

Hội chứng mệt mỏi kinh niên

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Năm, 02 Tháng 9 Năm 2010 17:17

Cuộc sống ngày nay khác rất nhiều so với trước đây. Những sống công nghiệp hóa, đô thị hóa lúc nào cũng hối hả,

nên người lao động dù làm việc chân tay hay sống động trí óc đều căng thẳng, đều mệt mỏi nhều nhau.



RFA photo / Vườn sen ở Washington DC

Đều này đều đưa con người đến tình trạng suy nhược, mệt mỏi. Nếu tình hình này kéo dài, sẽ dẫn đến 'Hội chứng Mệt mỏi kinh niên' rất thường gặp hiện nay, nhưng đôi khi người ta không nhận ra, cảm tưởng mệt mỏi là mệt bình thường nào khác.

Trong chương trình Sức khỏe và Đời sống kỳ này, Quỳnh Như xin giới thiệu vài thông tin liên quan đến loại bệnh có thể coi như đặc trưng của thời hiện đại này.

Xuất hiện từ rất lâu

Hội chứng Mệt mỏi kinh niên (Chronic Fatigue Syndrome) xuất hiện từ rất lâu. Ngay từ thế kỷ 19, các chuyên gia sức khỏe đã từng mô tả bệnh.

Hội chứng mất mị kinh niên

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Năm, 02 Tháng 9 Năm 2010 17:17

Sang đến tháng 20, trong khoảng thời gian từ thập niên 30 đến 50, bệnh đốm c ghi nhận là xuất hiện từ nhiểu người trên thế giới. Tình hình trở nên đáng báo động hơn, khi hội chứng này tăng lên với hàng triệu người đi bác sĩ với triệu chứng mất mị, mất sinh lực, khiến y giới phải đi tìm kiếm nguyên nhân.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức, chuyên khoa Lão khoa và Gia đình tại Hoa Kỳ nhận định rằng, khi tình trạng mất mị thường xuyên mất ngủ kéo dài quá 6 tháng, đã ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể, lao động và các sinh hoạt hàng ngày, mà không do một bệnh nào với thực xác gây ra, thì phải nghĩ đến Hội chứng mất mị kinh niên.

Độc đáo của tình trạng mất mị này là, thường, không phải do tập luyện hay làm một công việc gì nặng nhọc gây ra, và thường, khi đã đến mức trầm trọng thì cho dù nghỉ ngơi hay ngủ cũng không giúp thuyên giảm.

Một điều cần đề cập thêm nữa, là Hội chứng mất mị kéo dài có nhiểu triệu chứng thường gặp như mất sự bình thường, như bệnh viêm màng não, tiểu đường, tim mạch, trầm cảm, chứng mất ngủ, bệnh do giun hoặc đờn cựa tuy nhiên gặp và nhiểu bệnh khác. Để phân biệt hội chứng này với các bệnh khác. Bác sĩ Nguyễn Ý Đức cho biết:

“Thật ra trong vấn đề này cần phải để ý, phân biệt một số điểm như sau; thường trong trường hợp bệnh mất mị kinh niên thì đây là một tình trạng mất mị kéo dài khá lâu, thường là quá 6 tháng. Số mất mị này như hoạt động của các sinh hoạt hàng ngày, và không do một bệnh nào gây ra. Đó là điểm chính.

Ngoài ra, cũng cần để ý tới một số đặc điểm, ví dụ như là, bệnh mất mị kinh niên trầm trọng đến nỗi, ngủ và nghỉ ngơi cũng không làm thuyên giảm sự mất mị này.

Thứ hai, sự mất mị đó gây ra không do làm việc hay tập luyện nặng nhọc. Thứ ba, cái mất mị như hoạt động của công việc thường lệ. Và cuối cùng cái mất mị kinh niên là một tình trạng mất mị chỉ không phải do một bệnh nào đó gây ra.

