

Những Con Số HÈN cho Số c Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

Bà con mình nhiều người tin rằng người có một vài con số sẽ mang lại Hên Vui cho đời sống thì cũng có con số đem lại không vui, nên tránh.



Còn như trường hợp đây là quê nhà, nhiều người đi du xuân sàng chi ra một số tiền lớn để có được công xe vui mừng con số 9 hoặc 8 hoặc 6 liên nhau. Nhiều người còn mua có 9 nút cho số đi ăn thoải mái, số nhà, số chấp ngân hàng.

Con số mà không may mắn là số 13 vì « «sui tiền mất » ». Phòng khách số này từ 12 lên 14, bữa rằm chú 13. Vì vậy đời số là phải tránh ngày 13 tháng Sáu.

Là còn khi bạn bè gán cho con số 35 thì may ông già này nhả ra phải vội, nhưng trong lòng thầm nghĩ « Còn dè dặt là còn mùa Xuân cuộc đời ». Chả mà trên báo đài không nghe thì, ôi thôi cũng vô tích số.

Riêng đời vui số khỏe thì cũng có những con số tốt, số hên mà ai cũng mua có. Các số này thay đời tùy theo chức năng bạn phải cần.

Xin cùng tìm hiểu một vài con số cần có và đáng ghi nhớ.

Huyết áp

1- Trường hợp xin định nghĩa “huyết áp là gì”?

Huyết áp (HA) là áp suất của máu lên thành động mạch chính khi máu được bơm vào. Áp suất tùy thuộc số 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 áp suất giáng 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 đời từ 90-140/60-90mmHg

Huyết áp bình thường thay đời tùy theo tuổi.

Một người trưởng thành, khỏe mạnh và trong tình trạng nghỉ ngơi, huyết áp đời 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 nghỉ thì HA này lại thấp nhất. Huyết áp thấp trẻ em, tăng dần với tuổi.

Những Con Số HẸN cho Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

Huyết áp kinh giao cảm và vài kích thích tố trong cơ thể điểu chỉnh hệ 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 Tiêu chuẩn Cao HA và ta đã phải lưu tâm theo dõi rồi.

Chỉ số nhận biết con số trên mức bình thường là đã vượt mức cao H.A. Thường thì người bệnh được tìm ra khi ta đi bác sĩ khám bệnh hoặc tình cờ nhận biết trên bàn đo.

3- Thế nào là huyết áp thấp

Các nhà y học cũng đồng ý với nhau là huyết áp thấp khi mức trong hai khoảng bệnh hoặc dưới 90 cho tâm thu, 60 cho tâm trương. Nếu với người có khoảng 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 điều trị bệnh như chóng mặt, sùu hoặc bất tỉnh.

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

Nhịp tim

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

Nút phát ra những xung điện, được những sợi cơ tim đặc biệt dẫn truyền tới kích thích các ngăn của tim co bóp. Âm thanh co bóp được dẫn truyền bằng hai âm tim “lubb” và “dupp”, nghe được khi ta đặt tai vào ngực để nghe. Âm “lubb” trầm, dài hơn, khi tâm thất bắt đầu co bóp và các van nhĩ thất khép lại. Âm “dupp” thanh hơn 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 bắp, 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 chỉ lên một động mạch nổi trên da. Ngón tay sẽ cảm thấy chuyển động nhẹ của sóng áp lực trên mạch máu đó. Mỗi sóng tương ứng với một lần tim bóp.

Khi bắt mạch, nên thổi má, 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 ng Con S HÊN cho S c Kh e

Tác Giả: Bác sĩ Nguy n Ý Đ c

Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

Nhịp tim bình thường tùy thuộc tu i tác, tình trạng sức khỏe, thời gian trong ngày... Buổi sáng trước khi thức giấc, nhịp tim thấp nhất. Khi hít thở vào, nhịp tim hơi nhanh hơn và khi thở ra, nhịp tim hơi chậm. Nhịp tim 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 coi thích là tim quý bà hơn như hơn tim quý ông, mà nhịp thì co bóp hơi nhanh hơn, nhiều hơn.

Mức dù tim đập là do chính trái tim đập khi nghỉ, nhịp ng nhịp tim có thể bị chi phối bởi hệ thần kinh và nhiều yếu tố khác.

Tập luyện thể thao đều đặn làm cơ tim mạnh hơn và tăng lưu lượng máu chảy ra khỏi tim đập. Khi nghỉ ngơi, nhu cầu máu được cung cấp vẫn vậy nhưng tim chậm. Do đó nhịp tim các vận động viên thể thao, thể thao đều đặn.

