

BỆNH THỜI @

Nếu như ở thập niên 1970 - 1980, vấn đề lớn mà Bộ Y tế và cả nước cùng phải lo là nạn thiếu dinh dưỡng và nhiễm trùng, đặc biệt là sự phát triển và tử vong của trẻ nhỏ, thì ngày nay chúng ta lại phải đối phó với "hội chứng chuyển hóa" d

Nếu như ở thập niên 1970 - 1980, vấn đề lớn mà Bộ Y tế và cả nước cùng phải lo là nạn thiếu dinh dưỡng và nhiễm trùng, đặc biệt là sự phát triển và tử vong của trẻ nhỏ, thì ngày nay chúng ta lại phải đối phó với "hội chứng chuyển hóa" do quá dư thừa. Thế hệ 8X, 9X ngày nay năng động sớm, thành danh sớm, và cũng sớm lập nhiều "chiến tích" đáng nể, nhưng một vấn đề khác được đặt ra: Họ thực sự có đủ sức khỏe hay chưa?

1. Hội chứng chuyển hóa (HCCH):

Béo phì, tăng mỡ máu, tiểu đường, cao huyết áp xuất hiện ngày càng sớm và tiêu tốn của xã hội một chi phí không hề nhỏ để giải quyết chúng. Thủ phạm của HCCH là những thành phần do chính cơ thể tạo ra như cholesterol, triglyceride, glucose... do ăn uống dư thừa và thiếu hoạt động thể lực.

* Giải pháp: Giảm chất béo, đường, đạm. Tăng cường rau quả và vận động thể lực đều đặn. Dù tập thể thao đều đặn nhưng nếu mất cân bằng "thu-chi" năng lượng của cơ thể thì vẫn còn có kẽ hở cho HCCH tấn công.

2. Bệnh do sử dụng máy vi tính thường xuyên:

Các rối loạn chức năng về mắt gặp ở 3/4 số người thường xuyên sử dụng máy vi tính gọi là Hội chứng CVS (Computer vision syndrome).

* Triệu chứng: căng thẳng về mắt, mệt mỏi thị giác, khô mắt, cảm giác rát mắt, chói sáng, nhìn mờ, đau đầu và mỏi vai, mỏi cổ và lưng.

* Nguyên nhân: giảm lượng nước mắt đến giác mạc; quá nhiều ánh sáng chói bên ngoài hoặc phản xạ từ màn hình; vị trí đặt màn hình không đúng. Màn hình máy tính thường đặt cao hơn tầm mắt làm mắt phải mở to ra khiến mắt bị khô. Tâm của màn hình nên đặt thấp hơn tầm mắt 10-20cm và đặt cách mắt 50-60cm. Ánh nắng mặt trời và đèn trong văn phòng có thể phản xạ lên màn hình làm mắt khó chịu.

* Giải pháp: Hãy chớp mắt, nghỉ 15 phút sau mỗi giờ làm việc trên máy. Nếu mắt quá khô, có thể sử dụng thêm nước mắt nhân tạo (đặc biệt khi sử dụng máy tính có đeo kính tiếp xúc). Nếu có tật khúc xạ thì nên đeo kính khi sử dụng máy vi tính.

3. Cứu net và nạn lạm dụng tình dục:

Những câu chuyện đau lòng, những cú lừa tình, lừa tiền ngoạn mục xung quanh chuyện cứu net của tuổi teen vẫn thường xuyên xảy ra. Khó ai biết rằng, sau mỗi đêm trôi qua có bao nhiêu cô bé đã kết thúc cuộc chơi tại nhà nghỉ với các "hiệp sĩ" cứu net; bao nhiêu cuộc ẩu đả, đánh lộn để

tranh giành giải cứu các mỹ nhân kẹt net...

Websex, chat và "cứu net" đã đẩy một bộ phận thế hệ 8X, 9X đến gần hơn với hoạt động tình dục trước tuổi, với sống thử và biết bao hậu quả của chúng (các bệnh lây qua đường tình dục, nạo phá thai, bỏ nhà lang thang, tự tử...).

Sau những giờ chat, chơi và làm việc triền miên trên máy tính là tình trạng thiếu ngủ, là trạng thái đờ đẫn, mệt mỏi, vô cảm, thiếu tập trung, mất ý thức trách nhiệm với xã hội và gia đình nếu không nói là sống ích kỷ hơn.

* Giải pháp: Không cho trẻ tiếp cận những trang web thiếu lành mạnh. Hiện đã có chương trình Safe Internet - "Thuốc trị bệnh" ghiền game, chat nhằm mục đích chống các website có nội dung xấu và hạn chế việc mở tự động hoặc download các file, giúp phụ huynh kiểm soát được thời gian chơi game, chat của con trẻ.

