

## Giúp nhà cửa **khô ráo,** **thoáng mát** ngày nồm



SỐ 176  
2019

**BẢN TIN  
PHỞ BIẾN KIẾN THỨC**

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

TS Phan Tùng Mậu

*Phó Chủ tịch Liên hiệp các*

*Hội Khoa học & Kỹ thuật*

*Việt Nam*

**Ban Biên tập**

NB. Đặng Vũ Cảnh Linh

Nguyễn Hồng Thanh

Nguyễn Minh Thuận

NB. Trần Mạnh Hùng

**TIN TỨC - SỰ KIỆN**

Việt Nam có chương trình  
trọng điểm quốc gia  
về công nghệ 4.0 .3

**KHOA HỌC THƯỜNG THỨC**

Hệ thống chế tạo máu  
giúp chữa bệnh cho con  
người .9

**NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP**

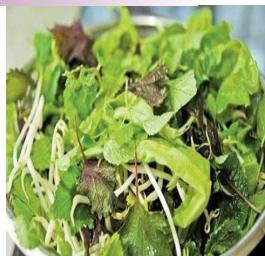
Đút túi cả tỷ đồng nhờ  
nuôi chim cú .16

**Trình bày:**

**NGỌC ANH - DUY ANH**

**SỨC KHOẺ**

Dễ nhiễm  
sán lá gan lớn  
từ rau sống,  
rau thủy sinh .20



**GIA ĐÌNH - XÃ HỘI**

Giải đáp thắc mắc về  
vấn đề xã hội .29+30

Bản tin xuất bản định kỳ  
1 số/tháng.

*Mọi thông tin phản hồi về nội  
dung xin liên hệ*

**Ban Truyền thông và**

**Phở biến kiến thức:**

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 3.9432206

Email:

banbientapvusta@gmail.com

# Việt Nam có chương trình trọng điểm quốc gia về công nghệ 4.0



**Chương trình khoa học và công nghệ trọng điểm cấp quốc gia thực hiện từ năm 2019 - 2025 gồm các nghiên cứu nhằm hỗ trợ thí điểm đổi mới mô hình quản trị, sản xuất, kinh doanh của doanh nghiệp trong lĩnh vực chủ chốt theo hướng chuyển đổi số.**

Hiện Bộ Khoa học và Công nghệ đã có thông báo tới các tổ chức, doanh nghiệp khoa học và công nghệ, viện nghiên cứu, trường đại học trên cả nước để đề xuất đề tài/dự án khoa học và công nghệ. Các đề xuất sẽ được tiếp nhận theo 3 nhóm nội dung.

Ở nhóm 1 là các nghiên cứu, phát triển, chuyển giao và ứng dụng các công nghệ chủ chốt của công nghiệp 4.0 (Trí tuệ nhân tạo, chuỗi khối, phân tích dữ liệu lớn, Internet kết nối vạn vật, mạng di động thế hệ thứ 5, robot, điện toán đám mây...) để tạo ra các sản phẩm trong sản xuất, kinh doanh và dịch vụ như y tế, du lịch, tài chính - ngân hàng, nông nghiệp, công nghiệp chế biến và chế tạo, giáo dục - đào tạo và dạy nghề, giao thông, xây dựng, thông tin

- truyền thông, tài nguyên - môi trường, quốc phòng, an ninh.

Nhóm 2 gồm các đề tài nghiên cứu, xây dựng cơ sở dữ liệu và hạ tầng số làm nền tảng, phục vụ phát triển và ứng dụng công nghệ chủ chốt của công nghiệp 4.0.

Nhóm 3 tập trung vào nghiên cứu các mô hình chuyển đổi số, đổi mới sáng tạo, và triển khai mô hình quản trị, sản xuất kinh doanh của các tổ chức, các doanh nghiệp trong các lĩnh vực ưu tiên và quan trọng theo định hướng chuyển đổi số, thích ứng với cách mạng công nghiệp 4.0.

Chương trình dành sự ưu tiên cho các đề xuất của các công ty khởi nghiệp sáng tạo hoàn thiện công nghệ; đổi mới và triển khai mô hình quản trị, sản xuất, kinh doanh trong các lĩnh vực quan trọng; các đề xuất có sự đặt hàng và tài trợ từ doanh nghiệp; đề xuất có sản phẩm có thể triển khai ứng dụng trực tiếp trong đời sống, có sự lan tỏa trong xã hội; các đề xuất nghiên cứu, phát triển và ứng dụng các công nghệ chủ chốt của công nghiệp 4.0.

**HẢI MINH**

**Khoa học lý thú**
**Thiết bị giám sát hải trình tàu cá của người Việt**

Các nhà khoa học Trung tâm Phát triển công nghệ cao thuộc Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam vừa nghiên cứu thành công thiết bị giám sát hải trình tàu cá. Thiết bị giúp chủ tàu hoặc người quản lý có thể giám sát từ xa hoạt động của các tàu cá, người trên tàu được hướng dẫn tới các vị trí đánh bắt hoặc được cảnh báo khi ra khỏi hải phận quy định.

Chức năng dẫn đường thể hiện thông qua màn hình gắn trên tàu. Một phần mềm cũng được xây dựng để lưu trữ toàn bộ hải trình vào bộ nhớ, hiển thị các tàu đánh cá cùng đội, nhóm. Người dùng cũng có thể gọi điện thoại, nhắn tin vào mạng điện thoại cố định hoặc di động thông qua tần số HF (High Frequency) đã có sẵn trên các tàu cá hiện nay. Qua tần số này cũng có thể truyền dữ liệu giữa các tàu cá và trạm bờ, hoặc giữa các tàu với nhau mà không mất phí thuê bao hàng tháng. Khi gọi điện thoại hoặc nhắn tin vào điện thoại di động trên đất liền người dùng phải trả phí bằng cước điện thoại di động.

Thiết bị tích hợp cả công nghệ vệ tinh và 3G để sử dụng được cả vùng gần bờ khi sóng HF không truyền được. Trong trường hợp kênh truyền qua bộ đàm bị nhiễu, thiết bị tự động chuyển sang kênh truyền vệ tinh được tích hợp sẵn trên tàu cá.

Thông qua ứng dụng cài đặt trên điện thoại thông minh, chủ tàu hoặc người quản lý có thể theo dõi và giám sát từ xa hoạt động của các tàu cá. Toàn bộ thông tin về sản lượng, các nhu cầu phát sinh trên tàu của ngư dân sẽ được cập nhật thông qua phần mềm này.

ThS Lê Văn Luân, Chủ nhiệm đề tài cho biết, nhóm nghiên cứu phát triển hệ



❖ Vận hành thử nghiệm hệ thống giám sát và quản lý tàu cá tại Chi cục Thủy sản Hải Phòng

*Ảnh. T.Quý.*

thống này dựa trên nhu cầu thông tin của ngư dân và cơ quan quản lý. Thiết bị khắc phục được những hạn chế của hệ thống đang có trên các tàu cá đó là không tiện dụng trong việc liên lạc thông tin về đất liền hoặc giữa các tàu.

Điều kiện ứng dụng hệ thống thiết bị, tất cả các tàu cá đánh bắt xa bờ của Việt Nam được trang bị bộ đàm. Hiện 28 tỉnh, thành phố ven biển đã có hệ thống trạm liên lạc trên bờ.

Hiện nhóm nghiên cứu đã lắp đặt thử nghiệm thiết bị giám sát hải trình trên tàu cá tại đảo Bạch Long Vĩ (Hải Phòng) giúp ngư dân tiếp cận, hiểu rõ hơn về thiết bị. Đã có một số địa phương có kế hoạch đặt hàng, lắp đặt cho tàu cá. Viện Hàn lâm khoa học và công nghệ Việt Nam cũng ký thỏa thuận hợp tác với Tập đoàn Bưu chính Viễn thông Việt Nam để sản xuất sản phẩm thiết bị giám sát hải trình tàu cá sử dụng công nghệ HF và công nghệ vệ tinh, đưa sản phẩm ra thị trường.

**BÍCH NGỌC**



## Phụ nữ Việt sáng tạo công nghệ cơ hội nhận 160 triệu đồng

Đại Sứ quán Australia và Đại Sứ quán Ailen vừa công bố cuộc thi tìm kiếm các sáng kiến, giải pháp công nghệ nhằm cải thiện cuộc sống, nâng cao năng suất và nâng cao năng lực cho phụ nữ nông thôn (Technologies for Equality) dành cho phụ nữ Việt Nam.

Cuộc thi nhằm phát hiện, công nhận và hỗ trợ các sáng kiến và giải pháp công nghệ tốt nhất để những giải pháp này có thể đến với nhiều phụ nữ nông thôn, qua đó giúp Việt Nam phát triển toàn diện và bình đẳng hơn. Các cá nhân hoặc nhóm có đại diện là phụ nữ trên 18 tuổi có quốc tịch và sinh sống tại Việt Nam có ý tưởng, sản phẩm mẫu hoặc sản phẩm hoàn thiện của giải pháp công nghệ cải thiện cuộc sống,



nâng cao năng suất làm việc của phụ nữ nông thôn đều có thể tham gia.

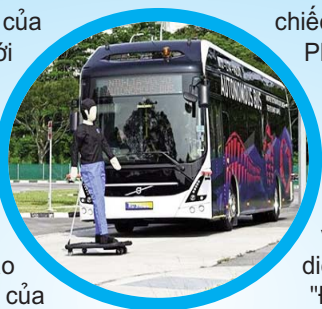
Giải nhất trị giá 10.000 AUD (khoảng 160 triệu đồng), giải nhì trị giá 5.000 AUD và giải 3 trị giá 3.000 AUD. Ngoài ra, những người được nhận giải còn được hỗ trợ kỹ thuật (nâng cao năng lực, trang bị kỹ năng, được tư vấn...) để mở rộng quy mô áp dụng giải pháp công nghệ, đem lợi ích đến cho nhiều phụ nữ nông thôn hơn.

Ban Tổ chức cũng lưu ý, tác giả các giải pháp công nghệ cần chúng tỏ có thể mang lại lợi ích trong ít nhất 3 - 5 năm, công nghệ ít nhất đang trong giai đoạn sản phẩm khả thi tối thiểu. Tác giả có ý tưởng, sản phẩm nộp hồ sơ từ 6/3 đến hết ngày 6/4, kết quả được công bố vào ngày 21/4. **PHAN MINH**

## Xe buýt điện không người lái có thể chở 80 hành khách

Hãng sản xuất ô tô Volvo của Thụy Điển đang hợp tác với trường Đại học Công nghệ Nanyang (NTU) của Singapore để cho ra đời mẫu xe buýt điện tự lái cỡ lớn có thể chở tối đa 80 hành khách. Phương tiện này dự kiến sớm được đưa vào thử nghiệm trong khuôn viên của trường trước khi sẵn sàng lăn bánh trên các tuyến đường công cộng.

Theo thông tin mà Volvo và NTU công bố mới đây, chiếc xe sẽ có chiều dài 12m, được trang bị hàng loạt công nghệ hiện đại như cảm biến và chạm, hệ thống kiểm soát điều hướng hay trí tuệ nhân tạo (AI). Dữ liệu từ những lần chạy thử nghiệm sẽ được sử dụng để cải thiện công nghệ trước khi



chiếc xe được tung ra thị trường. Phương tiện còn hứa hẹn giúp bảo vệ môi trường, tiết kiệm tài nguyên thiên nhiên khi không phát thải khí nhà kính và có mức tiêu thụ năng lượng ít hơn 80% so với xe buýt chạy bằng dầu diesel có cùng kích thước.

"Đây là một bước đi quan trọng trong kế hoạch phát triển thành phố sạch hơn, an toàn hơn và thông minh hơn trong tương lai", Chủ tịch Công ty Volvo Buses Hakan Agnevall cho biết.

Trước đó, tại sân bay quốc tế Tokyo (Nhật Bản) bắt đầu thử nghiệm mẫu xe buýt tự lái cỡ nhỏ có thể chở 10 người và chạy với tốc độ tối đa 30km/h.

