

15 đi u đàn ông không nên bỏ qua

Tác Giả: Váng Linh

Thứ Năm, 22 Tháng 12 Năm 2011 09:02

So với phụ nữ, đàn ông thường được xem là chăm lo sức khỏe bên thân. Khi gặp những triệu chứng như sốt, ho, đau... họ ít để ý vì lý do thường vượt qua nhanh chóng.

Tuy nhiên, bệnh nguy hiểm như ung thư, lúc khởi phát triệu chứng không có gì nghiêm trọng, dễ lầm lẫn với cảm ho thông thường nên người không để dành vượt qua nếu không phát hiện sớm, can thiệp kịp thời. Dưới đây là một số triệu chứng ung thư thường gặp phải mà nam, song có khi lại không được chính xác nhận quan tâm:

- Xuất hiện khối u lạ:** Ung thư vú nam tuy không phổ biến nhưng vẫn có thể xảy ra. Bất cứ khối u nào xuất hiện ở vùng ngực cũng cần được kiểm tra cẩn thận, đặc biệt khi có các biểu hiện kèm theo như: da bị lõm, nhăn nhúm, đổi màu sắc hoặc vảy da nếu có khối u. Núm vú bị đổi, co rút hoặc chảy dịch.
- Đau:** Thường gặp trong ruột nếu bệnh lý khác nhau và cũng không lo ngại ung thư. Vì vậy, khi có biểu hiện đau dai dẳng nên đến bác sĩ để tìm nguyên nhân.
- Nhẹ nhàng thay đổi tình hoàn:** Một số ca ung thư tình hoàn phát triển nhanh và gây tử vong cao. Do đó, trẻ trai nên khám bệnh bệnh sinh học thường xuyên, nam giới nên biết tự kiểm tra tình hoàn của mình và không nên bỏ qua khi thấy một số bất thường như tình hoàn to ra hoặc teo lại, cảm giác ngứa hoặc căng đau.
- Nổi hạch:** Nếu thấy hạch ở nách, cổ hay bất cứ chỗ nào trên cơ thể to ra nhanh hoặc sưng to trong thời gian dài (hơn một tháng) thì nên kiểm tra vì có thể đó là hạch trong bệnh lý ác tính.
- Sốt:** Có vô số nguyên nhân có thể gây sốt. Trong trường hợp sốt không tìm được nguyên nhân rõ ràng, một người cũng có thể nghĩ đến bệnh ác tính vì bệnh này gây sốt vài thời điểm nào đó và thường xuất hiện sau khi ung thư đã xâm lấn nhiều nơi.
- Sốt cân:** Cân nặng có thể dao động nhưng nếu sụt không thay đổi nhiều. Nếu một người mất 10% trọng lượng trong thời gian ngắn (khoảng một tuần) thì cần thăm khám ngay.
- Đau bụng:** Bất cứ triệu chứng đau bụng nào cũng cần theo dõi cẩn thận, nhất là khi có những bất thường khác kèm theo như vàng da, thay đổi thói quen đi tiêu...
- Mệt:** Triệu chứng mệt mỏi thường và cũng có nhiều nguyên nhân gây mệt mỏi mà không nhận thấy thì do bệnh tật. Gần như tất cả triệu chứng mệt mỏi có thể xuất hiện khi ung thư phát triển. Tuy nhiên, mệt mỏi cũng có thể xảy ra ở giai đoạn sớm của ung thư bạch cầu, ung thư trực tràng, dạ dày. Nếu bệnh thường xuyên mệt mỏi và không giảm khi nghỉ ngơi thì đó là lúc nên đi khám bệnh.

15 đi u đàn ông không nên b qua

Tác Giả: V ng Linh

Thứ Năm, 22 Tháng 12 Năm 2011 09:02

9. Ho dai d ng: Không nên b qua tình tr ng ho kéo dài 3-4 tu n không kh i. Ngoài nh ng nguyên nhân thông th ng nh c m cúm, d ng, ho còn là bi u hi n m t s v n đ nh viêm ph qu n mãn tính, trào ng c d dày th c qu n và cũng có th là ung th .

10. Khó nu t: Nhi u ng i than phi n v tình tr ng khó nu t nh ng tìm cách s ng chung v i nó, lúc đ u khó ăn th c ăn d ng đ c nh ng v sau ăn th c ăn d ng l ng cũng khó. Có th đây là ch đ m b nh ác tính nh ung th th c qu n.

11. Nh ng thay đ i da: C n h t s c c nh giác khi th y các n t ru i l n nhanh đ t ng t, đau, d ch y máu khi ch m vào. Ngoài ra, thay đ i màu s c da b t th ng cũng c n đ c đánh giá c n th n.

12. Ch y máu b t th ng: B t c khi nào có hi n t ng ch y máu nh ng v trí tr c gi không th y thì nên đi khám b nh. Các tri u ch ng nh ho kh c đàm có máu, đi tiêu, ti u ra máu, nôn ra máu đ u là các d u hi u b t th ng c n đ c chú ý.

