

13 thói quen có hại cho sức khỏe

BS. NGUYỄN ĐỨC LÊ

Trong cuộc sống thường nhật, có nhiều người biết tạo cho mình thói quen có lợi cho sức khỏe, nhưng cũng có không ít người tạo cho mình thói quen có hại cho sức khỏe. Từ thực tế đó, các nhà nghiên cứu đã tổng kết và cho biết có 13 loại thói quen có hại cho sức khỏe mà mọi người cần nhận biết để phòng tránh.

1. Không ăn sáng: Ăn sáng có ý nghĩa rất quan trọng đối với sức khỏe mỗi người. Bữa ăn sáng đầy đủ chất sẽ tạo cho cơ thể có được tinh lực dồi dào, nâng cao hiệu quả công tác và học tập. Các chuyên gia y tế khuyên rằng: Không ăn sáng sẽ xảy ra nhiều điều hại, gây cảm giác khó chịu trong bụng. Ăn uống có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, nếu không ăn sáng sẽ gây cảm giác đói, khiến cho cơ thể dễ mệt mỏi, nhức đầu, dẫn đến đường huyết thấp. Nếu không ăn sáng kéo dài dễ gây nên bệnh mãn tính như: viêm dạ dày, thiếu máu, cơ thể không đủ chất dinh dưỡng, mau lão hóa.

2. Ăn no xong, uống nhiều nước: Một số người lúc bình thường không nghĩ đến uống nước, đợi sau khi ăn xong mới uống nước và uống rất nhiều một lúc, thói quen đó không có lợi, ảnh hưởng tiêu hóa, lâu ngày sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.

3. Ăn no quá: Ăn no quá, sẽ làm cho dạ dày căng quá mức, nhu động cơ bóp chậm lại, dịch tiêu hóa tiết ra không đủ, thức ăn không được tiêu hóa hết gây trở ngại cho chức năng tiêu hóa, dẫn đến lão hóa.

4. Uống trà quá đặc: Trà đặc làm cho niêm mạc dạ dày co lại, chất protein bị kết tủa, đồng thời làm loãng dịch vị, ảnh hưởng tiêu hóa và việc hấp thụ chất sắt cho cơ thể. Ngoài ra trà đặc còn gây mất ngủ.

5. Uống rượu quá liều lượng: Uống rượu quá liều lượng sẽ làm tổn thương đến gan, dạ dày; nếu uống rượu quá thường xuyên còn làm cho chất cồn tích tụ trong cơ thể gây ngộ độc mãn tính, làm tê liệt thần kinh, gây rối loạn trong hệ thống trao đổi chất trong cơ thể tăng nhanh sự lão hóa.

6. Thức ăn sống, chín để lẫn lộn: Một số người sáng ra đi chợ bỏ cả bánh mì, bánh bao và các đồ điểm tâm vào giỏ để lộn với rau, cá, thịt sống đem về nhà, làm như vậy không hợp vệ sinh chút nào, bởi lẽ trong giỏ đựng có rất nhiều vi khuẩn và các loại vi sinh vật, chúng sẽ lây nhiễm đan xen giữa thức ăn sống và chín, rất nhiều loại bệnh truyền nhiễm đường ruột như viêm gan, kiết lỵ... đều từ đó mà ra. Để tránh bị ô nhiễm như vậy, trước khi mua đồ ăn, bạn cần phải chuẩn bị riêng đồ đựng thức ăn chín.

7. Ngủ quá nhiều: Ngủ quá nhiều sẽ tăng gánh nặng cho trung khu ngủ của đại não, làm cho sự trao đổi sinh lý giảm xuống mức thấp nhất, đồng thời còn làm suy giảm các chức năng cảm giác, giảm độ căng cơ xương và khả năng miễn dịch, gây nên hàng loạt bệnh, đặc biệt là tuần hoàn máu chậm sẽ gây bệnh tim đột phát hoặc tai biến mạch máu não.

8. Đánh răng quá lâu: Đánh răng có tác dụng làm sạch răng và khoang miệng phòng ngừa bệnh sâu răng và viêm khoang miệng, tránh được bệnh viêm khớp, viêm thận... Tuy nhiên đánh răng quá lâu sẽ làm tổn thương chân răng, không có lợi cho sự phát triển của răng, thậm chí còn gây nên bệnh viêm chân răng.

9. Rửa mặt quá nhiều: Rửa mặt quá nhiều sẽ làm lớp màng bảo vệ da mặt bị phá hủy thường xuyên, khiến cho da bị kích thích nhiều hơn, dễ bị lão hóa. Hàng ngày chỉ nên rửa mặt 3 lần vào các buổi: sáng, trưa, tối nên dùng ít xà phòng thơm.

10. Kỳ cọ quá mạnh khi tắm: Khi tắm mà kỳ cọ quá mạnh sẽ làm tổn thương lớp da. Lớp da của tế bào biểu mô này chỉ dày có 0,1mm đây là phòng tuyến bảo vệ tự nhiên ngăn cản vi khuẩn gây bệnh và các tia gây hại cho cơ thể. Khi tắm kỳ cọ quá mạnh làm tổn thương lớp da đó, vi trùng và các tia có hại dễ xâm nhập gây nên bệnh viêm da, thậm chí bị lở loét và nhiễm trùng máu.

11. Dùng đồ chung: Một số gia đình cả nhà dùng chung một khăn mặt, cốc uống nước, một chậu rửa... Việc sử dụng chung đồ như vậy không hợp vệ sinh; nếu một người bị đau mắt đỏ thì cả nhà cũng bị, một người bị viêm gan sẽ lây ra cả nhà.

12. Đi bộ quá nhiều: Khi đi bộ gan bàn chân phải giữ độ cao và trương lực nhất định, nếu thời gian đi bộ lâu quá gan bàn chân bị co xuống làm cho xương ngón chân gia tăng gánh nặng dễ bị gãy xương.

13. Đi giày (guốc) gót quá cao: Đi giày (guốc) gót quá cao sẽ làm cho bàn chân và ngón chân chịu tải trọng quá mức, cơ thể nghiêng về phía trước, phần ngực và lưng ưỡn về phía sau làm tổn thương dây chằng cơ lưng, dễ sinh ra lệch ngón chân, sai lệch khớp cổ chân.