

Tiến Sĩ 32 Tuổi & Bệnh Ung Thư

Tiến sĩ 32 tuổi đang trên đỉnh cao sự nghiệp đột ngột qua đời! Bức tâm thư cô để lại thức tỉnh hàng triệu người.

Cô Vu Quyên là một tiến sĩ du học xuất sắc ở hải ngoại, sau khi trở về Trung Quốc, cô đảm nhiệm vị trí quan trọng tại trường đại học Phục Đán danh tiếng. Tháng 12 năm 2009 cô bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú, ngày 19/4/2011 cô đã ra đi mãi mãi ở tuổi 32. Trong thời gian mang bệnh, cô đã viết lại “tâm thư bệnh ung thư” và đăng tải lên trang mạng xã hội thu hút sự chú ý của hàng triệu người.

“Sức khỏe thực sự rất quan trọng. Vào thời khắc giữa sự sống và cái chết, bạn sẽ phát hiện rằng, bất kỳ sự làm thêm giờ nào đều khiến bản thân bạn thêm áp lực. Những nhu cầu thiết yếu như mua nhà, mua xe đều trở thành những thứ phù phiếm như áng mây trôi. Nếu như bạn có thời gian, hãy cố gắng dành thời gian của mình ở bên lũ trẻ, đem tiền mua xe gửi tặng ba mẹ để họ có thể mua được những thứ cần thiết. Đừng nhất định ép mình phải mua nhà đẹp, chỉ cần có thể ở bên những người bạn yêu quý, đó chính là ngôi nhà ấm áp và đẹp đẽ nhất của bạn.”

Trước tiên, tôi không phải bị bệnh di truyền;

Thứ hai, thể chất của tôi rất tốt;

Thứ ba, tôi vừa sinh con và mới chỉ cho bé bú trong 1 năm;

Thứ tư, các bệnh nhân mắc bệnh ung thư vú đều ở độ tuổi trên 45, tôi chỉ có 31 tuổi. Vậy vì lý do gì?

Không đi ngủ trước 12h đêm

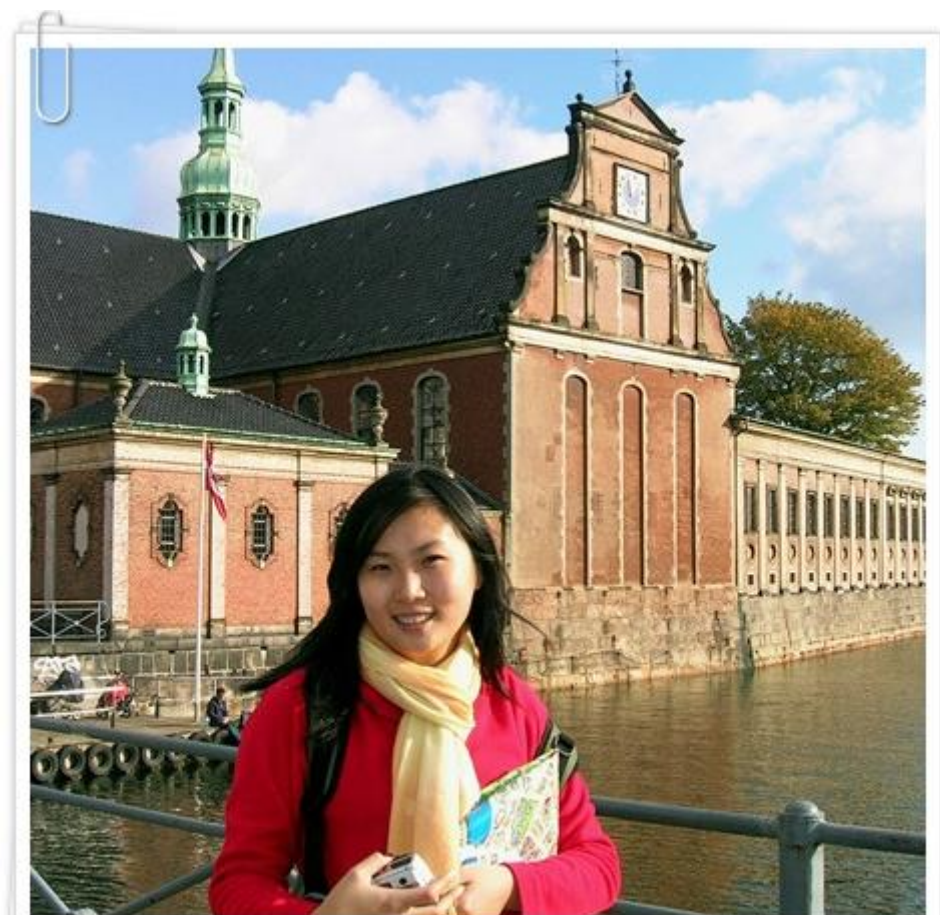
Suốt 10 năm nay tôi có một thói quen là đi ngủ muộn. Thực tế, ngủ muộn ở độ tuổi của tôi không phải là một việc gì đó quá lớn. Những người tôi quen biết đều là những người ngủ muộn, nhưng tôi phải nói rằng việc thức khuya như vậy thực sự rất không tốt.