**ĐOÀN DƯƠNG**

# Giúp nhà cửa khô ráo, thoáng mát ngày nồm



Thời tiết nồm, ẩm khiến nền nhà có hiện tượng "đổ mồ hôi" gây khó chịu và ảnh hưởng không nhỏ tới cuộc sống của gia đình bạn. Bằng những mẹo nhỏ chống nồm ẩm đơn giản, rẻ tiền mà không kém phần hiệu quả dưới đây sẽ giúp cho ngôi nhà của bạn được khô thoáng, sạch sẽ. Luôn đóng kín cửa

Trong tiết trời nồm, sàn nhà ướt nhẹp cộng thêm không khí bí bách khiến nhiều người có xu hướng mở cửa sổ lẫn cửa chính để đón gió nhằm giúp nhà thoáng và nhanh khô hơn. Nhưng thực chất, đây là một sai lầm tai hại. Những cơn gió mang độ ẩm cao thổi vào nhà chỉ khiến nơi ở của bạn thêm ẩm ướt.

Tốt nhất, bạn nên hạn chế mở cửa, đồng thời tìm cách bịt các lỗ hổng trong nhà, để tránh tối đa sự trao đổi khí ẩm hạn chế hiện tượng đổ mồ hôi của nền nhà.

## Lau nhà bằng giẻ khô

Để đối phó với trời nồm ẩm, nhiều người liên tục lau dọn với mong muốn nhà được khô ráo, sạch sẽ. Nhưng nếu sử dụng giẻ lau ướt, ngôi nhà

của bạn không những không sạch mà chỉ càng trở nên ẩm ướt, khó chịu hơn. Nếu bắt buộc phải lau nhà, cách tốt nhất lúc này là hãy dùng giẻ khô hoặc các loại khăn có độ xốp cao để lau nước đọng lại.

### **Bật điều hòa chế độ khô**

Việc bật quạt để hong khô nhà cửa từ trước đến nay vẫn là một phương pháp hữu hiệu. Nhưng trên thực tế, có đồ dùng có thể thực hiện mục đích này một cách tối ưu hơn, đó chính là điều hòa nhiệt độ. Nếu nhà bạn có điều hòa hai chiều, hãy bật chế độ khô. Điều hòa sẽ hút hết hơi nước trong môi trường, giúp lưu thông không khí, đảm bảo sức khỏe cho các thành viên, đặc biệt là trong những gia đình có trẻ nhỏ. Sử dụng các vật liệu hút ẩm.

Hiện nay, trên thị trường có khá nhiều loại máy hút ẩm xuất hiện, đa dạng cả về nguồn gốc lẫn mẫu mã. Nếu có điều kiện, đừng ngần ngại mua loại máy này về sử dụng bởi chúng sẽ là trợ thủ đắc lực trong những ngày nồm ẩm, giúp ngôi nhà của bạn được khô thoáng, sạch sẽ. Ngoài ra, bạn có thể tìm thấy nhiều vật liệu hút ẩm khác như than, vôi, báo cũ hay khăn khô... Các vật liệu này đều có giá thành không cao mà lại dễ dàng sử dụng. Bạn có thể để một chậu than củi nhỏ trong phòng, dưới gầm ghế... để hỗ trợ hút ẩm. Lưu ý, chỉ để than củi khô, tuyệt đối không đốt.

Với những khu vực sử dụng chung tại ngôi nhà như cửa ra vào, cửa nhà tắm, bên cạnh tắm lau, bạn còn có thể đặt thêm vài tờ báo để hỗ trợ hút ẩm trong thời gian ngắn. Đây là cách hay bởi không phải nhà nào cũng có đủ thảm chùi thay thế trong những ngày nồm ẩm kéo dài.

### **Chống mốc và khử khuẩn cho đồ dùng bằng nước nóng**

Những đồ dùng gia đình như đĩa,

muôi bằng tre, gỗ rất dễ bị mốc trong những ngày ẩm. Nếu không biết khử khuẩn đúng cách, những đồ dùng này có thể gây hại cho sức khỏe của các thành viên trong gia đình.

Sau khi rửa bát đĩa, bạn hãy dùng nước nóng tráng lại lần cuối, phơi ráo hoặc xếp có khoảng cách để đồ dùng được khô, ráo đảm bảo vệ sinh. Chúng ta đều biết nước nóng bốc hơi nhanh hơn, từ đó rút ngắn khoảng thời gian làm khô bát đĩa. Nếu nhà có máy sấy bát đĩa, đừng quên sử dụng chúng.

### **Bảo quản đồ điện tử**

Những thiết bị điện trong nhà nếu bị nhiễm ẩm sẽ mau chóng bị hư hỏng. Vì vậy, hãy bật các thiết bị điện tử và để chúng ở chế độ chờ để hạn chế ảnh hưởng của hơi nước đến những món đồ như tivi, đầu đĩa, máy tính...

### **Sử dụng tinh dầu thơm**

Để tránh mùi hôi do trời nồm, bạn có thể sử dụng tinh dầu thơm để ở góc nhà. Nên dùng các mùi nhẹ như lavender, chanh để ngôi nhà có mùi thơm dễ chịu nhất. Bạn cũng có thể thả nến thơm ở giữa phòng khách. Nến cháy sẽ hút hết mùi hôi, ẩm mốc và cả mùi khói thuốc lá ở trong phòng.

### **Dùng than củi hút ẩm**

Nếu không có điều kiện sắm máy hút ẩm bạn có thể sử dụng than củi để trong phòng hoặc dưới gầm ghế... nó sẽ hỗ trợ hút ẩm rất tốt.

Tuy nhiên các bạn chỉ để than củi ở trong phòng chứ tuyệt đối không đốt chúng nhé. Đối với nhà có trẻ nhỏ hiếu động, để tránh trẻ lấy ra chơi các bạn nên để than ở các gầm giường, gầm ghế hay các chỗ ít thu hút bé.

**MAI LINH**

## Có đúng thế không?

# Những ngọn đồi Chocolate

Mặc dù có tên là ngọn đồi Chocolate nhưng khi đến đây, du khách sẽ không thể tìm được mẩu chocolate nào. Theo đó, trên một vùng bình nguyên rộng lớn tại Bohol - một hòn đảo nhỏ vùng Visayas thuộc miền Trung Philippines - có những ngọn đồi đá vôi "mọc" đều tằm tấp mà người dân địa phương gọi là những đồi Chocolate. Bohol tập trung 1.268 ngọn đồi lớn nhỏ có hình dáng như những ụ rơm vàng cao từ 30 - 120m, trải rộng trên một diện tích khoảng 50km<sup>2</sup>. Mỗi ngọn đồi có kích thước to nhỏ khác nhau, nhưng nếu đứng nhìn từ xa, mọi người sẽ tưởng lầm rằng các ngọn đồi có hình dạng đối xứng nhau. Nhờ vậy mà khu vực này có được khung cảnh đẹp đến siêu thực, khiến những ai mới đến đây lần đầu đều tưởng rằng đây là cảnh quan nhân tạo. Nếu đứng từ một vị trí cao phóng tầm mắt nhìn ra xa, những ngọn đồi Bohol trông giống như những viên kẹo chocolate hình chóp khổng lồ hay như những chiếc nhũ hoa của cô gái tuổi xuân thì. Cũng bởi liên tưởng độc đáo này mà Bohol còn có tên gọi khác là Cánh đồng nhũ hoa... Nếu có dịp đến Philippines và muốn chiêm ngưỡng những ngọn đồi Chocolate, bạn phải đến vào mùa khô, nghĩa là từ cuối tháng 11 kéo dài đến tháng 5 năm sau. Tuy nhiên, thời tiết ở Philippines rất thất thường nên bạn cần phải kiểm tra dự báo thời tiết trước khi lên đường.



**KHUÊ ĐỨC**

## Chia sẻ kinh nghiệm

Đeo trang sức bạc để làm đẹp là nhu cầu không thể thiếu của hầu hết các chị em phụ nữ. Nhưng để sử dụng và bảo quản nó đúng cách để giữ được độ sáng bóng và độ bền thì không phải ai cũng biết. Do đó, chị Trần Minh Nhật (Nghĩa Đô, Hà Nội) đã chia sẻ bí quyết làm

sạch định kỳ cho đồ trang sức bạc hoặc đồng với các loại dầu bóng hoặc làm theo cách truyền thống. Trước hết, phải rửa đồ trang sức bằng xà phòng và nước cho sạch bụi bẩn, chú ý dùng bàn chải, tăm để làm sạch các kẽ nhỏ, rồi nhúng vào nước bóng chuyên dùng để tẩy oxy hoá. Dùng một miếng vải mềm lau nhẹ lên bề mặt của

# Bảo quản trang sức bạc



trang sức. Những vết oxy hoá hằn sâu trên bề mặt khiến bạn không thể lau hết được thì có thể dùng bàn chải lông mềm nhúng vào nước bóng rồi cọ sạch. Với những chỗ uốn cong hoặc các khe rãnh trên trang sức bạn nên chà mạnh hơn để có thể làm sạch như mong

muốn. Bạn đừng quên lau cả mặt sau của đồ trang sức bởi da của bạn cũng gây ra quá trình oxy hoá. Bạn cũng có thể thay nước bóng hoá học này bằng nước sôi chà chua đóng hộp. Nước sôi chà chua cũng có tác dụng tẩy các vết oxy hoá như nước bóng nhưng ưu điểm là không mài mòn kim loại.

**TRỌNG LÊ**



## Ý tưởng sáng tạo **Rắn được sĩ tìm cây thuốc Nam chữa bệnh nan y**

Ý tưởng này thuộc về em Lê Ngọc Tuyết Minh (Đồng Tháp) đã giải nhất cuộc thi “Sân chơi Ý tưởng trẻ thơ năm 2018” ở khối lớp 4 – 5. Theo đó, các bước thực hiện gồm: Con rắn được may bằng tấm thảm trải bàn đã cũ rách, dùng bông gòn lấy từ con cá sấu nhồi bông để thân rắn được phình ra mềm mại. Dùng ống hút bụi loại lớn lắp vào chai nhựa, hai đầu của nó gắn lục lạc đồ chơi để làm khoang bụng rắn. Sau khi vẽ màu da rắn thì làm các bộ phận trong bụng rắn. Cơ chế hoạt động: Các bác sĩ hoặc các nhà khoa học sẽ bơm virus, vi khuẩn gây bệnh vào các lọ màu xanh nước biển, cam, vàng, tím... trong khoang bụng rắn sau đó thả nó đi khắp nơi và tìm các loại lá thảo dược. Sau khi ăn, lá cây sẽ được đưa vào bao tử hình bầu dục màu vàng phía trên để nghiền nát và chiết



xuất thành thuốc rồi chuyển xuống khoang chứa màu tím có nhiệm vụ lưu trữ, phối trộn các vị thuốc với nhau cho từng loại bệnh và chuyển vào các lọ chứa virus, vi khuẩn của từng loại bệnh. Nếu bơm thuốc vào mà vi khuẩn đó chết đi tức là thuốc có hiệu quả, nếu không diệt được vi khuẩn, rắn sẽ phối hợp các vị thuốc khác cho đến khi nào tìm ra được thuốc chữa bệnh đó. Bộ máy điều khiển màu xanh lá cây điều khiển toàn bộ hoạt động của rắn ghi nhớ những nơi mà rắn đi qua, các loại cây cỏ mà rắn đã ăn, vị thuốc nào phối hợp với vị thuốc nào đã bơm vào bình lọ nào. Ngoài ra, rắn còn có chức năng chữa bệnh trực tiếp bằng cách cắn vào người bệnh, lúc này nọc rắn là thuốc bệnh chứ không còn gây chết người nữa.

