



BẢN TIN

# KHOA HỌC & ỨNG DỤNG



SỐ 01/2017

20-01-2017  
ISSN 2354-1148

SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ - LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT ĐỒNG NAI

1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT : 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn

## Xuân Đinh Dậu

Cùng đón Xuân mới Đinh Dậu năm 2017 với nhiều niềm vui mới, đón nhận những thời cơ mới, vận hội mới và thách thức mới. Nhân dịp xuân về, Ban Biên tập Bản tin Khoa học và Ứng dụng kính chúc Quý độc giả và Quý cộng tác viên, cùng gia đình, một năm mới: **Vạn sự an lành, tràn đầy hạnh phúc, đạt nhiều thành công tốt đẹp.** Chúc cho sự hợp tác của chúng ta ngày càng bền chặt và phát triển.



2  
0  
1  
7

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

1) Bệnh tiểu đường là gì? Tiểu đường là một bệnh của tuyến tụy (một cơ quan phía sau dạ dày) sản xuất ra hormon insulin. Insulin giúp cơ thể sử dụng thức ăn biến thành năng lượng. Một người có bệnh tiểu đường là khi tuyến tụy không thể sản xuất đủ insulin, sử dụng insulin không đúng cách hoặc cả hai.

Insulin làm việc cùng với glucose (đường) trong máu để giúp nó xâm nhập tế bào của cơ thể để được đốt cháy thành năng lượng. Nếu insulin không hoạt động đúng,

► xem tiếp trang 4

## PHÒNG, TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

Trên thế giới và ở Việt Nam, đuối nước hiện đang là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do tai nạn đuối nước (TNĐN), đặc biệt ở trẻ em. Văn phòng Tổ chức Y tế thế giới thống kê mỗi năm nước ta có gần 6.400 người chết đuối, đa phần là trẻ em và ngày càng có xu hướng gia tăng.

Số liệu Điều tra Tai nạn thương tích Quốc gia cho biết, mỗi ngày có khoảng 20 trẻ bị đuối nước. Trẻ em là nhóm có nguy cơ tử vong do đuối nước cao chiếm 48,8% cao gấp 10 lần các nước phát triển và 53% các trường hợp chết đuối xảy ra khi trẻ em chơi gần sông hồ không có sự bảo vệ của người lớn.

Ngoài các biện pháp đơn giản để dự phòng đuối nước như: dựng rào chắn để kiểm soát các lối vào khu vực có nước; dạy trẻ các kỹ năng bơi cơ bản thì việc đào tạo những

► xem tiếp trang 2

## 8 DẤU HIỆU CẢNH BÁO CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CAO

Nhiều người cứ nghĩ rằng chỉ có bệnh nhân tiểu đường mới phải lo lắng về chỉ số đường huyết. Nhưng suy nghĩ này lại vô tình đang hại họ. Người không bị tiểu đường thì lượng đường trong máu vẫn có thể tăng cao.

Vì thế, tất cả chúng ta đều phải lưu ý đến lượng đường trong máu bởi lượng này cao là một biến chứng thường thấy ở bệnh nhân tiểu đường.

Theo Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ (ADA), chỉ số đường huyết an toàn:

Trước bữa ăn: 90-130mg/dl (5,0-7,2mmol/l); Sau bữa ăn 1-2 giờ: Nhỏ hơn 180mg/dl (10mmol/l); Trước lúc đi ngủ: 110-150mg/dl (6,0-8,3mmol/l).

► xem tiếp trang 2

### Trong số này:

- Vệ sinh an toàn thực phẩm và ung thư Trang 8
- 7 dấu hiệu thiếu vitamin D Trang 10
- 6 công nghệ dùng để tạo nước sạch uống được Trang 12
- Thực trạng sản xuất của các trang trại chăn nuôi heo ở đồng nai Trang 14



▶ *Tiếp theo trang 1*

## 8 DẤU HIỆU CẢNH BÁO CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CAO

Do đó, mức độ đường 180 mg/dL trong máu được coi là cao. Thế nhưng, chỉ khi con số này tăng vượt 250 mg/dL thì mới xuất hiện những triệu chứng đáng chú ý.

Với những người không bị tiểu đường, nếu tình trạng đường huyết liên tục ở mức cao, họ có thể đối mặt với những nguy cơ bệnh tật như bệnh tiểu đường, vấn đề về mắt, thận và các bệnh thần kinh, tim mạch...

Có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đường huyết cao như: Chế độ dinh dưỡng không hợp lý, thiếu vận động, thiếu ngủ và căng thẳng.

Do triệu chứng của bệnh đường huyết cao không biểu hiện rõ sớm, nên mọi người cần phải cẩn thận với những thay đổi về sức khỏe, dù là nhỏ nhất. Vì để tình trạng này kéo dài sẽ dẫn tới bệnh tiểu đường.

Dưới đây là danh sách vài dấu hiệu cảnh báo của lượng đường trong máu cao.

### 1. Khát nước liên tục:

Khi lượng đường trong máu cao, thận phải làm việc nhiều hơn để lọc đường thừa. Mà đường sẽ được loại bỏ theo nước tiểu, cùng với các chất lỏng khác trong cơ thể. Điều này làm cho bạn cảm thấy mất nước và khát nước liên tục.

### 2. Đói liên tục:

Việc phải đi tiểu nhiều cũng khiến cơ thể có xu hướng giảm calo. Cũng do lượng đường huyết cao ngăn chặn đường từ thực phẩm đến các tế bào. Điều này sẽ khiến bạn đói liên tục.

### 3. Đi tiểu liên tục:

Khi lượng đường dư thừa được loại bỏ cơ thể dưới dạng nước tiểu, bạn có xu hướng mất nước và khát. Để làm dịu cơn khát, bạn lại uống nước nhiều hơn. Vì thế mà số lần đi tiểu nhiều hơn.

### 4. Giảm cân:

Khi tần suất đi tiểu nhiều lên, bạn có xu hướng mất calo nhiều hơn. Điều này khiến bạn giảm cân.

### 5. Tê cứng chân tay:

Khi lượng đường trong máu quá nhiều, nó sẽ phá hủy các dây thần kinh. Điều này gây ra tình trạng tê cứng và mất cảm giác ở bàn tay và chân.

### 6. Thị lực giảm:

Lượng đường trong máu cao sẽ dẫn đến khô mắt và làm cho thị lực giảm hẳn.

### 7. Mệt mỏi:

Khi lượng đường trong máu cao, glucose trong cơ thể không được sử dụng đúng cách, theo đó các tế bào không có được năng lượng cần thiết. Điều này gây ra sự mệt mỏi thường xuyên.

### 8. Nhiễm trùng da:

Da khô và ngứa là 2 hiện tượng phổ biến khi mức đường huyết cao trong cơ thể. Do đi tiểu thường xuyên, nó gây ra sự mất nước và các mô da cũng trở nên khô và gây ra ngứa da và nhiễm trùng.

**ĐQG** (Theo Bodlsky)

▶ *Tiếp theo trang 1*

## PHÒNG, TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

người xung quanh và các thành viên gia đình về các biện pháp sơ cứu và hồi sức là vô cùng quan trọng. Các biện pháp có thể thực hiện để chủ động phòng, tránh đuối nước cho trẻ em và người lớn:

1. Trang bị cho các em kỹ năng bơi lội, các kỹ năng cần thiết khi gặp đuối nước và cách cấp cứu những người bị đuối nước.

2. Với đồng bào trong vùng thiên tai lũ lụt, cần sơ tán theo hướng dẫn của chính quyền địa phương trước khi lũ lụt xảy ra. Người già và trẻ em phải có người lớn trông coi quản lý. Mọi người không tự ý bơi lội ra dòng nước lũ vì có thể bị nước cuốn trôi.

3. Nếu trẻ em đi học bằng ghe, thuyền bắt buộc

phải có phao cứu sinh hoặc có người lớn đưa đi kèm.

4. Học sinh cần được dạy bơi lội và kỹ thuật sơ cấp cứu để biết tự cứu mình, cứu bạn khi bị đuối nước.

5. Dụng rào chắn để kiểm soát các lối vào khu vực có nước; bể nước, cống rãnh, miệng giếng... phải có nắp đậy an toàn.

6. Trẻ em tắm biển, tắm sông nên mặc áo phao và phải có cha mẹ, người lớn trông coi. Những nơi thường xảy ra tai nạn, cần phải thành lập đội cứu hộ và các phương tiện cần thiết để cấp cứu. Đặt các biển báo nguy hiểm tại các bãi tắm biển, tắm sông.

7. Khi đi du lịch ở các vùng sông nước các bậc phụ huynh cần chuẩn bị các phao cứu sinh để lường trước những tình huống xấu nhất có thể xảy ra.

## XỬ TRÍ SƠ CẤP CỨU ĐUỐI NƯỚC

### \* Xử trí cấp cứu người bị đuối nước

1. Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi mặt nước bằng cách đưa cây, sào dài hoặc các vật dụng khác cho nạn nhân nắm hoặc ném phao để vớt nạn nhân lên.

- Xử trí cấp cứu người bị đuối nước với hai phương châm cơ bản:

+ Cấp cứu tại chỗ, tích cực, đúng phương pháp;

+ Kiên trì cấp cứu trong nhiều giờ.

- Các biện pháp chủ yếu xử trí nhằm:

+ Giải phóng đường hô hấp;

+ Đem lại oxy cho nạn nhân.

**2. Xử trí tại chỗ:** là quan trọng nhất, quyết định tiên lượng của nạn nhân, nếu xử trí chậm, trung tâm cấp cứu hồi sức sẽ phải đối phó với một tình trạng mất não vì não người sẽ bị tổn thương hoặc chết nếu nạn nhân ngưng thở từ 4-6 phút.

- Khi đưa được nạn nhân lên bờ hay lên thuyền, đặt nạn nhân nằm trên nền phẳng cứng, khô ráo, thoáng khí gọi người hỗ trợ, gọi cấp cứu 115 và phải tiến hành sơ, cấp cứu ngay theo các bước:

#### **Bước 1- Khai thông đường thở:**

Người cứu nạn quỳ bên cạnh nạn nhân, một tay đặt lên trán nạn nhân đẩy ra phía sau, một tay nâng cằm lên sao cho nạn nhân uốn cổ tối đa (khi có nghi ngờ có chấn thương cột sống cổ thì chỉ nâng hàm dưới lên tránh di chuyển nhiều), dùng gạc hay khăn vải móc đất, bùn, đờm dãi (nếu có) ra khỏi miệng để thông thoát đường thở vùng miệng nạn nhân.

