

NHỮNG QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ Y HỌC

Đôi khi bác sĩ cũng bị sai lầm – Rachel C Vreeman và Aaron E Carroll

Đôi khi bác sĩ cũng bị sai lầm – Rachel C Vreeman và Aaron E Carroll

Các bác sĩ hiểu rằng, muốn đưa ra được một đơn thuốc tốt yêu cầu họ phải luôn nỗ lực học hỏi những kiến thức mới, dù vậy họ lại giữ khăng khăng quan niệm y học đã tồn tại lâu nay mà không cần kiểm tra lại.

Có rất nhiều quan niệm mang tính huyền bí. Những quan niệm y học này có thể sai lầm và cần thiết để đặt câu hỏi chúng ta đã thật sự kiểm chứng chúng trước khi đưa ra đơn thuốc.

Chúng tôi đã tập hợp một danh sách về những những quan niệm y dược học đã được tán thành bởi những bác sĩ và đa số người dân, căn cứ trên nền tảng chúng tôi nghe những ý kiến tán thành và đã nghĩ đó là đúng và phải đúng. Đồng thời cũng chọn được 7 ý kiến phê bình quan niệm đó.

- Con người nên uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày.
- Chúng ta chỉ sử dụng hết 10% bộ não.
- Tóc và móng tay vẫn tiếp tục mọc ra ngay khi chúng ta đã chết.
- Cạo tóc là nguyên nhân gây tóc mọc nhanh hơn, đen hơn và sơ hơn.
- Đọc sách trong ánh sáng yếu hại mắt.
- Ăn thịt gà tây làm cho con người uể oải.
- Điện thoại di động trong bệnh viện dễ tạo ra sóng điện từ lớn.

Chúng tôi đã sử dụng Medline và Google để tìm bằng chứng ủng hộ hay bác bỏ những quan niệm này. Bởi vì “tìm ra sự phủ định” có thể tạo ra sự kích thích, chúng tôi nhận thấy không có bằng chứng nào ủng hộ những quan niệm trên. Đó là sự sai lầm trong nhận thức của con người
Con người nên uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày.

(Ảnh minh họa: Discovermagazine.com)

Lời khuyên uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày có thể tìm thấy trên mỗi thông tin báo chí hằng ngày. Nguồn gốc lịch sử của quan niệm này có thể được đưa ra vào năm 1945 nói rằng: mức độ phù hợp cho phép của lượng nước cho cơ thể mỗi ngày là 2,5 lít cho người trưởng thành. Tiêu chuẩn gốc cho nhiều loại người khác nhau là 1 lít cho mỗi calo thức ăn. Hầu hết số lượng này có trong thức ăn đã nấu chín. Thế nhưng câu hỏi quan trọng nhất lại không thấy trả lời là chúng ta đã có đủ lượng nước trong thức ăn, vậy có cần bổ sung thêm nữa không?

Sự xác nhận khác có thể được tán thành từ nhà dinh dưỡng học nổi tiếng, Frederick Stare, đã một

lần đưa ra lời khuyên trên mà không xem xét, tiêu thụ 6 đến 8 ly nước mỗi 24 giờ, lượng nước đó có thể có trong café, trà, sữa, bia, ... Hoàn toàn thiếu bằng chứng ủng hộ việc kêu gọi uống 6 tới 8 ly nước mỗi ngày. Con người chỉ tin một chiều mà chưa có sự kiểm nghiệm và cân nhắc nào với các loại thông tin này. Thêm vào đó, những nghiên cứu hiện nay nói rằng lượng nước cho phép thu nạp vào cơ thể thường có rất nhiều thông qua những loại thức ăn hằng ngày như nước, sữa, và thậm chí trong những loại nước uống có chứa chất cafein. Trái lại, nếu lượng nước vượt qua số lượng cho phép có thể rất nguy hiểm, hậu quả có thể dẫn tới tình trạng nhiễm độc nước, nôn mửa, thậm chí là chết. Tóm lại chỉ vì các nhà khoa học chưa tính toán được hết điều này.

Chúng ta chỉ sử dụng 10% não

Quan niệm chúng ta chỉ sử dụng 10% não tồn tại hơn một thế kỷ nay, mặc dù đã có sự phát triển ấn tượng của ngành khoa học thần kinh. Trong tài liệu phê bình y học khác, Barry Beyerstein cung cấp một số lớn chi tiết nguồn gốc của quan niệm hoang đường này và bằng chứng chống lại nó. Một vài tài liệu cho là những lời tuyên bố này là của Albert Einstein nhưng lại không có bất cứ bằng chứng hay lời nói nào của Einstein được ghi lại. Sự huyền bí này nảy sinh vào đầu năm 1907, được phát tán rộng rãi trong nhiều nguồn làm tăng sức mạnh của thông tin trên và vô tình mang lại niềm tin mãnh liệt trong chúng mỗi chúng ta.