13. Thay đ i m i ng: V i nh ng ng i hút thu c, c n h t s c l u ý khi th y trong m i ng, l i có nhi u dát ho c m ng tr ng xu t hi n. Đó có th là b ch s n niêm m c m i ng và có kh năng ti n tri n thành ung th .

14. V n đ ti t ni u: Tình tr ng phì đ i tuy n ti n li t v i nh ng khó ch u v đ ng ti u nh ti u khó, ti u l t nh t và c m giác đi ti u không h t r t th ng g p ng i trung niên. Tuy nhiên, c n theo dõi c n th n và k t h p v i c n lâm sàng đ có s can thi p s m, vì phì đ i tuy n ti n li t cũng có kh năng chuy n sang ác tính.

15. Khó tiêu: Tình tr ng ăn không tiêu kéo dài c n đ c thăm khám k , nh t là đ i v i ng i l n tu i, nh m lo i tr b nh lý ác tính tr c khi nghĩ đ n nh ng nguyên nhân ph bi n khác.

N u t b n thân c m th y không yên tâm v b t k d u hi u l nào c a c th , t t h n h t quý ông nên ch u khó đi “thăm” bác sĩ và có k ho ch thăm khám đ nh k , đ gi v ng danh hi u phái m nh trong m t m i ng i

10 v n đ s c kh e nam gi i không nên b qua

Đàn ông có nguy c m c các b nh n ng cao h n ph n , t tim m ch t i ung th . Nh ng h u h t nam gi i l i r t ng i đi khám nên c h i phát hi n s m b nh và ch a kh i càng th p.

Theo Mirror, các chuyên gia y t khuy n cáo, phái m nh không nên b qua nh ng ki m tra v s c kh e d i đây:

1. Huy t áp

Blood Pressure Reading Chart			
Person	Age	Optimal BP reading	Desirable BP reading
This chart has been revised. Children's blood pressure is now categorized by work period, rather than by age group. It is intended to serve as a general guide. Blood pressure readings should be taken after the person has rested for 5 minutes. Blood pressure readings should be taken on the right arm.			
Optimal	Adult	under 120	under 90
Normal	Adult 20-49 yrs	90	80
Prehypertension	over 50	120	over 80
Stage 1	Hypertension	140-159	90-99
Stage 2	Hypertension	160-179	100-109
Stage 3	Severe Hypertension	180+	110+
Stage 4	Very Severe	200+	130+
* minimum			

15 đi u đàn ông không nên bỏ qua

Tác Giả: Väng Linh

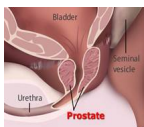
Thứ Năm, 22 Tháng 12 Năm 2011 09:02

Lý do: Mät phän täng sängäi trung niên bä huyät áp cao. Näu không đi u trä, hiän täng này có thể dẫn täi bänh tim, đät quä và bänh thän.

Đäu hiäu cänh báo: Cách duy nhät đä biät bän có gäp vän đä này không là đi khám, đäc biät quan träng näu trong gia đình bän có ngäi mäc bänh này.

Cách khám: Rät đän giän, bác sĩ sä đo huyät áp cho bän bäng đäng cä chuyên đäng và cho bän läi khuyän cän thiät.

2. Ung thä tụy nän liät



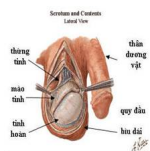
Lý do: Đây là bänh ung thä hay gäp nhät ä nam giäi. Đàn ông trên 50 tuäi nên đi khám đänh kä bänh này.

Đäu hiäu cänh báo: Khó đi tiäu hoäc đi tiäu thäng xuyên hän và đau äng hoäc vùng hông.

Khi bänh tiän triän có thể gây ra hiän täng liät đäng.

Cách khám: Bác sĩ sä kiäm tra träc tràng đäng thäi thäc hiän xét nghiäm máu kiäm tra mäc tăng cäa hoäc môn tụy nän yên. Viäc phát hiän säm bänh có ý nghĩa quan träng, giúp đäa ra phäng án đi u trä käp thäi, hiäu quä.

3. Ung thä tinh hoàn



Lý do: Ung thä tinh hoàn là loäi ung thä phä biän nhät ä nam giäi đä i 35 tuäi. Đây cũng là bänh đä chäa nhät näu phát hiän säm.

Đäu hiäu cänh báo: Bät cä hiän täng nào khác thäng: Säng hay có mät u cäng bäng hät đäu trên tinh hoàn hoäc bänh c, đau nhäi ä vùng này. Bän có thể tä kiäm tra thäng xuyên, đäc biät näu bän täng bänh tinh hoàn läc chä hoäc tiän sä gia đình có ngäi mäc bänh này.

