Đ□i v□i nam gi□i b□□c vào đ□ tu□i 30, n□u có xu□t hi□n m□t trong s□ nh□ng d□u hi□u sau đây là l□i c□nh báo cho nh□ng ch□c năng c□ th□ đang d□n b□ lão hóa.

Nh□ng d□u hi□u lão hóa

Th□ l□c gi□m: ngo□i tr□ b□n m□c nh□ng b□nh v□ m□t ra thì khi th□ l□c y□u đi ch□ng t□ huy□t qu□n c□a b□n có v□n đ□, □nh h□□ng đ□n s□ tu□n hoàn c□a huy□t d□ch, gây □nh h□□ng đ□n s□ trao đ□i ch□t t□i th□n kinh th□ l□c gây ra hi□n t□□ng th□ l□c b□ gi□m sút.

Hói đ□u: khi đang trên đ□nh cao c□a s□ nghi□p, áp l□c s□ đè n□ng lên tinh th□n và tâm lý c□a nam gi□i làm r□i lo□n s□ tu□n hoàn máu và n□i ti□t t□, t□ đó gây ra hi□n t□□ng hói đ□u.

Gi□m thính l□c: s□ tu□n hoàn máu trong dây th□n kinh trong tai không t□t có khuynh h□□ng gi□m kh□ năng nghe c□a nam gi□i. Ngoài ra, s□ng □ nh□ng thành ph□ l□n □n ào, nh□ng □nh h□□ng t□i thính l□c khi còn tr□ thì không rõ ràng nh□ng khi b□t đ□u b□□c vào tu□i 30 thì suy gi□m này đã có th□ c□m nh□n đ□□c rõ ràng.

Kh□ năng v□n đ□ng gi□m: sau khi v□n đ□ng m□nh thì tim đ□p nhanh liên h□i, kh□ năng đi□u hòa nh□p tim ngày càng gi□m. Đây là do c□ tim b□ lão hóa và tính đàn h□i mà gây ra, chúng có liên quan đ□n tình tr□ng s□c kh□e c□a tĩnh m□ch.

Răng d□ b□ □: sau tu□i 30, răng nam gi□i d□ b□ □ vàng, vi□c này có liên quan đ□n quá trình v□ sinh răng mi□ng không đúng cách. N□u t□ th□ ch□i răng không đúng cách, ch□i răng không c□n th□n làm cho chân răng d□n b□ teo l□i, làm cho kho□ng cách các k□ răng l□n, hi□n t□□ng cao răng xu□t hi□n □ các k□ răng và xung quanh n□□u, vi khu□n phát tri□n do v□ sinh răng mi□ng kém. Do đó nên ch□i răng sau khi ăn xong v□i cách ch□i răng đúng cách, đ□c bi□t là sau b□a sáng và b□a t□i.

M□t m□i: nam gi□i tu□i 30, công vi□c và cu□c s□ng đã làm cho h□ c□m th□y m□t m□i, u□ o□i. Đây có th□ là do áp l□c tâm lý r□t l□n ho□c thay đ□i n□i ti□t c□ th□ mà gây ra. Đi□u này cũng th□

hi□n l□□ng testosterone trong c□ th□ đã gi□m sút. □ nam gi□i, testosterone kích thích s□ phát tri□n c□a nh□ng đ□c đi□m gi□i tính th□ phát, bao g□m s□ l□n lên c□a d□□ng v□t, s□ phát tri□n c□a h□ lông trên c□ th□, s□ phát tri□n c□, và làm v□ gi□ng. Nó hi□n di□n v□i s□ l□□ng l□n □ nam gi□i trong su□t tu□i d□y thì và tu□i tr□□ng thành đ□ đi□u hòa ham mu□n tình d□c và duy trì kh□i l□□ng c□.

Nam gi□i đ□ tu□i 30 nên ki□m tra s□c kh□e đ□nh k□

B□n có khi nào đã quan tâm đ□n s□c kh□e c□a mình đúng m□c ch□a? B□n có nh□ b□n đã đi khám nha sĩ vào lúc nào không? Th□ l□c c□a b□n g□n đây có nh□ng thay đ□i nh□ th□ nào so v□i tr□□c? Khi làm vi□c hay lái xe b□n có c□m giác đau □ vùng l□ng không? B□n v□n th□□ng nghe đ□ng nghi□p mình hay m□c ph□i b□nh đái tháo đ□□ng và b□n thân b□n có lo l□ng khi nghe t□i di□u đó không? N□u nh□ nh□ng v□n đ□ trên đã làm b□n lo s□ thì hãy mau đi khám s□c kh□e c□a mình nhé!

