

Sạch cũng gây ô nhiễm

Khi vệ sinh bếp, cọ rửa nhà tắm với các hóa chất tẩy rửa chuyên dụng nên đi găng tay, sử dụng khẩu trang để tránh tiếp xúc trực tiếp



SỐ 144

5/7/2016

BẢN TIN PHỞ BIỂN 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

Đặng Vũ Cảnh Linh
Trưởng ban

Nguyễn Sinh Thành
*Phó Trưởng ban
kiêm Thư ký biên tập*

Nguyễn Hồng Thanh
Bùi Hồng Ninh
Trần Mạnh Hùng

Trình bày

Quý Linh
Duy Anh

Bản tin xuất bản định kỳ 1
số/tháng. Mọi thông tin
phản hồi về nội dung xin liên hệ
Ban Thông tin và
Phở biển kiến thức:
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (04) 3.9432206
Fax: (04) 3.8227593
Email: sinhthanh@gmail.com

Trong số này

TIN TỨC - SỰ KIỆN

**Tập huấn bảo vệ
môi trường .3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

**Trẻ béo phì
và nguy cơ
tiểu đường .5**



NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

**Vắc xin ngừa
bệnh viêm phổi
trên lợn .14**



SỨC KHỎE

**Phòng
tắc ruột do
bã thức ăn .21**



GỖ CỬA NHÀ TƯ VẤN

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



● **Tập huấn phòng chống đuối nước.** Trung tâm phát triển Cộng đồng Hà Tĩnh (thành viên Liên hiệp các Hội KH&KT tỉnh Hà Tĩnh) vừa phối hợp với Huyện đoàn Vũ Quang tổ chức lớp tập huấn kiến thức, kỹ năng bơi và sơ cứu đuối nước cho cán bộ đoàn các xã nhằm làm giảng viên nguồn cho các địa phương. Tại khóa tập huấn, 16 đoàn viên đến từ các xã là những người bơi lội giỏi đã được giảng viên là huấn luyện viên bơi của Sở Văn hóa - Thể thao & Du lịch tỉnh truyền đạt các kiến thức, kỹ năng và trực tiếp hướng dẫn thực hành. Ngoài ra, học viên cũng được trang bị thêm những kiến thức, kỹ năng, kinh nghiệm trong việc dạy bơi cho trẻ em... Sau khóa tập huấn Huyện đoàn Vũ Quang sẽ đưa nội dung phòng chống đuối nước vào công tác tuyên truyền trong các hoạt động Đoàn Đội trong dịp hè và tổ chức các lớp dạy bơi tại các địa phương. **BT**

● **Phản biện dự án “Rà soát, điều chỉnh, bổ sung quy hoạch thủy lợi tỉnh Hà Giang đến năm 2020, định hướng đến năm 2030”.** Đây là hội nghị vừa được Liên hiệp các Hội KH&KT tỉnh Hà Giang tổ chức. Theo nhận xét của Hội đồng phản biện: Báo cáo tổng hợp Dự án “Rà soát, điều chỉnh, bổ sung quy hoạch thủy lợi tỉnh Hà Giang đến năm 2020, định hướng đến năm 2030” đã được thực hiện đầy đủ theo nhiệm vụ, nội dung của bản Đề cương nhiệm vụ và dự toán kinh

phí mà UBND tỉnh Hà Giang đã phê duyệt. Tuy nhiên, các nhà khoa học, chuyên gia tư vấn, phản biện đã chỉ ra rằng bản Báo cáo tổng hợp Dự án quy hoạch này còn nhiều tồn tại, hạn chế như: Báo cáo chưa đánh giá kỹ về tình hình thực trạng, kỹ thuật, chất lượng, hiệu quả đầu tư, hiệu ích tưới/cấp nước của các công trình thủy lợi hiện có (hồ, đập đầu mối, trạm bơm, kênh mương) để từ đó xác định được những công trình nào tiếp tục được đầu tư, sửa chữa, nâng cấp, làm lại hay quyết định dừng đầu tư... **TB**

● **Tập huấn bảo vệ môi trường.** Tập huấn bảo vệ môi trường. Liên hiệp các Hội KH&KT tỉnh Thái Bình vừa tổ chức tập huấn về công tác bảo vệ môi trường cho 900 hộ dân tại 6 xã của huyện Hưng Hà. Tại lớp tập huấn, các hội viên đã được chia sẻ thông tin về tình hình ô nhiễm môi trường trên thế giới, trong nước, trong tỉnh và tại địa phương mình sinh sống; ảnh hưởng của ô nhiễm môi trường đến cảnh quan, sức khỏe cộng đồng. Nhiều giải pháp nhằm góp phần giữ gìn môi trường xanh, sạch, đẹp đã được các học viên trao đổi, thảo luận. Đa số các ý kiến đều thống nhất, để nâng cao ý thức bảo vệ môi trường cần phải tập trung cường công tác truyền thông, nhân rộng các mô hình xử lý rác hiệu quả, phát hiện, xử lý nghiêm minh, triệt để các trường hợp có tình vi phạm xả rác ra môi trường; phân loại rác thải từ đầu nguồn... **TL**



Khoa học lý thú

Khôi phục nguồn cá đang cạn kiệt

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Dalhousie (Canada) và Đại học Washington (Hoa Kỳ) đã mở ra những hy vọng mới cho việc tái xây dựng ngành cá biển, với những thành công ban đầu của những phương pháp kiểm chế việc lạm dụng đánh bắt tại 5 trong 10 hệ sinh thái biển lớn.

Nghiên cứu kéo dài 2 năm, được thực hiện với hai mục đích: để xem xét những xu hướng hiện tại đối với sự phong phú của các loài cá và tỷ lệ khai thác và để xác định những biện pháp mà các nhà quản lý có thể áp dụng trong nỗ lực tái xây dựng nguồn cá đang cạn kiệt của đại dương. Nghiên cứu này chính là minh chứng cho thấy, việc quản lý phù hợp có thể góp phần tái xây dựng nguồn cá biển. Đây là tin tức tốt lành cho một số khu vực tại Hoa Kỳ, Iceland và New Zealand. Nhóm nghiên cứu cho biết: "Những hệ sinh thái được quản lý chặt chẽ này đang cải thiện. Tuy nhiên vẫn còn rất nhiều công việc phía trước. Trong tất cả các nguồn cá chúng tôi kiểm tra, 63% vẫn nằm dưới mục tiêu đặt ra và vẫn cần nỗ lực tái thiết".

Kết quả đáng khích lệ là tỷ lệ khai thác - tác nhân chính dẫn đến việc cạn kiệt nguồn tài nguyên cá biển - đang giảm dần ở 5 trong số 10 hệ sinh thái được đánh giá chi tiết. Điều này có nghĩa rằng việc quản lý ở những khu vực đó đang tạo

ra cơ sở cho việc phục hồi kinh tế và sinh thái. Đây chỉ là khởi đầu - nhưng nó đem lại hy vọng rằng chúng ta sẽ có đủ khả năng để kiểm soát việc lạm dụng đánh bắt. Một ví dụ tại Kenya, nơi các nhà khoa học, các nhà quản lý và cộng đồng địa phương đã cùng phối hợp để đóng cửa một số khu vực quan trọng không cho đánh bắt, đồng thời cấm một số thiết bị đánh cá, đã dẫn đến sự gia tăng số lượng và kích thước cá biển, và từ đó gia tăng thu nhập cho ngư dân. Tim McClanahan thuộc Hiệp hội bảo tồn đời sống hoang dã tại Kenya cho biết: "Những thành công này mang tính chất địa phương - nhưng cũng truyền cảm hứng cho những nơi khác học theo".

Tuy nhiên, nghiên cứu nhận định rằng những phương pháp này có lợi ích về lâu dài, nhưng chúng cũng đem lại những thiệt hại nhất định cho ngư dân trong thời gian ngắn. Trevor Branch, đồng tác giả từ Đại học Washington cho biết: "Một số nơi đã chọn cách ngăn cấm hoàn toàn

lạm dụng đánh bắt. Lựa chọn đó có thể gây thiệt hại cho ngư dân trong thời gian ngắn, nhưng về lâu về dài nó có lợi cho cá, ngư dân và cả hệ sinh thái biển của chúng ta".

LÊ NA

(Theo Science Daily)

Ảnh: Những hệ sinh thái biển được quản lý chặt chẽ cho nguồn cá dồi dào.



TÁCH GEN ĐỂ NÂNG CAO NĂNG SUẤT CÂY TRỒNG

Một nghiên cứu được thực hiện bởi Trung tâm Nghiên cứu Cải tiến Cây trồng Trung Quốc - Australia đã tìm ra phương pháp mới để nâng cao sản



lượng cây trồng, có thể giúp cung cấp nguồn thức ăn cho hàng triệu người trong thời điểm biến đổi khí hậu. Nhóm nghiên cứu đã thành công với kỹ thuật tách một gene

đặc biệt ra khỏi mã gene của một cây cà chua, khiến nó cho quả ngọt hơn và sống lâu hơn. Họ cho biết công nghệ tương tự cũng có thể được ứng dụng trong các loại cây trồng để nâng cao năng suất và kéo dài tuổi thọ của cây. "Đối mặt với tác động của biến đổi khí hậu và sự gia tăng dân số lên các nguồn cung cấp lương thực, nghiên cứu của chúng tôi giúp cho việc đối mặt với những thách thức làm thế nào để đảm bảo và nâng cao năng suất và chất lượng cây trồng", nhóm nghiên cứu chia sẻ. Các nhà khoa học sẽ cần ít nhất 5 năm nữa để đưa công nghệ này từ phòng thí nghiệm ra đồng ruộng.

AN KHUÊ (Theo Xinhua)

LỚP XE LÀM TỪ GỖ

Trong tương lai, những người sở hữu xe ô tô trên toàn thế giới có thể sẽ lái những chiếc xe có lớp được sản xuất một phần từ gỗ. Những loại lớp này không những có giá rẻ, hoạt động tốt hơn mà còn tiết kiệm nhiên liệu và năng lượng. Ý tưởng cải tiến này là nhờ một nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học bang Oregon (Hoa Kỳ). Những khám phá bất ngờ về tiềm năng của xenlulo vi tinh thể - có thể được chế tạo dễ dàng từ bất cứ một dạng sợi thực vật nào cho thấy, khả năng thay thế

một phần silica với vai trò là chất nhồi gia cố trong chế tạo lớp cao su. Phương pháp này không những có thể làm giảm chi phí và nguồn năng lượng cần thiết để sản xuất, mà còn có sức bám trên đường ướt và lạnh có thể sánh được với các loại lớp thông thường. Chúng còn có độ bền và có hiệu suất nhiên liệu cao hơn các loại lớp thông thường trong thời tiết nóng.