Nhìn lại 10 năm nay, kể từ khi phải tắt đèn sớm khi còn là sinh viên ở ký túc xá ở đại học. Thực ra, lúc đó tôi thường xuyên thức khuya, về cơ bản tôi đã không hề đi ngủ trước 12h đêm. Tôi học tập, tham gia các bài kiểm tra GRE, TOEFL, nghiên cứu sinh cùng nhiều bài thi khác khiến tôi luôn tìm cho mình một lý do chính đáng. Đồng thời tôi cũng dành nhiều thời gian để trò chuyện trên mạng, ăn đêm, hát karaoke cùng nhóm bạn, thông thường ngủ sớm cũng là vào lúc 1h đêm.

Sau đó, tôi đã bị mắc bệnh ung thư, tôi bắt đầu nghiên cứu y học cổ truyền Trung Quốc hay đọc những sách như Hoàng Đế Nội Kinh v.v. Tôi biết rằng tầm quan trọng của việc ngủ đúng giấc: từ 11h đêm cho đến 1h sáng là khoảng thời gian tốt nhất. Bởi vì trong khoảng thời gian này một số cơ quan cơ thể đóng một vai trò quan trọng.



Gan của tôi sau khi làm qua các xét nghiệm có chỉ số rất cao, nhưng trước đó tôi không hề có triệu chứng gì của bệnh gan. Tôi rất ngạc nhiên và rất nhanh hiểu được lý do tại sao chức năng gan của tôi nhanh chóng có vấn đề như vậy. Bởi vì chức năng gan kém không thể tiếp tục quá trình hóa trị. Cùng với lời giải thích của bác sĩ, từ 11 giờ đêm tới 3 giờ sáng là khoảng thời gian hoạt động mạnh nhất của gan, cũng là thời gian thải độc tốt nhất của gan. Nếu chức năng gan không được nghỉ ngơi, nó sẽ gây ra lưu thông máu không đủ ở gan, rất khó để các tế bào gan hồi phục dẫn đến sự suy giảm và làm trầm trọng thêm. Có lẽ cách nói “thường xuyên thức khuya lâu dài cũng đồng nghĩa như việc tự sát” không phải là quá phóng đại.



Sau khi mắc bệnh tôi đã nghĩ rằng, chúng ta nên chú ý nhiều hơn trong khoảng thời gian có thể kiểm soát được. Bạn có thể đi ngủ sớm và đối đãi với cơ thể mình thật tốt. Tất cả những thứ giải trí như xem phim, tụ tập hát karaoke... hãy thử nghĩ đó chỉ là sự khoái lạc tức thời, sau đó có còn gì không? Điều hết sức thực tại đó chính là cần phải xét đến sức khỏe của bạn.

Nghiện ăn

Trước khi bị bệnh, nếu như trên bàn ăn không có thịt tôi sẽ cảm thấy rất khó nuốt và buồn tẻ. Bữa đó ăn cũng như không. Mẹ tôi cho rằng thói quen ăn uống đó của tôi là do được kế thừa từ cha tôi.

