



TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE - SỞ Y TẾ THỪA THIÊN HUẾ

THUỐC LÁ VÀ BỆNH LAO

Theo các nhà nghiên cứu, thuốc lá chính là nguyên nhân gây ra nhiều loại ung thư, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản,... và đặc biệt là bệnh lao. Thuốc lá, thuốc lào có chất độc tương tự như nhau, trong thuốc lá có hơn 7.000 hóa chất, nhất là nicôtin. Nicôtine được hấp thụ qua da, niêm mạc miệng và mũi hoặc hít vào phổi. Người hút thuốc trung bình đưa vào cơ thể 1 đến 2 mg nicôtin mỗi điếu thuốc hút. Ngoài ra còn có 70 tác nhân gây ung thư khác vô cùng nguy hiểm với sức khỏe.

Hệ thống hô hấp có một số hàng rào bảo vệ để chống lại các bệnh. Quá trình lọc ở đường hô hấp trên giúp ngăn chặn vi khuẩn, vi rút và các chất gây kích thích từ ngoài vào trong phổi. Khi khói thuốc đi vào qua miệng thì người hút thuốc đã vô tình bỏ qua cơ chế bảo vệ thứ nhất đó là quá trình lọc ở mũi. Khói thuốc cũng làm thay đổi cấu trúc các tuyến tiết nhầy và do vậy thành phần của chất nhầy cũng bị thay đổi. Đôi khi các tuyến tiết nhầy bị tắc lại làm giảm khả năng bài tiết đờm. Những sự thay đổi cấu trúc phổi ở những người hút thuốc làm giảm khả năng lấy oxy của phổi. Khói thuốc gây phá hủy phế nang làm giảm tính đàn hồi của phổi và làm giảm khả năng trao đổi oxy. Phổi của những người hút thuốc bị giảm diện tích bề mặt và giảm mạng mao mạch, điều này có nghĩa là dòng máu lưu thông qua phổi bị giảm. Dẫn đến làm giảm cung cấp chất dinh dưỡng và oxy cần thiết cho cả nhu mô phổi và các tổ chức khác trong cơ thể để duy trì sự khỏe mạnh và chức năng bình thường của chúng.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới ước tính có 1/3 dân số toàn cầu bị nhiễm vi trùng lao. Tuy nhiên, hầu hết không có triệu chứng của bệnh lao. Ở những người này, vi trùng ở dạng không hoạt động và người đã bị nhiễm lao trong giai đoạn bất hoạt này không lây bệnh sang người khác. Khi hệ thống miễn dịch của cơ thể bị yếu đi, vi trùng lao sẽ “vùng

dậy”, tái hoạt và gây ra bệnh. Với những người thường xuyên hút thuốc lá, thuốc lào sẽ làm tăng nguy cơ lao phổi lên đến hơn 80%. Đặc biệt là những bệnh nhân đã và đang điều trị bệnh lao phổi cần tuyệt đối tránh xa các chất này.

Một nghiên cứu mới đây ở Đài Loan cho thấy, những người hút thuốc lá có nguy cơ bị phát triển vi khuẩn lao gấp 2 lần so với những người không hút thuốc lá. Trong số 17.699 người tham gia nghiên cứu, 3.893 người đang hút thuốc lá, 522 người đã bỏ hút thuốc lá và 13.254 người chưa từng hút thuốc lá. Đã có thêm 57 trường hợp vi khuẩn lao phát triển thành bệnh khi nghiên cứu kết thúc. Sau khi phân tích những yếu tố liên quan như giới tính, tuổi tác, môi trường sống, tình trạng hôn nhân, việc sử dụng đồ uống có cồn, tình trạng công việc..., những nhà nghiên cứu nhận thấy rằng việc hút thuốc vẫn là nguyên nhân chính dẫn tới hiện tượng khuẩn lao phát triển thành bệnh. “Dựa vào kết quả phân tích, 17% những người bị bệnh lao do hút thuốc lá. Những người thường xuyên hút thuốc lá sẽ làm giảm khả năng chống lại vi rút và vi khuẩn xâm nhập vào phổi, như vi khuẩn lao”. Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện thấy những người trẻ tuổi hút thuốc có nguy cơ mắc lao cao hơn những người ngoài 65 tuổi hút thuốc.

Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc lao do các hóa chất có trong thuốc lá tác động lên cơ thể làm suy giảm khả năng tiết dịch trên bề mặt của khí phế quản, làm suy giảm chức năng hô hấp và sự phát triển của các đại thực bào phổi, làm giảm khả năng tự hủy diệt các khối u của đại thực bào phổi là những chiến binh bảo vệ cơ thể.

Việc tư vấn và hỗ trợ cho bệnh nhân từ bỏ thuốc lá gặp rất nhiều khó khăn vì họ không thể tự giác, kể cả trong lúc bệnh nguy kịch. Dù đã được bác sĩ điều trị tư vấn về sự nguy hiểm của thuốc lá với bệnh tình của họ, nhưng không phải ai cũng quyết tâm

Xem tiếp trang 2 ➡

CÁCH BẢO QUẢN THỰC PHẨM BẰNG NHIỆT ĐỘ LẠNH

Có nhiều cách bảo quản thực phẩm khác nhau, trong đó biện pháp không chế nhiệt độ ở mức thấp bằng thiết bị, dụng cụ làm lạnh như tủ lạnh, buồng lạnh, kho lạnh... với độ lạnh thích hợp thường được sử dụng khá phổ biến và dễ thực hiện. Vậy phải thực hiện như thế nào để bảo đảm yêu cầu?

Thực hành bảo quản tốt thực phẩm bằng nhiệt độ lạnh

Các loại thực phẩm cần phải được bảo quản, lưu giữ trong khu vực, dụng cụ, thiết bị chuyên dùng cho thực phẩm như tủ lạnh, buồng lạnh, kho lạnh... Đồ đựng, bao gói thực phẩm phải bảo đảm an toàn, không nhiễm bẩn, không rách thủng, không rỉ sét, có nắp đậy và dễ chùi rửa sạch sẽ. Cần bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn, bảo đảm thời gian bảo quản. Không để tình trạng ô nhiễm chéo thực phẩm trong quá trình bảo quản hoặc ô nhiễm từ môi trường và côn trùng gây hại. Không dùng các chất bảo quản hoặc phương pháp bảo quản thực phẩm không được quy định.

Các nhà khoa học đã phân chia 4 loại nhiệt độ vùng cần chú ý trong việc bảo quản thực phẩm: Nhiệt độ vùng lưu trữ thực phẩm đông lạnh từ âm 15 độ C đến 0 độ C. Nhiệt độ vùng lưu trữ thực phẩm lạnh từ 0 độ C đến 5 độ C. Nhiệt độ vùng nguy hiểm từ 5 độ C đến 60 độ C. Ở vùng nhiệt độ nguy hiểm này các loại vi khuẩn có điều kiện sinh sôi, nảy nở và phát triển nhanh chóng. Vì vậy phải bảo đảm thời gian để các loại thực phẩm trong vùng nhiệt độ nguy hiểm càng ngắn càng tốt. Nhiệt độ vùng lưu trữ thực phẩm nóng từ 60 độ C đến 100 độ C. Như vậy, việc bảo quản, lưu trữ thực phẩm bằng nhiệt độ thấp chỉ được thực hiện ở nhiệt độ vùng đông lạnh và nhiệt độ vùng lạnh mới bảo đảm an toàn. Trên thực tế, để bảo quản và lưu trữ thực phẩm bằng phương pháp sử dụng nhiệt độ thấp làm lạnh nên giữ cho thực phẩm ở nhiệt độ không quá 5 độ C nhằm có thể ngăn cản, làm chậm quá trình phát triển của vi khuẩn gây bệnh trong thực phẩm. Tuy nhiên, có nhiều loại vi sinh vật có nhu cầu dinh dưỡng cao thường có khả năng gây biến chất thực phẩm và một số vi khuẩn gây bệnh vẫn có thể phát triển được ngay ở cả nhiệt độ 0 độ C nên thực phẩm vẫn bị ô nhiễm mặc dù chúng được bảo quản, lưu trữ ở nhiệt độ tiếp nối giữa vùng lạnh và vùng đông lạnh.

