Tác Giả: SE s□u tâm
Thứ Tư, 21 Tháng 12 Năm 2011 08:30

Đôi khi thấy choáng váng khi đ□ng d□y nhanh...

1- Đôi khi thâ□y choáng váng khi đ□ng d□y nhanh

Lý do B□n có th□ b□ m□t n□□c nh□ .B□n cũng có th□ b□ gi□m huy□t áp do th□ đ□ng (othostatic hypotension) vì máu đ□ d□n xu□ng bàn chân khi b□n đ□t nhiên đ□ng d□y (hi□n t□□ng này th□□ng hay x□y ra cho nh□ng ng□□i b□ b□nh áp huy□t th□p)

Cách gi□i quy□t U□ng nhi□u ch□t l□ng và nên đ□ng d□y t□ t□.N□u v□n th□y choáng váng , ph□i t□a tay vào gh□ đ□ gi□ th□ng b□ng ho□c ngôi xu□ng

Khi nào c□n g□p bác sĩ Khi ch□ng choáng váng không d□t ho□c khi b□n b□ ng□t x□u

2- Đôi khi th□y s□ng và đau d□□i cánh tay

Lý do: Nguyên do có th□ là m□t nang lông b□ ngh□t hay m□t lông m□c đâm vào trong nách (do c□o lông nách ch□ng h□n) ho□c m□t h□ch b□ch huy□t b□ s□ng (vì nhi□m khu□n)

Cách gi□i quy□t: Đ□p mi□ng g□c nóng □m vào ch□ đau nhi□u lân trong ngày,và xem có kh□i sau m□t tuân l□ hay không

Khi nào c□n g□p bác sĩ: Khi ch□ng s□ng đau kéo dài ho□c tr□ thành trâm tr□ng (t□y đ□ hay b□ kích thích).thì b□n cân đi g□p bác sĩ v□ có th□ là d□u hi□u c□a nhi□m khuâ□n vú, u nang hay kh□i u

3- Bàn tay toát m□ hôi trong m□t s□ tr□□ng h□p

Lý do: Đôi lúc lòng bàn tay c□a ai cũng có th□ toát m□ hôi,và đó là ph□n □ng t□ nhiên khi chúng ta b□ căng th□ng tâm th□n (stress) hay b□ kích đ□ng

Cách gi□i quy□t: Th□ dãn trong m□t v□i phút - b□ng cách th□ sâu (deep breathing), ng□i thi□n (meditating) hay hình dung m□t n□i ch□n yên tĩnh (visualizing a tranquil place)—có th□ ngăn ng□a hay làm b□t s□ toát m□ hôi

Khi nào câ□n g□p bác sĩ: Khi b□n luôn luôn b□ ch□y mô hôi tay thì b□n có thê□ b□ b□nh tăng ti□t m□ hôi (hyperhidrosis), m□t ch□ng b□nh làm bàn tay, bàn chân và nách ti□t ra nhi□u mô hôi..Theo bác s□ Roshini Raj thu□c Đ□i h□c New York thì thu□c tr□ m□ hôi (antiperspirant) có th□ ch□a b□nh toát m□ hôi tay. Trong tr□□ng h□p nghiêm tr□ng, bác sĩ có th□ ph□i gi□i ph□u đ□ c□t b□ phân dây thân kinh kích thích quá múc các tuy□n m□ hôi

4- Bàn chân b□ co c□ng c□ vào đêm

Lý do: S□ thi□u quân bình đi□n phân (liên quan t□i potassium, magnesium hay calcium) ho□c s□ m□t n□□c nh□ (dehydration) có th□ là nguyên nhân co c□ng c□ bàn chân (foot cramp)

Cách gi□i quy□t Ra kh□i gi□□ng và đi l□i trong nhà, sau đó xoa bóp các c□ đ□ giúp c□ th□ dãn

Khi nào c□n g□p bác sĩ N□u c□ bàn chân b□ co c□ng h□ng đêm ho□c trong khi b□n đang đi trong ban ngày thì b□n ph□i đi g□p bác sĩ vì b□n có th□ b□ r□i lo□n máu đông (blood-clotting disorder) hay tô□n th□□ng dây thân kinh.

5- Bàn chân b□ tê trong khi đi máy leo thang (stairmaster)

Lý do: Khi b□n đ□a t□i đ□a lui bàn chân trong khi t□p th□ d□c ho□c khi gi□y ch□t quá hay dây gi□y th□t quá ch□t thì theo bác s□ Sabrina Strickland thu□c B□nh vi□n New York City " các dây th□n kinh nh□ gi□a các ngón chân có thê□ b□ chèn ép khi b□n gây áp l□c trên bàn chân và đi□u này t□o c□m giác bàn chân b□ tê"

Cách gi□i quy□t Trong khi t□p th□ d□c b□n nên "ng□ ngu□y" các ngón chân m□t vài l□n—và n□i l□ng dây gi□y n□u dây th□t quá ch□t

