

TỦ SÁCH BẢO VỆ  
SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH

CI WEN FANG  
CHEN CHU CHUN



# Tự chẩn đoán những bệnh thường gặp



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

TỰ CHÂN ĐOÁN NHỮNG BỆNH  
THƯỜNG GẶP

TỦ SÁCH BẢO VỆ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH  
CI WEN FANG - CHEN CHU CHUN

TỰ CHẨN ĐOÁN NHỮNG  
BỆNH THƯỜNG GẶP

Hà Sơn dịch

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

## Chương I

# TỰ CHẨN ĐOÁN NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP

### 1. Bạn hãy tính xem mình có béo không?

Cơ thể con người có tiêu chuẩn trọng lượng bình thường là: Đối với nam thì tính theo công thức: Chiều cao (cm) - 100 = ?kg; đối với nữ thì tính theo công thức: Chiều cao (cm) - 102 = ?kg. Thông thường những người vượt quá tiêu chuẩn về thể trọng 10% là đã quá trọng lượng, còn những người vượt quá từ 20% trở lên thì bị coi là béo phì. Béo phì chia làm mấy loại dưới đây:

- Chúng béo phì đơn thuần: Từ lúc nhỏ đã khá bụ bẫm, điều kiện ăn uống tốt, chất mỡ phân bố đều đặn trong cơ thể, có thói quen thích ăn đồ ngọt hoặc những món ăn có chứa nhiều chất dầu, trong gia đình có truyền thống béo, các kiểm tra khác đều bình thường.

- Chúng giảm chức năng của tuyến giáp trạng: Có sự tăng trọng lượng cơ thể ở mức độ bình thường. Phần lớn là do bị phù các dịch lỏng trong cơ thể, nhiệt lượng tiêu hao ít gây ra. Chúng này có biểu hiện rõ là mặt béo phì, hai bên lòng mày rậm đến 1/3, da dẻ nhợt nhạt, nhịp tim giảm



chậm, bí đại tiện, tiểu tiện. Tỷ lệ của sự thay thế cơ sở (tổng năng lượng tiêu hao của người hoặc động vật khi thức, nhưng không hoạt động); tỉ lệ kết hợp iốt của albumin ở huyết thanh, tỉ lệ tuyến giáp trạng hấp thu iốt loại 131.

- Chứng béo phì có đau đớn: Béo phì thường phân bố có tính đối xứng, đau nhức khắp cơ thể, và còn cảm thấy suy nhược không có chút sức lực, đa số là ở phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh. Bệnh này ngoài biểu hiện mãn kinh quá sớm, ngoài giảm chức năng của bộ phận sinh dục tương đối sớm ra thì không có biểu hiện nào đặc biệt trên toàn cơ thể.

- Béo phì mang dược tính của thuốc: Vì dùng chất insulin trong thời gian lâu dài hoặc thúc đẩy sự kết hợp chất albumin chế thành thuốc, đã gây ra sự thèm ăn mà dẫn đến béo phì. Nhưng nếu ngừng dùng thuốc một thời gian sẽ dần dần bị sút cân và gầy đi.

- Bệnh đa nang buồng trứng tổng hợp. Triệu chứng: Kinh nguyệt không đều, hoặc xuất hiện hiện tượng tắc kinh, không sinh đẻ được, không rụng trứng trong thời gian dài, nhiệt độ cơ thể giảm. Kiểm tra có thể thấy buồng trứng lớn dần lên.

- Chứng vô sinh do béo phì: Cơ thể béo phì, thèm ăn, sự trao đổi chất béo và chức năng của tuyến sinh dục khác thường, có tuyến sinh dục không phát dục. Bệnh này có thể có liên quan đến yếu tố di truyền hoặc yếu tố bẩm sinh.

## 2. Vì sao lại gầy đi?

Gầy đi tức là trọng lượng cơ thể mình bị giảm cân. Thông thường người ta cho rằng, khi trọng lượng cơ thể giảm 10% trở lên so với tiêu chuẩn thể trọng bình thường

thì gọi là bị gầy đi. Triệu chứng gầy đi có thể chia làm mấy loại sau:

- Chứng giảm chức năng tuyến yên ở não: Chứng gầy đi thường phát bệnh chậm, trước tiên là tuyến sinh dục khô héo, biểu hiện là phụ nữ sau khi sinh không có sữa, rụng lông, rụng tóc, rõ nhất là rụng lông nách và lông ở vùng kín; ham muốn tình dục giảm hoặc mất đi, cơ quan sinh dục không còn cảm giác. Tiếp đó, sinh ra hiện tượng giảm chức năng của tuyến giáp trạng và tuyến thượng thận, biểu hiện là không muốn ăn, gầy đi, thiếu sinh lực, sợ lạnh, huyết áp tụt, mạch đập giảm chậm, da dẻ mỏng, nhẵn bóng và nhợt nhạt, tâm trạng phiền muộn, lạnh nhạt, đôi khi có triệu chứng về tinh thần rất rõ. Những người mắc bệnh ở mức độ nghiêm trọng có thể sinh ra các triệu chứng giảm lượng đường trong máu, dẫn đến hôn mê, choáng váng.