Khi bảo quản, lưu trữ thực phẩm bằng tủ lạnh cần lưu ý đến những vấn đề có tính nguyên tắc như: Không được để thực phẩm đã chế biến dưới

thực phẩm chưa chế biến. Không được để các hộp đựng thực phẩm không có nắp đậy chồng lên nhau. Không được đặt trực tiếp thực phẩm không được bao gói vào trong tủ lạnh. Không được để quá nhiều thực phẩm làm chật tủ lạnh, gây cản trở việc lưu thông không khí trong tủ lạnh dẫn đến tình trạng thực phẩm không được làm lạnh nhanh. Không được để thực phẩm vừa chế biến nóng vào ngay trong tủ lạnh mà cần nên để thực phẩm nguội dần ở nhiệt độ bình thường của phòng trong khoảng thời gian từ 15 đến 20 phút trước khi cho vào tủ lạnh để lưu trữ và bảo quản.

Đối với việc bảo quản thực phẩm bằng phương pháp cấp đông nên nhớ rằng khi nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ đông lạnh sẽ hình thành các tinh thể đóng băng dẫn đến số lượng các tế bào bị giảm ngừng đột ngột do bị sốc. Ngay sát sau thời gian giảm ngừng các tế bào, tỷ lệ diệt chết sẽ chậm lại và một số chủng loại vi sinh vật có thể tồn tại với thời gian dài hơn. Trên thực tế hầu hết các loại thực phẩm được bảo quản bằng phương pháp đông lạnh đều sử dụng kỹ thuật cấp đông trong thời gian nhanh thường trước 30 phút. Tại một số cơ sở bảo quản đông lạnh thực phẩm, thiết bị để làm thời gian hạ nhiệt độ xuống tới mức nhiệt độ đông lạnh âm 18 độ C rất nhanh, thường dưới 20 phút hoặc ít hơn. Kỹ thuật bảo quản thực phẩm theo phương pháp đông lạnh có thể sử dụng kết hợp với kỹ thuật hấp, trần, làm trắng thực phẩm nhằm làm giảm bớt số lượng vi sinh vật có trong thực phẩm.

BS. NGUYỄN VÕ HÌNH

➡ Tiếp theo trang 1: THUỐC LÁ VÀ BỆNH LAO

bỏ thuốc. Không phải những người mắc bệnh lao không nhận thức được sức khỏe của họ sẽ gặp vấn đề nghiêm trọng với khói thuốc lá. Nhưng đó là một thói quen khó bỏ, đặc biệt với những người đã trải qua nhiều năm hút thuốc. Khi vào điều trị tại bệnh viện, bệnh nhân không hút thuốc do quy định cấm của bệnh viện nhưng khi xuất viện, nhiều người lập tức tìm tới khói thuốc. Bệnh nhân đang điều trị lao nếu không từ bỏ thuốc lá sẽ làm cho bệnh thêm trầm trọng và khó điều trị. Thậm chí, bệnh nhân có thể tái phát lao nhiều lần, dẫn đến lao kháng thuốc.

Để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh lao do khói thuốc lá gây nên, thì mỗi chúng ta cần thực hiện các biện pháp như hãy nói không với thuốc lá; tránh xa môi trường có khói thuốc, các hóa chất độc hại, ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng và rèn luyện nâng cao thể lực.

Ths. HUỖNH BÁ HIẾU
Bệnh viện Lao và Bệnh phổi tỉnh Thừa Thiên Huế