

CƠ THỂ NGƯỜI VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE

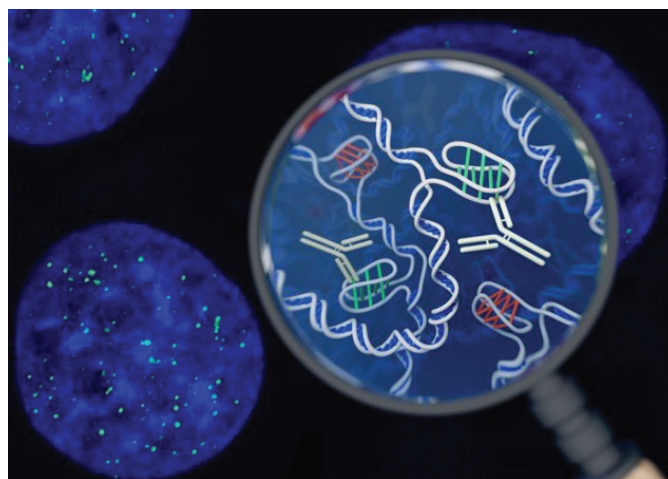
Trần Quốc Khánh

Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức

Trong mỗi cơ thể người có tới 75 nghìn tỷ tế bào, trên dưới 300 chiếc xương, khoảng 39 nghìn tỷ vi khuẩn, não bộ lưu trữ được khoảng 1.000 terabyte... Đây là những điều rất thú vị mà không phải ai cũng biết. Tuy nhiên, để cho bộ máy cơ thể người hoạt động trơn tru, khỏe mạnh, chúng ta cần quan tâm đến những yếu tố tác động đến các bộ phận của cơ thể, từ đó có những giải pháp thích hợp để đảm bảo một cuộc sống khỏe mạnh.

Tế bào: cơ thể chúng ta có khoảng 75 nghìn tỷ tế bào, trừ tế bào não, còn lại tất cả các tế bào đều được thay thế hàng nghìn hoặc hàng trăm nghìn lần trong suốt cuộc đời. Các nhà khoa học cũng đã tính toán, cứ 7 năm gần như toàn bộ các tế bào trong cơ thể chúng ta sẽ được thay thế 1 lần nhờ hai quá trình song song: tế bào nhân đôi mới và tế bào chết đi. Tế bào lớn nhất là tế bào trứng ở phụ nữ, dài nhất là tế bào nơ-ron thần kinh và bé nhất là tế bào tinh trùng ở nam giới. Các tế bào phân chia ADN hàng ngày để tạo ra tế bào mới, khi sự phân chia này mắc lỗi, các tế bào u sẽ xuất hiện. Tuy nhiên, cơ thể chúng ta cũng có sẵn hơn 130 loại tế bào miễn dịch khác nhau để tiêu diệt các tế bào lạ này, ngăn khối u phát sinh. Khi chúng ta dinh dưỡng không đúng cách, lười vận động thể lực... hệ miễn dịch này suy giảm và không đủ sức tiêu diệt các tế bào lạ, khối u sẽ xuất hiện (ung thư).

Ung thư là quá trình các tế bào bất bình thường/lỗi (ung thư) tăng sinh, phân chia không được kiểm soát và có khả năng xâm lấn sang các tổ chức bên cạnh. Các tế bào ung thư có thể di căn tới các phần khác của cơ thể thông qua đường máu và hệ bạch huyết. Nguyên nhân của ung thư rất đa dạng: do quá trình tích lũy các khiếm khuyết di truyền hay

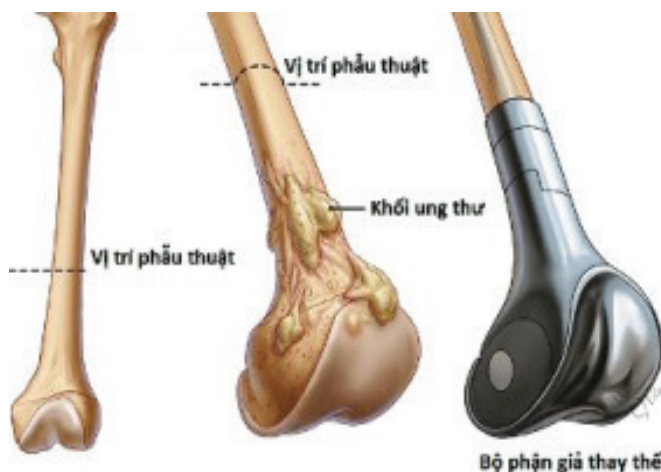


Cơ thể chúng ta có khoảng 75 nghìn tỷ tế bào.

các đột biến gen; bệnh lý truyền nhiễm, môi trường ô nhiễm; lối sống và chế độ ăn uống không lành mạnh... Trong cuộc sống của bất kỳ một cá nhân nào đều ít nhiều bị ảnh hưởng bởi một hay nhiều yếu tố nguy cơ này. Tuy nhiên, một cơ thể khỏe mạnh, thông qua hệ thống miễn dịch, luôn đảm bảo sự cân bằng nhằm kiểm chế sự phát triển và lây lan các tế bào bất bình thường (tế bào tiền ung thư hay tế bào ung thư) hoặc tiêu diệt chúng.

