

Các vấn đề đau đầu hay bệnh tật thông thường rất có thể là chứng có gì quan trọng... nhưng đôi khi lại có thể nghiêm trọng. Vì vậy chúng ta cần phải cẩn thận để nhận biết những gì phải làm mới khi có vấn đề xảy ra cho chúng ta

1- Khi không thấy tức thở

Lý do: có thể là do nghẽn mạch phổi (pulmonary embolus)

Nhận xét: Chứng thấy khó thở sau khi tiếp xúc đột ngột hay đang ngủ có thể là do vấn đề này hay do sự 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 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 nhanh 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 sự 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 gọi 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 bộ phận cân bằng của tai trong. Nên đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

4- Không thể kiểm soát nước tiểu

Lý do: có thể là do chứng xon 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 bị ép. hoặc tiểu đường

Nhận xét: đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

5- Đau đầu như búa búa

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 đau đầu và nghiêm trọng là hiếm. Nhưng một vài trường hợp hiếm xảy ra là chứng nhức 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 một cách đột ngột và kéo dài mà lại kèm theo buồn nôn, ói mửa, và thay đổi nhận thức. Trong trường hợp sau này phải đi bệnh viện gấp

6- Mắt bị sưng đỏ

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

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

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Thứ Hai, 08 Tháng 12 Năm 2008 13:14

Nhận xét: Dây thần kinh mắt có thể bị nhiễm khuẩn hay bị đứt gãy. Nếu chưa sớm thì không hại gì cho mắt vì vậy cần đi bác sĩ khám chuyên.

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

Lý do: có thể do tai giữa bị nhiễm khuẩn

Nhận xét: Bệnh có thể trở thành nghiêm trọng hơn vì vậy cần đi bác sĩ khám thì nếu chưa đau không đau và/hoặc có thể thêm chóng mặt hoặc ù tai, nhức đầu, ói mửa, song thị, nếu nặng nếu nặng, cần khám ngay, sau tai, mắt nhiễm và liệt mắt.

8- Tầm nhiên giảm sút ký

Lý do: có thể là do ung thư.

Nhận xét: Nếu ăn uống bình thường nhưng cảm thấy mệt mỏi thì có thể là bị 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 mắt nhện đau háng

Lý do: có thể là do tình hoàn bị xoắn

Nhận xét: Đây là một khuyết tật bẩm sinh khá thông thường. Tình trạng bị xoắn làm máu không chảy tới tình hoàn. Cần đau cũng giống như bị đá vào háng. Đôi khi ngoài cơn đau còn thấy bị sưng nề. Trong vòng 4 hay 6 tiếng thì còn có thể chữa được, chờ trễ từ 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 bị phồng rộp tinh trùng. Trong trường hợp này có thể dùng thuốc sinh đẻ chữa trị

10 - Đau nhói gan bàn chân

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

Nhận xét: Đau nhói có thể tái phát bất cứ chỗ nào trên cơ thể có thể là do sự nén ép dây thần kinh, tăng thông khí phổi (hyperventilation) hoặc bệnh thần kinh. Liên lạc với bác sĩ càng sớm càng tốt

11- Vật thâm tím mãi không tan

Điêu gì xảy ra: bệnh tiểu đường

Nhận xét: Vật thâm tím hay thâm tím chậm lành có thể là dấu hiệu của bệnh tiểu đường (dấu hiệu khác gồm có da bị ngứa hoặc đau nhói bàn tay hay bàn chân).

Nên tìm cách giảm cân (giảm 10 phần trăm trọng lượng nếu nặng hoặc đáng kể lên mức đáng kể trong máu), tập thể dục và coi chừng thói quen ăn uống.

12 - Răng đau buốt khi ăn xô cô la

Điêu gì xảy ra: viêm lợi

Nhận xét: Một trong những dấu hiệu đầu tiên của sâu răng là ngứa cảm với đồ ngọt. 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 trước khi làm sâu răng

13 - Vòng eo rộng 42 inch

Đi&u g& s& x&y ra: b&t l&c

Nh&n xét: Có thể bây giờ ch&a có vấn đề nh&ng trong t&ng lai b&n có thể b& lo&n năng 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&ng h&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 thể 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 h&n 200. B& t& 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& t&, nói li&u l&i, hay m&t thăng b&ng có thể 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 th& ph&i g&p bác sĩ ngay

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

Lý do: có thể là do ch&ng đau thắt (angina)

Nh&n xét: Đau ng&c c& hàng giờ, 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 động 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 ph&n 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 ng&c, c&n ph&i đi b&nh vi&n

16 - Đau l&ng nhi&u

Lý do: có thể là do ch&ng phình mạch (aneurysm)

Nh&n xét: Đau cũng t&ng t& nh& v&a đ&n dẹp 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 thể là d&u hi&u c&a ch&ng phình mạch. 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 thể do các c& l&ng b& căng th&ng

