

Đó i v̄i nam gīi b̄c vào đ̄ tūi 30, n̄u có xūt hīn m̄t trong s̄ nh̄ng d̄u hīu sau đâ̄ là l̄i c̄nh b̄o cho nh̄ng ch̄c n̄ng c̄ th̄ đang d̄n b̄ l̄o h̄a.

## Nh̄ng d̄u hīu l̄o h̄a

Th̄ l̄c gīm: ngōi tr̄ b̄n m̄c nh̄ng b̄nh v̄ m̄t ra thì khi th̄ l̄c ȳu đ̄i ch̄ng t̄ huȳt qūn c̄a b̄n có v̄n đ̄, nh̄ng đ̄n s̄ tūn hoàn c̄a huȳt d̄ch, gây ̄nh h̄ng đ̄n s̄ trao đ̄i ch̄t t̄i th̄n kinh th̄ l̄c gây ra hīn t̄̄ng th̄ l̄c b̄ gīm sút.

Hói đ̄u: khi đang trên đ̄nh cao c̄a s̄ nghīp, áp l̄c s̄ đè n̄ng lên tinh th̄n và tâm lý c̄a nam gīi làm r̄i lōn s̄ tūn hoàn máu và n̄i tīt t̄, t̄ đó gây ra hīn t̄̄ng hói đ̄u.

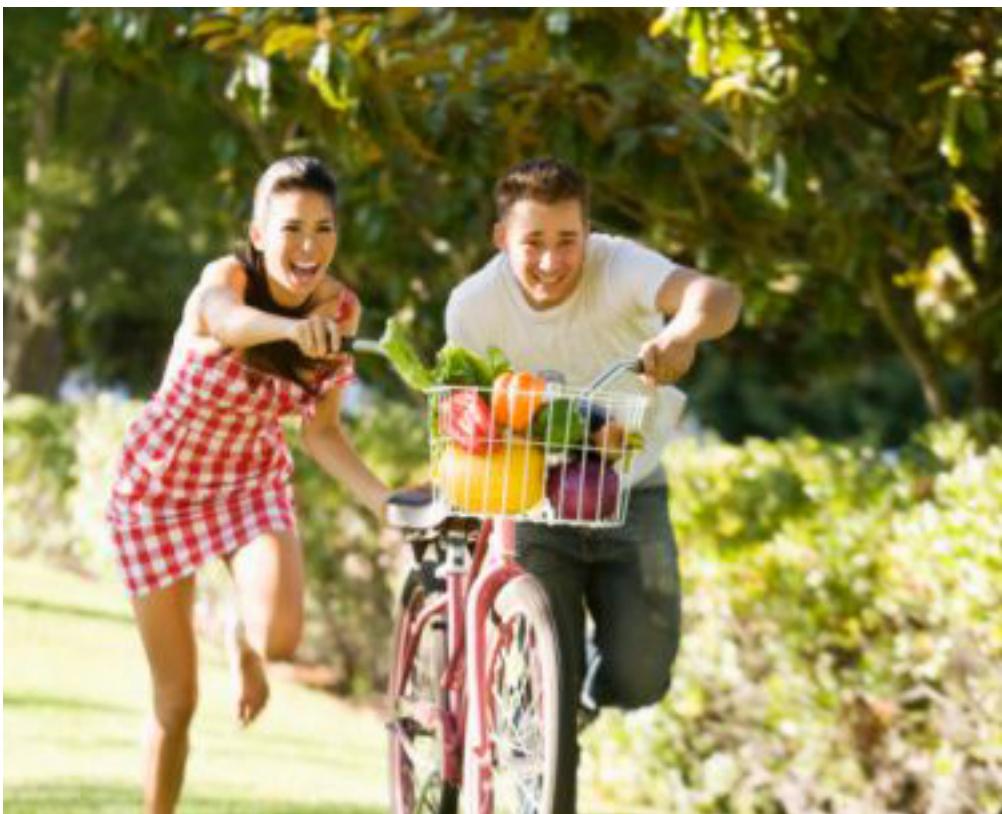
Gīm thính l̄c: s̄ tūn hoàn máu trong dây th̄n kinh trong tai không t̄t có khuynh h̄ng gīm kh̄ n̄ng nghe c̄a nam gīi. Ngoài ra, s̄ng ̄ nh̄ng thành ph̄ l̄n ̄n ào, nh̄ng ̄nh h̄ng t̄i thính l̄c khi còn tr̄ thì không rõ ràng nh̄ng khi b̄t đ̄u b̄c vào tūi 30 thì suy gīm này đã có th̄ c̄m nh̄n đ̄̄c rõ ràng.

