

## PHỤ NỮ VÀ HY VỌNG # 689

Bài học cho đời sống: Phòng bệnh ngoài da cho người cao tuổi

Bài học cho tâm linh: Chăm sóc người thân

Người đọc: Tuyết Nga, Mai Tuyết, Phượng Hoàng, Ngọc Anh

(Nhạc mở đầu)

Tuyết Nga: Tuyết Nga và Mai Tuyết xin trân trọng kính chào quý thính giả của chương trình Phụ nữ và Hy vọng. Chúng tôi rất vui được gặp lại các bạn trong chương trình này. Các bạn thân mến, mỗi khi họp mặt gia đình mà trong nhà có người cao tuổi thì không khí sẽ trở nên ấm cúng hơn, phải không các bạn?

Mai Tuyết: Vâng, Mai Tuyết rất thích những buổi họp mặt mà có sự hiện diện của ông, bà hay là cha mẹ. Vì như thế mình mới có được cái cảm giác là mình “vẫn còn nhỏ” và những lời nhắc nhở của người lớn tuổi dành cho chúng ta lúc nào cũng là hữu ích và những kinh nghiệm mà chúng ta học được từ họ là rất quý báu, phải không các bạn?

Tuyết Nga: Vâng, nhưng chúng ta cũng phải thừa nhận rằng có những người khi về già trở nên khó tính và dễ nổi giận, khiến cho con cháu rất sợ đến gần. Chính vì vậy mà ... khi tôi đang ở cái tuổi “sắp về già”, tôi không biết là mình có trở nên khó tính khi về già không, lúc đó con cháu mình có còn thích đến gần mình nữa hay không?

Mai Tuyết: (Giọng đùa nghịch) Ô! biết vậy thì chị đừng có khó tính là được chứ gì.

Tuyết Nga: (Giọng vui vẻ) Tôi chỉ sợ rằng mình khó mà mình không biết là mình khó mà thôi.

Mai Tuyết: (Giọng trêu chọc) Theo em đoán thì ... chắc là khó rồi. (cùng cười)

Tuyết Nga: Các bạn thân mến, chúng ta chỉ đùa một chút thôi, chứ trong nhà mà có người cao tuổi thì lúc nào cũng là tốt cả, phải không? Vì thế, chúng ta cần phải quan tâm, chăm sóc thật kỹ để các cụ có thể vui sống cùng con cháu. Bởi vì những biểu hiện không vui của các cụ thường xuất phát từ những biến chuyển khó chịu trong cơ thể khi ở cái tuổi về già. Do đó, sự quan tâm, chăm sóc của con cháu sẽ giúp các cụ cảm thấy dễ chịu, được an ủi và thoải mái tinh thần hơn.

Mai Tuyết: Mai Tuyết thấy người già thường dễ bị bệnh khi trái gió, trở trời hoặc cũng có khi mắc những căn bệnh không nghiêm trọng, nhưng khiến cho các cụ rất khó chịu. Vì thế chúng ta cần biết cách phòng ngừa và phát hiện sớm để cho các cụ không phải chịu đựng quá lâu.

Tuyết Nga: Một trong những bệnh mà người già thường hay mắc phải và gây khó chịu nhất, đó là những bệnh ngoài da. Bệnh ngoài da thường là không nghiêm trọng lắm, nhưng nó ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý của người già rất nhiều. Bởi vì những bệnh này gây sốt, ngứa, đau rát, nhức nhối dữ dội, có khi dẫn đến mất ăn, mất ngủ, kéo dài nhiều ngày làm cho người bệnh rất mệt mỏi và khó chịu. Vì thế mà hôm nay Phượng Hoàng sẽ góp mặt với chúng ta để cùng nhau chia sẻ về vấn đề này.

(Nhạc đệm)

Phượng Hoàng: Phượng Hoàng xin thân ái kính chào quý thính giả của chương trình. Phượng Hoàng rất vui được gặp lại các bạn trong chương trình này để chúng ta có dịp trò chuyện cùng với nhau về những vấn đề của cuộc sống và rút ra những bài học cho riêng mình.

