnh viện đã làm được công việc đó. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, bạn có thể bị lây bệnh, nếu bạn phải vào một bệnh viện. Có nhiều nguyên nhân:

- Bệnh viện là nơi lúc nào cũng có vô số vi rút, vi khuẩn do các bệnh nhân, nhân viên và các người tới thăm mang lại.
- Chính các nhân viên bệnh viện cũng là những người truyền vi rút và vi khuẩn từ bệnh nhân này qua bệnh nhân khác.
- Dụng cụ của bệnh viện cũng là nguồn lây bệnh, như kim tiêm chích chẳng hạn.

Mỗi năm, có độ 300.000 bệnh nhân vào viện, mắc thêm bệnh phổi do lây trong bệnh viện. Bởi vậy, nếu bạn phải vào bệnh viện:

- Trước khi nhập viện, hãy cố nghỉ ngơi bồi dưỡng ở gia đình cho có sức.
- Nếu bạn ngờ căn phòng trong bệnh viện đã gây thêm cho bạn căn bệnh về phổi, hãy yêu cầu đổi phòng.

359. Quyền của bệnh nhân

Theo Hiệp hội các bệnh viện ở Hoa Kỳ, thì bất cứ bệnh nhân nào cũng có các quyền:

- I) Được coi trọng và săn sóc chu đáo.
- 2) Được bác sĩ thông tin cho biết về kết quả việc chẩn đoán, điều trị và dự kiến về phương cách chữa trị. Tất cả những việc trên phải được trình bày một cách rõ ràng cho bệnh nhân hiểu được.
- 3) Được bác sĩ cho biết trước khi chữa trị về phương pháp chữa trị để lấy ý kiến đồng ý hay không đồng ý của mình.

4) Bệnh nhân có quyền từ chối việc chữa trị hoặc một phương pháp chữa trị nào đó và được giải thích về việc từ chối này có ảnh hưởng gì tới sức khoẻ mình hay không.

5) Bệnh nhân có quyền đề nghị giữ kín dự kiến việc chữa trị.

6) Được giữ kín căn bệnh, tình hình diễn biến của bệnh và cách chữa bệnh.

7) Được quyền đòi hỏi bệnh viện phục vụ mình với khả năng tối đa.

8) Được quyền biết về những điều liên quan tới căn bệnh của mình mà bệnh viện đã nhận được từ những cơ quan chăm sóc sức khoẻ khác gửi tới.

9) Được quyền biết rõ ràng về ý kiến, lời khuyên hay đề nghị của bệnh viện, nếu bệnh viện muốn dùng việc trị bệnh của mình như một cuộc thử nghiệm.

10) Được chữa trị tiếp tục sau khi đã ra viện, nếu cần.

11) Được xem và được giải thích về các món tiền trong phiếu chi.

12) Được cho biết rõ về các luật lệ và nề nếp của bệnh viện mà người bệnh phải tuân theo.

360. Hồ sơ bệnh án

Sau khi chữa bệnh, bệnh nhân còn lưu lại vật gì ở bệnh viện? Không phải là những kỷ vật lưu niệm mà là những giấy tờ cùng tờ biểu đồ có liên quan tới quá trình chữa trị: đó là hồ sơ bệnh án.

Hồ sơ bệnh án là vật sở hữu của bệnh viện. Tuy vậy bệnh nhân có quyền được biết nội dung của hồ sơ, và có thể hỏi bác sĩ về điều này. Thông thường, hồ sơ bệnh án có ghi:

- Tiền sử bệnh

- Kết quả xét nghiệm

- Bảng kê các thứ thuốc đã cho bệnh nhân dùng kể cả thời gian dùng và liều lượng đã dùng.

- Phương pháp đặc trị

- Chế độ ăn uống (bác sĩ yêu cầu bệnh nhân ăn kiêng những thức gì. Thí dụ: ít mỡ, ăn nhạt v.v....).

- Các phương pháp đã dùng để xác định bệnh. Thí dụ X quang.

- Những điều liên quan tới phẫu thuật (thời gian phẫu thuật, đội ngũ những người tham gia, loại thuốc gây mê đã dùng, trạng thái bệnh nhân khi hồi sức...).