**MẠNH HÙNG**

## **Hệ thống chế tạo máu giúp chữa bệnh cho con người**

Đây là ý tưởng của hai em Lê Minh Hiếu, Lê Đình Minh Quân, Trường Tiểu học phường Đông Thọ, Thanh Hóa. Ý tưởng này có các bước thực hiện gồm 7 phần chính: Hệ thống tế bào gốc, hỗn hợp tế bào gốc, dung dịch hỗn hợp, máy tăng trưởng, hồng cầu, máy diệt khuẩn, máu nhân tạo. Bộ đôi này đã tận dụng các chai, ống nhựa, chai thủy tinh, giấy màu xốp và 1 số mô hình nhựa thải ra từ thư viện cũ của nhà trường có kích thước khác nhau để tạo mô hình. Ngoài ra, hai em còn tạo thêm các nhân vật

bệnh nhân, bác sĩ và các cảnh vật không gian của phòng điều hành và điều trị. Sau đó sắp xếp và gắn cố định các đồ vật cho đẹp và cân đối. Cơ chế hoạt động: Các bác sĩ sẽ lấy tế bào gốc từ một số bộ phận như răng sữa trẻ con, cuống rốn nhau thai... và điều chế thành hỗn hợp tế bào gốc, từ hỗn hợp này điều chế ra một loại dung dịch rồi chuyển sang máy tăng trưởng trong khoảng ba tuần để tạo hồng cầu. Mỗi tế bào gốc tạo ra được 10.000 hồng cầu. Tại đây hồng cầu được nuôi dưỡng và chuyển sang hệ



thống diệt khuẩn và tiết chế ra các lọ để truyền cho bệnh nhân. Toàn bộ hệ thống chế tạo máu được vận hành dưới sự chuyển động của hệ thống đèn led, tạo ra sự tuần hoàn của hệ thống tạo máu nhân tạo vô trùng không bị lây nhiễm bệnh từ người cho. Ý tưởng này đã đạt giải Nhì nhóm lớp 4 – 5 cuộc thi “Sân chơi Ý tưởng trẻ thơ năm 2018”.

**M.HÙNG**

**Tri thức mới**

# Vật liệu mới giúp lọc nước bằng ánh sáng

Từ trước nay, việc sử dụng ánh sáng để làm sạch nước vốn là phương pháp an toàn với môi trường, song các chất xúc tác cần thiết cho quá trình này thường làm từ kim loại, có thể gây ô nhiễm lần hai.

Các nhà khoa học đến từ Viện Nghiên cứu công nghệ thuộc Học viện Khoa học Trung Quốc và Đại học Dương Châu mới đây đã phát minh ra chất xúc tác mới hiệu quả và không làm từ kim loại. Họ đã sử dụng các tấm graphitic carbon nitride, một vật liệu hai chiều siêu mỏng với các

tính năng điện tử phù hợp để hấp thụ ánh sáng và giải phóng ra các chất hóa học có gốc oxy. Kết cấu này tạo điều kiện cho phản ứng sản sinh ra nhiều hydrogen peroxide (oxy già), giúp tiêu diệt vi khuẩn một cách rất hiệu quả.

Kết quả cho thấy, với chất xúc tác này, nước mang nhiều mầm bệnh có thể

được làm sạch nhanh chóng trong 30 phút và khử trùng hiệu quả đến 99% sau khi được chiếu sáng. Vật liệu này cũng không để lại cặn kim loại nặng hay gây ô nhiễm môi trường lần hai.

Nhóm nghiên cứu dự định tiếp tục phát triển vật liệu này trước khi đưa ra sử dụng cho mục đích thương mại. Các chuyên gia cần nhắc nghiên cứu khả năng hấp thụ hạt lượng tử, phát triển cấu trúc chống vi khuẩn của vật liệu này và cải thiện quá trình chuẩn bị tấm siêu mỏng.

**NAM HẢI**



# Mẹ ăn rau, con giảm nguy cơ tiểu đường

Một nghiên cứu của Thụy Điển cho biết, những người mẹ ăn nhiều rau trong thai kỳ sẽ sinh con ít có nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 1. Nghiên cứu cho thấy, 3% mẫu xét nghiệm máu của hơn 6.000 trẻ em có lượng kháng thể cao tấn công các tế bào sản xuất insulin hoặc đã phát triển bệnh tiểu đường tuýp 1 khi 5 tuổi. Chỉ dấu nguy cơ mắc tiểu đường cao gấp hai lần ở những trẻ em mà mẹ của chúng khi mang thai thường ăn rất ít rau. Đây là nghiên cứu đầu tiên cho

thấy mối liên hệ giữa việc mẹ ăn rau trong thai kỳ và nguy cơ phát triển tiểu đường ở con sau này. Tuy nhiên, các nhà khoa học vẫn cần tiếp tục nghiên cứu để hiểu rõ cơ chế của tác động này.

Được biết, nguyên nhân của bệnh tiểu đường thai kỳ có thể do cơ thể bà bầu có xu hướng kháng insulin trong thời kỳ mang thai. Lúc này, cơ thể bà bầu không thể đáp ứng với nhu cầu insulin tăng thêm khiến lượng đường trong máu tăng cao. Do đó, bà bầu bị



tiểu đường thai kỳ cần xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, khoa học kết hợp với thói quen tập luyện hằng ngày để duy trì ổn định lượng đường trong máu. Lập danh sách những thực phẩm nên ăn và không nên ăn khi bị tiểu đường thai kỳ là việc làm cần thiết của nhiều mẹ bầu.

**AN KHUÊ**  
(Theo UPI)

# Những lỗi khi dùng xe đạp điện nên biết

Xe đạp điện được biết đến là một sản phẩm công nghệ mới được du nhập vào Việt Nam cách đây khá lâu nhưng phải vài năm trở lại đây nó mới được đông đảo người dùng đón nhận. Nhưng cũng giống như những sản phẩm điện tử khác, xe đạp điện cũng gặp khá nhiều lỗi khiến người dùng khó chịu.

**Xe đạp điện bị giật khi tăng ga:** Nguyên nhân khiến xe đạp điện bị giật khi tăng ga chính là do hư hỏng ở bộ phận IC bởi trong thiết kế xe đạp điện thì bộ phận điều khiển tốc độ chính là IC điều tốc. Trường hợp hư hỏng IC điều tốc thì chỉ còn cách cách duy nhất là thay thế cụm IC mới có thể sử dụng tiếp. Thêm một nguyên nhân nữa đó chính là giảc cắm IC không kín, do đó khi người dùng mang xe đi rửa nước sẽ lọt vào và gây hư hỏng IC. Khi nước vào, hệ thống điện của xe bị chập chập khiến điện không đủ cung cấp cho xe hoạt động hay ắc – quy của xe bị hỏng, sạc vượt quá dòng điện quy định cũng là những nguyên nhân gây ảnh hưởng tới IC điều khiển tốc độ của xe.

**Xe đạp điện lên đèn nhưng không lên ga được:** Lỗi này thường hay gặp ở xe đạp điện cũ, xe mới ít gặp phải hơn. Nguyên nhân chủ yếu là do phanh của dây điện. Thiết kế của các dòng xe điện thường gồm dây điện trên hai tay phanh và chúng đóng vai trò giống như một công tắc điện. Khi người dùng thực hiện thao tác bóp một trong hai phanh thì chúng sẽ ngắt điện từ ắc quy vào động cơ làm cho xe không di chuyển được.

**Xe đạp điện dễ gây chập điện:** Phần lớn nguyên nhân khiến xe bị chập điện là do người dùng chủ quan khi vẫn di chuyển xe trong thời tiết mưa gió, ngập nước hoặc



❖ **Xe đạp điện mắc khá nhiều lỗi sau khi sử dụng người dùng nên thận trọng**

khi rửa không chú ý khiến bình ắc quy bị ẩm hoặc tiếp xúc trực tiếp với nước gây chập điện. Thêm vào đó là tình trạng chiếc xe điện lâu ngày không được bảo dưỡng khiến các ma sát ở dây điện trực tiếp chạm cực với nhau gây ra hiện tượng chập mạch. Ngoài ra, cũng có thể là do chất lượng ắc quy kém cũng dễ gây chập điện.

**Xe đạp điện sạc không vào:** Có nhiều lúc sạc xe đạp điện nhưng không thể vào điện. Có nhiều nguyên nhân khiến xe đạp điện sạc không vào như bộ sạc hỏng, lỏng dây ắc quy.

**Xe đạp điện mắc lỗi bật điện mà không thấy hiển thị vạch điện:** Nguyên nhân khiến xe đạp điện hay mắc lỗi này có thể là do người dùng chưa sạc đầy bình, do bị nhảy attomat, hoặc do tắt attomat mà quên chưa bật lại. Cũng có thể do giảc cắm của xe đạp điện bị tuột vì thế nên kiểm tra attomat của xe xem đang ở chế độ on hay off, nếu off chỉ việc gạt sang chế độ on là có điện.

**AN DƯƠNG**

# Nuôi các chép Vân Nam mang lại thu nhập cao

Từ đầu năm nay, tại xã tại xã Giao Long, huyện Giao Thủy, tỉnh Nam Định lại tất bật thu cá, tẩy ao, chuẩn bị cho mùa vụ mới. Trên những khuôn mặt xám nắng vất vả của người nông dân nơi đây là những nụ cười tươi rói bởi một năm bội thu.

Từ năm 2017, người dân xã Giao Long đã nhập về nuôi giống cá chép Việt Nam – Trung Quốc hay còn gọi là cá chép Vân Nam về nuôi xen ghép với cá trắm cỏ, cá dổi mực - những giống cá truyền thống của địa phương.

Sau vụ nuôi năm 2017, người nuôi thấy cá chép và cá dổi mực lớn nhanh, kích cỡ thương phẩm lớn nên rất dễ bán, giá cao, hiệu quả kinh tế cao hơn hẳn trước kia.

Anh Trần Văn Thành, đội 9, xã Giao Long cho biết: Từ vụ nuôi thành công năm 2017, anh nhập luôn cá chép hương và dổi mực ương từ tháng 9 để làm cá giống vào đầu năm 2018. Anh thả giống chép mới xen với cá trắm đen, trắm cỏ, dổi mực.

Sau hơn một năm nuôi, cá chép đạt kích cỡ trung bình 4 kg/con, cá biệt có con lên tới 6 kg; cá dổi mực đạt kích cỡ trung bình từ 0,8 - 1kg/con. Đối với cá chép, anh bán được giá 59.000đ/kg, cá dổi mực bán được giá 50.000đ/kg. Ước tính năng suất thu được 6 tấn/ha, trừ chi phí, anh thu lời được trên 100 triệu đồng/ha/năm.

Tại khu nuôi thủy sản của xã Giao Long còn nhiều hộ dân cũng đang nuôi xen ghép cá chép giống mới với các loài cá truyền thống địa phương. Vụ nuôi năm 2018 là một vụ bội thu của người nuôi cá nơi đây.

Theo anh Quảng, đội 9, xã Giao Long cho biết: Người nuôi thủy sản tại xã Giao Long có nhiều kinh nghiệm thực tế sản



xuất. Qua thông tin trên báo đài, người nuôi đã nhanh nhẹn vận dụng kỹ thuật nuôi xen ghép các đối tượng truyền thống có giá trị cao với các đối tượng giống mới nên hiệu quả kinh tế thu được cao hơn hẳn so với trước đây.

Được biết, những năm trước, người dân nuôi các đối tượng cá truyền thống như trắm cỏ, chép, mè, trôi... hiệu quả kinh tế mang lại không cao do các giống cũ, chất lượng kém, nuôi chậm lớn. Cá chép giống khi thả khoảng 20 - 30 con/kg, nuôi một năm chỉ có khoảng 60% cá đạt kích cỡ thương phẩm trên 1,2kg/con, giá bán chỉ được khoảng 40.000đ/kg. Cá trắm cỏ khi thả cỡ giống 3 - 4 con/kg, nuôi một năm chỉ có tỷ lệ khoảng 70% đạt cỡ thương phẩm trên 2kg/con, giá bán cá thương phẩm chỉ khoảng 45.000đ/kg. Những con cá chưa đạt cỡ thương phẩm thường bị thương lái từ chối mua hoặc mua với giá rất thấp. Năng suất cá trước đây chỉ đạt khoảng 2 tấn/ha, hiệu quả kinh tế người nuôi thu được thấp.

**THUẦN THANH**



# Làm giàu từ cây mai cảnh

Với sự cần cù, nhạy bén và chịu khó nghiên cứu, tìm tòi học hỏi, ông Đặng Văn Anh, thị trấn Ngô Mây, huyện Phù Cát, Bình Định đã tự gây dựng cho mình vườn mai cảnh có giá trị lớn, hằng năm đem lại nguồn thu nhập cao cho gia đình.

