

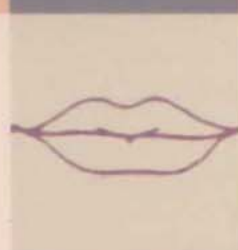
Những biểu hiện của cơ thể

Từ những biểu hiện cảnh báo đến các báo động giả...

Cách trở thành thám tử chẩn đoán cho bản thân



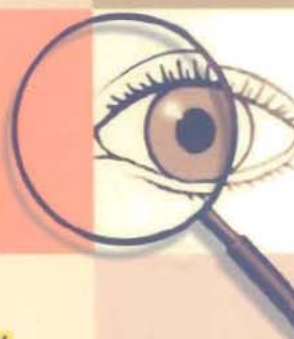
BODY SIGNS



Tiến sĩ **Joan Liebmann - Smith**

và **Jacqueline Nardi Egan**

Bản dịch tiếng Việt **Nguyễn Thành Yến**



**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**



NTV

**Công ty TNHH
Nhân Trí Việt**

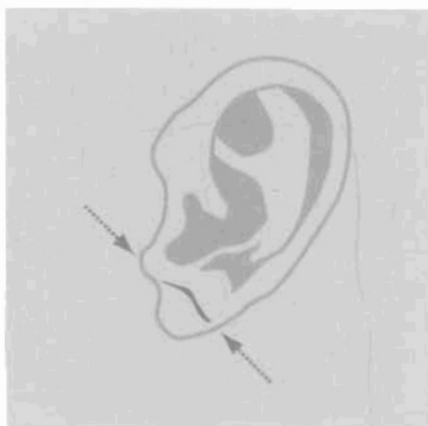
Tất cả chúng ta đều để ý đến những tình trạng dường như bất thường của cơ thể. Nhưng khi nào thì những bất thường này vô hại và khi nào thì chúng cần được bác sĩ tư vấn kịp thời? Với nội dung hấp dẫn và mang tính tổng hợp, quyển sách này đề cập đến từng bộ phận của cơ thể, từ đầu đến chân, nhằm giúp bạn giải mã những thông điệp (thường đầy bí ẩn) của cơ thể bạn.

Những biểu hiện của cơ thể

Từ tóc giòn, dễ gãy và rụng đến lông mọc sai chỗ, cái mũi tê rần, đôi mắt không cân xứng, móng tay có sọc, đầu vú thụt vào, cảm giác đầy hơi quá mức..., cơ thể cung cấp cho chúng ta vô số biểu hiện về tình trạng sức khỏe. Gần như đối với các biểu hiện này, bạn chỉ cần ra hiệu thuốc, đến quầy mỹ phẩm hoặc không cần điều trị gì cả. Nhưng sẽ có lúc bạn phải đến bác sĩ, thậm chí vào phòng cấp cứu. Vì vậy, quyển sách này sẽ cung cấp vô số thông tin quan trọng và thường là thú vị về cơ thể bạn – những điều bạn từng muốn biết nhưng có lẽ đã ngại hỏi.

Được trích từ các công trình nghiên cứu, tài liệu khoa học mới nhất và do các chuyên gia y khoa hiệu đính, sách còn đề cập đến những mẫu chuyện dí dỏm trong lịch sử cũng như những sự thật quan trọng và đầy thú vị về từng vùng cụ thể trên cơ thể. Dù bạn thật sự quan tâm đến sức khỏe hay chỉ đơn thuần thích đóng vai thám tử chẩn đoán bệnh thì sách vẫn hấp dẫn bạn và giúp bạn hiểu sâu hơn về cơ chế hoạt động kỳ diệu của cơ thể.

Cách
trở thành
thăm tử
chẩn đoán
cho
bản thân



BODY SIGNS

Những biểu hiện của cơ thể

Tiến sĩ Joan Liebmann-Smith
và Jacqueline Nardi Egan
Bản dịch tiếng Việt
Nguyễn Thành YẾN



**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

NTV

Công ty TNHH
Nhân Trí Việt

BODY SIGNS

Copyright © 2007 by Joan Liebmänn-Smith and Jacqueline Nardí Egan

This edition is published in Vietnam under a license Agreement between Bantam Dell, a Division of Random House, Inc., New York, US and Nhân Trí Việt Co., Ltd. Vietnam

Những biểu hiện của cơ thể

Công ty TNHH Nhân Trí Việt giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt, 2008

Được xuất bản độc quyền tại Việt Nam, phát hành trên toàn thế giới, theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Nhà xuất bản Bantam Dell, chi nhánh của Nhà xuất bản Random House, Hoa Kỳ và công ty TNHH Nhân Trí Việt, Việt Nam

Không phần nào trong tác phẩm này được phép sao chép, lưu giữ, đưa vào hệ thống truy cập hoặc truyền tải bằng bất kỳ hình thức hay phương tiện nào (điện tử, ghi âm, sao chụp, thu hình, phát tán qua mạng) hoặc dưới bất cứ hình thức nào khác khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của chủ bản quyền

Để tưởng nhớ ba mẹ tôi, John và Dorothy Liebmann, những người đã mất sớm do bệnh tim. Họ cũng như các bác sĩ đã bỏ qua những biểu hiện cảnh báo về mối nguy hiểm.

Và thân thương gửi đến ông xã Richard cùng con gái Rebecca, hai người vẫn luôn bên cạnh giúp trái tim tôi hòa theo nhịp đập của niềm hạnh phúc vô bờ.

Joan Liebmann-Smith

Kính yêu gửi đến ông xã Edward, biểu hiện rằng tình yêu bất tận vẫn mãi hiện hữu; và thân ái gửi đến con gái Elizabeth, biểu hiện rằng niềm hy vọng và sự lạc quan vẫn luôn tồn tại.

Jacqueline Nardi Egan

Quyển sách này được biên soạn nhằm cung cấp nhiều thông tin hữu ích về các chủ đề được đề cập. Nó không có tham vọng thay thế sự tư vấn của bác sĩ hay của các nhà chuyên môn, nhất là đối với các biểu hiện hay triệu chứng cần phải được chẩn đoán hoặc điều trị. Hai tác giả, Nhà xuất bản, Hội đồng các chuyên gia y khoa của quyển *Những biểu hiện của cơ thể* hoàn toàn không chịu trách nhiệm về bất cứ tác hại nào có thể xảy ra do người đọc sử dụng hay áp dụng các thông tin trong sách.

Lời cảm ơn

Trước hết, chúng tôi chân thành cảm ơn Kris Dahl đã ủng hộ ý định viết quyển sách này của chúng tôi và xin cảm ơn Jim Gorman đã tạo cơ hội cho chúng tôi tiếp xúc với Kris. Chúng tôi cũng xin cảm ơn Nhà xuất bản Bantam Dell đã tích cực hỗ trợ chúng tôi xuất bản quyển sách này. Chúng tôi trân trọng năng lực biên tập xuất sắc của Beth Rashbaum, năng lực cùng nhiệt tình và tính khôi hài của cô đã giúp cho việc hợp tác của chúng ta đạt hiệu quả tốt đẹp. Beth cùng Meghan Keenan (trợ lý của cô), Kelly Chian (tổng biên tập), Paolo Pepe (giám đốc mỹ thuật) đã giúp đỡ, hỗ trợ và thông cảm khi xử lý tất cả những điều không hay xảy ra giữa chúng ta. Quyển *Những biểu hiện của cơ thể* sẽ được độc giả trên khắp thế giới biết đến nhờ sự nỗ lực không mệt mỏi của Sharon Swados và Lisa George – những người đã nhận ra sức hấp dẫn và lôi cuốn của quyển sách này – ở các chi nhánh được cấp bản quyền.

Chúng tôi trân trọng cảm ơn Nenad Jakešević đã thiết kế bìa sách và hình vẽ ở các chương cùng người họa sĩ cộng tác, và xin cảm ơn vợ ông - Sonja Lamut - về ý tưởng thẩm mỹ của cô. Đồng thời xin cảm ơn Michael Raab về những ảnh chụp để minh họa cho phần nội dung.

Xin chân thành cảm ơn các thành viên trong Hội đồng Y khoa đã giúp đỡ, nhận xét và cung cấp thông tin quý báu cho chúng tôi: bác sĩ Pete S. Batra, bác sĩ Wilma Bergfeld, bác sĩ Michael Bloom, bác sĩ Stephen DiMartino, bác sĩ Loren W. Greene, bác sĩ Axel Grothey, bác sĩ Stuart I. Henochowicz, bác sĩ Gordon Hughes, bác sĩ Alan Kominsky, bác sĩ Ronald Kraft, bác sĩ Sharon Lewin, bác sĩ Larry Lipshultz, bác sĩ Michael Osborne, bác sĩ Shelley Peck, bác sĩ Rock

Positano, bác sĩ Joseph Scharpf, bác sĩ John Stangel, bác sĩ Randall Zusman và bác sĩ Michael Bloom.

Rất cảm ơn anh Richard Liebmann-Smith đã tập trung công sức biên tập quyển sách này và cảm ơn anh về những món ăn nhẹ anh mang đến trong lúc chúng mình cùng làm việc. Mẹ cảm ơn con gái Rebecca Liebmann-Smith về các đề xuất và tài biên tập của con – người sẽ tiếp nối công việc biên tập của bố. Xin cảm ơn thạc sĩ y tế công cộng Elizabeth Egan Serrallier – người đã giúp chúng tôi thấy được tầm quan trọng của công tác giáo dục cộng đồng về vấn đề sức khỏe.

Trân trọng cảm ơn Mary Diamond, Barbara Kantrowitz, bác sĩ Kenneth Magid, Susan Orlins, Eliza Orlins, Steve Price và bác sĩ Laura Sternberg đã hết lòng hỗ trợ chúng tôi bằng nhiều cách. Đặc biệt cảm ơn Jonathan Schwartz, chương trình phát thanh trên Đài Quốc gia của ông đã giúp cho những ngày làm việc cuối tuần của chúng tôi trở nên thật lý thú.

Sau cùng, chúng tôi vô cùng cảm ơn bạn bè và họ hàng đã cung cấp cho chúng tôi vô số biểu hiện kỳ lạ trên cơ thể mình và quan trọng hơn là đã thực sự yêu mến, động viên và cảm thông khi chúng tôi từ chối tham gia các cuộc họp mặt với mọi người vì phải dành thời gian để hoàn thành quyển sách này.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 17

Chương 1 Vấn đề lông, tóc 31

Bắt đầu từ cái đầu 32

Kết cấu của tóc thay đổi ■ Màu tóc thay đổi ■ Tóc xanh lá ■ Tóc chẻ ngọn ■ Tóc bạc sớm ■ Tóc bạc sau một đêm ■ Rụng tóc bình thường ■ Rụng tóc từng đám hoặc từng mảng ■ Hói đầu ở đàn ông ■ Rụng tóc ở phụ nữ ■ Rụng tóc đột ngột ■ Tình trạng có hoặc không có lông ■ Tình trạng không có lông bẩm sinh ■ Rụng lông mày hoặc lông mi

Tiếp tục xuống phía dưới 48

Rụng lông ngực và lông trên cơ thể ■ Rụng lông mu

Lông mọc đúng chỗ và khắp cơ thể 49

Lông mọc sai chỗ ■ Đàn ông rậm lông

Kết thúc chương 53

Chương 2 Hãy quan sát đôi mắt 55

Những biểu hiện ở mắt người khác có thể nhìn thấy 57

Quầng thâm dưới mắt ■ Các túi dưới mắt ■ Nếp nhăn dưới mắt ■ Mí mắt sụp ■ Mắt lồi ■ Mí mắt lộn ngược ra ngoài ■ U mí mắt ■ U và bướu trên nhãn cầu ■ Mắt đỏ ngầu ■ Vàng mắt ■ Các đốm đỏ trên tròng trắng ■ Vòng tròn xung quanh tròng đen ■ Hai con ngươi khác kích cỡ ■ Màu mắt ■ Màu mắt thay đổi ■ Hai mắt có màu khác nhau ■ Nước mắt ■ Chảy nước mắt ■ Khô mắt ■ Mắt co giắt ■ Mắt lão liên

Những biểu hiện ở mắt chỉ bản thân bạn có thể nhận biết 78

Hiện tượng ruồi bay ■ Thấy chớp lóe ■ Chứng ảo giác thị giác ■ Nhay cảm với ánh sáng ■ Quáng gà ■ Loạn sắc

Kết thúc chương 86

Chương 3 Hãy lắng nghe đôi tai

89

Những biểu hiện ở tai người khác có thể nhận thấy 90

Tai đỏ ■ Nếp gấp trên trái tai ■ Đôi tai dị dạng ■ Quá nhiều ráy tai ■ Tai tiết dịch lỏng

Những biểu hiện ở tai chỉ bản thân bạn cảm nhận được 95

Ngứa tai ■ Ngheet tai ■ Û tai ■ Nghe nhịp tim ■ Nhạy cảm với âm thanh ■ Nghe tiếng nổ lớn khi ngủ ■ Nghe những âm thanh người khác không nghe được ■ Mất thính lực từ từ ■ Mất thính lực đột ngột

Kết thúc chương 104

Chương 4 Các bệnh ở mũi

107

Những biểu hiện ở mũi người khác có thể nhận thấy 110

Mũi đỏ ■ Mũi củ hành ■ Mũi có nếp gấp ■ Hắt hơi khi ra nắng ■ Không thể hắt hơi ■ Ngáy ■ Chảy nước mũi liên tục ■ Khô mũi ■ Mũi hôi

Những biểu hiện ở mũi chỉ bản thân bạn nhận thấy 118

Vấn đề khứu giác ■ Mất khứu giác ■ Khứu giác quá nhạy ■ Những mũi hôi chỉ mình bạn ngửi thấy

Kết thúc chương 124

Chương 5 Hãy “đọc” đôi môi ... và miệng

125

Môi và miệng 126

Môi căng mọng ■ Môi mím ■ Môi khô và nứt nẻ ■ Môi xanh tím ■ Môi hoặc miệng nóng bừng ■ Tàn nhang trên môi hoặc miệng ■ Những mảng màu trắng hoặc xám trong miệng ■ Những vết trắng trong miệng ■ Nướu sưng hoặc đỏ ■ Khối u hoặc lỗ hổng ở vòm miệng ■ Khô miệng hoặc khát nước quá mức ■ Miệng tiết quá nhiều nước bọt

Cái lưỡi “mách lẻo” 137

Lưỡi đen và có lông ■ Lưỡi trắng và có lông ■ Lưỡi đỏ như thịt bò ■ Lưỡi có rãnh ■ Lưỡi trơn nhẵn ■ Những mảng di chuyển trên lưỡi ■ Lưỡi co giật

Các rối loạn vị giác 142

Mất vị giác hoặc rối loạn vị giác = Vị giác kinh khủng hay có vị kim loại = Vị giác cực nhạy = Hơi thở hôi = Hơi thở ngọt, có mùi trái cây = Hơi thở có mùi tỏi = Hơi thở có mùi ammonia = Hơi thở có mùi tanh = Hơi thở có mùi phân

Răng 152

Răng nâu vàng = Răng hơi xanh lá hoặc có màu kim loại = Răng màu xám xanh = Răng có đốm = Răng hơi đen = Răng lõm vào hay có khía hình chữ V = Răng trơn bóng như gương = Răng bị nứt

Kết thúc chương 157**Chương 6 Cổ họng, giọng nói, cổ và hàm nói lên sự thật 159****Cổ, cổ họng và hàm 160**

Khối u phía trước cổ = Các khối u ở vị trí khác trên cổ = Khối u trong cổ họng = Khối u ở hàm = Hàm kêu lách cách = Cứng hàm = Cảm lạnh hay cảm nhũ = Chùng hay ngáp = Chùng nấc cụt quá nhiều = Chùng ho kinh niên = Đốm cổ màu

Các biểu hiện qua giọng nói 174

Giọng nói khàn = Chùng khàn giọng không thường xuyên = Chùng hằng giọng thường xuyên = Giọng nói run = Chùng nói lắp = Đột ngột nói giọng nước ngoài = Nói quá to hay quá nhỏ

Kết thúc chương 182**Chương 7 Thân trên và tứ chi 183****Ngực và nhũ hoa 184**

Hai bầu vú không cân đối = Khối u trong vú = Hai vú có nhiều khối u = Hai vú căng, biến màu = Hai vú to ở nam giới = Bầu vú thừa = Ba núm vú = Núm vú thụt vào trong = Núm vú cứng = Núm vú tiết ra chất lỏng = Tiết sữa = Chất tiết ra không phải là sữa

Hình dạng và kích cỡ của thân mình 196

Cơ thể hình quả táo = Thay đổi cân nặng đột ngột hoặc không rõ nguyên nhân = Dáng người cơ rút = Lưng cong = Lưng gù

Dáng đi loạng choạng 201

Bước loạng choạng ■ Dàng đi cùng đơ

Khớp 203

Hội chứng tăng vận động ■ Cứng khớp ■ Hai gối kêu lạo rạo

Các biểu hiện ở bàn tay và bàn chân 208

Thuận tay trái ■ Các đốt ngón tay nổi u ■ Ngón tay dùi trống ■ Ngón tay cong
■ U trên cổ tay hay bàn tay ■ Ngón chân khoằm xuống ■ U ở gót chân

Những cơn co giật và cảm giác lạ trong cơ thể 215

Cơ thể tê rần ■ Tử chi tê rần ■ Hội chứng đường hầm khuỷu tay ■ Các ngón tay tê rần
■ Hai bàn chân tê rần ■ Giật cơ vào ban đêm ■ Chân bốn chốn ■ Chuột rút ở chân
vào ban đêm ■ Chuột rút ở chân vào ban ngày ■ Run ■ Cảm thấy tim đập

Nhiệt độ thất thường 230

Bàn tay và bàn chân lạnh ■ Cảm thấy lạnh khắp người ■ Cảm thấy nóng

Kết thúc chương 233

Chương 8 Bộ phận kín, hiện tượng đánh rầm và các chất thải của cơ thể

235

Những biểu hiện khác thường ở dương vật 238

Dương vật cong ■ Cương cứng kéo dài ■ Dương vật có đốm ■ Sung tinh hoàn
■ Đầu dương vật sưng ■ Khối u trên tinh hoàn ■ Xuất tinh có vết đỏ ■ Dịch tiết ở
dương vật

Những thay đổi bất thường ở âm đạo 245

Hiện tượng đánh rầm ở âm đạo ■ Dịch tiết ở âm đạo

Dạ dày phát ra âm thanh và có mùi hôi 248

Dạ dày sôi ừng ục ■ Ợ hơi quá nhiều ■ Đánh rầm thường xuyên ■ Cảm giác trướng
bụng

Phân 254

Phân màu xanh lá ■ Phân màu cam ■ Phân màu đỏ hay nâu sẫm ■ Phân màu đen,
đặc như hắc ín ■ Phân có màu tái ■ Phân nổi lénh bénh ■ Phân nhớt, có mùi hôi thối
■ Phân nhầy ■ Phân mỏng

Nước tiểu 262

Nước tiểu có màu ■ Nước tiểu màu xanh hạt đậu ■ Nước tiểu màu hồng hay hơi đỏ
 ■ Nước tiểu màu đỏ tía ■ Nước tiểu màu vàng như nghệ ■ Nước tiểu màu trà ■ Nước
 tiểu rất khai ■ Nước tiểu ngọt ■ Nước tiểu có bọt ■ Nước tiểu đục ■ Đi tiểu thường
 xuyên ■ Són tiểu

Mồ hôi 276

Mồ hôi đầm đìa ■ Mồ hôi đêm ■ Không ra mồ hôi ■ Mồ hôi nóng nặc ■ Cơ thể có
 mùi ammonia ■ Mồ hôi có mùi tanh

Kết thúc chương 284

Chương 9 Hãy nhìn thoáng qua bên ngoài cơ thể

Da và móng 287

Móng 289

Màu móng thay đổi ■ Những vết màu trắng ■ Vạch đơn màu trắng ■ Vạch kép màu
 trắng ■ Móng có hai màu ■ Móng xanh tím ■ Móng vàng ■ Quầng móng đổi màu

Các vết lạ trên móng 295

Các vết sẫm màu ■ Các vết sẫm màu nằm dọc

Móng bị biến dạng 297

Móng quặp xuống ■ Móng cong lên

Những biến đổi về kết cấu 298

Móng dày ■ Móng sần sùi ■ Móng giòn ■ Rỗ móng ■ Các rãnh nằm ngang

Da 301

Màu da bất thường ■ Da xanh xao ■ Da hơi xanh ■ Da hơi vàng

Các vết và "mặt nạ" trên mặt 304

Má ửng hồng ■ "Mặt nạ" hình bướm ■ Những mảng nám trên má ■ Các mảng có vảy
 trên mặt

Những mảng và vùng da có hình thù đặc biệt trên cơ thể 309

Những mảng trắng lớn ■ Những vết thâm tím ■ Những vùng da có hình thù đặc biệt, hơi
 tím ■ Những mảng sạm màu ■ Những mảng hơi đỏ ■ Lòng bàn tay đỏ ■ Mẩn đỏ có
 vảy trên lòng bàn tay hay gan bàn chân

Các đốm và mạch máu 321

Các đốm nhỏ, màu đỏ nổi trên da ■ Tàn nhang và các đốm nhỏ khác ■ Những đốm hình nhện

Các mạch máu có thể nhìn thấy 324

Các mạch máu nhỏ ở chân ■ Các mạch máu lớn ở chân ■ U nhọt ■ Các nốt ruồi nhiều màu ■ U sấp giống mụn cóc ■ Mụn da ■ U nhỏ màu vàng ■ U có thể di chuyển ■ U rốn

Những thay đổi về kết cấu 334

Sọc trên da ■ Da cứng, dày ■ Những mảng cứng màu đỏ hay tím ■ Da lõm lõm ■ Nếp nhăn

Kết thúc chương 338

**Phụ lục I Điểm qua những biểu hiện của cơ thể
Các bệnh đa hệ thống và những biểu hiện
của chúng**

341

**Phụ lục II Nguồn tài liệu tham khảo
Các trang web và sách được giới thiệu**

353

Phụ lục III Bảng theo dõi các biểu hiện của cơ thể

359

LỜI GIỚI THIỆU

Hãy quan sát, ghi nhận và tổng hợp.
Hãy sử dụng năm giác quan của bạn.
Hãy học cách nhìn, nghe, ngửi và cảm
nhận, bạn sẽ biết rằng chỉ cần thực
hành, bạn cũng có thể trở thành
chuyên gia.

—William Osler (1849–1919),
bác sĩ người Canada, người được biết đến
như cha đẻ của ngành y học hiện đại

Chúng ta đều nhận ra những
biểu hiện kỳ lạ, khó chịu,
xấu xí hay đáng ngờ của
cơ thể. Móng tay có thể bị vàng,
những u da có thể đột ngột xuất
hiện dưới ngực, hoặc người bạn đời
phàn nàn rằng cơ thể bạn có mùi
ammonia, đó chính là những biểu
hiện của cơ thể. Nếu học cách giải
mã chúng, chúng ta có thể biết

được nhiều điều về tình trạng sức khỏe hay bệnh tật của bản thân.

Thật may là nhiều biểu hiện của cơ thể thường lành tính. Nói
cách khác, chúng chỉ là biểu hiện của tình trạng không có gì nguy hại
hoặc không phải là bệnh (bạn đừng nên nhầm lẫn cách dùng từ *lành
tính* ở đây như là từ trái nghĩa của *ác tính* hoặc *gây ung thư*). Những
biểu hiện lành tính có thể không đáng quan tâm hoặc có thể được
chữa trị về thẩm mỹ, nhưng một số biểu hiện có thể cảnh báo những
vấn đề nghiêm trọng hơn. Móng tay vàng có thể là vết bẩn do chất
nicotine gây ra nhưng cũng có thể cảnh báo một căn bệnh về gan hay

phổi. Những u da xấu xí vốn là dấu hiệu thông thường của sự lão hóa lại có thể báo hiệu bệnh đái tháo đường. Mùi hôi giống ammonia tỏa ra từ cơ thể bạn đồng nghĩa với việc bạn cần vệ sinh cơ thể, tuy nhiên nó còn cho biết bạn đã ăn quá nhiều chất đạm hoặc cảnh báo rằng bạn đã bị nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* – loại vi khuẩn gây loét dạ dày. Những thông điệp trên đây không xuất hiện ngẫu nhiên mà do cơ thể phát ra để cảnh báo rằng nó đang có điều gì đó bất thường.

Quyển *Những biểu hiện của cơ thể* trình bày những cách thức mà cơ thể thông báo tình trạng sức khỏe bên trong thông qua những biểu hiện bên ngoài. Khác với triệu chứng thường kèm theo đau đớn, khó chịu và có thể buộc bạn phải nhanh chóng đến phòng khám của bác sĩ hoặc thậm chí đến phòng cấp cứu, những biểu hiện của cơ thể rất có thể lại khiến bạn phải vội vàng đến hiệu cắt tóc, hiệu làm móng, thẩm mỹ viện hoặc hiệu thuốc tây. Nếu đến phòng khám, có khả năng bạn sẽ được bác sĩ thẩm mỹ tư vấn chứ không phải được bác sĩ nội khoa khám (trong khi bác sĩ nội khoa mới thật sự là người bạn cần). Đôi khi những hiện tượng có vẻ liên quan đến vấn đề thẩm mỹ hóa ra lại không phải vậy, trên thực tế chúng còn nghiêm trọng hơn. Ví dụ, những u nhỏ trên da có màu hơi vàng và thường xấu xí có thể đột ngột xuất hiện ở mí mắt bạn. Y học gọi đó là *ban vàng mí mắt*. Thực chất chúng là những u nhỏ tích tụ cholesterol, chúng cảnh báo rằng có thể bạn đang có lượng cholesterol cao và có nguy cơ mắc bệnh tim.

Biểu hiện của cơ thể và triệu chứng khác nhau thế nào?

Triệu chứng (như cảm giác đau đớn, sốt, chảy máu) xuất hiện rất rõ rệt. Tuy nhiên, biểu hiện của cơ thể lại diễn ra âm thầm và khó diễn giải; chúng có thể âm ỉ và dai dẳng; chúng có thể khiến chúng ta ngưng ngưng và thấy mình kỳ dị hoặc có một cảm giác trung gian khác. Sự khác biệt này đã từng được John Brown, bác sĩ người Xcốt-len thế kỷ 19, đề cập đến qua câu nói: “Triệu chứng là tiếng mẹ

đề của cơ thể, còn biểu hiện là tiếng nước ngoài”. Và trong khi chỉ bệnh nhân mới có thể miêu tả triệu chứng trong cơ thể mình thì nhiều biểu hiện của cơ thể không những do bản thân người bệnh mà còn có thể do bác sĩ, bạn bè, thậm chí người đi đường phát hiện. Chúng ta có thể nhận ra biểu hiện của cơ thể bằng cách sử dụng năm giác quan: thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và khứu giác.

Những biểu hiện trên cơ thể của chúng ta có thể cho biết điều gì?

Trước khi những kỹ thuật chẩn đoán hiện đại ra đời, bác sĩ phải dựa vào năm giác quan của chính mình và của bệnh nhân để chẩn đoán. Trong nhiều thế kỷ trước, bác sĩ đã nghe nhịp tim, bắt mạch, khám lưỡi, khám nhãn cầu, quan sát tóc, da, móng tay, ngửi mùi cơ thể, xét nghiệm phân, ngửi và thậm chí đôi khi phải nếm nước tiểu của bệnh nhân. Ngày nay, mặc dù đã có thiết bị chẩn đoán tinh vi, các bác sĩ vẫn áp dụng những kỹ thuật này, trừ việc nếm nước tiểu.

Một người chẩn đoán giỏi phải là một thám tử làm việc có hiệu quả. Ngay cả khi chẩn đoán một căn bệnh đơn giản nhất, bác sĩ cũng phải thu thập và kết hợp vô số manh mối bởi những manh mối này khi được tập hợp lại có thể cho biết toàn bộ diễn biến của căn bệnh. Những bộ phận cơ thể ta có thể nhìn thấy, đặc biệt là tóc, mắt, răng, da và móng tay, được xem là bằng chứng của những căn bệnh và rối loạn đang diễn ra sâu trong cơ thể chúng ta. Việc sắp xếp lại vô số biểu hiện này cần đến công việc của nhà thám tử và thường là cần nhiều thám tử. Đó chính là lúc bạn – và *Những biểu hiện của cơ thể* – vào cuộc.

Nội dung của *Những biểu hiện của cơ thể*

Quyển sách này khám phá vô số biểu hiện của cơ thể, trong đó có một số biểu hiện lành tính, một số ác tính và một số chỉ đơn thuần là không đẹp mắt. Nó đề cập từ đầu, vai cho đến đầu gối, ngón

chân và mọi bộ phận bên trong cơ thể. Dưới đây chỉ là một số biểu hiện của cơ thể có thể (hoặc không) báo hiệu bệnh tật:

Tóc chẻ ngọn
 Lưỡi có lông
 Cảm thấy có vị kim loại khi nếm thức ăn
 Hiện tượng thấy chớp lóe
 Đầu vú thụt vào trong
 Móng tay không có quãng móng
 Phàn nổi lênh bênh

Trước hết, sách sẽ điếm qua những biểu hiện của tóc như: sự thay đổi về kết cấu, tình trạng bạc sớm và rụng bất thường. Từ đó, chúng ta tập trung nói về cái đầu. Đây không chỉ là nơi chứa bộ não mà còn là ngôi nhà của bốn trong năm giác quan cùng những bộ phận tương ứng là mắt, tai, mũi và miệng.

Vì phần lớn ngoại hình của chúng ta được đánh giá qua các đặc điểm trên khuôn mặt nên chúng ta thường quan tâm quá mức đến những biểu hiện ở vùng mặt. Thậm chí chúng còn trở thành nỗi ám ảnh. Du khiếp sợ khi nhìn thấy đôi mắt vàng, mũi đỏ và đôi môi tím tái nhưng chúng ta không được làm ngơ vì những bất thường này có thể bộc lộ các manh mối quan trọng báo hiệu căn bệnh nguy hiểm đang tiềm ẩn như bệnh gan hay phổi.

Trong khi đầu chứa bộ não thì thân giữ tất cả các bộ phận quan trọng khác của chúng ta, đó là tim, dạ dày, gan, thận, hai bầu vú và cơ quan sinh sản. Những bộ phận này thường bộc lộ nhiều biểu hiện chúng ta khó nhận ra và dễ dàng bỏ qua nhưng đôi khi lại báo hiệu những rối loạn nghiêm trọng. Ví dụ, nấc cụt liên tục là biểu hiện của việc uống rượu quá nhiều, nó còn là dấu hiệu ban đầu cảnh báo những khối u trong thực quản. Đầy hơi là hậu quả của việc ăn quá nhiều hành sống hoặc cũng có thể là biểu hiện của sỏi mật. Nước tiểu có mùi như táo chín rục là kết quả của việc uống quá nhiều rượu táo

mà cũng có thể là biểu hiện của rối loạn chuyển hóa. Nếu chúng ta làm ngơ trước những biểu hiện của cơ thể thường gây ngưng ngừng này tức là chúng ta đang bỏ qua những manh mối quan trọng về tình trạng sức khỏe của chính mình.

Những biểu hiện của cơ thể cũng đề cập đến các vấn đề về tay, chân, ngón tay và ngón chân. Đây là những bộ phận vận động nhiều nên bị tổn thương nhiều nhất. Thường có các biểu hiện xấu xí hoặc gây khó chịu như những ngón tay bị cong hay đầu gối kêu lạo rạo. Tuy nhiên, ngón tay bị cong còn báo hiệu *chứng cơ cứng Dupuytren* – chứng bệnh hiếm gặp, tiến triển chậm và gây suy nhược cơ thể. Đầu gối kêu lạo rạo có thể là biểu hiện ban đầu của *chứng viêm xương khớp* có khả năng dẫn đến tật nguyền. Móng tay và móng chân cũng có những biểu hiện bên trong lẫn bên ngoài. Ví dụ, móng tay nứt nẻ là hậu quả của việc sử dụng các chất tẩy rửa mà không mang găng tay, nó cũng có thể là biểu hiện của tình trạng thiếu dinh dưỡng.

Chương cuối của quyển sách nói về da. Da của chúng ta – bộ phận lớn nhất của cơ thể, phần dễ thấy nhất và cũng dễ bị tổn thương nhất – có thể xuất hiện hàng loạt biểu hiện như: bướu, khối u, tàn nhang, nốt ruồi, nám, bị chứng giãn tĩnh mạch, nếp nhăn và những chỗ lõm. Màu sắc, độ mịn, sắc thái của da là những manh mối quan trọng để tìm ra vô số căn bệnh đang tiềm ẩn trong cơ thể chúng ta. Trong khi nhiều biểu hiện của da chỉ gây lo lắng về mặt thẩm mỹ thì một số khác lại báo động vấn đề dinh dưỡng, nội tiết hay tình trạng nguy hiểm nhất là căn bệnh ung thư.

Những biểu hiện của cơ thể không đề cập đến những vấn đề gì?

Nội dung quyển sách này hướng đến người lớn và không đề cập đến những biểu hiện thường xảy ra ở trẻ em, nhất là không đề cập đến vấn đề chảy máu, sốt, ngất, nôn, đau đớn hoặc cháy nắng. Nó cũng không nói về tình trạng ngứa dữ dội hay kinh niên, mệt mỏi, yếu sức,

chóng mặt hoặc các biểu hiện tâm lý. Nếu có những biểu hiện và triệu chứng này, bạn cần đến gặp bác sĩ ngay hoặc thậm chí đến phòng cấp cứu. Cuối cùng, sách cũng không đề cập đến các xét nghiệm để chẩn đoán hay cách điều trị, đây là vấn đề mà bạn và bác sĩ nên trao đổi, và cũng rất có thể là chuyện của công ty bảo hiểm của bạn.

Những biểu hiện của cơ thể có thể và không thể làm điều gì?

Quyển *Những biểu hiện của cơ thể* không nhằm thay thế lời khuyên và tư vấn của bác sĩ. Ngược lại, nó đóng vai trò là chất xúc tác giúp bạn trao đổi với bác sĩ về những vấn đề bạn chưa hề nghĩ đến hay ngại đề cập đến. Và điều chắc chắn là sách cũng không có ý định biến bạn thành bác sĩ chữa bệnh cho chính mình. Mục đích của nó là giúp bạn diễn giải được những biểu hiện của bệnh tật cũng như của tình trạng sức khỏe tốt, giúp bạn biết được những biểu hiện có thể yên tâm bỏ qua và những biểu hiện cần đến sự chăm sóc y tế.

Những biểu hiện của cơ thể sẽ hướng dẫn bạn cách trở thành thám tử chẩn đoán cho bản thân mình, phát hiện những manh mối tiềm ẩn có thể báo hiệu tình trạng sức khỏe để lưu ý bác sĩ. Nó giúp bạn chủ động tham gia cùng với bác sĩ trong việc chăm sóc sức khỏe cho chính bạn. Bằng cách trở thành thám tử chẩn đoán giỏi, bạn có thể giúp bác sĩ xác định đúng bệnh khi bạn đau ốm. Chẩn đoán là một điều bí ẩn, theo cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Để chẩn đoán chính xác, bác sĩ của bạn cần tất cả các mảnh ghép của điều bí ẩn này. Bất cứ điều gì bạn có thể làm nhằm đẩy nhanh quá trình chẩn đoán đều sẽ có ích. Bạn cần biết rằng bạn đang nắm giữ các mảnh ghép này trong tay ... và trong các bộ phận khác của cơ thể mình.

Bên cạnh mục đích cảnh báo, và thậm chí có thể khiến bạn sơ hãi đến mức phải đến bác sĩ, quyển sách này còn nhằm mục đích trấn an bạn. Nhiều biểu hiện của cơ thể khiến bạn lo lắng hóa ra lại

hoàn toàn bình thường và lành tính. Và nếu biết được điều này, bạn sẽ tiết kiệm được thời gian, tiền bạc và cả công sức đến bác sĩ.

Chúng tôi cũng hy vọng *Những biểu hiện của cơ thể* sẽ giúp bạn vừa học vừa giải trí, bởi quyển sách này vừa cung cấp nhiều điều thực tế vừa có những lời trích dẫn và những câu chuyện thú vị về cơ thể con người.

Cách sử dụng *Những biểu hiện của cơ thể*

Bạn không cần đọc nội dung quyển sách theo thứ tự hay đọc từ đầu đến cuối (trừ trường hợp bạn muốn). Có những người thường hay chú ý đến chỉ bộ phận cơ thể cùng biểu hiện nào mà họ quan tâm. Nhưng chúng tôi bảo đảm rằng bạn sẽ thấy mỗi chương đều có những thông tin thú vị và khiến bạn phải ngạc nhiên. Đó có thể là một biểu hiện mà bạn chưa từng nghĩ tới hay cho rằng không nguy hại đến sức khỏe, hoặc có thể là cách cơ thể hoạt động và những diễn biến dẫn đến tình trạng suy nhược cơ thể. Thậm chí, nếu hiện giờ bạn chưa thấy có biểu hiện cụ thể nào thì quyển sách cũng sẽ cảnh báo những biểu hiện có thể xuất hiện sau này, đây là điều bạn cần phải cảnh giác. Và dù không xảy ra với bạn, những biểu hiện này có thể xảy ra với những người xung quanh hay người thân của bạn. Thật vậy, quyển sách này sẽ giúp bạn trở thành thám tử chẩn đoán cho người bạn đời, cha mẹ, những đứa con đã trưởng thành, đồng nghiệp, bạn bè và thậm chí kẻ thù của bạn. Ví dụ, nếu chồng bạn – người luôn nhìn đời qua lăng kính màu hồng – bắt đầu than phiền rằng mọi thứ đều có vẻ u buồn thì có lẽ không phải vì anh ấy đang phiền muộn mà đúng hơn đây có thể là một phản ứng do không được như ý muốn sau khi anh ấy sử dụng thuốc Viagra.

Bên cạnh những đoạn miêu tả về các biểu hiện và ý nghĩa của chúng, bạn sẽ bắt gặp nhiều *Biểu hiện* nằm rải rác ở mỗi chương, mỗi biểu có một biểu tượng cụ thể. Dưới đây là ví dụ về bảy loại *Biểu hiện* khác nhau:

 **BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH:** Những biểu hiện bình thường và có thể yên tâm bỏ qua.

Biểu hiện khỏe mạnh

Nước tiểu của người khỏe mạnh thì trong hoặc hơi vàng và không có bọt.

 **BIỂU HIỆN CẢNH BÁO:** Những biểu hiện cần được quan tâm và báo cho bác sĩ biết.

Biểu hiện cảnh báo

Nếu bạn liên tục cảm thấy thèm muối và thức ăn mặn thì đó là dấu hiệu bạn đang cảnh báo bệnh Addison, căn bệnh tự miễn nghiêm trọng gây ảnh hưởng đến tuyến thượng thận.

 **BIỂU HIỆN NGUY HIỂM:** Những biểu hiện cần được điều trị ngay.

Biểu hiện nguy hiểm

Thấy chớp lóe ngày càng nhiều (hay có kèm theo hiện tượng ruồi bay) có thể là biểu hiện của chứng rách võng mạc, bong võng mạc hay bong thủy tinh thể cấp. Tất cả những bệnh lý này cần phải được điều trị ngay. Ngay cả khi những bệnh này đã được chữa trị, người bệnh vẫn có thể thấy chớp lóe trong nhiều tháng.

 **BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI:** Những mẫu chuyện lý thú trong lịch sử về cơ thể con người và các biểu hiện của nó.

Biểu hiện của thời đại

Người Ai Cập cổ đại sử dụng borax, mỡ vịt và sữa bò để chữa nhiễm trùng tai giữa; trong khi đó Hippocrates lại chọn sữa người. Ông còn khuyên bệnh nhân nên uống rượu ngọt, tránh nắng, gió và những căn phòng ngập khói thuốc.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN: Lời trích dẫn hay lời nói có liên quan đến những biểu hiện của cơ thể.

Câu nói về các biểu hiện

Tuổi trung niên đến khi những người bạn học cũ của bạn tóc đã bạc trắng, da nhăn nheo, đầu hơi và không còn nhận ra bạn.

— Bennett Cerf – tác giả người Mỹ thế kỷ 20,
người đồng sáng lập Nhà xuất bản Random House



SỰ THẬT QUAN TRỌNG: Những sự thật về các bộ phận hay những biểu hiện khác nhau của cơ thể còn ít được biết đến, thường kỳ quặc nhưng đôi khi lại hữu ích.

Sự thật quan trọng

Người châu Âu và châu Phi thường có ráy tai màu nâu, dính và ướt; người Mỹ chính gốc và người châu Á thường có ráy tai màu be hoặc xám, giòn và khô. Phụ nữ có ráy tai ướt dường như có nguy cơ cao bị ung thư vú. Thật vậy, phụ nữ Nhật có ráy tai ướt giống người châu Âu có tỷ lệ bị ung thư vú cao hơn những phụ nữ Nhật có ráy tai khô kiểu người châu Á.



NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN: Những “chiến lược” nhằm ngăn chặn các biểu hiện xảy ra hoặc xuất hiện trở lại.

Ngăn chặn biểu hiện

Đeo kính mát mỗi khi ra nắng không chỉ giúp bảo vệ đôi mắt khỏi bệnh đục thủy tinh thể và ung thư da mà còn ngăn ngừa quầng thâm dưới mắt.

KẾT THÚC CHƯƠNG: Phần này sẽ xuất hiện ở cuối mỗi chương, nhắc lại các loại biểu hiện không được đề cập trong chương đó (như sự đau đớn, chảy máu), liệt kê các chuyên gia được đào tạo để chẩn đoán và điều trị các chứng bệnh có liên quan đến bộ phận và biểu hiện của cơ thể được trình bày trong chương. Khi nhắc đến “bác sĩ”,

chúng tôi muốn nói đến các bác sĩ tổng quát (medical doctors – MDs) và bác sĩ nội khoa (doctors of osteopathic medicine – DOs) – những người có quá trình đào tạo như nhau ở Hoa Kỳ. Đôi khi chúng tôi cũng liệt kê những người chăm sóc sức khỏe khác – những người không phải là bác sĩ nhưng đã được đào tạo đặc biệt.

Quyển *Những biểu hiện của cơ thể* cũng có nhiều phụ lục quan trọng khác gồm:

- **PHỤ LỤC I: *Điểm qua những biểu hiện của cơ thể: Các bệnh da hệ thống và những biểu hiện của chúng.*** Vì nhiều chứng bệnh và rối loạn có vô số biểu hiện khác nhau nên chúng tôi đã tổng hợp lại thành một danh sách các bệnh phổ biến nhất và các biểu hiện thường thấy nhất của chúng.
- **PHỤ LỤC II: *Nguồn tài liệu tham khảo: Các sách và trang web được giới thiệu.*** Nếu bạn thông thạo tiếng Anh thì có thể tham khảo thêm nguồn tài liệu nghiên cứu về cơ thể theo quan điểm lịch sử hoặc xã hội.
- **PHỤ LỤC III: *Bảng theo dõi các biểu hiện của cơ thể.*** Những bảng biểu để trống này sẽ giúp bạn theo dõi những biểu hiện của cơ thể bạn và thời điểm xuất hiện của chúng. Vì nhiều biểu hiện xuất hiện do cơ thể bị dị ứng với thuốc có kê toa và thuốc tự mua (kể cả vitamin và thuốc bổ từ thảo dược) nên bảng biểu cũng dành chỗ cho bạn liệt kê các loại thuốc và liều lượng đã dùng. Bảng theo dõi này có thể là công cụ chẩn đoán tuyệt vời giúp bác sĩ chẩn đoán chính xác hơn tình trạng sức khỏe của bạn.

Lý do chúng tôi viết quyển sách này

Cách đây hơn hai mươi năm, Joan Liebmman-Smith – một người trong chúng tôi – bỗng quan tâm đến những biểu hiện của cơ thể sau khi đã bỏ qua các biểu hiện nghiêm trọng (với những biểu hiện này, lẽ ra cô phải nhanh chóng đến gặp bác sĩ). Khi đó, cô luôn cảm thấy nóng bức và ra mồ hôi nhưng lại nghĩ rằng sở dĩ có tình trạng này là do mình bật máy điều hòa ở nhiệt độ cao để giữ ấm cho đứa con mới sinh. Bên cạnh đó, cô còn bị mất ngủ, rụng tóc và sụt cân (theo cô là một dấu hiệu tốt). Cô cho rằng tất cả những biểu hiện khó chịu này đều xuất phát từ việc cô vừa mới được làm mẹ và bận trông em bé cả ngày.

Thật may, Joan đã phát hiện ra biểu hiện nghiêm trọng của cơ thể vào hôm cô ăn trưa với một người chị họ. Chị này vốn rất miễn cảm, vừa trông thấy cô, chị đã vội thốt lên: “Em bị bướu cổ rồi!”. Hoảng hốt, Joan lao vào nhà vệ sinh và soi gương. Đúng là trên cổ cô có một khối u cỡ quả chanh – một dấu hiệu mà cả hai vợ chồng cô và các bác sĩ bạn cô đều không hề để ý đến.

Hôm sau khi đến bác sĩ khám, cô được biết mình mắc bệnh Graves cấp (bướu giáp lộ nhãn), dạng phổ biến nhất của bệnh tăng năng tuyến giáp. Bác sĩ nói rằng cơ thể cô quả thật đang yếu dần và những dấu hiệu mà cô đã bỏ qua lại chính là những biểu hiện của căn bệnh này. Nếu không được điều trị kịp thời (bằng cách dùng iốt phóng xạ) thì có thể cô sẽ chết trong vòng một tuần. Ngày hôm sau, Joan phải cho con dứt sữa và sau đó vắng nhà nhiều ngày để tạm thời điều trị bằng phóng xạ.

Giá như Joan đã đọc một cuốn sách giống quyển *Những biểu hiện của cơ thể* thì bản thân cô và chồng con cô đã không phải trải qua những khủng hoảng về thể xác và tinh thần như vậy. Lẽ ra cô phải chú ý hơn đến những biểu hiện cảnh báo này để đến bác sĩ sớm hơn,

như vậy tránh được căn bệnh vốn dễ phát hiện và dễ điều trị này chuyển thành nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng.

Khi Joan tâm sự với Jacqueline Egan – người bạn, đồng nghiệp và đồng tác giả của hai trong nhiều quyển sách do Joan viết – rằng cô định viết quyển *Những biểu hiện của cơ thể* thì Jacqueline thấy hứng thú ngay lập tức. Là một tác giả viết sách y khoa vừa trở thành góa phụ và sống sót sau căn bệnh ung thư, Jacqueline ý thức rất rõ tầm quan trọng của việc phát hiện căn bệnh từ sớm. Năm 35 tuổi, cô để ý thấy trong ngực mình có một khối u nhỏ. Thật may, khối u đó hóa ra không phải là ung thư. Nhưng cô luôn theo dõi nó rất chặt chẽ và với một thái độ hết sức thận trọng. Trong suốt mười lăm năm sau đó, cô đã thấy nhiều người cũng gặp trường hợp giống cô. Vào năm 2001, sau khi người chồng đột ngột qua đời được ba tháng vì cơn nhồi máu cơ tim, theo lời hẹn của bác sĩ, cô đến chụp X-quang ngực và đã phát hiện ra một khối u ác tính đang lớn dần.

Jacqueline luôn tin rằng sự cảnh giác đã cứu sống cô. Nhưng người bạn thân nhất của cô là Corinne lại không được may mắn như vậy. Cô ấy và các bác sĩ đã bỏ qua biểu hiện khoang bụng phình to – một biểu hiện rất khó nhận ra của bệnh ung thư buồng trứng. Và thật đau lòng là Corinne đã qua đời khi quyển sách này đang được viết.

Viết *Những biểu hiện của cơ thể*, Joan và Jacqueline mong muốn cảnh báo bạn về những biểu hiện của các căn bệnh và rối loạn tiềm ẩn nguy hiểm nhằm giúp bạn tránh được những nguy cơ tương tự. Chúng tôi không muốn làm bạn sợ hãi mà chỉ muốn giúp bạn trở thành nhà thám tử chẩn đoán giỏi, có tài phát hiện và giải mã các biểu hiện của cơ thể bạn.

Hội đồng các chuyên gia y khoa của quyển *Những biểu hiện của cơ thể*

Bác sĩ Pete S. Batra, phó giáo sư chuyên khoa Giải phẫu, bộ môn Bệnh Mũi và Xoang, Viện Đầu và Cổ, Bệnh viện Cleveland, thành phố Cleveland, bang Ohio

Bác sĩ Wilma Bergfeld, trưởng bộ môn Nghiên cứu Lâm sàng khoa Da liễu, Bệnh viện Cleveland, thành phố Cleveland, bang Ohio

Nha sĩ Michael L. Bloom, bác sĩ điều trị, Bệnh viện Lenox Hill, thành phố New York, bang New York

Tiến sĩ bác sĩ Stephen J. DiMartino, trợ lý bác sĩ điều trị, Bệnh viện Phẫu thuật đặc biệt (thuộc Bệnh viện Hội thánh New York); giảng viên khoa Lâm sàng, Đại học Y khoa Weill Cornell, thành phố New York, bang New York

Bác sĩ Loren Wissner Greene, phó giáo sư chuyên khoa Lâm sàng, khoa Nội, đồng giám đốc Chương trình bệnh loãng xương và chuyển hóa xương của khoa Nội, Đại học Y khoa New York, thành phố New York, bang New York

Bác sĩ Axel Grothey, phó cố vấn cấp cao chuyên khoa Ung bướu, Bệnh viện Mayo, thành phố Rochester, bang Minnesota

Bác sĩ Stuart I. Henochowicz, phó giáo sư chuyên khoa Lâm sàng, bộ môn Dị ứng, Miễn dịch và bệnh Thấp học, Đại học Y khoa Georgetown, thủ đô Washington

Bác sĩ Gordon Hughes, giáo sư và trưởng bộ môn, trưởng bộ môn Tai và Thần kinh, Viện Đầu và Cổ, Bệnh viện Cleveland, thành phố Cleveland, bang Ohio

Bác sĩ Alan Kominsky, phó chủ tịch Viện Đầu và Cổ, Bệnh viện Cleveland, thành phố Cleveland, bang Ohio

Bác sĩ Ronald B. Kraft, phó giáo sư chuyên khoa Lâm sàng, Trung tâm Y khoa Weill Cornell, thành phố New York, bang New York

Bác sĩ Sharon Lewin, phó giáo sư chuyên khoa Lâm sàng, khoa Bác sĩ và Bác sĩ giải phẫu, Đại học Columbia, thành phố New York, bang New York

Bác sĩ Larry Lipshultz, giáo sư khoa Niệu, Đại học Y khoa Baylor, thành phố Houston, bang Texas

Bác sĩ Joseph Scharpf, trợ lý Viện Đầu và Cổ, Bệnh viện Cleveland, thành phố Cleveland, bang Ohio

Bác sĩ Michael Osborne, giám đốc Chương trình ung thư vú của Trung tâm Ung thư New York, thành phố New York, bang New York

Bác sĩ John J. Stangel, giám đốc Y khoa phân khu bang Westchester, trợ lý khoa Hộ sản của Đại học Connecticut, Trung tâm Sản khoa tân tiến, thành phố Norwalk, bang Connecticut

Bác sĩ Rochelle L. Peck, bác sĩ điều trị, Trung tâm Y khoa Montefiore và Trung tâm Y khoa St. Luke's-Roosevelt; giảng viên khoa Lâm sàng, khoa Mắt, khoa Bác sĩ và Bác sĩ giải phẫu, Đại học Columbia, thành phố New York, bang New York

Bác sĩ Randall M. Zusman, phó giáo sư Y khoa, khoa Y trưởng Đại học Harvard; trưởng bộ môn Cao huyết áp và Huyết học, Bệnh viện đa khoa Massachusetts, thành phố Boston, bang Massachusetts

Rock Positano, cao học ngành Y Tâm lý, thạc sĩ khoa học, thạc sĩ y tế công cộng, giám đốc Sở Chân và Mắt cá không phẫu thuật, Bệnh viện Phẫu thuật đặc biệt (thuộc Bệnh viện Hội thánh New York), thành phố New York, bang New York

Quyển *Những biểu hiện của cơ thể* liệt kê các chuyên gia y khoa trên đây chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin. Việc liệt kê này cũng không ngụ ý rằng các cơ sở y khoa nêu trên đã phê chuẩn quyển sách.



VẤN ĐỀ LÔNG, TÓC

Hãy cho tôi cái đầu với mái tóc dài
ông à

Hãy cho tôi mái tóc dài ngang vai
hay dài hơn nữa ...

—“Mái tóc”, 1968

nhân và cuối cùng (nhưng không kém phần quan trọng) là tình trạng sức khỏe của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chỉ nhìn vào mái tóc thì một số người có thể đưa ra nhận định sai lầm. Chúng ta có thể nhuộm tóc đen để trông trẻ hơn, cắt tóc thật ngắn hoặc để tóc thật dài để người khác khó nhận ra giới tính của mình, duỗi tóc quăn hoặc uốn mái tóc thẳng để người khác không đoán được chủng tộc của mình. Và bằng cách làm kiểu tóc giống người giàu và nổi tiếng, chúng ta trông có vẻ thuộc giới thượng lưu dù thực tế đang phải vất vả kiếm sống.