A.KHUÊ (Theo Sciences)

TRẺ BÉO PHÌ VÀ NGUY CƠ TIỂU ĐƯỜNG

Tỷ lệ béo phì của trẻ nhỏ đã tăng gấp 3 lần trong vòng 25 năm qua, đặt nhiều trẻ em vào nguy cơ mắc đái đường và các bệnh tim mạch. Theo một báo cáo của BS Joseph Skelton, chuyên gia về béo phì tại Bệnh viện nhi Brenner, Đại học Y tế Baptist Wake Forest (Hoa Kỳ), béo phì được chia thành hai thể: béo phì và béo phì trầm trọng. Béo phì trầm trọng là một phân loại mới đối với trẻ em, mô tả những trẻ với chỉ số trọng lượng cơ thể (BMI) tương đương hoặc lớn hơn chỉ số 99 đối với tuổi và giới. Các nhà nghiên cứu cũng nhìn nhận tác động của béo phì trầm trọng và phát hiện 1/3 trẻ em bị béo phì trầm trọng có những triệu chứng trao đổi chất, có nguy cơ dễ dẫn đến đau tim, đột quỵ và tiểu đường. Những yếu tố nguy cơ này bao gồm huyết áp, nồng độ insulin và cholesterol cao hơn bình thường.

A.K (Theo Sciences)



Sạch cũng gây ô nhiễm

Mọi người đều cho rằng, sử dụng những sản phẩm hóa mỹ phẩm vệ sinh cá nhân và làm đẹp, các chất tẩy rửa để làm sạch nhà cửa, môi trường sống... là việc nên thực hiện hằng ngày để đảm bảo vệ sinh sạch sẽ. Tuy nhiên, theo cảnh báo của các nhà khoa học, chính những việc tưởng như sạch này lại chính là nguồn tiếp xúc hóa chất gây ô nhiễm mà con người phải đối mặt mỗi ngày.



Càng thơm càng độc

Một khảo sát được thực hiện bởi Viện Khoa học Sức khỏe Môi trường Hoa Kỳ cho thấy, việc mỗi ngày chúng ta sử dụng kem đánh răng, sữa rửa mặt, xà phòng tắm, dầu gội đầu, keo xịt tóc, hay các sản phẩm trang điểm và vệ sinh cá nhân, chăm sóc cơ thể... chính là đang tiếp xúc với những kẻ thù giấu mặt ảnh hưởng sức khỏe. Các sản phẩm này được ngộ nhận là an toàn bởi khi sử dụng chúng bạn có cảm giác mình sạch sẽ,

Khi vệ sinh bếp, cọ rửa nhà tắm với các hóa chất tẩy rửa chuyên dụng nên đi găng tay, sử dụng khẩu trang để tránh tiếp xúc trực tiếp

thư giãn hơn trong những hương thơm dịu nhẹ, đầy cuốn hút và tất nhiên chúng chẳng nguy hại gì ngay khi tiếp xúc. Tuy nhiên, vấn đề là ở chỗ các hóa chất này sẽ tích tụ hằng ngày, có thể ngấm trực tiếp qua da và đi vào cơ thể. Không chỉ các sản phẩm chăm sóc cá nhân mà ngay cả những chất tẩy rửa, vệ sinh nhà cửa,

phòng tắm, phòng bếp... cũng được bổ sung các mùi thơm, với hương hoa, hương cam, chanh... để làm cho người sử dụng dễ chịu hơn. Nhưng bên cạnh sự dễ chịu đó lại song song tồn tại những nguy cơ ảnh hưởng sức khỏe.

Theo PGS.TS Phạm Gia Điền, Viện hóa học, Viện Hàn lâm Khoa học & Công nghệ Việt Nam,

những hóa chất có nhân chung phthalate gồm nhiều chất như DOP (Diocetyl Phthalate), DEP (Diethyl phthalate), DBP (Dibutyl Phthalate), DEHP (Diethylhexyl Phthalate)... Ngoài việc được sử dụng chủ yếu trong công nghệ chế biến nhựa, dùng làm chất hóa dẻo, phthalate còn được dùng trong sản xuất các sản phẩm tạo hương như nước hoa, nền thơm, xà phòng giặt, xà phòng bánh, dầu gội, nước xịt tóc, nước hoa toàn thân, chất khử mùi... Về nguyên lý hóa học, những mùi thơm này được tạo thành từ những vòng benzen (vòng thơm) khi phát tán trong không khí có thể theo đường hô hấp vào cơ thể.

Nguy cơ ung thư và ảnh hưởng sinh sản

Viện Khoa học Sức khỏe Môi trường Hoa Kỳ cảnh báo tác hại của việc lạm dụng các hóa mỹ phẩm chăm sóc cá nhân cũng như các chất tẩy rửa trong gia đình. Nghiên cứu của cơ quan này khẳng định, các hóa chất hữu cơ bay hơi ở nồng độ đậm đặc và tiếp xúc kéo dài gây nguy hại cho sức khỏe, thậm chí có nguy cơ gây ung thư và ảnh hưởng đến khả năng sinh sản.

Theo nhiều nhà khoa học nội tiết, phthalate là một chất có các vòng thơm nên rất độc hại, những dẫn xuất phthalate được xác định là các xenoestrogen - những chất có cấu trúc tương tự, có tác dụng giống như oestrogen (hormon sinh dục nữ) được đưa từ bên ngoài đưa vào cơ thể, làm rối loạn hệ thống hormon giới tính và gây ra dậy thì trước tuổi ở cả bé gái lẫn trai. Nhiều nghiên cứu khoa học nghiêm túc cho thấy, các phthalate làm tăng nguy cơ lạc nội mạc tử cung cũng như ung thư vú ở phụ nữ. Những nghiên cứu trên động vật cũng cho thấy, các xenoestrogens làm rối loạn giai đoạn sinh tinh trùng, khiến cả số lượng lẫn hoạt động của tinh trùng đều giảm thấp. Các chuyên gia cũng khuyến cáo, người tiêu dùng hãy cố gắng hạn chế sử dụng các mỹ phẩm có mùi thơm từ hóa chất tổng hợp, những sản phẩm này có mùi thơm càng đậm đặc thì độ độc hại càng lớn.

Mở cửa cho nhà sạch

BS Hoàng Xuân Đại, nguyên cán bộ Bộ Y tế khuyến cáo, trong các hoạt động hằng ngày nên chú ý để có thể hạn chế

tối đa tiếp xúc trực tiếp với hóa chất, đặc biệt là các hóa chất tạo mùi thơm dạng bình xịt. Lý do là vì ở dạng xịt các dung dịch hóa chất với cấu trúc dạng hạt bụi nhỏ li ti rất dễ hòa lẫn trong không khí và đi vào cơ thể người qua đường hô hấp. Ngoài ra, khi giặt giũ hay vệ sinh bếp, cọ rửa nhà tắm với các hóa chất tẩy rửa chuyên dụng nên đi găng tay, sử dụng khẩu trang để tránh tiếp xúc trực tiếp. Khi cọ rửa phòng tắm nên đóng cửa hạn chế hóa chất bay hơi ra không gian bên ngoài, đồng thời bật quạt thông gió trong phòng tắm để người trực tiếp cọ rửa không bị ngạt vì hơi hóa chất tẩy rửa.

Bên cạnh đó, nên thường xuyên mở cửa nhà để tận dụng nắng, gió tự nhiên, giúp diệt vi khuẩn và nấm mốc, thông thoáng khí, làm loãng không khí ô nhiễm trong nhà và giảm các nguy cơ bệnh tật do ô nhiễm bầu không khí trong nhà gây ra. Ngoài ra, để hạn chế sử dụng hóa chất, có thể tự chế các dung dịch tẩy rửa, khử mùi bằng thảo dược thiên nhiên có tinh dầu thơm như chanh, vỏ cam, vỏ bưởi...

HUY KHÁNH

Sản phẩm mới - Kỹ thuật mới

Máy massage mặt mini

Bạn mong muốn có làn da đẹp, căng mịn, nhưng lại không có nhiều thời gian để đến các spa chăm sóc da. Giờ đây, với máy massage mặt mini, bạn có thể tự chăm chút cho làn da của mình mọi lúc mọi nơi. Với thiết kế hiện đại, tinh tế rất dễ sử dụng, máy massage mini này có thể giúp bạn dễ dàng thực hiện các bước chăm sóc da mặt một cách toàn diện, tỉ mỉ, nhờ có nhiều chức năng tiện ích. Máy có 5 tác dụng chính: loại bỏ nếp nhăn, ngăn ngừa mụn và tàn nhang, loại bỏ lớp biểu bì chết, ngăn ngừa da mặt bị dầu và tăng cường hấp thu độ ẩm cho da. Máy massage mini sẽ giúp làm cho da mặt thêm săn chắc, tăng khả năng hấp thu các dưỡng chất từ thiên nhiên khác, bạn có thể kết hợp sử dụng với một số loại mỹ phẩm chăm sóc và cung cấp dưỡng chất cho da. Sản phẩm có giá bán 1.000.000đ.

TRỌNG LÊ

Có đúng thế không?

Tại sao các bé sơ sinh hay khóc?

Các bé sơ sinh rất muốn được "giao tiếp", được "trò chuyện", được hiểu và đụng chạm. Nghiên cứu mới của TS Emese Nagy, thuộc Đại học Dundee (Anh) vừa tiết lộ đó chính là lý do tại sao các bé sơ sinh hay khóc. Nghiên cứu đã tìm hiểu 90 em bé mới sinh trong vòng từ 3 - 96 giờ. TS Nagy đã dành 3 phút để mỉm cười, nhìn ngắm, nói chuyện và có những cử chỉ đụng chạm âu yếm vào các bé, giống như cách mà các bà mẹ vẫn làm. Ngay sau đó,

bà làm mặt lạnh và ngừng đáp ứng cảm xúc với trẻ. TS Nagy nhận thấy, các bé nhìn đi chỗ khác, trở nên căng thẳng rõ rệt và nhiều bé bắt đầu khóc toáng lên.

Khi cuộc "trò chuyện" được nối lại, các bé phải mất một khoảng thời gian để xây dựng lại niềm tin của mình, bằng cách ngoạ đầu và từ từ thiết lập giao tiếp bằng mắt. Cuối cùng, tiếng khóc của chúng ngừng lại khi lũ trẻ đã vui vẻ trở lại. TS Nagy nhận xét rằng: "Chúng ta

dành hầu hết thời gian trong cuộc sống xã hội của mình để giao tiếp và liên hệ với người khác. Điều này là cực kỳ quan trọng đối với thể chất và tinh thần khỏe mạnh của chúng ta. Cảm giác chúng ta thuộc về người khác là nhu cầu cơ bản. Ngay cả những em bé mới sinh cũng có sự nhạy cảm mạnh mẽ đó. Các bé luôn sẵn sàng để giao tiếp và phản ứng ngay khi mình có mặt ở đó mà người khác lại không quan tâm".

KHUÊ ĐỨC (Tổng hợp)



Lưu ý lựa chọn sử dụng công nghệ lọc nước

Phân tích của chuyên gia dưới đây sẽ là một gợi ý tốt cho lựa chọn của các gia đình đang có nhu cầu sử dụng công nghệ lọc nước.

