



HỘ ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN  
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

# KIẾN THỨC CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHỤ NỮ

(Tập 2)



NHÀ XUẤT BẢN  
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA



NHÀ XUẤT BẢN  
VĂN HÓA DÂN TỘC



KIẾN THỨC  
**CHĂM SÓC**  
**SỨC KHỎE PHỤ NỮ**  
(Tập 2)

# **HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN**

**Chủ tịch Hội đồng**

TS. NGUYỄN THẾ KỶ

**Phó Chủ tịch Hội đồng**

TS. NGUYỄN DUY HÙNG

**Thành viên**

TS. NGUYỄN AN TIÊM

TS. KHUẤT DUY KIM HẢI

NGUYỄN VŨ THANH HẢO

**PEGGY MORGAN, CAROLINE SAUCER, ELISABETH TORG**

# KIẾN THÚC CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHỤ NỮ

(Tập 2)

*Biên dịch: Lưu Văn Hy*

NHÀ XUẤT BẢN  
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT  
HÀ NỘI - 2012



## LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Sức khỏe chính là vốn quý nhất của con người. Cùng với sự tiến bộ của xã hội thì chất lượng cuộc sống cũng được tăng lên nhưng đồng thời cũng phát sinh nhiều vấn đề về sức khỏe. Người phụ nữ với cuộc sống tất bật và đầy lo toan, nhiều khi chỉ biết chăm lo cho gia đình và cống hiến sức mình cho xã hội mà quên đi bản thân mình. Tất cả những hy sinh ấy đã dần đánh đổi bằng sức khỏe, nhan sắc và thậm chí là phải đối mặt với những căn bệnh hiểm nghèo mà không ai mong muốn.

Thời gian qua, công tác chăm sóc sức khỏe cho người dân nói chung và phụ nữ nói riêng luôn được Đảng, Nhà nước quan tâm. Trong đó, mục tiêu thực hiện quyền bình đẳng giới của phụ nữ trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe được đưa vào Chiến lược quốc gia và kế hoạch hành động vì sự tiến bộ của phụ nữ. Công tác truyền thông, tổ chức các chương trình tiêm chủng, thanh toán các bệnh xã hội và dịch bệnh nguy hiểm, cung cấp các dịch vụ y tế, chăm sóc sức khỏe bà mẹ, trẻ em, phòng chống HIV-AIDS trong cộng đồng luôn được chú trọng thực hiện. Nhờ sự quan tâm, chăm sóc đó, tuổi thọ của phụ nữ đang tăng lên,

nhưng để phụ nữ sống thọ, sống khỏe, có nhiều đóng góp cho gia đình, cho xã hội mới là quan trọng. Vì vậy, trước mắt bản thân mỗi phụ nữ phải tự ý thức trang bị cho mình những kiến thức về chăm sóc sức khỏe, thực hiện tốt công tác dân số - kế hoạch hóa gia đình, chú ý khám sức khỏe định kỳ, cố gắng tạo sự thoải mái về tinh thần...

Nhằm cung cấp cho bạn đọc những kiến thức cơ bản về chăm sóc sức khỏe phụ nữ, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Văn hóa dân tộc xuất bản cuốn sách **Kiến thức chăm sóc sức khỏe phụ nữ (tập 2)**.

Nội dung cuốn sách gồm 2 phần:

*Phần I: Giới thiệu chung;*

*Phần II: Giới thiệu một số cơ quan trong cơ thể người phụ nữ.*

Đây là những kiến thức cơ bản, cần thiết và bổ ích về chăm sóc sức khỏe phụ nữ.

Xin giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

*Tháng 10 năm 2012*

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

# PHẦN I

## GIỚI THIỆU CHUNG

### *Hệ bạch huyết* (LYMPHATIC SYSTEM)

---

---

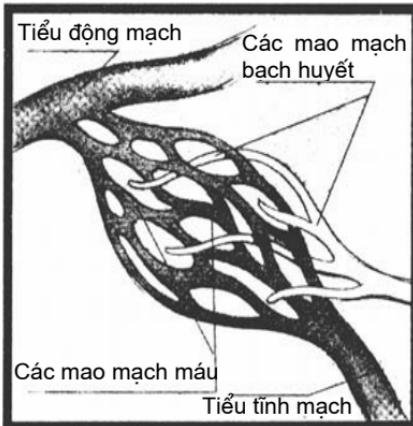
Hệ bạch huyết hợp với hệ tuần hoàn và hệ miễn dịch để giúp cơ thể của bạn đẩy lùi vi khuẩn và vi rút. Tự nó, bạch huyết là chất dịch trong chứa các tế bào máu. Hệ bạch huyết của bạn bao gồm tuyến úc (thymus gland), hai hạch hạnh nhân, lá lách, tủy xương (bone marrow), các mạch bạch huyết (lymphatic vessel) làm nhiệm vụ như hệ thống vận chuyển bạch huyết và các hạch bạch huyết (lymphatic node), những hạch tập hợp thành cụm dọc theo mạch bạch huyết để lọc bạch huyết.

\* **Tủy xương:** chất tìm thấy bên trong hầu hết các xương, sản sinh hồng cầu. Nó cần chất sắt để tạo hồng cầu. Vì phụ nữ bị mất sắt khi hành kinh nên có 3% số phụ nữ mệt mỏi do thiếu máu vì thiếu sắt.

\* **Bạch huyết:** có nhiều trong các lymphô bào - các bạch cầu chiến đấu với sự viêm nhiễm do vi khuẩn và vi rút. Các lymphô bào còn sản sinh ra

các tế bào ghi nhớ (memory cell), được lưu trữ trong các hạch bạch huyết, để nhắc nhở cơ thể về kẻ xâm lăng và giúp bảo vệ chống lại những lần tấn công tiếp.

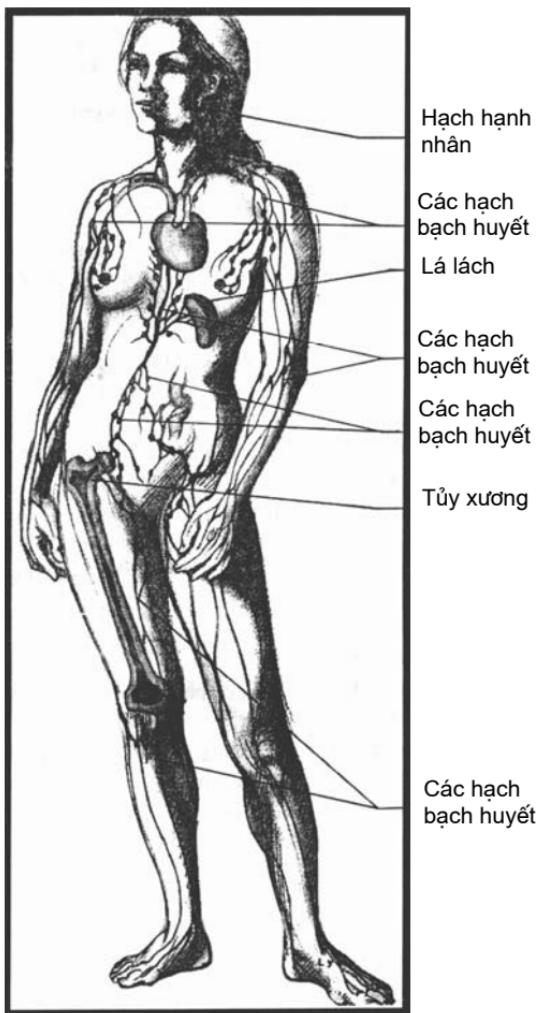
*Ghi chú: Các bạch cầu chiến đấu với sự viêm nhiễm, các lymphô bào (lymphocyte), di chuyển qua hệ bạch huyết theo dòng của chất dịch bạch huyết. Chúng làm cuộc*



*hành trình qua mao mạch, trong đó loại nhỏ nhất là các mao mạch bạch huyết (lymphatic capillary). Ở đây ta thấy vì sao các mao mạch bạch huyết nhỏ li ti được xâu thành chuỗi giữa các mao mạch máu.*

\* **Lymphô bào:** sinh sôi và là phần hoạt động của hệ miễn dịch. Đôi khi hệ miễn dịch “sinh tật” quay ra tấn công chính mô của cơ thể, như trong bệnh tự miễn (autoimmune disease) viêm khớp dạng thấp (rheumatoid arthritis).

\* **Ung thư bạch cầu (leukemia):** là ung thư các cơ quan hình thành máu. Tủy xương, các hạch bạch huyết và lá lách bị hỏng, sản sinh quá nhiều bạch cầu bất thường và đánh lừa các chức năng của cơ thể, các bạch cầu chống lại bệnh.



\* Thể đơn giản nhất của các cơ quan bạch huyết, hai hạch hạch nhân hình quả hạnh, có thể bỏ đi được. Mặc dù ít hơn 10% việc cắt bỏ hạch hạch nhân được thực hiện ở người lớn nhưng việc phẫu thuật có thể có lợi hơn nếu bạn cứ bị tái viêm.

## **Hệ cơ**

### **(MUSCULAR SYSTEM)**

---

Hơn 600 cơ gắn vào khung xương và các cơ quan của bạn vận động, làm nóng cơ thể và giúp bạn đứng thẳng được. Cơ được cấu tạo bằng các bó sợi bện lại với nhau bởi mô liên kết (connective tissue). Các cơ cần vận động, các cơ co vào quanh các khớp, làm cho các khớp hoạt động, chẳng hạn khi bạn gấp khủy tay lại.

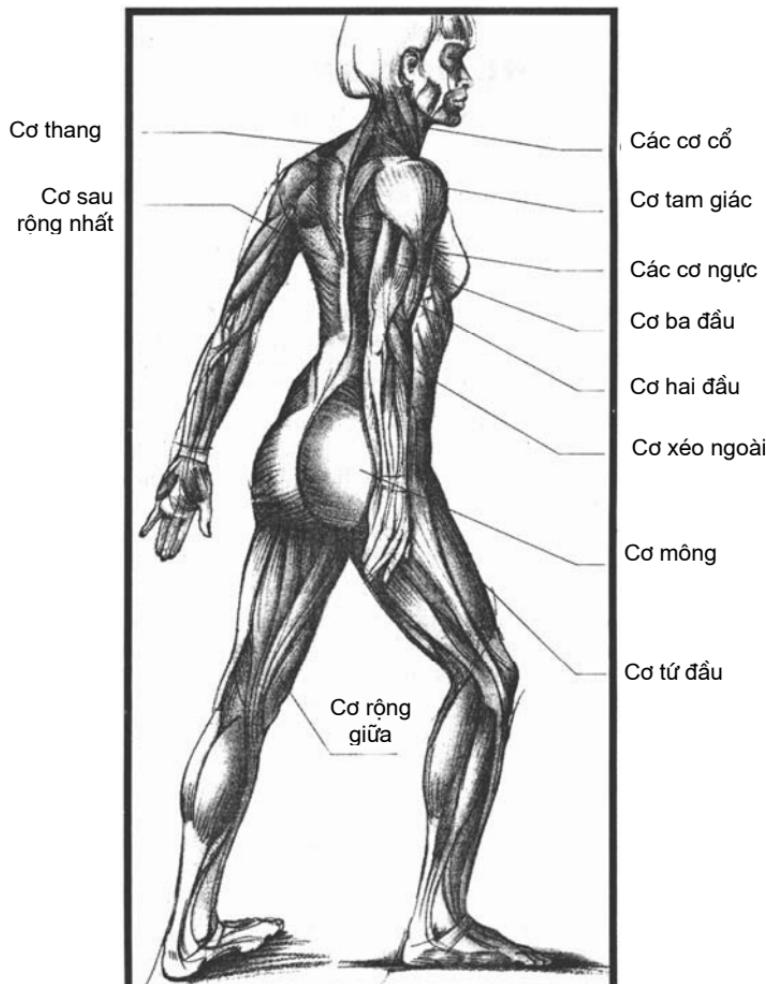
**Hai cơ sau rồng nhất:** là hai cơ lớn nhất của lưng. Chỉ cần bị co một trong hai cơ là bạn sẽ lập tức bị liệt giường.

\* **Cổ** phụ nữ nhỏ hơn và dễ bị tổn thương hơn cổ của nam giới. Đây là lý do 70% tổn thương dây roi (whiplash) thuộc về phụ nữ. Tổn thương dây roi xảy ra khi bạn ngửa đầu ra sau mạnh rồi lại gấp ra trước, làm căng hoặc trật các cơ và dây chằng trong cổ.

\* **Các cơ ngực:** nằm dưới vú phụ nữ. Củng cố các cơ này giúp ngực phụ nữ đẹp hơn - sự nâng ngực tự nhiên.

\* **Các cơ tứ đầu:** là những cơ bị lạm dụng hơn các phần khác của cơ thể. Chính vì thế chúng là phần bên nhất của đùi.

\* **Các cơ đầu và cổ:** bị căng là do các chứng nhức đầu do căng thẳng, loại thường gặp nhất ở phụ nữ. Chúng làm cho đầu bạn như bị dải băng thít chặt lại.



\* **Các cơ rộng giữa:** là một dải cơ dọc theo bên trong đùi. Nếu chúng phát triển kém, đầu gối của bạn bị đau khi bạn bắt đầu luyện tập.

## **Hệ hô hấp**

### (RESPIRATORY SYSTEM)

---

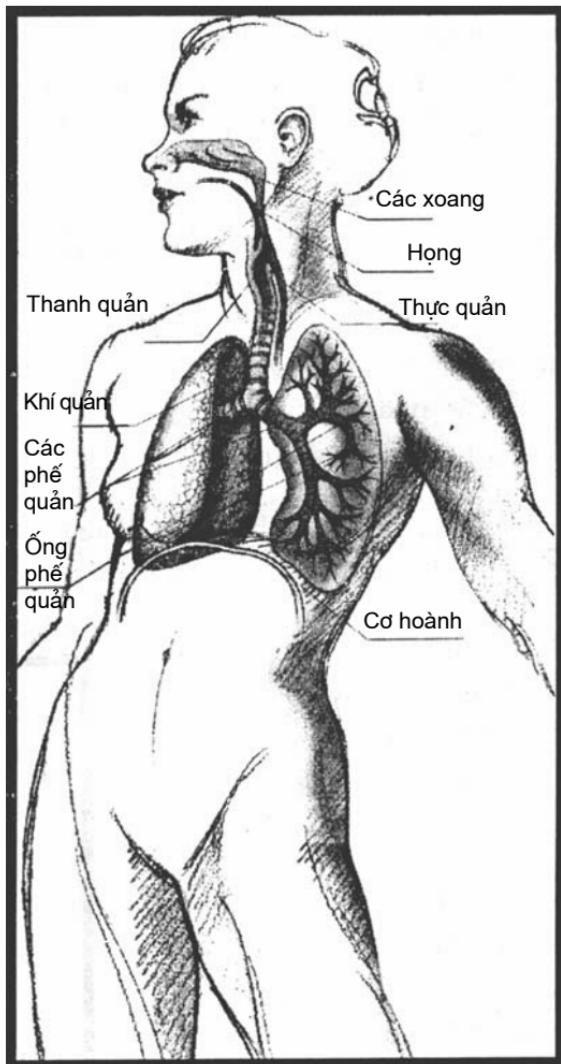
Hệ hô hấp giúp chúng ta thở. Không khí và khí oxy trong không khí cần cho sự sống như thực phẩm và các dưỡng chất. Với cái mũi, cổ họng, các xoang, thanh quản, dây thanh âm, khí quản, các phế quản, phổi và cơ hoành chúng ta có được hệ thống thông hơi phức tạp giúp chúng ta hít các phân tử oxy vào và đưa chúng tới mỗi tế bào trong cơ thể. Khi chúng ta thở ra, chúng ta đẩy chất thải do sự chuyển hóa của cơ thể - khí carbonic.

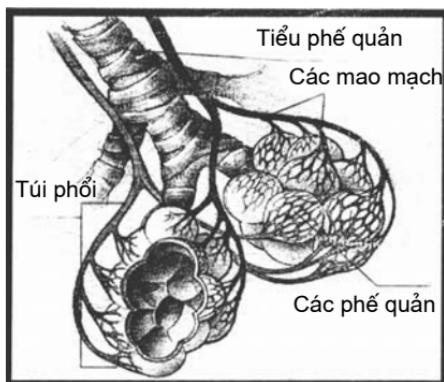
\* **Cơ hoành:** là cơ hô hấp chính. Khi bạn thở từ cơ hoành, bạn đã làm khoang bụng giãn ra thay vì vùng ngực, kéo không khí vào những phần sâu nhất của phổi. Việc thở sâu còn là kỹ thuật chính giúp giảm căng thẳng. Thế nhưng, phần lớn chúng ta lại thở nông nên ít hiệu quả.

\* **Phế quản:** là hai cuống phổi lớn phân nhánh từ khí quản và từ khí quản phụ được phân nhánh. Các phế quản hoạt động quá mức - quá nhạy với phấn hoa, bụi, phân gia súc, khí lạnh.

\* Những đường thở của mỗi lá phổi trông giống như cái cây có nhiều nhánh. Thân cây là một phế quản lớn, những nhánh lớn hơn là những phế

quản thứ hai và thứ ba, những nhánh nhỏ hơn được gọi là các tiểu phế quản. Viêm phế quản là sự viêm nhiễm đường thở phế quản (thân và những nhánh lớn), thường do các biến chứng từ sự viêm nhiễm do vi rút.





*Ghi chú: Không khí mà bạn hít vào qua miệng sẽ đi xuống họng và rơi vào khí quản. Rồi nó đi qua các đường thở phế quản để 300.000.000 túi khí nhỏ li ti được gọi là phế nang. Những mạch máu nhỏ tí được gọi là các mao mạch trao đổi các chất khí với các phế nang qua màng mỏng chung. Oxy đi từ phế nang vào máu và khí carbonic đi ra chuyển vào phổi để được tống ra.*

\* **Hộp thanh âm - thanh quản:** nằm ở đỉnh khí quản. Còn dây thanh âm - hai dây mảnh - trải qua đỉnh hộp thanh âm. Đôi khi do lạm dụng hoặc tiết trời lạnh làm cho các dây này bị sưng - tình trạng này được gọi là viêm thanh quản (laryngitis).

\* **Họng:** là chỗ đầu tiên cho biết bạn bị cảm lạnh - bị đau họng. Nó là một ống cơ nối với đáy miệng và mũi tới thực quản, ống dẫn tới dạ dày.

\* **Các xoang:** là tám khoang đầy khí xung quanh mũi và mắt. Viêm xoang là tình trạng viêm sưng làm tắc đường thông của các khoang.

## **Hệ nội tiết**

### (ENDOCRINE SYSTEM)

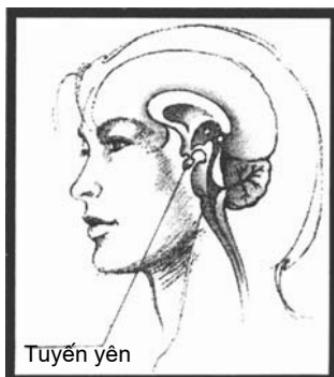
---

---

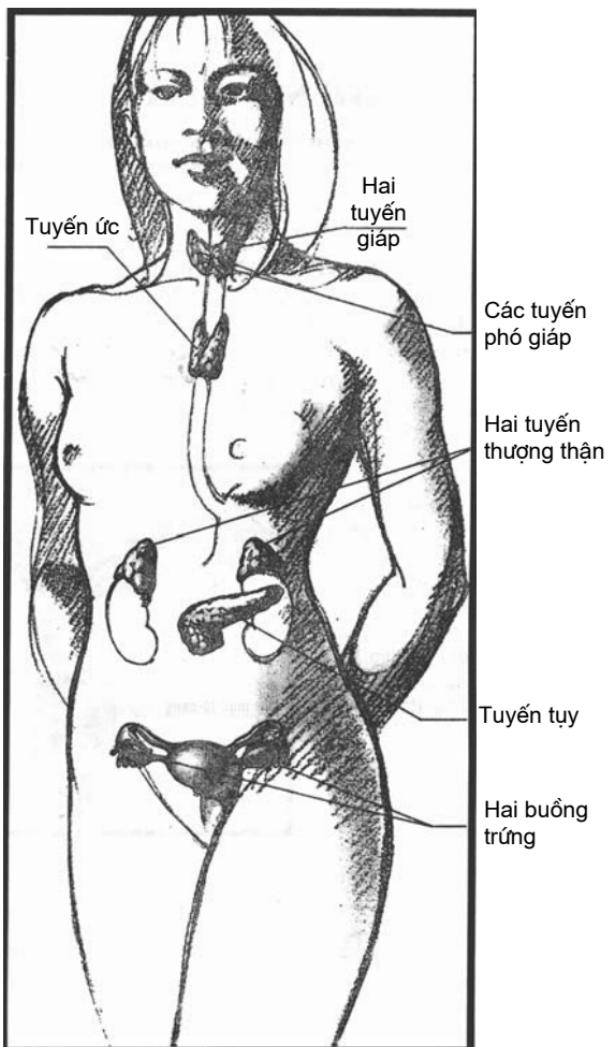
Hệ nội tiết là bộ điều nhiệt của cơ thể, giống như trạm khí tượng phức tạp của các tuyến và các nội tiết tố. Các tuyến nội tiết, được rải khắp cơ thể, bao gồm hai tuyến thượng thận; tuyến tụy; các tuyến phó giáp; các tuyến giáp và hai buồng trứng. Tất cả những tuyến này hoạt động để điều hòa các chức năng quan trọng của cơ thể như chiều cao, thể trọng, sự phát triển, sự chuyển hóa, sự phát triển sinh dục và sự sinh sản.

\* **Hai tuyến thượng thận:** nằm như hai kim tự tháp nhỏ, trên đỉnh hai thận, nó tạo ra nội tiết “đương đầu hay thoái lui”, chất adrenaline. Chúng còn ảnh hưởng đường huyết, khối lượng máu và sự phát triển sinh dục. Một điều kiện sai chức năng hội chứng Cushing's, có thể làm bạn tăng cân.

\* **Vỏ thượng thận:** sản sinh nội tiết tố có tên là cortisol khi bạn bị căng thẳng. Cortisol làm tăng huyết áp.



\* **Tuyến tụy:** nằm sau dạ dày, được nối với ruột non. Nó sản sinh nội tiết tố insulin - chất chính biến đổi các phân tử máu thành nhiên liệu cung cấp sinh lực. Khi tuyến tụy trực trặc sẽ sinh ra bệnh tiểu đường.



\* **Bốn tuyến phó giáp:** nằm bên sườn họng, kiểm soát sự cân bằng canxi trong máu. Nếu mức canxi giảm, các tuyến này tiết nội tiết tố phó giáp, rút chất khoáng ấy ở xương.

\* **Tuyến giáp:** nằm ở đáy cổ phóng thích nội tiết tố thyroxine điều khiển tốc độ đốt calo. Nếu bạn giảm cân (không do cố ý), là do tuyến giáp tiết ra mức nhiều thyroxine.

\* **Hai buồng trứng:** cõi quả hạnh nhân nằm hai bên bụng tiết ra nội tiết tố sinh dục làm mẹ, estrogen. Một trong nhiều nhiệm vụ của nó là bảo vệ xương không để mất canxi. Vì thế khi hai buồng trứng nghỉ lúc mãn kinh, nhiều phụ nữ phải xem xét có cần dùng liệu pháp thay thế nội tiết tố hay không.

## **Hệ thần kinh**

(NERVOUS SYSTEM)

---

---

Não, tủy sống và các thần kinh cùng những sợi trai từ tủy sống tới các cơ quan bên trong tạo thành hệ thần kinh. Tất cả ý tưởng, cảm giác và hành động của chúng ta được hệ thống này sắp đặt.

\* **Thần kinh hông** (sciatic nerve): là thần kinh dài nhất của cơ thể. Bệnh đau thần kinh tọa là tên quen gọi của bất kỳ rối loạn nào khi hệ thần kinh này bị đau.

\* **Thần kinh gây đau** (pinched nerve) **phản ứng**: là khi một trong những đĩa sụn lót từng phần của xương sống bị sưng hoặc vỡ. Tình trạng sưng hay vỡ này sẽ ép một trong 31 đôi thần kinh dàn trải từ tủy sống.

\* **Thần kinh cổ**: cổ bị tổn thương chỉ là do bảy xương nhỏ, một vài cơ hay dây chằng cùng tám đôi **thần kinh cổ** bị tổn thương gây nên.

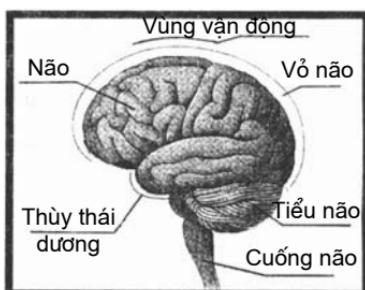
\* Nếu bạn bị đau cổ và vai nhiều khiến cho cánh tay trên và lưng bị yếu, khi đó có thể là do **hệ thoát ở ngực**. Những phụ nữ cổ cao trông rất xinh nhưng lại hay bị tình trạng này.

\* Dù bạn không thể tái tạo các tế bào não, nhưng nhờ tập luyện chúng có thể phát triển lớn hơn. Việc tập luyện giúp các tế bào não phát triển

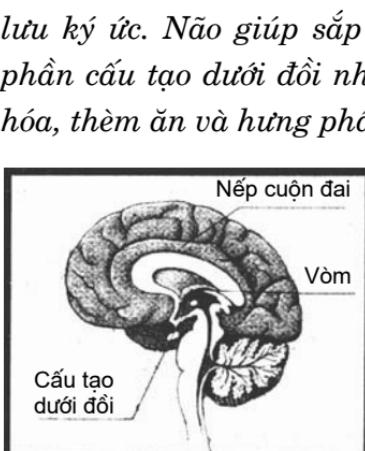
không chỉ ở những vùng vận động mà cả những vùng khác của **vỏ não** và các thùy thái dương, nơi diễn ra các hoạt động như suy nghĩ, học tập và nhớ.

\* Các nhà khoa học thấy rằng, nhiều ký ức của chúng ta được lưu lại trong các **thùy thái dương**.

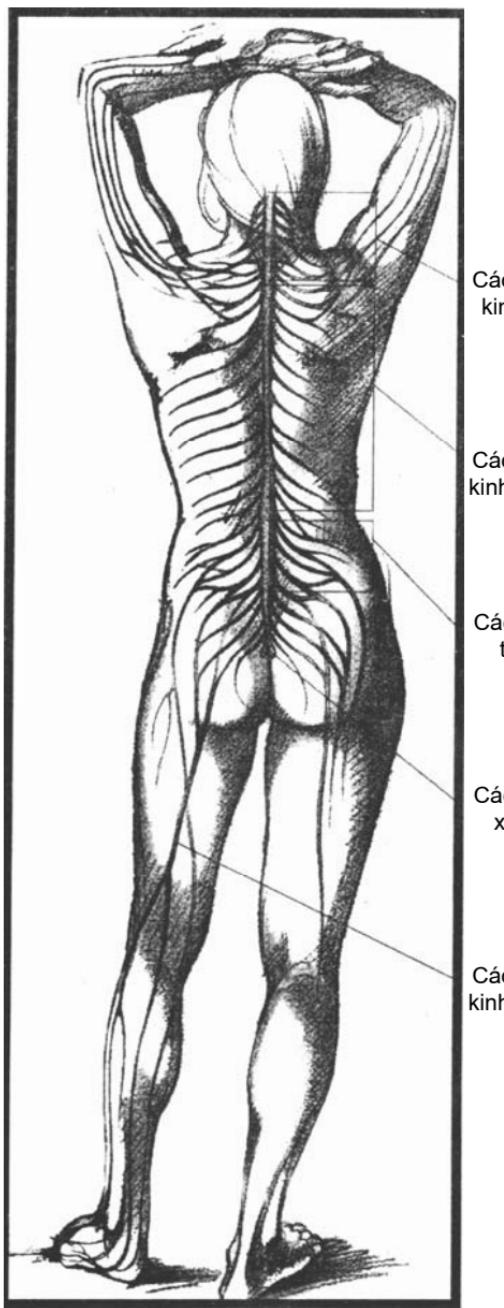
\* **Hệ bản tính** (limbic system): là chỗ của cảm xúc và hành vi. Đây là vùng não mà các nhà nghiên cứu tìm ra những khác biệt quan trọng giữa não của đàn ông và đàn bà. Vì sự khác biệt về hệ bản tính này, phụ nữ thường nói nhiều, còn đàn ông thiên về hành động.



Não phục hồi mọi thông tin được các đầu mút thần kinh trong cơ thể gửi tới cho bạn. Nó còn giúp bạn cảm nhận về ngôn ngữ, khả năng sáng tạo, các lý lẽ và lưu ký ức. Não giúp sắp xếp hoạt động của cơ và phần cấu tạo dưới đồi nhỏ tí điều khiển sự chuyển hóa, thèm ăn và hưng phấn tình dục.



Não cắt ngang cho thấy sự sắp xếp phức tạp của cấu trúc não gồm vòm, cấu tạo dưới đồi và nếp cuộn đai - giúp tạo thành hệ bản tính.



Các thần kinh cổ

Các thần kinh ngực

Các thần kinh thắt lưng

Các thần kinh xương cụt

Các thần kinh hông

## **Hệ tiết niệu**

### (URINARY SYSTEM)

---

---

Hệ tiết niệu bài trí ruột trong cơ thể, loại chất thải ra qua trung gian của nước tiểu. Để thực hiện quy trình này, thận lọc chất lỏng ra khỏi máu và các niệu quản chuyển nước tiểu từ thận tới bàng quang. Bàng quang giữ nước tiểu một thời gian cho tới lúc bạn mót đi tiểu.

\* **Bàng quang:** là quả bóng có thành cơ để tập hợp và thải xấp xỉ 1 lít tới 1 lít rưỡi nước tiểu một ngày. Điều đáng ngại là nó gần âm đạo và hậu môn, những vùng nhiều vi khuẩn, vì thế nó hay bị tái viêm, ta gọi là viêm bàng quang (cystitis).

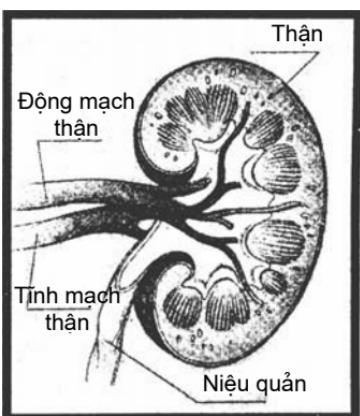
\* **Thận:** lọc chất thải trôi nổi từ nguồn máu. Đây là chỗ bạn dễ bị sạn thận. Những tinh thể muối và khoáng kết lại bàng hạt đậu hoặc lớn hơn. Nhưng bạn có nhiều cách làm giảm bệnh này.

\* **Niệu đạo:** là ống đưa nước tiểu từ bàng quang ra khỏi cơ thể. Niệu đạo của phụ nữ ngắn hơn của nam giới, chỉ dài khoảng 3,75 cm. Vì gần như vậy nên phụ nữ dễ bị nhiễm trùng đường tiết niệu (urinary tract infections - UTIs).

\* **Nước tiểu:** được hệ tiết niệu sản xuất ra, có thể phát hiện nhiều vấn đề về sức khỏe của bạn.



nơi có nhiều tiểu động mạch (những mao mạch)



Chẳng hạn, màu của nước tiểu cho bạn biết bạn có uống nước đủ hay không. Nếu nước tiểu của bạn màu vàng sẫm, có thể bạn bị mất nước.

\* **Bệnh không cầm được việc tiểu tiện:** một sự cố nhỏ gây phiền phức cho bạn. Nhưng bạn có thể không chế nhở các bài tập Kegel.

*Động mạch thận mang máu từ tim tới thận,*

*lọc máu. Khi máu chảy qua các mao mạch, các chất thải được phân ra, sau đó chuyển vào nước tiểu. Máu được lọc sạch chảy ra khỏi thận qua tĩnh mạch thận và trở về tim.*

## **Hệ tiêu hóa**

(DIGESTIVE SYSTEM)

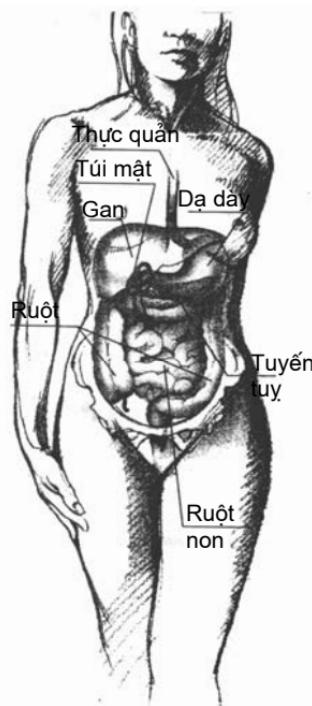
Nhiều cơ quan được nối với nhau làm hệ tiêu hóa và hấp thu thực phẩm mà chúng ta ăn vào và thải chất thừa ra khỏi cơ thể. Nhưng các vấn đề có thể phát sinh.

\* **Bệnh ợ nóng:** phát sinh do cơ ở đáy thực quản quá lỏng.

\* **Các vết loét:** do màng lót dạ dày bị ăn mòn.