Kh̄ n̄ng v̄n đ̄ng gīm: sau khi v̄n đ̄ng m̄nh thì tim đ̄p nhanh liên h̄i, kh̄ n̄ng đīu hòa nh̄p tim ngày càng gīm. Đây là do c̄ tim b̄ l̄o h̄a và tính đàm h̄i mà gây ra, chúng có liên quan đ̄n tình tr̄ng s̄c kh̄e c̄a t̄nh m̄ch.

Răng d̄ b̄ : sau tūi 30, răng nam gīi d̄ b̄ ̄ vàng, vīc này có liên quan đ̄n quá trình v̄ sinh răng mīng không đúng cách. N̄u t̄ th̄ ch̄i răng không đúng cách, ch̄i răng không c̄n th̄n làm cho chân răng d̄n b̄ teo l̄i, làm cho khōng cách các k̄ răng l̄n, hīn t̄̄ng cao răng xūt hīn ̄ các k̄ răng và xung quanh n̄i u, vi khūn phát trīn do v̄ sinh răng mīng kém. Do đó nên ch̄i răng sau khi ăn xong v̄i cách ch̄i răng đúng cách, đ̄c bīt là sau b̄a sáng và b̄a t̄i.

M̄t m̄i: nam gīi tūi 30, công vīc và cūc s̄ng đã làm cho h̄ c̄m th̄y m̄t m̄i, ū ōi. Đây có th̄ là do áp l̄c tâm lý r̄t l̄n hōc thay đ̄i n̄i tīt c̄ th̄ mà gây ra. Điều này cũng th̄

hīn l̄ōng testosterone trong c̄ th̄ đ̄a gīm sút. nam gīi, testosterone kích thích s̄ ph̄t trīn c̄a nh̄ng đ̄c đ̄i m̄ gīi tinh th̄ ph̄t, bao ḡm s̄ l̄n l̄n c̄a d̄i ng v̄t, s̄ ph̄t trīn c̄a h̄ l̄ng tr̄n c̄ th̄, s̄ ph̄t trīn c̄, và làm v̄ gīng. Nó hīn dīn v̄i s̄ l̄ōng l̄n nam gīi trong sūt tūi d̄y thì và tūi tr̄ōng thành đ̄i đ̄i u hòa ham mūn tình đ̄c và duy trì kh̄i l̄ōng c̄.



### **Nam gīi đ̄ tūi 30 n̄en kīm tra s̄c kh̄e đ̄nh k̄**

B̄n có khi nào đ̄a quan tâm đ̄n s̄c kh̄e c̄a mình đúng m̄c ch̄a? B̄n có nh̄ b̄n đ̄i khám nha sĩ vào lúc nào không? Th̄ l̄c c̄a b̄n ḡn đây có nh̄ng thay đ̄i nh̄ th̄ nào so v̄i tr̄ōc? Khi làm vīc hay lái xe b̄n có c̄m giác đau ở vùng l̄ng không? B̄n v̄n th̄ōng nghe đ̄ng nghīp mình hay m̄c ph̄i b̄nh đái tháo đ̄ng và b̄n thân b̄n có lo l̄ng khi nghe t̄i đ̄i u đó không? N̄u nh̄ nh̄ng v̄n đ̄ trên đ̄a làm b̄n lo s̄ thì hãy mau đ̄i khám s̄c kh̄e c̄a mình nhé!

**Khám m̄t:** n̄u th̄y xūt hīn đ̄ng th̄i nh̄ng trīu ch̄ng sau: gīm th̄ l̄c, d̄ b̄ m̄i m̄t, đau m̄t, khô m̄t, nhìn th̄y l̄ m̄, khó ch̄u khi nhìn ánh sáng, th̄m chí b̄ đau đ̄u thì n̄n tīn hành kīm tra th̄ l̄c xem có m̄c các ch̄ng b̄nh nh̄: c̄n th̄, vīn th̄, ch̄ng gīm s̄c nhìn, lōn th̄, b̄nh tă̄ng nhān áp, b̄nh đ̄c nhâ̄n m̄t, b̄nh hoa m̄t hay khô̄ng... N̄u b̄n đ̄a đeo kính th̄ōng hay kính sát tròng thì hàng tháng ph̄i đ̄i kīm tra th̄ l̄c đ̄nh k̄. Bình th̄ōng thì m̄i hai năm n̄en kīm tra m̄t l̄n, n̄u nh̄ m̄c ph̄i các b̄nh nh̄ đái tháo đ̄ng, cao huyết áp hōc gia đìn̄h có tīn s̄ c̄n th̄ thì ít nh̄t m̄i năm n̄en kīm tra m̄t m̄t l̄n.