Phương thức hoạt động: Màng RO đòi hỏi hộ gia đình sử dụng cần có điện và máy bơm. Trong khi đó, bộ lọc trao đổi ion có thể dùng áp lực nước từ cao đẩy xuống.

Nguồn nước vào: Màng lọc RO đòi hỏi nước đầu vào phải "tinh", tức phải sạch hoặc qua các lớp lọc khác rồi mới đến màng lọc RO. Sau 3 - 6 tháng, người dùng phải thay các lõi lọc có giá từ 100.000đ đến vài triệu tùy loại. Còn bộ trao đổi ion có thể sử dụng nguồn nước bơm trực tiếp từ giếng khoan, nước máy... Hàng năm chỉ cần bảo dưỡng một đến hai lần bằng cách: Cho muối và 10 lít nước vào.

Thiết bị điện tử: Sau 12 tháng, bộ điện tử bơm nước của máy RO có thể bị hỏng, đòi hỏi người dân phải thay, tất nhiên là mất tiền. Trong khi đó, bộ lọc nước trao đổi ion không cần bộ điện tử vì xả như vòi nước.



Ảnh minh họa

Thời gian lọc nước: Một giờ đồng hồ, màng lọc RO chỉ lọc được 8 - 12 lít nước, trong khi vẫn phải cắm điện để máy hoạt động. Nếu đông người, nhà có công chuyện cần sử dụng nước nhiều, máy không thể đáp ứng kịp. Máy lọc nước trao đổi ion có thể lọc với tốc độ như vòi nước chảy, tức lọc từng nào ra từng đấy. Tỷ lệ nước bị loại bỏ chỉ chiếm 2 - 5%, số nước bị loại chủ yếu là chất kim loại nặng được ion hoá kết tủa thành muối.

Tỷ lệ khoáng chất: Máy RO sẽ loại bỏ tất cả các khoáng chất có trong nước cần cho sự phát triển của cơ thể. Máy trao đổi ion chỉ loại bỏ các chất nặng gây ô nhiễm nước, vẫn giữ được các vi lượng cũng như mùi vị của nước.

Giá cả: Máy lọc RO có giá 3,5 triệu đồng trở lên. Còn lọc nước trao đổi ion có giá khoảng 2,5 triệu đồng.

ThS ĐÀO NGỌC NHIỆM
(*Phó trưởng phòng Vật liệu vô cơ, Viện Khoa học vật liệu, Viện Hàn lâm KH&CN Việt Nam*)

Muốn ngủ ngon, hãy giữ phòng mát, chân ấm

Muốn có giấc ngủ ngon, ngoài việc hạn chế uống cà phê, luyện tập nặng và ăn quá no vào buổi tối thì nên giữ nhiệt độ phòng ngủ ở mức mát và ủ ấm cho đôi chân.

Nghiên cứu thực hiện tại Viện Nghiên cứu giấc ngủ ở Lille, Pháp cho biết, nhiệt độ tối ưu để ngủ ngon là từ 30 - 32°C nếu không mặc quần áo ngủ và từ 16 - 19°C nếu mặc pyjama và đắp chăn. Nhiệt độ cao hơn hoặc thấp hơn ngưỡng này dễ tạo ra trạng thái bồn chồn, bứt rứt, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Các mức nhiệt độ nói trên tạo thuận lợi cho việc giảm thân nhiệt trung tâm, một yếu tố quan trọng để bắt đầu giấc ngủ. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy, thân nhiệt đóng một vai trò quan trọng trong nhiều trường hợp mất ngủ kinh niên. Ở thời điểm

ngay trước khi đi nằm, những người thường xuyên mất ngủ đều có thân nhiệt trung tâm cao hơn những người dễ ngủ.

Cũng với mục đích điều hòa thân nhiệt, các nhà khoa học tại Phòng thí nghiệm giấc ngủ Basel, Thụy Sĩ khuyên những người khó ngủ nên ủ ấm bàn chân bằng các túi chườm nước nóng. Các túi chườm giúp làm giãn nở các mạch máu ở bàn chân, tạo thuận lợi cho việc lưu thông máu từ thân mình đến các chi, từ đó làm giảm thân nhiệt trung tâm, kích thích việc tạo ra các hormon giúp ngủ ngon như melatonin. Các nhà nghiên cứu cho rằng, hiện tượng mất ngủ thường gặp ở người già và người ốm có một phần nguyên nhân là do những đối tượng này ít vận động, khiến lưu lượng máu đến các chi giảm.

HƯƠNG TIỀN (Theo NY Times)



Cảnh báo bệnh tiêu chảy phân xám ở lợn

Balantidium coli là một loại ký sinh trùng đơn bào đường ruột, gây đau bụng và tiêu chảy ở người và động vật có vú kể cả lợn. Balantidium coli gây bệnh phổ biến ở các nước nhiệt đới, các nước đang phát triển, nơi có vệ sinh môi trường kém.

Truyền qua đường ăn, uống

Balantidium coli truyền qua đường ăn uống. Khi nang gây bệnh của Balantidium coli được ăn vào, tới ruột nó sẽ trải qua 2 giai đoạn phát triển: Giai đoạn trophozoites và giai đoạn nang. Nang là giai đoạn gây nhiễm của vòng đời Balantidium coli.

Khi nang được lợn nuốt vào và đi qua hệ thống tiêu hóa, nhờ có vách nang cứng rắn nên nó tồn tại dưới môi trường axit của dạ dày, ở ruột

non giai đoạn trophozoites được hình thành, sau đó các trophozoites xâm chiếm ruột già, ở đó nó sống trong lòng ruột và ăn hệ vi khuẩn đường ruột, các mảnh vỡ tế bào, hạt tinh bột và chất hữu cơ khác. Một số trophozoites xâm nhập vào thành của ruột già nhờ có enzym phân giải protein và nhân lên bằng phân hạch nhị phân vô tính, gây hư hại thành ruột già, một số khác trở về lòng ruột. Trong lòng ruột, trophozoites hình thành bao nang ở đoạn cuối của ruột già, bao nang cũng có thể hình thành ở trong phân khi đã ra khỏi vật chủ. Nang trưởng thành sẽ theo phân thải ra ngoài môi trường, từ đó chúng có thể lây nhiễm sang người hoặc con lợn khác. Nguy cơ nhiễm trùng xảy ra cao nhất ở những lợn có miễn dịch kém, hoặc bị suy dinh dưỡng.

Nhiệt độ cao không phá hủy được độc tố vi khuẩn trong thịt lợn bệnh

Lợn bị tiêu chảy kéo dài, tiêu chảy phân sệt, loãng, màu xám đen sẽ có biểu hiện đau bụng, mất nước, buồn nôn và nôn, giảm ăn, chậm lớn. Nếu đại tràng bị viêm, có các vết loét, sẽ gây tổn thương niêm mạc ruột già, mặt ngoài ruột già nổi lên rất rác những u màu trắng.

Tiêu chảy phân xám ở lợn khác với bệnh cầu trùng. Bệnh cầu trùng thường xảy ra phổ biến ở lợn con theo mẹ, phân không có màu xám đen, trong khi đó bệnh do Balantidium coli xảy ra ở lợn cai sữa và lợn choai. Nếu không điều trị đúng để dứt bệnh khi lợn còn nuôi trong chuồng trại, lợn sẽ bị mất nước, còi cọc, thiệt hại kinh tế. Nguy hiểm hơn, nếu thịt lợn bị bệnh này khi bán ra thị trường vẫn còn chứa mầm

bệnh vi khuẩn bên trong. Đun nấu ở nhiệt độ cao chỉ có thể làm chết vi khuẩn, còn độc tố vi khuẩn thì nhiệt không thể phá hủy, người mua ăn phải thịt heo này đều có thể nhiễm bệnh.

Để trị bệnh tiêu chảy phân xám phân xám ở lợn cần dùng một trong các loại thuốc

như Bio – Tetra 10%, Bio – Trtra. Colivit, Bio - Tetra 10% INJ. Bio - sultrim 48% hoặc Bio – Ampicoli... cho hiệu quả cao. Cấp thêm dịch truyền và chất điện giải nếu lợn bị tiêu chảy nặng. Nên giảm thành phần tinh bột trong khẩu phần. Mặt khác, cần vệ sinh sát trùng chuồng

trại thường xuyên để ngăn ngừa nang Balantidium coli tích tụ trong chuồng nuôi với một trong các thuốc sát trùng như Biodine, Bioxide, Biosept hoặc Bio - Gard. Sau cai sữa nên trộn một đợt kháng sinh như Bio-Tetra. Colivit cho lợn ăn từ 3 - 5 ngày. Nguồn nước cho lợn uống phải sạch sẽ, nếu cần thì sát trùng nguồn nước trước khi cho lợn uống bằng thuốc Biodine.

PGS.TS LÊ VĂN THỌ

(Khoa Chăn nuôi Thú y,
trường Đại học
Nông Lâm TPHCM)

Trường hợp heo bị bệnh tiêu chảy phân xám không có hiện tượng đỏ trên da, có thể nhận biết bằng mắt thường như : cầm miếng thịt thấy màu nhợt nhạt, thịt nhão, lỏng lẻo do không tích lũy được mô cơ trong thớ thịt.

PGS.TS Lê Văn Thọ

(Khoa Chăn nuôi Thú y,
trường Đại học Nông Lâm TPHCM)

Trường hợp lợn bị tiêu chảy phân xám



Vắc xin ngừa bệnh viêm phổi trên lợn

Tại TPHCM ngày 27/6 vừa qua, Bayer Việt Nam đã ra mắt vắc xin mới có tên gọi Bayovac®Suishot®APM-7, là loại vắc xin có khả năng bảo vệ lợn tránh các bệnh viêm phổi màng phổi do vi khuẩn *A.pleuropneumoniae* (tuýp 2 và 5) và bệnh tụ huyết trùng do *Pasteurella multocida* (tuýp A và D) gây ra, từ đó giúp người chăn nuôi quản lý chất lượng đàn lợn hiệu quả hơn.



Bệnh hô hấp trên lợn là bệnh rất phổ biến. Không may là bệnh rất khó ngăn chặn và kiểm soát. Bệnh hô hấp trên lợn có thể làm giảm tốc độ tăng trưởng và khả năng tiêu thụ thức ăn của vật nuôi, trong nhiều trường hợp có thể dẫn đến tử vong cho một số đàn lợn. Về mặt kỹ thuật, việc kiểm soát bệnh hô hấp trên lợn đòi hỏi sự hiểu biết về mối tương quan giữa các sinh vật có thể gây bệnh với vật nuôi và việc quản lý môi trường chăn nuôi.

