

Các v đau đ n hay b nh t t thông th ng r t có th là ch ng có gì quan tr ng... nh ng đôi khi i vô cùng nghiêm tr ng.

Vì v y chúng ta c n ph i c n th n cân nh c nh ng gì ph i làm m i khi s vi c x y ra cho chúng ta.



1- Khi không (b ng nhiên) th y t c th

Lý do: có th là do ngh n m ch ph i (pulmonary embolus).

Nh n xét: C m th y khó th sau khi t p th đ c hay đang ng i có th là do v n đ ng hay do u t lo l ng. Nh ng n u đ t nhiên b khó th có th là do ch ng ngh n m ch ph i do c c đông máu làm ngh t m ch máu trong ph i. B nh này có th nguy hi m t i tính m ng. M t lý do khác là tim lên c n đau ho c tr y tim. C hai tình hu ng trên đ u làm cho b nh nhân th g p hay khó ch u ho c c m th y thi u không khí . C n đ a b nh nhân đi c p c u.

2- Tim đ p r n trong khi đang ng i yên

Lý do: có th là do lên c n đau tim (heart attack).

Nh n xét: Đánh tr ng ng c (palpitations) có th ch là vì u t lo l ng, nh ng cũng có th là đ u hi u c a c n đau tim hay ch ng lo n nh p tim (arrhythmia) .Nên liên l c v i bác sĩ ngay.

Độc Cho Bị t Đ Đ Phòng

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 11 Tháng 6 Năm 2010 20:43

3- Choáng váng chóng mặt khi ra khỏi giường

Lý do: có thể là do huyết áp thấp.

Nhận xét: Chóng mặt vào buổi sáng đứng dậy là "huyết áp thấp đứng thẳng" (orthostatic hypotension) gây ra bởi sự mất nước (dehydration), bệnh tiểu đường, bệnh Parkinson, bệnh trầm cảm, hay thuốc men bao gồm các thuốc lợi tiểu và thuốc huyết áp. Một lý do khác có thể là chóng mặt "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- Nhiễm khuẩn tiểu r

Lý do: có thể là do chng 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. nhiễm tiểu đường

Nhận xét: đi gặp bác sĩ để chẩn đoán

5- Đau nhức búa b

Lý do: có thể là do xuất huyết não

Nhận xét: Trong phần lớn trường hợp đó là triệu chứng của chng nhức nửa đầu (migraine) chứ không phải đau nhức gi m đầu và ngứa ngứa là hậu quả. Nhng m t vài trường hợp hiếm xảy ra là chng nhức đầu có thể là dấu hiệu của khối u hay xuất huyết trong não. Cần đặc biệt chú ý là khi đau nhức nửa đầu bắt đầu mất cách đột ngột và kéo dài mà liên tục kèm theo buồn nôn, ói mửa, và thay đổi cảm giác. Trong trường hợp sau này phải đi bệnh viện gặp.

6- Mắt bị sưng vù

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

Nhận xét: Dây thần kinh mắt có thể bị nhiễm khuẩn hay bị đứt gãy. Nếu chữa 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 bị nhiễm khuẩn

Nhận xét: Bệnh có thể trở thành nghiêm trọng hơn vì vậy cần đi bác sĩ khám thì nếu chng đau không dứt và/hoặc có thể thêm chóng mặt lơ đãng, nhức đầu, ói mửa, song thị, nửa ng nửa thc, cảm giác đ, sưng ở sau tai, sưng nhĩ u và liệt mắt.

8- Tự nhiên giảm sút ký

Lý do: có thể là do ung thư.

Nhận xét: Nếu ăn uống bình thường nhưng cũ mà đột nhiên sụt cân thì có thể là bệnh

ác tính. M̄ t nguyên nhân khác cũng có th̄ là do s̄ bì t bình th̄ ng n̄ i tī t (endocrinic abnormality) nh̄ bì nh tuȳ n giáp tr̄ ng (thyroid disorder), tr̄ m c̄ m hay tī u đ̄ ng. Nên đi ḡ p bác sĩ ngay đ̄ ch̄ n đoán.

9- ĐỀ t nhiên đau háng

Lý do: có th̄ là do tinh hoàn bì xō n

Nh̄ n xét: Đây là m̄ t khuỷ t t̄ t bì m sinh khá thông th̄ ng. Ng đ̄ n tinh trùng bì xō n làm máu không ch̄ y t̄ i tinh hoàn. C̄ n đau cũng gī ng nh̄ bì đá vào háng. Đôi khi ngoài c̄ n đau còn th̄ y bì s̄ ng n̄ a. Trong vòng 4 hay 6 tī ng thì còn c̄ u đ̄ c, ch̄ tr̄ t̄ 12 đ̄ n 24 tī ng thì coi nh̄ ph̄ i c̄ t bì . M̄ t nguyên nhân khác có th̄ là nhī m khū n mào tinh hoàn (epididymis) t̄ c là bì ph̄ n tr̄ tinh trùng. Trong tr̄ ng h̄ p này có th̄ dùng tr̄ sinh đ̄ ch̄ a tr̄ .