**Khám răng:** n̄u có nh̄ng trīu ch̄ng sau: đau răng, ch̄y máu chân răng, nhai ḡp khó khăn, m̄i ng có mùi hôi thì n̄i dung n̄n k̄m tra là: sâu răng, cao răng, viêm l̄i, viêm chân răng...

**L̄ng:** khi c̄m th̄y đau l̄ng, c̄m giác khó chịu thì n̄n d̄i k̄m tra xem có b̄ ḡy x̄̄ng, tr̄t kh̄p, thoát v̄ đĩa đ̄m c̄t s̄ng c̄ l̄ng hay dây ch̄ng b̄ t̄n th̄̄ng. N̄u c̄n thīt c̄ng n̄n k̄m tra urine trong máu th̄ xem b̄nh đau l̄ng có ph̄i là b̄nh có liên quan đ̄n nh̄ng c̄ quan n̄i t̄ng khâc trong c̄ thī hay không.

**B̄ ph̄n sinh d̄c ngoái:** n̄u có nh̄ng trīu ch̄ng nh̄ tinh hoàn b̄ ph̄ù n̄, bên trong có ch̄ b̄ s̄ng l̄en, đau tinh hoàn thì n̄i dung k̄m tra là: k̄m tra tinh hoàn, k̄m tra máu, k̄m tra n̄c tīu xem có tīm l̄n nh̄ng cǎn b̄nh ung th̄ liên quan b̄ ph̄n sinh d̄c hay không. C̄ng có th̄ t̄ k̄m tra t̄i nhà ít nh̄t m̄i tháng m̄t l̄n n̄u th̄y có ch̄ b̄ s̄ng đau, tinh hoàn b̄ sa xūng thì n̄n nhanh chóng đ̄n b̄nh vīn k̄m tra.

**B̄nh truȳn nhīm:** n̄u có nh̄ng trīu ch̄ng: tīu không k̄m soát đ̄c, tīu ḡt, d̄ng v̄t tīt ra d̄ch l̄ có mùi thì n̄i dung k̄m tra là k̄m tra d̄ng v̄t, k̄m tra máu và n̄c tīu. Ngōi tr̄ nh̄ng tr̄̄ng h̄p đã xác đ̄nh là ch̄c ch̄n hay c̄p tính ph̄i đi khám bác sĩ thì đ̄i v̄i nh̄ng nam gīi c̄m th̄y s̄c kh̄e bình th̄̄ng cũng n̄n k̄m tra m̄i năm m̄t l̄n; n̄u nh̄ nam gīi có nhīu b̄n tình hōc có tīn s̄c b̄nh m̄ng tinh thì t̄t nh̄t m̄i năm n̄n d̄i khám vài l̄n.

**Đái tháo đ̄ng:** khi có nh̄ng trīu ch̄ng nh̄: m̄i ng hay khát n̄c, ūng nhīu n̄c, tīu nhīu, ăn nhīu, s̄t cân nhanh n̄n đ̄n b̄nh vīn k̄m tra v̄ l̄ng đ̄ng trong máu, huȳt áp, tīn s̄c b̄nh c̄a nḡi thân, k̄m tra cân n̄ng. N̄u có nh̄ng trīu ch̄ng trên c̄n d̄i khám ngay, c̄n tr̄̄ng h̄p nḡi v̄n kh̄e m̄nh thì m̄i năm k̄m tra m̄t l̄n.

**M̄i trong máu:** không có trīu ch̄ng rõ ràng, m̄i năm k̄m tra m̄t l̄n.

**Huȳt áp:** c̄m th̄y chόng m̄t, khó tiêu būn nôn, sáng th̄c d̄y th̄y đau đ̄u. N̄u ch̄a có nh̄ng trīu ch̄ng trên c̄ng n̄n d̄i khám đ̄nh k̄i m̄i năm m̄t l̄n. Nḡc l̄i n̄u gia đìn̄ có tīn s̄c b̄nh này hay công vīc có nhīu áp l̄c, hút thūc, ūng r̄̄u nhīu thì n̄n s̄m k̄m tra xem có m̄c ch̄ng cao huȳt áp hay không, t̄t nh̄t n̄n chūn b̄ máy đo huȳt áp t̄i nh̄

đ̄n tīn theo dõi.

LÊ THÁ̄U PHÚC HÙU