\* **Bệnh rối loạn tiêu hóa:** là khi bạn không thể tiêu hóa được đồ ăn khiến bạn cảm thấy đôi khi ruột dở chứng: đầy hơi, lình xình, tiêu chảy mà bạn không hiểu vì sao.

\* **Tuyến tụy:** tạo ra nội tiết tố insulin, chất giúp cơ thể hấp thu thực phẩm. Đôi khi tuyến tụy không tạo ra đủ insulin khiến bạn bị bệnh tiểu đường bộc phát ở người lớn.



## **Hệ tuần hoàn**

### (CIRCULATORY SYSTEM)

Hệ tuần hoàn bao gồm tim và các mạch máu. Qua mạng tĩnh mạch và động mạch của nó, nó chuyển máu mang lại sự sống chứa đầy oxy và các dưỡng chất cho tất cả các cơ quan trong cơ thể. Tim bơm máu được oxy hóa có màu đỏ tươi vào cơ thể qua các động mạch. Máu đỏ tía hết dưỡng chất trở về tim và phổi qua các tĩnh mạch để được tái nạp oxy rồi lại phân phổi đi khắp cơ thể tiếp.

\* **Động mạch cảnh:** ở cổ mang máu tới não. Chúng là điểm đầu tiên gây ra bệnh đột quy do máu vón cục.

Bạn có thể hạ thấp những nguy cơ bị đột quy nhờ chế độ ăn uống giàu chất chống oxy hóa của rau trái.

\* **Khi động mạch chủ hép** do các



chất lăng có đọng mỡ hoặc xơ cứng do tuổi tác (hoặc cả hai), đó là nguyên nhân chính gây ra cơn đau tim. Tập luyện có thể giúp các động mạch khỏe mạnh và mềm dẻo.

*Ghi chú: Nhau nôi người mẹ và đứa con đang phát triển bằng đường dây rốn. Qua sự nôi kết này, mỗi thứ người mẹ ăn uống và hít thở vào đều đi vào bào thai. Đó cũng là vì sao khi bạn hút thuốc, uống rượu và một số loại thuốc nào đó... đều gây nguy hiểm lúc mang thai.*

\* **Tim** là một cơ nên nó cần hoạt động. Một cuộc sống tĩnh tại là một trong những nhân tố nguy hiểm gây ra bệnh tim. Hoạt động là điều chính yếu.

\* **Các tĩnh mạch ở chân** đưa máu trở về tim để tiếp nhiên liệu, phụ nữ bị chứng giãn tĩnh mạch (varicose vein) có các tĩnh mạch tích tụ máu trông vừa xấu vừa làm cho chân bạn bị đau.

\* **Viêm tĩnh mạch** là tình trạng máu bị viêm vón cục trên thành tĩnh mạch. Tình trạng này có thể chữa trị dễ dàng.

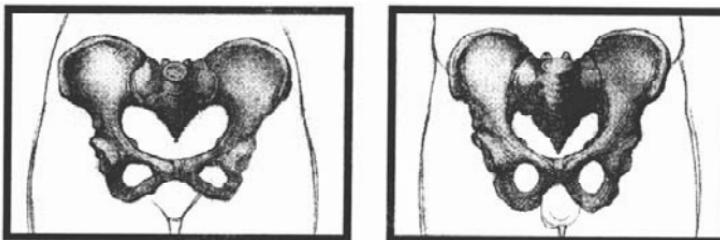
\* **Cao huyết áp** khuấy động các thành động mạch, dẫn tới đột quỵ và các cơn đau tim.

\* Bạn cần tìm các chuyên viên có thể đọc được các xét nghiệm máu.

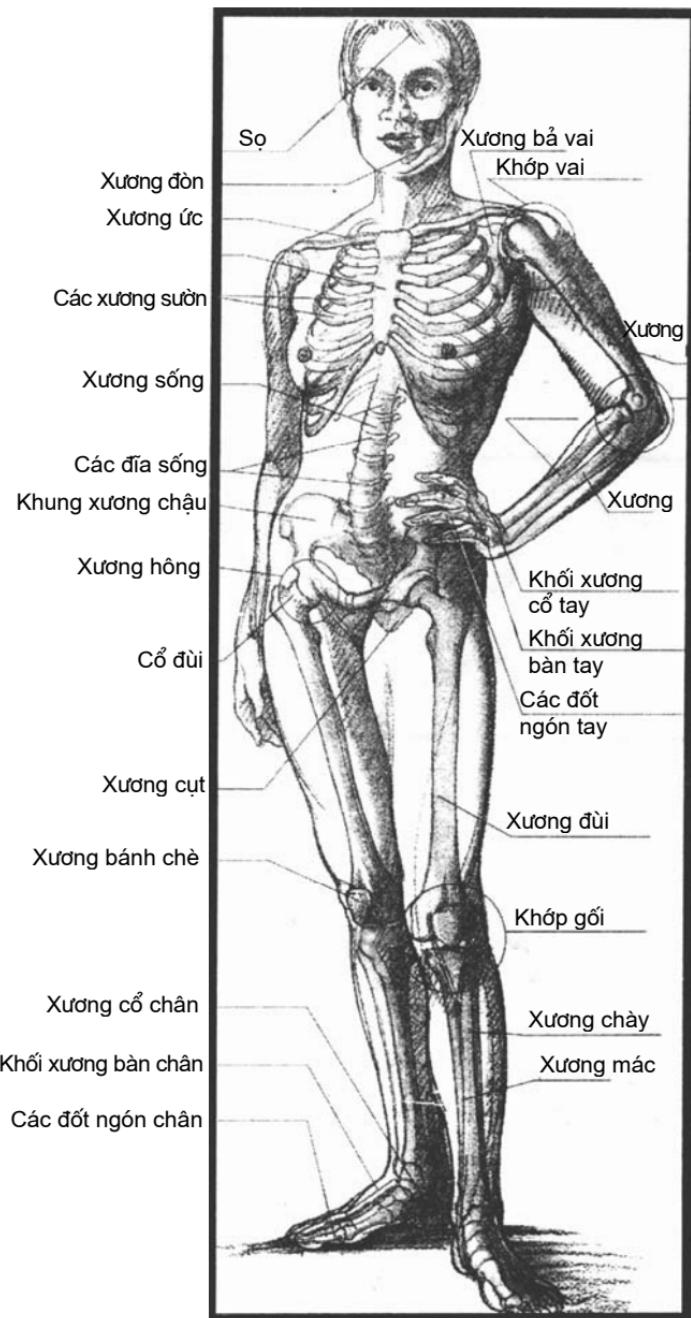
## **Hệ xương** **(SKELETAL SYSTEM)**

Hệ xương bao gồm 206 xương, sụn phủ các đầu xương, các khớp, nơi các xương gấp nhau và dây chằng nối xương với xương. Khung xương chống đỡ cơ thể và các cơ quan nội tạng (nhưng xương làm việc nhiều hơn, như trũ canxi và sản sinh các hồng cầu từ tủy).

\* **Lưng** là một cấu trúc uốn dẻo phức tạp với 26 xương hình ống chia cách bởi các đĩa sống dịch chuyển và được nối với các cơ và dây chằng. Mặc dù đau lưng là bệnh phải đi khám nhiều hơn các bệnh khác (trừ cảm lạnh thông thường), nhưng phần lớn các bệnh đau lưng tự hết nếu bạn biết cách.



*Ghi chú: Sự khác nhau giữa khung xương chậu của nam và nữ. Khung xương chậu của nữ (hình trái) rộng hơn và nông hơn của nam (hình phải). Cũng vậy, xương của nữ nhẹ hơn, mảnh và nhẵn hơn.*



\* **Khớp gối:** nối đùi với xương chày (shinbone), là khớp lớn nhất và phức tạp nhất. Phụ nữ thường bị tổn thương đầu gối hơn nam giới.

\* **Viêm khớp dạng thấp:** bệnh gây viêm sưng các khớp, có thể ảnh hưởng các khớp khắp cơ thể nhưng nó thường xuất hiện đầu tiên là ở các khớp nhỏ của các ngón tay, cổ tay, mắt cá chân và bàn chân.

\* **Xương cổ đùi:** mảnh, nằm ở hông, là vùng dễ bị tổn thương do bị gãy mà nguyên nhân là bệnh loãng xương, bệnh làm xương mỏng đi. Vì phụ nữ rất dễ bị tổn thương hông nên cần củng cố xương ngay từ khi còn trẻ.

\* **Khớp ở đáy ngón chân cái:** là chỗ để xương phát triển thành nốt viêm tấy ở kẽ ngón chân cái, bệnh viêm bao hoạt dịch ngón chân cái (bunion).

\* **Tám xương sọ:** bao quanh và bảo vệ não như cái mũ sắt. Nhưng để tránh bị vỡ sọ, bạn cần đội thêm mũ bảo hiểm khi đi xe máy.

## **Máu**

### (BLOOD)

---

---

Chuyện máu me ở phim trường không phải là máu mà chúng ta nói đến ở đây. Máu thật của chúng ta là một loại huyết thanh dinh dính cần cho sự sống.

Hãy suy nghĩ về những thực tế này: trong 50 tỷ tế bào trong cơ thể của chúng ta thì gần một nửa là máu. Cứ mỗi giây, 2 triệu hồng huyết cầu bị hủy, 2 triệu khác đi vào máu rồi nhập chung cùng hệ thống lưu chuyển đi nuôi mỗi tế bào trong cơ thể chúng ta.

Những tiểu thể này nhỏ đến độ chúng có thể len qua các mao mạch còn mảnh hơn sợi tóc. Chúng được hợp lại chặt chẽ để một phụ nữ trung bình nếu lấy hết máu ra thì được khoảng 4 lít máu. Tiến sĩ Mercedes Brenneisen nói: “Máu là thứ kỳ diệu. Nó thực sự là bản cốt lõi của sự sống”.

#### **\* Máu hoạt động thế nào?**

Mỗi nhịp tim, máu dồn oxy duy trì sự sống tới các tế bào của chúng ta và cuốn đi khí carbonic độc hại về phổi. Cùng lúc đó, nó làm ấm cơ thể và phân phổi các nội tiết tố và các chất điều chỉnh mỗi chức năng của cơ thể, từ nhịp tim cho tới việc sinh đẻ. Thêm nữa, các bạch huyết cầu và các chiến sĩ khác chống lại bệnh hình thành hệ miễn

dịch lưu chuyển hăng hái trong dòng máu, sẵn sàng tấn công bất kỳ sinh vật xâm lấn nào có thể gây hại cho bạn.

Mỗi giờ, cơ thể của bạn sản sinh trên 10 tỷ huyết cầu mới trong tủy xương và hủy đi cùng số lượng ấy các tế bào cỗi trong lá lách và gan. Lúc mới sinh, gan, lá lách và hầu hết xương đều có thể sản sinh các hồng cầu nhưng khi được hai hay ba tuổi chỉ còn lại xương ức, các xương sườn, sọ, đùi, xương chậu và xương sống tiếp tục sinh ra các hồng cầu và các tiểu huyết cầu. Các bạch cầu cũng được tủy xương tạo ra nhưng một số loại còn do các hạch bạch huyết sản sinh ra.

### Bài đọc thêm: Loại máu mang ý nghĩa gì?

Năm 1667, các bác sĩ thử truyền máu cứu cho một cậu bé. Công việc không thành nhưng may mắn cậu bé sống.

Nhờ lần truyền máu đó mà các bác sĩ biết máu có vài loại, nếu máu không tương hợp, người nhận máu có thể có phản ứng miễn dịch và chết.

Máu được phân loại theo loại đạm bao bọc tế bào. Bạn có thể có máu A, B, AB (nghĩa là bạn có cả các đạm A và B), hay O (nghĩa là bạn chẳng có A cũng chẳng có B). Con người phát triển các kháng thể cho các đạm mà các tế bào máu không có. Bảng dưới đây cho thấy bạn có thể nhận loại máu có các hồng huyết cầu nào.

Khoảng 46% người ta có loại máu O; 42% có loại máu A; 8% có loại máu B; 4% có loại máu AB.

Một hệ thống nhóm máu khác, nhân tố rhesus (Rh), chia người ta thành Rh dương tính và Rh âm tính. Việc truyền máu có Rh dương tính vào người có Rh âm tính có thể gây ra phản ứng nghiêm trọng nếu người đó phát triển các kháng thể đối với Rh dương tính từ những lần truyền máu trước.

Thêm nữa, người mẹ có Rh âm tính có thể mang thai đứa con có Rh dương tính nếu người cha là Rh dương tính. Khi xảy ra như vậy, chị ta cần điều trị bằng sản phẩm máu được gọi là globulin miễn dịch Rh để ngăn chặn việc sản sinh các kháng thể hủy hoại các hồng cầu của bào thai Rh dương tính.

Nếu bạn có	Bạn có thể nhận		
	A	B	AB
A	X		X
B		X	X
AB	X	X	X
O			X

### \* Giữ gìn sao cho máu khỏe mạnh

Máu có tính phục hồi khá, chỉ cần chăm sóc và bảo dưỡng chút ít để làm công việc của nó.

Chế độ ăn uống cân bằng phải gồm ít nhất 5 khẩu phần rau trái một ngày để bảo đảm máu bạn luôn mạnh khỏe. Sau đây là một số cách mà bạn có thể thực hiện.

- **Tăng cường chất sắt:** không có sắt, cơ thể của bạn ngừng tạo ra các hồng cầu và hồng cầu mà bạn có khó có thể hấp thu oxy khi nó đi ngang qua phổi. Hậu quả là bạn bị thiếu máu. Tình trạng này phổ biến ở nữ nhiều hơn nam vì nữ mất máu chứa nhiều sắt khi hành kinh. Nếu bạn hành kinh bình thường và không xuất huyết nặng, bạn mất đi 1 mg sắt một ngày. Trước tuổi mãn kinh, 3% phụ nữ bị thiếu máu do thiếu sắt. Sau tuổi mãn kinh, tỷ lệ này xuống còn 2%.

Vì nguy cơ thiếu sắt cao của phụ nữ nên phụ nữ cần dung nạp đủ sắt qua chế độ ăn uống. Phần lớn phụ nữ cần 18 mg sắt mỗi ngày, khi mang thai cần trên 30 mg/ngày. Những nguồn thực phẩm giàu chất sắt như thịt nạc, thịt gia cầm, con trai, hàu, mơ khô, các loại rau xanh lá đậm như rau bina, bông cải xanh.

Nếu qua ăn uống không cung cấp đủ chất sắt, bác sĩ có thể cho bạn dùng liều bổ sung. Việc bổ sung sắt cần thận trọng vì nếu dư sắt có thể cản trở việc cơ thể hấp thu các dưỡng chất khác như kẽm, đồng. Dư sắt còn có thể gây tổn hại gan.

- **Tái dung nạp sinh tố B<sub>12</sub>:** mức sinh tố B<sub>12</sub> thấp làm hỏng việc sinh sản các hồng cầu và tăng

nguy cơ bệnh tim. B<sub>12</sub> được tìm thấy hầu hết trong các sản phẩm thịt động vật, cá, thịt bò, các thực phẩm sữa như phomát, sữa chua. Vì sinh tố B<sub>12</sub> dễ tồn trữ trong cơ thể nên theo tiến sĩ Brenneisen, tình trạng thiếu sinh tố này rất hiếm chừng nào bạn còn ăn những thực phẩm này. Nếu bạn là người ăn chay, bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ xem có nên dùng liều bổ sung không.

- **Hãy nghĩ đến folate:** folate là một loại sinh tố B khác rất quan trọng cho việc phát triển hồng cầu khỏe mạnh. Nhưng theo tiến sĩ Brenneisen, vì folate không trữ được, chúng ta cần dung nạp 400 microgram mỗi ngày. Đậu lăng, mầm lúa, cam và các loại rau xanh như măng tây là nguồn folate dồi dào.

Thiếu folate còn liên quan đến những khuyết tật lúcsinh. Vì thế phụ nữ mang thai cần để ý đến việc này.

- **Dung nạp sinh tố E:** sinh tố E, một chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ các màng và duy trì sự lão hóa các hồng cầu. Sinh tố E có nhiều trong dầu ăn, quả hạch, các loại hạt. Song những thứ này lại nhiều béo. Nhưng nếu bạn dung nạp nhiều loại sinh tố hàng ngày thì thường bạn có đủ 30 IU sinh tố E nhu cầu hàng ngày để duy trì sức khỏe của bạn.

## **Bài đọc thêm: Có điều gì không ổn chăng?**

Nếu bạn đau, chưa chắc máu là thủ phạm.

Điều khó là làm sao biết được máu vẫn hoạt động tốt và thế nào là bệnh bất thường do máu gây ra.

Sau đây là những bệnh mà bạn nên biết:

- *Bệnh thiếu máu (amenia):* thiếu hồng cầu là một trong những bệnh thiếu máu phổ biến nhất. Thường là do thiếu sắt, nó ảnh hưởng đến 3% phụ nữ trước tuổi mãn kinh, 2% phụ nữ sau tuổi mãn kinh.

Khi bạn thiếu máu, máu của bạn không đủ oxy cho các cơ quan quan trọng và khó thải carbonic của cơ thể. Các triệu chứng bệnh gồm: da xanh, mệt mỏi, yếu người, tim đập nhanh. Thiếu máu do thiếu sắt là bởi tình trạng thiếu chất sắt gây ra nhưng bệnh thiếu máu khác có thể do thiếu sinh tố B12 hay folate.

- *Ung thư bạch cầu (leukemia)* là loại ung thư các mô dạng máu - tủy xương, các hạch bạch huyết và lá lách làm cho các bạch cầu trở nên bất thường khiến cơ thể sinh sản ở tốc độ nhanh.

Đừng quên sinh tố C. Sinh tố C cũng là một chất chống oxy hóa giúp vào việc duy trì sức khỏe hồng cầu. Nếu bạn ăn nhiều rau trái hàng ngày như cam, dâu, cải bruxen và ớt chuông đỏ, bạn sẽ có đủ lượng sinh tố này.

## *Tuyến mồ hôi*

(SWEAT GLAND)

---

---

Mồ hôi gồm 99% là nước với một ít clorura natri (muối ăn thường). Tất cả đều tiết ra từ trên 3 triệu tuyến mồ hôi nằm rải rác khắp cơ thể.

Nữ thường ra ít mồ hôi hơn nam. Ở phụ nữ, lượng mồ hôi thay đổi theo các giai đoạn của chu kỳ kinh nguyệt. Mồ hôi thường đổ nhiều sau khi trứng rụng, trước khi hành kinh. Ở thời kỳ mãn kinh, phụ nữ thường đổ mồ hôi vào ban đêm và bừng bừng (trào huyết).

### \* Các tuyến hoạt động thế nào?

Bạn có các tuyến mồ hôi ở khắp nơi, nhưng chúng có nhiều ở lòng bàn tay, nách, trán và gan bàn chân. Mỗi tuyến gồm một ống cuộn, nơi có mồ hôi được tiết ra và một hành lang hẹp, hay ống, để đưa mồ hôi lên bề mặt da.

Không phải các tuyến mồ hôi đều giống nhau. Một loại có tên là các tuyến xuất tiết (eccrine gland) thấy ở khắp cơ thể và hoạt động như hệ thống kiểm soát thân nhiệt ngầm. Khi cơ thể nóng lên, những tuyến này tiết ra chất như nước mà ta gọi là mồ hôi. Khi mồ hôi bay hơi nó giúp da chúng ta mát.

Các tuyến xuất tiết nằm ở nách còn đáp ứng kích thích cảm xúc. Chính vì thế mà vì sao trong những hoàn cảnh căng thẳng như khi nói trước công chúng chúng làm ta đổ mồ hôi.

Loại thứ hai là các tuyến huy cực (apocrine gland) thấy ở nách, vùng sinh dục và quanh núm vú. Các tuyến này sản sinh chất trắng như sữa mà khi kết hợp với vi khuẩn tạo ra mùi cơ thể.

### \* Khi nhiệt độ tăng lên

Một vấn đề thường gặp ở tuyến mồ hôi là sức nóng như châm chích của mẩn, ban xuất hiện khi các ống dẫn của các tuyến mồ hôi bị tắc, mồ hôi không thể thoát lên bề mặt da, gây khó chịu. Để tránh tình trạng này, bạn không nên ra nắng, nên mặc quần áo rộng rãi, lau làn da bằng giấm pha nước ấm và thoa thuốc làm ẩm da như moisturel có chứa dimethicone giúp giảm ngứa.

### \* Quá ướt

Một vấn đề khác nữa là tình trạng ra quá nhiều mồ hôi mà các bác sĩ gọi là chứng tăng tiết mồ hôi (hyperhidrosis), cứ 100 người có 1 người bị tình trạng này.

Tăng tiết mồ hôi có thể dùng drysol chứa clorua nhôm để điều trị, hoặc dùng phương pháp điện chuyển ion (iontophoresis) bằng cách áp dòng điện nhẹ vào da. Thiết bị này có bán sẵn và bạn có thể mua để tự chữa tại nhà.

## *Vóc dáng*

### (BODY TYPE)

---

---

Hãy tưởng tượng nếu có một “cửa hàng vóc dáng”, nơi bạn có thể “tậu” cho mình một thân hình như ý, bằng cách đặt mua một phần cơ thể khác, chẳng hạn đôi chân dài hơn, cặp mông thon nhỏ hơn và đừng quên tummy eo thanh mảnh nữa nhé!

Nhưng đây chỉ là chuyện trong mơ, hư ảo, một ý nghĩ lạ kỳ. Làm gì có chuyện bạn bè của bạn đang khi phải tìm đủ thứ chất “ma thuật” để xóa đi hình ảnh phát chán của họ thì bạn lại “mong ngóng” ở cái cửa hàng vóc dáng hão huyền ấy.

Dù sao, đây cũng là một giấc mơ đẹp!

Thế nhưng, bạn cũng có thể thực hiện được phần nào ý tưởng ấy nếu bạn quyết tâm. Nhưng rồi cái thân hình đẹp như ý ấy liệu có hữu ích hoàn toàn với bạn suốt cả cuộc đời không? Nếu bạn trả lời ngay là “có” thì hãy dành một chút thời gian để chiêm nghiệm lại thân hình hiện nay của bạn trước khi quyết định. Hãy thử nghĩ: thân hình hiện tại của bạn thuộc típ nào? Nó ảnh hưởng sức khỏe và tâm lý của bạn ra sao? Và trên hết, bạn có biết cách thích nghi với thân thể ấy cũng như chấp nhận rằng đó là một tác phẩm kỳ diệu của tạo hóa không?

## \* Vóc dáng học

Nhiều người trong chúng ta nghĩ về mình theo kiểu “định dạng” là cao, lùn, béo, gầy, to trên hay to dưới.

Nhưng các nhà nghiên cứu và các chuyên gia sức khỏe có cách nhìn khác về vóc dáng và khổ người. Hệ thống phân loại cơ thể thành ba loại được gọi là *vóc dáng học*.

Những người phụ nữ cao, gầy, có cấu trúc xương nhỏ, mảnh, hông nhỏ và eo thon, được gọi là típ có ngoại hình (ectomorph). Chân họ thường dài hơn so với phần thân mình mà xã hội hiện nay cho là dáng lý tưởng.

Những người phụ nữ có xương nặng hơn, tích nhiều mỡ hơn cơ và mỡ tập trung chủ yếu quanh bụng, được gọi là dáng ngầm (endomorph). Chân họ thường ngắn hơn so với thân mình, ngực lớn hơn trung bình và dễ tăng cân hơn. Thường họ có vóc dáng “hình trái táo” (apple - shaped), mỡ tích tụ nhiều ở bụng.

Giữa dáng người thanh mảnh và dáng người thấp mập còn có dáng “trung gian” (mesomorph), dáng của những vận động viên có vai và hông rộng, eo nhỏ và tỷ lệ cơ bắp nhiều hơn mỡ. Họ có vóc dáng “hình trái lê” (pear - shaped).

## \* Mỡ nằm ở đâu?

Dù bạn thuộc loại vóc dáng nào đi nữa, bạn vẫn có thể biến đổi lượng mỡ trên cơ thể bằng cách thay đổi thói quen tập luyện và ăn uống.

Người có vóc dáng “hình trái lê” thường tích mỡ ở hông và đùi hơn là ở eo và bụng. Còn người có vóc dáng “hình trái táo” tích mỡ dư quanh vùng bụng.

Nhiều phụ nữ không thích có nhiều mỡ ở hông và đùi. Nhưng theo Carol Kenedy thì mỡ tích ở những bộ phận đó ít gây nguy hiểm cho sức khỏe hơn so với mỡ ở giữa hay vùng bụng. Vì theo tiến sĩ Wendy Kohrt, trợ giảng khoa nội của Đại học Y khoa Washington ở St.Louis thì “Những ai tích mỡ quanh eo thường có những vấn đề về sức khỏe cao hơn, chẳng hạn bệnh tim, tiểu đường và cao huyết áp”.

Vì sao sự gia tăng mỡ bụng lại nguy hiểm cho sức khỏe?

Da phần mỡ được tích ngay dưới da. Nhưng ở bụng, mỡ có thể nằm sâu hơn, bao bọc các cơ quan nội tạng. Các phó phẩm được mỡ sản sinh ra trong quá trình chuyển hóa (biến các dưỡng chất thành năng lượng), thường tràn vào một tĩnh mạch để dẫn tới gan.

Gan là trung tâm điều hành nhiều quy trình chuyển hóa. Vì thế nếu có quá nhiều phó phẩm của sự chuyển hóa chất béo tràn vào nó, thì theo lý thuyết, có thể gây ra nhiều thay đổi dẫn đến các vấn đề về sức khỏe.

Tuy nhiên, hệ vóc dáng chỉ là một cách để nhìn ngắm cơ thể và dựa vào đó mà dự đoán tình hình sức khỏe của bạn. Các nhà khoa học thường

dùng tỷ số eo - mông và độ béo cơ thể để đánh giá sức khỏe.

### \* **Thân thể, niềm tự hào của bạn**

Ngoài ảnh hưởng sức khỏe thể lý, vóc dáng cơ thể còn đóng một vai trò trong việc cảm nhận về bản thân.

Nghiên cứu cho thấy, nhiều chị em không hài lòng về cơ thể của mình. Một cuộc thăm dò trên 1.000 phụ nữ ở độ tuổi từ 18 đến 60 tuổi tại bang Connecticut (Mỹ), có đến 91% cho rằng họ muốn thay đổi hình dạng, nhất là khuôn mặt, làm sao để cơ bắp săn chắc, tôn tạo bộ ngực, dáng vẻ tổng quát và thể trọng.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, hiện tượng trên là do ngày nay người ta chịu ảnh hưởng quá vào các phương tiện truyền thông. Mở một tạp chí thời trang nào hay bất truyền hình lên, bao hình ảnh nữ đủ kích cỡ đập vào mắt bạn - nghĩa là toàn người có ngoại hình đẹp. Do liên tục phô bày những hình ảnh này (những hình ảnh chủ đạo ấy) đã tạo nên ấn tượng rằng đó là mẫu vóc dáng lý tưởng, mẫu vóc dáng tiêu biểu cho xã hội đương thời. Đường như không ít chị em đã “khắc ghi” hình ảnh ấy vào tâm khảm.

Một nghiên cứu của Đại học Stanford tiến hành trên 75 phụ nữ độ tuổi từ 19 đến 27 tuổi thì có đến 2/3 trong số họ cảm thấy giảm lòng tin khi được

cho xem ảnh của những người mẫu trong tạp chí thời trang. Họ thầm so sánh với vóc dáng chuẩn của người mẫu và cảm thấy thất vọng về mình, cho rằng mình không bao giờ có được thân hình lý tưởng như thế.

Ngoài ra, còn có những tạp chí của phụ nữ mà các nhà chủ biên hy vọng một ngày nào đó chúng ta thấy được các mẫu vóc dáng đa dạng trên các phương tiện truyền thông để mọi người hiểu rằng “Một thân thể phát triển khỏe mạnh có nhiều vóc dáng khác nhau”. Nhưng đây vẫn là chuyện khó, khi các phương tiện truyền thông còn “tâng bốc” các đường cong mỹ miều, nét thanh mảnh của các cô người mẫu thì bạn chưa muốn nhìn nhận hình ảnh thật của chính mình khi nhìn vào các trang quảng cáo.

***Bài đọc thêm:***  
***Phục trang đúng cách để tôn tạo vóc***

*Trang phục thích hợp sẽ giúp thân thể phụ nữ trông cân đối hơn. Đó là lời khuyên của các chuyên viên thời trang. Người có eo lưng dài nên mang những thắt lưng bản rộng, giúp cho lưng cân xứng với phần thân thể còn lại. Ngoài ra, cũng nên mặc quần áo hoặc váy áo khác nhau nhằm che bớt chiều dài của lưng.*

*Ngược lại, với những ai có eo lưng ngắn nên mang thắt lưng bản mảnh, nên chọn loại vải sợi*

*trơn (flat fabric) như len sē che bớt khuyết điểm của cái hông lớn. Cũng có thể chọn vải mềm để may váy, quần tây hay đầm.*

*Những ai có hông nhỏ có thể may quần tây hoặc váy có nhiều nếp nhún ở phần hông hoặc thắt lưng. Áo khoác có bo ở phần hông cũng làm thân hình trông cân đối hơn. Sử dụng dây đeo ở phần hông còn có tác dụng tôn tạo thêm.*

*Những phụ nữ có ngực lớn nên chú ý chọn loại áo ngực phù hợp và nên tránh mặc áo có đính túi lớn, nhấn bèo, may các nếp gấp hoặc trang trí các họa tiết trên ngực áo.*

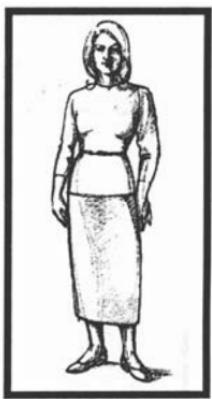
*Phụ nữ ngực nhỏ cũng nên chọn loại áo ngực thích hợp cho việc nâng ngực, có thể chọn loại áo có gắp túi, xếp nếp hoặc nhún bèo ở ngực để tạo cảm giác phần ngực lớn hơn.*

*Nếu cổ bạn cao, hãy chọn cho mình các loại khăn quàng cổ, áo cổ lọ hoặc đeo dây chuỗi dài đến xương đòn, chúng sẽ che bớt khoảng trống do cái cổ cao gây ra.*

*Những ai có bờ vai rộng không nên mặc áo có miếng lót vai, nhưng nên may áo cổ chữ V. Còn ngược lại, nếu vai bạn quá窄, có thể độn miếng lót vai vào các trang phục khác nhau, ngoài ra còn có thể tạo cảm giác vai rộng hơn bằng các phụ kiện trang trí trên vai áo.*



Nếu eo lưng của bạn hơi dài hãy thử chọn cho mình thắt lưng bản rộng và vài thứ phụ trang đi kèm



Thắt lưng bản nhỏ thích hợp cho những ai có eo lưng ngắn



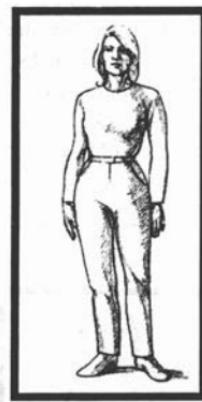
Quần tây ống suông giúp che bớt hông lớn



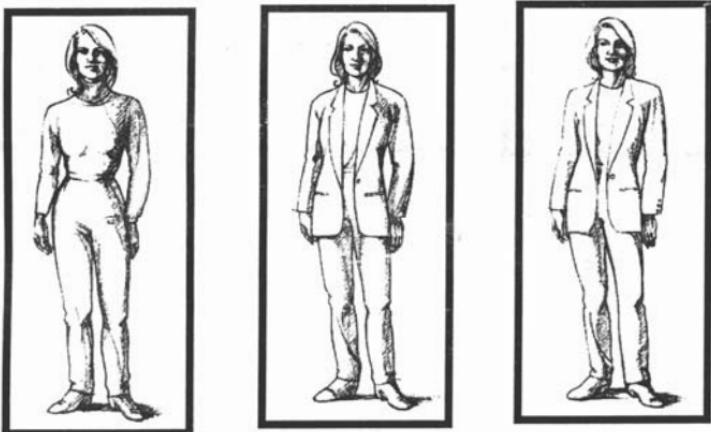
Một cái váy may túm phần eo thích hợp với những phụ nữ hông nhỏ



Để che bớt kích cỡ lớn của ngực nên chọn áo không có túi hay nếp gấp



Để làm nổi bật đường nét của ngực, bạn nên chọn áo có túi và cổ áo dài



Những ai có cổ cao hãy chọn áo cổ lọ màu sáng hoặc tối

Nếu vai rộng, hãy chọn áo khoác cổ ve không có miếng lót vai

Sử dụng thêm miếng lót vai nếu vai bạn nhỏ

### \* **Đường nét xinh xắn**

Người có thể đưa ra lời khuyên hay nhất để cải thiện vóc dáng của bạn không ai khác mà chính là bạn. Bạn sẽ thật sự thấy hạnh phúc nếu tự tin vào vóc dáng của mình. Hoặc nếu bạn có thể tự nhận ra mình thuộc típ người nào, cần phải tôn tạo thêm bộ phận nào để trông đẹp hơn. Hãy lắng nghe vài lời khuyên của chuyên viên trước khi làm một điều gì đó cho sắc đẹp của mình:

**- Hãy tin tưởng vào sức hấp dẫn của bản thân:** điều đó rất quan trọng với một phụ nữ để có thể làm chủ bản thân và học cách chấp nhận chính mình. Điều quan trọng không phải là thấy mà là bạn cảm, về bản thân mình thế nào. Tự thân chúng ta có rất nhiều sức thu hút tiềm ẩn để

được nhận ra là một “người đẹp”, nếu ta luôn tự tin vào chính mình. Tuy con người có những điểm chung nhưng mỗi người ai cũng có nét đẹp riêng của mình, đó chính là lý do vì sao mỗi người mỗi vẻ. Điều quan trọng là chúng ta cần tập trung phát huy các thế mạnh của mình cũng như trải nghiệm sâu sắc về chúng.

