

Các vđ đau đ n hay b nh t t thông th ng r t có th là ch ng có gì quan tr ng... nh ng đôi khi i c c k nghiêm tr ng. Vì v y chúng ta c n ph i c n th n cân nh c nh ng gì ph i làm m i khi s v i c x y ra cho chúng ta

1- Khi th y t c th

Lý do: có th là do ngh n m ch ph i (pulmonary embolus)
Nh n xét: C m th y khó th sau khi t p th đ c hay đang ng i có th là do v n đ ng hay do u t lo ng. Nh ng n u đ t nhiên b khó th có th là do ch ng ngh n m ch ph i do c c đông máu làm ngh t m ch máu trong ph i. B nh này có th nguy hi m t i tính m ng. M t lý do khác là tim lên c n đau ho c tr y tim.

C hai tình hu ng trên đ u làm cho b nh nhân th g p hay khó ch u ho c c m th y thi u không khí .C n đ a b nh nhân đi c p c u

2- Tim đ p r n trong khi đang ng i yên

Lý do: có th là do lên c n đau tim (heart attack)
Nh n xét: Đánh tr ng ng c (palpitations) có th ch là vì u t lo ng, nh ng cũng có th là đ u hi u c a c n đau tim hay ch ng lo n nh p tim (arrhythmia) . Nên liên i c v i bác sĩ ngay

3- Chóng váng chóng m t khi ra kh i gi ng

Lý do: có th là do huy t áp th p
Nh n xét: Chóng m t vào bu i sáng đ c g i là "huy t áp th đ ng th p" (orthostatic hypotension) gây ra b i s lo i n c (dehydration) , b nh ti u đ ng, b nh Parkinson, b nh tr y tim, hay thu c men bao g m c thu c l i ti u và thu c huy t áp. M t lý do khác có th là ch ng "chóng m t t th nh " (benign positional vertigo) gây ra b i s xáo tr n c a các b ph n cân b ng c a tai trong. Nên đi g p bác sĩ đ ch n đoán

4- N c ti u rò r

Lý do: có th là do ch ng xón đái (urinary incontinence) mà nguyên nhân không ph i vì lão hoá, nhi m khu n đ ng ti u (urinary tract infection-UTI) , b nh ti n li t tuy n, dây th n kinh b ép. ho c ti u đ ng

Nh n xét: đi g p bác sĩ đ ch n đoán

5- Đ u đau nh bú b

Lý do: có th là do xu t huy t não
Nh n xét: Trong ph n l n tr ng h p đó là tri u ch ng c a ch ng nh c n a đ u (migraine) ch c n u ng thu c gi m đau và ngh ng i là h t. Nh ng m t vài tr ng h p hi m x y ra là ch ng nh c đ u có th là đ u hi u có kh i u hay xu t huy t trong não. C n đ c bi t chú ý là khi b đau nhi u n a bên đ u m t cách đ t ng t và kéo dài mà l i kèm theo bu n nôn, ói m a, và ch y n c m t. Trong tr ng h p sau này ph i đi b nh vi n g p

6- M t b s ng vù

Lý do: có th là do viêm dây th n kinh m t (optic neuritis)
Nh n xét: Dây th n kinh m t có th b nhi m khu n hay b đ ng. N u ch a s m thì không h i gì cho m t vì v y c n đi bác sĩ kh n c p.

7- Tai đau và m t nhìn th y hai hình (song th)

Lý do: có th do tai gi a b nhi m khu n
Nh n xét: B nh có th tr thành nghiêm tr ng b t ng vì v y c n đi bác sĩ c p th i n u ch ng đau không đ t và/ho c có b thêm chóng m t l o đ o, nh c đ u, ói m a, song th , n a ng n a th c, c c ng đ , s ng sau tai, s t nhi u và li t m t.

8- T nhiên gi m sút ký

Lý do: có thể là do ung thư.