Được tận mắt chứng kiến những vườn mai rộng lớn với nhiều cây mai có giá trị cao, được gặp gỡ những người trồng mai, chơi mai chuyên nghiệp, được nghe những câu chuyện về nghề trồng mai, ông đã bị cây mai lôi cuốn. Sau thời gian suy nghĩ, ông nhận thấy việc trồng mai không những tận dụng được diện tích đất rộng hơn 2.000m<sup>2</sup> quanh vườn nhà mà nếu trồng mai phát triển tốt cũng có thể tạo nguồn thu nhập khá cho gia đình. Nghĩ là làm, sau khi tìm hiểu có được một số kiến thức cơ bản về nghề trồng mai, ông Anh quyết định vào An Nhơn tìm đến các vườn mai có uy tín chọn mua 2.000 cây mai con về trồng.

Nhờ tích cực chăm sóc và thường xuyên học hỏi kỹ thuật trồng, chăm sóc cây mai qua sách, báo và tìm đến những người trồng mai chuyên nghiệp để học hỏi kinh nghiệm nên tỷ lệ mai con sống đạt 100%. Từ thành công ban đầu này đã khích lệ ông tiếp tục đầu tư chăm sóc và áp dụng đúng các quy trình kỹ thuật được hướng dẫn nên vườn mai của ông phát triển ổn định.

Sau 3 tháng chăm sóc, khi cây mai bắt đầu ra chồi; với phương châm "làm đến đâu học đến đó", ông mua tre chẻ làm que và thuê người trồng chuyên nghiệp đến uốn tạo dáng cho cây mai và đây cũng là cơ hội để ông học được cách uốn, cách tạo thế cho cây mai. Từ đó trở đi, ông tiếp tục đầu



tư chăm sóc và đến khi cây mai đủ 3 năm thì đủ "tay", bắt đầu chơi được và đến năm 2008, khi cây mai được 6 năm tuổi thì ông Anh có mai bán với giá khoảng 800.000đ/cây và đến khi cây mai được 10 năm tuổi thì có giá trên 2 triệu đồng/cây. Vừa bán mai ông Anh vừa tiếp tục trồng thêm những lứa mai mới và mua thêm những cây mai có gốc to, dáng đẹp về chăm sóc, chỉnh sửa để nâng giá trị. Đến nay, vườn mai của ông Anh có hơn 6.000 cây với nhiều lứa và giá trị khác nhau từ 400.000 - 500.000đ/cây đến 50 triệu đồng/cây, cá biệt một số cây có giá hàng tỷ đồng. Tổng giá trị vườn mai của ông Anh lên tới hàng trăm tỷ đồng.

Chia sẻ về kinh nghiệm trồng mai của mình, ông Đặng Văn Anh cho biết: "Nghề trồng mai này đòi hỏi phải yêu nghề và chuyên cần. Để cây mai sống được, phát triển ổn định và cho hoa đẹp, ngoài việc chọn giống thì khâu chăm sóc đóng vai trò rất quan trọng. Mùa nắng phải tưới nước 2 lần/ngày, theo dõi nếu phát hiện sâu bệnh thì phải chọn thuốc phun trừ kịp thời và cắt tỉa, bấm que 2 lần/năm để tạo dáng cho mai phát triển".

**TRƯỜNG GIANG**

# Cách chăm sóc dừa thích nghi với hạn mặn

Dừa là cây trồng truyền thống của Bến Tre, bởi có khả năng thích nghi với hạn, mặn tốt hơn các cây trồng khác. Tuy nhiên, hạn mặn cũng ảnh hưởng lớn đến sinh trưởng, năng suất và chất lượng trái dừa, vì vậy, người trồng dừa cần lưu ý khi chăm sóc và cách phòng dịch hại trong thời kỳ hạn mặn.

## 1. Các lưu ý khi chăm sóc

**Trước khi mặn xâm nhập:** Chủ động tích ngọt trong hệ thống mương chứa, tích cực phủ gốc giữ ẩm và tưới đủ ẩm; kết hợp bón vôi và phân thúc cho vườn.

**Khi hạn mặn xảy ra:** Củng cố hệ thống phủ liếp giữ ẩm, tưới nước ngọt đã dự trữ cho cây với hệ thống tưới tiết kiệm nước, khoảng cách giữa 2 lần tưới khoảng 5 - 7 ngày, nếu nước dự trữ còn nhiều cần kết hợp bón phân thúc theo lịch dự kiến.

**Khi kết thúc thời kỳ hạn mặn:** Cần bón phân có nhiều lân, acid humic như phân hữu cơ các loại, Super Humic, DAP hoặc super lân, vôi dolomite để giảm thiểu độc chất do phèn, mặn, kích thích cây ra rễ mới phục hồi sinh trưởng. Sau khi bón được khoảng 3 - 4 tuần và có mưa đầu mùa ổn định thì tiến hành chăm sóc, bón phân bình thường trở lại.

## 2. Cách phòng trừ một số dịch hại trong thời kỳ hạn mặn

### a. Bọ dừa:

Dùng các loại thuốc bảo vệ thực vật như Actara (Thiamethoxam), Karate (Lambda-cyhalothrin), Abamectin... pha theo liều lượng hướng dẫn trên bao bì, phun thẳng vào đọt dừa, nhất là vào búp lá non. Hoặc trộn thuốc vào mặt cửa hay mụn dừa, dùng vôi tẩm lại và nhét vào đọt non các cây dừa tơ dưới 3 năm tuổi.



Dùng ong ký sinh *Asecodes hispinarum*, kiến vàng để diệt bọ dừa đối với dừa trên 3 năm tuổi.

### b. Bọ vòi voi:

Vệ sinh vườn dừa thường xuyên. Phát hiện những trái bị nhiễm nên tiêu hủy để hạn chế phát tán lây lan.

Có thể sử dụng các loại thuốc hoạt chất Fipronil (Regent, Virigent, Tungent) hỗn hợp với thuốc Cúc tổng hợp (như Sherbush, Karate) và chất bám dính để phòng trị bằng cách phun xịt lên khắp các buồng trái non của cây dừa đang bị gây hại.

### c. Rệp dính

- Thường xuyên dọn sạch sẽ thông thoáng tán dừa.

- Tiêu hủy những tàu lá bị rệp gây hại.

- Dùng thuốc Imidacloprid (Admire, Yamida, Conphai), Chlopyrifos ethyl (Maxfos, Mapy, Dragon) hỗn hợp với chất bám dính, phun kỹ mặt dưới lá hoặc bộ phận bị hại 2 lần cách nhau 7 - 10 ngày.

**d. Nhện đỏ:** Thường chích hút mặt dưới lá dừa trong điều kiện thời tiết khô nóng, gây cháy lá sớm, nhất là dừa còn nhỏ. Phun thuốc Abamectin, Kumulus pha với chất bám dính ướt kỹ ở mặt dưới lá 2 lần cách nhau 7 - 10 ngày.

**HOÀNG VĂN**

# Kỹ thuật trồng giống cà tím lai số 1

**TS Đào Xuân Thắng và cộng sự Viện Cây lương thực và Cây thực phẩm đã chọn tạo sử dụng ưu thế lai F1 giống cà tím lai số 1.**

**Đặc điểm giống:** Cà tím lai số 1 có thời gian sinh trưởng 135 - 150 ngày. Dạng cây thân gỗ nhỏ. Phân cành trung bình. Cây cao trung bình 80 - 100cm. Khả năng sinh trưởng khoẻ. Chống chịu sâu bệnh tốt. Thích ứng rộng. Chịu hạn khá. Không chịu được mưa úng kéo dài. Lá cây hình trứng chẻ thùy. Phiến lá có lớp lông mỏng thô ráp. Hoa màu tím. Năng suất trung bình đạt 50 - 60 tấn/ha. Thâm canh tốt có thể đạt 75 tấn/ha. Thời gian cho thu quả sau trồng khoảng 2 tháng. Quả dài 25 - 30cm. Đường kính quả 5,5 - 6,5cm. Thuộc loại quả mọng, nhiều cùi thịt. Độ Brix đạt 4,6 - 5,0%. Khi chín vỏ quả bóng, màu tím hồng. Thích hợp cho ăn tươi.

**Hướng sử dụng và yêu cầu kỹ thuật:** Vụ xuân và vụ hè gieo hạt từ 15/1 - 15/5, trồng từ 20/2 - 20/6. Thích hợp trồng trên đất cát pha hoặc thịt nhẹ, thuận tiện tưới tiêu. Ruộng cày bừa kỹ, dọn sạch cỏ dại. Lên luống rộng 1,6m (cả rãnh), cao 25 - 30cm. Yêu cầu không để ruộng cà tím bị ảnh hưởng bởi các tác nhân gây ô nhiễm (bãi rác, nghĩa địa, các trang trại chăn nuôi gia súc, gia cầm...).

Mật độ trồng 30 - 32 vạn cây/ha. Khoảng cách 80 x 50cm/cây. Xẻ rạch trồng 2 hàng trên luống.

**Phân bón (1ha):** 10 - 15 tấn phân hữu cơ vi sinh sông Gianh; 330 - 370kg đạm Urê; 700 - 750kg Supe lân; 270 - 300kg



Kali Clorua. Nếu đất có pH kcl dưới 6 cần bón thêm 400kg vôi bột. Bón lót toàn bộ phân hữu cơ vi sinh và phân lân. Bón thúc lần 1 (sau trồng 10 - 15 ngày): 50 - 60kg đạm + 50 - 60kg kali. Bón thúc lần 2 (sau trồng 30 - 40 ngày): 70 - 80kg đạm + 70 - 80kg kali. Bón thúc lần 3 (sau trồng 55 - 60 ngày): 170 - 180kg đạm + 170 - 180kg kali.

**Lưu ý:** Bón vôi (nếu cần) kết hợp với cày phơi ải đất.

Sau các lần bón thúc cần xới xáo vun luống và lấp đất kín phân. Sau thu quả lần đầu nếu vườn cà sinh trưởng kém, có thể ngâm phân chuồng hoai mục với nước để tưới cây hoặc sử dụng phân bón qua lá.

**Chăm sóc:** Tưới nước duy trì độ ẩm đất vườn thường xuyên ở mức 65 - 75% sức giữ ẩm đồng ruộng. Tỉa cành sớm chỉ để lại 3 cành nhánh chính trên cây. Làm sạch cỏ dại kết hợp vun xới loại bỏ cây bệnh, cây lẫn tạp. Sau trồng 25 - 30 ngày tiến hành làm giàn chống đổ cây, đảm bảo các cành và tầng quả không chạm đất, bị nhiễm bẩn và sâu bệnh. Rút nước kịp thời khi thời tiết mưa to.

**Phòng trừ sâu bệnh:** Thu gom tiêu huỷ triệt để mọi tàn dư thực vật trên ruộng trước khi trồng. Cây phơi ải đất để hạn chế mầm, trứng sâu bệnh lưu chuyển từ vụ trước sang vụ sau. Luân canh cà tím với lúa nước. Tuyệt đối không trồng cà tím trên chân ruộng vụ kế trước trồng các cây họ cà (ớt, cà chua, khoai tây, cà bát, cà pháo, thuốc lá, thuốc Lào...). Xử lý đất bằng thuốc Basudin hoặc Vibam 5H (liều lượng 25kg/ha).

**HẢI TIẾN**



# Đút túi cả tỷ đồng nhờ nuôi chim cút

Gia đình anh Hạ Văn Nam xã Vĩnh Sơn, huyện Vĩnh Tường, Vĩnh Phúc đã mạnh dạn đầu tư mô hình nuôi chim cút đã mang lại thu nhập cao cho gia đình. Từ nuôi hàng vạn con chim cút, mỗi năm gia đình anh Nam thu về hơn 2 tỷ đồng, tạo hướng làm giàu ở nông thôn.

Anh Nam cho biết, khoảng năm 2005, bỏ nhiều công sức nghiên cứu đặc điểm sinh trưởng của chim cút và quyết định mua giống chim cút về nuôi thử. Lúc đầu, anh mua trên 1.000 con chim cút còn nhỏ về làm giống. Nhận thấy chim cút là loại vật nuôi không quá khó, gia đình anh đã mạnh dạn đầu tư phát triển số lượng chim và mở rộng diện tích chuồng nuôi.