Mái tóc thường được xem là biểu tượng của sự gợi cảm và có ý nghĩa về văn hóa. Người dân ở nhiều nơi trên thế giới vẫn thường che tóc hoặc cạo đầu mà không vì lý do tôn giáo, chẳng hạn, các luật sư Anh thường đội tóc giả tại tòa. Phụ nữ theo đạo Hồi và đạo Do Thái

Không giống các bộ phận khác của cơ thể, tóc chuyển tải đến người khác rất nhiều thông tin về chúng ta: tuổi tác, giới tính, chủng tộc, địa vị xã hội, quan hệ đoàn thể và tôn giáo, thói quen vệ sinh cá

chính thống phải tràm đầu. Và không chỉ có các tăng ni của đạo Phật, một số tu sĩ theo đạo Cơ đốc mà cả những kẻ ưa bạo lực cũng cạo đầu.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Mái tóc là thứ trang sức đắt tiền nhất của phụ nữ.

—Martin Luther,
nhà thần học người Đức thế kỷ 16

Cho dù có bạn gửi thông điệp đến thế giới bên ngoài bằng cách che phủ, cắt, uốn hay nhuộm tóc, chúng ta cũng nên chú ý đến thông điệp mà mái tóc đang gửi

đến chúng ta. Mái tóc tự nhiên cho biết nhiều thông tin quan trọng mà chúng ta phải đọc và chú ý cẩn thận. Tuổi tác, giới tính, chủng tộc cũng như nơi ta sinh sống và các sản phẩm chăm sóc tóc ta dùng đều ảnh hưởng đến sự hình thành khoáng chất trong tóc.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Thời Ai Cập cổ đại, cả đàn ông và phụ nữ đều cạo đầu và đội tóc giả. Tuy nhiên, ngoài cạo đầu, các tu sĩ còn phải cạo từng sợi lông trên cơ thể, kể cả lông mày và lông mi.

Tóc chứa vô số khoáng chất, từ nhôm đến kẽm. Trong nhiều năm qua, người ta đã phân tích tóc để xác định thủy ngân và chất độc thạch tín. Gần đây hơn, từ những mẫu tóc, các nhà nghiên

cứu đã có thể chẩn đoán được những chứng rối loạn do ăn uống.

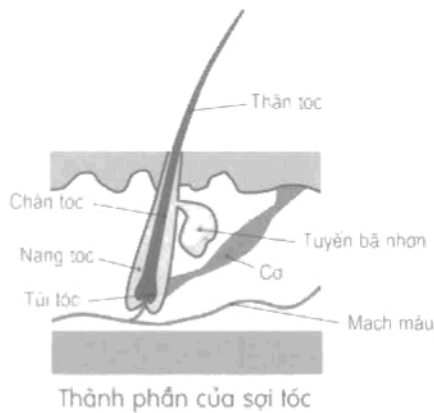
Thật vậy, chất lượng, số lượng và màu sắc của tóc đều có thể là biểu hiện của tình trạng sức khỏe. Do đó, tóc được xem là “phong vũ biểu” của sức khỏe.

BẮT ĐẦU TỪ CÁI ĐẦU

KẾT CẤU CỦA TÓC THAY ĐỔI

Tóc được cấu tạo phần nhiều từ các protein (*keratin*) đã chết, nói vậy không có nghĩa là chất này hoàn toàn vô dụng. Tóc khô, giòn và chẻ ngọn là những biểu hiện cho thấy bạn đang đối xử tệ với tóc khi gội, chải, sấy, nhuộm hoặc tẩy tóc quá mức. Tuy nhiên, những *rối loạn thân tóc* này (như người ta vẫn gọi) cũng có thể là biểu hiện của

sự căng thẳng, thay đổi hormone, thiếu chất dinh dưỡng và bệnh về tuyến giáp.



Ví dụ, nếu bạn để ý thấy mái tóc bóng mượt trước đây của mình bỗng dễ rơi hay trở nên khô, giòn, thô cứng thì đừng vội chạy đi mua loại sản phẩm chăm sóc tóc mới nhất và đắt tiền. Bởi trên thực tế, đây có thể là những biểu hiện quen thuộc của *bệnh giảm năng tuyến giáp* – một căn bệnh khá phổ biến nhưng thường không được chẩn đoán chính xác, đặc biệt ở phụ nữ (xem Phụ lục I). Khi tuyến giáp (có chức năng điều khiển hoạt động chuyển hóa) không sản xuất đủ hormone thì tóc sẽ bắt đầu phát triển chậm lại cũng như các chức năng khác của cơ thể sẽ suy giảm. Kết cấu của tóc thay đổi còn báo hiệu tình trạng *thiếu iốt* (cũng được đề cập trong bệnh về tuyến giáp) (xem Chương 6).

Tất nhiên, sự thay đổi kết cấu của tóc có thể chỉ đơn thuần là biểu hiện của sự thay đổi hormone – một sự thay đổi tự nhiên – trong thời kỳ mang thai hoặc mãn kinh. Trong thời gian mang

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người Mỹ chỉ gần 10 triệu đôla mỗi năm vào việc phân tích tóc để biết được tình trạng sức khỏe và dinh dưỡng của mình.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ngay cả một sợi tóc riêng lẻ cũng rất chắc. Lý do là nó được cấu tạo từ chất protein keratin có khả năng chịu tổn thương cao. Keratin cũng là chất đàn hồi được tìm thấy trong lông, móng vuốt, móng tay và móng guốc động vật.

thai, tóc khô có thể trở nên nhờn hoặc bóng hơn còn tóc dầu lại trở nên khô hơn và không còn bóng. Khi mang thai, mái tóc xoăn trước đây có thể trở nên thẳng hơn và ngược lại, tóc thẳng lại xoăn hơn. Tóc thậm chí có thể trở nên dày hơn, tuy nhiên nguyên nhân là do tóc rụng chậm – một hiện tượng bình thường và vẫn hay xảy ra trong thời gian này – chứ không phải do từng sợi tóc trở nên dày hơn (xem phần **Rụng tóc ở phụ nữ bên dưới**).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn đang mang thai và mái tóc trở nên thưa hơn bình thường thì hãy báo với bác sĩ càng sớm càng tốt. Có thể bạn đang thiếu vitamin hay khoáng chất và điều này có thể ảnh hưởng đến thai kỳ.

Trong thời kỳ mãn kinh, khi lượng estrogen (hormone sinh dục nữ) giảm, nhiều phụ nữ sẽ nhận thấy mái tóc không còn mềm và bóng mượt nữa. Lượng estrogen giảm sẽ khiến thân tóc mỏng và khô, vì vậy những sợi tóc mới sẽ không mượt và dễ gãy rụng hơn. Hơn nữa, tóc mới cũng sẽ dần dần ngưng mọc.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Thợ làm tóc của bạn có thể là người bạn nên tin cậy. Họ thường là người đầu tiên phát hiện và nhận xét về sự thay đổi kết cấu của tóc bạn. Những thay đổi này có thể là những manh mối ban đầu báo hiệu bệnh về tuyến giáp và các chứng rối loạn khó chẩn đoán khác.

Tóc rụng và thay đổi về kết cấu đều là những phản ứng thường thấy khi dùng phương pháp hóa trị hay xạ trị để điều trị ung thư. Điều đáng mừng là những thay đổi này thường chỉ xảy ra tạm thời.

MÀU TÓC THAY ĐỔI

Màu tóc, cũng như màu mắt và màu da, lệ thuộc chủ yếu vào lượng *melanin* (sắc tố quy định màu) được di truyền từ cha mẹ.

Nếu tóc bạn bỗng đổi màu dù bạn không hề dùng đến thuốc nhuộm hoặc thuốc tẩy thì đó có thể là biểu hiện của nhiều yếu tố khác nhau, cả bên trong lẫn bên ngoài. Chẳng hạn, màu tóc, cũng như kết

cầu tóc, có thể tạm thời thay đổi sau hóa trị. Một cô gái tóc vàng có thể hoảng hốt khi thấy tóc mình chuyển sang đen hoặc nâu sẫm, còn một cô gái trước đây có tóc nâu lại rụng mình khi thấy tóc mình trở nên vàng hoe. Màu tóc thay đổi còn báo hiệu những rối loạn về gen, chuyển hóa, dinh dưỡng hoặc các rối loạn khác, thậm chí nó cũng có thể là hậu quả của các yếu tố về môi trường.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tôi không cảm thấy bị xúc phạm trước những câu nói đùa về mái tóc vàng chết tiệt bởi tôi biết mình không chết tiệt. Tôi cũng biết mình không phải là người tóc vàng.

—Dolly Parton, ca sĩ nhạc miền tây và nhạc đồng quê

Tóc xanh lá

Nhiều người trong chúng ta đều mong muốn mái tóc của mình óng ả dưới ánh nắng hè. Nhưng nếu tóc bạn nhìn ánh hơn cả bạch kim thì đó không phải là do ánh nắng mặt trời gây ra. Biểu hiện này cảnh báo rằng hồ bơi của bạn có quá nhiều chất clo, hoặc chất đồng trong ống nước đang rò rỉ vào nước trong hồ bơi. Trước đây, quả thật là các thợ đồng cũng thường có mái tóc xanh lá.

BIỂU HIỆN NGĂN CHẶN



Gội đầu bằng nước chanh hay giấm có thể giúp tóc xanh lá trở lại màu tự nhiên.

Nếu gần đây bạn không đi bơi nhưng tóc lại có màu xanh nước biển thì đó là biểu hiện cho thấy bồn tắm bạn đang dùng được khử trùng bằng các sản phẩm có chứa chất clo. Nếu bạn không bơi lội hay tắm bồn thì mái tóc xanh có thể là biểu hiện nghiêm trọng hơn cho biết bạn đã tiếp xúc quá nhiều với thủy ngân – một chất có thể gây tổn thương hệ thần kinh, cơ bắp, cơ quan cảm giác và tri giác.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hầu hết người trưởng thành có khoảng 100.000 đến 150.000 sợi tóc trên da đầu. Trung bình thì người tóc vàng có nhiều tóc nhất (140.000 sợi), còn người tóc đỏ có ít tóc nhất (90.000 sợi).

Tóc chẻ ngọn

Nếu tóc xanh lá không quan trọng về mặt y học thì ngược lại, tóc chẻ ngọn được xem là *biểu hiện báo động đỏ* và thực sự là những sợi tóc bị biến màu hoặc mất sắc tố. Những sợi tóc chẻ ngọn (thường có màu vàng, xám hoặc hung đỏ) là biểu hiện cảnh báo của chứng thiếu dinh dưỡng (chẳng hạn chất đạm hay sắt) nghiêm trọng. Dù biểu hiện này thường thấy ở các nước kém phát triển nhiều hơn nhưng người ta cũng có thể gặp nó ở những trẻ em nghèo trên khắp thế giới.

Tóc chẻ ngọn cũng có thể báo hiệu *bệnh viêm loét đại tràng* cùng các bệnh khác, hoặc những bệnh hút hết chất đạm như *hội chứng rối loạn đường ruột* (xem Chương 8) và phẫu thuật ruột quá mức. Đó còn có thể là biểu hiện của tình trạng rối loạn trong ăn uống: *chứng chán ăn* – chứng bệnh hút hết nguồn đạm trong cơ thể.

Tóc bạc sớm

Tóc chuyển sang bạc là biểu hiện bình thường (dù không được hoan nghênh lắm) của sự lão hóa, bởi khi về già, cơ thể chúng ta sản xuất chất melanin – sắc tố quy định màu cho da và tóc – ít hơn. Nhưng khi tóc bạn bạc sớm, đó có thể là tình trạng vô hại do di

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tóc là mô phát triển nhanh thứ hai trong cơ thể, sau tủy xương.

truyền hoặc là một biểu hiện cảnh báo cơ thể có điều gì đó bất ổn. Tình trạng này (y học gọi là *chứng bạc tóc sớm*) được các bác sĩ định

nghĩa khác nhau. Một số bác sĩ cho rằng đó là chứng bạc hoa râm khi người ta đến tuổi 40, các bác sĩ khác lại cho đó là chứng bạc tóc trước 20 tuổi đối với người da trắng và trước 30 tuổi đối với người da đen.

Tuy nhiên, một số người mắc chứng bạc tóc sớm có thể không biết mình bị *bệnh thiếu máu ác tính* – một loại thiếu máu nguy hiểm. Bệnh thường xuất hiện ở người cao tuổi, nguyên nhân là do lượng

hồng cầu giảm khi cơ thể không có khả năng hấp thu vitamin B₁₂. Bệnh còn có những biểu hiện phổ biến khác như: xanh xao, ốm yếu, có vấn đề về miệng và lưỡi, có cảm giác ngứa và tê cứng ở hai bàn tay cũng như hai bàn chân, dáng đi loạng choạng. Nếu không được điều trị, nó có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng ở hệ thần kinh hay đường ruột. Điều đáng mừng là bệnh này không những dễ điều trị mà tóc còn có thể trở về màu tự nhiên khi bạn khỏi bệnh.

Ngoài ra, chứng bạc tóc sớm còn báo hiệu nhiều rối loạn tự miễn khác nhau, kể cả *bệnh Graves (bướu giáp lộ nhãn)* – hình thức phổ biến nhất của chứng tăng năng tuyến giáp (xem Phụ lục I). Nghiên cứu gần đây của Ai-len đã xác nhận tóc bạc sớm là biểu hiện của sự sụt giảm lượng khoáng chất trong xương (*chứng tiền loãng xương*) ở phụ nữ mắc bệnh Graves. Chứng bạc tóc sớm cùng những mảng trắng trên da còn là biểu hiện của một rối loạn tự miễn khác: *bệnh bạch tạng* (xem Chương 9). Đây là một bệnh lành tính, tuy nhiên, cứ ba người mắc bệnh này thì có một người còn bị bệnh về tuyến giáp.

Những người trẻ tuổi bị bạc tóc đôi khi còn mắc *bệnh rụng tóc từng mảng*. Đây cũng là một căn bệnh tự miễn và có biểu hiện là từng mảng tóc bị rụng (xem phần *Rụng tóc từng đám hoặc từng mảng bên dưới*).

Gần đây, một số người cũng hoang mang trước chứng cứ mới cho rằng tóc bạc sớm có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo *bệnh đái tháo đường* và *bệnh tim mạch*

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người da trắng có xu hướng bắt đầu bạc tóc vào giữa độ tuổi 30, người châu Á ở cuối độ tuổi 30 còn người da đen thì ở giữa độ tuổi 40. Đàn ông thường bạc tóc sớm hơn phụ nữ.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tình trạng tóc đổi màu, kể cả bạc sớm, không tồn tại vĩnh viễn. Khi căn bệnh tiềm ẩn đã được chữa khỏi hoặc sau khi người bệnh đã kết thúc một đợt điều trị bằng hóa trị hoặc xạ trị thì tóc sẽ trở lại màu ban đầu. Điều này không có nghĩa là từng sợi tóc riêng lẻ trở về màu ban đầu mà là tóc mới mọc sẽ có đúng màu ban đầu, đôi khi còn sậm hơn. Vì vậy, cần phải mất một khoảng thời gian thì tóc mới có được sự thay đổi này.

vành (CHD), đồng thời những người bạc tóc sớm còn có nguy cơ cao bị cơn nhồi máu cơ tim (*chứng nhồi máu cơ tim*).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Hút thuốc dường như có liên quan đến chứng rụng tóc và bạc tóc. Các độc tố trong khói thuốc lá có thể làm tổn thương ADN trong nang tóc cũng như các mạch máu nhỏ nuôi tóc và da. Quá trình này cùng các cơ chế khác sẽ đẩy nhanh quá trình lão hóa sớm.

Bên cạnh đó, nhiều người cho rằng tóc bạc sớm còn là biểu hiện của tình trạng căng thẳng, điều này có phần đúng. Có thuyết cho rằng tình trạng căng thẳng có thể thúc đẩy sự phát triển của các bệnh tự miễn hoặc các bệnh khác đã đề cập ở trên (những bệnh có thể gây bạc tóc).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Sự kết hợp giữa tóc bạc và lông mày đen có thể khiến bạn nổi bật hoặc gọi cảm (nam diễn viên Sean Connery đã nghĩ vậy). Nhưng theo một nghiên cứu gần đây của Đức, nam giới có sự kết hợp giữa hai màu sắc này lại có nguy cơ cao mắc bệnh đái tháo đường.

Tóc bạc sau một đêm

Tuy sự căng thẳng có thể khiến người nào đó bị bạc tóc nhưng tình trạng này không thể xảy ra chỉ sau một đêm. Người ta kể rằng

tóc của Marie Antoinette và ngài Thomas More đã bạc trắng vào đêm trước khi họ bị hành hình. Mặc dù đã có nhiều câu chuyện xoay quanh vấn đề này nhưng vẫn chưa có bằng chứng nào về mặt y học chứng minh cho việc

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tuổi trung niên đến khi những người bạn học cũ của bạn tóc đã bạc trắng, da nhăn nheo, đầu hói và không còn nhận ra bạn.

—Bennett Cerf, tác giả người Mỹ thế kỷ 20, người đồng sáng lập Nhà xuất bản Random House

tóc có thể lốm đốm bạc hoặc bạc trắng nhanh đến vậy, bởi một khi tóc được sản sinh ở nang tóc thì từng sợi không thể đổi màu. Tình

trạng bạc tóc được nói đến trong những câu chuyện trên có thể bắt nguồn từ *bệnh rụng tóc lan tỏa* – chứng bệnh đôi khi do sự căng thẳng gây ra và khiến tóc rụng rất nhanh (xem phần **Rụng tóc** bên dưới). Nếu mắc bệnh này thì mái tóc của một người vừa có tóc bạc vừa có tóc nhuộm sẽ chỉ còn lại những sợi bạc, vì những sợi tóc nhuộm dễ bị rụng nhất.

RỤNG TÓC BÌNH THƯỜNG

Tóc chúng ta dài thêm khoảng 2,5 cm mỗi tháng, và có khoảng 90% luôn trong giai đoạn phát triển này (*giai đoạn mọc tóc*) (có thể kéo dài từ hai đến sáu năm). Số tóc còn lại thì ở trong giai đoạn nghỉ (kéo dài khoảng hai đến ba tháng). Sau đó chúng sẽ rụng. Trung bình mỗi ngày tóc chúng ta rụng từ 50 đến 100 sợi. Tùy vào những yếu tố như di truyền, tuổi tác, giới tính và chủng tộc (những yếu tố con người không thể kiểm soát), mỗi người sẽ rụng tóc với số lượng nhất định. Cho dù tóc rụng thành chùm hay rụng từ từ thì đa số chúng ta cũng sẽ bị rụng tóc ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Khi bước sang tuổi 50, hơn một nửa phụ nữ sẽ bị rụng vài mớ tóc. Tình hình này còn xấu hơn đối với đàn ông: đúng 75% đàn ông sẽ bị rụng tóc và 25% còn lại sẽ bị hói vào cùng độ tuổi này.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Nếu tóc bạn không bạc, bạn có thể trông trẻ hơn và sống thọ hơn. Một nghiên cứu có quy mô lớn của Đan Mạch đã phát hiện ra rằng ở nam giới trưởng thành, những người không bị bạc tóc sống thọ hơn một chút so với những người bạc tóc.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO

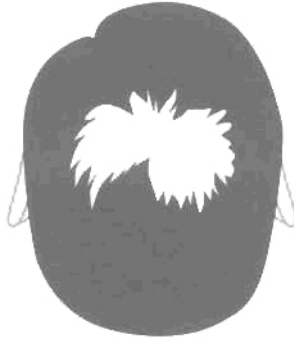


Nếu bạn là nam giới và đang sử dụng thuốc làm mọc tóc finasteride (Propecia), hãy nhớ báo với bác sĩ trước khi tiến hành xét nghiệm PSA trong chẩn đoán bệnh ung thư tuyến tiền liệt, bởi vì thuốc này có thể làm ảnh hưởng đến độ chính xác của kết quả xét nghiệm.

RỤNG TÓC TỪNG ĐÓM HOẶC TỪNG MẢNG

Nếu bạn để ý thấy từng mảng tóc của mình bị rụng thì đó có thể là biểu hiện của *chứng rụng tóc lan tỏa*. Đây là chứng rối loạn tự miễn, xuất hiện khi các tế bào bạch cầu của cơ thể tấn công các nang tóc khiến chúng ngưng sản sinh tóc.

Tuy nhiên, không chỉ tóc bị ảnh hưởng, một số người còn bị rụng hết lông ở khắp cơ thể (y học gọi căn bệnh này là *chứng rụng lông toàn thân*). Vài dạng nhẹ của các chứng rụng tóc khác nhau có thể điều trị được, và đôi khi tóc còn tự mọc lại mà không cần can thiệp. Điều không may là những người bị chứng rụng tóc cũng thường mắc hoặc phát triển những bệnh tự miễn khác, đặc biệt là bệnh về tuyến giáp, đái tháo đường và viêm thấp khớp.



Chứng rụng tóc lan tỏa

Những mảng tóc bị rụng còn có thể báo hiệu *chứng giật tóc* – chứng bệnh xảy ra khi người ta giật mạnh những sợi tóc hoặc thậm chí lông mi của mình. Có từ 3 đến 5% dân số Hoa Kỳ mắc phải chứng này. Đây là một bệnh thuộc về hành vi, nó ảnh hưởng đến trẻ em nhiều hơn người lớn nhưng cũng có thể xảy ra với bất kỳ lứa tuổi nào. Chứng giật tóc đôi khi bị nhầm lẫn với chứng rụng tóc, tuy nhiên biểu hiện để nhận biết chứng này là người bệnh có những sợi tóc gãy với độ dài khác nhau, một số sợi tóc vẫn còn nguyên ở những chỗ hói. Những người mắc chứng giật tóc thường biểu lộ những vấn đề về tâm

lý như: trầm cảm, lo lắng, ám ảnh hành vi và *hội chứng Tourette* – một chứng rối loạn thần kinh thường bắt đầu từ lúc nhỏ với biểu hiện dễ nhận thấy là tật co giật cử động và phát âm. Chứng giật tóc thường có tính di truyền. Thật vậy, các nhà nghiên cứu gần đây đã phát hiện trong vài trường hợp, hai gen đột biến có thể là nguyên nhân gây bệnh.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tóc bạc là biểu hiện của tuổi già chứ không phải của sự thông thái.

—Tục ngữ Hy Lạp

Tóc bạc là đỉnh cao của vinh quang, vinh quang chỉ có thể đạt được bằng lối sống đạo đức.

—Tục ngữ

Những sợi tóc bạc là những bông hoa đã tàn.

—Tục ngữ Anh

Nếu bạn bị rụng từng đốm tóc thì đó có thể là thông điệp cho biết bạn đang đối xử quá đáng với tóc, chải hay nhuộm tóc quá nhiều. Y học gọi hiện tượng rụng tóc do nguyên nhân này là *chứng rụng tóc do thương tổn*. Đây là ví dụ rất thuyết phục giải thích vì sao bạn không nên nghe theo những câu chuyện đời xưa nói về việc chải tóc 100 cái mỗi ngày. Tóc bạn dù có thể bóng hơn nhưng cũng có thể rụng đi! Cột tóc quá chặt, thắt bím hay tết tóc thành nhiều bím nhỏ có thể gây gãy và rụng tóc.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tóc tôi bạc không phải vì năm tháng,

Cũng không bạc trong chỉ một đêm.

Người ta thường bạc tóc do những nỗi sợ đến bất ngờ.

—Bá tước Byron, *Người tù ở Chillon*, 1816

Mặt khác, tóc rụng từng đốm còn có thể báo hiệu một căn bệnh được gọi là *chứng rụng tóc do sẹo* – chứng bệnh phát sinh do nang tóc bị hủy hoại và bị thay thế bởi mô sẹo. Thật không may là với kiểu tóc rụng này, tóc sẽ không thể mọc lại. Chứng bệnh này có thể là hậu quả của một vết bỏng, một sự chấn thương thể xác hoặc bất cứ tai nạn nào có thể để lại sẹo trên cơ thể. Nó còn có thể là biểu hiện của tình trạng nhiễm khuẩn và nấm (kể cả *bệnh nấm ngoài da*) và nhiều bệnh khác ở da, trong đó có *bệnh lupus ban đỏ dạng đĩa* – một chứng

rối loạn tự miễn chủ yếu ảnh hưởng đến thiếu nữ. Khác với dạng phổ biến hơn của lupus (tức lupus ban đỏ hệ thống) ảnh hưởng đến nhiều bộ phận của cơ thể (xem Chương 9 và Phụ lục I), lupus ban đỏ dạng đĩa chỉ ảnh hưởng đến da, gây ra sẹo và rụng tóc.

HÓI ĐẦU Ở ĐÀN ÔNG

Nếu còn trẻ mà bị hói thì có thể người đàn ông sẽ hoảng hốt vì sợ rằng mình đang đánh mất nam tính khi không còn những mớ tóc.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Đàn ông Nhật ít có khả năng bị hói hơn đàn ông da trắng. Và những người Nhật mắc chứng hói đầu thường bị rụng tóc sau đàn ông da trắng khoảng 10 năm.

Nhưng đây có thể chỉ là sự thừa hưởng (ngoài ý muốn) từ dòng dõi đầu hói bóng láng của phía cha hoặc mẹ người ấy. *Chứng hói đầu ở nam* (y học gọi là *chứng rụng tóc do androgen*) không có gì

đáng lo ngại, ít nhất là về mặt y học. Nguyên nhân gây ra căn bệnh di truyền này là do lượng androgen (hormone sinh dục nam) vượt quá mức (phụ nữ cũng có androgen nhưng số lượng ít hơn).

Tuy nhiên, một nghiên cứu gần đây được thực hiện ở những người đàn ông khoảng 45 tuổi bị chứng hói đầu đã phát hiện ra rằng, những người có trán hói có nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành cao hơn

đôi chút so với những người không bị rụng tóc. Những người không có tóc trên đỉnh đầu (hiện tượng này được gọi là *chứng hói đỉnh đầu*) có khả năng mắc bệnh tim mạch vành cao hơn so với

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Khi ta đau khổ, vô đầu bứt tóc không khiến đau khổ với đi mà chỉ khiến đầu mình bị hói.

—Cicero, nhà hùng biện và nhà chính trị của La Mã cổ đại

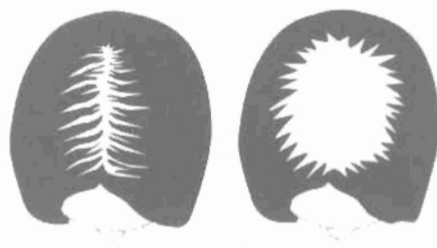
những người có tóc mọc bình thường. Chỗ hói càng lớn thì nguy cơ mắc bệnh càng cao. Những người đàn ông bị hói đỉnh đầu lại có lượng cholesterol cao hoặc bị huyết áp cao sẽ có nguy cơ mắc bệnh cao nhất.

RỤNG TÓC Ở PHỤ NỮ

Khi rẽ đường ngôi tóc, bạn có nhớ đến chỗ rẽ của biển Hồng Hải không? Nếu bạn nhìn thấy rõ da đầu sáng bóng của mình thì đó có thể là biểu hiện của *chứng hói đầu ở nữ giới*. Chứng này có thể do di truyền từ bố mẹ và cũng tương tự chứng hói đầu ở nam giới, nó được y học gọi là *chứng rụng tóc do androgen*. Vì có liên quan tới androgen nên chứng hói đầu ở nữ giới có thể là biểu hiện đầu tiên cảnh báo một loại đái tháo đường do lượng androgen vượt quá giới hạn.



Hói đầu kiểu nam



Hói đầu kiểu nữ

Tuy nhiên, kiểu hói ở nữ giới lại khác với kiểu hói ở nam giới. Phụ nữ thường có tóc thưa thớt chứ không có những mảng hói hoàn toàn như nam giới.

Rụng tóc ở phụ nữ cũng có thể là biểu hiện thông thường của sự lão hóa và sự thay đổi lượng hormone, đặc biệt là sau khi sinh và trong thời kỳ mãn kinh. Nhiều phụ nữ bị rụng tóc trong vài tháng sau khi ngưng dùng thuốc tránh thai hoặc liệu pháp thay thế hormone. Điều thú vị là trong thời kỳ mang thai, tóc rụng chậm lại và mọc nhanh hơn nên người phụ nữ sẽ có một mái tóc trông nhiều và dày hơn.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tôi đã khuyên bạn ngưng sử dụng các thuốc nhuộm tóc – và bây giờ bạn hãy nhìn lại mình xem! Không có sợi tóc nào còn lại đáng phải nhuộm cả. Thế vì sao bạn đã không để nó có màu tự nhiên? Nếu tóc bạn rụng thì cũng không thể trách miệng lưỡi thế gian. Bối tự bạn đã dùng thuốc nhuộm và chính bạn đã làm hỏng mái tóc của mình. Tất cả đều là lỗi của bạn ...

—Ovid, nhà thơ của La Mã cổ đại
Quyển sách Amores I:14

Nhưng điều may mắn do trời ban này lại không kéo dài. Sau khi người phụ nữ sinh con được ba đến bốn tháng, những sợi tóc vừa mọc thêm lại nhanh chóng rụng đi. Tuy vậy, tóc sẽ mọc lại bình thường và có lẽ khi đứa con mọc đủ tóc, người mẹ sẽ lại có một mái tóc dày.

RỤNG TÓC ĐỘT NGỘT

Một đồng tóc trên sàn nhà tắm, trong chiếc lược chải đầu hoặc trên gối nằm thật không phải là hình ảnh dễ nhìn. Được y học gọi là

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Chopin – nhà soạn nhạc và nghệ sĩ dương cầm người Pháp gốc Ba Lan – nổi tiếng về việc

chỉ để râu phía bên phải khuôn mặt – phía khán giả có thể nhìn thấy. Ông cho rằng phía khán giả không nhìn thấy được thì không quan trọng.

chứng rụng tóc đột ngột, lan tỏa hoặc *chứng rụng tóc do tóc ngưng phát triển*, đây là dạng phổ biến thứ hai của chứng rụng tóc (sau dạng phổ biến nhất là chứng hói đầu ở nam giới). Ở bệnh này, những sợi tóc đang trong giai đoạn mọc lại sớm chuyển sang giai đoạn

ngủ (xem phần Rụng tóc ở trên), do đó nhiều sợi tóc sẽ bị loại bỏ hơn bình thường. Và đúng như tên gọi của chứng bệnh này, tóc rụng đột ngột khắp da đầu chứ không theo một kiểu riêng như chứng hói đầu.

Tóc rụng nhiều và đột ngột có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang hết sức căng thẳng về mặt tâm lý; vừa trải qua chấn thương thể xác như tai nạn xe hơi, đại phẫu; hoặc mắc chứng rối loạn ở da như bệnh vảy nến (xem Chương 9) hoặc chàm. Và hiện nay, người ta vẫn chưa

tim ra nguyên nhân của chứng này.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khi mắc chứng hói đầu kiểu nam, bạn sẽ không thể có được mái đầu sáng bóng như Yul

Brenner, Michael Jordan hay Bruce Willis nếu không cạo đầu. Chứng hói đầu kiểu nam thường để lại mảng tóc hình móng ngựa quanh da đầu (thường được gọi là *mũ của thầy tu*).

Đúng như đa số chúng ta đều biết rõ, rụng tóc đột ngột có thể là phản ứng của cơ thể đối với quá trình hóa trị và xạ trị trong điều trị ung thư. Đồng thời với

việc ngăn chặn các tế bào ung thư phát triển nhanh, phương pháp điều trị này cũng ngăn chặn các tế bào tóc phát triển nhanh. Kết quả là tóc có thể bị rụng đến 90%, tình trạng này hay xuất hiện trong tháng đầu tiên của đợt trị liệu. Nhưng thường thì tóc sẽ mọc lại sau khoảng sáu tháng đến một năm kể từ khi đợt điều trị ung thư kết thúc.

Tóc rụng đột ngột cũng có thể là biểu hiện muộn của chứng sốt cao mới xảy ra hoặc là dấu hiệu cho thấy bạn đang bị nhiễm virus, nhiễm khuẩn hay nấm. Nhưng khi mắc những bệnh này, bạn còn có thể có các biểu hiện khác như: ngứa, rát da, sốt hoặc đau nhức. Tóc rụng đột ngột cũng có thể là biểu hiện ban đầu của chứng rối loạn hormone, đặc biệt là bệnh về tuyến giáp (xem Phụ lục I) hoặc chứng giảm năng tuyến yên. Thật vậy, hầu hết các trường hợp mất cân bằng hormone đều có thể gây rụng tóc.

Khi bạn vừa thay đổi thói quen ăn uống hoặc đang theo một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt, nếu phát hiện thấy mình bị rụng tóc hay sụt cân thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang gặp vấn đề về dinh dưỡng như thiếu chất sắt, đạm hoặc kẽm. Rụng tóc còn có thể là biểu hiện cảnh báo rằng bạn đang ăn quá nhiều trứng sống (tức lòng trắng trứng còn sống hoặc thực phẩm chứa lòng trắng trứng sống như sốt mayonnaise, kem mút, thịt bò sốt tarta hoặc sốt salad Caesar). Thật vậy, việc ăn quá nhiều loại thức ăn này có thể dẫn đến căn bệnh hiếm thấy là *thiếu chất biotin* (*hội chứng tổn thương do lòng trắng trứng*). Ngoài rụng tóc, hội chứng này còn có thể có những dấu hiệu khác xuất hiện sớm như: khô da, mẩn đỏ và tóc mảnh, khô giòn. Nếu không được điều trị thì các vấn đề về thần kinh và ruột có thể phát sinh trong vòng vài tuần.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vầng trán cao được xem là biểu tượng của sắc đẹp ở nước Anh dưới thời nữ hoàng Elizabeth. Để có được vẻ đẹp này, các quý bà chạy theo thời trang đã cạo hoặc nhổ tóc trước trán. Bên cạnh đó, họ còn đắp bằng dán có thẩm giấm và chà xát bằng phân mèo thay cho việc dùng thuốc làm rụng lông, tóc ngày nay.

Vì vậy, nếu bạn thích ăn lòng trắng trứng gà, hãy nhớ luộc kỹ trước khi ăn. Cách này sẽ giúp bạn giảm được cả nguy cơ mắc hội chứng nói trên lẫn nguy cơ bị ngộ độc thức ăn do khuẩn salmonella gây ra.

Tuy nhiên, tình trạng thiếu chất dinh dưỡng không phải là thủ phạm duy nhất gây rụng tóc. Rụng tóc còn có thể là cách cơ thể báo hiệu rằng bạn đang quá thừa một chất nào đó. Thật vậy, việc sử dụng quá mức một loại thuốc, thậm chí các vitamin và khoáng chất thiết yếu (đặc biệt là *vitamin A* và *selenium*) cũng có thể khiến bạn bị rụng tóc.

TÌNH TRẠNG CÓ HOẶC KHÔNG CÓ LÔNG

Việc cơ thể chúng ta có nhiều hoặc không có lông và vị trí mọc lông tùy thuộc nhiều vào cơ cấu gen. Nói cách khác, vấn đề có nhiều

hay ít lông thường được quyết định bởi tính di truyền trong gia đình và trong các nhóm chủng tộc nào đó. Ví dụ, đàn ông Mỹ chính gốc thường có ít (thậm chí hoàn toàn không có) lông mặt, đàn ông Đông Phi thường có nhiều lông mặt hơn đàn ông Tây Phi. Lông ngực rậm hay thưa ở

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Locks of Love (lockslovelove.org) là một tổ chức phi lợi nhuận chuyên cung cấp tóc giả (toàn bộ hoặc một phần) cho những trẻ em bị rụng tóc do điều trị ung thư hoặc do mắc các bệnh khác. Vì vậy, nếu bạn có 25-30 cm tóc không bị bạc thì đừng bỏ nó lại ở tiệm cắt tóc mà hãy đóng góp cho Locks of Love!

đàn ông cũng phụ thuộc vào chủng tộc; đàn ông vùng Trung Đông, đàn ông Nam Á và đàn ông châu Âu có lông ngực rậm nhất.

Chủng tộc cũng có thể là yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng mọc lông ở phụ nữ. Phụ nữ châu Á và phụ nữ Mỹ chính gốc thường có ít lông trên cơ thể trong khi phụ nữ vùng Trung Đông và Địa Trung Hải lại có rất nhiều lông.

TÌNH TRẠNG KHÔNG CÓ LÔNG BẨM SINH

Trong gia đình và trong số bạn bè, nếu bạn là người đàn ông duy nhất không phải cạo râu và cũng không có nhiều lông ngực, lông mu và lông nách thì có thể bạn đã mắc một bệnh bẩm sinh là chứng rối loạn nhiễm sắc thể (*hội chứng Klinefelter*). Đây là một hiện tượng bất thường tương đối hiếm thấy. Hội chứng Klinefelter điển hình còn có những biểu hiện khác như: dáng người cao và có hình quả lê, cơ quan sinh dục nhỏ và đôi khi có ngực quá khổ (xem Chương 7).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Râu là loại lông mọc nhanh nhất trên cơ thể con người. Bộ râu của người đàn ông bình thường sẽ mọc dài đến gần 1 m nếu người đó không bao giờ cắt tỉa nó.

Những người đàn ông mắc hội chứng này có thể không có những biểu hiện trên hoặc có thể họ đã không để ý đến chúng. Và họ chỉ phát hiện ra mình mắc bệnh khi bản thân và người bạn đời phải đến nhờ bác sĩ nội tiết hoặc chuyên gia khoa sản tư vấn vì họ không thể có con. Đàn ông mắc hội chứng Klinefelter thường có lượng testosterone (hormone sinh dục nam) thấp và lượng estrogen cao một cách khác thường, đây là nguyên nhân khiến họ thường bị vô sinh và rối loạn giới tính.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những người đàn ông mắc hội chứng Klinefelter sẽ có nguy cơ cao mắc chứng loãng xương và một số rối loạn tự miễn nghiêm trọng khác như viêm thấp khớp và lupus. Hội chứng này cũng làm tăng nguy cơ phát sinh ung thư vú, ung thư tinh hoàn, bệnh phổi và *bướu ở tế bào sinh dục ngoài* – những khối u hiếm xảy ra nhưng có thể gây ung thư.

Tuy bị vô sinh nhưng nhiều người đàn ông mắc bệnh này vẫn có thể làm cha với sự trợ giúp của kỹ thuật sinh sản tiên tiến. Phương pháp điều trị sử dụng testosterone sẽ giúp cơ thể họ có thể mọc lông và họ sẽ có đời sống tình dục tốt hơn để thúc đẩy quá trình thụ tinh.

RỤNG LÔNG MÀY HOẶC LÔNG MI

Nếu bạn để ý thấy mình không còn cặp lông mi dày hoặc đôi lông mày rậm nữa thì đó có thể là biểu hiện không hay báo hiệu sự



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Một cơ thể rậm lông và hai cánh tay đầy lông là biểu hiện của một người đàn ông đầy nam tính.

—Juvenal, nhà thơ của La Mã cổ đại

lão hóa. Nhưng rụng lông mi (y học gọi là *chứng rụng lông mi/mày*) cũng có thể là biểu hiện sớm của bệnh tăng năng tuyến giáp (xem phần Tóc bạc sớm ở trên) hoặc là dấu hiệu cho thấy

bạn đã hấp thu quá nhiều vitamin A. Và nếu chỉ có những sợi lông mày ở vành ngoài bị rụng thì có thể bạn đang mắc *hội chứng Hashimoto* – một dạng kinh niên của bệnh giảm năng tuyến giáp (xem Chương 6).

TIẾP TỤC XUỐNG PHÍA DƯỚI

RỤNG LÔNG NGỰC VÀ LÔNG TRÊN CƠ THỂ

Đối với người Hy Lạp và La Mã cổ đại, một bộ ngực không có lông ở người đàn ông được xem là chuẩn mực về thẩm mỹ, có thể vì nó tượng trưng cho tuổi trẻ. Tuy nhiên, ngày nay, đối với nhiều nền văn hóa, lông ngực của người đàn ông lại được xem là biểu hiện điển hình của nam tính và là một niềm tự hào. Cũng như mái tóc trên đầu, khi lông ngực bắt đầu rụng thì niềm tự hào của họ có lẽ cũng dần mất đi. Rụng lông ngực và lông trên cơ thể có thể là biểu hiện bình thường của sự lão hóa hoặc báo hiệu cơ thể đang thiếu androgen – tình trạng thường có liên quan đến sự lão hóa. Ngoài ra, đây còn có thể là biểu hiện của chứng rụng tóc lan tỏa (xem phần Rụng tóc từng đám hoặc từng mảng ở trên).

RỤNG LÔNG MU

Nhiều người trong chúng ta đã chọn cách nhổ, cạo, bôi sáp, đốt hoặc các cách khác để loại bỏ những sợi lông không mong muốn ở các bộ phận khác nhau trên cơ thể. Thật vậy, một trong những sở thích gần đây nhất của một số phụ nữ trẻ là cạo lông mu. Tuy nhiên, tình trạng rụng lông mu tự rụng lại là điều chúng ta không hề mong muốn.

Ở phụ nữ, lông mu thưa dần là một biểu hiện hoàn toàn tự nhiên của sự lão hóa, cho thấy lượng estrogen đang giảm dần (điều này xảy ra trong khoảng thời kỳ mãn kinh). Mặc dù đàn ông cũng có thể rụng lông mu khi về già nhưng hiện tượng này thường không thấy rõ như ở phụ nữ.

Dù ở lứa tuổi nào và thuộc giới tính nào thì những người có biểu hiện lông mu thưa thớt (cũng như lông nách bị rụng) có thể đã mắc chứng giảm năng tuyến yên (xem phần **Rụng tóc đột ngột** ở trên). Nó cũng có thể báo hiệu *bệnh Addison* – một chứng rối loạn hormone hiếm gặp nhưng nghiêm trọng và có thể đe dọa tính mạng người bệnh, bởi nó phá hủy tuyến thượng thận và ảnh hưởng đến niêm mạc (màng nhầy), đến da cũng như tóc (xem Chương 9 và Phụ lục I).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thế kỷ 16, Nga hoàng Ivan – một bạo chúa – tuyên bố rằng cạo râu là một tội ác. Khi Peter Đại đế lên ngôi, ông tin rằng một khuôn mặt được cạo râu nhẵn nhụi mới là biểu hiện của sự tiến bộ; ông cũng cho rằng bộ râu đã trở thành thứ cổ lỗ và quái dị. Đích thân ông đã cắt phăng bộ râu của các vương tôn công tử và đánh “thuế râu” đối với những người đàn ông tiếp tục để râu, trừ thầy tu và nông dân.

LÔNG MỌC ĐÚNG CHỖ VÀ KHẮP CƠ THỂ

LÔNG MỌC SAI CHỖ

Từ lâu, những phụ nữ có râu đã trở thành người mua vui tại các rạp xiếc và trong các chương trình biểu diễn những điều kỳ lạ ở công

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Chu kỳ tóc mọc là từ hai đến sáu năm. Đối với lông mày và lông mi, chu kỳ này là từ một đến sáu tháng.

viên giải trí. Nhưng nếu một phụ nữ để ý thấy mình có lông mọc trên cái cằm vốn nhẵn nhụi hoặc có ria mọc ngay dưới mũi thì có lẽ sẽ *không* vui chút nào.

Lông mặt (vốn không được phụ nữ hoan nghênh) có thể là biểu hiện của quá trình lão hóa. Trong khi nhiều phụ nữ bị rụng lông hoặc lông thưa dần trong giai đoạn mãn kinh (xem phần **Rụng tóc ở phụ nữ ở trên**) thì có những người lại để ý thấy tình trạng ngược lại, nguyên nhân là do quá trình sản xuất estrogen trong cơ thể họ bị chậm lại và bị androgen áp đảo. Androgen và estrogen đều có trong cả hai giới; chính số lượng và tỷ lệ của mỗi loại hormone này sẽ quyết định số lượng lông và vị trí của chúng trên cơ thể.

Lông mọc sai chỗ và mọc quá nhiều ở bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể cũng đều là dấu hiệu tiêu biểu cho thấy lượng androgen trong cơ

thể quá cao. Trong y học, hiện tượng này được gọi là *chứng rậm lông*. Chứng này có thể xảy ra ở cả hai phái. Và trong khi đàn ông không bận tâm lắm thì phụ nữ lại cảm thấy xấu hổ về nó. Ở phụ nữ, những sợi lông mọc trong

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào năm 2004, hãng Lloyd ở Luân Đôn đã bắt đầu giới thiệu một loại bảo hiểm độc nhất vô nhị: đàn ông có thể được bảo hiểm với giá một triệu bảng nếu bị rụng lông ngực.

trường hợp này (và tất nhiên không được họ mong muốn) thường đen, cứng và xuất hiện ở những vị trí thường thấy trên cơ thể người đàn ông như: trên cằm, ngực, môi, đùi, tai hoặc mặt và quanh đầu vú.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Lông tơ – lớp lông mịn phủ khắp cơ thể trẻ sơ sinh – đôi khi cũng xuất hiện ở người lớn. Nếu hiện tượng này xảy ra thì đó có thể là biểu hiện của chứng rối loạn do ăn uống – *chứng chán ăn*.

Phụ nữ mắc chứng rậm lông cũng có thể xuất hiện các dấu hiệu như: giọng trầm, cơ bắp to, ngực nhỏ, âm vật lớn và chu kỳ kinh nguyệt không đều. Đây là tất cả những biểu hiện của chứng rối loạn hormone có liên quan đến androgen – chứng rối loạn được gọi là *nam hóa*.

Dù cơ thể có hay không có những biểu hiện này thì chứng rậm lông có thể là một tác dụng phụ của các loại thuốc có chứa hormone như: thuốc tránh thai, thuốc có steroid, thuốc trị vô sinh và thuốc có testosterone. Và cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi chứng rậm lông cũng có thể là tác dụng phụ của thuốc minoxidil (Rogaine) – loại thuốc trị cao huyết áp nhưng cũng thường được sử dụng trong việc điều trị rụng tóc. Chứng này còn có thể là hậu quả của việc sử dụng quá nhiều hoặc lạm dụng thuốc có steroid đồng hóa.

Ở phụ nữ, việc có quá nhiều lông mặt và lông trên cơ thể thường là biểu hiện của *hội chứng buồng trứng đa nang* (còn có tên gọi khác là *hội chứng Stein-Leventhal*). Đây là một trong những căn bệnh ít được chẩn đoán hoặc bị chẩn đoán sai ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản. Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS) xuất hiện khi cơ thể sản xuất quá nhiều androgen và ngoài biểu hiện trên, bệnh này còn có những biểu hiện phổ biến khác như nổi mụn và bị thừa cân. Phụ nữ mắc bệnh sẽ có chu kỳ kinh nguyệt không đều hoặc thậm chí vô kinh. Do đó, trên thực tế, PCOS là nguyên nhân chính gây vô sinh.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Ở nước Anh vào thế kỷ 15, phụ nữ thường cạo lông mu để ngừa chí rận. Sau đó, họ che phủ vùng trống bằng merkin – lông mu giả. Merkin còn được gái mại dâm ưa chuộng vì một lý do khác: chúng giúp che giấu các biểu hiện rõ rệt của bệnh giang mai và các bệnh hoa liễu khác.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Phụ nữ có nhiều androgen do mắc những bệnh như PCOS hoặc hội chứng Cushing sẽ dễ có nguy cơ bị ung thư tử cung, kháng insulin và có lượng cholesterol cao. PCOS còn có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo bệnh tim.

Bên cạnh PCOS, chứng rậm lông còn có thể báo hiệu một chứng rối loạn hormone khác là *hội chứng Cushing* hoặc *tình trạng cortisol tăng cao*. Trong hội chứng này, lông mọc rậm không phải do androgen

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Có bao giờ bạn thắc mắc vì sao lông ở cánh tay, nách, ngực, ống chân và vùng mu của mình không bao giờ mọc thật dài không? Nguyên nhân là do chúng ở giai đoạn phát triển chỉ được vài tháng nhưng lại ở giai đoạn nghỉ đến nhiều năm.

mà do tuyến thượng thận sản xuất quá nhiều cortisol có hormone gây stress. Hội chứng Cushing có thể xảy ra ở cả hai giới và thường gặp ở những người trong độ tuổi từ 20 đến 50. Phụ nữ mắc hội chứng này thường có lông trên mặt, cổ, ngực, bụng và

đùi; ngoài ra họ còn có các biểu hiện khác cũng thường gặp như: kinh nguyệt không đều hoặc vô kinh, bị mụn và các vấn đề khác ở da, tăng trọng quanh eo và ở vùng lưng trên.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn có quá nhiều lông, mụn và cảm thấy mệt đến kiệt sức kèm theo đau nhức thì có thể bạn đang bị bệnh viêm gan mãn tính hoặc một chứng rối loạn nghiêm trọng khác.

Cuối cùng, lông mọc rậm cũng có thể báo hiệu chứng u nang buồng trứng. Những khối u chứa đầy dịch này (hay xuất hiện trong độ tuổi sinh sản) thường không phải là ung thư. Tuy nhiên, nguy cơ phát triển thành ung thư buồng trứng sẽ cao ở những phụ nữ lớn tuổi bị u nang buồng trứng. Thật vậy, ở phụ nữ, lông mặt xuất hiện vào giai đoạn sau mãn kinh thực sự có thể là báo động đỏ của bệnh ung thư buồng trứng.

ĐÀN ÔNG RẬM LÔNG

Cũng giống như phụ nữ có râu, những người đàn ông rậm lông (tam gọi là “ma sói”) là điểm thu hút tại những chương trình giải trí ngoài phố. Ở đàn ông, lông mọc quá nhiều (y học gọi là *chứng rậm*

lông bám sinh) là trường hợp vô cùng hiếm hoi. Tuy nhiên, bệnh này có một dạng ít nghiêm trọng và thường gặp hơn là *chứng rậm lông mắc phải*. Chứng này có thể là phản ứng của cơ thể đối với một số loại thuốc như: thuốc đặc trị có steroid, thuốc kháng sinh, thuốc trị bệnh động kinh và thuốc làm mọc lông, tóc. Thông thường, việc ngưng dùng thuốc sẽ chặn đứng được tình trạng lông mọc rậm. Ở đàn ông, tình trạng này cũng có thể là biểu hiện của một bệnh về da (làm cho da dày lên) được gọi là *bệnh da dày tiền* (xem Chương 9). Ngoài ra, chứng rậm lông ở đàn ông còn có thể báo hiệu căn bệnh rối loạn chuyển hóa ở da được gọi là *bệnh rối loạn chuyển hóa porphyrin*. Bệnh cũng gây phồng rộp ở những vùng da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng và có liên quan đến nhiều bệnh ở gan, kể cả viêm gan C – một căn bệnh có thể dẫn đến xơ gan hoặc thậm chí ung thư gan nếu không được điều trị.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vivian Wheeler, một người mắc chứng rậm lông, đã bị mẹ buộc phải cạo râu khi chỉ vừa mới 7 tuổi. Sau khi mẹ mất vào đầu thập niên 90 của thế kỷ 20, cô đã quyết định từ bỏ “cực hình” cạo râu mỗi ngày. Và chỉ trong vòng vài năm, râu của cô đã dài đến 27,9 cm. Cô đã tham gia chương trình “người quái dị” của địa phương và thậm chí còn được ghi tên vào *Sách Guinness*.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



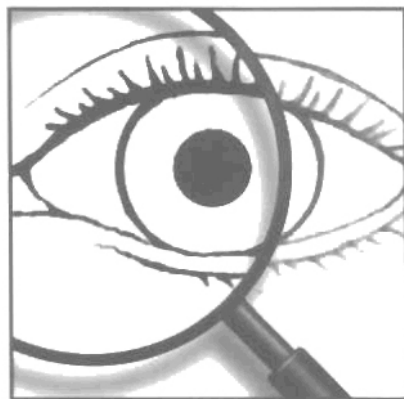
Phụ nữ có họ hàng với đàn ông lông rất rậm có thể có nguy cơ mắc hội chứng buồng trứng đa nang.

KẾT THÚC CHƯƠNG

Rõ ràng là lông, tóc của bạn không phải chỉ cần được chải, được chăm sóc để làm đẹp. Dù hiện tượng rụng lông, tóc thường không phải là biểu hiện tức thời đe dọa tính mạng của bạn, nhưng nếu phát hiện ra những biểu hiện của các bệnh có liên quan đến lông, tóc thì bạn nên tập hợp chúng lại và tham khảo ý kiến của

bác sĩ chuyên điều trị cho bạn. Rất có thể họ sẽ có đủ khả năng chữa khỏi những bệnh này hoặc sẽ chuyển bạn đến một chuyên gia có thể điều trị cho bạn. Dưới đây là những chuyên gia được đào tạo để chẩn đoán và điều trị nhiều vấn đề liên quan đến tóc và da đầu:

- *Bác sĩ da liễu:* Bác sĩ được đào tạo để chẩn đoán và điều trị các bệnh về da và tóc (đừng quên tóc thực chất là da đầu).
- *Bác sĩ nội tiết:* Bác sĩ chuyên đánh giá và điều trị các chứng rối loạn hormone (trong đó có nhiều chứng chính là nguyên nhân gây ra các vấn đề về lông, tóc).



HÃY QUAN SÁT ĐÔI MẮT

Người ấy không nói thành lời
nhưng đôi mắt ấy thổ lộ cả một
cuộc hội thoại.

—Henry Wadsworth Longfellow.
trích từ bài thơ “The Hanging of
the Crane”, 1875

Đôi mắt với hơn hai triệu thành phần là cơ quan phức tạp thứ hai trong cơ thể (sau bộ não). Chức năng chính của chúng – thị giác – được nhiều người cho là giác quan quan trọng nhất. Tuy nhiên, tầm quan trọng của đôi mắt không chỉ nằm ở vai trò sinh học.