Khi nào cân g□p bác sĩ N□u bàn chân b□ tê vào nh□ng ho□t đ□ng khác hay ch□ng tê kéo dài không h□t ,b□n nên g□p bác sĩ vì dây thân kinh bàn chân có th□ có v□n đ□

6- C□ th□ b□ gi□t trong khi b□n ng□

Lý do Các c□n gi□t trong khi ng□ có l□ bắt ngu□n t□ vi□c các dây th□n kinh "ng□ng b□n" khi óc và c□ th□ r□i vào tình tr□ng ng□ (sleep mode). Bác sĩ Clete A. Kushia thu□c Đ□i h□c Stanford gi□i thích " Khi tín hi□u mà óc ra l□nh cho c□ th□ th□ dãn ng□ng thì đi□u này có th□ làm cho chân tay và đ□u b□ gi□t."

Cách gi□i quy□t: B□n không có th□ làm gì c□, v□ l□i các c□n gi□t này vô h□i và ch□ kéo dài có vài giây

Khi nào cân g□p bác sĩ N□u c□n giật x□y ra th□□ng xuyên hay gây tr□ ng□i cho gi□c ng□ thì b□n c□n g□p bác sĩ vì có th□ là d□u hi□u c□a b□nh ngh□t th□ trong gi□c ng□ (sleep apnea) hay c□a r□i lo□n chuy□n đ□ng đ□nh k□ c□a tay chân (periodic limb movement disorder)

7- Trong tai nghe ti□ng o o

Lý do Đây có th□ là ti□ng ù tai (tinnitus)th□□ng gây ra b□i s□ m□t m□t phân thính giác do thu□c men (nh□ aspirin và vài lo□i thu□c kháng sinh), d□ □ng, và ráy tai

Cách gi□i quy□t Không có cách ch□a tr□ ù tai do m□t thính giác, tuy nhiên theo bác sĩ Cristina Cabrera-Muffly thu□c Cleveland Clinic thì các k□ thu□t gi□m stress nh□ tác đ□ng ng□□c sinh h□c (biofeedback) có th□ giúp cho óc b□t “nghe” th□y âm thanh

Khi nào c□n g□p bác sĩ B□n ph□i g□p bác sĩ n□u ch□ b□ ù m□t bên tai hay ù tai có kèm theo chóng m□t, m□t thăng b□ng, ho□c m□t b□ y□u. Các tri□u ch□ng này có th□ là do kh□i u trên dây th□n kinh thính giác

8- X□□ng hàm kêu

Lý do Kh□p thái d□□ng-hàm d□□i□ phía tr□□c tai là “th□ ph□m” X□□ng hàm kêu khi kh□p x□□ng trên đây chuy□n đ□ng không đ□□c chính xác.hay không tr□ v□ □ x□□ng đúng cách.

Cách gi□i quy□t X□□ng hàm t□ đi□u ch□nh l□y

Khi nào câ□n g□p bác sĩ B□n cân g□p bác sĩ khi th□y đau đ□n, nh□c đ□u hay hàm b□ khoá c□ng. Các tri□u ch□ng này có th□ là do r□i loan kh□p thái d□□ng-x□□ng hàm, viêm kh□p, hay do m□t lo□i tô□n th□□ng kh□p nào khác c□n ph□i đi□u tr□ (ch□ng h□n nh□ v□i mi□ng b□o v□ mi□ng (mouth guard) dùng vào đêm)

9- Nhìn th□y “ ru□i bay “ (floaters) trong m□t

Lý do Theo bác sĩ Ruth D.William thu□c Vi□n American Academy of Ophthalmology thì các v□t tr□ng nh□ “bay l□□n” trong th□ tr□□ng có th□ ch□ là nh□ng m□nh mô nh□ trôi d□t trong phòng d□ch kính cũa m□t

Cách gi□i quy□t M□t c□a b□n s□ h□p n□p l□i các m□nh mô này (ho□c b□n s□ thôi không đ□ ý đ□n chúng n□a)

Khi nào c□n g□p bác sĩ - B□n cân đi g□p bác sĩ khi các v□t (floaters) có mâu đen ho□c có kèm theo loé sáng vì trong tr□□ng h□p này võng m□c có th□ b□ rách.

10- Luôn luôn h□t h□i liên h□i

Lý do Bác sĩ Nathanael Home t□i New York City cho bi□t "H□t h□i là ph□n □ng b□o v□ t□ nhiên. Khi trong đ□□ng mũi có gì gây khó ch□u mà mũi mu□n lo□i tr□ thì b□n s□ h□t h□i liên h□i cho t□i khi nguyên nhân gây khó ch□u bi□n m□t

Cách gi□i quy□t H□t h□i m□t l□n,hai l□n hay nhi□u l□n h□n đ□u là bình th□□ng

11-Tim đ□p nhanh khi b□n t□nh d□y b□t ch□t

Lý do Khi b□n b□ ho□ng s□, ch□t adrenaline s□ đ□□c ti□t ra và đáp □ng "ch□ng tr□ hay ch□y tr□n" đ□t nhiên xu□t hi□n (fight or flight response).Và khi b□n đ□t ng□t th□c d□y t□ gi□c ng□ REM (Rapid Eye Movement sleep), nhip tim c□a b□n t□ nhiên s□ tăng nhanh.

