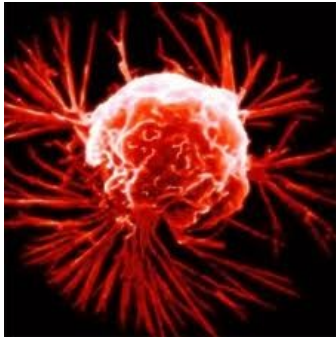


ĂN LÀNH – NGỦ KHOẺ – TẬP ĐỀU – SỐNG VUI.



Chúng ta đã nghe nói đến 80% các bệnh ung thư là có liên quan đến môi trường cuộc sống hàng ngày, cụ thể là chế độ ăn, và các thói quen sinh hoạt.

Do vậy các chuyên gia y tế đã khuyên chúng ta nên tuân thủ một số biện pháp khoa học có lợi cho sức khỏe thì có thể chủ động và tích cực phòng ngừa một số bệnh ung thư một cách hiệu quả.

Cơ thể con người gồm hàng triệu những phần tử sống hợp thành gọi là các tế bào. Bình thường các tế bào khỏe mạnh, các nhiễm sắc thể điều khiển sự phát triển và hoạt động của tế bào. Nhưng ở các tế bào ung thư, nhiễm sắc thể không thể kiểm chế được sự nhân lên vô hạn và không chỉ huy được hoạt động của các tế bào mới sinh. Các tế bào ung thư ngày càng phát triển khiến kích thước khối u ngày càng to, lan rộng, chèn ép các bộ phận xung quanh, di căn sang các bộ phận khác của cơ thể.

Cuối cùng, do hiện tượng phát triển vô hạn độ, di căn, chèn ép, xâm lấn các bộ phận quan trọng, sử dụng hết năng lượng của cơ thể, phá huỷ các bộ phận của cơ thể, làm cơ thể cạn kiệt dẫn đến tử vong. Mặc dù tế bào ung thư phát triển thầm lặng, nhưng bệnh nhân không thể chờ khi phát bệnh rồi mới hành động; lúc ấy sẽ không kịp nữa. Nhìn chung ung thư là một chứng bệnh hiểm nghèo. Tuy nhiên qua những công trình nghiên cứu của các chuyên gia sức khỏe thì thấy rằng, một số bệnh ung thư có liên quan đến vấn đề ăn uống và thói quen sống. Như vậy chúng ta có thể áp dụng một chế độ dinh dưỡng khoa học và xây dựng lối sống lành mạnh để đề phòng từ xa căn bệnh nguy hiểm này.

Ăn lành

phân tích những yếu tố giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư: “Ngăn ngừa ung thư không phải cứ ngừa ung thư, mà phải có biện pháp tăng cường sức khỏe, tránh những nguyên nhân gây bệnh. Đó là phương pháp ngừa chung. là ăn cho lành. Ăn cho lành là ăn làm sao? Tóm, lại là mình ăn đủ các chất: thịt, cá, chất đường, chất bột, dầu mỡ, nên dùng dầu hơn là dùng mỡ, nên dùng cá nhiều hơn dùng thịt, chứ không phải tuyệt đối bỏ thịt.

Cũng không nên ăn bánh mì, ăn cơm nhiều quá. Điều đó cũng không tốt, trừ những người lao động nhiều. Cần ăn đủ chất chứ cũng không kiêng cử quá. Thứ hai nữa là, nên ăn rau trái nhiều, ăn đúng cách, rất tốt nó làm giảm nguy cơ bị ung thư.”

Một phương pháp dinh dưỡng phù hợp cho sức khỏe trong đó những điều mà chúng ta nên tránh, là không ăn ngọt quá, hay béo quá, vì dễ bị béo phì và sinh ra nhiều bệnh, trong đó có bệnh ung thư cho nên người ta thường nói “vòng thắt lưng rộng ra thì vòng đời rút ngắn lại”. Kể đến là các thực phẩm hun khói theo kiểu tây thì cũng có thể gây ra ung thư ruột. Rồi tới các món ăn nướng, vì khi bị cháy khét sẽ sinh ra nhiều chất gọi là

hydro carbon giống như than, thì cũng gây ra nhiều loại ung thư.

Tất cả những thức ăn này thỉnh thoảng có thể dùng tới, nhưng nếu ăn hoài chế độ đó thì có thể dẫn đến nhiều nguy cơ phát sinh bệnh tật. Một điểm đáng lưu ý khác là không nên ăn mặn quá vì chế độ ăn nhiều muối mặn sẽ ảnh hưởng xấu lên sức khỏe; thường thấy là tăng huyết áp, và có thể gây ra ung thư nhất là ung thư bao tử và ung thư ruột. Ví dụ như người Việt mình thường ăn các món khô, mắm.

“Trong bao tử có con vi khuẩn gọi là *Helicobacter pylori* gây viêm bao tử, lâu thành ra viêm kinh niên, trễ hơn nữa thì một phần nó gây ra ung thư. Thì ăn mặn cộng với vi khuẩn này, cộng với hút thuốc lá nhiều thì có thể gây ung thư bao tử. Thành ra tóm lại là bệnh theo miệng mà vào.”