Từ xa xưa, đôi mắt đã là điểm lôi cuốn người khác lẫn khiến người khác sợ hãi. Đôi mắt có khả năng cuốn hút những ai nhìn chăm chăm vào nó, điều này càng củng cố niềm tin của nhiều người cho rằng chính đôi mắt là cội nguồn đem đến điều xấu xa, xui xẻo. Thật vậy, nỗi sợ “ánh mắt đem đến điềm dữ” và ánh mắt ấy có thể đưa đến điều tai hại cho trẻ em, người lớn, gia cầm, thậm chí mùa màng là một trong những điều mê tín cổ xưa nhất và phổ biến nhất. Có thể tìm thấy những trích dẫn về ánh mắt độc địa nằm rải rác trong kinh Do Thái, kinh thánh và kinh Hồi giáo. Niềm tin cho rằng có ánh mắt độc địa (được gọi là *malocchio* trong tiếng Ý, *mal de ojo* trong tiếng

Tây Ban Nha và *ayin ha'ra* trong tiếng Do Thái) vẫn còn tồn tại đến tận ngày nay ở các quốc gia vùng Địa Trung Hải, Mỹ Latinh và khu vực Trung Đông.

Tuy nhiên, người Ai Cập cổ đại và các nền văn hóa khác cũng tin vào tính tích cực, khả năng che chở và hàn gắn của đôi mắt. Mắt thần

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Cấm nang chẩn đoán và thống kê về chứng rối loạn thần kinh của Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ

xếp "ánh mắt đem đến điềm dữ" là hội chứng gắn liền với văn hóa. Hội chứng này có một số triệu chứng như: tiêu chảy, nôn, mất ngủ và khóc vô cớ; nó ảnh hưởng đến trẻ em ở các quốc gia vùng Địa Trung Hải và Mỹ Latinh.

Horus là một trong những biểu tượng tích cực và lâu đời nhất của đôi mắt. Xuất hiện lần đầu tiên cách đây hơn 5.000 năm, đây là biểu tượng của quyền lực và sự che chở. Mắt trái tượng trưng cho mặt trăng và mắt phải – được biết đến như Mắt thần Ra (hay còn gọi là thần Re) – đại diện cho mặt trời.

Dù tin có ánh mắt độc địa hay không thì chúng ta vẫn gán cho đôi mắt nhiều ý nghĩa. Thật vậy, đôi mắt thường được chú ý đầu tiên khi chúng ta gặp người lạ hay chào một người bạn cũ. Đây cũng là bộ phận dễ nhận ra nhất trên khuôn mặt, nếu không muốn nói là của cả cơ thể. Điều này lý giải vì sao trong nhiều thế kỷ, mặt nạ che mắt đã

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Mắt thần Horus (thần Mặt trời) tượng trưng cho quyền lực. Ngày nay ngay chóp kim tự tháp trên mặt sau của tờ một đôla Mỹ vẫn xuất hiện biểu tượng Mắt thần Horus. Và người ta tin rằng mắt phải (Mắt thần Ra) là nguồn gốc của biểu tượng Rx vẫn còn được dùng trong các toa thuốc ngày nay.



được sử dụng để che giấu nhân dạng người đeo. Mặt nạ vẫn còn đóng vai trò nổi bật trong những lễ hội như Halloween (lễ hội hóa trang) và Mardi Gras (lễ hội của những người đồng tính). Tại những lễ hội này, người ta đeo mặt nạ để quý dữ và những kẻ xấu xa khác ... hay chỉ là những người bạn cùng chơi không nhận ra mình.

Được xem là “cửa sổ tâm hồn” hay “gương soi tâm hồn”, đôi mắt chúng ta còn chuyển tải đầy đủ những cung bậc cảm xúc của con người: yêu, ghét, hạnh phúc, giận dữ, ghen tị, thèm muốn, buồn phiền và đau đớn. Bạn có thể khóc cũng như cười bằng chính đôi mắt của mình. Hơn nữa, nếu chúng ta biết quan sát, đôi mắt cũng có thể báo cho chúng ta và những người khác biết nhiều thông tin về tình trạng sức khỏe của mình, bộc lộ những biểu hiện ban đầu cảnh báo nhiều chứng bệnh. Chính vì lý do này mà bác sĩ luôn nhìn vào mắt chúng ta trong lúc khám bệnh.

NHỮNG BIỂU HIỆN Ở MẮT NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ NHÌN THẤY

QUẮNG THÂM DƯỚI MẮT

Khi thấy một người có quầng thâm dưới mắt, chúng ta hay cho rằng đó là do thiếu ngủ hoặc có thể là hậu quả của việc uống quá nhiều rượu. Tuy nhiên, điều này không phải lúc nào cũng đúng. Nhiều người trong chúng ta vẫn thường khổ sở vì những quầng thâm không đẹp mắt này ngay cả khi đã ngủ đủ tám tiếng một ngày.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Khuôn mặt là gương soi của trí não, và đôi mắt dù không nói nhưng lại thú nhận những thâm kín của con tim.

—Thánh Jerome, học giả chuyên nghiên cứu về kinh thánh người Hy Lạp thế kỷ 4-5, *Bức thư 54*

Thật ra, những quầng thâm đó có thể do di truyền. Dưới mắt chúng ta là một lớp da mỏng; nhưng do di truyền từ gia đình, ở một số người, lớp da này càng mỏng, tái và trong suốt hơn so với người khác. Da càng mỏng, càng nhạt màu và càng trong suốt thì khả năng các mao mạch màu xanh nhạt quanh mắt xuất hiện càng cao. Quầng thâm dưới mắt cũng có thể do các yếu tố khác gây ra. Chẳng hạn, đó có thể là biểu hiện rõ rệt về tình trạng hormone của phụ nữ. Nhiều phụ nữ trở nên xanh xao hơn khi đang trong thời gian hành kinh hoặc

mang thai, tình trạng này làm cho các mạch máu dưới mắt lộ rõ hơn. Một số loại thuốc như aspirin (thuốc giảm đau) và các thuốc chống đông máu có thể làm giãn nở các mạch máu dưới mắt khiến các mạch máu và quầng thâm lộ rõ hơn.

Mặt khác, các quầng thâm dưới mắt cũng có thể báo hiệu một số bệnh tiềm ẩn, phổ biến nhất là *bệnh chàm* (một bệnh ngoài da có đặc điểm là da khô và bị ngứa) và các chứng dị ứng. Các quầng thâm này thường được gọi là “quầng thâm do dị ứng”. Dị ứng làm cho các mạch máu bị nghẽn và máu tụ lại dưới mắt. Tình trạng trở nên xấu thêm do người bị dị ứng thường hay ngứa mắt và khi dụi mắt, họ có thể gây tổn thương cũng như làm bầm các mô mỏng manh dưới mắt, điều này khiến quầng thâm càng sậm hơn.

Ngoài ra, các quầng thâm này cũng có thể cảnh báo rằng bạn đang tắm nắng quá nhiều. Chúng ta đều biết rằng tiếp xúc với ánh nắng quá mức sẽ làm da đỏ lên hay đen lại, và vùng da quanh mắt cũng không ngoại lệ.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Bạn có thể nghĩ rằng mình sẽ có làn da khỏe mạnh khi nằm phơi nắng. Nhưng tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng không những có thể làm mắt thâm quầng mà còn khiến bạn có nguy cơ rất cao bị đục thủy tinh thể và ung thư da.

CÁC TÚI DƯỚI MẮT

Tương tự quầng thâm, các túi da căng phồng dưới mắt mà chúng ta gọi là túi mắt có thể là biểu hiện của sự phiền muộn. Nhưng nguyên nhân của hiện tượng này rất có thể là do mất ngủ và khóc (thường đi kèm sự phiền muộn) hơn là do bản thân sự phiền muộn gây ra. Khóc có thể làm cho nước mắt bị giữ lại và có xu hướng đọng lại dưới mắt. Hành kinh, mang thai, hấp thụ muối quá nhiều và uống một số thuốc (như thuốc chống trầm cảm, thuốc tránh thai) cũng có thể làm cho nước mắt bị giữ lại và tất nhiên, sinh ra các túi mắt.

Ngược lại, các túi mắt này cũng có thể là cách cơ thể báo hiệu rằng chúng ta đang bị mất nước do uống rượu quá nhiều. Nước mắt cũng có thể tích tụ xung quanh mắt trong lúc chúng ta ngủ, đó là lý do vì sao khi chúng ta thức dậy thì mắt thường hay sưng húp lên.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Ngủ kê đầu cao có thể giúp làm giảm tình trạng nước mắt bị giữ lại dưới mắt. Và nhiều người đã phát hiện ra rằng đắp những lát dưa leo lạnh hoặc túi trà ướp lạnh lên mắt trong khoảng từ 5 đến 10 phút sẽ giúp làm giảm các túi mắt và giúp mắt bớt sưng húp.

Các túi dưới mắt cũng là biểu hiện thường thấy của *bệnh giảm năng tuyến giáp* (xem Phụ lục I). Bệnh này cũng có những biểu hiện điển hình khác như: mắt sụp (xem phần **Mi mắt sụp** bên dưới), cảm giác luôn thấy lạnh trong người, da và tóc bị khô.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



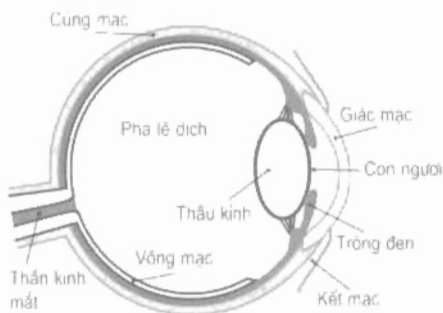
Da mí mắt là vùng da mỏng nhất trên cơ thể chúng ta.

Sau cùng, cả túi mắt và quầng thâm đều là những biểu hiện chủ yếu và không thể tránh khỏi của sự lão hóa. Khi chúng ta lớn tuổi, vùng da dưới mắt trở nên mỏng hơn và mất dần độ đàn hồi nên nó chùng xuống và tạo thành các túi da. Các túi này có những vùng tối làm cho các quầng thâm càng có vẻ sẫm màu hơn.

CẤU TẠO MẮT

Các bộ phận cơ bản của mắt gồm có:

- **Kết mạc (conjunctiva):** màng niêm mạc mỏng và trong suốt, bao phủ mặt ngoài của mắt.
- **Giác mạc (cornea):** lớp bao trong suốt ở phần trước nhãn cầu.
- **Củng mạc (sclera):** tròng trắng của mắt.
- **Tròng đen (iris):** phần có màu của mắt, giúp điều chỉnh lượng ánh sáng đến mắt.
- **Con ngươi (pupil):** lỗ đen ở chính giữa tròng đen.
- **Võng mạc (retina):** cơ quan nhận cảm ánh sáng ở sau mắt.
- **Thấu kính (lens):** cấu trúc hình đĩa trong suốt sau con ngươi, có chức năng cùng với giác mạc tập trung ánh sáng vào võng mạc.



Cấu mắt của người trưởng thành

NẾP NHÂN DƯỚI MẮT

Bạn có bao giờ xem tập ảnh gia đình và chú ý đến một nét rất chung của các khuôn mặt – một nếp nhăn hay nếp gấp da dễ nhận ra ở mí mắt dưới – hay không? Nếu có, đó có thể là biểu hiện của một bệnh di truyền được gọi là *nếp gấp da Denny-Morgan*, và thật ra đó là biểu hiện ở mắt của *bệnh chàm*. Ngoài bệnh chàm, những người có nếp gấp da Denny-Morgan cùng nhiều người trong họ hàng cũng thường mắc *bệnh sốt mùa cỏ khô* hay *suyễn*.

MÍ MẮT SỤP

Trong khi “đôi mắt mơ màng” có thể gợi cảm thì mí mắt sụp (y học gọi là *chứng sa mí mắt*) lại gây phản cảm. Thật không may, thông thường đây cũng chỉ là một biểu hiện khác và không tránh khỏi của sự lão hóa. Khi chúng ta lớn tuổi, các mô tương tự gân ở phần trên cùng của mắt bắt đầu giãn và làm mí mắt sụp. Chứng sa mí mắt do nguyên nhân tuổi tác thường xảy ra ở cả hai mắt và không có gì đáng lo ngại. Tuy nhiên, mí mắt có thể sụp quá thấp làm cản trở tầm nhìn.

Đôi khi mí mắt sụp không phải vì lý do tuổi tác mà đó là biểu hiện của *bệnh giảm năng tuyến giáp* (xem phần Các túi dưới mắt ở trên) hoặc *chứng nhược cơ* – một rối loạn tự miễn làm yếu cơ ở các bộ phận khác nhau trên cơ thể, đặc biệt là mắt (xem Phụ lục I). Chứng nhược cơ còn có những biểu hiện sớm khác là bị song thị (nhìn thấy một sự vật thành hai), khó nuốt thức ăn và nói lắp. Chứng này thường gặp nhất ở phụ nữ dưới 40 tuổi và nam giới trên 60 tuổi.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Có thông tin cho rằng chú lùn Sleepy có đôi mắt sụp xuống (một trong bảy chú lùn trong bộ phim *Nàng Bạch Tuyết và bảy chú lùn* do hãng Disney sản xuất năm 1937) được lấy mẫu từ một người bạn bị chứng nhược cơ của Walt Disney.

Chứng sa mí mắt cũng có thể là dấu hiệu của *bệnh liệt dây thần kinh mặt*. Bệnh này xuất hiện khi dây thần kinh điều khiển cử động của mặt (*xung*

thần kinh sọ thứ 7) bị tổn thương do tai nạn hoặc bệnh tật. Bệnh có thể phát rất nhanh và thường chỉ ảnh hưởng đến một bên mắt. Nó còn có một số biểu hiện khác ở mắt và cũng thường gặp là khó nhắm mắt hay chớp mắt, những biểu hiện này lần lượt sẽ dẫn đến tình trạng chảy nước mắt quá nhiều hoặc mắt quá khô (xem phần **Chảy nước mắt và Khô mắt bên dưới**). Điều đáng mừng là chứng liệt do bệnh này gây ra hiếm khi kéo dài, nó thường biến mất sau hai đến ba tuần mà không cần điều trị. Chỉ có khoảng 10% người bệnh bị tái phát và thường ở phía mắt bên kia.

Chỉ một mí mắt bị sụp có thể là một trong những biểu hiện liên quan đến tổn thương thần kinh được gọi là *hội chứng Horner*. Hội chứng này thường chỉ tác động đến một bên mắt. Đối với mắt ở phía mặt bị tổn thương, con ngươi sẽ co lại, nhãn cầu lồi vào sâu hơn và trông đen sẽ đổi màu (xem phần **Màu mắt thay đổi bên dưới**). Và điều thú vị là phía mặt đó không bao giờ ra mồ hôi (*chứng không ra mồ hôi*). Hội chứng Horner thường báo hiệu một tổn thương nghiêm trọng ở các dây thần kinh mặt, nguyên nhân có thể là do chấn thương đầu hay cổ, do rối loạn dây cột sống, u não hoặc thậm chí do ung thư phổi. Trong một vài trường hợp hiếm hoi, hội chứng này xuất hiện từ lúc mới sinh.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu mí mắt của bạn (trước đây vẫn bình thường) bỗng bị sụp thì hãy gọi điện ngay cho bác sĩ hoặc đến ngay phòng cấp cứu. Bạn có thể đang bị tổn thương não hoặc bị u não. Nếu biểu hiện này có kèm theo chứng song thị, chứng đau đầu dữ dội, tình trạng nói hay nuốt khó, cơ mặt hay các bộ phận khác của cơ thể trở nên yếu, có thể bạn sẽ bị **đột quỵ**.

Một mí mắt bị sụp cũng có thể là biểu hiện cảnh báo sớm của một số rối loạn nghiêm trọng ở toàn thân hay thần kinh, trong đó một vài rối loạn có thể đe dọa tính mạng. Chẳng hạn, nó có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo các bệnh: *đột quỵ, nhiễm trùng, ung bướu,*

đái tháo đường hay *chứng phình mạch não* (một vùng yếu, mỏng trong vách mạch máu có thể vỡ bất cứ lúc nào).

MẮT LỎI

Tất cả chúng ta từng nhìn thấy những người có đôi mắt dường như cứ muốn bật vào mặt chúng ta. Bạn còn nhớ Rodney Dangerfield không? Và ai lại có thể quên được Igor mắt lồi (do Marty Feldman đóng trong bộ phim *Ma cà rồng trẻ tuổi* của Mel Brooks)?

Nếu xuất hiện từ lúc mới sinh thì mắt lồi thường là đặc điểm lành tính có tính di truyền. Nhưng nếu về sau đôi mắt người nào đó mới bắt đầu lồi ra – một căn bệnh được gọi là *bệnh mắt lồi* hay *bệnh mắt lồi* – thì đó có thể là một biểu hiện nghiêm trọng của *bệnh tăng năng tuyến giáp* (tức tuyến giáp hoạt động quá mức) (xem Phụ lục I). Đôi mắt lồi của cả Dangerfield lẫn Feldman đều là hậu quả của căn bệnh này. Thật vậy, mắt lồi là một trong những biểu hiện thường thấy nhất của *bệnh Graves*. Đây là dạng hàng đầu của bệnh tăng năng tuyến giáp (xem Chương 6).

Bệnh Graves là bệnh tự miễn. Ở bệnh này, các kháng thể tấn công tuyến giáp khiến nó sản xuất ra một lượng lớn hormone và làm cho quá trình chuyển hóa trong cơ thể diễn ra nhanh hơn, đôi khi đến mức nguy hiểm. Lượng hormone dư thừa cũng có thể làm cho các cơ, mô và mỡ bên trong và xung quanh mắt phồng lên và đẩy mắt về phía trước, kết quả là làm mắt lồi ra (tình trạng này được gọi là *bệnh bướu giáp lộ nhãn* hay *bệnh mắt liên quan đến tuyến giáp*).



Bệnh mắt lồi

Khoảng một nửa số người bị bệnh bướu giáp lộ nhãn cũng bị bệnh mắt liên quan đến tuyến giáp. Thật vậy, ở một số người mắc bệnh bướu giáp lộ nhãn, những biểu hiện ở mắt đã xuất hiện trước các biểu hiện phổ biến khác gồm: tim đập nhanh, tay run, mất ngủ, không chịu được nóng, đói lạnh, khát dữ dội và sụt cân. Số phụ nữ mắc bệnh bướu giáp lộ nhãn thường nhiều gấp tám lần so với nam giới, và phụ nữ cũng có khả năng bị bệnh mắt liên quan đến tuyến giáp cao gấp năm lần so với nam giới.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Bệnh bướu giáp lộ nhãn có những biểu hiện sau:

- Mắt lồi
- Mí mắt sưng
- Mắt có cườm
- Chảy nước mắt nhiều
- Song thị
- Nhìn mờ
- Giảm thị lực
- Rung giật nhãn cầu

Nếu bạn không chắc mắt mình hay mắt người nào đó đang bị lồi hay chỉ lộ ra, hãy nhìn kỹ tròng trắng của mắt. Với đa số người, kể cả những người có mắt lồi, bạn không thể thấy tròng trắng hiện lên ở giữa phần trên cùng của tròng đen và mí mắt trên. Tuy nhiên, với những người bị bệnh mắt lồi, bạn rất dễ nhìn thấy tròng trắng ở bên dưới hay bên trên tròng đen. Người bị bệnh mắt lồi cũng khó nháy mắt, điều này khiến họ giống như đang nhìn chằm chằm.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Tổng thống George H. W. Bush được chẩn đoán bị bệnh bướu giáp lộ nhãn chỉ sau khi vợ ông, Barbara, được phát hiện mắc chứng rối loạn này 18 tháng. Có khoảng một trên ba triệu người có nguy cơ mắc bệnh bướu giáp lộ nhãn do quan hệ vợ chồng, bệnh bướu giáp lộ nhãn xảy ra rất nhanh ở hai người không có quan hệ huyết thống và cùng sống chung một nhà. Đến tận bây giờ, một số nhà lý luận có ý đồ vẫn nghĩ rằng nước trong Nhà Trắng, Trại David hay ngôi nhà của gia đình Bush ở Kennebunkport đã bị nhiễm độc.

Nếu mắt nháy ít hơn bình thường thì nó sẽ không tiết ra đủ lượng nước mắt cần thiết, tình trạng này khiến cho mắt bị khô, rát và có cườm. Một vài người sẽ rất khó nhắm chặt mắt, điều này cũng khiến mắt dễ bị tổn thương nghiêm trọng như *viêm giác mạc* (chỗ rát trên giác mạc) và giác mạc có thể bị rách. Cuối cùng, nếu không thể nhắm chặt mắt vào ban đêm thì việc ngủ sẽ trở nên vô cùng khó khăn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Bệnh mắt lồi thường ảnh hưởng đến cả hai mắt. Nếu chỉ có một mắt bị lồi đột ngột thì đó có thể là biểu hiện của chứng viêm hay xuất huyết ở ổ mắt hay xoang mắt.

Nếu không phải do bệnh tuyến giáp thì đôi mắt lồi của người nào đó có thể là biểu hiện của tình trạng *nhiễm trùng* hay *bệnh tăng nhãn áp*, hoặc chứng bệnh nào đó còn nghiêm trọng hơn như *ung thư bạch cầu* hay *khô u ở mắt*. Chữa trị bệnh tuyến giáp hoặc các bệnh tiềm ẩn khác sẽ giúp mắt lùi về vị trí bình thường. Nhưng đôi khi người bệnh sẽ bị mất lồi vĩnh viễn. Đối với những trường hợp thật nghiêm trọng thì cần phải tiến hành phẫu thuật để giảm bớt sức ép cho nhãn cầu.

MÍ MẮT LỘN NGƯỢC RA NGOÀI



Hội chứng mí mềm

Nếu bạn trở mình khi ngủ vào ban đêm và thấy mí mắt trên của người bạn đời lộn ngược ra ngoài thì đừng hốt hoảng. Nguyên nhân của hiện tượng này rất có thể là do một bệnh lý được xác định gần đây – *hội chứng mí mềm* – gây ra. Hội chứng này thường thấy nhiều ở nam giới bị béo phì. Mí mềm có thể là biểu hiện của nhiều chứng bệnh nghiêm trọng liên quan đến béo phì như *ngưng thở khi ngủ*, *cao huyết áp* và *đái tháo đường*.

U MÍ MẮT

Tuy trông không kỳ quái như mí mắt lộn ra ngoài nhưng u mí mắt, tương tự khối u ở bất kỳ chỗ nào trên cơ thể, là những “kẻ xâm nhập” mà con người không mong đợi và khiến họ phải lo lắng. Chúng có thể gây ảnh hưởng cho bạn lẫn thị lực của bạn. Nếu các khối u có màu hơi vàng thì đó có thể là *chứng ban vàng mí mắt*. Những khối u này nằm dưới da, có chứa mỡ và mặc dù xấu xí nhưng không gây đau đớn. Chúng thường xuất hiện trên góc trong của mí mắt trên (và được gọi là *u vàng* khi xuất hiện ở những bộ phận khác của cơ thể). Nhưng dù ở vị trí nào, các khối u này cũng thường có xu hướng xảy ra ở người trên 60 tuổi, và phụ nữ bị tình trạng này nhiều gấp hai lần so với nam giới.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn có những cái u màu vàng ở mí mắt kèm vàng da và ngứa dữ dội thì đó có thể là những biểu hiện của *bệnh xơ gan ứ mật tiên phát*, một bệnh về gan tuy hiếm gặp nhưng có thể gây tử vong. Khoảng 90% người mắc bệnh này là phụ nữ trung niên. Đây là căn bệnh tự miễn, tiến triển dẫn đến xơ gan, gan ngưng hoạt động cuối cùng gây tử vong cho người bệnh.

Mặc dù thường vô hại nhưng trong một nửa thời gian chúng ta mắc bệnh, ban vàng mí mắt là dấu hiệu cho thấy lượng cholesterol LDL (cholesterol có hại) đang ở mức cao hoặc lượng cholesterol HDL (cholesterol có lợi) đang ở mức thấp, cả hai đều là những yếu tố có nguy cơ dẫn đến bệnh tim. Vì ban vàng mí mắt có thể phát triển rất to và có thể cản trở tầm nhìn nên cần phải được phẫu thuật cắt bỏ. Tuy nhiên, chúng cũng có thể xuất hiện trở lại.

U VÀ BƯỚU TRÊN NHÂN CẦU

Nếu bạn để ý thấy có một cái u hay bướu màu trắng hoặc hơi vàng ở tròng trắng mắt thì đừng hoảng sợ. Cái đốm trông có vẻ đáng sợ này có lẽ chỉ là biểu hiện của một bệnh lành tính và khá phổ biến ở mắt với cái tên không dễ phát âm là *pinguecula* (*u mỡ mí mắt*). Các u hay

bướu này có xu hướng xuất hiện ngoài cạnh nhãn cầu (vị trí gần mũi nhất) và khi lan rộng tới bề mặt của giác mạc, chúng được gọi là *mộng thịt*. U mỡ mí mắt thật ra là những đốm đồi mồi, và cũng giống như những đốm đồi mồi trên da, chúng xuất hiện sau những lần phơi nắng. Những cái u cứ to dần trên nhãn cầu cũng là biểu hiện rõ rệt của việc ra gió và bụi quá nhiều. Nhưng không như nhiều đốm đồi mồi khác do ánh nắng gây ra, các u này thường không phát triển thành ung thư. Tuy vậy, chúng có thể trở nên rất và phát triển quá to đến mức sẽ cản trở thị lực hoặc gây khó khăn cho việc gắn kính sát trùng.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Dù đã được cắt bỏ bằng phẫu thuật nhưng u mỡ mí mắt hay mộng thịt vẫn có xu hướng mọc trở lại, to hơn và nhanh hơn trước. Đeo kính râm có độ chống tia cực tím 100% có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chúng chậm xuất hiện trở lại.

MẮT ĐỎ NGẪU

Khi thấy mắt một người nào đó đỏ ngẫu, bạn có thể cho rằng họ vừa khóc hoặc uống rượu quá nhiều. Điều đó có thể đúng, bởi khi bạn khóc suốt mướt, các mạch máu nhỏ trong mắt sẽ giãn ra hoặc bị sưng tấy lên làm cho mắt đỏ ngẫu. Uống quá nhiều rượu cũng gây ra tình trạng tương tự.

Mắt đỏ ngẫu cũng có thể báo hiệu rằng bạn đang bị cảm hoặc bị dị ứng. Nhưng nếu tình trạng này kéo dài nhiều ngày và bạn lại dùng thuốc chống đông máu thì có thể bạn đang bị ảnh hưởng bởi tác dụng phụ của thuốc, bởi những thuốc này đôi khi gây xuất huyết ở mắt cũng như ở các bộ phận khác của cơ thể.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu mắt bạn chỉ hơi đỏ, ngứa và chảy nước mắt thì có lẽ bạn đã bị *viêm kết mạc*, một chứng nhiễm trùng ở mắt rất hay lây. Nếu không có những biện pháp phòng ngừa đặc biệt, bệnh sẽ có nguy cơ lây sang mắt kia cũng như lây sang những thành viên khác trong nhà bạn.

Mất đỏ ngẫu mẫn tính còn có thể là một dấu hiệu nguy hiểm cảnh báo rằng bạn đang bị *bệnh trùng cá đỏ ở mắt* (hay còn gọi là bệnh tắc tuyến bã nhờn mẫn tính ở mắt). *Bệnh trùng cá đỏ* vốn là một bệnh thường gặp ở da, làm cho mặt bị đỏ, nhờn và đầy mụn (xem Chương 9). Tuy nhiên, khoảng 60% người bị bệnh này cũng đồng thời mắc cả bệnh tắc tuyến bã nhờn mẫn tính ở mắt – một căn bệnh có thể gây ra những vấn đề khác ở mắt như: chảy nước mắt, mắt khô, ngứa và nhạy cảm với ánh sáng, hơn nữa, có thể dẫn đến hỏng giác mạc và bị mù nếu không được chữa trị.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Bạn phải đi khám bệnh ngay nếu mắt bị đỏ ngẫu kèm theo một trong các biểu hiện sau: nhức đầu dữ dội, mờ mắt, rối loạn tâm thần, buồn nôn và nôn, hoặc thấy ánh hào quang xung quanh các bóng đèn. Bạn có thể đang bị *bệnh tăng nhãn áp cấp* (áp lực ở mắt tăng đột ngột). Nếu không được điều trị ngay, bệnh có thể gây mù.

VÀNG MÁT

Mất đỏ đã là có vấn đề, nhưng trông trắng của mắt khi trở nên vàng lại khiến bạn trông giống người ngoài hành tinh hoặc ma quỷ. Đó là dấu hiệu của *chứng vàng da* – một bệnh mà da và mắt chuyển sang vàng do có quá nhiều chất bilirubin (một sắc tố màu vàng cam có trong máu). Vàng mắt cũng thường là biểu hiện cảnh báo các bệnh nghiêm trọng ở gan như: viêm gan, xơ gan hay ung thư gan. Đây cũng có thể là dấu hiệu của bệnh ung thư tuyến tụy, bệnh thiếu máu trong hồng cầu liềm và bệnh sốt vàng – một bệnh nhiệt đới truyền nhiễm do muỗi đốt.

Vàng mắt còn có thể báo hiệu *hội chứng Gilbert*. Hội chứng Gilbert là dạng di truyền của chứng vàng da, xuất hiện ở 10%

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Khi một người nói ra sự thật đúng như bản chất của nó, đôi mắt người đó sáng như thiên đàng. Ngược lại, khi người đó có mục đích tâm thường và nói sai sự thật, đôi mắt sẽ đục như bùn và đôi khi bị lè.

—Ralph Waldo Emerson,
Luật Linh hồn, Đoạn IV

người da trắng và thường không gây bệnh. Thật vậy, trừ khi chất bilirubin ở mức cao, những người mắc hội chứng này không có bất kỳ biểu hiện hay triệu chứng nào khác và có tuổi thọ trung bình bình thường. Chứng vàng da thường là bệnh nhẹ và thỉnh thoảng xuất hiện do người bệnh bị căng thẳng, bị nhiễm trùng, nhịn ăn hay lao động quá sức.

CÁC ĐỐM ĐỎ TRÊN TRÒNG TRẮNG

Bạn có bao giờ nhìn chăm chăm vào mắt người khác và để ý thấy có các đốm trên tròng trắng của họ không? Đó là các đốm màu đỏ tươi trông giống máu nằm ở màng tròng trắng của mắt, chúng có thể là biểu hiện của một bệnh thường lành tính và không gây đau đớn có tên là *xuất huyết dưới kết mạc*. Những đốm này thật ra là các mạch máu bị vỡ do ho mạnh, hắt hơi, nôn hay do một chấn thương ở mắt. Chúng có thể là biểu hiện của bệnh cao huyết áp, đặc biệt ở người lớn tuổi.

Ngoài ra, các đốm đỏ này cũng có thể là biểu hiện của *bệnh đục thủy tinh thể ở người già* – một căn bệnh có nguyên nhân do calcium lắng xuống tạo nên các vùng tối ở tròng trắng mắt. Mặc dù có thể gây khó chịu và không được mong đợi, bệnh này chỉ là một biểu hiện bình thường và vô hại của sự lão hóa. Tuy nhiên, các đốm đỏ cứ trở đi trở lại có thể báo hiệu bệnh cao huyết áp hoặc chứng rối loạn đông máu.

VÒNG TRÒN XUNG QUANH TRÒNG ĐEN

Việc nhìn thấy một vòng tròn, hình cung hay vầng hào quang quanh tròng đen trên mắt người nào đó có thể là một biểu hiện thường gặp khác ở mắt do nguyên nhân lão hóa, biểu hiện

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Giác mạc là mô sống duy nhất trong cơ thể không chứa các mạch máu.

này được gọi là *vùng thoái hóa tuổi già*. Còn có tên gọi khác là *vòng cung giác mạc*, những vòng tròn màu trắng ngả vàng này được tạo thành từ những cholesterol lắng ở quanh tròng đen hay ở vành giác mạc. Chúng thường xuất hiện ở nam giới hơn ở nữ giới và ở những người dòng dõi châu Phi hơn ở những người da trắng. Điều may mắn là chúng không ảnh hưởng đến thị giác. Tuy nhiên, sự nguy hiểm của những vòng tròn này đối với sức khỏe con người đã được đề cập trong một số cuộc tranh luận. Trên thực tế, chúng có liên quan đến bệnh ban vàng mi mắt (xem phần *U mi mắt* ở trên) cũng như mức cholesterol cao, bệnh đái tháo đường, cao huyết áp cùng các bệnh khác – những bệnh làm tăng nguy cơ dẫn đến bệnh tim và đột quỵ. Những người trẻ tuổi nếu có các vòng tròn cung giác mạc này thì đang ở trong tình trạng cực kỳ nguy hiểm. Trong khi đó, một nghiên cứu gần đây của Đan Mạch cho thấy phụ nữ bị vùng thoái hóa tuổi già thường có tuổi thọ thấp hơn phụ nữ bình thường.

HAI CON NGƯỜI KHÁC KÍCH CỠ

Cứ năm người thì có một người có con người này nhỏ hơn con người kia, tình trạng này được gọi là *đồng tử không đều*. Ở những người có biểu hiện này thì phần đông là do bẩm sinh, chỉ một số lớn lên mới xuất hiện.

Kích cỡ của con người (chỗ màu đen ở chính giữa mắt, nơi ánh sáng đi qua để đến võng mạc) được quyết định bởi tròng đen – bộ phận đóng mở để điều chỉnh lượng ánh sáng vào mắt. Con người đạt đến kích cỡ lớn nhất khi chúng ta ở độ tuổi thanh thiếu niên và co dần cho đến khi chúng ta khoảng 60 tuổi. Sau đó, chúng giữ nguyên kích cỡ như vậy.

Thông thường, việc có hai con người khác kích cỡ là do di

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Khi 12 tuổi, ngôi sao nhạc rock David Bowie đã đánh nhau vì một cô bạn gái và bị đối thủ đâm ngay vào mắt. Hậu quả là anh có hai con người khác kích cỡ.

truyền và là một đặc điểm bình thường, không ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhưng kích cỡ của một con người có thể thay đổi do cơ thể bị chấn thương hoặc không có nguyên nhân rõ ràng (*tự phát*). Trong trường hợp này, con người thường tự trở lại kích cỡ bình thường.

Tuy nhiên, đôi khi kích cỡ của một con người thay đổi đột ngột lại có thể báo hiệu một căn bệnh đe dọa tính mạng như: xuất huyết não, u não, viêm màng não, viêm não hay chứng phình mạch.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Hãy đi khám bệnh ngay nếu bạn để ý thấy mình bị chứng đồng tử không đều trong bất kỳ trường hợp nào sau đây:

- Sau chấn thương đầu hoặc mắt
- Có kèm theo nhức đầu, buồn nôn, nôn, mờ mắt hoặc bị song thị
- Có kèm theo sốt, nhạy cảm với ánh sáng, bị cứng cổ hay nhức đầu dữ dội hơn khi cúi xuống
- Có kèm theo đau nhức dữ dội ở mắt và (hoặc) không nhìn thấy gì

MÀU MẮT

Giống như màu tóc, màu mắt của chúng ta được quyết định bởi gen di truyền. Hầu hết mọi người có mắt màu nâu hoặc đen. Trong khi đó, mắt xanh dương lại khá hiếm và chỉ xuất hiện ở những người

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người có mắt xanh dương thường có con người lớn hơn người có mắt nâu.

dòng dõi Bắc Âu. Phần Lan là quốc gia có số người có mắt xanh dương nhiều nhất (chiếm 90% dân số).

Mắt xanh lá thậm chí còn hiếm hơn và chỉ có ở người ở vùng biển Celtic, người Đức và người Xlavơ (Đông Âu), và quốc gia có người mắt xanh lá nhiều nhất là Hungary. Đặc biệt, mắt xanh lá xuất hiện rất nhiều ở người Pashtun (người Afghanistan và Pakistan) đến mức họ được gọi là *hare ankheim vaale* – “dân tộc mắt xanh”.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



So với những người có màu mắt sẫm, những người có màu mắt xanh dương thường dễ bị tổn thương mắt do ánh nắng hơn. Hậu quả, họ có nguy cơ mắc bệnh đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng (bệnh mắt diễn biến này là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây mù) cao hơn. Dù có màu mắt nào, bạn cũng nên đeo kính râm để bảo vệ mắt khỏi những bệnh này và những rối loạn khác.

Màu mắt thay đổi

Gien di truyền quyết định màu mắt của chúng ta, đồng thời nó cũng có vai trò trong việc tạo ra những thay đổi về màu mắt do tuổi tác. Khoảng 10 đến 15% người da trắng sẽ có màu mắt thay đổi trong lứa tuổi thanh niên hay khi trưởng thành. Mắt của những trẻ em có màu hạt dẻ hay nâu sẽ chuyển sang màu nhạt hơn, còn mắt của trẻ có màu xanh lá hay xám sẽ trở nên sẫm hơn. Và nhiều người mắt xanh dương để ý thấy rằng mắt họ chuyển sang màu xanh dương sáng hơn khi họ lớn lên, điều này khiến họ trông giống một búp bê bằng sứ.

Hai mắt có màu khác nhau

Nếu gặp một người có hai mắt khác màu, có lẽ bạn sẽ nghĩ rằng họ đã nhầm lẫn khi đeo cặp kính sát trùng không cùng màu hay đang cố làm ra vẻ rất thời trang. Thế nhưng, đó rất có thể là *chứng móng mắt dị sắc*. Khi mắc chứng này, hai mắt của người bệnh hay nói chính xác hơn là hai móng mắt (tức tròng đen) sẽ có màu khác nhau. Mặc dù khá phổ biến ở chó, mèo và ngựa, chứng này lại hiếm thấy ở người. Dạng khác của chứng móng mắt dị sắc là nhiều màu khác nhau cùng tồn tại trong một mắt đã tạo nên các chấm lốm

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người Hy Lạp cổ đại sợ những người có mắt màu xanh dương vì tin rằng những người này có thể gieo ánh mắt độc địa. Để xua đi mối đe dọa này, họ mang theo bên mình những tấm bùa màu xanh dương trông như những con mắt xanh. Ngày nay, nhiều người Hy Lạp cũng như những người Nam Âu và Trung Đông vẫn còn giữ thói quen này.

đốm hoặc các chấm đậm nhạt. Bất kỳ dạng nào của chứng này cũng đều có thể do bẩm sinh hay bệnh tật, do chấn thương hoặc phản ứng với thuốc.

Hai mắt có màu khác nhau có thể là một trong các biểu hiện của *hội chứng Horner* (xem phần **Mí mắt sụp** ở trên). Đây cũng có thể là biểu hiện của *bệnh viêm móng mắt tạp sắc* – một rối loạn ở mắt hay

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người ta kể rằng Aristotle, Alexander Đại đế và Louis Pasteur đều có hai mắt khác màu. Một số người nổi tiếng ngày nay như Kate Bosworth, Jane Seymour, Kiefer Sutherland và Christopher Walken cũng có tình trạng này.

xảy ra ở những người trẻ tuổi và thường chỉ ảnh hưởng đến một mắt. Thông thường, những người bị bệnh này cũng bị hiện tượng ruồi bay và mờ mắt; ngoài ra rất có khả năng bị bệnh đục thủy tinh thể hay bệnh tăng nhãn áp.

Hai mắt khác màu cũng có thể báo hiệu một loại bệnh tăng nhãn áp gọi là *tăng nhãn áp sắc tố*. Bệnh này chủ yếu ảnh hưởng đến các nam thanh niên và còn có các biểu hiện khác như: mờ mắt, thỉnh thoảng nhức mắt sau khi tập thể dục hay lao động quá sức.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Điều thú vị là một số loại thuốc nhỏ mắt được dùng để điều trị bệnh tăng nhãn áp như latanoprost (Xalatan) có thể làm trông đen bị sẫm màu. Nếu chỉ nhỏ thuốc ở một mắt, bạn có thể bị chứng hai mắt có màu khác nhau. Bác sĩ có thể sẽ không kê toa loại thuốc này đối với những người có mắt màu xanh dương vì mắt sẽ bị sẫm màu vĩnh viễn. Hơn nữa, mí mắt và lông mi cũng bị sẫm màu.

Cuối cùng, sự khác nhau về màu sắc ở hai mắt cũng có thể là dấu hiệu cho biết bạn vừa bị chấn thương ở mắt, và đây còn có thể là biểu hiện hiếm gặp của cả u lành tính ở da lẫn ung thư da.

NƯỚC MẮT

Chúng ta đều biết nước mắt là biểu hiện bình thường của những cảm xúc mạnh, cả vui lẫn buồn. Nhưng ít ai nhận ra rằng nó có hai

thuộc tính (vừa để bày tỏ cảm xúc vừa để bôi trơn) cũng như cả hai thuộc tính này có cấu tạo sinh hóa khác nhau. Gần đây, các nhà khoa học còn khám phá ra rằng, nước mắt bộc lộ cảm xúc thật sự chứa nhiều protein và các hormone có liên quan đến tình trạng căng thẳng hơn những giọt nước mắt thông thường chỉ làm ướt mắt.

Nước mắt gồm có ba lớp: lớp dịch nhầy dính (giúp nước mắt bám vào mắt và bảo vệ giác mạc), lớp nước (làm ẩm và nuôi dưỡng mắt) và lớp dầu (kết dính các giọt nước mắt trên mắt và làm chúng chậm bốc hơi).

Nước mắt của chúng ta liên tục làm ướt và làm sạch mắt, cuốn trôi bụi bặm và các mảnh vụn có thể làm tổn thương giác mạc vốn rất nhạy cảm. Thậm chí, nước mắt còn có thể giết chết các loại vi khuẩn xâm nhập vào mắt. Và mỗi lần chúng ta nháy mắt, mí mắt sẽ làm cho những giọt nước mắt có tính bôi trơn và làm sạch lan rộng trên khắp bề mặt của mắt.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nhiều nước mắt không phải lúc nào cũng là biểu hiện của sự yếu đuối đáng xấu hổ. Vào thế kỷ thứ 8, chiến binh người Pháp nổi tiếng nhất thời Trung cổ là Roland (cháu của Charlemagne, người được tưởng nhớ trong thiên anh hùng ca *Bài hát về Roland*) đã tử trận. Khi nghe tin này, những đồng đội của anh – hơn 20.000 hiệp sĩ hùng mạnh – đã quá đau buồn đến mức bật khóc nức nở cũng như quá xúc động đến mức ngất đi và ngã khỏi lưng ngựa.

Chảy nước mắt

Nếu bạn không khóc hay cười vì chuyện gì mà nước mắt cứ liên tục chảy xuống mặt thì đó là biểu hiện của dị ứng. Tình trạng này cũng tương tự việc bạn bị chảy nước mũi do dị ứng. Do đó, khi bạn thấy mình thường xuyên bị chảy nước mắt mà không phải vì lý do cảm xúc thì có nghĩa là môi trường xung quanh bạn đang có quá nhiều gió, bụi hoặc đầy hoa.

Đôi khi, chảy nước mắt quá nhiều có thể báo hiệu rằng bạn đang *thiếu vitamin B₂ (riboflavin)* – loại vitamin rất cần cho mắt và da. Chảy nước mắt còn có thể là biểu hiện của *bệnh trứng cá đỏ* – một bệnh về da có thể khiến mắt và da trở nên đỏ (xem phần *Mắt đỏ ngầu* ở trên và Chương 9). Nó cũng có thể cảnh báo các bệnh nghiêm trọng hơn như: tắc tuyến lệ, polyp mũi hay bệnh Graves (xem phần *Mắt lồi* ở trên).

Khô mắt

Khi mắt không sản sinh đủ nước mắt hay trong nước mắt có chứa các chất hóa học (những chất làm nước mắt bốc hơi quá nhanh) thì có nghĩa là chúng ta đang bị *chứng khô mắt*. Chứng này thường ảnh hưởng đến cả hai mắt. Người bị khô mắt thường than phiền rằng họ cảm thấy như mắt có cát hoặc thấy rất mắt. Chứng này rất thường gặp, nhất là khi chúng ta về già, và thường xuất hiện nhiều ở phụ nữ. Khi người phụ nữ lớn tuổi, đặc biệt sau khi mãn kinh, do lượng estrogen giảm nên cơ thể họ dần dần sản xuất ít chất dầu hơn. Điều này làm cho màng lệ không thể kết dính ở lớp nước và vì vậy, nước mắt sẽ bốc hơi rất nhanh.

Điều nghịch lý là chảy nước mắt cũng có thể thực chất là biểu hiện của khô mắt. Nếu không đủ độ dính để nằm ở vị trí thích hợp

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tính trung bình, chúng ta nháy mắt khoảng 15 lần một phút (nghĩa là cứ bốn giây nháy mắt một lần) và mỗi lần nháy mắt kéo dài một phần ba giây.

trong mắt và giữ ẩm cho mắt, nước mắt sẽ tuôn ra ngoài. Và khô mắt kinh niên, cũng giống như trường hợp chảy nước mắt, có thể báo hiệu rằng môi trường bạn đang sống không phải là môi trường tốt nhất dành cho bạn. Thật vậy, những người sống ở những nơi nóng, khô, nhiều gió, ở độ cao hoặc ở trong nhà được sưởi quá nóng hay để điều hòa không khí quá lạnh đều có nguy cơ cao bị khô mắt.

Khô mắt còn là phản ứng thường gặp của cơ thể đối với một số thuốc có kê toa hoặc thuốc tự mua như: thuốc kháng histamine, thuốc chống trầm cảm và thuốc chống tăng huyết áp. Đây cũng có thể là cách cơ thể báo hiệu rằng bạn đang đọc sách quá nhiều hay ngồi quá lâu trước máy vi tính. Bởi lẽ càng tập trung và nhìn chăm chú, chúng ta càng ít chớp mắt hơn và do đó, mắt sẽ càng ít được bôi trơn.

Thông thường, khô mắt không phải là một biểu hiện đặc biệt nghiêm trọng. Tuy nhiên, cũng giống như trường hợp chảy nước mắt, tình trạng này có thể là biểu hiện của bệnh Graves hay các bệnh tuyến giáp khác (xem phần **Mắt lồi** ở trên). Khô mắt còn có thể cảnh báo một số rối loạn tự miễn nghiêm trọng khác như: chứng viêm thấp khớp và *bệnh lupus ban đỏ hệ thống* (lupus) – một rối loạn mãn tính, nghiêm trọng với đặc điểm là nhiều bộ phận của cơ thể bị viêm và bị tổn thương (xem Phụ lục I).

Nếu bạn bị khô mắt, khô miệng và viêm khớp thì sự kết hợp của ba triệu chứng này sẽ trực tiếp báo hiệu một rối loạn tự miễn nghiêm trọng khác: *hội chứng Sjögren* (xem Phụ lục I). Khi mắc chứng rối loạn này, cơ thể sẽ tấn công các tuyến sản xuất ra chất ẩm. *Hội chứng Sjögren* chủ yếu xuất hiện ở phụ nữ (chiếm đến 90% số người mắc bệnh) và tuổi trung bình mắc bệnh là gần 50 tuổi. Nếu không được điều trị, bệnh có thể làm tổn thương nghiêm trọng đến giác mạc và có những ảnh hưởng bất lợi đối với các cơ quan khác, đặc biệt là miệng, đường tiêu hóa và cơ quan sinh sản (ở phụ nữ).

Nếu bạn bị khô mắt mà không điều trị được, thường chớp mắt nhiều, có những co giật trên mặt không kiểm soát được và khó mở mắt ngay cả khi bạn không mệt mỏi hay buồn chán, thì đó có thể là những biểu hiện rõ rệt của một bệnh thần kinh hiếm gặp được gọi là *hội chứng Meige* (còn có tên gọi khác là *co thắt nửa mặt*, *hội chứng Brueghel*). Nếu cảm bị đẩy tới phía trước khi bạn nháy mắt thì đó chắc chắn là biểu hiện của hội chứng này.

Hội chứng Meige thường xuất hiện ở người trung niên và ở phụ nữ nhiều hơn nam giới. Bệnh có thể chữa được, tuy nhiên, điều không may là thông thường, nhiều người bệnh lại bị chẩn đoán nhầm

là mắc một rối loạn tâm lý. Trong đa số trường hợp, hội chứng này thường gây khó chịu và ngưng ngưng hơn là làm cơ thể yếu đi. Nhưng trong những trường hợp nghiêm trọng, các co giật có thể làm cho miệng ngậm chặt lại, tình trạng này khiến người bệnh rất khó ăn uống và nói chuyện. Và ở những trường hợp hiếm gặp, hội chứng này có thể báo hiệu một khối u não.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Hội chứng Meige được đặt theo tên của Henry Meige, nhà thần kinh học người Pháp. Ông là người đầu tiên đã mô tả bệnh này vào năm 1910. Tuy nhiên, hội chứng này đã được biết đến từ hàng trăm năm trước. Thật vậy, Brueghel (1525-1569) – họa sĩ nổi tiếng người Flemish – trong bức tranh *De Caper* của mình đã phác họa một người phụ nữ có khuôn mặt và cổ bị méo mó vì mắc hội chứng này. Do đó, ngoài cụm từ *hội chứng Meige*, người ta cũng dùng cụm từ *hội chứng Brueghel* để mô tả bệnh này.

MẮT CO GIẬT

Bạn có bao giờ ngồi trên xe buýt và thấy mắt mình co giật mà không kiểm lại được không? Có thể bạn sẽ sợ những hành khách khác nghĩ rằng bạn đang nháy mắt với họ. Đừng lo lắng bởi vì mặc dù bản thân bạn cảm nhận và thấy e ngại vì điều này nhưng có lẽ người khác lại không dễ nhận ra. Trong trường hợp này, rất có thể bạn đang bị *chứng rung cơ mí mắt*. Đây là tình trạng mí mắt co giật không kiểm

soát được, tuy vô hại nhưng gây khó chịu và mất tập trung.



Ở một số nền văn hóa, hành động chớp mắt cũng đã từng được xem như một cách tránh ánh mắt độc địa, và thuật ngữ “blinker” được sử dụng ở các vùng nông thôn nước Anh để miêu tả những người có ánh mắt độc địa. Thậm chí những con bò cái bị bệnh cũng được cho là “bị nháy mắt” bởi người ta nghĩ rằng ánh mắt độc địa đã chia vào chúng.

Mắt co giật có thể xảy ra ở mí trên hoặc mí dưới, và thường thì bạn cũng không cần phải lo lắng. Một mỗi, căng thẳng, uống quá nhiều chất caffeine cũng như nhìn chăm chăm vào màn hình máy

tính, tivi hay bất kỳ ánh sáng nhấp nháy nào cũng đều có thể gây ra chứng này. Các cơn co giật có thể chỉ diễn ra trong vài giây, có thể trong nhiều ngày hay xảy ra rồi hết ngay.

Chứng này tuy thường lành tính nhưng có thể là biểu hiện sớm của hội chứng Meige (xem phần **Khô mắt** ở trên) hay *chứng co quắp mí* (thường bị nhầm với chứng rung cơ mí mắt). Tuy nhiên, với chứng co quắp mí, hai mí mắt sẽ khép chặt liên tục chứ không co giật, mắt cũng thường ngứa và rất nhạy cảm với ánh sáng. Và không giống như chứng rung cơ mí mắt, chứng co quắp mí nếu không được chữa trị sẽ gây suy giảm thị lực nghiêm trọng.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Chất quinine (ở dạng nước tonic, có thể có hoặc không có rượu gin) từ lâu đã được dùng để ngăn chặn chứng mắt co giật. Nếu không thích vị của nó, bạn cũng có thể chữa tạm thời bằng cách ấn nhẹ lên chỗ co giật. Trong đa số trường hợp, cơn co giật sẽ biến mất sau một đêm ngủ ngon hay khi bạn bớt căng thẳng (nước tonic cũng có thể giúp làm giảm chứng chuột rút ở chân và bàn chân vào ban đêm).

MẮT LÃO LIÊN

Nếu nhìn thấy người nào đó cứ đảo mắt qua lại, có lẽ bạn cho rằng đó không phải là người tốt. Thật ra, đó có thể là biểu hiện của *chứng rung giật nhãn cầu* – một bệnh liên quan đến các cử động co giật vô thức của mắt và thường xảy ra ở cả hai mắt. Chứng rung giật nhãn cầu có thể làm cho một hay cả hai mắt chuyển động tới lui, lên xuống hay thậm chí xoay tròn. Chuyển động mắt có thể xuất hiện liên tục hay đứt quãng và kéo dài từ vài phút đến vài giờ. Nếu nó không ảnh hưởng đến thị lực hay người khác không nói thì những người bị chứng rung giật nhãn cầu có thể không biết mình đang mắc bệnh này.

Chứng rung giật nhãn cầu có thể là biểu hiện của bệnh Graves (xem phần **Mắt lồi** ở trên) cũng như của các rối loạn tai trong như *bệnh Ménière* (xem Chương 3). Và đôi khi nó cũng có thể báo hiệu những bệnh nghiêm trọng hơn như đột quỵ hay u não.

NHỮNG BIỂU HIỆN Ở MẮT CHỈ BẢN THÂN BẠN CÓ THỂ NHẬN BIẾT

HIỆN TƯỢNG RUỒI BAY

Bạn có bao giờ nhìn thấy các đốm hay các hạt li ti bay lơ lửng trước mắt không? Có thể bạn nghĩ rằng mình bị bụi hay vật gì đó nguy hiểm hơn bay vào mắt, nhưng bạn lại không thấy có nó nằm trong mắt mình. Nếu bạn cố dụi mắt để đẩy các đốm đó đi thì chúng vẫn cứ ở đó hoặc càng tồi tệ hơn. Bởi trên thực tế, đó không phải là bụi hay mảnh vụn mà thật ra, bạn đang bị *hiện tượng ruổi bay* (y học gọi là *opacifications* hay *condensations*).