Bệnh viêm phổi màng phổi do vi khuẩn *Actinobacillus pleuropneumoniae* (APP) gây ra. Vi khuẩn này hiện có 15 tuýp huyết thanh khác nhau, một số không gây bệnh nhưng một số là nguyên nhân gây các bệnh hiểm nghèo trên lợn. Mỗi quốc gia sẽ xuất hiện những tuýp huyết thanh khác nhau. Các tuýp 1, 5, 9, 11 và 12 có độc lực cao với tỷ lệ tử vong cao và tổn thương phổi nghiêm trọng, các tuýp 3, 6 được đánh giá là nhẹ. Trên cơ thể lợn, APP khu trú trong hạch amidan và đường hô hấp trên. Vi khuẩn này có thể phát tán trong cự ly cực ngắn chỉ với vài giọt huyết thanh hoặc chất tiết và chỉ tồn tại bên ngoài con vật vài ngày. Bệnh có thể xảy ra trên lợn từ lúc cai sữa đến khi giết thịt, tuy nhiên hầu hết các ca bệnh đều rơi vào giai đoạn từ 8 - 16 tuần tuổi. Thời gian ủ bệnh thường rất ngắn, vào khoảng 12 giờ. Khi vi

khuẩn ký sinh trong phổi, nó sẽ sản sinh độc tố gây tổn thương mô phổi. Bệnh ảnh hưởng đến năng suất của trại, giảm tỷ lệ tăng trọng trên ngày trong khi tỷ lệ tiêu hao thức ăn tăng làm tăng chi phí chăn nuôi.

Bệnh tụ huyết trùng là bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn *Pasteurella multocida* gây nên. Vi khuẩn xâm nhập vào vật nuôi sẽ gây chứng tụ huyết, xuất huyết ở những vùng đặc biệt trên cơ thể và sau cùng là xâm nhập vào máu gây bại huyết toàn thân. Bệnh xảy ra ở mọi lứa tuổi trong vòng đời của lợn, phổ biến nhất là trong thời kỳ vỗ béo 3 - 6 tháng tuổi. Bệnh xảy ra quanh năm, khi điều kiện thời tiết thay đổi đặc biệt là vào vụ đông xuân khi độ ẩm cao, mưa phùn gió bắc, chuồng trại ẩm thấp.

Hiện tiêm chủng là biện pháp phòng ngừa cụ thể và hiệu quả nhất. Trong đó, Bayovac®Suishot®APM-7 là vắc xin đa giá bảo vệ lợn khỏi vi khuẩn *A.pleuropneumoniae* (tuýp 2 và 5), *Pasteurella multocida* (tuýp A và D) và phòng độc tố APX I, II, III. Tỷ lệ nuôi sống từ sau cai sữa đến xuất thịt là 98 - 100% so với lợn không tiêm và lợn tiêm vắc xin xuất chuồng sớm hơn lợn không tiêm 2 - 5 ngày.

MINH HẠNH

Giải pháp đột phá điều trị bệnh bạc lá

Vừa qua, Bayer ra mắt giống lúa lai mới mang tính đột phá và lần đầu tiên có mặt tại thị trường Việt Nam - TEJ Vàng. Đây là giống lúa lai cho năng suất cao và có khả năng kháng bệnh bạc lá do vi khuẩn (**Bacterial Leaf Blight**), một loại bệnh đáng lo ngại trong canh tác lúa, đặc biệt là vào mùa mưa, làm giảm năng suất nghiêm trọng.



Theo số liệu từ các cơ quan địa phương, bệnh bạc lá do vi khuẩn hiện đang lan rộng trên đồng ruộng khắp cả nước trong cả vụ Mùa lẫn vụ Xuân. Theo số liệu của Viện Nghiên cứu Lúa gạo Quốc tế (IRRI), bệnh bạc lá do vi khuẩn có thể làm giảm 30 - 70% năng suất lúa tùy vào mức độ nghiêm trọng của bệnh, điều kiện môi trường và mùa vụ. Tại Việt Nam, bệnh bạc lá do vi khuẩn trên cây lúa có khả năng gây hại trên hơn 2 triệu hecta diện tích lúa mỗi năm, đặc biệt tại khu vực Đồng bằng Sông Hồng và Bắc Trung Bộ.

Trước bối cảnh rất thách thức như vậy, Bayer đã giới thiệu giải pháp TEJ Vàng lần đầu tiên có mặt tại Việt Nam. Với công nghệ tích hợp tổ hợp gene kháng bạc lá, TEJ Vàng đã trở thành giống lúa lai nổi trội nhất trên thị trường lúa lai kháng bệnh bạc lá hiện nay. Sự tích hợp tổ hợp gene kháng bệnh bạc lá là kỹ thuật giúp TEJ Vàng có khả năng bảo vệ cây lúa khỏi phần lớn các

chủng vi khuẩn bệnh bạc lá phổ biến tại Việt Nam.

TEJ Vàng ứng dụng tổ hợp các gene kháng bạc lá, đồng nghĩa rằng loại hạt giống này có thể kháng được phần lớn các chủng vi khuẩn bệnh bạc lá khác nhau tại Việt Nam.

Đề cập đến phương pháp kỹ thuật sáng tạo này, bà Cao Thị Thanh Huyền, Trưởng phòng

Trồng trọt, Sở NN&PTNT Hải Phòng chia sẻ: “Ngành trồng lúa nước ta nói chung và Hải Phòng nói riêng hàng năm phải đối mặt với nguy cơ ngày càng tăng của bệnh bạc lá do vi khuẩn. TEJ Vàng có khả năng giúp người nông dân bảo vệ cây lúa khỏi bệnh bạc lá mà vẫn đảm bảo năng suất lúa nếu so sánh với việc mất năng suất nghiêm trọng khi sử dụng các loại giống lúa thuần hoặc các giống lúa lai khác. Chúng tôi hoan nghênh Bayer tiếp tục giới thiệu các giống lúa lai mới có khả năng chống chịu mặn, chống chịu ngập úng mang lại nhiều lợi ích cho nông dân cả nước”.

Được biết, TEJ Vàng đã được công nhận chính thức tại Việt Nam vào ngày 15/4/2016. Từ đầu năm 2013, nhiều nông dân tiên tiến tại các khu vực trồng lúa chính của Việt Nam đã tham gia vào quá trình sản xuất thử và đã chứng kiến hiệu quả tối ưu của TEJ Vàng trên đồng ruộng của mình. Họ cũng sẽ là những nông dân đầu tiên ứng dụng kỹ thuật đột phá này tại Việt Nam trong vụ mùa sắp tới.

MINH TÂM

Trồng hoa để làm du lịch

Năm 2015, huyện Bắc Hà, tỉnh Lào Cai có kế hoạch trồng từ 15 - 20ha hoa tam giác mạch để phục vụ du lịch.

Theo ông Nguyễn Văn Luyện, Trưởng Phòng VH-TT&DL huyện Bắc Hà: Huyện đã tính toán địa điểm xây dựng vùng hoa tam giác mạch tại các thôn Pờ Chồ 2, 3 và Dín Tủng xã Lầu Thí Ngài dọc theo trục đường chính tỉnh lộ 153 từ Bắc Hà vào huyện Si Ma Cai để du khách có thể vừa đi đường vừa ngắm hoa và tham quan.

Hiện 2 huyện Bắc Hà và Si Ma Cai của tỉnh Lào Cai có trên 10ha cây tam giác mạch (thường gọi là cây xèo). Đồng bào vùng cao trồng tam giác mạch lấy hạt làm lương thực. Mỗi năm, loại cây này ra hoa theo 2 vụ vào tháng 4 - 5 và tháng 10 - 11.

Mỗi khi vào mùa hoa, khắp khu đồi nương rực một thảm hoa rực rỡ. Như vậy, cùng với giải đua ngựa hàng năm vào cuối tháng 5, đầu tháng 6, tại huyện Bắc Hà và Si Ma Cai còn có thêm hoa mận tam hoa vào đầu xuân và hai mùa hoa tam giác mạch mỗi năm. Đây chính là những điểm nhấn hấp dẫn du khách.

Theo ông Lê Văn Khiêm, Trưởng Phòng Kinh tế huyện Bắc Hà: Với nông dân vùng



Mùa tam giác mạch ở Lào Cai

cao, cây tam giác mạch vốn là cây lương thực thứ yếu sau lúa và ngô. Trước đây, người dân Bắc Hà và Si Ma Cai trồng loại cây này để lấy hạt bổ sung nguồn lương thực hàng năm vào mùa giáp hạt.

Theo những người nông dân vùng cao, trồng cây tam giác mạch rất đơn giản, chỉ cần làm đất gieo hạt rồi đợi đến ngày ra hoa kết quả là thu hoạch, rất ít công chăm sóc. Ngoài dùng hạt để chế biến tinh bột làm thức ăn, cây tam giác mạch còn có thể nấu canh ăn cũng rất tốt.

Cách chế biến hạt tam giác mạch cũng đơn giản. Sau khi thu hoạch, hạt mạch được phơi khô, đưa vào cối đá xay vỡ vỏ trấu, rồi sàng lấy phần hạt giã thành tinh bột để chế biến thành những chiếc bánh ăn thay cơm hoặc ăn kèm trong bữa cơm. Sau này, khi thóc lúa đã dư

dật, nhiều gia đình dùng hạt tam giác mạch để chăn nuôi gia súc hoặc trộn với ngô để nấu rượu, tạo ra một thứ rượu có mùi thơm khá đặc biệt.

Dễ trồng, năng suất cao lại dễ chế biến nên từ lâu, hạt tam giác mạch đã trở thành nguồn thực phẩm không thể thiếu của đồng bào Mông ở những vùng khó khăn. Nhiều năm trở lại đây, với sự phát triển kinh tế - xã hội, đồng bào Mông đã từng bước thoát nghèo và không còn trồng nhiều loại cây này nữa.

Tuy vậy, sự hấp dẫn của loài hoa tam giác mạch đối với nhiều du khách đã và đang là gợi mở cho ngành du lịch, chính quyền địa phương để phát triển diện tích trồng loại cây này thành một trong những cây cảnh quan, thu hút ngày nhiều khách du lịch đến địa phương.

MINH NGỌC

Can thiệp khi gà cắn mổ nhau

Khi nuôi gà công nghiệp và bán công nghiệp thường xảy ra hiện tượng gà cắn mổ nhau, xảy ra trên gà đẻ có phần nặng hơn trên gà thịt. Thiệt hại do cắn mổ gây ra sẽ rất lớn nếu như không có biện pháp phòng ngừa và can thiệp kịp thời nhất là khi nuôi theo ô chuồng tập thể.

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra cắn mổ, trong thực tế thường gặp một số nguyên nhân gồm: Mật độ nuôi quá cao khiến gà bị stress nặng sẽ sinh ra cắn mổ nhau. Thức ăn không đầy đủ những chất cần thiết cho gà trong giai đoạn mọc lông hoặc trong giai đoạn cho năng suất cao: thường gặp nhất là thức ăn thiếu đạm, acid amin, vitamin, khoáng, muối, chất xơ... Cường độ chiếu sáng vào đàn gà quá cao vào một thời điểm nào đó trong ngày cũng có thể kích ứng đàn gà trở nên hung hăng hơn.

Dựa vào những nguyên nhân trên, có thể thực hiện biện pháp phòng ngừa cắn mổ như sau: Hạn chế các stress ở gà như không nuôi với mật độ quá cao, chuồng trại phải được thông thoáng tốt, hạn chế ánh sáng chiếu trực tiếp vào trại...