Từ năm 2011, anh Nam đầu tư cả hệ thống máy chế biến thức ăn cho chim và lò ấp trứng nên rất thuận tiện cho việc chăm sóc và quá trình ấp nở chim giống. Bắt nhịp kịp với nhu cầu của thị trường, anh Nam vừa nuôi chim thịt, vừa nuôi chim đẻ trứng và ấp trứng, bán chim giống.

Từ năm 2011, anh Nam đầu tư cả hệ thống máy chế biến thức ăn cho chim và lò ấp trứng nên rất thuận tiện cho việc chăm sóc và quá trình ấp nở chim giống. Bắt nhịp kịp với nhu cầu của thị trường, anh Nam vừa nuôi chim thịt, vừa nuôi chim đẻ trứng và ấp trứng, bán chim giống. Thời gian để một con chim cút trưởng thành và đẻ trứng là khoảng 35 - 40 ngày; số lượng chim đẻ trứng khoảng 90 - 95%. Ưu thế nổi trội của chim cút là liên tục cho trứng trong vòng 7 - 9 tháng.

Theo kinh nghiệm của anh Hạ Văn Nam, nuôi chim cút đòi hỏi phải chăm sóc, vệ sinh chuồng trại sạch sẽ, thoáng mát, đảm bảo đủ ánh sáng. Mật độ nuôi không



quá dày (40 - 50 con/m<sup>2</sup>). Mùa hè, thời tiết nắng nóng, nên vệ sinh chuồng thông thoáng, giữ nhiệt độ mát mẻ; còn mùa đông, do thời tiết lạnh, chim sinh sản chậm nên cần đảm bảo ánh sáng và tăng độ ẩm, nhiệt độ thích hợp cho chim cút phát triển là 20 - 30°C. Mô hình nuôi chim cút có ưu điểm là nhanh thu hồi lại vốn, chi phí đầu tư không cao, ít bị dịch bệnh, ít tốn công chăm sóc, rất phù hợp với các hộ nông dân.

Hiện nay, với 2 khu chuồng nuôi rộng gần 2.000m<sup>2</sup>, anh Nam và gia đình thường xuyên duy trì đàn chim cút với số lượng dao động khoảng 15 - 16 vạn con. Trong đó, anh cho trên 10 vạn con để lấy trứng lớn, còn lại là cho đẻ lấy trứng thường. Cứ mỗi ô chuồng được ghép 30 con chim mái với 10 con chim trống.

Với giá bán chim cút giống mới nở là 700 đồng/con; 5.000 - 5.500đ/chục quả trứng cút lớn, 3.500đ/chục quả trứng thường; 12.000đ/1 chim bố mẹ thải loại... bình quân mỗi năm anh Nam thu về khoảng trên 2 tỷ đồng. Nhờ đó, mô hình trang trại của anh đã trở thành một trong những mô hình nuôi chim cút lớn nhất trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc. **QUANG ĐẠO**



# Phòng trị bệnh cước chân trâu, bò

**Bệnh cước chân là bệnh sung thũng chân do co thắt mao mạch ngoại vi ở chân trâu, bò, thường phát sinh vào các tháng mùa đông và đầu mùa xuân khi thời tiết lạnh ẩm kéo dài ở các tỉnh phía Bắc nước ta.**



**Chuồng Trại:** Gia cố, tu sửa, đảm bảo chuồng trại đủ ẩm, cao ráo, sạch sẽ, không bị gió lùa, mưa hắt làm ẩm ướt nền chuồng.

**Dự trữ chất đốt:** Củi, trấu, mùn cưa... để sưởi ấm cho trâu, bò (lưu ý cần có ống khói ra ngoài để tránh ngạt).

**Tăng cường công tác chăm**

## 1. Nguyên nhân

Bệnh gây ra do thời tiết lạnh ẩm kéo dài, làm cho mạng mao mạch ngoại vi ở chân các loài súc vật móng guốc co lại, gây tắc nghẽn mạch máu. Khi mạch máu tắc nghẽn kéo dài trong điều kiện nhiệt độ dưới 10°C thì huyết tương từ mao mạch xuất tiết ra ngoài, tạo ra các đám sung thũng ở dưới da chân súc vật, ngày càng căng to khiến cho con vật đau đớn, đi lại khó khăn hoặc không đi lại được, nằm một chỗ. Khi trời mưa, chuồng trại ẩm ướt, trâu bò phải đứng trong nền chuồng lạnh và lầy lội thì bệnh cước chân sẽ tăng lên nhanh, có thể tới 25 - 30% đàn bò.

## 2. Triệu chứng lâm sàng

Đầu tiên, súc vật rét run, chân bị lạnh cứng, đi lại chậm chạp, khập khiễng. Sau đó, bốn chân sung thũng, căng lên do huyết tương tích tụ, ấn ngón tay vào khi bỏ ra có vết lõm. Súc vật bệnh đau đớn, khi đã nằm xuống, đứng dậy rất khó khăn, dần dần không đi lại được, nhưng vẫn ăn uống bình thường.

## 3. Phòng bệnh

Bệnh cước chân ở trâu, bò không phải là bệnh truyền nhiễm nguy hiểm như bệnh lở mồm long móng nhưng bệnh này có thể xảy ra hàng loạt và ảnh hưởng đến sức cày kéo, đi lại của trâu, bò. Để phòng bệnh cước chân ở trâu, bò bà con chăn nuôi cần phải thực hiện tốt các biện pháp sau:

**sóc, nuôi dưỡng:**

+ Trồng cỏ, ngô dày, dây khoai lang trên diện tích đất không sử dụng trồng cây vụ đông, đất hoang để làm thức ăn.

+ Bổ sung thêm tinh bột (cám gạo, ngô, khoai, sắn) với lượng 0,5g/kg thể trọng, cho uống thêm muối ăn với lượng 5g/100kg thể trọng hòa với nước ấm cho uống.

+ Có kế hoạch chế biến, tích trữ thức ăn cho trâu, bò khi thức ăn thô xanh khan hiếm. Một số loại thức ăn như rơm khô, cỏ khô, thức ăn ủ ure, thức ăn ủ chua (lá sắn, dây khoai lang...). Không chăn thả trâu, bò vào những ngày rét đậm, rét hại nhiệt độ dưới 120°C, cần mặc áo ấm cho trâu, bò bằng bao tải gai hoặc vải bạt.

**Tiêm phòng đầy đủ các loại vắc xin phòng các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm cho trâu, bò:** Vắc xin Imôm long móng, tụ huyết trùng... Định kỳ vệ sinh, khử trùng tiêu độc chuồng trại môi trường chăn nuôi 01 lần/tuần.

## 4. Điều trị

Khi Trâu, bò bị cước chân cần phải rửa sạch, lau khô chân Trâu, bò. Dùng gừng hoặc riềng đã nhỏ, sao nóng cho vào túi vải trườm vào chỗ sưng để tan máu tụ nhằm lưu thông mạch máu trở lại, ngày trườm 02 lần.

Nếu chỗ cước đã nhiễm trùng phải rửa sạch bằng dung dịch thuốc tím 1% sau đó rắc bột Tetracylin hoặc Sunfamid.

**TRÀ ANH**

# Biện pháp phòng chống bệnh Dịch tả lợn châu Phi

Hiện nay, dịch tả lợn châu Phi đang là dịch bệnh nguy hiểm, gây thiệt hại kinh tế lớn, chưa có vắc xin phòng bệnh, do đó việc thực hiện vệ sinh, khử trùng, tiêu độc là rất quan trọng. Vì thế, bà con cần phải thực hiện để phòng, chống bệnh.



+ Vùng dịch (xã, phường/thị trấn nơi có ổ dịch): Thực hiện việc tổng vệ sinh, khử trùng, tiêu độc 01 lần/ngày trong vòng 1 tuần đầu tiên; 03 lần/tuần trong 2 - 3 tuần tiếp theo.

+ Vùng dịch nguy cơ cao (vùng bị dịch uy hiếp - phạm vi 03km xung quanh ổ dịch): Thực hiện tổng vệ sinh, khử trùng, tiêu độc liên tục 01 lần/ngày trong vòng 1 tuần đầu tiên; 03 lần/tuần trong 2 - 3 tuần tiếp theo. Sử dụng các thuốc khử trùng phổ rộng và pha đúng tỷ lệ, thực hiện đúng biện pháp.

+ Vùng đệm (phạm vi 10km xung quanh ổ dịch): Thực hiện tổng vệ sinh, khử trùng, tiêu độc với tần suất 01 lần/tuần, liên tục trong vòng 1 tháng kể từ khi có ổ dịch.

*\* Nguyên tắc vệ sinh, khử trùng, tiêu độc*

- Người thực hiện khử trùng tiêu độc phải sử dụng bảo hộ lao động phù hợp.

- Hóa chất sát trùng ít độc hại đối với người, vật nuôi, môi trường; phải phù hợp với đối tượng khử trùng tiêu độc; có tính sát trùng nhanh, mạnh, kéo dài, hoạt phổ rộng, tiêu diệt được nhiều loại mầm bệnh.

- Trước khi phun hóa chất sát trùng phải làm sạch đối tượng khử trùng tiêu độc bằng biện pháp cơ học (quét dọn, cạo, cọ rửa).

- Pha chế và sử dụng hóa chất sát trùng theo hướng dẫn của nhà sản xuất, bảo đảm pha đúng nồng độ, phun đúng tỷ lệ trên một đơn vị diện tích.

*\* Loại hóa chất sát trùng*

- Hóa chất sát trùng trong

Danh mục Thuốc thú y được phép lưu hành tại Việt Nam.

- Vôi bột, vôi tôi, nước vôi, xà phòng, nước tẩy rửa.

- Loại hóa chất sát trùng khác theo hướng dẫn của cơ quan quản lý chuyên ngành thú y địa phương.

*\* Đối tượng vệ sinh, khử trùng, tiêu độc*

- Cơ sở chăn nuôi lợn tập trung.

- Hộ gia đình có chăn nuôi lợn.

- Cơ sở sản xuất lợn giống.

- Cơ sở giết mổ lợn.

- Cơ sở sơ chế, chế biến thịt lợn và các sản phẩm thịt lợn.

- Chợ buôn bán lợn và sản phẩm của lợn.

- Địa điểm thu gom lợn và sản phẩm của lợn để buôn bán, kinh doanh, nơi cách ly kiểm dịch lợn và sản phẩm của lợn.

- Khu vực chôn lấp, xử lý, tiêu hủy lợn và sản phẩm của lợn nhiễm, nghi nhiễm mầm bệnh; khu vực thu gom, xử lý chất thải của lợn.

- Trạm, chốt kiểm dịch động vật, chốt kiểm soát ổ dịch.

- Phương tiện vận chuyển lợn và sản phẩm của lợn.

Căn cứ đặc điểm cụ thể của địa phương, cơ quan quản lý chuyên ngành thú y địa phương xác định khu vực có ổ dịch cũ, địa bàn có nguy cơ cao cần phải vệ sinh, khử trùng tiêu độc.

**THÚY HẠNH**

**Cùng rút kinh nghiệm**

**Phá tổ ong, nhanh chóng vào viện**

Cháu Trần Minh S. (6 tuổi ở Đồng Tháp), được chuyển đến bệnh viện tỉnh với rất nhiều nốt ong đốt trên cơ thể. Gia đình cho biết cháu S. cùng anh trai lấy cây chọc phá tổ ong, làm đàn ong vô vẻ bay ra tấn công. Người anh chủ động bỏ chạy, trong khi người em không biết nên bị đàn ong tấn công với hàng trăm vết đốt ở đầu, mặt, chân tay. Người nhà nhanh chóng đưa em đến bệnh viện địa phương sơ cứu rồi chuyển lên bệnh viện tỉnh. Tại đây trẻ được điều trị cấp cứu truyền dịch, xét nghiệm máu cho thấy trẻ bị tổn thương gan, thận nặng nên chuyển Bệnh viện Nhi đồng 1 TPHCM.