Những thứ gây ra hiện tượng ruổi bay trông giống như các mảnh vụn, mạng nhện, chùm tóc, các hạt bụi hay những côn trùng nhỏ xíu bay lướt qua mắt bạn. Nhưng thật sự chúng không có *trên* bề mặt của mắt nên cũng không biến mất khi bạn dụi mắt. Thật ra, đó là những chùm *pha lê dịch* nhỏ xíu – một chất lỏng giống thạch trong nhãn cầu. Bạn sẽ nhận thấy hiện tượng này rõ nhất khi nhìn trực tiếp vào phông nền màu sáng như bức tường trắng hay bầu trời xanh trong. Nó thường chỉ kéo dài trong vài giây hoặc vài phút, xuất hiện và biến mất khi bạn thay đổi vị trí của đầu. Mặc dù hiện tượng này thường tồn tại lâu dài nhưng nhiều người đã hết hẳn sau một thời gian.

Nếu bạn bị hiện tượng ruổi bay thì bạn cũng không phải là người duy nhất, bởi thật ra ai cũng có lúc có cảm giác thấy ruổi bay. Những người bị cận nặng hay đã trải qua phẫu thuật mắt sẽ dễ bị hiện tượng này hơn những người khác. Cảm giác thấy ruổi bay thường xuất hiện lần đầu ở lứa tuổi thiếu niên và có xu hướng tăng lên về tần số khi chúng ta càng lớn tuổi. Nguyên nhân là do khi chúng ta về già, pha lê dịch bắt đầu di chuyển xa võng mạc, các mảnh nhỏ của nó sẽ vỡ ra và bay lơ lửng trước mắt chúng ta.

Thông thường hiện tượng này chỉ là một biểu hiện của sự lão hóa và khiến chúng ta cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên, đôi khi nó lại báo hiệu một vấn đề nghiêm trọng, đặc biệt khi bạn bắt đầu nhìn thấy “ruồi bay” nhiều hơn bình thường, thấy chúng lớn hơn, thấy chúng khi nhìn vào phòng nền màu sẫm cũng như màu sáng, hoặc chúng tụ lại thành một điểm. Tất cả đều là những biểu hiện sớm và phổ biến của bệnh đục thủy tinh thể, viêm mắt, xuất huyết mắt hay những bệnh nghiêm trọng khác ở mắt. Thậm chí sự xuất hiện đột ngột của rất nhiều “ruồi bay” còn có thể báo hiệu tình trạng nguy hiểm hơn như rách võng mạc hay bong võng mạc, trong đó bong võng mạc là một trường hợp nguy cấp phải được điều trị ngay. Nếu không được chẩn đoán đúng và chữa trị, nó có thể gây mù vĩnh viễn.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu bạn thấy thị lực có sự thay đổi đột ngột, đặc biệt khi bị song thị hay bắt đầu thấy mờ, hãy gọi điện ngay cho bác sĩ hoặc đến ngay phòng cấp cứu. Nếu bạn mới vừa bị chấn thương đầu hay mặt, đó có thể là biểu hiện của vụ chấn thương. Nếu không rơi vào trường hợp này, biểu hiện trên vẫn có thể báo hiệu một bệnh nghiêm trọng cần được điều trị ngay.

THẤY CHỚP LÓE

Nếu bạn đã từng va đầu vào vật gì hoặc bị đánh mạnh vào đầu, có lẽ bạn sẽ thấy các ngôi sao hay các chớp sáng (y học gọi là *đom đóm mắt*). Bạn có thể nhìn thấy các đom đóm mắt này dù đang nhắm hay mở mắt, chúng thường xuất hiện ở thị giác ngoại biên và chỉ kéo dài trong vài giây. Nhiều người nói chúng trông giống các ngôi sao băng còn những người khác lại mô tả chúng là “một chùm tia lửa”.

Tình trạng nhìn thấy các tia sáng lóe lên được gọi là *hiện tượng thấy chớp lóe*. Đối với sinh viên, nhà văn và những người thường thức khuya hay làm việc nhiều giờ liền, nếu họ thiếu ngủ hay thức suốt đêm thì thỉnh thoảng sẽ gặp hiện tượng này. Ngoài trường hợp bị

đánh mạnh vào đầu, hắt hơi hay dụi mắt quá mạnh cũng có thể làm xuất hiện các chàm chớp lóe này.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Thấy chớp lóe ngày càng nhiều (hay có kèm theo hiện tượng ruồi bay) có thể là biểu hiện của chứng rách võng mạc, bong võng mạc hay bong thủy tinh cấp. Tất cả những bệnh lý này cần phải được điều trị ngay. Thậm chí khi những bệnh này đã được chữa trị, người bệnh vẫn có thể thấy chớp lóe trong nhiều tháng.

Hiện tượng thấy chớp lóe nếu chỉ thỉnh thoảng mới xảy ra thì cũng là điều bình thường và nhìn chung cũng không đáng lo ngại. Hiện tượng này, cũng như hiện tượng ruồi bay (xem phần **Hiện tượng ruồi bay** ở trên), là biểu hiện bình thường của sự lão hóa. Nhưng nếu thấy chớp lóe liên tục hoặc thường xuyên, đặc biệt sau khi bạn đứng dậy quá nhanh, thì đó có thể là biểu hiện của chứng hạ huyết áp. Các chớp lóe nhẹ cũng có thể báo hiệu chứng nhức nửa đầu (migraine headaches); thật vậy, chúng là biểu hiện về mặt thị giác thường thấy nhất (được gọi là *tiền triệu*) của chứng nhức nửa đầu sắp xảy ra. Nguyên nhân gây ra các chớp lóe này chính là sự co thắt của các mạch máu trong não.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Gần đây, một nghiên cứu về sức khỏe của tạp chí Nurse nổi tiếng đã phát hiện ra rằng những phụ nữ bị chứng đau nửa đầu và trước đó đã xuất hiện tiền triệu thị giác thì có nguy cơ cao bị nhồi máu cơ tim hay đột quỵ. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn chưa biết điều này có xảy ra ở nam giới hay không.

Có điều nghịch lý là một số người tuy bị chứng đau nửa đầu (migraine) có tiền triệu thị giác nhưng lại không bị nhức đầu (headache) (chứng đau nửa đầu không phải lúc nào cũng kèm theo nhức đầu). Ngoài việc thấy chớp lóe, chứng đau nửa đầu này (đôi khi cũng được gọi là *chứng đau nửa đầu do mắt* (ophthalmic migraine) hay *chứng đau nửa đầu thẫm*) có thể gây ra những rối loạn thị giác khác cũng như gây buồn nôn và nghẹt mũi. Một số người bị chứng đau nửa đầu do mắt

thường bị chứng nhức nửa đầu (migraine headaches) những năm sau đó.

CHỨNG ẢO GIÁC THỊ GIÁC

Thấy “ruồi bay” và các chớp lóe là những cảm giác gắn liền với hiện tượng ruồi bay và hiện tượng thấy chớp lóe, vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn nhìn thấy những bông hoa đẹp, những đàn chim đang bay hay những con chồn đang vui đùa trong khi thực tế chúng lại không có ở đó? Đừng hoảng loạn, có lẽ bạn không sắp bị điên đâu. Rất có thể bạn đang trải qua những biểu hiện điển hình của *hội chứng Charles Bonnet*. Ở bệnh này, những người có thần kinh hoàn toàn bình thường sẽ nhìn thấy các ảnh ảo – một dạng ảo giác thị giác. Một số người cho biết đã nhìn thấy những hình ảnh rất dễ chịu như các nhóm trẻ em, thú vật, các hoa văn trông có vẻ sống động hay thậm chí cảnh đồng quê. Những hình ảnh đó có thể kéo dài vài giây hay vài phút, và lặp lại định kỳ qua nhiều tháng hay thậm chí nhiều năm.

Một số người cho biết họ không những thích các ảnh ảo này mà còn có thể thay đổi chúng theo ý muốn. Tuy nhiên, những người khác lại cho rằng chúng thường gây bối rối và sợ hãi, khiến họ sợ rằng mình sắp bị mất trí. Nhưng không như nhiều người bị loạn thần kinh, những người mắc phải hội chứng Charles Bonnet đều ý thức rằng những hình ảnh mình nhìn thấy là không có thật, và chúng *không bao giờ* đi kèm với những ảo giác thính giác – một biểu hiện thường gặp của chứng loạn thần kinh.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Hội chứng Charles Bonnet được đặt theo tên của nhà tự nhiên học người Thụy Sĩ thế kỷ 18 – người đầu tiên mô tả tình trạng này. Người ông ở tuổi 87 và gần như mù của Bonnet đã nhìn thấy người, chim, các toa xe lửa, các tòa nhà và các mẫu vẽ – những hình ảnh thực tế lại không có trước mắt. Chính bản thân ông cũng thấy những ảnh ảo tương tự khi thị lực suy giảm:

Thay vì bị mất trí, những người bị chứng ảo giác thị giác rất có thể sẽ bị mù. Thật vậy, trong hầu hết trường hợp, chứng này là biểu

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Alfred Lord Tennyson – nhà thơ Anh nổi tiếng ở thế kỷ 19 – đã bị chứng giảm thị lực, bị hiện tượng ruồi bay và nhìn thấy ánh ảo. Ông đã viết thư cho người di, thú nhận về chứng ảo giác thị giác của mình như sau: “Những con vật này ... khiến cháu thấy vô cùng lo lắng và hiện tượng này cứ tăng lên hằng tuần; quả thật, cháu hầu như chắc chắn rằng mình sẽ bị mù”.

hiện của thị lực kém, thị lực đang suy yếu hoặc những bệnh khác ở mắt như bệnh tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể, đặc biệt là *bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi già (AMD)*. AMD là một bệnh thoái hóa mắt nghiêm trọng và rất thường gặp, là nguyên nhân hàng đầu gây mù ở người lớn. Phụ nữ, người da trắng, người có

mắt màu sáng, người hút thuốc và những người bị béo phì sẽ có nguy cơ mắc bệnh cao. Bệnh AMD dường như cũng có tính di truyền.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Sau đây là những biểu hiện của bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi già:

- Mờ mắt
- Không nhìn rõ vào ban đêm
- Thấy những đường thẳng dường như lượn sóng hay gấp khúc
- Nhìn kém hay thấy những đốm trống ở chính giữa tầm nhìn
- Khó nhận ra mặt người khác
- Khó thích nghi với điều kiện ánh sáng yếu
- Ngày càng khó nhìn thấy các vật ở xa
- Khó phân biệt màu hay thấy các màu kém sinh động
- Ngày càng khó làm những công việc tỉ mỉ như may vá hay đọc sách
- Nhìn thấy ánh ảo

Chứng ảo giác thị giác thật sự khá phổ biến (chiếm khoảng 10 đến 40%) ở những người có thị lực kém. Người ta cho rằng chứng này cũng tương tự *chứng chi ảo* (cảm giác vẫn còn tay hoặc chân sau khi đã được phẫu thuật cắt bỏ), và bằng cách hồi tưởng lại những hình ảnh trong quá khứ, đây có thể là nỗ lực của mắt để bù đắp cho thị lực đã mất. Chỉ cần cải thiện ánh sáng trong nhà, người mắc chứng này sẽ

không còn nhìn thấy ảnh ảo nữa. Điều thú vị là một số người có thị lực suy yếu khi đã mù hoàn toàn thì cũng không còn “nhìn thấy” ảnh ảo.

Chứng ảo giác thị giác nếu xảy ra ở những người có thị lực bình thường thì có thể là biểu hiện của bệnh Alzheimer, bệnh Parkinson, đột quỵ hay một bệnh thần kinh khác. Tuy nhiên, những người mắc chứng này thường ngại báo cho bác sĩ biết vì sợ bị gán cho là mắc bệnh rối loạn tâm thần, điên hay nghiện ma túy. Do đó, họ không có được sự điều trị cần thiết nhằm bảo vệ thị lực hay xử lý nguyên nhân tiềm ẩn gây bệnh.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn để ý thấy mình khó nhìn thấy những vật bên cạnh hay đang mất thị giác ngoại biên thì đó có thể là dấu hiệu cảnh báo của bệnh tăng nhãn áp, thoái hóa võng mạc hay thậm chí đột quỵ.

NHẠY CẢM VỚI ÁNH SÁNG

Ánh mặt trời làm tất cả chúng ta phải nheo mắt, hiện tượng này được y học gọi là *chứng sợ ánh sáng*. Nhưng nếu bạn để ý thấy mình thường che mắt lại hay cần đeo kính râm thường xuyên hơn trước và cũng thấy nhạy cảm với ánh sáng trong nhà thì chứng sợ ánh sáng của bạn lại đang báo hiệu một căn bệnh nào đó. Người có mắt xanh và những người mắc chứng đau nửa đầu thường nhạy cảm với ánh sáng hơn những người khác.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Phẫu thuật để điều trị bệnh đục thủy tinh thể lần đầu tiên được Sushruta – cha đẻ của khoa mắt và phẫu thuật Ấn Độ – thực hiện vào thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên.

Chứng sợ ánh sáng có thể báo hiệu những rối loạn ở mắt như: bệnh đục thủy tinh thể, bong võng mạc hay trầy giác mạc. Đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang bị dị ứng với một số thuốc như: tetracycline (thuốc kháng sinh), doxycycline (thuốc kháng sinh chữa các

bệnh viêm nhiễm do vi trùng hay vi sinh vật), thuốc có belladonna, thậm chí thuốc ký ninh. Đó còn có thể là biểu hiện của tình trạng thiếu vitamin B₂. Nhạy cảm với ánh sáng cũng có thể cảnh báo rằng một người nào đó đã lạm dụng rượu, chất cocaine, các thuốc kích thích hay các loại thuốc khác.

Đôi khi, chứng sợ ánh sáng báo hiệu các bệnh nghiêm trọng nhưng có thể chữa trị được như sởi, cao huyết áp và bệnh Graves (xem phần **Mắt lồi** ở trên) cũng như những bệnh có nhiều khả năng đe dọa đến tính mạng như viêm màng não, viêm não, chứng ngộ độc Clostridium (ngộ độc thực phẩm có độc tố do khuẩn Clostridium botulinum gây ra), bệnh dại và nhiễm độc thủy ngân. Tuy nhiên, nếu mắc một trong những căn bệnh chết người này, bạn sẽ có nhiều biểu hiện nghiêm trọng hơn ngoài hiện tượng nhạy cảm với ánh sáng.

QUÁNG GÀ

Quáng gà (hay còn gọi là mù đêm) có thể xuất hiện dần dần và khiến chúng ta ngày càng khó nhìn thấy những vật trong bóng tối. Tình trạng không nhìn thấy rõ trong bóng tối (y học gọi là *chứng quáng gà*) là một biểu hiện bình thường khác của sự lão hóa và cũng gây khó chịu.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thời Ai Cập cổ đại, ăn gan được cho là có thể chữa khỏi chứng quáng gà. Hàng ngàn năm sau, người ta mới khám phá ra gan rất giàu vitamin A. Ngày nay, các nhà nghiên cứu còn phát hiện vitamin A làm chậm sự phát triển của bệnh viêm vồng mạc sắc tố.

Chứng quáng gà còn là một biểu hiện thường gặp của bệnh đục thủy tinh thể, là một trong những biểu hiện sớm nhất cảnh báo tình trạng thiếu vitamin A – tình trạng có thể dẫn tới khô giác mạc và tổn thương ở vồng mạc.

Tuy nhiên, nếu bạn còn trẻ mà đã bị quáng gà thì đó có thể là biểu hiện đầu tiên của một bệnh di truyền được gọi là *bệnh viêm vồng*

mạc sắc tố – một bệnh thoái hóa võng mạc có thể làm thị lực bị suy giảm nghiêm trọng trong một số trường hợp.

LOẠN SẮC

Đối với những người “nghiện chất chua” và những người sử dụng các chất ma túy gây ảo giác, tình trạng nhìn thấy sự vật đổi sang những màu sắc kỳ dị là một cảm giác khá phổ biến mà nhiều người muốn trải qua nếu không muốn nói là rất được ưa chuộng. Nhưng nếu bạn không nghiện ma túy thì việc nhìn thấy sự vật có màu sắc kỳ dị này (y học gọi là *chứng loạn sắc*) là biểu hiện sớm cảnh báo bệnh về mắt do đái tháo đường. Ngay cả những dao động nhỏ về mức đường trong máu cũng có thể nhanh chóng sinh ra chứng này. Nếu bạn thực sự bị bệnh đái tháo đường, chứng loạn sắc có thể gây khó khăn cho việc kiểm tra mức đường trong máu khi dùng các que thử nước tiểu theo mã màu. Do đó, đây cũng là một lý do nữa khiến bạn không nên ăn bánh ngọt.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Việc các vận động viên có bệnh đái tháo đường bị chứng loạn sắc sau những buổi tập luyện hay thi đấu căng thẳng không phải là việc lạ. Đây có thể là biểu hiện rất sớm của bệnh về mắt do đái tháo đường.

Tuy nhiên, nếu bắt đầu nhìn thấy mọi thứ đều màu vàng thì có thể bạn đang mắc phải một dạng của chứng loạn sắc được gọi là *chứng thấy sắc vàng*. Chứng này có thể là biểu hiện cảnh báo rằng bạn đang mắc bệnh vàng da do một bệnh nghiêm trọng ở gan gây ra. Bạn đang uống thuốc có chiết xuất từ lá cây mao địa

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người ta tin rằng Van Gogh dùng quá nhiều màu vàng trong các bức vẽ như *Đêm đầy sao* và *Hoa hướng dương* có nguyên nhân từ việc ông sử dụng lá mao địa hoàng để chữa chứng hưng cảm và chứng động kinh. Digitalis (được chiết xuất từ lá cây mao địa hoàng) đã được dùng trong nhiều thế kỷ để chữa chứng lo âu, hưng cảm, chứng co giật và bệnh tim.

hoàng (loại thuốc thường được dùng để chữa một dạng bệnh tim), nếu nhìn thấy mọi vật đều màu vàng và (hoặc) thấy các vầng hào quang xung quanh sự vật thì tình trạng này có thể là biểu hiện báo động đỏ cho thấy bạn đang bị *ngộ độc do lá cây mao địa hoàng*. Đây là một trường hợp bệnh nguy cấp, nó có thể dẫn đến chứng suy tim, chứng loạn nhịp tim và gây tử vong.

Nếu chồng bạn – người luôn nhìn đời qua lăng kính màu hồng – bắt đầu than phiền là mọi thứ đều có vẻ u buồn thì có lẽ không phải vì anh ấy đang phiền muộn mà đúng hơn, đây có thể là một phản ứng không mong muốn sau khi anh ấy sử dụng thuốc trị cương dương. Thật vậy, nhìn thấy mọi vật nhuộm vẻ u buồn (thường kèm theo chứng nhạy cảm với ánh sáng) là một trong những tác dụng phụ thường thấy nhất của thuốc Viagra, Cialis và Levitra – những thuốc được dùng để chữa *chứng rối loạn cương dương*.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn đang uống thuốc chữa chứng rối loạn cương dương và đột ngột không thể thấy gì khi nhìn bằng một hay cả hai mắt, hãy ngưng uống thuốc và gọi điện cho bác sĩ ngay. Đây có thể là biểu hiện của *bệnh thần kinh thị giác do thiếu máu cục bộ vùng trước không do nguyên nhân động mạch (NAION)* – một căn bệnh có thể gây mù vĩnh viễn. Nam giới nếu bị các bệnh về võng mạc hay các bệnh về mắt khác thì nên tránh dùng chung các loại thuốc này.

KẾT THÚC CHƯƠNG

Những biểu hiện ở mắt được mô tả trên đây có thể cần hay không cần điều trị. Nếu bạn có gì băn khoăn, hãy đi khám mắt càng sớm càng tốt. Nhưng nếu bạn có bất kỳ biểu hiện nào ở mắt liên quan đến đau nhức, thị lực thay đổi đột ngột (đặc biệt kèm theo buồn nôn hay nôn) hoặc thường xuyên thấy chớp lóe thì hãy đi khám bệnh ngay.

Và dĩ nhiên, dù bạn có hay không có những biểu hiện ở mắt thì việc khám mắt định kỳ không những giúp giữ gìn thị lực mà còn có thể giúp phát hiện những biểu hiện sớm nhất của nhiều loại bệnh khác. Khám mắt định kỳ còn là việc đặc biệt quan trọng nếu bạn bị bệnh đái tháo đường. Sau đây là các chuyên gia về mắt – những người có thể chẩn đoán và (hoặc) chữa trị các vấn đề về mắt và thị lực:

- *Bác sĩ nhãn khoa*: Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các rối loạn và các bệnh về mắt.
- *Kỹ thuật viên đo mắt*: Kỹ thuật viên đo mắt không phải là bác sĩ nhưng được đào tạo chuyên về các vấn đề thị lực và chuyên điều trị các bệnh về thị lực bằng liệu pháp chữa thị lực và bằng cách hướng dẫn người bệnh sử dụng kính thường, kính sát trùng, máy trợ thị. Kỹ thuật viên đo mắt có thể kiểm tra các bệnh như bệnh tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng, đồng thời kê toa cho một số bệnh về mắt.
- *Kỹ thuật viên kính mắt*: Cũng không phải là bác sĩ, kỹ thuật viên kính mắt chuyên chế tạo và lắp đặt mắt kính, máy trợ thị theo toa của bác sĩ nhãn khoa hay kỹ thuật viên đo mắt.



HÃY LẮNG NGHE ĐÔI TAI

Đôi tai của bạn cụp xuống được không?

Chúng có đóng đưa được không?

Bạn có thể cột chúng bằng nút thắt được không?

Bạn có thể cột chúng bằng nơ được không?

—Bài hát phổ biến của thiếu nhi

Không chỉ trẻ em mới thấy đôi tai mình ngộ nghĩnh, hầu hết chúng ta cũng không coi trọng đôi tai mình, ít ra là tai ngoài. Thật vậy, đôi tai chắc chắn là một trong số các bộ phận trông có vẻ buồn cười hơn trên khuôn mặt chúng ta. Và hàng ngàn năm nay, những cái tai bị

biến dạng hay không đẹp mắt luôn được chỉnh sửa bằng phẫu thuật. Mặc dù chúng ta đã thừa nhận tầm quan trọng của đôi tai ít nhất là từ khi chúng ta cố gắng làm đẹp nó, nhưng thật ra nó đã có một vai trò nổi bật trong thần thoại và tôn giáo. Ví dụ, người Ai Cập cổ đại đã xem tai là nơi chứa hơi thở của cuộc sống. Họ tin rằng “không khí của sự sống” đi vào tai phải còn “không khí của cái chết” đi vào tai trái. Và người Ai Cập, cũng như những dân tộc thuộc nhiều nền văn hóa cổ đại khác, đã xỏ lỗ tai vì tin rằng kim loại sẽ xua ma quỷ, không để chúng xâm nhập vào cơ thể. Nhiều thế kỷ sau, các thủy thủ cũng xỏ lỗ tai với suy nghĩ thị lực của mình sẽ được cải thiện.

Tai cũng là một biểu tượng quan trọng trong đạo Kitô nguyên thủy. Chuyện kể rằng Đức mẹ Maria đã thụ thai Chúa Giê-su qua lỗ tai mình khi “nghe lời nói của Chúa trời”. Thật vậy, trong nhiều bức tranh của đạo Kitô nguyên thủy, Chúa hài đồng đã hướng về tai của Đức mẹ Maria khi từ thiên đường xuống.

Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi đôi tai đã mang ý nghĩa biểu trưng như thế. Không có thính giác thì không thể thưởng thức được âm nhạc, không nghe được giọng nói của những người thân yêu,

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Ở Áo vào năm 1991, trong một khối băng trôi từ trên núi xuống, người ta phát hiện được một xác ướp đã có từ 5.000 năm trước và được xem là xác ướp xưa nhất thế giới. Xác ướp này được xó lỗ tai với đường kính khoảng 0,64 đến 1,27 cm.

cũng không nghe được lời cảnh cáo của kẻ thù. Tất cả chúng ta đều hiểu rõ vai trò của tai trong việc nghe âm thanh. Nhưng tai ngoài, còn được gọi là *loa tai* (tiểu nhĩ), cũng không kém phần quan trọng; giống như một cái phễu, nó nâng cao khả năng của

thính giác thông qua việc đưa sóng âm thanh vào tai trong. Ngoài khả năng xử lý sóng âm thanh mà mọi người đều biết, đôi tai cũng có vai trò vô cùng quan trọng trong việc báo hiệu sức khỏe của chúng ta.

NHỮNG BIỂU HIỆN Ở TAI NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ NHẬN THẤY

TAI ĐỎ

Khi nhìn thấy tai ai đỏ đỏ bừng, có lẽ chúng ta cho rằng họ đang thẹn thùng về chuyện gì đó. Có thể chúng ta đúng, bởi vì mỗi khi thẹn thì tai – cũng như mặt và các bộ phận có thể quan sát được trên cơ thể chúng ta – thường đỏ lên. Tuy nhiên, đôi tai đỏ cũng có thể là biểu hiện cảnh báo rằng đã đến lúc ta cần phải tránh nắng, bởi hai tai của chúng ta chia ra khỏi cơ thể nên dễ bị cháy nắng trước tiên.

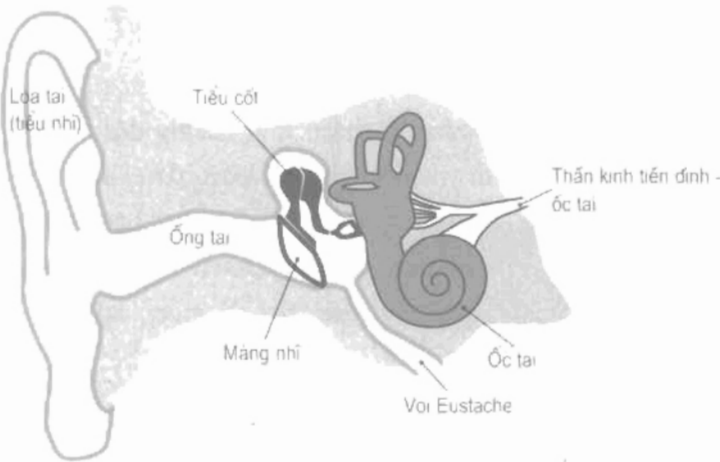
Đôi tai đỏ có thể là một biểu hiện hết sức nguy cấp của tình trạng nhiễm trùng tai cũng như của các bệnh về da như *bệnh vảy nến* hoặc *trùng cá đỏ* (xem Chương 9). Nó cũng có thể báo hiệu căn

bệnh có tên là *hội chứng tai đỏ*, trong đó một tai có triệu chứng điển hình là bị đỏ, nóng và thỉnh thoảng đau nhức. Những kích thích khác như sờ tai, xoay cổ, nhai, nhảy mũi hay ho tuy có vẻ vô hại nhưng lại có thể làm bộc phát hội chứng này. Bệnh chủ yếu ảnh hưởng đến trẻ em và thanh niên, nhưng dù xảy ra ở lứa tuổi nào, nó cũng thường đi kèm với chứng nhức nửa đầu (migraine headaches) (nửa đầu bị nhức cùng phía với tai bị đỏ).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Cả phẫu thuật tạo hình cho tai đầu tiên đã được bác sĩ phẫu thuật người Ấn Độ là Sushruta miêu tả vào năm 600 trước Công nguyên. Ông đã dùng phần thịt trên má của người bệnh để tạo một trái tai bị mất.



Giải phẫu tai

NẾP GẤP TRÊN TRÁI TAI

Nếu bạn soi gương và nhìn thấy một nếp gấp nằm chéo trên trái tai thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn đã ngủ hoặc nói chuyện điện thoại quá lâu bên tai đó. Nhưng nếu nếp gấp ấy không mất đi thì có thể bạn đang có nguy cơ cao



Nếp gấp trên trái tai

bị mắc bệnh tim mạch vành hoặc bệnh đái tháo đường. Những nếp gấp như vậy dường như có tính di truyền, và nam giới thường có nhiều hơn nữ giới.

Từ khi được S. T. Frank báo cáo lần đầu tiên trên diễn đàn y học vào năm 1973, mối liên hệ giữa bệnh tim, đái tháo đường và *nếp gấp chéo trên trái tai* (đôi khi còn được gọi là *biểu hiện Frank*) đã trở thành nghi vấn. Tuy nhiên, một số nghiên cứu gần đây dường như đã xác nhận các quan sát của ông là đúng.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Những bức tượng của hoàng đế La Mã Hadrian (76–138 sau Công nguyên) cho thấy rõ hai tai của ông có nếp gấp. Các nhà sử học lưu ý rằng ông cũng thường bị chảy máu cam, một biểu hiện thường thấy của bệnh cao huyết áp. Họ tin rằng có lẽ chính căn bệnh này đã khiến ông bị suy tim và chết.

ĐÔI TAI DỊ DẠNG

Một số người có đôi tai dị dạng bẩm sinh. Điều này có thể chỉ đơn thuần liên quan đến vấn đề thẩm mỹ, nhưng đôi khi đây lại là biểu hiện của một bệnh di truyền hoặc rối loạn bẩm sinh. Tuy nhiên,

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các động vật có vú (kể cả con người) là những sinh vật duy nhất có tai ngoài được cấu tạo từ sụn thay vì chỉ là da.

các bệnh này, bao gồm cả hội chứng Down và hội chứng nhiễm sắc thể X giòn, lại thường liên quan đến những bệnh lý rõ rệt và nghiêm trọng hơn là liên quan đến đôi tai dị dạng.

Một cái tai dị dạng có thể là một biểu hiện mắc phải (trái với biểu hiện bẩm sinh) như trường hợp *chứng tai bông cải* vốn được nhiều người biết đến. Đây thường là biểu hiện cho biết tai đã bị đâm hoặc bị tổn thương nhiều lần, do vậy, chứng này còn có tên là *tai*

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tai (và mũi) phát triển suốt cuộc đời một người.

của võ sĩ quyền Anh. Tuy nhiên, chứng tai bông cải không chỉ xuất hiện ở những người chơi các môn thể thao có va chạm trực tiếp. Bất

kỳ người nào bị đâm mạnh vào tai kết cuộc cũng đều có thể phải chuốc lấy biểu hiện không đẹp mắt này. Những cú đâm mạnh vào tai sẽ tạo ra các cục máu đông ở xung quanh hoặc thậm chí trong sụn tai. Nếu không được điều trị ngay, mô sẹo sẽ hình thành và tai bị biến dạng vĩnh viễn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Ồ những người không phải là vận động viên, chứng tai bông cái có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy họ là nạn nhân của bạo lực gia đình hay bị những xâm hại khác trên cơ thể.

QUÁ NHIỀU RÁY TAI

Tất cả chúng ta đều biết rõ ráy tai (tên y học là *cerumen*, có đặc điểm là dính, thỉnh thoảng có mùi, gây khó chịu) có thể tiết ra từ tai chúng ta. Nó chủ yếu gồm có cerumen (một loại sáp) và bã nhờn (một loại dầu), đó là chưa kể hơn 40 chất khác (bao gồm cả các tế bào da chết). Ráy tai được chia làm hai loại là ướt và khô, và chúng ta có loại ráy tai nào là do di truyền quyết định.

Nếu thỉnh thoảng bạn thấy ráy tai trên gối nằm thì đó là biểu hiện tốt cho thấy tai bạn đang tự làm sạch. Ráy tai che chở cho tai bạn, ngăn không cho nước, nấm, vô số mầm bệnh, bụi, các chất bẩn (thậm chí ruồi, kiến, các sinh vật rất nhỏ) lọt vào tai. Nhưng nếu tai bạn sản sinh ra những cục ráy tai thì đó có thể là một biểu hiện khác thường cảnh báo rằng bạn đang theo chế độ ăn có quá ít chất béo.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người châu Âu và châu Phi thường có ráy tai màu nâu, dính và ướt; người Mỹ chính gốc và người châu Á thường có ráy tai màu be hoặc xám, giòn và khô. Phụ nữ có ráy tai ướt dường như có nguy cơ cao bị ung thư vú. Thật vậy, phụ nữ Nhật có ráy tai ướt giống người châu Âu có tỷ lệ bị ung thư vú cao hơn những phụ nữ Nhật có ráy tai khô kiểu người châu Á.

Ráy tai quá nhiều cũng có thể là biểu hiện rõ rệt cho biết bạn đang làm sạch tai mình một cách thái quá. Việc này có thể làm ráy tai bị nén lại. Ngoài ra, việc đưa vào tai một vật cứng (như bông ngoáy tai hoặc ngay cả ngón tay út của bạn) có thể làm thủng màng nhĩ và tạo điều kiện cho các vi khuẩn, nấm, virus nguy hiểm xâm nhập vào tai.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Nếu bạn nghe nói rằng sử dụng nến là một cách tốt để lấy ráy tai (y học gọi là *ear coning*, tức đặt vào tai một ống rỗng, mặt ngoài có phủ lớp sáp rồi đốt đầu kia) thì hãy cẩn thận. Nhiều cuộc nghiên cứu gần đây đã bác bỏ thuyết trên. Các nghiên cứu này chứng minh rằng lấy ráy tai bằng nến không những làm hỏng tai trong mà còn làm hỏng tai và mặt. Một cuộc nghiên cứu đã phát hiện ra rằng cách làm này khiến tình hình tồi tệ hơn bởi sáp nến chảy ra đã đọng lại trong tai.

TAI TIẾT DỊCH LỎNG

Tất cả chúng ta đều quen với việc chảy nước mũi, nhưng khi có chất ướt rỉ ra từ tai thì vấn đề lại hoàn toàn khác. Giống như ráy tai, dịch lỏng tiết ra từ tai (y học gọi là *chảy mủ tai*) có thể cho thấy tai đang tự làm sạch.

Tuy nhiên, tai tiết dịch lỏng cũng có thể báo hiệu nhiều chứng bệnh, những bệnh này có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng hơn nếu không được điều trị. Ví dụ, tai tiết dịch không kèm theo đau đớn có thể báo hiệu bệnh nhiễm trùng đường hô hấp hoặc nhiễm trùng khuẩn, nấm, virus trong tai.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu tai bạn tiết ra chất dịch có màu máu thì hãy gọi điện cho bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu ngay, bởi đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn có một khối u trong ống tai ngoài hoặc tai giữa. Nếu bạn vừa bị đâm vào đầu hay vừa trải qua một ca phẫu thuật ở đầu thì có thể xuất hiện hiện tượng chất lỏng trong cột sống rỉ ra – một hiện tượng đe dọa tính mạng của bạn.

Và nếu tai bạn tiết ra chất dịch màu vàng, giống mủ, có thể có hoặc không có mùi hôi thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn bị thủng màng nhĩ vĩnh viễn hoặc bị nhiễm trùng tai giữa mãn tính (y học gọi là *viêm tai giữa mãn tính*). Các loại nhiễm trùng tai giữa mãn tính có thể gây mất thính lực, polyp tai, *cholesteatoma* (những u nang tương tự da trong tai giữa) và *viêm xương chũm* (cấu trúc xương phía sau tai bị nhiễm trùng nặng). Nếu không được điều trị, cả u nang trong tai giữa và viêm xương chũm có thể dẫn đến viêm màng não và thậm chí tử vong.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Oscar Wilde, nhà thơ, nhà văn người Ai-len, bị nhiễm trùng tai suốt đời. Cuối cùng sau khi ra tù, ông đã được phẫu thuật tai (dường như để lấy đi những u nang trong tai giữa). Thật không may, sau đó vài tuần thì ông qua đời vì viêm màng não. Và cũng trở trêu thay, cha ông, ngài William Wilde, một chuyên gia hàng đầu về tai và mắt, đã đi tiên phong trong việc sử dụng quy trình giải phẫu để chữa trị viêm xương chũm và u nang trong tai giữa – một công việc có lẽ đã phải được áp dụng cho con trai ông. Đến nay, người ta vẫn còn biết đến quy trình này với tên gọi “nhát rạch của ngài Wilde”.

NHỮNG BIỂU HIỆN Ở TAI CHỈ BẢN THÂN BẠN CẢM NHẬN ĐƯỢC

NGỨA TAI

Bị ngứa ở những chỗ không thể gãi được (như bên trong tai) có thể khiến bạn phát điên lên. Trước hết, ngứa tai là một biểu hiện khác của dị ứng hay các bệnh về da như chàm và vảy nến. Đây cũng có thể là biểu hiện cho biết tai bạn đang được làm sạch quá mức, do đó nó bị khô và có khả năng bị vi khuẩn, nấm đang lẫn khuất đâu đó xâm nhập (xem phần **Quá nhiều ráy tai ở trên**). Thật vậy, tai ngứa có thể do lúc đầu tai bạn không tích đủ lượng ráy tai cần thiết.

Ngứa tai còn là một biểu hiện ban đầu của *chứng viêm tai ngoài* (ống tai ngoài bị nhiễm khuẩn hay nấm). Chứng này thường có những biểu hiện về sau là tai tiết ra chất dịch hơi vàng, đôi khi có mùi hôi

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người Ai Cập cổ đại sử dụng borax (loại bột màu trắng, là hợp chất của bo, được dùng để làm sạch kính, men, sứ và chất tẩy), mỡ vịt và sữa bò để chữa nhiễm trùng tai giữa, trong khi đó Hippocrates lại chọn sữa người. Ông còn khuyên bệnh nhân nên uống rượu ngọt, tránh nắng, gió và những căn phòng ngập khói thuốc.

kèm đau nhức. Tuy có vẻ vô hại nhưng nếu không được chữa trị, nó sẽ tiến triển thành *bệnh viêm tai ngoài ác tính*, một bệnh nhiễm trùng xương khiến người bệnh cực kỳ đau nhức và có khả năng đe dọa tính mạng.

NGHỆT TAI

Thỉnh thoảng bạn có cảm thấy tai mình như bị nhét đầy bông gòn không? Nếu đã từng đi máy bay thì có lẽ bạn sẽ không xa lạ với

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Giống như dấu vân tay, mỗi người đều có một mô hình tai riêng. Gần một thế kỷ trước khi người ta dùng dấu vân tay, Johann Caspar Lavater (1741 – 1801), nhà thần học và thầy xem tướng người Thụy Sĩ, đã xếp loại và nhận dạng người qua mô hình tai ngoài của họ. Từ đó, môn xem tướng tai đã được các nhà khoa học hình sự sử dụng để nhận dạng tội phạm. “Dấu tai” thỉnh thoảng cũng vẫn được đưa ra như một bằng chứng (dù không thành công) tại các tòa án Hoa Kỳ.

cảm giác nghẹt cứng tai. Biểu hiện này (được gọi là “nghẹt tai do đi máy bay” hay *chấn thương khí áp*) có nguyên nhân do sự thay đổi áp suất đột ngột (thường do sự thay đổi độ cao gây ra). Hiện tượng này thường xuất hiện ở phi công, thợ lặn có đeo bình khí nén, ở những người leo núi và những người mê chơi tàu lượn siêu tốc.

Cảm giác tương tự cũng có thể cho biết tai đã bị nghẹt hoàn toàn (có thể do có quá nhiều ráy tai, do những miếng bông ngoáy tai còn dính lại hoặc thậm chí có một con côn trùng đã lọt vào tai). Nghiêm trọng hơn, hiện tượng này có thể báo hiệu nhiều bệnh lý như: nhiễm trùng tai giữa, rối loạn khớp thái dương-hàm và u nang tai giữa (xem phần *Tai tiết dịch lỏng ở trên*). Nghẹt tai cũng có thể là biểu hiện của *bệnh Ménière*, một chứng rối loạn tai trong có thể gây chóng mặt từng cơn, mất thính lực và ù tai. Nó cũng có thể báo hiệu *chứng xơ*

cứng tai, một chứng bệnh thoái hóa ảnh hưởng tới xương tai giữa (xem phần **Mất thính lực** từ từ bên dưới).

Ù TAI

Bạn có bao giờ nghe tiếng nhạc ở nơi không có người không? Nếu có thì có lẽ bạn đang bị *chứng ù tai*. Với chứng bệnh này, bạn sẽ “nghe” tiếng reo hay các âm thanh khác không có thực. Thật vậy, *tinnitus* (ù tai) là từ gốc Latinh có nghĩa là “tiếng leng keng hay tiếng chuông reo”. Khi mắc chứng ù tai, người bệnh thường nghe âm thanh rộn ràng, có khi là tiếng gầm thét, thậm chí đôi lúc là tiếng cọt két. Một số người chỉ bị tình trạng này ở một tai, còn những người khác lại bị ở cả hai tai. Có loại âm thanh chỉ gây khó chịu một chút, có loại lại khiến bệnh nhân nổi cáu. Chúng có thể ảnh hưởng đến mọi hoạt động của chúng ta, từ làm việc, xem tivi đến ngủ, lái xe và thậm chí giao hợp.

Tùy nguyên nhân tiềm ẩn, chứng ù tai có thể chỉ xuất hiện tạm thời, nhưng với hầu hết người bệnh thì căn bệnh này kéo dài suốt đời. Nhiều người trong chúng ta cũng sẽ có lúc nào đó bị ù tai. Ở một số người, tình trạng này có thể là một trong những biểu hiện khác của sự lão hóa và khiến họ cảm thấy khó chịu. Thật vậy, ở người cao tuổi, chứng ù tai thường xuất hiện cùng chứng mất thính lực.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thế kỷ 19, các nhà xem tướng tin rằng kích cỡ và hình dạng của tai có thể giúp đoán được hành vi của tội phạm. Cesare Lombroso (1835 – 1909), nhà tội phạm học hàng đầu người Ý vào thời đó, đã viết rằng “hai tai có kích cỡ không bình thường, hoặc đôi khi rất nhỏ, hoặc nhỏ hẳn ra như đôi tai con tinh tinh” là biểu hiện của kẻ tội phạm bẩm sinh.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Cố không để ý đến tiếng ù đôi khi giúp ta quên được nó. Ví dụ, khi đang cố dỗ giấc ngủ, nếu chứng ù tai xuất hiện rõ rệt, bạn hãy bật nhạc nhẹ hoặc đặt đồng hồ có tiếng tích tắc êm dịu bên cạnh giường ngủ. Ngoài ra, những bài tập giúp thư giãn và tập trung tinh thần đôi khi cũng có ích cho bạn trong trường hợp này.

Nếu bạn thích nhạc rock chứ không phải nhạc êm dịu thì chứng ù tai có thể là biểu hiện của tổn thương thần kinh tai (do nhạc có cường độ quá lớn).

Giống như cảm giác ngứa tai (xem phần **Nghe tai** ở trên), ù tai có thể là biểu hiện của tình trạng có quá nhiều ráy tai hoặc có một

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Các họa sĩ thời Trung cổ đã dùng ráy tai làm chất liệu kết dính hữu hiệu của màu vẽ. Hỗn hợp được pha trộn giữa ráy tai và chất màu được dùng để vẽ nên những bức tranh rực rỡ.

vật lạ (như bông ngoáy tai hay thậm chí côn trùng) đã lọt vào tai. Đôi khi, chứng ù tai có thể là phản ứng của cơ thể đối với những thứ bạn vừa mới ăn hay uống như rượu, chất caffeine

hoặc một loại thuốc nào đó, đặc biệt là thuốc aspirin, các thuốc chống viêm không steroid và một số kháng sinh.

Ù tai cũng có thể báo hiệu tình trạng nhiễm trùng tai hay xoang, rối loạn khớp thái dương-hàm, xơ cứng tai hoặc bệnh Ménière (xem phần **Nghe tai** ở trên). Biểu hiện này cũng có thể cảnh báo vô số bệnh không liên quan đến tai gồm dị ứng, thiếu máu, giảm năng tuyến giáp, cao huyết áp, xơ cứng động mạch và thậm chí chấn thương đầu. Trong một vài trường hợp hiếm hoi, ù tai là dấu hiệu nguy hiểm của u não hay phình mạch não – hiện tượng suy yếu ở thành mạch máu có thể dẫn đến đột quỵ.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn có những biểu hiện sau đây và chúng cứ lặp đi lặp lại thì có thể bạn đã mắc bệnh Ménière:

- Mất thính lực
- Chóng mặt hoặc hoa mắt
- ù tai
- Cảm giác tai ngứa cũng

NGHE NHỊP TIM

Thỉnh thoảng bạn có thể nghe những âm thanh giống nhịp đập của tim. Nhiều người trong chúng ta để ý thấy biểu hiện này khi nằm trên giường và áp tai vào gối. Trong trường hợp này, mặc dù gây khó chịu nhưng đây là biểu hiện bình thường, nó có thể cản trở thính lực và giấc ngủ, thậm chí sự bình yên trong tâm hồn. Tuy nhiên, một số người chỉ có cảm giác tương tự (nghe tiếng đập thỉnh thoảng) ở một bên tai, ngay cả khi không nằm. Tình trạng này được gọi là *ù tai khách quan* bởi bác sĩ có thể nghe được âm thanh nói trên khi khám cho người bệnh. Nó có thể là biểu hiện cảnh báo chứng rối loạn mạch như tiếng thổi ở tim, cao huyết áp, xơ cứng mạch máu trong tim hoặc cổ.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tạo hóa đã ban tặng cho con người chỉ một cái lưỡi nhưng đến hai cái tai để họ có thể nghe nhiều gấp đôi những gì họ nói.

—Zeno xứ Elea, Đoạn VI,
thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu bạn nghe tiếng đập thỉnh thoảng hay tiếng tim đập ở một bên tai và bị nhức đầu dữ dội thì hãy gọi điện cho bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu ngay. Những biểu hiện này cho thấy bạn sắp bị đột quỵ.

NHẠY CẢM VỚI ÂM THANH

Bạn có cảm thấy giọng nói của mẹ chồng không những khiến bạn bực mình mà còn lớn đến mức không thể chịu được không? Có thể đó không phải là lỗi của bà, đặc biệt khi bạn thấy chói tai với cả những giọng nói khác và các tiếng động hằng ngày. Trong trường hợp này, có thể bạn đang có biểu hiện điển hình của chứng nhạy cảm với âm thanh (y học gọi là *tăng*

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Beethoven không chỉ bắt đầu bị mất thính lực năm 27 tuổi (dường như ông bị chứng xơ cứng tai) mà còn bị chứng nhạy cảm với tiếng ồn và ù tai. Đến năm 50 tuổi, ông bị điếc hoàn toàn. Tuy nhiên, ông vẫn tiếp tục sáng tác nhạc đến khi mất vài năm sau đó.

thính lực). Đây là một bệnh hiếm gặp và có ảnh hưởng đến 1/50.000 người. Quá nhạy cảm với âm thanh đôi khi còn báo hiệu chứng ù tai (xem phần *Ù tai* ở trên). Thật nghịch lý là những người có thính lực yếu đôi khi lại rất nhạy cảm với những âm thanh nào đó.

Nhạy cảm với âm thanh có thể là phản ứng của cơ thể đối với aspartame – một chất làm ngọt nhân tạo được sử dụng thay đường trong các loại nước giải khát có ga hay mứt – cũng như đối với một số kháng sinh, thuốc giảm đau và thuốc chữa dị ứng. Nó cũng có thể báo hiệu tình trạng *thiếu magie*. Cảm thấy khó chịu với những tiếng động bình thường có thể là biểu hiện của những tổn thương ở đầu, ở dây roi cũng như trầm cảm và *hội chứng stress sau chấn thương*. Nó cũng có thể báo hiệu một số bệnh lý như nhiễm trùng tai mãn tính, các rối loạn tự miễn nào đó, bệnh Lyme, rối loạn khớp thái dương-hàm hoặc liệt Bell – chứng liệt một bên mặt.

NGHE TIẾNG NỔ LỚN KHI NGỦ

Nếu bạn thức giấc vào ban đêm vì nghe những tiếng “Bùm!” nhưng những người khác lại không nghe thì có lẽ những tiếng đó chỉ có trong đầu bạn. Việc thỉnh thoảng bị thức giấc vì nghe một tiếng nổ lớn trong đầu là biểu hiện của *hội chứng nghe tiếng nổ trong đầu* – một tình trạng hiếm gặp và không đáng lo ngại. Những người bị hội chứng

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Học sinh sinh viên thỉnh thoảng than phiền rằng họ bị nhạy cảm với âm thanh trong suốt tuần thi cử. Có lẽ họ không giả vờ ốm để lẩn tránh việc học. Đây có thể là hậu quả của việc uống quá nhiều xôđa có chứa aspartame dành cho người ăn kiêng.

này thường thức giấc vì một tiếng động lớn, thoáng qua nhưng đôi khi rất khủng khiếp lúc vừa chợp mắt hoặc sau khi ngủ được một lúc. Chính bác sĩ cũng không biết vì sao một số người (thường là người cao tuổi)

lại hay gặp tình trạng kỳ lạ này. Thật may là bạn không cần lấy chẩn trâm tai nhiều lần bởi vì những tiếng nổ này sẽ chấm dứt sau vài tuần hoặc vài tháng. Do đó, dù đây có thể là một trong những biểu

hiện có vẻ hãi hùng nhất mà bạn sẽ nghe nói đến, nhưng có lẽ nó lại là một trong những biểu hiện lành tính nhất và điều đáng mừng là nó không liên quan đến một căn bệnh nào. Vì vậy, bạn đừng lo lắng khi bị hội chứng này.

NGHE NHỮNG ÂM THANH NGƯỜI KHÁC KHÔNG NGHE ĐƯỢC

Nếu bạn bắt đầu nghe những âm thanh không có thật (như những bản nhạc không hề được bật lên) thì quả là đáng sợ. Chắc chắn tất cả chúng ta đều nghe nói đến việc những người bị bệnh tâm thần phân liệt thường nghe được các giọng nói. Tình trạng này được gọi là *chứng ảo giác thính giác*. Mặt khác, nghe những âm thanh người khác không nghe được cũng có thể là biểu hiện của một số rối loạn nghiêm trọng khác như *bệnh lú lẫn kèm theo run tay chân (Lewy body dementia)*, *bệnh Parkinson* (run tay chân). Hiện người ta vẫn không rõ nguyên nhân của chứng ảo giác thính giác là do những rối loạn làm thoái hóa thần kinh, do một bệnh khác về thần kinh hay do chính các loại thuốc điều trị chúng gây ra.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Xương nhỏ nhất trong cơ thể là xương nằm trong tai bạn, được gọi là *xương bàn đạp*. Xương này có kích cỡ chỉ bằng một hạt gạo.

MẤT THÍNH LỰC TỪ TỪ

Bạn có nhận thấy mình cứ luôn hỏi “Cái gì?” hoặc gia đình bạn thường phàn nàn về việc bạn bật tivi quá lớn hay không? Với đa số người, tình trạng bị mất thính lực diễn ra rất âm thầm và chậm chạp. Tình trạng này khá phổ biến ở người cao tuổi và được y học gọi là *điếc do tuổi già*, nó

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

“Anh cảm thấy thật xấu hổ khi ai đó đứng cạnh anh nghe được tiếng sáo văng vẳng từ xa hoặc tiếng mục đồng ca hát mà anh lại không nghe được gì. Những sự việc như thế khiến anh gần như tuyệt vọng; hơn thế nữa, anh chỉ muốn kết liễu đời mình. Nhưng chính nghệ thuật đã giữ chân anh lại.”

—Ludwig Van Beethoven,
trích từ một bức thư ông gửi các em trai, 1802

xuất hiện ở 75% người trên 60 tuổi và ở nam giới nhiều hơn nữ giới. Tình trạng mất thính lực có thể diễn ra chậm đến mức bạn chỉ nhận biết được cho đến khi phải dùng mắt nhìn vào miệng người khác để hiểu ý họ trong lúc nói chuyện thay vì chỉ cần dùng tai để nghe họ nói.

Những người bị chứng điếc do tuổi già thường nghe yếu ở cả hai tai và khó nghe được những âm thanh có âm vực cao. Điều may mắn là chứng này hiếm khi dẫn đến điếc hoàn toàn.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong cuộc đời mình, đàn ông sẽ mãi mãi bị buộc tội vì không chịu lắng nghe phụ nữ. Ngày nay chúng ta đã có cơ sở khoa học để lý giải điều này. Theo một cuộc khảo sát của chính phủ, nam giới thực sự nghe kém hơn phụ nữ. Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng những người da đen trưởng thành có thính lực nhạy hơn những người da trắng trưởng thành.

Tuy nhiên, mất thính lực không chỉ là “rối loạn của người già”. Mất thính lực từ từ cũng xuất hiện ở người trẻ tuổi và có thể là biểu hiện của *chứng xơ cứng tai* (xem phần **Nghẹt tai** ở trên). Thật vậy, tình trạng này (có thể bắt đầu ở lứa tuổi thanh thiếu niên) là nguyên nhân hàng đầu

gây ra chứng mất thính lực ở người trưởng thành trẻ tuổi.

Phụ nữ trẻ da trắng thuộc tầng lớp trung lưu có nguy cơ bị chứng xơ cứng tai cao nhất, và sự thay đổi hormone trong suốt thời kỳ mang thai có thể khiến bệnh trở nên nghiêm trọng hơn. Bệnh thường xuất hiện ở cả hai tai nhưng thỉnh thoảng chỉ ảnh hưởng đến một tai, nhất là ở nam giới. Hiện người ta vẫn chưa rõ nguyên nhân chính xác gây xơ cứng tai dù vẫn nghĩ rằng đây là bệnh di truyền.