Thường xuyên kiểm tra chất lượng thức ăn, nhất là trong giai đoạn gà hậu bị thay lông và gà đẻ cho năng suất trứng cao. Cần chú ý nhiều đến hàm lượng đạm, chất lượng đạm và axit amin thiết yếu trong thức ăn. Đảm bảo luôn cung cấp

đầy đủ nước uống cho gà. Gà đẻ phải được cắt mỏ trước khi lên đẻ 2 - 3 tháng.

Khi xảy ra cắn mổ thì bà con không thể tìm được nguyên nhân ngay mà phải tiến hành một số công việc có tính tổng hợp để can thiệp như sau: Nhanh chóng tách những gà bị cắn mổ ra khỏi đàn, dùng thuốc methylen bôi vào vết thương để chống nhiễm trùng và tránh gà tiếp tục bị mổ.

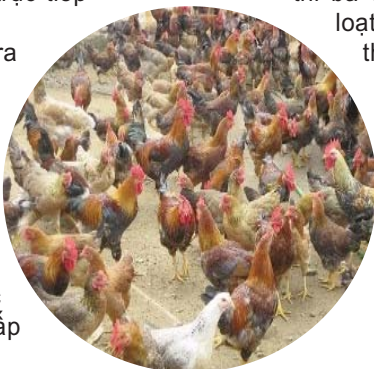
Cho gà uống catosal (1cc/2 lít nước) liên tục trong 3 ngày. Tăng cường thông thoáng và hạn chế các tác động làm xáo trộn đàn gà. Đối với những trại gà nhỏ có thể dùng rau muống rửa thật sạch, bó thành những bó nhỏ treo xung quanh trại để gà lo tập trung ăn rau.

Trộn bổ sung lysine và methionine vào thức ăn (liều lượng) 200g mỗi loại/100kg thức ăn), đồng thời tăng hàm lượng của thức ăn lên thêm 1 - 2%, cho ăn ở lần ăn ngay sau khi phát hiện gà cắn mổ và duy trì đến khi đàn gà ổn định trở lại. Kiểm tra lại máng uống để đảm bảo có đủ nước cho gà.

Do có rất nhiều nguyên nhân gây ra cắn mổ, vì vậy khi xảy ra hiện tượng này thì bà con nên thực hiện đồng loạt những biện pháp có thể thực hiện được để nhanh chóng ổn định lại đàn gà và sau đó cố gắng tìm ra nguyên nhân chính để khắc phục và phòng ngừa cho thời gian còn lại.

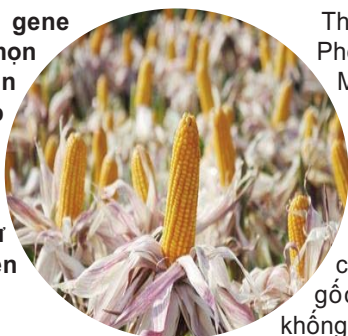
NGỌC NGUYỄN

Ảnh minh họa



Sơn La hào hứng với ngô chuyển gene

“Giống ngô chuyển gene NK66 Bt/GT là sự lựa chọn thông minh và đáng tin cậy. Bản thân tôi sẽ tiếp tục tuyên truyền để bà con trong xã và các vùng lân cận hiểu hơn về giống ngô này và đầu tư cho đúng mức để cải thiện cuộc sống”.



Đó là kết luận của ông Nguyễn Đình Súc, nông dân xã Tân Lập, huyện Mộc Châu sau quá trình tìm hiểu và canh tác giống ngô này. Đây là một trong những giống ngô tốt nhất trên thị trường hiện nay nhờ công nghệ chuyển gene và xử lý hạt giống tiên tiến, giúp cây ngô tăng cường khả năng phát triển, kháng sâu đục thân và có khả năng chống chịu thuốc trừ cỏ gốc glyphosate.

Ông Súc cho biết, ưu điểm của hạt giống ngô chuyển gene đã được xử lý Cruiser giúp tăng cường sức đề kháng của cây con trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt, chống được sâu xâm nên cây mọc đều, không bị mất khoảng. Tiếp đến là phun thuốc cỏ dễ dàng, ngô thành phẩm nặng hạt, năng suất cao, chưa kể ngô không bị sâu đục trái cắn phá nên nhìn rất đẹp và “đã mắt”, ruộng thì sạch cỏ từ đầu cho đến cuối vụ.

Vụ đầu tiên, ông Súc sản xuất đạt 19 tấn bắp tươi/ha trên diện tích 1,5ha, cao hơn ngô thường 30%. Lợi nhuận thu được 25 triệu đồng/ha, so với giống ngô thường thì lợi nhuận tăng thêm đến gần 50%. Lợi nhuận tăng thêm từ việc tiết kiệm này ông sẽ đầu tư thêm cho vụ sản xuất năm 2016 để chuyển sang trồng toàn bộ giống ngô chuyển gene.

Theo ông Trương Hoa Bắc, Phó Chủ tịch UBND huyện Mộc Châu, hiện nay nông dân đang lạm dụng thuốc trừ cỏ và thường phải phun đi phun lại mới đảm bảo hiệu quả trừ cỏ. Trồng ngô chuyển gene NK66 Bt/GT chỉ phun 1 lần thuốc trừ cỏ gốc glyphosate đã có thể không chế được cỏ dại. Điều này vừa giúp tiết kiệm chi phí cho nông dân, vừa đảm bảo an toàn môi trường và nguồn nước.

Vừa qua, đoàn kiểm tra gồm đại diện Sở NN&PTNT, Trung tâm Khuyến nông, Chi cục Bảo vệ Thực vật tỉnh Sơn La đã có chuyến thăm và ghi nhận tích cực về hiệu quả của giống ngô này. Có thể thấy, trong điều kiện canh tác gặp nhiều khó khăn, ngô chuyển gen là một hướng đi mới mang lại hiệu quả cao, góp phần cải thiện thu nhập cho người nông dân và phần nào giảm áp lực nhập khẩu nguyên liệu phục vụ ngành thức ăn chăn nuôi trong nước.

Vụ ngô năm 2015, Sở NN&PTNT Sơn La đã đề nghị các công ty cung ứng giống ngô chuyển gene triển khai rộng rãi các mô hình tối thiểu 1 ha/mô hình trên 10/12 huyện thị trong toàn tỉnh. Đơn vị cung cấp giống ngô chuyển gene cho Sơn La cũng đã triển khai nhiều buổi tập huấn, tư vấn kỹ thuật cho nông dân. Qua đó giúp bà con có điều kiện tiếp cận và trang bị những hiểu biết cũng như kỹ năng cần thiết để phát huy tiềm năng năng suất của giống ngô chuyển gene. Đến nay toàn tỉnh đã có 1.500ha trồng ngô chuyển gene, năng suất bình quân 9 - 10 tấn/ha.

TOÀN NGUYỄN

Cùng rút kinh nghiệm

Gãy hai tay vì say mê bắt chước

Sau khi xem chương trình truyền hình vận động, thấy các thí sinh trèo tường bằng cách dùng hai tay chống vào hai bức tường song song để leo lên, cháu Đặng Văn T. (11 tuổi ở Đồng Nai) đã bắt chước và bị ngã gãy cả 2 tay. Bác sĩ Khoa Chấn thương - Chính hình - Bông, Bệnh viện Nhi đồng Đồng Nai cho biết, bệnh nhi nhập viện trong tình trạng than đau ở hai tay. Vết thương kín, nhìn bên ngoài không thấy bất thường nhưng khi chụp X-quang, phát hiện hai tay của bé đều bị gãy ở phần đầu dưới cẳng tay. Để xử trí tổn thương, các bác sĩ đã tiến hành nắn xương vào vị trí, sau đó bó bột cố định cho bệnh nhi. Cháu đã được xuất viện trong tình trạng sức khỏe ổn định.

Lời bàn: Trẻ con thường hiếu động, thích bắt chước phim hành động hay các chương trình truyền hình thực tế, đặc biệt là các bé trai lứa tuổi mới lớn. Trong khi các game show hành động thường được cảnh báo người xem không nên thực hiện các động tác khó ở nhà. Vì vậy, các bậc cha mẹ cần cần dặn kỹ con trẻ, nhất là những trẻ hiếu động, hay bắt chước. Đồng thời, giảng giải cho trẻ thấy những tai nạn có thể xảy ra. Khi gặp tai nạn, cần cố định các phần xương của trẻ, đặt trẻ nằm bất động và đưa tới các cơ sở y tế gần nhất để được xử trí.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)

THOÁT CHẾT VỚI 115 NỐT ONG ĐỐT

Cháu Lý Quỳnh Tr. (sinh năm 2002, người dân tộc Dao, quê ở Mai Châu, Hòa Bình) cùng các bạn rủ nhau đi lấy củi để nấu cơm chẳng may cháu và các bạn bị ong vò vẽ đốt. Tr. là người bị nặng nhất với 115 nốt đốt khắp toàn thân. Ngay sau đó, cháu Tr. có cảm giác không nhìn thấy gì, rét run, khó thở, tiêu đỏ, có biểu hiện như sốc nên được đưa đến Bệnh viện Đa khoa Mai Châu với chẩn đoán là sốc do ong đốt, cần chuyển gấp lên tuyến trên. Tại Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội, cháu Tr. đã được lọc máu cấp cứu kịp thời và được theo dõi chặt chẽ.

Lời bàn: Đối với người lớn, chỉ cần 10 mũi ong đốt có thể nguy hiểm với tính mạng, trường hợp của cháu Tr. rất hy hữu vì được cấp cứu kịp thời. Khi bị ong đốt, bà con nên rửa sạch vùng da bị đốt bằng xà phòng và nước ấm. Bôi dung dịch sát trùng như Povidine 10% hoặc cồn 70° lên vết đốt mỗi ngày 2 lần. Uống nhiều nước để loại thải độc tố. Chườm lạnh lên vết đốt để giảm đau

và giảm sưng. Sau khi xử trí như trên người bị ong đốt cần được chăm sóc và theo dõi cẩn thận và đưa nạn nhân đến cơ sở y tế để kiểm tra lại. Với số lượng vết đốt nhiều, bị ong vò vẽ, ong bắp cày, ong mật và một số ong chưa rõ loại ở các vùng rừng núi; bị đốt vào các vùng mặt, cổ, miệng, họng; nạn nhân có các biểu hiện khó chịu như đau nhiều, sưng nề nhiều vùng bị đốt, mất ngủ, khó thở, mệt nhiều... thì phải nhanh chóng đến viện ngay.

