

# NHỮNG CON SỐ HÊN CHO SỨC KHỎE

Bà con mình nhiều người tin tưởng rằng nếu có một vài con số sẽ mang lại Hên Vui cho đời sống thì cũng có con số đưa tới không vui, nên tránh. Còn nhớ trước đây ở quê nhà, nhiều người đều sẵn sàng chi ra một số tiền lớn để có được bảng số xe với mấy con số 9 hoặc 8 hoặc 6 liền nhau. Nhiều người cầu kỳ còn muốn có 9 nút cho số điện thoại, số nhà, số chương mục ngân hàng.

Con số mà không mấy người ưa là số 13 vì «sui tận mạng». Phòng khách sạn nhẩy từ số 12 lên 14, bỏ rơi chú 13. Việc đại sự là phải tránh ngày 13 thứ Sáu. Lại còn khi bị bạn bè gán cho con số 35 thì mấy ông giãy nảy như đĩa phải vôi, nhưng trong lòng thầm nghĩ «Còn dè được là còn mùa Xuân cuộc đời». Chứ mà trên bảo dưới không nghe thì, ôi thôi cũng vô tích sự.

Riêng đối với sức khỏe thì cũng có những con số tốt, số hên mà ai cũng muốn có. Các số này thay đổi tùy theo chức năng bộ phận cơ thể. Xin cùng tìm hiểu một vài con số cần có và đáng ghi nhớ.

## Huyết áp

### 1-Trước hết xin định nghĩa "huyết áp là gì"?

Huyết áp (HA) là áp suất của máu lên thành động mạch chính khi máu được tim bơm vào. Áp suất tùy thuộc sức cản của động mạch và số lượng máu. Cao khi hai yếu tố này cao và ngược lại.

HA được ghi nhận bằng milimét thủy ngân mmHg và đo bằng huyết áp kế đặt ở động mạch cánh tay là nơi áp suất giống như áp suất khi máu rời trái tim.

Áp suất cao nhất khi tâm thất co bóp (HA tâm thu- systolic) đẩy máu ra khỏi tim. Huyết áp thấp nhất khi tâm thất giãn ra (HA tâm trương-diastolic) để tiếp nhận máu.

Huyết áp chấp nhận được thay đổi từ 90-140/60-90mmHg

Huyết áp bình thường thay đổi tùy theo tuổi.

Ở một người trưởng thành, khỏe mạnh và trong tình trạng nghỉ ngơi, huyết áp **dưới 120/80mmHg được coi là bình thường, lý tưởng là khoảng 117/75.**

Hoạt động gắng sức, cảm xúc mạnh, căng thẳng tâm thần đều làm tăng HA tâm thu. Ngược lại khi ngủ thì HA này lại thấp nhất. Huyết áp thấp ở trẻ em, tăng dần với tuổi.

Hệ thần kinh giao cảm và vài kích thích tố trong cơ thể điều chỉnh giữ HA ở mức độ bình thường.

### 2- Và thế nào là cao huyết áp?

Khi áp suất trong động mạch lên tới **140/90mmHg là cao huyết áp.**

Huyết áp 120/ 80 là Tiền Cao HA và ta đã phải lưu tâm theo dõi rồi.

Chỉ cần một con số trên mức bình thường là đã bị bệnh cao H.A. Thường thường bệnh được tìm ra khi ta đi bác sĩ khám bệnh hoặc tình cờ nhờ bạn bè đo.

### 3-Thế nào là huyết áp thấp

Các nhà y học cũng đồng ý với nhau là huyết áp thấp khi **một trong hai kết quả bằng hoặc dưới 90 cho tâm thu, 60 cho tâm trương.** Như vậy nếu có kết quả 115/50 thì là huyết áp thấp.