Nếu bệnh nhân có thắc mắc về mọi vấn đề liên quan tới việc chữa trị bệnh cho mình như: phương pháp chữa, thuốc men..., bệnh nhân có quyền hỏi và bác sĩ hoặc nhân viên săn sóc, phái có trách nhiệm giải thích rõ ràng cho bệnh nhân về tất cả những gì đã ghi trong hồ sơ bệnh án.

361. Sự thoả thuận của bệnh nhân trong việc chữa trị

Những điều lệ và quy ước trong ngành Y (Mỹ) đã chỉ rõ:

Bệnh nhân phải được giải thích để hiểu về việc mình được chữa trị như thế nào, tới mức chính bệnh nhân có thể diễn tả về nội dung việc chữa trị đó bằng lời lẽ của mình. Khi bạn vào bệnh viện để trị bệnh, bạn phải được bác sĩ hoặc nhân viên nói cho bạn rõ những khả năng của các phương pháp điều trị, các loại thuốc bạn phải dùng sẽ có thể dẫn tới những kết quả như thế nào (kết quả có thể tốt cũng như có thể xấu, nếu như việc điều trị thất bại) và công nhận, đó là điều tất nhiên.

- Bác sĩ phải lựa chọn để tìm ra cách chữa trị tốt nhất, nhưng chính bệnh nhân - nếu có đủ khả năng hiểu biết - có thể là người quyết định hướng lựa chọn. Do đó, giữa bác sĩ và bệnh nhân luôn luôn có sự đồng tình, hoà hợp với nhau, cùng nhau thoả thuận trong việc trị bệnh.

Ba nguyên tắc về việc thoả thuận của bệnh nhân trong cách chữa trị là:

- Bệnh nhân không được yêu cầu những điều gì vượt quá khả năng thực hiện hoặc vi phạm đạo đức của ngành

- Bệnh nhân phải thừa nhận việc chữa trị là vấn đề có thể thành công hay thất bại.

- Bệnh nhân phải nhận trách nhiệm về mình, nếu tự quyết định hay lựa chọn phương pháp điều trị. Dù kết quả ra sao, không được đổ trách nhiệm cho người khác.

362. Có thể từ chối xét nghiệm hay phẫu thuật không?

Trung bình hàng năm một người dân Mỹ làm tới 40 xét nghiệm về sức khoẻ. Một phần tư số xét nghiệm đó là không cần thiết. Theo báo cáo đăng tải trên tờ chuyên san của Hiệp Hội Y tế Mỹ, thì trong số 2.800 xét nghiệm cho bệnh nhân trước khi phẫu thuật, có tới 60% là không cần thiết vì trước đó không có triệu chứng gì liên quan tới việc xét nghiệm này. Chỉ có 22% số xét nghiệm có ích một phần nào cho việc chữa trị. Vậy mà số tiền chi phí cho tất cả các cuộc xét nghiệm này thường chiếm tới 1/2 số tiền viện phí mà bệnh nhân phải trả.

Bởi vậy, bệnh nhân nên hỏi thẳng bác sĩ về việc làm những xét nghiệm, như sau:

- Việc chữa trị bệnh của tôi có phụ thuộc vào kết quả của xét nghiệm này không?

- Việc xét nghiệm có gây ra điều gì không tốt cho tôi không?
- Có phương pháp nào thay thế cho việc xét nghiệm này không?
- Những xét nghiệm tôi đã làm khi chưa ngoại trú có dùng được không?

Nếu bác sĩ yêu cầu bạn: cắt tử cung, cắt amiđan, xét nghiệm mạch vành, túi mật, hãy đề nghị họ thay thế những việc đó bằng phương pháp khác vì theo bác sĩ Eugen Rubin ở trường Đại học Stanford, thì những loại xét nghiệm như thế là quá đáng, kể cả những yêu cầu:

- Nong và nạo tử cung
- Mổ bụng để lấy con ra
- Phẫu thuật để gài máy trợ tim
- Phẫu thuật khớp.

Bạn cũng cần hỏi bác sĩ về các vấn đề sau:

- Phương pháp thay thế này có tác dụng như phẫu thuật hay không?
- Hoãn việc phẫu thuật có hại gì không?
- Nếu việc phẫu thuật không mang lại kết quả thì cần phải làm gì tiếp theo?.