Các bạn thân mến, như chúng ta vừa đề cập đến, người cao tuổi thì sức đề kháng của họ không còn mạnh mẽ nữa, do đó họ rất dễ bị nhiễm những bệnh thông thường gây sự khó chịu làm ảnh hưởng tâm lý của họ. Các cụ thường trở nên khó tính và khi bị bệnh mà thiếu sự chăm sóc chu đáo của người thân thì các cụ sẽ không vui. Vì thế, sự quan tâm của những thành viên trong gia đình dành cho người lớn tuổi sẽ có tác dụng không nhỏ trong việc tạo nên một không khí ấm cúng trong gia đình và còn giúp cho các cụ vui sống trong lúc tuổi già.

Những bệnh mà người già thường mắc phải là những bệnh ngoài da, nhất là khi họ sống ở những nơi có môi trường bị ô nhiễm. Bởi vì ngoài việc sức đề kháng bị suy giảm, thì sợi tạo keo và sợi liên kết của da cũng bị xơ hóa và các chức năng của các tuyến khác trên da cũng bị suy giảm đáng kể khi về già, do đó da của người cao tuổi trở nên nhăn nheo, giảm tính đàn hồi, khô hơn và dễ mắc bệnh ngoài da hơn. Tuy nhiên các bệnh đó có thể phòng ngừa được nếu như người cao tuổi và các thành viên trong gia đình đều thực sự quan tâm.

Các bạn thân mến, tất cả các bệnh ngoài da đều gây cho người bệnh sự khó chịu và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của các cụ nữa. Vì thế để làm giảm bị nhiễm bệnh ngoài da, trước hết cần nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Bởi vì trong cuộc sống hàng ngày, khó mà có thể có được một chế độ dinh dưỡng nào dành riêng cho da của người cao tuổi. Trong khi đó, nâng cao sức đề kháng của người cao tuổi sẽ có ảnh hưởng tốt đến mọi cơ quan, trong đó có những chức năng có liên quan đến da.

Để có thể phòng ngừa các bệnh về da ở người cao tuổi, thì trước hết các cụ phải được ăn uống đủ chất và đủ số lượng trong từng bữa ăn và đây là điều hết sức quan trọng. Người già cần giảm ăn thịt và thay vào đó là ăn nhiều cá, rau và quả. Vì trong cá, rau và quả có những chất dinh dưỡng cần thiết cho mọi cơ quan trong cơ thể. Chúng cung cấp các loại vi chất chống lão hóa và đồng thời trong rau có nhiều chất xơ là loại góp phần chống táo bón ở người cao tuổi. Đây cũng là một loại bệnh khá phổ biến mà người cao tuổi thường mắc phải. Bệnh này khiến cho các cụ thấy khó chịu trong người mà còn dẫn những hậu quả nghiêm trọng nếu để bệnh kéo dài.

Mai Tuyết: Mai Tuyết có nghe các chuyên gia dinh dưỡng khuyên rằng mỗi ngày người cao tuổi nên ăn khoảng nửa kí-lô hoa quả tươi, hoặc rau xanh, phải không?

Phượng Hoàng: Đúng thế. Chúng ta cũng nên quan tâm lựa chọn nhiều loại trái cây và rau củ khác nhau phù hợp với tuổi tác và sức khỏe hiện tại của người thân. Nếu người thân của chúng ta có những bệnh lý khác về tim mạch, huyết áp hay tiểu đường chẳng hạn, thì chúng ta phải tuân theo sự hướng dẫn của bác sĩ. Nhưng bình thường thì chúng ta cũng không nên cho các cụ ăn quá nhiều một loại trái cây, hay một thứ rau củ nào đó. Trong

các bữa ăn dành cho người cao tuổi nên có nhiều rau luộc mềm và thường xuyên thay đổi các loại rau khác nhau để các cụ thấy ngon miệng hơn và không cảm thấy chán ăn.

