**Chương trình sức khỏe và đời sống**

**Chủ đề: Bệnh lao kháng thuốc**

**Ngày phát sóng: 08/04/2017**

**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. Thưa quý thính giả, trong chương trình sức khỏe và đời sống tuần trước, chúng tôi đã gửi đến quý thính giả những thông tin cần biết về bệnh lao cũng như 1 số cách phòng tránh bệnh lao đơn giản.

**Như Hòa:** Tiếp tục loạt chương trình tìm hiểu về bệnh lao, ngày hôm nay, xin mời quý thính giả cùng theo dõi những thông tin về bệnh lao kháng thuốc – mà có thể nói nôm na là việc bệnh nhân “nhờn” thuốc khiến tình trạng bệnh trở nặng và điều trị khó khăn, tốn kém hơn rất nhiều so với thông thường.

**Thế An:** Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mỗi năm trên thế giới xuất hiện khoảng gần 500.000 trường hợp lao đa kháng, trong đó 5-7% là lao siêu kháng. Có thể nói, sự bùng phát của bệnh lao kháng thuốc cũng là mối đe dọa lớn đối với công tác phòng chống căn bệnh này trên toàn thế giới.

**Như Hòa:** Vậy tại sao lại có tình trạng lao kháng thuốc và làm thế nào để phòng ngừa tình trạng này, chúng tôi xin mời quý thính giả cùng theo dõi chương trình sức khỏe và đời sống ngày hôm nay.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Mở đầu chương trình, xin mời quý thính giả cùng theo dõi cuộc trò chuyện giữa Thế An và bác sĩ Đào Phi Long – bác sĩ điều trị bệnh Lao đến từ bệnh viện Lao Quảng Trị để có thêm thông tin về bệnh lao kháng thuốc.

Xin chào và xin cám ơn bác sĩ đã nhận lời mời phỏng vấn của chương trình, thưa bác sĩ, lao kháng thuốc có nghĩa là gì?

Vậy khi lao kháng thuốc như vậy thì người bệnh sẽ gặp những nguy hiểm và ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Những dấu hiệu nào có thể khiến ta nghi ngờ mình có thể bị lao kháng thuốc?

Tại sao lại có tình trạng lao kháng thuốc, thưa bác sĩ?

Vậy khi lao kháng thuốc như vậy, người bệnh có thể được điều trị khỏi hẳn bệnh lao hay không?

Cách nào để có thể tránh tình trạng lao kháng thuốc?

Và cụ thể hơn, có những cách nào để chúng ta có thể phòng tránh không mắc bệnh lao?

Xin được cám ơn những chia sẻ của bác sĩ.

**(Nhạc cắt)**

**Thế An:** Thưa quý thính giả! Mắc lao thông thường đã nguy hiểm, mắc lao kháng thuốc thì mức độ nguy hiểm càng tăng lên nhiều lần. Bởi nếu không được phát hiện sớm và điều trị triệt để, bệnh nhân lao kháng thuốc có nguy cơ tử vong cao đồng thời trở thành “tác nhân” lây truyền vi khuẩn lao kháng thuốc cho những người xung quanh, gây nên những hậu quả khôn lường về sức khỏe, kinh tế cho gia đình và xã hội.

**Như Hòa:** Một khi đã nhiễm lao kháng thuốc, việc điều trị cũng khó khăn hơn nhiều bởi chi phí cao hơn, thời gian kéo dài hơn lẫn kết quả khó khỏi hơn và bệnh nhân có thể gặp nhiều phản ứng bất lợi rất cần xử trí kịp thời trong quá trình điều trị.

**Thế An:** Chính vì thế, khi có những dấu hiệu mắc bệnh lao thì cần tới những cơ sở y tế có uy tín để điều trị bệnh và phải tuyệt đối tuân thủ theo những lời dặn của bác sĩ, để tránh tình trạng lao kháng thuốc.

**Như Hòa:** Bên cạnh đó, cũng cần phải tăng cường chế độ ăn hàng ngày có nhiều chất giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, để có thể giúp cơ thể khỏe mạnh hơn

**Thế An:** Trong phần tiếp theo của chương trình với tên gọi: sức khỏe và ẩm thực, chúng ta sẽ tìm hiểu về những loại thực phẩm này, mời quý thính giả cùng theo dõi.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Thưa quý thính giả! Cơ thế thiếu sức đề kháng và hệ miễn dịch yếu rất dễ mắc bệnh. Tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch là điều cần thiết đối với mỗi người. Sau đây là 7 loại thực phẩm giúp tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch cho cơ thể.