363. Hãy hỏi ý kiến của một bác sĩ thứ hai

Khi bác sĩ cho biết căn bệnh của bạn cần phải chữa trị bằng phẫu thuật, thì việc đầu tiên bạn nên nghĩ đến là đi hỏi ý kiến của một bác sĩ thứ hai. Chủ trương của ngành Y trong cả nước là cố sức tránh những ca phẫu thuật không cần thiết.

Hãy nhờ bác sĩ của gia đình hoặc một người thân giới thiệu cho bạn một nhà phẫu thuật nào đó, không có liên quan với bác sĩ hoặc bệnh viện bạn đang nằm điều trị để bạn tới hỏi ý kiến. Thông thường, người bệnh không bao giờ bằng lòng để phẫu thuật mình ngay khi mới chỉ có một bác sĩ có ý kiến này.

Dưới đây cho biết số phần trăm không đồng ý của bác sĩ thứ 2 về việc cần thiết phải phẫu thuật

| Kết quả về ý kiến của bác sĩ thứ 2 | |
|------------------------------------|-------------------|
| Về việc phẫu thuật | Số % không đồng ý |
| | |

| | |
|--------------------------------|----|
| Cắt ngón chân cái | 40 |
| Phẫu thuật đầu gối | 40 |
| Cắt tử cung | 35 |
| Cắt tuyến tiền liệt | 35 |
| Phẫu thuật chêch vách núi | 30 |
| Phẫu thuật vú | 25 |
| Phẫu thuật làm phòng tĩnh mạch | 25 |
| Nong và nạo tử cung | 25 |
| Mổ cờm mắt (bệnh đục nhân mắt) | 23 |
| Cắt amydan | 20 |
| Cắt túi mật | 10 |
| Phẫu thuật thoát vị ruột | 10 |

365. Giảm sự lo sợ trước cuộc phẫu thuật

Được hiểu biết về mục đích và săn sóc về mọi mặt, tinh thần và trách nhiệm, người bệnh sẽ giảm được nỗi lo và cảm thấy yên tâm hơn trước khi vào phòng phẫu thuật. Nếu bạn cần phải qua một cuộc phẫu thuật, bạn sẽ gặp các việc sau:

- Bệnh viện đưa cho một bản cam kết để bạn ký, cam đoan rằng bạn đồng ý với việc phẫu thuật. Bạn hãy đọc cẩn thận nội dung của bản cam kết và hỏi bác sĩ những điều gì bạn chưa hiểu.

- Hãy đề nghị gặp chuyên viên gây mê hoặc bác sĩ phẫu thuật, hoặc cả hai, để được biết về mọi vấn đề như: Thời gian phẫu thuật bao lâu, thời gian hồi sức bao lâu, bạn sẽ phải gây thuốc mê theo cách nào. Chuyên viên gây mê cần được biết trước về nội dung phẫu thuật, các điều kiện y tế và các dị ứng với thuốc mà bạn có thể có.

- Ăn trước khi phẫu thuật có thể làm cho bạn ói mửa trong thời gian phẫu thuật. Bởi vậy người ta đã quy định thời gian bao lâu trước khi phẫu thuật bệnh nhân không được ăn. Trong khi phẫu thuật, dạ dày của bạn phải trống rỗng. Bởi vậy, nếu ai mang thức ăn tới cho bạn trước khi phẫu thuật, phải hỏi kỹ bác sĩ hoặc nhân viên của bệnh viện về việc này. Chớ nên vội ăn vì việc ăn sẽ gây nhiều rắc rối sau này.

- Tùy vào việc mổ cơ quan nào trong cơ thể mà bác sĩ phẫu thuật có thể yêu cầu người phụ tá săn sóc bạn một cách khác như: cho bạn ăn chế độ đặc biệt lỏng, rửa hoặc cạo lông một số bộ phận, đặt một ống thông trong bụng đái, thụt hậu môn hoặc nhổ thuốc vào mắt.

- Đêm trước khi phẫu thuật, bạn có thể uống thuốc ngủ. Nhiều người thấy việc uống thuốc ngủ có tác dụng an thần. Việc uống hay không cũng là tùy ý bạn, nhưng sẽ ghi việc này vào hồ sơ.