Khám m□t: n□u th□y xu□t hi□n đ□ng th□i nh□ng tri□u ch□ng sau: gi□m th□ l□c, d□ b□ m□i m□t, đau m□t, khô m□t, nhìn th□y l□ m□, khó ch□u khi nhìn ánh sáng, th□m chí b□ đau đ□u thì nên ti□n hành ki□m tra th□ l□c xem có m□c các ch□ng b□nh nh□: c□n th□, vi□n th□, ch□ng gi□m s□c nhìn, lo□n th□, b□nh tăng nhãn áp, b□nh đ□c nhân m□t, b□nh hoa m□t hay không… N□u b□n đã đeo kính th□□ng hay kính sát tròng thì hàng tháng ph□i đi ki□m tra th□ l□c đ□nh k□. Bình th□□ng thì m□i hai năm nên ki□m tra m□t l□n, n□u nh□ m□c ph□i các b□nh nh□ đái tháo đ□□ng, cao huy□t áp ho□c gia đình có ti□n s□ c□n th□ thì ít nh□t m□i năm nên ki□m tra m□t m□t l□n.

Khám răng: n□u có nh□ng tri□u ch□ng sau: đau răng, ch□y máu chân răng, nhai g□p khó khăn, mi□ng có mùi hôi thì n□i dung nên ki□m tra là: sâu răng, cao răng, viêm l□i, viêm chân răng…

L□ng: khi c□m th□y đau l□ng, c□m giác khó ch□u thì nên đi ki□m tra xem có b□ gãy x□□ng, tr□t kh□p, thoát v□ đĩa đ□m c□t s□ng c□ l□ng hay dây ch□ng b□ t□n th□□ng. N□u c□n thi□t cũng nên ki□m tra urine trong máu th□ xem b□nh đau l□ng có ph□i là b□nh có liên quan đ□n nh□ng c□ quan n□i t□ng khác trong c□ th□ hay không.

B□ ph□n sinh d□c ngoài: n□u có nh□ng tri□u ch□ng nh□ tinh hoàn b□ phù n□, bên trong có ch□ b□ s□ng lên, đau tinh hoàn thì n□i dung ki□m tra là: ki□m tra tinh hoàn, ki□m tra máu, ki□m tra n□□c ti□u xem có ti□m □n nh□ng căn b□nh ung th□ liên quan b□ ph□n sinh d□c hay không. Cũng có th□ t□ ki□m tra t□i nhà ít nh□t m□i tháng m□t l□n n□u th□y có ch□ b□ s□ng đau, tinh hoàn b□ sa xu□ng thì nên nhanh chóng đ□n b□nh vi□n ki□m tra.

B□nh truy□n nhi□m: n□u có nh□ng tri□u ch□ng: ti□u không ki□m soát đ□□c, ti□u g□t, d□□ng v□t ti□t ra d□ch l□ có mùi thì n□i dung ki□m tra là ki□m tra d□□ng v□t, ki□m tra máu và n□□c ti□u. Ngo□i tr□ nh□ng tr□□ng h□p đã xác đ□nh là ch□c ch□n hay c□p tính ph□i đi khám bác sĩ thì đ□i v□i nh□ng nam gi□i c□m th□y s□c kh□e bình th□□ng cũng nên ki□m tra m□i năm m□t l□n; n□u nh□ nam gi□i có nhi□u b□n tình ho□c có ti□n s□ b□nh m□ng tinh thì t□t nh□t m□i năm nên đi khám vài l□n.

Đái tháo đ□□ng: khi có nh□ng tri□u ch□ng nh□: mi□ng hay khát n□□c, u□ng nhi□u n□□c, ti□u nhi□u, ăn nhi□u, s□t cân nhanh nên đ□n b□nh vi□n ki□m tra v□ l□□ng đ□□ng trong máu, huy□t áp, ti□n s□ b□nh c□a ng□□i thân, ki□m tra cân n□ng. N□u có nh□ng tri□u ch□ng trên c□n đi khám ngay, còn tr□□ng h□p ng□□i v□n kh□e m□nh thì m□i năm ki□m tra m□t l□n.

M□ trong máu: không có tri□u ch□ng rõ ràng, m□i năm ki□m tra m□t l□n.

Huy□t áp: c□m th□y chóng m□t, khó tiêu bu□n nôn, sáng th□c d□y th□y đau đ□u. N□u ch□a có nh□ng tri□u ch□ng trên cũng nên đi khám đ□nh k□ m□i năm m□t l□n. Ng□□c l□i n□u gia đình có ti□n s□ b□nh này hay công vi□c có nhi□u áp l□c, hút thu□c, u□ng r□□u nhi□u thì nên s□m ki□m tra xem có m□c ch□ng cao huy□t áp hay không, t□t nh□t nên chu□n b□ máy đo huy□t áp t□i nhà

đ□ ti□n theo dõi.

LÊ TH□ PHÚC H□U