4. Bệnh do ô nhiễm môi trường:

Điếc, viêm mũi, đau khô họng, viêm họng, tổn thương thanh quản, viêm phế quản, hen, viêm đường hô hấp, bụi phổi, ung thư phổi, bệnh về da, mắt, dị ứng... là các bệnh mà nhiều người mắc phải do ô nhiễm môi trường sống, sinh hoạt và làm việc.

+ Tiếng nhạc nện thình thình ở quán cà phê, điểm vui chơi giải trí, tiếng còi, tiếng động cơ ô tô xe máy trên đường góp phần làm cho khả năng thính giác của lớp trẻ ngày càng kém nhạy với những âm thanh thật của tự nhiên.

+ Tình hình viêm xoang, viêm mũi, viêm phế quản - phổi ngày càng nghiêm trọng do ô nhiễm môi trường. Hen suyễn cũng tăng lên nhiều do đủ loại chất lạ cơ thể gặp phải hằng ngày (môi trường, khói bụi xe, mỹ phẩm...).

+ Tình trạng nhiễm độc mạn tính do hằng ngày phải hít thở, ăn, uống quá nhiều chất độc hại... (phở formon, hàn the, hóa chất bảo quản thực phẩm...). Thủ phạm là các cơ sở nấu đúc kim loại, cơ sở sản xuất lấy chì, chế biến tinh bột mì, sản xuất bột ngọt từ củ mì (sắn), rèn, làm gạch ngói, nấu rượu, làm bún, tiệm gỗ, tráng bánh, tái chế nhựa, dệt nhuộm...

5. Bệnh gan do rượu:

Bàn nhậu, vũ trường thâm đêm đã trở nên một phần không thể thiếu trong các cuộc vui chơi của lớp trẻ. Rượu bia làm gan nhiễm mỡ, thoái hóa gan, xơ gan và giảm hấp thu chất dinh dưỡng, giảm khả năng làm việc trí óc. Quá trình xơ gan, ung thư gan diễn ra từ từ, chậm chạp, nên ít người nhận thấy, nhưng khi đã phát hiện thì không thể đảo ngược được nữa.

Lạm dụng rượu bia cũng dễ dẫn đến rối loạn tâm thần (ảo giác, hoang tưởng, rối loạn cảm xúc và hành vi...). Loạn thần do rượu thường gặp ở những người lạm dụng rượu hoặc nghiện rượu mãn tính, chưa kể đến những loại rượu tự chế, rượu giả không đảm bảo chất lượng, chưa kiểm định độ

độc hại.

6. Giãn tĩnh mạch chân:

Phụ nữ thời hiện đại chủ yếu ngồi văn phòng, ít đi lại, hệ tĩnh mạch vùng chi dưới bị đè ép, nhịp độ sống luôn khẩn trương, bị đủ mọi áp lực nên hay ưu tư, bực tức, phiền muộn; tình trạng giãn tĩnh mạch chi dưới cũng theo đó mà tăng lên.

+ Phụ nữ đang dùng thuốc tránh thai, nếu cảm thấy các tĩnh mạch hai chân bị giãn to ra, chân nặng nề, hoặc đau đầu thì có thể là tuần hoàn máu có vấn đề, cần kịp thời kiểm tra.

+ Kinh nguyệt không đều hoặc giữa 2 kỳ kinh nguyệt bình thường thấy một ít máu kinh, như vậy có khả năng bị rối loạn nội tiết estrogen hoặc có liên quan đến bệnh tật khác, cần đến bệnh viện khám ngay.

* Giải pháp: Tăng cường vận động chi để chống lại chứng ứ trệ tĩnh mạch chi dưới và bệnh trĩ. Trong khi người già ít khi sử dụng thang máy bởi thích đi bộ để rèn luyện sức khỏe thì ngược lại, rất nhiều sinh viên sức sống tràn trề lại hay phải nhờ đến thang máy, chỉ ra chợ có 100 - 200m cũng phải leo lên xe máy.

7. "Hội chứng" thừa thời gian đang phổ biến trong giới trẻ:

Trong khi nhiều người thuộc thế hệ 8X, 9X đang mải mê với công việc, với học hành thì không ít người trẻ cảm thấy 24 giờ là thừa thãi. Một bộ phận giới trẻ hiện nay đang mắc "bệnh" lười, lười đi lại, lười suy nghĩ, lười làm việc.

* Giải pháp: Các tổ chức đoàn thể, thanh niên cần nghiên cứu tăng cường những sân chơi hấp dẫn, phù hợp với từng đối tượng trẻ để thu hút họ tham gia, tạo ra những hoạt động xã hội, những công việc bổ ích gây được niềm vui và sự hào hứng cho giới trẻ.

TS Bùi Mạnh Hà