

CAFÉ - CAO HUYẾT ÁP - STROKE

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

CAFE

Hỏi

Một ly cà phê có bao nhiêu *caffeine*?

Bác sĩ vui lòng cho tôi biết, một ly cà phê có bao nhiêu chất caffeine. Lý do là tôi rất thích uống cà phê, nhưng đôi khi uống nhiều thì tim đập mạnh lắm. Một ngày uống 2 ly được không, bác sĩ?

- Mary Trần

Đáp

Thưa cô,

Số caffeine trong một ly cà phê thì tùy theo ly lớn hay nhỏ. Sau đây là lượng caffeine trong một ly cỡ 180 phân khối:

- Cà phê bình thường: 115mg
- Cà phê bột tan ngay: 55-60mg;
- Cà phê đã lấy bớt caffeine: 2mg;

Ngoài ra:

- 180cc nước trà có 35-40mg;
- Cocoa: 5 mg caffeine.
- 260cc cola có 40-50mg;
- Bánh chocolate 28gr có: 25mg caffeine.

Theo các nhà chuyên môn, một ngày uống khoảng 3 ly cũng an toàn. Caffeine là chất kích thích thần kinh cho nên khi uống vào nó làm ta tỉnh táo đồng thời cũng khiến cho trái tim đập nhanh hơn và huyết áp cũng hơi tăng, nhưng sự tăng này chỉ có tính cách chốc lát, khi hết hơi cà phê trong người thì mọi sự trở lại bình thường.

Chúc cô tiếp tục enjoy hương vị thơm nồng nàn quyến rũ của cà phê.

Hỏi

Tôi là người bên Âu Châu mới qua Houston sống, có câu hỏi mong BS trả lời.

Bên này lấy nước từ vòi nước, rồi mình nấu lên uống có được không BS? Nước bên này nó lờ lợ, tôi đã hỏi người build cái nhà cho mình là uống từ vòi có được không, họ bảo được và họ thường uống thẳng từ vòi luôn không cần nấu, tôi đã uống theo nhưng thấy nó làm sao ấy.

Bên Âu Châu nước rất sạch và không có vị lờ lợ như bên này, BS bên ấy nói nước từ vòi rất trong lành và sạch không thua nước suối đóng chai, cho nên dân bên đó họ uống ngon lành, không cần mua nước suối.

Mong BS chỉ dẫn và trả lời cho tôi nhé, kính chúc BS sức khỏe, tôi vẫn thường đọc những bài chia sẻ của BS trên báo.

Đáp

Thưa bà,

Trước hết, xin welcome bà tới Hoa Kỳ, đặc biệt là ở thành phố Houston nắng ấm đông đồng hương người Việt mình và cũng có nhiều món ăn Việt Nam rất hấp dẫn, ngon miệng.

Về vấn đề nước uống từ vòi có an toàn hay không thì chúng tôi xin gửi tới bà cũng như độc giả tuần báo Trẻ, ý kiến như sau của cơ quan Natural Resources Defense Council

“In the short term, if you are an adult with no special health conditions, and you are not pregnant, then you can drink most cities’ tap water without having to worry.”

Dịch ra tiếng Việt là :

“Nếu là người trưởng thành không bệnh tật không mang thai thì có thể an tâm dùng nước từ vòi”

Theo cơ quan này, nếu nước đó có chứa chất có hại thì cũng chỉ với số lượng rất ít.

Theo các nghiên cứu, nước do thành phố cung cấp đều được kiểm soát thường xuyên về hóa chất cũng như vi sinh vật gây bệnh. Dân chúng có thể yêu cầu cơ quan cung cấp nước của thành phố gửi cho mình bản kết quả xét nghiệm nước, coi xem có điều gì gây trở ngại cho tình trạng bệnh của mình.

Nước uống bên đây đều có một số chất như chlorine để tiêu diệt vi sinh vật, fluoride để phòng ngừa sâu răng cộng thêm một số chất khác như đồng, barium, nitrat, với số lượng rất ư là nhỏ cho nên đều được coi là vô hại. Bà thấy nước hơi lờ lợ thì có thể là do các hóa chất này. Uống lâu sẽ quen đi bà ạ. Bản thân chúng tôi cũng chỉ uống nước từ vòi. Bà có thể chứa vào bình nhỏ rồi để trong tủ lạnh, uống vào cũng mát, thoải mái lắm. Mà lại cũng đỡ tốn tiền.