#### **Bước 2 - Kiểm tra sự thở:**

Người cứu nạn áp tai mình vào mũi nạn nhân đồng thời mắt nhìn quan sát sự di động của lồng ngực để kiểm tra sự thở của nạn nhân.

+ Nếu nạn nhân còn tự thở (nghe được hơi thở và thấy sự di động của lồng ngực nạn nhân) đặt nạn nhân ở tư thế nằm nghiêng an toàn để chất nôn dễ thoát ra ngoài nếu nạn nhân nôn ói.

+ Nếu không nghe thấy hơi thở, lồng ngực không di động, tức nạn nhân ngừng thở, hãy tiến hành ngay hồi sinh tim phổi (thổi ngạt và ép tim) cho nạn nhân.

#### **Bước 3 - Hồi sinh tim phổi:**

Người cứu nạn dùng 2 ngón tay bịt chặt mũi nạn nhân lại, ngửa mặt hít một hơi dài, áp miệng vào miệng nạn nhân thổi vào trong khoảng 2 giây, thổi 2

lần liên tiếp. Sau đó nhanh chóng tiến hành ép tim ngoài lồng ngực ở 1/3 dưới của xương ức.

Nếu một người làm thì ép liên tiếp 30 lần ép tim cho mỗi hai lần thổi ngạt liên tiếp;

Nếu có 2 người làm: một người hà hơi thổi ngạt 2 lần và một người ép tim 15 lần.

- Đối với người lớn và trẻ trên 8 tuổi dùng hai tay chồng lên nhau ấn thẳng xuống xương ức, sâu xuống 4-5 cm.

- Trẻ 1- 8 tuổi dùng một tay ấn sâu 3-4 cm và trẻ 0-12 tháng tuổi dùng 2 ngón tay ấn sâu xuống 1- 2 cm.

Sau khi làm 5 chu kỳ ép tim và thổi ngạt theo tỉ lệ 30/2 (hoặc 10 chu kỳ tỉ lệ 15/2 – hai người làm) dừng lại 5 giây kiểm tra nhịp thở, nhịp tim rồi làm tiếp làm kiên trì cho đến khi tim đập lại và thở trở lại thì cần nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế. Nếu sau 2-3 giờ sơ cấp cứu tích cực mà tim không đập trở lại, đồng tử mất vẫn giãn to là hết hy vọng cứu sống.

#### **Bước 4 - Nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế:**

Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế ngay cả khi nạn nhân có vẻ như bình thường hoặc đã hồi phục hoàn toàn sau sơ cứu, vì nguy cơ khó thở thứ phát có thể xảy ra vài giờ sau ngạt nước.

Trong quá trình vận chuyển phải tiếp tục các biện pháp sơ cứu (nếu cần) và đảm bảo sưởi ấm hoặc ủ ấm cho nạn nhân.

#### **Lưu ý:**

Không nên cố tìm cách cho nước trong phổi nạn nhân chảy hết ra ngoài bằng cách xốc nước (vác nạn nhân chạy vòng vòng cho nước chảy ra) vì như thế sẽ bỏ lỡ thời gian vàng cho việc làm hồi sức cấp cứu tim phổi mà chỉ cần chậm trễ 4 phút thôi là có nguy cơ bị chết não.

Trong quá trình sơ cấp cứu đuối nước việc cần tránh là bỏ nhiều thời gian cho việc xốc nước: Động tác dốc ngược nạn nhân không cần thiết và không nên thực hiện vì thường lượng nước vào phổi rất ít chứ không phải phổi chứa đầy nước như người dân thường nghĩ. Lượng nước rất ít này sẽ được tống ra ngoài khi nạn nhân tự thở lại. Ngoài ra việc xốc nước còn làm chậm thời gian cấp cứu thổi ngạt và tăng nguy cơ hít sặc.

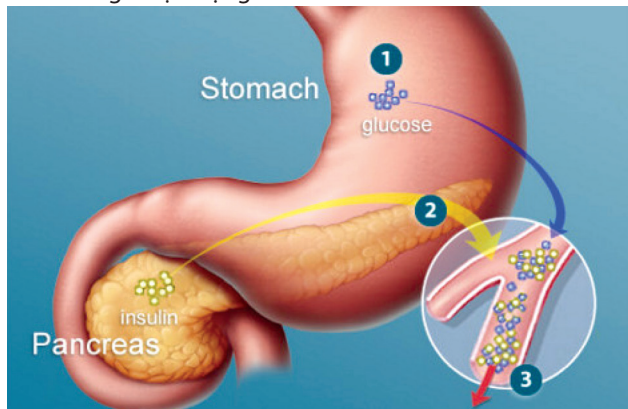
**Đinh Ngọc Nhân - Phòng Y tế**



## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

glucose không thể vào tế bào. Điều này gây ra glucose trong máu tăng lên, tạo ra điều kiện có đường máu cao và khiến các tế bào không còn đủ nhiên liệu.

Những dữ liệu gần đây cho thấy khoảng 150 triệu người bị đái tháo đường trên toàn thế giới và con số này có thể cũng tăng gấp đôi vào năm 2025. Phần lớn, sự gia tăng này sẽ xảy ra ở các nước đang phát triển và sẽ là do dân số tăng, lão hóa, chế độ ăn không lành mạnh, béo phì và lối sống ít vận động.



### II) Phân các loại bệnh tiểu đường:

Tiểu đường là một tình trạng trong đó có mức glucose trong máu quá cao hơn mức bình thường: (101 mg /% và 126 mg /%). Xác định người tiểu đường là rất quan trọng bởi vì điều kiện có nhiều nguy cơ cao của bệnh này cũng như bệnh tim. Giảm trọng lượng cơ thể từ 5-10% thông qua chế độ ăn uống và tập thể dục có thể làm giảm đáng kể nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường trong tương lai.

#### A) Bệnh tiểu đường loại 1:

Trong ĐT loại 1 (trước đây gọi là bệnh tiểu đường tuý thuộc insulin hoặc bệnh tiểu đường khởi phát từ vị thành niên).

Hệ thống miễn dịch của cơ thể tấn công các tế bào sản xuất insulin - của tuyến tụy và hơn 90% trong số chúng bị phá hủy vĩnh viễn. Các tuyến tụy sản xuất rất ít hoặc không có insulin. Chỉ có khoảng 10% của tất cả những người bị bệnh tiểu đường thuộc loại 1 này. Hầu hết những người có bệnh tiểu đường loại 1 phát triển các bệnh trước 30 tuổi, mặc dù nó vẫn có thể phát triển sau này trong cuộc sống.

Các nhà khoa học tin rằng một yếu tố có thể môi trường bị nhiễm virus hoặc một yếu tố dinh dưỡng trong thời thơ ấu hay gây trưởng thành hệ thống miễn dịch sớm để tiêu diệt các tế bào sản xuất insulin của tuyến tụy.

Một số virus (bao gồm cả virus coxsackie, virus rubella, cytomegalovirus, Epstein-Barr, và retrovirus) có liên quan đến sự khởi phát của loại ĐT loại 1 Virus có thể trực tiếp lây nhiễm và phá hủy tế bào  $\beta$ , hoặc là do các cơ chế khác.

Bệnh tiểu đường loại 1 xảy ra bởi vì các tế bào sản xuất

insulin của tuyến tụy (tế bào beta) bị hư hỏng. Trong bệnh tiểu đường type 1, tuyến tụy rất ít hoặc không có insulin nên đường không thể đi vào các tế bào của cơ thể để sử dụng làm năng lượng. Những người bị bệnh tiểu đường loại 1 phải sử dụng thuốc tiêm insulin để kiểm soát lượng đường trong máu của họ. Mười phần trăm của những người bị bệnh tiểu đường được chẩn đoán loại 1. Yếu tố về di truyền chiếm đa số hơn là các yếu tố môi trường.

**B) Bệnh tiểu đường loại 2: Trong bệnh tiểu đường loại 2** (trước đây gọi là không đáp ứng insulin bệnh tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường khởi phát ở người lớn). Tuyến tụy tiếp tục sản xuất insulin, đôi khi ngay cả ở mức cao hơn bình thường. Tuy nhiên khi cơ thể phát triển sức đề kháng với tác dụng của insulin do đó không có đủ insulin để đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Bệnh tiểu đường loại 2 thường hiếm gặp ở trẻ em và thanh thiếu niên nhưng gần đây đã trở nên phổ biến hơn. Tuy nhiên, nó thường bắt đầu ở những người trên 30 tuổi và trở nên phổ biến hơn với tuổi tác. Khoảng 27% số người trên 65 tuổi mắc bệnh tiểu đường loại 2. Dân số nền chủng tộc và dân tộc có nguy cơ cao phát triển bệnh tiểu đường loại 2: Người da đen, người Mỹ gốc Á người Mỹ, và Tây Ban Nha đang sống tại Hoa Kỳ. Bệnh tiểu đường loại 2 cũng có xu hướng có tính di truyền trong gia đình.



Béo phì là yếu tố nguy cơ chính cho việc phát triển bệnh tiểu đường loại 2 và 80 đến 90% đối với những người bị tiểu đường loại này bị thừa cân hoặc béo phì. Vì béo phì gây ra đề kháng insulin, những người béo phì cần một lượng rất lớn insulin để duy trì mức đường huyết bình thường. Một số rối loạn và các loại thuốc có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể sử dụng insulin và dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2. Mức độ cao của corticosteroid (do bệnh Cushing hoặc dùng thuốc corticosteroid) và mang thai (tiểu đường thai kỳ) là những nguyên nhân phổ biến nhất của suy giảm sử dụng insulin. Bệnh tiểu đường cũng có thể xảy ra ở những người sản xuất dư thừa hormone tăng trưởng (Bệnh to cục) và ở những người có khối u tiết hormone. Viêm tụy nặng hoặc tái phát và các rối loạn khác trực tiếp gây tổn hại tuyến tụy có thể dẫn đến tiểu đường.

Tuy nhiên, tỉ lệ béo phì ở những người ở Bắc Mỹ đã tăng số lượng của những người dưới 40 tuổi (người được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường loại 2). Theo khảo sát thì có 9 trong số 10 người bị tiểu đường có loại 2 (đề kháng với insulin). Bệnh sinh của TĐ 2 này rất phức tạp và không hoàn toàn hiểu rõ. Họ có yếu tố quyết định di truyền nhưng cũng là do chế độ ăn uống, tập thể dục và lối sống.

### III) Những triệu chứng gợi ý bệnh tiểu đường và tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh này:

#### A) Các triệu chứng phổ biến của bệnh tiểu đường:

- Tăng khát, phải uống nước ngày 3-4 lít
- Đi tiểu thường xuyên.
- Tăng đói, phải ăn bất cứ gì để no.
- Mệt mỏi.
- Mờ mắt.
- Sút cân (phân biệt với lao phổi) nhưng người bệnh tiểu đường cũng dễ nhiễm lao.

