

**HỎI ĐÁP  
KHOA HỌC  
VUI**

**NỐT RUỒI  
CÓ PHẢI LÀ PHẦN CỦA  
RUỒI KHÔNG?**

**32**

**CÂU HỎI  
THÚ VỊ VỀ  
SỨC KHỎE**

(Dành cho trẻ em từ 7 - 14 tuổi)

Lời: Trang Phú Nhã  
Tranh: Tiết Tuệ Doanh  
Người dịch: ViVi



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



## NẾU BẠN CÓ MỘT ĐỨA TRẺ THÍCH HỎI

Tôi muốn chia sẻ với các bạn điều này: Tốt nhất không nên cho trẻ nhỏ dưới hai tuổi tiếp xúc với ti vi hoặc các thiết bị công nghệ sớm. Khi trẻ lớn hơn một chút, cũng không nên dành quá nhiều thời gian xem ti vi, máy tính hoặc điện thoại. Một trong những lý do đó là: Tốc độ và sự tương tác của những thiết bị này quá nhanh nên chúng sẽ chiếm mất không gian tự suy ngẫm và đặt câu hỏi của trẻ nhỏ.

Tôi thường cùng con gái Hương Hương đọc sách khi cháu còn nhỏ. Khi ấy, con gái tôi mới được một tuổi. Chúng tôi cùng đọc cuốn sách có nhân vật chính là chú hà mã Luci. Bé thích ngồi lên đùi tôi, nghe đi nghe lại các câu chuyện mà tôi kể. Bé chú ý đến từng chi tiết trong câu chuyện. Thời gian trôi nhanh thật, thoáng một cái, Hương Hương đã đi mẫu giáo, bắt đầu học đánh vần. Chúng tôi cũng thích đến các cửa hàng sách và số sách mà tôi mua cho Hương Hương cũng ngày một nhiều hơn. Sau khi lớn hơn, cô bé không còn đọc cuốn chú hà mã Luci năm nào nữa nhưng tôi vẫn lưu giữ cuốn sách đó như một kỷ niệm mà không nỡ tặng cho người khác. Cho đến giờ, có một điều không thay đổi là, Hương Hương vẫn thích ngồi trên đùi bố để đọc sách.

Nhớ hôm nhận được bản thảo của cuốn sách này, chỉ lật qua vài trang đầu, tôi đã thầm nghĩ chắc chắn đây là cuốn sách mà các em nhỏ sẽ thích. Hình ảnh minh họa rất dễ thương, văn phong dí dỏm, mà quan trọng là nội dung rất thú vị, xuất phát từ góc nhìn của chính trẻ nhỏ. Tôi đã ngay lập tức đưa bản thảo cho Hương Hương xem và nói với con: "Con là người đầu tiên trên thế giới được đọc cuốn sách này đấy!". Mặc dù bé băn khoăn vì bản thảo chỉ là một tập giấy, chưa phải là một cuốn sách nhưng vẫn hào hứng đọc hết.

Chúng tôi đọc từng trang, từng trang một, đọc đến phần nói về cái rốn. Ô! Không ngờ rốn cũng có nhiều điều thú vị đến vậy! Chúng tôi cùng xem lại hình dáng chiếc rốn của mình và sau khi đọc xong, con tôi biết được rằng rốn của trẻ nhỏ chính là nơi nối với cơ thể mẹ khi trẻ còn là thai nhi nằm trong bụng. Sau khi trẻ chào đời, bác sĩ kẹp chặt dây rốn rồi cắt đi. Đọc đến đây, Hương Hương suy ngẫm một hồi và hỏi: "Tất cả động vật đều có rốn phải không ạ?". Tôi đáp: "Hầu hết động vật có vú đều có rốn!". Bé tiếp tục hỏi: "Vậy thì các động vật khác làm thế nào để cắt dây rốn? Chúng có biết dùng kéo đâu!". À...! Phần này không được viết trong sách nên tôi đột nhiên không biết trả lời bé như thế nào.

Hầu hết những đứa trẻ thích đặt câu hỏi thì tự nhiên sẽ học được cách tự suy ngẫm các vấn đề. Nếu như bé nhà bạn thích hỏi thì tôi nghĩ đây là cuốn sách dành cho bé.

