**Điểm tin nhanh ngày 06/01/2023**

TP.HCM duy trì tiêm chủng Covid-19 xuyên tết; Ăn Tết thế nào để tránh tăng cân; Không còn ca COVID-19 nặng nào phải thở máy

WHO: Biến thể XBB.1.5 dễ lây lan nhất, chưa có bằng chứng gây bệnh nặng hơn trước; Phát hiện mới về mối liên hệ giữa sốt và hiệu quả vaccine COVID-19; Một bác sĩ ở Anh đã hồi sức cho người đàn ông trên chuyến bay của Air India trong một giờ sau khi anh ta tắt thở.

Đây là những thông tin chính của bản tin nhanh sáng ngày 06/01/2023

**THẾ GIỚI**

**1.** **WHO: Biến thể XBB.1.5 dễ lây lan nhất, chưa có bằng chứng gây bệnh nặng hơn trước**

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho biết biến thể phụ XBB.1.5 của Omicron, hiện đang chiếm ưu thế ở Mỹ, là phiên bản dễ lây lan nhất của COVID-19.

Nguồn: tuoitre.vn

**2. Phát hiện mới về mối liên hệ giữa sốt và hiệu quả vaccine COVID-19**

Các nhà nghiên cứu Đại học Okayama đã khám phá mối liên hệ giữa sốt và mức độ kháng thể sau mũi tiêm thứ 3 của vaccine mRNA COVID-19.

Nguồn: suckhoedoisong.vn

**3. Một bác sĩ ở Anh đã hồi sức cho người đàn ông trên chuyến bay của Air India trong một giờ sau khi anh ta tắt thở.**

Theo Business Insider, một bác sĩ đã chiến đấu hàng giờ để cứu sống một hành khách bị ngừng tim hai lần trên chuyến bay từ Anh đến Ấn Độ.

Bác sĩ Vishwaraj Vemala đang bay trên chuyến bay của Air India tới Bangalore cùng mẹ thì một hành khách ngã quỵ và tắt thở. Nhà tư vấn huyết học làm việc tại Bệnh viện Đại học Birmingham đã bắt đầu cố gắng hồi sinh người đàn ông 43 tuổi.

Nguồn: zingnews.vn

**4. Tỏi rất tốt nhưng 4 nhóm người không nên ăn**

Theo chuyên gia Ranglani, Với hầu hết mọi người còn lại thì tỏi rất tốt. Các lợi ích của tỏi bao gồm: Cải thiện hệ thống miễn dịch. Giảm huyết áp cao.Giảm mức cholesterol cao.Có đặc tính kháng sinh giúp chống nhiễm trùng.tỏi thậm chí có thể giúp đối phó với cảm lạnh, và đó là lý do tại sao nó thường được khuyên dùng trong súp và rau trong mùa đông

Tuy nhiên, có 4 nhóm người không nên ăn: Người có vấn đề về axit không nên ăn tỏi; Tránh ăn tỏi nếu có dạ dày yếu; Có các vấn đề về hơi thở hoặc mùi cơ thể; Đừng tiêu thụ quá nhiều tỏi nếu đang dùng thuốc chống cục máu đông statin

Nguồn: thanhnien.vn

**VIỆT NAM**

1. TP.HCM duy trì tiêm chủng Covid-19 xuyên tết

Phó Giám đốc Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TPHCM (HCDC) Lê Hồng Nga cho biết, TPHCM sẽ tiếp tục duy trì các biện pháp phòng chống dịch, trong đó duy trì tất cả các điểm tiêm chủng vaccine phòng Covid-19, ngay cả trong những ngày tết.

Nguồn: sggp.org.vn

2. Không còn ca COVID-19 nặng nào phải thở máy

Đến nay tổng số người mắc COVID-19 đã khỏi ở nước ta là: 10.611.423 ca, trong số hơn 850 nghìn trường hợp đang theo dõi, giám sát, số bệnh nhân đang thở oxy là 18 ca, trong đó: thở oxy qua mặt nạ: 16 ca; thở oxy dòng cao HFNC: 2 ca. Như vậy tính đến ngày 5/1, không còn bệnh nhân COVID-19 nặng nào phải thở máy

Nguồn: suckhoedoisong.vn

**3. Ăn Tết thế nào để tránh tăng cân**

Theo TS.BS. Trương Hồng Sơn, Viện trưởng Viện Y học Ứng dụng Việt Nam, cho biết những món ăn và thực phẩm ngày Tết nhiều tinh bột, đường, chất béo... có thể khiến mọi người tăng cân. Do đó, nguyên tắc đầu tiên trong ăn uống dịp Tết để có lợi cho sức khoẻ là ăn đầy đủ 4 nhóm chất: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Theo tiến sĩ Sơn, không nên loại bỏ tinh bột hoàn toàn vì đây vẫn là chất dinh dưỡng giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể. Tuy nhiên, nên hạn chế sử dụng tinh bột tinh chế như gạo trắng, bánh quy, bánh chưng, thay vào đó nên tiêu thụ gạo lứt, yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt vì những thực phẩm này giúp hạn chế lượng tinh bột nạp vào cơ thể một cách đáng kể. Ngoài ra, chúng còn chứa chất xơ giúp duy trì cảm giác no lâu hơn.

Nguồn: vnexpress.vn