10 - Đau nhói gan bàn chân

Lý do: có th̄ là do bì nh th̄ n kinh (neuropathy) .

Nh̄ n xét: Đau nhói c̄ tái phát ò bì t c̄ ch̄ nào trên c̄ th̄ có th̄ là do s̄ nén ép dây th̄ n kinh, tăng thông khí ph̄ i (hyperventilation) hō c bì nh th̄ n kinh. Liên l̄ c v̄ i bác sĩ càng s̄ m càng t̄ t.

11- V̄ t thâm tím mãi không tan

Đī u gì x̄ y ra: bì nh tī u đ̄ ng.

Nh̄ n xét: V̄ t đ̄ t hay thâm tím ch̄ m lành có th̄ là đ̄ u hī u c̄ a bì nh tī u đ̄ ng (đ̄ u hī u khác ḡ m có da bì nḡ a hō c đau nhói bàn tay hay bàn chân). Nên tìm cách gī m cân (gī m 10 ph̄ n trăm tr̄ ng l̄ ng ò nh h̄ ng đáng k̄ lên m̄ c đ̄ ng trong máu), t̄ p th̄ đ̄ c và coi ch̄ ng thói quen ăn ū ng.

12 - Răng đau bū t khi ăn Sô-cô-la

Đī u gì s̄ x̄ y ra: viêm l̄ i.

Nh̄ n xét: M̄ t trong nh̄ ng đ̄ u hī u đ̄ u tiên c̄ a sâu răng là nh̄ y c̄ m v̄ i đ̄ nḡ t. Đ̄ u hī u đ̄ u tiên khác là răng m̄ t m̄ u và có mùi khi chà răng. K̄ thū t laser có th̄ phát hī n s̄ m các ò răng sâu và tiêu dī t các vi khū n tr̄ c khi làm sâu răng.

13 - Vòng eo r̄ ng 42 inch

Đī u gì s̄ x̄ y ra: bì t l̄ c.

Nh̄ n xét: Có th̄ bây gī ch̄ a có v̄ n đ̄ nh̄ ng trong t̄ ng lai bì n có th̄ bì lō n năng c̄ ng đ̄ ng (erectile dysfunction) . Nguyên do là vì khi đàn ông quá m̄ p các đ̄ ng m̄ ch th̄ ng hay bì ngh̄ t nên dòng máu không đ̄ làm cho c̄ ng. Hãy t̄ p th̄ đ̄ c đ̄ u cho đ̄ n khi eo thon l̄ i,

th&#t v&#a dây l&#ng 34 inch.

14 - M&#t thoáng không th&#y gì - ch&# trong m&#t gi&#y

Lý do: có th&# 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 hơn 200. B&# tê 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&# tê, nói liú l&#&#i, hay m&#t thăng b&#ng có th&# 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 thì ph&#i g&#p bác sĩ ngay.

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

Lý do: có th&# là do ch&#ng đau th&#t (angina).

Nh&#n xét: Đau ng&#c c&# hàng gi&#, 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 đông 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 th&# là do ch&#ng phình m&#ch (aneurysm).

Nh&#n xét: Đau cũng t&#&#ng t&# nh&# v&#a đ&#n dep 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 th&# là đ&#u hi&#u c&#a ch&#ng phình m&#ch. 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 th&# 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 đ&#u hi&#u các c&# l&#ng b&# căng th&#ng và đ&#u này có th&# đ&#n đ&#n đau l&#ng đ&#&#i. C&#n ph&#i l&#a ch&#n gh&# ng&#i cho tho&#i mái, 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

Đ&#u gì s&# x&#y ra: b&#n cũng s&# b&# cao huyết áp luôn.

Nh̄ n xét: Vì b̄ nh cao huȳ t áp v̄ a ph̄ i không có d̄ u hī u bên ngoài nên c̄ n ph̄ i đo huȳ p áp m̄ i năm m̄ t l̄ n, nh̄ t là n̄ u trong gia đình có tī n s̄ b̄ cao huȳ t áp. Nghiên c̄ u cho th̄ y là nh̄ ng nḡ i b̄ căng th̄ ng tinh th̄ n vì cha m̄ m̄ c b̄ nh cao huȳ t áp cũng có nhī u r̄ i ro b̄ b̄ nh này luôn. N̄ u s̄ đo huȳ t áp cao h̄ n 140/90, b̄ n nên t̄ p th̄ d̄ c nhī u h̄ n, tìm cách s̄ t cân, gī m sodium trong ch̄ đ̄ ăn ū ng, ăn lō i cá t̄ t cho tim, ū ng nhī u vitamin C.

19 - Tay b̄ run khi t̄ p th̄ d̄ c

Lý do: có th̄ là do c̄ b̄ p b̄ m̄ i m̄ t.