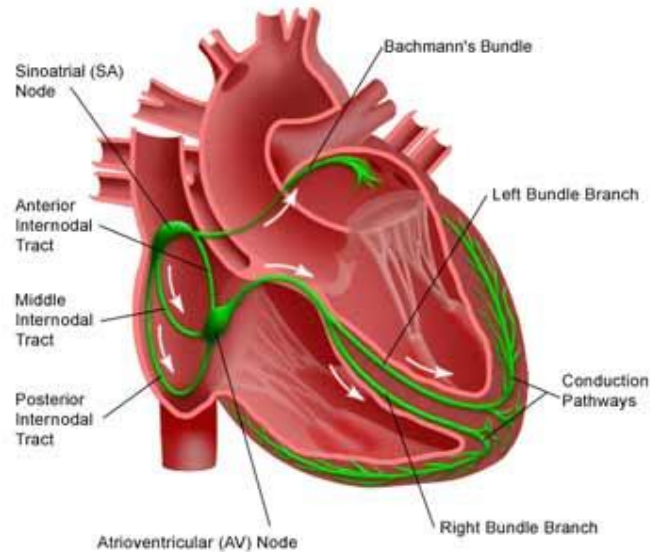
Đây là con số chung chung, với người này là thấp nhưng lại bình thường với người khác vì họ không có các khó khăn dấu hiệu bệnh như chóng mặt, sùu hoặc bất tỉnh.

Người tập luyện cơ thể, các lực sĩ thường hay có huyết áp và nhịp tim hơi thấp hơn bình thường mà họ vẫn khỏe mạnh.

## Nhịp tim



Electrical System of the Heart



Tim co bóp do một nhóm tế bào đặc biệt nằm ở vách sau của tâm nhĩ phải khởi xướng và quyết định số nhịp đập của tim. Đó là nút- xoang- nhĩ (sino-atrial node), một máy điều hòa nhịp tim (pacemaker) tự nhiên.

Nút phát ra những xung lực điện, được những sợi cơ tim đặc biệt dẫn truyền tới kích thích các ngăn của tim co bóp. Âm thanh co bóp được diễn tả bằng hai âm tiết "lubb" và "dupp", nghe được khi ta đặt tai vào ngực để nghe. Âm "lubb" trầm, dài hơn, khi tâm thất bắt đầu bóp và các van nhĩ thất khép lại. Âm "dupp" thanh nhưng ngắn hơn khi tâm thất bắt đầu thư giãn và các van bán nguyệt khép lại.

Mạch (pulse) là do sóng áp suất chuyển tới động mạch mỗi khi trái tim co bóp, đẩy máu ra ngoài. Mạch được nhận ra dễ dàng trên các động mạch nổi gần mặt da như động mạch quay (radial artery) ở cổ tay động mạch cảnh (carotid artery) ở cổ, động mạch ở cổ chân, ở bẹn, ở thái dương....

Mạch được tính theo số lần tim đập trong một phút và có thể đếm dễ dàng bằng cách đặt đầu ngón tay giữa và chỏ lên một động mạch nổi trên da. Ngón tay sẽ cảm thấy chuyển động nhẹ nhàng của sóng áp lực trên mạch máu đó. Mỗi sóng tương ứng với một lần tim bóp. Khi bắt mạch, nên thoải mái, thư giãn, vì nếu hồi hộp, lo lắng, nhịp tim thường nhanh hơn một chút. Đếm mạch trong 1 phút hoặc trong 30 giây rồi nhân đôi để có số nhịp tim. Nhịp tim bình thường tùy thuộc tuổi tác, tình trạng sức khỏe, thời gian trong ngày... Buổi sáng trước khi thức giấc, nhịp thấp nhất. Khi hít thở vào, nhịp hơi nhanh hơn và khi thở ra, nhịp hơi chậm. Nhịp phải đều đặn, có nghĩa là thời gian giữa hai nhịp phải bằng nhau.

Sau đây là số nhịp trung bình trong 1 phút:

- Trẻ em dưới 1 tuổi: 100 tới 160 nhịp/ 1phút
- Trẻ từ 1 tới 10 tuổi: 70 tới 120 nhịp/1phút
- Người từ 10 tuổi trở lên: **60 tới 120 nhịp/ 1phút**
- Vận động viên thể thao: 40 tới 60 nhịp/1 phút.