Bác sĩ Nhi khoa Trương Long

## LỜI NGỎ

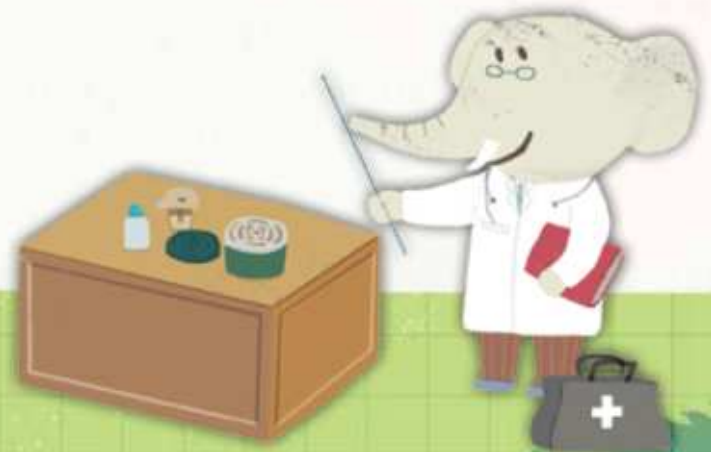
Các vị phụ huynh và các em nhỏ thân mến!

Tôi là bác sĩ "Đại Lực Hoàn" có sức khỏe vô địch đây! Khi còn nhỏ, mỗi chúng ta đều không ngừng tìm hiểu, khám phá và học cách chăm sóc bản thân. Do vậy, các em sẽ có rất nhiều câu hỏi liên quan đến cơ thể của chính mình. Cơ thể người có cấu tạo vô cùng kỳ diệu và thú vị. Hãy để bác sĩ Đại Lực Hoàn giải đáp từng thắc mắc của các em nhé!

Vì sao em bị táo bón? Phải làm gì khi em bị trẹo chân, bị bỏng hoặc bị dẫn cơ? Tại sao nước tiểu lại có màu vàng? Hay những thắc mắc về hiện tượng "xì hơi"! Hãy nhanh tay mở phần "Mục lục" để tìm kiếm, đáp án đều có trong cuốn sách này! Các em hãy nhớ, nếu cơ thể bị bệnh hoặc cảm thấy khó chịu, nhất định phải đi khám ngay nhé!

Chúc các em khỏe mạnh mỗi ngày!

Bác sĩ Đại Lực Hoàn có cái đầu rất to




















## MỤC LỤC

-  Vì sao bị táo bón? 6
- Rắc đến từ đâu?  10
-  Làm gì khi bị nghẹn? 14
- Vì sao bụng sôi ùng ục?  18
-  Làm thế nào để phòng chống béo phì? 22
- Vì sao càng ăn đồ lạnh càng cảm thấy nóng?  26
-  Có nên nhịn đi tiểu không? 30
- Vì sao nước tiểu lại có màu vàng?  34
-  Nốt ruồi có phải là phân của ruồi không? 38
- Mồ hôi đến từ đâu?  42
-  Tắm có làm nhăn da? 46
- Tắm nắng vào mùa đông có tốt cho sức khỏe không?  50
-  Rốn có sợ đau và sợ lạnh không? 54
- Vì sao lại nổi da gà?  58
-  Cười có làm nhăn da không? 62
- Phải làm gì khi da bị bầm tím?  66



-  Xử trí thế nào khi bị bỏng lưỡi? 70
- Vì sao chúng ta bị đỏ mắt?  74
-  Bị chảy máu nên làm thế nào? 78
- Làm gì để không bị cháy nắng?  82
-  Làm sao để chống muỗi đốt? 86
- Làm thế nào để tránh tê nhức sau khi vận động?  90
-  Vì sao phải cắt móng tay? 94
- Làm gì khi bị nấc?  98
-  Vì sao bị ngáp liên tục? 102
- Làm gì khi bị viêm mũi dị ứng?  106
-  Có phải đánh răng mạnh mới sạch? 110
- Vì sao khi ngủ bị chảy nước miếng?  114
-  Phải làm gì khi nước vào tai? 118
- Nước mắt có bị cạn không?  122
-  Không chớp mắt có được không? 126
- Vì sao mắt có nhiều gỉ?  130



# VÌ SAO BỊ TÁO BÓN?

Chú khi con đã ngồi trên bồn cầu nửa tiếng đồng hồ rồi mà phân vẫn tắc ở hậu môn, không tài nào rặn ra được. Khi con rất phiền muộn vì bị táo bón. Cậu ấy nên làm gì bây giờ?



