

SỮA UỐNG LÊN MEN

▶ Bản tin số **7**
www.yakult.vn

Yakult

SỨC KHỎE CỦA MỌI GIA ĐÌNH

Chủ đề:

PHÒNG BỆNH Ở NGƯỜI CAO TUỔI

▶ Bệnh ở
Người Cao Tuổi?

▶ Nghiên Cứu Mới
Của Yakult?

▶ Tin Tức
Yakult?

▶ Hoạt Động
Yakult?

▶ Yakult Tham Gia
Hội Chợ Từ Thiện
VSIP Lần 10



BỆNH Ở NGƯỜI CAO TUỔI



Người cao tuổi (NCT) là những người có độ tuổi từ 60 trở lên. Ở độ tuổi này, cơ thể đã bắt đầu lão hóa làm thay đổi diện mạo bên ngoài và chức năng của các cơ quan bên trong. Chức năng của hệ tiêu hóa bị giảm (giảm sự co bóp, giảm tiết dịch vị và giảm sự hấp thu), từ đó gây ra chán ăn, ăn uống không ngon và gây ra nhiều biến chứng khác. Đồng thời chức năng của hệ miễn dịch cũng bị suy yếu, do vậy mà NCT rất dễ nhạy cảm với các yếu tố gây bệnh và khả năng hồi phục bệnh cũng lâu hơn. Quá trình lão hóa chịu sự tác động của yếu tố di truyền và yếu tố môi trường, trong đó yếu tố môi trường chiếm đến 65%. Do vậy vấn đề lão hóa nhanh hay chậm, tuổi thọ có cao hay không phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố bên ngoài như lối sống, chế độ ăn uống, sự vận động cơ thể,...

Vì sự suy giảm chức năng sinh lý nên vấn đề vận động, đi lại của NCT cũng trở nên khó khăn, các cơ hoạt động yếu đi. Lại thêm chế độ dinh dưỡng không đủ, ăn uống không đủ, hấp thu không đủ, và hệ tiêu hóa hoạt động kém nên gây ra các bệnh về đường tiêu hóa như chướng bụng, khó tiêu, tiêu chảy, đặc biệt là táo bón. Phần lớn NCT rất hay than phiền về tình trạng táo bón vì chúng gây khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày, gây chán ăn, cơ thể lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi do độc tố trong phân tích tụ không được thải ra bên ngoài, và từ đó dẫn đến nhiều biến chứng khác ảnh hưởng đến sức khỏe. Tình trạng mất ngủ cũng là vấn đề phiền toái cho NCT. Tuy nhiên, rối loạn giấc ngủ và rối loạn tiêu hóa có liên quan mật thiết với nhau, rối loạn

tiêu hóa làm cho ngủ không được và giấc ngủ không tốt lại làm cho rối loạn tiêu hóa trầm trọng hơn, từ đó dẫn đến nhiều bệnh lý khác và càng suy giảm sức đề kháng, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng do siêu vi như viêm đường hô hấp trên, *Norovirus*,... Ngoài ra, NCT cũng dễ mắc các bệnh về da như viêm da, vẩy nến, chàm,.. và các bệnh về răng miệng.

Vai Trò Của Hệ Vi Sinh Đồi Với Sức Khỏe Người Cao Tuổi

Theo các chuyên gia khoa học thì hệ vi sinh ở người trưởng thành khỏe mạnh có số lượng rất lớn và chủ yếu tập trung ở hệ tiêu hóa, có khoảng 100,000 tỷ khuẩn với hơn 400 loài khác nhau có vai trò quan trọng trong việc tiêu hóa, hấp thu chất dinh dưỡng và miễn dịch cho cơ thể. Chúng bao gồm đồng thời khuẩn có lợi và khuẩn gây hại sống cộng sinh với nhau theo 1 tỷ lệ cân bằng (theo các nhà khoa học thì sự cân bằng là lý tưởng khi khuẩn có lợi chiếm khoảng 85% và khuẩn gây hại chỉ 15%). Tuy nhiên, quá trình lão hóa làm cho lượng khuẩn có lợi ở NCT bị giảm đi rất nhiều (**ít hơn 1,000 lần so với người trẻ**), và ngược lại lượng vi khuẩn gây hại thì lại tăng nhiều hơn. Vì vậy họ dễ mắc các bệnh về đường tiêu hóa cũng như các bệnh nhiễm trùng khác.



