

Bệnh tật nổi ngi già

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Thứ Năm, 05 Tháng 11 Năm 2009 22:15

Các v 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 vô cùng 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 vi c x y ra cho chúng ta.

1- Khi không (b ng nhiên) 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 d c hay đang ng i có th là do v n đ ng hay do u

Bệnh tim mạch ở người già

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Năm, 05 Tháng 11 Năm 2009 22:15

tim mạch. 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 đồng máu làm ngh&#t m&#ch máu trong ph&#i. Bệnh này có th&# nguy hi&#m t&#i tính m&#ng. M&#t lý do khác là tim lên c&#n đau h&#c tr&#y tim. C&# hai tình hu&#ng trên đ&#u làm cho b&#nh nhân th&# g&#p hay khó ch&#u h&#c c&#m th&#y thi&#u không khí . C&#n đ&#a b&#nh nhân đi c&#p c&#u.

2- Tim đập 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 tim mạch, nh&#ng cũng có th&# là đ&#u hi&#u c&#a c&#n đau tim hay ch&#ng loạn nhịp tim (arrhythmia) .Nên liên l&#c v&#i bác sĩ ngay.

3- Choáng váng chóng m&#t khi ra kh&#i gi&#ng

Lý do: có th&# là do huyết áp th&#p.

Nh&#n xét: Chóng m&#t vào buổi sáng đ&#c g&#i là "huyết áp th&# đ&#ng th&#p" (orthostatic hypotension) gây ra b&#i s&#o i n&#c (dehydration) , b&#nh tiểu đ&#ng, b&#nh Parkinson, b&#nh tr&#y tim, hay thu&#c men bao g&#m c&# thu&#c l&#i tiểu và thu&#c huyết 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&#o xáo tr&#n c&#a các b&# ph&#n cân bằng c&#a tai trong. Nên đi g&#p bác sĩ đ&# ch&#n đoán.

4- N&#c tiểu rò rỉ

Lý do: có th&# là do ch&#ng són đ&#i (urinary incontinence) mà nguyên nhân không ph&#i vì lão hoá, nhi&#m khuẩn đ&#ng tiểu u (urinary tract infection-UTI) , b&#nh tiểu n&#i t tuy&#n, dây th&#n kinh b&# ép. h&#c tiểu đ&#ng

Nh&#n xét: đi g&#p bác sĩ đ&# ch&#n đoán

5- Đau nh&# búa b&#

Lý do: có th&# là do xu&#t huyết não

Nh&#n xét: Trong ph&#n l&#n tr&#ng h&#p đó là triệu 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 huyết trong não. C&#n đ&#c bi&#t chú ý là khi b&# đau nh&#u n&#a bên đ&#u m&#t cách đ&#t ng&#t và kéo dài mà l&#i kèm theo buồn 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 v&#

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 khuẩn 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.

Bệnh tật nòng i già

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Năm, 05 Tháng 11 Năm 2009 22:15

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

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 d 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 th là do ung th .

Nh n xét: N u ăn u ng v n bình th ng nh cũ mà đ t nhiên b sút cân thì có th là b b nh ác tính. M t nguyên nhân khác cũng có th là do s b t bình th ng n i ti t (endocrinic abnormality) nh b nh tuy n giáp tr ng (thyroid disorder), tr m c m hay ti u đ ng. Nên đi g p bác sĩ ngay đ ch n đoán.

9- Đ t nhiên đau háng

Lý do: có th là do tinh hoàn b xo n

Nh n xét: Đây là m t khu t t t b m sinh khá thông th ng. ng d n tinh trùng b xo n làm máu không ch y t i tinh hoàn. C n đau cũng gi ng nh b đá vào háng. Đôi khi ngoài c n đau còn th y b s ng n a. Trong vòng 4 hay 6 ti ng thì còn c u đ c, ch tr t 12 đ n 24 ti ng thì coi nh ph i c t b . M t nguyên nhân khác có th là nhi m khu n mào tinh hoàn (epididymis) t c là b ph n tr tinh trùng. Trong tr ng h p này có th dùng tr sinh đ ch a tr .

10 - Đau nhói gan bàn chân

Lý do: có th là do b nh th n kinh (neuropathy) .

Nh n xét: Đau nhói c tái phát b t c ch nào trên c th có th là do s nén ép dây th n kinh, tăng thông khí ph i (hyperventilation) ho c b nh th n kinh. Liên l c v i bác sĩ càng s m càng t t.

11- V t thâm tím mãi không tan

Đi u gì x y ra: b nh ti u đ ng.

Nh n xét: V t đ t hay thâm tím ch m lành có th là d u hi u c a b nh ti u đ ng (d u hi u khác g m có da b ng a ho c đau nhói bàn tay hay bàn chân). Nên tìm cách gi m cân (gi m 10 ph n trăm tr ng l ng nh h ng đáng k lên m c đ ng trong máu), t p th d c và coi ch ng thói quen ăn u ng.

12 - Răng đau bu t khi ăn Sô-cô-la

Đi u gì s x y ra: viêm i.

Bệnh tật nòi ngòi già

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Thứ Năm, 05 Tháng 11 Năm 2009 22:15

Nh&#n xét: M&#t trong nh&#ng d&#u hi&#u đ&#u tiên c&#a sâu răng là nh&#y c&#m v&#i đ&#ng t. D&#u hi&#u đ&#u tiên khác là răng m&#t m&#u và có mùi khi chà răng. K&#thu&#t laser có th&# phát hi&#n s&#m các &#răng sâu và tiêu di&#t các vi khu&#n tr&#c khi làm sâu răng.