**Thế An:** Đầu tiên là thịt bò, sẽ cung cấp kẽm tăng sức đề kháng. Bởi kẽm là chất dinh dưỡng cần thiết của có thể. Thiếu kẽm là thiếu hụt dinh dưỡng phổ biến nhất, đặc biệt là người ăn chay và người cắt giảm thịt bò trong chế độ ăn uống. Thiếu chất kẽm có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm như cảm lạnh vì kẽm giúp tăng sức đề kháng.

**Như Hòa:** Các chuyên gia về dinh dưỡng cho hay nguồn kẽm trong thịt bò giúp phát triển các tế bào bạch cầu, tế bào miễn dịch, qua đó có thể nhận biết và tiêu diệt các vi khuẩn, vi-rút mang bệnh tật xâm nhập vào cơ thể. Một lạng thịt bò nạc cung cấp khoảng 30% lượng kẽm cần thiết mỗi ngày, thế nên cần lưu ý thêm thịt bò vào thực đơn hàng ngày của bạn.

**Thế An:** Nấm sẽ giúp hồi sinh các tế bào máu và cải thiện hệ miễn dịch. Bởi nấm được biết đến như thực phẩm duy trì hệ thống miễn dịch làm việc hiệu quả. Nấm tăng hoạt động và sản xuất tế bào máu trắng của cơ thể theo cách tích cực nhất, đây là điều tốt khi bạn bị nhiễm trùng”

**Như Hòa:** Trong các loại nấm thì nấm hương còn được coi là “cao lương mỹ vị”, là thực phẩm giàu dinh dưỡng với hàm lượng protein và chất béo cao. Trong nấm hương không những có chứa axit béo không bão hòa cao, mà còn chứa một lượng lớn ergosterol và fungisterol có thể chuyển hóa thành vitamin D, có tác dụng rất tốt trong việc tăng đề kháng với bệnh, phòng ngừa và điều trị bệnh cúm. Nấm hương vị thơm ngon, giàu dinh dưỡng và cũng rất phổ biến với người dân Quảng Trị của chúng ta, không quá đắt tiền nên bạn có thể lựa chọn để đưa vào thực đơn hàng ngày.

**Thế An:** Nấm có thể sử dụng đa dạng trong bữa ăn, như thêm vào mì, xào với dầu hoặc thêm trứng hay ăn kèm với các món ăn khác. Về cơ bản, đã qua sơ chế hay chế biến, nấm vẫn giữ nguyên được hàm lượng dinh dưỡng của mình và cải thiện hệ thống miễn dịch trong cơ thể.

**Như Hòa:** Ngoài ra, bông cải xanh cũng giúp tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch cho cơ thể, nó là yếu tố cơ bản để tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch. Hơn nữa, bông cải xanh giàu dinh dưỡng, có thể bảo vệ cơ thể tránh bị bệnh tật tấn công. Ngoài ra, loại rau này còn chứa cả vitamin A, vitamin C và glutathione. Có thể thêm một chút pho mát ít béo để làm một món salad với đầy đủ vitamin A, B, C, D giúp cải thiện hệ miễn dịch.

**Thế An:** 1 loại thực phẩm quanh ta mà bạn thường bỏ qua nhưng lại giúp ích rất nhiều cho hệ miễn dịch, đó chính là khoai lang, bởi nó có tác dụng tái tạo làn da bền vững chống lại vi khuẩn, vi-rút và một số tác nhân gây bệnh khác. Như bạn đã biết, da là bộ phận rộng lớn nhất trên cơ thể con người, một phần quan trọng trong hệ thống miễn dịch như bức tường chống lại vi khuẩn, virus, và các vi khuẩn tấn công cơ thể khác và để khỏe mạnh làn da cần được cung cấp vitamin A.

**Như Hòa:** Một trong những cách tốt nhất để bổ sung vitamin A là từ thực phẩm chứa beta-carotene (như khoai lang, cà rốt, quả bí đỏ). Beta-carotene khi vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành vitamin A.

**Thế An:** Bên cạnh các loại thức ăn, bạn cũng nên tăng cường uống chè xanh, bởi uống chè xanh hàng ngày sẽ làm các vi khuẩn có lợi trong cơ thể bạn phát triển. Trái cây và rau quả cũng cung cấp các chất chống oxy hóa, nhưng trong trà đen và trà màu xanh lá cây có hợp chất chống oxy hóa cao hơn so với các loại rau quả khác. Ngoài ra, hợp chất polyphenol trong trà cao đem đến hiệu quả giảm cân cho người ít vận động.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Đến đây thì thời lượng của chương trình sức khỏe và đời sống cũng đã hết, cám ơn sự quan tâm theo dõi của quý vị và các bạn, xin chào và hẹn gặp lại trong những chương trình tiếp theo.