Một điều nên để ý là từ 20-30% nước chai đều lấy trực tiếp từ vòi, rồi được lọc lại và thêm vài hương vị riêng.

Nếu bà lại đun sôi trước khi dùng thì quá an toàn rồi.

Chúc bà vui vẻ hòa nhập với nếp sống ở vùng đất mới là Houston. Nếu có dịp mời bà lên Dallas-Fort Worth thăm viếng. Nơi đây người Việt cũng đông, dân chúng sống hiền hòa và các món ăn quê hương cũng rất ư là ngon.

CAO HUYẾT ÁP - STROKE

Hỏi

Chồng cháu năm nay 47 tuổi, dạo gần đây thường bị cao máu (huyết áp cao). Chỉ số trung bình đo được là 136/90, và cao nhất có khi đo được là 145/100 và kèm theo triệu chứng choáng váng.

BS cho cháu hỏi có loại thuốc nào hoặc cách phòng tránh nào khi huyết áp lên cao để tránh đột quỵ?

Cháu xin cảm ơn BS.

- Thúy Phạm

Đáp

Chào cô Thúy,

Cô không cho biết ông xã bị cao huyết áp bao nhiêu lâu rồi và đang điều trị bằng các dược phẩm gì, cho nên tôi xin trả lời vào câu hỏi của cô là uống thuốc gì hoặc cách nào để phòng tránh đột quỵ.

Đột quỵ, tiếng Anh gọi là Stroke, là trường hợp trong đó tế bào của não bộ đột nhiên không được tiếp tế dưỡng khí cần thiết cho các tế bào này.

Nguyên nhân thiếu máu là một mạch máu nào đó trên não bộ bị máu cục làm tắc nghẽn, ngăn cản sự lưu thông của máu hoặc mạch máu đó bị đứt đoạn, cắt sự lưu thông của máu.

Cao huyết áp là nguyên nhân chính đưa tới stroke. Lý do là khi huyết áp lên cao, thành mạch máu căng lên, lâu ngày đưa tới tổn thương đồng thời những chất béo cũng bám vào đó.

Ngoài cao huyết áp, cao chất béo cholesterol cũng là rủi ro gây ra stroke. Quá nhiều cholesterol trong máu sẽ khiến chúng đóng bám vào thành động mạch, đưa tới tắc nghẽn cản trở máu lưu thông.

Dấu hiệu báo động Stroke:

Bệnh nhân đột nhiên bị méo miệng, không cười được, cánh tay liệt xệ xuống, tiếng nói lơ lơ, lệch nửa người, nhức đầu, mất định hướng, mắt mờ...

Khi thấy các dấu hiệu chính, cần kêu 911 cấp cứu ngay. Bệnh nhân cần được điều trị cấp kỳ tại bệnh viện có trang bị các phương tiện riêng để trị stroke.

Để phòng tránh stroke:

1. Điều trị bệnh cao huyết áp, duy trì huyết áp ở mức càng gần với trung bình 120/80 càng tốt. Có nhiều loại dược phẩm công hiệu để điều hòa huyết áp. Cần uống thuốc liên tục theo đúng hướng dẫn của bác sĩ. Không tự giảm hoặc ngưng thuốc khi thấy huyết áp ổn định, vì HA ổn định là nhờ uống thuốc.

2. Áp dụng chế độ ăn uống hợp lý: giảm chất béo, giới hạn muối, tiêu thụ nhiều rau, trái cây; không uống rượu.
3. Vận động cơ thể đều đặn giúp máu lưu thông bình thường, tránh mập phì.
4. Giảm cân nếu mập phì.
5. Không hút thuốc lá, vì nicotine làm mạch máu thu co, huyết áp tăng.
6. Giảm thiểu căng thẳng trong nếp sống, vì stress làm huyết áp lên cao.

Nếu áp dụng được mấy cách kể trên, tôi nghĩ là huyết áp sẽ giảm và nhờ đó có thể giảm rủi ro bị stroke. Cô cũng nên hỗ trợ tinh thần cho ông xã, nhắc nhở uống thuốc và chăm ăn uống cho ông xã nhé.

Chúc vợ chồng cô được mọi sự bình an.

Sr: www.bsnguyenyduc.com