**Lời bàn:** Trẻ em vốn ham chơi nên việc bị ong đốt rất có thể xảy ra. Nếu chỉ là 1 - 2 vết đốt nhỏ và không gây tổn thương, không gây dị ứng, người thân có thể tiến hành sơ cứu gấp vôi ong, chườm đá và cho uống thuốc giảm đau như acetaminophen hay ibuprofen là được. Nếu bị dị ứng nghiêm trọng hay có những dấu hiệu trầm trọng, cần nhanh chóng đưa trẻ đi cấp cứu. Tuy nhiên, nếu bị ong đốt nhiều nốt hoặc bị đốt ở các vị trí như đầu, mặt, cổ (bị dị ứng với nọc ong, bị sốc hoặc bị nhiễm độc...) có thể nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy, bên cạnh việc phòng ngừa chúng ta cần biết cách xử trí đúng cách khi bị ong đốt để xử lý kịp thời những dấu hiệu nguy hiểm.

**Trẻ ngộ độc do mẹ sơ ý**

Bệnh nhi mới 1 tuổi ở Hà Nam nhập viện trong tình trạng sặc sụa, giã giụa, viêm phổi nặng và có dấu hiệu nguy hiểm tính mạng. Dù bị tổn thương nghiêm trọng ở phổi nhưng rất may bé đã được cấp cứu kịp thời nên đã qua cơn nguy kịch. Theo lời kể của gia đình bệnh nhi, do em bé bị bệnh viêm mũi, khó thở nhiều ngày nay nên mẹ bé thường dùng nước muối sinh lý để rửa mũi cho con hằng ngày. Tuy nhiên, do không để ý, người mẹ đã lấy nhầm chai cồn 90 độ rửa mũi cho con bằng cách dùng xilanh bơm khoảng 20ml vào mũi bé. Chỉ đến khi nước chảy ra tay mẹ thấy lạnh mới giật mình phát hiện đó là đã dùng nhầm chai cồn. Ngay sau đó gia đình đã dùng nước sạch rửa mũi nhiều lần cho trẻ nhưng thấy con vẫn tiếp tục

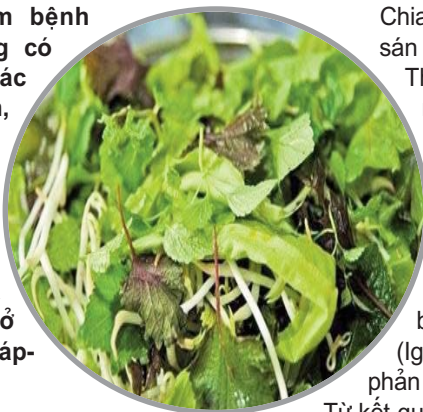


ho và quấy khóc nhiều nên sau 2 tiếng, gia đình phải đưa cháu vào viện. Sau khi làm các xét nghiệm và chụp tim phổi... bác sĩ chẩn đoán, em bé bị viêm phổi.

**Lời bàn:** Việc nhỏ nhầm cồn vào mũi trẻ vô cùng nguy hại. Nó có thể dẫn đến bỏng do kích thích niêm mạc mũi. Nặng hơn, nếu hít phải nhiều có thể dẫn đến ngộ độc cồn, viêm phổi. Vì vậy, các bậc phụ huynh nên hết sức chú ý khi vệ sinh mũi cho con vì chai cồn và chai nước muối rất giống nhau về hình thức và kích cỡ. Nếu chẳng may có sơ xuất, nhầm lẫn thì gia đình nên đưa trẻ đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để được xử trí cấp cứu đúng phương pháp. Tuyệt đối, không tự ý xử trí tại gia vì việc xử trí không đúng sẽ dẫn đến việc hóa chất ngấm vào cơ thể nhanh hơn hoặc gây những biến chứng nguy hiểm.

# Đề nhiễm sán lá gan lớn từ rau sống, rau thủy sinh

**Người bị nhiễm bệnh sán lá gan thường có thói quen ăn sống các loại rau thủy sinh, đồ chưa nấu chín hoặc uống nước lã có nhiễm ấu trùng sán. Từ đó sán đi vào cơ thể theo đường tiêu hóa và khu trú thường là ở gan tạo nên các ổ áp-xe gan.**



Chia sẻ ý nghĩa xét nghiệm tìm sán lá gan lớn, PGS.TS Trịnh Thị Ngọc nhấn mạnh: Xét nghiệm tìm sán lá gan bằng phản ứng ELISA tuy đơn giản, nhưng cho kết quả chính xác. Bởi vì khi sán xâm nhập nhu mô gan chúng tiết ra nhiều kháng nguyên nhất, 2 tuần sau bắt đầu xuất hiện kháng thể (IgG và IgE), nếu thực hiện phản ứng ELISA sẽ dương tính.

Bệnh nhân V.Đ.K. (37 tuổi, ở Hà Nội) bị gút cấp đang uống thuốc điều trị nên đến Bệnh viện Đa khoa MEDLATEC kiểm tra sức khỏe định kỳ. Quá trình kiểm tra thấy một vài chỉ số bất thường, nhưng bằng kinh nghiệm dày dặn của chuyên gia truyền nhiễm có trên 40 năm kinh nghiệm, PGS.TS Trịnh Thị Ngọc, chuyên khoa Gan mật đã giúp bệnh nhân bắt ngờ phát hiện trong người nhiễm ký sinh trùng này, trong khi không có bất kỳ biểu hiện bất thường nào.

Theo lời kể, bệnh nhân V.Đ.K. có ăn rau sống vài lần nhưng ăn ít, bệnh nhân không đau mạn sườn phải và không sốt. Với triệu chứng rất nghèo nàn đó, bệnh nhân đến Bệnh viện Đa khoa MEDLATEC kiểm tra khỏe định kỳ bệnh gút. Do hình ảnh siêu âm tình cờ phát hiện tổn thương gan ở phân thùy VIII do sán lá gan và kết quả xét nghiệm có bất thường gồm: Kết quả tổng phân tích máu có công thức bạch cầu: Tỷ lệ % bạch cầu ái toan 51%, tức tăng rất cao (bình thường từ 2 - 11%). Xét nghiệm máu tìm sán lá gan lớn theo phương pháp ELISA cho kết quả kháng thể IgG: Dương tính.

Từ kết quả chẩn đoán mắc bệnh sán lá gan lớn, các bác sĩ Bệnh viện Đa khoa MEDLATEC đã có những biện pháp can thiệp kịp thời, góp phần rút ngắn thời gian và mang lại hiệu quả điều trị cho bệnh nhân.

PGS.TS Trịnh Thị Ngọc cho biết thêm, người bị nhiễm bệnh sán thường có thói quen ăn sống các loại rau thủy sinh (rau ngổ, rau rút, rau cần, cải xoong...), ăn các đồ chưa nấu chín như gỏi, tiết canh, hoặc uống nước lã có nhiễm ấu trùng sán. Từ đó, sán đi vào cơ thể theo đường tiêu hóa và khu trú thường là ở gan tạo nên các ổ áp-xe gan.

Với thói quen ăn đồ tái, ăn kèm rau sống của người dân Việt Nam đã làm gia tăng số người nhiễm sán lá gan lớn. Vì vậy, để phòng bệnh, PGS.TS Trịnh Thị Ngọc khuyến cáo những biện pháp ngăn ngừa nhiễm sán lá gan. Cụ thể, không ăn cá chưa nấu chín như gỏi cá, cá rán hoặc nấu chưa chín dưới mọi hình thức nào; không ăn rau sống mọc dưới nước, không uống nước lã, không ăn gan sống. Vệ sinh phòng bệnh cần ăn chín, uống chín, không dùng phân người nuôi cá, không phóng uế bừa bãi xuống các nguồn nước. Định kỳ tẩy giun sán 6 tháng 1 lần.

**THẢO NGUYỄN**



# 5 chất và thực phẩm bổ sung cho khớp

Việt Nam là một trong những quốc gia có tỷ lệ mắc các bệnh xương khớp đặc biệt viêm khớp cao nhất thế giới. Ước tính của ngành y tế, con số này đã tăng khoảng 20% so với trước đây.



Thống kê cũng cho thấy, cứ 10 người thì có 3 người bị loãng xương. Đây cũng là nguyên nhân khiến các bệnh lý xương khớp gia tăng. Đáng nói, bệnh không chỉ gặp ở những người cao tuổi mà ngày càng xuất hiện nhiều ở người trẻ. Viêm khớp không có cách chữa trị, nhưng bạn vẫn có thể làm giảm các triệu chứng của bệnh này bằng cách bổ sung thực phẩm và thuốc có đặc tính chống viêm. Dưới đây là 5 chất bổ sung tốt nhất cho đau khớp.

**Dầu cá:** Omega-3 được tìm thấy trong dầu cá có tác dụng ngăn chặn một số chất gây viêm và được cơ thể chuyển đổi thành các hoạt chất chống viêm mạnh mẽ, được gọi là decvins. Một phân tích tổng hợp năm 2010 cho thấy, dầu cá làm giảm đáng kể tình trạng đau khớp và cứng khớp ở bệnh nhân viêm khớp dạng thấp, đồng thời giảm hoặc loại bỏ việc sử dụng NSAID – một nhóm thuốc kháng viêm phổ biến, thường được dùng để điều trị các triệu chứng, bệnh lý liên quan đến xương khớp.

**Nghệ:** Có chứa một hóa chất gọi là curcumin, có thể giảm đau và sưng bằng cách ngăn chặn các chất cytokine và enzym gây viêm. Theo Tổ chức Viêm khớp, một thử nghiệm lâm sàng sử dụng nghệ trong điều trị viêm khớp năm 2010 cho thấy sự cải thiện lâu dài về tình trạng đau nhức và chức năng ở bệnh nhân viêm xương khớp đầu gối. Một nghiên cứu khác

vào năm 2012 sử dụng sản phẩm curcumin cũng cho thấy, khả năng giảm đau khớp và sưng của nghệ đối với những bệnh nhân bị viêm khớp dạng thấp cao hơn so với natri diclofenac – một loại thuốc kháng viêm thuộc nhóm NSAID.

**Gừng:** Đã được chứng minh là có đặc tính chống viêm tương tự như chất ức chế ibuprofen và COX-2. Trong một nghiên cứu năm 2012, một chiết xuất gừng chuyên dụng làm giảm các phản ứng viêm trong viêm khớp dạng thấp hiệu quả như steroid đã làm. Các nghiên cứu trước đây cho thấy, uống sản phẩm chiết xuất gừng 4 lần/ngày giúp giảm đau xương khớp đầu gối sau 3 tháng điều trị và uống 2 lần/ngày cho điều trị đau xương khớp hông và đầu gối.

**Hoa vuốt mèo:** Có chứa một chất chống viêm ức chế yếu tố hoại tử khối u nên loại hoa thường được dùng làm dược liệu cho các loại thuốc viêm khớp dạng thấp. Một thử nghiệm năm 2002 cho thấy, hoa vuốt mèo có tác dụng giảm đau khớp và sưng cao hơn 50% so với giả dược.

**Capsaicin:** Là loại thuốc này được sử dụng để điều trị các cơn đau nhẹ ở cơ/khớp xương (ví dụ như chứng viêm khớp, đau lưng, bong gân). Capsaicin hoạt động bằng cách làm giảm một loại chất tự nhiên trong cơ thể (chất P) giúp truyền các tín hiệu của cơn đau đến não bộ. Loại thuốc này cũng còn có thể được sử dụng để điều trị chứng đau thần kinh. Các đặc tính giảm đau của loại thuốc này đã được kiểm nghiệm trong nhiều nghiên cứu, bao gồm một nghiên cứu năm 2010 cho thấy khả năng giảm 50% cơn đau khớp sau 3 tuần sử dụng.

**HOÀNG HUY**

# Chế độ ăn uống phòng thoái hóa điểm vàng

Những người ăn rau xanh trên 5 lần/tuần trở lên giảm đến 88% chứng thoái hóa điểm vàng so với nhóm ăn ít rau xanh. Thoái hóa điểm vàng có thể phòng được.

Thoái hóa điểm vàng (hay còn gọi là thoái hóa hoàng điểm) xảy ra khi tế bào điểm vàng thoái hóa khiến cho mắt mất khả năng nhìn chi tiết ở vùng trung tâm thị giác. Điều này dẫn tới hình ảnh được nhìn thấy bị mờ, méo mó, biến dạng. Trong những tác nhân dẫn tới việc thoái hóa điểm vàng, có cả chế độ ăn uống. Và cũng chính vì thế, mà có thể phòng ngừa được căn bệnh thoái hóa điểm vàng nhờ chế độ ăn uống.