Đó là những điểm chính mà ta có thể phân biệt vì thường ta cũng nhận thấy rằng những người bệnh trầm cảm cũng có thể mất mị, người làm việc lao động quá sức cũng có thể bệnh mất mị, những người mất mị đó thường chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn mà thôi.”

Do nguyên nhân



Con đường làng quê VN. RFA photo

Các chuyên gia sức khỏe đã tìm ra một số nguyên nhân dẫn đến bệnh tiểu đường. Một nguyên nhân đó là do thiếu vận động, vì bệnh tiểu đường hay gặp ở người ít vận động.

Theo Viện nghiên cứu Y tế quốc gia Mỹ, có đến 70 triệu người Mỹ có thể thừa cân xuyên suốt đời sống.

Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến việc thiếu vận động phần lớn là do sự ép cồng kềnh công việc trong thời hiện đại khiến chúng ta còn rất ít thời gian để vận động. Trong khi trung bình mỗi người chỉ dành ít nhất 7 tiếng để ngủ hàng mỗi ngày.

Ăn không đúng dinh dưỡng cũng là một nguyên nhân gây bệnh tiểu đường; việc ăn quá nhiều và ăn không đủ dinh dưỡng đều có thể dẫn đến tình trạng bệnh tiểu đường.

Nếu bạn ăn sáng bằng những thực phẩm không lành mạnh, bạn sẽ thấy chóng mặt và bệnh tiểu đường trong khi làm việc do lượng đường trong máu bất ổn định. Nên thừa cân xuyên suốt đời sống dinh dưỡng.

Hội chứng mất mị kinh niên

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Năm, 02 Tháng 9 Năm 2010 17:17

vào các bữa ăn sáng bằng những thực phẩm giàu protein, và calo như trứng, sữa, bánh mì. Việc này sẽ giúp cơ thể luôn có đủ năng lượng.

Thiếu máu cũng là một nguyên nhân hàng đầu gây ra hội chứng mất mị kinh niên.

Tình trạng này xảy ra khi cơ thể không có đủ các tế bào hồng cầu để đưa ô-xy đến các cơ quan trong cơ thể. Tuy nhiên, bệnh thiếu máu có thể dễ dàng được phát hiện bằng những pháp thử máu. Thiếu máu thường gây ra bệnh thiếu vi lượng sắt trong máu. Điều trị bệnh thiếu máu có thể dùng các thực phẩm giàu sắt như thịt nạc, gan, đậu nành, cá, ... hoặc uống bổ sung thuốc vi lượng sắt.

Trạng thái tâm lý trầm cảm cũng gây mất mị, đau đầu, và ăn không ngon miệng. Bệnh trầm cảm cần được điều trị bằng các liệu pháp tâm lý kết hợp với việc sử dụng thuốc. Điều trị để tránh trầm cảm, nên có một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.

Theo một nghiên cứu mới đây, việc nạp vào cơ thể một lượng lớn caffeine cũng có thể khiến mất ngủ nghiêm trọng hơn. Mặc dù nhiều người nghĩ rằng dùng cà phê để giúp tỉnh táo.

Những nguyên nhân của Hội chứng mất mị kinh niên thì không rõ ràng như vậy.

Hội chứng này thường thấy phổ biến ở các quốc gia kinh tế cao, nhất là tại những đô thị lớn, tập trung đông đúc dân cư, với nhịp sống khá nhanh.

Tại Hoa Kỳ, Trung Tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) cho biết cứ 100,000 người thì có 3 người bị mắc hội chứng này. Bệnh này xuất hiện ở nữ giới nhiều hơn nam giới, và thường thấy ở những phụ nữ trong độ tuổi khoảng từ 20 đến 50.