Mất thính lực từ từ cũng có thể báo động rằng bạn đang thường xuyên làm việc hoặc vui chơi ở những nơi quá ồn ào. Thật vậy, thường hay lui tới các nhà hàng có tiếng ồn quá lớn hoặc làm việc trong một nhà máy điển hình cũng đủ để thính lực của bạn bị hủy hoại theo thời gian, bởi tiếng ồn ở hai nơi này có cường độ khoảng 85 decibels. Để thấy rõ mức độ nguy hại của những tiếng ồn mà bạn tiếp

xúc hàng ngày, hãy làm một phép so sánh: động cơ của máy bay phản lực đang bay phát ra âm thanh có cường độ 140 deciben, trong khi đó cường độ của nhạc rock có thể lên đến 150 deciben.

Ngoài ra, thính lực suy giảm dần cũng có thể cảnh báo một số bệnh đang tiến triển như: giảm năng tuyến giáp, viêm khớp dạng thấp, đái tháo đường và bệnh thận. Mất thính lực ở một tai, đặc biệt khi bạn bị ù tai và chóng mặt, có thể là biểu hiện của tình trạng có *khối u ở dây thần kinh thính giác*. Khối u này xuất hiện trên dây thần kinh kiểm soát thính lực, và tuy không phải là ung thư nhưng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

MẤT THÍNH LỰC ĐỘT NGỘT

Một buổi sáng nào đó, nếu bạn thức giấc mà bỗng nhiên thấy mình không nghe được tiếng chim líu lo bên ngoài cửa sổ hay tiếng các con đang tranh nhau món ngũ cốc ăn sáng thì có lẽ bạn đang bị *chứng mất thính lực đột ngột do dây thần kinh cảm giác* (thường được gọi là *điếc đột ngột*). Mất thính lực đột ngột do dây thần kinh cảm giác được định nghĩa là tình trạng mất thính lực ở một tai kéo dài trên dưới 72 giờ. Trên thực tế, một phần ba số người mắc chứng này khi thức giấc sẽ thấy mình bị điếc một tai, với những người khác thì biểu hiện đầu tiên là nghe một tiếng bộp hoặc tiếng ù trong tai (xem phần ù tai ở trên).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Thập niên 60 và 70 của thế kỷ 20 là thời kỳ thịnh hành của nhạc rock ồn ào. Trong thiên niên kỷ mới, các bác sĩ nói rằng máy nghe nhạc MP3 chính là thủ phạm mới nhất sẽ gây ra nạn dịch mất thính lực – điều mà nhiều người đang lo sợ.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Một nhóm nhạc sĩ nhạc rock nổi tiếng – những người bị mất thính lực sau nhiều năm chơi và nghe loại nhạc âm 7 này – đã thành lập *Chương trình luyện nghe và cảnh báo các ca sĩ nhạc rock* (Hearing Education and Awareness for Rockers, viết tắt là HEAR). Họ muốn lưu ý mọi người về những nguy hiểm của thể loại nhạc này và đưa ra lời khuyên về những biện pháp bảo vệ đôi tai và thính lực.

Chứng này rất thường gặp ở những người trong độ tuổi từ 30 đến 60 và thường kèm theo chóng mặt. Một phần ba trường hợp bị chứng này sẽ phục hồi thính lực hoàn toàn, một phần ba sẽ phục hồi không đáng kể, một phần ba còn lại sẽ phải chịu di chứng vĩnh viễn ở tai bị mất thính lực đột ngột.

Mất thính lực đột ngột có thể là một biểu hiện của nhiều bệnh nghiêm trọng về tai như bệnh Ménière (xem phần **Nghẹt tai** ở trên) và tình trạng có khối u ở dây thần kinh thính giác (xem phần **Mất thính lực từ từ** ở trên). Bên cạnh đó, nó cũng có thể báo hiệu *bệnh tự miễn tai trong*. Đây là tình trạng tai bị nhiễm trùng khi hệ thống miễn dịch của cơ thể hoạt động hỗn loạn và tấn công nhầm các tế bào ở tai trong. Ngoài việc mất thính lực, thông thường những người bị bệnh này sẽ có những biểu hiện khác như: choáng váng, thiếu sự phối hợp, ù tai hoặc có cảm giác tai nghẹt cứng.

Mất thính lực đột ngột còn có thể dẫn đến những rối loạn toàn thân nghiêm trọng như chứng đa xơ cứng, bệnh thiếu máu trong hồng cầu liềm, nhiễm khuẩn, nhiễm virus, lupus ban đỏ và ung thư.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Có thêm hai lý do nữa để bỏ thuốc lá: 70% số người hút thuốc có thể bị mất thính lực, và nguy cơ bị mất thính lực ở những người sống chung với người hút thuốc sẽ tăng gấp đôi.

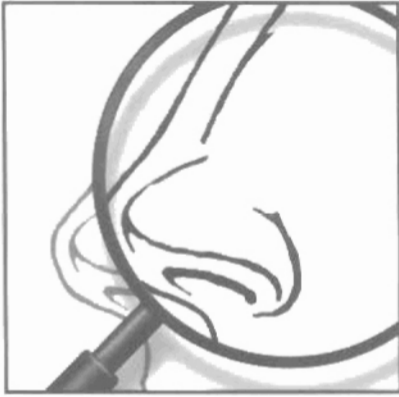
KẾT THÚC CHƯƠNG

Một số biểu hiện ở tai đôi khi xuất hiện âm thầm đến mức chúng ta không nhận thấy, nhưng một số biểu hiện khác lại xuất hiện rất rõ rệt. Hãy nhớ rằng khi bị bất kỳ tình trạng nào ở tai như mất thính lực đột ngột, đau nhức, dịch lỏng tiết ra bất thường hay có chảy máu, bạn phải gọi điện cho bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu ngay.

Các biểu hiện khác ở tai và thính lực có thể được các chuyên gia y khoa đánh giá và điều trị. Nói chung, việc khám bệnh do một bác sĩ lâm sàng điều trị chính (như bác sĩ nội khoa, bác sĩ đa khoa, bác sĩ gia đình, bác sĩ điều dưỡng thực hành, trợ lý bác sĩ) thực hiện cần bao gồm cả việc khám kỹ hai tai và kiểm tra thính lực định kỳ khi người được khám càng lớn tuổi.

Vì tai có liên quan chặt chẽ với các cơ quan cảm giác khác nên nhiều chuyên gia về tai cũng được đào tạo để chẩn đoán và điều trị những bệnh về mũi và họng. Để được khám tai, bạn cần liên hệ với một số bác sĩ và chuyên viên về thính lực dưới đây:

- *Bác sĩ tai-mũi-họng*: Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh về tai, mũi và họng.
- *Bác sĩ tai*: Bác sĩ tai-mũi-họng nhưng được đào tạo thêm các bệnh về tai.
- *Chuyên viên thính học*: Chuyên viên y khoa được đào tạo để xét nghiệm và điều trị thính lực cũng như các bệnh khác có liên quan đến tai (chẳng hạn hai tai nghe không đều). Họ cũng có thể lắp máy trợ thính và thực hiện các dịch vụ khác nhằm phục hồi thính lực.



CÁC BỆNH Ở MŨI

Thật to quá!... Tôi biết rằng tôi thật tự hào vì có được một cục thịt thừa như thế.

Ai cũng biết rằng cái mũi to biểu lộ một tấm lòng rộng mở, tử tế, lịch sự, phóng khoáng, dũng cảm...

—Edmond Rostand, trích từ bài thơ
"Cyrano de Bergerac", 1897

Mũi là bộ phận có vai trò quan trọng trong suốt lịch sử loài người. Hầu như ở bất kỳ thời đại nào hoặc trong nền văn hóa nào, con người cũng đều cố làm vui lòng các thần thánh, thậm chí quý dũ, bằng những nén nhang thơm. Trong kinh thánh, mũi cũng đã có một vai trò quan trọng. Theo

quyển đầu tiên của kinh Cựu ước (nói về việc "Chúa sáng tạo ra thế giới") thì Chúa đã tạo ra loài người bằng cách thổi "linh hồn của sự sống" vào lỗ mũi của Adam. Sau đó, Jacob đã cầu xin Chúa ban cho con người một dấu hiệu giúp họ nhận biết khi nào lâm trọng bệnh để họ có đủ thời gian sám hối trước khi chết. Lời thỉnh cầu của Jacob được chấp nhận: Chúa đã ban cho con người dấu hiệu là việc hắt hơi. Do đó, người Israel cổ đại tin rằng hắt hơi là điềm báo bệnh. Ngược lại, Aristotle và người Hy Lạp cổ đại thời ông lại tin rằng hắt hơi là điềm tốt.

Mũi cũng không phải là bộ phận xa lạ với lĩnh vực thẩm mỹ. Các nền văn hóa cổ đại đã sớm ý thức được giá trị của cái mũi đẹp. Trên thực tế, ca giải phẫu mũi đầu tiên đã được các bác sĩ Ai Cập miêu tả trên giấy cói vào khoảng năm 3000 trước Công nguyên. Và trước năm 600 trước Công nguyên, bác sĩ phẫu thuật người Ấn Độ là Sushruta đã hoàn thiện kỹ thuật này – một kỹ thuật cần thiết đối với rất nhiều người bởi vào thời đó, có vô số người đã bị những băng cướp tàn bạo xẻo mũi. Chúng cướp của đồng thời muốn dùng cách này để hạ nhục nạn nhân. Ngoài ra, vào thời đó, xẻo mũi (và bộ phận sinh dục) cũng là hình phạt phổ biến dành cho những kẻ không chung tình.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong suốt thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, mũi phồng được xem là một biểu hiện của sự ám ảnh tình dục và thói quen thủ dâm. Một số bác sĩ đã phẫu thuật mũi cho cả nam giới lẫn phụ nữ để ngăn chặn những ý nghĩ và thói quen này – điều mà họ cho là bất thường. Ngay cả Freud cũng chỉ định loại phẫu thuật này cho một số bệnh nhân nữ của ông. Tuy nhiên, các nhà khoa học đã khám phá ra rằng mũi, rất giống dương vật và âm vật, cũng phồng lên trong lúc con người đạt đến khoái cảm tình dục.

Đến thời cận đại, mũi lại có hàm ý về tình dục. Thậm chí trước thời của Sigmund Freud, người ta đã tin rằng mũi tượng trưng cho cơ quan sinh dục nam hoặc nữ (tùy theo tác giả học thuyết).

Sắc đẹp và tính cách của một người từ lâu đã được đánh giá qua kích cỡ và hình dạng của mũi. Chẳng hạn, trong hai thế kỷ 18 và 19, các thầy xem tướng

mặt đã có thể chỉ ra bản chất đạo đức và tính cách của một người qua mũi, tai và những bộ phận khác có thể nhìn thấy được trên cơ thể.

Năm 1848, George Jabet, một thầy xem tướng mặt người Anh, còn có bước tiến xa hơn. Trong quyển sách *Nghiên cứu về mũi* (hoặc *Những gợi ý cho việc phân loại mũi*), ông viết rằng mũi thật sự được định hình bằng tư duy. Ông chia mũi thành sáu loại, mỗi loại có những thuộc tính thẩm mỹ và đạo đức riêng. Ngày nay nhiều người

vẫn tin rằng Jabet (lấy bút danh là Eden Warnick – một cái tên phụ nữ – khi viết cuốn *Nghiên cứu về mũi*) đã viết quyển sách này như một trò đùa.

Mũi đóng vai trò quan trọng không chỉ trong cách thế giới nhận thức về chúng ta mà còn trong cách chúng ta nhận thức về thế giới. Chính mũi đã giúp chúng ta ngửi được hương thơm của hoa hồng. Và vì khứu giác và vị giác có quan hệ mật thiết nên mũi cũng giúp chúng ta thưởng thức mùi vị của những món ăn, thức uống mà chúng ta ưa thích.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Thật không may, những học thuyết về mũi của Jabet (cũng như của các thầy xem tướng mặt khác) lại rất được xem trọng và đã góp phần mở lối cho nạn phân biệt chủng tộc ở nước Đức vào thời Đẳng Quốc xã nắm chính quyền và ở những nơi khác.



Tuy nhiên, mũi còn có thể “ngửi thấy” hiểm họa. Việc mũi ngửi hoặc không ngửi thấy gì, cũng như những chất dịch trong mũi chảy ra, có thể cho chúng ta biết những căn bệnh tiềm ẩn trong cơ thể. Và hình dạng của mũi cũng có thể gợi ý cho chúng ta biết về tình trạng sức khỏe của mình.

NHỮNG BIỂU HIỆN Ở MÙI NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ NHẬN THẤY

MÙI ĐỎ

Trong khi trẻ em liên tưởng cái mũi đỏ với những chú hề và con tuần lộc Rudolph của ông già Noel thì đa số người lớn đều biết rằng đó là biểu hiện thường gặp của tình trạng cháy nắng, dị ứng và bệnh cảm. Tuy nhiên, mũi đỏ cũng có thể là biểu hiện rất nguy cấp của *bệnh trùng cá đỏ* – căn bệnh làm da trở nên đỏ khác thường (xem Chương 9). Và đôi khi đây còn là biểu hiện rõ rệt của việc lạm dụng rượu, bởi rượu sẽ làm các mạch máu gần bề mặt da giãn nở khiến da bị ửng đỏ.

MÙI CỬ HÀNH

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Charles Darwin là người có mũi cử hành. Điều này đã khiến ông suýt bị lỡ chuyến tàu đi đảo Galapagos vào thời gian ông sắp khám phá ra thuyết tiến hóa. Theo như Darwin đã ghi lại trong quyển tự truyện của mình, vị thuyền trưởng đã “nghỉ ngơi rằng một người có cái mũi như tôi liệu có đủ sức lực và quyết tâm để đi hết chuyến hải trình này hay không”. Thực tế thuyền trưởng tàu HMS *Beagle* chính là một môn đệ của Lavater – thầy xem tướng mặt nổi tiếng.

Đa số chúng ta đều cho rằng mũi to, đỏ, có hình dạng giống quả cầu là biểu hiện của chứng nghiện rượu. Có thể chúng ta đã nhận xét đúng. Tuy nhiên, điều đáng nói là những người kiêng rượu hoàn toàn (tương đương với số người nghiện rượu) cũng mắc chứng này. Y học gọi đây là *bệnh mũi sư tử* (thường được nhắc đến

với cái tên *mũi củ hành*) và bệnh hầu như chỉ thấy ở nam giới trên 40 tuổi. Có thể xem nam diễn viên hài đã qua cố W. C. Fields là đại diện tiêu biểu cho những người mắc bệnh này. Dù hiếm gặp nhưng mũi củ hành thực chất là một dạng nghiêm trọng của bệnh trứng cá đỏ (xem phần **Mũi đỏ** ở trên).

Những người mắc bệnh này thường có những biểu hiện khác như da ở mũi thừa hoặc dày. Vì số lượng tuyến dầu trong mũi ngày càng tăng nên da người bệnh cũng vàng và nhờn như sáp – một biểu hiện khác của bệnh mũi sư tử.

Mặc dù về mặt y học mũi củ hành là một bệnh lành tính nhưng về xấu xí của nó lại có thể gây ra những vấn đề xã hội và khiến người bệnh cảm thấy ngượng ngùng. Điều này sẽ được khắc phục bằng giải phẫu thẩm mỹ, tuy nhiên bệnh vẫn có thể tái phát.

MŨI CÓ NẾP GẤP

Bạn đã bao giờ nhìn thấy một người có nếp gấp trên sống mũi chưa? Đó có thể là biểu hiện của tình trạng mũi bị dị ứng nghiêm trọng, và nếp gấp này chính là hậu quả của *chứng chà mũi*. Khi mũi bị ngứa liên tục, những người bị dị ứng (đặc biệt bị dị ứng quanh năm) thường cố làm cho mũi bớt ngứa bằng cách lấy lòng bàn tay cọ vào mũi từ dưới lên nhiều lần. Hậu quả là trên sống mũi sẽ xuất hiện một nếp gấp hoặc nếp nhăn.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Mũi tẹt và ngắn không phải là đặc điểm của một quý ông.

—Edgar Allan Poe

HẮT HƠI KHI RA NẮNG

Tất cả chúng ta đều biết những thứ như bụi, phấn hoa, tiêu và nước hoa thường gây hắt hơi. Vậy còn ánh nắng thì sao? Nếu bạn bị hắt hơi khi đi ngoài nắng thì không phải chỉ có mình bạn bị như vậy. Trên thực tế, khoảng 1/4 trong số chúng ta bị hắt hơi khi đi ngoài

năng. Biểu hiện này có nhiều tên gọi như: *phản xạ hắt hơi do ánh nắng*, *phản xạ hắt hơi do mặt trời*, *phản xạ hắt hơi do ánh sáng* và *hội chứng hắt hơi* (cũng được gọi là *hội chứng ACHOO*). Người ta vẫn chưa

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người Ai Cập cho rằng nhìn mặt trời mà hắt hơi là điều may mắn.

xác định được nguyên nhân chính xác của hiện tượng này, tuy nhiên đây có thể là sự giao thoa của các dấu hiệu phản xạ thị giác và khứu giác trong não. Dù được mô tả từ

thời Hy Lạp cổ đại nhưng do rất phổ biến và hoàn toàn không nguy hiểm về mặt y học nên hội chứng này không được bàn đến nhiều trên các diễn đàn khoa học. Người bệnh cũng thường bỏ qua biểu hiện này vì hắt hơi cũng chấm dứt nhanh như khi khởi phát.

KHÔNG THỂ HẮT HƠI

Nếu hắt hơi (y học gọi là *sự hắt hơi*) thực sự là một biểu hiện khỏe mạnh cho biết mũi chúng ta đang làm tốt nhiệm vụ tổng khứ

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Mọi người trên khắp thế giới vẫn thường chúc sức khỏe và cầu Chúa ban phúc cho người vừa hắt hơi bằng nhiều cách khác nhau. Dưới đây chỉ là một số cách:

- Tiếng Tây Ban Nha: *salud* (chúc sức khỏe)
- Tiếng Đức: *gesundheit* (chúc sức khỏe)
- Tiếng Ba Lan: *sto lat* (sống lâu trăm tuổi)
- Tiếng Pháp: *à vos souhaits* (cầu gì được nấy)
- Tiếng Phần Lan: *terveydeski* (chúc khỏe mạnh)
- Tiếng Do Thái: *labriut* (cầu Chúa ban phúc)
- Tiếng Rôman: *noroc* (chúc may mắn)

nhiệm thứ xâm nhập vào nó, thì việc bạn không thể có phản xạ này khi cảm thấy có nhu cầu lại là một biểu hiện bất thường và bạn không nên bỏ qua, bởi nó có thể báo hiệu một khối u não. Ngoài ra, đôi khi cũng có trường hợp những người vừa hồi phục sau cơn đột quỵ cảm thấy khó hắt hơi. Một bác sĩ tâm thần ở Ấn Độ – người đã đặt cho căn bệnh này cái tên *asneezia* – nhận thấy đây là

hiện tượng khá phổ biến ở bệnh nhân mắc chứng tâm thần phân liệt hoặc trầm cảm nặng.

NGÁY

Bạn có thể không quan tâm đến chứng hắt hơi do ánh nắng nhưng đừng xem thường tiếng ngáy. Có lẽ bạn không thể ngủ ngon vì người bạn đời ngáy vang như đang chơi một bản giao hưởng qua đường mũi. Hoặc “khúc nhạc êm ái” bằng mũi của chính bạn khiến người bạn đời phát điên lên và phải bỏ ra phòng khách, hoặc đến gặp chuyên gia phân tích hay thậm chí chuyên gia tư vấn hôn nhân.

Với một số người, ngáy có thể là biểu hiện rõ rệt của việc uống rượu bia quá nhiều, nhất là trước khi đi ngủ. Biểu hiện này khiến người khác cảm thấy rất khó chịu. Và dù có thể giấu chai rượu để người bạn đời không nhìn thấy thì bạn cũng khó có thể che giấu những tiếng ồn phát ra từ mũi (y học gọi là *tiếng ngáy*). Ngáy còn có thể là biểu hiện cảnh báo rằng bạn đang ăn quá nhiều. Thật vậy, ngáy thường đi đôi với tình trạng thừa cân.

Tuy nhiên, ngáy không chỉ gây phiền toái vì ồn hoặc không chỉ do một hành vi có thể điều chỉnh gây ra, nó còn có thể báo hiệu một số bệnh, trong đó có vài bệnh nghiêm trọng hơn các bệnh khác. Ngáy có thể chỉ đơn giản là biểu hiện của triệu chứng nghẹt mũi khi bị cảm hoặc biểu hiện của dị ứng. Nó có thể báo hiệu mũi bị tắc nghẽn do vẹo vách

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ngủ ngáy còn dẫn đến nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn so với việc ngủ không ngon giấc. Người mắc chứng ngủ ngáy có khả năng bị tai nạn giao thông cao gấp 2 đến 7 lần so với người thường. Và dần ờng mắc chứng này cũng nhận thấy rằng khả năng tỉnh dục của mình có thể suy yếu dần.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Cái mũi của Michelangelo đã bị biến dạng vĩnh viễn sau khi bị một cú đâm. Vì quá ganh tỵ với tài năng của họa sĩ trẻ Michelangelo, Pietro Torrigiano, một sinh viên mỹ thuật cùng thời với Michelangelo ở thành phố Florence, đã đâm thẳng vào mũi ờng. Vốn hay ẻ thẹn và ít tiếp xúc, sau sự việc này Michelangelo lại càng sống khép kín, thu mình hơn; còn Torrigiano sau đó đã bị trục xuất khỏi Florence.

ngăn (vách ngăn là bộ phận chia phần bên trong mũi ra làm đôi) hoặc do *cuốn mũi* (phần xương mũi được phủ bởi lớp màng nhầy giúp giữ ẩm và làm sạch không khí) lớn khác thường. Ngáy có thể cho biết amidan (còn được gọi là hạch hạnh nhân) bị sưng to, lưỡi lớn hoặc lưỡi gà (bộ phận nằm lơ lửng đằng sau cổ họng) dài. Nó cũng có thể báo hiệu có khối u (có thể gây ung thư hoặc không) đang cản trở luồng không khí đi xuyên qua mũi bạn.

Ngáy có thể báo động một căn bệnh nghiêm trọng được gọi là *hội chứng ngưng thở khi ngủ*. Khi mắc bệnh này, người bệnh có thể ngừng thở hoặc thở rất yếu. Tình trạng ngưng thở có thể xảy ra nhiều lần mỗi giờ khiến mức oxy trong cơ thể giảm trầm trọng (điều này báo hiệu người bệnh cần phải được cấp cứu). Sau đó tim đập nhanh hơn

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong lúc ngủ, hầu như 50% người trưởng thành bình thường thỉnh thoảng ngáy, và 25% thường xuyên ngáy. Đàn ông ngáy nhiều hơn phụ nữ.

và huyết áp tăng vọt. Tình trạng càng xấu đi khi mức oxy dao động làm cho các động mạch sưng và tắc nghẽn. Những triệu chứng này khiến người bệnh có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Chứng ngưng thở khi ngủ đôi khi do di truyền và thường thấy ở nam giới nhiều hơn. Người Mỹ gốc Phi, người dân ở đảo Thái Bình Dương, người Mỹ gốc Mêhicô và những người thừa cân (đặc biệt có mỡ quanh cổ) có nguy cơ cao mắc bệnh này. Điều thú vị là người Mỹ gốc Mêhicô có nguy cơ mắc bệnh cao hơn người Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn hay ngáy khi ngủ thì khi có dự định đi phẫu thuật, hãy nhớ báo điều này với bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên gây mê. Ngáy là biểu hiện thường gặp của hội chứng ngưng thở khi ngủ. Thuốc mê có thể gây nguy hiểm cho bệnh nhân ngủ ngáy nên bạn cần đặc biệt đề phòng.

CHẢY NƯỚC MŨI LIÊN TỤC

Chảy nước mũi (y học gọi là *bệnh viêm mũi*) thường chỉ đơn giản là biểu hiện của chứng cảm xoang hoặc dị ứng nhẹ. Nhưng chảy nước mũi liên tục có thể là biểu hiện rõ rệt của việc hít cocaine, heroin hoặc các loại ma túy khác.

Nếu bạn không nghiện ma túy và cũng không bị cảm hay dị ứng thì tình trạng chảy nước mũi trong liên tục có thể báo hiệu một vấn đề nghiêm trọng như có khối u.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Khi muốn hoàn thành một công việc cần đến trí óc, nếu có thể, tôi luôn chọn một người đàn ông có cái mũi dài.

—Napoleon Bonaparte

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu mũi bạn tiết dịch lỏng sau khi bị chấn thương đầu thì hãy gọi điện cho bác sĩ ngay. Đó có thể là dấu hiệu của hiện tượng nứt sọ.

Nếu nước mũi của bạn đặc sệt và bị biến màu thì đó có thể là biểu hiện cảnh báo bệnh viêm xoang, đặc biệt nếu biểu hiện này đi kèm với hơi thở có mùi hôi, đau nhức hoặc sốt. Khó thở và giảm khứu giác cũng báo hiệu rằng bạn bị polyp mũi (xem phần **Mất khứu giác** bên dưới). Polyp mũi thường không gây ung thư nhưng có thể cản trở việc hô hấp. Bệnh có thể được điều trị bằng phẫu thuật nhưng thường tái phát.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hiện tượng hắt hơi quá nhiều (y học gọi là *chứng hắt hơi bộc phát khó chữa*) rất hiếm gặp và nếu mắc phải, người bệnh có thể hắt hơi đến 2.000 lần một ngày. Bệnh có thể gây kiệt sức, được xem là bắt nguồn từ vấn đề tâm lý và chủ yếu ảnh hưởng đến các cô gái mới lớn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những người bị polyp mũi thường dị ứng với thuốc aspirin và thuốc kháng viêm không chứa steroid như ibuprofen (Advil, Motrin) và naproxen (Aleve). Việc cơ thể phản ứng với những thuốc này có thể đe dọa tính mạng, do đó, bạn nên tránh dùng chúng nếu không có sự giám sát chặt chẽ của bác sĩ.

KHÔ MŨI

Khô mũi cũng có thể gây khó chịu giống như tình trạng chảy nước mũi. Và mặc dù không đáng lo ngại nhưng đó có thể là biểu hiện của *hội chứng Sjögren*, một bệnh tự miễn hiếm gặp nhưng nguy hiểm và có thể ảnh hưởng đến việc tiết chất nhầy cũng như nước bọt (xem Phụ lục I). Hội chứng này chủ yếu ảnh hưởng đến phụ nữ và nếu không được điều trị, nó có thể gây ra các vấn đề về mắt, sinh sản và các vấn đề khác về thể lực.

Khô mũi còn có thể là biểu hiện khá phổ biến của việc sử dụng (hoặc sử dụng quá liều) một số thuốc điều trị nghẹt mũi, hen suyễn và các bệnh khác có liên quan đến mũi như thuốc kháng histamine, thuốc xịt mũi và thuốc làm giãn phế quản, đặc biệt là những thuốc có chứa chất làm giãn cơ.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Chất nhầy khô ở mũi (thường được gọi là *cứt mũi*) trông có vẻ gớm ghiếc và khiến người ta cảm thấy xấu hổ, đó là chưa kể đến việc khó lấy nó ra khỏi mũi ... ít nhất ở những nơi công cộng. Nhưng chất này lại cho thấy màng nhầy đang làm tốt chức năng của nó là tiết ra chất dính để chặn và bao bọc bụi bẩn, chức năng này giống hệt cách con trai tạo ra ngọc.

Nếu bạn bị khô mũi kinh niên và chất nhầy trong mũi đóng thành lớp rất cứng thì có thể bạn đang mắc một bệnh hiếm gặp là *hội chứng mũi trống*. Người ta nhận thấy hội chứng này chủ yếu xuất hiện ở những người vừa trải qua đại phẫu xoang hoặc một phẫu thuật khác

ở mũi để điều trị bệnh hoặc chỉ để làm đẹp. Trong lúc giải phẫu, các bác sĩ đã cắt nhầm quá nhiều cuốn mũi (xem phần **Ngáy** ở trên) khiến mũi trở nên trống trải. Cuốn mũi cũng có thể bị hủy hoại trong quá trình xạ trị hoặc do mũi bị chấn thương. Người mắc hội chứng này thường có cảm giác hoảng sợ vì nghĩ rằng mình không thể hít đủ khí khi thở. Điều nghịch lý là họ thường nói mũi mình vừa thông vừa nghẹt cùng lúc.

Hội chứng mũi trống còn có các biểu hiện khác cũng thường gặp là hụt hơi và gặp các khó khăn khác về hô hấp, khứu giác và vị giác kém, mũi hôi (xem phần **Mũi hôi** bên dưới), khó ngủ và ngưng thở khi ngủ. Những biểu hiện này thường xuất hiện sau khi phẫu thuật hoặc bị chấn thương cuốn mũi nhiều năm.

MÙI HÔI

Mũi chúng ta không chỉ ngửi được mùi mà đôi khi còn có mùi hôi. Khi mũi bạn tỏa mùi hôi, bạn có thể không nhận biết nhưng người khác chắc chắn sẽ nhận thấy.

Mùi hôi khó chịu tỏa ra từ mũi bạn có thể báo hiệu *chứng viêm mũi teo hồi* (ozena) – một bệnh mãn tính làm mũi teo lại (“Ozena” bắt nguồn từ một từ trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “mùi hôi”). Bản thân chứng viêm mũi teo hồi thường là biểu hiện ban đầu cảnh báo *hội chứng mũi trống* (xem phần **Khô mũi ở trên**) hoặc một dạng nghiêm trọng hơn của hội chứng này là *bệnh teo mũi thứ cấp* (các thuật ngữ nói trên thường được dùng như nhau). Dù được gọi bằng tên gì thì đây cũng là một căn bệnh có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống của con người. Luôn xấu hổ vì mùi hôi, người bị bệnh này thường tránh tiếp xúc với xã hội hoặc nhận ra người khác đang né tránh mình. Hậu quả là họ có thể bị trầm cảm nặng.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Cuộc khảo sát đầu tiên về vấn đề lấy chất nhầy ra khỏi mũi đã được tiến hành ở Wisconsin vào năm 1991. Hơn 90% người tham gia đều thừa nhận có thói quen này và họ thường làm việc này ở văn phòng hay trong xe hơi. Trong khi 22% người tham gia ngoáy mũi 2-5 lần trong ngày thì chỉ có 1% buộc phải ngoáy (y học gọi là *chứng nghiện ngoáy mũi*).

Cuộc khảo sát tương tự ở Ấn Độ gần đây đã phát hiện ra rằng người ta thường ngoáy mũi 4 lần một ngày. Khoảng 8% người tham gia khảo sát đã từng đoạt giải vì “thăm dò đường mũi của mình” hơn 20 lần một ngày, và đến 17% thú nhận rằng họ có vấn đề về ngoáy mũi.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Tagliacozzi, bác sĩ phẫu thuật nổi tiếng người Ý ở thế kỷ 16, đã viết cuốn sách giáo khoa đầu tiên về phẫu thuật thẩm mỹ. Ông cũng sửa lại mũi (thường là của các nạn nhân bị tổn thương do những cuộc đấu tay đôi) bằng cách dùng da ở vùng mông của bệnh nhân. Giáo hội phản đối việc làm của ông và ông đã bị rút phép thông công.

NHỮNG BIỂU HIỆN Ở MŨI CHỈ BẢN THÂN BẠN NHẬN THẤY

VẤN ĐỀ KHỨU GIÁC

Khứu giác giúp nâng cao hương vị của cuộc sống chúng ta bằng vô số cách: thưởng thức hương hoa trong vườn vào mùa xuân, hương nước hoa ngoại nhập, mùi bánh nướng và hương vị chai rượu vang ngon. Những mùi hương quen thuộc còn có thể làm sống lại kỷ ức và đưa chúng ta trở về thời thơ ấu.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Khi bị mất khứu giác thì những mối hiểm họa sẽ xuất hiện nhiều hơn bạn tưởng. Có khả năng bạn cũng sẽ bị mất vị giác. Thật vậy, 2/3 số người cần được giúp đỡ về vấn đề mất khứu giác than phiền rằng họ cũng không cảm nhận được mùi vị thức ăn.

Không chỉ có thế, khứu giác còn có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sinh tồn. Nó báo động cho chúng ta biết mọi nguy hiểm sắp xảy đến, từ khói độc, thức ăn ôi thiu cho đến các đám cháy. Nếu chúng ta bị mất khứu giác thì nguy cơ hít phải khí độc, bị ngộ độc thức ăn hoặc bị bỏng sẽ càng gia tăng.

Mất khứu giác

Bạn có cảm thấy loại nước hoa hay nước thơm (dùng để thoa sau khi cạo râu) bạn rất thích không còn thơm ngào ngạt như trước không? Đây có thể chỉ là một trong những biểu hiện của quá trình lão hóa. Cũng như thính giác, thị giác và trí nhớ, khứu giác của chúng ta giảm dần theo tuổi tác.

Trong y học, tình trạng giảm khả năng ngửi được gọi là *chứng giảm khứu giác*, tình trạng mất hoàn toàn khả năng ngửi được gọi là *chứng mất khứu giác*, còn khi khả năng ngửi sụt giảm do tuổi tác thì được gọi là *chứng giảm khứu giác do tuổi già*. Vì khứu giác đã phát triển

hoàn chỉnh ngay từ lúc chúng ta được sinh ra nên nó nhạy nhất khi chúng ta đang trong độ tuổi từ thanh thiếu niên đến 60 tuổi. Sau đó, khứu giác bắt đầu giảm dần. Ở độ tuổi 80, khả năng ngửi của chúng ta chỉ bằng một nửa so với khi chúng ta trong độ tuổi 30.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khứu giác là giác quan nhạy bén nhất trong tất cả các giác quan của chúng ta. Nó nhạy gấp 10.000 lần vị giác, và trong số những mùi vị mà chúng ta cảm nhận được thì có đến 90% thực chất là mùi hương.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Vì khứu giác có vai trò vô cùng quan trọng trong việc phát hiện các hiểm họa nên những ai bị mất giác quan này cần trang bị máy dò khói và khí tự nhiên khắp nhà. Ngoài ra, cũng cần thận trọng xem hạn sử dụng của tất cả thức ăn để ôi thiu để tránh ăn nhầm thức ăn hỏng. Những biện pháp để phòng này nhằm đảm bảo an toàn và càng đặc biệt cần thiết đối với những người sống một mình hay người cao tuổi.

Cũng như nghẹt mũi, mất khứu giác thường là biểu hiện cho thấy những ống dẫn trong mũi bị nghẽn do cảm, dị ứng, viêm xoang, polyp mũi hoặc khối u. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên. Nhưng mất khứu giác còn có thể báo hiệu tình trạng thiếu chất kẽm (trên thực tế, kẽm đôi khi được dùng để giúp khôi phục lại khứu giác). Mất khứu giác do những nguyên nhân này có xu hướng diễn ra từ từ và thường chỉ tạm thời. Một khi các bệnh nói trên được điều trị thì khứu giác sẽ được phục hồi.

Tình trạng mất khứu giác đột ngột ở người trên 60 tuổi thường báo hiệu đường hô hấp trên bị nhiễm trùng. Mất khứu giác đột ngột còn xuất hiện khá phổ biến ở những người bị chấn thương đầu, nhất là người trẻ. Thực tế cho thấy 1/10 số người vừa bị chấn thương đầu sẽ bị mất khứu giác, và tình trạng này có thể kéo dài vĩnh viễn.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Nhìn chung, phụ nữ có khứu giác nhạy hơn đàn ông, nhạy nhất là trong khoảng thời gian rụng trứng.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Thật trớ trêu, cocaine là phương thuốc phổ biến trong điều trị các chứng rối loạn ở mũi. Freud đã sử dụng “thần dược” này (ông gọi nó như vậy) để làm giảm các bệnh mãn tính ở mũi của bản thân. Hậu quả là không những ông trở nên nghiện cocaine mà bệnh ở mũi của ông lại càng nặng hơn.

vinh viễn. Tuy nhiên, nếu được điều trị kịp thời, khứu giác của bạn vẫn có thể phục hồi.

Nếu gần đây bạn vừa được phẫu thuật mũi rồi xảy ra tình trạng bị giảm khứu giác thì điều này có thể cảnh báo rằng quá trình phẫu thuật có sự cố. Đó có thể là phản ứng của cơ thể đối với xạ trị hoặc hóa trị, cũng như đối với một số loại thuốc như thuốc làm thông mũi và thuốc trị tăng năng tuyến giáp. Liên quan đến vấn đề thuốc, bạn cũng nên biết rằng mất khứu giác (cũng như chảy nước mũi) có thể là hậu quả của việc hít cocaine hoặc các loại thuốc khác bị cấm sử dụng. Tình trạng này còn có thể cảnh báo rằng bạn đang hút thuốc hoặc uống rượu quá nhiều.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Hút thuốc có thể gây mất khứu giác, đó là chưa kể đến việc tính mạng bị đe dọa. Ngoài bệnh tim, phổi và ung thư, người hút thuốc còn có nguy cơ cao trở thành thủ phạm đồng thời là nạn nhân trong các vụ cháy nhà.

Mất khứu giác còn có thể là biểu hiện duy nhất của một loại u não được gọi là *u hốc mũi*. Khối u này thường không phải là ung thư và có thể điều trị được. Tuy nhiên, nếu không được chữa trị,

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người có khứu giác bình thường có thể phân biệt được khoảng 10.000 mùi khác nhau.

nó có thể phát triển và không chỉ ảnh hưởng đến khứu giác mà còn ảnh hưởng đến cả thị giác.

Bệnh u hốc mũi thường xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn và ở những người trong độ tuổi từ 40 đến 70.

Mất khứu giác còn có thể báo hiệu một loạt bệnh khác như đái tháo đường, giảm năng tuyến giáp, động kinh, đa xơ cứng, bệnh phổi và thậm chí tâm thần phân liệt.

Cuối cùng, tình trạng này còn có thể là biểu hiện ban đầu của hai chứng rối loạn thần kinh là *bệnh Alzheimer* và *bệnh Parkinson* (xem Chương 7). Đây là hai căn bệnh thường bị bỏ qua hoặc chẩn đoán sai ở giai đoạn đầu. Kiểm tra khứu giác là biện pháp chẩn đoán quan trọng giúp phân biệt hai chứng rối loạn thần kinh này với những chứng rối loạn khác.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Vị giác và khứu giác chỉ hình thành nên một giác quan trọng đó miêng là phòng thí nghiệm còn mũi là cột ống khói.

—Brillat-Savarin, cha đẻ của nghệ thuật nấu ăn hiện đại, trích từ bài *Chức năng sinh lý của vị giác*, 1825

Khứu giác quá nhạy

Bạn có bao giờ hếch mũi hoặc nhăn mũi trước những mùi mà không ai nghĩ thấy không? Trên thực tế, có một số người quá nhạy cảm với mùi vị. Y học gọi đây là *chứng tăng khứu giác*, và dù gây khó chịu nhưng nó thường là biểu hiện lành tính. Khi mắc bệnh, chỉ một mùi hơi khó chịu cũng có thể khiến bạn cảm thấy buồn nôn, và bạn càng nhạy cảm hơn với những mùi dễ chịu.

Chẳng hạn, một người mắc chứng tăng khứu giác thường có thể phát hiện ra mùi nước hoa của một phụ nữ sau khi cô ấy đã rời khỏi phòng từ lâu.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Theo các nhà khoa học nghiên cứu về mùi thì mùi thịt thối thực sự là thủ phạm khủng khiếp nhất trên đời. Và kết quả này đã được ứng dụng trong thực tế: Bộ Quốc phòng Mỹ đã cố gắng tái tạo mùi thối này để chế ra một loại bom thối gây tác hại hơn.

Nhạy cảm với mùi thường được xem là căn bệnh có liên quan đến thần kinh và là biểu hiện của chứng loạn thần kinh chức năng. Tuy nhiên, bạn đừng vội đến bác sĩ thần kinh, bởi tình trạng này có thể cho thấy bạn đang mang thai, hoặc có thể báo hiệu *bệnh Addison* – chứng rối loạn hormone hiếm gặp nhưng nghiêm trọng và gây hại cho da cũng như màng nhầy (xem Chương 9 và Phụ lục I).

Những mùi hôi chỉ mình bạn ngửi thấy

Gần đây bạn có cảm thấy bánh nướng nhân táo mẹ bạn làm có mùi giống bánh pizza hơn không? Có thể đây không phải là lỗi của mẹ bạn mà là chính bạn đang có biểu hiện điển hình của *chứng lệch khứu giác* (khứu giác không chính xác). Nhưng nếu bạn lại cảm thấy nhà kính trong vùng bạn đang sinh sống có mùi giống với mùi của nhà vệ sinh thì có thể bạn đã bị *chứng ảo giác mùi thối*. Bệnh này khiến bạn ngửi thấy mọi thứ đều có mùi hôi thối trong khi chúng hoàn toàn bình thường đối với người khác.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Sự thật về một người nằm trong cái
mùi của người ấy.

—Ovid, nhà thơ của La Mã cổ đại

Và nếu trong phòng chỉ có mình bạn ngửi thấy mùi nào đó thì đây có thể là biểu hiện của *chứng ngửi mùi ma* (không ai ngửi thấy) hoặc *chứng ảo giác*

mùi. Khác với chứng ảo giác thị giác thường liên quan đến những con thú dễ thương hoặc những cảnh đẹp (xem Chương 2), chứng ảo giác mùi nói chung sẽ khiến bạn khó chịu, bởi trong hầu hết trường hợp, các mùi bạn ngửi thấy đều rất ghê tởm như mùi thịt thối rữa, mùi phân và mùi của những thứ bị nôn ói – những mùi mà dường như bạn không biết từ đâu đến.

Ở một số người, ảo giác mùi có thể báo hiệu chứng tâm thần phân liệt hoặc các chứng rối loạn tâm lý khác. Trong những trường

hợp này, bệnh nhân thường bị ảo giác thị giác và ảo giác thính giác hoặc các biểu hiện tâm lý nghiêm trọng khác.

Cũng như chứng tăng khứu giác, chứng ảo giác mùi, lệch khứu giác và ảo giác mùi thối có thể là biểu hiện bình thường ở những phụ nữ đang mang thai. Nhưng nếu bạn không thuộc trường hợp này thì chúng có thể báo hiệu chứng động kinh. Thật vậy, một số người thường ngửi thấy một mùi thoảng qua ngay trước khi cơn tai biến xảy ra. Tuy nhiên, những mùi không rõ ràng hoặc mùi lạ, cũng như chứng ảo giác mùi cũng có thể là những biểu hiện của một chứng động kinh nào đó nhưng không kèm theo tai biến. Chúng cũng có thể báo hiệu rằng bạn sắp bị chứng nhức nửa đầu.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Các chứng rối loạn nghiêm trọng về mùi vị (như chứng rối loạn khiến bạn luôn ngửi thấy mùi thức ăn ôi thiu) có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống của bạn đến mức chúng khiến bạn bị bệnh trầm cảm nặng. Thật vậy, một bác sĩ phẫu thuật của Trung tâm Y tế thuộc trường Đại học Nebraska đã báo cáo rằng gần một nửa số bệnh nhân mắc chứng rối loạn mùi của ông trước đó đã nghiêm túc nghĩ đến việc tự tử.

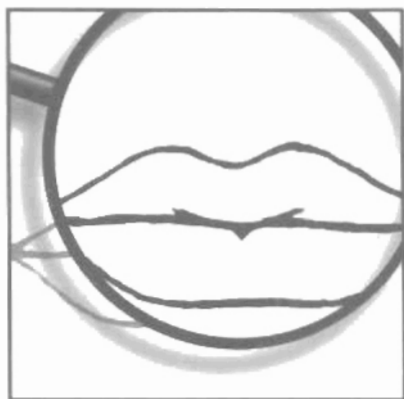
Đúng như dự đoán, tất cả những chứng rối loạn mùi đều có thể báo hiệu thần kinh khứu giác bị tổn thương. Sự tổn thương này có thể do nhiều nguyên nhân giống nhau gây ra (như nhiễm trùng, chấn thương đầu, phẫu thuật, chất độc trong môi trường, ma túy) và dẫn đến tình trạng mất khứu giác (xem phần **Mất khứu giác** ở trên). Nếu căn bệnh tiềm ẩn này được chữa trị thì chứng lệch mùi hay ảo giác mùi cũng sẽ biến mất. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải được chẩn đoán sớm và chính xác.

KẾT THÚC CHƯƠNG

Bác sĩ điều trị chính (bác sĩ gia đình và bác sĩ nội khoa) có thể chẩn đoán và điều trị các bệnh về mũi, từ bệnh cảm thông thường đến dị ứng. Nhưng nhiều bệnh về mũi lại có liên quan đến các bệnh khác – những bệnh đòi hỏi phải có bác sĩ chuyên khoa chẩn đoán và điều trị. Hãy nhớ rằng nếu mũi bạn bị đau nhức hoặc chảy máu quá nhiều thì bạn nên gọi điện cho bác sĩ ngay.

Khi bị các bệnh về mũi và cần gặp chuyên gia, bạn có thể tham khảo ý kiến của một trong những người sau:

- *Bác sĩ tai-mũi-họng*: Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh về tai, mũi và họng.
- *Bác sĩ mũi*: Bác sĩ tai-mũi-họng nhưng được đào tạo bổ sung để chữa trị các bệnh về mũi và xoang.
- *Bác sĩ chuyên về dị ứng/miễn dịch*: Bác sĩ nội khoa hoặc nhi khoa nhưng được đào tạo bổ sung về dị ứng và miễn dịch.
- *Bác sĩ chuyên về chứng rối loạn giấc ngủ*: Bác sĩ được đào tạo đặc biệt về ngành y học giấc ngủ và đã được Hội đồng Y khoa về giấc ngủ của Hoa Kỳ cấp bằng.



HÃY “ĐỌC” ĐÔI MÔI ... VÀ MIỆNG

Môi, răng, đầu lưỡi. Môi, răng, đầu
lưỡi.

(The lips, the teeth, the tip of the
tongue).

—Câu nói để luyện tập lưỡi

Bài tập khởi động dành cho các diễn viên

Môi và miệng là cánh cổng dẫn chúng ta đến một số lạc thú như: bú, ăn, uống, nếm và hôn. Có lẽ vì thế mà từ thời cổ đại miệng đã trở thành bộ phận ám ảnh con người. Các phương thuốc chữa các bệnh liên quan đến miệng

(từ hơi thở có mùi hôi đến đau răng) đã xuất hiện từ năm 5000 trước Công nguyên và được tìm thấy trong các ghi chép của người Xume, Trung Quốc và Ai Cập cổ đại, trong đó có một số thuốc có chứa những thành phần như rượu và nước tiểu trẻ con. Sau này, người ta đã khám phá ra rằng cả hai thứ này đều có thuộc tính diệt khuẩn.

Dù không có được vẻ gợi cảm như môi và miệng nhưng chắc chắn răng là bộ phận rất có ích cho chúng ta. Nó không những giúp nghiền thức ăn mà còn giữ cho lưỡi không bị rơi ra khỏi miệng. Nói đến lưỡi, chúng ta đều biết lưỡi không chỉ được dùng để nếm, nói và trêu chọc người khác mà còn giúp đẩy thức ăn đi khắp miệng để chúng ta có thể nhai và nuốt tốt hơn, đó là chưa kể đến việc nó còn giúp chúng ta nói.

Mặc dù có thể mang lại vô số niềm vui cho bản thân chúng ta và cho người khác, miệng cũng có thể đem đến rất nhiều rắc rối. Thông qua màu sắc, độ mịn màng hay thô ráp của môi và lưỡi cho đến mùi hơi thở, miệng có thể cho biết rất nhiều vấn đề đang xảy ra bên trong

cơ thể. Do đó, có thể nói rằng miệng tiết lộ những bí mật về sức khỏe của chúng ta. Và cũng không phải ngẫu nhiên mà khi khám bệnh, một trong những điều đầu tiên bác sĩ yêu cầu bệnh nhân là há miệng và thè lưỡi ra.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người Babylon và At-xi-ri cổ đại có rất nhiều phương thuốc hữu hiệu trị bệnh nướu và loét miệng, bao gồm cả việc dùng hỗn hợp củ hành, dầu và hạt củ cải để chà xát chỗ viêm. Hóa ra cả củ hành lẫn hạt củ cải đều có thuộc tính kháng viêm.

MÔI VÀ MIỆNG

MÔI CĂNG MỌNG

Từ bao thế kỷ, đôi môi căng mọng ở phụ nữ đã là biểu tượng của sắc đẹp và sự gợi cảm. Dưới thời nữ hoàng Victoria, phụ nữ trẻ thường “luyện tập đôi môi căng mọng” bằng cách lặp đi lặp lại những từ bắt đầu bằng chữ P (pretty, perky và puckered) với hy vọng có được

đôi môi luôn xinh xắn, tràn đầy sức sống trong mắt những người theo đuổi họ.

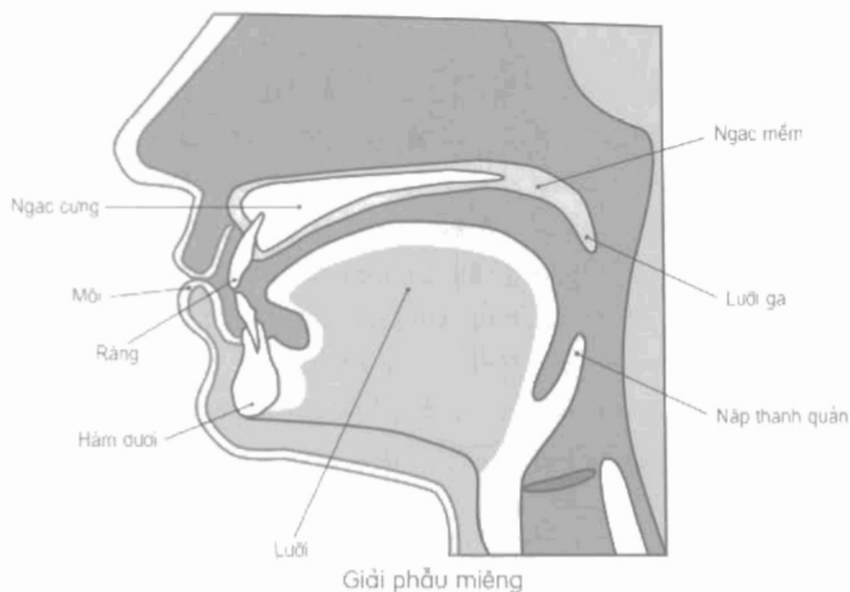
BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Đôi răng rụng của trẻ con để lấy quà là một truyền thống đã có từ xa xưa (thời cướp biển Viking) của người châu Âu. Người ta tin rằng những cái răng bé xíu này có thể giúp họ tránh tà và phù thủy. Và Cô tiên Răng vẫn còn tồn tại mãi đến ngày nay. Trẻ con thường giấu cái răng dưới gối rồi nòn nóng chờ đợi một đồng xu hoặc món quà nhỏ từ Cô tiên Răng. Theo một tạp chí tài chính quốc gia, ngày nay những Cô tiên Răng sẽ trả khoảng 2 đôla cho mỗi cái răng.

Ngày nay, trừ những phụ nữ có đôi môi gợi cảm do di truyền (như Scarlett Johansson), môi căng mọng ở những phụ nữ khác có thể là biểu hiện của việc tiêm chất tạo keo hơn là tập luyện (trường hợp Goldie Hawn trong

phim *Câu lạc bộ những bà vợ cũ*). Tuy nhiên, môi căng mọng hay sưng cũng có thể báo hiệu rằng cơ thể bạn đang dị ứng với những đồ ăn, thức uống bạn vừa đưa vào cơ thể hoặc những chất bạn thoa lên môi để làm đẹp.



Nếu môi dưới của bạn sưng, đồng thời có những đốm hơi đỏ (hay trắng) và cứng hoặc có vết lở loét thì có thể bạn đã mắc *chứng khô nứt môi quang học* – một chứng ăn mòn diễn biến do ánh nắng gây ra và để lại tổn thương vĩnh viễn trên môi. Bệnh thường xuất hiện sau tuổi 50 và thường thấy ở nam giới nhiều hơn. Cũng như hầu hết các bệnh về da có nguyên nhân từ ánh nắng, chứng khô nứt môi quang học rất dễ xảy ra ở những người có làn da trắng. Đây thường là căn bệnh tiến ung thư, và cũng có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo rằng bạn đã mắc bệnh ung thư da ở môi dưới.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Papa (bố), potatoes (khoai tây), poultry (gia cầm), prunes (mận khô) và prism (lăng kính) đều là những từ có ích cho việc luyện môi, đặc biệt là hai từ prunes và prism.

—Charles Dickens, *Dorrit bé nhỏ*, 1855

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu môi bạn xuất hiện một khối u hoặc vết loét có rìa cứng và chính giữa môi có màu hơi nâu thì đó có thể là biểu hiện của *chứng u gai sừng* – một dạng tổn thương ở da, phát triển nhanh chóng và thường hình thành trên môi. Tương tự nhiều khối u trên da, u gai sừng cũng có liên quan đến ánh nắng mặt trời. Dù có thể xuất hiện rồi tự biến mất và chỉ khiến người bệnh bị trâm cảm đôi chút, chứng bệnh này cũng có thể là tiền ung thư.

Môi sưng kinh niên có thể là biểu hiện của *hội chứng Miescher-Melkersson-Rosenthal* – một chứng rối loạn thần kinh có khuynh hướng di truyền và thường xảy ra lần đầu khi người bệnh mới trưởng thành. Người mắc bệnh này cũng có thể bị sưng mặt, liệt dây thần kinh mặt và nứt lưỡi (xem phần *Lưỡi có rãnh* bên dưới). Theo thời gian, nhiều biểu hiện khác như môi khô, nứt nẻ, có vảy có thể xuất hiện. Lưu ý là những biểu hiện tương tự cũng có thể thường gặp ở những bệnh nhân mắc *bệnh sarcoid* – một bệnh viêm nhiễm nghiêm

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Leonardo da Vinci đã mất đến 10 năm mới vẽ xong đôi môi của Mona Lisa.

trọng ảnh hưởng đến nhiều bộ phận khác của cơ thể như mắt, tai, mũi và các cơ quan nội tạng (xem Chương 9 và Phụ lục I).

