

24 ĐIỀU LƯU Ý VỀ SỨC KHOẺ

Các vụ đau đớn hay bệnh tật thông thường rất có thể là chẳng có gì quan trọng... nhưng đôi khi lại cực kỳ nghiêm trọng. Vì vậy chúng ta cần phải cẩn thận cân nhắc những gì phải làm mỗi khi sự việc xảy ra cho chúng ta

1- Khi thấy tức thở

Lý do: có thể là do nghẽn mạch phổi (pulmonary embolus)

Nhận xét: Cảm thấy khó thở sau khi tập thể dục hay đang ngồi có thể là do vận động hay do ưu tư lo lắng. Nhưng nếu đột nhiên bị khó thở có thể là do chứng nghẽn mạch phổi do cục đông máu làm nghẹt mạch máu trong phổi. Bệnh này có thể nguy hiểm tới tính mạng. Một lý do khác là tim lên cơn đau hoặc trụ tim.

Cả hai tình huống trên đều làm cho bệnh nhân thở gấp hay khó chịu hoặc cảm thấy thiếu không khí . Cần đưa bệnh nhân đi cấp cứu

2- Tim đập rộn trong khi đang ngồi yên

Lý do: có thể là do lên cơn đau tim (heart attack)

Nhận xét: Đánh trống ngực (palpitations) có thể chỉ là vì ưu tư lo lắng, nhưng cũng có thể là dấu hiệu của cơn đau tim hay chứng loạn nhịp tim (arrhythmia) . Nên liên lạc với bác sĩ ngay

3- Choáng váng chóng mặt khi ra khỏi giường

Lý do: có thể là do huyết áp thấp

Nhận xét: Chóng mặt vào buổi sáng được gọi là "huyết áp thế đứng thấp" (orthostatic hypotension) gây ra bởi sự loại nước (dehydration) , bệnh tiểu đường, bệnh Parkinson, bệnh trụ tim, hay thuốc men bao gồm cả thuốc lợi tiểu và thuốc huyết áp.

Một lý do khác có thể là chứng "chóng mặt tư thế nhẹ " (benign positional vertigo) gây ra bởi sự xáo trộn của các bộ phận cân bằng của tai trong. Nên đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

4- Nước tiểu rò rỉ

Lý do: có thể là do chứng xón đái (urinary incontinence) mà nguyên nhân không phải vì lão hoá, nhiễm khuẩn đường tiểu (urinary tract infection-UTI) , bệnh tiền liệt tuyến, dây thần kinh bị ép. hoặc tiểu đường

Nhận xét: đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

5- Đau đầu như búa bổ

Lý do: có thể là do xuất huyết não

Nhận xét: Trong phần lớn trường hợp đó là triệu chứng của chứng nhức nửa đầu (migraine) chỉ cần uống thuốc giảm đau và nghỉ ngơi là hết. Nhưng một vài trường hợp hiếm xảy ra là chứng nhức đầu có thể là dấu hiệu có khối u hay xuất huyết trong não. Cần đặc biệt chú ý là khi bị đau nhiều nửa bên đầu một cách đột ngột và kéo dài mà lại kèm theo buồn nôn, ói mửa, và chảy nước mắt. Trong trường hợp sau này phải đi bệnh viện gấp

6- Mắt bị sưng vù

Lý do: có thể là do viêm dây thần kinh mắt (optic neuritis)

Nhận xét: Dây thần kinh mắt có thể bị nhiễm khuẩn hay bị dị ứng. Nếu chữa sớm thì không hại gì cho mắt vì vậy cần đi bác sĩ khẩn cấp.

7- Tai đau và mắt nhìn thấy hai hình (song thị)

Lý do: có thể do tai giữa bị nhiễm khuẩn

Nhận xét: Bệnh có thể trở thành nghiêm trọng bất ngờ vì vậy cần đi bác sĩ cấp thời nếu chứng đau không dứt và/hoặc có bị thêm chóng mặt đảo đảo, nhức đầu, ói mửa, song thị, nửa ngủ nửa thức, cổ cứng đơ, sưng ở sau tai, sốt nhiều và liệt mặt.

8- Tự nhiên giảm sút ký

Lý do: có thể là do ung thư.

Nhận xét: Nếu ăn uống vẫn bình thường như cũ mà đột nhiên bị sút cân thì có thể là bị bệnh ác tính. Một nguyên nhân khác cũng có thể là do sự bất bình thường nội tiết (endocrinic abnormality) như bệnh tuyến giáp trạng (thyroid disorder), trầm cảm hay tiểu đường. Nên đi gặp bác sĩ ngay để chẩn đoán.