Xương: cơ thể chúng ta có khoảng trên dưới 300 chiếc xương khi còn là trẻ em, khi trưởng thành chúng

ta chỉ còn khoảng 206 chiếc (do một số xương dính lại với nhau). Bàn tay và bàn chân là nơi chứa nhiều xương nhất (trên dưới 100 chiếc). Mặc dù xương chắc khỏe, nhưng men răng mới là bộ phận cứng nhất cơ thể. Chúng ta cũng có thể có dị tật thừa xương hoặc thiếu xương, hay gặp nhất là thừa hoặc thiếu xương sườn, xương đốt sống, xương cổ tay/chân. Trẻ em dưới 6 tháng tuổi chưa có xương bánh chè (do đang là sụn), nhiều người mất xương bánh chè vẫn đi lại được. Các khối u xương nguyên phát thường xuất hiện ở trẻ em và ở đầu các xương dài như xương đùi, người trưởng thành ít gặp u xương. Khi về già các khối u xương thường là do ung thư di căn, hay gặp là ung thư tiền liệt tuyến, ung thư vú, ung thư phổi... di căn sang xương.



Ung thư xương là tình trạng xuất hiện khối u ác tính phát triển rất nhanh trong xương.

Ung thư xương là tình trạng xuất hiện khối u ác tính phát triển rất nhanh trong xương, liên tục xâm lấn và tiêu diệt các tế bào sống. So với các loại ung thư khác thì ung thư xương có tốc độ di căn gấp 3-4 lần. Ung thư xương khó phát hiện hơn so với tất cả các loại bệnh ung thư khác. Chính vì vậy, đa số bệnh nhân phát hiện ung thư xương đều ở giai đoạn cuối nên thời gian sống không còn bao lâu. Khi có các dấu hiệu bất thường như: đau đớn, sưng hoặc nổi u cục, rối loạn chức năng xương, triệu chứng bị nén ép, biến dạng cơ thể, dễ bị gãy xương, đau nhức toàn thân... cần đi khám ngay để xác định có phải ung thư xương hay không.



Vi khuẩn HP.

Vi khuẩn: thật khó để đưa ra con số chính xác về số vi khuẩn trong cơ thể mỗi con người, nhưng theo nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học Israel và Canada thì có khoảng 39 nghìn tỷ vi khuẩn trong cơ thể người khỏe mạnh (cao khoảng 1,7 m, nặng 70 kg và đang ở tầm 20-30 tuổi). Hầu hết các vi khuẩn sống “chan hoà” với cơ thể chúng ta và chủ yếu chúng sống ở da, ruột và khoang miệng. Trẻ sơ sinh nhận được những vi khuẩn đầu tiên qua ống sinh sản của người mẹ (những em bé được sinh bằng phương pháp mổ không có được vi khuẩn theo cách này). Các nghiên cứu cho thấy, trẻ sinh bằng phương pháp mổ có một hệ vi khuẩn khác hẳn so với đứa trẻ sinh theo cách thường, thậm chí, chúng còn có nguy cơ mắc một số loại dị ứng và béo phì nhiều hơn. Gần một nửa dân số thế giới có vi khuẩn HP* trong dạ dày và chúng sống thân thiện với chúng ta, chỉ một số ít các trường hợp chúng làm trầm trọng hơn bệnh lý viêm loét dạ dày. Vì vậy, chúng ta cần cân nhắc kỹ trước khi uống thuốc diệt vi khuẩn HP dạ dày. Thậm chí một số nghiên cứu còn cho thấy vi khuẩn HP giúp hạn chế tình trạng trào ngược dạ dày/thực quản và giảm nguy cơ ung thư thực quản. Khi chúng ta lạm dụng kháng sinh, hệ vi khuẩn sẽ bị mất cân bằng, một trong các nguyên nhân làm tăng nguy cơ mắc hen suyễn, rối loạn đường tiêu hoá, béo phì và vi khuẩn kháng kháng sinh. Chúng ta có thể hỗ trợ, bổ sung vi khuẩn có lợi cho cơ thể bằng cách sử dụng sữa chua, pho-mát, men vi sinh...