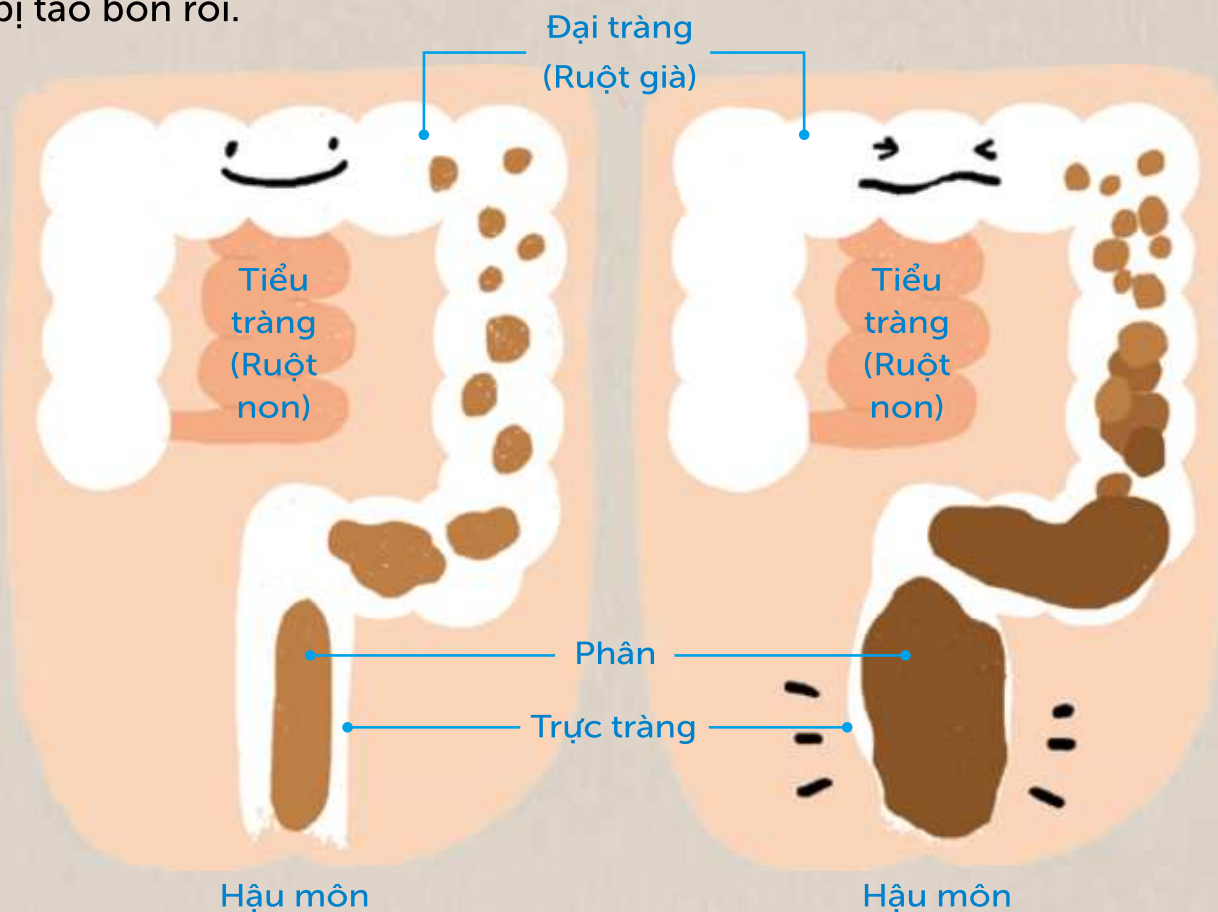
## THỜI GIAN ĐI ĐẠI TIỆN THÍCH HỢP

Thời gian cho mỗi lần đi đại tiện thông thường là từ 10 đến 15 phút. Nếu ngồi quá lâu trên bồn cầu sẽ khiến cho táo bón trở nên nghiêm trọng hơn.