Các triệu chứng khác của bệnh tiểu đường có thể bao gồm:

- Vết loét hoặc vết cắt chậm lành.
- Da ngứa (thường là ở vùng âm đạo hoặc háng); nhiễm trùng nấm men.
- Khô miệng.



#### B) Chẩn đoán bệnh tiểu đường dựa trên 3 xét nghiệm chính:

- 1) Đo đường huyết lúc đói (mg % [mmol / L]) <100 (<5.6) 100-125 (5,6-6,9) ≥126 (≥7.0)
- 2) Đo đường huyết lúc ăn (mg %, [mmol / L]) <140 (<7.7) 140-199 (7,7-11,0) ≥200 (≥ 11,1)
- 3) Đo lượng Glycosylate huyết cầu tố HbA1c (%) <5,7 -6,4 ≥ 6.5

Xét nghiệm đường nước tiểu không còn quan trọng trong chẩn đoán bệnh tiểu đường vì lý do sau đây: Số người có ngưỡng thấp (<1.7g/l) hay khả năng tái hấp thụ kém, đường máu chưa cao nhưng đã có đường trong nước tiểu. Một số bệnh rối loạn enzym bẩm sinh sẽ xuất hiện đường khác như galatose, fructose cũng cho xét nghiệm

nước tiểu đường dương tính.

#### IV) Nguyên nhân gì gây ra bệnh tiểu đường?

Những nhà nghiên cứu về bệnh tiểu đường vẫn chưa biết nguyên nhân thật sự gây ra bệnh tiểu đường. Tuy vậy, họ biết những yếu tố sau có thể làm tăng nguy cơ bị bệnh tiểu đường:

- Tiền sử gia đình của bệnh tiểu đường hoặc khuynh hướng di truyền
- Người Mỹ gốc Phi, Tây Ban Nha, người Mỹ bản xứ hoặc người Mỹ gốc Á
- Bị thừa cân (20 % hoặc nhiều hơn trọng lượng cơ thể bình thường).
- Stress (căng thẳng) thể chất (chẳng hạn như phẫu thuật hay bệnh tật).
- Sử dụng một số loại thuốc, bao gồm: steroid và thuốc huyết áp.
- Tổn thương tụy (chẳng hạn như nhiễm trùng, khối u, phẫu thuật hoặc tai nạn).
- Bệnh tự miễn.
- Huyết áp cao.
- Mức cholesterol hoặc triglyceride trong máu bất thường.
- Tuổi (tăng nguy cơ theo tuổi).
- Rượu (nguy cơ tăng theo số năm sử dụng rượu nặng).
- Hút thuốc lá.

Điều quan trọng cần lưu ý là đường tự nó không gây ra bệnh tiểu đường. Ăn nhiều đường có thể dẫn đến sâu răng, nhưng nó không gây ra bệnh tiểu đường.

#### VI) Một số các biến chứng lâu dài của bệnh tiểu đường?

1) Bệnh võng mạc (bệnh về mắt): Tất cả các bệnh nhân tiểu đường nên khám bác sĩ nhãn khoa (chuyên khoa mắt) hàng năm. Bệnh nhân có bệnh về mắt được biết có triệu chứng của tầm nhìn mờ ở một mắt hoặc những người có điểm mù có thể cần phải gặp bác sĩ nhãn khoa của họ thường xuyên hơn.

2) Bệnh thận: Xét nghiệm nước tiểu nên được thực hiện hàng năm. Kiểm tra huyết áp thường xuyên cũng rất quan trọng bởi vì kiểm soát huyết áp cao là điều cần thiết trong việc làm chậm bệnh thận. Nói chung, huyết áp nên được duy trì dưới 130/80 ở người lớn. Đối với triệu chứng: Chân đau dai dẳng hoặc bàn chân sưng cũng có thể là một triệu chứng của bệnh thận và phải được báo cáo với bác sĩ của bạn.

3) Bệnh thần kinh: Tê hoặc ngứa ran ở lòng bàn chân của bạn cần được báo cáo với bác sĩ của bạn tại chuyến thăm thường xuyên của bạn. Bạn nên kiểm tra bàn chân hàng ngày để xem có bị đỏ, vết chai, nứt hay đổ vỡ trong mô da. Nếu bạn nhận thấy những triệu chứng trước khi lần theo lịch trình, thông báo cho bác sĩ của bạn ngay lập tức (còn nữa)/.

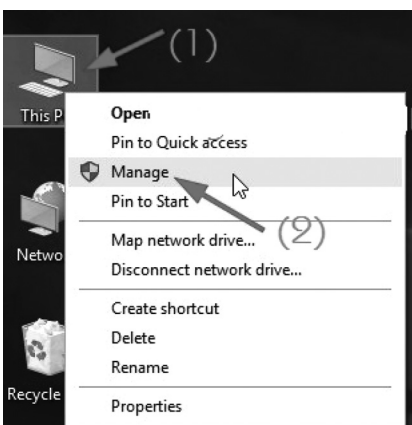
**Bs Dương minh Hoàng (ECFMG)**



# Tạo Dualboot tích hợp bộ cài Windows vào Menu Boot khởi động

Nếu bạn sử dụng máy tính, nên tích hợp một bộ cài Windows vào Menu Boot bởi vì việc làm này có rất nhiều tiện lợi. Khi tạo thành công, công cụ sẽ hỗ trợ cứu hộ máy tính của bạn, fix lỗi khởi động, fix các lỗi trên Windows.... mà không cần phải sử dụng đến đĩa cài Win hoặc USB cài win. Ngoài ra, đối với Windows 8, Windows 8.1 và Windows 10 thì bạn có thể reset lại win về trạng thái như lúc mới cài đặt bất cứ lúc nào, đồng thời phục hồi (Restore) lại Windows nếu như bạn đã tạo một điểm sao lưu trước đó.

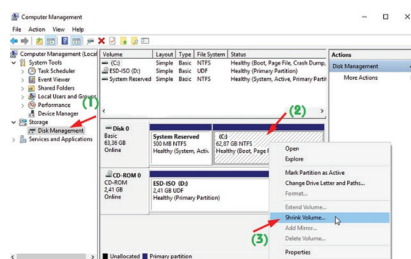
Trước khi thực hiện bạn cần chuẩn bị đầy đủ các công cụ và các bước sau đây: Bộ cài Windows, bạn hãy tải bộ cài đặt Windows đúng với phiên bản Windows mà bạn đang sử dụng. Để kiểm tra chính xác phiên bản Windows mà bạn đang sử dụng thì bạn hãy mở hộp thoại Run (hay bấm tổ hợp phím Windows + R), sau đó nhập lệnh winver rồi nhấn Enter để xem thông tin. Tiếp theo là tạo sẵn một phân vùng mới khoảng 4 đến 5 GB, sau đó tải phần mềm EasyBCD tại địa chỉ: <http://www.fshare.vn/file/UGHQYDP6GIVL>, sau khi tải về bạn hãy cài đặt nó vào máy tính. Khi đã chuẩn bị hết như hướng dẫn bên trên thì bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu thực hiện lần lượt các bước sau đây:



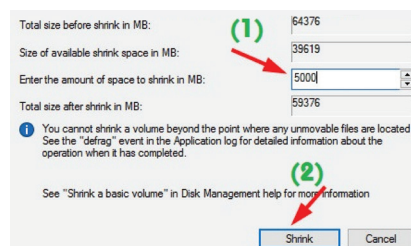
- **Bước 1:** Bạn hãy chia một phân vùng nhỏ tầm 4 đến 5 GB để chút nữa

chúng ta sẽ giải nén bộ cài Windows vào đây. Bạn hãy chọn phân vùng nào còn thừa nhiều dung lượng một chút cắt lấy một ít. Trước hết nhấn chuột phải vào This PC, sau đó chọn Manage như hình bên dưới.

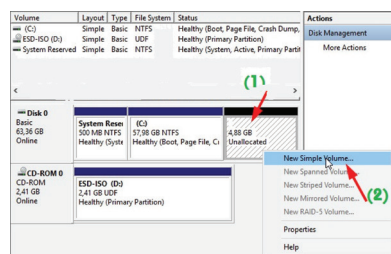
- **Bước 2:** Lúc này cửa sổ Computer Management hiện ra, bạn hãy nhấn vào Disk Management, rồi nhấn tiếp chuột phải vào phân vùng mà bạn muốn cắt lấy 4 đến 5 GB. Ví dụ, nếu cắt phân vùng ổ C thì nhấn chuột phải vào phân vùng bạn muốn chia sau đó chọn Shrink Volume...



Ở khung mới xuất hiện, tại mục Enter the amount of space to shrink in MB bạn tiếp tục nhập 5000 (5 GB), sau đó nhấn vào Shrink

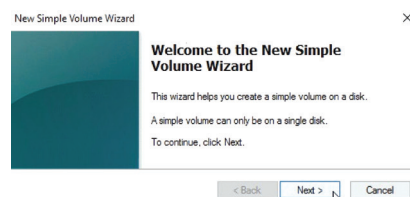


- **Bước 3:** Lúc này phân vùng mới đã được tạo ra, nhưng chưa được định dạng (Unallocated), chính vì thế để sử dụng được phân vùng này thì bạn hãy nhấn chuột phải vào nó và chọn New Simple Volume...

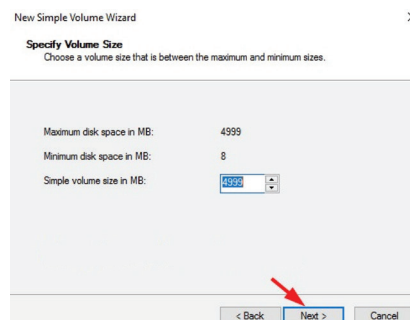


Trong cửa sổ mới xuất hiện, bạn tiếp tục nhấn Next.

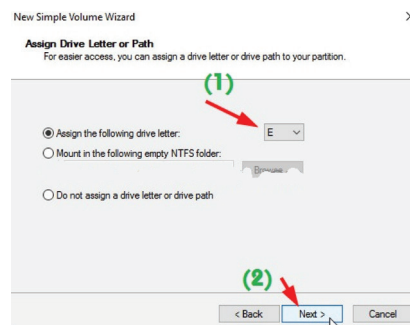
Và một lần nữa nhấn Next để xác thực dung lượng đã được phân vùng.



Tại đây bạn có thể chọn lại ký hiệu phân vùng cho ổ cứng mới, bạn không được chọn trùng với các ký tự đã có trên máy tính. Hoặc bạn cứ để mặc định cũng được, sau đó nhấn Next.

