

BANTIN DACBIET

của

tintuccaonien.com

Ngày 16 tháng 09 năm 2011

Phục hồi chức năng nuốt của bệnh nhân đột quỵ

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Úc về kích thích từ tính đã đem lại hy vọng cho các nạn nhân bị đột quỵ bằng cách "khởi động lại" não bộ nhằm hồi phục chức năng nuốt của họ.



Phương pháp mới có thể phục hồi khả năng nuốt của các bệnh nhân đột quỵ.

Tiến sĩ Sebastian Doeltgen ---chuyên gia về bệnh học thuộc Đại học Adelaide-- cho biết các bệnh nhân đột quỵ thường bị tổn thương ở một số vùng não bộ có trách nhiệm điều khiển các cơ ở miệng và họng.

Với máy kích thích từ tính, các nhà khoa học có thể tạo ra dòng điện trong não nhằm kích thích các tế bào thần kinh có chức năng kiểm soát hoạt động nuốt.

Tổng cộng có 32 cặp cơ tham gia vào hoạt động nuốt và tất cả các cơ này phải làm việc nhịp nhàng để chuyển thức ăn và nước uống vượt qua quãng đường từ

môi xuống tới dạ dày.

Mỗi năm tại Úc có khoảng 60.000 người bị đột quỵ, trong đó hơn 35.000 người trong giai đoạn đầu gặp phải các vấn đề về nuốt.

Nhóm của tiến sĩ Doeltgen là nhóm nghiên cứu duy nhất tại Úc sử dụng kích thích từ tính và luyện tập não để phát triển các phương pháp phục hồi mới đối với các bệnh nhân bị rối loạn chức năng nuốt.

Tưởng nên biết là thông thường hiện nay một số bệnh nhân đột quỵ bị chứng khó nuốt cần phải tập luyện để cải thiện sức mạnh của các cơ miệng và họng., trong khi đó một số khác phải thay đổi cách nuốt (chẳng hạn như phải nghiêng đầu khi ăn). Thường ra chế độ ăn uống của các bệnh nhân này cũng phải thay đổi, có thể họ phải kiêng cử một vài loại thực phẩm và dùng những thức ăn có độ đặc khác biệt như thực phẩm xay nhuyễn hay chất lỏng quánh đặc. Trong trường hợp chứng khó nuốt (dysphagia) quá nặng, thì bệnh nhân sẽ phải được nuôi qua ống dẫn thức ăn (feeding tube) hoặc với thủ thuật nội soi xuyên da mở thông dạ dày (percutaneous endoscopic gastrostomies -PEGs) để ngăn ngừa các biến chứng do thiếu dinh dưỡng và mất nước.

Research provides hope for stroke victims- AAP- 09/12/2011

Bảo quản thực phẩm với tủ lạnh

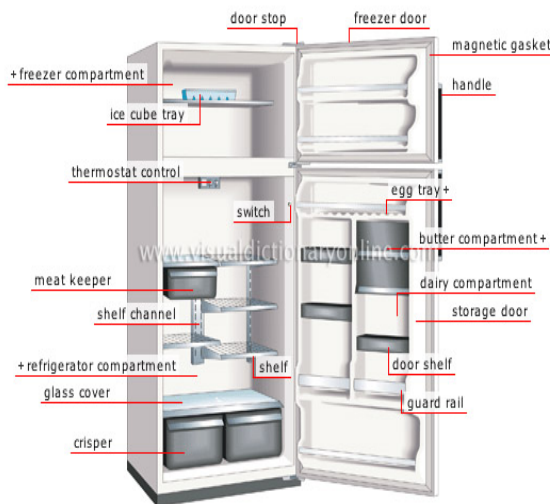
Tủ lạnh không diệt khuẩn

Tủ lạnh là một phương tiện bảo quản thực phẩm tốt. Nhờ có tủ lạnh chúng ta bảo quản được thức ăn lâu hơn, thịt cá không bị ôi ươn, trứng không bị ung, rau quả không bị héo úa, ủng, sữa không bị hỏng...