Bên cạnh việc chăm sóc chế độ dinh dưỡng cho các cụ, chúng ta còn phải giúp các cụ giữ vệ sinh cá nhân thật tốt nữa. Những lúc nắng nóng, các cụ cần tắm rửa và thay quần áo mỗi ngày. Người cao tuổi nên mặc các loại quần áo có chất liệu vải là cô-tông, mềm, mỏng, thoáng mát. Không nên mặc các loại quần áo chất liệu sợi ni-lon hay sợi tơ tằm khó thoát khí làm cho da ứ đọng mồ hôi sẽ dễ gây ra viêm da. Những loại quần áo nào gây dị ứng cho da thì phải dứt khoát loại bỏ, không được dùng.

Đối với những người cao tuổi không thể tự làm vệ sinh cho mình được, thì người thân hay người giữ trách nhiệm chăm sóc các cụ phải lưu ý đến việc ăn, uống và mặc như đã nêu trên để tạo sự thoải mái dễ chịu cho các cụ. Nơi người cao tuổi nằm ngủ hàng ngày cũng phải thoáng mát và tránh ẩm ướt để đề phòng các loại vi nấm phát triển, nhất là vi nấm gây bệnh ngoài da.

Mai Tuyết: Tôi thấy việc tạo điều kiện cho những người cao tuổi tập thể dục để rèn luyện thân thể cũng là một yếu tố quan trọng, giúp các cụ sống khỏe mỗi ngày. Nếu có điều kiện tập theo những động tác được hướng dẫn trên những kênh truyền hình, hay tham gia vào một câu lạc bộ nào đó để tập thể dục thì càng tốt. Nhưng nếu không có điều kiện tập theo bài bản, thì việc dành thời gian để đi bộ mỗi ngày quanh khu nhà ở hay trong công viên cũng rất có ích cho sức khỏe của các cụ.

Phượng Hoàng: Nhân đây tôi thấy chúng ta cũng cần lưu ý một điều là chúng ta nên nhắc các cụ khi đi ra ngoài phải đội mũ, đeo kính, và che khẩu trang, để hạn chế những tác nhân gây dị ứng cho da. Ngoài ra, nếu chúng ta có điều kiện thì nên cho các cụ được khám sức khỏe định kỳ để sớm phát hiện bệnh nếu có, để điều trị kịp lúc. Tránh để bệnh kéo dài, khó chữa và có thể gây ra biến chứng.

Tuyết Nga: Tôi thấy có điều này cần lưu ý các bạn về một loại bệnh ngoài da khá phổ biến, là bệnh zô-na mà dân gian hay gọi là “bị giời ăn.” Mặc dù ngày nay đã có thuốc trị rất dễ dàng, nhưng có rất nhiều người thay vì đến các bác sĩ để được điều trị đúng cách thì lại đến các thầy lang điều trị theo kiểu dân gian, khiến cho người bệnh rất dễ bị nhiễm trùng da và bệnh càng nặng thêm, rất đau đớn và khó chịu.

Khi người cao tuổi bị bệnh này, chúng ta nên đưa đến bác sĩ để được điều trị đúng cách, tránh làm theo những cách chỉ dẫn thiếu hiểu biết sẽ khiến cho bệnh càng nặng thêm.

Mai Tuyết: Mai Tuyết có biết mẹ của một người bạn ở quê, bị bệnh zô-na gần ngay mắt. Vì không biết, nên những người thân đưa bà đến thầy lang để “khoán bùa” khiến cho bệnh càng nặng thêm và làm cho bà đau nhức dữ dội. Bà rên la đòi chết vì đau không chịu nổi. Lúc đó người nhà mới chở bà lên thành phố. Khi được bác sĩ giải thích cặn kẽ và cho uống thuốc, thì tâm lý bà ổn định trở lại. Bà đỡ dần rồi ít lâu sau bà khỏi bệnh, khiến ai nấy đều nhẹ nhõm và vui mừng.