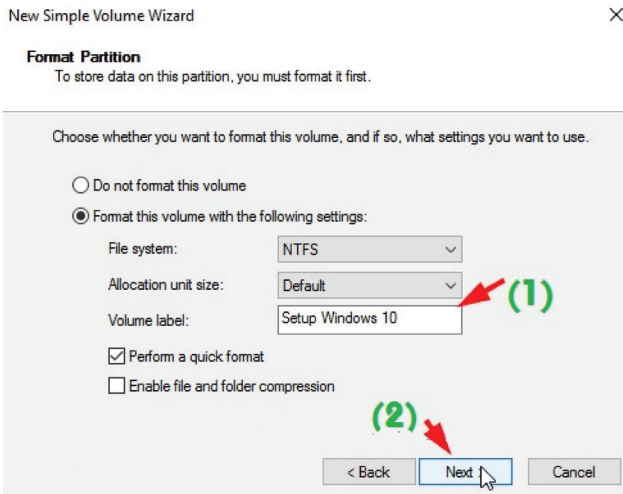


Trong cửa sổ xuất hiện lần này, bạn có thể thiết lập lại theo nhu cầu của bạn. Tại ô Volume label bạn có thể đặt tên cho phân vùng mà bạn sẽ tạo ra, rồi nhấn Next.

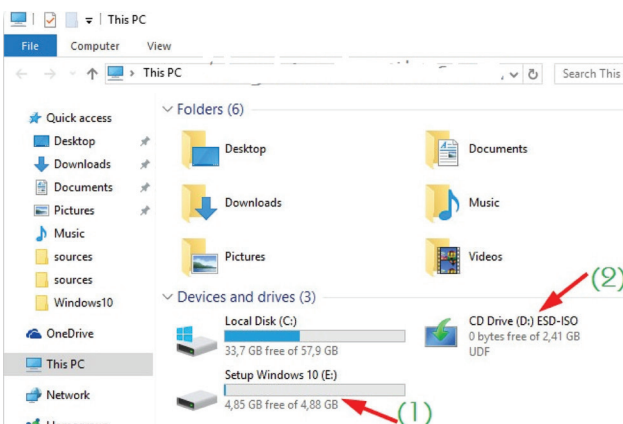
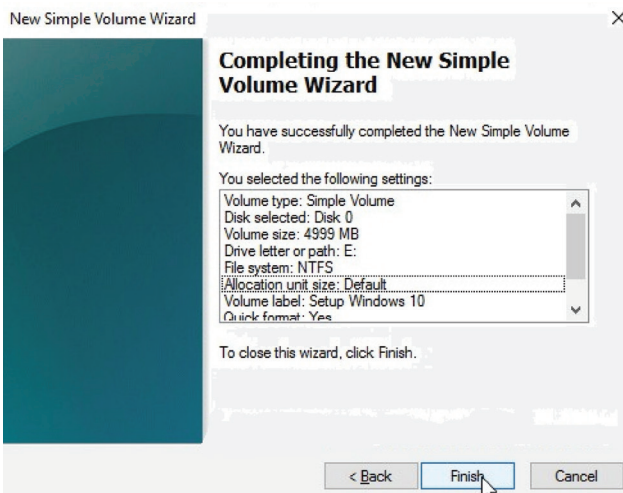


Cuối cùng bạn nhấn Finish để hoàn tất quá trình chia ổ cứng.

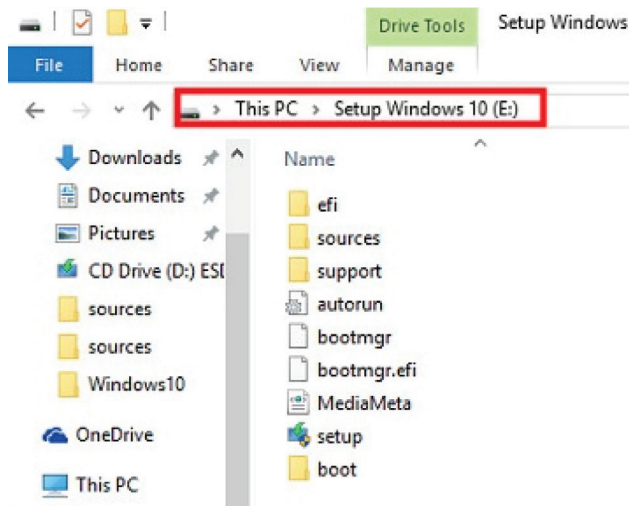
- **Bước 4:** Bây giờ bạn vào lại This PC để kiểm tra xem, lúc này bạn sẽ thấy một phân vùng mới (E) có dung



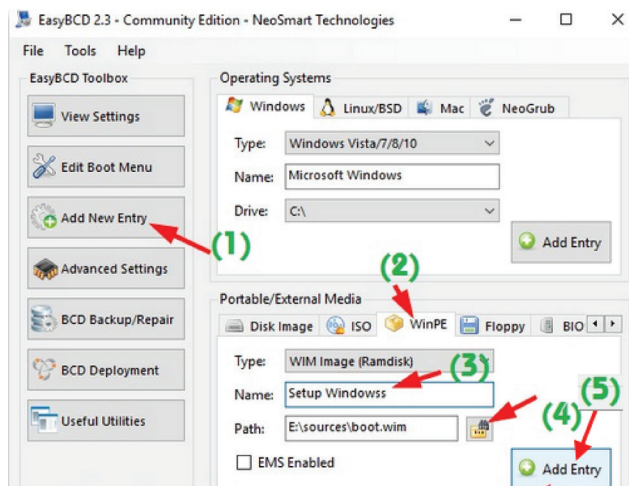
lượng là gần 5GB xuất hiện. Tiếp tục bạn hãy thực hiện đưa bộ cài Windows ra ổ đĩa ảo. Nếu như bạn đang sử dụng Windows 8/ 8.1 hoặc là Windows 10 thì bạn chỉ cần nhấn chuột phải vào bộ cài Windows đó, sau chọn Open With, rồi chọn tiếp Windows Explorer để nó tự tạo ổ đĩa ảo và mount file ra cho bạn. Còn nếu như bạn đang sử dụng Windows 7 hoặc là phiên bản thấp hơn thì có thể sử dụng phần mềm UltraISO để làm việc này.



**- Bước 5:** Bây giờ thì bạn hãy vào ổ đĩa ảo mà bạn vừa Mount file ra, sau đó copy toàn bộ các file trong đó vào phân vùng gần 5GB mà bạn vừa chia ở bước 1.



**- Bước 6:** Ở bước này, hãy mở phần mềm EasyBCD ra rồi làm lần lượt các bước sau đây: Nhấn vào Add New Entry, tiếp đến hãy chọn WinPE, tại dòng Name bạn nhập vào tiêu đề hiển thị ra Menu Boot. Ở dòng Path bạn hãy nhấn vào biểu tượng tương dấu ba chấm (...) rồi chọn đến file boot.wim trong thư mục sources của phân vùng gần 5GB. Sau đó nhấn vào Add Entry để thêm vào Menu Boot.



\* **Lưu ý:** Nếu như bạn muốn chỉnh sửa gì về chế độ boot thì hãy nhấn vào lựa chọn Edit Boot Menu để thiết lập lại thời gian để tự động boot vào menu mặc định, lựa chọn khởi động ưu tiên.... Cuối cùng hãy khởi động lại máy tính để hoàn chỉnh thiết lập và ẩn phân vùng vừa tạo để hạn chế virus xâm nhập và phá hủy bộ cài.

T.T



## Vệ sinh an toàn thực phẩm và ung thư

Vệ sinh an toàn thực phẩm giữ một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của con người. Ở nước ta, vấn đề này vừa mang tính kế thừa các phong tục tập quán truyền thống tốt trong cách ăn uống của dân tộc, vừa tiếp thu nhanh các tiến bộ khoa học kỹ thuật về dinh dưỡng để bảo vệ sức khỏe.

Thực phẩm luôn luôn có liên quan đến các bệnh cấp tính và mãn tính. Trước hết là các bệnh cấp tính ngộ độc thức ăn do vi khuẩn, tiếp đến là các bệnh mãn tính do nguyên nhân rối loạn chuyển hóa các chất trong cơ thể, trong đó có tim mạch và ung thư.

Các tác nhân thường gây độc hại trong ăn uống gồm có: Vi khuẩn, nấm mốc, ký sinh trùng, cây độc, hải sản độc, độc tố vi nấm, các chất độc hại hình thành trong quá trình bảo quản, nấu nướng, chế biến và oxid- hóa một số thành phần trong thực phẩm. Ngoài ra, sử dụng bừa bãi và không thận trọng các chất phụ gia, bảo quản, các chất bảo vệ thực vật, thuốc kháng sinh, tăng trọng gia súc, kể cả phẩm màu, đều có thể gây tích lũy và nhiễm độc cơ thể.

Trong cuộc sống, thực phẩm mang lại nhiều bệnh cấp tính và mãn tính. Để phòng ngừa, phải sử dụng các biện pháp đồng bộ dựa trên các tác động tổng hợp:

- Cân bằng dinh dưỡng khẩu phần ăn.
- Cải thiện điều kiện sống và sinh hoạt.
- Sử dụng các tiến bộ khoa học kỹ thuật bảo quản, chế biến nấu ăn.

- Bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm.

Nhiều tác giả đã nghiên cứu ảnh hưởng của tập quán và thành phần thức ăn trong khẩu phần đến ung thư, đã xác định các loại rau quả có màu xanh và vàng chứa nhiều các chất oxy hóa thiên nhiên, nên đã bảo vệ được cơ thể trong việc phòng và làm giảm tỷ lệ ung thư trong nhiều bệnh.

Điều tra một số cộng đồng sống trên vùng rừng núi, ăn rau rừng, rau mọc tự nhiên với số lượng lớn (trên 200 - 400g rau quả/ngày), nhận thấy tỷ lệ ung thư giảm rõ rệt đối với ung thư phổi, vú, kết tràng, tiền liệt tuyến, bàng đái, trực tràng, nội mạc tử cung, vòm họng, dạ dày, thực quản, tử cung.

Để đề phòng ung thư do ăn uống, cần phải có biện pháp đồng bộ và kết hợp hài hòa giữa yếu tố dinh dưỡng và vệ sinh an toàn thực phẩm, được thể hiện trong 5 lời khuyên trong ăn uống hợp lý và 10 lời khuyên trong ăn uống để đề phòng ung thư.