- Trước cuộc phẫu thuật, bạn nên gửi tất cả đồ vật quý bạn thường dùng cho người thân giữ như: đồng hồ, kính đeo mắt, đồ trang sức v.v...

365. Phẫu thuật không cần nằm lại bệnh viện

Sau một cuộc phẫu thuật, bạn có thể không cần ở lại bệnh viện không: Rất có thể. Có những phòng phẫu thuật cho các bệnh nhân ngoại trú, với một số ít chuyên viên có khả năng phục vụ bạn trong những ca phẫu thuật nhỏ có những đặc điểm dưới đây:

- Không phải mổ lồng ngực hoặc mổ sọ
- Không phải truyền máu
- Không phải gây mê toàn thể
- Không đòi hỏi sự chuẩn bị phức tạp về hậu phẫu
- Không phải phẫu thuật lâu trên bàn mổ.
- Ít khả năng có biến chứng sau khi mổ hay phải mổ thêm.

Những phẫu thuật nhỏ có thể thực hiện ở các trung tâm điều trị ngoại trú để thực hiện các trường hợp như: chỉnh lại ca thoát vị ruột, một số phẫu thuật tạo hình, thắt ống, nong và nạo tử cung, sinh thiết vú, phẫu thuật hạnh nhân, đánh mắt hột v.v...

Phẫu thuật ở các phòng ngoại trú có nhiều điều lợi quan trọng... Không phải nằm bệnh viện là nơi dễ bị ô nhiễm và lây bệnh (coi bài 358). Bệnh nhân nằm viện thường bị giữ lâu hơn thời gian cần thiết. Phòng phẫu thuật ngoại trú không giữ bệnh nhân lâu.

- Phòng phẫu thuật ngoại trú có những yêu cầu về nề nếp kỷ luật thoải mái hơn ở bệnh viện, và có thể tiến hành phẫu thuật cho bệnh nhân vào thời

gian thuận tiện hoặc có nhiều điều kiện để bệnh nhân tự chọn thời gian nào thuận tiện nhất cho mình.

- Nhiều người thích nằm dưỡng bệnh ở nhà hơn ở bệnh viện. Phòng phẫu thuật ngoại trú đáp ứng ý muốn đó của bệnh nhân.

- Chi phí cho việc chữa trị ở phòng phẫu thuật ngoại trú rẻ hơn ở bệnh viện.

PHẦN PHỤ LỤC

MỘT SỐ TEST VỀ SỨC KHOẺ LIÊN QUAN TỚI THÓI QUEN CỦA MỖI NGƯỜI

Mỗi người đều có những thói quen riêng kể cả tốt và không tốt. Qua những bài test, bạn có thể tự kết luận: mình nên tăng cường hoặc bỏ những thói quen nào, để duy trì và tăng cường sức khoẻ cho bản thân mình.

Bạn hãy trả lời cho từng câu hỏi rồi tính điểm tổng kết theo sự chỉ dẫn ở cuối phần này.

1. TEST VỀ VIỆC UỐNG RƯỢU

- Mỗi ngày tôi uống không tới 2 ly rượu
 - Năm ngoại, sau khi uống quá 2 ly, tôi không lái xe nữa.
 - Khi tinh thần tôi sa sút hoặc cảm thấy stress, tôi cũng không uống nhiều hơn mọi ngày.
 - Khi tôi uống rượu, tôi không làm việc gì để đến nỗi sau đó phải hối hận.
 - Tôi chưa gây chuyện gì vì chuyện say rượu cả.
- * Mỗi câu phù hợp với bạn, được ghi 1 điểm
- * Nếu bạn không uống rượu, dù không có câu nào đúng với việc sinh hoạt hàng ngày của bạn, bạn vẫn được 5 điểm.

2. TEST VỀ VIỆC HÚT THUỐC LÁ

- Tôi không bao giờ hút
- Năm ngoại tôi không hút
- Tôi không hút khác kiểu bình thường (như: hút píp, xì gà, nhai thuốc...).
- Tôi chỉ hút các loại thuốc nhẹ chứa ít nicotin.
- Mỗi ngày tôi hút không tới 1 gói.

3. VỀ HUYẾT ÁP

- Tôi đã đi đo huyết áp trong 6 tháng qua.

