



Không bi t t bao gi , dân gian ta v n truy n mi ng và chúc nhau “béo kh e”, đ i v i các cháu bé thì ph i khen “mũm mĩm”, ph i căng tròn. Các bà m đ u có v khó ch u n u nghe ai đó qu con mình “m đói”. V i nh ng ng i có tu i làm ăn thành đ t thì ph i “phát t ng” thì m i coi đó là đ u hi u phú quý.

M c dù hi n nay, t l tr em b suy dinh đ ng do thi u ăn v n còn là m t v n đ nghiêm tr ng có quy mô toàn c u, đ i v i Vi t nam thì tình hình đã c i thi n h n r t nhi u tính trên trung bình. Vùng thành ph , đ c bi t là các đô th l n, ng i l n và c tr em đ u có xu h ng quá cân, th m chí béo phì ngày càng tăng cao.

Cho đ n nay, y h c đã có nhi u b ng ch ng cho th y quá cân và béo phì có liên quan đ n r t nhi u b nh lý, mà quan tr ng nh t là nguy c m c b nh ti u đ ng, b nh lý cao huy t áp, m ch vành mà h u qu là đ t qu não và tim, n ng h n là ung th ; và nghiêm tr ng nh t là nh ng ng i béo phì có tu i th ng n h n nh ng ng i không béo phì.

Tr th p bé, nh cân: sai l m t cách nhìn chuyên môn

R t nhi u bà m vì nhìn th y con mình có t m vóc th p h n ho c nh ký h n ho c c th p và nh h n tr cùng tu i, v i v ã lo l ng đ em đi khám bác sĩ. Nhi u bác sĩ đ em so cháu v i b ng “chu n” phát tri n c a tr cũng cho là cháu th p ho c nh h n tr s trung bình. R t nhi u tr ng h p nh th và đó là m t quan ni m sai l m và đánh giá sai l m.

Tr em t lúc m i sinh ra cho đ n 2 hay ba tu i là giai đ n đang hoàn thi n và phát tri n, không ch v m t th ch t mà quan tr ng nh t là m t ch c năng. Hai ch s đ theo dõi s l n và phát tri n quan tr ng nh t cho tr em trong th i gian này là chi u cao và cân n ng. Do v y mà gi i chuyên môn đ a ra bi u đ phát tri n đ theo dõi cho tr .

C n ph i hi u r ng, các bi u đ này không ph i là bi u đ chu n, các tr s đ c tính trung bình đ a trên s đ ng hàng tri u tr ; nên nó không th áp đ ng m t cách c ng nh c cho m t tr u nào, mà ch là m t ch s đ tham kh o. N u chi u cao ho c cân n ng c a tr nó th p quá ho c cao quá ng ng c a các tr s tham kh o đó, bác sĩ s khám xét k xem cháu bé có gì l không, ch không có nghĩa là cháu bé b t th ng.

Thí d , có 4 cháu bé cùng đ tu i, n ng l n l t là 3kg, 4kg, 6kg và 7kg, và bi t ch c là các cháu này hoàn toàn kh e m nh. V y cân n ng trung bình c a 4 cháu s là 5kg. Nh th thì, n u l y 5kg là trung bình, s có hai cháu b th p h n 5kg hay th p cân, và hai cháu s n ng h n 5kg hay b th a cân. Trong khi đó ch ng có cháu nào trong s đó có cân n ng trung bình là 5kg, và cũng ch ng có cháu nào b t th ng c ! Bi u đ “chu n” là nh v y.

M i m t tr là m t th c th riêng bi t, có m t cách phát tri n riêng ph thu c vào hai y u t chính là di truy n và môi tr ng. Y u t di truy n tác đ ng m nh nh t đ i v i chi u cao c a tr là chi u cao c a ng i m , sau đó m i là chi u cao c a cha. Y u t dinh d ng là y u t môi tr ng chính tác đ ng lên s phát tri n c a tr , nh t là t khi m i ra đ i cho đ n tu i đ y thì.

Quá trình phát tri n c a m t tr là m t quá trình đ ng, theo th i gian và có tính bù tr . Có nghĩa là t lúc sinh ra, m t tr bình th ng thì luôn có xu h ng gia tăng chi u cao và cân n ng m t cách tu n ti n cho đ n 2 tu i, sau đó quá trình l n v n ti p đ i n nh ng v i t c đ ch m l i. Trong su t th i gian đó, t c đ tăng cân và chi u cao có lúc nhi u, lúc ít, có lúc đ ng l i ho c th m chí t xu ng, nh t là khi tr b m n ng, nh ng sau đó cũng ph i đi lên, b t k p chu trình đang l n c a mình.