9- Đột nhiên đau háng

Lý do: có thể là do tinh hoàn bị xoắn

Nhận xét: Đây là một khuyết tật bẩm sinh khá thông thường. Ống dẫn tinh trùng bị xoắn làm máu không chạy tới tinh hoàn. Cơn đau cũng giống như bị đá vào háng. Đôi khi ngoài cơn đau còn thấy bị sưng nữa. Trong vòng 4 hay 6 tiếng thì còn cứu được, chứ trễ từ 12 đến 24 tiếng thì coi như phải cắt bỏ. Một nguyên nhân khác có thể là nhiễm khuẩn mào tinh hoàn (epididymis) tức là bộ phận trừ tinh trùng. Trong trường hợp này có thể dùng trụ sinh để chữa trị

10 - Đau nhói gan bàn chân

Lý do: có thể là do bệnh thần kinh (neuropathy)

Nhận xét: Đau nhói cứ tái phát ở bất cứ chỗ nào trên cơ thể có thể là do sự nén ép dây thần kinh, tăng thông khí phổi (hyperventilation) hoặc bệnh thần kinh. Liên lạc với bác sĩ càng sớm càng tốt

11- Vết thâm tím mãi không tan

Điều gì xảy ra: bệnh tiểu đường

Nhận xét: Vết đứt hay thâm tím chậm lành có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường (dấu hiệu khác gồm có da bị ngứa hoặc đau nhói bàn tay hay bàn chân).

Nên tìm cách giảm cân (giảm 10 phần trăm trọng lượng ảnh hưởng đáng kể lên mức đường trong máu), tập thể dục và coi chừng thói quen ăn uống.

12 - Răng đau buốt khi ăn xô cô la

Điều gì sẽ xảy ra: viêm lợi

Nhận xét: Một trong những dấu hiệu đầu tiên của sâu răng là nhạy cảm với đồ ngọt. Dấu hiệu đầu tiên khác là răng mất màu và có mùi khi chà răng.

Kỹ thuật laser có thể phát hiện sớm các ổ răng sâu và tiêu diệt các vi khuẩn trước khi làm sâu răng

13 - Vòng eo rộng 42 inch

Điều gì sẽ xảy ra: bất lực

Nhận xét: Có thể bây giờ chưa có vấn đề nhưng trong tương lai bạn có thể bị loạn năng cương dương (erectile dysfunction) . Nguyên do là vì khi đàn ông quá mập các động mạch thường hay bị nghẹt nên dòng máu không đủ làm cho cương. Hãy tập thể dục đều cho đến khi eo thon lại, thất vừa dây lưng 34 inch

14 - Mắt thoáng không thấy gì — chỉ trong một giây

Lý do: có thể là do đột quy (stroke)

Nhận xét: Các yếu tố rủi ro chính của đột quy là cao huyết áp (trên 140/90) và cholesterol toàn phần cao hơn 200. Bị tê một bên người và tạm thời hai mắt không nhìn thấy gì là những dấu hiệu đáng chú ý nhất. Đột nhiên bị tê, nói liú lợ, hay mất thăng bằng có thể là bằng chứng của một cơn đột quy nhẹ gọi là đột quy thiếu máu cục bộ đoạn kỳ (transient ischemic attack- TIA). Đột quy nhẹ này thường báo trước một đột quy thật sự nên khi có triệu chứng của TIA thì phải gặp bác sĩ ngay

15 - Có cảm giác như bị ợ nóng (heartburn)

Lý do: có thể là do chứng đau thắt (angina)

Nhận xét: Đau ngực cả hàng giờ, lúc có lúc không, được bác sĩ gọi là "hội chứng mạch vành không ổn định" (unstable coronary syndrome). Nguyên nhân là vì các cục đông máu được tạo thành bên trong thành động mạch vành ngay tại chỗ mảng (plaque) bị bể vỡ. Khoảng 50 phần trăm những người có hội chứng trên đây sẽ bị lên cơn đau tim trong vòng 6 tháng sau. Mỗi khi thấy đau thắt ngực, cần phải đi bệnh viện

16 - Đau lưng nhiều

Lý do: có thể là do chứng phình mạch (aneurysm)

Nhận xét: Đau cũng tương tự như vừa dọn dẹp xong tủ quần áo bề bộn. Thế nhưng chườm nóng, nghỉ ngơi, uống thuốc giảm đau thông thường lại không khỏi. Nếu không phải vì tập thể dục thì đau lưng bất chợt như vậy có thể là dấu hiệu của chứng phình mạch. Chứng đau này chỉ hết khi động mạch chủ bị bẹp. Một nguyên nhân khác của chứng đau lưng này –kém phần nguy hiểm hơn–là sạn thận. Bác sĩ cho chụp CT scan để xác định vị trí và hình dạng của chỗ mạch phình, sau đó cho uống thuốc huyết áp hay giải phẫu ghép nối nhân tạo.