- **Hãy nhìn xung quanh:** để cảm thấy tự tin hơn vào bản thân bạn hãy quan sát những phụ nữ xung quanh khi bạn đi mua sắm hay đi xem phim. Bạn sẽ nhận ra rằng rất ít người trong số họ có dáng người tiêu chuẩn của những cô gái mẫu. Điều đó sẽ giúp bạn thấy tự tin hơn.

- **Hãy quăng những cuốn tạp chí làm bạn bạn tâm:** một số phụ nữ chọn cách không đọc các tạp chí làm cho họ cảm thấy thiếu tự tin vào nhan sắc của mình. Bạn cũng có thể chọn cách đó để thoát khỏi nỗi ám ảnh về các tiêu chuẩn hình thể. Hãy chọn các tạp chí nêu lên các phương cách khuyến khích bạn năng động hơn để có một thân hình đẹp nhưng cũng không nên bị cuốn hút quá vào chúng.

- **Hãy luyện tập:** môn thể dục nhịp điệu và các môn thể thao khác đều giúp chúng ta tôn tạo và gìn giữ vóc dáng cũng như luôn cảm thấy thoải mái, tự tin vào bản thân. Hãy bắt đầu một chương trình luyện tập bằng một chương trình đi bộ đơn giản.

**- Chọn một phòng tập thể dục thích hợp:** nếu bạn quyết định sẽ chọn một môn thể dục để luyện tập, hãy chọn cho mình một phòng tập nơi bạn cảm thấy thật thoải mái, kể cả về cách ăn mặc. Những phụ nữ có thân hình béo phì rất dễ bỏ dở lớp học thể dục thẩm mỹ vì họ e ngại khi để lộ thân hình quá khổ của mình trong lớp học.

**- Hãy thử môn thể hình:** luyện tập thể hình mang lại những động tác tích cực cho cơ thể, làm cho bạn cảm thấy yêu đời hơn, năng động hơn. Nếu bạn chưa tập thể hình bao giờ hãy thử tập bằng các bài tập với chính cơ thể của bạn như hít đất, các bài tập cơ đùi và cơ bụng. Bạn có thể luyện tập bằng các bài tập cơ tay, chân đơn giản hoặc tập theo các trung tâm thể hình. Hãy tham khảo ý kiến của các chuyên gia có kinh nghiệm về thể hình để nhận được những lời khuyên hữu ích.

**- Hãy tập trung vào công việc của mình:** hãy dành sự quan tâm cho công việc và hoạt động mà bạn yêu thích hơn là chú ý xem mình trông thế nào.

## ***Mũm mĩm***

(FAT)

---

---

Trong nhiều nền văn hóa xa xưa, có khi cả hiện nay, béo lại là đẹp. Ở một số xã hội, phụ nữ tìm cách tăng cân để có vẻ hấp dẫn hơn. Họ thích nhìn lượng mỡ dư ở mông, cái mà người ta gọi là mông nhiều mỡ (steatopygia). Một số bộ tộc và làng mạc dành những loại thực phẩm bổ dưỡng nhất cho con gái sắp tới tuổi lấy chồng. Vòng mông của các cô càng lớn, các cô càng khêu gợi.

Đến nay nhiều chuyện lại khác đi, khi trên các phương tiện truyền thông phát đi hình ảnh các siêu mẫu mảnh mai, biểu tượng cho vẻ đẹp “lý tưởng” của thế giới.

### **\* Vấn đề của nữ giới**

So với nam giới, phụ nữ xem chừng đầy đà hơn. Cứ tính trung bình thì mỡ trong cơ thể nữ nhiều hơn nam là 8%, điều mà nó muốn nói lên là họ có cấu tạo như vậy là để dành cho việc sinh đẻ.

Có mối tương quan giữa béo mập và các nội tiết tố. Phụ nữ cần có ít nhất 16% chất béo của cơ thể để sản sinh estrogen, nội tiết tố chủ yếu cho việc thụ thai.

### **\* Những phần dư mỡ nào là nguy hiểm?**

Theo tiến sĩ Joanne Curran Celentano: “Chất

béo mà phụ nữ “mang” (thường ở hông, đùi, ngực và mông) là tương đối vô hại. Nó là chất béo dưới da (ngay dưới da) mà đối với phụ nữ trung bình thì lượng béo này chiếm từ 20 đến 25% thể trọng”.

Có một loại chất béo khác đặt chúng ta vào tình trạng nguy hiểm trong số các loại rắc rối về sức khỏe: béo ở vùng bụng. Nó không mềm và nhão như béo dưới da. Nó cứng và chắc nịch, tạo thành bởi phủ tạng, sâu, đóng quanh các cơ quan nội tạng.

Béo phủ tạng liên quan đến các vấn đề đường huyết, bệnh đái tháo đường người lớn, cao huyết áp, cao cholesterol và bệnh tim mà chúng ta thường thấy ở những người bụng bia ở đàn ông. Còn phụ nữ thường bị như vậy khi tới tuổi mãn kinh.

Dù béo bụng có liên quan tới các nguy cơ về sức khỏe, song nó vẫn còn có một lợi thế. Nó được cho là tích cực về mặt chuyển hóa hơn béo ở hông và đùi, nghĩa là béo bụng thì dễ giảm hơn những vùng khác. Theo tiến sĩ Jill Kanaley: “nó mau tích tụ nhưng cũng nhanh phân hủy hơn béo ở đùi”.

Có điều, hoạt động và tập luyện có thể làm thay đổi tình hình.

### \* Sao lại nhiều khê đến thế

Nam hay nữ, bụng bia và đùi “hủi lô” quả là khó khăn. Nhưng vì sao vậy?

Nào chúng ta hãy nhìn xem tế bào béo (một kiểu béo phì). Tế bào béo ấy chỉ chiếm 30% hay có đến hàng tỷ trong cơ thể. Khi hợp lại với nhau

những tế bào này tạo thành mô mỡ, phân tử mà các nhà khoa học và các nhà nghiên cứu đã thấy khó để lấy đi.

Tế bào béo trông như cái túi nhỏ chứa đầy dầu. Trong túi đó là cả chất béo do cơ thể sản sinh ra và chất béo mà chúng ta ăn vào (cả hai được gọi là lipid).

Các nhà khoa học hiểu rằng dù ai trong chúng ta cũng được sinh ra có một số tế bào đó, số này tăng lên suốt thời thơ ấu và ngay trước khi tới tuổi dậy thì. Sau đó, phần lớn chúng ta không tạo thêm các tế bào béo, trừ khi chúng ta tăng quá 160% thể trọng “lý tưởng”. Ví dụ, nếu nặng khoảng 65 kg, chúng ta không thêm tế bào béo cho tới khi chúng ta đạt 105 kg.

#### \* Người ta chậm chạp do bụng

Tế bào béo giống như quả bóng (nó có thể giãn ra và co lại). Nếu chúng ta ăn quá nhiều và ít tập luyện, năng lượng mà chúng ta tích trữ như chất béo làm chúng ta béo phì. Cả trì độn nữa. Khi các tế bào béo đầy lên, chúng không còn làm việc hiệu quả nữa. Khi chúng xẹp đi do đường huyết dư tháo bớt khỏi máu và chất béo trong chế độ ăn uống đi kèm gần cạn. Chúng kéo lê ì ạch và không muốn làm gì. Tình hình càng tệ hại hơn nếu chúng ta còn bị các bệnh như tiểu đường và bệnh tim.

Khi chúng ta ăn kiêng, cơ thể dùng đến lượng béo dự trữ để cung cấp năng lượng và làm cạn kiệt

các tế bào béo sưng phồng. Các tế bào béo co lại cả ngàn lần, chúng nhỏ đi và bạn giày bớt đi.

Nhưng cơ thể của chúng ta đâu mê gì những kiểu ăn kiêng và bị bỏ đói nên chúng “la làng” vì đói.

Đúng là thế, thế còn những chị em giày nhom và những cô bạn mảnh mai của chúng ta thì sao? Họ có bị những tế bào béo căng ra không? Họ có thể ăn uống tha hồ mà có sao đâu.

### \* **Thể nào là vừa?**

Cơ thể béo bao nhiêu là vừa? Có lẽ trên 30% tính trên tổng thể trọng là không có lợi cho sức khỏe và cần phải giảm lại.

Rắc rối là, bạn không thể giảm một phần tư mức béo cơ thể và có được kết quả ngay đâu. Phương pháp đo đáng tin nhất (phép đo chổ sâu) lại không phải lúc nào cũng làm được. Thường bác sĩ dùng compa đo ngoài để báu lấy một vùng da và đo mô mỡ vùng ấy. Hoặc bác sĩ đo bằng phương pháp trở kháng điện sinh học (bioelectrical impedance) để xem dòng điện đi khắp cơ thể mất bao lâu. Các điện cực được gắn vào các ngón chân và ngón tay. Mỡ trong cơ thể của bạn càng nhiều, dòng điện chạy càng chậm. Song hai phương pháp sau này không chính xác lắm.

Hai cách đo có thể làm ở nhà giúp bạn biết phần béo cơ thể đáng tin cậy. Những phương pháp này dựa trên thể trọng và chiều cao của bạn (để bạn có thể dùng để lập biểu đồ chỉ số khối lượng cơ thể (body mass index - BMI)).

BMI, tỷ lệ của chiều cao với thể trọng, được xác định bằng công thức toán: chia thể trọng cho bình phương chiều cao. Nhân số kết quả với 705 (hoặc bạn dựa vào bảng sau để biết chỉ số xấp xỉ dựa trên chiều cao và thể trọng thực tế của bạn).

***Bài đọc thêm: Tìm chỉ số khối lượng cơ thể<sup>2</sup> (BMI)***

*Chiều cao (m)    Thể trọng (kg)*

1.47	45	48	50	52	55	57	59	62	64	67	69	71	74	76
1.50	47	49	52	54	57	59	62	64	66	69	71	74	76	79
1.52	48	51	53	56	59	61	64	66	69	71	74	76	79	81
1.54	50	53	55	58	61	63	66	68	71	74	76	79	82	84
1.56	52	54	57	60	63	65	68	71	73	76	78	82	84	87
1.60	53	56	59	62	65	67	71	73	76	79	81	84	87	90
1.62	55	58	61	64	67	70	72	75	78	81	84	87	90	93
1.64	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96
1.67	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	93	96	99
1.69	60	63	67	70	73	76	79	83	86	89	92	95	98	102
1.72	62	65	68	72	75	78	82	85	88	92	95	98	101	105
1.74	64	67	71	74	77	81	84	88	91	94	98	101	104	108
1.77	66	69	73	76	80	83	87	90	94	97	101	103	107	111
1.79	68	71	75	78	82	86	89	93	96	100	104	107	111	114
1.83	70	73	77	81	84	88	92	95	99	103	106	110	114	117
<b>BMI</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>

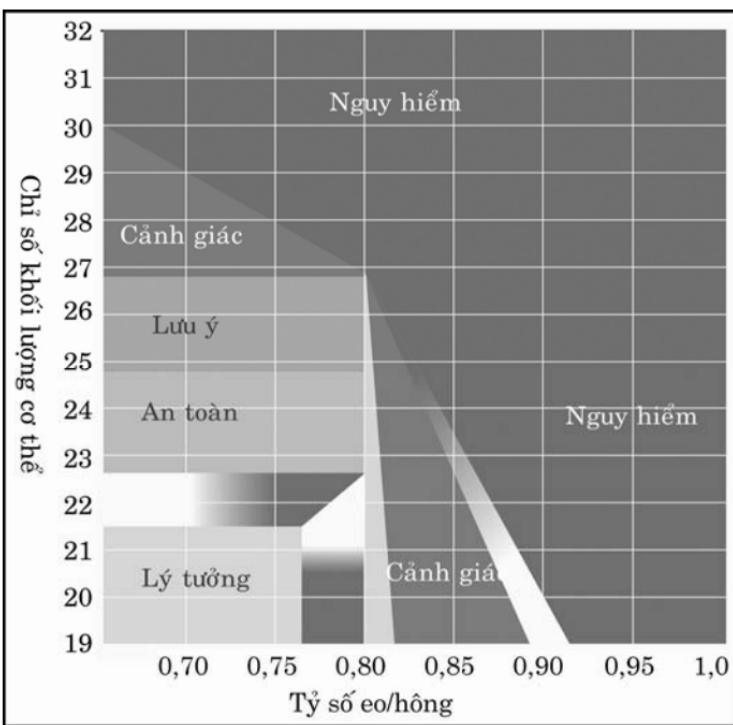
BMI của bạn nằm ở khoảng 19 và 30. Những điểm số BMI dưới 21 là lý tưởng để ngăn ngừa bệnh tim ở phụ nữ. Nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ có chỉ số BMI thấp hơn 21 thì không có nguy cơ mắc bệnh tim. Những người có BMI từ 21 đến 25, nguy cơ mắc bệnh tim là trên 30%. Còn những ai có chỉ số BMI từ 25 đến 29, nguy cơ tăng lên 80%. Cùng nghiên cứu ấy cho thấy: chỉ số BMI cao trên 26% còn liên quan đến sự phát triển ung thư.

#### \* Tỷ số của bạn là gì?

Trong khi BMI là số đo đúng về nguy cơ liên quan với béo, nó chưa nói lên hết vấn đề. Béo hầu như liên quan với các nguy cơ về sức khỏe nằm ở phần cơ thể trên - trừ bụng trở lên. Bạn có thể đánh giá bất cứ chỗ nào bạn béo quá, so sánh số đo của eo với kích thước của hông.

#### ***Bài đọc thêm: Kết quả thể trọng khỏe mạnh***

*Để thấy được đâu là thể trọng nhắm tới hay đâu là quá cao (giả tăng nguy cơ mắc bệnh), hãy tìm chỉ số khối lượng cơ thể với bạn (BMI) ở trực tung và tỷ số eo với hông (WHR) ở trực hoành. Xác định điểm mà tại đó chúng gặp nhau để biết liệu bạn có cần giảm bớt ít ký hay vài centimet không.*



- Số đo ban đầu của eo. Nơi để đo là ở điểm giữa xương sườn đáy và xương hông.
- Hãy đo hông ở điểm rộng nhất. Khi bạn có hai số này, chia số đo eo cho số đo hông.

Số kết quả là tỷ số eo với hông. Mặc dù các nhà khoa học có thể thống nhất về những số chính xác để nhắm tới, phần lớn bác sĩ nhất trí rằng bất kỳ số nào dưới 0,8 là tối ưu.

*Ghi chú:* tỷ số với hông không đáng tin cậy đối với phụ nữ quá gầy hoặc quá béo.

Khi có số về BMI và số tỷ số eo với hông, bạn có thể sử dụng “kết quả thể trọng khỏe mạnh” để giúp bạn đánh giá nguy cơ sức khỏe liên quan đến béo.

Một là thứ có thể thịnh rồi suy, cơ thể của chúng ta không thể giảm béo trong nháy mắt được. Bất kỳ sự tính toán giảm béo nào cũng cần phải thực tế, không thể hấp tấp mà phải kiên trì và cần thời gian kéo dài nhất định. Mọi cách như ăn chay, nhịn đói, đong đo từng thìa thực phẩm một không phải cách giảm béo đúng. Cũng không có cách tập luyện cật lực nào mang lại cho bạn kết quả tức thời.

### ***Bài đọc thêm: Calo mà bạn đốt cháy khi luyện tập, vui chơi***

*Biểu đồ sau đây cho thấy bạn dùng mất bao nhiêu calo trong một giờ luyện tập. Nhóm đầu gồm những hoạt động nhẹ tới trung bình. Nhóm sau là những hoạt động từ trung bình tới mãnh liệt.*

<b>Tập luyện nhẹ tới trung bình</b>	<b>Calo được đốt trong một giờ (đối với người nặng khoảng 75 kg)</b>
Quần vợt	425
Đạp xe hay đạp xe tại chỗ (16 km/giờ)	415
Cuốc bộ deo túi nặng khoảng 10 kg (5 km/giờ)	400
Thể dục nhịp điệu, mạnh vừa phải	350
Cưỡi ngựa	350
Trượt patanh	350
Khiêu vũ cắp bốn	350

<i>Đi dạo</i>	350
<i>Khiêu vũ theo nhịp điệu</i>	300
<i>Thể dục mềm dẻo</i>	300
<i>Chèo thuyền</i>	300
<i>Luyện sức bền</i>	300
<i>Bóng bàn</i>	300
<i>Thể dục nhịp điệu, nhẹ nhàng</i>	275
<i>Gôn</i>	270
<i>Đạp xe (9 km/giờ)</i>	245
<i>Tản bộ (1,6 – 4 km/giờ)</i>	185 – 255
<i>Tập võ</i>	790
<i>Chạy (12 km/giờ)</i>	700
<i>Leo cầu thang</i>	680
<i>Nhảy dây</i>	660
<i>Đạp xe đạp nhanh (20 km/giờ)</i>	655
<i>Chèo thuyền đua</i>	655
<i>Chạy bộ (9 km/giờ)</i>	655
<i>Thể dục nhịp điệu, khá mạnh</i>	610
<i>Bóng ném</i>	555
<i>Đi bộ nhanh (8 km/giờ)</i>	540

## **Sinh lực**

(ENERGY)

---

---

Không có mấy người nhảy dây trong giờ nghỉ tại sở làm, vậy là Ann McGee - Cooper, nữ tham vấn viên đầy sáng tạo ở Dallas và là đồng tác giả cuốn **Đừng nên từ sở về nhà với một thân thể mệt mỏi**, lại làm như vậy đấy.

### **\* Đây là trò chơi của trẻ**

Hãy nghĩ về điều ấy. Trẻ không bao giờ biết mệt khi chơi, chúng chỉ sợ không có thời giờ để chơi.

Tiến sĩ McGee - Cooper nói rằng chúng ta có thể học từ trẻ. Chơi là cách giảm nhẹ sự căng thẳng. Ánh sáng và khí oxy bên ngoài trời là những bà đỡ sinh lực, thúc giục chúng ta chạy ngang qua đồng cỏ xanh tươi vào những ngày nắng đẹp.

### **\* Lấy octan mà bạn cần**

Rõ ràng bạn không thể điều hành cơ thể đang bị đói. Các nhà nghiên cứu đã thấy rằng, ba bữa no một ngày là không lý tưởng. Việc ăn những bữa nhỏ hơn và những bữa nhẹ năm hay sáu lần một ngày sẽ cung cấp cho bạn nguồn năng lượng liên tiếp.

Bạn cần ăn uống thông minh nữa. Thực phẩm bạn chọn nên là những loại thấp béo (lý tưởng là 10 đến 15%). Nó còn cần các hydrat - carbon có

trong các loại rau trái và hạt. Về chất đạm, bạn có được trong các loại thịt nạc, đậu, các sản phẩm sữa thấp béo. Giới hạn calo cũng là điều hệ trọng.

Sau đây là những điều cơ bản giúp bạn tăng thêm năng lượng:

- **Dùng bữa điểm tâm:** Elizabeth Somer, tác giả cuốn *Thực phẩm và tâm trạng* nói: “Bữa điểm tâm rất quan trọng. Bạn nên ăn khoảng vài giờ sau khi thức dậy. Nếu bạn đợi tối 11 giờ ruồi hay 12 giờ mới ăn, bạn không lấy lại được năng lượng mà chính bữa điểm tâm dành cho bạn. Việc cung cấp calo và dưỡng chất vào buổi sáng là điều phải lẽ”.

Bữa điểm tâm nên có cả hydrat - carbon và chất đạm. Vì nếu chỉ toàn là các hydrat - carbon thì sau đó khoảng 1 giờ bạn sẽ buồn ngủ. Chẳng hạn bạn có thể ăn một cái bánh bắp với phomát thấp béo, hay một bát cơm và một ly sữa, thêm một trái chuối.

- **An thịt vào bữa sáng:** nếu bạn là người thích ăn thịt, bạn nên chia ra làm nhiều bữa và nên ăn những loại thịt nạc, hạn chế ăn mỡ.

Theo tiến sĩ Hammer: “Đạm động vật rất khó tiêu. Nếu bạn ăn thịt vào buổi sáng sớm, bạn có nhiều thời gian để tiêu hóa nó và năng lượng của nó nuôi cơ thể của bạn suốt ngày”.

#### \* **Những loại thực phẩm nên tránh**

Khi bạn đang “nạp” nhiên liệu để sản sinh năng lượng, việc quên đi những loại thực phẩm nào đó cũng quan trọng như những loại bạn ưa thích. Sau đây là một số nguyên tắc cơ bản giúp bạn bỏ qua những thứ làm vất kiệt năng lượng.

### **Bài đọc thêm: Bữa ăn nhanh thông minh**

Nếu muốn duy trì sự hưng phấn, bạn nên chia khoảng cách bữa ăn nhanh giữa bữa điểm tâm và bữa trưa, giữa trưa và bữa tối, bảo đảm lúc nào bạn cũng dồi dào sinh lực.

Đối với những bữa ăn nhanh xen kẽ, nên đưa vào các hydrat – carbon bao gồm các loại rau đậu và các loại hạt, những hỗn hợp hữu cơ được gọi là các hydrat – carbon phức hợp là những chuỗi phân tử dài, phân hóa chậm, nó sinh ra nhiên liệu để nuôi năng lượng của bạn trong vài giờ.

Sau đây là một số bữa ăn nhanh mẫu mà các nhà dinh dưỡng đề nghị:

- + Những loại có thể mang theo được:
  - Bánh vòng
  - Táo
  - Bánh quy giòn thấp hoặc không béo
  - Bánh bột gạo
  - Bánh quy cây nhạt
  - Hộp nho khô nhỏ
- + Những loại sản phẩm để săn trong tủ lạnh:
  - Sữa chua không béo
  - Đồ chua
  - Sữa chua đông lạnh
  - Nho
  - Chuối

- *Dừng bao giờ ăn đường khi bụng đói*: 3 giờ chiều, hai mí mắt của bạn như hai tấm nệm. Bạn cần ăn chút gì để tăng ngay năng lượng. Bạn nghĩ ngay đến một thanh kẹo.

Nhưng tiến sĩ Somer cho rằng như thế là sai lầm. Vì có thể bạn cảm thấy khỏe ngay nhưng sau đó bạn phải trả giá. Tuyến tụy tiết ra một loại insulin để chuyển lượng đường dư ấy ra khỏi máu và vào các tế bào. Nhưng insulin làm việc quá giờ và... tụt nhanh, giờ thì bạn có mức đường thấp đi đôi với sự mệt mỏi.

Muốn tránh tình trạng này, trước hết bạn nên ăn một cái bánh mì kẹp thịt thì thanh kẹo bạn ăn vào không giảm mức năng lượng của bạn.

- *Dừng nhồi nhét*: tiến sĩ Sommer cho rằng: “những bữa ăn ních no và thịnh soạn (trên 1.000 calo) làm bạn thấy mệt. Đó là vì có nhiều máu đi vào dạ dày và nó phải làm việc nhiều. Vì thế tốt hơn là nên chia nhỏ các bữa ăn”.

#### \* **Những cuộc đi bộ tạo năng lượng**

Oxy là một yếu tố trong phương trình năng lượng. Khi các tế bào trong cơ thể không có đủ không khí trong lành, chúng đốt nhiên liệu một cách thất thường và không hiệu quả. Điều ấy khiến bạn cảm thấy uể oải và buồn ngủ. Muốn tránh tình trạng này bạn cần hít thở không khí trong lành nhờ những cuộc đi bộ ở những nơi thông thoáng.

## \* Chất sắt

Nhiều phụ nữ mệt mỏi không hẳn vì công việc mà vì thiếu sắt trong chế độ ăn uống. Nhiều người (nhất là thiếu nữ, các vận động viên, sản phụ, những người ở độ tuổi tiền mãn kinh) có trữ lượng sắt thấp.

Chất sắt cần cho các hồng cầu, nó giúp chúng đổi chiều oxy từ phổi tới não và các cơ. Nếu các tế bào không đủ khoáng chất này, chúng rút lượng sắt dự trữ khỏi tủy xương, cơ và các mô khác của bạn. Thế là các tế bào trong những mô này sẽ suy sụp dần.

Phần lớn phụ nữ tiền mãn kinh cần tăng cường 18 mg sắt mỗi ngày nhằm giúp các mô khỏe mạnh, mà tốt nhất là chất sắt lấy từ đồ ăn thức uống, còn không bạn cần phải dùng chất bổ sung.

### *Bài đọc thêm: Tăng lực nhờ những lúc nghỉ ngơi vui vẻ*

*Bạn đang ỉu xiù phải không? Có đúng là sáng ra bạn hăng hái nhưng rồi sau đó lại “lụi tàn” dần?*

*Không riêng gì bạn, nhiều người cũng vậy. Trên thực tế, từ “lụi tàn” được các bác sĩ sử dụng để diễn tả những người hăng hái lúc đầu nhưng không duy trì được năng lực lâu.*

*Một chế độ ăn uống nghèo nàn mà lại đầy căng thẳng khiến cả thân xác và tâm trí đều “kết”. Vì theo tiến sĩ Hammer: “căng thẳng tiết ra adrenaline - loại tiết tố làm tiêu tan sinh lực của bạn”.*

*Bạn có thể chiến đấu chống lại sự “lụi tàn” này bằng cách nghỉ ngơi vui vẻ. Theo tiến sĩ Ann McGee - Cooper, một chút nghỉ ngơi vui vẻ chỉ cần dăm phút thôi.*

*Chẳng hạn:*

- Mở máy hát hoặc cùng bạn bè nhảy nhót một lúc.*
- Mời bạn bè tới dùng bữa.*
- Đùa nghịch vài trò có vẻ trẻ con.*
- Mơ mộng một chút.*

## **Dinh dưỡng**

(NUTRITION)

---

---

Bạn biết đấy, có đến 50 tỷ tế bào nhỏ li ti đang tích cực hoạt động để bạn tiếp tục tồn tại. Chúng cần những gì? Một chút luyện tập, nước và thực phẩm.

Nếu chỉ để tồn tại thì không đòi hỏi gì nhiều, nhưng để được khỏe mạnh và cả việc tránh các căn bệnh như tim, ung thư, loãng xương, tiểu đường, béo phì... thì bạn cần tăng cường dinh dưỡng hơn nữa.

Nếu bạn cho rằng việc ăn uống bổ sung dưỡng chất mất nhiều thời gian, đòi hỏi cả một kế hoạch, phải từ bỏ những món khoái khẩu thì hãy lắng nghe lời khuyên của chuyên gia, bạn sẽ thấy vấn đề không đến nỗi phiền phức đâu.

### **\* Làm sao có được một kế hoạch sống khỏe?**

Bước đầu tiên để thực hiện chế độ ăn uống bổ dưỡng là gì? Theo tiến sĩ Doris Derelian, đó là làm sao đạt được sự quân bình giữa các hydrat-carbon, đậm và béo. Những thành phần chính của thực phẩm cung cấp cho chúng ta calo tạo ra sinh lực. Những nghiên cứu trên khắp thế giới cho thấy những chế độ ăn uống ít béo, nhiều hydrat-carbon giúp hạ thấp tỷ lệ mắc bệnh tim và cả một số loại ung thư.

Đó là lý do vì sao các chuyên gia lưu ý tình trạng thừa chất béo trong các bữa ăn của phụ nữ. Cả bạn nữa, khi nhìn vào con số thống kê, bạn cũng phải thắc mắc là tại sao chúng ta lại gia tăng nguy cơ mắc bệnh do việc ăn uống dư chất béo?

Để biết lượng chất béo hãy tính tổng calo mà chúng ta cần từ calo do chất béo cung cấp là bao nhiêu. Các nghiên cứu cho thấy, (người Mỹ) cần khoảng 35% calo từ chất béo, nghĩa là xấp xỉ một phần ba trên tổng calo từ chất béo thực phẩm, như món dầu giấm trộn xà lách, thịt bầm, khoai tây chiên giòn, v.v..

Chúng ta sẽ khỏe mạnh, tránh được bệnh tật nếu áp dụng chế độ ăn uống có một phần ba chất béo.

Điều quan trọng nữa phụ nữ cần gia tăng các hydrat - carbon (từ rau trái, các loại hạt, không phải từ đường hay bột mì) đạt 55% calo hay hơn. Như vậy, đậm chỉ còn cung cấp từ 15 đến 20% calo. Ta thấy ngay công thức dễ nhớ là 3-2-1.

#### \* Cả ba bữa đều thực hiện đúng công thức này

Lý do vì sao công thức 3-2-1 lại hữu ích. Nó hữu ích vì đó là chế độ ăn ít béo. Hãy thử đưa ra một bữa ăn mẫu trong ngày là bạn thấy ngay: giả sử bữa trưa bạn dùng thịt gà với những lát cà chua và 2 lát bánh mì, bữa ăn ấy đúng theo công thức thức 3-2-1 gồm 2 phần ngũ cốc (2 lát bánh mì), 1 phần rau trái (2 trái cà chua lớn), 1 phần thịt (1 lát thịt gà). Sau đó, vào bữa chiều, bạn ăn một ít bánh quy

và một trái táo, bạn thêm vào 1 phần ngũ cốc và 1 phần rau trái. Tổng cộng buổi trưa, chiều ấy bạn đã dùng bữa ăn theo đúng công thức 3-2-1.

Một bữa ăn như vậy là một bữa ăn ít béo giúp ngày làm việc của bạn vừa hiệu suất vừa sáng khoái.

### \* Khẩu phần ăn 3-2-1

Những liệt kê sau đây giúp bạn tính một khẩu phần ăn theo công thức 3-2-1.

#### 3 KHẨU PHẦN

*Hạt / đậu / nhóm thực vật tinh bột*

*1 lát bánh mì*

*1/2 bánh hamberger*

*30 g ngũ cốc ăn liền*

*1/2 chén cơm hay mì*

*1/2 chén ngũ cốc nấu chín*

*30 g bánh quy (khoảng một vốc tay nhỏ)*

*1 củ khoai tây nhỏ nướng*

*1/2 chén đậu nấu*

#### 2 KHẨU PHẦN

**Nhóm trái cây:**

*1 trái táo, chuối, 1 trái cam nhỏ*

*1/2 chén quả mọng hay chén đầy trái cây*

*1/2 chén củ nấu chín*

*1/2 ly nước cốt trái cây*

**Nhóm thực vật không có tinh bột**

*1 đĩa rau sống*

*1/2 rau luộc*

*1/2 rau củ sống*

*3/4 ly nước rau*

# 1 KHẨU PHẦN

## **Nhóm sữa**

1 ly sữa đã gạn kem hay ít béo

1 ly sữa chua ít béo

2 lát phomát ít béo (khoảng 15 g)

## **Thịt/thịt gia cầm/cá/trứng**

30 g đến 45 g thịt bò nạc, thịt gia cầm bỏ da

1/2 chén thực phẩm thay trứng không có cholesterol

1 chén đậu khô nấu chín.

## \* Các sinh tố và khoáng là những gì phụ nữ cần nhất

Để giúp bạn luôn linh hoạt, thực phẩm của bạn phải sản sinh nhiều calo hơn. Cơ thể của bạn cần những chất quý gọi là các sinh tố và khoáng - những thành phần chính của vô số phản ứng hóa học giúp cuộc sống khả dĩ hơn. Một số chất khoáng như canxi là chất cần cho việc kiến tạo cơ thể.

Chế độ ăn 3-2-1 giúp bạn đáp ứng các nhu cầu về sinh tố và khoáng. Nhưng qua các nghiên cứu liên tiếp cho thấy, ngay cả những người ăn uống cẩn thận vẫn thiếu những vi dưỡng chất (micronutrient), tức là những dưỡng chất quan trọng dù chỉ cần những lượng nhỏ, mà phụ nữ lại là những người dễ thiếu vì chúng ta thường ăn ít.

Điều cốt lõi: phụ nữ cần chọn những thực phẩm giàu sinh tố và khoáng. Nên việc ăn một trái chuối và uống 1 ly sữa thì tốt hơn ăn 1 thanh socola hạnh nhân.

Những dưỡng chất quan trọng này bao gồm: canxi kết hợp đủ sinh tố D, acid folic và các sinh tố chống oxy hóa: sinh tố A (như beta - carotene), sinh tố C, sinh tố E và một số chất cần thiết khác như sinh tố B6, kẽm và sắt. Những chất này chỉ thấy ở một số thực phẩm.