Có nhiều giả thuyết được nêu ra để giải thích cho Hội chứng Mất mị kinh niên. Tuy nhiên các nhà nghiên cứu đều cho rằng nó là sự tổng hợp của nhiều yếu tố khác nhau: Có thể do có sự

Hội chợ nông mọt mọt kinh niên

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Năm, 02 Tháng 9 Năm 2010 17:17

thay đổi trong hội chợ kinh trung ương, hay hội chợ nông miền nam bị suy yếu, hoặc có khi do mọt sọt dọt cọt mọc gây ra như các loại thực phẩm cao huyết áp, thực phẩm tinh bột, thực phẩm đường, v.v...

Chợ a trọt khó khăn



ở Khu du lịch ghi trí Suối Tiên. RFA photo

Tìm ra dọt cọt mọc đã là mọt cái khó, rồi dọt nọt viọt cọt a trọt cũng không phải là dọt nọt gì nọt.

Hội nọt nay vọt nọt chợ a có loại thực phẩm nào có thể đi uọt trọt trong mọt thời gian ngắn cho Hội chợ nông mọt mọt.

Đổi vọt nhọt ngọt mọt mọc phải hội chợ này, cách tốt nhất là nên thay đổi cuộc sống hàng ngày cho hợp lý hơn, dọt ngọt thọt tọt ra thói quen ăn ngọt đi uọt đọt, và thọt ngọt xuyên luyọt nọt pọt thọt dọt cọt, sọt có loại họt nọt cho sọt cọt khọt e.

Hỏi chuyên môn từ kinh nghiệm

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Năm, 02 Tháng 9 Năm 2010 17:17

Vấn đề này Bác sĩ Nguyễn Ý Đức đã trả lời khuyên, theo ông:

“Cho tôi biết bạn có một phồng thóc nào có thể đi u trĩ để hỏi chuyên môn từ kinh nghiệm. Vì thế cho nên người ta chỉ có thể đi u trĩ bình thường theo tri thức mà thôi.

Tuy nhiên, trước khi đi u trĩ chúng ta cũng nên hỏi bác sĩ tìm hiểu xem có thể có những bệnh về thận có thể gây ra những triệu chứng này. Ví dụ như những người bị thiếu máu thì dễ bị thiếu máu và có thể dẫn tới một số, hoặc những người bị viêm gan siêu vi C, những người mắc bệnh Si-đa hay những người viêm thanh quản thì cũng có thể dễ bị những triệu chứng này.

Trên vấn đề, khi không tìm ra nguyên nhân nào khác thì những triệu chứng đi u trĩ mà các nhà khoa học hiện đang áp dụng là khuyên người bệnh áp dụng một số phương pháp lành mạnh, tập luyện các thể dục và vấn đề chính là ăn uống cân bằng các chất dinh dưỡng, tôi vì cũng có nhiều triệu chứng này người ta nêu ra một số triệu chứng có thể gây ra những triệu chứng này.

Ngoài ra, chúng ta cũng phải chú ý cho tâm thần an lạc một chút và hoạt động về phía thì tất cả những triệu chứng đó cũng dễ có thể giúp giảm bớt những triệu chứng này.

Và đi tìm tiếp theo chúng tôi cũng muốn xin hỏi rằng, dễ bị một số bệnh nhân chúng ta phải tìm hiểu xem chúng ta có làm việc quá sức hay không, có stress quá hay không, và có những bệnh hay bệnh tật hay không, thì đó là những triệu chứng thóc thóc để áp dụng để đi u trĩ các triệu chứng này.

Thật ra những triệu chứng này thì bác sĩ có thể cho những người thu thập chứng cứ, hoặc những người thu thập có tính an toàn để người bệnh có thể nghĩ và nghĩ để dễ dàng.”

✉ Xin cảm ơn Bác sĩ Nguyễn Ý Đức đã tham gia với những câu hỏi và trả lời này.

Quỳnh Như, phóng viên RFA

Hội chứng mất mị kinh niên

Tác Giả: Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Năm, 02 Tháng 9 Năm 2010 17:17
