

**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 l i c c k 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 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 đ i 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

### 3- Choáng váng chóng m t khi ra kh i gi ng

Lý do: có th là do huy t áp th p

Nh n xét: Chóng m t vào bu i sáng đ c g i là "huy t áp th đ ng th p" (orthostatic hypotension) gây ra b i s lo i n c (dehydration) , b nh ti u đ ng, b nh Parkinson, b nh tr y tim, hay thu c men bao g m c thu c l i ti u và thu c huy t áp.

M t lý do khác có th là ch ng "chóng m t t th nh " (benign positional vertigo) gây ra b i s xáo tr n c a các b ph n cân b ng c a tai trong. Nên đ i g p bác sĩ đ ch n đoán

### 4- N c ti u rò r

Lý do: có th là do ch ng xón đái (urinary incontinence) mà nguyên nhân không ph i vì lão hoá, nhi m khu n đ ng ti u (urinary tract infection-UTI) , b nh ti n li t tuy n, dây th n kinh b ép. ho c ti u đ ng

Nh n xét: đ i g p bác sĩ đ ch n đoán

### 5- Đ u đau nh búa b

Lý do: có th là do xu t huy t não

Nh n xét: Trong ph n l n tr ng h p đó là tri u ch ng c a ch ng nh c n a đ u (migraine) ch c n u ng thu c gi m đau và ngh ng i là h t. Nh ng m t vài tr ng h p hi m x y ra là ch ng nh c đ u có th là đ u hi u có kh i u hay xu t huy t trong não. C n đ c bi t chú ý là khi b

đau nhi u n a bên đ u m t cách đ t ng t và kéo dài mà l i kèm theo bu n nôn, ói m a, và ch y n c m t. Trong tr ng h p sau này ph i đi b nh vi n g p

### 6- M t b s ng vù

Lý do: có th là do viêm dây th n kinh m t (optic neuritis)

Nh n xét: Dây th n kinh m t có th b nhi m khu n hay b d ng. N u ch a s m thì không h i gì cho m t vì v y c n đi bác sĩ kh n c p.

### 7- Tai đau và m t nhìn th y hai hình (song th )

Lý do: có th do tai gi a b nhi m khu n

Nh n xét: B nh có th tr thành nghiêm tr ng b t ng vì v y c n đi bác sĩ c p th i n u ch ng đau không d t và/ho c có b thêm chóng m t l o đ o, nh c đ u, ói m a, song th , n a ng n a th c, c c ng đ , s ng sau tai, s t nhi u và li t m t.

### 8- T nhiên gi m sút ký

Lý do: có th là do ung th .

Nh n xét: N u ăn u ng v n bình th ng nh cũ mà đ t nhiên b sút cân thì có th là b b nh ác tính.

M t nguyên nhân khác cũng có th là do s b t bình th ng n i ti t (endocrinic abnormality) nh b nh tuy n giáp tr ng (thyroid disorder), tr m c m hay ti u đ ng. Nên đi g p bác sĩ ngay đ ch n đoán.

### 9- Đ t nhiên đau háng

Lý do: có th là do tinh hoàn b xo n

Nh n xét: Đây là m t khuy t t t b m sinh khá thông th ng. ng đ n tinh trùng b xo n làm máu không ch y t i tinh hoàn. C n đau cũng gi ng nh b đá vào háng. Đôi khi ngoài c n đau còn th y b s ng n a. Trong vòng 4 hay 6 ti ng thì còn c u đ c, ch tr t 12 đ n 24 ti ng thì coi nh ph i c t b . M t nguyên nhân khác có th là nhi m khu n mào tinh hoàn (epididymis) t c là b ph n tr tinh trùng. Trong tr ng h p này có th dùng tr sinh đ ch a tr

### 10 - Đau nhói gan bàn chân

Lý do: có th là do b nh th n kinh (neuropathy)

Nh n xét: Đau nhói c tái phát b t c ch nào trên c th có th là do s nén ép dây th n kinh, tăng thông khí ph i (hyperventilation) ho c b nh th n kinh. Liên l c v i bác sĩ càng s m càng t t

### 11- V t thâm tím mãi không tan

Đi u gì x y ra: b nh ti u đ ng

Nh n xét: V t đ t hay thâm tím ch m lành có th là đ u hi u c a b nh ti u đ ng (đ u hi u khác g m có da b ng a ho c đau nhói bàn tay hay bàn chân).

Nên tìm cách gi m cân ( gi m 10 ph n trăm tr ng l ng nh h ng đáng k lên m c đ ng trong máu), t p th đ c và coi ch ng thói quen ăn u ng.

### 12 - Răng đau bu t khi ăn xô cô la

Đi u gì s x y ra: viêm i

Nh n xét: M t trong nh ng đ u hi u đ u tiên c a sâu răng là nh y c m v i đ ng t. Đ u hi u đ u tiên khác là răng m t m u và có mùi khi chà răng.