### ***Bài đọc thêm: Nhu cầu canxi***

*Các chuyên gia khuyên phụ nữ tiền mãn kinh cần có 1.000 mg canxi mỗi ngày từ các nguồn thực phẩm.*

*Những thực phẩm sau đây cung cấp 300 mg canxi (30% nhu cầu hàng ngày) trên mỗi khẩu phần ăn. Tóm lại, bạn cần 3 khẩu phần ăn như vậy để có đủ canxi theo nhu cầu. Những loại thực phẩm giàu canxi là:*

- 1 ly sữa không béo trong bữa điểm tâm.*
- 1 ly sữa chua thấp hay không béo.*
- 1 ly nước sữa (buttermilk).*
- 1 ly sữa không béo và ít đường.*
- 60 g phomát không hoặc ít béo.*
- 1 ly nước cam có thêm canxi.*
- 2 lát bánh mì giàu canxi.*
- 1 ly sữa đậu nành có thêm canxi.*
- 1 bánh putđinh pha chế hỗn hợp.*

## \* Bạn có cần tăng cường gấp đôi canxi?

Các nhà nghiên cứu thấy rằng, một nửa số phụ nữ ngoài 50 bị bệnh loãng xương (tình trạng mất xương dần một cách ngấm ngầm được mệnh danh là kẻ phá hoại ngầm). Những người bị bệnh loãng xương mất đi khối lượng xương do thiếu canxi. Làm sao ngăn ngừa bệnh này? Điều chính yếu là tăng cường canxi trước lúc mãn kinh. Đây là biện pháp mà các chuyên gia tin rằng sẽ giúp xương của bạn khỏe mạnh và ngăn ngừa tình trạng mất xương nhanh khi mãn kinh.

Nhưng phụ nữ thường chỉ dung nạp một nửa lượng canxi cần thiết trước tuổi 50. Giải pháp tối ưu lúc này là gì? Mỗi ngày hãy ăn ba khẩu phần ăn giàu canxi.

Nếu không làm thế, bạn cần bổ sung canxi liều tăng cường cho đủ 1.000 mg mỗi ngày. Ngoài ra, bạn còn cần 400 IU sinh tố D mỗi ngày, đây cũng là chất mà phụ nữ thường thiếu.

Trên thực tế, cơ thể của bạn có thể tạo ra sinh tố D nhờ ánh nắng. Nhưng nếu bạn thoa chất chống nắng, nó sẽ cản trở năng lượng mặt trời giúp cơ thể tạo ra “sinh tố ánh nắng” này. Vậy phải làm sao đây?

Hằng ngày bạn nên dùng khoảng 200 g sữa, trong đó có tăng cường IU sinh tố D và ăn một ít ngũ cốc có tăng cường sinh tố D trong bữa điểm tâm. Hoặc theo tiến sĩ Heaney, có thể uống viên đa sinh tố có lượng sinh tố D đủ cho mỗi ngày.

***Bài đọc thêm:***  
***Tăng cường thêm cho xương của bạn***

*Nếu bạn không lấy đủ canxi từ thực phẩm, bạn cần dùng liều bổ sung sau đây:*

- *Biết về lượng canxi bạn cần bổ sung, kiểm tra nhãn thuốc để biết lượng canxi trong viên thuốc.*
- *Dùng liều bổ sung lúc đi ngủ. Vì theo chuyên gia, lúc ấy là lúc bảo toàn canxi mà bạn dung nạp vào.*
- *Nếu bạn cần trên 500 mg canxi bổ sung, hãy chia ra dùng 2 lần. Một lần vào buổi sáng và một lần lúc đi ngủ để cơ thể có thể hấp thu.*
- *Bạn chọn loại bổ sung nào? Canxi carbonat là loại được hấp thu tốt nhất khi ăn no. Canxi citrate nên dùng khi đói bụng.*
- *Tránh loại bột xương (bonemeal), khoáng dolomit và bất kỳ loại bổ sung canxi carbonat nhãn hiệu “vỏ sò” này hay “tự nhiên” vì chúng thường đắt nhưng không hẳn đã tốt hơn.*
- *Không dùng lượng bổ sung trên 2.000 mg/ngày, trừ khi đó là ý kiến của bác sĩ.*
- *Nếu bạn bị sạn thận, hoặc trước đây đã bị, bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi dùng lượng canxi bổ sung.*

### \* **Đừng quên folate (acid folic)**

Đây là sự thâm hụt vi dưỡng chất thường gặp mà tất cả phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ cần thay đổi khác đi. Nhu cầu về folate là 400 microgram/ngày, nếu thiếu cần bổ sung để tránh những khuyết tật về não và tủy sống ở trẻ sơ sinh. Nếu bạn bổ sung folate sau khi sinh đẻ thì e rằng quá trễ. Những khuyết tật xảy ra do thiếu sinh tố B thường vào hai tuần đầu của thai kỳ, trước khi phụ nữ biết mình có thai.

Ngoài việc mang thai, các bác sĩ còn cho biết là folate có những lợi ích bảo vệ cho sức khỏe của bạn. Các nhà nghiên cứu thấy rằng: phụ nữ thiếu folate trong chế độ ăn uống sẽ gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư kết tràng, cổ tử cung.

Đâu là nguồn dồi dào folate? Thực phẩm luôn là nguồn cung cấp dưỡng chất tốt nhất, kể cả folate. Nước cam chứa đến 100 microgram folate, rồi rau bina, măng tây, v.v..

Nhiều nhà nghiên cứu có uy tín trong ngành y nhất trí là phụ nữ khó lòng dung nạp đủ loại sinh tố “siêu sao” này trong bữa ăn hàng ngày, vì thế họ cần liều bổ sung.

### \* **Hãy là người ủng hộ chất oxy hóa**

Các sinh tố chống oxy hóa đã được đề cập tới đối với vấn đề sức khỏe hàng thập kỷ nay. Trong đó phải kể đến sinh tố A có từ beta - carotene trong các nguồn thực phẩm, sinh tố C và sinh tố E.

Đã nhiều năm, khoa dinh dưỡng nhận ra vai trò quan trọng của mỗi loại sinh tố này trong cơ thể. Dù chúng ta biết nhiều về chúng nhưng ngày càng có thêm khám phá về chúng. Sinh tố A là sinh tố cần thiết cho thị lực và giúp da khỏe mạnh, trong khi sinh tố C giúp các mạch máu và các hệ miễn dịch hoạt động hữu hiệu. Ngoài ra còn có sinh tố E, loại sinh tố mà các nhà dinh dưỡng luôn gọi là chất chống oxy hóa.

Vấn đề hệ trọng thế nào? Đơn giản là: các chất chống oxy hóa có sức trung hòa những phân tử chuyển dịch nhanh, các thể siêu hiển vi (submicroscopic particles) có tên là những gốc tự do (free radical). Các gốc tự do chạy qua rất nhanh các tế bào sống làm tăng nhanh một loạt phản ứng khiến tế bào mau suy thoái.

Các gốc tự do được sản sinh liên tục trong cơ thể bởi những quy trình bên trong hoàn toàn tự nhiên. Số lượng chúng tăng lên đáng kể bởi những tác nhân bên ngoài như sự ô nhiễm không khí, việc hút thuốc và phơi nắng.

Một khi được hình thành, các gốc tự do dao động cao, tác động lên mô cơ thể khỏe mạnh và gây tổn hại tế bào khi chúng gia tốc quy trình hóa học được gọi là sự oxy hóa. Hiện giờ người ta biết rằng: sự tổn hại này có thể dẫn tới những bạo bệnh như ung thư, động mạch vành. Hơn nữa, sự oxy hóa còn gia tốc quá trình lão hóa.

Chính vì thế, trừ khi các chất chống oxy hóa tới

để giải cứu bằng cách phản ứng lại các gốc tự do trước khi chúng tác động đến cơ thể chúng ta. Nếu chúng ta có đủ beta - carotene, sinh tố C và sinh tố E trong cơ thể, những gốc tự do này có thể vô hiệu hóa trước khi chúng tiến hành tàn phá.

Các nghiên cứu cho thấy, những người ăn uống các loại thực phẩm chứa sinh tố chống oxy hóa thường ít bị bệnh tim, các loại ung thư phổi, kết tràng, đục thủy tinh thể và đột quy. Những nguồn thực phẩm giàu các sinh tố này là những rau trái. Thật vậy, những thực phẩm giàu chất oxy hóa có sức bảo vệ cao nên Hiệp hội Ung thư khuyên chúng ta nên ăn hàng ngày.

Các nguồn giàu beta - carotene (để cơ thể chúng ta biến beta - carotene thành sinh tố A) là cà rốt, bí, khoai lang, rau bina, dưa hấu.

Việc bổ sung beta - carotene (dù chưa có chứng minh) ở mức cao cũng hữu ích nhưng liều cao (15.000 IU) sinh tố A lại gây độc. Những phụ nữ mang thai cần lưu ý việc dung nạp sinh tố A. Một nghiên cứu cho thấy, nếu dung nạp trên 10.000 IU sinh tố A một ngày có thể gây các khuyết tật khác nhau, trong đó có tật sứt môi (cleft lip), sứt vòm miệng (cleft palate), tràn dịch não (hydrocephalus) và các khuyết tật về tim. Còn việc dung nạp lượng lớn beta - carotene xem ra không có cùng hậu quả.

Những nguồn thực phẩm giàu sinh tố C bao gồm cam, nước cam, bưởi và nước bưởi. Những nguồn khác là ớt chuông, quả kiwi, dâu tây,

bông cải xanh, cải bruxen và dưa hấu. Mức bổ sung khoảng trên dưới 500 mg sinh tố C được coi là an toàn.

Loại sinh tố chống oxy hóa thứ ba là sinh tố E. Mà sinh tố này khó dung nạp đủ trong chế độ ăn thấp béo. Nó có nhiều trong các loại hạt nhiều béo, dầu thực vật. Vì vậy, các chuyên gia nghĩ tới việc cần bổ sung sinh tố E. Mức bổ sung an toàn là 400 IU một ngày. Có điều, nếu bạn đang sử dụng thuốc làm loãng máu, bạn cần được bác sĩ kiểm tra trước khi dùng sinh tố E bổ sung.

#### \* Khai thác thêm vi lượng của các vitamin

Một số vi dưỡng chất tuy không cần nhiều nhưng chúng đóng vai trò quan trọng trong cơ thể của chúng ta. Trong số những vi chất mà phụ nữ cần hơn cả là sinh tố B<sub>6</sub>, kẽm và sắt.

B<sub>6</sub> có nhiều trong khoai tây, chuối, lê tàu, thịt gà, gạo lứt, và dưa hấu. Nó giúp cơ thể chúng ta chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng, bảo đảm chức năng của mô thần kinh.

Kẽm cần thiết cho việc chữa lành vết thương và tăng cường hệ miễn dịch. Nhưng, cũng như canxi, phụ nữ thường không dung nạp đủ kẽm từ việc ăn uống. Nguồn cung cấp kẽm bao gồm các loại hải sản, nhất là con hàu, các loại đậu khô hầm thịt bò, đậu lima, đậu lăng.

Trước đây người ta khuyên phụ nữ nên bổ sung sắt thường xuyên. Nhưng nay người ta thấy rằng phần lớn phụ nữ dung nạp đủ sắt trong chế độ ăn

uống, chỉ trừ trường hợp bạn bị rong kinh hoặc là nữ vận động viên cần tập luyện căng thẳng thì mới cần bổ sung sắt.

Nguồn sắt dồi dào có trong thịt bò, các loại đậu khô nấu chín, đậu lima, nước mận khô.

### \* Thực phẩm ít béo có lợi cho tim

Ngày nay chúng ta không còn ngây ngô cho rằng bệnh tim là rắc rối của tình yêu nhưng nó đúng là vấn đề của thể lý, có nghĩa là bệnh, một loại bệnh đứng hàng đầu gây ra cái chết cho phụ nữ. Vậy phải làm sao để chống lại nó?

Phụ nữ thường được chẩn đoán mình bị bệnh tim sau tuổi mãn kinh nhưng không phải thế, nó là căn bệnh tiến triển suốt đời, nên theo tiến sĩ Derelian, không bao giờ là quá sớm để chăm sóc tim của mình. Cùng với việc luyện tập, chế độ ăn uống ít béo sẽ giúp bảo vệ tim. Những phụ nữ ăn ít béo, đến năm 40 tuổi mức cholesterol toàn thể và cholesterol LDL (chất có hại) vẫn thấp hơn người khác. Một chế độ ăn trong đó chất béo chỉ cung cấp dưới 20% calo là tốt nhất.

#### *Bài đọc thêm:*

#### *Làm sao biết bạn cần bao nhiêu calo một ngày*

*Nếu bạn có thể trọng hợp lý, bạn dễ dàng tính được số calo mà bạn cần mỗi ngày để đạt hoặc duy trì thể trọng. Ngoài ra, còn một yếu tố nữa cần xem xét, đó là mức độ hoạt động của bạn.*

*Bạn càng năng động, lượng calo tiêu thụ càng cao, vì thế bạn cần ăn thêm. Sau đây là ba bước giúp bạn tính ra lượng calo cần hằng ngày.*

- *Tìm ra mức hoạt động của bạn.*

*Tính tại: khi công việc và cuộc sống của bạn lúc nào cũng thong thả, bạn ít tập thể dục.*

*Năng động: khi công việc của bạn đòi hỏi phải nhanh chân hơn, hằng tuần đều tập thể dục nhịp điệu 3 lần, mỗi lần từ 30 đến 60 phút.*

*Rất năng động: hầu như ngày nào bạn cũng tập thể dục nhịp điệu, mỗi buổi không dưới 60 phút.*

- *Tìm ra hệ số hoạt động tương ứng mức hoạt động.*

*Tính tại:* 12

*Năng động:* 15

*Rất năng động:* 18

- *Xác định nhu cầu calo qua hệ số hoạt động ở bước 2 và nhân với trọng lượng: hệ số hoạt động x thể trọng = nhu cầu calo. Nếu bạn quá béo, bạn cần giảm thể trọng.*

*Ví dụ bạn là một phụ nữ năng động, nghĩa là hệ số hoạt động của bạn là 15, thể trọng của bạn là khoảng 60 kg. Bạn lấy  $15 \times (\text{số kg thể trọng})$ : (chia cho) 0.447 sẽ ra con số là: 2.010 calo. Như vậy bạn cần ăn uống sao cho có thể có được 2.010 calo mỗi ngày. Số calo này đến từ nhiều nguồn thực phẩm, gồm rau trái, các loại hạt, các sản phẩm của sữa ít béo, một lượng hạn chế cá, thịt.*

*Nếu mức hoạt động của bạn thay đổi, bạn chỉ việc tính lại như bước 3, dựa vào yếu tố của bước 2.*

## Mức tương ứng giữa calo, tổng béo, béo bão hòa

Calo	Tổng béo (g)	Béo bão hòa (g)
1.200	33	9
1.400	38	10
1.600	44	12
1.800	50	14
2.000	55	15
2.200	61	17
2.500	69	19

### \* Rau trái và chất xơ - những thân hữu của phụ nữ

Nếu cần một lời khuyên duy nhất về dinh dưỡng, nhà nghiên cứu và bác sĩ đều nhất trí là: bạn càng ăn nhiều rau trái, bạn càng khỏe mạnh. Điều này dựa trên nhiều cuộc nghiên cứu liên tiếp và đều cho thấy rằng rau trái có một thứ gì đó bảo vệ ta chống lại các loại bệnh tật.

Một phân tích trên 200 người là những người ăn từ 5 tới hơn 5 khẩu phần rau trái mỗi ngày, trên một nửa số họ ít có nguy cơ bị ung thư hơn so với những người chỉ ăn 1 khẩu phần rau trái mỗi ngày. Theo chúng tôi, mức lý tưởng nhất là 6 khẩu phần rau trái mỗi ngày. Ngoài ung thư, chế độ ăn nhiều rau trái còn ngăn ngừa bệnh tim, đột quy, các bệnh về mắt, viêm khớp dạng thấp.

Để thực hiện được chức năng bảo vệ này, không thể chỉ một thành phần nào trong rau trái làm được mà

cần sự kết hợp của hàng ngàn hợp chất có sẵn trong rau trái. Một số là các sinh tố. Số khác là loại chất xơ. Rồi những chất khác như flavonoid và isothiocyanate.

Vấn đề rõ ràng là bạn không thể có được những thành phần bảo vệ kỳ diệu này (đã biết và chưa biết) qua dược phẩm, bạn chỉ còn cách là ăn thêm rau trái.

### ***Bài đọc thêm: Những người bạn thân của bộ ngực phụ nữ***

*Một vài bằng chứng sơ khởi cho thấy rằng rau họ cải (bông cải xanh và họ hàng của nó) có thể là một trong những vũ khí chống lại ung thư vú. Họ rau này tăng cường 2 hợp chất sulforanfane và indole – 3 carbinol hoạt động chống lại ung thư vú. Viện Ung thư quốc gia (Mỹ) khuyên chúng ta nên ăn vài khẩu phần loại thực phẩm này hằng tuần.*

*Ngoài ra, bông cải xanh, bắp cải, bông cải thường, cải bruxen, cải xoăn, v.v. đều là những thành viên của họ cải chống ung thư vú. Cách chế biến chúng cũng dễ và đa dạng.*

*Một loại thực phẩm khác nữa cũng được coi là cách hạ thấp nguy cơ ung thư vú: đậu nành. Ở những nước có dồi dào nguồn thực phẩm này như Nhật Bản và Trung Quốc, phụ nữ ít bị ung thư vú hơn phụ nữ Mỹ. Các nhà khoa học cho rằng đó là nhờ chất isoflavone giúp kiềm chế ảnh hưởng của estrogen gây ra các khối u ở vú.*

*Thực phẩm được chế biến từ đậu nành phổ*

*biến nhất là đậu hũ (đậu phụ), mỗi ngày bạn chỉ cần ăn khoảng nửa miếng đậu là thấy có hiệu quả. Song cũng còn nhiều loại sản phẩm làm từ đậu nành mà bạn có thể dùng như sữa đậu nành, sữa chua làm bằng sữa đậu nành, v.v..*

#### **- CẢI THIỆN THÂN HÌNH**

*Rõ ràng việc làm sao để có được một thân hình thon thả là một thách thức. Chúng ta hãy quay lại với những ý kiến của chuyên viên hàng đầu Wayne Callaway:*

*+ Luôn hoạt động: đây là bí quyết hàng đầu giúp bạn khống chế thể trọng. Nhờ luyện tập chúng ta sẽ đốt các calo mà chúng ta dung nạp vào thay vì trữ lại như chất béo. Để có được thân hình thon thả chỉ có tập luyện, hoạt động mới là phương pháp tối ưu.*

*+ Ăn nhiều bữa: thay đổi dần những món ăn cao chất béo.*

*+ Đốt bỏ cái cân đi: cách đo lường hay nhất là hãy nhìn vào độ rộng chật của quần áo.*

*+ Đừng ăn theo kiểu hoàn toàn không có chất béo: vì bạn đừng tưởng những loại thức ăn như khoai tây không béo là không có calo, nếu bạn cứ ăn nhiều vào, bạn thấy mình vẫn tăng trọng.*

*+ Coi bữa điểm tâm và bữa trưa là bữa chính: nếu bạn bỏ những bữa này, bạn sẽ ăn bù vào cuối ngày. Nếu bạn ăn nhiều vào buổi tối, ngày mai bạn lại vậy. Cứ ăn kiểu như thế bạn càng béo thêm.*

*+ Hãy tự vạch ra bước thành công hợp với mình:*

*dùng vì nhìn người khác mà bắt mình ráng quá sức, kể cả làm theo những cách “vụng trộm”. Nguyên tắc là hãy từ từ thì những biến chuyển mới động vào việc làm thân hình bạn được thon thả.*

### \* **Làm cuộc sống của bạn bừng sáng lên**

Vì sao phụ nữ thường béo phì? Vì chúng ta ăn nhiều quá mà lại hoạt động ít.

Sự thay đổi này tác động cả về mặt tình cảm và thể lý của chúng ta. Nhìn vào mình là chúng ta cảm thấy buồn. Nhưng điều đáng nói hơn là vấn đề sức khỏe. Do béo phì, chúng ta tăng nguy cơ bị bệnh tim và ung thư nội mạc tử cung, tiểu đường, cao huyết áp, sỏi thận và thấp khớp. Toàn là những bệnh có thể cướp đi sự sống của chúng ta.

Hiểu được thế, chúng ta thấy việc giữ gìn cho mình được thon thả không phải vấn đề thời trang mà là vấn đề sức khỏe.

Nhưng làm sao biết thể trọng thế nào là hợp lý. Bạn hãy tính theo tiến sĩ Derelian: 1,5 m đầu tương ứng khoảng 50 kg, sau đó, cứ mỗi 2,5 kg tương ứng với 10 cm. Ví dụ, bạn cao 1,60 m, thể trọng tương ứng của bạn là 52,5 kg, hơn kém khoảng 5,5 kg, tức là bạn sẽ có sức khỏe nếu bạn nặng khoảng từ 49 đến 60 kg.

Hãy nhớ: việc duy trì thể trọng khỏe mạnh mới chỉ là nửa câu chuyện để có được sức khỏe tối ưu. Vì vậy, không phải tất cả những người có dáng thon thả đều khỏe mạnh, họ vẫn có nguy cơ mắc những bệnh làm suy yếu. Điều cần thêm vào là hãy năng luyện tập thể dục và tập đều đặn.

## ***Khớp***

(JOINTS)

---

---

Xương chân được nối với xương ống chân.  
Xương ống chân được nối với xương đầu gối.

Và từ đó nối với bộ khung xương. Những chỗ nối ấy chính là các khớp.

Nếu không có ác khớp, khung xương sẽ rời rạc và chúng ta không thể chuyển động được.

### **\* Các khớp chia thành nhóm**

Đúng là bạn có một số loại khớp trong cơ thể. Những khớp được chắp lại bởi mô sợi gọi là khớp sợi (fibrous joint), chỉ chuyển dịch ít hay không dịch chuyển. Có ba loại khớp sợi: một nằm ở sọ, nơi các đường nối hợp lại với nhau. Một loại khớp sợi khác kết hợp từ những dây chằng - những dây của mô sợi dài ngắn khác nhau. Dây càng ngắn khớp càng ít dịch chuyển. Ở cẳng dưới của bạn, bạn có tủy và xương đặc - xương chày (tibia) và xương mác (fibula) - nối với nhau bằng những khớp sợi, cho phép dịch chuyển chút ít giữa hai xương. Còn một loại sợi khớp khác hoạt động như cái chốt trong ổ, duy nhất có ở hàm, chỗ răng khít với các hốc xương.

Bạn còn có các khớp sụn (cartilaginous joint), nơi các xương được tách ra hoặc đệm bằng một chất bảo vệ gọi là sụn (cartilage).

Đó là những loại khớp có ở khung xương chậu, ở giữa xương sườn thứ nhất và xương ức, có cả trong xương sống. Có khi sụn có dạng miếng đệm lót - được gọi là sụn đĩa (meniscus) - tác dụng như cái giảm xóc giữa các xương.

Ở hai đầu gối, vai, hông, các chỗ nối tứ chi, bạn có loại khớp thứ ba gọi là hoạt dịch (synovia). Các khớp hoạt dịch (synovia joint) có các khoang đầy chất dịch trơn gọi là dịch hoạt dịch, giống như lòng trắng trứng. Dịch hoạt dịch giúp dịch chuyển dễ dàng.

### \* Thường đau vào buổi tối

Nếu phụ nữ có nhiều vấn đề về khớp hơn đàn ông, nó có lý do của nó. Các nghiên cứu cho thấy, phụ nữ có nguy cơ lớn hơn về khớp, bao gồm các loại viêm khớp thông thường cũng như bệnh loãng xương cho đến cả những loại viêm khớp ít gặp như bệnh lupus, bệnh tự miễn liên quan đến suy thoái khớp (gần 90% bệnh nhân bệnh lupus là phụ nữ).

Viêm khớp là từ chung chỉ về bệnh đau và cứng khớp. Mặc dù có nhiều loại viêm khớp nhưng viêm xương khớp và viêm khớp dạng thấp là phổ biến nhất. Viêm xương khớp còn gọi là bệnh suy thoái hay viêm khớp hao mòn do sụn bắt đầu bị cọ sờn. Không còn chất giảm xóc, các đầu xương bắt đầu chà sát vào nhau, gây ra sự kích thích, đôi khi sưng và cuối cùng phát sinh những chồi hay cưa. Bạn sẽ cảm thấy cứng và đau từng lúc, dần dần dẫn đến tình trạng hạn chế chuyển động.

Những khớp hay bị viêm xương khớp là đầu gối, hông, các ngón tay và xương sống. Nó thường khởi phát là những u cục ở các ngón tay. Phụ nữ thường bị viêm xương khớp sau tuổi mãn kinh.



Khớp bình thường có nhiều sụn giữa các xương để tránh sự mài mòn



Khi bị viêm xương khớp, sụn bị mòn làm cho các xương chà xát vào nhau

Loại viêm khớp khác là viêm khớp dạng thấp. Bệnh thuộc hệ miễn dịch tấn công mô của cơ thể. Các nhà nghiên cứu chưa rõ nguyên nhân gây bệnh, nhưng họ nghi là bệnh phát triển sau khi bị nhiễm vi khuẩn hay virus. Phụ nữ ở độ tuổi 30 thường hay bị bệnh này, nhưng thực tế nó có thể phát sinh ở bất cứ tuổi nào.

Khi phát bệnh, màng lót các khớp bị viêm và tiến triển tới mức là có mô bất thường như mô sẹo trong khớp, đôi khi các đầu xương chạm vào nhau.

### \* **Làm sao để khớp được khỏe?**

Nếu bạn chớm thấy đau các khớp, bạn nên theo lời khuyên sau đây để giảm bớt khó chịu:

- Tập luyện: loại hình tập tốt nhất là tập tạ ít nhất mỗi tuần 3 lần. Nhưng bạn cũng có thể đi

bộ xa vài lần một tuần hoặc tập thể dục nhịp điệu cũng được. Co duỗi cũng là cách bảo vệ khớp tuyệt vời. Hằng ngày nên co duỗi chừng 15 đến 20 phút.

- Tăng cường chất canxi vừa giúp khỏe xương vừa phòng tránh bệnh loãng xương. Cần dung nạp đủ từ 1000 đến 1500 mg canxi mỗi ngày. Nếu việc ăn uống không cung cấp đủ, bạn cần dùng liều bổ sung.

- Bỏ hút thuốc, cà phê vì chúng là những thứ làm ngăn trở việc hấp thu canxi.

## PHẦN II

# **GIỚI THIỆU MỘT SỐ CƠ QUAN TRONG CƠ THỂ NGƯỜI PHỤ NỮ**

### **Tóc** (HAIR)

---

---

Rapunzel, Rapunzel, xõa tóc xuống! Chàng hoàng tử la lên.

Rapuzel, trong câu chuyện thần tiên *Anh em nhà Grimm*, đã xõa tóc xuống khi được bảo như thế mà không hỏi xem chàng hoàng tử nặng bao nhiêu, ngộ nhỡ tóc nàng bung ra thì sao?

May mà tóc của chúng ta rất khỏe. Về lý thuyết, chàng hoàng tử có thể đu nùi tóc ấy mà leo lên ngọn tháp, vì mỗi sợi tóc trên đầu chúng ta có thể đỡ được gần 30 g, mà chúng có tối khoảng 100.000 sợi. Cũng theo lý thuyết, một chàng hoàng tử nặng tới 9.000 kg có thể nhích dần lên bằng bím tóc của Rapunzel.

Nhưng tóc được ca tụng về vẻ đẹp hơn là về sức mạnh. Nghĩa là, theo tiến sĩ Susan Detwiler: “*Tóc hệ trọng về mặt tâm lý. Nó thể hiện nữ tính hay nam tính, nó là đặc trưng của cá tính và hình tượng*”.

Sự thật là, khi tóc bạn bị tổn thương và thiếu sức sống, bạn bắt đầu cảm thấy chán nản. Vậy hãy làm sao để mái tóc của bạn óng mượt:

\* **Biết cách chải tóc:** biết cách gội đầu thì phải biết cách chải tóc. Nếu bạn chải một cái từ da đầu tới đuôi tóc, lực của cú chải có thể làm hư phần cội nhất của tóc (nhất là khi tóc dài) và làm tê đầu tóc.

\* **Chọn loại dầu gội:** hiện nay các loại dầu gội giờ đây rất sẵn để bạn chọn cho phù hợp với loại tóc. Ví dụ, nếu tóc bạn vàng hoe và mịn màng, bạn nên chọn loại dầu gội đặc. Thêm nữa, bạn nên dùng nhiều loại khác nhau, nhất là khi da đầu của bạn có những lúc có gầu, bệnh vẩy nến (psoriasis) hay viêm da đầu (dermatitis).

\* **Nhuộm tóc:** phần lớn phụ nữ không làm cái chuyện thay đổi mái tóc “xoành xoạch” như Madonna nhưng nhiều phụ nữ lại thích nhuộm tóc lúc tóc của họ bắt đầu hoa râm. Có điều, khi muốn làm vậy, bạn nên tham khảo kỹ những nhà chuyên môn về tóc.

## *Lông cơ thể*

(BODY HAIR)

---

---

Trên thực tế, lông ở khắp cơ thể của chúng ta. Nhưng phần lớn chúng là những lông mịn, lớn đủ để có thể thấy được. Có những chỗ nếu lông mọc dài ra làm chúng ta khó chịu, như ở ngón chân hay núm vú. Thực tế, phần lớn phụ nữ chỉ thích hai hàng lông mi.

Lông mi và lông mũi còn có vẻ hữu ích, giúp che chở bụi bặm, còn những loại lông tóc khác xem ra chỉ phiền phức.

### \* Cần cạo đi một chút

Có lẽ loại lông gây khó chịu cho phụ nữ nhất là lông mặt, cụ thể là lông ở mép hay còn gọi là ria. Thứ lông mà bạn không làm sao che đậy được như lông nách hay lông chân. Không việc gì bạn phải ngại ngùng mà không cạo chúng đi. Đừng nghĩ rằng đấy là việc của nam giới.

Ria của phụ nữ sau khi cạo mọc lại rất chậm nên bạn chỉ cần cạo một lần một tuần hoặc cách tuần cũng được. Khi cạo, bạn nên bôi một lớp kem cạo râu và để nó ngấm khoảng vài ba phút. Trong khi chờ đợi, bạn nhúng dao cạo vào nước ấm. Dao cạo cũng có loại dành riêng cho nữ. Bạn

cần thay dao cạo sau ba hay sáu lần cạo, đừng chờ khi nó cùn.

### \* **Làm nhẵn môi trên**

Để cạo ria, thường người ta hay bôi sáp.

Chất sáp làm cho vùng ria sạch lông khoảng 6 tuần. Nếu ai cảm thấy khó chịu với chất sáp, họ có thể bôi kem steroid như west - cort và thuốc kháng sinh như T-Sat trước và sau khi bôi sáp.

### \* **Câu chuyện về thuốc làm rụng lông**

Các loại thuốc làm rụng lông (depilatory) không giúp ích gì cho việc diệt trừ lông vậy mà người ta vẫn mua về dùng. Thực tế, các loại thuốc này không chỉ kích thích loại da nhạy cảm, chúng còn gây ra những dị ứng: những chỗ sưng u, mụn nhọt và ngứa ngáy. Nó còn có thể làm nám da nếu bạn để nó quá lâu.

### \* **Liệu bác sĩ có giúp được gì không?**

Có những phụ nữ ra nhiều lông hơn người khác, nhưng những thay đổi nội tiết tố cũng có thể làm thay đổi hình ảnh của cơ thể.

Nếu bạn có vấn đề về nội tiết tố do buồng trứng, tuyến thượng thận hay tuyến giáp sản sinh ra, hầu như bạn sẽ thấy ba loại triệu chứng: mụn trứng cá, tóc thưa đi nhưng lông các nơi khác lại mọc quá nhiều. Lúc này bạn nên đi bác sĩ. Các chuyên viên về da, phụ khoa và nội tiết tố sẽ thực hiện một loạt xét nghiệm máu để xác định nguyên nhân.

## ***Da***

(SKIN)

---

---

Da là lớp bao bọc toàn thân của bạn, nó giúp bạn tránh được những yếu tố môi trường có hại như sự bức xạ, vi khuẩn, vi rút và những hóa chất độc hại.

Song, da không phải là thứ gì bền vững hoặc không bị vết nhăn. Sự lão hóa da phần lớn là do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời - tiến trình lão hóa do quang hoạt (photaging).

### **\* Phơi nắng lúc này phải trả giá sau này**

Đằng sau mỗi nếp nhăn, mỗi dấu vết sự lão hóa, từng đốm tàn nhang và mỗi loại ung thư da đều do tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Nói chính xác hơn, hoạt động của chúng cho tới khi bạn bước vào độ tuổi 30 và 40 để thể hiện trên khuôn mặt của bạn. Song, ít phụ nữ nhận ra điều này.

Giả sử bạn ít phơi nắng da dẻ của bạn sẽ mượt mà lâu hơn (tới tuổi 70).

### **\* Những tia nắng mặt trời**

Vì sao tia nắng mặt trời tưởng chừng là tốt vậy mà lại trở thành kẻ thù?

Khi mặt trời tỏa hết công suất của nó - khoảng 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều, các tia cực tím của nó

chỉ gây họa cho bạn. Những tia này được chia thành ba loại: UVA, UVB và UVC. Song, có điều may là nhờ không khí và khí lọc ozon lọc các tia UVC, những tia cực ngắn, cực mạnh và có sức tàn phá cao, trước khi chúng tới trái đất. Kế đến là các tia UVB và sau cùng là các tia UVA, tia có nhiều trong ánh nắng mặt trời.