Nh&n xét: N&u c& ph&i thay đ&i v& th& ng&i luôn t&c là có d&u hi&u các c& l&ng b& căng th&ng và đi&u này có thể đ&n đ&n đau l&ng đ&i. C&n ph&i l&a ch&n gh& ng&i cho tho&i máu, sao cho đ&u & v& trí ngay đ&i v&i c&t s&ng đ& gi&m t&i thi&u s&c căng th&ng trên c&, vai và l&ng đ&i

18 - B&n m&i bi&t thân ph& b& cao huyết áp

Đi&u gì s& x&y ra: b&n cũng s& b& cao huyết áp luôn

Nh&n xét: Vì b&nh cao huyết áp v&a ph&i không có d&u hi&u bên ngoài nên c&n ph&i đo huyết áp m&i năm m&t l&n, nh&t là n&u trong gia đình có ti&n s& b& cao huyết áp. Nghiên c&u cho th&y là nh&ng ng&i b& căng th&ng tinh th&n vì cha m& m&c b&nh cao huyết áp cũng có nhi&u r&i ro b& b&nh này luôn. N&u s& đo huyết 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&#p run khi t&#p th&# d&# c

Lý do: có thể là do cơ bắp bị mất máu

Nh&#n xét: Nếu bạn đã bị tê p&#c khi u&#ng thì cơ bắp bị run có thể là vì mất máu. Vì vậy khi mất tê p&#c thì bạn nên tê p&#c và pha pha, để ng&#p quá mất. Bạn hãy ng&#ng tê p&#c khi cảm thấy các cơ bắp bị tê d&#u run

20 - Trong bàn tay có cơn ngứa m&#i thì d&#u quay cuồng

Lý do: do bạn đã quá chén

Nh&#n xét: Nếu u&#ng làm suy yếu hệ thống kinh trung ương. Vì vậy nếu u&#ng quá nhiều, tê p&#c nh&#ng gì trong cơ thể có liên quan tới hệ này sẽ d&#u bị suy yếu: trí phán đoán, khả năng, khả năng sinh d&#c... Bạn nên tránh để ng&#u ng&#u nhiều. Bạn nên nhớ là nếu u&#ng d&#u trong máu hơn 0.06 phần trăm là trên pháp lý bạn đã bị coi như là say rượu

21 - Đau dai d&#ng ở bàn chân và c&#ng chân

Lý do: nếu u&#ng tri&#n v&#ng là do gãy xương vì sức nén (stress fracture)

Nh&#n xét: Cũng giống như các mô khác trong cơ thể, xương tái tạo. Nếu ng&#u bị tê p&#c quá mức, xương không có cơ hội để lành thì nên mất và tái tạo vì sức nén (stress fracture) sẽ có thể xuất hiện. Vì thế mu bàn chân và phía trước c&#ng chân sẽ đau dai d&#ng. Bạn càng tê p&#c thì càng đau và ngay cả khi ng&#ng ngh&# cũng đau. Uống thuốc ibuprofen hay paracetamol không ăn thua gì.

Thu&#c máu phóng xạ cho thấy chỗ xương gãy qua hình chụp tia X, và bác sĩ sẽ bắt bạn phải nghỉ tê p&#c cho đến khi xương lành. Trường hợp nhẹ hơn thì bạn phải bó bột vài tuần.

22 - Đau nh&#c ở b&#ng

Lý do: Vì vùng giữa xương sườn và háng có kết dính các bắp 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 bắp nên đã bị nhiễm khuẩn nguy hiểm đến tính mạng.

Nh&#n xét: Nếu u&#ng bắp nên nói trên bề mặt ra thì bệnh nhân có thể bị chết, vì vậy cần đi bệnh viện cấp cứu

23- C&#ng chân bị đau và sưng to

Lý do: có thể là do chứng huyết khối tĩnh mạch sâu (deep vein thrombosis –DVT)

Nh&#n xét . Chứng c&#ng m&#t chứng liên chứng 6 triệu hay hơn là máu sẽ tụ c&#ng chân d&#i t&#o thành cục đông máu (gọi là chứng huyết khối tĩnh mạch sâu). Cục đông máu d&#i sẽ làm ngh&#t tĩnh mạch bắp chân gây đau và sưng. Xoa c&#ng chân là đi&#u đi&#u tiên bạn sẽ làm nh&#ng cũng là đi&#u t&#i nh&#t vì cục đông máu nên có thể chảy ngược lên phổi, đi&#u này gây nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Mu&#n chụp hình tia X để chẩn đoán 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

Lý do: có thể là do ung thư bàng quang (b&#ng đái)

Nh&#n xét: Nếu tiểu là có một cục hình và nước tiểu có màu đỏ s&#t. Đau và máu trong nước

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

Tác Giả: Saigonecho s&u t&m
Thứ Hai, 08 Tháng 12 Năm 2008 13:14

ti&u là hai tri&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 tri&n v&ng đ& c ch&a kh&i.
Nhi&m khu&n bàng quang cũng có cùng các tri&u ch&ng nh& trên

(Theo 24 warning signs you cannot afford to ignore)