Miệng

Răng miệng là cửa ngõ của bộ máy tiêu hóa, là nơi đầu tiên thu nhận và xử lý thức ăn vào

cơ thể. Nếu răng miệng không được chăm sóc tốt, chúng không chỉ gây khó khăn trong việc nhai nuốt mà còn ảnh hưởng đến toàn cơ thể, trước hết là hệ vi sinh vật răng miệng. Sự cân bằng hệ vi sinh vật trong miệng giúp duy trì tình trạng sức khỏe răng miệng. Các vi khuẩn có lợi sẽ giúp kiểm soát và chống lại các vi khuẩn gây hại hiện diện trong miệng như *Streptococcus mutans* và *Prophyromonas gingivalis* (loại vi khuẩn gây mục răng khi chúng hiện diện với số lượng đủ lớn và vi khuẩn có lợi không kiểm soát được chúng). Tuy nhiên, chính sự lão hóa đã khiến cho sự tiết dịch vị trong miệng bị giảm và điều này góp phần làm giảm vi khuẩn có lợi trong miệng, từ đó tạo điều kiện cho các vi khuẩn gây hại này phát triển vượt mức kiểm soát của vi khuẩn có lợi và gây ra các bệnh về răng miệng như nha chu, hư men răng, ung thư niêm mạc miệng.

Dạ Dày

Dạ dày tạo ra dịch vị có nồng độ acid rất mạnh có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe. Ngoài nhiệm vụ phân giải thức ăn, chúng còn được xem là hàng rào của cơ thể giúp tiêu diệt những vi sinh vật gây bệnh nhiễm từ thực phẩm mà chúng ta ăn vào. Tuy nhiên, cũng có những loại vi khuẩn gây hại có thể sống sót tại đây và gây bệnh khi hiện diện với số lượng đủ lớn và vi khuẩn có lợi không kiểm soát được chúng. Chẳng hạn như thủ phạm gây viêm loét dạ dày vi khuẩn *Helicobacter pylori* (HP).

Tại dạ dày, cũng có hiện diện lượng nhỏ vi sinh sống được tại đây (khoảng 1,000 CFU/ml), chúng bao gồm cả vi khuẩn có lợi như khuẩn *Lactobacillus* và khuẩn gây hại như *Staphylococcus* (tụ cầu khuẩn). Các vi

khẩn có lợi giúp duy trì nồng độ acid cao trong dạ dày để đảm bảo tính năng phòng vệ quan trọng của nó. Tuy nhiên, khi cơ thể lão hóa, khuẩn có lợi bị giảm đi, và không kiểm soát được sự phát triển của khuẩn gây hại và rồi thì chúng sẽ gây ảnh hưởng cho dạ dày.

Ruột Non Và Ruột Già

Thực phẩm sau khi được tiêu hóa tại dạ dày sẽ đến ruột. Tại ruột non các chất dinh dưỡng sẽ được hấp thu vào máu đi nuôi cơ thể, còn nước và muối khoáng sẽ được hấp thu tại ruột già. Còn các chất xơ tan sẽ là nguồn thức ăn cho khuẩn có lợi sử dụng để duy trì môi trường đường ruột khỏe mạnh và kiểm soát khuẩn gây hại ở mức thấp. Những thành phần không tiêu hóa và hấp thu được sẽ bị thải ra ngoài qua phân.

Ruột là nơi rất thích hợp cho sự phát triển và định cư của hệ vi sinh vật nên phần lớn vi sinh vật hiện diện ở đây. Chúng không chỉ hỗ trợ việc hấp thu các chất dinh dưỡng mà còn có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của hệ miễn dịch. Số lượng vi sinh vật tại ruột già cao hơn nhiều so với tại ruột non và các cơ quan khác. Chúng cũng bao gồm cả vi khuẩn có lợi và khuẩn gây hại tồn tại cộng sinh nhau ở mức cân bằng. Với số lượng ít thì khuẩn gây hại có vai trò góp phần duy trì sức khỏe tốt cho chúng ta, ví dụ như vi khuẩn *Klesiella* giúp tổng hợp vitamin B12 và K, nhưng nếu vì lý do nào đó khiến cho hệ vi sinh vật bị rối loạn (chẳng hạn như dùng kháng sinh hay do sự lão hóa), sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn gây hại này phát triển quá nhiều hoặc di cư sang cơ quan khác trong cơ thể (chẳng hạn như phổi) thì chúng lại trở nên có hại, gây viêm phổi. Và vì thiếu vi khuẩn có lợi nên NCT dễ bị thiếu dinh dưỡng, chán

ăn, ăn khó tiêu, chướng bụng, dễ bị tiêu chảy, táo bón và các bệnh về đường tiêu hóa khác như hội chứng ruột kích thích, viêm đại tràng,...