Nhưng có điều người ta lại quá tin vào tủ lạnh, cho rằng cứ để thức ăn vào tủ lạnh là an tâm, vi khuẩn sẽ không thể sống được, lúc nào cần chỉ việc lấy ra ăn. Thật vậy nhiệt độ của tủ lạnh, kể cả ngăn đông, đâu có giết chết được vi khuẩn. Trong tủ lạnh vi khuẩn không chết mà chỉ phát triển chậm lại hoặc ngừng phát triển, độc tố của chúng cũng không bị phá hủy. Thực tế chúng chỉ tạm thời “ngủ yên”, đợi khi ra khỏi tủ lạnh gặp điều kiện nhiệt độ bình thường trong nhà ở hoặc nhiệt độ của cơ thể con người, sẽ tỉnh táo trở lại phát triển và hoạt động bình thường ngay. Như vậy, nếu thức ăn trước khi cho vào tủ lạnh đã có vấn đề (thức ăn nấu sẵn đã bị nhiễm khuẩn, thịt, cá, trứng... không phải là những loại thật tươi, sữa đã hỏng sẵn v.v..) thì nhiệt độ của tủ lạnh đâu có thể diệt được vi khuẩn và độc tố của chúng có sẵn trong thực phẩm, khi chúng ta ăn bị bệnh là chuyện tất nhiên.

Xấp xếp thực phẩm trong tủ lạnh

Những tủ lạnh hiện nay thường gồm hai ngăn, ngăn đông có nhiệt độ âm và ngăn lạnh có nhiệt độ dương.



Ngăn lạnh có nhiệt độ từ 0 đến 10 độ C tùy vị trí nút điều nhiệt, Về mùa đông, nếu đặt ở số 1 (ít lạnh nhất) nhiệt độ trong ngăn lạnh sẽ khoảng từ 2 đến 5 độ C, nhiệt độ ngăn bảo quản rau quả khoảng từ 7 đến 10 độ C. Đây là nhiệt độ phù hợp để bảo quản thức ăn ngắn hạn. Nhưng về mùa hè, muốn duy trì nhiệt độ này phải điều chỉnh lên số 4, số 5.

Ngăn đông (freezer compartment) có nhiệt độ âm 6 độ C (-6 độ C), âm 12 độ C (-12 độ C) hoặc âm 18 độ C (-18 độ C). Ngăn đông thường được dùng để làm nước đá và bảo quản những thực phẩm kết đông. Chúng ta chỉ nên dùng ngăn này để bảo quản các thực phẩm đã kết đông sẵn mua ở siêu thị về, không nên kết đông thịt tươi ở đây vì các tinh thể nước đá lớn hình thành sẽ phá rách màng tế bào làm giảm chất lượng dinh dưỡng của thực phẩm.

Video chỉ dẫn cách để thực phẩm trong tủ lạnh

http://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=A2KJkIZSynNOL20AJIKJzbf?p=organize+foods+in+a+refrigerator&fr=&fr2=piv-web

Quy tắc bảo quản an toàn thực phẩm trong tủ lạnh

Những thực phẩm thông thường nên bảo quản ở ngăn lạnh. Thức ăn chín chỉ bảo quản 1-2 ngày, thức ăn sống chỉ trong vòng 1 tuần lễ không nên để quá lâu.

| Thực phẩm | Tủ lạnh (< 4,5°C) |
|--|---------------------------------------|
| Salat trứng, đùi lợn, cá ngừ và mì ống | 2 ngày |
| Hog dog (đã mở túi) | 1 tuần |
| Thịt hộp đã mở nắp | 3-5 ngày |
| Thịt và xúc xích hun khói | Thịt hun khói Xúc xích gà, lợn, bò |
| | 1 tuần 1-2 ngày |

| | | |
|---|---------------------------------------|----------|
| Thịt băm viên (bò, gà, lợn, cừu hoặc hỗn hợp) | | 1-2 ngày |
| Thịt bò, bê, cừu, lợn tươi | | 3-5 ngày |
| Thịt gia cầm tươi | Gà nguyên con | 1-2 ngày |
| | Gà chặt miếng | 1-2 ngày |
| Soup và món hầm | Rau nấu với thịt | 3-4 ngày |
| Thức ăn thừa | Thịt đỏ hoặc thịt gia cầm đã nấu chín | 3-4 ngày |
| | Pizza | 3-4 ngày |

Nên nhớ rằng trong những thức ăn này vẫn có nhiều vi khuẩn gây bệnh, nhất là trong thực phẩm sống. Cũng vì vậy, chúng ta tuyệt đối không để lẫn thức ăn đã nấu chín với thức ăn chưa nấu. Trước khi cho vào tủ lạnh bảo quản ta phải bọc thực phẩm lại bằng nilông kín để tránh lây nhiễm lẫn nhau, đồng thời cũng hạn chế được mùi trong tủ lạnh.