BS NGUYỄN VŨ

(Bệnh viện Đại học Y Hà Nội)



Giao mùa dễ phát bệnh giãn phế quản

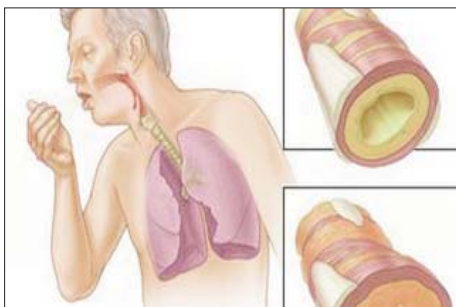
Bệnh giãn phế quản gặp chủ yếu ở người trưởng thành, xảy ra quanh năm nhưng khi thời tiết chuyển mùa rất dễ xuất hiện hoặc tái phát. Bệnh ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Nếu không kiên trì điều trị, bệnh có thể gây biến chứng nguy hiểm.

Giãn phế quản có thể do mắc phải hoặc do bẩm sinh. Hầu hết các trường hợp giãn phế quản là do mắc phải (90%) bởi đã mắc một bệnh nào đó về đường hô hấp (mũi họng, phế quản, thanh quản, xoang).

Một số nguyên nhân khác gây giãn phế quản là do chít hẹp phế quản kéo dài như polyp phế quản hoặc hạch lao gây chèn ép phế quản lâu ngày sẽ làm tăng áp lực phế quản gây giãn. Ngoài ra, nhiễm độc hóa chất do hít phải bởi nghề nghiệp (công nhân ở các nhà máy hóa chất, người làm việc trong phòng thí nghiệm... mà công tác bảo hộ lao động kém), người thường xuyên hít phải khói, bụi hoặc nghiện thuốc lá, thuốc lã.

Giãn phế quản bẩm sinh chỉ chiếm tỷ lệ thấp (khoảng 10%), gặp chủ yếu ở tuổi còn trẻ, có hiện tượng phổi đa nang và có thể có các dị tật bẩm sinh khác kèm theo.

Người bệnh có thể có sốt cao trên 38°C trong giai đoạn có nhiều chất nhầy và mủ ứ đọng trong phế quản. Kèm theo sốt là ho, khạc ra nhiều đờm, mủ. Ho thành từng cơn vào lúc nửa đêm, sáng sớm vừa ngủ dậy. Thời tiết chuyển lạnh người bệnh ho càng nhiều. Càng ho nhiều càng khạc ra nhiều đờm, mủ, chất dịch nhầy. Khi khạc mủ ra sẽ thấy dịch lẫn với đờm, có 3 lớp khá rõ: Lớp trên là bọt, lớp giữa là chất nhầy và lớp dưới cùng là mủ đặc quánh. Đặc biệt là mùi của dịch đờm, mủ rất hôi.



Ảnh minh họa

Một số trường hợp đờm mủ có lẫn ít máu, do các mao mạch ở thành phế quản chịu áp lực mạnh khi người bệnh ho, khạc làm cho niêm mạc của phế quản bị tổn thương. Một mũi, chán ăn, nhất là người cao tuổi, sức yếu. Bệnh càng nặng, đờm và mủ càng nhiều. Bên cạnh đó thường có tức ngực, khó thở (tức ngực nhiều hơn khó thở).

Khi bệnh kéo dài, lồng ngực có thể biến dạng, móng tay hình mặt đồng hồ (hình vòm) hoặc phía cuối của đốt cuối ngón tay có hiện tượng to ra (ngón tay dùi trống) là do giãn phế quản gây nên thiếu dưỡng khí kéo dài. Bệnh giãn phế quản có thể dẫn đến nhiễm khuẩn phế quản - phổi, gây mủ phế quản, áp-xe phổi, mủ màng phổi, xơ hóa phổi, khí phế thũng, gây suy hô hấp trầm trọng và có thể gây ảnh hưởng đến chức năng của tim và nguy hiểm hơn là gây suy hô hấp, suy tim.

Khi bị viêm đường hô hấp trên, cần được điều trị dứt điểm không để bệnh kéo dài hoặc trở thành mạn tính, có thể dẫn đến viêm đường hô hấp dưới và gây giãn phế quản. Khi đã được chẩn đoán giãn phế quản cần tích cực điều trị theo đơn thuốc của bác sĩ để bệnh chóng khỏi, tránh để bệnh kéo dài có thể gây biến chứng nguy hiểm.

PHƯƠNG THÙY

Phòng tắc ruột do bã thức ăn

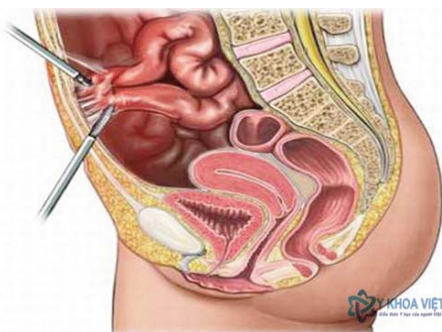
Đối tượng hay bị tắc ruột do bã thức ăn còn gọi u bã thức ăn đường tiêu hóa là trẻ em, phụ nữ, người cao tuổi. Ngoài ra, có thể gặp ở người hay bị táo bón, người ăn thức ăn cứng, dai như gân bò, sụn sườn nhưng nhai không kỹ hoặc ăn trái cây như sơ ri, vải, táo... mà nuốt luôn cả hạt.

Thức ăn không được nhai kỹ, hạt trái cây khi vào đường tiêu hóa sẽ tạo thành nhân để những thực phẩm khó tiêu khác có nhiều xơ, sợi bám dính vào và vón lại thành nhiều cục, gây tắc ruột.

ThS Lê Thị Hải, Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, trong y khoa, tắc ruột được phân làm hai loại: Tắc hoàn toàn và tắc không hoàn toàn. Bệnh nhân bị tắc ruột hoàn toàn bắt buộc phải phẫu thuật cấp cứu ngay để giải phóng nơi bị tắc càng sớm càng tốt.

Nếu tắc không hoàn toàn, trong một số trường hợp sự lưu thông trong ruột có thể tự thông thương lại. Người bệnh cần được theo dõi sát, cho ngưng ăn uống, truyền dịch dinh dưỡng, nghỉ ngơi hoàn toàn để thông ruột và tầm soát tìm nguyên nhân gây tắc ruột không hoàn toàn để có hướng điều trị thích hợp, tránh tái phát về sau. Bệnh nhân phát hiện sớm có thể uống nước cocacola cũng có thể tan ra được. Khi không có dấu hiệu tự thông thương hoặc có biểu hiện bị biến chứng sẽ phải phẫu thuật.

Khi bị tắc, nếu khối bã thức ăn chỉ ở dạ dày, bệnh nhân có triệu chứng đau bụng từng cơn, đau vùng thượng vị. Phát hiện chủ yếu qua nội soi, các bác sĩ sẽ dùng dụng cụ cắt nhỏ bã thức ăn rồi lấy ra. Nếu xuống ruột sẽ gây tắc ruột với



Ảnh minh họa

các triệu chứng đau bụng, nôn, bí, chướng. Bởi vậy khi thấy có bốn triệu chứng: Đau, nôn, bí, chướng, mọi người nên đi kiểm tra để phát hiện kịp thời. Nếu không phát hiện và điều trị kịp thời, người bệnh dễ bị biến chứng hoại tử ruột, xoắn ruột, thủng ruột, thậm chí có thể nguy hiểm tính mạng.

Để phòng tránh tắc ruột do bã thức ăn, bà con nên uống đủ nước, ít nhất là 1,5 - 2 lít nước/ngày, tập thể dục đều đặn để ruột được kích thích, co bóp dễ dàng và lưu thông tốt. Khi ăn uống nên nấu chín, ninh nhừ thức ăn, nhất là cho trẻ nhỏ và người cao tuổi. Ăn cần nhai kỹ, không nên nuốt chửng.

Tránh ăn quá nhiều quả chất trong một thời gian ngắn. Trong dạ dày của người lúc nào cũng có axit và hàm lượng axit trong dạ dày luôn nhiều nhất khi bụng đói. Nếu ăn hoa quả có nhiều pectin và nhựa lúc bụng đói dễ bị kết tủa làm kết dính các sợi xơ thực vật, tạo thành khối bã rắn chắc. Đặc biệt, những người có tiền sử bệnh lý răng miệng, bệnh đường tiêu hóa hay đã phẫu thuật dạ dày, ruột... cần lưu ý.

THU PHƯƠNG

Vị thuốc từ cải bó xôi

Cải bó xôi còn gọi rau chân vịt, là loại rau rất giàu dinh dưỡng, các vitamin và khoáng chất. Không chỉ là món ăn dinh dưỡng thường ngày, cải bó xôi còn được dùng để làm thuốc.



Theo Đông y, cải bó xôi tính ngọt, mát, không độc, có tính năng bổ ngũ tạng, thanh nhiệt trường vị, giải độc rượu, làm mắt sáng, chữa quáng gà, đẩy nhanh sự phát dục bình thường của trẻ em, phòng chống các chứng lở môi, lưỡi, miệng, viêm bao tinh hoàn, trĩ, lở loét ở người đái tháo đường. Đặc biệt công dụng bổ âm huyết, chống chảy máu, thanh nhiệt tiêu độc.

Chữa thiếu máu, khi huyết hư, suy nhược: Cải bó xôi lượng tùy ý, luộc hoặc nhúng nước sôi xong đem nấu canh với thịt lợn nạc, hoặc gan lợn, hoặc trứng gà...

Chữa thiếu máu, mất máu, trĩ táo bón, ngứa: Tiết lợn 250g luộc chín kỹ, thái lát rồi cho lại vào nước luộc cùng cải bó xôi (khoảng 500g rau) nấu thành canh, nêm gia vị.

Bổ âm, dưỡng huyết, chỉ huyết, trị tăng huyết áp: Cải bó xôi 300g, gừng 15g, hành 10g, xì dầu 10g, dầu vừng 10g, tỏi 5g, muối vừa đủ. Tỏi, gừng giã nhuyễn vắt lấy nước, hành tía hoa, cải bó xôi nhúng nước sôi vắt ráo nước. Cho tất cả vào trộn đều. Ngày ăn 2 lần với cơm.

Thanh nhiệt, tiêu độc: Cải bó xôi 300g, trứng muối 2 quả, gia vị. Đun nước sôi, bỏ trứng muối bóc vỏ thái lát vào rồi cho cải bó xôi cắt đoạn vào tiếp cùng gia vị. Nấu canh ăn với cơm. Còn dùng tốt cho người gan nhiễm mỡ.

Chữa đau nóng rát thượng vị, miệng khô không muốn ăn, thích uống nước, táo bón: Cải bó xôi 200g thái nhỏ, đậu phụ

200g, thịt heo xay 50g, trứng gà 1 quả. Đậu phụ giã nhuyễn, trộn với thịt heo xay, thêm ít nước, bột mì hoặc bột gạo, bột gia vị, trộn với trứng gà, làm thành viên thả vào nước sôi nấu chín, rồi cho cải bó xôi vào.

Chữa khát nước, táo bón ở người đái tháo đường: Cải bó xôi 90g, mộc nhĩ trắng 10g, nấu nước uống.

Chữa thiếu máu, rối loạn tiêu hóa, bệnh đường hô hấp: Cải bó xôi 100g cho vào bát với 200ml nước đun cách thủy 10 phút, uống vào buổi sáng, trưa.