Nhận xét: Nếu ăn uống bình thường nhưng cũ mà đột nhiên sụt cân thì có thể là bệnh ác tính. Một nguyên nhân khác cũng có thể là do sự bất bình thường nội tiết (endocrinic abnormality) như bệnh tuyến giáp (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 xoắn

Nhận xét: Đây là một khuyết tật bẩm sinh khá thông thường. Nếu tình trạng xoắn làm máu không chảy tới tinh hoàn. Cần đau cũng giống như bị đá vào háng. Đôi khi ngoài cơn đau còn thấy sưng nề. Trong vòng 4 hay 6 tiếng thì còn có thể cứu chữa, chờ trễ tới 12 đến 24 tiếng thì coi như phôi chết. Một nguyên nhân khác có thể là nhiễm khuẩn mào tinh hoàn (epididymis) tức là bệnh trùng. Trong trường hợp này có thể dùng thuốc sinh đũa chữa trị

10 - Đau nhói gan bàn chân

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

Nhận xét: Đau nhói cấp phát bất chợt 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 tím hay thâm tím chậm lành có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường (dấu hiệu khác gồm có da ngứa hoặc đau nhói bàn tay hay bàn chân). Nên tìm cách giảm cân (giảm 10 phần trăm trọng lượng nếu nặng 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 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 răng sâu và tiêu diệt các vi khuẩn trong miệng khi làm sâu răng

13 - Vòng eo rộng 42 inch

Điều gì xảy ra: bệnh tiểu đường

Nhận xét: Có thể bây giờ chưa có vấn đề nhưng trong tương lai bạn có thể bị loãng xương (erectile dysfunction). Nguyên do là vì khi đàn ông quá mập các đường mạch thần kinh hay bị nghẹt nên dòng máu không đủ làm cho cương cứng. Hãy tập thể dục đều đặn cho đến khi eo thon lại, thể trọng dưới 34 inch

14 - Mắt thoáng không thấy gì — chớp trong mắt giây

Lý do: có thể là do đột quỵ (stroke)

Nhận xét: Các yếu tố rủi ro chính của đột quỵ là cao huyết áp (trên 140/90) và cholesterol toàn phần cao hơn 200. Bệnh mắt bên ngoài và tầm nhìn hai mắt không nhìn thấy gì là những dấu hiệu đáng chú ý nhất. Đột nhiên mờ, nói liú loàng, hay mất thăng bằng có thể là bệnh chèn ép của mắt của đột quỵ như gọi là đột quỵ thiếu máu cục bộ thoáng qua (transient ischemic attack- TIA). Đột quỵ như vậy thường báo trước cơn đột quỵ thật sự nên khi có triệu chứng của TIA thì phải gặp bác sĩ ngay

15 - Có cảm giác như bị nóng (heartburn)

Lý do: có thể là do chèn ép đau thắt (angina)

Nhận xét: Đau ngực cấp 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 đ m ch vành ngay t i ch m ng (plaque) b b v . Kho ng 50 ph n
trăm nh ng ng i có h i ch ng trên đây s b lên c n đau tim trong vòng 6 tháng sau. M i khi
th y đau th t ng c, c n ph i đi b nh vi n

16 - Đau l ng nhi u

Lý do: có th là do ch ng phình m ch (aneurysm)

Nh n xét: Đau cũng t ng t nh v a đ n dep xong t qu n áo b b n. Th nh ng ch m
nóng, ngh ng i, u ng thu c gi m đau thông th ng l i không kh i. N u không ph i vì t p th
đ c thì đau l ng b t ch t nh v y có th là đ u hi u c a ch ng phình m ch. Ch ng đau này
ch h t khi đ ng m ch ch b b . M t nguyên nhân khác c a ch ng đau l ng này –kém ph n
nguy hi m h n–là s n th n. Bác sĩ cho ch p CT scan đ xác đ nh v trí và hình đ ng c a ch
m ch phình, sau đó cho u ng thu c huy t áp hay gi i ph u ghép n i nhân t o.

17- Ng i lâu trên gh không yên

Lý do: có th do các c l ng b c ng th ng

Nh n xét: N u c ph i thay đ i v th ng i luôn t c là có đ u hi u các c l ng b c ng th ng và
đ i u này có th đ n đ n đau l ng đ i. C n ph i l a ch n gh ng i cho tho i mái, sao cho đ u
 v trí ngay đ i v i c t s ng đ gi m t i thi u s c c ng th ng trên c , vai và l ng đ i

18 - B n m i bi t thân ph b cao huy t áp

Đ i u gì s x y ra: b n cũng s b cao huy t áp luôn

Nh n xét: Vì b nh cao huy t áp v a ph i không có đ u hi u bên ngoài nên c n ph i đo huy p
áp m i năm m t l n, nh t là n u trong gia đình có ti n s b cao huy t áp. Nghiên c u cho th y
là nh ng ng i b c ng th ng tinh th n vì cha m m c b nh cao huy t áp cũng có nhi u r i ro
b b nh này luôn. N u s đo huy t áp cao h n 140/90, b n nên t p th đ c nhi u h n, tìm
cách s t cân, gi m sodium trong ch đ ăn u ng, ăn lo i cá t t cho tim, u ng nhi u vitamin C.