Bằng chứng cho những nghiên cứu sự tổn thương của não, hình ảnh não, sự giới hạn của chức năng, phân tích siêu cấu trúc, và những nghiên cứu sinh học cho thấy rằng con người sử dụng nhiều hơn 10% công năng của não. Các nhà thần kinh học phân loại những nghiên cứu hình ảnh não cho thấy rằng không có một khu vực nào của não là ngủ im hoặc không hoạt động. Nhiều chức năng của não được khoan vùng cao, với những nhiệm vụ khác được chỉ định cho những vùng tổ chức khác. Thậm chí những vị trí ở mức độ siêu nhỏ, đơn lập trong sự phản ứng của hệ thần kinh lẻ, không có khoảng trống hay khu vực nào không hoạt động cả. Nghiên cứu sinh vật học, theo dõi mức độ vi phân của sự chuyển đổi tế bào có trong não, không thấy khu vực nào ngủ im cả.

Tóc và móng tay tiếp tục mọc dài khi chúng ta đã chết

Trong tác phẩm *All Quiet on the Western Front*, tác giả miêu tả móng tay của người bạn mình vẫn mọc dài ra, xoắn lại sau khi đã mai táng. Thậm chí Johnny Carson còn khắc sâu thêm sự huyền bí này với trò chơi của ông. Trong ba ngày sau khi chết tóc và móng tay vẫn tiếp tục mọc ra, nhưng lại không đưa ra sự giải thích. Có thể trích dẫn ý kiến của chuyên gia nhân chủng học thuộc pháp lý William Maples: "Đó là một sức mạnh, làm nhiễu loạn hình ảnh, nhưng lại là một thứ ánh sáng thuần khiết. Không có bằng chứng nào ủng hộ cho điều này."

Sự huyền bí này dựa trên hiện tượng vật lý xảy ra sau cái chết. Như Maples và số đông bác sĩ da liễu giải thích, sự khử nước của cơ thể sau khi chết và khô lại có thể dẫn tới sự co rút cơ thể sau chết và hiện tượng này cũng dẫn tới sự co rút vùng da quanh móng và tóc. Sự co da có thể tạo ra làm nhiều người lầm tưởng tóc và móng dài ra thêm hoặc nhô lên cao bởi do ảo giác được tạo ra tương phản trái ngược các mô mềm tụt lại với tóc và móng tay. Tuy nhiên, sự thật của hiện tượng phát triển này đòi hỏi một sự điều chỉnh tuyến hoocmôn phức tạp. Trong khi đó tuyến hoocmôn này lại không hoạt động sau khi đã chết. Vì thế điều này không thể xảy ra, đó chỉ là sự đánh lừa của ảo giác.

Cạo tóc có thể là nguyên nhân làm tóc mọc nhanh, đen và sơ hơn.

Quan niệm phổ biến khác nữa là cạo hết tóc sẽ là nguyên nhân làm tóc mọc nhanh và đen hơn hay sơ hơn. Điều này lại được củng cố mạnh bởi các thông tin đại chúng và có lẽ bởi nhiều người suy luận ra từ việc cạo râu.

Bằng những bằng chứng khoa học đã bác bỏ quan niệm này. Vào đầu năm 1928, một thí nghiệm y học đã chỉ ra rằng cạo tóc không ảnh hưởng gì tới tóc cả. Nhiều nghiên cứu gần đây xác nhận rằng cạo tóc không ảnh hưởng tới độ dày hay tỉ lệ mọc của tóc. Thêm vào đó, cạo tóc có thể loại bỏ những phần tóc chết nằm sâu dưới bề mặt da, vì thế nó không ảnh hưởng tới tỉ lệ hay khả năng mọc tóc. Tóc đã cạo thì nhìn hơi thô và có ấn tượng không đàng hoàng. Tương tự như thế, tóc mới ra chưa bắt nhiều ánh sáng mặt trời hay các nhiều chất trong tóc chưa phát triển hết, kết quả là làm cho ta cảm giác tóc có vẻ đen hơn tóc trước.

Đọc sách trong ánh sáng yếu hại mắt

Ý nghĩ sợ hãi về việc đọc sách trong ánh sáng lò mờ có thể hại mắt hầu như chắc chắn có nguồn gốc từ những kinh nghiệm sinh lý học của bệnh mỏi mắt. Ánh sáng dưới điểm cực thuận có thể tạo ra một cảm giác khó khăn trong việc tập trung. Nó cũng làm giảm mức độ nhạy của chớp mắt và dẫn tới việc mắt không thoải mái vì khô, đặc biệt trong điều kiện mắt phải nhìn nghiêng cho phù hợp.

Về vấn đề này cho rằng đọc sách trong ánh sáng yếu không gây hại cho mắt. Mặc dù đó có thể là nguyên nhân gây ra hiện tượng mỏi mắt với những hiện tượng tiêu cực lâm thời. Thậm chí có nhiều bệnh nhân có hội chứng Sjogren (một chứng bệnh tự miễn dịch gây viêm những tuyến chính nào đó trong cơ thể), làm giảm chức năng thị giác liên quan tới khả năng thay đổi khi chúng ta ngừng đọc.