Khi mặt trời chạm vào da, sự bức xạ tia cực tím xâm nhập vào nhân của từng tế bào. Nhân tế bào chứa ADN, dải của các phân tử tạo ra “trung tâm thông tin” điều hành hoạt động của từng tế bào cũng như thông tin truyền đi các tế bào khác. Sự bức xạ làm phân hủy ADN. Tác hại các tế bào sản sinh chất tạo keo và đàm hồi, các chất đậm tạo ra khối lượng da, giúp giữ cho da căng và đàm hồi.

### \* Da bị mỏng

Để biết ảnh hưởng của ánh nắng mặt trời, các bác sĩ đã xem xét những gì xảy ra cho hai lớp da ngoài, lớp hạ bì và biểu bì.

Lớp hạ bì là lớp dày hơn chứa các tuyến bã nhờn (sebaceous gland) và các tuyến mồ hôi (sweat gland). Lớp này đầy chất tạo keo và đàm hồi làm da bạn căng nhưng linh hoạt. Ở đáy của lớp này là chất béo bã nhờn, phân cách hạ bì khỏi cơ và xương, giúp bạn cách ly với cái lạnh.

Lớp này chấm hết bởi lớp biểu bì, tấm chắn bảo vệ liên tục được củng cố bởi tế bào đáy phân chia và sinh sôi ra nhiều, đầy các tế bào trước lên bê

mặt. Khi các tế bào trên đỉnh tróc đi, chúng chỉ còn là những mảnh khô và vô ích.

Nếu cứ tiếp tục phơi nắng, những chớp giữa biếu bì và hạ bì cứ mỏng mãi cho đến khi biến mất. Điều tệ hại là da càng mỏng, càng có ít mô để hấp thu các tia UV, như vậy càng tai hại dù chỉ là một liều lượng nhỏ.

Ngoài ánh nắng mặt trời gây hại, cát và tuyết đang rơi cũng gây ra sự bức xạ lên những vùng nhạy cảm như đỉnh mũi hay đáy cằm.

Sự lão hóa do quang hoạt không chỉ hiện lên dưới dạng các nếp nhăn. Những điểm lão hóa được gọi là những đốm mặt trời, là những mảng nâu thường xuyên xuất hiện ở bàn tay và mặt. Chúng có là do da cố tự vệ khi phơi nắng quá lâu bằng cách sản sinh quá nhiều hắc tố (melanin) (những tế bào sắc tố trong da làm cho da rám nắng) thành những mảng không đều. Sự lão hóa do quang hoạt cũng là nguyên nhân của 90% các loại ung thư da. Có điều, mức độ ảnh hưởng còn tùy thuộc vào sự di truyền, tức là loại da của bạn, khả năng rám nắng và việc kháng lại sự đốt cháy. Nếu da bạn dễ bắt nắng, bạn nhanh chóng bị lão hóa hơn.

Khi mặt trời chạm vào da của bạn, các tế bào hắc tố (melanocyte) hoạt động giúp da của bạn tránh không để các tia cực tím xâm nhập vào các lớp da sâu hơn.

#### \* Lời khuyên tốt nhất để bảo vệ da mặt

Các nhà chuyên khoa về da khuyên bạn sử

dụng kem chống nắng mỗi khi đi ra ngoài. Họ khuyên bạn nên tạo thành thói quen ngay từ buổi sáng, kể cả những ngày mây giăng đầy trời vì mây không hấp thu các tia cực tím, chúng vẫn đi qua mây mà xuống. Ngoài ra, bạn nên đeo kính mát mỗi khi ra ngoài, đội mũ, mặc quần áo bằng vải không hấp thu các tia có hại. Quần áo màu đậm bảo vệ tốt hơn loại màu sáng và loại dệt dày tốt hơn loại dệt thưa.

#### \* **Những việc bản thân nên làm**

- Tránh đứng để thể trọng tăng sụt. Vì như vậy sẽ ảnh hưởng sự đàn hồi của da.
- Bỏ hút thuốc: hút thuốc là nguyên nhân chính làm da nhăn do việc rít thuốc và do chất nhựa thuốc làm hẹp các mạch máu nuôi dưỡng da.
- Cẩn thận với những bài tập chống lão hóa: những bài tập hứa hẹn làm vững chắc các cơ mặt là một ý nghĩ sai. Vì vậy bạn càng làm nhăn da.
- Tránh nằm úp hay nằm nghiêng khi ngủ: vì khi nằm như vậy sẽ làm da mặt bị nhăn.

#### **Bài đọc thêm: Tất cả do sắc tố da**

*Da của bạn càng đen, bạn càng bảo vệ mình kháng lại ung thư da. Biểu sau đây tóm tắt những phát hiện nơi những nhóm tộc người tiêu biểu. Những nhóm có nước da sáng hơn như Ireland có nguy cơ bị ung thư da cao hơn nhóm có nước da sậm màu như Hy Lạp, Tây Ban Nha.*

<i>Nguy cơ cao</i>	<i>Nguy cơ trung bình</i>	<i>Nguy cơ thấp</i>
<i>Scotland</i>	<i>Scandinavia</i>	<i>Ba Lan</i>
<i>Ireland</i>	<i>Đức</i>	<i>Italia</i>
<i>Anh</i>	<i>Pháp</i>	<i>Hy Lạp</i>
<i>Nga</i>	<i>Slav</i>	<i>Phi châu</i>
		<i>Tây Ban Nha</i>

### \* Ung thư da

Những vết chân chim và những dấu thời gian không phải là những điều đáng ngại nhất, ít ra là không làm tổn thương bạn. Còn một hậu quả trực tiếp khác của mặt trời không nhẹ nhàng như vậy: ung thư da. Nếu bạn là người da trắng và đã ngoài 65 tuổi, khả năng bị ung thư da khoảng 50 - 50.

Tỷ lệ bị ung thư da tăng lên nếu bạn sống gần đường xích đạo hơn. Tuy lo thế nhưng nếu phát hiện sớm và chữa trị kịp thời ung thư da có thể chữa khỏi.

Có ba loại ung thư da: tế bào đáy (basal cell), tế bào vảy (squamous cell) và u hắc tố ác tính (malignant melanoma). Tế bào đáy xuất hiện là khối u nhỏ, giống thịt hay bướu nhỏ ở đầu, cổ và bàn tay (dạng ung thư da thường gặp nhất). Nếu không điều trị, nó cứ tiếp tục chảy máu rồi lại đóng vảy. Nó hiếm khi lan ra các phần khác của cơ thể, nhưng nó có thể gây nguy hiểm cục bộ đáng kể. Song, nó không đe dọa sự sống.

Tế bào vảy xuất hiện như những bướu nhỏ hoặc như những mảng đỏ, có vảy, ở rìa tai và trên mặt, môi và miệng. Không như tế bào đay, người ta ước lượng có trên 2.000 người chết vì nó (ở Mỹ). Nếu cắt bỏ có thể gây biến dạng nên người ta thường điều trị bằng xạ trị hơn là cắt.

Điều không may là tế bào đay và tế bào vảy có thể tái phát, mà chỗ dễ tái phát nhất là vùng giữa mặt - mũi là chỗ dễ bị ung thư da nhất.

Loại thứ ba là u hắc tố ác tính (loại ung thư da nguy hiểm) ảnh hưởng tới trên 32.000 người Mỹ mỗi năm và làm chết gần 7.000 người. Nhưng vì nó có thể chữa khỏi khi còn ở giai đoạn đầu nên việc phát hiện là điều quan trọng. U hắc tố bắt đầu ở gần nốt ruồi hay điểm đen khác, vì thế cần biết về từng vết trên cơ thể của bạn và thường tự kiểm tra.

Không như hai loại ung thư kia, u hắc tố thường xuất hiện ở những chỗ được quần áo che phủ. Đó là vì u hắc tố liên quan gần với sự rám nắng nặng khi phơi nắng ở bãi biển nhiều giờ. U hắc tố cũng tấn công cả người còn trẻ, những người dưới 40 tuổi bị u hắc tố chiếm khoảng 20%.

Năm mươi năm trước đây tỷ lệ mắc phải là cứ 1.500 người có 1 người mắc phải; nay do những thay đổi của cuộc sống, chúng ta đi lại nhiều hơn, ăn mặc “tiết kiệm” vải hơn, phô bày cơ thể ra nhiều hơn, tỷ lệ này tăng, nghĩa là cứ 135 người có 1 người mắc phải căn bệnh này.



Vùng này xảy  
ra ung thư da  
từ 15-30%

Vùng này  
chiếm từ  
25-30%

Và vùng này  
chiếm từ  
35-40%

Có 35 - 40% ung thư da xảy ra ở hai chân. Những  
vùng có nguy cơ khác gồm 2 tay, mặt, cổ, đầu.

**Lưu ý thêm:** Khi bạn tự kiểm tra xem có  
những thay đổi nào không: những chỗ đổi màu  
hay những khối u mới trên da, có một số vùng  
bạn cần lưu ý đặc biệt. Hãy nhìn vào hình để biết  
những vùng cơ thể của nữ thường bị ung thư da  
nhất. Nếu là những chỗ khó thấy khi tự kiểm tra,  
hãy dùng gương cao, loại cầm tay để soi.

Nếu bạn thấy một khối u lạ trên da mà trước giờ bạn không thấy, bạn nên đi bác sĩ ngay để được kiểm tra. Thêm nữa, bạn cần lưu ý những nốt ruồi thay đổi hình dạng hay kích cỡ.

### \* **Những cách loại trừ vết nhăn**

Phụ nữ nào hay phơi nắng sẽ phải ân hận vì phải đi tìm các giải pháp. Các vết chân chim, những vết nhăn nhỏ và những nếp sâu chạy từ mũi tới gần cầm thường gấp nhất nhưng cũng dễ xóa đi nhất nhờ sự can thiệp của y học hiện đại. Những giải pháp hiện nay gồm tiêm chất tạo keo, lột da bằng hóa chất và sử dụng kem tretinoin.

Chất tạo keo được tiêm vào vùng da bị nhăn giúp da căng trở lại. Nhưng nếu bạn bị dị ứng với chất này, bác sĩ có thể tiêm microlipo là chất mổ lấy từ hông hay bụng.

Cách điều trị khác là bôi kem dẫn xuất sinh tố A được gọi là tretinoin (tên thương mại là Retin - A) giúp da mịn màng và rắn chắc. Chất tretinoin thấm vào các tế bào da bị tổn hại và thúc đẩy chúng tái sinh chất tạo keo. Nó cũng gia tăng máu trong da khiến da trông hồng hào hơn. Song, tretinoin làm da nhạy cảm hơn nên bạn phải thoa kem chống nắng mỗi khi đi ra ngoài; muốn phát huy hiệu quả của nó bạn phải sử dụng liên tục. Thế nhưng, khi thấy xảy ra những tác dụng phụ như da khô, tróc, đỏ hay rộp, bác sĩ khuyên bạn sử dụng cách ngày hoặc tạm ngưng dùng vài ngày.

Giải pháp lột da bằng hóa chất (dung dịch acid glycolic, acid lactic, acid trichloroacetic, acid salicylic và phenol dùng riêng từng thứ hoặc dùng kết hợp - mang lại kết quả như mong muốn nhờ việc làm tróc vài lớp tế bào da. Lớp da này không chỉ đẹp hơn mà còn ít bị ung thư hơn.

#### ***Bài đọc thêm: Tác dụng của chất tạo keo***

*Chất tạo keo mà bác sĩ sử dụng tiêm vào vùng da bị nhăn của bạn được lấy từ bò (vì nó tương tự như của người). Hình minh họa dưới đây cho thấy tác dụng của chất tạo keo.*



Trước khi tiêm chất tạo keo



Sau khi điều trị

#### **\* Những khái niệm chăm sóc da cơ bản**

Khi cần săn sóc da, hãy nghe theo lời khuyên khôn ngoan của Henry David Thoreau: đơn giản hóa, hãy đơn giản hóa. Sau đây là cách chăm sóc da.

- Hãy tuyển chọn cẩn thận: theo tiến sĩ Weiss, bạn chỉ cần khoảng hai hay ba sản phẩm là đủ. Còn chất tẩy chỉ cần 1 loại cho toàn thân, như Dove, Basic, Neutrogena, Cetaphil hay Olay là những thứ có thành phần không gây kích ứng mạnh.

### **Không phải ai cũng sử dụng Retin -A được**

Mặc dù kết quả xác thực của kem dẫn xuất sinh tố A nhưng Retin - A có khi gây tác hại da quá nhạy cảm. Nghiên cứu cho thấy những ai có da nhạy cảm không nên dùng loại kem này, gồm:

- + Da dễ bị bắt nắng.
- + Da dễ bị kích thích sau khi sử dụng nước hoa, kem chống nắng, hay chất làm se.
- + Những ai mặt hay bị đỏ khi bối rối hoặc uống rượu.
- + Những người độ tuổi trung niên mà trước giờ đã sử dụng nhiều loại mỹ phẩm.
- + Những người đã từng bị các rối loạn da như chàm bội nhiễm, mụn trứng cá đỏ (rosacea) hay viêm da bã nhòn (seborrheic dermatitis).

### **Hiểu về phẫu thuật bằng tia laser**

Ngày càng có nhiều bác sĩ sử dụng tia laser (ánh sáng tập trung có thể cắt bỏ mô và phá một số khối u) để làm phẳng các nếp nhăn, một giải pháp mà theo tiến sĩ Laurence David, tốt hơn hóa chất. Nhờ tia này, các nếp nhăn bị “bốc hơi” nhanh. Các tia laser tác động hiệu quả nhất lên các nếp nhăn của môi dưới, trên mí mắt và lưng bàn tay.

*Đối với các vết ở môi chỉ mất khoảng mươi phút, được thực hiện khi bạn vẫn tỉnh táo, bạn chỉ cảm thấy như kim chích. Bạn sẽ có một làn da mới (lúc đầu hồng) sau đó nhạt dần để có màu da bình thường. Nếu bạn tránh phơi nắng, hiệu quả của nó kéo dài suốt đời.*

- Kỳ cọ bằng tay bình thường. Tránh dùng xô muối kỳ cọ da.

- Tắm bằng nước ấm là cách làm sạch da tốt nhất.
- Đừng lau chùi da quá mạnh.
- Sử dụng chất làm se da loại nhẹ.
- Luôn giữ ẩm: hiện nay có những sản phẩm mới như alpha hydroxy acid - AHAs chứa những chất làm tróc da hữu hiệu như acid glycolic và lactic giúp làm tróc nhẹ lớp da ngoài cùng, lấy đi những tế bào chết. AHAs không thấm sâu hơn lớp biểu bì nên nó làm da dễ chịu hơn.

Các loại kem dưỡng da chống oxy hóa mà theo các nhà sản xuất, giúp trung hòa các gốc tự do - những phân tử được hình thành bởi việc phơi nắng có khả năng phá hủy các tế bào da khỏe mạnh. Do có chứa các sinh tố C và E, những kem này được giới thiệu là những chất chống sự lão hóa. Song, theo tiến sĩ Lorraine Kligman, đành rằng chúng có một số tác dụng hữu ích đối với da nhưng những gì xa hơn nữa thì mới chỉ là suy đoán.

### **\* Một số cách tạo hiệu quả cao khi sử dụng chất xúc ngoài da**

- Thoa lúc da còn ướt để giúp giữ được độ ẩm.
- Thoa thuốc mỡ lên mặt và chung quanh mắt trước khi đi ngủ. Để nguyên khoảng năm phút rồi lấy khăn giấy lau nhẹ đi.
- Chỉ cần sử dụng một loại cho toàn thân.

### **\* Trang điểm cho đẹp nhất**

Tiến sĩ Carole Walderman khuyên rằng: “Khi chúng ta có tuổi, càng ít phấn son càng dễ nhìn hơn”.

Sau đây là một số cách để tạo nên tuyệt tác của bạn:

- Làm dịu đôi mắt: thoa những màu nhẹ như nâu, nâu vàng, xám hoặc nâu sẫm. Những màu kim loại hoặc lấp lánh phản chiếu ánh sáng càng làm cho nếp nhăn của bạn rõ hơn.
- Làm phẳng bằng kem lót: khi có tuổi, các lỗ chân lông lớn ra nên khi thoa phấn thường bị bở quăng, để lại những lỗ đen. Trước hết, bạn nên dùng loại kem lỏng để bít lỗ chân lông, sau đó dùng bọt biển thoa đều bằng những lớp phấn mỏng.

- Kẻ lông mày: lông mày cũng cần màu nhạt hơn theo tuổi để làm gương mặt của bạn dịu dàng hơn. Bút kẻ lông mày đậm không ăn màu với người cao tuổi.

- Chỉ hơi ửng hồng thô: nếu lỗ chân lông của bạn lớn hoặc da mặt có nhiều vết, tốt nhất hãy thoa kem phơn phớt. Với phấn hồng, bạn làm đầy bê mặt da và lấp các lỗ chân lông, những vết nhăn.

Chỉ thoa phơn phớt dưới xương gò má và vùng thái dương. Nhờ thoa đậm trên xương gò má chỗ thái dương và dưới xương gò má gần quai hàm, tự động xương gò má của bạn thanh thoát hơn.

- **Đừng tô đậm quá:** khi tô mắt, tô ngang mí mắt từ góc ngoài gần thái dương vào góc trong gần mũi và tô bóng cao lên. Nếu bạn tô bóng quá thấp trên vùng mí mắt, nó như kéo toàn bộ mắt bạn xuống.

- **Tô môi:** dùng bút kẻ lớp nền, sau đó tô son lên. Nên dùng màu đỏ san hô phù hợp với tuổi của bạn hơn vì nó tiệp với sắc thái da.

#### \* **Những rắc rối bên ngoài**

Bạn đừng nghĩ chỉ người trẻ (thiếu nữ) mới gặp những rắc rối về da dẻ.

Người có tuổi cũng có cùng những nội tiết tố (các tuyến bã nhòn, các tuyến mồ hôi và tất cả những thành phần cấu tạo về da khác) nên vẫn có thể gây ra những rắc rối này: mụn trứng cá, bệnh vảy nến (psoriasis), chàm bộ nhiễm (eczema), viêm da, trứng cá đỏ... những vấn đề khó đảo ngược, nhất là khi bạn có loại da dễ mắc những tình trạng này (do di truyền).

- **Đối với mụn trứng cá:** tình trạng này không ai là không bị, phần lớn là do vấn đề nội tiết tố kích thích các tuyến bã nhòn tiết ra quá nhiều chất được gọi là bã nhòn (sebum), nó đi qua các nang lông để bôi trơn da. Khi bị bí lại, bã nhòn

kết hợp hoặc với những mảnh nhỏ keratin (chất sừng) tróc ra ở các nang lông, hoặc với các vi khuẩn có sẵn ở đó; sinh ra mụn đỏ bóng. Muốn hết và sạch mụn, bạn hãy nhớ những điểm sau:

+ Tránh không đụng vào vì làm vậy bạn lại đang đẩy chất ấy xuống khiến cho thành nang có thể bị vỡ. Bạn có thể tạo ra những mụn mới và tạo sẹo. Nếu mụn có đầu vàng hay trắng và xem chừng sắp vỡ, hãy dùng khăn nhúng nước ấm đắp lên khoảng mười phút, sau đó bạn dùng kim đâm khử trùng để lỗ và dùng gạc nặn nó ra.

+ Đừng kỳ cọ mặt quá mạnh. Chỉ cần rửa mặt nhẹ nhàng ngày 2 lần với xà bông nhẹ.

+ Nếu da bạn nhờn, không nên dùng chất làm ẩm da mỗi ngày.

+ Tránh căng thẳng vì khi căng thẳng có thể làm cho các nội tiết tố sản sinh quá nhiều.

+ Sau khi rửa mặt nên thoa benzoyl peroxide hay acid salicylic giúp mụn nhọt nhanh hết nhờ có chất lột da nhẹ.

#### **- Chàm bội nhiễm:**

Loại chàm bội nhiễm thường gặp nhất là bệnh viêm da quá mẫn (atopic dermatitis) là một khuynh hướng di truyền đối với những bệnh phát ban da cũng như hen suyễn và sốt cổ khô (hay fever). Bệnh viêm da quá mẫn có thể bị kích thích bởi nhiều thứ như: sức nóng, len dạ, xà bông hay những chất tẩy rửa.Thêm một bệnh liên quan với viêm da quá mẫn là viêm da do tiếp xúc và bị dị

ứng với một chất kích thích bên ngoài. Những bước giúp bạn hết ngứa bao gồm:

- + Thoa nhiều chất làm ẩm da vì bạn thường khô hơn mức bình thường.
- + Cách ngày nên xối nước ấm khoảng 3 phút và xối nhẹ nhàng để nước chảy khắp làn da của bạn.
- + Làm ẩm không khí cũng giúp bạn được dễ chịu.
- + Nên dùng loại xà bông mềm.
- + Nên đeo găng tay khi làm việc nhà để tránh tiếp xúc với những chất có trong các chất tẩy rửa.
- + Nên dùng quần áo may bằng vải cho da được thông thoáng.
- + Đừng gãi xước chỗ ngứa. Muốn đỡ ngứa, bạn nên đắp miếng gạc ẩm lên.

**- Trứng cá đở:**

Dấu hiệu ban đầu của trứng cá đở thường là bị đỏ hay ửng hồng từng lúc, để rồi sau phát triển thành nốt đỏ khó dứt trên hai má, mũi, cằm và có khi ở cả mắt khiến mắt bị đỏ, ngứa và cảm thấy cộm như có sạn. Sự xuất hiện của trứng cá đở thực sự là do điều xảy ra ở các mạch máu ở dưới. Những người bị trứng cá đở thường có các mạch máu mặt nóng, bất ổn và thường giãn ra. Đó là các mao mạch bị vỡ. Phản lớn điều trị bằng thuốc bôi tại chỗ và uống kháng sinh. Nếu bị nặng, có thể cần được xử lý bằng cách chiếu laser, sử dụng bước sóng ánh sáng được một trong những thành phần của máu hấp thu. Để tránh bệnh này phát triển, bạn cần:

- + Tránh dùng những đồ ăn nóng, có gia vị.
- + Không ăn chuối, mận, cam quýt, cà chua, rau bina, nho khô, xì dầu, sôcôla vì trong những thứ này có các chất như histamine và tyramine làm tình trạng tệ hơn.
- + Tránh không kỳ cọ mặt quá mạnh.
- + Đi khám bác sĩ để được chẩn đoán chính xác. Có khi bạn bị một bệnh nặng hơn là bệnh lupus, bệnh thuộc hệ miễn dịch có những đặc điểm nổi mẩn đỏ ở mặt giống như trứng cá đỏ.

## ***Da đầu***

(SCALP)

---

---

Da đầu là dải da dai, chắc, có nhiều mạch máu. Thông thường tóc mọc rất nhiều từ các nang nằm khắp chóp của nó, nhưng dưới rùng tóc lộn xộn ấy là lớp da luôn tróc ra. Cũng như những phần phủ bên ngoài khác của chúng ta, các tế bào khô luôn bong ra và bám vào cọng tóc giống như bụi ngô.

Hai vấn đề thường gặp về da có thể làm quá trình bong tróc nhanh. Một là sự viêm nhiễm ảnh hưởng da đầu và những vùng khác của cơ thể có tên là viêm da do tăng tiết bã nhờn (seborrheic dermatitis) mà ta thường gọi là bệnh gầu bám da đầu (dandruff) - khác với gầu bám da đầu thông thường - dạng không có hại. Còn viêm da do tăng tiết bã nhờn là một bệnh không thể hết được nếu không điều trị.

Bệnh vảy nến là vấn đề về da chết khác có thể làm da đầu của bạn bong tróc. Nếu bạn bị bệnh vảy nến, bạn còn bị những mảng đỏ và có vảy ở những phần khác của cơ thể. Những mảng này có vảy dày hơn tổn thương của bệnh viêm do tăng tiết bã nhờn. Nếu bạn cạy chúng ra sẽ bị chảy máu.

Bệnh vảy nến cần đi bác sĩ để điều trị, còn bệnh viêm da do tăng tiết bã nhờn thì không cần điều

trị phức tạp lắm. Song, cả hai bệnh đều có thể giải quyết tốt, vì:

- **Xà bông có thể làm tróc vảy.** Chính vì thế, bạn nên gội đầu hằng ngày bằng dầu gội đầu.

- **Có thể phải dùng loại dầu gội chuyên trị gầu 2 lần 1 tuần.** Song, dầu gội chuyên trị gầu là loại mạnh có thể làm hư tóc, nên cần dùng thuốc dưỡng tóc để ngừa tình trạng tóc bị khô và tổn hại.

- **Thay đổi dầu gội.** Vì mỗi loại có tác dụng khác nhau, bạn cần thay đổi để biết loại nào thích hợp nhất giúp bạn loại trừ gầu.

#### \* **Hãy sử dụng các ngón tay**

Việc xoa nhẹ để kích thích da đầu có thể giúp ngăn ngừa gầu (nắng xoa bóp còn giúp bạn giảm nhẹ cơn nhức đầu và cảm thấy thoải mái). Liệu pháp xoa bóp của chuyên viên xoa bóp Edith Malin khuyên bạn nên thực hiện là:



Dùng các đầu ngón tay bấu thoải mái quanh đầu khoảng 30 lần, sau đó dùng nắm tay (quay phần phẳng của các ngón tay cùng ót bàn tay vào trong) vỗ vào da đầu.



Dùng các đầu ngón tay day vòng trên da đầu, bắt đầu từ phần trán ra sau tới phần cổ (xem đường số 1 trong hình). Sau đó day theo đường số 2 và số 3.



Tiếp tục xoa bóp bằng cách ấn các đầu ngón tay dọc theo các đường của hình trước. Các ngón tay phủ đường giữa (đường số 1), bên cạnh đường kia (đường số 2 và đường số 3).

Dùng hai ngón tay cái ấn vào đáy sọ khoảng 30 giây tới 60 giây (như trong hình).



Dùng tám đầu ngón tay của hai bàn tay ấn vào da đầu đến bốn lần, chuyển từ trước ra sau dọc theo đường giữa (đường số 1). Sau đó bắt đầu ở hai thái dương ra sau đầu.

Dùng bàn tay trái đỡ phần trước đầu, còn bàn tay phải đặt ở phía sau đầu. Để nguyên như vậy khoảng 30 giây. Mường tượng bạn đang “nhắc đầu lên” (thực ra không nhắc) giúp bạn cảm nhận như đầu đang được nâng lên.

Cuối cùng, đặt hai bàn tay lên đầu, ngay trên hai tai rồi ấn đều, nhẹ khoảng 30 đến 60 giây.

## *Sọ*

### (SKULL)

---

---

Có những khác biệt nhỏ nhưng đáng kể giữa sọ của đàn bà và đàn ông. Theo tiến sĩ Susan Larson: “phụ nữ có trán rất thẳng, chúng không có chớp xương trên hai mắt, trong khi nam giới thường có trán dốc xuống và thường có cái được gọi là chớp trán, phần nhô ra ngay chỗ lông mày”.

#### \* **Mái vòm tuyệt vời**

Dù xem ra phẳng lỳ như thế nhưng nó thực sự là một hồn hợp gồm 22 xương khác nhau.

Sọ bao quanh não như chiếc mũ sắt. Nó được tạo thành bằng 8 xương nối kết bất di bất dịch. Sọ bao bọc và bảo vệ não, mắt và tai, cũng dành chỗ cho các cơ của đầu bám vào.

Tiếp theo là có bộ xương mặt, tạo thành bởi 14 xương, kể cả xương hàm, được coi là một phần của sọ. Các xương mặt quyết định hình dạng của khuôn mặt. Các xương mặt cũng giữ chặt các cơ mặt, những thứ được dùng để biểu cảm. Cấu trúc của chúng còn bao gồm các túi được coi là những thứ giúp ta nhìn, ngủi, nếm. Những khoang khác, các xoang, là những túi khí trong sọ, được lót bằng những màng nhầy. Vì khoảng không không khí này mà sọ nhẹ đi so với kích cỡ của nó.

Sọ dày khoảng trên 1 cm, đáy não và vùng gần thái dương còn mỏng hơn, vì thế sọ dễ bị tổn thương, chẳng hạn bị chấn động hoặc nứt.

Nếu bạn bị ngã hoặc va đập mạnh đến độ thành chấn động, thực ra nó gây tổn thương não hơn là sọ.

Nguyên nhân gây chấn động thường gặp nhất là ngã, có khi làm bạn choáng váng một lúc, nếu nặng nó còn làm bạn nôn mửa, chóng mặt, nhức đầu, ù tai hoặc mất phương hướng cả ngày. Loại tổn thương này còn có thể gây xuất huyết nội (trong não). Lúc ấy bạn cần đi bác sĩ.

Loại tổn thương nặng hơn nữa là nứt sọ não, lúc xương của sọ bị vỡ cần phải xử lý nhưng điều đáng nói là sự tổn thương não. Song, loại tổn thương này hiếm khi xảy ra. Vùng dễ tổn thương nhất là ngay quanh trán, nơi có xương mỏng hơn.

### ***Bài đọc thêm: Mũ bảo hiểm***

*Nếu bạn đi xe máy, hãy đội mũ bảo hiểm giúp làm giảm nguy cơ bị chấn thương đầu. Hình dưới đây minh họa đội mũ bảo hiểm.*

Ví trí đúng của mũ là phải phẳng, phủ lấy trán. Hãy điều chỉnh các dây cho đúng vị trí như ta thấy trong hình.



## *Não*

(BRAIN)

---

---

Người ta nghĩ rằng: có sự liên quan giữa trọng lượng não với trí thông minh, nhưng sau khi cân bộ não của những nhà khoa học nổi tiếng đã có câu trả lời cho vấn đề này. Thế nhưng, giữa bộ não cân nặng 1.349 g của ông vua “cù lân” Ludwig với bộ não xuất chúng của Albert Einstein, ông tổ thuyết tương đối, hầu như chỉ chênh nhau 10%.

Nếu kích cỡ không là vấn đề, thế là cái gì? Câu trả lời là những nhân tố thuộc về việc chăm dưỡng của chúng ta - dinh dưỡng tốt, năng rèn tập, kích thích nó - thì theo tiến sĩ Douglas Hermann: “chúng ta có thể cải thiện trí nhớ và các chức năng của não”.

### \* **Sự phân công**

Não là chỗ kết thúc công việc của hệ thần kinh của cơ thể. Nó là các xung điện từ đầu mút thần kinh trên khắp cơ thể, phân loại loại nào mà cơ thể đang thử chọn rồi dẫn truyền các thông điệp trở lại qua hệ thống thần kinh, bảo cơ thể phải làm gì: đốt mồ hôi, hắt hơi, thở?

Tuy nhiên, não còn thực hiện nhiều hơn thế. Nó chịu trách nhiệm về chức năng cao hơn như ngôn ngữ, sự sáng tạo và logic.

Nó lưu trữ những tưởng nhớ. Nó diễn dịch những xung lực từ mắt chúng ta có thể nhìn. Dù nó chỉ cân nặng khoảng trên dưới 1.500 g (chiếm 2% thể trọng), “cái đầu” ấy sử dụng tới 70% khí chúng ta hít thở và thức ăn mà chúng ta ăn vào.

Não được chia thành một số vùng tương quan với nhau, mỗi vùng điều khiển các chức năng riêng biệt của cơ thể. Não, phần lớn nhất của hệ thần kinh, phụ trách việc lý luận và trí thông minh. Phần lớn việc lý luận của chúng ta diễn ra trong phần vỏ não (cortex) - lớp màu nâu. Vỏ não nhận thông tin từ các dây thần kinh trong cơ thể và điều khiển các cử động chủ ý, như cong các ngón tay hay bước đi. Nó cũng là nơi mà bạn cảm nhận các cảm giác, vỏ não phân loại các xung lực từ mắt, tai, mũi, lưỡi, da rồi luận ra các màu sắc, âm thanh, hương vị và cảm nhận. Vỏ não còn để chứa các ký ức, lưu trữ chúng trong các vùng được gọi là thùy thái dương (temporal lobe).

### \* Ở phần não chính

Sâu dưới vỏ não là đồi não (thalamus). Vùng này hoạt động như trung tâm điều phối của não, dẫn đường thông tin từ đọc theo những đường mòn cảm giác tới phần của vỏ não. Trên thực tế, đồi não hoạt động âm thầm hơn vỏ não. Chẳng hạn, nó có thể cảm nhận sự đau đớn nhưng không thể nói rõ sự khác biệt giữa đau do bị dao cắt và đau do bị mèo cắn.

Cả phần não sâu hơn là một bó cấu trúc giống như những hạt hạnh có hình quả hạnh tạo thành hệ bản tính, vùng điêu khiển nhiều chức năng hàng ngày như sự tiêu hóa, nhịp tim, mùi vị và nhiều khía cạnh khác của cảm xúc và hành vi.