17- Ngồi lâu trên ghế không yên

Lý do: có thể do các cơ lưng bị căng thẳng

Nhận xét: Nếu cứ phải thay đổi vị thế ngồi luôn tức là có dấu hiệu các cơ lưng bị căng thẳng và điều này có thể dẫn đến đau lưng dưới. Cần phải lựa chọn ghế ngồi cho thoải mái, sao cho đầu ở vị trí ngay đối với cột sống để giảm tối thiểu sức căng thẳng trên cổ, vai và lưng dưới

18 - Ban mới biết thân phụ bị cao huyết áp

Điều gì sẽ xảy ra: bạn cũng sẽ bị cao huyết áp luôn

Nhận xét: Vì bệnh cao huyết áp vừa phải không có dấu hiệu bên ngoài nên cần phải đo huyết áp mỗi năm một lần, nhất là nếu trong gia đình có tiền sử bị cao huyết áp. Nghiên cứu cho thấy là những người bị căng thẳng tinh thần vì cha mẹ mắc bệnh cao huyết áp cũng có nhiều rủi ro bị bệnh này luôn. Nếu số đo huyết áp cao hơn 140/90, bạn nên tập thể dục nhiều hơn, tìm cách sụt cân, giảm sodium trong chế độ ăn uống, ăn loại cá tốt cho tim, uống nhiều vitamin C.

19 - Tay bị run khi tập thể dục

Lý do: có thể là do cơ bắp bị mỏi mệt

Nhận xét: Nếu bạn đã bỏ tập cả nhiều tháng thì cơ bắp bị run có thể là vì mỏi mệt. Vì vậy khi mới tập trở lại bạn nên tập vừa phải, đừng tập quá mệt. Bạn hãy ngưng tập khi cảm thấy các cơ bắp bắt đầu run

20 - Trong bàn tiệc bạn thấy mọi thứ đều quay cuồng

Lý do: do bạn đã quá chén

Nhận xét: Rượu làm suy yếu hệ thần kinh trung ương. Vì vậy nếu bạn uống quá nhiều, tất cả những gì trong cơ thể có liên quan tới hệ này sẽ đều bị suy yếu: trí phán đoán, khí sắc, khả năng phối hợp và quân bình, sự nhạy cảm với đau đớn, khả năng sinh dục... Bạn nên tránh đừng uống rượu nhiều. Bạn nên nhớ là nếu nồng độ rượu trong máu hơn 0.06 phần trăm là trên pháp lý bạn đã bị coi như là say rượu

21- Đau dai dẳng ở bàn chân và cẳng chân

Lý do: nhiều triển vọng là do gãy xương vì sức nén (stress fracture)

Nhận xét: Cũng giống như các mô khác trong cơ thể, xương tự tái tạo. Nhưng nếu bạn tập thể dục quá mạnh, xương không có cơ hội để lành trở lại nên một vết gãy vì sức nén (stress fracture) sẽ có thể xuất hiện. Vì thế mu bàn chân và phía trước cẳng chân sẽ đau dai dẳng. Bạn càng tập thể dục thì càng đau và ngay cả khi ngưng nghỉ cũng đau. Uống thuốc ibuprofen hay paracetamol không ăn thua gì. Thuốc màu phóng xạ cho thấy chỗ xương gãy qua hình chụp tia X, và bác sĩ sẽ bắt bạn phải nghỉ tập cho đến khi xương lành. Trường hợp xấu nhất là bạn phải bó bột vài tuần.

22 - Đau như cắt ở bụng

Lý do: Vì vùng giữa xương sườn và háng có kẹt đầy các bộ phận nên đau có thể là triệu chứng hoặc của viêm ruột thừa, viêm tụy tạng hoặc của túi mật bị sưng. Cả ba trường hợp đều có cùng một nguyên nhân: vì một lý do nào đó các bộ phận này đã bị nhiễm khuẩn nguy hại đến tính mạng.

Nhận xét: Nếu để bộ phận nói trên bẹp vỡ ra thì bệnh nhân có thể bị chết, vì vậy cần đi bệnh viện cấp thời

23- Cẳng chân bị đau và sưng to

Lý do: có thể là do chứng huyết khối tĩnh mạch sâu (deep vein thrombosis –DVT)

Nhận xét . Chỉ cần ngồi một chỗ liên chừng 6 tiếng hay hơn là máu sẽ tụ ở cẳng chân dưới tạo thành cục đông máu (gọi là chứng huyết khối tĩnh mạch sâu). Cục đông máu đủ lớn sẽ làm nghẹt tĩnh mạch bắp chân gây đau và sưng. Xoa cẳng chân là điều đầu tiên bạn sẽ làm nhưng cũng là điều tệ hại nhất vì cục đông máu lớn có thể chạy ngược lên phổi, điều này gây nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Muốn chụp hình tia X để định bệnh DVT bác sĩ phải chích chất màu vào tĩnh mạch. Bác sĩ sẽ cho thuốc làm tan cục đông máu hoặc đặt cái lọc vào tĩnh mạch để chặn cục đông máu không cho chạy lên phổi

24 - Tiểu tiện bị đau

Lý do: có thể là do ung thư bàng quang (bọng đái)

Nhận xét: Rặn tiểu là cả một cực hình và nước tiểu lại có màu rỉ sắt. Đau và máu trong nước tiểu là hai triệu chứng của ung thư bàng quang. Hút thuốc là yếu tố rủi ro bị bệnh lớn nhất. Nếu khám phá sớm bệnh có 90 phần trăm triển vọng được chữa khỏi.

Nhiễm khuẩn bàng quang cũng có cùng các triệu chứng như trên

(Theo 24 warning signs you cannot afford to ignore)