### NĂM LỜI KHUYẾN TRONG ĂN UỐNG HỢP LÝ:

Ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm, sẽ bảo đảm cân bằng dinh dưỡng cao. Trước hết, cần phải cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng gồm: Protein, Glucid, Lipid, Vitamin, muối khoáng và vi khoáng. Không một loại thực phẩm nào có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Do đó, cần sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau trong khẩu phần ăn hàng ngày.

Những năm gần đây, ở nước ta, có một số người ăn quá nhiều thịt, cá và giảm số lượng các loại ngũ cốc trong khẩu phần ăn giống như các nước Tây Âu đã dẫn đến sự tăng cao các bệnh về tim, đái đường và gây ung thư. Do đó, rất cần thiết phải tuyên truyền giá trị quan trọng của chất bột, ngũ cốc và nhất là các loại khoai, củ, rau, quả trong nuôi dưỡng và khôi phục truyền thống ăn nhiều và cân đối chất bột.

Một điều rất quan trọng là phải đảm bảo ăn đủ các chất dinh dưỡng cần thiết. Hằng







ngày trong 3 bữa ăn, phải đảm bảo sử dụng đủ các loại lương thực thực phẩm, thường được chia thành 6 nhóm:

Nhóm 1: Cá, thịt, trứng, đậu đỗ các loại: sẽ cung cấp nhiều chất đạm có chất lượng tốt.

Nhóm 2: Sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa là nguồn cung cấp nhiều chất đạm dễ tiêu hóa và nhiều Calci.

Nhóm 3: Các loại rau có màu xanh (rau muống, rau ngót, rau dền, rau mồng tơi...) rau gia vị (hành, hẹ, húng, diếp, lá lốt, rau thơm...), ớt có nhiều beta-caroten.

Nhóm 4: Rau ăn lá (xà lách, bắp cải) và quả chín có nhiều Vitamin C và chất khoáng.

Nhóm 5: Gạo, khoai, bánh mì là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu.

Nhóm 6: Dầu, mỡ cung cấp nhiệt lượng cao và các acid béo cần thiết.

Kết hợp các thành phần trong thực đơn giữa các món ăn chính và phụ

Phải bảo đảm được ba loại món ăn sau đây trong các bữa ăn hàng ngày:

+ Món ăn cung cấp nhiều glucid gồm: Gạo, bánh mì, mì sợi, bún, khoai... cung cấp lượng Calo chủ yếu trong các bữa ăn hàng ngày.

+ Món ăn cung cấp nguồn protein và acid béo có chất lượng tốt: Thịt, cá, trứng, đậu, lạc (đậu phộng).

+ Món ăn cung cấp nhiều loại Vitamin, muối khoáng và vi khoáng cần thiết: Rau, củ, quả.

Do đó, khi chuẩn bị thực đơn nấu các món ăn hàng ngày, phải tính toán cân đối đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết trong 6 nhóm thực phẩm trên.

Ý nghĩa quan trọng của số lượng và chất lượng chất béo:

Ăn không đủ chất béo, sẽ gây nguy hiểm đối với não ngược lại, khi ăn quá nhiều, sẽ làm tăng sự tích lũy cao trong máu và gây các bệnh về tim và đái đường. Chất béo động vật có rất nhiều acid béo no và cholesterol. Nếu ăn nhiều, sẽ tích lũy cholesterol trong máu và dẫn đến xơ vữa động mạch.

Lượng chất béo trong khẩu phần ăn của nhân dân ta thường thấp hơn, so với nhiều nước ở miền ôn đới. Do đó, cần nâng dần lượng chất béo lên trên 15 - 20% nhiệt lượng của khẩu phần ăn đối với người lớn và 20 - 25% đối với trẻ em; đồng thời giảm bớt lượng chất béo động vật và thay thế bằng chất béo thực vật như: Dầu lạc, dầu cá, dầu đậu nành hoặc dầu cá...bởi vì dầu thực vật và dầu cá đều chứa nhiều acid béo chưa no cần thiết giúp cho việc phòng chống và ngăn ngừa các bệnh về tim và xơ vữa động mạch.

Phải nâng cao hoạt động thể lực trong ngày sao cho phù hợp với lượng các chất dinh dưỡng ăn vào.

Tránh ăn quá nhiều muối:

Muối giữ cân bằng áp lực thẩm thấu trong chuyển hóa nước. Do đó, Natri hoặc Natri chlorur rất cần cho cơ thể. Nhưng nếu ăn quá nhiều muối, sẽ dẫn đến tăng huyết áp và gây chứng ngạt máu đột ngột ở não. Thực tế qua điều tra ở một số vùng đồng bằng, nhất là vùng đồng bằng miền biển, người dân thường ăn nhiều muối, trên 20g/ngày, gấp đôi lượng cần thiết.

Ở các nước Châu Âu, thường khuyên không nên ăn muối quá 5 - 8g/ngày. Ở Mỹ, không quá 5g/ngày. Để giảm bớt lượng muối ăn hàng ngày thấp hơn 10g cần phải lựa chọn thực phẩm và tăng cường kỹ thuật phối chế, nấu các món ăn có nhiều loại gia vị khác nhau như: Cay, chua, ngọt, để người quen ăn mặn sẽ không còn cảm giác lạt khi ăn.

Tạo điều kiện thuận lợi để có một bữa ăn ngon trong ngày: Làm sao mỗi gia đình có thời gian tổ chức nấu các bữa ăn tối đủ chất, phối hợp nhiều loại thực phẩm đảm bảo giá trị dinh dưỡng cân đối, trong không khí đầm ấm, hạnh phúc, tránh trường hợp chỉ dùng các thức ăn chế biến sẵn.

### MƯỜI LỜI KHUYÊN TRONG ĂN UỐNG ĐỂ PHÒNG UNG THƯ:

\* Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm hàng ngày, không để xảy ra ngộ độc thực phẩm.

\* Bảo đảm cân bằng dinh dưỡng trong khẩu phần ăn (ăn uống hợp lý).

\* Tránh ăn quá nhiều nhiệt lượng, nhất là chất béo.

\* Tránh uống quá nhiều rượu, hút thuốc ít hoặc bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt.

\* Tránh uống nước hoặc thức ăn quá nóng, tránh ăn thức ăn cháy đen.

\* Khống chế ăn thức ăn quá mặn, thức ăn muối chua và khó tiêu trong bữa tối. Lượng muối hàng ngày không quá 5 - 10g.

\* Không ăn thức ăn nghi ngờ bị nhiễm nấm mốc có độc tố vi nấm.

\* Ăn nhiều rau có màu xanh, vàng, giàu chất chống oxid-hóa thiên nhiên như: Beta-caroten, nhiều Vitamin C, E và đủ lượng xơ.

\* Tránh phơi nắng quá lâu, dưới ánh nắng trực tiếp của mặt trời.

\* Giữ gìn thân thể sạch sẽ và luyện tập thể dục thể thao đều đặn.

**Phạm Văn Tất**



## 7 DẤU HIỆU THIẾU VITAMIN D

Vitamin D là một Vitamin tan trong chất béo đóng vai trò trong nhiều chức năng quan trọng của cơ thể. Nó được biết đến nhiều nhất trong việc kết hợp với canxi trong cơ thể của bạn để giúp xây dựng và duy trì xương chắc khỏe. Theo Đại học Trung Tâm Y tế Maryland: Vitamin D cũng tham gia vào việc điều chỉnh hệ thống miễn dịch và các tế bào, nơi mà nó có thể giúp ngăn ngừa ung thư.

Vitamin D có lẽ là chất dinh dưỡng quan trọng nhất khi thảo luận về xương hoặc sức khỏe của hệ thống miễn dịch. Không chỉ tiêu thụ đủ lượng vitamin D để giữ gìn sức khỏe của xương và hệ thống miễn dịch, nó cũng ngăn chặn một số vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

Sự thiếu hụt Vitamin D được biết đến nhiều nhất vì đã gây ra bệnh còi xương (xương giòn) ở trẻ em, một tình trạng mà trong đó các mô của xương không được củng cố hoặc khoáng hóa. Tình trạng này thường dẫn đến xương dễ vỡ và biến dạng xương, thường trùng với việc tăng nguy cơ chấn thương. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu gần đây còn phát hiện ra mối liên quan giữa thiếu hụt Vitamin D và một loạt các vấn đề sức khỏe khác.

Nghiên cứu cho thấy Vitamin D có thể đóng vai trò trong cả phòng và điều trị tăng huyết áp, đái tháo đường loại 1 và loại 2, bệnh đa xơ cứng (MS) và cao huyết áp.

Do tầm quan trọng của việc tiêu thụ Vitamin D, chúng ta sẽ xác định bảy dấu hiệu cảnh báo khác nhau dưới đây để phát hiện sự thiếu hụt Vitamin D tiềm năng.

### 1. Đau và suy yếu cơ bắp:

Mức độ đau và suy yếu cơ bắp có thể thay đổi từ nhẹ đến nặng. Ban đầu, các triệu chứng của loại này là gần như không xuất hiện; tuy nhiên, khi sự thiếu hụt kéo dài, các triệu chứng có liên quan có xu hướng trở nên tồi tệ hơn. Lý do là Vitamin D, khi chuyển hóa, tăng cường sự co cơ - một cơ chế cần thiết để củng cố xương.

### 2. Suy giảm hệ thống miễn dịch:

Khi hàm lượng Vitamin D thấp, hệ thống miễn dịch của chúng ta bị ảnh hưởng. Hàm lượng cao của các thụ thể Vitamin D có thể được tìm thấy trong các tế bào miễn dịch, một khu vực của cơ thể đòi hỏi phải bổ sung đủ Vitamin D. Trong một nghiên cứu của Nhật Bản được công bố trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition, nhóm các em học sinh được bổ sung Vitamin D có ít trường hợp bị cúm với chủng influenza A so với nhóm đối chứng.

Trong một nghiên cứu khác, những người được chẩn đoán bị bệnh tự miễn dịch cũng có Vitamin D với hàm lượng thấp.

### 3. Tăng huyết áp:

Tăng huyết áp (huyết áp cao) thường là kết quả khi hàm lượng Vitamin D thấp. Cơ thể chúng ta hình thành một peptide (ND: phân tử gồm hai hay nhiều amino axit liên kết với nhau) làm tăng huyết áp thông qua việc co

thắt động mạch và giữ nước. Vitamin D đóng vai trò như một biện pháp đối phó, kìm hãm phản ứng của enzyme này, làm giảm phản ứng không phù hợp của cơ thể đối với peptide này, do đó bình thường hóa huyết áp.