- Dinh dưỡng không đủ: Thường là vì dinh dưỡng không được hấp thu đầy đủ, đặc biệt là những đồ ăn có chứa nhiều protein, hoặc vì mắc bệnh ỉa chảy, thiếu các loại vitamin.

- - Chức năng tuyến giáp trạng: Chứng gầy đi do tuyến giáp trạng bị sưng to, đột nhiên mất và tuyến giáp trạng tiết ra dịch quá mức làm cho tâm huyết quản, hệ thống thần kinh và sự trao đổi chất không bình thường xuất hiện. Các triệu chứng thường thấy là sốt nhẹ, tim đập nhanh, ra mồ hôi, cơ bắp mỏi nhừ và không có sinh lực.

- Chứng xơ gan và viêm gan mạn tính: Cơ thể gầy đi, đồng thời có các triệu chứng vàng da, vàng mắt, biến đổi tính chất của gan, thận sưng to, bị trướng bụng và bị phù thũng chân. Kết quả thử nghiệm chức năng của gan không bình thường. Chụp gan có thể chẩn đoán được chính xác.

- U ác tính: Từ trước đến nay, cơ thể vẫn luôn khỏe mạnh, gần đây lại có triệu chứng gầy đi mà không rõ nguyên nhân, tinh thần mệt mỏi và thiếu sinh lực, như vậy nên xem xét có phải mắc bệnh u ác tính hay không, cần tiến hành kiểm tra kỹ hơn.

- Các chứng viêm nhiễm mạn tính: Cơ thể gầy đi, còn thường kèm theo các triệu chứng: Lên cơn sốt, ra mồ hôi trộm, không muốn ăn, tinh thần mệt mỏi, không có sức sống, thiếu máu. Chứng viêm nhiễm mạn tính có nhiều dạng như bệnh kết hạch, viêm nhiễm mung mủ mạn tính hoặc các chứng ký sinh trùng khác.

### **3. Mệt mỏi, thiếu sinh lực có phải là một loại bệnh không?**

Mệt mỏi thiếu sinh lực là chỉ cảm giác mệt mỏi rã rời, không có sinh lực xuất hiện trong những hoạt động hàng ngày.

- Viêm gan siêu vi trùng: Cơ thể mệt mỏi đồng thời có các triệu chứng vàng da vàng mắt, kém ăn, đầy bụng, trướng bụng, gan thận sưng to, chức năng của gan không bình thường.

- Bệnh lao phổi: Cơ thể mệt mỏi, đồng thời xuất hiện các triệu chứng gầy đi, phát sốt, gò má đỏ, ho khan, ho có đờm, trong đờm có máu, đau đầu, ra mồ hôi trộm, phụ nữ kinh nguyệt không đều, chụp X-quang vùng não có thể chẩn đoán được chính xác.

- Sự suy giảm chức năng của tuyến giáp trạng: Cơ thể mệt mỏi, kèm theo các triệu chứng tinh thần không tốt, sợ lạnh, thích sự yên tĩnh, không có hứng thú, ít hoạt động, kém ăn, lông tóc khô xơ, thưa thớt và dễ rụng, sắc mặt nhợt



nhật. Lấy máu để làm các xét nghiệm albumin trong huyết thanh kết hợp với xác định chất cholesterol, hấp thu iốt 131... sẽ rất dễ dàng chẩn đoán bệnh.

- Chứng cơ năng sinh lý quá mức bình thường của tuyến giáp trạng: Cơ thể mệt mỏi kèm theo các triệu chứng chán ăn, trọng lượng cơ thể giảm, tim đập nhanh. Tỷ lệ trao đổi chất và tỷ lệ tuyến giáp trạng hấp thu iốt tăng cao.

#### **4. Bị phù thũng thường có những biểu hiện như thế nào?**

Phù thũng là chỉ hiện tượng bệnh lý tích nước quá nhiều ở các khe hở của mô trong cơ thể. Bệnh này có thể bị khắp người, cũng có thể chỉ bị ở một số bộ phận trên cơ thể.

- Phù thũng ở người già: Bệnh thường xuất hiện ở người cao tuổi vì thể chất của người già có sự thay đổi, các chức năng tim, phổi, gan, thận, bị lão hóa theo sự tăng lên của tuổi tác, khả năng lưu thông của huyết quản cũng thay đổi theo tuổi tác, các hệ thống tiết dịch và sự trao đổi chất của cơ thể cũng khác với người trẻ tuổi đó là: Tỷ lệ của các loại đường trong chất dịch có tính acid dưới da tăng lên, nó kết hợp với nước mô, sẽ dễ dẫn đến chứng phù thũng các chất dịch.