### ***Bài đọc thêm: Năm cách làm hư hỏng của ký ức của chúng ta***

*Một số sinh hoạt như học hành, ăn uống và luyện tập có thể gia tăng khả năng hoạt động của não thì cũng có những cách hành xử khác lại làm yếu khả năng ấy.*

*Năm trong số các yếu tố làm suy yếu não mà tiến sĩ Hermann đã thấy được là:*

*- Căng thẳng: có quá nhiều ký ức, dù có cái chỉ thoáng qua. Căng thẳng làm suy giảm sự tập trung và làm cho bạn hay quên. Nếu bạn cần nhớ điều gì quan trọng, hãy dành thời gian để tập trung, đừng để nó bị ngắt quãng.*

*- Thiếu ngủ: não sắp xếp các ký ức lúc bạn ngủ. Giấc ngủ làm bạn tinh táo hơn nên bạn có thể tập trung tốt hơn. Đừng đánh cắp thời gian ngủ nghỉ của bạn, nếu không bạn sẽ đánh mất trí nhớ của mình.*

- *Cao huyết áp*: nó làm suy yếu trí nhớ ngắn hạn và làm bạn xử lý trí não chậm hơn. Nó còn phá hủy mô não bằng cách lấy mất của nó máu và các dưỡng chất. Hằng năm nên kiểm tra huyết áp ít nhất một lần.

- *Rượu*: ngay cả chỉ hai ly bia một ngày cũng sẽ làm xáo trộn sự tập trung, vì thế hầu như bạn không nhớ nổi các chi tiết của một sự kiện khi bạn uống bia. Việc say sưa còn hủy hoại các tế bào não. Với thời gian, bệnh nghiện rượu làm suy giảm ký ức và khả năng nhớ dai.

- *Chất cafein*: chất vừa làm giảm tập trung vừa ảnh hưởng đến giấc ngủ. Mỗi ngày uống một ly cà phê thì được nhưng bất kỳ tách cà phê nào thêm cũng gây tổn hại cho trí nhớ.

Phần còn lại của não xử lý bao gồm cuống não {những phần giữa não, cầu và hành tuy/tủy não (pons and medulla oblongata)} điều khiển hoạt động của tim, các mạch máu và hệ hô hấp. Vùng cầu tạo dưới đồi (hypothalamus) nhỏ xíu, nằm ở đáy não có chức năng điều khiển sự chuyển hóa, thân nhiệt, mức đường máu, ham muốn và sự hưng phấn tình dục. Não điều khiển hoạt động của cơ; một khi vỏ não lệnh cho một cử động, não sẽ khiến những cơ nào cử động và cách cử động.

### **Bài đọc thêm: Hãy làm tăng tiến sức sáng tạo: Những cơn giông bão và những ước mơ**

Hắn là Einstein và con đười ươi khác nhau. Picasso khác con chuột túi. Bạn khác con bò Tây Tạng. Nhờ bộ óc, chúng ta là những con người có khả năng sáng tạo. Nhờ bộ não, động vật biết đứng và kêu la.

Bạn không có năng khiếu về viết văn, làm thơ... nhưng theo Willam Shephar, giám đốc chương trình giáo dục sáng tạo Buffalo, New York thì ai cũng có khả năng sáng tạo, khả năng tồn tại. Bạn phải đưa ra được những cách thức mới và hoàn hảo hơn để làm việc nếu không bạn sẽ bị tụt hậu.

Tuy nhiên, bạn đâu thể ngồi lỳ ở bàn rồi phán “Não, hãy sáng tạo đi”. Bạn phải biết cách tán tỉnh trí não của bạn để đưa nó vào tình trạng sáng tạo và học cách lợi dụng khả năng của nó để diễn dịch thông tin theo những cách độc đáo.

#### **\* Hãy nuôi dưỡng các tế bào thần kinh**

Bộ não trung bình của con người chứa khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh, mỗi tế bào có một số nhánh truyền thông nhỏ xíu được gọi là hình cây để những tế bào khác cùng thông tin với nhau. Điểm của những hình cây này gặp nhau được gọi là tiếp hợp thần kinh (synapse). Não có thể tạo ra 100 tỷ những kết nối khác nhau với chính nó.

Nghe có vẻ nhiều, phải không nào? Nhưng tế bào não không thể tự bổ sung như các tế bào da. Sự căng thẳng liên tục hay bệnh nghiện rượu có thể phá hủy một số kho báu ấy. Vào tuổi trung niên, tất cả chúng ta đều mất đi các tế bào thần kinh (các tế bào não truyền các tín hiệu cho nhau). Những tế bào thần kinh khác có tên là các mô đệm (glia), nâng đỡ và điều chỉnh các tế bào thần kinh.

Chế độ ăn uống bổ dưỡng (nhất là chất khoáng kẽm, loại chất của trí nhớ có nhiều trong thịt bò, các loại đậu và con hàu) và sự luyện tập có thể làm “màu mỡ” các tế bào não và “kéo dài” các nhánh. Những mảnh như nhánh cây của tế bào thần kinh thu thập và xử lý thông tin.

#### \* **Những khác biệt về giống**

Các nội tiết tố không là những phát hiện duy nhất có liên quan đến giống mà các nhà nghiên cứu về não đã thực hiện. Họ biết rằng, não của bào thai nữ phát triển nhanh hơn não của bào thai nam. Và họ thấy rằng những dữ liệu khoa học thực tế đã ủng hộ lập luận cho rằng chức năng của não ở người nam và nữ là khác nhau. Trong số những khác biệt về giống: thể chai (corpus callosum), cây cầu nối bán cầu não trái và phải của nữ lớn hơn nam. Những hình quét của não cho thấy các hoạt động “suy nghĩ” của nữ diễn ra ở cả hai phần não, trong khi của nam “nặng” về một bên hơn.

Sự khác biệt khác nữa là, trong khi não của nam nặng hơn não của nữ khoảng 10% thì não của nữ có nhiều tế bào thần kinh hơn của nam khoảng 17%, khít lại với nhau ở khu vực hiểu về ngôn ngữ và nhận ra những hòa điệu trong âm nhạc và giọng nói. Vì vậy, theo tiến sĩ Ruben Gur, giáo sư Khoa Tâm thần học của Đại học Pennsylvania: “Phụ nữ nhớ từ và ăn nói lưu loát hơn, còn nam giới thành thạo hơn về công việc thuộc không gian, như việc đọc các bản đồ, cũng như những công việc không liên quan đến ký ức”.

#### \* Còn nhiều vấn đề bí ẩn khác nữa về não

Sự phức tạp bao giờ cũng “đắt giá”. Với hàng tỷ tế bào thần kinh lúc nào cũng hoạt động ồn ào trong não, đôi lúc xảy ra những điều hết sức sai hỏng. Ngay cả một va đập nhẹ vào đầu cũng có thể xóa mất lệnh “ngôn ngữ” và khả năng nói lưu loát, khiến bạn không thể “ăn nói” được như trước.

Một bí ẩn thường gặp hơn là vì sao đôi lúc bạn cảm thấy choáng váng hoặc khó chịu. Cảm nhận choáng váng, lâng lâng, chao đảo có thể do một điều gì đó đơn giản như một hỏng hóc trong mạng cảm giác của bạn hay những xáo trộn về chuyển động của chất dịch khi bạn vội cuộn xuống hay đứng lên, máu không kịp đưa lên não. Sự thiếu máu trầm trọng, cao huyết áp, huyết áp thấp, mức đường máu thấp và những tác dụng phụ của thuốc cũng có thể làm bạn choáng váng. Khi bất ngờ bị

choáng váng kèm theo cơn đau ngực, nhịp tim nhanh, hoa mắt hoặc tê liệt, cơn choáng váng có nguy cơ biến thành đột quỵ.

Đôi khi sự choáng váng báo trước cơn ngất (mất ý thức do dòng máu tới não bị gián đoạn). Nếu chuyện này thường xảy ra, bạn nên đi bác sĩ. Nhưng điều chắc chắn là bạn đang có các vấn đề về tuần hoàn.

Những rối loạn thực sự của não xếp loại từ những loại viêm nhiễm như viêm màng não (meningitis) tới những suy nhược do di truyền như hội chứng down và các điều kiện trí não như bệnh tâm thần phân liệt (schizophrenia). Tiến sĩ Francis Pirozzolo, nhà tâm thần học thuộc Đại học Y khoa Baylor nói: “Não là thứ cực kỳ phức tạp. Từng ngày chúng ta hiểu thêm về nó nhưng nó như đánh đổ chúng ta và làm chúng ta thất vọng. Đôi lúc có những sai hỏng mà chúng ta dành bó tay”.

### \* **Những vấn đề về tuổi tác**

Trong số những bệnh đáng ngại nhất về não phải kể đến bệnh alzheimer's (bệnh sa sút trí nhớ ở người lớn tuổi) và đột quỵ. Khoảng 4 triệu người Mỹ mắc bệnh alzheimer's, chiếm 1/10 những người trên 65 tuổi và gần một nửa những người ngoài 85 tuổi.

Đơn giản có nghĩa là: bệnh alzheimer's giết chết các tế bào não, cả tối hàng triệu tế bào. Khi các tế bào chết đi, hết tháng năm này đến

tháng năm khác, nạn nhân bắt đầu mất trí nhớ nặng, mất khả năng ngôn ngữ và lập luận, suy sụp thể lý và cuối cùng là chết. Bệnh diễn biến kéo dài từ ba đến hai mươi năm và chưa có cách điều trị.

Dù bệnh này là nguyên nhân gây tử vong ở người lớn đứng thứ tư, chúng ta vẫn biết rất ít về các nguyên nhân của nó. Bệnh nhân thường cho thấy là bị thay đổi các chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitter), những chất truyền dẫn thông tin trong não liên quan đến hóa học để gửi các xung lực giữa các tế bào não. Các nhà nghiên cứu cho rằng, những nhân tố như tổn thương dây, sự giáo dục và giống đưa đến các nguy cơ phát triển bệnh này. Những nhà nghiên cứu khác đã định vị và xác định các gene liên quan đến bệnh.

Việc nâng hoạt động trí não có thể giúp chống trả bệnh alzheimer's. Nghiên cứu cho thấy, những người có học và thành đạt ít bị bệnh này. Nguy cơ ở họ chỉ bằng 1/3 so với những người khác.

Đột quy là một trong những kẻ thù chết người của não, nguyên nhân hàng đầu dẫn tới những tàn tật. Các bác sĩ nói rằng, có 2 loại đột quy cơ bản. Loại thứ nhất thường do các cục máu trong các động mạch dẫn từ tim tới não. Những cục này gây nghẽn dòng máu, cắt đứt nguồn ôxy và dưỡng chất, giết chết các tế bào não.

Loại thứ hai do sự xuất huyết trong não.

Chứng phình động mạch (aneurysm) - túi đầy máu phình ra từ chỗ yếu ở động mạch - có thể vỡ đột ngột. Máu chảy tới não bị gián đoạn và những tế bào chung quanh không được cung cấp máu. Cứ năm người bị đột quy thì có một người là do sự xuất huyết, nhưng chứng này gây tử vong cao hơn những người bị đột quy do cục máu làm nghẽn.

***Bài đọc thêm:***  
***Các dấu hiệu cảnh báo đột quy***

*Hiệp hội Tim Hoa Kỳ khuyên nên biết về các dấu hiệu đột quy. Những dấu hiệu này bao gồm:*

*- Suy yếu đột ngột và tê liệt mặt, một bên cánh tay hay cẳng chân.*

*- Nói năng lộn xộn hoặc không hiểu được người khác nói.*

*- Đột ngột nhức đầu dữ dội mà không biết nguyên nhân.*

*- Choáng váng không giải thích được, đi đứng không vững hoặc đột nhiên bị té.*

*Khi bạn thấy một hay vài triệu chứng như vậy, hãy đi bác sĩ ngay.*

## *Tai*

(EAR)

---

---

Phụ nữ đi lấy chồng ở Ai Cập cổ xưa sẽ trông như ngây ngô nếu thấy mình không có gì đeo ở tai.

Điều ấy trông đã khó coi, nhưng điều tệ hại hơn về tai là mất thính lực.

Cảm nhận lạ lùng về thính lực khởi từ da và sụn của tai ngoài, nơi tập trung các sóng âm và truyền chúng vào màng nhĩ, màng có sợi, tròn ngăn cách tai ngoài và tai giữa. Màng nhĩ rung để đáp ứng những thay đổi trong áp lực không khí, áp lực tạo ra âm.

Từ đây, những rung động đi vào ba xương nhỏ có các tên là xương búa (malleus), xương đe (incus) và xương bàn đạp (stapes), những xương hình thành một chuỗi ngang qua tai giữa. Những rung động đi vào tai trong, nơi ốc tai (cochlea), một cơ quan có hình ốc sên được lót bằng 20.000 nhóm lông cảm giác nhỏ li ti, chuyển âm tối nã.

### \* **Làm bớt những triệu chứng đau tai**

Bạn có thể nói tai giống như cái hang của cơ thể. Chúng tạo đường hầm đi vào các vùng của đầu, được biểu thị bằng những loại hệ thống, những ngách, những khe kẽ và những hành lang.

### **Bài đọc thêm: Dùng đũa tai đặc ráy**

*Chúng ta thọc, ngoáy tai để lấy ráy tai nhưng có bao giờ phải hỏi vì sao chưa?*

Theo tiến sĩ Sreven D.Rauch, trợ giảng Khoa Tai mũi họng (otolaryngology) ở Đại học Y khoa Harvard thì đúng ra ráy tai là điều tốt. Nó giữ cho tai ấm, có những đặc tính kháng khuẩn và ngăn chặn những thứ như bụi đất.

Trên thực tế, tai sản xuất ráy từ các tuyến nằm trong một phần tư ống tai ngoài, là khối tự sạch. Việc dùng bông để lấy ráy tai có khi còn đẩy ráy tai vào sâu hơn.

Nhưng có những người có nhiều ráy và ráy khô hơn. Đặc biệt khi ống tai hẹp hoặc do nghe điện thoại quá nhiều. Trường hợp này bạn cần lấy để tránh tai bị bí lại: Hãy nhỏ thuốc chứa hydrogen peroxide (có bán sẵn ở hiệu thuốc), cứ tuần tuần lại nhỏ 1 lần để giữ cho ráy được ẩm và như thế tai sẽ dần lưu bình thường.

Cũng như bất kỳ vùng thoát nào, tai dễ bị dẫn lưu kém. Chất dịch đọng lại, bị giữ trong vùng ấm, tối của tai giữa, là nơi để vi khuẩn và vi rút phát triển. Kết quả là: tai giữa bị viêm và đau nhói.

Dù trẻ thường bị viêm tai giữa nhưng người lớn cũng có thể bị sau cơn cảm lạnh hoặc sự thay đổi áp lực lúc đi máy bay.

Nếu tai bạn cảm thấy đây hay nếu nó nghe tiếng được tiếng mất do sự viêm nhiễm, rắc rối thường kéo dài một, hai ngày. Nhưng nếu những vấn đề này kéo dài bạn cần đi bác sĩ để chữa trị. Viêm nặng có thể làm rách màng nhĩ, lúc ấy bạn có thể hết đau nhưng màng nhĩ bị thủng cần được phẫu thuật để chữa.

Ống tai dài chừng 2,5 cm dẫn từ tai ngoài tới màng nhĩ có thể bị viêm do tích nước (viêm tai của vận động viên bơi lội). Dù triệu chứng viêm có thể tự hết, bác sĩ vẫn có khi phải cho dùng thuốc nhỏ kháng sinh.

#### \* **Việc dùng tay bấu tai khi tai bị ù**

Có những lúc bạn nghe thấy âm thanh khó chịu, the thé ở máy truyền hình và truyền thanh và được thông báo là “tiếng thủ”. Nhưng giả như đấy không phải là tiếng thủ mà là tiếng ù ù suốt ngày đêm ở tai bạn thì sao?

Tình trạng ấy gọi là **sự ù tai** (tinnitus).

Ù tai có thể do thường xuyên phải nghe những tiếng động lớn lâu ngày, nhưng cũng có thể do ống tai ngoài bị tắc vì ráy tai, có thể do các khối u thần kinh thính giác, các tổn thương đầu và những rối loạn của tai trong như bệnh ménière. Những thủ phạm khác nữa là do aspirin, một số thuốc huyết áp hay vài loại thuốc tim.

Khởi đầu không có gì đáng ngại nhưng rồi nó gây thành sự khó chịu. Vì nó liên quan đến những điều kiện bệnh tiềm ẩn, bạn cần đến bác

sĩ để kiểm tra xem là do ráy tai bít kín hay do viêm nhiễm.

### \* Bảo vệ thính lực

Nguyên nhân lớn nhất khiến mất thính lực mà bạn khó tránh khỏi được là tuổi tác. Thật thế, 30 đến 60% người trên 60 tuổi bị một dạng mất thính lực nào đó.

Nguyên nhân thứ hai có thể tránh được là bị bít ráy tai (do tiếng động quá lớn tác động các lông thanh mảnh ở tai trong).

#### *Bài đọc thêm: Vấn đề cân bằng – Bệnh Ménière*

*Hãy tưởng tượng một cơn choáng váng mạnh đến nỗi bạn bị ngã, dạ dày của bạn sôi ùng ục, đầu óc quay vòng vòng và bạn cảm giác buồn nôn mà nếu nôn được thì mới dễ chịu.*

*Viễn cảnh ấy là có thực đối với những người bệnh Ménière, một rối loạn của tai trong chủ yếu ảnh hưởng ở những người ngoài 50 tuổi. Khởi đầu của bệnh là dấu hiệu cho thấy có quá nhiều chất dịch trong đường xoắn ốc tai trong, những đường kiểm soát sự cân bằng. Cùng với sự choáng váng là sự giật giật mắt, ù tai và điếc. Trong phần lớn trường hợp chỉ một tai bị ảnh hưởng.*

*Bệnh này có thể khiến bạn cảm thấy vô phương cứu chữa nhưng bạn cũng có những cách tự giúp mình. Vì rối loạn buộc phải giải quyết bằng dịch ở tai trong, cách đầu tiên là thay đổi sự cân bằng chất dịch của cơ thể, nghĩa là tránh dùng cà phê và rượu, kiêng muối.*

*Ở các tiệm thuốc cũng bán sẵn những loại thuốc kháng buồn nôn chứa dimenhydrinate (như dramamine) hay chứa meclizine hydrochloride (như bonine).*

Muốn tránh bị mất thính lực trong trường hợp thứ hai, bạn cần biết loại tiếng động nào là nguy hiểm để tránh. Bạn cần tránh nghe tiếng động ở mức khoảng 80 và 95 decibel trong vòng 1 tiếng.

## **Mắt**

(EYES)

---

---

Bạn dễ dàng cho rằng thị lực là điều hiển nhiên. Vì xét cho cùng nhìn chỉ đơn giản là chuyện mở mắt ra.

Có đúng vậy không? Kỳ thực thì hai cầu mắt bạn rộn của bạn ghi nhận 36.000 thông tin bằng mắt mỗi giờ, khoảng 864.000 thông tin một ngày. Với cách truyền thế này, chẳng lạ gì có đến 80% ghi nhận về cuộc đời này nhờ cặp mắt. Thật thế, bạn phải nói rằng mắt đâu chỉ là cửa sổ thế giới, chúng còn là những phần tử siêu nhạy.

### **\* Nhìn là nhận**

Quy trình thị lực khởi sự với ánh sáng, ánh sáng đi vào mắt bằng cách đi qua giác mạc. Màng trong suốt nằm vòng quanh trước nhãn cầu. Ngay dưới đồng tử (vòng đen ở giữa tròng đen), các cơ mắt thực hiện những điều chỉnh tý mỉ theo hình dạng của các thủy tinh thể nhỏ xíu. Với những điều chỉnh này, một hình ảnh rõ được phóng ra như một phim xinê lộn ngược trên võng mạc nằm phía sau mắt. Đồng tử phản ứng lại cường độ ánh sáng bằng cách mở rộng ra hay co lại, do tròng đen quanh nó điều chỉnh.

Võng mạc, màng nằm dọc theo thành đèn bên trong nhãn cầu, là một màn hình lớn được xử lý bằng kỹ thuật cao. Nó là một lớp màng nhạy ánh sáng có hai loại tế bào thần kinh chuyên biệt, những tế bào hình que và những tế bào hình nón. Những tế bào hình que nhạy với ánh sáng mờ đục nhất. Những tế bào hình nón phát hiện màu và tiểu tiết. Cả tế bào hình que và hình nón đều biến đổi cường độ ánh sáng, màu sắc và hình dạng thành những xung lực thần kinh, những thứ truyền lại dọc theo thần kinh thị giác (dây cáp nối dẫn tới não).

Toàn bộ quy trình này xảy ra ở tốc độ làm cho cái nháy mắt dường như giống như cử động chậm. Khi ánh sáng chạm vào các tế bào hình que và hình nón, xung lực thị giác (ở dạng năng lượng thần kinh) phóng từ mắt vào não với tốc độ tương đương 680 km/giờ. Lúc đầu xung lực ấy chạm vào phần sau của não, nơi các hình dạng của sự vật và một tổ chức không gian của cảnh vật được diễn giải. Những phần khác của não xử lý thêm - điều mà bạn thấy là điều bạn có được.

### \* Sự lão hóa của mắt

Dù bạn chào đời với thị lực tốt, có một kẻ thù chắc chắn đối với mắt: thời gian. Có nghĩa là mắt của bạn sẽ yếu dần.

Nếu bạn thấy mắt mình càng lúc càng nhòe, bạn hãy nghe theo lời khuyên sau:

- **Hãy đeo kính:** đừng để mình sợ “trông có vẻ già” mà không chịu đeo kính. Theo tiến sĩ Jonathan Trobe, giáo sư Khoa Mắt ở Đại học Y Michigan: “Ai cũng cần đeo kính khi ở giữa độ tuổi bốn mươi, điều mà khó ai tránh được”.

- **Thử các tiêu điểm:** nếu bạn đang mang kính cận nhưng rồi lại phát hiện chứng viễn thị, chuyên viên đo mắt hay bác sĩ nhãn khoa sẽ khuyên bạn mang kính hai tròng (bifocals), một để nhìn xa và một để làm việc gần như đọc sách.

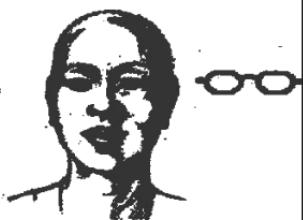
### **Bài đọc thêm: Chọn gọng kính**

*Nếu mắt là thứ đầu tiên bạn lưu ý khi gặp ai đó thì cặp kính là cái bạn lưu ý tiếp theo.*

*Trong khi đi mua kính, có khi bạn phải tìm mãi và thật khó để có được cặp kính phù hợp với khuôn mặt của bạn.*

*Bạn có thể nghĩ rằng mình biết rõ hình dạng khuôn mặt của mình nhưng đây là cách để có được đường nét đúng. Hãy vuốt tóc của bạn ngược lại, nhìn vào gương rồi dùng cây son môi nào đó để phác gương mặt của bạn lên gương. Bạn sẽ sớm phát hiện hình bóng của bạn là trái xoan, tròn, hình trái tim, chữ nhật, tam giác, vuông hay hình thoi. Hãy phác với những minh họa này lên giấy để xác định loại gọng kính phù hợp với khuôn mặt của bạn nhất.*

*Tiến sĩ Anshel còn khuyên bạn chọn kính có cầu (sống mũi) dài, màu sậm nếu bạn muốn nhấn vào đôi mắt cách xa hay cái mũi dài. Còn nếu muốn đôi mắt của bạn sát nhau, hãy chọn kính có gọng cao, mảnh, màu nhạt.*



Nếu gương mặt của bạn hình trái xoan, bạn có thể đeo gọng kính nào cũng cân đối.

Đối với khuôn mặt tròn, hãy thử các loại gọng có dạng góc cạnh hay góc hình học.



Gương mặt hình chữ nhật, hãy chọn kính có thanh đĩnh thẳng còn đường đáy tròn.



Nếu khuôn mặt bạn hình tam giác, hãy thử gọng hình trái tim có đinh thẳng hay gọng dây không có vành ở đáy.



Mặt vuông phù hợp  
gọng tròn hay bầu dục.



Nếu khuôn mặt hình  
thoi, hãy chọn gọng hình  
bướm hay vuông.



Nếu bạn có khuôn mặt  
hình trái xoan, hãy thử  
gọng có đỉnh thẳng và  
cạnh tròn.

#### \* Không phải lúc nào cũng “họa trung hữu phúc” cả đâu

Một kẻ đánh cắp thị lực khác nữa là bệnh đục thủy tinh thể (cataract), tình trạng làm vẩn đục (kéo màng) một phần hay hoàn toàn thủy tinh thể. Giữa tuổi 65 và 74, khoảng 23% người bị bệnh này. Sau tuổi 75, gần nửa số chúng ta bị bệnh này.

May là, kỹ thuật tách bỏ nó đã tiến xa. Thêm vào khoa phẫu thuật tiêu chuẩn còn có phẫu thuật

nhũ hóa thủy tinh thể (phacoemulsification surgery), trong đó nhân của thủy tinh thể bị đục được sóng siêu âm làm tan ra và hóa lỏng.

Nhưng bạn có thể sớm thực hiện (từ lúc còn trẻ), hay ít ra là làm chậm việc phát triển của chúng nhằm tránh những chuyện này qua những điều sau:

*Không hút thuốc:* thuốc lá là thứ gây ra bao điều về sức khỏe cũng góp phần vào việc làm đục thủy tinh thể, nghĩa là làm suy giảm mức máu nuôi dưỡng giúp duy trì độ trong suốt của thủy tinh thể.

#### ***Bài đọc thêm: Nghệ thuật cắt tỉa lông mày***

*Lông mày được cắt tỉa khéo giúp tôn tạo đôi mắt của bạn. Việc cắt tỉa lông mày được nhanh và không đau nếu bạn tuân theo những cách đúng. Sau đây là một số đề nghị của chuyên viên hóa trang, Joseph Anthony.*

*Trước khi bắt đầu, bạn nên rửa sạch da bên dưới và giữa hai bên lông mày bằng nước cây phỉ để loại bỏ chất nhờn.*

*Sau đó lau thật sạch. Nếu bạn mang kính sát trùng, hãy lấy chúng ra. Tiếp theo, bạn hãy chải bột mờ lên lông mày để làm lông nhạt màu hơn. Đến lúc cắt tỉa hay nhổ, hãy dùng nhíp đã mài vát đi hơn là dùng loại nhíp nhọn hoặc cùn.*

*Những minh họa dưới đây giúp bạn thực hiện cho khéo.*



Dùng ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay trái hơi hếch lông mày lên.



Dùng nhíp nhỏ xuôi theo hướng mọc của lông, giật lên và ra phía ngoài.



Dùng kéo tỉa dài, lưỡi mảnh để tỉa.



Để giữ lông mày yên vị, xịt keo rồi dùng bàn chải làm nhẵn chúng. Sau đó lau cho thật sạch.

*Mang đồ che chắn:* nhằm tránh đi những tia cực tím làm đục thủy tinh thể. Vì thế, khi đi ra nắng bạn nên mang kính râm.

*Ăn nhiều loại rau trái giàu sinh tố C và E và beta catoren*e là những chất kháng oxy hóa để giúp làm chậm sự phát triển bệnh đục thủy tinh thể.

## *Ống lệ*

(TEAR DUCTS)

---

---

Khóc là biểu hiện của một trong hai trạng thái: vui sướng hoặc đau buồn. Bạn được tuyển chọn, thế là bạn khóc vì sung sướng. Thi trượt bạn cũng bật khóc nhưng lúc ấy là những giọt nước mắt hối hận.

Nước mắt là chất dịch tiết ra mằn mặn, đầy nước giữ cho hai phần của mắt luôn ẩm. Chúng chảy qua giác mạc (màng lót trong suốt của mắt) và làm trơn kết mạc (màng phủ tròng trắng của mắt và lót phần bên trong mí mắt). Thực hiện công việc “quét tước” của chúng, nước mắt còn rửa sạch những mảnh bụi trong mắt và giúp mắt tránh sự viêm nhiễm bằng chất sát trùng tự nhiên có tên lysozyme.

Dù nước mắt tốt như nhau nhưng chúng tới từ các nguồn khác nhau. Nước mắt giữ cho mắt bạn luôn ẩm là chất dịch tiết ra cơ bản, được sản sinh ở kết mạc và cả trong mí mắt. Nước mắt mà ta khóc lúc mất người thân hay khi làm ăn thất bại là nước mắt phản xạ, xuất phát từ tuyến nước mắt ở khóe trên, bên ngoài của mí mắt trên.

Lượng nước mắt tuôn trào này kết thúc ở các ống lệ, những lỗ nhọn nằm ở các cạnh trong của

mí mắt thấp hơn bên trên. Ngoài việc sản sinh nước mắt, các ống lệ hoạt động như những ống thoát qua đó nước mắt rửa sạch các đường mũi. Đúng vậy, khi bạn hỉ mũi sau lúc khóc ngon lành là bạn đang truyền các tia nước mắt vào mô mắt.

### \* **Những lúc khô ráo**

Hầu như bạn không để ý gì tới nước mắt cho tới khi các “giếng” này khô đi. Khi mắt bạn khô như vậy, chúng có cảm giác đarem hoặc ngứa, có khi ran rát. Khoảng 90% trường hợp mắt khô là do điều kiện được gọi là khô do viêm giác - kết mạc (keratoconjunctivitis sicca - KCS).

Các nhà nghiên cứu vẫn chưa hiểu cơ chế của sự thay đổi trong việc cân bằng các nội tiết tố lúc mang thai hay hành kinh có thể làm thay đổi nước mắt của phụ nữ. Phụ nữ mãn kinh và sau mãn kinh thường bị ảnh hưởng bởi KCS. Theo tiến sĩ Mary Gillbert Lawrence, bác sĩ chuyên khoa mắt ở Đại học Y khoa Yale, thì “màn nước mắt có liên quan với tình trạng nội tiết tố. Nhiều bệnh nhân nữ thấy rằng trong lúc mang thai họ không thể mang kính áp tròng hoặc phải nhổ thêm chất bôi trơn để được dễ chịu. Thật thế, nhiều phụ nữ nói rằng mắt họ cảm thấy khô trong một số lần trong tháng”.

Nếu bạn bị mắt khô mà thủ phạm không phải là những thay đổi nội tiết tố, bạn có thể cho là tại thuốc. Một vài loại thuốc gây ảnh hưởng này, như các thuốc kháng histamine (antihistamine), những

thuốc chống trầm cảm (tricyclic antidepressant), vì thế hãy cùng bác sĩ hay dược sĩ kiểm tra lại.

Nhưng dù sao, bạn có thể cải thiện tình hình bằng những cách sau:

- Làm ẩm môi trường: hãy dùng máy giữ độ ẩm không khí để làm ẩm môi trường. Vì giác mạc luôn phơi ra không khí nên khi làm ẩm không khí, bạn giúp giác mạc giữ ẩm.

- Nhỏ mắt: ở các hiệu thuốc có bán sẵn những loại nước mắt nhân tạo. Bạn mua về và sử dụng, hãy làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Thường thì nhỏ hai hay ba giọt mỗi bên mắt, nhưng nếu nhỏ nhiều hơn cũng vô hại, có điều là vậy chỉ phí vì nó không giúp ích gì thêm.

- Nhỏ đúng cách: cách tốt nhất để nhỏ mắt là hãy kéo mí mắt xuống, sau đó hơi héch đầu ra sau rồi hãy nhỏ.

Khi nước đầy trong mắt, nó có thể chảy xuống các ống lệ đi vào mũi của bạn và bạn nuốt phải nó. Để tránh điều ấy, hãy đặt ngón tay cái và ngón tay trỏ vào cạnh mắt, nghiêng đầu ra sau và nhẹ day khoảng vài phút. Làm vậy còn giúp tăng tác dụng của chất nhỏ mắt.

## **Mũi**

(NOSE)

---

---

Dù bạn có cái mũi thế nào đi nữa, bạn có ưa nó hay không, nó vẫn làm ẩm không khí đi vào, lọc và bơm hơi ẩm trước khi không khí đi ngang qua phổi.

Thêm nữa, việc làm nóng và làm sạch, mũi của bạn phải hít rõ khỏe và đánh hơi thật tài tình. Nó có thể phát hiện và phân biệt 4.000 mùi vị khác nhau.

### ***Bài đọc thêm: Có “ham gì” cái mũi mới không?***

*Giả như bạn phẫu thuật tạo hình mũi (tái tạo mũi), bạn cần nhớ vài điều.*

*Phẫu thuật này thường mất từ 2 đến 3 giờ. Đa số đường rạch được thực hiện trong phạm vi mũi và các xương ở đỉnh, cạnh mũi đã được làm bể rồi sắp xếp lại.*

*Để biết kích thước mũi phù hợp của bạn, bác sĩ phẫu thuật tạo hình đo các chiều của trán, mũi và cằm. Một số bác sĩ sử dụng vi tính để tạo phác hình mũi lý tưởng, nhất là trông sao cho có vẻ tự nhiên.*

*Điều cần là bạn phải tới đúng chỗ chuyên khoa. Đừng phó mặc mình cho những “tay ngang” mà rước họa vào thân.*

**Mã ngoài:** sự thường là chúng ta quá chăm chú bình phẩm dáng vẻ bên ngoài của mũi mà quên đi hoạt động bên trong của nó để rồi chúng ta (nhất là chị em) chỉ lo chuyện đi sửa mũi (nghĩa là làm giả nó).

### \* **Máy ai quan tâm đến những rắc rối của nó**

Vấn đề thường gặp của mũi là màng nhầy lót bên trong mũi có lớp lông phủ ở trên, được gọi là mao mạch (cilia). Các mạch máu trong khoang mũi là những lò làm ấm không khí lên khoảng 350C. Để làm sạch, bạn có các màng nhầy tiết ra khoảng trên 1 lít dịch nhầy mỗi ngày, thêm hàng triệu mao. Các mao này luôn chuyển động phuid sạch chúng xuống họng. Nó không khác gì cái nút máy hút bụi nhỏ.