Do vậy việc duy trì sự cân bằng hệ sinh vật của cơ thể để kiểm soát số lượng vi sinh vật gây hại ở mức thấp là rất quan trọng để duy trì sức khỏe tốt và phòng tránh bệnh tật. Chúng ta có bị bệnh hay không tất cả đều do chính lối sống của chúng ta, do những thực phẩm mà chúng ta ăn vào. Mỗi quan hệ cộng sinh giữa vi sinh vật và sức khỏe là mối quan hệ 2 chiều. Nếu chúng ta biết cách ăn uống hợp lý (ăn nhiều rau xanh, trái cây, ngũ cốc), có lối sống khoa học thì sẽ nuôi dưỡng những vi sinh vật có lợi, kiểm soát vi sinh vật gây hại ở mức thấp thì chúng sẽ mang lại lợi ích sức khỏe cho chúng ta. Còn ngược lại, chúng ta không biết cách duy trì sự cân bằng này, chế độ ăn của chúng ta không khỏe mạnh

(nhiều chất béo, đường, ít chất xơ), lối sống chúng ta không khoa học thì chính chúng ta tự hủy hoại sức khỏe của mình, tạo điều kiện cho vi sinh vật gây hại phát triển quá mức, gây bệnh nghiêm trọng và làm suy giảm tuổi thọ.

Sức khỏe đường ruột là khởi đầu cho 1 sức khỏe kiện trường. Mọi thứ chúng ta ăn, chúng ta uống, hay hít vào từ không khí và chạm vào từ môi trường xung quanh đều là nguồn chứa vi sinh vật và rồi xâm nhiễm vào cơ thể chúng ta. Do vậy, để làm chậm sự lão hóa và kéo dài tuổi thọ, NCT cần đặc biệt chú ý đến chế độ ăn uống của mình, môi trường sống xung quanh mình cho sạch sẽ, giữ gìn vệ sinh răng miệng, tay chân, vệ sinh ăn uống, duy trì luyện tập đều đặn là 1 lối sống khoa học để duy trì sức khỏe kiện tráng, và đặc biệt là cần nuôi dưỡng và hồi phục hệ vi sinh vật của cơ thể.



- *Duy trì chế độ ăn uống và lối sống khoa học*
- *Năng vận động: đi bộ mỗi ngày, khoảng 30-60 phút*
- *Ăn nhiều rau xanh, trái cây như chuối, kiwi.. để nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi*
- *Uống nhiều nước, ăn với lượng đủ để phòng tránh táo bón*
- *Vệ sinh tắm rửa hàng ngày để tránh các bệnh về da do vi sinh vật gây bệnh*
- *Vệ sinh răng miệng hàng ngày*
- *Cần bổ sung các vi khuẩn có lợi (probiotics) để cân bằng lại lượng vi khuẩn có lợi bị giảm do lão hóa*

Yakult Giúp Cải Thiện Rối Loạn Tiêu Hóa Và Tăng Sức Đề Kháng Cho Người Cao Tuổi

Nhiều nghiên cứu đã ghi nhận rằng probiotics giúp duy trì sức khỏe cho NCT, giúp cải thiện các bệnh về đường tiêu hóa và tăng cường sức đề kháng chống lại các bệnh nhiễm trùng do siêu vi. Trong số hơn 200 công trình nghiên cứu khoa học của khuẩn ***Lactobacillus casei Shirota*** (LcS), khuẩn LcS thể hiện hiệu quả rõ rệt nhất đối với các bệnh về đường tiêu hóa như cải thiện tình trạng loạn khuẩn, táo bón, tiêu chảy,... và cũng như giúp tăng cường miễn dịch phòng chống lại các bệnh nhiễm trùng do siêu vi như bệnh viêm đường hô hấp trên, ***Norovirus***,....