### 4. Trầm cảm:

Một mối liên kết đã được hình thành giữa buồn bã / trầm cảm và hàm lượng thấp của Vitamin D. Một phát hiện thú vị đặc biệt liên quan đến sự tương quan giữa trầm cảm theo mùa (SAD) và mức độ biến động của Vitamin D3. Trong một nghiên cứu cho thấy, những người tham gia được bổ sung Vitamin D3 đã gia tăng được tác động tích cực và giảm tác động tiêu cực - cả về thể chất và nhận thức. Những người tham gia cũng cho thấy họ giảm đáng kể các triệu chứng khác nhau như thèm ăn, bệnh ngủ lịm, thờ ơ và rối loạn giấc ngủ.

### 5. Rối loạn đường ruột:

Một số bệnh tiêu hóa ảnh hưởng đến sự hấp thụ Vitamin D. Những người bị bệnh loét dạ dày, bệnh viêm ruột và một số bệnh khác, có thể gặp rủi ro lớn trong việc thiếu hụt Vitamin D vì mối tương tác này. Hơn nữa, những người có hàm lượng chất béo cao dễ bị thiếu hụt Vitamin D, bởi vì chất béo làm loãng Vitamin D và làm giảm tác dụng sinh lý của nó.

### 6. Đổ mồ hôi quá mức:

Một điểm lạ về dấu hiệu này là xu hướng những người đổ nhiều mồ hôi lại không có đủ hàm lượng Vitamin D. Trái ngược với nhiều dấu hiệu đã biết rõ, các chuyên gia y tế không chắc chắn hiểu được lý do tại sao chúng ta đổ nhiều mồ hôi khi có hàm lượng Vitamin D thấp. Tất cả những gì được biết đến có vẻ là một mối liên kết không thể tách rời giữa hàm lượng Vitamin D thấp và đổ mồ hôi quá nhiều, đặc biệt là xung quanh trán.

### 7. Bệnh tim mạch:

Có sự tồn tại một mối tương quan có thể xảy ra giữa hàm lượng thấp của Vitamin D và bệnh tim mạch. Các chuyên gia y tế tin rằng hàm lượng thấp của Vitamin D làm cho canxi tích tụ với hàm lượng cao hơn trong động mạch; canxi tích tụ là mảng bám hình thành trong động mạch và làm tăng nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ. Các điều kiện khác liên hệ với hàm lượng thấp của Vitamin D - cao huyết áp, tiểu đường loại 2, béo phì và cholesterol cao - xuất hiện để củng cố mối liên hệ giữa hàm lượng Vitamin D và sức khỏe tim mạch.

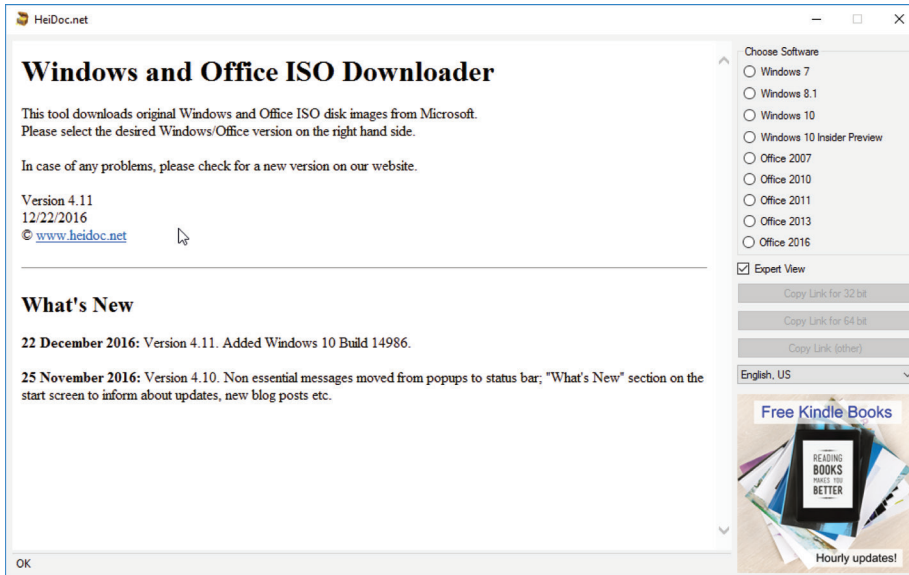
Các nguồn chứa nhiều Vitamin D gồm có:

- Ánh sáng mặt trời
- Nước cam (Vitamin D đã làm giàu)
- Sữa có nguồn gốc thực vật (sữa đậu nành, sữa bắp, sữa hạnh nhân)

**Lưu Trường**

(Theo Healthy and Natural Life)

# CÁCH TẢI BỘ CÀI WINDOWS VÀ OFFICE DỄ DÀNG



product language, bạn hãy chọn ngôn ngữ cài đặt, nhấn nút Confirm để xác nhận.

Vậy là xong, Windows ISO Downloader sẽ hiển thị nút bấm chứa liên kết đến bộ cài đặt Windows 10 mà bạn vừa chọn, bạn có thể nhấn vào các nút này để tải về ngay hoặc nhấn vào nút Copy Link for... ở góc phải nếu muốn sao chép lại liên kết để tải sau. Lưu ý, liên kết chỉ tồn tại trong vòng 24 giờ mà thôi.

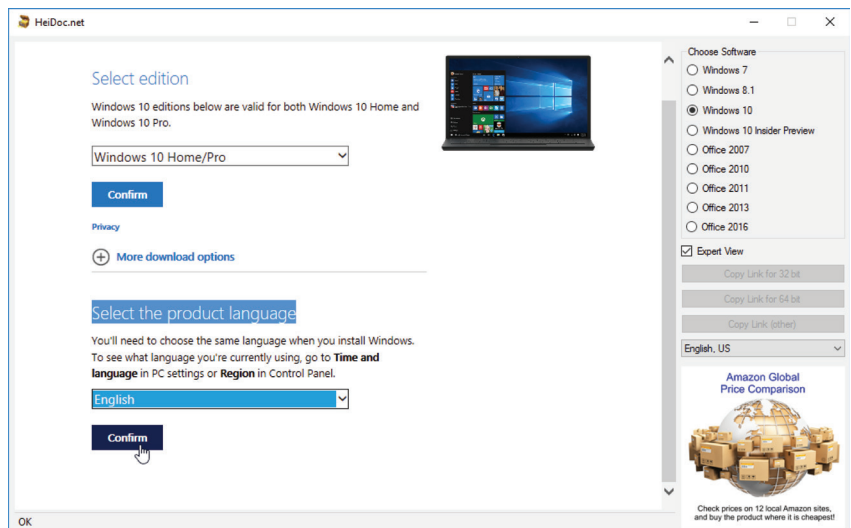
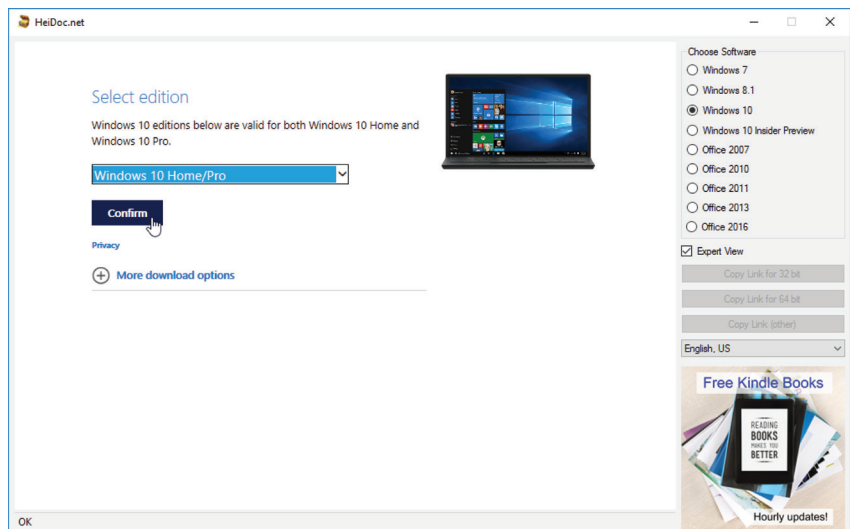
**Võ Xuân Vỹ**

Mỗi khi Windows hay Office gặp lỗi thì cũng chính là lúc bạn cần đến bộ cài đặt gốc để cài đặt lại chúng. Vấn đề là làm sao để tải chúng khi bạn không có tài khoản MSDN của Microsoft? Lúc này bạn có thể sử dụng tiện ích miễn phí Windows ISO Downloader, tải về tại <https://www.heidoc.net/php/Windows%20ISO%20Downloader.exe>. Lưu ý, tiện ích này hoạt động trên nền Internet Explorer 11 nên nếu bạn đang sử dụng Windows 7 trở về trước thì bạn cần tải về và cài đặt thêm IE 11 tại địa chỉ <https://goo.gl/b90jZU>.

Sau khi tải về máy, bạn chạy tập tin Windows ISO Downloader.exe để khởi động tiện ích. Trong phần Choose Software ở góc phải, bạn hãy chọn lựa phiên bản Windows hoặc Office cần tải về. Ví dụ, tôi sẽ chọn tải bộ cài đặt của Windows 10.

Trong phần Select edition, bạn hãy chọn phiên bản Windows 10 mà mình muốn tải về như: Home, Pro, N, Education... rồi nhấn nút Confirm để xác nhận.

Tiếp theo, trong phần Select





## 6 công nghệ dùng để tạo nước sạch uống được



Theo tổ chức Water.org, cứ 1 trong 10 người trên thế giới không được tiếp cận với nước sạch và an toàn, tức là khoảng 633 triệu người, vậy nên các nhà khoa học mới nghĩ ra nhiều giải pháp khác nhau để giúp tạo nước sạch cho họ sử dụng. Cứ mỗi năm lại có thêm những giải pháp mới hơn, gọn nhẹ hơn, rẻ hơn và dễ triển khai hơn được đề xuất hoặc thử nghiệm, trải dài từ việc rút nước từ không khí, chuyển nước biển thành nước ngọt hay lọc nước bằng tia UV. Mời các bạn tham khảo 6 giải pháp rất sáng tạo bên dưới để biết người ta đang làm gì để giúp 633 triệu người nói trên có nước sạch để sử dụng nhé.

### Tháp nước Warka

Phải mất nhiều năm thiết kế người ta mới hoàn thiện ý tưởng của tháp nước Warka, và đầu năm nay nó đã bắt đầu được xây dựng thử nghiệm tại một khu vực hẻo lánh ở Ethiopian để tạo nước sạch từ không khí. Thiết kế này được nhiều giải thưởng, nó lấy nước từ các hạt sương và sử dụng một cấu trúc hình tròn khổng lồ làm từ tre đan thành một "tấm lưới" khổng lồ. Nó cũng có một cái bạt để che nắng cho người dân khi họ hứng nước từ tháp. Nếu mọi chuyện diễn ra suông sẻ, tháp nước Warka sẽ được cho sản xuất hàng loạt vào năm 2019.