Cha tôi ở tuổi 30 đã là một đầu bếp đặc biệt nổi tiếng cấp quốc gia. Vào những năm 1990 có tới 1/3 đầu bếp ở địa phương tôi đều là học trò của ông. Trong thời đại thiếu thốn vật chất với tình trạng khan hiếm thịt cá như vậy nhưng tôi chưa từng phải ăn uống khổ sở, thậm chí còn được ăn thịt thoải mái.

Tôi thích chơi trò chơi con rắn tham ăn ở trên điện thoại. Giờ nghỉ lại bắt luận bạn thông minh, sắc sảo như nào bạn vẫn luôn luôn phải chịu những hậu quả của sự tham lam. Tôi có khác gì con rắn trong trò chơi ăn nhiều đến nỗi chính mình trở thành nạn nhân.

Học tập và làm việc quá nhiều đến nỗi như “nhồi nhét”

Không biết có thể tự hào hay xấu hổ, khi đứng trên ranh giới mong manh của sự sống, tôi thấy mình đã dành tận 20 năm chỉ có đam mê vào mải mê học tập.

Luôn đeo nặng thành tích học tập, tôi đã lãng phí rất nhiều thời gian tuổi trẻ và cuộc sống của mình. Một khoảng thời gian khá dài, tôi thuộc diện tuýp con gái 2 tuần, có nghĩa là chỉ 2 tuần trước kỳ thi tôi mới nghiêm túc học tập. Đồng thời, thành tích cũng rất kém.

Sau đó, tôi bắt đầu cuộc tấn công “nhồi nhét”, biến cơ thể mình thành một chiếc bao và nhồi nhét đủ thứ bất luận ngày đêm. Thành tích đạt được nhiều nhất là 21 tiếng trong ngày chỉ dành học tập.

Tôi tin rằng những người có thói quen sinh hoạt giống tôi có rất nhiều. Vì vậy tôi muốn nhắc nhở các bạn rằng cần phải thật sự để ý đến sức khỏe của mình, đừng để cơ thể quá kiệt quệ!

– Tôi hy vọng những điều trên đây sẽ hữu ích với bạn. Đừng để thêm một trường hợp đáng tiếc nào xảy ra giống như tôi.

Ý kiến của các chuyên gia phân tích về căn bệnh ung thư: Một lối sống không lành mạnh sẽ gây nên rất nhiều vấn đề về sức khỏe.

Phó giám đốc Bệnh viện Vũ Cảnh cho biết, việc thức khuya lâu dài sẽ làm rối loạn chức năng của hệ thống thần kinh nội tiết, dẫn đến estrogen và progesterone bất thường, dễ gây mất cân bằng nội tiết. Làm giảm khả năng miễn dịch, rất dễ tạo ra các khối ung thư.

Những người thành công càng cần chú ý hơn trong việc phòng chống ngăn ngừa ung thư. Các bác sĩ khuyên rằng, cố gắng mỗi năm 2 lần kiểm tra sức khỏe định kỳ để sàng lọc ung thư. Đừng nên bỏ đi việc kiểm tra sức khỏe trong nhiều năm liền, bởi vì khi bạn xuất hiện vấn đề thì đã quá muộn để điều trị!

Đồng thời, quan trọng nhất chính là thay đổi những thói quen xấu, giảm thiểu vui chơi giải trí không lành mạnh, ăn những đồ ăn kém tiêu hoá, vận động thể dục đều đặn. Nhất là những môn thể thao ngoài trời, cố gắng đảm bảo một cuộc sống bình ổn với tâm trí thoải mái hàng ngày.

Bạch Mỹ

Thích và chia sẻ bài này trên: Website dathaoquitrn.com



Nữ tiến sĩ còn khá trẻ, cô vừa có sự nghiệp vừa có gia đình viên mãn nhưng đã vội vã ra đi mãi mãi ở độ tuổi 32 vì bệnh ung thư vú khiến nhiều người bàng hoàng. Bức tâm thư chia sẻ nguyên nhân vì sao mắc bệnh của cô đã thức tỉnh hàng triệu người.

An giấc nghìn thu nhé Em. DTQT.