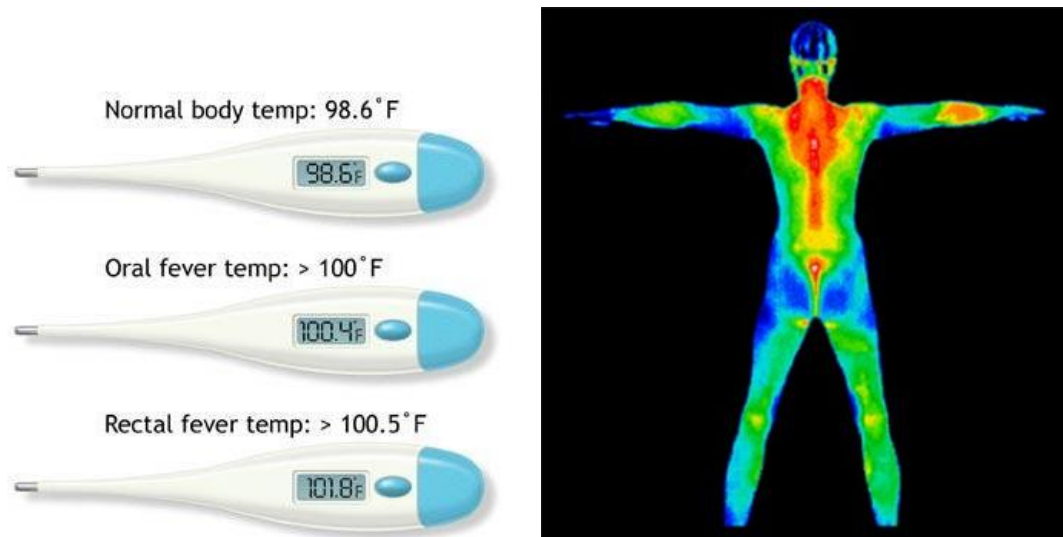
Phụ nữ có nhịp tim nhanh hơn nam giới khoảng 5 lần tim đập và được giải thích là tim quý bà hơi nhẹ hơn tim quý ông, mà nhẹ thì co bóp hơi nhanh hơn, nhiều hơn.

Mặc dù tim đập là do chính trái tim điều khiển, nhưng nhịp tim có thể bị chi phối bởi hệ thần kinh và nhiều yếu tố khác.

Tập luyện cơ thể đều đặn làm cơ tim mạnh hơn và tăng lượng máu đẩy ra mỗi lần tim đập. Khi nghỉ ngơi, nhu cầu máu được thỏa mãn với nhịp tim chậm. Do đó nhịp tim ở các vận động viên thể dục, thể thao đều chậm.

Nhịp tim có thể cho biết nhiều chi tiết về tình trạng khỏe mạnh hoặc đau yếu của cơ thể. Các vị thầy thuốc y học cổ truyền chỉ cần bắt mạch mà chẩn đoán được vô số bệnh của lục phủ ngũ tạng. Với y khoa hiện đại, mạch là một trong 4 dấu hiệu chính cần được kiểm soát mỗi khi đi khám bác sĩ. Đó là Mạch, Nhịp Thở, Thân Nhiệt và Huyết áp. Ngoài ra, sinh hoạt điện của tim có thể được ghi bằng tâm-điện-đồ (EKG).

## Nhiệt độ cơ thể



Một trong những đặc tính của động vật có vú là khả năng giữ nhiệt độ cơ thể ổn định, mặc dù có thay đổi trong môi trường sinh sống.

Có nhiều ý kiến khác nhau về nhiệt độ trung bình của cơ thể. Với một số tác giả, 37°C (98.6°F) là bình thường, nhưng nghiên cứu mới đây cho hay thân nhiệt trung bình là 98.0°F hoặc thấp hơn.

Mỗi người có nhiệt độ trung bình khác nhau. Nhiệt độ ở trẻ em hơi cao hơn người lớn, nam giới thấp hơn nữ giới một chút.

Thân nhiệt thay đổi tùy theo thời gian trong ngày, thấp nhất vào sáng sớm khi đang ngủ và cao nhất vào nửa buổi chiều. Vì vậy, thân nhiệt trung bình có thể du di giữa **36.°C- 37.4°C (97°- 99.4°F)**.

Thân nhiệt tăng khi ăn uống tiêu hóa thực phẩm, vận động cơ thể, cơ bắp co căng, có kinh nguyệt, có thai, khí hậu nóng ẩm, mặc nhiều quần áo, cảm xúc mạnh, run lạnh.

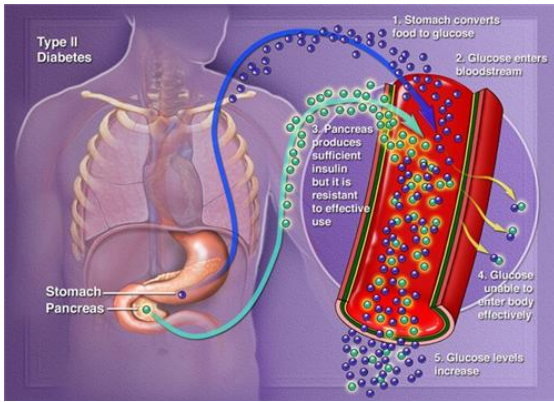
Nhiệt độ hơi giảm khi thời tiết giá lạnh. Sự tăng giảm này đều có tính cách tạm thời, ngắn hạn.

