**Sức khỏe và đời sống**

**Chủ đề: Những dấu hiệu nhận biết bệnh lao**

**Ngày phát sóng: 01/04/2017**

**Thế An:** Kính chào quý thính giả đang theo dõi chương trình sức khỏe và đời sống được phát sóng trên tần số 92.5 mhz từ 17h15 – 17h30’ Thứ 7 và chủ nhật hàng tuần. Với mục đích gửi đến quý thính giả những thông tin về các căn bệnh thường gặp và đặc biệt là những cách phòng tránh các căn bệnh đó, mỗi chương trình sức khỏe và đời sống, chúng tôi hy vọng rằng có thể cung cấp đến quý vị những thông tin cần thiết để bảo vệ sức khỏe của mình.

**Như Hòa:** Trong chương trình sức khỏe và đời sống ngày hôm nay, chúng tôi sẽ gửi đến quý thính giả những thông tin cần thiết và cách nhận biết bệnh Lao – 1 căn bệnh mà theo thống kê, khoảng một phần ba dân số thế giới bị nhiễm vi trùng lao. Tuy nhiên, hầu hết không có triệu chứng của bệnh, chính vì thế, người dân thường mất cảnh giác với căn bệnh này.

**Thế An:** Với những người khỏe mạnh, vi trùng lao không hoạt động và người đã bị nhiễm lao trong giai đoạn bất hoạt này không lây bệnh sang người khác. Thế nhưng, khi hệ thống miễn nhiễm của cơ thể bị yếu đi, vi trùng lao sẽ “vùng dậy”, tái hoạt và gây ra bệnh.

**Như Hòa:** Trên phạm vi toàn thế giới, lao là bệnh truyền nhiễm có tỉ lệ tử vong đứng thứ hai, chỉ sau HIV. Nhiều người bị HIV cũng đã bị chết vì sự hoành hành của lao khi hệ miễn dịch suy yếu. Do đó, làm việc quá sức, thiếu dinh dưỡng có thể là một điều kiện thuận lợi để vi trùng lao bùng lên hoành hành. Đó là chất xúc tác, là điều kiện thuận tiện để lao phát triển.

**Thế An:** Thế nhưng căn bệnh này có thể được kiểm soát và phòng tránh ngay từ đầu. Vậy làm thế nào để nhận biết bệnh lao, mời quý vị và các bạn theo dõi chương trình của chúng tôi ngày hôm nay với chủ đề: Những dấu hiệu nhận biết bệnh Lao.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Mở đầu chương trình ngày hôm nay, xin mời quý vị và các bạn cùng theo dõi cuộc trao đổi giữa Thế An và bác sĩ Đào Phi Long – bác sĩ điều trị bệnh Lao tại Bệnh viện Lao Quảng Trị để có thêm thông tin về căn bệnh này?

Lời đầu tiên xin được cám ơn bác sĩ đã nhận lời mời phỏng vấn chương trình, thưa bác sĩ, bác sĩ có thể cho biết định nghĩa về bệnh lao?

Nhiều người cho rằng, họ còn trẻ, có sức khỏe tốt, thì sẽ không thể nào mắc lao được, điều này có đúng không, thưa bác sĩ?

Bệnh lao lây truyền như thế nào, cơ chế truyền bệnh của nó như thế nào, thưa bác sĩ?

Theo tôi được biết thì có rất nhiều loại lao khác nhau, vậy làm thế nào để phân biệt chúng, và ở Quảng Trị chúng ta, bác sĩ thường xuyên phải điều trị cho những nhóm lao nào?

Những biểu hiện nào khiến chúng ta nghi ngờ mình đang mắc lao phổi, và lúc đó chúng ta cần phải làm gì?

Thưa bác sĩ, như bác sĩ nói lao là bệnh lây truyền qua đường hô hấp, vậy có phải là nếu có biểu hiện của bệnh lao thì có thể truyền bệnh sang những người xung quanh không?

Người mắc lao sẽ gặp những ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe?

Với những ảnh hưởng như vậy, chúng ta có thể làm gì để phòng tránh căn bệnh này?

Xin được cám ơn bác sĩ.

**(Nhạc cắt)**

**Thế An:** Hiện nay, bệnh lao không còn được coi là một trong "tứ chứng nan y" nữa mà bệnh hoàn toàn có thể chữa trị được; điều này đã được chứng minh rõ bằng kết quả  điều trị. Hàng năm, Việt Nam đã điều trị, chữa khỏi cho khoảng 90.000 bệnh nhân lao.