Không chỉ có yếu tố dinh dưỡng là quan trọng mà vấn đề nghỉ ngơi, ngủ cũng vô cùng cần thiết để bồi bổ cho sức khỏe. “Ngủ đủ là giấc ngủ từ 7 đến 8 tiếng. Hồi trước người ta nói là chỉ cần ngủ 5 tiếng thôi để còn thời gian sống và làm việc, nhưng bây giờ người ta đã biết, ngay cả ở bên Mỹ, Châu Âu người ta cũng cho biết, ngủ dưới 6 tiếng là đời sống ngắn lại, bệnh hoạn này kia, đủ thứ chuyện. Nhưng ngủ đến 9, 10 tiếng là trật. Ngủ đủ tạo miễn dịch cơ thể tốt làm cho cơ thể được điều hoà. Rất nhiều cái hay mà từ trước người ta không ngờ, vì thế cho nên phải ngủ cho đủ.”

Tập đều

Một trong những nguy cơ dẫn tới các bệnh ung thư không phải chỉ do vấn đề ăn uống không thôi, mà còn cộng thêm việc thiếu vận động thể dục thể thao, để bị béo phì.

“Phải tập luyện thân thể, nên tập đều, nếu mỗi ngày duy trì độ chừng 30 phút tập thì cũng là hay rồi. Thời buổi khó khăn bận nhiều thứ quá thì làm sao có thời giờ. Ở Việt Nam người ta có phương pháp xoa bóp, tự xoa bóp cả người rất tốt, cộng thêm việc hít thở rất quý, rồi còn nhiều phương pháp lắm như, đánh Thái cực quyền, tập dưỡng sinh. Nhưng với thời hiện đại này cái đơn giản mà rất hay là đi bộ; đi bộ mỗi ngày từ 3 đến 5km, chừng nửa giờ hay một tiếng đồng hồ mà giữ đều đặn, nhớ là phải đều đặn không bỏ.

Đi bộ thì chỉ cần có đôi giày mà thôi. Rồi đi là cứ đi nhẹ nhàng, thong thả, đi được nhanh thì đi, lúc nào nghỉ thì nghỉ và hít thở. Cộng lại những cái đó là tạo được sức khỏe chung mà đồng thời ngừa được nhiều thứ bệnh, bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường.”

Trong vấn đề rèn luyện thân thể, yếu tố hít thở luôn được nhắc đến. Chúng ta cần hít thở không khí trong lành để hấp thu dưỡng khí vào hai lá phổi, vì khói bụi ô nhiễm cũng có thể là một tác nhân gây ra ung thư.

“Nói tới khói bụi ô nhiễm, thì bây giờ người ta thấy cái ô nhiễm của khói thuốc lá, trước đây người ta không ngờ nó là một thứ ô nhiễm về ung thư. Còn các thứ khói bụi này kia, nó làm cho hại sức khỏe, và nó gây những bệnh cấp tính như bệnh viêm họng, viêm phổi. Thì những bệnh đó có nhiều khi làm nguy tới tánh mạng người ta sớm hơn. Còn các ô nhiễm theo kiểu ung thư thì phải là thứ nào độc, nhưng mà từ từ, phải lâu mới thấm vô thì nó mới gây ra ung thư được.”

Sống vui

Trạng thái tinh thần cũng có một vai trò thiết yếu. “Còn một điều nữa là vui sống. Mình làm việc, hoạt động, chứ không phải ù lì ngồi một chỗ không tránh né công việc, hoà đồng với tập thể mình làm việc, chứ còn ngồi lì, ít vận động, thái độ bi quan và tiêu cực thì không có lợi.

Tổ chức Y tế Thế giới, WHO cũng cho rằng, bệnh ung thư đa phần là do con người gây ra nên có thể phòng ngừa được. Theo tổ chức này, ưu tiên hàng đầu là phải kiểm soát việc hút thuốc lá để loại bỏ bệnh ung thư phổi là loại ung thư khó chữa trị.

Những thói quen về ăn uống, thực phẩm là hết sức quan trọng vì nó có thể trực tiếp đưa nhiều tác nhân gây ung thư vào cơ thể. Một công trình nghiên cứu trên 52.700 người được công bố trên tạp chí Dinh dưỡng của Hoa kỳ cho thấy một chế độ ăn chay thích hợp có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Tuy nhiên cũng cần lưu ý đến vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm để tránh đưa các hoá chất độc hại, các chất bảo quản, phẩm màu công nghiệp vào cơ thể vì trong môi trường tràn ngập các loại hoá chất hiện nay người ta hay sử dụng các loại hoá chất trong khâu nuôi trồng và bảo quản, nhất là đối với hoa quả, rau củ.

Ngoài ra, virus, vi khuẩn và ký sinh trùng cũng là tác nhân gây ra khoảng 20% các bệnh ung thư trên thế giới. Về vấn đề này thì, ở các nước đang phát triển tỉ lệ này cao gấp 4 lần so với các nước phát triển. Và biện pháp phòng chống hiệu quả của một vài loại ung thư liên quan đến bệnh nhiễm là chích ngừa vắc-xin. Ví dụ chích vắc-xin HBV và HPV để ngừa bệnh ung thư gan và bệnh ung thư cổ tử cung.

Tóm lại, ngừa ung thư nhưng thật ra không phải là một nguyên tắc lớn, mà là ngừa bệnh. Đặt thành vắn, thành câu là **“ăn lành, ngủ đủ, tập đều, sống vui.”**