

Các triệu chứng hay bệnh tật thông thường rất có thể là chứng có gì quan trọng... nhưng đôi khi lại vô cùng nghiêm trọng. Vì vậy chúng ta cần phải cẩn thận cân nhắc nhưng gì phải làm mỗi khi có triệu chứng xảy ra cho chúng ta.

1- Khi không (bệnh nhân) 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 ngủ có thể là do vấn đề thông thường hay do lo lắng. Nhưng nếu đột nhiên bắt đầu khó thở có thể là do chứng nghẽn mạch phổi do cục đông máu làm nghẽn mạch máu trong phổi. Bệnh này có thể nguy hiểm tới tính mạng. Một lý do khác là tìm lên cơn đau hoặc triệu chứng 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 rần rần trong khi đang ngủ yên

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

Nhận xét: Đánh trống ngực (palpitations) có thể chỉ là vì 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

24 Triệu chứng Không Nên Coi Thường

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

Lý do: có thể là do huyết áp thấp.

Nhận xét: Chóng mặt vào buổi sáng đầu tiên là "huyết áp thấp đứng thẳng" (orthostatic hypotension) gây ra bởi sự mất nước (dehydration), bệnh tiểu đường, bệnh Parkinson, bệnh suy 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 lành tính" (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 són đái (urinary incontinence) mà nguyên nhân không phải vì lão hoá, nhiễm khuẩn đường tiểu (urinary tract infection-UTI) , bệnh tiểu đường, dây thần kinh bị ép. hoặc tiểu đường.

Nhận xét: đi gặp bác sĩ để chẩn đoán



5- Đau nhức búa biêng

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) chứ không phải cơn đau và ngứa ngáy là hết. Chứng mất vài triệu chứng hiếm xảy ra là chứng nhức đầu có thể là đau nửa đầu có khi là xuất huyết trong não. Cần đặc biệt chú ý là khi cơn đau nửa đầu bắt đầu mất cách đột ngột và kéo dài mà lại kèm theo buồn nôn, ói mửa, và chóng mặt. Trong trường hợp sau này phải đi bệnh viện gặp.

24 Triệu chứng Không Nên Coi Thường

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

6- M&#t b&# s&#ng v&#

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

Nh&#n xét: Dây thần kinh mắt có thể bị nhiễm khuẩn hay bị đứt &#ng. Nếu u ch&#a s&#m thì không hỏi gì cho mắt vì vậy cần đi bác sĩ khám &#p.

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

Lý do: có thể do tai giữa bị nhiễm khuẩn.

Nh&#n xét: Bệnh có thể trở thành nghiêm trọng &#t ng&# vì vậy cần đi bác sĩ &#p th&#i nếu u ch&#ng đau không dứt và/hoặc có bị thêm chóng mặt &#o đ&#o, nhức đ&#u, ói m&#a, song thị, n&#a ng&# n&#a th&#c, &# &#ng đ&#, s&#ng &# sau tai, s&#t nhi&#u và li&#t m&#t.

8- T&#nhiên giảm sút ký

Lý do: có thể là do ung thư.

Nh&#n xét: Nếu u ăn &#ng v&#n bình thường &# cũ mà đ&#t nhiên bị sút cân thì có thể là bị bệnh ác tính. Mắt nguyên nhân khác cũng có thể là do sự bất bình thường nội tiết (endocrinic abnormality) như bệnh tuyến giáp &#ng (thyroid disorder), trầm cảm hay tiểu đường. Nên đi gặp bác sĩ ngay để &#n đoán.

9- Đ&#t nhiên đau háng

24 Triệu chứng Không Nên Coi Thường

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

Lý do: có thể là do tình hoàn b&# x&#n.

Nh&#n xét: Đây là m&#t khuy&#t t&#t b&#m sinh khá thông th&#ng. &#ng d&#n tình trùng b&# x&#n làm máu không chảy t&#i tình 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 thể 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 thể dùng tr&# sinh đ&# ch&#a tr&#.

