

Hormone tự vô khuẩn chẩn mẫu xương đùi hiện nay là một loại bệnh khó chữa nhất, nó diễn ra âm thầm, dần dần phá hủy tế bào xương sống của cơ thể. Khiến cho người mắc bệnh gặp khó khăn trong sinh hoạt và đi lại. Lâu dần khi cơ thể tiêu hao hết, người bệnh chỉ còn cách thay xương khớp háng nhân tạo để duy trì.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến căn bệnh này như chấn thương, gãy xương, đặc thù công việc hay chế độ sinh hoạt không tốt. Sự dùng nhiều chất kích thích có hại cho sức khỏe,... Tất cả các tác nhân đó gây ra tình trạng thiếu hụt canxi cung cấp máu cho chẩn mẫu xương đùi, lâu dần dẫn đến tình trạng hormone tự vô khuẩn chẩn mẫu xương đùi. Hiện tại giới hiện nay có các phương pháp tác động làm giảm thiểu quá trình phát triển hormone như sử dụng thuốc giảm đau, kháng viêm,... Nhưng cụ thể cùng với là phương pháp thay khớp háng bán phần hoặc toàn phần.

Tuy nhiên, qua nhiều năm nghiên cứu, bác sĩ Nguyễn Thị Quý đã phát triển ra một bài thuốc hỗ trợ điều trị dứt điểm căn bệnh này. Và ông nhận thấy, chế độ dinh dưỡng của người bệnh tác động trực tiếp tới kết quả điều trị, xây dựng được thói quen ăn uống lành mạnh và tập luyện hàng ngày chính là chất xúc tác giúp cho căn bệnh hormone tự vô khuẩn chẩn mẫu xương đùi tiêu tan.

Đặc biệt những bệnh nhân có thói quen ăn uống lành mạnh, nhiều rau củ quả, không sử dụng đồ ăn chứa nhiều chất béo, đồ ăn chế biến sẵn. Kiêng hoàn toàn rượu bia, nước ngọt các chất kích thích khác như thuốc lá,... Những bệnh nhân này có thể điều trị khỏi bệnh cao hơn nhiều lần so với những bệnh nhân vẫn giữ thói quen ăn uống vô độ.

Vì vậy, thông qua bài viết này, bác sĩ Nguyễn Quý mong có thể phần nào giúp cho bệnh nhân hiểu được và thay đổi thói quen ăn uống của mình. Để đó quá trình điều trị bệnh hormone tự vô khuẩn chẩn mẫu xương đùi có thể rút ngắn và hiệu quả hơn.

1. Ăn thực phẩm tươi sống

Ăn nhiều những thực phẩm tươi sống như hoa quả, rau, ngũ cốc toàn phần, các loại hạt, đậu... Bổ sung ngày một với hoa quả và các loại hạt. Ăn sáng bằng ngũ cốc. Nghiên cứu cho thấy những người ăn ít hoa quả và rau xanh có nguy cơ mắc các bệnh viêm nhiễm gấp hai lần những người ăn uống vừa phải hoa quả và rau.

2. Tăng cường hấp thu chất xơ

Chất xơ là thành phần chính giúp bài tiết chất độc hại tích tụ trong đường ruột. Một người có đường ruột khỏe mạnh là người có sức khỏe tốt. Tất cả những thức phẩm từ thực vật giàu chất xơ giúp làm sạch hệ tiêu hóa và loại bỏ những chất gây hại cho cơ thể của bạn. Khi cơ thể của bạn khỏe mạnh, các tế bào sản sinh những tế bào tốt nuôi dưỡng trí não và phần sản phẩm tinh thần. Khả năng hấp thụ cho những bệnh nhân đang trong giai đoạn hoại tử vô khuẩn chớm xương đùi độ 1-2 là rất cao.

3. Tránh ăn những thức phẩm chế biến sẵn

Càng ăn những thức phẩm đông lạnh nguyên chất, hiều quả tươi và thực phẩm càng cao. Thay vì sử dụng những thức phẩm chế biến sẵn, có chứa nhiều chất béo bão hòa như đồ ăn nhanh, đồ uống đóng hộp,... bạn nên sử dụng những thức phẩm tươi. Ví dụ, thay vì dùng nước cam ép béo bão hòa trong hộp giấy, hãy bóc vỏ và cắt quả cam.

4. Giảm chất béo và chất béo nguyên chất

Các chất béo no và chất béo trans gây hại cho sức khỏe, vì vậy hãy hạn chế chúng. Chất béo no (chất béo xù) có trong bơ, trứng, sữa nguyên kem và thịt đỏ. Chất béo trans có trong thức phẩm chế biến và đồ ăn vặt như bánh mì kẹp thịt, pizza. Còn chất béo không no (chất béo tốt như MUFA và PUFA được tìm thấy trong các loại dầu ăn như dầu oliu...

Các nguồn chất béo không no khác như: quả bơ, các loại hạt óc chó, hạnh nhân. Ngoài ra, tập trung vài axit béo omega-3 để giúp chống viêm và hỗ trợ sức khỏe não và tim. Những nguồn axit béo omega-3 phong phú gồm cá hồi, cá ngừ và hạt lanh. Bạn có thể ăn cá 1 hoặc 2 lần mỗi tuần, cùng với bổ sung hạt lanh vào món salad, tránh thức phẩm chiên, kiểm tra thành phần chất béo xù trên nhãn mác thức phẩm.

5. Uống nhiều nước

Tăng cường hợp thu nhập giúp lo ngại về sức khỏe và bổ sung dinh dưỡng để tiêu diệt và ngăn ngừa các tế bào ung thư nhân lên. Tránh các đồ uống có đường như cola, nước ép trái cây vì chúng làm tăng tình trạng viêm và nguy cơ phát triển ung thư.

6. Bổ sung chất dinh dưỡng khi cần thiết

Rau súp lơ và hoa quả bổ sung vitamin C giúp lo ngại về sức khỏe thực tế sâu. Ăn súp lơ càng nhiều càng tốt, đồ uống này sẽ giúp giảm nguy cơ ung thư. Lưu ý rau vùi ít nước. Tránh đun đồ quá nóng vì nó có thể trở thành chất gây ung thư.

7. Duy trì những thói quen ăn lành mạnh

Thay vì chiên, xào, hãy lựa chọn những cách chế biến lành mạnh hơn như luộc, hấp. Tránh những thực phẩm ô nhiễm, kém chất lượng vì chúng có khả năng chứa aflatoxin, một chất gây ung thư, viêm các mô. Các loại hạt sống lâu hơn nên để trong tủ lạnh hoặc tủ đá.