Nghiên cứu gần đây của **GS. Lei Bian** tại Viện dưỡng lão cũng đã cho thấy hiệu quả của khuẩn *LcS* đối với sức khỏe và ngăn ngừa sự nhiễm bệnh cho NCT. Sau 6 tháng nghiên cứu, nhóm NCT dùng **Yakult** có cải thiện tình trạng loạn khuẩn rõ rệt, gia tăng đáng kể lượng vi khuẩn có lợi và giảm lượng vi khuẩn gây hại, từ đó giúp giảm nguy cơ mắc bệnh.

Một nghiên cứu khác của **TS. Nagata** và cộng sự ở Đại học **Juntendo** cũng cho thấy hiệu quả cải thiện hệ vi sinh của NCT sống ở Viện Dưỡng lão dễ bị viêm ruột do *Norovirus*. “*Môi trường vi sinh vật đường ruột ở những người thử nghiệm cho thấy có sự rối loạn, và có khả năng mắc bệnh cao, nhạy cảm với khuẩn gây hại ở ruột. Tuy nhiên, khi dùng sữa uống lên men Yakult có chứa khuẩn LcS đã có sự gia tăng ở khuẩn Bifidobacteria, một dấu hiệu cải thiện tình trạng loạn khuẩn rất tích cực cho hệ vi sinh đường ruột. Điều này giúp kiểm soát sự phát triển của khuẩn gây hại*”, **TS. Nagata** kết luận.

Theo Trung tâm kiểm soát và ngăn ngừa bệnh của Mỹ (**CDC**), hầu hết các chứng viêm ruột đều do *Norovirus* gây ở những người lớn tuổi sống ở các tổ chức phúc lợi như Viện dưỡng lão. Do vậy, tại các cơ sở chăm sóc người lớn tuổi, việc ngăn chặn và kiểm soát nguồn bệnh do *Norovirus* là rất quan trọng. “*Viện dưỡng lão là nơi rất dễ lây lan Norovirus khi bùng phát dịch bệnh. LcS là một khuẩn probiotic thông dụng nhất và đã được minh chứng nhiều trên các báo cáo khoa học về hiệu quả tăng cường miễn dịch cho cơ thể, hiệu quả bảo vệ phòng nhiễm sau phẫu thuật, ung thư, dị ứng, và điều hòa chức năng của ruột*” **TS. Nagata** cho hay.

▶ NGHIÊN CỨU MỚI CỦA YAKULT

*Hiệu quả của khuẩn *Lactobacillus casei* Shirota đối với vi khuẩn kháng đa thuốc gây nhiễm trùng bệnh viện*

Kết quả mới đây của bệnh viện **Siriraj** và đại học **Mahidol** – Thái Lan đưa tin khuẩn *Lactobacillus casei Shirota* trong sữa uống lên men **Yakult** có hiệu quả ức chế các loại vi khuẩn kháng đa thuốc gây nhiễm trùng bệnh viện như *Acinetobacter baumannii* (MDRAB), *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus* kháng methicillin (MRSA), *Klebsiella pneumoniae* và *E.coli*.

Theo ghi nhận tại các bệnh viện ở Việt Nam cho thấy các vi khuẩn kháng đa thuốc này đã kháng nhiều loại kháng sinh thông thường dùng trong điều trị bệnh như *penicillin, tetracycline*. Chúng không chỉ gây khó khăn trong quá trình điều trị bệnh cho bệnh nhân, mà còn gia tăng thời gian nằm viện, tăng chi phí... thậm chí không ít trường hợp bị tử vong. Trong 5 loài vi khuẩn kháng đa thuốc phổ biến đề cập trên thì MDRAB là tác nhân gây nhiễm trùng đáng chú ý nhất, gia tăng ở hầu hết các nhiễm trùng bệnh viện. Chúng gây ra các bệnh như viêm phổi, nhiễm trùng niệu, nhiễm trùng máu. Nó thường trú trên da của nhân viên y tế, và lây chuyển từ nhân viên y tế qua bệnh nhân.

Có thể nói kết quả nghiên cứu này mở ra 1 hướng mới hứa hẹn trong tương lai trong việc phòng ngừa các bệnh nhiễm trùng bệnh viện do vi khuẩn kháng đa thuốc gây nên. Trong thời gian chờ đợi những nghiên cứu trên quy mô lớn để khuyến cáo cho cộng đồng, chúng ta có thể sử dụng **Yakult** như 1 thức uống hàng ngày để tăng cường sức khỏe.