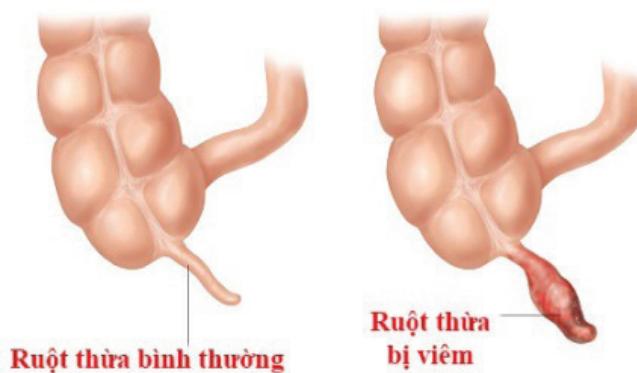
*Một loại vi khuẩn xuất hiện nhiều ở trong niêm mạc dạ dày và là nguyên nhân chính gây nên tình trạng viêm loét dạ dày và ung thư dạ dày.



Não chúng ta có dung lượng lưu trữ khoảng 1.000 terabyte.

Não bộ: não chúng ta có khoảng 86 tỷ tế bào và có bộ nhớ vô cùng khủng khiếp, các nhà khoa học chưa đong đếm hết được. Tuy nhiên, về mặt điện tử, não chúng ta có dung lượng lưu trữ khoảng 1.000 terabyte. Phụ nữ rất giỏi nhớ những tiểu tiết, trong khi đó đàn ông chỉ nhớ những vấn đề lớn. Điều này là do vùng trí nhớ trong não của hai phái là khác nhau: vùng trí nhớ của phụ nữ rất linh hoạt, dễ dàng nhớ những chi tiết có liên quan đến tình cảm như ngày sinh nhật, ngày cưới..., trong khi đó, trí nhớ của đàn ông hoạt động tốt hơn khi có điều gì đó kích thích họ, vì vậy đàn ông rất giỏi nhớ những điều liên quan đến tổng hợp, tư duy, những vấn đề lớn. Não chỉ chiếm 2% trọng lượng cơ thể, nhưng tiêu thụ đến 20% lượng oxy đưa vào cơ thể. Như vậy, não chúng ta hoạt động rất khủng khiếp để “điều hành” cả cơ thể và ghi nhớ. 80% trọng lượng của não là nước, các tế bào não sẽ hoạt động rất khó khăn, thậm chí bị tổn thương khi môi trường nước không đảm bảo đầy đủ. Hàng rào máu não giúp bảo vệ tế bào não khỏi tác động của các chất không tốt khi đưa vào trong máu, tuy nhiên rượu lại qua được hàng rào máu não rất dễ dàng nên khi gan chúng ta không xử lý nổi lượng rượu đưa vào, rượu sẽ vào máu và đi đến não, các tế bào não sẽ bị tổn thương, rối loạn phương thức dẫn truyền và ghi nhớ. Do vậy, chúng ta nên tăng cường uống nước, hạn chế uống rượu.

Ruột thừa: tuy tên là ruột thừa nhưng thực chất bộ phận này lại không hề “thừa” chút nào. Ruột thừa là một túi nhỏ dính vào ruột già. Thành ruột thừa chứa mô bạch huyết và góp phần tạo ra kháng thể cho hệ miễn dịch. Đây là một ngôi nhà an toàn cho những vi khuẩn có lợi sinh sống trong ruột của con người. Các vi khuẩn này hỗ trợ tiêu hóa, giúp con người vượt qua bệnh tiêu chảy, đưa những phần thừa ra khỏi cơ thể và thúc đẩy quá trình hồi phục cho ruột. Tuy nhiên, còn có nhiều bộ phận khác trong cơ thể như: lá lách, amidan, hạch bạch huyết... có nhiệm vụ tương tự như ruột thừa. Vì thế cắt bỏ ruột thừa khi bị viêm không phải là điều gì đáng ngại với cơ thể. Viêm ruột thừa là một trong những cấp cứu



Hình ảnh ruột thừa bình thường (trái) và ruột thừa bị viêm (phải).

ngoại khoa hay gặp nhất ở cả trẻ em và người lớn. Vậy nên bất kỳ khi nào chúng ta thấy đau bụng âm ỉ ở hố chậu bên phải là cần nghĩ ngay đến viêm ruột thừa. Viêm ruột thừa ở trẻ em thường kèm theo sốt cao, ở người già và người ốm yếu thường không sốt hoặc chỉ hăm hấp sốt. Khi nghi ngờ viêm ruột thừa, cần vào viện để các bác sỹ khám, siêu âm đánh giá tình trạng ruột thừa, xét nghiệm máu và đưa ra chẩn đoán kịp thời, tránh để ruột thừa vỡ, gây nhiễm khuẩn khắp ổ bụng, có thể gây sốc nhiễm trùng và tử vong.