

'Đói ăn rau, đau uống thuốc'. Châm ngôn hành động của ông bà chúng ta đến giờ như thế.

Ngày xưa chúng ta không mong quỳ nh, đau ở đâu phải có bác sĩ gần bên, dân gian luôn dành sự nh&#228;ng kho tàng "tr&#223; li&#229;u" rất hay.



Tập thể dục thường xuyên để có sức khỏe tốt. Photo courtesy: AP

Ngày nay tuy chúng ta sống trong môi trường thành phố, bác sĩ dễ dàng tiếp cận, nhưng người Mỹ vẫn có những lời khuyên thiết thực cho chúng ta. Đó là những kiến thức cần biết về sức khỏe mà chúng ta nên có, trước khi quyết định ghé thăm phòng bác sĩ.

Đầu tiên là bệnh suyễn. Đây là căn bệnh khiếm 4,000 người Mỹ chết hàng năm và 1.8 lượt người phải nhập viện vào phòng cấp cứu Mỹ. Suyễn có thể gây khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Có 10% người lớn Mỹ đã có dấu hiệu bệnh suyễn mà vẫn không biết.

Có 2 câu hỏi mà bạn có thể tự hỏi cho mình, những chính xác đến 90% là bạn có mắc suyễn hay không. Đầu tiên là bạn có thể hít thở, khò khè hay không (wheeze). Sau đó khi đang tập thể dục đột nhiên bạn có bị ngứa ngáy thở vài giây hay không.

Nếu bạn trả lời 'yes' cho 1 trong 2 câu hỏi trên, bạn nên đến cho bác sĩ chuyên môn khám kỹ lưỡng. Sau đó bạn nên nhìn vào lòng bàn tay, chân răng và vòm miệng ra xem có gì lạ không. Nếu lòng bàn tay, chân răng và dãi ở mí mắt có màu quá trắng, đó là những dấu hiệu báo cho thấy có thể đang thiếu hụt vitamin C.

Trong các cơn đột quỵ, nhịp đập của tim đóng vai trò chiếm khoảng 20% các triệu chứng. Bạn hãy gõ bàn chân trong vòng 1 phút theo nhịp đập trái tim mình (bạn có thể đặt 1 ngón tay trên cổ tay để biết mạch đập của tim).

Bác sĩ Eric Prystowsky thuộc bệnh viện St. Vincent ở Indianapolis nói: “Nếu bạn gặp quỵ tim rồi lo lắng đến mức bạn không sao gỡ được chân thì hãy nghỉ ngơi 1 giờ và làm bài tập này. Nếu sau đó vẫn thấy nó không đỡ, bạn phải báo cho bác sĩ chuyên khoa biết”.

Để kiểm tra xem liệu bạn có rơi vào tình trạng mất bình thường “tiền tiểu đường hay không” (prediabet). Tiến sĩ M&#225; có khoảng gần 6 triệu người đang trong tình trạng này mà vẫn không hay biết.

Có 6 câu hỏi sau đây, chọn câu trả lời “yes” hay “no”. Nếu yes thì cho 1 điểm, no thì 0 điểm. Cộng lại nếu bạn có từ 4 điểm trở lên, bạn có thể chắc chắn đã bị “tiền tiểu đường” rồi. Đó là: 1/ Bạn bao nhiêu tuổi? (dưới 40 tuổi là no, trên 40 là yes) 2/ Bạn là đàn ông hay phụ nữ? (phụ nữ 0 điểm, đàn ông 1 điểm) 3/ Có thân nhân nào trong gia đình bị tiểu đường không? (có 1 điểm, không 0 điểm) 4/ Bạn có cao huyết áp hay không, có phải đang uống thuốc cao huyết áp không? (có 1 điểm, không 0 điểm) 5/ Bạn có nặng quá hay không? (trung bình trọng lượng là 0 điểm) 6/ Bạn có tập thể dục không? (có 0 điểm và không là 1 điểm).

Các mạch máu cũng ngứa ngáy suốt khi bạn hoàn tất bài tập và trái tim làm việc rất mệt. Bạn hãy làm bài tập “bend and stretch” (co duỗi tay chân và cong thân mình). Nếu đã rời khỏi ghế, khi ngồi thì đứng dậy và bắt đầu tập ngay, nhưng đừng quên ngón tay vẫn không chạm đến đầu ngón chân thì nên cẩn thận, thân hình bạn không dẻo dai đó.

## Những sản phẩm khời nhà ,không cần bác sĩ, và những kĩ thuật cần biết

T&#225;c Gi&#7843;: H&ng Quang theo Reader's Digest  
Th&#7913; T&#432;,, 09 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 04:31

---

Vòng s& 2 c& th& báo tr& c& biết có ch& t& m vì tìm m& ch và nhi& u d&ng b&nh khác hay không. Nhi& u biết có tr&ng l&ng đúng theo kh&ng& i nh&ng vòng b&ng v&n còn l&n, thí dụ trên 40 inches tr& lên đ&i v&i đàn ông và t& 35 tr& lên đ&i v&i phụ nữ thì biết phải c&n th&n làm sao “kéo” các con s& này xu&ng.

Cu&i cùng biết nên có đ&i s&ng tinh th&n th& ai mái, vui v& và chan hòa v&i tha nhân. Nhi& u biết có đi&u gì “lo âu ng& m ng& m” hay không còn vui thú khi làm nh&ng vi&c biết th&ng thích thì nên h&i ý ki&n bác sĩ gia đình.

Có khi m&t n&i buồn hay u&n nào đó, không nói ra và không tìm cách ch&a tr&, có th& ãnh h&ng xu& đ&n s&c kh&e hàng ngày c&a biết hay ít nh&t là ch&t l&ng cu&c s&ng b& gi&m h&n.

H&ng Quang theo Reader's Digest