TIN TỨC YAKULT

Yakult được công nhận đạt tiêu chuẩn GRAS tại Mỹ - tiêu chuẩn đánh giá về sự an toàn khi sử dụng cho người

Trung tuần tháng 4 vừa qua, chủng khuẩn probiotic *Lactobacillus casei Shirota* đã được các chuyên gia khoa học tại Mỹ công nhận đạt tiêu chuẩn **GRAS** (Generally Recognized as Safe) – 1 tiêu chuẩn rất quan trọng để đánh giá sự an toàn của 1 sản phẩm dùng cho người sau khi xem xét và đánh giá các nghiên cứu của khuẩn LcS được đề cập như dưới đây. Chứng nhận **GRAS** là 1 minh chứng thêm để khẳng định tính an toàn của chủng LcS trong sữa uống lên men **Yakult** mà đã được tin dùng hơn 75 năm qua trên 32 quốc gia.

Kawakami và cộng sự đã tiến hành thử nghiệm trên chuột với liều 10^{12} CFU/kg (1,000 tỷ khuẩn/kg thể trọng) cao hơn gấp 1,000 lần so với liều dùng cho người (6.5 tỷ/65ml). Kết quả thu nhận được là không có bất kỳ phản ứng phụ nào hay gây độc cho chúng trong suốt 14 ngày thử nghiệm mặc dù với liều cao như thế.

Vấn đề chuyển gene kháng kháng sinh cho hệ vi sinh vật bản địa cũng là vấn đề rất đáng quan tâm của các bác sĩ và bệnh nhân vì rằng nếu probiotics có thể chuyển gene này cho vi sinh vật đường ruột bản địa, thì nó sẽ vô tình làm cho những vi sinh vật đường ruột trở nên kháng kháng sinh và như thế chúng sẽ gây trở ngại cho quá trình điều trị với kháng sinh khi chúng ta bị bệnh. **TS. Kiwaki** và cộng sự đã tiến hành thử nghiệm với 17 loại kháng sinh được dùng phổ biến trong điều trị bệnh và chứng minh được rằng khuẩn LcS không chuyển gene kháng kháng sinh cho hệ vi sinh vật bản địa.

Vấn đề gây nhiễm trùng máu hay gây nhiễm trùng cơ hội cũng là vấn đề rất đáng quan tâm sâu sắc đối với 1 probiotic dùng cho người. Trong lịch sử cũng đã từng ghi nhận chủng probiotic **Bacillus subtilis** gây ra nhiễm trùng máu, dẫn đến tử vong. Nghiên cứu của **GS. Srinivasan** tại Bệnh viện **St.Mary's** – Anh Quốc đã chứng minh được rằng thậm chí ở trẻ bị bệnh nặng (**CIC-**

Theo hướng dẫn đánh giá về tính an toàn của WHO/FAO, 1 probiotic cần đáp ứng các tiêu chí sau:

- Không gây độc khi dùng liều cao (toxicity dose)
- Không chuyển gene kháng kháng sinh (transfer antibiotic resistance gene) cho hệ vi sinh vật bản địa của cơ thể.
- Không gây nhiễm trùng máu (bacteremia) hay nhiễm trùng cơ hội.
- Không gây bệnh tự miễn (autoimmunity).

Critically Ill Children), khuẩn LcS không biểu hiện bất kỳ tác dụng phụ nào, hoàn toàn an toàn, và không gây ra nhiễm trùng máu hay xâm nhiễm sang các cơ quan khác, mà ngược lại khuẩn LcS có hiệu quả hồi phục lại hệ vi sinh vật đường ruột và cải thiện tình trạng tiêu chảy.

Nghiên cứu của ông **Kobayashi** và cộng sự cũng đã khẳng định tính an toàn của khuẩn LcS không gây ra bệnh tự miễn.

▶ HOẠT ĐỘNG YAKULT

Yakult mở rộng hệ thống giao hàng tận nhà tại quận Thủ Đức và Đồng Nai

Nhằm phục vụ chu đáo cho khách hàng tại khu vực quận 9, quận Thủ Đức, kể từ tháng 4 năm nay chúng tôi đã triển khai hệ thống giao hàng tận nhà tại khu vực này. Khu vực quận 9, Thủ Đức tương đối xa trung tâm thành phố nên việc đi mua sắm tại các siêu thị lớn tương đối khó khăn, do đó với dịch vụ giao hàng tận nhà sẽ rất tiện lợi và tiết kiệm thời gian hơn cho khách hàng.