## THẾ NÀO LÀ TÁO BÓN?

Mỗi ngày, chúng ta nên đi đại tiện từ 1 đến 2 lần hoặc trong khoảng thời gian 2 – 3 ngày, ít nhất phải đi một lần. Nếu lâu ngày mới đi đại tiện và lúc đi phải "rặn" rất lâu, phân vừa khô vừa cứng, tức là bạn đã bị táo bón rồi.



➤ Phân trong đại tràng, sau khi tích lũy một lượng nhất định sẽ làm dẫn đại tràng, kích thích lên bề mặt đại tràng. Lúc này, đại tràng sẽ tự động đẩy phân xuống trực tràng để thải ra ngoài.

➤ Nếu phân bị tích lũy lâu ngày trong đường ruột thì đại tràng sẽ hấp thu hết lượng nước trong phân, khiến phân vừa khô vừa cứng, rất khó để đẩy ra ngoài, gây ra táo bón.

Đi đại tiện đều đặn, cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn!



## NHÌN HÌNH DẠNG CỦA PHÂN ĐỂ ĐOÁN SỨC KHOẺ ĐƯỜNG RUỘT

Khi con cố gắng mãi mới đại tiện được! Cậu ấy nhìn đi nhìn lại hình dạng của phân rồi phát hiện ra chúng giống như những hòn bi nhỏ và cứng như đá vậy. Thảo nào mà bị tắc mãi ở hậu môn, không ra ngoài được.



1

Hình dạng phân bình thường sẽ giống với cây xúc xích, có bề mặt nhẵn mịn.



2

Khi bị táo bón, phân sẽ rất cứng. Nếu bị táo bón nhẹ, bề mặt phân sẽ lồi lõm. Khi bị nặng thì phân sẽ có hình dạng viên tròn, cứng.



3

Khi bị tiêu chảy, phân sẽ rất mềm. Bị tiêu chảy nặng thì phân có dạng loãng hoặc nước lỏng.







### CÂU HỎI 1

Ăn những loại thực phẩm nào để phòng chống táo bón?

### TRẢ LỜI

Ăn các loại rau quả có nhiều chất xơ hoặc các loại thực phẩm có nhiều các-bon hi-đrát (chất đường bột) có thể phòng chống táo bón. Chất xơ có đặc tính hút nước, sau khi vào đường ruột sẽ tạo ra khá nhiều cặn bã, khiến cho thể tích phân trong đường ruột tăng lên. Do đó kích thích đường ruột co bóp, giúp đại tiện dễ dàng hơn.

### CÂU HỎI 2

Vì sao lại bị táo bón?

### TRẢ LỜI

Ngồi một chỗ quá lâu hoặc vận động quá ít sẽ khiến cho đường ruột co bóp không đủ, gây ra táo bón. Hoặc khi muốn đi đại tiện mà phải nhịn quá lâu, khiến cho độ nhạy của trực tràng và hậu môn với phân bị kém đi, gây ra táo bón.



### CÂU HỎI 3

Quá nhiều vi khuẩn có hại trong đường ruột, liệu có gây ra táo bón không?

### TRẢ LỜI

Có. Vi khuẩn trong đường ruột có hai loại: có ích và có hại. Vi khuẩn có hại sản sinh ra rất nhiều độc tố, khiến ruột co bóp chậm chạp. Trái lại, vi khuẩn có ích sẽ sản sinh ra các loại a-xít lactic và a-xít axetic, giúp kích thích, đẩy nhanh quá trình co bóp của ruột, đại tiện sẽ dễ dàng hơn.

# RẮM ĐẾN TỪ ĐÂU?

Bùm... Bùm... Bùm... Khi con cứ đánh rắm liên tục, cố thể nào cũng không kìm lại được. Thỏ con ngồi bên cạnh, không chịu được đành phải bịt mũi và nói với khi: "Có người đánh rắm! Thối quá, thối quá!". Khi con cũng rất băn khoăn, không hiểu cơ thể mình, rắm đến từ đâu mà nhiều thế!



## RẮM LÀ GÌ?

Rắm là một khối khí trong đường tiêu hoá. Cùng với quá trình co bóp của đường ruột, nó sẽ đi ra ngoài qua hậu môn. Một người mỗi ngày sẽ sinh ra khoảng 500 mi-li-lít (ml) rắm và đánh rắm khoảng 5 – 15 lần/ ngày.



### Các thành phần của rắm