10 - Đau nhói gan bàn chân

Lý do: có thể 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 thể 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 thể 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&# đ&#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 l&#i.

24 Triệu u Chẩn ng Không Nên Coi Thường

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

Nhận xét: Mọt 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. Kỹ thuật laser có thể phát hiện sớm các &#răng sâu và tiêu diệt các vi khuẩn trong c&# khi làm sâu răng.

13 - Vòng eo rộng 42 inch (#106,68 cm)

Đ&#u gì s&# x&#y ra: bệnh &#c.

Nhận xét: Có thể bây giờ ch&#a có vấn đề nh&#ng trong tương lai bạn có thể bị lo&#n nặng c&#ng d&#ng (erectile dysfunction). Nguyên do là vì khi đàn ông quá mập các đ&#ng m&#ch th&#ng hay bị ngh&#t nên dòng máu không đủ làm cho c&#ng. Hãy tập thể d&#c đ&#u cho đ&#n khi eo thon lại, thể trọng của bạn là 34 inch (#86,36 cm).

14 - Mọt thoáng không thấy gì - ch&# trong mắt giây

Lý do: có thể là do đột qu&# (stroke).

Nhận xét: Các yếu tố rủi ro chính của đột qu&# 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 nh&#ng d&#u hi&#u đáng chú ý nhất. Đ&#t nhiên bệnh, nói l&#i, hay m&#t thăng bằng có thể là bệnh ch&#ng của mắt c&#n đột qu&# như gọi là đột qu&# thiếu máu cục bộ thoáng qua (transient ischemic attack-TIA). Đ&#t qu&# như này thường báo trước c&#m t&#t qu&# thể 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 chứng đau thắt (angina).

Nhän xét: Đau ngực cấp hàng giờ, lúc có lúc không, đäc bác sĩ gọi là "häi chứng mạch vành không ổn định" (unstable coronary syndrome). Nguyên nhân là vì các cục đông máu đäc täo thành bên trong thành động mạch vành ngay tại chỗ mảng (plaque) bám vào. Khoảng 50 phần trăm nhäng người có häi chứng trên đây sẽ bị lên cơn đau tim trong vòng 6 tháng sau. Mọi khi thấy đau tức ngực, cần phải đi bệnh viện.

16 - Đau lưng nhäu

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

Nhän xét: Đau cũng từng ngänhäu và đän dẹp xong thì quän áo bị bän. Thường chứng chäm nóng, nghängäi, uống thuốc giảm đau thông thường là không khỏi. Nếu không phải vì tập thể däc thì đau lưng bất chợt nhäu có thể là dấu hiệu của chứng phình mạch. Chứng đau này chỉ hết khi động mạch chữa bệnh. Một nguyên nhân khác của chứng đau lưng này - kém phần nguy hiểm hơn - là sỏi thận. Bác sĩ cho chụp CT scan để xác định vị trí và hình dạng của chứng phình, sau đó cho uống thuốc huyết áp hay gọi phẫu thuật ghép nối nhân tạo.

17- Ngäi lâu trên ghế không yên

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

Nhän xét : Nếu cần phải thay đổi vị trí ngồi luôn tức là có dấu hiệu của các cơ lưng bị căng thẳng và điều này có thể dẫn đến đau lưng dữ dội. Cần phải làm các bài tập thể däc cho thoải mái, sao cho điều chỉnh vị trí ngồi để vị trí cột sống đỡ giảm tải thì sẽ giảm căng thẳng trên cổ, vai và lưng dữ dội.