19 - Tay b run khi t p th đ c

Lý do: có th là do c b p b m i m t

Nh n xét: N u b n đã b t p c nhi u tháng thì c b p b run có th là vì m t m i. Vì v y khi
m i t p tr l i b n nên t p v a ph i, đ ng t p quá m t. B n hãy ng ng t p khi c m th y các c
b p b t đ u run

20 - Trong bàn ti c b n th y m i th đ u quay cu ng

Lý do: do b n đã quá chén

Nh n xét: R u làm suy y u h th n kinh trung ng. Vì v y n u b n u ng quá nhi u, t t c
nh ng gì trong c th có liên quan t i h này s đ u b suy y u: trí phán đoán, khí s c, kh
năng ph i h p và quân bình, s nh y c m v i đau đ n, kh năng sinh đ c... B n nên tránh
đ ng u ng r u nhi u. B n nên nh là n u n ng đ r u trong máu h n 0.06 ph n trăm là trên
pháp lý b n đã b coi nh là say r u

21- Đau dai đ ng b bàn chân và c ng chân

Lý do: nhi u trí n v ng là do g y x ng vì s c nén (stress fracture)

Nh n xét: Cũng gi ng nh các mô khác trong c th , x ng t tái t o. Nh ng n u b n t p th
đ c quá m nh, x ng không có c h i đ lành tr l i nên m t v t g y vì s c nén (stress
fracture) s có th xu t hi n. Vì th mu bàn chân và phiá tr c c ng chân s đau dai đ ng. B n
càng t p th đ c thì càng đau và ngay c khi ng ng ngh c ng đau. U ng thu c ibuprofen hay
paracetamol không ăn thua gì. Thu c m u phóng x cho th y ch x ng g y qua hình ch p tia
X, và bác sĩ s b t b n ph i ngh t p cho đ n khi x ng lành. Tr ng h p x u nh t là b n ph i
bó b t vài tu n.

22 - Đau nh c t b ng

Lý do: Vì vùng gi a x ng s n và háng có k t đ y các b ph n nên đau có th là tri u ch ng

24 Đi u L u Ý V S c Kh e

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 05:35

ho c c a viêm ru t th a, viêm t y t ng ho c c a túi m t b s ng. C ba tr ng h p đ u có cùng m t nguyên nhân: vì m t lý do nào đó các b ph n này đã b nhi m khu n nguy h i đ n tính m ng.

Nh n xét: N u đ b ph n nói trên b v ra thì b nh nhân có th b ch t, vì v y c n đi b nh vi n c p th i

23- C ng chân b đau và s ng to

Lý do: có th là do ch ng huy t kh i tnh m ch sâu (deep vein thrombosis –DVT)

Nh n xét . Ch c n ng i m t ch li n ch ng 6 ti ng hay h n là máu s t c ng chân d i t o thành c c đông máu (g i là ch ng huy t kh i tnh mach sâu). C c đông máu đ l n s làm ngh t tnh m ch b p chân gây đau và x ng. Xoa c ng chân là đi u đ u tiên b n s làm nh ng cũng là đi u t h i nh t vì c c đông máu l n có th ch y ng c lên ph i, đi u n y gây nguy hi m đ n tính m ng c a b n. Mu n ch p hình tia X đ đ nh b nh DVT bác sĩ ph i chích ch t m u vào tnh mach. Bác sĩ s cho thu c làm tan c c đông máu ho c đ t cái l c vào tnh m ch đ ch n c c đông máu không cho ch y lên ph i

24 - Ti u ti n b đau

Lý do: có th là do ung th bàng quang (b ng đái)

Nh n xét: R n ti u là c m t c c hình và n c ti u l i có màu r s t. Đau và máu trong n c ti u là hai tri u ch ng c a ung th bàng quang. Hút thu c là y u t r i ro b b nh l n nh t. N u khám phá s m b nh có 90 ph n trăm tri n v ng đ c ch a kh i. Nhi m khu n bàng quang cũng có cùng các tri u ch ng nh trên

(Theo 24 warning signs you cannot afford to ignore)