Giải thích về điều này, TS.BS.TTUT Nguyễn Viết Lượng, Học viện Quân y cho biết, xung quanh điểm vàng có các axit béo có thể phản ứng lại với ánh sáng để tạo ra một mức thấp các gốc tự do hoạt tính cao. Các gốc tự do này có thể phá hủy hoặc làm thoái hóa các mô lân cận bao gồm cả điểm vàng. Nhưng các những tổn hại do gốc tự do lại có thể được kim hãm nhờ các chất chống oxy hóa. Và các chất này có rất nhiều trong rau củ, hoa quả.

Theo TS.BS.TTUT Nguyễn Viết Lượng, 5 trung tâm nhãn khoa nổi tiếng đã kết hợp nghiên cứu trên hàng trăm bệnh nhân từ 55 - 80 tuổi cho thấy: Ở nhóm sử dụng các thực phẩm giàu Carotenoid (là một chất chống oxy hóa) nhất đã giảm tới 43% tỷ lệ mắc bệnh so với nhóm sử dụng ít nhất Carotenoid.

Nghiên cứu cũng chỉ ra 5 loại thực vật gồm: Bông cải xanh; cà rốt; rau bó xôi; bí đỏ và khoai lang là những thực



phẩm bảo vệ chứng thoái hóa điểm vàng tốt nhất. Trong đó, cải bó xôi có tác dụng vượt trội.

Những loại rau kể trên, đặc biệt là bí đỏ và khoai lang hầu như có quanh năm, người dân có thể tăng cường bổ sung vào bữa ăn hằng ngày để tăng cường dưỡng chất bảo vệ cho đôi mắt.

Nghiên cứu này cũng cho thấy, những người ăn rau xanh trên 5 lần/tuần trở lên giảm đến 88% chứng thoái hóa điểm vàng so với nhóm ăn ít rau xanh.

Một nghiên cứu nổi tiếng khác cũng cho thấy, 65 - 70% nguy cơ thoái hóa điểm vàng sẽ giảm khi ăn các loại rau quả giàu các chất chống oxy hóa, trong đó quan trọng là Carotenoid. Carotenoid và các chất chống oxy hóa có lợi cho mắt có nhiều ở các loại rau, củ quả nhiều màu sắc và nhóm rau có màu xanh đậm. Ví dụ như rau ngót, rau muống, gấc, cải xanh... Đây cũng là những thực phẩm dễ kiếm, gần gũi với người dân Việt Nam, nên bổ sung để có một đôi mắt khỏe.

Tuy nhiên, nếu bị vàng da do ăn các thực phẩm chứa Beta-carotene quá nhiều (một trong ba loại Carotenoid tiêu biểu, ví dụ có trong cà rốt, bí đỏ thì nên ngưng ăn vài ngày).

**MAI NGUYỄN**

# Bài thuốc Đông y điều trị chứng mê đay

**Bệnh mê đay thuộc phạm vi các chứng “ẩn chẩn” và “phong chẩn khối”. Theo Đông y, nguyên nhân gây nên bệnh bao gồm nội nhân và ngoại nhân.**

Để chữa trị hiệu quả tận gốc bệnh, chúng ta cần căn cứ vào những biểu hiện cụ thể (triệu chứng), phân biệt loại hình và dùng các phép chữa, bài thuốc theo nguyên tắc biện chứng luận trị của Đông y học như sau.

## 1. Dạng phong nhiệt

**Biểu hiện:** Nốt chẩn đỏ tươi, nóng rất, ngứa kịch liệt, phiền táo, miệng khát; có thể kèm theo phát sốt, sợ lạnh, họng sưng đau, gặp nóng bệnh phát nặng thêm, rêu lưỡi trắng hoặc vàng nhạt, mạch tế sác. Phép chữa: Trừ phong, thanh nhiệt, chống ngứa.

**Bài 1:** Kim ngân hoa 12g, vỏ núc nác 12g, lá đơn đỏ 6g. Sắc với 800ml nước, đun lấy 400ml, chia thành 2 phần, uống vào sáng sớm và chiều tối, lúc đói bụng.

**Bài 2:** Phù bình tía tươi 50g, lá muồng trâu tươi 20g. Sắc với 600ml nước đun còn 300ml, người lớn chia 2 lần, trẻ nhỏ chia 3 - 4 lần uống trong ngày.

**Bài 3:** Lá đơn răng cưa, lá đơn đỏ, đơn tướng quân, củ khúc khắc, kim ngân hoa mỗi vị 20g, cam thảo đất 20g; quả ké đầu ngựa 15g. Sắc với 1.000ml, đun còn 300ml, người lớn chia 2 lần, trẻ nhỏ chia 3 - 4 lần uống trong ngày.

## 2. Dạng phong hàn

**Biểu hiện:** Nốt chẩn sắc trắng, ngứa, gặp gió lạnh thì phát nặng, thời tiết ẩm thì bệnh giảm nhẹ. Chẩn lưỡi đỏ nhạt, rêu lưỡi trắng; mạch phù. Phép chữa: Trừ phong, tán hàn, chống ngứa.

**Bài 1:** Quả ké đầu ngựa (sao vàng, nghiền thành bột mịn). Ngày uống 3 lần

mỗi lần 1 - 2g, chiêu thuốc bằng nước sôi hoặc hòa vào rượu trắng uống.

**Bài 2:** Hương nhu 12g, phù bình 6g. Sắc với 800ml nước, đun lấy 400ml, chia thành 2 phần, uống vào sáng sớm và chiều tối, lúc đói bụng.

**Bài 3:** Quế chi 6g; kinh giới, tía tô, mỗi vị 10g; hành 15g (để cả củ); gừng tươi 8g. Sắc với 800ml nước, đun còn 400ml, chia ra 2 lần uống sáng, chiều, lúc đói bụng.

**Bài 4:** Kinh giới, phòng phong, khương hoạt, quế chi, bạch thược mỗi vị 6g; xuyên khung 10g; cam thảo, gừng tươi mỗi thứ 5g; đại táo 5 trái. Sắc với 800ml nước, đun còn 450ml, chia ra 3 lần uống sáng, trưa, chiều, lúc đói bụng. Dùng cho trường hợp bệnh phát nặng.

## 3. Dạng huyết hư phong táo (mạn tính)

**Biểu hiện:** Bệnh kéo dài lâu ngày, thỉnh thoảng lại phát tác, buổi chiều và buổi tối phát nặng hơn. Kèm theo tâm phiền, dễ cáu giận, miệng khô, lòng bàn chân bàn tay nóng. Chẩn lưỡi đỏ khô, rêu lưỡi ít. Mạch tế (nhỏ yếu). Phép chữa: Dưỡng huyết, nhuận táo, trừ phong, chống ngứa.

**Bài 1:** Đương quy, bạch thược mỗi vị 10g, kinh giới 6g. Sắc nước uống thay trà trong ngày.

**Bài 2:** Thục địa 12g, hạ liên thảo (cỏ nhọ nôi), nhân đông đằng (dây kim ngân) mỗi vị 10g. Sắc nước uống thay trà trong ngày.

**Bài 3 (Dưỡng huyết nhuận táo thang):** Sinh địa hoàng 15g, bạch thược, đan sâm, huyền sâm, hà thủ ô chế, đan bì mỗi vị 10g; đương quy, xuyên khung, thuyền y, cam thảo mỗi vị 6g. Sắc với 1.000ml nước, đun còn 450ml, chia ra 3 lần uống sáng, trưa, chiều, lúc đói bụng. Dùng trong thể bệnh nặng, khí huyết suy nhược, bệnh tái phát nhiều lần.

**Lương y MAI XUÂN HÙNG**

(Chi hội Đông y Thăng Long, Hà Nội)

# Thuốc cần tránh khi bị đái tháo đường



**Hỏi:** Tôi bị bệnh đái tháo đường. Nghe nói bệnh này phải tránh dùng các thuốc làm tăng glucoza huyết. Điều này đúng không?

NGUYỄN MINH LÝ  
(Quốc Oai, Hà Nội)

**GS Nguyễn Khang,**  
chuyên gia Dược trả lời: Khi bạn bị bệnh tiểu đường (đái tháo đường), về lâu dài nếu không có chế độ dinh dưỡng cân bằng, tập luyện hợp lý và tuân thủ theo điều trị của bác sĩ để kiểm soát hiệu quả căn bệnh này,

bệnh tiểu đường có thể làm giảm chất lượng cuộc sống hoặc gây ra những ảnh hưởng đến các cơ quan khác của cơ thể như tim, thận, thần kinh, mắt... Đặc biệt, trong các chuyên san về cơ sở dược học của các thuốc điều trị, có thống kê về các thuốc làm tăng glucoza huyết gồm: Thuốc có tác dụng trực tiếp trên tác dụng của insulin ở mô ngoại vi (glucocorticoid, ngừa thai dùng đường uống); Thuốc làm tăng glucoza huyết bằng cách ức chế trực tiếp

sự tiết insulin như phenytoin (chữa động kinh và đau thần kinh mặt), clonidin (điều trị các bệnh tăng huyết áp nhẹ và vừa); Thuốc làm tăng glucoza huyết theo cơ chế gián tiếp do tăng sự thải trừ ion kali (như các thuốc lợi niệu). Vì vậy, khi bạn đi khám chuyên khoa chữa bệnh, cần nói rõ với thầy thuốc về tình trạng bệnh tiểu đường để có phác đồ điều trị, tránh dùng những loại thuốc nói trên.

**NHẬT HÀ** (ghi)



# Thuốc chữa loét dạ dày tá tràng ở trẻ em

**Hỏi:** Trẻ em bị loét dạ dày tá tràng cần sử dụng những thuốc gì để an toàn?

ĐỖ NGỌC BÍCH

(tập thể Nghĩa Đô, Cầu Giấy, Hà Nội)

**GS Nguyễn Khang,** chuyên gia Dược

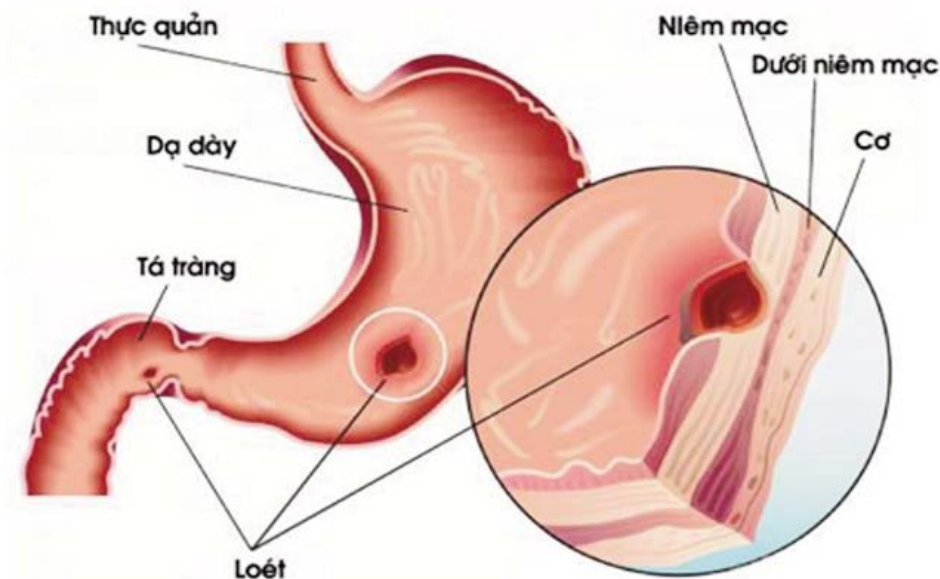
**trả lời:** Có nhiều loại thuốc điều trị loét dạ dày tá tràng gồm các thuốc kháng axit (Antacid) như: Alunina, Maabox, Phophalugel; Các thuốc kháng histamin H2 như: Cimetidin, Ranitidin, Famotidin, thuốc ức chế bơm proton như: Omeprazol, Lansoprasol, Pantaprazol; Thuốc diệt khuẩn *Helicobacter pylori*. Tỷ lệ nhiễm khuẩn *Helicobacter pylori* ở các nước phát triển rất cao (1/2 số trẻ 10 tuổi, 80% người lớn có nhiễm vi khuẩn này). Ở Việt Nam, tỷ lệ nhiễm khuẩn *Helicobacter pylori* khoảng

39,5% (ở trẻ dưới 5 tuổi) tới 60,8% (ở trẻ 10 - 14 tuổi). Hiện y học thế giới chưa biết rõ vi khuẩn này là nguyên nhân gây loét hay yếu tố duy trì bệnh loét. Điều trị làm sạch vi khuẩn này thường làm liền được ổ loét và ít gây tái phát hoặc lâu tái phát hơn.