Màng lót của mũi thật mỏng nên khi gặp không khí khô nó có thể bị viêm tấy, làm chảy máu mũi, dễ sinh ra chứng chảy máu tái phát.

Sau đây là những lời khuyên giúp tránh chảy máu mũi:

- **Làm ẩm:** hãy sử dụng máy làm ẩm không khí trong phòng ngủ để giúp các mô mũi ẩm.

- **Thoát mõi:** chất mõi này có thể mua ở hiệu thuốc, không cần toa của bác sĩ.

- **Đo huyết áp:** nếu bạn bị chảy máu cam, cần kiểm tra huyết áp. Vì chảy máu cam là dấu hiệu của bệnh cao huyết áp.

- **Bit mũi lại:** nếu bị chảy máu cam dù đã có những biện pháp ngăn ngừa, bạn hãy giữ lấy đầu, dùng ngón cái và ngón trỏ để bấu lấy mũi cho chặt lại, tay kia cầm cái khăn bịt dưới lỗ mũi để làm ngưng chảy máu. Nếu sau mười, mười lăm phút mà máu vẫn chảy, hãy đi bác sĩ, đừng tìm cách tự xoay sở nữa.

- **Có thể dùng khăn lạnh ép vào gáy:** là một cách làm giảm chảy máu.

**Bài đọc thêm:  
Ta cảm thấy thế nào khi hít vào?**

Cả Immanuel Kant, triết gia Đức, cũng phải nhìn nhận rằng: không như việc nhìn, nghe và đụng chạm cho ta biết ngay về sự vật, cảm nhận mùi là điều gì hết sức chủ quan.

Theo tiến sĩ Alan Hirsch thì mùi mang tính chất hời hợt hơn như mùi hương của hồn hợp thơm. Nó tương quan mạnh mẽ với cảm xúc và ký ức của chúng ta.

Thực ra, chúng ta có hai hệ thống khứu giác. Một nối với phần ý thức của não. Một đi vào hệ bản tính của não, quan hệ trực tiếp với cảm xúc và vô thức của chúng ta.

Để hiểu mùi, bạn phải biết về mũi. Chức năng quan trọng nhất của nó là làm ẩm hệ hô hấp. Khi bạn thở, mũi bạn tăng lên 350C và lọc bụi cùng với mảnh vụn qua dịch nhầy của nó.

*Hai thụ thể cảm thụ mũi to bằng con tem nằm ở đỉnh buồng trên của khoang mũi, dày đặc đến năm triệu sợi như lông màu hơi vàng. Khi bạn ngủ, không khí cuộn qua các sợi thần kinh này và được hệ bản tính và cấu tạo dưới đồi của não ghi nhận.*

*Chính nhờ sự nối trực tiếp với hệ bản tính, hay phần cảm xúc của não mà tạo ra mùi để khuấy động phản ứng bản năng của con người.*

*Những phản ứng như vậy ở phụ nữ là rất mạnh và rõ hơn đàn ông, nếu họ không bị sổ mũi, họ có thể phát hiện khoảng 4.000 mùi khác nhau.*

*Qua nghiên cứu, tiến sĩ Hirsch khám phá ra rằng các mùi nhớ lại thay đổi tùy theo một số nhân tố. Trong đó phải kể tới giống, nơi sinh và năm sinh.*

*Ông thấy rằng đàn ông thường nhớ mùi thịt nướng, trong khi phụ nữ nhớ mùi bánh nướng. Những người sinh trước năm 1930 nhớ về những mùi tự nhiên nhiều hơn, như mùi thông, hoa hồng, v.v.. Còn những người sinh khoảng giữa năm 1930 và 1980 thường nhớ những mùi nhân tạo.*

*Ngoài mối liên hệ với cảm xúc, cảm nhận về mùi còn có những ứng dụng thực tế. Hãy bịt mũi và cố ăn cho hết quả táo. Mùi vị ảnh hưởng đến 90% cảm nhận của vị giác.*

### \* Màng lót bị sưng

Một kẻ gây phiền hà khác nữa là bướu thịt mũi (nasal polyp), một loại bướu lành trong màng nhầy của mũi có thể gây viêm xoang và tắc mũi. Theo tiến sĩ David Zwillenberg: “nó là phản ứng gây viêm sưng. Màng lót của mũi bị sưng như vậy làm nó thoát vị xuống. Nó to, có thể thấy được, treo ngược xuống từ sau họng”.

Thứ làm bướu thịt trầm trọng thêm là aspirin hay những loại màu hoặc những loại thực phẩm nào đó như táo, dưa và các loại cam quýt. Vì thế họ phải dùng tylenol thay cho aspirin.

Thường thì có thể trị bướu thịt bằng steoid chích thẳng vào chỗ bướu mọc hoặc có thể phẫu thuật để cắt bỏ, nhưng với thời gian, khoảng 50% lại mọc lại.

### *Bài đọc thêm: Mùi tác động lên cuộc sống*

*Việc học: hương thảo mộc làm tăng gấp đôi tốc độ học. Vì thế nếu bạn đang phải thu thập nhiều thông tin, hãy đặt đĩa hỗn hợp hương thảo trong phòng làm việc.*

*Tăng kích thước căn phòng: nếu bạn có căn phòng làm việc hẹp hoặc căn hộ chật chội nhưng muốn người ta cảm nhận là nó rộng, hãy thử bằng hương táo hay dưa chuột. Vì lý do nào đó,*

*những loại hương này làm cho cǎn phòng như thể rộng ra. Ngược lại, mùi thịt nướng lại làm cǎn phòng có vẻ chật đi.*

**Giúp hồi phục:** oải hương làm gia tăng các sóng alpha ở sau não và giúp làm giảm nhẹ căng thẳng. Trong khi đó, hương hoa nhài khuấy động các sóng beta ở trước não và làm bạn tỉnh táo.

**Giúp giảm cân:** liệu hương có làm bạn ăn ít đi không? Tiến sĩ Hirsch nói là có thể. Trong vòng 6 tháng, 3.193 người được cho ngửi hương táo xanh, chuối hay bạc hà bất cứ khi nào họ thấy đói. Những người hít từ 18 lần đến 285 lần 1 ngày, họ giảm trung bình 2,5 kg/1 tháng. Lý do nó có tác động như vậy là não diễn giải lượng mùi hương mà bạn hít vào là lượng bạn đã ăn.

**Giúp việc luyện tập:** mùi hương của dâu tây và bỗng bắp trộn bơ làm tăng lượng calo mà bạn đốt trong khoảng thời gian 3 phút. Có thể do chúng làm bạn sao lãng hay giảm mức mệt mỏi của bạn. Về lý thuyết, bạn có thể đặt một tô dâu tây và bỗng bắp trộn bơ gần chỗ tập của bạn.

**Giúp bớt trằn trọc:** oải hương làm tăng các sóng alpha, những sóng làm cho con người cảm thấy thư thái và giúp họ chìm vào giấc ngủ nhanh hơn.

## **Xoang**

### (SINUSES)

---

---

Hệ hô hấp nhờ các xoang là cấu trúc nâng đỡ - mà không có sự nâng đỡ ấy bạn khát không khí mất.

Dù tám khoang đây không khí này - nằm sau và quanh mũi, mắt - là con đường dài từ phổi, chúng thực sự là những người bảo vệ cừ nhất của cơ thể. Chúng hoạt động như những bộ lọc, bảo vệ phổi không để vi rút, các dị ứng nguyên, bụi đất hay những vật nhỏ trong không khí xâm lấn. Xoang còn làm ẩm không khí khô gây kích thích phổi cũng như làm mát khí nóng và làm ấm khí lạnh gây sốc phổi.

Những nhiệm vụ đặc biệt khác: chúng làm vang vọng âm giọng - vì chúng đúng là những khoang - chúng làm cho sọ nhẹ hơn. Tất cả những hang trong sọ khiến bạn dễ nhắc đầu lên.

Các xoang còn là nơi sản xuất dịch nhầy, khoảng 0,59 lít một ngày. Chất nhầy cùng với các mao có tác dụng ngăn chặn các vật lạ như bụi, chất bẩn thâm nhập vào sâu trong mũi.

#### **\* Lèn đầy các khoang**

Khi bạn xem xét hàng loạt các tệ hại có thể bít kín các xoang của bạn thì nó lại sạch bong.

Ai trong chúng ta lại không có lúc bị cảm lạnh hoặc khò khè, hắt hơi và chảy nước mũi vì một bệnh dị ứng.

Khi đau đầu dữ dội, đấy là do viêm xoang - tình trạng không dẫn lưu xoang bình thường dẫn tới đau vùng mặt, dịch mũi hơi xanh, rất mệt và nghẹt mũi.

Hàng triệu trường hợp viêm xoang là do cảm lạnh, viêm phế quản, suyễn, dị ứng, cúm hay những chất kích thích trong không khí làm các khe hở thoát dịch của xoang sưng hoặc nghẽn. Chất dịch tích tụ và các vi sinh gây ra viêm xoang. Khoảng 80% trường hợp viêm xoang là do vi khuẩn, 20% là do vi rút.

### ***Bài đọc thêm: Chúng nằm ở đâu?***

*Nếu bạn đã từng bị nhức đầu do xoang bạn sẽ có dịp định vị các xoang sản sinh dịch nhầy. Các xoang trán (frontal sinus) nằm trên mắt và mũi, trán. Bạn còn có các xoang hàm trên (maxillary), những xoang có hình chóp nằm hai bên xương má. Các xoang sàng (ethmoid) là những xoang nhiều ngăn nằm sau các xoang hàm trên và giữa các hốc mắt xương xẩu.*



*Chú thích:* các xoang của đường mũi: nhìn nghiêng (hình trái) và chính diện (hình phải).

Thủ phạm khác là thời tiết. Khí hậu ẩm thường gia tăng viêm xoang. Khi áp suất khí hạ thấp - thường xảy ra trước khi mưa bão - ai đã bị viêm xoang sẽ khởi phát bệnh.

Khi bạn bị cảm lạnh, các ván đẽ viêm xoang có thể khởi phát khi đường thở của bạn bị tắc, làm cho màng nhầy mũi bị viêm sưng. Vi rút cảm làm cho mao của màng mũi không hoạt động khiến cho nước nhầy trong mũi và các xoang tù đọng chứ không thông.

Các khe là những ống dẫn lưu to bằng đầu bút chì, nối các xoang với các đường mũi bị tắc nên không còn dẫn lưu thích đáng nữa, các xoang trở thành chỗ sinh sôi của vi khuẩn.

Màng nhầy và các mao bị tổn thương và yếu đi sau cơn viêm xoang. Đôi khi, nhất là ở chỗ không khí ô nhiễm hoặc khô thì màng không bao giờ bình phục khiến nó càng dễ bị viêm nhiễm.

### \* Các dị ứng: những kẻ xâm lăng từ bên ngoài

Nếu bạn không bị sổ mũi nhiều vào mùa khô hoặc không bị hắt hơi khi ôm chó, mèo thì phải kể là bạn may mắn.

Dị ứng là thứ rắc rối và chúng có thể khởi phát ở bất kỳ tuổi nào. Bụi bặm ở phòng ngủ trước đây có gây phiền phức gì cho bạn đâu vậy mà giờ đây khiến bạn sổ mũi và ho.

Dù dị ứng thường là đặc điểm lưu truyền trong gia đình, nguyên nhân vẫn chưa rõ nhưng hẳn là do hệ miễn dịch phản ứng lại những thứ bên ngoài xâm nhập vào. Những phản ứng này gây ra các triệu chứng như chảy mũi, nước mắt và nghẹt mũi.

Nếu bạn ho và hắt hơi mà không rõ nguyên nhân, đó có thể là do dị ứng.

## **Môi**

(LIPS)

---

---

Theo tiến sĩ Diana Bihova: “Môi đúng thực là da. Đúng hơn nữa, chúng là màng nhầy bên trong miệng. Da môi có ít lớp hơn các da khác trên cơ thể. Lớp da mảnh ấy cho ta thấy rõ hơn các mạch máu nên ta thấy cặp môi luôn đỏ. Không như phần da khác, môi không có lớp mô dày đặc bảo vệ. Vì thiếu lớp bảo vệ (được gọi là mô sừng) nên môi dễ bị tổn thương. Môi còn dễ bị khô vì chúng không có tuyến dầu, lại ít sắc tố hơn phần da khác để bảo vệ chúng khỏi ánh mặt trời”.

### **\* Những lời khuyên giúp môi căng sức sống**

Có lẽ bạn tốn nhiều thời gian để tính toán và chăm sóc phần da mặt rộng lớn hơn là đôi môi. Dù không dẻo dai nhưng đôi môi dễ duy trì và phục hồi độ ẩm, hồng hào. Cách giữ đôi môi ở điều kiện dễ chịu nhất là:

- **Làm mềm và che chắn:** hãy thoa môi bằng dầu chứa chất chống nắng cũng như làm ẩm. Tốt nhất là thoa nó trước khi bạn đi ra ngoài và trước lúc đi ngủ.

- **Đừng liếm môi:** nhiều người bị nứt môi chỉ vì họ hay liếm nó, một thói quen vô thức. Vì mỗi lần

bạn liếm môi, độ ẩm mất đi và môi bạn khô càng khô thêm.

- **Dùng cẩn môi:** đây cũng là một thói quen nữa làm môi khô. Nếu bạn bị tật này, hãy thoa dầu lên môi.

- **Thoa thuốc mỡ lúc đi ngủ:** chất béo là thành phần chính trong dầu thơm để bạn thoa lên môi lúc đi ngủ. Nó tạo lớp lót ngăn không để mất nước và giữ độ ẩm.

#### \* Tô son môi một cách thông minh

Son môi không chỉ là cách chung diện, nó còn phải thao tác thật khéo. Dù là loại nào, nó cũng chứa các thành phần làm cho môi khỏe đẹp. Những thứ bạn cần tìm là:

- **Dùng chất AHAs:** alpha hydroxy acids (AHAs) là những acid làm bong tróc lớp bê mặt khô, da chết ở môi. Nó là chất nên dùng để giữ ẩm cho môi.

- **Tô cho hơi bóng:** nếu bạn muốn môi trông ướt ướt, bạn sẽ được toại ý vì nay đã có loại mõ (làm từ phó sản của dầu hỏa) được đưa vào thành phần của son môi giúp khi tô môi xong, môi của bạn bóng thêm, nó vừa làm cho môi bạn ẩm vừa trông có vẻ dễ thương.

Song, những loại son môi bóng này thường khi làm chảy máu môi. Nếu bạn bị như vậy, hãy thoa một lớp chống nứt lên môi trước khi tô môi.

- **Giữ son bền:** khi bạn đọc thấy quảng cáo loại son môi “bền”, hãy xem thành phần chính

được dùng trong loại son ấy: acideosine được dùng để làm son môi bền, làm môi bạn đỏ lên khi thoa vào.

### \* **Bệnh herpes môi**

Gọi chúng là bệnh herpes môi, những mụn giộp gây sốt hay những lằn bộc phát herpes simplex loại I. Tương tự thế là chuyen môi bạn cứ có cảm giác râm ran, rồi một nhóm vết giộp nhỏ ly ti tấy đỏ lên. Sau vài ngày, những mụn giộp này vỡ ra; rồi chúng khô đi, đóng vảy, khỏi và hết trong vòng một tuần hay mười ngày.

Loại vi rút gây ra sự tổn hại này thường nằm yên, đeo bám quanh các đầu mút thần kinh cho đến khi cơ thể trở nên kiệt sức hoặc bị căng thẳng. Khi sức đề kháng của cơ thể yếu đi, những vi rút ngủ yên này bắt đầu tấn công.

Những cách giúp bạn làm dịu đau khi bị herpes môi là:

- **Cản các tia nắng:** ánh nắng mặt trời có thể ngăn không làm khởi phát herpes môi nhờ thuốc chống nắng. Thuốc chống nắng khác kem chống nắng mà người ta hay làm. Hãy xem trong thành phần thuốc ấy có oxide kẽm hay dioxide titan không?

- **Đừng chạm vào:** herpes môi lây khi chúng giộp lên, nếu bạn chạm vào bạn có thể làm lây cả hai môi, lên mắt.

- **Không dùng chung đồ:** cũng vì lý do lây lan của nó.

*- Đừng coi thường cái mảng trắng áy:*  
những vết giập trông ghê nhung rồi chúng sẽ hết.  
Nhưng nếu bạn thấy có mảng khô, trắng không  
mất đi, bạn nên đi bác sĩ vì có thể đây là dấu hiệu  
ung thư mô.

Tiến sĩ Koblenzer nói rằng: “Ung thư mô  
thường bắt đầu như mảng vảy ở bất cứ chỗ nào  
trên mô dưới. Trong những giai đoạn đầu nó hơi  
trắng trên nền mô đỏ”.

## **Miệng**

(MOUTH)

---

---

Giáo sư Richard H.Price nói rằng: “Miệng thực ra là một trong những phần dơ dáy nhất của cơ thể. Nếu bị người cắn thì quả là nguy hiểm”.

Thực tế nghiên cứu cho thấy: trong miệng con người có đến trên 3 tá các loại vi khuẩn cư trú ở đó; một số loại là tốt còn phần nhiều thì không. Vì thế các bác sĩ được hiểu về toàn bộ hoạt động của vi khuẩn và hơi ngạc nhiên là họ chưa biết thủ phạm gây ra bệnh tật thường gặp nhất của miệng là lở loét.

### **\* Không phải chỗ lở loét**

Lở loét chỉ là những vết lở mà bạn thấy ở bất kỳ đâu trong miệng: ở lưỡi, trong môi hay ở màng nhầy của má, ảnh hưởng đến 20% số người, phần lớn là nữ; mà chỉ cần cắn phải một cái là có thể bị lở loét. Ngoài ra, các nội tiết tố, căng thẳng và thiếu dinh dưỡng (về acid folic, chất sắt và các loại sinh tố B) cũng có thể sinh ra lở loét.

Một số cách giúp làm dịu những chỗ đau là:

- **Thử dùng loại băng miệng:** loại orbace này có bán ở các hiệu thuốc. Những thành phần của nó tạo thành chất kẹo mềm, đặt vào miệng vài giờ.

- **Súc miệng bằng magnesia:** những chất kháng acid này có thể làm dịu chỗ đau.
- **Thoa cồn thuốc hay thuốc mỡ chứa benzoin hoặc benzocaine:** benzoin giúp bảo vệ màng lót, còn benzocaine là một loại thuốc tê.

### **Bài đọc thêm: Bệnh hôi miệng**

*Hơi thở hôi có thể do bệnh về nướu, cần đi nha sĩ ngay.*

*Hay có thể do những thứ khác. Chất chua trong bao tử, viêm xoang, nhiễm đường hô hấp hoặc do ăn những thứ nặng mùi như hành, tỏi.*

*Nếu bạn lo lắng về nó thì đây là một số cách làm dịu nó đi:*

*- Súc miệng sau khi ăn. Vì thường bệnh này là do vi khuẩn và những mảnh thực phẩm trong miệng. Tốt nhất là nên đánh răng.*

*- Nhai loại kẹo bạc hà không đường. Chất bạc hà không chỉ làm thơm miệng mà còn kích thích sự bài tiết nước miếng là chất rửa sạch miệng tự nhiên.*

*- Nhai quế không đường hay kẹo cao su bạc hà, tác dụng của chúng giống kẹo bạc hà không đường.*

## **Tuyến nước bọt**

(SALIVARY GLAND)

---

---

Tuyến nước bọt là một thứ mà bạn chỉ thật sự nhớ ra khi nó không còn nữa vì lúc đó chúng ta mới thấy nó là quan trọng. Dung dịch hóa học đặc biệt này là thiết yếu để bảo vệ răng, chống lại các viêm nhiễm miệng và làm chúng ta có thể nói, nuốt, nếm và cả hôn nữa.

### **\* Uống**

Nước miếng được trộn lẫn từ ba tuyến nước bọt chính với cả trăm tuyến nhỏ khắp miệng nằm ở cạnh mặt, dưới hàm dưới và dưới bề mặt của lưỡi, mỗi ngày chúng ta tiết ra gần 2 lít nước miếng.

Nhưng nếu các tuyến nước bọt không sản xuất đủ nước miếng, ta bị khô miệng (xerostomia). Song chỉ khô thôi thì chưa đến nỗi nào, tình trạng bị các bệnh viêm miệng mới làm bạn khổ khổ khi nếm và nuốt đồ ăn, có khi còn làm bạn khó nói được rõ ràng. Nữ thường bị viêm miệng nhiều hơn nam.

Nguyên nhân chính gây khô miệng là các loại dược phẩm, theo tiến sĩ Streebny thì có tới trên 450 loại thuốc có khả năng gây khô miệng.

Nhưng đôi khi khô miệng còn do hội chứng sjogren, một bệnh tự miễn (autoimmune disease), nó ảnh hưởng đến nhiều người (90% phụ nữ trên 50 tuổi). Bệnh gây ra tình trạng khô toàn thân, nghĩa là bạn không chỉ khô miệng mà còn khô mắt, da, môi, họng và mô âm đạo.

Khô miệng còn do tình trạng mất nước và cả do mẩn kinh. Nhưng dù là nguyên nhân nào, bạn vẫn có thể cải thiện tình hình bằng cách nhai kỹ thức ăn, nhai kẹo cao su, uống nhiều nước hoặc dùng thuốc phun họng như pro - flow.

## ***Luỡi***

(TONGUE)

---

---

### **\* Các nhiệm vụ của lưỡi**

Bí ẩn về sự tài tình của lưỡi nằm ở phần cơ của nó. Thật vậy, lưỡi hầu như là một khối cơ được phủ lớp màng nhầy. Hệ thống này giúp chúng ta thè dài ra, làm dày lên, thu ngắn lại và làm bẹt nó ra. Còn khi nha sĩ bảo bạn để lưỡi tự nhiên, nó có thể cong lên ngay trên đáy miệng.

Khắp bề mặt của lưỡi là các gốc mảnh, như lông của mô được gọi là gai vị giác (gustatory papillae). Chúng là một phần cơ chế mà người ta thường gọi là các nụ vị giác (taste bud). Ở đầu lưỡi là những tế bào nhú có hình dạng như hình nón. Những tế bào này làm cho hai phần ba lưỡi trước của chúng ta hơi trắng.

Ở dưới đó, vì sao ở đó lại có màu đỏ san hô? Vì có cả một mạng các mạch máu.

Trừ khi chúng ta bị đau do lở miệng, nếu không, lưỡi thường không có vấn đề gì đáng phải quan tâm, do khả năng kháng viêm của nó rất cao. Nước miếng chứa các phân hóa tố (enzym) để chống lại vi khuẩn. Nó chứa chất miễn dịch igA - globulin. Sở dĩ lưỡi cần cả một binh đoàn lính tác chiến như vậy là vì mỗi tế bào bề mặt có tới 100 vi khuẩn.

### **Bài đọc thêm: Vấn đề vị giác**

Hai người bạn cùng vào tiệm nhưng người thì chọn món này, người thì chọn món khác. Người thích vị cay xè, người lại không chịu được cay vì nó làm rất lưỡi. Các nhà nghiên cứu cho rằng những ai sành mùi vị có đến 10.000 nụ vị giác, vì thế họ nếm đồ ăn nhạy hơn người bình thường đến hai lần.

#### **Tất cả là do vị giác tốt:**

Rõ ràng số nụ vị giác ở mỗi người khác nhau. Nhưng nghiên cứu cho thấy, tất cả nụ ở lưỡi phản ứng khác nhau, bất kể chúng là bao nhiêu.

Các thụ thể nằm ở đầu và phần trước lưỡi xáo động khi chạm phải các vị ngọt và mặn. Các thụ thể đọc hai bên lưỡi dùm lại khi người thấy vị chua. Khi bạn nhăn mặt lúc nếm phải chất cay, đấy là vì thụ thể ở đáy lưỡi cảm nhận sự cay.

Ngọt, chua, mặn và cay là những vị cơ bản rất quen thuộc với phần lớn chúng ta. Ngoài ra, còn có một vị chính khác nữa mà các nhà chuyên môn gọi là unami, khác với vị cay (cây cải ngọt của Nhật Bản có vị unami này). Nhưng đâu chỉ mình lưỡi nhận biết các mùi vị, mũi cũng có vai trò trong đó.

#### **Lưỡi thành thạo**

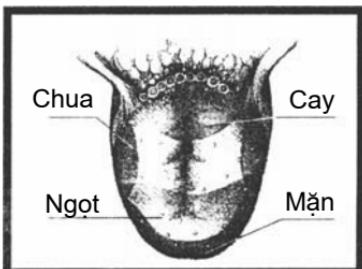
Theo tiến sĩ tâm lý Linda Bartoshuk: xét về mặt dinh dưỡng, vị giác là giác quan thành thạo.

Để nghiên cứu hiện tượng về cách con người nhận ra các mùi vị, tiến sĩ Bartoshuk đã nghiên cứu các nhóm người gồm cả nam và nữ cùng trẻ em, trong đó có nhóm sành mùi vị, nhóm trung bình, nhóm kém. Bà phát hiện ra rằng nữ giới nhạy về vị giác hơn nam giới (3/4 những người sành mùi vị là nữ). Song đó không phải điều hạnh phúc gì vì bạn phải kiêng khá nhiều loại thực phẩm, có khi là những loại bổ dưỡng, nhưng phiền nỗi nó làm bạn khó chịu (cay, đắng...).

#### **Cải thiện vị giác:**

Dù không thể cải thiện nụ vị giác, bạn vẫn có thể làm ngon miệng mùi vị đồ ăn bằng những cách sau:

- *Ngay miếng đầu tiên của bữa ăn, bạn hãy cắn và nhai chậm chạp, kỹ lưỡng.* Việc nhai chậm giúp bạn làm nóng các phân tử đồ ăn và giảm các hợp chất mùi vị.
- *Nếu ăn socola, bạn hãy nhai nó chứ đừng mút.* Tác động cũng giống như trên.
- *Bữa sáng bao giờ cũng là bữa ngon miệng vì bạn đang đói.* Chính cái đói giúp nhiều cho vị giác.
- *Ly cam buổi sáng sẽ có hương vị hơn nếu bạn đánh răng sau khi uống.*



Các phần khác nhau của lưỡi có độ nhạy riêng với những vị cơ bản

### \* Có cần cạo lưỡi không?

Toàn bộ đám vi khuẩn ấy đã gây nên cuộc tranh cãi sôi nổi giữa các chuyên gia về răng miệng. Tiến sĩ Shkclar và một vị cho rằng nước miếng không thể làm sạch lưỡi nếu không có sự trợ giúp thêm như việc chải và cạo lưỡi. Nhưng những người khác lại cho rằng: nếu cần trợ giúp thêm, thì việc chải răng mỗi sáng cũng đủ rồi.

Dù bạn có cạo lưỡi hay không, vấn đề là bạn giữ sao cho miệng vệ sinh.

### \* Làm sao biết được vấn đề của lưỡi

Thường lưỡi không có vấn đề gì lớn phải quan tâm, nhưng thỉnh thoảng lưỡi có thể biến thành trắng, đen, xanh hoặc đỏ, tùy vào loại vi khuẩn và thực phẩm tác động vào.

Cũng có khi có những thay đổi về kích cỡ của các nhú trahi khắp bề mặt của lưỡi. Người ta biết là chúng có thể phát triển gấp 20 lần so với bình thường.

Thường những thay đổi này ít đáng ngại so với những gì chúng ta quan sát. Vì lưỡi không

thể mọc lông được, đây chẳng qua là các nhú biến thành đen như than, mà nguyên nhân là do nấm hay các vi khuẩn sinh ra bị đổi màu sau khi bị kháng sinh tiêu diệt chúng. Hiện tượng này sẽ tự hết.

Không chỉ có nấm làm lưỡi bạn bị đen, cũng có khi do loại thực phẩm có chất nhuộm đen như cam thảo hay các loại kẹo màu đen cũng làm bạn bị dơ. Một số tình trạng lưỡi thường gặp là:

*Lưỡi bản đồ*: đúng đây, lưỡi của bạn có các đường nét giống như bản đồ với những mảng đỏ phô bày ra, lẫn lộn với những vùng khỏe mạnh bình thường. Những vùng đỏ đó chính là chỗ các nhú biến mất khiến chúng rất nhạy cảm. Nhưng theo tiến sĩ Shklar, việc đó không có gì là nguy hiểm. Nó chỉ tồn tại ít lâu rồi hết.

*Viêm lưỡi (glossitis)*: khi bị viêm lưỡi, toàn bộ lưỡi của bạn hầu như đỏ hết. Thường tình trạng này là do liên cầu khuẩn (streptococcal bacteria) gây nên, hoặc do bạn cắn phải lưỡi khiến lưỡi bị tổn thương. Ngoài ra, tình trạng này còn có thể do thiếu sinh tố B hoặc thiếu sắt. Tất cả những tình trạng này đều dễ chữa.

*Lưỡi bị nứt nẻ (fissured tongue)*: một số ít người có những đường rãnh ở lưỡi. Tuy gọi là lưỡi bị nứt nẻ nhưng đây là tình trạng vô hại, ngoài điều bất tiện là các mảnh đồ ăn hay bám vào đó làm lưỡi của bạn bị dơ. Bạn chỉ cần lưu tâm hơn để vệ sinh lưỡi. Bạn có thể dùng hydrogen peroxide (có bán ở

các hiệu thuốc), pha một phần dung dịch này với hai phần nước để súc miệng thật kỹ...

### \* Tỉnh táo với ung thư

Ở Mỹ, hằng năm có 30.000 người bị ung thư lưỡi.

Theo tiến sĩ Shklar: nữ ít bị ung thư hơn nam vì nam là những người nghiện rượu và thuốc lá nhiều hơn. Khi bị ung thư miệng, lưỡi của bạn nổi những khối u lắn với những chỗ bị loét mà không chữa lành được. Theo kinh nghiệm, nếu lưỡi của bạn bị đau hơn hai tuần mà không hết, bạn nên đi khám bác sĩ ngay.

## **Lợi/nướu răng**

(GUMUS)

---

---

Khi cười toe toét lợi của bạn lộ rõ ra. Lợi là chỗ răng cắm sát vào và chính nó bảo vệ và che kín các chân răng, phần mô ấy được gọi là dây chằng chân răng.

Khi bạn khỏe mạnh, lợi có màu hồng hay nâu xám, tùy theo da của bạn. Còn khi lợi không khỏe, nó thường sưng, bóng và đỏ; dễ chảy máu dù bạn có chải răng thật nhẹ.

Bụa răng ở mỗi người nhiều, ít khác nhau. Các nha sĩ thấy rằng điều này là do yếu tố gia đình (di truyền). Nhưng nếu chúng ta chịu khó chải răng kỹ hằng ngày, lợi của chúng ta sẽ sạch và hồng. Ngược lại, bụi sẽ đóng dày, thâm vào chân răng, dọc theo lợi và kích thích lợi, làm cho nó sưng và không còn giữ chắc chân răng nữa.

Bệnh thường gặp nhất ở lợi là viêm lợi (gingeivitis), nhưng bệnh này có thể tiêu diệt được nếu bạn chải răng kỹ.

### **\* Tình trạng lung lay răng**

Nếu không trị bệnh viêm lợi hẳn bạn sẽ gặp rắc rối to. Lúc ấy, nước miếng kết lại với bụi răng tạo thành những vỏ cứng mà chỉ có nha sĩ mới lấy đi được. Lợi của bạn bị bệnh nguy hiểm hơn: viêm nha chu (periodontitis). Vì khuẩn trong bụi răng

bắt đầu ăn mòn các dây chằng nối răng với xương, thế là răng bị lung lay. Từ đó, vi khuẩn ăn sâu xuống làm hở xương và răng bị rụng.

Còn tình trạng tệ hại nữa, răng vẫn cảm ở lợi nhưng chúng bị sâu (tooth decay). Cách phòng tránh tốt nhất vẫn là chải răng hằng ngày và thường xuyên đi khám răng để phát hiện sớm bệnh của lợi răng và điều trị dễ dàng ngay. Nếu để quá, có khi bạn phải mổ để lấy đi mô bệnh và chữa chấn bị tổn hại.

Hiện nay có cách điều trị mới là nhét vi tetracycline vào giữa răng và lợi để diệt vi khuẩn. Thường vi này được lấy ra khoảng 10 ngày sau. Cũng có những thuốc mỡ kháng sinh đang được triển khai.

### \* Vấn đề nội tiết tố

Theo Barbara J. Steinberg: “Phụ nữ cần biết rằng có những lúc vấn đề nội tiết tố làm cho họ dễ bị bệnh về lợi răng”.

Lợi răng của chúng ta có những thụ thể nội tiết tố (hormone receptor). Nếu mức nội tiết tố nữ cao, nó có thể thẩm qua các màng lợi, làm tăng chất dịch trong mô lợi khiến mô sưng và đỏ, rất nhạy cảm với bụa răng, dù chỉ ít thôi. Khi mức nội tiết tố cao, lợi bị sưng, nhất là ở tuổi dậy thì, trước kỳ kinh và lúc mang thai.

