

“Kén ăn” có thể gây mất thính lực

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 27 Tháng 6 2024 14:46 -

Bs Lê Văn Hải -

Vâng, đi u đó có thể xảy ra, ngay cả ở những người phát triển. Gần đây nhiều người đã không tin khi đọc câu chuyện về mất thính lực ở bé 17 tuổi bị mù do chế độ ăn uống kém. Nó khiến nhiều người hỏi, “Đi u này có đúng không?”

Đúng vậy, Andrew G. Lee, mất bác sĩ nhãn khoa thính kinh tại Viện Mắt Blanton, Bệnh viện Giám lý Houston, cho biết.

Tiến sĩ Lee cho biết: “Số thiếu hụt trong chế độ ăn uống rất hiếm xảy ra ở các người phát triển vì chúng ta dễ dàng tiếp cận thức ăn giàu dinh dưỡng và tăng cường vitamin trong thức ăn của chúng ta”. “Những người có thể xảy ra ở những bệnh nhân suy dinh dưỡng và mất ý thức (ví dụ: nghiện rượu mãn tính), là người ăn chay nghiêm ngặt, đã phẫu thuật đường tiêu hóa (ví dụ: phẫu thuật giảm cân) hoặc mắc chứng rối loạn ăn uống (ví dụ: chán ăn tâm thần).”



Liên hệ tiên cha mẹ của cậu thiếu niên để gặp bác sĩ vì cậu luôn kêu mất thính lực. Cậu bé này là một người “kén ăn”, nhưng các xét nghiệm cho thấy anh ta có thính lực bình thường và không có dấu hiệu suy dinh dưỡng rõ ràng. Anh ta được kê đơn bổ sung vitamin B12 vì xét

“Kén ăn” có thể gây mất thính giác

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 27 Tháng 6 2024 14:46 -

ngheim máu cho thuy anh ta bị thi u máu và l o ng vitamin B12 th p.

Trong vòng một năm, anh ta bị mất thính giác và suy giảm thị lực. Đáng buồn là, anh ta bị mất thính giác trước khi biết được nguyên nhân thực sự. Anh ta bị thiếu hụt nghiêm trọng vitamin B12 do nghiện ăn khoai tây chiên, bánh mì và thịt lợn chiên giòn. Các bác sĩ kết luận rằng “chế độ ăn kiêng cực kỳ” của anh đã dẫn đến thiếu hụt B12, thiếu vitamin D, thiếu và hàm lượng kẽm cao, mất đi xương giòn và bệnh thận kinh th giác nghiêm trọng khi anh mất thính giác.

“Trên cơ sở này cho thấy bệnh có thể bị mù không chỉ bởi những gì bạn ăn (tức là bệnh thận kinh th giác đặc biệt do uống rượu (metanol) hoặc ăn các sản phẩm có chứa chì, thủy ngân, arsen) mà còn bởi những gì bạn không ăn”. Tiến sĩ Lee nói.



Các bác sĩ lâu đã khuyến cáo rằng dinh dưỡng tốt sẽ mang lại lợi ích cho toàn bộ cơ thể, bao gồm cả đôi mắt của bạn: Hãy thêm vào đĩa 5 lưu ý này vào chế độ ăn uống của bạn, để đảm bảo thị lực khỏe mạnh:

“Kén ăn” có thể gây mất thị lực

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 27 Tháng 6 2024 14:46 -

Lá rau xanh. Củi xoăn và rau có nhiều lutein và zeaxanthin. Các loại rau khác có lượng lutein và zeaxanthin đáng kể bao gồm rau diếp, cải bắp, cải xanh, bông cải xanh và đậu Hà Lan.

Quả cam, quýt. Cam, quýt, bưởi và chanh có nhiều vitamin C, một chất chống oxy hóa quan trọng để duy trì sức khỏe của mắt. Một số loại trái cây khác cũng cung cấp vitamin C, bao gồm đào, táo, cà chua và dâu tây.

Đậu. Tất cả các loại đậu bao gồm đậu đen, đậu cove, đậu chickpea, một loại khoáng chất vì lượng chất xơ dồi dào của chúng rất tốt cho sức khỏe. Các loại trái cây khác bao gồm đậu nành, hạt đậu, hạt gia cầm và ngũ cốc tăng cường.

Cá. Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu axit béo omega-3 từ cá có thể giúp giảm nguy cơ phát triển bệnh võ màng mắt sau này trong cuộc sống. Những loại cá này bao gồm cá hồi, cá ngừ, cá mòi và cá chim.

Rau và trái cây có màu cam. Cà rốt có nhiều beta-carotene, một chất dinh dưỡng giúp tăng cường thị lực vào ban đêm, cũng như các loại trái cây và rau quả có màu cam khác như khoai lang, bí đỏ và dưa đỏ.

Nguồn: <https://www.aao.org/eye-health/news/poor-diet-blindness-nutritional-deficiency>