Nhịp tim có thể cho biết nhiều chi tiết về tình trạng khỏe mạnh hoặc đau yếu của cơ thể. Các vận động viên thu thập hồ sơ theo dõi của họ để biết mức độ mà họ đoán được về sức khỏe của họ để họ hiểu được.

Vị y khoa hiện đại, mức là mức trong 4 dấu hiệu chính của bệnh kiểm soát mức 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-đ (EKG).

Nhiệt độ cơ thể

Mức trong nhịp ng được tính của động vật có vú là khả năng giữ nhiệt độ cơ thể ổn định, mức dù có thay đổi trong môi trường sống.

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

Mức 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

Những Con Số HẸN cho Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

nhập vào nĩa bui chi u.

Vì vậy, thân nhiệt trung bình có thể duy trì giữa 36.°C- 37.4°C (97°- 99.4°F).

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

Nhiệt độ hạ giảm khi thiếu hụt giá trị.

Số tăng giảm này đều có tính cách tạm thời, ngắn hạn.

Cần lưu ý sự thay đổi nhiệt độ bình thường ngày ngày cao tuổi và trẻ nhỏ. Họ đều dễ dàng thoát nhiệt độ khi tiếp xúc với khí hậu lạnh và đưa tới hạ nhiệt (hypothermia). Trong trường hợp này, nhiệt độ khi đã hạ nhiệt 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 thức phẩm có chất carbohydrat mà ra.

Với người không bệnh 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 Đái tháo đường. Trên 126mg/dl là bệnh tiểu đường.

- Đường 200mg/dl (11mol/l) hai giờ sau khi ăn là bình thường.

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

- Rửa tay vào máu. Rửa tay ngón tay với cồn, nên rửa ngón tay khô hẳn trước khi chích kim.
- Rửa sạch hoặc xà bông dính trên đầu ngón tay.
- Giữ máu lỏng quá hoặc quá.
- Que thử hết hạn.

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 máy đi kèm sau đây:

- Số lượng hồng huyết cầu (hematocrit): người có hồng huyết cầu cao thì đường huyết thấp hơn người có hồng huyết cầu trung bình. Ngược lại, khi hồng huyết 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 kết quả hướng dẫn để tránh các chất có ảnh hưởng tới việc đo đường huyết.
- Thiếu hụt, thừa, nhiệt độ, độ cao so với mặt biển cũng ảnh hưởng tới giấy thử và kết quả. Cần

Những Con Số HẸN cho Số Trẻ

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

Công cụ máy đo theo chiều dài của nhà sản xuất.

- Máy đo có thể cho kết quả không đúng nếu công cụ thiêu nước, đang trong tình trạng cần thay.
- Dùng giấy thấm khác hiệu có thể cho kết quả không chính xác. Nên mua loại giấy thấm cùng hãng với nhà sản xuất máy.

Hiện nay có nhiều máy đo đường huyết tại nhà mà không cần giấy thấm có hóa chất xúc tác.

Thông thường thông số máy đo đáng tin cậy để theo dõi và điều trị tiểu đường, nhưng máy cũng không toàn hảo. Kết quả từ dùng trong máy đo tại nhà không chính xác bằng thử nghiệm đường huyết chính xác tại bệnh viện hoặc các phòng thí nghiệm.

Đếm tế bào máu.

Thông Anh gọi là Complete Blood Count (C.B.C). Kết quả thử nghiệm này cho ta biết thiêu nước hoặc tế bào máu, ung thư máu, máu loãng hoặc đặc. Đây là thử nghiệm mà hầu như mọi người khám bệnh là ta đều được làm.

C.B.C nhập vào các tế bào sau đây:

a- Hồng huyết cầu (R.B.C)- Hồng cầu đặc số sản xuất từ mô tủy máu của tủy sống. Vì không có nhân nên H.H.C không phân bào được. Mọi H.C. cần 6 ngày để thành hình và có tuổi thọ khoảng 120 ngày. Trẻ mới sinh thành, mỗi giây được hình có 3 triệu hồng cầu đặc sinh ra để thay thế HC già nua mất.

H.C. của huyết cầu tử mà chức năng chính là chuyên chở đường khí nuôi tế bào và loại khí đặc CO2 ra ngoài.

Bình thường người trưởng thành có khoảng từ 4 đến 5 triệu H.C./ 1 mm³ máu. Phụ nữ hơi thấp hơn nam giới một chút nhưng cũng sao, quý tử mẹ nhé. Cho người ta hỏi cái này thì mình lấy cái khác nhiều hơn và da trắng trên người là đặc biệt. Quàng thêm chuôi người trai trên công thì hồng cầu xuất hiện tí ti cũng tốt.