- Phù thũng trước thời kỳ kinh nguyệt: Bệnh này thường thấy ở phụ nữ đang độ tuổi sinh đẻ, trong vòng từ 10 đến 14 ngày trước khi có kinh và xuất hiện các triệu chứng toàn thân khó chịu, tâm trạng căng thẳng, lo âu, sợ hãi, cảm thấy cô quạnh, dễ cáu bẳn, đau đầu, mệt mỏi hoặc toàn thân sưng lên, khi có kinh thì lượng nước tiểu



nhiều lên, bệnh phù thũng và các triệu chứng khác dần dần mất đi.

- Phù thũng phát sinh có tính chu kỳ: Bệnh này thường thấy nhiều ở phụ nữ đang ở độ tuổi sinh đẻ (20 - 49 tuổi) sự xuất hiện của bệnh không có liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt, nhưng có thể bệnh sẽ nặng thêm trong thời kỳ có kinh. Bệnh này thường do sự biến đổi về trạng thái tình cảm gây nên, có các triệu chứng về tinh thần và thần kinh, như các chứng sầu muộn, lo nghĩ, tim đập nhanh và loạn nhịp, mệt mỏi, đau đầu, buồn nôn.... sáng sớm mặt bị sưng lên, chiều tối, hai chân có cảm giác căng ra, hoặc chân bị phù thũng, khi ấn vào có hằn lõm xuống; thời gian giữa buổi sáng và buổi tối, trọng lượng cơ thể có thể chênh lệch tới từ 2 - 3kg trở lên; đồng thời còn kèm theo cảm giác khát nước và uống nhiều nước. Ngoài ra còn có các triệu chứng hệ thần kinh thực vật không ổn định như tinh thần bất an, ngủ không ngon giấc, mặt nóng bừng, dễ toát mồ hôi, huyết áp cao. Những người mắc bệnh này nên nghỉ ngơi tĩnh dưỡng có thể không làm tiêu tan hết các triệu chứng nhưng nếu hoạt động quá mức thì bệnh sẽ nặng thêm. Vào mùa hè, bệnh thường phát nặng hơn, ngoài ra khi cơ thể béo lên và kinh nguyệt bị rối loạn, huyết áp thấp, lúc đứng hay lúc hoạt động, chân sẽ bị sưng lên rất rõ, khi được nghỉ ngơi yên tĩnh thì triệu chứng của bệnh sẽ giảm.

- Phù thũng do tính năng của thuốc: Nguyên nhân là do dùng thuốc lợi tiểu trong thời gian dài gây ra, sau khi ngừng dùng thuốc thì bệnh này sẽ tự mất đi.

## **5. Chóng mặt thường có những biểu hiện như thế nào?**

Chóng mặt chính là cảm giác định hướng hoặc cảm giác không cân bằng của người bị mắc bệnh này đối với các quan hệ không gian bị gặp cản trở, là một kiểu cảm giác vận động giả. Đồng thời, có kèm theo các triệu chứng như ghê cổ, buồn nôn, sắc mặt nhợt nhạt, toát mồ hôi, thay đổi nhịp đập và huyết áp.

- Chóng mặt có liên quan đến tai trong: Chóng mặt đột nhiên phát sinh, vào bất cứ lúc nào cũng có thể xảy ra. Chóng mặt là cảm giác có tính xoay tròn, lúc mở mắt thì cảm thấy môi trường xung quanh hoặc các sự vật hiện tượng xung quanh đang chuyển động hỗn loạn, lúc nhắm mắt thì lại cảm thấy bản thân mình đang chuyển động. Những người bị mắc chứng này khó mà đứng và đi lại được, lúc đi sẽ bị nghiêng người và ngã, trong khi đang chóng mặt mà quay đầu hay đảo mắt đều làm cho bệnh nặng thêm. Có các triệu chứng kèm theo như ù tai, cảm giác tai bị bịt kín, và biến đổi bệnh lý như tai điếc, ghê cổ, buồn nôn, sắc mặt nhợt nhạt, toát mồ hôi, đau bụng, ỉa chảy...

- Chóng mặt do trúng độc của thuốc: Là bệnh chóng mặt do thuốc gây ra, như streptomixin, chứng trúng độc cấp tính streptomixin hay xảy ra sau khi dùng thuốc trong vài ngày sinh ra chóng mặt, ghê cổ, buồn nôn. Những người điều trị trúng độc mạn tính, thông thường vào tuần thứ tư của đợt trị liệu sẽ xuất hiện triệu chứng chóng mặt, khoảng trong một tuần thì bệnh lên tới đỉnh điểm. Nói chung là nếu ngừng dùng thuốc thì bệnh chóng mặt sẽ hết đi.