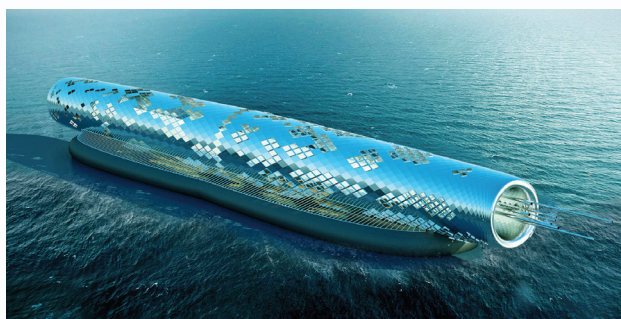
### Thiết bị lọc nước bằng tia UV



Không phải tất cả những người thiếu nước sạch đều sống trong khu vực bị hạn hán, đôi khi họ vẫn có nước khắp khu mình ở nhưng không một giọt nào uống được cả vì bị ô nhiễm. Những hệ thống lọc nước thường đắt và tốn nhiều thời gian để tạo ra thành phẩm, còn giải pháp của các nhà nghiên cứu tại Đại học Stanford nhỏ chỉ bằng một ngón tay vào có thể giảm thời gian lọc từ 48 giờ xuống còn 20 phút. Hiện tại thiết bị vẫn còn đang được thử nghiệm nhưng các nguyên mẫu test đã chứng minh được tính khả thi của thiết bị lọc bằng UV này.

### Nhà máy lọc nước biển dùng năng lượng mặt trời

Dự án này mang tên The Pipe, nó chỉ mới ra mắt vào mùa hè năm nay và hứa hẹn sẽ cung cấp 5,68 tỉ lít nước sạch cho những khu vực hạn hán. Nhà máy này sử dụng năng lượng mặt trời để vận hành các máy tách nước bằng điện từ trường, còn các phế phẩm chứa muối sẽ được cho qua những bồn xử lý nhiệt trước khi đổ ngược trở lại biển. Ngoài công dụng nói trên, The Pipe còn thu hút sự chú ý của mọi người vì ngoại hình lạ mắt của nó trông như một tác phẩm nghệ thuật trôi nổi trên biển hơn là một thiết bị công nghiệp nặng nề nhàm chán.



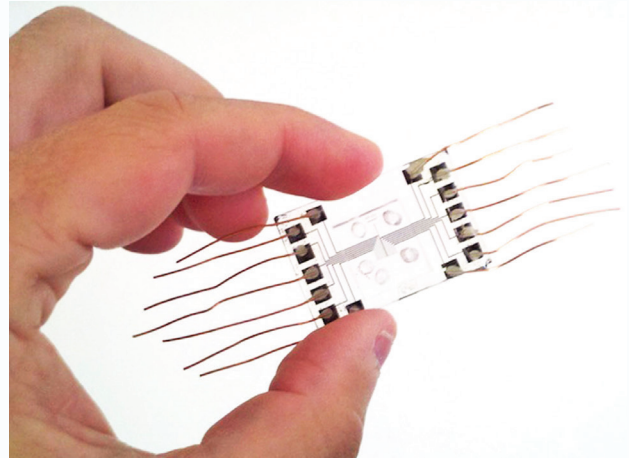
### Hệ thống thu gom sương lớn nhất thế giới

Máy lọc sương lớn nhất thế giới sử dụng các tấm lưới khổng lồ để "bắt" sương trên khu vực sa mạc Moroccan và biến chúng thành nước sạch. Với diện tích trên 600 mét vuông, hệ thống này tận dụng được thời tiết luôn bị bao bọc bởi lớp sương mù dày đặc kéo dài 6 tháng mỗi năm. Kể từ khi đi vào hoạt động, mỗi dặm vuông của hệ thống có thể thu được nhiều nhất là 64 lít nước có thể dùng để uống. Kết hợp với máy bơm dùng năng lượng mặt trời và hệ thống ống dẫn, nước đang được cung cấp cho 400 người dân địa phương. Trước đó, họ phải rất vất

và mới tìm được nước ở khu vực hẻo lánh này.

### Chip xử lý nước nano

Chi phí là rào cản chính cho vấn đề thiếu nước trên thế giới, vậy nên các nhà nghiên cứu thường tập trung làm ra những giải pháp nhỏ hơn và có thể dùng cho từng cá nhân để giảm chi phí. Năm 2014, một nhóm nghiên cứu chung giữa Đại học Texas (Mỹ) với Đại học Marburg (Đức) đã tạo ra một con chip tách nước sạch từ nước mặn bằng cách sử dụng dòng điện. Ở giai đoạn đầu, chip có thể chạy được chỉ bằng một cục pin bình thường. Công ty khởi nghiệp Okeanos Technology đã được thành lập để tiếp tục nghiên cứu và phát triển sản phẩm.



### Dự án năng lượng sóng Carnegie Perth

Dự án này thực hiện 2 nhiệm vụ cùng lúc: tạo năng lượng sạch từ chuyển động của sóng trên đại dương, kết hợp với khả năng lọc muối ra khỏi nước biển. Thiết bị trông giống một cái phao này được thả trên bờ biển Perth nằm ở phía tây nước Úc, nơi việc sử dụng năng lượng sạch luôn là một vấn đề cần được ưu tiên để không ảnh hưởng đến môi trường. Cứ 3 cái phao sẽ gom thành một hệ thống tạo ra 240 kilowatt điện. Chúng còn được nối với đáy biển bằng bơm thủy lực để đẩy nước qua các tua-bin. Một phần năng lượng tạo ra sẽ dùng cho máy lọc nước, phần còn lại đi theo dây dẫn hòa vào lưới điện của địa phương. Đây là một phần trong kế hoạch tạo ra nguồn nước sạch uống được trong dài hạn cho người dân nơi đây.

**Duy Luân** (Theo Engadget)





# THỰC TRẠNG SẢN XUẤT CỦA CÁC TRANG TRẠI CHĂN NUÔI HEO Ở ĐỒNG NAI (tiếp theo và hết)

Như vậy, thông qua việc tính các chi phí cơ bản trong chăn nuôi heo của các trang trại ở Đồng Nai, chúng tôi nhận thấy các trang trại chăn nuôi heo của các công ty có vốn FDI có giá thành chăn nuôi thấp nhất vì họ có nhiều lợi thế như nguồn thức ăn chăn nuôi tự sản xuất nên giá thấp, con giống có chất lượng cao, chăn nuôi theo kiểu chuồng kín là chủ yếu nên ít dịch bệnh, tỷ lệ sống cao và năng suất cao. Các trang trại chăn nuôi heo của hợp tác xã và của công ty cổ phần đều có giá thành trong chăn nuôi thấp hơn các trang trại của nông hộ, vì các đơn vị này tự cung cấp con giống, nguồn thức ăn chăn nuôi và thuốc thú y ký kết trực tiếp với nhà cung cấp nên giá bán thấp hơn giá của các đại lý cung cấp. Ngoài ra, họ còn chủ động tiếp cận các nguồn tín dụng cho các xã viên với chi phí sử dụng vốn vay thấp. Riêng đối với các trang trại chăn nuôi của hộ gia đình có giá thành chăn nuôi heo cao nhất vì điều kiện chăn nuôi chưa được hoàn toàn đảm bảo, chủ yếu là kiểu chuồng hở, nguồn con giống không đảm bảo chất lượng, thức ăn chăn nuôi mua từ các đại lý nên chi phí này cao, họ chưa áp dụng đúng quy trình chăn nuôi nên tỷ lệ heo bệnh, heo chết cao hơn các trang trại chăn nuôi của các đơn vị khác và năng suất chăn nuôi thấp. Như vậy, mô hình chăn nuôi heo của các trang trại của các công ty có vốn FDI chiếm ưu thế hơn hẳn so với các trang trại chăn nuôi heo của các đơn vị khác.

### 3.3 Về thị trường tiêu thụ:

Đối với các trang trại chăn nuôi của các công ty FDI: chỉ riêng đối với công ty CP, sản phẩm được sản xuất và được công ty chế biến tiêu thụ theo mô hình sản xuất khép kín. Heo được nuôi từ trang trại của CP và các trang trại gia công được chuyển về cơ sở giết mổ tập trung và nhà máy chế biến của CP, sản phẩm được chế biến dưới dạng thịt tươi hoặc đồ hộp. Sau đó sản phẩm được đem tiêu thụ tại các cửa hàng của CP như hệ thống cửa hàng Fresh Mark, cửa hàng

CP shop, thức ăn nhanh. Với quy trình sản xuất khép kín này, trang trại chăn nuôi heo của CP hoàn toàn yên tâm về đầu ra đối với thị trường tiêu thụ. Tuy nhiên, hình thức này đòi hỏi nhà đầu tư phải có vốn lớn nên rất ít đơn vị có khả năng đầu tư theo mô hình sản xuất khép kín này. Các doanh nghiệp chăn nuôi FDI còn lại trên địa bàn tỉnh Đồng Nai cũng chưa đầu tư được hệ thống sản xuất tiêu thụ khép kín như CP, mà sản phẩm heo thịt thương phẩm đều được xuất bán cho công ty CP và một số tiêu thụ trực tiếp tại thị trường thành phố Hồ Chí Minh.

Đối với các trang trại chăn nuôi heo của nông hộ: đầu ra của sản phẩm chăn nuôi của các trang trại chăn nuôi heo của hộ gia đình là sản phẩm heo con giống và heo thịt. Heo con giống thường được trang trại sử dụng để chăn nuôi, còn heo thịt các trang trại tự tiêu thụ sản phẩm, chủ yếu thông qua thương lái nên giá cả biến động thường xuyên.

Qua đây cho thấy việc tiêu thụ sản phẩm của các trang trại chăn nuôi heo của hộ gia đình hầu hết thông qua thương lái nên tồn tại nhiều nguy cơ rủi ro và biến động về giá cả, thường bị thương lái ép giá, chưa có đơn vị hay cơ quan nào đứng ra tổ chức tiêu thụ sản phẩm hoặc làm cầu nối tiêu thụ sản phẩm cho họ. Như vậy, việc tiêu thụ sản phẩm của các trang trại chăn nuôi heo của nông hộ có nhiều biến động và rủi ro nhất so với các trang trại chăn nuôi heo của các đơn vị khác.