Bổ âm trị ho, hạ huyết áp: Cải bó xôi 200g, ngân nhĩ 20g, tỏi 10g, hành 10g, dầu ăn 30g, gừng 5g, muối 5g. Rau cắt đoạn 5cm dùng nước sôi luộc chín để ráo nước. Ngân nhĩ bổ củong, rang sơ, xé nhỏ. Cho cùng gia vị vào xào. Ngày ăn 2 lần với cơm.

Lưu ý: Tránh dùng cải bó xôi cho người bị sỏi thận, sỏi mật, hay đại tiện lỏng vì chứa nhiều canxi. Nên phối hợp cải bó xôi với một vài thực phẩm khác, không dùng đơn độc. Trước khi chế biến nên rửa sạch, nhúng qua nước sôi. Không nên dùng kéo dài.

LINH ĐÀN

Hạt dẻ giúp bổ thận, khỏe xương

Hạt dẻ còn gọi là sơn hạc đào, hạt của cây dẻ có tên khoa học là *Castanea Mollissima*, thuộc họ sồi dẻ. Hạt dẻ được mệnh danh là trái cây bổ thận, khỏe xương. Ngoài việc dùng làm thực phẩm để ăn, còn được xem như một vị thuốc chữa được nhiều bệnh khi phối hợp với các vị thuốc hay thực phẩm khác.

Có nguồn gốc từ Tây Á, nhưng ngày nay, hạt dẻ cười (còn gọi là quả hồ trăn) đã phổ biến khắp thế giới. Theo Đông y, hạt dẻ có vị ngọt, tính ấm đi vào 3 kinh tỳ, vị và thận. Có công năng bổ thận ích tinh, làm mạnh gân cốt, tăng cường chức năng tiêu hóa, nuôi dưỡng dạ dày, cầm máu, chữa trị tiêu chảy do tỳ, vị hư hàn hay lưng gối do thận hư... Dưới đây là một số bài thuốc thường dùng có hạt dẻ.

Bổ thận, mạnh gân cốt, chữa thận hư lưng gối mềm yếu đau mỏi: Hạt dẻ (bóc bỏ vỏ) 20g, gạo tẻ 50g; gạo và hạt dẻ vo sạch, nấu thành cháo, khi cháo chín thêm đường trắng hoặc chút muối tùy khẩu vị, ăn mỗi ngày một lần.

Bổ tâm thận, mạnh lưng gối, tim loạn nhịp, mất ngủ: Hạt dẻ 10 quả (bóc bỏ vỏ), long nhãn 15g, gạo tẻ 50g; hạt dẻ đập nhỏ trộn cùng gạo nấu thành cháo, khi cháo sắp chín thì cho long nhãn vào nấu đến khi cháo chín, thêm đường trắng trộn đều, ăn điểm tâm buổi sáng hoặc chia đều ăn trong ngày.

Chữa suy nhược cơ thể, tay chân đau nhức, yếu mệt: Hạt dẻ khô khoảng 30g đem nấu chín với nước, cho thêm đường đỏ, ăn một lần trước lúc ngủ.

Trị chứng thận hư, đau nhức xương khớp ở người cao tuổi: Dùng 30 hạt dẻ tươi nướng hoặc hấp chín, ăn hai lần vào buổi sáng và tối.

Trị hen suyễn, thận và khí hư ở người cao tuổi: Dùng 60g hạt dẻ tươi, thịt lợn nạc vừa đủ, 2 - 3 lát gừng tươi, hầm ăn mỗi ngày một lần.

Trị viêm miệng lưỡi, viêm âm nang do thiếu vitamin B2: Hạt dẻ rang chín, mỗi ngày ăn hai lần, mỗi lần 5 - 7 hạt.

Trị tiêu chảy do tỳ vị hư hàn: Hạt dẻ 30g, 12g phục linh, 10 quả táo, 60g gạo tẻ, rửa sạch nấu thành cháo. Khi ăn cho thêm đường trắng.

Lưu ý: Mặc dù hạt dẻ ngon và bổ nhưng nếu ăn thường xuyên sẽ gây đầy bụng, khó tiêu. Thành phần của hạt dẻ hầu như không có chất xơ, nên ăn nhiều sẽ gây táo bón. Những người tiêu hoá kém không nên ăn hạt dẻ nhiều để làm tổn thương tỳ vị.

Người bị bệnh dạ dày nên hạn chế ăn hạt dẻ vì sẽ sản sinh nhiều axit dạ dày, tăng thêm gánh nặng cho dạ dày, người bị nặng sẽ dẫn đến xuất huyết dạ dày. Người bị cảm chưa khỏi, bệnh nhân mắc chứng sốt rét, kiết lỵ, phụ nữ sau khi sinh không nên ăn nhiều hạt dẻ. Mỗi ngày không nên ăn quá 10 hạt dẻ to để tránh bị táo bón.

LINH ĐAN



Khử mùi cơ thể

Hỏi: Tôi muốn khử mùi cơ thể thì dùng phương cách nào?

PHẠM THANH MAI
(Bắc Từ Liêm, Hà Nội)

BS Trần Điền, Khoa Phẫu thuật Thẩm mỹ, Bệnh viện Đa khoa Tràng An, Hà Nội
trả lời: Mùi cơ thể và hôi nách là do các vi khuẩn hoạt động trên bề mặt da phân hủy các axit béo do tuyến mồ hôi tiết ra tạo nên. Hiện nay, hầu như chưa có loại thuốc nào thực sự chứng minh được tính hiệu quả và hợp lý trong điều trị tăng tiết mồ hôi. Liệu pháp ion chưa cho hiệu quả tuyệt đối lại giá thành cao, hiệu quả giảm dần theo thời gian... Cắt hạch giao cảm ngực nội soi là điều trị cho hiệu quả cao. Tỷ lệ thành công khoảng 95 - 98% đối với điều trị tăng tiết mồ hôi tay, ít đau, ít tai biến, cho hiệu quả gần như vĩnh viễn và tái phát hiếm gặp. Điểm yếu duy nhất của phương pháp này là tỷ lệ tăng tiết mồ hôi bù trừ khá cao khoảng 60 - 80%. Phẫu thuật nạo vét tuyến mồ hôi tỷ lệ thành công là 95% cần đến chuyên khoa thẩm mỹ để tránh bị sẹo xấu.

Phương pháp được sử dụng khá rộng rãi tại các nước đã phát triển là chích độc tố Botulium A (thành công 90 - 95%), ít gặp tai biến nhưng giá thành khá cao và hiệu quả chỉ trong 6 - 9 tháng, sau đó cần phải tiếp tục chích bổ sung. Phương pháp phá vỡ cấu trúc các tuyến mồ hôi vùng nách bằng tia laser cũng cho kết quả chỉ sau 1 lần điều trị (đạt từ 70 - 95%). Tuy nhiên, những trường hợp nặng cần điều trị lần thứ hai. Hiện nay, đây là phương pháp có hiệu quả vĩnh viễn, ít gây xâm lấn, giá thành điều trị chấp nhận được. Tuy vậy, cần đòi hỏi phương tiện và tay nghề của bác sĩ.



Ảnh minh họa

Theo khuyến cáo của Hội Tăng tiết mồ hôi thể giới (International Hyperhidrosis Society) điều trị khởi đầu cho các trường hợp tăng tiết mồ hôi và tiết mùi là các phương pháp không xâm lấn như tâm lý liệu pháp, dùng chất khử mùi tại chỗ, điện di ion, chích Botulinum... Đối với các trường hợp tăng tiết trầm trọng, mức độ 3, ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt và giao tiếp, hoặc các trường hợp thất bại với điều trị bảo tồn, phẫu thuật cắt hạch giao cảm ngực nội soi sẽ được cân nhắc sử dụng.

PV (ghi)

NẠO VA CÓ NGUY HIỂM?

Hỏi: Con trai tôi 2 tuổi thường xuyên bị viêm mũi, họng, điều trị nhiều lần nhưng không dứt điểm. Bác sĩ xác định cháu bị viêm VA và cũng đã gợi ý nên nạo VA cho cháu. Tôi muốn biết trong trường hợp nào phải quyết định nạo VA? Tiến trình nạo VA như thế nào? Có xảy ra biến chứng gì không?

PHẠM THANH MINH
(Giáp Bát, Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng,
Trung tâm Tư vấn 1088 trả lời: VA (Vegetations Adenoides) là tổ chức lympho trông giống như một chùm nho, nằm ở vòm mũi họng, gần ở hốc mũi sau. Khi tổ chức này bị viêm sẽ gây nhiều triệu chứng ở trẻ như: sốt, sổ mũi, nghẹt mũi, ho, khó thở... Nạo bỏ khối VA được đặt ra khi VA bị viêm tái đi tái lại nhiều lần, điều trị nội khoa không dứt hoặc khi khối VA phát triển quá to gây nghẹt mũi và cản trở đường thở hoặc gây các biến chứng tại chỗ hay toàn thân...

Tiến trình nạo VA như sau: thường tiến hành nạo VA cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, trừ trường hợp đặc



Ảnh minh họa

biệt. Tuần lễ trước khi nạo, trẻ được kiểm tra sức khỏe tổng thể. Sáng ngày tiến hành thủ thuật, trẻ cần được kiểm tra. Khi phẫu thuật, bệnh nhân được gây mê, thời gian nạo bỏ khối VA chỉ kéo dài trong 1 - 2 phút. Bệnh nhân được lưu theo dõi trong phòng mổ (khoảng 1 - 2 giờ) khi tỉnh hẳn được đưa về phòng bệnh. Nếu

không có gì đặc biệt, trẻ có thể được xuất viện trong ngày hoặc ngày tiếp theo. Tái khám kiểm tra một tuần sau mổ.

Biến chứng có thể gặp: sau mổ, bệnh nhân chảy máu (ít gặp và rất hiếm thấy trường hợp nặng) và có thể nôn ra một ít máu đen và nhổ ra ít máu tươi.

PV (ghi)

Ho không khỏi vì uống kháng sinh với nước hoa quả

Hỏi: *Cháu nhà tôi bị ho, đi khám bác sĩ cho thuốc kháng sinh erythromycin. Vì sợ cháu uống kháng sinh hàng ngày hại và gây táo bón nên tôi tăng cường dùng hoa quả cho cháu. Không hiểu sao cháu uống mãi thuốc mà vẫn không khỏi? Có phải do con tôi dùng kháng sinh nhẹ quá hay vì lý do gì mà cháu không hết ho?*

ĐẶNG TRẦN ANH
(quận 3 TPHCM)

ThS Lê Quốc Thịnh, Bệnh viện T.Ư Quân đội 171 trả lời: Erythromycin là một thuốc kháng sinh thường được dùng cho các nhiễm khuẩn ở đường hô hấp, tiêu hoá, tiết niệu, tai, mũi, họng... Nó cũng có thể gây dị ứng hoặc buồn nôn nhưng hiếm gặp. Tuy nhiên, khi sử dụng loại kháng sinh này cần lưu ý đây là thuốc kém bền vững trong môi trường axit, do đó nên tránh uống đồng thời erythromycin với các loại nước hoa quả, nước chua, nước ngọt có gas... Việc chị cho con uống erythromycin cùng lúc với ăn nhiều loại hoa quả có thể đã làm mất tác dụng của thuốc. Đối với erythromycin, nên uống thuốc với nhiều nước và uống lúc dạ dày đang đói để thuốc được hấp thu tốt nhất...