K thu t laser có th phát hi n s m các răng sâu và tiêu di t các vi khu n tr c khi làm sâu răng

### 13 - Vòng eo r ng 42 inch

Đi u g s x y ra: b t c

Nh n xét: Có th bậy gi ch a có v n đ nh ng trong t ng lai b n có th b lo n năng c ng đ ng (erectile dysfunction) . Nguyên do là vì khi đàn ông quá m p các đ ng m ch th ng hay b ngh 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 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 huy t áp (trên 140/90) và cholesterol toàn ph n 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 đ u hi u đáng chú ý nh t.

Đ t nhiên b t e, nói liú i, hay m t thẳng 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 đo 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 n 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 d 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 d c thì đau l ng b t ch t nh v y có th là d 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 d ng c a ch m ch phình, sau đó cho u ng thu c huy t áp hay gi i ph u ghép n i nhân t o.

### 17- Ngồi lâu trên gh không yên

Lý do: có th do các c l ng b c ng 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 c ng th ng và đ i u này có th d n đ n đau l ng d i. C n ph i l a ch n gh ng i cho tho i má, sao cho đ u v trí ngay đ i v i c t s ng đ gi m t i thi u s c c ng th ng trên c , vai và l ng d i

### 18 - B n m i bi t thân ph b cao huy t áp

Đi u gì s x y ra: b n cũng s b cao huy t áp luôn

Nh n xét: Vì b nh cao huy t áp v a ph i không có d u hi u bên ngoài nên c n ph i đo huy p áp m i năm m t l n, nh t là n u trong gia đình có ti n s b cao huy t áp. Nghiên c u cho th y là nh ng ng i b c ng th ng tinh th n vì cha m m c b nh cao huy t áp cũng có nhi u r i ro b b nh này luôn. N u s đo huy t áp cao h n 140/90, b n nên t p th d 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 run khi t p th d c

Lý do: có th là do c b p b m i m t

Nh n xét: N u b n đã b t p c nhi u th ng thì c b p b run có th là vì m t m i. Vì v y khi m i t p tr l i b n nên t p v a ph i, đ ng t p quá m t. B n hãy ng ng t p khi c m th y các c b p b t đ u run

### 20 - Trong bàn ti c b n th y m i th đ u quay cu ng

Lý do: do b n đã quá chén

Nh n xét: R u làm suy y u h th n kinh trung ng. Vì v y n u b n u ng quá nhi u, t t c nh ng gì trong c th có liên quan t i h này s đ u b suy y u: trí phán đoán, khí s c, kh năng ph i h p và quân bình, s nh y c m v i đau đ n, kh năng sinh d c... B n nên tránh

## 24 Đi u L u Ý V S c Kho

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; Ba, 26 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2009 07:38

---

đ ng u ng r u nhi u. B n nên nh là n u n ng đ r u trong máu h n 0.06 ph n trăm là trên pháp lý b n đã b coi nh là say r u

### 21- Đau dai đ ng bàn chân và c ng chân

Lý do: nhi u tri n v ng là do g y x ng vì s c nén (stress fracture)

Nh n xét: Cũng gi ng nh các mô khác trong c th , x ng t tái t o. Nh ng n u b n t p th đ c quá m nh, x ng không có c h i đ lành tr l i nên m t v t g y vì s c nén (stress fracture) s có th xu t hi n. Vì th mu bàn chân và phía tr c c ng chân s đau dai đ ng. B n càng t p th đ c thì càng đau và ngay c khi ng ng ngh cũng đau. U ng thu c ibuprofen hay paracetamol không ăn thua gì.

Thu c m u phóng x cho th y ch x ng g y qua hình ch p tia X, và bác sĩ s b t b n ph i ngh t p cho đ n khi x ng lành. Tr ng h p x u nh t là b n ph i bó b t vài tu n.

### 22 - Đau nh c t b ng

Lý do: Vì vùng gi a x ng s n và háng có k t đ y các b ph n nên đau có th là tri u ch ng ho c c a viêm ru t th a, viêm t y t ng ho c c a túi m t b s ng. C ba tr ng h p đ u có cùng m t nguyên nhân: vì m t lý do nào đó các b ph n này đã b nhi m khu n nguy h i đ n tính m ng..

Nh n xét: N u đ b ph n nói trên b v ra thì b nh nhân có th b ch t, vì v y c n đi b nh vi n c p th i

### 23- C ng chân b đau và s ng to

Lý do: có th là do ch ng huy t kh i tĩnh m ch sâu (deep vein thrombosis –DVT)

Nh n xét . Ch c ng ng i m t ch li n ch ng 6 ti ng hay h n là máu s t c ng chân đ i t o thành c c đông máu (g i là ch ng huy t kh i tĩnh mach sâu). C c đông máu đ l n s làm ngh t tĩnh m ch b p chân gây đau và x 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 tính m ng 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 mach.. Bác sĩ s cho thu c làm tan c c đông máu ho c đ t cái l c vào tĩnh m ch 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