Phượng Hoàng: Đúng rồi, chúng ta không nên mắc sai lầm trong việc điều trị bệnh cho người cao tuổi. Ngày nay khoa Y Dược học dân tộc của chúng ta đã rất tiến bộ. Nếu muốn điều trị theo kiểu y học cổ truyền, chúng ta nên đến những trung tâm y học cổ truyền, tại nơi đó có những y, bác sĩ được đào tạo trong các trường học chính qui sẽ giúp chúng ta trị

bệnh một cách hiệu quả và an toàn. Chúng tôi mong rằng những điều đơn giản mà chúng ta bàn đến hôm nay có thể góp phần giúp cho mái ấm của chúng ta thêm đầm ấm và hạnh phúc.

(Nhạc đệm)

Mai Tuyết: Các bạn thân mến, việc chăm sóc người lớn tuổi trong gia đình nghe có vẻ như đơn giản, nhưng thực ra đó cũng là một thử thách đối với con cháu trong gia đình, chẳng những cần sự kiên nhẫn và tế nhị, mà còn đòi hỏi người thực hiện phải hiểu rõ ý nghĩa việc mình làm và làm một cách hết lòng.

Tuyết Nga: Tôi thấy rằng bất cứ việc gì, dù nhỏ đến đâu mà chúng ta có thể làm được cho người thân của mình, nhất là những người cao tuổi trong nhà đều rất tốt. Vì nó sẽ làm cho các cụ được thoải mái tinh thần để sống vui, sống khỏe cùng con cháu.

Các bạn thân mến, việc chăm sóc cho người thân cao tuổi ở trong nhà là bổn phận và trách nhiệm của chúng ta, nhưng nó cũng đem đến cho chúng ta niềm vui lớn vì được làm theo ý Chúa nữa, phải không? Chúa muốn chúng ta thực hiện bằng tất cả tình yêu thương và tinh thần trách nhiệm cao. Do đó, hôm nay cô Ngọc Anh sẽ đến với chúng ta trong phần bài học cho tâm linh với chủ đề là “Chăm sóc người thân.”

(Nhạc đệm)

Bài học cho tâm linh: Hiếu kính cha mẹ

Ngọc Anh: Ngọc Anh xin trân trọng kính chào quý thánh giả của chương trình Phụ nữ và Hy vọng. Ngọc Anh rất hân hạnh được gặp lại các bạn trong chương trình này. Các bạn thân mến, như chúng ta mới vừa bàn đến, việc chăm sóc người thân, đặc biệt là người lớn tuổi trong gia đình là rất quan trọng và đẹp lòng Chúa. Trong Kinh Thánh, sách Ti-mô-thê thứ nhất đoạn 5 câu 4 dạy rằng: “... Con cháu trước phải học làm điều thảo đối với nhà riêng mình và báo đáp cha mẹ; vì điều đó đẹp lòng Đức Chúa Trời.”

Các bạn thân mến, trong phần Kinh Thánh mà chúng ta học hôm nay có dạy chúng ta phải hiếu thảo với cha mẹ. Điều này nằm trong điều răn thứ năm của luật pháp do chính Đức Chúa Trời ban hành và là điều răn thứ nhất trong sự dạy dỗ về cách sống của con người với nhau. Được chép trong Xuất Ai- cập ký đoạn 20 câu 12 như sau: “*Hãy hiếu kính cha mẹ người, hầu cho người được sống lâu trên đất mà Giê-hô-va Đức Chúa Trời người ban cho.*” Điều này nhấn mạnh việc trước tiên chúng ta cần làm trong đời sống trên đất là phải hiếu kính cha mẹ. Song song với việc báo đáp cha mẹ, trong câu Kinh Thánh mà chúng ta vừa nói đến phía trên có đề cập đến những người thân khác trong gia đình cũng cần sự quan tâm giúp đỡ của chúng ta. Nhiều lần và ở nhiều nơi trong toàn bộ Kinh Thánh có nhắc đến những người anh em, họ hàng thân thiết chung quanh chúng ta mà chúng ta cần phải quan tâm đến. Đây cũng có thể là những người góa bụa và những người già nua, yếu đuối trong thân tộc.

Tuyết Nga: Tôi thấy việc chăm sóc cha mẹ già yếu đã khó rồi, mà việc chăm sóc những người bà con lớn tuổi lại càng khó hơn. Vì nó đòi hỏi tình yêu thương lớn, sự chịu khó và long kiên nhẫn, nếu không có Chúa thì khó mà thực hiện được chu toàn. Vì thế những người lớn tuổi mà không con, không cháu, phải sống bám vào họ hàng là một điều gây khó khăn cho cả đôi bên.