Để phòng tránh bệnh tật, trong gia đình hoặc những bếp ăn tập thể, dù có tủ lạnh vẫn phải chú ý giữ gìn vệ sinh thực phẩm thật tốt. Cụ thể:

- Nước dùng làm kem, làm đá phải là nước đã đun sôi.
- Thức ăn chín muốn để dành phải đưa ngay vào tủ lạnh chậm nhất là 4 giờ sau khi xào nấu xong. Khi cần lấy ra khỏi tủ lạnh phải ăn ngay không để lâu quá 4 giờ ở nhiệt độ trong nhà.
- Những thức ăn sống như thịt, cá... muốn để dành phải cất vào tủ lạnh ngay sau khi giết thịt súc vật, không được để chậm quá 4 giờ. Khi lấy ra khỏi tủ lạnh phải chế biến ngay.
- Đối với những thực phẩm sống hoặc chín không biết chắc chắn chế biến từ bao giờ, rất có thể đã bị nhiễm khuẩn hoặc nhiễm độc tố của vi khuẩn, cần phải chế biến ngay hoặc đun nấu lại cẩn thận trước khi cho vào tủ lạnh.

Những thực phẩm không nên để tủ lạnh

Một số thực phẩm khi cho vào tủ lạnh, chúng trở nên lão hóa nhanh hơn.

- **Một số loại rau quả như bắp cải, rau chân vịt, rau cần, cà rốt, , đào, nho, táo...** thích hợp bảo quản ở 0 độ C. Nhưng khi mua về tốt nhất không nên cho ngay vào tủ lạnh, vì khi ở nhiệt độ thấp chúng sẽ ức chế hoạt động lên men, từ đó ức chế chất độc tồn dư, khiến chúng không phân giải được. Vì vậy, nên để ở nhiệt độ thường một ngày sau mới cho vào tủ lạnh.
- **Các loại quả có chứa lượng nước nhiều** hoặc hoa quả nhiệt đới không nên cất lâu trong tủ lạnh như cà chua, dưa vàng, dưa chuột, ớt đỏ, quả vải... tốt nhất là để nơi mát trong nhà, không nên để lâu. Do hàm lượng nước tương đối nhiều, những hoa quả này để lạnh trong thời gian dài sẽ xuất hiện hiện tượng có chấm đen, mềm nát, thay đổi mùi vị.

- **Chuối tiêu, chanh, bí ngô** thích hợp bảo quản ở nhiệt độ 13-15 độ C, nhiệt độ thấp hơn dễ dẫn đến biến màu, thối nát.

- **Chân giò hun khói** cũng không nên để lạnh, vì khiến cho lượng mỡ trong đó đông lại, dẫn đến thịt kết cứng hoặc rời ra..

- **Giăm bông:** Không nên bảo quản trong tủ lạnh vì hàm lượng nước trong giăm bông rất dễ bị đông lại, dẫn đến chất béo bị phản ứng oxy hoá, chất lượng sẽ giảm

- **Xô-cô-la** sau khi để lạnh bề mặt chúng thường dễ kết thành sương trắng, từ đó mất đi vị ngon ban đầu

- **Bánh mì** hoặc các loại bánh làm bằng bột mì cũng không nên bảo quản trong tủ lạnh, nếu không dẫn đến bột kết lại khiến bánh trở nên cứng, mất ngon

Bảo trì tủ lạnh: khử mùi

- **Khử mùi bằng vỏ quýt:** lấy 500gr quýt tươi, sau khi ăn quýt xong, đem vỏ quýt rửa sạch lau khô, đặt vào nhiều nơi trong tủ lạnh. Sau 3 ngày, mở tủ lạnh ra mùi hôi trong tủ lạnh sẽ không còn nữa.

- **Khử mùi bằng chanh:** có thể cắt chanh thành những lát mỏng đặt vào các tầng ở tủ lạnh, mùi hôi cũng sẽ bị hút hết.

- **Khử mùi bằng trà:** lấy 50gr trà ướp hoa đựng vào túi vải xô cho vào trong tủ lạnh, mùi hôi cũng sẽ được khử hết. Sau 1 tháng, ta lấy trà đem ra phơi dưới ánh nắng mặt trời, tiếp tục sử dụng, hiệu quả rất tốt.

- **Khử mùi bằng giấm ăn:** lấy 1 lít giấm đựng vào lọ thủy tinh mở nắp đặt vào trong tủ lạnh, mùi hôi cũng sẽ hết.

- **Khử mùi bằng Cacbonát natri:** lấy 500gr Cacbonát natri đựng vào 2 lọ thủy tinh rộng miệng (mở nắp lọ) đặt ở tầng trên và tầng dưới của tủ lạnh, mùi hôi sẽ hết.