Một bài báo kết luận về tật cận thị, điều mà làm tăng độ của mắt, như đọc sách trong ánh sáng yếu hay giữ sách quá gần mắt có thể là kết quả trong sự suy yếu của thị giác tăng lên hay khả năng khúc xạ của mắt có vấn đề. Bằng chứng đầu tiên được đưa ra dựa trên những người bị cận thị đã trải qua nhiều năm học trong trường. Nếu xem xét kỹ, ngày xưa đã có rất nhiều người đọc sách bằng ánh sáng của đèn cây hay đom đóm, thì cho rằng việc ảnh hưởng tới mắt là không đúng hoàn toàn. Trái lại, có rất nhiều chuyên gia cho rằng đọc sách trong ánh sáng yếu không hại mắt của bạn

Ăn thịt gà tây làm chúng ta buồn ngủ

Sở dĩ có quan niệm này có thể là sự hiện diện của chất tryptophan có trong thịt gà tây. Có bằng chứng khoa học cho thấy rằng chất tryptophan làm tăng cảm giác buồn ngủ, và an thần. Thuốc L-tryptophan được bày bán trên thị trường và được quảng cáo như một giải pháp cho giấc ngủ.

Với quan niệm này thì thịt gà tây có thể làm nhiều người sợ khi ăn. Thật ra, thịt gà tây không chứa số lượng tryptophan vượt qua mức cho phép. Thịt gà tây, gà ta, và thịt bò rất nhiều chất tryptophan (khoảng 350 mg/ 115 g), trong khi đó những nguồn thực phẩm giàu protein khác như thịt heo hay pho mát còn chứa nhiều chất tryptophan hơn thịt gà tây. Theo sự tính toán sinh lý học có quá nhiều loại thức ăn khô (như thịt gà tây, xúc xích, thịt nhồi và rau hỗn hợp được dùng trong bánh giáng sinh và kẹo bơ) có thể dẫn tới cảm giác buồn ngủ do lượng máu và sự oxy hoá tới não bị giảm. Và có thể có quá nhiều chất protein hay chất hydrocacbonat gây buồn ngủ. Ngoài ra, rượu cũng đóng vai trò chính gây ra buồn ngủ.

Điện thoại di động tạo ra sóng điện từ mạnh khi ở trong bệnh viện

Trong quá trình tìm kiếm thông tin trên trang web www.snopes.com chúng tôi không tìm thấy bất kỳ trường hợp cái chết nào gây ra bởi sử dụng điện thoại di động trong bệnh viện. Hầu như không có tình trạng nào xảy ra nghiêm trọng, cả việc báo động trên máy tính, hay lỗi trên thiết bị điện tử nào. Mặc dù không có sự tham khảo hay ngày tháng nào được đưa ra, nhưng một trang web chính phủ đã cho đăng một mẫu tin vặt vào năm 2002 miêu tả việc sử dụng điện thoại di động trong những khu vực chăm sóc đặc biệt có thể gây lỗi trong máy truyền dịch. Sau khi cho

đăng tin kèm theo hơn 100 báo cáo nghiên cứu và sóng điện từ đối với các thiết bị y tế trước năm 1993, tờ báo Phố Wall đã cho xuất bản sự nguy hiểm này ngay trên trang bìa. Kể từ đó, nhiều bệnh viện bắt đầu cho gắn bảng thông báo cấm sử dụng điện thoại trong những khu vực này, điều đó làm quan niệm này thêm ăn sâu hơn.

Thế nhưng có một nghiên cứu đầu tiên ở nước Anh cho thấy sóng điện từ của di động chỉ phát 4% thiết bị và chỉ có khoảng cách nhỏ hơn 1 mét. Tỷ lệ gây nguy hiểm chỉ là 0,1%. Một nghiên cứu vào năm 2005 tại bệnh viện đa khoa Mayo, 510 lần kiểm tra với 16 thiết bị y tế và 6 điện thoại di động, phạm vi tác động của sóng điện từ lên thiết bị là 1,2%. Một nghiên cứu mới nhất vào năm 2007, sử dụng cùng một cách nhận thấy không có sóng điện từ nào trong suốt 300 lần kiểm tra trong 75 phòng điều trị.

Kết luận

Mặc dù những quan niệm này khá phổ biến, tuy nhiên những quan niệm này lại không có bằng chứng và không đúng sự thật. Thế nhưng lại có tất nhiều người lầm tưởng đó là những nghiên cứu khoa học chắc chắn và tin tưởng hoàn toàn vào điều đó. Trong đó phải nói cũng có rất nhiều bác sĩ. Các bác sĩ này đôi khi tin những điều huyền bí còn hơn tin vào khoa học. Điều đó thật sự nguy hiểm, gây ra hậu quả khôn lường khi khám và cho thuốc.

Vẫn còn rất nhiều quan niệm mang tính y học tồn tại trong cuộc sống chúng ta. Chúng có thể đúng hoặc sai hoàn toàn Điều đó làm cho chúng ta phải đặt ra câu hỏi một khi nghe về một quan niệm hay phương pháp chữa bệnh nào đó. Kiểm tra lại thông tin là cách tốt nhất để đối phó với vô số thông tin không chính xác.