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu môi bạn bị sưng đột ngột và bạn thấy khó nuốt hoặc khó thở thì phải đi khám bệnh ngay. Có lẽ bạn đang bị một phản ứng dị ứng đe dọa đến tính mạng (*sốc phản vệ*).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong nhiều nền văn hóa, đôi môi đầy đặn và đỏ hồng được xem là rất gọi cảm. Các nhà khoa học tin rằng điều này dựa trên một cơ sở có liên quan đến lý thuyết về sự tiến hóa: đôi môi đầy là biểu hiện nhìn thấy được của sự sinh sản. Thật vậy, đôi môi của những cô gái đầy thì thường căng lên khi họ có khoái cảm tình dục.

MÔI MÍM

Nếu gặp một người đang mím chặt môi thì có thể bạn sẽ nghĩ rằng người này *khó tính* hoặc *bản tiện*. Nhưng thật ra, đây có thể là biểu hiện của *bệnh xơ cứng bì* – một bệnh tự miễn nghiêm trọng làm da trở nên cứng và để

lại seọ trong cơ quan nội tạng (xem Chương 9). Khi vùng da quanh môi bị cứng, bạn sẽ rất khó mở miệng, lúc đó đôi môi sẽ trông nhăn nhúm và mím lại.

MÔI KHÔ VÀ NỨT NỀ

Thời tiết lạnh thường là nguyên nhân làm môi nứt nẻ. Dù do các tác nhân bên ngoài gây ra và nhìn chung là lành tính, môi khô cũng có thể là biểu hiện cho thấy môi bị mất nước, điều đáng nói là bạn càng liếm môi thì môi càng bị mất nước nhiều hơn. Ngoài ra, môi khô kinh niên còn có thể báo hiệu tình trạng thiếu chất dinh dưỡng cũng như *hội chứng Sjögren* – một bệnh tự miễn có ảnh hưởng đến các tuyến sản sinh chất làm ẩm (xem phần **Khô miệng hoặc khát nước quá mức** bên dưới và Phụ lục I).

MÔI XANH TÍM

Đôi môi xanh tím có thể cho thấy người nào đó đang muốn tạo ra một trào lưu thời trang, nhưng đây đúng hơn là biểu hiện cho thấy họ đã đi trong thời tiết lạnh quá lâu. Tuy nhiên, môi xanh tím cũng có thể là biểu hiện của *bệnh Raynaud*. Khi mắc bệnh này, các động mạch nhỏ (thường nằm trong các ngón tay, ngón chân nhưng đôi khi cũng nằm trong các bộ phận khác của cơ thể) trở nên co thắt lại vì lạnh hoặc vì căng thẳng (do cảm xúc gây ra). Điều này khiến các bộ phận nói trên không nhận đủ khí oxy và trở nên xanh tím (xem Chương 7 và 9). Y học gọi hiện tượng này là *chứng môi xanh tím*. Môi xanh tím cũng có thể báo động một tình trạng nguy cấp là cơ thể bạn đang thiếu oxy do mắc các bệnh về đường hô hấp như viêm phổi, hen suyễn, viêm phế quản mãn tính và sung phổi. Ngoài ra, tình trạng thiếu oxy còn xảy ra khi bạn hút thuốc quá nhiều, bởi khí carbon monoxide trong khói thuốc sẽ làm mất đi một lượng oxy trong phổi và các cơ quan cần oxy khác. Cuối cùng, môi xanh tím còn có thể cho biết bạn đang thiếu chất sắt (chứng thiếu máu).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn đang mang thai mà môi bị xanh tím thì có thể bạn đang thiếu chất sắt. Tình trạng này xảy ra khá phổ biến và có thể trở nên nghiêm trọng trong suốt thai kỳ.

MÔI HOẶC MIỆNG NÓNG BỪNG

Môi và miệng nóng bừng hoặc thậm chí có cảm giác tê sau một buổi tối lãng mạn có thể là dấu hiệu của một mối quan hệ đầy hứa

hẹn, tuy nhiên đây có thể là biểu hiện đầu tiên của chứng lở miệng (y học gọi là *bệnh herpes đơn dạng* hay *bệnh herpes môi*). Lúc này, bạn nên tạm xa bạn tình một thời gian vì căn bệnh trên rất dễ lây.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ngoài việc ăn, miệng chúng ta còn thực hiện một chức năng quan trọng khác: làm lạnh hoặc hâm nóng thức ăn đến nhiệt độ thích hợp để nuốt. Nhờ đó, chúng ta không bị "bỏng miệng khi ăn bánh pizza" và "nhức đầu khi ăn kem".

Nếu bạn có cảm giác ngứa dữ dội một cách khác thường ở môi mà không phải do bệnh herpes thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn bị thiếu calcium hoặc vitamin D. Cảm giác nóng ran hoặc tê ở môi hay chỗ khác (y học gọi là *dị cảm* (xem Chương 7)) có thể là một trong những biểu hiện sớm nhất của bệnh thận. Cảm giác này nếu xuất hiện ở miệng cũng có thể báo hiệu bệnh đái tháo đường: khi đường huyết trở nên không kiểm soát được, các dây thần kinh ở miệng và các bộ phận khác của cơ thể có thể bị tổn thương.

Những cảm giác này nếu kéo dài có thể báo hiệu chứng kích ứng da do răng gãy hoặc sử dụng răng giả, do thiếu chất dinh dưỡng, do dị ứng với thức ăn hoặc thậm chí dị ứng với nước súc miệng. Miệng nóng bừng còn là biểu hiện của *bệnh nấm candida* (còn được gọi là *bệnh tưa miệng*). Căn bệnh truyền nhiễm này đôi khi xảy ra ở người sử dụng thuốc kháng sinh hay hít chất chứa steroid đặc trị, hoặc ở người có miệng khô (xem phần *Khô miệng hoặc khát nước quá mức*

bên dưới). Nó cũng thường gặp ở người có hệ miễn dịch suy yếu do mắc các bệnh như đái tháo đường, AIDS, ung thư và do việc điều trị ung thư. Thật vậy, những mảng trắng trong miệng có liên quan đến bệnh tưa miệng thường là biểu hiện đầu tiên của bệnh HIV/AIDS.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Nếu bạn mắc hội chứng nóng bừng ở miệng thì chỉ cần đổi sang loại kem đánh răng hoặc nước súc miệng khác.

TÀN NHANG TRÊN MÔI HOẶC MIỆNG

Tàn nhang trên mũi có thể trông dễ thương nhưng chắc chắn không ai lại muốn nhìn thấy chúng trên môi. Một vài đốm có màu hơi nâu và có hình dạng kỳ lạ trên môi (được gọi là *vết ban hắc tố*) là hiện tượng rất thường gặp, lành tính và có thể tồn tại trong nhiều năm.

Tàn nhang còn có thể xuất hiện trong miệng bạn và được gọi là *bệnh hắc tố niêm mạc miệng*. Đây thường là biểu hiện ban đầu của *bệnh Addison* – chứng rối loạn hormone hiếm gặp ở tuyến yên (xem Chương 9 và Phụ lục I). Hơn nữa, nó còn báo hiệu nhiều căn bệnh hoặc những thay đổi khác về hormone. Giống như những đốm trên da, vết ban hoặc tàn nhang nếu thay đổi màu sắc, hình dạng hoặc độ thô ráp ở bề mặt thì có thể là biểu hiện cảnh báo bệnh ung thư da.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu ở vòm miệng hoặc dưới lưỡi xuất hiện màu vàng nhạt (*bệnh vàng da*) thì đó có thể là biểu hiện của bệnh viêm gan.

NHỮNG MẢNG MÀU TRẮNG HOẶC XÁM TRONG MIỆNG

Có lẽ bạn sẽ ăn không ngon khi thấy có những mảng màu trắng hoặc xám trong miệng. Y học gọi đây là *chứng bạch sản*. Những mảng này có thể phát triển ở bất cứ chỗ nào trong miệng (cả trên lưỡi và

nướu), thường xuất hiện trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Chúng thực chất là những tế bào phát triển quá cỡ. Chứng bạch sản có thể là biểu hiện cho thấy hàm răng giả không vừa vặn, việc nhai bên trong má có vấn đề hoặc do những kích thích khác gây ra. Chứng này còn có thể là phản ứng của cơ thể đối với nước súc miệng hoặc kem đánh răng có chứa sanguinarine – một chất diệt khuẩn.

Những mảng nói trên nếu xuất hiện khá đột ngột thì có thể là biểu hiện của *bệnh tưa miệng* (xem phần **Môi hoặc miệng nóng bừng ở trên**). Nhưng phổ biến hơn, sự xuất hiện đột ngột của chúng lại là biểu hiện rõ rệt của tình trạng hút thuốc hoặc uống rượu quá nhiều. Điều không may là chứng bạch sản ở người hút thuốc và nghiện rượu nặng thường là tiền ung thư. Thật vậy, đối với người đã và đang hút thuốc, bất kỳ một sự thay đổi màu sắc nào trong miệng cũng đều có thể được gọi là “biểu hiện khói thuốc” – một biểu hiện sớm cảnh báo căn bệnh ung thư da.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Dưới đây là những biểu hiện của bệnh ung thư miệng – một trong những dạng nguy hiểm chết người của bệnh ung thư:

- Có khối u hoặc mảng da nhàn (hay gỗ ghề) trong miệng
- Khó nhai, nuốt, nói hoặc khó cử động lưỡi hay hàm
- Có những đốm hoặc mảng màu xám, đỏ hay trắng trong miệng
- Miệng bị kích thích, dễ bị tổn thương, nóng bừng hoặc loét mà không khỏi
- Miệng hoặc môi dễ bị tổn thương, tê cứng hoặc đau nhức

NHỮNG VẾT TRẮNG TRONG MIỆNG

Những vết trắng bên trong má hoặc trên nướu và lưỡi thường là biểu hiện của *bệnh đái tiền phẳng* – một bệnh mãn tính thường chỉ ảnh hưởng đến da (xem Chương 9). Những tổn thương này dường như tự xuất hiện và biến mất. Dù đã có nhiều tranh luận nhưng bệnh đái tiền phẳng, trong một số trường hợp, vẫn được xem là biểu hiện ban đầu của *viêm gan C* – một bệnh nhiễm virus nghiêm trọng.

NƯỚNG SƯNG HOẶC ĐỎ

Nếu nướu của bạn có màu đỏ chứ không phải màu hồng khỏe mạnh thì đó có thể là biểu hiện ban đầu của *bệnh viêm nướu*. Bệnh này thường là biểu hiện cảnh báo rằng bạn đã không làm tốt việc vệ sinh răng miệng. Nhưng nếu nướu bị sưng, mềm và đau thì cũng có thể bạn đang bị *bệnh nha chu* – một bệnh gây mất xương và các mô liên kết (giúp răng mọc chắc) trong miệng bạn và có thể làm rụng răng. Tuy nhiên, bệnh sẽ khỏi nếu được điều trị sớm.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Nướu khỏe có màu hồng hoặc màu đỏ sẫm hồng. Nó cũng cứng và đàn hồi khi ấn vào, đồng thời cũng không bị chảy máu hay đau đớn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những người mắc bệnh nha chu sẽ có nguy cơ cao bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Nướu sưng có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn hút thuốc hoặc thường hay nghiến răng; hoặc có thể cho biết cơ thể bạn bị dị ứng với một số loại thuốc nào đó như thuốc uống ngừa thai, thuốc chống trầm cảm và một số thuốc trợ tim.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Dưới đây là những biểu hiện thường thấy của bệnh nha chu:

- Răng mọc thưa
- Có mủ giữa răng và nướu
- Nướu tụt xuống
- Hơi thở hôi
- Miệng ngứa
- Loét miệng
- Có thay đổi trong cách cắn thức ăn hoặc hàm răng giả không còn vừa

Nướu sưng còn có thể báo hiệu bệnh đái tháo đường. Thực tế cho thấy 1/3 số người bị đái tháo đường mắc bệnh nha chu nghiêm trọng.

Điều thú vị là việc chữa trị bệnh nha chu có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Phụ nữ dùng thuốc kích thích rụng trứng trên ba tháng có nguy cơ cao mắc bệnh nha chu. Chính estrogen có trong hầu hết các loại thuốc này có thể gây hại cho mô nướu.

Cuối cùng, viêm nướu còn có thể báo hiệu bệnh nhiễm khuẩn có tên là *viêm miệng Vincent* hoặc *viêm nướu hoại tử* (còn được gọi là *viêm nướu hoại tử cấp tính*). Trong những trường hợp nghiêm trọng, nó có thể làm tổn thương xương miệng và mô nướu.

KHOỐI U HOẶC LỖ HỒNG Ở VÒM MIỆNG

Nếu bạn nhận thấy, cụ thể hơn là lưỡi bạn sờ thấy, có một khối u ở vòm miệng thì hãy bình tĩnh. Những chỗ lồi ra này chính là xương mọc ở vòm miệng và có thể là biểu hiện của *bệnh hàm ếch* (*lồi xương vùng hàm ếch*). Thực chất chúng là những khối u lành tính, thường xuất hiện do bạn ăn thức ăn cứng khiến vòm miệng bị kích thích. Lúc đầu bạn có thể để ý thấy những xương này khi nhai rào rào bánh bagel (ổ bánh mì cứng có hình vòng). Và nếu những khối u đã lớn thực sự thì dù lành tính, chúng cũng có thể khiến bạn gặp khó khăn khi nói chuyện hoặc ảnh hưởng đến hàm răng giả của bạn.

Nếu lưỡi bạn sờ thấy có một lỗ nhỏ ở vòm miệng thì đó có thể là biểu hiện của *chứng viêm tuyến nước bọt* – một căn bệnh nghe có vẻ rất đáng sợ nhưng không gây đau đớn và thường không nghiêm trọng. Đây thường là bằng chứng cho thấy bạn có tổn thương trong miệng và đôi khi chúng tự khỏi trong vài tháng. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý là có một số tổn thương lại thực sự là ung thư.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những vết loét tái phát ở miệng có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo hai căn bệnh nghiêm trọng về đường ruột là *bệnh Crohn* và *viêm loét kết tràng*. Các vết loét này còn có thể là biểu hiện ban đầu của chứng bệnh tự miễn *lupus*.

KHÔ MIỆNG HOẶC KHÁT NƯỚC QUÁ MỨC

Bạn có thường cảm thấy miệng mình như được làm bằng giấy nhám hoặc bị nhét đầy vải bông không? Nếu có thì có thể bạn đã mắc *chứng khô miệng*. Miệng đôi khi khô là hiện tượng bình thường và thường là biểu hiện cho thấy bạn đang bị thiếu nước do ăn quá nhiều muối, uống quá nhiều rượu hoặc bị nóng quá mức. Nó còn có thể cho biết bạn đang quá căng thẳng và cần phải thư giãn.

Trong trường hợp bạn cảm thấy mất mát mà miệng vẫn bị khô nứt thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn bị dị ứng với thuốc, trong đó thủ phạm chính là thuốc kháng histamine, thuốc lợi tiểu, nước súc miệng có chất làm se, thuốc chống trầm cảm và một số thuốc trị huyết áp.

Trong một số trường hợp, miệng khô nứt có thể là bằng chứng rõ ràng của việc dùng cần sa, cocaine và ma túy tổng hợp – những chất kích thích bị cấm sử dụng. Đó còn có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn đang uống rượu quá nhiều bởi chất cồn sẽ làm cơ thể bị mất nhiều nước.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Nước bọt giúp làm ướt thức ăn để chúng ta có thể nhai, nuốt và tiêu hóa dễ dàng hơn. Nó còn có tác dụng làm trôi thức ăn và vi khuẩn, vì thế ngăn ngừa hơi thở hôi, sâu răng và bệnh nha chu. Nếu không có nước bọt, chúng ta sẽ bị rụng hết răng chỉ trong vòng 6 tháng.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nhận ra rằng cảm giác lo lắng có thể ngăn chặn việc tiết nước bọt, người Trung Quốc cổ đại đã sáng chế ra cái gọi là “dụng cụ đầu tiên kiểm tra người nói dối”. Theo đó, họ đặt hạt thóc vào miệng đối tượng tình nghi. Nếu người này không thể khạc hạt thóc ra thì đó được xem là bằng chứng cho thấy anh ta khai không đúng sự thật.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn cho một cái bánh quy giòn vào miệng và cảm thấy khó nhai hoặc nuốt thì đó là biểu hiện cho biết bạn đang bị chứng khô miệng.

Miệng khô đôi khi cũng báo hiệu một tổn thương ở tuyến nước bọt do chấn thương cổ, phẫu thuật, xạ trị hoặc hóa trị. Nếu được chữa bệnh bằng phương pháp hóa trị, bạn chỉ bị khô miệng tạm thời; nhưng nếu được điều trị bằng xạ trị, bạn sẽ mắc chứng khô miệng vĩnh viễn.

Khô miệng có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo một vài bệnh tự miễn nào đó, gồm viêm thấp khớp và *hội chứng Sjögren* (xem Phụ lục I). Hội chứng Sjögren còn có những biểu hiện khác cũng thường gặp

và chủ yếu ảnh hưởng đến phụ nữ là khô mắt, khô mũi và viêm khớp. Cuối cùng, chứng khô miệng có thể báo hiệu những bệnh nghiêm trọng như bệnh Parkinson, xơ hóa nang, đái tháo đường và thậm chí HIV/AIDS.

Thông thường, người ta khó phân biệt được tình trạng khô miệng và khát nước quá mức vì tình trạng này thường là nguyên

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Về lý thuyết, bất kỳ một chất, một căn bệnh hoặc dấu hiệu nào có thể được phát hiện trong máu cũng đều có thể được tìm thấy trong nước bọt. Ngày nay, các xét nghiệm nước bọt tại nhà và cơ quan có thể giúp phát hiện ra các chất kích thích bị cấm sử dụng, rượu, HIV, sự thay đổi hormone và thậm chí cả tình trạng stress. Các nhà khoa học cũng đã đạt được một số thành công trong việc phát hiện ung thư miệng từ nước bọt.

nhân của tình trạng kia. Khát quá mức còn có thể là biểu hiện nguy hiểm của bệnh tăng năng tuyến giáp đang trong giai đoạn phát triển (xem Phụ lục I). Trong khi đó, quá đói lại là một biểu hiện khác. Tuy nhiên, nếu lúc nào bạn cũng cảm thấy đói và phải đi tiểu nhiều thì khát quá mức có thể là biểu hiện báo hiệu bệnh đái tháo đường chưa được chẩn đoán hoặc không kiểm soát được, và tình trạng này có thể báo trước chứng hôn mê do đái tháo đường.

MIỆNG TIẾT QUÁ NHIỀU NƯỚC BỌT

Nếu để văng nước bọt lúc đang nói chuyện thì có thể bạn sẽ cảm thấy rất xấu hổ. Nước bọt quá nhiều có thể cho biết cơ thể bạn đang phản ứng với một số thuốc nào đó, đặc biệt là *cholinergic* – loại thuốc

trị chứng khô miệng và bệnh tăng nhãn áp. Đây cũng thường là biểu hiện của *chứng trào ngược dạ dày-thực quản* (tên thông thường là *chứng ợ nóng*) (xem phần Hơi thở có mùi phân bên dưới).

Miệng tiết quá nhiều nước bọt cũng có thể báo hiệu một số bệnh nghiêm trọng hơn như loét dạ dày, bệnh gan, viêm tụy, rối loạn thần kinh, tắc nghẽn thực quản hoặc ung thư. Khả quan hơn, tình trạng này có thể là biểu hiện ban đầu cho thấy bạn đang có thai.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn bắt đầu sùi bọt mép thì có thể bạn sẽ nghĩ đến điều đáng sợ nhất là mắc bệnh dại – căn bệnh đe dọa tính mạng. Tuy nhiên, nếu không bị con vật nào cắn trong thời gian gần đây thì có lẽ bạn không mắc bệnh. Tình trạng trên có khả năng là biểu hiện của chứng khô miệng hoặc bệnh đái tháo đường.

CÁI LƯỖI “MÁCH LÈO”

Từ nụ hôn kiểu Pháp đến tiếng tặc lưỡi, cái lưỡi luôn là nguồn gốc của niềm vui sướng và sự dè dặt.

Lưỡi chúng ta được bao bọc bằng nhiều loại nốt nhỏ được gọi là *gai*, trong đó có một số gai có chứa chồi vị giác. Cũng như tóc, gai liên tục phát triển và rụng, gai ở mặt dưới lưỡi rụng chậm hơn gai ở mặt trên. Chúng cũng có khuynh hướng mọc dài hơn nên dễ bị nhiễm vi khuẩn và men. Và thực tế cho thấy lưỡi có thể có nhiều vấn đề.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Đối với một người bình thường, miệng tiết ra khoảng 1,14 lít nước bọt mỗi ngày, nghĩa là khoảng 10.000 gallon (45.000 lít) trong suốt cuộc đời.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Miệng chúng ta có thể chứa hơn 6 triệu vi khuẩn, trong đó có một số là vi khuẩn có lợi và một số là vi khuẩn có hại. Trong hơn 600 loại vi khuẩn khác nhau có trong miệng bạn, có những loại phụ thuộc vào nơi bạn sinh sống và thậm chí cân nặng của bạn. Ví dụ, người Nam Mỹ, Bắc Mỹ và Thụy Điển có những loại vi khuẩn khác nhau. Và vi khuẩn trong miệng của những phụ nữ thừa cân lại khác với vi khuẩn trong miệng của những phụ nữ có cân nặng bình thường.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những u nhỏ mọc trên cả hai mặt lưỡi thường không phải là ung thư. Nhưng nếu chúng chỉ xuất hiện ở một mặt thì đó có thể là biểu hiện cảnh báo bệnh ung thư.

LƯỠI ĐEN VÀ CÓ LÔNG

Nếu lưỡi của bạn có màu đen không phải do ăn kẹo mút cam thảo hoặc kẹo nho thì đó có thể là biểu hiện của một bệnh có tên là *lưỡi đen và có lông*, y học gọi là *chứng lưỡi đen và có lông*. Khi không thể rụng được, lông ở lưỡi có thể mọc quá dài khiến vi khuẩn và thức ăn dễ bám vào. Do đó, lưỡi trở nên có màu nâu sậm, xanh lá hoặc thậm chí vàng sậm.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Các thầy tu người Maya và Aztec đã xỏ lưỡi để giao tiếp với thần linh tốt hơn. Ngày nay, xỏ lưỡi trở thành thói quen khá phổ biến trong giới trẻ, thậm chí nhiều người còn tin rằng đây là biện pháp giúp làm tăng khoái cảm khi quan hệ tình dục bằng miệng. Tuy nhiên, một số người thật sự thích sự mới lạ (và có thể cả những rắc rối) lại tách lưỡi của mình để tạo ra lưỡi ché!

Lưỡi đen và có lông có thể là biểu hiện rất dễ nhận thấy của việc hút thuốc, nhai thuốc lá và (hoặc) vệ sinh răng miệng kém. Điều nghịch lý là đây còn có thể là biểu hiện của việc sử dụng nước súc miệng quá nhiều. Đương nhiên, những người mắc bệnh này cũng thường mắc cả chứng thở hôi (xem phần *Hơi thở hôi bên dưới*).

Ngoài ra, lưỡi đen và có lông có thể báo hiệu cơ thể bạn đang dị ứng với thuốc kháng sinh hoặc thuốc điều trị dạ dày có chứa bismuth như Pepto-Bismol. Người ta còn thấy bệnh này ở những người vừa được chữa trị ung thư não và cổ bằng phương pháp hóa trị hay xạ trị. Cuối cùng, đây còn có thể là biểu hiện cảnh báo rằng bệnh đái tháo đường của bạn đã không được điều trị đúng mức.

LƯỠI TRẮNG VÀ CÓ LÔNG

Bạn có bao giờ soi gương và hoảng hốt khi phát hiện thấy lưỡi mình có màu trắng không? Đó có thể chỉ đơn giản là do kem đánh răng còn sót hoặc có thể là dấu hiệu của tình trạng dị ứng với nước súc miệng có chứa oxy già. Tuy nhiên, *bệnh lưỡi trắng và có lông* thường là biểu hiện của một cơn sốt mới xảy ra gần đây. Nó cũng có thể là dấu hiệu cho thấy bạn là người hút thuốc hoặc thở bằng miệng hay thậm chí đang có chế độ ăn với quá ít chất xơ.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Lưỡi khỏe mạnh phải có các đặc điểm: hồng hào, mềm và mịn; ngoài ra trên khắp lưỡi cũng có những nốt nhỏ có hình dạng giống nhau.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Chải hoặc cạo lưỡi nhẹ nhàng có thể giúp loại bỏ vi khuẩn và men khỏi lưỡi và làm cho lưỡi sạch. Cách này còn có thể giúp hơi thở bạn thơm tho.

LƯỠI ĐỎ NHƯ THỊT BÒ

Nếu lưỡi bạn trông giống thịt bò tái hơn thịt heo nguội và bị nóng rát khi bạn ăn thức ăn cay thì đó có thể là những biểu hiện điển hình của *bệnh hơi lưỡi* (y học gọi là *bệnh viêm teo lưỡi*). Đúng như tên gọi, khi mắc bệnh này, lưỡi bạn sẽ bị mất những cái gai bảo vệ (giống như lông) nên bị đỏ và đau rát. Và tương tự chứng hơi đầu, chứng hơi lưỡi thường xảy ra ở người cao tuổi. Nó có thể cho thấy hàm răng giả của bạn không vừa và đang cọ vào lưỡi, nó cũng có thể báo hiệu tình trạng thiếu vitamin B hoặc bệnh tưa miệng (xem phần **Môi hoặc miệng nóng bừng ở trên**).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Mỗi người chúng ta đều có một vằn lưỡi riêng, không ai giống ai.

LƯỠI CÓ RÃNH

Lưỡi có rãnh hoặc lưỡi nứt (được y học gọi bằng cái tên có vẻ đáng sợ là *lưỡi biau*, cũng được biết đến với tên gọi *lưỡi nhăn nhúm*) là hiện tượng rất thường gặp, chiếm đến 5% dân số nước Mỹ và trên 20% dân số thế giới. Dù tên y học của lưỡi có rãnh là lưỡi biau nhưng số nam giới có tình trạng này chỉ nhiều hơn số phụ nữ đôi chút. Theo tuổi tác, lưỡi có rãnh có xu hướng tăng dần về tần suất cũng như mức độ nghiêm trọng và thường có tính di truyền.



Lưỡi biau

Tuy nghe có vẻ thô thiển nhưng lưỡi biau thường là biểu hiện lành tính, trừ trường hợp vi khuẩn lấp đầy các rãnh và gây ra *chứng thở hôi*. Ngoài ra, nó còn có thể là biểu hiện của *hội chứng Miescher-Melkersson-Rosenthal* – căn bệnh hiếm gặp và làm sưng môi (xem phần **Môi căng mọng** ở trên).

LƯỠI TRƠN NHẮN

Có một cái lưỡi trơn nhẵn không đồng nghĩa với việc bạn là người khéo ăn nói. Thật ra, nếu lưỡi trơn nhẵn và nhạt màu thì có thể đó là biểu hiện của tình trạng thiếu chất dinh dưỡng như acid folic, vitamin B₁₂ hoặc chất sắt. Hậu quả là lưỡi bị mất lớp nhám bao phủ và có thể trở nên mềm, thậm chí co lại.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Theo *Sách Guinness về kỷ lục thế giới*, cái lưỡi dài nhất có chiều dài đúng 3,74 in (9,5cm).

Kỷ lục khó tin này thuộc về một công dân Anh.

Tuy nhiên, lưỡi trơn nhẵn và đỏ có thể là biểu hiện nguy cấp của *bệnh thiếu máu ác tính* (tình trạng thiếu vitamin B₁₂ khá phổ biến nhưng dễ điều trị) hoặc *hội chứng kém hấp thu* (chứng rối loạn

ở ruột khiến cơ thể không thể hấp thu đủ các chất dinh dưỡng).

Nếu lưỡi bạn chỉ có một đốm đỏ hoặc trắng và trơn nhẵn thì đó có thể là biểu hiện của *bệnh viêm lưỡi dạng thoi* (y học cũng gọi là *bệnh teo gai giữa*). Đốm này trông rất giống viên kim cương hoặc hình thoi nên bệnh có tên như trên. Nó có thể bằng phẳng hoặc nhô lên và không có lông lẫn chồi vị giác. Thường xuất hiện từ phần giữa lưỡi trở về sau, nó có thể khá nhỏ hoặc phát triển lớn đến mức bao phủ gần phân nửa lưỡi. Bệnh này không phổ biến và thường xảy ra ở nam giới nhiều hơn ở nữ giới.

Người mắc bệnh viêm lưỡi dạng thoi đôi khi còn mắc cả *chứng tổn thương lưỡi*, tức lưỡi có một đốm đỏ và rát do đốm trơn nhẵn dạng thoi nói trên cọ xát vào ngạc mềm gây ra. Những đốm này có thể bị nhầm là ung thư nhưng thực ra không phải, tuy nhiên, chúng dễ dẫn đến bệnh tưa miệng (xem phần **Môi hoặc miệng nóng bừng ở trên**).



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Một cái lưỡi sắc bén là công cụ duy nhất cố cạnh, và nó ngày càng trở nên sắc bén hơn do được sử dụng thường xuyên.

—Washington Irving, *Rip Van Winkle*, 1901

NHỮNG MẢNG DI CHUYỂN TRÊN LƯỠI

Có lúc bạn nhìn thấy những mảng này, có lúc lại không nhìn thấy. Đó là cách miêu tả tương đối chính xác về một bệnh khá kỳ lạ được gọi là *lưỡi bản đồ* (còn có tên khác là *viêm lưỡi di chuyển lành tính*). Dấu hiệu của bệnh là trên lưỡi xuất hiện những mảng không đều của những gai bị thiếu, đây là nguyên nhân khiến lưỡi trông giống một tờ bản đồ và vì vậy bệnh có tên gọi như trên. Những mảng này nổi lên ở một chỗ rồi biến mất và chỉ xuất hiện trở lại ở chỗ khác trên lưỡi. Chúng có thể có màu trắng và nhám hoặc đỏ và trơn nhẵn.



Lưỡi bản đồ

Hiện người ta vẫn chưa biết nguyên nhân của bệnh lưỡi bản đồ, tuy nhiên bệnh có xu hướng di truyền và lành tính, thường không gây đau đớn ngoài việc có một số người cảm thấy khó chịu khi ăn thức ăn cay.

LƯỠI CO GIẬT

Khi nhìn vào gương và há miệng ra, bạn có giữ được lưỡi của mình đứng yên không? Thực tế bạn không thể làm được điều này vì một cái lưỡi bình thường sẽ giật mạnh và co lại. Tuy nhiên, khi lưỡi thường xuyên run lên thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang bị *chứng run nguyên phát*. Đây là một rối loạn chuyển động khá phổ biến, diễn biến chậm nhưng thường không làm suy giảm sức khỏe. Bệnh ảnh hưởng đến khoảng 10 triệu người ở Mỹ (xem Chương 7). Run lưỡi cũng có thể báo hiệu các rối loạn chuyển động khác như bệnh Parkinson hay chứng đa xơ cứng. Ngoài ra, lưỡi co giật có thể là phản ứng của cơ thể đối với các thuốc điều trị tâm trạng bất an và các bệnh tâm lý khác, hoặc là một biểu hiện rõ rệt cho thấy tuyến giáp của bạn đã hoạt động quá mức (xem Phụ lục I).

CÁC RỐI LOẠN VỊ GIÁC

Khả năng nếm của chúng ta không chỉ lệ thuộc vào các chồi vị giác mà còn lệ thuộc vào sự chuyển động của lưỡi. Bằng cách đẩy thức ăn đi quanh miệng, lưỡi sẽ phân bố thức ăn đều trên khắp các chồi vị giác giúp chúng ta nếm được mùi vị của chúng.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Vị của thức ăn không chỉ được quyết định bởi hương vị mà còn bởi kết cấu, nhiệt độ và mùi của nó nữa.

Vị giác và khứu giác của chúng ta kết hợp hết sức chặt chẽ (xem Chương 4). Chúng phụ thuộc vào nhau nhiều đến mức nếu giác quan này mất đi thì giác quan kia cũng mất theo. Và nếu có hơn ba triệu

người Mỹ mắc các rối loạn về khứu giác thì các rối loạn về vị giác lại ảnh hưởng đến khoảng hai triệu người.

MẤT VỊ GIÁC HOẶC RỐI LOẠN VỊ GIÁC

Bạn có bao giờ thấy món salsa tại nhà hàng Mèhicô – nhà hàng bạn rất thích – không còn hương vị như trước chưa? Nguyên nhân có lẽ chỉ là do nhà hàng đổi đầu bếp. Mặt khác, điều này có thể cho biết bạn đang mất vị giác, cụ thể hơn là mất khả năng dò tìm và phân biệt mùi hương (y học gọi là *chứng giảm vị giác*). Nhưng nếu bạn bắt đầu cảm thấy món salsa cay này có vị giống như cá hồi xông khói thì có thể bạn đang mắc *chứng rối loạn vị giác* (tức vị giác không còn chính xác).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các chồi vị giác trên đầu lưỡi dò tìm vị ngọt. Các chồi vị giác ở hai cạnh của đầu lưỡi dò tìm vị mặn, còn các chồi ở hai cạnh lưỡi dò tìm vị chua. Và cuối cùng, các chồi vị giác ở mặt dưới lưỡi dò tìm vị đắng.

Cũng giống như việc mất các giác quan khác, mất vị giác có thể là biểu hiện tự nhiên của quá trình lão hóa. Tuy nhiên, việc mất vị giác hoàn toàn (*chứng mất vị giác*) lại là một bệnh hiếm gặp.

Mất vị giác và rối loạn vị giác đều có thể là biểu hiện của tình trạng nhiễm trùng đường miệng hoặc ngứa miệng (do niềng răng hoặc hàm răng giả). Những người vừa bị tổn thương thần kinh mặt (như trong bệnh méo miệng), vừa bị chấn thương đầu hoặc xạ trị đầu, cổ cũng có thể có cảm giác rằng vị giác của mình giảm đi hay thay đổi.

Các rối loạn vị giác có thể là phản ứng của cơ thể đối với nhiều loại thuốc cũng gây rối loạn khứu giác (xem Chương 4) hoặc làm khô miệng. Tình trạng này cũng có thể báo hiệu những bệnh gây khô miệng như hội chứng Sjögren (xem phần **Khô miệng hoặc**

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các chồi vị giác không chỉ có trên lưỡi của chúng ta mà còn có trong cổ họng, họng, thanh quản, nắp thanh quản, lưỡi gà và một phần của thực quản nữa.

khát nước quá mức ở trên và Phụ lục I). Do thức ăn phải được nước bọt trộn đều và làm ẩm để chúng ta cảm nhận được hương vị của nó, vị giác có thể giảm đi, không còn chính xác hay thậm chí mất hoàn toàn khi miệng quá khô.

Các rối loạn vị giác cũng có thể là biểu hiện quan trọng của tình trạng thiếu vitamin A hay B₃ (niacin). Và tuy ít phổ biến hơn nhưng chúng còn có thể báo hiệu bệnh đái tháo đường, chứng đa xơ cứng, bệnh gan, AIDS hay ung thư.

Bất cứ tình trạng mất vị giác nào, thậm chí chỉ mất một phần, đều có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng. Những người bị mất vị giác thường ăn quá mặn hoặc quá ngọt, điều này có thể rất nguy hiểm nếu họ bị chứng cao huyết áp hay bệnh đái tháo đường. Đối với những ai biết thưởng thức cuộc sống tốt đẹp thì một cuộc sống không có nguồn thức ăn dồi dào và đa dạng dường như không đáng sống. Điều không may là những người bị mất vị giác có thể trở nên trầm cảm.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Mất vị giác có thể cực kỳ nguy hiểm. Bởi khi không còn khả năng nếm, bạn sẽ không thể nhận biết được thức ăn đã bị hỏng hay chưa; điều này làm tăng nguy cơ ngộ độc thức ăn.

VỊ GIÁC KINH KHỦNG HAY CÓ VỊ KIM LOẠI

Thình thoảng chúng ta thấy miệng có vị kinh khủng khi thức dậy. Nhưng nếu bạn chải đánh răng và nước súc miệng của bạn không khử

hết vị kinh khủng nói trên, đồng thời tình trạng này đôi khi còn tồi tệ hơn và kéo dài cả ngày thì đây có thể là biểu hiện của *chứng ảo giác vị giác* – một bệnh về vị

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Có bốn vị cơ bản: ngọt, mặn, chua và đắng. Tuy nhiên, một số nhà khoa học khẳng định có vị thứ năm và họ gọi đó là vị *umami*. Vị này mới được phát hiện gần đây, là vị đặc biệt của thịt, của một số pho mát và nấm.

giác thường gặp nhất. Những người bị bệnh này thường nếm thấy những vị không có trong thực tế.

Chứng ảo giác vị giác có thể là biểu hiện của chứng méo miệng và *hội chứng miệng nóng bỏng* (cũng được gọi là *hội chứng lưỡi nóng bỏng*) – một bệnh hiếm gặp, có khuynh hướng ảnh hưởng đến những phụ nữ mãn kinh (xem phần **Vị giác cực nhạy** bên dưới) và được cho là do tổn thương thần kinh gây ra. Nó cũng báo hiệu tình trạng nhiễm virus và hội chứng Sjögren (xem phần **Khô miệng hoặc khát nước quá mức** ở trên và Phụ lục I).

Hầu hết những người mắc chứng ảo giác vị giác than phiền là họ cảm thấy có vị kim loại trong miệng (nên chứng này có tên gọi chính xác là *chứng ảo giác vị giác có vị kim loại*). Đây có thể là một phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc nào đó gồm kháng sinh, thuốc chống trầm cảm, thuốc chống cao huyết áp, thuốc điều trị sạn thận và viêm thấp khớp cùng một số vitamin. Đó cũng là kết quả thường gặp của việc điều trị bằng hóa trị và xạ trị. Vị kim loại còn báo hiệu một vài dạng động kinh trong đó người bệnh có thể bị giam giữ.

Nếu thị hiếu âm nhạc của bạn nghiêng về nhạc heavy metal hơn nhạc rock nhẹ thì vị kim loại có thể là kết quả bất ngờ của một xu hướng khác: xỏ lưỡi bằng một vòng kim loại nhỏ. Đây là một trong số các xu hướng mới nhất. Vị kim loại cũng có thể là một dấu hiệu cho biết lưỡi bạn (ngay cả nướu hay mũi) đang chảy máu, chính chất sắt trong máu khiến bạn cảm nhận được vị này.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Vị giác của bạn giảm dần theo thời gian. Khi lớn tuổi, bạn cần ăn thức ăn ngọt hơn gấp 3 lần, chua hơn gấp 4 lần, đắng hơn gấp 7 lần và mặn hơn gấp 11 lần.

Vị kim loại còn có thể là biểu hiện cảnh báo rằng kim loại ở chỗ trám răng cũ đang tan vào miệng bạn và đã đến lúc bạn phải đi trám răng lại. Nếu chỗ sâu răng được trám bằng nhiều kim loại khác nhau (nhiều chất trám răng là hỗn hợp của thủy ngân, bạc và các kim loại

khác) thì bạn sẽ cảm thấy trong miệng mình như có một cục pin nhỏ; vì các hỗn hợp kim loại sẽ tạo ra một phản ứng hóa học hay phản ứng điện và đến lượt mình, phản ứng này lại sinh ra vị kim loại hay thậm chí một cú sốc. Vị thiếc cũng có thể báo hiệu chứng khô miệng hoặc cho biết chế độ ăn của bạn có ít chất béo nhưng lại quá nhiều đạm (xem phần **Hơi thở hôi** bên dưới).

VỊ GIÁC CỰC NHẠY

Bạn có cảm thấy cà phê quá đắng, các món tráng miệng quá ngọt, thức ăn Mêhicô quá cay và bông cải xanh rất khó ăn không? Nếu có thì bạn nằm trong số những người được các bác sĩ gọi là *người có vị giác cực nhạy*. Bạn có thể nghĩ rằng điều này khiến mình trở nên

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Bạn thực sự có thể đếm được các chồi vị giác của mình. Hãy nhúng miếng gạc bông vào phẩm màu xanh dương và bôi lên phía trước lưỡi. Di chuyển lưỡi vòng quanh để chất nhuộm này lan rộng. Dùng một kính lúp để có thể đếm các chồi vị giác đã được nhuộm màu nằm trong một vùng bằng kích cỡ của một lỗ bấm giấy. Nếu vùng này có hơn 20 chồi thì bạn là người có vị giác cực nhạy. Nếu có từ 4 đến 6 chồi thì bạn là người không biết nếm. Nếu ở giữa hai trường hợp này thì bạn có vị giác bình thường.

đặc biệt nhưng các nhà khoa học lại tin rằng có đến 25% số người có khả năng như vậy. Đây là một bệnh được y học gọi là *vị giác cực nhạy*. Bệnh có tính di truyền, do đó bạn được thừa hưởng nhiều chồi vị giác hơn những người khác. Vị giác của phụ nữ thường nhạy hơn nam giới rất nhiều, và không ít người Nam Mỹ, người châu Phi, người châu Á có vị giác nhạy hơn nhiều so với những người ở các vùng khác.

Người có vị giác cực nhạy có xu hướng tránh các thức ăn có vị nồng như cải Brussels và súp lơ, do đó họ có thể bị thiếu các chất chống oxy hóa và các chất bổ quan trọng khác có trong các loại rau này.

Điều thú vị là những người có vị giác cực nhạy cũng thường rất nhạy cảm với sự đau đớn. Ngoài ra, vị giác cực nhạy còn có thể là biểu hiện của *hội chứng miệng nóng bừng* (xem phần **Vị giác kinh khủng hay có vị kim loại ở trên**); đây là hội chứng do sự tổn thương thần kinh gây ra khi cơ thể người bệnh bị nhiễm virus, có sự thay đổi hormone hoặc cả hai.

Tuy nhiên, vị giác cực nhạy cũng có mặt tích cực là làm cho người bệnh khó có thể hút thuốc hay lạm dụng rượu. Và mặc dù tình trạng này có thể khiến các buổi dạ tiệc trở thành nỗi lo đối với bạn lẫn chủ tiệc, nhưng bạn sẽ có thân hình mảnh mai hơn nhiều so với những thực khách khác.

HƠI THỞ HÔI

Trong khi có khả năng làm vui lòng người khác, miệng của bạn cũng có vô số điều khiến bạn phải ngưng ngưng mà hơi thở hôi chính là một ví dụ. Miệng có thể mang hơi thở của bạn (hay của người khác) đi xa. Và thậm chí chúng ta không hề nhận ra mình có hơi thở hôi cho đến khi được người khác cho biết.

Hơi thở hôi có thể chỉ đơn thuần là biểu hiện của việc ăn nhiều hành, tỏi. Nhưng tình trạng này kéo dài (y học gọi là *chứng thở hôi*) lại thường là biểu hiện của việc hút thuốc hay nhai

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong số những tế bào giác quan, chỉ có các tế bào vị giác và khứu giác là được thay thế trong cuộc đời mỗi người. Các tế bào vị giác tồn tại khoảng 10 ngày và sau đó được thay thế bằng các tế bào mới.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong khi hơi thở hôi có thể là dấu hiệu rõ rệt cho thấy người nào đó hút thuốc thì cũng có lúc nó cứu mạng họ. Hơi thở có chứa acid deoxyribonucleic (viết tắt là ADN hay DNA), và các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hơi thở của người hút thuốc có thể cho biết những thay đổi ADN – những thay đổi có liên quan đến bệnh ung thư phổi. Hy vọng rằng việc phân tích hơi thở sẽ giúp phát hiện sớm ung thư phổi ở người hút thuốc và dự đoán được những người có nguy cơ cao mắc căn bệnh chết người này trong số họ.

thuốc lá và vệ sinh răng miệng kém. Nó cũng có thể báo hiệu miệng bạn có vấn đề hết sức nghiêm trọng như răng bị áp xe hay bị chèn ép và không mọc được bình thường, hoặc các bệnh ở lưỡi, miệng, lưỡi. Khoảng 85% trường hợp mắc chứng hơi thở hôi có nguyên nhân từ các bệnh ở miệng. Số còn lại mắc bệnh do nguyên nhân ở đường hô hấp hay tiêu hóa.

Nếu bạn có hơi thở hôi vào buổi sáng thì đó có thể là biểu hiện

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Cơ thể chúng ta thường che giấu mùi hôi. Trong khi người khác có thể nhận ra thì bản thân chúng ta lại không ngửi thấy hơi thở nặng mùi của mình.

của chứng khô miệng. Chứng này có thể xảy ra khi bạn thở bằng miệng vào ban đêm do một số loại thuốc và do những chứng rối loạn nào đó (xem phần **Khô miệng** hoặc khát nước quá mức ở trên).

Chứng thở hôi có thể báo hiệu nước mũi chảy xuống cổ họng, báo hiệu viêm họng do vi trùng *Streptococcus*, viêm amidan, viêm xoang hoặc các bệnh khác ở đường hô hấp. Nó cũng là biểu hiện chủ yếu của *viêm amidan*; khi đó, những hạt nhỏ hơi trắng, có mùi hôi của các thành phần thức ăn, mù khô và vi khuẩn sẽ ẩn náu trong các nếp gấp của hạch amidan. Việc có những hạch amidan sưng to, có kẽ hở sâu hay những đợt viêm amidan tái đi tái lại khiến những cận bã này càng tích tụ nhiều hơn. Khi có các hạt khó chịu này, nhiều người đôi khi lấy chúng ra bằng những miếng gạc bông hay các vật nhọn, tuy nhiên chúng thường xuất hiện trở lại.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Con chó của bạn có thể là người bạn tốt nhất. Một nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng nếu được huấn luyện, chó có thể đánh hơi được bệnh ung thư bằng cách ngửi hơi thở của người. Thật vậy, một số giống chó thông minh có khả năng "chẩn đoán giỏi" đến mức biết phân biệt ung thư phổi với ung thư vú.

Hơi thở hôi cũng có thể báo hiệu các bệnh nghiêm trọng ở phổi, thận và gan. Đôi khi nó là biểu hiện của những rối loạn nào đó ở ruột và hệ tiêu hóa như táo bón, khó tiêu và loét dạ dày. Bất kỳ căn bệnh nào gây nôn mửa

thường xuyên, kể cả hấu ăn (xem phần Hơi thở có mùi phân bên dưới), cũng đều có thể khiến hơi thở hôi.

Hơi thở hôi hiếm khi có liên quan đến dạ dày, tuy nhiên chứng thở hôi lại đang lan rộng trong một số người ăn kiêng. Nó có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy người nào đó đang theo chế độ ăn Atkins (hạn chế carbohydrate) hay chế độ ăn có ít carbohydrate, nhiều chất béo và chất đạm. Trên thực tế, có đến hai phần ba người theo các chế độ ăn này bị chứng hơi thở hôi, vì thế có thể họ bị mất bạn bè cũng như bị sụt cân. Ở những người này, hơi thở hôi thực sự là biểu hiện cho biết cơ thể họ đang phân hóa chất béo thành *ketone* và đang mắc một bệnh có tên là *bệnh nhiễm ketone* (mức ketone lên cao). Bệnh này được xem là một biểu hiện tốt đối với việc giảm cân nhưng lại có thể dẫn đến tình trạng *nhiễm acid*, tình trạng mất cân bằng giữa acid và alkali trong máu (sự mất cân bằng này lại là một bệnh nguy hiểm làm gia tăng nguy cơ loãng xương và sụn thận hay nguy cơ mắc một bệnh lý nghiêm trọng hơn) (xem phần Hơi thở ngọt, có mùi trái cây bên dưới).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Hơi thở hôi, đặc biệt ở những người rất gầy và (hoặc) bị ám ảnh bởi việc ăn kiêng, có thể là dấu hiệu của tình trạng ăn uống vô độ.

HƠI THỞ NGỌT, CÓ MÙI TRÁI CÂY

Khi ai đó nói với bạn rằng bạn có hơi thở ngọt thì có lẽ không phải họ đang nói ngọt với bạn mà thực sự họ đang cứu bạn. Hơi thở ngọt, có mùi trái cây hoặc có mùi hóa chất ngọt, mùi acetone (giống nước rửa thuốc sơn móng tay) có thể là một biểu

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Hơi thở hôi đã được xem là một chứng rối loạn nghiêm trọng trong kinh Talmud – kinh thánh của người Do Thái cổ đại. Những người phụ trách việc thực hiện các lễ thánh sẽ bị cấm làm việc này khi mắc chứng thở hôi. Hơi thở hôi thậm chí còn được xem là lý do để ly hôn, điều này được luật pháp thừa nhận và vẫn còn tồn tại ở Israel cho đến ngày nay.

hiện nghiêm trọng cảnh báo rằng bạn đang bị bệnh đái tháo đường, đồng thời lượng đường trong máu đã ở mức không thể kiểm soát và có tính chất nguy hiểm. Y học gọi đây là *bệnh tiểu đường* hay *bệnh tăng acid-huyết*, và người bệnh cần phải được cấp cứu. Nếu lượng đường trong máu không được điều chỉnh kịp thời thì có thể bạn sẽ bị hôn mê và tử vong.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Khi lượng đường trong máu ở mức không thể kiểm soát, hơi thở của người mắc bệnh đái tháo đường có thể có mùi rất đặc biệt và giống như mùi rượu. Lượng đường trong máu nếu xuống thấp có thể khiến người bệnh đi đứng loạng choạng nên họ thường bị hiểu nhầm là đang say rượu và không được chữa trị kịp thời.

HƠI THỞ CÓ MÙI TỎI

Bạn có bao giờ cảm thấy miệng mình có mùi tỏi ngay cả khi không ăn tỏi không? Nếu có thì đó có thể là biểu hiện cho thấy cơ thể bạn có *độc tố selenium*. Ngoài các loại thuốc bổ, selenium còn

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Có khoảng 40 triệu người Mỹ mắc chứng hơi thở hôi.

được tìm thấy trong đậu phụng (đặc biệt là đậu phụng Brazil), thịt, hải sản và tất nhiên trong tỏi. Dù là chất chống oxy hóa

quan trọng nhưng selenium không nên được hấp thu với liều cao. Và nếu bạn buộc phải ăn quá nhiều tỏi hay bất kỳ thức ăn nào có chứa selenium thì sẽ gặp tình trạng này. Ngoài ra, răng biến màu và bị sâu, da biến màu, rụng tóc, các vấn đề về móng, về mặt bờ phờ và ngứa là những biểu hiện khác của tình trạng quá thừa selenium. Độc tố selenium có thể dẫn đến tổn thương thần kinh và trong một số trường hợp nặng, có thể dẫn đến bệnh phổi, xơ gan, thậm chí tử vong.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Mặc dù rất hiếm xảy ra nhưng hơi thở có mùi tỏi có thể là biểu hiện rõ rệt của chứng nhiễm độc thạch tín. Đặc biệt là khi người bệnh cũng than phiền vị giác có vị kim loại thì người đó cần phải được điều trị khẩn cấp.

HƠI THỞ CÓ MÙI AMMONIA

Hơi thở có mùi giống mùi nước tiểu hay nước lau cửa sổ là biểu hiện khó có thể bỏ qua, ít ra là đối với những người xung quanh bạn. Và điều này hoàn toàn đúng. Bởi hơi thở có mùi nước tiểu (hay mùi ammonia) có thể là biểu hiện cảnh báo bệnh thận hoặc thậm chí chỉ chứng suy thận mãn tính – một bệnh nguy hiểm đến tính mạng. Những người mắc bệnh đái tháo đường và cao huyết áp có nguy cơ cao bị bệnh thận nên cần cảnh giác với biểu hiện khó chịu này.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Hippocrates, bác sĩ người Hy Lạp cổ đại, không thích những phụ nữ có hơi thở hôi. Ông đã đề nghị tất cả các thiếu nữ nên thực hiện những việc sau để giữ cho hơi thở được thơm tho: đốt riêng đầu của một con thỏ rừng và ba con chuột, tiếp theo trộn chúng với cốm thạch đã được nghiền thành bột rồi đắp vào răng và nướu, sau đó súc miệng với hạt cây thì là, cây hồi và cây mía đã được nhúng vào rượu vang trắng.

HƠI THỞ CÓ MÙI TANH

Bạn có ngửi thấy mùi tanh trong cuộc trò chuyện vừa rồi với người đồng nghiệp không? Nếu có thì đó có thể là biểu hiện rất rõ cho thấy đồng nghiệp của bạn đang uống rất nhiều dầu cá có acid béo omega-3. Tuy nhiên, hơi thở có mùi tanh cũng có thể là một biểu hiện cực kỳ nguy hiểm của chứng suy thận.