13 - Vòng eo r&#ng 42 inch

Đ&#u gì s&# x&#y ra: b&#t l&#c.

Nh&#n xét: Có th&# b&#y gi&# ch&#a có v&#n đ&# nh&#ng trong t&#ng lai b&#n có th&# b&# lo&#n n&#ng c&#ng d&#ng (erectile dysfunction) . Nguyên do là vì khi đàn ông quá m&#p các đ&#ng m&#ch th&#ng hay b&# ngh&#t nên dòng máu không đ&# làm cho c&#ng. Hãy t&#p th&# đ&#c đ&#u cho đ&#n khi eo thon l&#i, th&#t v&#a dây l&#ng 34 inch.

14 - M&#t thoáng không th&#y gì - ch&# trong m&#t giây

Lý do: có th&# là do đ&#t qu&# (stroke).

Nh&#n xét: Các y&#u t&# r&#i ro chính c&#a đ&#t qu&# là cao huyết áp (trên 140/90) và cholesterol toàn phần cao hơn 200. B&# tê m&#t bên ng&#i và t&#m th&#i hai m&#t không nhìn th&#y gì là nh&#ng d&#u hi&#u đáng chú ý nh&#t. Đ&#t nhiên b&# tê, nói liú l&#i, hay m&#t thăng b&#ng có th&# là b&#ng ch&#ng c&#a m&#t c&#n đ&#t qu&# nh&# g&#i là đ&#t qu&# thi&#u máu c&#c b&# đ&#n k&# (transient ischemic attack- TIA). Đ&#t qu&# nh&# này th&#ng báo tr&#c m&#t đ&#t qu&# th&#t s&# nên khi có tri&#u ch&#ng c&#a TIA thì ph&#i g&#p bác sĩ ngay.

15 - Có c&#m giác nh&# b&# nóng (heartburn)

Lý do: có th&# là do ch&#ng đau th&#t (angina).

Nh&#n xét: Đau ngực c&# hàng gi&#, lúc có lúc không, đ&#c bác sĩ g&#i là "h&#i ch&#ng m&#ch vành không &#n đ&#nh" (unstable coronary syndrome). Nguyên nhân là vì các c&#c đông máu đ&#c t&#o thành bên trong thành đ&#ng m&#ch vành ngay t&#i ch&# m&#ng (plaque) b&# b&# v&#. Kho&#ng 50 phần 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 ngực, 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 d&#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 huyết 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 cng 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 cng th ng và đ i u này có th đ n đ n đau l ng d 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 cng th ng trên c , vai và l ng d 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. Nghiê c u cho th y là nh ng ng i b cng 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 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 tri 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 cũng 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 nh̄ c̄t̄ b̄ng

Lý do: Vì vùng gīa x̄ng s̄n và háng có k̄t đ̄y các b̄ ph̄n nên đau có th̄ là trīu ch̄ng hōc c̄a viêm rūt th̄a, viêm t̄y t̄ng hōc c̄a túi m̄t b̄ s̄ng. C̄ ba tr̄ng h̄p đ̄u có cùng m̄t nguyên nhân : vì m̄t lý do nào đó các b̄ ph̄n này đã b̄ nhīm khūn nguy h̄i đ̄n tính m̄ng.

Nh̄n xét : N̄u đ̄ b̄ ph̄n nói trên b̄ v̄ ra thì b̄nh nhân có th̄ b̄ ch̄t, vì v̄y c̄n đ̄ b̄nh vīn c̄p th̄i.

23- C̄ng chân b̄ đau và s̄ng to

Lý do: có th̄ là do ch̄ng huȳt kh̄i t̄nh m̄ch sâu (deep vein thrombosis –DVT).

Nh̄n xét: Ch̄ c̄n nḡi m̄t ch̄ līn ch̄ng 6 tīng hay h̄n là máu s̄ t̄ c̄ng chân d̄i t̄o thành c̄c đ̄ng máu (ḡi là ch̄ng huȳt kh̄i t̄nh mach sâu). C̄c đ̄ng máu đ̄ l̄n s̄ làm ngh̄t t̄nh m̄ch b̄p chân gây đau và s̄ng. Xoa c̄ng chân là đ̄u đ̄u tiên b̄n s̄ làm nh̄ng cũng là đ̄u t̄ h̄i nh̄t vì c̄c đ̄ng máu l̄n có th̄ ch̄y nḡ c̄ lên ph̄i, đ̄u n̄y gây nguy hīm đ̄n tính m̄ng c̄a b̄n. Mūn ch̄p hình tia X đ̄ đ̄nh b̄nh DVT bác sĩ ph̄i ch̄ch ch̄t m̄u vào t̄nh mach. Bác sĩ s̄ cho thūc làm tan c̄c đ̄ng máu hōc đ̄t cái l̄c vào t̄nh m̄ch đ̄ ch̄n c̄c đ̄ng máu không cho ch̄y lên ph̄i.

24 - Tīu tīn b̄ đau

Lý do: có th̄ là do ung th̄ bàng quang (b̄ng đái).

Nh̄n xét: R̄n tīu là c̄ m̄t c̄c hình và n̄c tīu l̄i có màu r̄ s̄t. Đau và máu trong n̄c tīu là hai trīu ch̄ng c̄a ung th̄ bàng quang. Hút thūc là ȳu t̄ r̄i ro b̄ b̄nh l̄n nh̄t. N̄u khám phá s̄m b̄nh có 90 ph̄n trăm trīn v̄ng đ̄ c̄ ch̄a kh̄i. Nhīm khūn bàng quang cũng có cùng các trīu ch̄ng nh̄ trên (Theo "24 warning signs you cannot afford to ignore").