- **Khử mùi bằng than củi:** lấy 1 ít than củi nghiền nát, đựng vào túi vải đặt vào trong tủ lạnh, hiệu quả khử mùi rất cao.

Thuốc mới chữa bệnh xơ gan



<http://www.camnangbenh.com/gan-mat-tuy/xo-gan/>

Cho đến nay, ngành y tế bị bó tay trong công cuộc đấu tranh chống xơ gan. Vấn đề ở chỗ là thậm chí nếu sống sót được bệnh nhân vẫn không thể hồi phục sức khỏe vì cấu trúc bình thường của gan đã bị biến đổi. Tuy nhiên, hiện nay đã xuất hiện niềm hy vọng. Các nhà khoa học Nga ở vùng Sibiri đã chế ra một dược phẩm mới có khả năng khôi phục cơ quan bị hỏng và ngăn chặn những biến đổi. Một trong những tác giả của phát minh này, ông Gleb Zuzkov, thư ký khoa học của Viện Y Dược học thuộc chi nhánh Sibiri của Viện Hàn lâm Khoa học Nga, nói: “Dược phẩm này xúc tiến hoạt động của các tế bào gốc trong gan và ngoài ra còn gia tăng hoạt động của các tế bào gốc trong tủy xương là “kho dự trữ” nhiều tế bào gốc” mà dược phẩm mới làm cho chúng ra vào máu ngoại vi và chuyển đến cơ quan bị thiệt hại.”

Trên thị trường dược phẩm quốc tế chưa có loại thuốc tương tự dù giới khoa học đã từ lâu tập trung giải quyết vấn đề xơ gan.

Theo Cơ quan Y tế Quốc tế (WHO), trong 50 năm qua, số người mắc bệnh viêm gan mãn tính và xơ gan đã tăng lên gấp 8 lần. Hiện nay, bệnh hepatitis và xơ gan đứng hàng thứ 4 trong số các căn bệnh gây tử vong nhiều nhất, vượt trước bệnh lao và bệnh thiếu máu cơ tim. Nghiện rượu là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh xơ gan ; các tác nhân gây bệnh xơ gan khác là hậu quả viêm virus hepatitis, các loại bệnh viêm ống mật và những biến chứng do một số loại thuốc gây ra. Ăn uống không lành mạnh, môi trường sinh thái bị ô nhiễm và hóa chất chứa trong xà phòng công nghiệp cũng tạo nguy cơ đe dọa sức khỏe.

Mười năm trước đây, các nhà khoa học Mỹ đã tuyên bố chế ra dược thuốc mới chống xơ gan có khả năng phong tỏa protit RSK - chất khởi động bộ máy phát triển căn bệnh này. Tuy nhiên, các cuộc thử nghiệm cho thấy rằng, liệu thuốc này gây nhiều biến chứng tác hại. Cho tới nay các chuyên gia Hoa Kỳ vẫn chưa thể giảm được mức độ độc hại của thuốc này.

Năm ngoái, các nhà khoa học Anh đã thành công trong việc nuôi cấy gan nhân tạo. Mô của người được nuôi từ tế bào gốc lấy ra ở rốn đưa trẻ chỉ vài phút sau khi nó chào đời. Theo ý kiến của họ, những “lá gan” nhân tạo có thể được dùng

để thay thế bộ phận gan bị hỏng. Song, để nghiên cứu ra phương pháp tạo được lá gan hoàn chỉnh chắc là phải mất vài chục năm.

Các cuộc nghiên cứu trong lãnh vực tế bào gốc và gene cũng vậy. Sau đây là ý kiến của chuyên gia Gleg Zuzkov: “Trong lãnh vực này còn phải giải quyết vấn đề đạo đức. Ngoài ra có nhiều vấn đề sinh học vì có nguy cơ lá gan nhân tạo biến chứng và gây khối u. Về liệu pháp gene thì các cuộc nghiên cứu mới ở giai đoạn thử nghiệm.

Còn các nhà khoa học Sibiri thì đề xuất một phương pháp thực tế: *liệu pháp tác động đến tế bào*. Ưu tiên của dược phẩm mới là ở chỗ đây là một “phương pháp có triển vọng thực tế”. Hiện nay, dược phẩm này đang trải qua giai đoạn thử nghiệm tiền lâm sàng. Người ta hi vọng trong 5 năm nữa, dược phẩm mới này --, được gọi là “**viên thuốc cứu sinh**” ---sẽ được đưa vào thị trường