HƠI THỞ CÓ MÙI PHÂN

Nếu có người nói rằng hơi thở của bạn có mùi phân thì bạn đừng vội phản ứng. Tình trạng này có thể báo hiệu những bệnh có liên quan đến dạ dày và tiêu hóa, chẳng hạn *bệnh trào ngược dạ dày-thực quản* (còn được gọi là *chứng ợ nóng*, bệnh này làm cho acid ở dạ dày trào ngược lên thực

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào năm 1921, công ty Listerine đã tung ra một chiến dịch quảng cáo nhằm nâng cao số lượng sản phẩm nước sát trùng bán ra. Họ đặt ra từ *halitosis* (chứng thở hôi) và bán sản phẩm của mình như một loại nước súc miệng. Biện pháp này đã thật sự mang lại hiệu quả: cả từ mới lẫn sản phẩm đều thu hút được khách hàng. Kết quả là doanh thu hàng năm của công ty nhảy vọt từ 100.000 đôla lên đến hơn bốn triệu đôla chỉ trong sáu năm!

quản (xem Chương 6 và 8). Hơi thở có mùi phân cũng có thể là biểu hiện của *bệnh thẩm thấu ruột* – căn bệnh làm thành ruột trở nên quá xẹp. Mặc dù nghe có vẻ đáng sợ và thường gây tranh cãi nhưng bệnh này vẫn được xem là một chứng rối loạn hoàn toàn thông thường. Theo lý thuyết, các độc tố và thức ăn không tiêu hóa được đã len vào máu và có thể làm bộc phát các chứng dị ứng thức ăn cũng như các bệnh tự miễn.

Ngoài ra, hơi thở có mùi phân có thể là biểu hiện rõ rệt của chứng tắc ruột và người bệnh cần phải được cấp cứu, nó cũng có thể là biểu hiện của các cơn nôn mửa tái đi tái lại do ăn uống vô độ. Và cũng như các dạng khác của chứng thở hôi, hơi thở có mùi phân có thể báo hiệu các bệnh nghiêm trọng khác về phổi và đường hô hấp.

RĂNG

Bạn có thể nghĩ rằng hai hàm răng của mình trắng như ngọc trai. Thật ra, răng có rất nhiều màu và nguyên nhân không phải chỉ do



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Hai hàm răng đặt trước lưỡi để luôn nói những lời tốt đẹp.

—Tục ngữ Ý

bạn không đánh răng. Do men răng trong suốt nên răng chúng ta có màu của *ngà răng*, một chất cứng màu vàng nằm bên trong răng. Màu răng có thể

cung cấp cho chúng ta rất nhiều thông tin về những gì đang diễn ra trong cơ thể. Ngoài ra, men răng có thể bị xỉn màu do thức ăn chúng ta đưa vào miệng.

RĂNG NÀU VÀNG

Nếu bạn đã có tuổi và để ý thấy răng mình ngày càng ngả vàng hay trở nên sậm hơn thì đó có thể là biểu hiện không hay của sự lão hóa. Và dù bạn ở độ tuổi nào, màu răng nâu vàng cũng có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn là người hút thuốc hoặc nghiện cà phê, trà, nước ngọt cola.

RĂNG HƠI XANH LÁ HOẶC CÓ MÀU KIM LOẠI

Răng nhuộm màu xanh lá, xanh lơ hay nâu có thể là biểu hiện cho thấy bạn đã tiếp xúc quá nhiều với một số kim loại. Việc tiếp xúc này có lẽ đã xảy ra ở nơi làm việc hoặc khi bạn làm răng. Màu răng phụ thuộc vào kim loại hoặc phản ứng hóa học giữa răng với các vi trùng có trong miệng bạn. Chẳng hạn, tiếp xúc với sắt, mangan và bạc có thể khiến răng bạn nhuộm đen. Thủy ngân và bụi chì có thể để lại trên răng những vết ố có màu pha trộn giữa xanh dương và xanh lá, còn đồng và nickel có thể làm cho răng có màu xanh lá nhuộm thêm xanh dương. Hít vào một số khí nào đó (như acid chromic) sẽ khiến răng có màu cam sậm. Tiếp xúc quá nhiều với dung dịch iốt và bơi quá lâu ở các hồ có chất clo có thể làm răng bạn nhuộm nâu.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Mặc dù một nha sĩ ở thành phố New Orleans (thành phố lớn nhất thuộc bang Louisiana, Hoa Kỳ) được ghi công là đã phát minh ra chỉ nha khoa vào thế kỷ 19 nhưng loại chỉ này, và cả tăm xỉa răng, đã được tìm thấy trong răng của người tiền sử. Gần đây hơn, chỉ nha khoa đã được ứng dụng một cách sáng tạo để cắt bánh ngọt và làm dây thừng sử dụng tạm thời. Năm 1994, một tù nhân đã dùng chỉ dành dùm được để chế ra dây thừng và nhờ đó đã trốn khỏi nhà tù ở bang West Virginia.

RĂNG MÀU XÁM XANH

Nhiều người biết rõ rằng người mẹ uống kháng sinh tetracycline trong lúc mang thai có thể là nguyên nhân khiến răng em bé bị ngả màu. Tình trạng này cũng có thể xảy ra ở những trẻ uống tetracycline khi đang thay răng vĩnh viễn. Tuy nhiên, răng màu xám xanh ở người lớn có thể là biểu hiện của việc sử dụng lâu dài chất minocycline, một loại tetracycline thường được chỉ định để điều trị mụn và bệnh phong thấp (còn gọi là bệnh viêm khớp dạng thấp). Răng màu xám cũng có

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Mặc dù uống một viên aspirin mỗi ngày có thể giúp bảo vệ tim nhưng thuốc này lại có hại cho răng bạn. Thật vậy, tình trạng mòn răng có thể là biểu hiện cho thấy bạn đã mút hay nhai (thay vì nuốt) thuốc aspirin. Khi tan trong miệng, theo thời gian, aspirin có thể làm mòn lớp men bảo vệ răng.

thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy ngà răng bị hỏng do bị nhiễm trùng trước đó.

RĂNG CÓ ĐỐM

Hai hàm răng của bạn có xuất hiện những vết lõm đốm không? Nếu có thì đó có thể là biểu hiện của tình trạng *nhiễm fluor men răng*, nguyên nhân là do bạn tiếp xúc quá nhiều với fluor khi sử dụng nước uống, kem đánh răng và nước súc miệng có chứa nhiều fluor. Trong

trường hợp nhẹ, các đốm này thường nhỏ, hơi trắng và mờ. Trong trường hợp nặng, chúng ngả màu nâu và lúc đó răng bạn sẽ đẩy các vết lõm đốm. Bệnh thường khởi phát lúc bạn còn nhỏ (khi răng đang ở giai đoạn phát triển và phải tiếp xúc với fluor quá nhiều) nhưng các vết ố màu nâu và những vết lõm đốm thì

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thế kỷ thứ nhất trước Công nguyên, Pliny anh, tác giả và triết gia người La Mã, đã đề nghị lấy tro được đốt từ chân dê để làm sạch răng. Nếu bạn nghĩ rằng cách này quá bẩn thì dưới đây lại là một giải pháp làm sạch răng khác rất phổ biến vào thời đó: lấy phân ngay dưới đuôi của một con cừu vo thành viên nhỏ rồi đem phơi khô, sau đó nghiền chúng thành bột và dùng bột đó bôi lên răng!

mãi về sau mới xuất hiện. Ngoại trừ vấn đề thẩm mỹ, răng lõm đốm thường là biểu hiện lành tính. Tuy nhiên, những đốm này lại có thể là biểu hiện sớm nhất của tình trạng nhiễm độc fluor – một bệnh có thể đe dọa tính mạng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Sống chết với nghề không phải là điều duy nhất khiến những người nếm thử rượu phải lo lắng. Một rủi ro nữa cũng thường gặp ở những người làm nghề này là họ sẽ bị mất lớp men ở bề mặt răng. Khi tiếp xúc với răng, theo thời gian, rượu chứa acid sẽ làm mòn men răng.

RĂNG HƠI ĐEN

Nếu nhìn thấy hàm răng của người nào đó có màu đen, có vết ố và đang lung lay thì bạn có thể cảm thấy rất sợ hãi. Đây là dấu hiệu

của *bệnh sâu răng do ma túy meth* – một bệnh vừa mới được mô tả. Nếu một người nào đó lạm dụng chất methamphetamine trong vòng một năm thì thông thường, hàm răng của anh ta sẽ chỉ còn lại chân răng cùng những chỗ sâu răng nhô cao và mềm xốp. Ngoài ra, việc sử dụng chất meth trong thức uống có đường nhằm làm giảm chứng khô miệng do ma túy cũng có thể khiến tình trạng sâu răng trở nên nặng hơn. Hầu hết những người mắc chứng sâu răng do ma túy meth thường bị rụng răng và đôi khi tử vong.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Đường trắng, răng đen.

—Tục ngữ Croatia

RĂNG LỖM VÀO HAY CÓ KHÍA HÌNH CHỮ V

Nếu răng bạn có những chỗ lõm trơn nhẵn thì đó là biểu hiện cho thấy bạn đang ăn quá nhiều cam và chanh, bởi acid có trong những trái cây này và trong các thực phẩm khác có thể bào mòn men răng.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người Maya tin rằng nếu thai phụ để lọt vào túi ở chỗ nếp gấp của chiếc váy thì đứa con sẽ có hàm răng xiêu vẹo.

Một khía hình chữ V ở chân răng (gần lợi) có thể là biểu hiện của việc đánh răng quá mạnh. Việc lạm dụng tăm xỉa răng đôi khi cũng có thể tạo ra các khía này, bởi khi đó, bạn đang đào xuyên qua lớp men bảo vệ răng. Tuy nhiên, những khía này rất có thể là biểu hiện của *thói nghiện răng* (xem phần *Răng bị nứt bên dưới*).

RĂNG TRƠN BÓNG NHƯ GƯƠNG

Nếu răng bạn, nhất là hàm răng dưới, có vẻ trơn bóng như gương – nghe có vẻ hấp dẫn – nhưng đáng tiếc đó không phải là một biểu hiện tốt. Thật vậy, đây có thể là dấu hiệu cảnh báo *chứng loãng xương*. Mặt khác, nó cũng có thể là biểu hiện rõ rệt của việc ăn uống vô độ,

bởi vì những trận nôn mửa diễn ra liên tục (hậu quả của việc ăn uống vô độ) sẽ làm acid từ dạ dày trào lên miệng, tiếp xúc với răng và bào mòn lớp men bảo vệ răng. Thực tế cho thấy gần 90% những người ăn uống vô độ có biểu hiện bị mòn răng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Dưới đây là những biểu hiện ở miệng do việc ăn uống vô độ gây ra:

- Các tuyến nước bọt sưng phồng
- Màu sắc, hình dạng và độ dài của răng thay đổi
- Răng giòn, dễ gãy
- Màu răng trở nên mờ
- Môi đỏ, khô và nứt nẻ
- Hơi thở hôi

RĂNG BỊ NÚT

Nếu bạn nằm trong số 20% người trưởng thành thường nghiêng răng suốt ngày và trong số 8% người hay nghiêng răng lúc ngủ thì bạn có thể nhìn thấy hoặc sờ thấy một vết nứt trên răng. Răng dưới bị

nứt (hay gập nhất ở những người có chỗ trám răng bằng bạc) thường là biểu hiện của *thói nghiện răng*, tình trạng này ảnh hưởng đến nam và nữ

ngang nhau (xem Chương 6). Thói nghiện răng thực chất phá hủy răng nhiều hơn bệnh sâu răng. Và do lớp men bảo vệ răng có thể bị mòn khi nghiêng răng nên răng cũng rất dễ hư. Ngoài ra, việc nghiêng

răng cũng có thể làm nứt cả răng giả và dù thức hay ngủ thì điều này còn có thể dẫn đến các vấn đề ở hàm như *chứng rối loạn khớp thái dương-hàm* (xem Chương 6).

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Con dao là răng của người già, còn răng lại là con dao cũ nhất.

—Tục ngữ Phần Lan

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Những thứ nóng, lạnh, ngọt và nhọn đều làm cho răng bị hỏng và không còn sáng bóng.

—Benjamin Franklin,
Niên lịch của Richard đáng thương

KẾT THÚC CHƯƠNG

Có nhiều chuyên gia có thể đánh giá và điều trị các rối loạn cũng như các bệnh ở môi và miệng, do đó, tùy theo vị trí và loại biểu hiện đang có mà bạn có thể lựa chọn đến khám ở chuyên gia nào. Hãy nhớ rằng nếu bị chảy máu hay đau đớn thì bạn cần phải đi khám bệnh ngay. Khi có vấn đề về môi, miệng và răng, bạn có thể tìm đến một số chuyên gia y khoa dưới đây:

- *Chuyên viên về răng miệng*: Chuyên gia y khoa được cấp phép về vệ sinh răng, chuyên về phòng ngừa bệnh răng và nướu. Ngoài việc làm sạch răng, chuyên viên về răng miệng được đào tạo để đánh giá về răng, nướu và miệng nhằm phát hiện những điều bất thường.
- *Nha sĩ*: Chuyên gia y khoa có bằng bác sĩ nha khoa hoặc bác sĩ giải phẫu răng miệng. Nha sĩ có thể kiểm tra răng định kỳ như một phần của quá trình chăm sóc răng miệng tổng quát.
- *Bác sĩ da liễu*: Bác sĩ được đào tạo để chẩn đoán và điều trị các bệnh về da.
- *Bác sĩ nội nha*: Nha sĩ chuyên về chữa tủy răng, chẩn đoán và điều trị các biểu hiện đau đớn ở miệng/mặt, chữa trị lâm sàng các bệnh liên quan đến tủy răng.
- *Bác sĩ giải phẫu răng miệng*: Nha sĩ được đào tạo đặc biệt trong lĩnh vực phẫu thuật miệng và hàm.
- *Bác sĩ tai-mũi-họng*: Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các rối loạn và các bệnh về tai, mũi và họng.
- *Bác sĩ về nướu*: Chuyên gia y khoa có bằng bác sĩ nha khoa hoặc bác sĩ giải phẫu răng miệng, chuyên chẩn đoán, điều trị và phòng ngừa các bệnh về nướu.



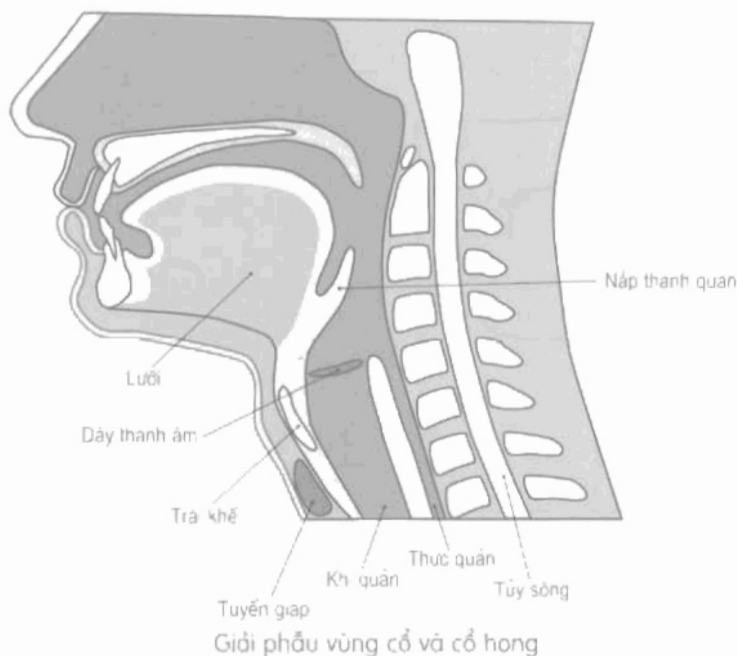
CỔ HỌNG, GIỌNG NÓI, CỔ VÀ HÀM NÓI LÊN SỰ THẬT

Tôi đã thử nhiều kiểu làm tình khác nhau. Vị trí truyền thống thì khiến tôi thấy bị ngộp thở còn những vị trí khác lại khiến tôi bị cứng cổ hay cứng hàm.

—Nữ diễn viên Tallulah Bankhead

Đầu của chúng ta không chỉ là nơi trú ngụ của các giác quan mà còn chứa một số bộ phận gợi cảm và đẹp nhất của cơ thể. Tuy nhiên, trừ trường hợp những người đẹp có cổ dài như hoàng hậu Nefertiti và Audrey Hepburn, cổ

họng, hàm và cổ thường không gây chú ý nhiều về mặt thẩm mỹ. Chúng thường không nổi bật lắm và đôi khi cũng không có sức quyến rũ. Thật vậy, chúng thường được che đi cũng như được làm đẹp bằng các cổ áo, khăn choàng cổ và dây chuyền được thiết kế với kiểu dáng thích hợp. Tuy nhiên, cổ họng, hàm và cổ lại là những bộ phận thật sự có vai trò quan trọng: chúng xử lý thức ăn, giúp chúng ta phát âm những từ ngữ và hát các bài hát mà mọi người đều yêu thích, và vai trò cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là chúng có thể cho biết vô số thông tin về tình trạng sức khỏe cũng như bệnh tật của chúng ta.



CỔ, CỔ HỌNG VÀ HÀM

KHOẢ U PHÍA TRƯỚC CỔ

Nếu bạn có một khối u trong cổ họng thì rất có thể đó là trái khế. Trái khế thực chất là sụn giáp – sụn lớn nhất trong năm sụn tạo nên thanh quản. Sụn giáp không phải là tuyến giáp dù chúng nằm rất gần nhau.

Ngay cả phụ nữ cũng có trái khế nhưng nó thường nhỏ hơn trái khế ở nam giới. Trái khế nằm ở trước cổ và hoàn toàn bình thường.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Sụn giáp được gọi là trái táo của Adam vì người ta tin rằng đó là một phần của trái cấm bị vương lại trong cổ họng Adam.

Chính những khối u nằm sâu dưới cổ hay ở một bên cổ mới là điều bạn cần để ý. Bất kỳ một cái bướu nào trên cổ cũng đều có thể báo hiệu một khối u hoặc là ung thư hoặc không.

Một khối u nằm bên dưới trái khế của bạn có thể là *bướu giáp*. Đây là một tuyến giáp phình to và là biểu hiện của bệnh tuyến giáp.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Hiệp hội Các bác sĩ chuyên khoa nội tiết lâm sàng của Hoa Kỳ đã tìm ra Quy trình Kiểm tra tuyến giáp ở cổ để phát hiện bướu giáp:

- Đứng trước gương
- Ngửa cổ ra sau
- Nuốt một ít nước
- Tìm xem có chỗ phình to ở cổ (dưới trái khế và trên xương đòn) hay không
- Nếu bạn nhìn thấy có, hãy sờ vùng đó để xác định xem đó là chỗ phình to hay khối u
- Nếu đó là khối u, bạn hãy đến bác sĩ khám bệnh

Tuyến giáp là một tuyến nhỏ nằm trong cổ, có hình bướm, sản xuất chất *thyroxin* – hormone điều khiển sự chuyển hóa (đây là tuyến lớn nhất trong cơ thể dù chỉ rộng khoảng 5 cm). Để sản xuất hormone thiết yếu này, cơ thể chúng ta cần đến chất iốt, và trong quá khứ, bướu giáp ở hầu hết bệnh nhân chính là biểu hiện của tình trạng thiếu iốt. Khi muối iốt xuất hiện vào thập niên 20 của thế kỷ 20, bệnh bướu giáp do thiếu iốt đã trở nên rất hiếm ở Mỹ và nhiều quốc gia khác.

Ngày nay, tại Mỹ, bướu giáp ở hầu hết bệnh nhân là biểu hiện rõ rệt của bệnh tuyến giáp. Một bướu giáp có thể báo hiệu hormone tuyến giáp quá nhiều (*bệnh tăng năng tuyến giáp*) hoặc quá ít (*bệnh giảm năng tuyến giáp*) (xem Phụ lục I). Do các bướu giáp có thể phát triển chậm và thường không gây đau đớn nên đôi khi chúng chỉ được chú ý đến khi đã quá lớn và khiến bạn thấy chật ở cổ áo sơ mi.

Các bướu giáp đôi khi có thể báo hiệu người phụ nữ đang mang thai.



Bướu giáp

Trong suốt thai kỳ, tuyến giáp thường nở rộng và gây ra bướu giáp, thỉnh thoảng nó cũng gây ra bệnh tuyến giáp. Trên thực tế, bướu giáp ở một số phụ nữ mới được làm mẹ có thể báo hiệu một dạng của bệnh giảm năng tuyến giáp tự miễn – *bệnh Hashimoto*. Đây là dạng phổ biến nhất của bệnh giảm năng tuyến giáp, và phụ nữ (dù có mang thai hay không) có nguy cơ mắc bệnh cao gấp ba lần nam giới. Cũng như những dạng khác của bệnh giảm năng tuyến giáp, bệnh này có thể khiến người bệnh tăng cân, không chịu được lạnh, khô da, khô tóc và bị táo bón. Giảm năng tuyến giáp là một bệnh dễ điều trị và đôi khi có thể tự khỏi cùng với sự biến mất của bướu giáp.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Một phần ba số phụ nữ và trẻ em trên thế giới bị thiếu iốt – nguyên nhân phổ biến nhất gây bệnh bướu giáp. Thiếu iốt cũng là nguyên nhân hàng đầu khiến trẻ em chậm phát triển trí tuệ – một tình trạng có thể ngăn ngừa được.

(hay bất kỳ dạng nào khác của bệnh tăng năng tuyến giáp) sẽ có thể bị *bệnh tăng năng tuyến giáp* với lượng hormone tuyến giáp rất cao; và nếu không được chữa trị, nó có thể phát triển thành *bệnh tăng năng*

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào đầu thế kỷ 20, trên lãnh thổ nước Mỹ có một vùng được gọi là “vành đai bướu giáp”, bao gồm vùng Trung Tây, khu Ngũ Đại Hồ, vùng Appalachia (ở miền Đông) và những khu vực miền núi. Những nơi này đều cách xa biển và là nơi mà bệnh bướu giáp trở nên rất phổ biến. Không có đất giàu iốt, muối biển, hải sản hay tảo biển, hầu hết người dân ở các khu vực nói trên không thể có được chất iốt cần thiết để tuyến giáp hoạt động bình thường.

Tuy nhiên, phổ biến hơn, bướu giáp là biểu hiện của bệnh Graves – một rối loạn tăng năng tuyến giáp tự miễn (xem Chương 2). Mặc dù có tên như vậy, bệnh này thường không nghiêm trọng nếu được điều trị. Điều đáng lưu ý là một người mắc bệnh Graves

tuyến giáp cấp, lúc đó, người bệnh có thể bị suy tim xung huyết và tử vong.

Bên cạnh đó, bướu giáp cũng có thể cho biết bạn đang ăn quá nhiều *thức ăn có thể gây bướu giáp*. Việc ăn quá nhiều các loại thức ăn này sẽ cản trở khả năng hấp thu iốt của cơ thể và làm xuất hiện các bướu giáp (y học gọi là

bướu giáp rải rác). Các thực phẩm có thể gây bướu giáp phổ biến nhất là đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành; các loại rau thuộc họ cải như bắp cải, cải Brussels, bông cải xanh. Điều khá lạ là bướu giáp cũng có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang hấp thụ quá nhiều iốt từ thức ăn hoặc thuốc bổ.

Ngoài ra, các bướu giáp thỉnh thoảng còn báo hiệu bệnh ung thư tuyến giáp. Trong trường hợp này, bướu giáp thường lớn, cứng và có thể gây khó chịu hay đau nhức.

CÁC KHỐI U Ở VỊ TRÍ KHÁC TRÊN CỔ

Nếu bỗng dưng có một khối u ở sau cổ, có thể bạn không phát hiện ra cho đến khi có ai đó nói cho bạn biết. Một khối u ở sau cổ có hình tròn hay hình trái xoan và không gây đau đớn có thể là biểu hiện của *u mỡ*. U mỡ có các đặc điểm như: mềm, dai, chứa mỡ và có thể di chuyển được dưới da (xem Chương 9). Đây là khối u mềm không gây ung thư thường gặp nhất ở người trưởng thành, ở phụ nữ và những người thừa cân. Tuy nhiên, nếu kích thước hay hình dạng của khối u thay đổi thì nó có thể là ung thư.

Một khối u ở gáy lại có thể là biểu hiện của *u nang bã nhờn* (còn được gọi là *u nang biểu bì* hay *u nang chất sừng*). Các u nang này cũng mềm, có thể di chuyển và không gây đau nhức (xem Chương 9). Nhưng không giống các u mỡ, chúng thường có vết lõm hay điểm đen ở giữa. Thật ra đây là

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tại Mỹ, người ta đã chẩn đoán được hơn 40.000 ca ung thư ở đầu và cổ mỗi năm. Những người nghiện rượu và nghiện thuốc lá có nguy cơ mắc bệnh cao nhất. Đối với những người có cả hai thói quen không lành mạnh này, nguy cơ mắc bệnh ung thư càng gia tăng nghiêm trọng.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Cách chữa bệnh bướu giáp phổ biến của người Nebraskan cổ là quấn một con rắn quanh cổ. Họ tin rằng khi rắn trườn đi thì bướu giáp cũng biến mất theo.

những nang tóc căng phồng do chứa đầy các chất sền sệt, nặng mùi hay có mùi pho mát (bao gồm cả protein keratin), các chất này thỉnh thoảng còn rỉ ra ngoài. U nang bã nhờn đôi khi cũng có thể xuất hiện trên mặt, trên thân mình và là u lành tính. Chúng có kích thước từ khoảng 0,6 đến trên 5 cm, thậm chí có thể phát triển to hơn hay tự biến mất. Trong một số trường hợp, các u này có thể bị nhiễm trùng và (hoặc) trở nên quá to, đau và bị sưng tấy đến mức cần được nặn ra hay cắt bỏ.

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Mặc dù các u nang bã nhờn, u mỡ và những u khác trên da thường lành tính nhưng khi chúng có sự thay đổi hoặc vừa mới xuất hiện, bạn nên đến bác sĩ chuyên khoa da liễu để kiểm tra nhằm ngăn chặn bệnh ung thư.

Một khối u nằm ở một bên cổ hay dưới cằm, có thể di chuyển, phát triển chậm và không gây đau nhức có khả năng báo hiệu một khối u tuyến nước bọt (y học gọi là *khối u dưới hàm dưới*). Những khối u này thật ra là các tuyến nước bọt bị nghẽn và có thể xuất hiện gần như ở bất cứ vị trí nào trên mặt, cổ và trong miệng. Giống như u mỡ, chúng thường không gây ung thư. Tuy nhiên, nếu bạn có một khối u không di chuyển kèm theo các triệu chứng như yếu thần kinh, tê hay khàn giọng thì nó có thể báo hiệu ung thư.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Một khối u tuyến nước bọt bị sưng, đau, phát triển nhanh, không thể di chuyển tới lui dưới da (hoặc kèm theo triệu chứng khàn giọng) có thể là một khối u ác tính.

Một u bạch huyết cứng và không đau nằm ở một bên cổ (đằng sau xương hàm) có thể là biểu hiện ban đầu của *u lympho*, bao gồm *bệnh u lympho Hodgkin* và *bệnh u lympho không Hodgkin*. Cả hai đều là những dạng hiểm của ung thư hạch bạch huyết. Bệnh u lympho không Hodgkin chiếm khoảng 5% số ca ung thư ở Mỹ và hầu hết xuất hiện ở những người khoảng 60 tuổi. Bệnh u lympho Hodgkin càng

hiếm gặp hơn và chủ yếu xuất hiện ở những người trong độ tuổi từ 15 đến 35. Mặc dù có thể gây tử vong nhưng cả hai bệnh này vẫn có thể được chữa khỏi nếu phát hiện sớm.

Các hạch bạch huyết phồng to ở cổ cũng có thể báo hiệu ung thư tuyến giáp, ung thư cổ họng, thậm chí ung thư đường ruột.

KHOỐI U TRONG CỔ HỌNG

Hầu hết chúng ta đã từng có cảm giác khó chịu giống như đang có một khối u trong cổ họng mình (cảm giác cổ bị nghẹn khi cố không khò). Nhưng nếu thường xuyên cảm thấy trong cổ họng như có khối u và khi nuốt thức ăn hay thức uống, bạn cũng không thấy bớt khó chịu thì có thể bạn đang mắc *chứng cảm thấy có khối u*. Chứng này từng được gọi là *chứng hoang tưởng tâm lý* vì người ta cho rằng đây là biểu hiện của một vấn đề tâm lý hơn là bệnh lý. Nó chủ yếu xuất hiện ở phụ nữ (thuật ngữ y học *chứng hoang tưởng* trong tiếng Latinh có nghĩa là “thuộc về da con”).

Trên thực tế, chứng cảm thấy có khối u có thể là biểu hiện của tâm trạng lo âu. Tuy nhiên, nó cũng có thể báo hiệu một trong

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các hạch bạch huyết (còn được gọi là tuyến bạch huyết) là những “chiến binh” nhỏ có hình hạt đậu, làm “nhiệm vụ” chống các bệnh lây nhiễm, giữ cho cơ thể khỏe mạnh bằng cách lọc hay loại bỏ các vi khuẩn, virus, tế bào ung thư và những chất độc khác. Khoảng 1/3 trong số 500 – 600 hạch bạch huyết trong cơ thể nằm ở hai bên cổ và trên cổ họng. Những hạch còn lại nằm ở bụng, ngực và hai nách.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Một bài thơ bắt đầu từ một cảm giác nghẹn trong cổ họng.

—Nhà thơ Robert Frost

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong quá khứ, thuật ngữ *chứng hoang tưởng* được dùng để mô tả những rối loạn chủ yếu xuất hiện ở phụ nữ. Người ta cho rằng nguyên nhân của chứng này xuất phát từ vấn đề tâm lý. Thật vậy, Freud và một số người sau ông tin rằng *chứng hoang tưởng tâm lý* (vốn hiếm gặp ở nam giới) thể hiện nỗi sợ hãi tình dục hay cảm giác cho rằng quan hệ tình dục là một điều tội lỗi, đặc biệt là quan hệ tình dục bằng miệng.

những dạng phổ biến nhất của tình trạng trào ngược – *bệnh trào ngược dạ dày-thực quản* (xem phần **Giọng nói khàn** bên dưới). Chứng giảm năng tuyến giáp, các vấn đề ở cổ họng hay thực quản cũng có thể là nguyên nhân gây ra chứng này. Trong các trường hợp hiếm gặp, cảm giác nghẹn trong cổ họng có thể là biểu hiện cảnh báo rằng bạn đang có một khối u ở thực quản hay thanh quản.

KHỐI U Ở HÀM

Nếu soi gương vào một buổi sáng và nhận thấy khuôn mặt mình đầy mụn, có thể bạn nghĩ rằng mình đang trở lại tuổi dậy thì. Tuy nhiên, đây thực sự có thể là biểu hiện báo hiệu *u hàm* hay *bệnh do khuẩn actinomyces israeli* – một bệnh nhiễm trùng mãn tính gây áp xe. Những người mắc bệnh nhiễm trùng này đôi khi còn có những biểu hiện khác ở cổ và cổ họng (kể cả bị khàn giọng). Nếu không được điều trị, chỗ nhiễm trùng có thể lan tới não. Ngoài ra, u hàm có thể gây cản trở cho sự giao tiếp của bạn trong cuộc sống!

HÀM KÊU LÁCH CÁCH

Món ngũ cốc ăn sáng của bạn có thể giòn và kêu răng rắc hay lộp bộp, nhưng nếu hàm của bạn cũng phát ra âm thanh như vậy mỗi khi bạn cắn thức ăn hay ngáp thì có thể bạn đang có một trong những biểu hiện thương gặp nhất của *bệnh rối loạn khớp thái dương-hàm* (xem Chương 5). Đây là một bệnh rất phổ biến. Bệnh còn có những biểu hiện khác như cảm thấy có tiếng vang hay đau trong hai tai, răng trở nên nhạy cảm, khít hàm và đau nhức. Tiếng lách cách ở hàm cũng có thể báo hiệu rằng bạn mọc lệch (*răng so le*). Ngoài ra, nếu bạn bị tát mạnh vào mặt thì đó cũng là một nguyên nhân làm cho hàm kêu lách cách.

CỨNG HÀM

Nếu bạn gặp khó khăn khi mở miệng, người bạn đời của bạn có thể cho đó là điều may. Nhưng thật ra đây có thể là một bệnh được y học gọi là *chứng cứng khít hàm*. Chứng này có thể xảy ra đột ngột hoặc phát triển dần dần, có thể gây khó khăn khi bạn cố gắng nói hoặc ăn. Nó là một biểu hiện khác và là biểu hiện phổ biến của bệnh rối loạn khớp thái dương-hàm (xem phần **Hàm kêu lách cách ở trên**). Nó cũng có thể báo hiệu một số vấn đề

ngghiêm trọng hơn như *bệnh uốn ván* (còn được gọi là *chứng khít hàm*), một khối u hay nhiều rối loạn tự miễn, bao gồm cả *bệnh lupus* (xem Phụ lục I) hay *bệnh xơ cứng bì* (xem Chương 9). Và những người từng bị chấn thương ở mặt, hàm hay từng được điều trị các bệnh ở đầu và cổ bằng phương pháp xạ trị đôi khi cũng mắc chứng cứng khít hàm.

Nếu bạn cảm thấy cứng hàm và không thể điều khiển nó di chuyển qua lại thì đó có thể là một biểu hiện nghiêm trọng của ung thư miệng (xem Chương 5). Sưng hàm có thể là một biểu hiện khác của ung thư miệng hay ung thư ở những phần khác của đầu và cổ. Tuy nhiên, chỗ sưng này có thể rất khó phát hiện và bạn chỉ nhận biết được khi khó nhai thức ăn, còn những người đeo răng giả có thể nhận thấy hàm răng giả của mình không khớp như trước nữa.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Bệnh uốn ván (còn được gọi là chứng khít hàm, là một bệnh nhiễm trùng thường dẫn đến tử vong và là nguyên nhân gây cứng hàm) lần đầu tiên được Hippocrates ghi chép lại vào thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên. Nhưng mãi đến đầu thập niên 80 của thế kỷ 19 thì nguyên nhân của bệnh này mới được phát hiện, đó là một vi khuẩn sản sinh ra chất độc tiềm ẩn nguy cơ gây chết người. Những mầm mống của loại vi khuẩn này có thể ẩn náu trong đất, trong phân động vật, bám trên những cây đinh cũ (có thể bị gỉ hoặc không) và ở những nơi khác. Việc tiêm chủng phòng ngừa uốn ván đã được bắt đầu trong Thế chiến thứ nhất.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Để kiểm tra hàm có bình thường hay không, bạn hãy cố gắng đặt ba ngón tay theo hàng dọc giữa hai răng trước hàm trên và hai răng trước hàm dưới (cách này được gọi là "bài kiểm tra ba ngón tay"). Nếu dễ vào vừa thì có nghĩa là bạn đã vượt qua được bài kiểm tra hàm.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Gần đây, người ta cho rằng *chứng hoại tử xương hàm* (nghĩa đen là cái chết của xương hàm, một căn bệnh hiểm gấp nhưng rất nghiêm trọng) có liên quan đến các loại thuốc tạo xương bisphosphonates, đặc biệt khi chúng được dùng để chữa các biến chứng về xương do ung thư. Những loại thuốc này cũng thường được kê toa để phòng ngừa và điều trị *bệnh xốp xương* và *loãng xương* (hao hụt xương); tuy nhiên, chứng hoại tử xương hàm rất hiếm khi xảy ra trong những trường hợp này.

CẦM LỆM HAY CẦM NHÔ

Đội nón có thể che giấu được cái đầu hói nhưng cầm lẹm thì khó giấu hơn. Đây không chỉ là vấn đề thẩm mỹ mà còn có thể là biểu hiện của bệnh rối loạn khớp thái dương-hàm mãn tính (xem phần

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Dòng họ Habsburg – một dòng họ cai trị phần lớn châu Âu từ thế kỷ 10 đến thế kỷ 20 – nổi tiếng với hai đặc điểm không được đẹp mắt trên gương mặt là môi chu và hàm nhỏ (còn gọi là “hàm Habsburg”). Những đặc điểm này là biểu hiện của tình trạng đông huyết trong hoàng tộc. Một thành viên của dòng họ này – hoàng đế La Mã Thần thánh Leopold I vào thế kỷ 17 – có hàm nhỏ đến mức được đặt cho biệt danh là “Người Miệng chu”.

Cứng hàm và Hàm kêu lách cách ở trên). Các cơ hàm bị viêm nhiễm và sưng tấy có thể khiến hàm không khép chặt được và bị lẹm vào.

Nếu bạn từng thấy một người có cầm nhô ra còn mắt nháy liên tục thì đó có thể là biểu hiện của *hội chứng Meige*, một rối loạn chuyển động ở thần kinh và rất hiếm gặp (xem Chương 2).

Một số người bị bệnh này cũng mắc *chứng khó phát âm*, do đó, giọng nói của họ nghe như bị nén lại, không tự nhiên hoặc giống tiếng radio rít lên (xem phần Các biểu hiện qua giọng nói bên dưới).

CHỪNG HAY NGÁP

Nếu ở cạnh một người bắt đầu ngáp, bạn sẽ nghĩ rằng họ đang chán nản. Điều này có thể đúng và thậm chí bạn còn ngáp theo họ, bởi từ lâu ngáp vẫn được xem là hiện tượng dễ lây.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến chứng hay ngáp như mệt mỏi, buồn ngủ. Tuy nhiên, chúng ta cũng ngáp rất nhiều ngay cả khi vừa thức dậy sau một đêm ngủ ngon.

Nhiều lý thuyết khác nhau đã đề cập đến vấn đề này. Một số nhà khoa học tin rằng ngáp giúp chúng ta trở nên tỉnh táo hơn bằng cách đưa khí oxy vào cơ thể, một số người lại cho rằng nguyên nhân gây ngáp là do các chất hóa học liên quan đến cảm xúc ở não có sự thay đổi, những người khác thì cho rằng ngáp giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể. Tuy nhiên, tất cả họ đều nhất trí rằng ngáp thực sự làm tăng huyết áp và nhịp tim. Bằng chứng là theo một số giai thoại, các vận động viên có thói quen ngáp trước khi thi đấu và những người nhảy dù cũng ngáp trước khi nhảy.

Trong hầu hết trường hợp, ngáp là một biểu hiện lành tính dù chúng ta không cảm thấy thú vị lắm. Tuy nhiên, ngáp đôi khi có thể báo trước tình trạng ngất xỉu mà chúng ta thường cho là do sợ hãi (y học gọi là *chứng ngất do mạch thần kinh phế vị*).

Đôi khi ngáp cũng có thể cảnh báo rằng chúng ta đang mắc một bệnh nghiêm trọng. Dù chưa biết rõ nguyên nhân nhưng người ta thấy rằng, những người mắc một số bệnh thần kinh – gồm *chứng đa xơ cứng* và *chứng xơ cứng cột bên teo cơ* (thường được gọi là *bệnh Lou Gehrig*) – thường ngáp rất nhiều. Chứng hay ngáp có khi còn là phản ứng của cơ thể đối với liệu pháp xạ trị dùng trong điều trị ung thư

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Gần như tất cả động vật có xương sống đều ngáp. Ở người, thai nhi bắt đầu ngáp khi được khoảng 11 tuần. Mỗi cái ngáp kéo dài khoảng 6 giây.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Theo bài tường thuật gần đây của một tạp chí về tâm thần, một số bệnh nhân đã có những phản ứng khác thường (và rất thích thú) đối với thuốc trị trầm cảm, domipramine. Đối với họ, ngáp hoàn toàn không giống như ngáy vì ngáp giúp họ đạt đến cực khoái. Và phụ nữ dễ đạt đến cực khoái bằng cách ngáp. Trái lại, nam giới lại cảm thấy như thế rất bất tiện vì họ phải liên tục mang bao cao su.

cũng như đối với các loại thuốc chữa *bệnh Parkinson*. Ngoài ra, một số thuốc chống trầm cảm (như paroxetine (Paxil) và sertraline (Zoloft))

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Cuộc đời rất ngắn ngủi, và chúng ta sẽ chẳng bao giờ có thể lấy lại được khoảng thời gian đã lãng phí mỗi khi ngáp.

—Stendhal, nhà văn Pháp thế kỷ 19

cũng có thể khiến người sử dụng ngáp thường xuyên. Tuy vậy, có một điều thú vị là những người mắc bệnh tâm thần phân liệt lại có xu hướng ngáp ít hơn những người khác.

CHỨNG NẮC CỤT QUÁ NHIỀU

Nếu đang ngồi cạnh một người bỗng nấc cụt không sao kiểm lại được thì lúc đầu bạn có thể thấy buồn cười nhưng sau đó bạn sẽ cảm thấy khó chịu (đặc biệt nếu người đó đã uống rượu quá nhiều). Quả

thật, nấc cụt là biểu hiện rõ rệt và thường gặp của việc uống quá nhiều rượu bia.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Để chữa những cơn nấc cụt vốn khó trị này, bác sĩ Francis Fesmire đã tìm ra một phương pháp đặc biệt vào năm 1988. Bệnh nhân của ông đã nấc cụt 30 lần một phút và tình trạng này kéo dài trong 72 giờ. Sau khi thử hết những cách điều trị thông thường mà không có kết quả, Fesmire vẫn không nản lòng và quyết định kích thích dây thần kinh phế vị bằng cách cho ngón tay mình vào hậu môn của bệnh nhân. Và cách làm này (y học gọi là *phép mát xa trực tràng bằng tay*) đã đem lại hiệu quả. Hiện ông đang tìm ra một phương pháp có sức lôi cuốn hơn – phương pháp sử dụng những cơn cực khoái. Theo lời ông giải thích, đây là những nhân tố tuyệt vời nhằm kích thích dây thần kinh phế vị.

Hiện tượng nấc cụt được y học gọi là *chứng nấc*, có nguồn gốc từ một từ trong tiếng Latinh là *singult* (nghĩa là “hành động nén hơi thở lại khi khóc thút thít”). Nấc cụt thực chất là những cơn co thắt đột ngột của cơ hoành và thường xuất hiện khi mức CO₂ trong máu xuống quá thấp. Nguyên nhân gây ra nấc cụt có thể là do các khí độc, khói thuốc, thức ăn hay thức uống cay,

hoặc do bạn uống nước lạnh khi đang ăn thức ăn nóng. Và hiện tượng này cũng có thể là dấu hiệu cho biết bạn đang ăn, uống quá nhiều

hoặc quá nhanh. Có thuyết còn cho rằng nấc cụt là phản xạ giúp bạn không bị nghẹn khi ăn uống.

Hầu hết các cơn nấc cụt đều xảy ra rất ngắn, chỉ trong một vài phút, nhưng đôi khi có thể lâu hơn. Nếu cơn nấc kéo dài hơn 2 hay 3 giờ thì được gọi là *cơn nấc kéo dài* hay *cơn nấc dai dẳng*. Những cơn nấc kéo dài hơn một

tháng thường được gọi là *cơn nấc khó điều trị*. Cả hai loại nấc cụt này thường gặp ở nam giới nhiều hơn. Người ta tin rằng các cơn nấc dai dẳng và khó chữa xuất hiện do tình trạng mất xung điện ở *dây thần kinh phế vị* (dây thần kinh chạy từ thân não đến dạ dày và kiểm soát nhịp tim), do việc tiết acid trong dạ dày, do ruột và các cơ ở cổ họng. Đây là một vài nguyên nhân trong số các nguyên nhân chủ yếu. Bên cạnh đó, sự kích thích dây thần kinh cơ hoành (dây thần kinh vận động ở cơ hoành giúp kiểm soát việc thở) cũng được cho là nguyên nhân gây nấc cụt. Và trên thực tế, người ta đã từng cắt dây thần kinh này để ngăn chặn những cơn nấc cụt không kiểm được.

Nói chung, nếu người bạn đời của bạn bị nấc cụt liên tục và chỉ tạm hết khi ngủ thì đó có thể là biểu hiện cho thấy họ đang bị căng thẳng hay có những cảm xúc mạnh mẽ khác. Nhưng nếu họ bị nấc cụt trong lúc ngủ thì đó rất có thể là biểu hiện của bệnh lý.

Nấc cụt cũng có thể cho biết bạn có vật lạ hay khối u ở tai,

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Kỷ lục bị nấc cụt lâu nhất thuộc về ông Charles Osborne ở bang Iowa, Mỹ. Ông mất năm 1990 ở tuổi 96. Theo *Sách Guinness*, ông bắt đầu bị nấc cụt sau khi giết một con lợn và tình trạng này kéo dài suốt 69 năm.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Khi bị nấc cụt, bạn hãy nín thở! Nếu đã làm như vậy nhiều lần mà không bớt thì bạn hãy súc miệng với một ít nước. Nếu vẫn không hết thì hãy dùng một vật nào đó ngoáy mũi để có phản xạ hắt hơi. Và khi hắt hơi được một hay hai lần thì chắc chắn bạn sẽ hết nấc cụt (ngay cả trong trường hợp bạn bị một cơn nấc khủng khiếp nhất).

—Eriximachus, bác sĩ của Aristophanes

hoặc bạn đang mắc bệnh trào ngược dạ dày-thực quản (xem phần **Khối u trong cổ họng** ở trên). Người ta cũng biết rằng những cơn nấc cụt kéo dài còn xuất hiện trước và sau những lần ngất xỉu do các vấn đề về nhịp tim. Ngoài ra, hơn một phần ba số bệnh nhân được chữa bệnh bằng phương pháp hóa trị cũng có những cơn nấc dai dẳng này.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Có nhiều cách chữa những cơn nấc cụt thông thường tại nhà thông qua việc làm tăng mức CO₂ trong máu hay kích thích dây thần kinh phế vị (nhằm giúp nó hoạt động bình thường trở lại). Các cách này bao gồm:

- Nín thở
- Thở vào trong một túi giấy
- Kéo lưỡi
- Xoa hai nhãn cầu
- Nuốt bánh mì khô
- Ăn đá bào
- Ăn một muỗng đường
- Dùng muối gừng (gồm amoni cacbonat và chất thơm)
- Nín thở và uống nhanh một ly nước

Các cơn nấc cụt kéo dài cũng có thể là biểu hiện của *bệnh viêm phổi*, *viêm màng phổi* (viêm phổi), *chứng viêm phúc mạc* (nhiễm trùng ổ bụng), *bệnh viêm màng ngoài tim* (viêm màng bao quanh tim) và *chứng viêm tụy* (viêm tuyến tụy). Chúng cũng có thể là biểu hiện của bệnh thận hay suy thận mãn tính cũng như báo hiệu cơ hoành, thực quản hay phổi bị nhiễm trùng hoặc có khối u. Trong một vài trường hợp hiếm hoi, các cơn nấc cụt dai dẳng hay khó chữa trị có thể là biểu hiện nguy hiểm của cơn đột quỵ hay u não (một trong hai chứng bệnh này có thể làm gián đoạn trung khu thở của não).

CHỨNG HO KINH NIÊN

Trong trường hợp không hút thuốc, nếu lúc nào bạn cũng ho khục khặc mà vẫn cảm thấy khỏe thì đừng nghĩ rằng đó chỉ là một tật khó chịu. Chứng ho dai dẳng là một phản ứng thường gặp của cơ thể

đối với một loại dược phẩm điều trị huyết áp là các chất ức chế ACE (ACE là men chuyển angiotensin). Nó cũng có thể là biểu hiện của chứng nước mũi chảy xuống cổ họng, của các cơn dị ứng, bệnh suyễn hay bệnh trào ngược dạ dày-thực quản (xem

phần **Giọng nói khàn** bên dưới). Nghiêm trọng hơn, nó có thể báo hiệu *bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD)*. Đây là một rối loạn ở phổi làm cơ thể suy yếu và có thể gây tử vong do dòng không khí đến phổi và từ phổi đi bị gián đoạn. Bệnh có hai dạng chính là *bệnh viêm phế quản mãn tính* và *bệnh khí thũng/tràn khí*. Chỉ riêng ở nước Mỹ đã có khoảng 28 triệu người bị bệnh COPD và một nửa trong số họ không được chẩn đoán. Mặc dù bệnh này không thể chữa được nhưng các biện pháp điều trị có thể giúp làm giảm một số triệu chứng, ngăn chặn các biến chứng và kéo dài sự sống.

Tất nhiên, nếu bạn đang hay đã từng hút thuốc (hoặc sống chung với người hút thuốc) thì có thể chứng ho không chỉ là biểu hiện cảnh báo bệnh COPD mà còn là biểu hiện của ung thư phổi hay ung thư cổ họng nữa. Hút thuốc là nguyên nhân chính gây ra tất cả các chứng bệnh này. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn chưa bao giờ hút thuốc trong đời thì chứng ho thường xuyên vẫn có thể là biểu hiện của cả bệnh COPD lẫn ung thư.

ĐỜM CÓ MÀU

Khạc ra chất nhầy (y học gọi là *đờm*, đôi khi cũng được gọi là *dịch đờm*, thực chất là hỗn hợp của đờm và nước bọt) có thể khiến bạn cảm thấy ghê sợ. Tuy nhiên, nó có thể cho biết tình trạng sức khỏe của bạn. Ở người khỏe mạnh, đờm thường trong hoặc có màu hơi trắng. Nhưng nếu bạn có đờm trong và rất đặc thì đó có thể là dấu

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tại Mỹ, ung thư phổi là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong ở những bệnh nhân ung thư, bệnh này xảy ra ở cả hai giới. Thật vậy, hàng năm, số phụ nữ chết vì ung thư phổi nhiều hơn số phụ nữ chết vì ung thư vú, ung thư buồng trứng và ung thư tử cung cộng lại.

hiệu của bệnh suyễn. Còn nếu bạn khạc ra đờm trong quá nhiều thì rất có thể bạn đã bị nhiễm virus. Đờm màu vàng, xanh lá cây hay nâu có thể báo hiệu chứng nhiễm trùng do vi trùng. Đờm màu nâu còn có thể cho biết bạn hút thuốc quá nhiều và có thể bị tổn thương ở phổi. Nếu bạn hút thuốc và khạc ra đờm trong khi ho vào buổi sáng thì đó có thể là biểu hiện rất sớm cảnh báo bệnh COPD (xem phần **Chứng ho kinh niên** ở trên). Nếu bạn bị hụt hơi và cơn ho vào buổi sáng khiến bạn khạc ra đờm màu vàng hay xanh lá cây thì có thể bạn đã bị bệnh COPD cấp. Nếu đờm có màu nâu đỏ nhạt hay trông như có lẫn những vệt máu thì đó có thể là biểu hiện của *bệnh ho ra máu*, tức có máu chảy ra từ chỗ nhiễm trùng hay khối u ở đường hô hấp (bao gồm mũi, miệng, cổ họng, thực quản hay phổi). Chảy máu từ phổi còn có thể báo hiệu bệnh viêm phổi, thậm chí các bệnh nghiêm trọng hơn ở phổi (kể cả ung thư). Ngoài ra, đờm có lẫn máu cũng có thể báo hiệu chứng xuất huyết dạ dày (y học gọi là *chứng ho ra máu giả*).

CÁC BIỂU HIỆN QUA GIỌNG NÓI

Để tạo ra một âm thanh dù đơn giản, giọng nói của chúng ta phải dựa vào rất nhiều bộ phận của cơ thể như: các dây thanh âm, môi,

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Giọng nói thực chất là luồng không khí bị khuấy động.

—Seneca em, nhà soạn kịch
và triết gia của Hy Lạp cổ đại

lưỡi, răng, ngạc mềm, cổ họng, thanh quản, khí quản, hai buồng phổi, cơ hoành và mũi. Nếu bất kỳ bộ phận nào nói trên có vấn đề bất thường thì

điều này sẽ được biểu hiện qua giọng nói của chúng ta (cụ thể là sự rõ ràng, âm sắc và âm lượng của giọng nói).

Khoảng 7,5 triệu người ở Mỹ có vấn đề về giọng nói (y học gọi là *chứng khó phát âm*). Giống như nhiều biểu hiện của cơ thể, giọng nói thay đổi có thể là một biểu hiện lành tính và thường gặp của sự lão hóa. Khi chúng ta về già, các mô ở phổi sẽ mất tính đàn hồi, còn các

cơ ở đường hô hấp và các cơ khác của cơ thể sẽ yếu đi hay cứng lại (nguyên nhân một phần là do hormone thay đổi). Giọng nói của nam giới thường có âm vực cao hơn khi họ bước sang tuổi già, có lẽ do mức estrogen trong cơ thể có xu hướng tăng lên; còn phụ nữ lớn tuổi dễ ý thấy giọng nói của mình trầm đi vì mức estrogen giảm xuống. Tuy nhiên, những thay đổi này (và những thay đổi khác) trong giọng nói còn có thể cho biết cơ thể chúng ta đang có điều gì đó bất thường.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Giọng nói là chiếc đàn của tâm hồn.

—Henry Wadsworth Longfellow

GIỌNG NÓI KHÀN

Bạn có thường cảm thấy khàn tiếng khi cố nói hay không? Một giọng nói khàn ở nam giới (thậm chí ở phụ nữ) có thể nghe gời cảm (như trường hợp Marlene Dietrich). Tuy vậy, đa số chúng ta đều cảm thấy rất khó chịu khi bị khàn tiếng hay nghe một giọng nói khàn.

Cơn khàn giọng thỉnh thoảng mới xảy ra (y học gọi là *viêm thanh quản*) thông thường là biểu hiện của bệnh cảm, dị ứng hay chứng nước mũi chảy xuống cổ họng. Tuy nhiên, nó cũng có thể báo hiệu tình trạng nhiễm trùng nghiêm trọng hơn ở đường hô hấp. Chứng khàn giọng còn cảnh báo rằng bạn đang nói chuyện quá lâu hoặc quá to (hay chính xác hơn là các dây thanh âm (cùng được gọi là thanh đới) của bạn đang bị căng quá mức). Mặc dù la hét mới là thủ phạm chính nhưng việc nói thì thầm thường xuyên và hắng giọng cũng có thể là nguyên nhân gây viêm thanh quản. Trong trường hợp đang sống chung với người bị lắng tai, do bạn phải nói lớn hơn bình thường nên giọng nói có thể bị khàn. Ngoài ra, giọng khàn cũng có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang già đi.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong suốt nhiệm kỳ tổng thống và mãi cho đến nay, Bill Clinton vẫn bị chứng khàn giọng. Người ta cho rằng tình trạng này có nguyên nhân từ các cơn dị ứng, bệnh suyễn và việc nói quá nhiều.