Cần lưu ý tới sự thay đổi nhiệt độ bình thường ở người cao tuổi và trẻ sơ. Họ đều dễ dàng thất thoát nhiệt độ khi tiếp xúc với khí hậu lạnh và đưa tới thiếu nhiệt (hypothermia). Ở lớp tuổi này, nhiều khi dù đã bị nhiễm trùng mà nhiệt độ chưa tăng, cho nên khi tìm ra bệnh thì quá trễ.

## Đường Huyết

Đường huyết thay đổi rất nhanh sau khi ăn, vận động cơ thể hoặc sau khi chích insulin. Đây là đường glucose do sự chuyển hóa thực phẩm có chất carbohydrat mà ra.

Với người không bị tiểu đường, đường huyết trung bình thay đổi từ **70mg/dl- 99mg/dl đo sau 8 giờ nhịn ăn**.



- Từ 100-125mg/dl là Tiền Tiểu Đường. Trên 126mg/dl là bị tiểu đường.
- Dưới 200mg/dl (11mol/l) hai giờ sau khi ăn là bình thường.

Đo đường huyết ở nhà, kết quả có thể không chính xác nếu:

- Cồn lau lẫn vào máu. Nếu lau ngón tay với cồn, nên đợi ngón tay khô hẳn trước khi chích kim.
- Nước hoặc xà bông dính trên đầu ngón tay.
- Giọt máu lớn quá hoặc nhỏ quá.
- Que thử bị ẩm ướt.

Kết quả thử nghiệm chính xác hay không là tùy theo loại máy, giấy thử cũng như người thực hiện có làm đúng như hướng dẫn. Ngoài ra, kết quả còn tùy thuộc vào mấy điểm sau đây :

- Số lượng hồng huyết cầu (hematocrit): người có hồng cầu cao thì đường huyết thấp hơn ở người có hồng cầu trung bình. Ngược lại, khi hồng cầu thấp thì kết quả thử nghiệm đường cao hơn.
  - Một vài hóa chất như acid ascorbic, acid uric...làm thay đổi kết quả thử nghiệm.
- Do đó, nên coi kỹ bảng hướng dẫn để tránh các chất có ảnh hưởng tới việc đo đường huyết.
- Thời tiết, độ ẩm, nhiệt độ, độ cao so với mặt biển cũng ảnh hưởng tới giấy thử và kết quả. Cần cất giữ máy đo theo chỉ dẫn của nhà sản xuất.
  - Máy đo có thể cho kết quả không đúng nếu cơ thể thiếu nước, đang trong tình trạng căng thẳng.
  - Dùng giấy thử khác hiệu có thể cho kết quả không chính xác. Nên mua loại giấy thử cùng hãng với nhà sản xuất máy.

Hiện nay có nhiều máy đo đường huyết ở nhà mà không cần giấy thử có hóa chất xúc tác. Thường thường máy đo đáng tin cậy để theo dõi và điều trị tiểu đường, nhưng máy cũng không toàn hảo. Kỹ thuật dùng trong máy đo tại nhà không chính xác bằng thử nghiệm được thực hiện tại bệnh viện hoặc các phòng thí nghiệm.

## Đếm tế bào máu.

Tiếng Anh gọi là Complete Blood Count (C.B.C). Kết quả thử nghiệm này cho ta biết thiếu hoặc thừa tế bào máu, ung thư máu, máu loãng hoặc đặc. Đây là thử nghiệm mà hầu như mỗi lần khám bệnh là ta đều được làm.

