

Các cơn đau đầu hay buồn nôn thông thường rất có thể là chứng có gì quan trọng... nhưng đôi khi lại càng nghiêm trọng. Vì vậy chúng ta cần phải cẩn thận cân nhắc những gì phải làm mỗi khi xảy ra cho chúng ta

1- Khi không (bệnh nhân) thấy tức thì

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 ng hay do lo lắng. Nhưng nếu đột nhiên buồn 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 tim 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- Chóng váng chóng mặt khi ra khỏi giường

Lý do: Có thể là do huyết áp thấp

Nhận xét: Chóng mặt vào buổi sáng đầu tiên là "huyết áp thấp đứng dậy" (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 phần cân bằng của tai trong. Nên đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

4- Nhìn mờ mắt rồi

Lý do: Có thể là do chứng xón đái (urinary incontinence) mà nguyên nhân không phải vì lão hóa, nhiễm khuẩn đường tiểu (urinary tract infection-UTI), bệnh tiểu đường, dây thần kinh bàng quang hoặc tiểu đường

Nhận xét: Đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

5- Đau đầu như búa b

Lý do: Có thể là do xuất huyết não

Những dấu hiệu u cầu nh báo nên để ý... để tránh tai họa và sức khỏe.

Tác Giả: Thanh Diệp sưu tầm

Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:12

Nhận xét: Trong phần lớn trường hợp đó là triệu chứng của chứng nhức nửa đầu (migraine) chứ không phải chứng đau nửa đầu và ngược lại là hậu. Những cơn đau nửa đầu thường xảy ra là chứng nhức nửa đầu có thể là dấu hiệu của khối u hay xuất huyết trong não. Cần đặc biệt chú ý là khi cơn đau nhức 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 gấp

6- Mất thị giác

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

Nhận xét: Giảm thị lực có thể bệnh nhiễm khuẩn hay bệnh đái tháo đường. Nếu chưa sớm thì không hại gì cho mắt vì vậy cần đi bác sĩ khám kịp.

7- Tai đau và mất nhìn thị giác hai hình (song thị)

Lý do: Có thể do tai giữa bệnh nhiễm khuẩn

Nhận xét: Bệnh có thể trở thành nghiêm trọng hơn vì vậy cần đi bác sĩ khám kịp thời nếu chưa đau không dứt và/hoặc có bệnh thêm chóng mặt hoặc ù tai, nhức nửa đầu, ói mửa, song thị, nửa người nửa thân, chóng mặt, chóng mặt sau tai, mất thị lực và liệt mắt.

8- Tự nhiên giảm sút ký

Lý do: Có thể là do ung thư.

Nhận xét: Nếu ăn uống vẫn bình thường nhưng cũ mà đột nhiên giảm sút 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 trạng (thyroid disorder), trầm cảm hay tiểu đường. Nên đi gặp bác sĩ ngay để chẩn đoán.

9- Đau tự nhiên đau háng

Lý do: Có thể là do tinh hoàn xoắn

Nhận xét: Đây là một khuyết tật bẩm sinh khá thông thường. Ống dẫn tinh trùng xoắn làm máu không chảy tới tinh hoàn. Cơn 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 cứu được, chờ trễ 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 bệnh phần trên tinh trùng. Trong trường hợp này có thể dùng kháng sinh để chữa trị

10 - Đau nhói gan bàn chân

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

Nhận xét: Đau nhói các ngón tay phát bệnh cảm lạnh nào trên cơ thể có thể là do sự nén ép dây thần

Những dấu hiệu của bệnh báo nên để ý... để tránh tai nạn và sức khỏe.

Tác Giả: Thanh Diệp sưu tầm
Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:12

kinh, tăng thông khí phổi (hyperventilation) hoặc bệnh thần kinh. Liên lạc với bác sĩ càng sớm càng tốt

11- Vấn đề thâm tím mãi không tan

Điều gì xảy ra: Bệnh tiểu đường

Nhận xét: Vấn đề thâm tím hay thâm tím chậm lành có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường (dấu hiệu khác gồm có da bầm 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: Mổ trong những dấu hiệu đầu tiên của sâu răng là nhợt nhạt và đỏ ngợt. Dấu hiệu đầu tiên khác là răng mất màu và có mùi khi chà răng.

Kiểm tra laser có thể phát hiện sớm các răng sâu và tiêu diệt các vi khuẩn trong các 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 máu hay bị nghẽn nên dòng máu không đủ làm cho xương. Hãy tập thể dục đều đặn cho đến khi eo thon lại, thể trọng dưới 34 inch

14 - Mất thoáng không thấy gì — chỉ trong một 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 tiểu đường và tiểu đường hai mắt không nhìn thấy gì là những dấu hiệu đáng chú ý nhất.

Đột nhiên bất tỉnh, nói liú loẹt, hay mất thăng bằng có thể là bệnh chèn ép của một cơn đột quỵ nhỏ gọi là đột quỵ thiếu máu cục bộ thoáng qua (transient ischemic attack- TIA). Đột quỵ nhỏ này 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 chứng đau thắt ngực (angina)

Nhận xét: Đau ngực có hoặc không, lúc có lúc không, được bác sĩ gọi là "hội chứng mạch vành

Những dấu hiệu cảnh báo nên để ý... để tránh tai nạn và sức khỏe.

