

ĐỂ CHẾT DO ĂN TRƯA TẠI BÀN LÀM VIỆC

Gần 75% nhân viên các công ty, trong độ tuổi từ 21-30, làm việc 10 tiếng/ngày, không đứng dậy thư giãn, sẽ tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh máu đông.

Mỗi ngày có 10 người bị chết vì mắc bệnh máu đông cục. Nguyên nhân là nhiều người trong số này thường xuyên ăn trưa tại bàn làm việc.

Bà Annya Stephens-Boal thuộc Quỹ từ thiện Máu đông cục Lifeblood cho hay: “Chúng ta ai cũng mắc phải tật này: làm việc nhiều tiếng đồng hồ và ngậm một chiếc sandwich ngay tại bàn làm việc”.

Số lượng bệnh nhân mắc bệnh máu đông cục dưới 40 tuổi đang tăng lên nhanh chóng, với 94 người chết vào năm 2010 tại Anh, tăng lên 40% so với con số 67 người chế vào vào năm 2007.

Ăn trưa tại bàn làm việc: nguy hiểm tiềm tàng.

Theo số liệu của Cơ quan thống kê quốc gia Anh, năm 2010, đã có 3.798 người chết vì bệnh máu đông cục (Những cục máu đông trong ven di chuyển tới phổi là nguyên nhân khiến bệnh nhân tử vong).

Bà Stephen-Boal sợ rằng hiện còn rất nhiều trường hợp mắc bệnh mà không được phát hiện. “Chúng tôi ước tính có khoảng 60.000 bệnh nhân mắc bệnh máu đông cục tại Anh. Điều đáng sợ nhất là 80% trong số này hoàn toàn không có biểu hiện bệnh lý gì, không sưng, không đỏ tấy, không đau. Chúng tôi gọi căn bệnh này là kẻ giết người thầm lặng”.

Các nhà khoa học tin rằng biện pháp hữu hiệu nhất để tránh bị bệnh máu đông cục là thường xuyên di chuyển, giảm cân thừa, bỏ hút thuốc và ăn những thức ăn ít muối, ít chất béo.