Ngọc Anh: Đúng vậy, vì trong phần Bài Học Cho Đời Sống mà chúng ta có nói đến khi này là người già đôi khi rất khó tính và có khi cũng “khó hiểu” nữa. Do biến chuyển của sức khỏe và do bệnh tật khiến họ trở nên như thế. Chính vì vậy mà nhiều người bảo là “người già thường hay sanh tật.” Câu nói này ám chỉ những người khi tuổi càng cao thì càng trở nên khó tính hay bất bẻ và giận dỗi.

Mai Tuyết: Phải rồi, Mai Tuyết nhớ đến một người bạn trong Hội thánh, chị có một bà mẹ ngoài 80 tuổi, bà rất hay quên. Mỗi khi cho bà ăn xong rồi, bà vẫn cứ trách móc là chưa cho ăn và mỗi khi khách đến thăm thì bà hay kể rằng bà “bị bỏ đói” hoài, khiến cho người thân của bà rất buồn. Nhưng khi thấy bà lập đi, lập lại cách nói như vậy, thì họ bắt đầu hiểu và cảm thông. Bà cũng rất dễ giận và cáu gắt. Mỗi khi bà cáu giận, thì những đứa trẻ trong nhà thường lánh đi chỗ khác. Tuy nhiên, nhờ có sự giải thích của cha mẹ mà các cháu vẫn yêu thương bà và sẵn sàng vui vẻ chạy đến bên bà khi bà gọi. Vì thế gia đình vẫn có không khí vui vẻ và đầm ấm.

Ngọc Anh: Đối những người có tính tình thay đổi cực đoan như thế, thường bị con cháu xa lánh và hiếm khi có được sự cảm thông như Mai Tuyết vừa kể. Tuy nhiên, Thánh kinh nhắc nhở và dạy dỗ chúng ta tiếp trong câu 8 rằng: *“Vi bằng có ai không săn sóc đến bà con mình, nhứt là không săn sóc đến người nhà mình, ấy là người chối bỏ đức tin, lại xấu hơn người không tin nữa.”* Như vậy, lời Chúa muốn nhấn mạnh cho chúng ta biết rằng các mối quan hệ trong gia đình là rất quan trọng. Việc quan tâm, săn sóc người thân là một hành động thể hiện đức tin nơi Chúa. Vì chỉ có đức tin thật mới đưa người ta đến những hành động thể hiện sự đổi mới của tấm lòng của một con người được có Chúa ngự trị. Vì thế, Kinh Thánh gọi những người không quan tâm, chăm sóc cho người thân của mình là những người chối bỏ đức tin và cũng chê trách rằng ấy là những người còn xấu hơn người chưa tin Chúa nữa. Bởi vì có những người chưa tin Chúa, nhưng họ lại biết yêu thương và chăm sóc cho người thân của họ một cách chu đáo. Trong khi chúng ta là con cái của Chúa lại không thể hiện được tình yêu thương đối với người thân của mình như họ.

Tuyết Nga: Tôi nhớ trong sách Gia-cơ đoạn 2 từ câu 14 đến câu 17 có viết: *“Hỡi anh em, nếu ai nói mình có đức tin, song không có việc làm, thì ích chi chẳng? Đức tin đó cứu người ấy được chẳng? Ví thử có anh em nào không quần áo mặc, thiếu của ăn uống hàng ngày, mà một kẻ trong anh em nói với họ rằng: Hãy đi cho bình an, hãy sưởi cho ấm và ăn cho no, nhưng không cho họ đồ cần dùng về phần xác, thì có ích gì chẳng? Về đức tin, cũng một lẽ ấy; nếu đức tin không sanh ra việc làm, thì tự mình nó chết.”*

