

4 dấu hiệu cảnh báo bệnh tật

1. Đặt lưng xuống ngủ liền

Dấu hiệu: Vừa nằm xuống vài phút sau đã ngáy liền, như thể ngủ rất say.

Bệnh có thể mắc: Hội chứng ngừng thở hoặc não thiếu oxy.

Theo các chuyên gia cho biết, những người chìm vào giấc ngủ nhanh thường có hiện tượng ngừng thở trong khi ngủ, tình trạng này có thể khiến huyết áp tăng cao, tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Những người vừa ngủ đã ngáy rất dễ dẫn tới tình trạng não thiếu oxy, gây thiếu máu cục bộ. Do ngủ đêm không ngon, nên ban ngày dễ buồn ngủ, không chỉ ảnh hưởng tới chất lượng công việc mà còn gây ra bệnh tim mạch thậm chí đột tử.

2. Cứ đói là tim đập nhanh, chóng mặt, ra mồ hôi...

Dấu hiệu: Cứ đói là tim đập nhanh, chóng mặt, đổ mồ hôi lạnh, toàn thân bủn rủn, giống như muốn ngã quỵ

Bệnh có thể mắc: Bệnh gan, dạ dày, thận.

Bình thường, khi đói, nồng độ đường huyết trong cơ thể thấp, khiến bụng sôi “ục ục”. Lúc này, nên nhanh chóng bổ sung thực phẩm. Nếu không ăn, cơ thể sẽ kích thích phân hủy glycogen trong gan để bổ sung đường huyết, sẽ không cảm thấy đói nữa.

Một số người cứ đói là cảm thấy hoang mang, khó chịu, tuy vẫn là do hạ đường huyết gây ra, nhưng nó cũng cảnh báo có thể cơ thể có vấn đề.

Nếu chức năng gan hoạt động không bình thường, có thể là do glycogen trong gan không được phân hủy, cũng có thể là do hệ tiêu hóa có vấn đề khiến cơ thể không thể hấp thụ dinh dưỡng bình thường. Lúc này, nên xét nghiệm gan (thử máu), dạ dày (nội soi dạ dày), thận (thử nước tiểu). Nếu toàn thân mệt mỏi, cũng có thể là do bệnh tiểu đường gây ra.

3. Vừa uống nước đã buồn đi tiểu

Dấu hiệu: Vừa uống nước được thời gian ngắn đã muốn đi vệ sinh, số lần đi tiểu nhiều hơn người khác.

Bệnh có thể mắc: Bệnh về đường tiết niệu.

Nếu không phải do uống quá nhiều nước đơn thuần, thì phải đi kiểm tra hoặc xét nghiệm ở khoa tiết niệu.

Sau khi uống nước đi vệ sinh là điều bình thường, nhưng một vài người vừa uống nước xong liền đi vệ sinh ngay và đi với tần suất liên tục (nhanh hơn những người khác). Trong trường hợp này, nguyên nhân có rất nhiều, có thể là do uống quá nhiều nước, cũng có thể là do một số bệnh gây ra như bệnh tiểu đường, bệnh tiền liệt tuyến, bệnh thận, nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm bàng quang... Nếu đồng thời đi tiểu đau, tiêu dắt thì phải kiểm tra về tiết niệu kịp thời.

4. Cứ trời mưa là đau nhức xương khớp

Dấu hiệu: Cứ khi nào trời mưa là đau buốt lưng, toàn thân mệt mỏi.

Bệnh có thể mắc: Bệnh về khớp.

Đau nhức xương khớp khi trời mưa hoặc lạnh có thể do chứng viêm khớp, không kịp thời chữa trị sẽ dẫn tới bệnh viêm thận, viêm cơ tim.

Ngoài nguyên nhân bị lạnh, phải đi kiểm tra bệnh viêm khớp dạng thấp, viêm khớp, loãng xương... Những bệnh này nếu không chữa trị kịp thời thậm chí dẫn tới viêm thận, viêm cơ tim.

Trong cuộc sống hàng ngày chú ý giữ ấm, có thể mua độ ẩm kế, chú ý độ ẩm không khí không quá 50%. Nếu liên tục đau lưng, cơ thể thiếu sức lực, phải đi kiểm tra hệ miễn dịch phong thấp.

Nguồn: Sức khỏe - Đời sống