## Điểm tin nhanh ngày 03/10/2024

Hút [thuốc lá](https://tuoitre.vn/thuoc-la.html) có liên quan tới rất nhiều căn bệnh ung thư. Hãy bỏ hút thuốc lá ngay khi có thể, để bảo vệ sức khỏe của chính bản thân và những người xung quanh.

Dùng thuốc giảm cân không đúng cách có thể khiến tác dụng của chúng bị hạn chế hoặc thậm chí gây nguy hiểm cho sức khỏe.

Đây là những thông tin chính của bản tin nhanh sáng ngày 03/10/2024

**THẾ GIỚI**

**1. Nhiều bệnh về ung thư có nguyên nhân từ hút thuốc lá**

Thuốc lá chứa nhiều chất gây ung thư cực kỳ nguy hiểm. Vì vậy hãy bỏ hút thuốc lá ngay khi có thể, để bảo vệ sức khỏe của chính bản thân và những người xung quanh.

Nguồn: tuoitre.vn



**2.  Những thực phẩm "vàng", giúp bạn luôn khỏe mạnh khi thời tiết giao mùa**

Giao mùa là thời điểm cơ thể dễ bị suy yếu và mắc bệnh do sự thay đổi thất thường của thời tiết. Để bảo vệ sức khỏe trong giai đoạn này, chế độ dinh dưỡng cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng.  Dưới đây là những thực phẩm bạn không nên bỏ qua khi giao mùa.

Nguồn: vov.vn

**3. 4 biện pháp chăm sóc tim giúp kéo dài tuổi thọ**

Bệnh tim là một trong những nguyên nhân gây tử vong nhiều nhất ở người trưởng thành. Dù đang ở giai đoạn nào của cuộc đời thì duy trì một trái tim khỏe mạnh là hết sức quan trọng. Một số biện pháp sẽ giúp tối ưu sức khỏe tim, đồng thời kéo dài tuổi thọ.

Nguồn: thanhnien.vn

**VIỆT NAM**

**1. 7 sai lầm khi dùng thuốc giảm cân**

Tự sử dụng và một số sai lầm phổ biến khác trong việc dùng thuốc giảm cân gây ra nhiều hậu quả với sức khỏe.

Nguồn: suckhoedoisong.vn



**2. Tăng huyết áp có mấy cấp độ?**

Tăng huyết áp là một bệnh lý mãn tính khi áp lực của máu tác động lên thành động mạch tăng cao.

Nguồn: Plo.vn

**3. Loãng xương ở người trẻ tuổi có nguy hiểm không?**

Nếu không được điều trị kịp thời, tình trạng loãng xương ở người trẻ không chỉ ảnh hưởng đến công việc, làm giảm chất lượng sống của người bệnh mà còn gây ra những biến chứng nguy hiểm đến sức khỏe

Nguồn: Vietnamplus.vn

**4. Dấu hiệu nhận biết sớm bệnh trào ngược dạ dày**

Ợ nóng, ợ chua, đau ngực, khó nuốt, ho khan, khàn tiếng, viêm họng mãn tính là những dấu hiệu nhận biết sớm tình trạng trào ngược dạ dày thực quản.

Nguồn: vnexpress. net

 Đình Lễ, Thùy Uyên - Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP.HCM (tổng hợp)