Nh̄ n xét: N̄ u b̄ n đã b̄ t̄ p c̄ nhī u thán g thì c̄ b̄ p b̄ run có th̄ là vì m̄ t m̄ i. Vì v̄ y khi m̄ i t̄ p tr̄ i b̄ n nên t̄ p v̄ a ph̄ i, đ̄ ng t̄ p quá m̄ t. B̄ n hãy nḡ ng t̄ p khi c̄ m th̄ y các c̄ b̄ p b̄ t đ̄ u run.

20 - Trong bàn tī c b̄ n th̄ y m̄ i th̄ đ̄ u quay cū ng

Lý do: do b̄ n đã quá chén.

Nh̄ n xét: R̄ u làm suy ȳ u h̄ th̄ n kinh trung ̄ ng. Vì v̄ y n̄ u b̄ n ū ng quá nhī u, t̄ t c̄ nh̄ ng gì trong c̄ th̄ có liên quan t̄ i h̄ này s̄ đ̄ u b̄ suy ȳ u: trí phán đoán, khí s̄ c, kh̄ năng ph̄ i h̄ p và quân bình, s̄ nh̄ y c̄ m v̄ i đau đ̄ n, kh̄ năng sinh đ̄ c... B̄ n nên tránh đ̄ ng ū ng r̄ u nhī u. B̄ n nên nh̄ là n̄ u n̄ ng đ̄ r̄ u trong máu h̄ n 0.06 ph̄ n trăm là trên pháp lý b̄ n đã b̄ coi nh̄ là say r̄ u.

21- Đau dai đ̄ ng ̄ bàn chân và c̄ ng chân

Lý do: nhī u trī n v̄ ng là do ḡ y x̄ ng vì s̄ c nén (stress fracture).

Nh̄ n xét: Cũng gī ng nh̄ các mô khác trong c̄ th̄ , x̄ ng t̄ tái t̄ o. Nh̄ ng n̄ u b̄ n t̄ p th̄ d̄ c quá m̄ nh, x̄ ng không có c̄ h̄ i đ̄ lành tr̄ i nên m̄ t v̄ t ḡ y vì s̄ c nén (stress fracture) s̄ có th̄ xū t hī n. Vì th̄ mu bàn chân và phiá tr̄ c c̄ ng chân s̄ đau dai đ̄ ng. B̄ n càng t̄ p th̄ d̄ c thì càng đau và ngay c̄ khi nḡ ng ngh̄ cũng đau. Ū ng thū c ibuprofen hay paracetamol không ăn thua gì. Thū c m̄ u phóng x̄ cho th̄ y ch̄ x̄ ng ḡ y qua hình ch̄ p tia X, và bác sĩ s̄ b̄ t b̄ n ph̄ i ngh̄ t̄ p cho đ̄ n khi x̄ ng lành. Tr̄ ng h̄ p x̄ u nh̄ t là b̄ n ph̄ i bó b̄ t vài tū n.

22 - Đau nh̄ c̄ t ̄ b̄ ng

Lý do: Vì vùng gī a x̄ ng s̄ n và háng có k̄ t đ̄ y các b̄ ph̄ n nên đau có th̄ là trī u ch̄ ng hō c c̄ a viêm rū t th̄ a, viêm t̄ y t̄ ng hō c c̄ a túi m̄ t b̄ s̄ ng. C̄ ba tr̄ ng h̄ p đ̄ u có cùng m̄ t nguyên nhân : vì m̄ t lý do nào đó các b̄ ph̄ n này đã b̄ nhī m khū n nguy h̄ i đ̄ n tính m̄ ng.

Nh̄ n xét : N̄ u đ̄ b̄ ph̄ n nói trên b̄ v̄ ra thì b̄ nh nhân có th̄ b̄ ch̄ t, vì v̄ y c̄ n đi b̄ nh vī n c̄ p th̄ i.

23- C ng chân b đau và s ng to

Lý do: có th là do ch ng huyết kh i tĩnh m ch sâu (deep vein thrombosis –DVT).
Nh n xét: Ch c n ng i m t ch li n ch ng 6 ti ng hay h n là máu s t c ng chân d i t o thành c c đông máu (g i là ch ng huyết kh i tĩnh mạch sâu). C c đông máu đ l n s làm ngh t tĩnh m ch b p chân gây đau và s ng. Xoa c ng chân là đi u đ u tiên b n s làm nh ng cũng là đi u t h i nh t vì c c đông máu l n có th ch y ng c lên ph i, đi u n y gây nguy hi m đ n tĩnh mạch c a b n. Mu n ch p hình tia X đ đ nh b nh DVT bác sĩ ph i chích ch t m u vào tĩnh mạch. Bác sĩ s cho thu c làm tan c c đông máu ho c đ t cái l c vào tĩnh mạch đ ch n c c đông máu không cho ch y lên ph i.

24 - Ti u ti n b đau

Lý do: có th là do ung th bàng quang (b ng đái).
Nh n xét: R n ti u là c m t c c hình và n c ti u l i có màu r s t. Đau và máu trong n c 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").