Có một số thuốc diệt *Helicobacter pylori* như: phối hợp Metronidazol + kháng sinh Tetracyclin + Bismuth. Thời gian dùng 14 ngày, không dùng cho trẻ dưới 8 tuổi; Phối hợp Metronidazol + kháng sinh Amoxycillin + Bismuth. Thời gian dùng 4 - 7 ngày, không dùng cho trẻ dưới 8 tuổi; Phối hợp các kháng sinh Amoxycillin + Clarithromycin, Metronidazol + Clarithromycin với các thuốc khác (như Ramitidin).

**HÀ NHẬT (ghi)**

## Loét dạ dày - tá tràng



# Đừng lạm dụng thực phẩm chứa collagen



**Hỏi:** Tôi được biết thực phẩm chứa collagen giúp chị em có làn da khoẻ đẹp nên luôn được săn đón. Nhưng cơ chế sản sinh collagen của cơ thể có phụ thuộc vào một loại thực phẩm hay thuốc nhất định?

PHẠM THỊ HIỀN  
(Ba Vì, Hà Nội)

**BS Hoàng Xuân Đại,**  
nguyên cán bộ cao cấp  
Bộ Y tế trả lời: Collagen chiếm khoảng 25% cơ thể người, là một loại protein chính của các mô liên kết, có khả năng đàn hồi và chịu lực rất cao. Collagen đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với xương và mô dưới da, là nhân tố quan trọng để duy trì sự trẻ trung mà nếu thiếu nó da sẽ bị chảy nhão, mất tính

đàn hồi. Thế nhưng, việc bổ sung collagen vào thực phẩm cho đến nay cũng chỉ là đồn đoán chứ chưa có nghiên cứu khoa học thực sự nào chỉ ra tính hiệu quả. Nếu có thể “bơm” collagen vào người và được cơ thể hấp thụ một cách dễ dàng như thế thì người ta đã tìm ra phương pháp trẻ mãi không già cho con người.

Nhu cầu collagen của một người không thay đổi theo thời gian nhưng do lớn tuổi, quá trình sản xuất collagen kém và những collagen có sẵn dễ bị gãy, vỡ. Da thiếu hụt collagen thì cần được bổ sung nhưng bổ sung như thế nào cho hiệu quả không phải ai cũng biết. Collagen thực

chất do tế bào cơ thể tổng hợp thành. Để cơ thể tạo ra collagen cần có sự tham gia của nhiều loại vitamin, khoáng chất khác. Nếu chỉ bổ sung collagen thiếu các vitamin C, B, kẽm, iốt... thì collagen đưa vào cơ thể sẽ không được hấp thu mà sẽ bài tiết ra ngoài.

Để duy trì collagen ổn định cần đến tổng hợp nhiều yếu tố như chế độ ăn uống, dinh dưỡng, chế độ làm việc, tránh những căng thẳng kéo dài, tập thể dục đều đặn, có giấc ngủ hợp lý... Khi tất cả những yếu tố này cùng lúc được thực hiện thì các thành phần hỗ trợ tạo ra collagen mới được “kích hoạt”, khi đó mới có làn da khoẻ đẹp.

**THÚY NGÀ (ghi)**

# Nơi đặt máy phát điện an toàn, chống ồn



**Hỏi:** Tôi nên đặt máy phát điện gia đình ở đâu để đỡ ồn mà lại an toàn?

**PHÙNG ANH KHÔI (Hà Nội)**

**GS.TSKH Trần Đình Long, Hội Điện lực Việt Nam trả lời:** Máy phát điện là thiết bị quan trọng không chỉ đối với các công ty, xí nghiệp mà cũng được rất ưa chuộng sử dụng trong các hộ gia đình. Khi vận hành, máy phát điện phải được đặt ở vị trí thoáng, không ẩm ướt. Không đặt máy trong nhà khi vận hành nhằm tránh bị ngộ độc khí thải. Khi lắp đặt máy, nên nối các thiết bị cần sử dụng trực tiếp với nguồn điện của máy phát. Vì như vậy, có thể hạn chế được lượng tải sử dụng không vượt quá công suất của máy, tránh hiện tượng bị quá tải dẫn đến cháy dầu phát điện. Đồng thời, nhất thiết phải lắp thêm cầu dao đảo nguồn điện hay tủ chuyển nguồn tự động (ATS), tránh cho máy bị "xông điện" khi

điện lưới có trở lại đột ngột. Muốn máy chạy êm, tiếng ồn nhỏ, không có khói, nên chọn máy dùng động cơ 4 thì chạy xăng. Máy phát điện dùng động cơ 2 thì có tiếng nổ to hơn và có khói nhiều hơn khi khởi động máy.

Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng máy phát điện gia đình cũng cần biết một số lưu ý sau: Tắt máy trước khi tiếp nhiên liệu để tránh tình trạng gây cháy. Chỉ sử dụng loại nhiên liệu được khuyến dùng theo hướng dẫn sử dụng máy phát điện hoặc được ghi trên nhãn máy. Kể cả không sử dụng thường xuyên thì cũng nên khởi động máy 5 - 10 phút/tuần. Từ 50 - 100 giờ chạy máy đầu tiên phải kiểm tra mức nhớt, nước, độ căng dây đai quạt gió. Sau 500 giờ chạy máy, kiểm tra và vệ sinh sạch hệ thống làm mát, thay mới dầu nhớt, lọc nhớt.

**MẠNH HÙNG (ghi)**

# Tránh để màn hình điện thoại quá sáng



**Hỏi:** Tôi thường dùng điện thoại thông minh để đọc báo. Vì mắt kém nên tôi phải để màn hình sáng hết cỡ. Xin hỏi như vậy có tốt không?

HOÀNG THANH HÀ (Hà Nội)

**TS Vũ Bằng,** Công ty Cổ phần Nghiên cứu Môi trường Tia đất bảo vệ sức khỏe trả lời: Màn hình máy tính, điện thoại càng lớn thì bức xạ phát ra càng nhiều. Để chế độ càng sáng thì bức xạ phát ra càng lớn. Ảnh hưởng của bức xạ máy tính dễ thấy nhất là người sẽ rất mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu nếu tiếp xúc quá nhiều với máy tính, điện thoại hay xem tivi trong thời gian dài. Nên chỉnh vừa vận độ sáng của màn hình bởi

độ sáng của màn hình càng lớn thì tia bức xạ điện từ càng mạnh. Nhưng cũng không nên chỉnh màn hình quá tối sẽ gây ra cận thị và mệt mỏi cho mắt. Nếu buộc phải đeo kính thì nên dùng loại tròng có chống tia phản xạ (tròng chống loé) vì sẽ làm giảm bớt lượng ánh sáng phản xạ từ 2 bề mặt kính đeo gây mệt mỏi thị giác.

Đặc biệt, chúng ta không nên lạm dụng điện thoại thông minh một cách thái quá mà hãy nên sử dụng chúng khi cần thiết cho công việc hay trao đổi thông tin với một ai đó. Các bạn hãy dành sự quan tâm đến những người thân trong gia đình nhiều nhất khi có thể...

**HAI NAM (ghi)**



**Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội**

# Con nuôi có được kết hôn với con đẻ không?

**Hỏi:** “Cô chú tôi lấy nhau và sinh được một người con gái. 2 năm sau cô chú tôi có nhận nuôi một người con trai (hơn con gái của cô chú 3 tuổi) làm con nuôi. Hiện nay, hai anh em đều trên 20 tuổi, đã nảy sinh tình cảm với nhau và muốn kết hôn. Tuy nhiên, cả nhà tôi đều ngăn cản vì cho là không đúng với đạo đức. Vậy tôi muốn hỏi, hai em của tôi có thể kết hôn với nhau không?”

(danphuong 91@gmail.com)

**Trả lời:** Điểm a, b, c, d Khoản 2 Điều 5 Luật Hôn nhân và Gia đình năm 2014 quy định về các trường hợp bị cấm kết hôn hoặc chung sống như sau đây.

Cấm các hành vi:

- Kết hôn giả tạo, ly hôn giả tạo;
- Tảo hôn, cưỡng ép kết hôn, lừa dối kết hôn, cản trở kết hôn;
- Người đang có vợ, có chồng mà kết hôn hoặc chung sống như vợ chồng với người khác hoặc chưa có vợ, chưa có chồng mà kết hôn hoặc chung sống như vợ chồng với người đang có chồng, có vợ;
- Kết hôn hoặc chung sống như vợ chồng giữa những người cùng dòng máu về trực hệ; giữa những người có họ trong phạm vi ba đời; giữa cha, mẹ nuôi với con nuôi; giữa người đã từng là cha, mẹ nuôi với con nuôi, cha chồng với con dâu, mẹ vợ với con rể, cha dượng với con riêng của vợ, mẹ kế với con riêng của chồng;

Như vậy, trường hợp con nuôi và con đẻ kết hôn với nhau không thuộc các trường hợp pháp luật cấm kết hôn hoặc chung sống.



❖ Ảnh minh họa

Tuy nhiên, muốn kết hôn thì 2 người phải thỏa mãn các điều kiện được quy định tại khoản 1 Điều 8 Luật Hôn nhân và Gia đình năm 2014, cụ thể:

Nam, nữ kết hôn với nhau phải tuân theo các điều kiện sau đây:

- Nam từ đủ 20 tuổi trở lên, nữ từ đủ 18 tuổi trở lên;
- Việc kết hôn do nam và nữ tự nguyện quyết định;
- Không bị mất năng lực hành vi dân sự;
- Việc kết hôn không thuộc một trong các trường hợp cấm kết hôn theo quy định tại các điểm a, b, c và d khoản 2 Điều 5 của Luật này.

Do đó, nếu thỏa mãn đầy đủ các điều kiện nêu trên và không thuộc vào các trường hợp pháp luật cấm thì hai em của bạn được phép kết hôn.

**TÚ ANH (ghi)**

**Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội**

# **Tạm đình chỉ vụ án trong thời gian bao lâu?**



**Hỏi:** Tôi gửi đơn khởi kiện tranh chấp về tài sản đến toà án quận vào dịp cuối năm trước. Đầu năm năm sau, toà án đã ra quyết định tạm đình chỉ vụ án và đến nay vẫn chưa tiến hành giải quyết vụ án. Tôi xin hỏi, toà án có quyền tạm đình chỉ vụ án trong những trường hợp nào và thời gian là bao lâu?

NGUYỄN VĂN DẬU  
(quận Liên Chiểu, TP Đà Nẵng)

**LS Du Thị Thanh Hải trả lời:** Điều 189 Bộ luật Tố tụng Dân sự quy định Toà án tạm đình chỉ giải quyết vụ án dân sự trong các trường hợp sau: Đương sự là cá nhân đã chết, cơ quan, tổ chức đã sáp nhập, chia, tách, giải thể mà chưa có cá

nhân, cơ quan, tổ chức kế thừa quyền và nghĩa vụ tố tụng của cá nhân, cơ quan, tổ chức đó; Một bên đương sự là cá nhân mất năng lực hành vi dân sự mà chưa xác định được người đại diện theo pháp luật; Chấm dứt đại diện hợp pháp của đương sự mà chưa có người thay thế; Cần đợi kết quả giải quyết vụ án khác có liên quan hoặc sự việc được pháp luật quy định là phải do cơ quan, tổ chức khác giải quyết trước mới giải quyết được vụ án... Và theo quy định của Điều 191 Bộ luật Tố tụng Dân sự: "Toà án tiếp tục giải quyết vụ án dân sự bị tạm đình chỉ khi lý do tạm đình chỉ không còn"...

**HỒNG ANH** (ghi)