Cho nên, theo dõi tr là m t quá trình. Dù cho tr có xu t phát đ m th p, ho c t i m i th i đ i m phát tri n đ u th p h n so v i tr s trung bình, nh ng đ ng phát tri n c a cháu v n đi lên; khám t ng quát cháu không có đ u hi u b t th ng gì, thì đó là m t tr hoàn toàn kh e m nh. Ngay c t i m t th i đ i m nào đó, cháu có th th p ho c nh h n nhi u tr khác. Ch tr khi có nh ng đ u hi u không bình th ng, ho c đ ng bi u đ i n phát tri n không tăng lên trong m t

Mục lục i kh e: Sai lầm t quan ni m

Tác Giả: Vietsciences- Nguyễn Đình Nguyễn
Thứ Ba, 26 Tháng 5 Năm 2009 22:30

th i gian dài, thì c n ph i đi khám bác sĩ đ xem có v n đ gì hay không, đ can thi p k p th i.

Quan ni m sai đ n đ n hành đ ng sai: thu c tăng cân h u qu khôn l ng

Do đó, dù trên tr th p bé, dù trên m t ng i tr ng thành có vóc dáng g y, mà thăm khám t ng quát không có đ u hi u b t th ng thì không nên có m t b t c can thi p nào khác ngoài th c hành ch đ sinh ho t lành m nh, h p v sinh, ăn u ng th c ăn b d ng s n có trong t nhiên, có bán ngoài ch .

Ch vì không hi u đ c b n ch t c a v n đ , xu t phát t quan ni m sai l m lâu đ i v cân n ng mà có th đ a đ n nh ng tác đ ng không t t n u không nói có h i và nguy hi m đ n c th con ng i đó là vi c s đ ng thu c làm tăng cân.

B t k m t can thi p ngo i lai nào ngoài th c ăn và n c u ng hàng ngày vào c th con ng i đ u là không t nhiên và đ u có nguy c . Chúng ta ch ph i s đ ng thu c, khi th c s c n thi t và ph i coi đó là s b t đ c dĩ. Thu c b , t ng là b , nh ng nó v n là hóa ch t, là con dao hai l i. Thu c b t và quý nh t là hoa qu t nhiên, là th c ăn c a chúng ta hàng ngày.

Tăng cân không nh ng không gia tăng ch c năng c a c th mà ng c i còn là m t gánh n ng cho c th ph i tiêu t n năng l ng gi i quy t s th a th i quá m c này, mà i còn b tác đ ng ph và nhi m đ c c a thu c.

Trong danh m c thu c hi n nay trên toàn th gi i, không có m t lo i thu c nào n m trong danh m c thu c làm tăng cân (làm m p) và không có lo i thu c nào đ c ch đ nh dùng đ đ i u tr ch ng nh cân hay là đ làm tăng cân. Không có m t qu c gia nào chu n y cho s đ ng các thu c v i m c đích này. Thu c đ ng y cũng không ngo i l .

T t c các lo i thu c có th làm tăng tr ng l ng c th con ng i có s n trên th tr ng hi n nay đ u không ph i là thu c dùng đ đ i u tr ch ng nh cân. T t c các lo i thu c này đ u là thu c dùng v i m c đích khác mà có m t tác đ ng ph làm tăng cân. Đa ph n các thu c này r t nguy hi m khi s đ ng, ch đ c bác sĩ chuyên khoa kê đ n, và giám sát đ i u tr r t ch t ch . Nhi u ng i hi u sai, nhi u bác sĩ thi u l ng tâm, l i đ ng tác đ ng ph này đ làm th a m n nhu c u c a các bà m mu n con mình tăng cân, ho c cho nh ng ng i có cùng nhu c u là vi ph m đ o đ c ngh nghi p.

Mô phỏng i khố e: Sai lầm t quan ni m

Tác Giả: Vietsciences- Nguyễn Đình Nguyễn
Thứ Ba, 26 Tháng 5 Năm 2009 22:30

Hàng năm tr n th gi i đã có hàng tri u tr ng h p b tai bi n ph tăng cân do nh ng thu c này. H u qu không ph i ch tăng cân, mà các thu c này ngoài tác d ng ph tăng cân, nó còn gây ra nhi u r i lo n chuy n hóa khác, có th t n h i ph t ng, th m chí nguy h i đ n c tính m ng. Do đó chúng ta không th vì m t quan ni m sai l m, ch vì mu n con mình tăng cân mà tr thành m t n n nhân không c n thi t cho nh ng tai n n s d ng thu c này.

C n ph i xóa b t quan ni m mu n tăng cân.