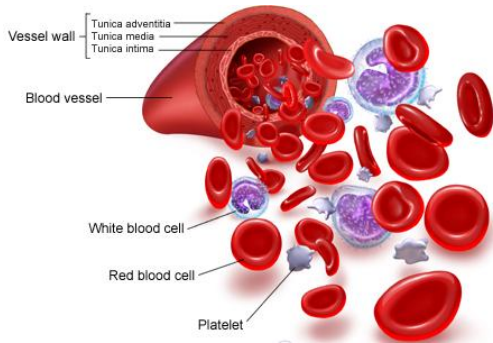
**C.B.C** nhằm vào các tế bào sau đây:

a- **Hồng Huyết cầu (R.B.C)**- Hồng cầu được sản xuất từ mô tạo máu của tủy sống. Vì không có nhân nên H.H.C không phân bào được. Mỗi H.C. cần 6 ngày để thành hình và có tuổi thọ khoảng 120 ngày. Ở người trưởng thành, mỗi giây đồng hồ có 3 triệu hồng cầu được sinh ra để thay thế HC già nua mệnh một.

H.C. chứa huyết cầu tố mà chức năng chính là chuyên chở dưỡng khí nuôi tế bào và loại khí độc CO<sub>2</sub> ra ngoài.

Bình thường người trưởng thành có khoảng **từ 4 đến 5 triệu H.C./ 1 mm<sup>3</sup>** máu. Phụ nữ hơi thấp hơn nam giới một chút nhưng chẳng sao, quý tỷ muội nhỉ. Cho người ta hơn cái này thì mình lấy cái khác nhiều hơn và da vườn trắng vườn hồng là được rồi. Quàng thêm chuỗi ngọc trai trên cổ thì hồng cầu xuống tí ti cũng gặt đầu.

b- **Bạch Huyết Cầu (W.B.C.)**- B.H.C. có ba loại chính là bạch cầu hạt, đơn bào và lymphô nhân. Nhiệm vụ của B.H.C là chiến đấu chống lại sự xâm nhập của vi sinh vật, bảo vệ cơ thể bằng cách "sơ tái" các phần tử nguy hại lạ; sản xuất và chuyên trở kháng thể. Khi ta bị đứt da tay, nhiễm trùng thì B.H.C. được động viên kéo tới vết thương đề tòng quân diệt giặc. Xác chết quân ta và địch lẫn với bạch cầu sống sót tạo thành chất mủ.



Số lượng bình thường **B.H.C. là 4000-5000/mm<sup>3</sup>**. B.H.C có đời sống ngắn ngủi hơn trong mạch máu, khoảng từ 6-8giờ, nhưng một số lớn vào trú ngụ tại các tế bào thì tồn tại có khi cả năm.

c- **Tiểu cầu (Platelets)**- Gọi là tiểu cầu vì tế bào này có hình dạng tròn dẹp khác nhau. Đây là những tế bào nhỏ nhất của máu, không có nhân hoặc DNA, được tạo ra từ tủy sống. Mỗi mm<sup>3</sup> máu có từ **150,000-450,000 tiểu cầu**. Tuổi thọ trung bình là 10 ngày. Nhiệm vụ chính của tiểu cầu là tạo sự đông máu. Khi công chúa gọt quả soài tượng, chẳng may đứt da tay chảy máu thì tiểu cầu chạy tới, kết tụ với nhau thành một cái nút lấp kín mạch máu hở. Ngón tay công chúa hết chảy máu, nàng tiếp tục thưởng thức soài tượng chấm với muối ớt.

d- **Huyết cầu tố (Hemoglobin)**- Máu cần một số lượng đầy đủ H.C.T. để chuyên trở dưỡng khí. Người trưởng thành có khoảng từ **14-17 g/ 100mL** máu. H.C.T. Thấp dưới mức này là dấu hiệu của thiếu máu (anemia).

## Chất béo

Đây là những chất mà bà con ta lưu tâm nhiều nhất, quen thuộc nhất và cũng mang lại nhiều e ngại, thắc mắc. Và y giới cũng dành nhiều công sức để nghiên cứu các chất béo này vì khi quá cao trong máu, chúng có thể gây ra nhiều rủi ro bệnh hoạn. Thử nghiệm máu nhằm vào mấy loại chất béo chính Cholesterol, Triglycerides, LDL, HDL.

### a- Cholesterol.

Cholesterol có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể. Nó là thành phần cấu tạo màng bao che các tế bào, mô thần kinh não bộ; cần thiết cho sự tổng hợp kích tố steroids, mật; sinh tố D. Hầu hết cholesterol được gan tạo ra nên nhiều khi ta không phải ăn thêm thực phẩm có chất này.