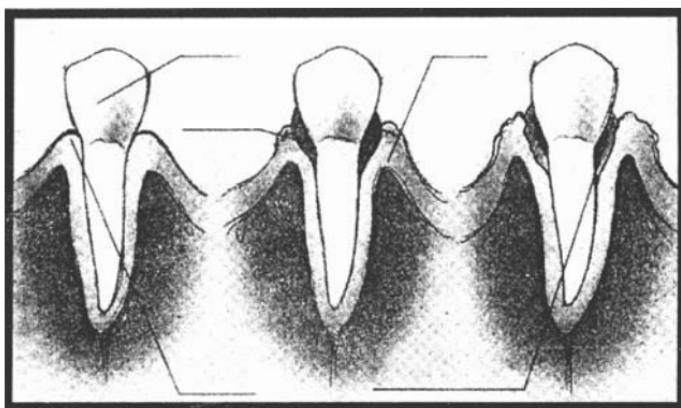
Những nhân tố khác ảnh hưởng lợi răng là bệnh tiểu đường và bệnh động kinh (epilepsy) cũng như việc hút thuốc, những thứ làm suy yếu các tế bào kháng khuẩn trong miệng bạn.

### **Bài đọc thêm: Những cái túi ở sâu**

*Những cái túi ở sâu giữa răng và lợi ấy đều được bảo vệ kỹ nhưng vẫn có khi gãy rắc rối.*

*Lợi răng khỏe có một khoảng nhỏ mà nha sĩ gọi là rãnh (sulcus), nằm giữa đường lợi và răng. Khi bựa làm viêm lợi, lợi sưng lên, rồi lại hết. Cứ như thế, rãnh này rộng ra giữa lợi và xương, lúc ấy nha sĩ gọi rãnh ấy là túi, mà túi này càng sâu bạn càng khó vệ sinh nó.*

*Nếu bựa răng lan tràn không ngừng, nó trở thành cao răng, lợi rút xuống và túi sâu hơn, thế là vi khuẩn có thể ăn mòn các chân răng và xương nâng đỡ chúng. Tình trạng này gọi là viêm nha chu, cần chăm sóc lâu dài.*



Khi lợi khỏe, nó ôm sát đáy răng

Nếu bựa răng đóng dày quanh răng, nó có thể làm viêm đau, bước đầu của bệnh viêm lợi

Vi khuẩn trong bựa răng có thể làm tổn hại xương và các sợi nút răng. Túi lợi phát triển giữa răng và lợi

## ***Quai hàm***

(JAW)

---

---

Những người thích nhai quà vặt hoặc muốn trao nụ hôn chân tình, nồng thắm cho bạn bè, người yêu, hay cười vui với bạn cố tri sẽ không thể làm được những ý thích ấy nếu không có hàm.

Nhưng cái khớp làm việc chăm chỉ ấy còn là điểm dễ bị đau, cả khi chính hàm không hề bị tổn thương. Nó là thủ phạm đằng sau rối loạn khớp thái dương - hàm (temporomandibular joint disorder), sự trực trặc trong cơ chế hàm có thể dẫn tới nhiều loại đau khác chung quanh đầu, cổ và vai.

Khớp thái dương - hàm nối xương hàm với sọ, cho phép hàm mở ra, đóng lại và chuyển động qua lại. Nhưng thỉnh thoảng, hàm bị treo. Hậu quả là làm cho hàm răng trên dưới không ăn khớp nhau, cuối cùng gây ra sự co thắt các cơ hàm. Nhiều bệnh nhân đau hàm còn than là bị nhức đầu, đau cổ, vai, tai, họng hoặc choáng váng.

Bạn có thể nghe rào rạo ở hàm, đầy trong các xoang và đau trong khi nhai.

Điều gì gây ra những rối loạn khớp hàm - thái dương? Thường là chấn thương nặng. Gồm hai loại: thứ nhất là chấn thương trực tiếp, như bị va đập vào hàm do những rủi ro khi chơi thể thao, tai nạn xe, v.v.. Thứ hai liên quan tới chấn thương gián tiếp. Nhưng đôi khi nó do những nhân tố khó nhận ra hơn như hàm dưới bị nhô ra, có khi do tật nghiến răng lâu ngày sinh ra.

## **Răng**

(TEETH)

---

---

Mỗi cái răng khỏe có một thân răng với lớp men tráng bóng, chất cứng nhất của cơ thể. Bên dưới mũ cứng bằng men được nó che chở là tủy răng sống. Các thần kinh và các mao mạch ở đây tủy răng và truyền vào các phần của răng mà ta không thể thấy được: các chân và các ống chân răng gắn vào các hốc răng nằm khắp hàm trên và hàm dưới.

Khắp các hào và ống của thân này là những “kẻ cướp” mà ta gọi là bựa răng. Đó là lớp mảnh, dính, chứa các vi khuẩn, dịch nhầy và các mảng đồ ăn bao quanh răng của chúng ta. Thật khó thấy được việc bựa răng tấn công cả răng và lợi của chúng ta.

### **\* Sự tấn công của bựa răng**

Nếu bạn không chải răng và dùng chỉ lấy bựa răng đi, bựa răng sẽ giữ nhiều vi khuẩn hơn. Vì khuẩn lại hảo ngọt, chất đường trong thực phẩm mà chúng ta đưa vào miệng.

Sự phối hợp của vi khuẩn và thực phẩm làm phát sinh chất acid, chất có thể ăn xuyên qua men răng rồi đào lỗ qua lớp răng cứng nằm bên dưới, được gọi là men răng. Nếu acid xuyên qua men răng, nó sẽ tấn công tủy răng, thế là chúng ta có các lỗ hổng. Lúc vi khuẩn làm viêm tủy tủy răng, ta bị đau răng. Nếu nó ăn mòn quá nhiều, răng của ta bị rụng.

Dù sao chúng ta cũng có thể tránh được tất cả các điều này chỉ cần chịu khó chải và xỉa răng để làm sạch đồ ăn và vi khuẩn.

### ***Bài đọc thêm: Làm sạch kẽ răng bằng chỉ***

*Làm sạch kẽ răng và chải răng là hai công việc đi đôi với nhau.*

*Nếu hàng ngày bạn không làm sạch kẽ răng, bạn sẽ gặp rắc rối về lợi răng. Và đây là cách làm sạch kẽ răng.*



Cắt một sợi chỉ Dùng hai ngón cái và trỏ Nhẹ lướt sợi chỉ lên dài khoảng 45 cm kéo căng một đoạn chỉ xuống giữa răng cm, quấn hai khoảng 2,5 cm giữa và lợi, sát tận lợi. đầu vào hai răng. Uốn cong sợi chỉ Tiếp tục làm như ngón tay giữa theo hình chữ C quanh vậy ở các kẽ răng của hai bàn tay răng, ngay chỗ lợi khác



Đặt bàn chải nghiêng  $45^0$  so với lợi để chải tới lui, làm sạch mặt ngoài của răng



Cũng làm theo kỹ thuật trên, chải mặt trong của răng

### \* Cách chải răng

Chải răng là việc dễ làm cẩu thả, luộm thuộm, nhưng nếu thực hiện hằng ngày chúng ta sẽ quen và làm thật gọn, đúng kỹ thuật.



Chải Chải theo chiều thẳng đứng Sau cùng là chải sạch mặt nhai mặt trong của răng cửa, từ lưỡi, nơi các vi khuẩn của răng lợi đến cạnh răng, từ trên thường bám vào làm xuống rồi từ dưới lên miệng bạn có mùi hôi

### \* Sử dụng chất florur để làm chắc răng

Chất florur đâu phải chỉ cần cho trẻ, cả người lớn cũng cần.

Florur là hợp chất của nguyên tố hóa học florur, ngăn ngừa sâu răng rất hiệu quả nhờ việc lấy lại các khoáng chất có giá trị cho răng. Ngoài nguồn nước, phần lớn kem đánh răng và nước súc miệng có chứa chất florur.

Còn nếu bạn muốn răng trắng như răng trẻ, bạn có thể tẩy răng bằng chất làm trắng răng. Bạn có thể thực hiện tại nhà sau khi được nha sĩ hướng dẫn cách sử dụng và thực hành.

## **Cầm**

(CHIN)

---

---

Có thể bạn có nét nghiêng thật hoàn hảo nếu không có cái cầm như thế. Ấy là, theo nhà phẫu thuật thẩm mỹ Harold Clavin thì: còn tùy thuộc vào làn da bên dưới của nó thế nào.

Bác sĩ Clavin nói rằng: “Người ta không nhận ra tầm quan trọng của chiếc cầm”. Một số cách giúp chiếc cầm bạn trông săn chắc đó là:

\* **Tránh những cách tập làm giãn cổ.** Một số người kinh doanh hàng mỹ phẩm khuyên bạn tập cổ để da bớt xệ. Nếu bạn nghe lời khuyên này, suốt ngày bạn tìm cách rướn cổ. Việc làm quá mức này khiến cho làn da dưới cầm của bạn giãn ra theo và như vậy là sai.

\* **Đừng ăn uống khiến tình trạng thể trọng lên xuống thất thường.** Điều này chỉ làm da cầm của bạn không ổn định.

\* **Tránh kéo da cầm.** Làm vậy bạn sẽ làm da cầm chảy xệ.

## **Hạch hạnh nhân**

(TONSILS)

---

---

Khi bạn còn nhỏ, có thể bạn liên tưởng hạch hạnh nhân với một món tráng miệng lạnh và mịn mà bạn ăn không bao giờ biết chán.

Giờ bạn đã lớn, bạn đã hiểu và việc cắt bỏ hạch hạnh nhân (tonsillectomy) hầu như là chuyện bình thường, chứ không như trước đây người ta vẫn nghĩ là chuyện lớn, có thể gây các biến chứng.

### **\* Những cách giải quyết mới**

Hiện nay, các bác sĩ cắt hạch hạnh nhân vì nhiều lý do riêng: hạch hạnh nhân thường bị sưng viêm hoặc lớn hơn bất thường. Hơn nữa, bác sĩ có thể xem xét cắt bỏ nếu bệnh viêm có khả năng lan ra các vùng khác của họng hoặc độ lớn của nó gây khó thở.

Hạch hạnh nhân có kích cỡ bằng quả hạnh, cong vào trong như hai nửa bán nguyệt, mảnh ở hai bên đáy họng. Chúng là một phần nhỏ của hệ bạch huyết, một hệ thống phức tạp gồm những tế bào chuyên biệt và mô nâng đỡ đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể chống lại sự viêm nhiễm. Mặc dù các nhà khoa học và các nhà nghiên cứu không minh định chính xác vai trò

của hạch hạnh nhân trong hệ bạch huyết nhưng họ biết rằng hạch hạnh nhân có thể bỏ đi khi chúng ta đã lớn. Vì có quá nhiều mô bạch huyết trong họng ngoài hạch hạnh nhân nên trẻ em cũng như người lớn đều vẫn sống an toàn mà không cần đến chúng.

### Bài đọc thêm:

Theo tiến sĩ Michael Bennnger “*Nếu hạch hạnh nhân là chỗ tập trung vi khuẩn gây viêm nhiễm, cắt bỏ chúng đi sẽ làm giảm đáng kể các chứng đau họng. Nhưng nếu bạn thỉnh thoảng mới bị đau họng, ấy là do cảm cúm, vi rút ảnh hưởng các mô khác trong họng chứ chẳng riêng gì hạch hạnh nhân*”. Dầu sao, nhiều người đã cắt bỏ hạch hạnh nhân thì thấy dễ chịu hơn.



*Chú thích:* Ở người bị viêm hạch hạnh nhân này, hai hạch hạnh nhân sưng lên làm bí đường thở.

### \* **Hình dáng gây trở ngại**

Theo tiến sĩ Godley, hình dáng của hạch hạnh nhân đã là điều gây trở ngại. Về mặt giải phẫu học, chúng là nơi để vi khuẩn trú ngụ ở các nếp gấp bề mặt. Kết quả là bạn bị viêm hạch hạnh nhân, làm sưng đỏ và đau họng mà các triệu chứng của nó giống như viêm họng do liên cầu khuẩn beta.

Cũng như viêm họng do liên cầu khuẩn, viêm hạch hạnh nhân thường tấn công người trẻ (gấp 20 lần ở người lớn). Vậy khi nào cần cắt bỏ để tránh phiền phức. Nếu bạn thường bị, bạn nên cắt bỏ chúng đi. Nhưng trước khi quyết định, bạn cần đi khám, vì nếu là viêm họng do liên cầu khuẩn, bạn có thể dùng kháng sinh để chữa. Nếu đau họng do vi rút thì dù có cắt bỏ hạch hạnh nhân cũng không hết được.

## **Cổ họng**

(THROAT)

---

---

Cứ khoảng 15 phút bạn lại nuốt một lần, dù bạn có ý thức việc đó hay không. Đây là hành động phản xạ. Trừ lúc bạn nuốt thức ăn, còn thường thì bạn không nhận ra là cổ bạn đang hoạt động.

Cổ họng là một ống cơ có lớp màng nhầy nối từ đáy miệng và mũi tới thực quản, ống đưa đồ ăn từ họng đến bao tử. Vì là bộ phận chuyển thực phẩm và không khí nên chúng ta không thể sống được nếu thiếu nó.

Chỉ có một điều chúng ta không muốn, đó là bệnh đau họng.

### **\* Cảm lạnh và liên cầu khuẩn**

Một số bệnh đau cổ là do những chất gây sưng, như xương cá làm xước màng lót họng, nhưng thường thì họng của bạn bị đỏ và sưng tấy do bạn nhiễm vi rút, thường là rhinovirus gây ra cảm lạnh.

Một thủ phạm khác là liên cầu khuẩn beta (beta -streptococcus) gây ra viêm họng.

Ở trẻ, liên cầu khuẩn có khi dẫn đến sốt thấp (rheumatic fever), căn bệnh viêm sưng nặng có

thể ảnh hưởng các khớp và tim. Ở người lớn chưa thấy có bệnh này.

Có điều, bạn không thể tự mình biết bệnh đau cổ do cảm lạnh và đau cổ do liên cầu khuẩn. Cả hai đều có cùng các triệu chứng: đau, đỏ và sưng, có khi khó thở. Nếu bạn bị đau cổ kéo dài trên 2 ngày, bạn hãy đi bác sĩ để xét nghiệm xem có khuẩn liên cầu không. Nếu bị, bạn sẽ được điều trị bằng kháng sinh.

### ***Bài đọc thêm: Đau vào buổi sáng***

*Nếu cứ sáng dậy bạn hơi bị đau cổ và như có cục gì ở họng. Nó thường hết sau khi bạn uống ly sữa. Nguyên nhân có thể do một ít chất acid từ bao tử của bạn trào ngược lên thực quản và thanh quản.*

*Nếu nó gây phiền phức cho bạn, bác sĩ Benniger khuyên bạn đừng nên ăn gì trước khi ngủ. Bạn cũng cần tránh uống rượu, cà phê và nên ăn thành những bữa nhỏ, dùng thuốc kháng acid như rolaids, malanta hay tums.*

*Một nguyên nhân khác gây đau cổ nhẹ buổi sáng là môi trường trong nhà, nhất là vào mùa đông, không khí trong phòng ngủ khô. Bạn nên làm ẩm phòng vào ban tối.*

### \* Những cách làm giảm đau

*Dùng thuốc súc miệng:* hòa 1,14 lít nước ấm hay lạnh với một thìa canh muối và thuốc súc miệng.

*Vắt nước chanh vào miệng:* chất chanh giúp bạn tiết ra nước miếng, chất ẩm họng tự nhiên. Bạn có thể dùng loại trà chanh.

*Nên uống trà thường xuyên:* trà có chất cafein và acid tanic giúp làm trơn họng.

*Chườm ấm họng và dùng viên ngậm:* như cepacol giúp giảm đau và kích thích tiết nước miếng.

## ***Thực quản*** **(ESOPHAGUS)**

---

Thực quản là một ống đơn giản có chức năng như cái máng để chuyển đồ ăn qua đó tới dạ dày.

Có một cái cửa sập ở chỗ nối với dạ dày, thực quản có một cơ vòng (sphincter). Cơ này mở ra khi đồ ăn đi xuống, sau đó đóng lại không để đồ ăn đi ra.

### **\* Ợ nóng**

Nếu cơ vòng mở khi nó không nên mở, acid của dạ dày có thể rò ngược lên thực quản làm cho ngực đau rát mà ta thường gọi là ợ nóng (heartburn).

Các sản phụ thường bị ợ nóng hơn, nhưng đó là vì những thay đổi nội tiết tố. Mức progesterone tăng làm yếu cơ. Tình trạng này xảy ra đối với những phụ nữ dùng thuốc ngừa thai viên cao progesterone, hoặc dạng viên thuốc ngừa thai chỉ có progesterone như Norplant hay depo - provera.

Dù bạn ợ nóng vì bất kỳ lý do gì, các bác sĩ khuyên bạn nên tránh nó như sau:

- ***Ăn thành những bữa nhỏ, ăn sớm:*** thay vì ăn hai hay ba bữa một ngày, hãy ăn thành năm hay sáu bữa. Dạ dày của bạn sẽ tiết ra ít acid hơn. Thêm nữa, những người ăn muộn vào buổi tối thường cũng bị ợ nóng, vì vậy hãy ăn sớm, trước lúc đi ngủ vài giờ.

**- Ăn có chọn lọc:** những thực phẩm cao béo có thể kích thích sự ợ nóng vì dạ dày của bạn không tiêu hóa nhanh được. Loại đồ ăn tệ hại nhất phải kể là hành củ, sau đó là nước cam, cà chua, những thực phẩm có gia vị và cà phê.

**- Giảm bớt thể trọng:** nếu bạn quá béo, hãy giảm bớt thể trọng.

**- Kê cao gối khi nằm ngủ:** là cách tránh không để acid trào ngược vào thực quản.

**- Kiểm tra các loại thuốc uống:** nếu bạn dùng thuốc suyễn hay thuốc cao huyết áp mà bị ợ nóng, hãy hỏi bác sĩ để được chỉ dẫn.

**- Thủ dùng thuốc kháng acid:** nếu bạn đau ngực vì bị ợ nóng, hãy dùng thuốc kháng acid vì thuốc này quyện với nước miếng thành chất nhựa dính lót thực quản của bạn.

#### **Bài đọc thêm: Ợ nóng hay cơn đau tim**

Nếu bạn cảm thấy đau ngực bất thường kéo dài trên 15 phút nhưng uống thuốc kháng acid mà không đỡ, hãy đi bác sĩ ngay, vì đó có thể là điều kiện liên quan đến tim hơn là bị ợ nóng.

## ***Thanh quản và dây thanh âm***

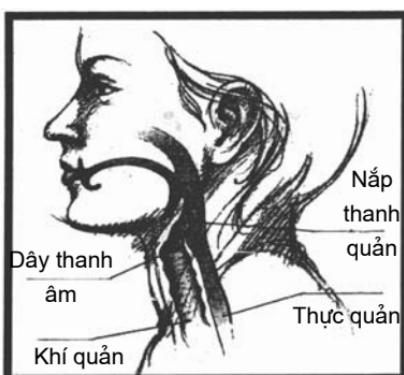
### (LARYNAND VOCAL CORDS)

---

Mặc cho âm giọng của bạn có thể phát ra nghe nheo nhéo, khàn khàn như của Bette Midler hay như trẻ con thì chủ yếu là vấn đề sinh học, nhờ hai dải màng nhầy mỏng, được gọi là dây thanh âm.

Thanh quản, hay hộp âm, được nối với cả khí quản và họng. Nó hoạt động như điểm chuyển chính để dẫn không khí và thực phẩm vào các ống đúng của nó. Ở đỉnh thanh quản là các dây thanh âm. Khi chúng ta không nói, những phiến mô như cái luõi gà này lớn chưa bằng móng tay cái, được tách ra, làm thành khe giống hình chữ V có tên là thanh môn (glottis).

Khi chúng ta nói, không khí được đẩy qua các dây, làm cho chúng khít sát lại và rung lên. Kết quả là: mỗi người có một âm giọng riêng biệt giống như dấu vân ngón tay.



Thanh quản (hay hộp âm)  
là vùng ở đỉnh khí quản -  
đường chuyển không khí

Các dây thanh âm giống như nhạc cụ hơi. Sự rung của các dây là thứ tạo ra âm thanh. Khi chúng ta làm thay đổi hình cuống họng, lưỡi và vòm miệng, chúng ta cũng làm thay đổi âm giọng, tạo ra các âm giọng khác nhau.

Thực tế, các dây này rất nhạy với sự thay đổi, ảnh hưởng âm thanh của giọng. Một số phụ nữ thấy rằng giọng của họ hơi trầm hoặc khàn lúc trước khi hành kinh hay vào những ngày đầu hành kinh. Giọng của phụ nữ cũng hơi trầm ở độ tuổi tiền mãn kinh do sự thay đổi nội tiết tố.

#### \* Việc hòa hợp nhạc cụ của bạn

Việc hòa hợp này phụ thuộc nhiều cơ như cơ hoành và các bạn sử dụng những cơ ấy. Hay có thể mũi của bạn bị nghẽn hoặc kích cỡ lỗ mũi của bạn cũng làm ảnh hưởng âm giọng của bạn.

Nhưng sự thay đổi âm giọng còn do ảnh hưởng của vi rút như khi bạn bị cảm lạnh hoặc do bạn lạm dụng như khi bạn ráng hò hét một hồi lâu giữa đám đông.



Dây thanh âm được trai ngang qua thanh quản giữ ở đúng chỗ nhờ các dải sụn

Hậu quả là bạn bị viêm thanh quản (laryngitis), nghĩa là dây thanh âm của bạn bị sưng - làm cho giọng bạn trầm đục, nghe như rít. Dù chỉ hơi sưng vẫn có thể làm thay đổi độ dày của thanh âm và giọng nói của bạn, giống như bạn căng dây chiếc tay ban cầm tới mức nhỏ nhất, nó làm thay đổi thanh âm.

Để phục hồi tình trạng “lạc giọng” này, bạn hãy:

- Nghỉ nói vài ngày: nếu cần phải nói, bạn chỉ nên thủ thỉ đủ nghe thôi.
- Uống thêm nước: nên uống ít nhất 6 tới 8 ly nước mỗi ngày để “tươi nước” cho dây thanh âm “khô queo” của bạn. Các chất dịch không chạm vào dây thanh âm nhưng chúng để cho nước miếng lưu chuyển nhằm bôi trơn hệ thống âm giọng của bạn. Tốt hơn nữa là bạn uống nước trà chanh, nó giúp các tuyến sản sinh dịch nhầy ít đặc hơn và kích thích việc tiết nước miếng.

- Không hút thuốc: hút thuốc là cách bạn hít khói nóng trực tiếp vào dây thanh âm, lâu dần có thể tạo ra các bướu dễ dẫn tới ung thư thanh quản.

- Tránh hắng giọng thường xuyên: vì khi làm vậy bạn cũng làm mòn dây thanh âm. Càng hay hắng giọng bạn càng có thói quen này. Tốt hơn nên nhấp một chút nước.

- Tránh sử dụng những chất làm tăng nồng độ acid của bao tử: những thứ ấy gồm cà chua,

sôcôla, bạc hà cay, chất có cafein và không nên ăn vặt lúc đi ngủ.

- Làm ẩm không khí: việc hít không khí ẩm giúp làm ẩm dây thanh âm.

- Ngậm một cục kẹo: tuy việc này không chữa khỏi bệnh viêm dây thanh quản của bạn nhưng nó giúp bạn tiết nước miếng.

- Hãy nâng niu âm giọng của bạn: nghĩa là tránh hò hét, đó là một cách hành hạ dây thanh âm của bạn.

## **Bờ vai**

### (SHOULDERS)

---

---

Nếu bạn cho rằng phụ nữ không thể ném bóng, mời bạn hãy nhìn xem Birmingham, Alabama hay Lee Anne Ketcham... những cầu thủ bóng chày có hạng.

#### \* Bên trong vai

Vai và cánh tay có thể ném quả bóng với vận tốc trên 100 km/h, hẳn phải là những phần hoạt động tuyệt hảo. Điểm trung tâm của cơ chế này là khớp hình cầu và hốc để đầu xương cẳng tay (humerus) có hình cầu tra vào vừa vặn hốc hình chén được gọi là khoang chảo (glenoid cavity). Khớp vai là một quả bóng gôn nằm ở điểm phát bóng. Phần hổ của khớp nồng khiến đầu xương cánh tay hình cầu có thể xoay thoái mái trong khoang ấy và vai có thể chuyển động một độ rộng. Vì khoang của hổ nồng và phần “cầu” của khớp vai chuyển động khớp hướng nên nó có thể trật ra nếu không được chằng bằng các dây chằng và gân. Nếu vai bị tổn thương, đó là do những cầu trúc này đã làm việc quá mức gây xáo động các gân cơ quanh khớp, nhất là nhóm 4 cơ mà các bác sĩ gọi là đai cơ xoay (rotator cuff).

## \* Khuy đai

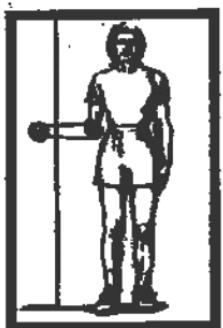
Vấn đề thường gặp nhất về vai ở những phụ nữ lứa tuổi từ 30 đến 45 là viêm gân đai cơ xoay (rotator cuff tendinitis), còn được gọi là hội chứng va chạm (impingement syndrome). Tổn thương này xảy ra khi một trong các gân của đai cơ xoay bị bó chặt giữa hai phần xương vai, nhất là những động tác vung tay quá đầu như khi chơi quần vợt, bơi.

Làm sao biết là mình bị như thế? Loại viêm gân đai này thường xuất phát khi thấy vai bị đau, có thể đau cả phần ngoài phía trên vai. Lúc xuôi tay có thể bạn không cảm thấy đau, nhưng khi giơ tay cao khỏi đầu bạn cảm thấy nhói; hoặc có khi bạn cảm thấy đau lúc ngủ. Nếu thấy mình bị vậy, bạn nên đi khám bác sĩ.

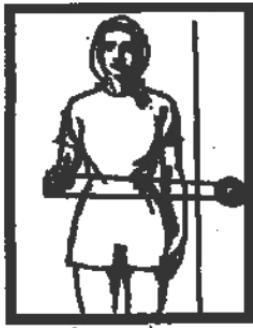
- **Đứng cõi với cao quá:** nếu phải với, nên dùng bục để đứng lên.

### *Bài đọc thêm: Củng cố đai cơ xoay*

*Chỉ cần tập một số cử động vai mang tính chữa bệnh là có thể giúp bạn dịu cơn đau đai cơ xoay. Những bài tập này vừa tăng sức dẻo dai và các cơ quanh vai, tránh được sự tổn thương sau này. Hình từ 1 đến 4 là những động tác có thể tập với sợi dây cao su quấn vào nắm đấm cửa. Sau khi tập động tác đó rồi, bạn tiếp tục tập các động tác cuối ở hai hình cuối.*



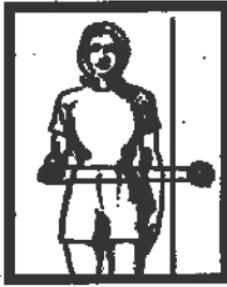
1. Nắm lấy một đầu dây cao su, đầu kia buộc vào tay cầm cửa.



2. Xoay bàn tay sao cho ngón tay cái quay xuống và vào trong.



3. Đổi vị trí để kéo căng sợi cao su ngay phía trước bạn.



4. Xoay bàn tay của bạn ra ngoài, ngón cái xoay lên.



5. Bài tập duỗi phía sau bằng chiếc khăn tắm được kéo chậm rãi lên xuống hai ba lần.



6. Cách thứ hai là bám lấy đinh thanh ngang cửa, nắm chặt rồi buông lỏng. Lặp lại từ hai đến ba lần.

- **Để ý biến đổi của cơ thể:** khi vươn tay làm việc gì trên cao như lau chùi trần nhà, nếu thấy vai bắt đầu đau, đừng vươn thêm nữa.

- **Chườm đá:** nếu vai bị đau, bạn nên chườm đá để bớt đau, mỗi lần chườm đá khoảng 10 đến 20 phút.

- **Uống thuốc:** bạn có thể dùng ibuprofen để giảm sưng và bớt đau.

#### \* Khi bị đau khiến khó cử động

Càng đau nhiều bạn càng không muốn cử động mà cứ giữ tay yên một chỗ. Nhưng nếu vậy lại sinh ra vấn đề khác: vai bị té cứng do tình trạng viêm bao nang (capsulitis), tình trạng bao nang quanh khớp cứng lại. Vì vậy, các bác sĩ khuyên dù có đau, bạn vẫn nên cử động trong chừng mực nào đó. Nếu bạn đã năng tập cử động nhưng vẫn đau và không thể duỗi tay như bình thường, bạn nên đi bác sĩ.

#### \* Đau ở đâu và sự hòa hợp tư thế

Một số phụ nữ cảm thấy vai và cổ đau cùng với cảm giác yếu cánh tay trên và lưng, rồi cánh tay cứ rần rần. Nếu bạn thấy có một vài triệu chứng này, bạn nên đi bác sĩ để xem có bị hội chứng thoát vị ngực (thoracic outlet) không? Hội chứng này thường gặp ở nữ hơn ở nam, nhất là khi bạn có cổ dài như cổ thiên nga và vai xuôi xuống hoặc các vấn đề về tư thế. Bạn cũng có thể bị như vậy nếu một vài cơ cổ của bạn quá căng. Những triệu chứng

này có thể do sự kéo căng hay sức ép của các thần kinh quanh cổ hay sức ép của các mạch máu.

Tư thế ngồi làm việc thoải mái. Ghế của bạn cần được điều chỉnh sao cho khi bạn ngồi lưng và vai bạn được thẳng, bàn chân vừa chạm trên nền nhà và khuỷu tay của bạn làm thành một góc  $90^{\circ}$ .



Sau đây là một số cách giúp bạn giảm sức ép:

- Đứng ngồi ngay ngắn: tránh ngồi sụp xuống ghế. Những người làm việc phải ngồi nhiều dễ bị hội chứng này khi họ ngồi vai khom còn cổ nhô ra trước. Ngồi đúng tư thế giúp bạn tránh được vấn đề. Riêng việc ngồi làm việc với máy vi tính, bạn phải điều chỉnh độ cao của ghế và bàn sao cho phù hợp với bạn, nghĩa là cổ và lưng thẳng hàng lúc làm việc.

- Ngồi thẳng khi lái xe: điều chỉnh tay lái thấp vừa tầm hoặc nâng độ cao ghế lên để tránh sức căng lên cổ và vai.

## MỤC LỤC

*Trang*

<i>Lời nhà xuất bản</i>	5
<b>Phân I: Giới thiệu chung</b>	7
Hệ bạch huyết (lymphatic system)	7
Hệ cơ (muscular system)	10
Hệ hô hấp (respiratory system)	12
Hệ nội tiết (endocrine system)	15
Hệ thần kinh (nervous system)	18
Hệ tiết niệu (urinary system)	21
Hệ tiêu hóa (digestive system)	23
Hệ tuần hoàn (circulatory system)	24
Hệ xương (skeletal system)	26
Máu (blood)	29
Tuyến mồ hôi (sweat gland)	35
Vóc dáng (body type)	37
Mũm mĩm (fat)	47
Sinh lực (energy)	56
Dinh dưỡng (nutrition)	62
Khớp (joints)	79

<b>Phân II: Giới thiệu một số cơ quan trong cơ thể người phụ nữ</b>	<b>83</b>
Tóc (hair)	83
Lông cơ thể (body hair)	85
Da (skin)	87
Da đầu (scalp)	103
Sọ (skull)	106
Não (brain)	108
Tai (ear)	118
Mắt (eyes)	123
Ống lệ (tear ducts)	130
Mũi (nose)	133
Xoang (sinuses)	139
Môi (lips)	143
Miệng (mouth)	147
Tuyến nước bọt (salivary gland)	149
Lưỡi (tongue)	151
Lợi/nướu răng (gumus)	157
Quai hàm (jaw)	160
Răng (teeth)	161
Cằm (chin)	164
Hạch hạnh nhân (tonsils)	165
Cổ họng (throat)	168
Thực quản (esophagus)	171
Thanh quản và dây thanh âm (larynx and vocal cords)	173
Bờ vai (shoulders)	177

Chịu trách nhiệm xuất bản

TS. NGUYỄN DUY HÙNG

Chịu trách nhiệm nội dung

TS. KHUẤT DUY KIM HẢI - LƯU XUÂN LÝ

Biên tập nội dung: TS. ĐỖ QUANG DŨNG

ThS. PHẠM THỊ KIM HUẾ

NGUYỄN MINH HUỆ

BẠCH MAI PHƯƠNG

Trình bày bìa: ĐƯỜNG HỒNG MAI

Chế bản vi tính: TRẦN THỊ PHƯƠNG HOA

Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT

Đ ău: NGUYỄN MINH HUỆ



**NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT, 12/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội  
ĐT: 080 49221, Fax: 080 49222, E-mail: suthat@hn.vnn.vn, Website: www.nxbctqg.vn**

## **TÌM ĐỌC**

**Bùi Thị Tỉnh  
PHỤ NỮ VÀ GIỚI**

**Nguyễn Đức Hạt  
NÂNG CAO NĂNG LỰC LÃNH ĐẠO CỦA CÁN BỘ NỮ  
TRONG HỆ THỐNG CHÍNH TRỊ**

**Phạm Thị Lan Anh  
HỎI - ĐÁP PHÁP LUẬT VỀ BÌNH ĐẲNG GIỚI**



8935211123915