Ngoài ra, dự kiến trong tháng 9 tới chúng tôi sẽ triển khai tại khu vực Đồng Nai. Chúng tôi sẽ tiếp tục mở rộng và cùng đồng hành với cuộc sống của người dân ở khu vực nơi đây nhằm mang lại sức khỏe và hạnh phúc cho mọi người. Liệu pháp “*phòng bệnh hơn là chữa bệnh*” ngày càng được nhiều người nhận thức và chú trọng để giữ gìn sức khỏe. Tâm huyết trao tận tay cho khách hàng 1 chai **Yakult** mỗi ngày là niềm vui của các chị **Yakult Lady** trong việc mang lại sức khỏe cho cộng đồng.



▶ YAKULT THAM GIA HỘI CHỢ TỪ THIỆN VSIP LẦN 10

Trong hai ngày **26-27/5** vừa qua, hội chợ từ thiện **VSIP** lần 10 với chủ đề “*Vòng quanh thế giới*” đã diễn ra thành công tốt đẹp thu hút hàng ngàn công nhân viên làm việc tại KCN Việt Nam Singapore (**VSIP**) đến tham dự, và với sự tham gia của khoảng 70 gian hàng trưng bày các sản phẩm phục vụ trong đời sống hàng ngày như sữa, quần áo, giày dép, nước uống,..Số tiền quyên góp được từ hội chợ năm nay sẽ trao cho Quỹ từ thiện **VSIP** và sẽ được tiếp tục dùng để hỗ trợ người nghèo, cấp học bổng cho sinh viên nghèo hiếu học trên địa bàn tỉnh Bình Dương và phát huy hoạt động của Phòng khám cộng đồng **VSIP**.

Đây là lần thứ 5 công ty **Yakult** tham gia hội chợ này kể từ khi nhà máy **Yakult** đi vào hoạt động sản xuất tại **VSIP** từ năm 2008 cho đến nay. **Yakult** vẫn sẽ tiếp tục đồng hành cùng Quỹ từ thiện này.

Yakult

Công Ty TNHH Yakult Việt Nam

Số 5 - Đại Lộ Tự Do - KCN Việt Nam Singapore - Thuận An - Bình Dương

Tel: 0650 376 9245. Fax: 0650 376 9242

Email: customerservice@yakult.vn - Website: www.yakult.vn



LIÊN HỆ GIAO HÀNG TẬN NHÀ

Tại Tp. HCM

- 1. Cửa Hàng Tôn Thất Thuyết**
126A Tôn Thất Thuyết,
Phường 15 - Quận 4
Tel: 08 3940 9984
- 2. Cửa Hàng Cư Xá Bình Thới**
Số 8, Đường 7A Cư Xá Bình Thới,
Phường 8 - Quận 11
Tel: 08 3858 5134
- 3. Cửa Hàng Phú Nhuận**
Số 44L, Khu Dân Cư Miếu Nổi,
Phường 3 - Quận Bình Thạnh
Tel: 08 3517 6008
- 4. Cửa Hàng Bàu Cát**
Số 9, Bàu Cát 3,
Phường 14, Quận Tân Bình
Tel: 08 3949 0071
- 5. Cửa Hàng Bùi Đình Túy**
Số 12, Bùi Đình Túy,
Phường 26 - Quận Bình Thạnh
Tel: 08 3898 4287
- 6. Cửa Hàng Thống Nhất**
207 Thống Nhất - Quận Gò Vấp
Tel: 08 6257 2230
- 7. Cửa Hàng Bình Tân**
120 Đường 24A
Phường Bình Trị Đông - Quận Bình Tân
Tel: 08 6260 2565
- 8. Cửa Hàng Thủ Đức**
Số 33, Đường số 22 - KP5
Phường Linh Chiểu - Quận Thủ Đức
Tel: 08 3720 6925

Tại Hà Nội

Cửa Hàng Giải Phóng
Số 8, Ngõ 1043, Đường Giải Phóng,
Phường Thịnh Liệt - Quận Hoàng Mai - Hà Nội
Tel: 04 3642 5352



Văn Phòng tại Tp. HCM

29-30 Song Hành - KP5,
Phường An Phú - Quận 2 - TPHCM
Tel: 08 62814235. Fax: 08 62814272

Văn Phòng tại Hà Nội

120 Phạm Văn Đồng - Tổ 3 Mới
Phường Mai Dịch - Quận Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: 04 37921250. Fax: 04 37921255