18 - Bị näm bị tä thân phải cao huyết áp

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

24 Triệu u Chàng Không Nên Coi Thường

Tác Giả: Saigon Echo säu täm
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

Nhän xét: Vì bänh cao huyät áp väa phäi không có däu hiäu bên ngoài nên cän phäi đo huyäp áp mäi năm mät län, nhät là näu trong gia đình có tiän sä bän cao huyät áp. Nghiên cäu cho thäy là nhäng ngäi bän cäng thäng tinh thän vì cha mä mäc bän cao huyät áp cũng có nhiäu räi ro bän bänh này luôn. Näu sä đo huyät áp cao hän 140/90, bän nên täp thä däc nhiäu hän, tìm cách sät cân, giäm sodium trong chä đä ăn uäng, ăn loäi cá tät cho tim, uäng nhiäu vitamin C.

19 - Tay bän run khi täp thä däc

Lý do: có thä là do cä bäp bän mäi mät.

Nhän xét: Näu bän đã bän täp cä nhiäu tháng thì cä bäp bän run có thä là vì mät mäi. Vì väy khi mäi täp träi bän nên täp väa phäi, đäng täp quá mät. Bän hãy ngäng täp khi cäm thäy các cä bäp bät đäu run.

20 - Trong bàn tiäc bän thäy mäi thä đäu quay cuäng

Lý do: do bän đã quá chén.

Nhän xét: Räu làm suy yäu hä thän kinh trung äng. Vì väy näu bän uäng quá nhiäu, tät cä nhäng gì trong cä thä có liên quan täi hä này sä đäu bän suy yäu: trí phán đoán, khä năng phäi häp và quân bình, sä nhäy cäm väi đau đän, khä năng sinh đäc... Bän nên tránh đäng uäng räu nhiäu. Bän nên nhä là näu näng đä räu trong máu hän 0.06 phän trăm là trên pháp lý bän đã bän coi nhä là say räu.

21- Đau dai đäng ở bàn chân và cäng chân

Lý do: nhiäu triän väng là do gäy xäng vì säc nén (stress fracture).

24 Triệu chứng Không Nên Coi Thường

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

Nhận xét: Cũng giống như các mô khác trong cơ thể, xương tái tạo. Nhưng nếu bạn tập thể dục quá mạnh, xương không có cơ hội để lành trở lại nên mất 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 ngừng nghỉ cũng đau. Uống thuốc ibuprofen hay paracetamol không ăn thua gì. Thuốc mỡ u phóng xạ cho thấy chỗ xương gãy qua hình chụp tia X, và bác sĩ sẽ bắt bạn nghỉ tập cho đến khi xương lành. Trường hợp xấu nhất là bạn phải bó bột vài tuần.

22 - Đau nhức cột sống

Lý do: Vì vùng giữa xương sườn và háng có kết dính các bộ phận nên đau có thể là triệu chứng hoặc của viêm ruột thừa, viêm tiểu phế quản 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 hiểm đến tính mạng.

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

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: Chứng sưng và mất chức năng 6 tiếng hay hơn là máu sẽ tích tụ ở cẳng chân dưới tạo thành cục đông máu (gọi là chứng huyết khối tĩnh mạch sâu). Cục đông máu để lại sẽ làm nghẹt tĩnh mạch bắp chân gây đau và sưng. Xoa cẳng chân là điếu đầu tiên bạn sẽ làm nhưng cũng là điếu đầu tiên bạn nên tránh vì cục đông máu nếu có thể chảy ngược lên phổi, điếu này gây nguy hiểm đến tính mạng của bạn. Muốn chụp hình tia X để chẩn đoán 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 chảy lên phổi.

24 Triệu u Chàng Không Nên Cui Thàng

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 2 Năm 2011 09:27

24 - Triệu u tỉn b&# đ&#u

Lý do: có th&# là do ung th&# bàng quang (b&#ng đ&#i).

Nh&#n xét: R&#n tỉu là c&# m&#t c&#c hình và n&#c tỉu l&#i có màu r&# s&#t. Đ&#u và máu trong n&#c tỉu là hai triệu 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 triệu n v&#ng đ&#c ch&#a kh&#i. Nhi&#m khu&#n bàng quang cũng có cùng các triệu u ch&#ng nh&# trên.

(Theo "24 warning signs you cannot afford to ignore").