

HIỂU VỀ TRÁI TIM

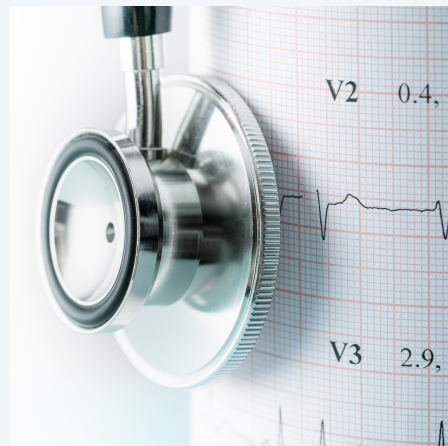
5 DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH TIM

Khi nói về cơn đau tim, các chương trình truyền hình thường bị kịch hóa vấn đề. Chúng ta có thể hình dung được nhân vật sẽ bị đau ngực đột ngột, khuyu gối và ngã đập mặt xuống nền nhà (và đương nhiên khung hình này được chiếu chậm). Rồi nhân vật sẽ nhìn cảnh vật xung quanh mờ dần với tiếng còi xe cứu thương vọng lại từ xa. Đau ngực đúng là dấu hiệu thường thấy nhưng chỉ rất nhẹ giống như dấu hiệu cảnh báo chứ không giống như trên phim. Dưới đây là 5 dấu hiệu để nhận biết trái tim bị đau yếu.

1 Đánh trống ngực

Cảm giác tim đập nhanh hơn khi bị căng thẳng. Nếu bạn không làm việc quá sức mà thấy tim vẫn đập mạnh như đang ở trong sàn nhảy, có thể bạn bị thiếu ngủ, uống quá nhiều cà phê hoặc bị cơn hoảng loạn.

Đôi khi cơn rung nhĩ cũng có thể là nguyên nhân gây nên hiện tượng đánh trống ngực. Cơn rung nhĩ xảy ra khi dòng điện điều hòa nhịp tim bị thay đổi khiến cho tim đập bất thường. Bạn có thể thấy tim đập quá nhanh, quá chậm hoặc quá mạnh kể cả khi đang nghỉ ngơi.



2 Sưng chân



Đôi giày cũ trước đây bạn vẫn đi vừa giờ trở nên chật? Có phải giày bị co hay bạn bị tăng khá nhiều cân? Nếu không phải những nguyên nhân này, cơ thể bạn có thể bị giữ nước – là dấu hiệu của bệnh tim hoặc tim bị suy yếu. Trái tim yếu bị giảm khả năng bơm máu đến các cơ quan của cơ thể một cách hiệu quả, khiến cho máu bị dồn đọng ở các chi.



HIỂU VỀ TRÁI TIM

5 DẤU HIỆU NHẬN BIẾT BỆNH TIM

3 Mệt mỏi hoặc kiệt sức đột ngột

Dấu hiệu tiếp theo của bệnh tim là bạn thấy tốn sức hơn khi hoạt động. Chuyên gia tim mạch thuộc Trung tâm Tim mạch Raffles cảnh báo, việc cảm thấy mệt mỏi liên tục & kéo dài chính là dấu hiệu trái tim không bơm đủ máu cho cơ thể. Nguyên nhân có thể là do mạch máu bị tắc hẹp hoặc suy giảm chức năng tim. Mệt mỏi kéo dài cũng có thể là dấu hiệu bạn sắp bị nhồi máu cơ tim.



Kiệt sức do căng thẳng, làm việc quá tải thường có thể được chữa trị đơn giản bằng một giấc ngủ sâu. Ngủ ngon là phương thức hiệu quả giúp bạn thoát khỏi tình trạng kiệt sức. Theo sách trắng của Nhật Bản, “Karoshi” (lược dịch “chết vì làm việc quá sức”) là nguyên nhân chính gây nên các vấn đề sức khỏe tâm thần & tự tử tại đất nước này. Bạn nên cố gắng nghỉ ngơi đầy đủ hàng ngày. Khi bạn có cảm giác khỏe mạnh, năng động, tim sẽ bơm đủ máu để cơ thể hoạt động.

4 Ngáy ngủ



Ngáy ngủ là dấu hiệu của bệnh ngưng thở khi ngủ, là bệnh lý do đường thở bị tắc và nhóm cơ điều khiển hơi thở không hoạt động. Bệnh không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của bản thân và vợ/chồng, mà, theo các nhà nghiên cứu, còn là dấu hiệu của bệnh tim mạch. Chuyên gia cho biết: “Những người bị chứng ngưng thở khi ngủ có thể bị ngưng thở nhiều lần trong đêm, khiến cho lượng ô xy trong máu giảm, làm tăng nguy cơ rối loạn nhịp tim & mắc bệnh tim mạch”.

5 Sưng lợi & chảy máu chân răng

Mặc dù sưng lợi & chảy máu chân răng là triệu chứng của bệnh nha chu, các dấu hiệu này cũng có thể liên quan đến các bệnh khác như tim mạch. Theo Chuyên gia tại Trung tâm Nha khoa Raffles, bệnh nhân bị sưng lợi có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc tai biến mạch máu cao hơn gấp 3 lần. Bác sĩ cũng cho hay, vi khuẩn ở lợi cũng có thể lan vào tim gây viêm động mạch.



Mặc dù vệ sinh răng miệng không phải là giải pháp để phòng tránh bệnh tim, bạn vẫn cần chăm sóc răng miệng thích hợp. Bạn nên đánh răng & làm sạch bằng chỉ nha khoa ít nhất 2 lần mỗi ngày và khám nha khoa 2 lần mỗi năm.