Giai doan ng□ REM v□i nhi□u gi□c m□

Cách gi□i quy□t Nh□p tim s□ tr□ l□i bình th□□ng sau vài phút

Khi nào câ□n g□p bác sĩ: Nếu ngoài ra b□n th□y đau ng□c hay chóng m□t thì b□n ph□i g□p bác sĩ

12- Rét run toàn thân

Lý do Có th□ là c□ th□ b□ m□t t□m th□i kh□ năng đi□u ch□nh nhi□t đ□, đ□c bi□t n□u c□n rét run ch□ t□n t□i vài giây, (Đ□i v□i ph□ n□ th□□ng hay x□y ra nhi□u vào th□i k□ chuy□n ti□p mãn kinh vì các thay đ□i hormone có th□ làm s□ đi□u chi□nh nhi□t đ□ c□ th□ b□ tr□c tr□c)

Cách gi□i quy□t C□n rét run s□ h□t trong vòng m□t hay hai phút

Khi nào c□n g□p bác sĩ N□u c□n rét run kéo dài nhi□u ngày thì có th□ là b□n b□ nhi□m khu□n, vì v□y c□n ph□i g□p bác sĩ. Cũng gi□ng nh□ khi b□n b□ s□t vì m□t s□ b□nh t□t, b□n có th□ b□ l□nh vì các t□ bào mi□n d□ch phóng thích nh□ng hóa ch□t ch□ng l□i các vi khu□n. Khi bác sĩ ch□a kh□i b□nh ti□m □n thì ch□ng rét run cũng h□t theo

13- M□m, l□□i và l□i b□ ng□a khi ăn m□t vài lo□i th□c ph□m

Lý do . Có th□ là b□n b□ d□ □ng . Nếu ch□ b□ ng□a nh□ trong mi□ng thì là h□i ch□ng d□ □ng đ□□ng mi□ng. Nh□ng ng□□i b□ h□i ch□ng này có ph□n □ng v□i nh□ng th□c ăn làm v□i th□o m□c ch□a nh□ng protein t□□ng t□ v□i các protein mà h□ b□ d□ □ng. T□ d□ d□ □ng v□i ph□n hoa cây b□ch d□□ng có th□ gây ph□n □ng khi ăn táo, cà r□t và h□nh nhân. Ph□n □ng c□a b□n cũng có th□ là do d□ □ng v□i th□c ph□m, và d□ □ng thông th□□ng nh□t là d□ □ng v□i cá có vây, sò □c, đ□u nành, tr□ng, lúa mì, các lo□i h□t và s□a. Th□m chí b□n có th□ b□ phát ban, ng□a ran hay s□ng

Cách gi□i quy□t Các tri□u ch□ng nh□ x□y ra trong mi□ng mà thôi s□ bi□n m□t sau vài phút

Khi nào c□n g□p bác sĩ- N□u ngoài ra b□n th□y khó th□ thì ph□i đi c□p c□u ngay vì s□ b□ s□c ph□n v□ (anaphylactic shock) gây ch□t ng□□i

Tác Giả: SE s□u tâm
Thứ Tư, 21 Tháng 12 Năm 2011 08:30

14- Ngón tay c□ng đ□ không g□p đ□□c.

Lý do Khi ngón tay □ vào m□t v□ th□ nào đó quá lâu—nh□ khi b□n vi□t hay ng□--thì các gân c□ g□p (flexr tendons) có th□ b□ s□ng và tr□ thành m□c k□t

Cách gi□i quy□t Dùng bàn tay kia b□ g□p ngón tay b□ khoá c□ng xu□ng trong vài giây. B□n cũng có th□ ch□□m đá kh□p x□□ng và u□ng thu□c ch□ng viêm không có steroid nh□ Advil đ□ cho b□t s□ng

Khi nào câ□n g□p bác sĩ N□u ngày hôm sau b□n v□n không g□p ngón tay đ□□c

15- Mí m□t b□ gi□t

Lý do Stress, m□t m□i, và u□ng caffeine quá nhi□u có th□ là nguyên nhân làm cho c□ c□a mí m□t trên hay d□□i co gi□t nh□p nhàng

Cách gi□i quy□t Nh□m m□t và th□ xâu vài l□n đ□ng th□i th□ dãn. Th□□ng ra s□ c□ gi□t (spasm) ch□m d□t sau vài phút, nh□ng n□u là do stress m□n tính thì có th□ lâu h□n

Khi nào câ□n g□p bác sĩ Khi s□ co gi□t x□y ra th□□ng xuyên hay có kèm theo đau đ□n