

NHỮNG THÓI QUEN TỐT CHO SỨC KHỎE VÀO BUỔI SÁNG

1. Dậy sớm

Đi ngủ sớm và thức dậy sớm mỗi ngày là thói quen tốt. Lợi ích lớn nhất của việc dậy sớm là làm mọi việc diễn ra trật tự, theo đúng kế hoạch. Theo các công trình nghiên cứu đã chứng minh thời gian đi ngủ vào buổi tối phải trước 23 giờ khuya và dậy sớm trước 6 giờ sáng ngày hôm sau.

Sáng sớm thức dậy không nên ngồi bật dậy đột ngột, nó sẽ làm cho huyết áp thay đổi đột ngột, dẫn đến đau đầu chóng mặt. Cách làm tốt nhất là sau khi mở mắt không ngồi dậy ngay mà nằm trên giường vận động tứ chi một chút, sau khoảng 5 phút hãy ngồi dậy.

2. Súc miệng bằng nước ấm

Sau một đêm ngủ dậy, vi khuẩn lưu trong vòm họng sẽ tăng lên nhiều, sau khi thức dậy súc miệng có thể kịp thời loại trừ vi sinh vật nguồn bệnh trong vòm họng, làm cho vi khuẩn ở trong trạng thái sinh trưởng tiếp bị diệt vong, ngăn chặn các loại bệnh sản sinh, phát tác.

3. Ăn sáng

Ăn sáng là một thói quen tốt không được bỏ qua. Ăn sáng nạp cho bạn nhiều năng lượng và sức lực để làm việc cả ngày, đặc biệt là sau thời gian nhịn đói kéo dài suốt cả đêm.

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày và là nền tảng để cung cấp dinh dưỡng có lợi nhất cho sức khỏe.

4. Tập thể dục - Phơi nắng buổi sáng

Chạy bộ, đi bộ hoặc thực hiện các động tác thể dục trong vòng 30- 45 phút buổi sáng sẽ là rất tốt cho sức khỏe. Mặc dù chúng ta vẫn biết những lợi ích vô

tận của tập thể dục, nhưng tập thể dục dưới ánh sáng mặt trời buổi sáng là một cách tuyệt vời để bắt đầu một ngày mới. Mặt khác, phơi nắng vào buổi sáng sớm có lợi cho sức khỏe, giúp cho cơ thể hấp thụ vitamin D tự nhiên.

5. Đi vệ sinh vào buổi sáng

Sau một đêm tích tụ trao đổi chất, ruột và bàng quang đã chứa nhiều chất thải. Vì vậy sau khi thức giấc, cơ thể được thoát đi lượng chất thải này thì rất tốt. Nếu bạn không thường xuyên vào nhà vệ sinh vào sáng sớm, bạn nên bắt đầu thực hành thói quen vệ sinh vào buổi sáng. Thói quen tốt sẽ là tiền đề bảo đảm sức khỏe suốt cuộc đời.

6. Tắm vào buổi sáng

Tắm buổi sáng rất tốt cho việc thúc đẩy tuần hoàn máu, tạo cảm giác sảng khoái, mát mẻ, giúp điều tiết tâm trạng, tinh thần thoải mái chào ngày mới. Hơn nữa, trước khi tắm, bạn nên có một vài động tác khởi động cơ thể (hát, thể dục nhịp điệu,...) cho tỉnh ngủ, giúp quá trình tắm rửa thông máu tốt hơn.

7. Ngâm mặt bằng nước lạnh

Ngâm mặt bằng nước lạnh là một phương pháp tập luyện hữu hiệu cho huyết quản niêm mạc đường hô hấp trên, có thể tăng cường sức đề kháng và giảm bớt cảm cúm, đồng thời còn có thể giảm bớt nếp nhăn trên mặt xuất hiện.

8. Mở cửa thông gió

Buổi sáng mở cửa thông gió hoán đổi không khí, không khí ô nhiễm sẽ bị đuổi đi kịp thời, các loại vi khuẩn, vi rút khó sinh trưởng và tồn tại, như thế không những đảm bảo không khí trong lành, còn có thể phòng chống viêm nhiễm đường hô hấp.



Đây là những phương pháp chẩn đoán sớm các dị tật bẩm sinh của thai, từ đó đưa ra các biện pháp can thiệp kịp thời nhằm giảm tỉ lệ tử vong sơ sinh, tỉ lệ trẻ bị dị tật, khuyết tật nặng nề và góp phần nâng cao chất lượng dân số. Các phương pháp cơ bản được ứng dụng hiện nay là siêu âm chẩn đoán, định lượng các chất đánh dấu và các phương pháp lấy bệnh phẩm thai như: Chọc hút dịch ối, lấy máu tĩnh mạch rốn, sinh thiết gai nhau khi có nguy cơ dị tật cao để xác định những bệnh lý liên quan đến bất thường về nhiễm sắc thể.

Thực hiện sàng lọc trước sinh và sơ sinh, nếu không phát hiện thấy bất thường thì người mẹ và gia đình có thể yên tâm về tình trạng phát triển của thai nhi.

Trường hợp không may phát hiện bất thường khi sàng lọc trước sinh thì gia đình được tư vấn để có quyết định xử lý thích hợp, tránh sinh ra những thai nhi có dị tật, dị dạng không thể chữa trị được; hoặc không may phát hiện bệnh khi sàng lọc sơ sinh, trẻ sẽ được điều trị sớm, được hướng dẫn và theo dõi điều trị suốt đời. Được điều trị sớm, trẻ sẽ phát triển gần như bình thường. Không được điều trị hoặc điều trị muộn trẻ có thể bị ngu đần hoặc các biến chứng nặng nề khác.

Như vậy, việc sàng lọc, chẩn đoán trước sinh và sơ sinh nhằm mục đích phát hiện, can thiệp và điều trị sớm các bệnh, tật, các rối loạn chuyển hóa, di truyền ngay trong giai đoạn bào thai và sơ sinh; giúp cho trẻ sinh ra phát triển bình thường hoặc tránh được những hậu quả nặng nề về thể chất và trí tuệ./.

Ths.Bs Hà Thị Mỹ Dung- Phó giám đốc Trung tâm