**Điểm tin nhanh ngày 05/12/2022**

Gian nan chữa bệnh béo phì; Những ai dễ bị viêm tuỵ

Tân Cương và nhiều thành phố ở Trung Quốc nới lỏng hạn chế COVID-19; Mùa cúm ở Mỹ đang tồi tệ hơn; Chuyên gia cảnh báo 5 loại đồ ăn không tốt cho não

Đây là những thông tin chính của bản tin nhanh sáng ngày 05/12/2022

**THẾ GIỚI**

**1.** **WHO cảnh báo nguy cơ dịch sởi bùng phát trên toàn thế giới**

Bệnh sởi trở thành "mối đe dọa cận kề" tại tất cả các khu vực trên thế giới.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) Mỹ, tỷ lệ tiêm vaccine phòng bệnh sởi đã liên tục giảm, công tác theo dõi căn bệnh này còn kém và các kế hoạch ứng phó bị trì hoãn do đại dịch COVID-19, cùng với các đợt bùng phát dịch đang diễn ra tại hơn 20 nước, đã khiến sởi trở thành "mối đe dọa cận kề" tại tất cả các khu vực trên thế giới.

Nguồn: suckhoedoisong.vn

**2. Tân Cương và nhiều thành phố ở Trung Quốc nới lỏng hạn chế COVID-19**

Ngày 4-12, nhiều thành phố của Trung Quốc trong đó có Urumqi, thủ phủ của Tân Cương nới lỏng các biện pháp hạn chế dịch COVID-19, trong bối cảnh Trung Quốc đang tìm cách để chính sách Zero COVID có mục tiêu và ít gây phiền hà cho người dân hơn.

Nguồn: tuoitre.vn

**3. Mùa cúm ở Mỹ đang tồi tệ hơn**

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ cho biết vào tuần trước, 44 tiểu bang ở nước này đã báo cáo tình hình bệnh cúm ở mức rất phức tạp.

Nguồn: zingnews.vn

**4. Chuyên gia Harvard cảnh báo 5 loại đồ ăn không tốt cho não**

Chúng ta thường nghĩ tới tác động của thực phẩm đến trái tim, vòng eo và cả môi trường. Nhưng thực phẩm cũng có ảnh hưởng lớn đến bộ não của con người.

Tiến sĩ Uma Naidoo là bác sĩ tâm thần dinh dưỡng, chuyên gia về não và giảng viên tại Trường Y Harvard (Mỹ), chia sẻ “Là bác sĩ tâm thần dinh dưỡng, tôi nghiên cứu cách thay đổi chế độ ăn uống có thể dẫn đến những cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần của chúng ta. Bên cạnh đó có 5 loại thực phẩm nên tránh nếu bạn muốn trí nhớ và sự tập trung của mình sắc bén. Tất nhiên, thật khó để loại bỏ hoàn toàn những thứ này khỏi chế độ ăn uống, vì vậy điều độ là giải pháp. Các loại thực phầm bao gồm: Dầu hạt đã qua chế biến, Thực phẩm có đường tinh luyện, Thực phẩm chế biến sẵn , đồ chiên rán, Thực phẩm có chất làm ngọt nhân tạo

**VIỆT NAM**

**1. Những ai dễ bị viêm tụy?**

Những người có lối sống thiếu tôn trọng sức khỏe bản thân, cùng với việc sử dụng rượu bia, thuốc lá và ăn uống nhiều chất béo có thể khiến tuyến tụy ngày càng suy yếu, dẫn đến viêm tụy. Viêm tuỵ là một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Có hai loại viêm tụy là viêm tụy cấp và viêm tụy mãn tính. Cả hai đều có thể gây đau bụng dữ dội và các vấn đề về tiêu hóa. Tình trạng này thường do những nguyên nhân như chế độ ăn uống, hút thuốc lá, uống rượu và nhiễm trùng gây nên.

Nguồn: tuoitre.vn

Tuyến tụy là một trong những bộ phận đóng vai trò quan trọng đối với hệ tiêu hóa. Nó tạo ra các enzym để phân hủy thức ăn, sản xuất insulin và glucagon, giúp điều chỉnh lượng đường trong máu

**2. Gian nan chữa béo phì**

Hơn 3 triệu người Việt bị béo phì, nhu cầu điều trị giảm cân rất lớn, tuy nhiên quá trình này thường kéo dài, đòi hỏi kiên trì, tổng hợp nhiều biện pháp.

Nguồn: vnexpress.vn

**3. Những thói quen xấu khiến da khô bong tróc trong mùa đông**

Vào mùa đông, da thường có biểu hiện khô nứt, bong tróc, thậm chí chảy máu. Chính vì vậy, để làn da luôn mịn màng, mềm mại, bên cạnh việc chăm sóc da, bạn nên tránh những thói quen xấu có tác động tiêu cực đến da.

Nguồn: suckhoedoisong.vn