**Như Hòa:** Tuy nhiên, bệnh lao khi đã được chữa khỏi thì vẫn có thể mắc trở lại. Người chữa khỏi bệnh lao có thể tái mắc bệnh thông qua việc lây nhiễm bệnh lại từ người khác vì không có miễn dịch chống lao vĩnh viễn hoặc vi khuẩn lao còn sót lại trong người bệnh. Chính vì vậy, bệnh lao sẽ quay trở lại bất cứ lúc nào trong cuộc sống, vòng đời mỗi con người.

**Thế An:** Vì thế, ngoài việc phòng ngừa bệnh như bác sĩ Long vừa chia sẻ, chúng ta cần có 1 chế độ dinh dưỡng tốt, với các loại thực phẩm tăng cường sức đề kháng, tốt cho người đã từng mắc bệnh.

**Như Hòa:** trong phần 2 của chương trình với tên gọi sức khỏe và ẩm thực, chúng tôi sẽ cùng chia sẻ về những loại thực phẩm này, mời quý vị và các bạn theo dõi.

**(Nhạc cắt)**

**Thế An:** Thưa quý thính giả, các chuyên gia khuyên rằng, những người đã từng mắc bệnh lao cần bổ sung các vitamin và khoáng chất để giúp cơ thể tăng sức đề kháng, chống lại bệnh.

**Như Hòa:** Đầu tiên, các bệnh nhân mắc bệnh nên thêm vào thực đơn của mình kẽm. Bởi do cơ chế hoạt động của các loại thuốc điều trị lao đã gây nên tình trạng thiếu hụt kẽm ở người bệnh dẫn đến chán ăn, suy giảm hệ miễn dịch. Người bệnh nên chọn thực phẩm giàu kẽm như: sò, hến, con hàu, cùi dừa già, đậu Hà Lan, đậu tương, củ cải, lòng đỏ trứng gà, thịt lợn nạc…

**Thế An:** Cũng nên lưu ý cần bổ sung thêm vitamin A, E, C: Đây là những chất quan trọng giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ niêm mạc, giúp da khỏe mạnh, tránh nguy cơ bị nhiễm khuẩn, chống ôxy hóa nhưng người bị bệnh lao lại dễ bị thiếu hụt.

**Như Hòa:** Có thể uống bổ sung ở dạng dược phẩm theo chỉ định của bác sĩ  hoặc ưu tiên chọn thực phẩm giàu các vitamin này như: rau tươi có màu xanh đậm, quả chín có màu vàng đỏ như cam, xoài, đu đủ, cà chua, cà rốt chứa nhiều vitamin A, C; gan súc vật và gia cầm, thịt đỏ như thịt lợn nạc, thịt bò, cá biển… đều chứa nhiều vitamin D.

**Thế An:** Người mắc lao cũng cần bổ sung sắt hàng ngày, bởi nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt ở người bệnh lao rất cao làm giảm sức đề kháng, dẫn đến dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, tim mạch… Cần ăn những thực phẩm giàu sắt như: mộc nhĩ, nấm hương, đậu nành, lòng đỏ trứng, thịt bò, thịt nạc, gan…

**Như Hòa:** Do người bệnh hấp thu kém, dễ gặp rối loạn tiêu hóa nên khả năng tổng hợp vitamin K giảm, gây trở ngại quá trình đông máu. Các vitamin này có nhiều trong thực phẩm như: gan, các loại rau màu xanh đậm. Dùng thuốc điều trị lao thường phải dùng kéo dài (vài tháng) theo phác đồ chống lao, các thuốc này lại làm giảm khả năng hấp thụ vitamin B6 dễ gây viêm dây thần kinh ngoại biên, giảm miễn dịch do vậy ngoài uống vitamin B6 dạng dược phẩm bổ sung, người bệnh nên ăn thực phẩm chứa nhiều vitamin này như: thịt lợn nạc, thịt gà, đậu, đỗ các loại, khoai tây, chuối, súp lơ, ngũ cốc nguyên hạt…

**Thế An:** Và cũng cần đa dạng món ăn trong thực đơn của người mắc lao, do thể trạng yếu và tác dụng phụ của thuốc nên người bệnh dễ chán ăn, đòi hỏi phải đa dạng món ăn. Chọn những món người bệnh thích nhưng phải thường xuyên thay đổi để tạo sự kích thích. Nên chia nhỏ bữa ăn hằng ngày để người bệnh hấp thu tốt và đầy đủ hơn các chất dinh dưỡng cần thiết.

**Như Hòa:** Ngoài ra, người bệnh tuyệt đối không được dùng các loại chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá vì những chất này làm giảm tác dụng điều trị và tăng tác dụng phụ của thuốc.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Chương trình sức khỏe và đời sống của chúng tôi đến đây là hết, chúng ta sẽ gặp lại nhau trong chương trình tuần sau với chủ đề: Lao kháng thuốc và những điều cần lưu ý, xin chào và hẹn gặp lại.