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 "sử dụng" các phần tử nguy hại; sản xuất và chuyên chở kháng thể.

Khi ta bắt đầu da tay, nhiễm trùng thì B.H.C. đặc biệt tăng viên kéo dài và tăng thông số tổng quân đội giết. Xác chết quân ta và đặc biệt là bạch cầu sống sót tạo thành chất mới.

Số lượng bình thường B.H.C. là 4000-5000/mm³. B.H.C có đời sống ngắn ngủi hơn trong mạch máu, khoảng từ 6-8 giờ, nhưng mất số lượng 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 Con Số HẸN cho Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

những tế bào như hồng cầu máu, không có nhân hoặc DNA, đường kính từ 6-8 micromet. Mỗi mm³ máu có từ 150,000-450,000 tiểu cầu. Tuổi thọ trung bình là 10 ngày.

Nhiệm vụ chính của tiểu cầu là tạo đông máu. Khi công chúa gặp vết thương, chúng may dính da tay chảy máu thì tiểu cầu chảy tới, kết dính với nhau thành một cái nút lấp kín mạch máu. Ngón tay công chúa chảy máu, nang tiểu cầu thành một cục máu đông để cầm máu.

d- Huyết cầu tố (Hemoglobin)- Máu chứa một số lượng đáng kể H.C.T. để chuyên chở oxy khí.

Nguy cơ thiếu máu thành có khoảng từ 14-17 g/ 100mL máu. H.C.T. thấp dưới mức này là dấu hiệu của thiếu máu (anemia).

Cholesterol béo

Đây là những chất mà bà con ta lo lắng nhất, quen thuộc nhất và cũng mang lại nhiều nguy hiểm, cho sức khỏe. Và y học 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 tật.

Thường xuyên máu nhét vào máy lọc cholesterol chính Cholesterol, Triglycerides, LDL, HDL.

a- Cholesterol.

Cholesterol có nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể. Nó là thành phần của màng bao che các tế bào, mô thần kinh não bộ; cần thiết cho sản xuất hormone, vitamin 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 vận chuyển nhờ protein chuyên chở, nên có tên gọi là lipoprotein.

Mức cholesterol Toàn Phần lý tưởng là dưới 200 mg/ 100ml;

từ 200 -240 mg/ 100ml thì mức cholesterol này gọi là mức tiêu chuẩn chất béo, vẫn đáng kể;

trên 240 mg/ml thì nên lo lắng ngay để khám nghiệm thêm rồi điều trị, dinh dưỡng đúng cách để giảm nguy cơ bệnh tật.

b- LDL- LDL viết tắt của chất Low Density Lipoprotein, một chất cholesterol do protein tổng hợp từ trong ruột. Thường xuyên lipid hay gây bệnh tim mạch cho cơ thể nhất là bệnh tim mạch khi mức cholesterol trong máu lên cao.

Dưới 100 mg/100ml máu là tốt, trên số này là hàng có đáng lo, phải giảm tiêu thụ mỡ, uống thuốc.

Những Con Số HÊN cho Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Bảy, 30 Tháng 10 Năm 2010 08:30

c- HDL viät tät cäa High Density Lipoprotein là cholesterol tä träng cao, đäc coi nhä lạnh tính có ích cho cä thä.

Đäi 35 mg/100 ml là không tät mà càng cao là càng tät.

d- Triglycerides đäi 200 mg/100 ml là bình thäng mà trên số này là có räi ro gây bänh tim.

Và cuối cùng là:

Số giờ ngủ

Nhu cäu ngä nhiäu hay ít thay đäi tùy theo väi tuäi tác.

Trä số sinh ngä täi 17 giä mät ngày, näu bé sanh non läi ngä nhiäu hän.

Täi 6 tháng tuäi, ngä 14 giä, 16 tháng ngä 10 giä.

Kä tä khi bäc chân vào đäi häc täi tuäi träng thành thì cän tä 7-8 giä mäi ngày.

Nhä väy thì näu thä täi tuäi 75, con ngäi đã dành cho số ngä mät khoäng thäi gian khá dài: mät phän tä thä kä, vä chi là 25 năm.

Kät luận

Số Hên cho sức khỏe còn nhiäu, chäng hän nhä chä số trung bình chäc gan, thän, chät đäi n phân trong máu...Nhäng näu có đäc nhäng con số trên đây thì cũng có đä sức khỏe đä đäc an häng tuäi vàng, “Bách Niên Giai Lão” räi.

Thân chúc bà con có đäc nhäng con số Hên väa kä.