Tác Giả: Thanh Diệp sưu tầm
Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:12

không ổn định" (unstable coronary syndrome). Nguyên nhân là vì các cục đông máu dính vào thành bên trong thành động mạch vành ngay tại chỗ mảng bám (plaque) bám vào. Khoảng 50 phút đến 100 phút trước khi có cơn đau tim trên đây sẽ bắt đầu lên cơn đau tim trong vòng 6 tháng sau. Mỗi khi thấy đau thắt ngực, cần phải đi bệnh viện

16 - Đau lưng nhồi máu

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

Nhận xét: Đau cũng thường xuyên và diễn biến không rõ ràng. Thường xuyên nóng, ngứa, uể oải, đau đầu thông thường không khi nào. Nếu không phải vì tập thể dục thì đau lưng bắt đầu nhồi máu có thể là dấu hiệu của chứng phình mạch. Chứng đau này chỉ hết khi động mạch chèn ép. 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 phẫu thuật ghép nối nhân tạo.

17- Ngồi lâu trên ghế không yên

Lý do: Có thể do các chứng bệnh căng thẳng

Nhận xét: Nếu có phải thay đổi về thói quen luôn tức là có dấu hiệu của các chứng bệnh căng thẳng và điều này có thể dẫn đến đau lưng dữ dội. Cần phải làm các bài tập thể dục, sao cho điều chỉnh ngay về vị trí ngồi để giảm thiểu sự căng thẳng trên cơ thể, vai và lưng dữ dội

18 - Bệnh mất ngủ thân thể cao huyết áp

Điều gì xảy ra: Bệnh cũng sẽ bệnh cao huyết áp luôn

Nhận xét: Vì bệnh cao huyết áp và 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 bệnh cao huyết áp. Nghiên cứu cho thấy là những người bị bệnh căng thẳng tinh thần vì cha mẹ mắc bệnh cao huyết áp cũng có nguy cơ bị bệnh này luôn. Nếu số đo huyết áp cao hơn 140/90, bệnh nên tập thể dục nhiều hơn, tìm cách sút cân, giảm sodium trong chế độ ăn uống, ăn loại cá tốt cho tim, uống nhiều vitamin C.

19 - Tay bắt run khi tập thể dục

Lý do: Có thể là do chứng bệnh mất ngủ

Nhận xét: Nếu bệnh đã bắt đầu tập thể dục thì chứng bệnh bắt run có thể là vì mất ngủ. Vì vậy khi bắt đầu tập thể dục nên tập về phía phải, động tác quá mệt. Bệnh hãy ngừng tập khi cảm thấy các chứng bệnh bắt đầu run

20 - Trong bàn tay bắt run khi tập thể dục quay cuồng

Lý do: Do bệnh đã quá chén

Những dấu hiệu của bệnh báo nên để ý... để tránh tai họa và sức khỏe.

Tác Giả: Thanh Diệp sưu tầm
Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:12

Nhận xét: Rối loạn làm suy yếu hệ thống 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, khả năng, khả năng phối hợp và quân bình, sự nhạy cảm với đau đớn, khả năng sinh dục... Bạn nên tránh uống rượu nhiều. Bạn nên nhớ là 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: Nhiễm trùng virus là do gãy xương vì stress nén (stress fracture)

Nhận xét: Cũng giống như các mô khác trong cơ thể, xương tái tạo. Nếu bạn uống rượu quá nhiều thì quá mức, xương không có cơ hội để lành lại nên mất vài tháng vì stress 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 mủ phóng xạ cho thấy chuyển xương 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 nhức mắt đỏ

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 tràng 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 tính mạng.

Nhận xét: Nếu bạn bị bệnh nói trên biểu hiện 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 nhiễm khuẩn liên quan 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 đó làm nghẽn tĩnh mạch ở chân gây đau và sưng. Xoa cẳng chân là đi uống thuốc tiên nên sẽ làm những cũng là đi uống thuốc hạ nhiệt vì cục đông máu đó có thể chảy ngược lên phổi, đi uống thuốc gây nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Muốn chụp hình tia X để chẩn đoán bệnh DVT bác sĩ phải chích thuốc 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 - Tiểu tiện bị đau

Những dấu hiệu u cơ nh báo nên để ý... để tránh tai họa về sức khỏe.

Tác Giả: Thanh Diệp sưu tầm

Chúa Nhật, 15 Tháng 3 Năm 2009 12:12

Lý do: Có thể là do ung thư bàng quang (bệnh đái)

Những xét: Những triệu chứng là cảm giác hình và những triệu chứng có màu đỏ sẫm. Đau và máu trong những triệu chứng là hai triệu chứng của ung thư bàng quang. Hút thuốc là yếu tố rủi ro bệnh liên quan. Nếu khám phá sớm bệnh có 90 phần trăm triệu chứng được chữa khỏi.

Nhiệm vụ của bệnh bàng quang cũng có cùng các triệu chứng như trên