Bên cạnh đó, cũng cần nhìn nhận những vấn đề đang tồn tại về thị trường tiêu thụ heo thịt tại tỉnh Đồng Nai như sau:

Đối với tỉnh Đồng Nai phát triển mạnh ngành chăn nuôi nhưng nhìn chung ngành chăn nuôi của tỉnh hiện đang thiếu thông tin về thị trường khi chưa có những nghiên cứu chi tiết, chính xác về nhu cầu thị trường của các cơ quan ban ngành. Đây cũng là một trong những nguyên nhân của tình trạng phát triển

ồ ạt các trang trại chăn nuôi heo dẫn tới tình trạng thừa lỗ trong thời gian qua. Hiện Tỉnh cũng chưa có đơn vị nào đưa ra số liệu thống kê chính xác về giá cả thị trường, về số lượng, sản lượng heo cung cấp cho thị trường trong và ngoài tỉnh cũng như nhu cầu xuất khẩu về thịt heo v.v, các số liệu thống kê mang tính chung chung và thiếu chi tiết nên các nhà sản xuất, các trang trại chăn nuôi tiếp tục phát triển đàn mà không xuất phát từ nhu cầu của thị trường.

Thị trường xuất khẩu thịt heo của Việt Nam nói chung và tỉnh Đồng Nai nói riêng hiện nay rất hạn hẹp, khả năng cạnh tranh thấp do chất lượng còn thấp và giá thành chăn nuôi cao, các yếu tố vệ sinh an toàn thực phẩm từ khâu nuôi đến chế biến chưa bảo đảm yêu cầu, nhất là thị trường yêu cầu cao về chất lượng. Do đó, khi Việt Nam hội nhập sâu rộng vào nền kinh tế thế giới sẽ mở ra nhiều cơ hội và mở rộng thị trường tiêu thụ cho sản phẩm chăn nuôi của Đồng Nai như heo thịt qua các quốc gia trong khu vực ASEAN và các khu vực khác.

Sản phẩm tiêu thụ của các trang trại chăn nuôi chủ yếu là sản phẩm thô và được bán trực tiếp là chủ yếu. Điều này chứng tỏ các trang trại vẫn còn rất bị động trong quá trình tiêu thụ sản phẩm, và trong nhiều trường hợp sản phẩm của các trang trại bị bên mua ép giá. Đối với thị trường tiêu thụ sản phẩm, hầu hết các sản phẩm được tiêu thụ trong tỉnh và các tỉnh lân cận, sản phẩm để dành cho xuất khẩu còn rất hạn chế.

#### 4. KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT KHUYẾN NGHỊ:

Thông qua việc phân tích thực trạng sản xuất của các trang trại chăn nuôi heo ở tỉnh Đồng Nai như trên, chúng tôi nhận thấy nhìn chung các trang trại chăn nuôi heo còn gặp nhiều khó khăn về con giống, thức ăn chăn nuôi, thuốc thú y và đặc biệt là thị trường tiêu thụ sản phẩm chưa ổn định. Từ đó, chúng tôi đề xuất một số khuyến nghị như sau:

Chính phủ, ngành chăn nuôi và Tỉnh Đồng Nai quy hoạch phát triển vùng nguyên liệu đáp ứng yêu cầu về nguồn nguyên liệu của ngành

chăn nuôi nói chung và của các trang trại chăn nuôi heo ở Đồng Nai nói riêng, giúp hạn chế nhập khẩu nguyên liệu thức ăn chăn nuôi và ổn định nguồn thức ăn, ổn định giá bán thức ăn cho các trang trại chăn nuôi.

Các đơn vị chức năng của tỉnh tổ chức sản xuất theo chuỗi ngành hàng dọc từ chăn nuôi đến giết mổ sạch đến thị trường đầu ra ổn định giúp các đơn vị này liên kết với nhau trong sản xuất – chế biến và tiêu thụ nhằm tạo giá trị gia tăng cao của sản phẩm. Từng loại công việc sẽ liên kết theo chuỗi ngang giữa các nhà chăn nuôi; giữa các nhà giết mổ và giữa các nhà phân phối tiêu thụ sản phẩm thông qua sự phát triển các hiệp hội chuyên môn nhằm ổn định sản xuất, bảo vệ quyền lợi cho người sản xuất và người tiêu dùng.

Các cơ quan chức năng tạo điều kiện cho các trang trại, nhất là các trang trại của hộ gia đình được vay vốn với lãi suất ưu đãi để đầu tư vào quá trình chăn nuôi như chuồng trại đạt tiêu chuẩn, mua nguồn thức ăn từ công ty với giá ưu đãi.

Tạo thị trường đầu ra ổn định cho các trang trại chăn nuôi và hướng tới phát triển mạnh công nghệ chế biến nông sản sau thu hoạch nói chung nhằm nâng cao giá trị nông sản.

#### Tài liệu tham khảo

1. Trần Kim Anh, 2004 “Ngành chăn nuôi với vấn đề xuất khẩu thịt lợn” Tạp chí chăn nuôi số 4(62)/2004.
2. Nguyễn Thanh Sơn, 2004 “ Chăn nuôi lợn trang trại –thực trạng và giải pháp” Tạp chí chăn nuôi số 4(62)/2004
3. Lưu Thanh Đức Hải (2006) “Cấu trúc thị trường tiêu thụ và hệ thống phân phối heo thịt đồng bằng sông cửu long” Tạp chí Nghiên cứu Khoa học số 6, 186-195 Trường Đại học Cần Thơ.
4. Huỳnh Minh Trí, 2014 “Tác động của TPP đối với ngành chăn nuôi Việt Nam” Tạp chí hội nhập và phát triển, số 18, tháng 9-10/2014

**Th.S Lê Thị Mai Hương**  
**Trường ĐH Văn Hiến**



## Tỏi Đen Thực Phẩm Sức Khỏe Kỳ Diệu

### Giới thiệu:

Mặc dù không được sử dụng phổ biến làm gia vị như tỏi trắng, tỏi đen thường được dùng trong giới ẩm thực và các lĩnh vực y học cổ truyền. Tỏi đen được người Hàn Quốc đưa vào thị trường y tế và thực phẩm khoảng năm năm trước. Tỏi đen hình thành sau khoảng 1 tháng lên men dưới sự kiểm soát chặt chẽ về nhiệt và độ ẩm.



Hình 1. Tỏi đen lên men từ tỏi Lý Sơn

### Các công dụng của tỏi đen:

Ngừa ung thư và loại cholesterol xấu

Quá trình lên men tỏi trong một tháng góp phần vào việc tạo ra một loại "siêu tỏi". Các hợp chất S-allylcysteine, một thành phần tự nhiên của tỏi tươi và một dẫn xuất của acid amin cysteine, đã được tìm thấy ở nồng độ lớn hơn nhiều trong tỏi đen so với tỏi trắng và có tác dụng giúp giảm cholesterol xấu và giảm nguy cơ ung thư theo các báo cáo cho biết. Các nghiên cứu trên động vật cho thấy nước chiết tỏi đen giảm 50%

kích thước khối u so với tỏi trắng.

Chống nhiễm trùng

Tỏi trắng chứa allicin là chất kháng khuẩn và kháng nấm trong khi tỏi đen có chất S-allylcysteine hỗ trợ việc hấp thu và chuyển hóa dễ dàng hơn chất allicin do đó tăng cường bảo vệ cơ thể người dùng tỏi đen chống lại nhiễm trùng. Các nghiên cứu còn cho thấy khả năng của tỏi đen diệt các vi khuẩn gây độc trong thực phẩm như Staphylococcus, E.coli, Pseudomonas...

Ngăn ngừa bệnh

Tỏi cũng chứa chất chống oxy hóa. Các nghiên cứu cho thấy tỏi đen chứa gấp 25 lần tính chống oxy hóa của tỏi thường. Chất chống oxy hóa có tác dụng loại bỏ các gốc tự do gây hại từ môi trường và thực phẩm và bảo vệ các tế bào khỏi bệnh và làm chậm đi quá trình lão hóa. Do đó tỏi đen trở thành một thực phẩm sức khỏe lý tưởng cho việc ngăn ngừa các bệnh mãn tính như bệnh tim, Alzheimer, các vấn đề tuần hoàn, viêm thấp khớp và các bệnh mãn tính khác.

Các công dụng khác:

Tỏi có công dụng tốt cho sức khỏe, tăng đề kháng, tuy nhiên tỏi thường ngay cả trong viên nang phát ra một mùi tỏi mạnh thấm vào da, gây phản đối cơ thể và hơi thở có mùi ở những người sử dụng tỏi. Quá trình lên men tạo tỏi đen làm giảm mùi hăng nồng của tỏi, tạo ra hương vị mới dễ chịu hơn và hấp dẫn cho người dùng. Các hương vị của tỏi đen giống như trái cây sấy khô, vị ngọt dịu và dẻo, không gây mùi khi ăn. Bảng 1 cho thấy hàm lượng dinh dưỡng trong tỏi tăng so với tỏi tươi.

	Tỏi đen	Tỏi tươi
<b>Năng lượng (kcal/100g)</b>	227.1	138
<b>Nước (%)</b>	45.1	60.3
<b>Đạm (%)</b>	9.1	8.4
<b>Béo (%)</b>	0.3	0.1
<b>Carbohydrate (%)</b>	47.0	28.7
<b>Tro (%)</b>	2.1	-
<b>Na (mg)</b>	4	-
<b>Ca (mg)</b>	24	-

Bảng 1. So sánh thành phần dinh dưỡng giữa tỏi đen và tỏi tươi

(Nguồn: Medicinal and aromatic journal of plant science 1(2) 278-281)

Phát hành vào ngày 20 hàng tháng  
 Tổng biên tập: PGS.TS. Phạm Văn Sáng - Phó Tổng Biên Tập: ThS. Nguyễn Văn Liệt  
 Thư Ký: KS. Lê Phát Hiển - CN. Nguyễn Hùng Cường (Biên tập chính)  
 Điện thoại: 0613.822.297 - Fax: 0613.825.585 - Email: nostdn@vnn.vn  
 GPXB số: 03/GP.STTTT do Sở Thông Tin và Truyền Thông tỉnh Đồng Nai  
 cấp ngày 03/3/2016. Số lượng in 5.100 bản. In tại CTY TNHH in L.B.T (ĐT: 061.393.8888)



**KHOA HỌC & ỨNG DỤNG**

SỐ 01/2017  
28-01-2017

SỞ KHOA HỌC VÀ CÔNG NGHỆ - LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT ĐỒNG NAI  
1597 Phạm Văn Thuận - TP. Biên Hòa - ĐT: 061.3822297 - Fax: 061.3825585 - Email: nostdn@vnn.vn