Trong thư chị chỉ nói cháu bị ho rồi đi khám bác sĩ cho toa thuốc có kháng sinh erythromycin. Theo chúng tôi hiểu thì phản ứng ho ấy của cháu bé chắc phải là biểu hiện của một tình trạng nhiễm khuẩn, có thể ở đường hô hấp, nên bác sĩ mới cho dùng thuốc kháng sinh. Còn nếu cháu chỉ ho nhẹ, ho khan không kèm các triệu chứng như sốt do nhiễm khuẩn



Ảnh minh họa

mà đã dùng kháng sinh là không nên vì điều đó sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của bé. Nếu cháu chỉ bị ho nhẹ mà vẫn ăn uống bình thường, tỉnh táo, vui chơi thì nên dùng một số loại thuốc ho dành riêng cho trẻ em, đặc biệt là siro trẻ em vì dễ uống và có tác dụng trực tiếp tốt. Ngoài ra, cần chăm sóc trẻ để tránh bị viêm nhiễm đường hô hấp, bảo vệ mũi, miệng khi đi ra ngoài để tránh hít phải khói, bụi xe, phấn hoa, lông súc vật nuôi trong nhà cũng là nguyên nhân gây ho.

PV (ghi)

Rửa trứng nhanh bị hỏng



Để phần nhọn quả trứng xuống dưới

Hỏi: Nhà tôi thường mua vài chục trứng về dùng một lúc nên cần bảo quản để dùng dần. Theo một số thông tin, nếu rửa trứng trước khi bảo quản sẽ làm thời gian sử dụng ngắn hơn và nhanh hỏng. Xin hỏi có đúng thế không? Cách bảo quản ra sao cho hợp lý, nhất là trứng có dính bẩn?

HOÀNG THỊ LỘC
(Triệu Xuân, Thanh Hoá)

ThS Nguyễn Xuân Tùng, Phó Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và Huấn luyện chăn nuôi, Viện Quốc

gia trả lời: Rửa trứng trước khi bảo quản sẽ khiến trứng nhanh bị hỏng hơn. Bề mặt ngoài của trứng có một lớp bảo vệ chính là lớp phần. Lớp phần này giúp bề mặt được kín, ngăn ngừa vi khuẩn và nước xâm nhập vào. Thói quen rửa sạch trứng trước khi bảo quản của nhiều gia đình sẽ khiến trứng dễ bị nhiễm khuẩn hơn, kể cả dùng giẻ lau nhúng nước lã để lau.

Cũng theo ThS Tùng, tốt nhất các hộ chăn nuôi nên nhặt trứng sau khi gà, vịt đẻ thường xuyên để

tránh dính bẩn. Người tiêu dùng nên chọn những quả sạch trắng hồng, sạch sẽ. Trong trường hợp trứng dính chất bẩn có thể buộc túi bóng lại hoặc dùng phoócmon có bán tại các cửa hàng thuốc thú y hoặc cloramin thấm ít vào vải màn lau nhẹ.

Trong thời gian bảo quản nên để phần nhọn xuống dưới, phần to lên trên. Nên để trứng ở chỗ mát, tránh ánh nắng trực tiếp. Tránh quạt thổi gió trực tiếp sẽ làm khô trứng.

VĂN ĐÀI (ghi)

Tách hình từ video

Hỏi: Đề nghị Bản tin Phổ biến kiến thức tư vấn giúp phần mềm có thể tách hình từ video.

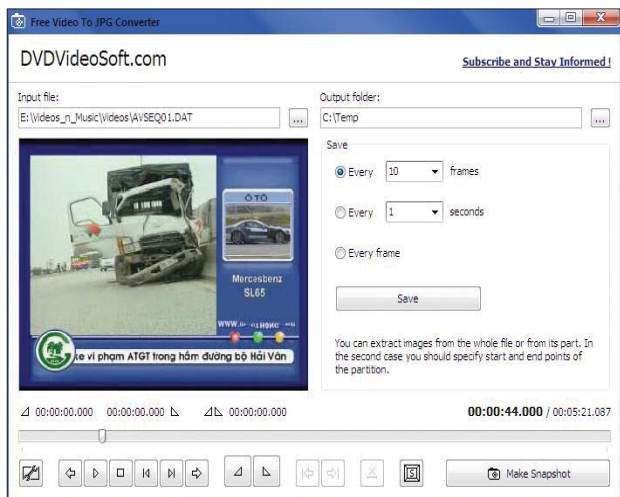
NGUYỄN VĂN MINH

(Hoàng Mai, Hà Nội)

Trả lời: Phần mềm Free Video to JPG Converter (FVJC) sẽ giúp bạn nhanh chóng tách những hình ảnh động này thành các file JPG mà giữ nguyên chất lượng hình ảnh...

Khi muốn chuyển hình ảnh từ một file video, cách thông thường người sử dụng phải tạm dừng màn hình ở vị trí hình ảnh cần thiết. Sau đó, các bạn có thể sử dụng hai lần chức năng chụp màn hình. Thậm chí, có người còn phải sử dụng cả máy ảnh số chụp lại cả màn hình máy tính để chuyển tải những hình ảnh trên video thành những bức ảnh đơn thuần...

Chương trình FVJC sẽ giúp bạn khắc phục hoàn toàn hiện tượng trên dựa trên nguyên tắc tách từng khung hình cấu thành file video. Mỗi đoạn clip sẽ bao gồm nhiều hình ảnh được sắp liền kề nhau và chuyển động. FVJC sẽ nhặt riêng từng hình ảnh tại từng thời



Tách hình ảnh từ file Video mà giữ nguyên chất lượng hình

điểm nhất định. Vì thế, từng hình ảnh qua FVJC sẽ là những file JPG chính thống, chưa bị chuyển đổi hoặc giao thoa giữa các bức hình khác liền kề.

Để bắt đầu tách lấy hình, bạn lựa chọn đường dẫn đến file video. Sau đó, màn hình của phần mềm sẽ thể hiện hình ảnh cùng thời gian (độ dài) của đoạn video đó. Bạn có thể lựa chọn cách lấy hình theo từng giây hoặc 10 giây trên mỗi đoạn video clip. Những hình ảnh được chụp lại sẽ tự động lưu trữ trong thư mục Temp tại ổ đĩa C. Nếu bạn không muốn

tách hình theo thời gian định sẵn, ở mỗi thời điểm bất kỳ, bạn cũng có thể tách bất cứ một khung hình bằng nút lệnh Make Snapshot. Phương pháp này sẽ giúp bạn tiết kiệm bộ nhớ cho ổ cứng hơn.

Phần mềm FVJC có dung lượng file cài đặt khoảng 7 megabytes. Giao diện chương trình thân thiện và dễ sử dụng ngay từ lần đầu tiên. Bạn đọc có thể tải file về dùng thử tại địa chỉ sau:

<http://azsharing.com/download/3rofjpwg4/Setup.rar.html>.

NGỌC THÀNH (ghi)

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Nhận tiền bồi thường

Hỏi: Nếu không được đi máy bay, tôi có thể lấy lại tiền bồi thường ở đâu?

NGUYỄN VĂN VINH
(Văn Hương, Hà Nội)

Hãng hàng không Jetstar Pacific trả lời: Đối với trường hợp từ chối vận chuyển, người vận chuyển có nghĩa vụ trả tiền bồi thường ngay cho hành khách tại một trong các địa điểm sau đây:

a) Cảng hàng không nơi hành khách bị từ chối vận chuyển.

b) Văn phòng đại diện của hãng hàng không được người vận chuyển chỉ định trong trường hợp hành khách làm thủ tục tại địa điểm khác ngoài cảng hàng không theo thỏa thuận với người vận chuyển.

2. Đối với trường hợp hủy chuyến bay, theo sự lựa chọn của hành khách, người

vận chuyển có nghĩa vụ trả tiền bồi thường ngay cho hành khách tại một trong các địa điểm sau đây:

a) Cảng hàng không nơi chuyến bay bị hủy.

b) Văn phòng đại diện của hãng hàng không theo yêu cầu của hành khách hoặc được người vận chuyển chỉ định.

c) Vào tài khoản do hành khách cung cấp trong thời hạn 14 ngày làm việc kể từ ngày hủy chuyến bay.

Khoản tiền trên được chi trả dưới dạng: Tiền mặt; chuyển khoản ngân hàng; séc ngân hàng; vé miễn cước hoặc các dịch vụ miễn phí khác trong trường hợp hành khách chấp thuận.

V.N(ghi)



Ảnh minh họa

Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Thời hiệu khởi kiện đối với tranh chấp thương mại

Hỏi: Công ty tôi là một công ty nhỏ, làm nhà thầu phụ cho Xí nghiệp Xây dựng Công trình I, thuộc một công ty cổ phần ở Hà Nội, thực hiện thi công hạng mục 14 gói thầu với tổng số vốn huy động 1.584.160.000đ. Gói thầu đã được chủ đầu tư nghiệm thu về chất lượng và số lượng đã bàn giao đưa vào sử dụng. Cuối năm 2013 chủ đầu tư đã thanh toán 100% giá trị gói thầu là 1.870.000.000đ vào tài khoản của công ty cổ phần thầu trên. Công ty này đã thanh toán cho chúng tôi là 350.000.000đ. Còn lại số tiền khoảng 1.150.000.000đ cho đến nay là 3 năm chúng tôi vẫn chưa được thanh toán. Xin hỏi chúng tôi phải làm thế nào để được trả tiền và bồi thường các thiệt hại liên quan?

ĐẶNG VŨ TRÚ (Kim Ngưu, Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời: Với những gì bạn trình bày trong thư hỏi, chúng

tôi chưa thể đưa ra câu trả lời cụ thể cho bạn, chúng tôi chỉ đưa ra gợi ý và quy định của pháp luật để bạn xem xét, tham khảo cho vụ việc của bạn như sau:

- Bạn kiểm tra lại hợp đồng liên doanh đã ký kết giữa công ty của bạn và Xí nghiệp xây dựng công trình I xem hai bên thoả thuận về điều khoản thanh toán trong hợp đồng như thế nào. Đối chiếu với quá trình thực hiện hợp đồng, nếu thấy bên kia thực hiện không đúng thì Công ty của bạn có thể khởi kiện ra Tòa án.

- Tuy nhiên, bạn nên chú ý về thời hiệu khởi kiện được quy định tại Điều 319 Luật thương mại 2005 như sau: "Thời hiệu khởi kiện áp dụng đối với các tranh chấp thương mại là 2 năm, kể từ thời điểm quyền và lợi ích hợp pháp bị xâm hại...".

H.A (ghi)

Ảnh minh họa