Cách khám: Näu nghi ngä bän mäc bänh, bác sĩ sä chä đänh cho bän siêu âm hai tinh hoàn và có thể làm thêm xét nghiäm máu đä xác đänh mäc tăng cä thä cäa loäi hoäc môn có thể đän đän loäi ung thä này.

4. Bänh tiäu đäng

15 đi u đàn ông không nên bỏ qua

Tác Giả: Väng Linh

Thứ Năm, 22 Tháng 12 Năm 2011 09:02



Lý do: Có hàng triệu nam giới có thể mắc bệnh tiểu đường loại 2 mà không biết. Nếu không được chẩn đoán kịp thời và tầm soát hiệu quả, bệnh có thể dẫn tới những biến chứng phức tạp, như đau tim, suy thận, đột quỵ, mù và phình cổ tử cung chân tay.

Nam giới nên khám bệnh này nếu họ có bất kỳ yếu tố nguy cơ nào, bao gồm béo phì, vòng eo to, hơn 40 tuổi và có người thân mắc bệnh này.

Đu hi u cänh báo: Hay khát nước, mất ngủ và giảm cân. Tuy nhiên, cũng có một số triệu chứng hợp lý không có các triệu chứng trên.

Cách khám: Bác sĩ sẽ thực hiện một xét nghiệm máu để tìm kiếm mức đường glucoz trong máu. Mức này cao chứng tỏ bệnh bệnh.

5. Cholesterol cao



Lý do: Cholesterol cao là một trong những yếu tố chính gây các bệnh tim mạch, dẫn tới xơ cứng động mạch.

Đu hi u cänh báo: Không có triệu chứng, nhưng nếu bạn ăn theo chế độ giàu chất béo bão hòa, thừa cân hay trong gia đình có người bị bệnh tim mạch, bạn nên đi khám.

Cách khám: Bác sĩ sẽ lấy máu để đo mức cholesterol của bạn.

6. Ung thư da



Lý do: Số lượng nam giới chết vì ung thư da đã tăng gấp đôi trong 30 năm qua. Mặc dù phần lớn được chẩn đoán mắc u hắc tố khi còn trẻ, nhưng căn bệnh nguy hiểm nhất về da là ung thư da tế bào đáy ở nam giới hơn vì họ có xu hướng đi khám chữa muộn.

Đu hi u cänh báo: Thay đổi kích thước và màu sắc của nốt ruồi, ngứa, chảy máu...

Cách khám: Sinh thiết da sẽ giúp bạn phát hiện loại ung thư này.

7. Vòng eo

15 đi u đàn ông không nên bỏ qua

Tác Giả: Väng Linh

Thứ Năm, 22 Tháng 12 Năm 2011 09:02

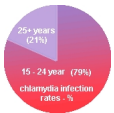


Lý do: Hiện nay, kích thước vòng eo được cho là chỉ số xác định nguy cơ về sức khỏe chính xác hơn là cân nặng hay chỉ số khối cơ thể BMI. Quá nhiều chất béo ở khoang bụng gia tăng nguy cơ bệnh mạch tim mạch và tiểu đường.

Đu hi u cänh báo: Quän áo bắt đầu trở lên chật.

Cách kiểm tra: Đän giän, chä cän đo vòng eo - điäm giäa xäng sän thäp nhät và xäng hông cäa bän. Nếu số đo này trên 94cm đối với nam giới là quá cao. Hãy đi khám sức khỏe tổng quát hoặc xin lời khuyên của bác sĩ.

8. Bệnh nhiễm khuẩn Chlamydia



Lý do: Đây là bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến nhất. Nếu không được điều trị, bệnh có thể lây sang bạn đời và ảnh hưởng tới khả năng sinh sản của người nam.

Đu hi u cänh báo: Cảm giác nóng rát khi đi tiểu hay xuất tinh nhưng đôi khi người bệnh cũng không có triệu chứng gì.

Kiểm tra: Nếu bạn tình quan hệ tình dục không an toàn và chưa bao giờ làm xét nghiệm kiểm tra chlamydia, nên đi khám và test tại phòng khám chuyên khoa.

9. Bệnh nhãn áp cao



Lý do: Bệnh phổ biến ở nam giới hơn và nếu không được điều trị có thể dẫn tới mù. Nếu bạn hơn 40 tuổi, bệnh tiểu đường và chứng đau nửa đầu, nhìn kém hay có người thân mắc bệnh này, thì nguy cơ của bạn rất cao.

Đu hi u cänh báo: Việc tăng nhãn áp sẽ diễn ra chậm và mất thời gian, vì vậy người ta thường không nhận ra cho tới khi gặp khó khăn nghiêm trọng trong việc nhìn.

Cách khám: Các bác sĩ nhãn khoa sẽ đo nhãn áp cho bạn bằng một loại máy đặc biệt trong vài phút.

10. Ung thư ruột