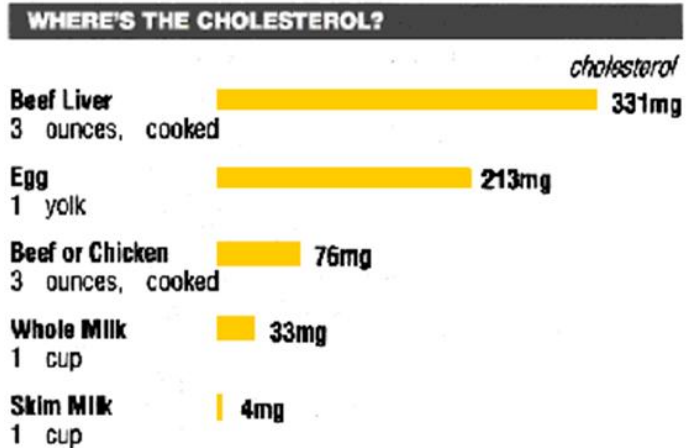
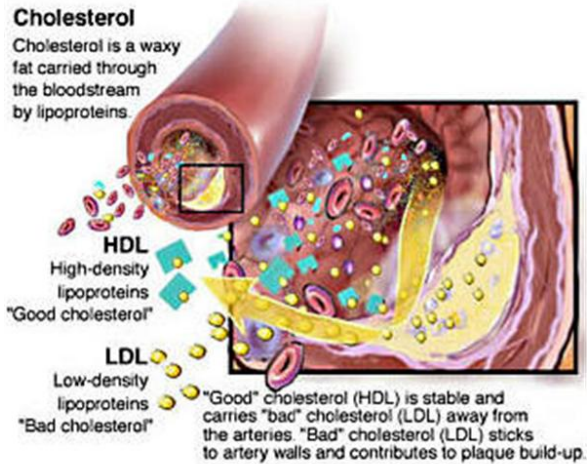
Cholesterol có nhiều trong chất béo động vật và hầu như không có trong thực vật.

Trong máu, cholesterol được chất đạm protein chuyên chở, nên có tên gọi là lipoprotein.

Mức độ Cholestretrol Toàn Phần **lý tưởng là dưới 200 mg/ 100ml;**

từ 200 -240 mg/ 100ml thì tạm chấp nhận được nhưng cần giảm tiêu thụ chất béo, vận động cơ thể; trên 240 mg/ml thì đến lương y ngay để khám nghiệm thêm rồi điều trị, dinh dưỡng đúng cách ngõ hầu mang con số trở lại bình thường.





**b- LDL- LDL viết tắt của chữ Low Density Lipoprotein**, một thứ cholesterol do protein công với tỷ trọng rất thấp. Thấp nhưng lại hay gây bệnh hoạn cho cơ thể nhất là bệnh tim mạch khi mức độ trong máu lên cao. **Dưới 100 mg/100ml máu là tốt**, trên số này là hỏng có được, phải giảm tiêu thụ mỡ, uống thuốc.

**c-HDL viết tắt của High Density Lipoprotein** là cholesterol tỷ trọng cao, được coi như lành tính có ích cho cơ thể. **Dưới 35 mg/100 ml là không ốt** mà càng cao là càng tốt.

**d- Triglycerides** dưới 200 mg/100 ml là bình thường mà trên số này là có rủi ro gây bệnh tim.

Và cuối cùng là:

### Số giờ ngủ



Nhu cầu ngủ nhiều hay ít thay đổi tùy theo với tuổi tác.

Trẻ sơ sinh ngủ tới 17 giờ một ngày, nếu bé sanh non lại ngủ nhiều hơn. Tới 6 tháng tuổi, ngủ 14 giờ, 16 tháng ngủ 10 giờ. Kể từ khi bước chân vào đại học tới tuổi trưởng thành thì cần **từ 7-8 giờ mỗi ngày**.

Như vậy thì nếu thọ tới tuổi 75, con người đã dành cho sự ngủ một khoảng thời gian khá dài: một phần tư thế kỷ, vị chi là 25 năm.

### Kết luận

Số Hên cho sức khỏe còn nhiều, chẳng hạn như chỉ số trung bình chức gan, thận, chất điện phân trong máu...Nhưng nếu có được những con số trên đây thì cũng có đủ sức khỏe để được an hưởng tuổi vàng, "Bách Niên Giai Lão" rồi.  
Thân chúc bà con có được những con số Hên vừa kể.

**Bác sĩ Nguyễn Ý Đức M.D.** Texas-Hoa Kỳ.