- Tôi chẳng bao giờ bị huyết áp cao cả
- Hiện nay, tôi không bị huyết áp cao
- Tôi đã có gắng ăn nhạt
- Trong gia đình tôi và những người có huyết thống trực hệ với tôi, không có ai bị huyết áp cả.

4. VỀ SỐ CÂN NẶNG VÀ ĐỘ BÉO MẬP

- Theo biểu đồ về cân nặng thì tôi vào loại vừa
- Năm ngoái, tôi không phải ăn theo chế độ để sút cân.
- Người tôi không có chỗ nào véo được mỡ cả
- Tôi hài lòng với vóc dáng vừa phải của tôi.
- Không có ai trong gia đình, bạn bè, giới chuyên môn bảo tôi cần phải thực hiện phương pháp làm sút cân cả.

5. TRẠNG THÁI SỨC KHOẺ

- Tôi thường luyện tập thân thể 3 lần mỗi tuần hay nhiều hơn nữa, và mỗi lần ít nhất là 30 phút.
- Lúc nghỉ, mạch tôi đập 70 lần/phút hoặc ít hơn
- Khi lao động, tôi không bị mệt
- Hằng tuần, tôi có tham gia thêm một số môn thể thao như tennis và bơi
- Tôi cho rằng trạng thái sức khoẻ của tôi tốt hơn mọi người cùng độ tuổi với tôi.

6. STRESS VÀ SỰ LO LẮNG

- Tôi cho rằng thư giãn là việc dễ làm.
- Tôi nghĩ rằng tôi có khả năng đối phó với những hiện tượng stress, bằng hoặc hơn các người khác.
- Tôi không gặp khó khăn gì khi đi ngủ cũng như lúc thức dậy.
- Tôi ít khi thấy thần kinh căng thẳng hoặc phải lo lắng.

- Tôi không thấy căng thẳng mỗi khi phải hoàn thành một công việc gì.

7. AN TOÀN KHI LÁI XE

- Tôi thường đeo dây an toàn khi lái xe
- Trên xe hơi, dù không lái tôi cũng đeo dây an toàn.
- Trong 3 năm qua, tôi không hề gặp tai nạn nào.
- Trong 3 năm qua, xe của tôi không hề bị cảnh sát phạt vì quá tốc độ hay vi phạm các luật lệ giao thông khác.
- Tôi không bao giờ lên xe cùng với người nào cầm tay lái mà đã uống rượu quá 2 ly.

8. VỀ QUAN HỆ XÃ HỘI

- Tôi rất vui lòng với đám bạn bè của tôi.
- Tôi có rất nhiều bạn thân
- Tôi luôn sẵn sàng chia sẻ những chuyện tâm sự của tôi với chồng (vợ) tôi và với mọi người thân khác trong gia đình.
- Khi tôi có chuyện gì mắc míu, có rất nhiều người giúp đỡ tôi
- Khi phải lựa chọn một trong hai việc làm việc gì đó cho mình hoặc cho người khác, tôi thường chọn việc làm hộ người khác trước.

9. VỀ NGHỈ NGƠI VÀ GIẤC NGỦ

- Tôi thường ngủ từ 7 tới 9 tiếng đồng hồ mỗi đêm
- Tôi thường ngủ sau khi lên giường nằm chưa tới 20 phút.
- Ít khi tôi thức dậy giữa đêm.
- Buổi sáng thức dậy, tôi thường thấy người dễ chịu và sẵn sàng cho mọi hoạt động trong ngày.
- Tôi cảm thấy mình sung sức trong đa số ngày.

10. VỀ TÌNH YÊU CUỘC SỐNG

- Nếu tôi được sống tự do, thoái mái hơn nữa, thì tôi cũng chẳng cần thay đổi gì nhiều về cuộc sống hiện tại của tôi.

- Tôi đã thực hiện được hầu hết những ước muôn của tôi về cuộc sống
- Tôi không hề nghĩ rằng những người mình gặp trong đời đều chỉ mang lại cho mình nỗi thất vọng
- Tôi là một người hạnh phúc.
- So với những người cùng lứa tuổi, tôi cảm thấy rằng mình đã vừa ý với cuộc sống cũng như họ, hoặc hơn họ.