Ngọc Anh: Nếu như một người nói mình đã tin Chúa nhưng không làm theo sự dạy dỗ của lời Chúa, thì người đó chưa thật sự là người tin Chúa. Thánh Kinh luôn dạy dỗ và nhắc nhở chúng ta phải sống như Chúa đã sống và làm điều lành cho mọi người như Chúa đã làm. Thư Giăng thứ nhất đoạn 4 câu 17 phần b có dạy rằng: *“Chúa thế nào thì chúng ta cũng thế ấy trong thế gian này.”* Tiếp theo từ câu 19 đến câu 21 Giăng đã nêu rõ lý do,

tại sao chúng ta phải yêu thương như sau: *“Chúng ta yêu, vì Chúa đã yêu chúng ta trước. Ví có ai nói rằng: Ta yêu Đức Chúa Trời, mà lại ghét anh em mình, thì là kẻ nói dối; vì kẻ nào chẳng yêu anh em mình thấy, thì không thể yêu Đức Chúa Trời mình chẳng thấy được. Chúng ta đã nhận nơi Ngài điều răn này: Ai yêu Đức Chúa Trời thì cũng yêu anh em mình.”*

Các bạn thân mến, ai đã từng chăm sóc người già và người góa bụa mới biết hết những nỗi khó khăn, nhất là khi họ đau yếu. Nếu không có tình yêu thương thật và không được Chúa thêm sức thì sẽ rất dễ nản lòng, dễ lảm bảm và từ bỏ công việc. Nhưng Chúa luôn kêu gọi chúng ta có một đời sống chân thật làm theo đúng với những gì chúng ta đã được học biết từ lời của Ngài là Kinh Thánh, như một người con biết vâng lời cha mẹ vậy. Trong lá thư mà sứ đồ Phao Lô gửi cho hội thánh Phi Líp ở đoạn 4 câu 8, câu 9 có viết: *“Rốt lại, hỡi anh em, phàm điều chi chân thật, điều chi đáng tôn, điều chi công bình, điều chi thanh sạch, điều chi đáng yêu chuộng, điều chi có tiếng tốt, điều chi có nhân đức đáng khen, thì anh em phải nghĩ đến. Hễ sự gì anh em đã học, đã nhận, đã nghe ở nơi tôi, và đã thấy trong tôi, hãy làm đi, thì Đức Chúa Trời của sự bình an sẽ ở cùng anh em.”*

Các bạn thân mến, những sự dạy dỗ mà chúng ta vừa nghe đã mở rộng sự quan tâm, chăm sóc của chúng ta đến với mọi người là anh em với chúng ta trong Chúa, ngoài những người có liên hệ huyết thống. Vì trong danh Chúa Giê-xu, tất cả chúng ta đều là anh em với nhau, vì thế chúng ta cần phải có sự quan tâm giúp đỡ đối với những người già cả, neo đơn, góa bụa chung quanh chúng ta nữa, để có thể đem đến cho họ sự yên ủi và khích lệ trong cuộc sống.

Bạn thân mến, nếu bạn đang phục vụ người thân của mình, tôi nghĩ rằng cho dù công việc của bạn là rất âm thầm, vất vả, phải chịu thiệt thòi và có nhiều gánh nặng mà không ai biết tới, thì bạn đừng nản lòng, bỏ cuộc. Điều bạn cần làm là hãy tìm đến với Chúa, nhờ Ngài thêm sức và giúp đỡ bạn, tiếp trợ cho bạn, để bạn có thể làm tròn trách nhiệm với người thân. Chúa trên trời biết những nỗi vất vả và tấm lòng của bạn, Ngài là Đức Chúa Trời thành tín sẽ thêm sức cho bạn và ban phước lại cho bạn.

(Nhạc đệm)

Mai Tuyết: Các bạn thân mến, ba mươi phút phát thanh của chương trình đến đây là hết rồi, chúng tôi rất tiếc phải chia tay với các bạn. Chúng tôi rất vui nhận được tin thư của các bạn, địa chỉ liên lạc với chúng tôi sẽ được thông báo trước khi chấm dứt chương trình. Còn bây giờ chúng tôi xin kính chào và hẹn gặp lại các bạn trong chương trình phát thanh lần sau.