

## Đau ngên t c gi n

T&#225;c Gi&#7843;: SE s u t m

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:00

---

M i ng i đ u bi t t c gi n s nh h ng r t x u đ n s c kh e nh ng c th là nh ng b nh gì và nó gây h i ra sao?



### 1. Nám da

Khi t c gi n, m t l ng máu l n s đ n lên não, nguyên nhân là do l ng ô-xy trong máu gi m, đ c t tăng cao. Đ c t s kích thích nang lông phát tri n, đ n đ n viêm quanh nang lông q các m c đ khác nhau, t đó xu t hi n các v t nám trên m t.

L i khuyên: Khi g p ph i nh ng chuy n không vui, b n hãy hít m t h i th t sâu, dang hai tay ra đ đ u ti t c th đ lo i b các đ c t.

2. Lão hóa t bào não Khi m t l ng máu l n đ n lên não, nó s t o s c ép cho đ ng m ch. Lúc này hàm l ng đ c t trong máu tăng m nh, l ng ô-xy gi m xu ng m c th p nh t. Các t bào não s gi ng nh nh b trúng thu c đ c v y.

L i khuyên: Nh trên

3. Loét d dày T c gi n đ n đ n các dây th n kinh giao c m b kích thích h ng ph n, nh h ng tr c ti p đ n tim và đ ng m ch, khi n cho l ng máu l u thông trong đ ng tiêu hóa b gi m, quá trình l u thông di n ra ch m, gây kém ăn, đ n đ n s đ n đ n b nh loét d dày.

L i khuyên: Mát xa vùng b ng khi căng th ng

4. Thi u máu c tim M t l ng máu l n đ n lên não và toàn b khu n m t, khi n cho l ng máu v tim gi m gây thi u máu c tim. Trong khi đó, ho t đ ng c a tim v n ph i đ m b o nên lúc này s ph i làm vi c h n bình th ng g p nhi u l n, đ n đ n nh p tim đ p b t th ng.

L i khuyên:

Nh l i nh ng k ni m vui đã có tr c đây đ nh p tim tr l i bình th ng.

## Đề ng nên t c gi n

T&#225;c Gi&#7843;: SE s u t m

Th&#7913; B&#7843;y, 24 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 05:00

---

5. Gan b t n th ng Khi t c gi n, c th s ti t ra m t ch t có tên là Catecholamine. Ch t này tác đ ng đ n h th n kinh trung ng khi n cho huy t áp tăng cao, tăng c ng phân h y axit béo, các đ c t trong máu và gan cũng tăng theo t ng ng.

L i khuyên:

Hãy u ng 1 c c n c khi t c gi n. N c s “r a trôi” các axit béo t do trong c th , gi m b t đ c t .

6. Kích thích tuy n giáp Khi t c gi n, h th ng n i ti t trong c th s b r i lo n, khi n cho hormone tuy n giáp tăng ti t, theo th i gian s đ n đ n b nh t tuy n giáp.

L i khuyên:

Hãy ng i xu ng và th giãn, nh m m t i, hít th th t sâu.

7. H i ph i Khi tâm tr ng b xúc đ ng, nh p th s r t g p, ph nang liên t c m r ng, ít co giãn, đ ng th i cũng không th th giãn và ngh ng i.

L i khuyên:

Tĩnh tâm, t t hít-th sâu 5 n, đ cho ph i đ c ngh ng i và th giãn.

8. T n th ng h th ng mi n d ch Khi t c gi n, c th s theo m nh nh c a não t o ra ch t cortisol, hormone stress. N u nh ch t này b tích l y quá nhi u trong c th , nó s c n tr các t bào c a h th ng mi n d ch ho t đ ng, làm gi m s c đ kháng c a c th .

L i khuyên:

Nghĩ i nh ng h i c đ p tr c đây mình đã có, c g ng l y i tr ng thái cân b ng lúc đ u.