Nếu chứng khàn giọng kéo dài hơn hai tuần thì chắc chắn bạn không nên bỏ qua, bởi đó có thể là biểu hiện của một trong hai dạng trào ngược: *bệnh trào ngược dạ dày-thực quản* hoặc *bệnh trào ngược thanh quản* (còn được gọi là *bệnh trào ngược thanh quản-họng*). Đối với bệnh trào ngược dạ dày-thực quản, acid ở dạ dày sẽ trào ngược lên thực quản; còn trong bệnh trào ngược thanh quản-họng, acid sẽ trào thẳng lên mặt sau cổ họng. Khàn giọng vào buổi sáng, đặc biệt kèm theo chứng ợ nóng và buồn nôn, có thể là biểu hiện của cả hai dạng trào ngược. Các biểu hiện khác bao gồm có cảm giác nóng bừng, cảm thấy có vị đắng hay có vật gì bị vướng trong cổ họng (xem phần **Khối**

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

La hét không tốt cho giọng nói nhưng lại tốt cho tim.

—Conor Oberst, nhạc sĩ và ca sĩ nhạc rock người Mỹ (thuộc ban nhạc *Bright Eyes*)

u trong cổ họng ở trên). Nếu không được điều trị, chứng trào ngược có thể gây nhiễm trùng tai và xoang, gây tổn thương ở cổ họng và *bệnh Barrett thực*

quản – căn bệnh có một chỗ loét ở phần dưới thực quản và có thể dẫn đến ung thư thực quản.

Giọng trầm và bị khàn, đặc biệt ở phụ nữ, thường là biểu hiện rõ rệt cho thấy người nào đó đã hay đang nghiện thuốc lá. Trên thực tế,

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hơn 60 triệu người Mỹ trưởng thành đã mắc bệnh trào ngược dạ dày-thực quản. Nam giới có nguy cơ mắc bệnh cao gấp khoảng hai lần so với phụ nữ. Độ tuổi trung bình của những người được chẩn đoán mắc căn bệnh này là 60 tuổi.

nhiều phụ nữ nghiện hút thuốc đã bị nhầm là đàn ông qua điện thoại. Bởi dù bạn thuộc giới tính nào thì khi hút thuốc, các dây thanh âm của bạn cũng sẽ dày lên khiến bạn có giọng nói rất đặc trưng của người hút thuốc.

Giọng nói của người hút thuốc thường là biểu hiện của *chứng phù Reinke* – chứng bệnh làm sưng tấy các dây thanh âm và hiếm khi gặp ở người không hút thuốc. Tuy nhiên, ở nam giới, biểu hiện này thường bị bỏ qua vì họ vốn có giọng nói trầm. Như vậy, hút thuốc rõ ràng đã gây ra những tổn thương nghiêm trọng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Khàn giọng là dấu hiệu của bệnh ung thư dây thanh âm và hút thuốc là nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng này. Nếu không được điều trị, bệnh ung thư sẽ phát triển và làm tổn thương thanh quản. Hậu quả là người bệnh sẽ gặp khó khăn khi nói, thở và cuối cùng là tử vong. Do đó, ngoài việc bỏ thuốc, những người hút thuốc cũng nên đi khám bệnh định kỳ để phát hiện những tổn thương tiền ung thư và ung thư.

Khàn giọng kinh niên cũng có thể là biểu hiện rõ rệt của việc nghiện bia rượu trong một thời gian dài. Giống như hút thuốc, uống rượu quá nhiều có thể làm sưng tấy các dây thanh âm cũng như gây tổn thương các màng nhầy trong miệng và trong cổ họng.

Giọng quá khàn có thể là bằng chứng của tình trạng mất cân bằng hormone ở cả hai giới. Ở phụ nữ, đó có thể là biểu hiện của *sự nam hóa* – tình trạng rối loạn hormone khiến cơ thể họ có lượng hormone nam (androgen) rất cao (xem Chương 1).

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Để bảo vệ các dây thanh âm và tránh bị khàn giọng, bạn cần lưu ý những điều sau:

- Không hắt giọng nhiều lần
- Không la hét hay nói thì thầm trừ trường hợp hết sức cần thiết
- Tránh các thức uống có chất caffeine, rượu và các sản phẩm từ sữa
- Uống thật nhiều nước

Nếu bạn sống trong một thành phố công nghiệp thì khàn giọng có thể là biểu hiện cho biết bạn đang tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm môi trường. Đây cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với liệu pháp xạ trị cũng như đối với một số loại thuốc nào đó, thường gặp nhất là thuốc chống đông máu, thuốc trị cao huyết áp, thuốc kháng histamine, thuốc có steroid, thuốc chữa bệnh suyễn, thuốc chống trầm cảm, thuốc lợi tiểu và vitamin C (được dùng với liều cao).

Giọng nói khàn cũng có thể báo hiệu *bệnh thiếu máu do thiếu sắt* cũng như một loạt các bệnh tự miễn nghiêm trọng gồm *chứng nhược cơ nặng*, *bệnh phong thấp* hay còn gọi là *bệnh viêm khớp dạng thấp*, *hội*

chúng Sjögren và bệnh sarcoid (xem Phụ lục I). Nếu bạn bị khàn giọng vào buổi sáng (còn được gọi là giọng nói buổi sáng) thì đó là biểu

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Theo một truyền thuyết phổ biến ở Trung Quốc, nếu một phụ nữ mang thai ăn thịt gà hay thịt thỏ thì đứa con sẽ bị khàn giọng.

hiện thường gặp của chứng giảm năng tuyến giáp (xem Phụ lục I). Khàn giọng kinh niên cũng có thể cảnh báo những khối u ác tính hay lành tính ở các dây thanh âm, cổ họng, miệng hay cổ. Những

khối u này tuy thường gặp ở những người hút thuốc nhiều hơn nhưng cũng có thể xuất hiện ở những người không hút thuốc.

CHỨNG KHÀN GIỌNG KHÔNG THƯỜNG XUYÊN

Nếu thỉnh thoảng bạn bị khàn giọng, khó thở (cảm giác “không thể thở được”), ho và thở khô khè, bạn có thể lo lắng rằng mình bị suyễn. Tuy nhiên, những biểu hiện này có thể báo hiệu một bệnh ít được biết đến là *bệnh mất chức năng dây thanh âm (VCD)*. Bệnh VCD thường được chẩn đoán nhầm thành bệnh suyễn, đặc biệt khi người bệnh đến phòng cấp cứu với những biểu hiện khác và thường gặp như tức ngực và trở nên tím tái (rất giống biểu hiện của bệnh suyễn). Như tên gọi, bệnh này xuất hiện khi các dây thanh âm mở và đóng

không thích hợp cho không khí ra vào trong lúc nói. Bệnh cũng có thể xuất hiện khi người bệnh có các vấn đề về mũi, mắc bệnh trào ngược dạ dày-thực quản hay

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các dây thanh âm rung từ 80 đến 400 lần mỗi giây.

bệnh trào ngược thanh quản-họng (xem phần **Giọng nói khàn** ở trên). Ngoài ra, nó có thể báo hiệu bạn đang tiếp xúc với các chất ô nhiễm có trong môi trường hay có liên quan đến nghề nghiệp.

CHỨNG HẮNG GIỌNG THƯỜNG XUYỀN

Bạn có thường hay hắng giọng không? Chứng hắng giọng có thể là một thói quen xấu bạn đã mắc phải sau khi bị ho hay bị viêm thanh quản trong một thời gian dài. Đây cũng có thể là biểu hiện của tâm trạng bồn chồn và lo lắng, biểu hiện của tật máy giạt hoặc một rối loạn chuyển động khác. Cũng như chứng khàn giọng, chứng hắng giọng thường xuyên cũng có thể là dấu hiệu quan trọng cho thấy bạn bị chứng chảy nước mũi xuống cổ họng mãn tính hay bị bệnh trào ngược dạ dày-thực quản (xem phần **Giọng nói khàn** ở trên).

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Khi bạn cảm thấy muốn hắng giọng thì thay vì làm như vậy, hãy hít một ngụm nước hay phát ra tiếng “hừm”.

Đôi khi chứng hắng giọng dai dẳng lại là một biểu hiện cho thấy cổ họng bạn bị khô (bản thân chứng khô cổ họng cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với các thuốc cùng loại với thuốc gây chứng khàn giọng). Nó cũng có thể có nguyên nhân từ liệu pháp xạ trị. Nghiêm trọng hơn, đây còn là biểu hiện cảnh báo ung thư cổ họng.

GIỌNG NÓI RUN

Nếu giọng nói của bạn thường bị run trong khi bạn vẫn bình tĩnh và tự chủ thì đó có thể chỉ là một biểu hiện của tuổi già. Nó cũng có thể báo hiệu một chứng rối loạn thần kinh vận động được gọi là *chứng run nguyên phát* ở đầu và cổ. Chứng này thường không nghiêm trọng lắm và do có xu hướng di truyền nên còn có tên là *run di truyền*. Biểu hiện thường gặp nhất của chứng run nguyên phát là đôi tay người bệnh bị run khi cố gắng cầm nắm hay làm việc gì. Ngoài ra, giọng nói run còn có thể là biểu hiện của những rối loạn thần kinh nghiêm trọng hơn như *bệnh đa xơ cứng* và *bệnh Parkinson*.

CHỨNG NÓI LẤP

Nói lạp bắp tại một buổi tiệc rượu rất có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn dự tiệc quá nhiều. Mặt khác, chứng nói lạp (y học gọi là *chứng loạn vận ngôn*) có thể báo hiệu rất nhiều căn bệnh. Chẳng

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong suốt buổi phỏng vấn vào tháng 12 năm 2006, Tim Johnson – thượng nghị sĩ bang South Dakota – cử mò mẫm tìm từ và nói lạp bắp. Ông đã bộc lộ hai trong số những biểu hiện điển hình của bệnh đột quỵ: bối rối và giao tiếp khó khăn. Ông đã được phẫu thuật và được phát hiện là có một khiếm khuyết bẩm sinh: *chứng dị dạng mạch máu não (AVM)* – một chứng bệnh không hề được phát hiện trước đó. AVM là một liên kết bất thường giữa động mạch và tĩnh mạch, và trong trường hợp của ông Johnson, chứng phình to rồi vỡ ra.

hạn, nó có thể báo hiệu đường trong máu thấp (*giảm glucose huyết*) – một biến chứng thường gặp của bệnh đái tháo đường – cũng như các rối loạn thần kinh như bệnh đa xơ cứng và bệnh Parkinson. Tuy nhiên, do bị chứng nói lạp, những người mắc các bệnh nghiêm trọng này thường bị nhầm là say rượu.

Ngoài ra, chứng nói lạp có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy một người nào đó đang bị đột quỵ nhẹ (y học gọi là *thiếu máu não cục bộ thoáng qua*). Nó cũng có thể cảnh báo trước bệnh đột quỵ hoàn toàn (xem Phụ lục I).

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Dưới đây là ba bước đơn giản giúp một người phát hiện mình sắp bị đột quỵ:

1. Mỉm cười
2. Giơ hai cánh tay lên
3. Lập lại thật to một câu đơn giản như "Bầu trời màu xanh"

Nếu người đó gặp khó khăn khi thực hiện bất kỳ bước nào trong những bước này, hãy gọi xe cấp cứu ngay.

ĐỘT NGỘT NÓI GIỌNG NƯỚC NGOÀI

Khi thức dậy vào một buổi sáng nào đó, nếu nghe người bạn đời nói bằng giọng nước ngoài thì bạn có thể nghĩ là mình vẫn đang nằm mơ hoặc sẽ hoảng loạn với ý nghĩ mình đã đi ngủ với người khác. Thật ra, đây có thể là biểu hiện của một bệnh rất hiếm gặp được gọi là *hội chứng nói giọng nước ngoài*. Hội chứng này đôi khi báo hiệu một rối loạn tâm lý, nhưng nó cũng có khả năng là biểu hiện của tổn thương não (một tổn thương có thể xuất hiện khi bị chấn thương đầu hay bị đột quỵ).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hội chứng nói giọng nước ngoài được mô tả lần đầu tiên vào năm 1919 ở Czechoslovakia. Thời gian gần đây cũng có những bệnh nhân mắc hội chứng này như: một phụ nữ Mỹ sau khi bị đột quỵ bắt đầu nói giọng Anh, một người đàn ông Anh sau cơn đột quỵ bắt đầu nói giọng Ý. Tuy nhiên, vượt qua cả hai người này, một phụ nữ Anh đã nói bằng các giọng Xlavôni, giọng Pháp của người Canada và giọng Jamaica sau khi bị đột quỵ.

NÓI QUÁ TO HAY QUÁ NHỎ

Bạn có bao giờ ngồi trong nhà hàng và chợt nghe một giọng nói to và rõ hơn hẳn các giọng khác không? Khi một người nào đó nói quá to ở nơi công cộng, ở chỗ riêng tư hay qua điện thoại di động thì những người xung quanh sẽ cảm thấy vô cùng khó chịu. Đây có thể là dấu hiệu cho thấy người này thật sự đang bức mình hoặc muốn gây chú ý. Tuy vậy, việc luôn nói to thông thường lại là biểu hiện của tình trạng suy giảm thính lực. Ngược lại, một người luôn nói rất nhỏ (điều này cũng gây khó chịu như việc nói quá to) cũng có thể có vấn đề về thính lực. Họ có thể mắc một chứng bệnh được gọi là *diễn dẫn truyền* – chứng bệnh khiến người bệnh nghe giọng nói đã bị khuếch đại của chính mình (chứ không phải của người khác). Nguyên nhân của chứng này có thể cũng chính là những yếu tố đã gây ra các dạng mất thính lực khác như: nhiễm trùng tai, khối u, ráy tai và vôi Eustache bị tắc nghẽn (xem Chương 3).

KẾT THÚC CHƯƠNG

Như bạn thấy, có nhiều biểu hiện ở cổ, hàm và cổ họng rất khó nhận ra nhưng cũng có những biểu hiện chúng ta có thể nhìn thấy hay nghe thấy rất rõ. Dù là trường hợp nào đi nữa thì bạn cũng hãy mạnh dạn nói ra điều mình quan tâm và lo lắng. Khi đột ngột có bất kỳ biểu hiện nào (đặc biệt là những biểu hiện có kèm theo chảy máu, đau nhức hay sốt), bạn cũng nên đi khám bệnh ngay.

Để xác định xem những biểu hiện đang xảy ra với bạn báo hiệu tình trạng nào và lành tính hay nghiêm trọng, bạn có thể trình bày với bác sĩ của mình hoặc một trong những nhà chuyên môn sau đây:

- *Bác sĩ chuyên khoa nội tiết:* Bác sĩ được đào tạo đặc biệt để chẩn đoán và điều trị các bệnh hay rối loạn liên quan đến việc sản xuất và mất cân bằng hormone.
- *Bác sĩ chuyên khoa đường ruột:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh ở đường tiêu hóa.
- *Bác sĩ tai-mũi-họng:* Bác sĩ chuyên đánh giá và điều trị các bệnh tai, mũi và cổ họng.
- *Bác sĩ chuyên khoa phổi:* Bác sĩ chuyên về các bệnh và rối loạn ở phổi và hệ hô hấp.
- *Chuyên viên nghiên cứu hay chuyên viên trị liệu về phát ngôn:* Các chuyên viên y khoa được đào tạo chuyên sâu về khoa học giao tiếp. Họ giúp những bệnh nhân bị rối loạn phát ngôn, những người vừa bị đột quỵ hay chấn thương não phục hồi khả năng nói.



THÂN TRÊN VÀ TỬ CHI

Cơ thể nói lên điều mà ngôn từ
không thể diễn tả.

—Martha Graham,
vũ công và biên đạo múa

Khi nghe đến từ “thân thể” (body), chúng ta thường nghĩ ngay đến thân mình chứ không phải đầu. Thật vậy, trí não của chúng ta sẽ trở nên vô dụng nếu

không có thân để thực hiện những điều nó mong muốn. Theo thuyết yoga thì thân là “ngôi đền của tâm hồn”. Và cả Descartes – nhà triết học Pháp thế kỷ 17 – lẫn Tolstoy – nhà văn Nga thế kỷ 19 – cũng đã xem thân là một “cái máy sống”.

Thân thể con người (thường ở dạng phần thân trên để trần) vẫn thường được văn chương, nghệ thuật ca tụng qua các thời đại. Michelangelo – người tự xưng là “môn đồ của tượng bán thân” – đã dành rất nhiều thời gian để nghiên cứu và vẽ bức tượng của Apollonios có tên là *Tượng bán thân của Hercules*. Toàn bộ thơ ca Pháp thời Phục hưng (thế kỷ 16) cũng đã dành trọn cho phần thân. Trong khi các bài thơ ủng hộ luôn ca ngợi, tán dương phần này (từ chân mày xuống đến “chỗ kín”) thì những bài thơ chống đối lại chế nhạo chúng.

Trong thời Phục hưng, chính các nhà khoa học cũng bị cơ thể con người ám ảnh. Mặc dù bị luật Giáo hội cấm nhưng họ vẫn mổ xẻ phần thân mỗi khi có thể để hiểu rõ hơn hoạt động của nó. Và dù đã biết đây là nơi chứa bộ não và là nơi duy nhất có bốn trong năm giác quan, họ vẫn bị cuốn hút bởi phần thân – “ngôi nhà” của nhiều cơ quan quan trọng nhất của con người như: tim, phổi, ruột, thận, gan...

Ngày nay, thật may mắn là chúng ta không cần phải mổ xẻ cơ thể và lôi các cơ quan ra để tìm hiểu hoạt động của chúng. Nếu dừng lại để quan sát, lắng nghe, sờ và ngửi thì từ các cơ quan quan trọng này, chúng ta sẽ có mọi thông tin về những bất thường đang diễn ra trong cơ thể. Hình dạng và kích cỡ của cơ thể, cảm giác của cơ thể, nhịp tim, cách đi đứng, việc quan sát và sờ vào ngực sẽ giúp chúng ta biết được nhiều điều về tình trạng sức khỏe của mình.

NGỰC VÀ NHỮ HOA

HAI BẦU VÚ KHÔNG CÂN ĐỐI

Nếu đã từng nhìn kỹ ngực mình trong gương, có lẽ bạn thấy rõ hai bầu vú của mình không đều nhau: một bên thường lớn, thấp hoặc xa chính giữa hơn bên kia một chút. Mặc dù có vấn đề về mặt thẩm mỹ, hai bầu vú cao thấp khác nhau là biểu hiện của một tình trạng thường lành tính có tên là *hai bầu vú không cân đối*. Kích cỡ hay hình dạng của hai bầu vú có thể có khác biệt ở bất kỳ thời điểm nào trong đời nhưng thấy rõ nhất là vào tuổi dậy thì (khi ngực đang phát triển) hoặc khi mang thai (lúc hai bầu vú đang chuẩn bị tiết sữa cho trẻ bú).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Phụ nữ có hai bầu vú không cân đối nên thường xuyên đi chụp X-quang tuyến vú. Một nghiên cứu gần đây của Anh đã phát hiện ra rằng ngay cả một bất thường nhỏ ở hai bầu vú cân đối (được đo bằng ảnh chụp X-quang tuyến vú) cũng có thể trở thành dấu hiệu quan trọng cho thấy người phụ nữ có nguy cơ cao bị ung thư vú.

Trong một số trường hợp hiếm gặp, hai bầu vú không đều cũng có thể là biểu hiện của một khiếm khuyết bẩm sinh có tên là *hội chứng Poland*. Đây là tình trạng cơ ngực ở một bên cơ thể kém phát triển. Mặc dù đã có từ lúc mới sinh và đôi khi do di truyền, tình trạng này có thể chỉ được chú ý ở tuổi dậy thì, khi hai bầu vú bắt đầu phát triển. Thật ra, hội chứng Poland lại thường gặp ở nam giới nhiều hơn.

Những biểu hiện khác của hội chứng này đôi khi cũng dễ nhận ra (như những ngón tay ở cùng phía với bầu vú nhỏ có màng chân (*tật dính ngón tay*)). Nhìn chung, hội chứng Poland thường không gây ra các vấn đề nghiêm trọng. Tuy vậy, trong một số trường hợp, người bệnh đã bị bệnh thận và bàng quang. Cuối cùng và nguy hiểm hơn, hai vú không cân đối ở cả nam lẫn nữ là biểu hiện quan trọng cảnh báo căn bệnh ung thư vú (xem phần **Khối u trong vú bên dưới và Phụ lục I**).

KHỐI U TRONG VÚ

Nếu bạn từng sờ thấy một khối u trong vú thì có lẽ bạn cảm thấy u sầu, ăn ngủ không yên. Trên thực tế, khối u có thể cảnh báo ung thư nhưng bạn nên nhớ rằng 8 trên 10 khối u ở vú được cắt bỏ lại không phải là ung thư. Khối u ở vú có thể là biểu hiện của một số bệnh lành tính (ngoài một số bệnh không lành tính lắm).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Phụ nữ Amazon – những nữ chiến binh của Hy Lạp cổ đại và cũng là nhân vật trong các truyện thần thoại – nổi tiếng không chỉ về lòng dũng cảm trong các cuộc chiến khốc liệt mà còn về việc họ chỉ có một bầu vú. Thật vậy, người ta cho rằng từ Amazon có nguồn gốc từ một từ trong tiếng Hy Lạp là *amazos* (nghĩa là “không có vú”). Theo truyền thuyết, phụ nữ Amazon đã cắt hay đốt bỏ bầu vú bên phải để dễ bắn cung. Có một số sử gia tin rằng những phụ nữ này hoàn toàn có thật. Ngoài ra, những nữ chiến binh này cũng được ca ngợi vì đã phát minh ra rìu chiến. Thế nhưng thuật ngữ Amazon trước nay lại được dùng với ngụ ý khinh miệt những phụ nữ sần chắc, mạnh mẽ.

Không chỉ phụ nữ mà cả nam giới cũng có khối u trong vú và thậm chí bị ung thư vú. Dù ung thư vú hiếm khi xuất hiện ở nam giới nhưng những người đàn ông từ 60 đến 70 tuổi lại có nguy cơ mắc bệnh cao nhất. Điều thú vị là 20% nam giới bị ung thư vú có người họ hàng gần là một phụ nữ cũng mắc căn bệnh này.

HAI VÚ CÓ NHIỀU KHỐI U

Nhiều phụ nữ để ý thấy hai vú có nhiều khối u ở một thời điểm nào đó trong thời gian hành kinh cũng như khi mãn kinh. Trong số nhiều khối u trên vú thì có một vài u có thể là tiền ung thư. Tuy nhiên, tình trạng có nhiều khối u (*u tràn lan*) trên vú thường báo hiệu một bệnh lành tính rất thường gặp là *bệnh vú lạnh tính* (không ung thư) hay chính xác hơn là *bệnh xơ nang vú*. Ở Hoa Kỳ có khoảng 30% phụ nữ mắc bệnh này. Mặc dù không biết nguyên nhân chính xác nhưng người ta tin rằng bệnh có liên quan đến những thay đổi hormone theo chu kỳ. Phụ nữ mắc bệnh vú lạnh tính thường có cảm giác nặng hoặc càng ở hai vú, đặc biệt trong thời gian hành kinh. Một số phụ nữ nói rằng khi sờ vào ngực, họ cảm thấy như có “sỏi cuội”. Đôi khi họ cũng thấy có chất dịch tiết ra ở núm vú (xem phần **Núm vú tiết ra chất lỏng bên dưới**). Bệnh vú lạnh tính có thể xuất hiện ở một hoặc cả hai vú và thường biến mất sau khi người phụ nữ mãn kinh.

Nếu vùng da xung quanh các u này có vẻ đỏ hay bị bầm thì đó có thể là biểu hiện của *hoàn thư mỡ* (thực chất là các mô mỡ đã chết). Tình trạng này xuất hiện khi các mô mỡ ở vú vỡ ra do một chấn thương ngay ngực. Một số phụ nữ, nhất là người bị béo phì, thậm chí có thể không nhớ mình đã bị đâm vào ngực. Tuy nhiên, vài phụ nữ có thể để ý thấy chất dịch tiết ra từ núm vú ở bên vú vừa bị tổn thương (xem phần **Núm vú tiết ra chất lỏng bên dưới**).

Hai vú có nhiều khối u còn là dấu hiệu của hai bệnh khác là *u nang* (những túi đầy nước) và *u xơ tuyến* (những khối cứng). Đây cũng là hai bệnh thường gặp ở vú và lành tính. Trong khi các u nang vú có

xu hướng xuất hiện thành từng chùm thì u xơ tuyến thường xuất hiện riêng lẻ. Cả hai loại u này khi sờ vào có vẻ tròn, nhỏ, cứng và khi bạn ấn vào thì chúng có xu hướng di chuyển dưới vùng da (các u xơ tuyến có thể di động dễ dàng và nhanh đến mức chúng được đặt tên là *chuột vú*). Giống như những khối u của bệnh xơ nang vú, những u này thường xuất hiện và biến mất theo chu kỳ kinh của người phụ nữ. Các u xơ tuyến thậm chí cũng thường gặp ở các cô gái vị thành niên, chúng thường phát triển to hơn trong suốt thời gian người phụ nữ mang thai và cho con bú. Phụ nữ lớn tuổi lại có thể dễ ý thấy có nhiều u nang hơn sau khi mãn kinh nếu họ quá gầy hoặc sử dụng liệu pháp thay thế hormone.

HAI VÚ CĂNG, BIẾN MÀU

Nếu hai vú căng là biểu hiện thông thường cho biết một phụ nữ sắp hành kinh thì tình trạng đỏ và căng ở hai vú, đặc biệt thấy ấm khi sờ vào, lại có thể báo hiệu một dạng ung thư rất nguy hiểm là *ung thư vú viêm nhiễm* – một căn bệnh phát triển nhanh và dễ gây tử vong. Hai bầu vú có màu hồng, ứng đỏ hoặc có vẻ bầm tím cũng có thể báo hiệu bệnh này.

Một biểu hiện điển hình khác của căn bệnh ung thư này là da trên vú có những vết hằn nhỏ như bề mặt vỏ cam (y học gọi là *bệnh da vỏ cam*). Ung thư vú viêm nhiễm có thể có những biểu hiện khác là cảm giác nặng hay căng ở hai vú; nóng như đốt, ngứa hoặc đau nhức; kích cỡ hay hình dạng của vú thay đổi; núm vú thụt vào trong (xem phần *Núm vú thụt vào trong* bên dưới). Nếu nhiều biểu hiện này cũng thường gặp trong lúc hành kinh thì khi mắc bệnh ung thư vú viêm nhiễm, những biểu hiện nói trên sẽ không biến mất sau khi xuất hiện, đúng hơn là chúng có xu hướng xuất hiện đột ngột và ngày càng tăng qua nhiều tuần hay nhiều tháng.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Độ tuổi trung bình để chẩn đoán ung thư vú là 62, đối với bệnh ung thư vú viêm nhiễm là 52.

Ung thư vú viêm nhiễm thường bị bỏ qua hoặc bị chẩn đoán nhầm là tình trạng viêm nhiễm hay thậm chí là một vết côn trùng cắn, bởi biểu hiện của bệnh thường chỉ thấy trên bề mặt vú. Một nguyên nhân nữa khiến bệnh càng khó chẩn đoán hơn là biểu hiện chủ yếu của hầu hết các bệnh ung thư vú (có khối u trong vú) thông thường lại không xuất hiện ở những phụ nữ mắc bệnh này (xem phần **Khối u trong vú ở trên**).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Theo ước tính, *bệnh ung thư vú viêm nhiễm* chiếm từ 5 đến 10% các ca ung thư vú ở Hoa Kỳ. Trong thập niên 90 của thế kỷ 20, số người mắc căn bệnh này tăng cao nhưng tỉ lệ sống sót cũng tăng. Điều này có lẽ do con người đã hiểu biết nhiều hơn và đã chụp X-quang tuyến vú.

Không giống các dạng ung thư vú phổ biến hơn, bệnh ung thư vú viêm nhiễm có xu hướng xảy ra ở phụ nữ trẻ, đặc biệt là phụ nữ trẻ người Mỹ gốc Phi. Bệnh hiếm khi xảy ra ở nam giới và nếu có thì thường thấy ở những người lớn tuổi.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Việc nam giới cho con bú đã được ghi lại từ thời quyển Talmud (quyển sách về tôn giáo và luật pháp của người Do Thái cổ đại) ra đời và trong kinh thánh (Số 11–12) sau này.

Gần đây hơn, vào năm 1858, nhà thám hiểm người Đức đã miêu tả một nông dân Miến Điện cho đứa con mới sinh bú. Việc này kéo dài trong năm tháng sau khi vợ ông ngã bệnh.

David Livingstone, nhà truyền giáo người Xcốtlen, cũng tường thuật lại việc ông quan sát thấy những người dân ông cho con bú.

Vào năm 2002, sau khi vợ chết lúc sinh con, một người dân ông Xri Lanka cho hai đứa con gái mới sinh bú được trên ba tháng.

HAI VÚ TO Ở NAM GIỚI

Hai bầu vú to ở phụ nữ thường được xem là biểu hiện của sự gợi cảm. Thật vậy, những phụ nữ có bộ ngực lớn dễ được nhiều người chú ý, ngưỡng mộ, thậm chí ghen tỵ. Ngược lại, hai vú to ở nam giới (y học gọi là *chứng nam có nhũ nữ*) lại bị chế nhạo. Biểu hiện của chứng này là một hay cả hai vú nở to, và một bên thậm chí còn to hơn bên kia, điều này làm cho hai vú trở nên

mất cân đối (xem phần **Hai bầu vú không cân đối ở trên**). Nam giới mắc chứng này thường có một biểu hiện khác là có khối u giống hạt nút hay cái đĩa dưới núm vú hoặc quanh quầng vú, tuy nhiên biểu hiện này ít được chú ý hơn.

Chứng nam có nhũ nữ đặc biệt phổ biến ở đàn ông béo phì, và 70% các em trai sẽ mắc chứng này ở dạng nhẹ vào tuổi dậy thì. Khi đó, hai vú to thường là biểu hiện lành tính của tình trạng hormone dao động – một tình trạng hoàn toàn tự nhiên – trong thời kỳ dậy thì. Chứng nam có nhũ nữ do lượng hormone thay đổi cũng thường gặp ở đàn ông lớn tuổi và là biểu hiện của *sự tắt dục nam* (tương đương với tình trạng mãn kinh ở phụ nữ). Thực chất của trường hợp này là nam giới bị mất androgen (giống như phụ nữ lớn tuổi mất estrogen khi mãn kinh).

Trong số đàn ông trưởng thành mắc chứng nam có nhũ nữ, khoảng 1/4 dường như không có căn bệnh tiềm ẩn nào, số còn lại có thể tìm thấy nguyên nhân. Ví dụ, chứng nam có nhũ nữ là một biểu hiện của *hội chứng Klinefelter*, hội chứng hiếm gặp và có tính di truyền này chính là nguyên nhân hàng đầu gây vô sinh (xem Chương 1) và làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú ở đàn ông. Hai vú to ở nam giới cũng có thể là biểu hiện cảnh báo khối u tuyến yên, chứng rối loạn gan, thậm chí ung thư tinh hoàn. Nó cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với một trong rất nhiều loại thuốc thường được kê toa cho nam như: thuốc điều trị hói đầu, loét, ợ nóng, cao huyết áp, trầm cảm, suy tim hay các bệnh về tuyến tiền liệt. Nó cũng có thể cảnh báo tình trạng lạm dụng cần sa hay thuốc có steroid.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Do có mức estrogen cao hơn bình thường nên nam giới mắc hội chứng Klinefelter có nguy cơ cao bị ung thư vú. Nếu bạn bị chứng rối loạn này thì hãy cảnh giác với những biểu hiện của ung thư vú như hai vú căng và núm vú có tiết dịch.

Cuối cùng, tình trạng vú căng ở nam, cũng như ở nữ, có thể cảnh báo các chứng rối loạn lành tính nào đó ở vú như *u nhú* và *u xơ tuyến*

(những khối u không phải ung thư trong các tuyến sữa) (xem phần Hai vú có nhiều khối u ở trên). Tuy nhiên, nó cũng có thể là biểu hiện cảnh báo ung thư vú.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Vì gan đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc chuyển hóa hormone nên nam giới bị các chứng rối loạn ở gan sẽ có nguy cơ cao mắc *chứng nam có nhũ nữ* và ung thư vú.

BẦU VÚ THỪA

Nhiều người trong chúng ta đã từng kinh ngạc khi nhìn cảnh một bảy chó con ngậm vú mẹ. Và có lẽ chúng ta cũng đã từng nhìn thấy các bức tượng hay bức tranh vẽ các vị nữ thần trong độ tuổi sinh sản

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người ta kể rằng Anne Boleyn – người vợ thứ hai của vua Henry VIII – có ba bầu vú, đó là chưa kể đến cái bướu cổ và một ngón tay thừa. Nếu quả đúng như vậy thì ta có thể hiểu vì sao ngài đại sứ thành Vơ-ni-dơ, theo lời khẳng định của mọi người, đã tuyên bố bà “không phải là một trong những phụ nữ đẹp nhất trên đời”.

có dây vú ngang qua ngực. Có lẽ chúng ta đã nghĩ rằng loài người không thể có nhiều bầu vú. Thế nhưng trên thực tế, một số người lại có một hay hai bầu vú thừa (y học gọi là *đa vú* hay *siêu đa vú*). Các bầu vú bất thường này có thể có hoặc không có núm và quầng vú (xem phần **Ba núm vú** bên

dưới). Thông thường, người ta chỉ chú ý đến chúng khi đến tuổi dậy thì, lúc chúng bắt đầu phát triển để đáp ứng hormone sinh dục.

Những bầu vú thừa không chỉ nổi lên ở ngực mà còn có thể phát triển trên hông, cổ, vai và lưng. Tình trạng này có thể xuất hiện ở cả phụ nữ lẫn nam giới. Đa vú trước hết chắc chắn có vấn đề về thẩm mỹ, nhưng điều nguy hiểm hơn là bất kỳ căn bệnh nào có thể phát triển ở bầu vú bình thường (kể cả ung thư) cũng có thể xuất hiện ở bầu vú thừa. Ngoài ra, người ta thấy rằng những người có bầu vú thừa đôi khi còn có các khiếm khuyết ở thận và các cơ quan khác.

BA NÚM VÚ

Hai thì là bạn đồng hành, còn ba lại là một biểu hiện lạ thường khi nói đến nhũ hoa. Tình trạng này được y học gọi là *siêu nhũ* hay *đa nhũ* và thường là một dị tật rất khó thấy lúc mới sinh. Những núm vú thừa không có chức năng gì và đôi khi được xem là dạng thu nhỏ (hơi bị biến dạng) của núm vú thật. Núm vú thừa thường xuất hiện trên ngực hoặc bụng dưới (dọc theo chỗ được gọi là “tuyến sữa”, chúng ta cũng thường thấy các núm vú của các loài động vật khác xuất hiện ở vị trí này). Chúng còn có thể xuất hiện ở cổ, nách hay ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể, thậm chí trên trán (các núm vú ở trán trông giống như mụn hay đốm tàn nhang nhỏ). Các núm vú thừa này, và mô bên dưới chúng, đôi khi cũng phát triển thành những bầu vú căng đầy có chứa hormone sinh dục trong thời kỳ dậy thì hay mang thai. Thậm chí có báo cáo cho biết các núm vú thừa cũng như các bầu vú thừa còn tiết ra sữa.

Sự xuất hiện của ba, bốn núm vú hay thậm chí nhiều hơn không phải là hiện tượng lạ. Theo ước tính, khoảng 5% trẻ em bị hiện tượng này từ lúc mới sinh, và dường như nó phổ biến hơn ở phụ nữ Mỹ bản địa.

Đa nhũ thường là biểu hiện lành tính nhưng cũng có thể báo hiệu vô số căn bệnh, từ những biến dạng ở xương đến loét, từ chứng nhức nửa đầu đến các bệnh ở túi mật. Và giống như bầu vú thừa, những núm vú thừa có thể là biểu hiện của các khiếm khuyết ở ống dẫn tiểu và ở thận. Đây là các khiếm khuyết có tính di truyền, hiếm

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Muốn biết khối u khác thường trên cơ thể mình là tàn nhang hay núm vú thừa, bạn hãy đặt lên đó một cục nước đá, nếu nó đột ngột bật ra thì đó là núm vú.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Ở nước Anh thời Trung cổ, ba núm vú thường được xem là dấu hiệu của mụ phù thủy. Người ta nghĩ rằng quý dũ và các sinh vật vô hình khác mút sữa từ những núm vú thừa này.

gặp và thường xuất hiện ở nam giới có núm vú thừa hơn ở phụ nữ mắc chứng này.

NÚM VÚ THỤT VÀO TRONG

Phụ nữ chúng ta đều mong muốn hai núm vú của mình nhọn và đầy sức sống. Tuy nhiên, đôi khi chúng lại trông giống như mụn. Hiện tượng này được y học gọi là *nhũ hoa thụt vào trong*. Nó có thể là biểu hiện lành tính hoặc báo hiệu một vấn đề nghiêm trọng hơn.

Thông thường, phụ nữ và nam giới đã có hiện tượng này từ lúc mới sinh thì không cần phải lo lắng, mặc dù phụ nữ có thể cảm thấy xấu hổ và thấy khó khăn trong việc cho con bú. Tuy nhiên, nếu một núm vú bình thường (vốn nhọn) bỗng thay đổi và thụt vào trong thì đây có thể là biểu

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Những mạch máu hơi xanh lộ ra trên bầu vú là biểu hiện khỏe mạnh và cũng là một trong những biểu hiện sớm nhất khi người phụ nữ mang thai. Chúng báo hiệu bầu vú đang sẵn sàng để tiết sữa.

hiện của ung thư vú, đặc biệt khi sự thay đổi này có kèm theo xuất huyết hay có khối u gần núm vú (xem phần **Núm vú tiết ra chất lỏng** bên dưới và **Khối u trong vú ở trên**).

NÚM VÚ CỨNG

Bình thường, núm vú và quầng xung quanh núm vú phải mềm. Nhưng nếu bạn để ý thấy vùng da ở đó cứng hoặc có vảy thì đó có thể là biểu hiện của *bệnh viêm nhũ hoa* – một loại ung thư vú. Vùng da cứng này thực chất đang chứa các tế bào ung thư. Bệnh chủ yếu xuất hiện ở phụ nữ và bạn không được nhầm lẫn nó với *bệnh Paget* – chứng rối loạn mãn tính ở xương.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu núm vú trông giống như bị chàm (eczema) thì bạn không nên bỏ qua, bởi 9 trên 10 phụ nữ có biểu hiện này thường bị ung thư vú.

Đặc điểm điển hình của bệnh viêm nhũ hoa là nó chỉ xuất hiện ở một núm vú. Núm vú bị bệnh có thể bằng phẳng hay thụt vào trong và có thể tiết ra một chất dịch màu tro hoặc đỏ tươi (xem phần **Chất tiết ra không phải là sữa bên dưới**). Bệnh còn có các biểu hiện khác như da bong tróc, đỏ, ngứa và nóng như đốt (rất giống biểu hiện của bệnh chàm). Những biểu hiện này có thể xuất hiện rồi biến mất khiến người phụ nữ, và đôi khi cả bác sĩ, nghĩ rằng đó chỉ là một bệnh về da đơn giản và đang tái phát. Thực tế là có nhiều phụ nữ đã có những biểu hiện này từ 6 đến 8 tháng trước khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Nguyên nhân có lẽ là do họ trì hoãn việc đi khám bệnh, hoặc do bác sĩ lúc đầu đã chẩn đoán nhầm thành một bệnh khác.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ngoài một khối u ở vú, dưới đây là các biểu hiện khác của ung thư vú:

- Hai núm vú cứng hoặc có vảy
- Hai núm vú thụt vào trong
- Chất dịch từ núm vú tiết ra có màu máu
- Vú đỏ hoặc sưng
- Vùng da quanh vú có vết hằn giống bề mặt của vỏ cam
- Hai bầu vú không cân đối
- Có chỗ viêm hay loét không lành

Cũng như các dạng khác của ung thư vú, bệnh viêm nhũ hoa có thể phân loại theo hai giai đoạn: giai đoạn *caxinom ống tuyến tại chỗ* và giai đoạn *ung thư tuyến sữa lan rộng*. Giai đoạn *caxinom ống tuyến tại chỗ* là giai đoạn rất sớm của ung thư vú khi các tế bào ung thư trú ngụ ở các tuyến sữa. Giai đoạn *ung thư tuyến sữa lan rộng* là giai đoạn cuối của bệnh khi các tế bào ung thư từ các tuyến sữa đã lan vào mô vú ở xung quanh.

NÚM VÚ TIẾT RA CHẤT LỎNG

Nếu đã từng cho con bú, có lẽ bạn biết rằng hai bầu vú tiết ra sữa là một biểu hiện rõ rệt cho thấy con bạn đang cần bú hoặc bạn cần phải vắt bỏ sữa ngay. Ở

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Mặc dù hiếm gặp nhưng ở một số phụ nữ, núm vú có xô khoen cũng đã từng tiết ra sữa.

một người mới làm mẹ, hai núm vú tiết ra sữa là một biểu hiện khỏe mạnh trong thời kỳ cho con bú. Tuy nhiên, tình trạng núm vú tiết ra chất lỏng trong các trường hợp khác có thể là một biểu hiện báo động rõ nhất các bệnh nghiêm trọng ở giai đoạn xấu nhất. Đây là một manh mối rất quan trọng, dù chất lỏng tiết ra ở một hay ở cả hai bầu vú và tiết ra từ vị trí nào trên núm vú. Về mặt y học, những chất tiết ra từ núm vú được phân thành hai loại: loại có sữa và loại không có sữa. Chất lỏng có sữa thì rõ ràng trông giống sữa còn chất lỏng không có sữa có thể trong, vàng, có màu tro, xanh lá, nâu, hồng hay đỏ tươi. Phức tạp hơn, chất lỏng tiết ra từ núm vú với các đặc điểm khác nhau

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong số các phụ nữ bị tiết dịch bất thường ở núm vú, dưới 10% thực sự đã bị ung thư vú. Tuy nhiên, người phụ nữ càng lớn tuổi thì tình trạng này càng có nhiều khả năng là biểu hiện duy nhất của bệnh ung thư vú.

còn có thể xảy ra trong một số chứng rối loạn ở vú. Nhìn chung, tình trạng núm vú tiết ra chất lỏng được xem là *bệnh lý* (do một chứng bệnh gây ra) nếu nó tự dưng xảy ra, lặp đi lặp lại, chỉ từ một tuyến sữa hoặc có màu máu.

Tiết sữa

Tình trạng núm vú tiết ra sữa ở một phụ nữ không phải đang mang thai hay đang cho con bú hoặc ở một người đàn ông được y học gọi là *sự chảy sữa*. Thông thường, tình trạng này xảy ra ở cả hai bầu vú và chất tiết ra có đặc điểm là loãng, có màu hơi trắng, có thể màu

vàng đục hoặc xanh đục. Ở người trưởng thành, đây thường là biểu hiện của bệnh lý. Nhưng đối với các em trai và em gái trong tuổi dậy thì thì đây là biểu hiện lành tính. Theo thống kê, tình trạng tiết sữa ở hai vú xảy ra ở khoảng 5% các bé mới sinh.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Phụ nữ có con nuôi có thể cho con bú vú mình. Bằng cách dùng một ống bơm tay hay máy – một kỹ thuật được gọi là *tạo tiết sữa* – để kích thích hai bầu vú trong nhiều tuần, thông thường, chúng sẽ có thể tiết ra những lượng rất ít sữa. Nếu được vậy thì sợi dây tình cảm giữa mẹ và bé sẽ được thắt chặt và bé cũng sẽ khỏe mạnh.

Bầu vú có thể tiết ra sữa sau các tác động như: cọ xát mạnh, nắn bóp hoặc mủt. Dù trong trường hợp nào thì đây cũng là biểu hiện lành tính.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Ở nam giới, tình trạng tiết sữa thường là biểu hiện duy nhất của bệnh ung thư vú. Tuy nhiên, ở phụ nữ, tình trạng này nếu không kèm theo các biểu hiện khác thì ít có khả năng báo hiệu một bệnh nghiêm trọng.

Tình trạng tiết sữa có thể là một phản ứng của cơ thể đối với các loại thuốc có kê toa lẫn các chất kích thích bị cấm sử dụng như: thuốc tránh thai, liệu pháp thay thế hormone, thuốc chống loạn tâm thần, thuốc chống trầm cảm, thuốc chống cao huyết áp, cần sa, thuốc gốc thuốc phiện và thuốc có steroid. Đây cũng có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang ăn nhiều loại gia vị có chứa estrogen thực vật như rau tầm ma, thì là, kế, hồi và hạt cà ri. Chính estrogen trong các gia vị này có thể là nguyên nhân khiến sữa tiết ra. Tình trạng này cũng có thể báo hiệu nhiều bệnh liên quan đến hormone bao gồm *u tuyến yên* (khối u tuyến yên tiết prolactin) và *giảm năng tuyến giáp* (xem Phụ lục I).

Chất tiết ra không phải là sữa

Chất tiết ra từ núm vú có màu hơi xanh lá hoặc màu sẫm, đặc, dính có thể báo hiệu các tuyến sữa bị viêm nhiễm và tắc nghẽn, đây là một bệnh lành tính nhưng gây khó chịu và có tên là *giãn ống dẫn của vú*. Chất này có thể tiết ra từ một hay nhiều tuyến sữa nhỏ xíu dẫn đến núm vú. Nếu chất tiết ra trông giống mủ và có mùi hôi thì nó có thể

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Cách duy nhất để xác định xem một thay đổi ở vú là lành tính hay nghiêm trọng là xét nghiệm

sàng lọc với ba bước:

- Khám vú lâm sàng (do một chuyên gia chăm sóc sức khỏe phụ trách)
- Chụp X-quang hoặc siêu âm tuyến vú
- Làm sinh thiết không giải phẫu: chọc kim nhỏ và (hoặc) sinh thiết ngay chính giữa khối u

Nếu kết quả nào dương tính thì cần đánh giá thêm. Và hãy nhớ rằng, không chỉ những khối u mà cả các chất tiết ra hay các thay đổi về hình dạng, kích cỡ, các thay đổi ở da hoặc cảm giác cũng cần được kiểm tra.

báo hiệu chứng nhiễm trùng vú (y học gọi là *viêm vú*). Và nếu chất này có màu đỏ tươi giống máu, chỉ tiết ra từ một tuyến sữa thì đó là biểu hiện điển hình của khối u có tên là *u nhú trong tuyến sữa*, tuy vậy khối u này không phải là ung thư.

Chất tiết ra nếu có màu hơi đỏ, đặc biệt là từ một tuyến sữa, thì có thể là dấu hiệu nguy cấp của hai dạng ung thư vú – viêm nhũ hoa và caxinom ống tuyến tại chỗ (xem phần **Núm vú cứng** ở trên). Cuối cùng, chất tiết ra từ nhiều tuyến sữa (có máu hoặc không) là một biểu hiện thông thường của bệnh xơ nang vú (xem phần **Hai vú có nhiều khối u** ở trên) hoặc các bệnh lành tính khác ở vú.

Như đã đề cập ở trên, *u nhú trong tuyến sữa* là một khối u không phải ung thư nằm trong tuyến sữa. Chất tiết ra từ một tuyến sữa và có thể có hoặc không có máu là dấu hiệu của khối u này. Mặc dù thường khó nhận thấy nhưng trên thực tế, một số phụ nữ noi rằng đã nhìn thấy một khối u giống mụn cóc ở phía sau hoặc ở gần rìa núm vú. Những khối u này có thể xuất hiện trên một hoặc cả hai vú. Điều thú vị là phụ nữ trẻ có xu hướng có nhiều u trong khi phụ nữ lớn tuổi thường chỉ có một khối u.

HÌNH DẠNG VÀ KÍCH CỠ CỦA THÂN MÌNH

CƠ THỂ HÌNH QUẢ TÁO

Tục ngữ Anh có câu: “Ăn một quả táo mỗi ngày có thể giúp phòng ngừa bệnh tật”. Nhưng nếu có thân hình quả táo với cái eo quá khổ thì bạn sẽ phải đến bác sĩ thường xuyên. Thân hình dạng này được y học gọi là *chứng béo bụng* (dân gian thường gọi là bụng bia). Mỡ bụng sẽ thải ra các acid béo nguy hiểm và chúng sẽ tích tụ lại trong gan. Tình trạng này có thể cản trở quá trình chuyển hóa của đường và làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.

Vòng eo quá cỡ có thể báo hiệu *hội chứng chuyển hóa* với một loạt yếu tố có nguy cơ gây bệnh đái tháo đường và bệnh tim. Các yếu tố này gồm: kháng insulin, cao huyết áp, lượng đường trong máu cao, mức triglyceride (glycerol kết hợp với ba phân tử acid béo) cao và mức cholesterol có lợi thấp. Thật vậy, những người có thân hình quả táo có khả năng bị suy tim cao gấp ba lần những người có thân hình quả lê (phần lớn lượng mỡ tích tụ ở mông).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Mức triglyceride cao và mức cholesterol có lợi thấp là những yếu tố khiến phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn nam giới.

Thân hình quả táo là biểu hiện nghiêm trọng cho biết bạn cũng có nguy cơ cao bị ung thư kết tràng. Thật vậy, trong việc dự báo bệnh tim và các bệnh khác, mỡ bụng là một nhân tố quan trọng đến mức có thể trong thời gian sắp tới, việc đo vòng eo khi đi khám bệnh sẽ trở nên phổ biến như việc đo chiều cao và cân nặng, đồng thời nó cũng cho biết nhiều thông tin hơn. Các nghiên cứu ngày nay chỉ ra rằng để dự báo các bệnh tim mạch, chỉ riêng vòng eo cũng cho kết quả chính xác hơn cân nặng hoặc các số đo khác (như chỉ số trọng lượng cơ thể hay tỷ lệ eo-hông).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nam giới có vòng eo 100 cm và nữ có vòng eo 87,5 cm sẽ có nguy cơ cao mắc bệnh tim. Và phụ nữ nếu có vòng eo lớn hơn 90 cm thì có nguy cơ cao bị sỏi mật.

Nhiều phụ nữ đã mãn kinh thấy rằng càng lớn tuổi thì họ càng tăng cân. Ngoài việc khiến người phụ nữ cảm thấy khổ sở, việc tăng gần 20 kg sau khi mãn kinh còn khiến họ có nguy cơ cao bị ung thư vú. Bên cạnh đó, tình trạng này cũng có thể là dấu hiệu báo trước các bệnh tim. Tuy nhiên, hiện người ta vẫn chưa rõ tình trạng lên cân khi lớn tuổi có hại cho phụ nữ hơn tình trạng bị béo phì trong nhiều năm hay không.

THAY ĐỔI CÂN NĂNG ĐỘT NGỘT HOẶC KHÔNG RÕ NGUYÊN NHÂN

Đối với chúng ta, sụt cân có thể là một biểu hiện đang mừng trong cuộc chiến chống béo phì. Thế nhưng nếu bạn không có ý định giảm cân thì chắc chắn rằng, bất kỳ một thay đổi đột ngột nào liên quan đến cân nặng cũng đều là biểu hiện cho thấy cơ thể bạn đang có vấn đề cực kỳ nghiêm trọng.

Đương nhiên, nếu bạn đang thực hiện việc giảm cân thì tình trạng sụt cân nhanh chóng có thể báo hiệu một chứng rối loạn do ăn uống như *chán ăn* hoặc *ăn vô độ*. Nhưng nếu bạn không có ý định giảm cân thì tình trạng sụt cân (có thể kèm theo cảm giác chán ăn hoặc không) có thể cảnh báo chứng trầm cảm, đái tháo đường, tăng năng tuyến giáp, suy tim, rối loạn dinh dưỡng hoặc ung thư. Một nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng việc sụt cân không rõ nguyên nhân ở phụ nữ có thể là một biểu hiện ban đầu cảnh báo chứng giảm trí nhớ sẽ xuất hiện mười năm sau. Ngoài ra, tình trạng sụt cân đột ngột còn có thể là một phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc (cả thuốc được kê toa lẫn chất kích thích bị cấm sử dụng) như thuốc chống trầm cảm và các thuốc có amphetamine (một chất gây kích thích mạnh hệ thần kinh trung ương). Nếu một người cao tuổi đột ngột sụt cân thì đó có thể là dấu hiệu báo trước của chứng giảm trí nhớ. Đối với người cao tuổi, tình trạng sụt cân (thường là dưới nửa ký mỗi năm) là điều bình thường khi họ về già; tuy nhiên, nếu bị sụt cân nhiều hơn mức này thì đó dường như là biểu hiện báo động chứng rối loạn thần kinh sắp xảy ra.

Có lẽ tất cả chúng ta đều đã từng lên vài cân, đặc biệt là trong các kỳ nghỉ. Đây là một biểu hiện lành tính và cho thấy chúng ta thiếu kiểm chế khi đứng trước bàn tiệc đứng với rất nhiều thức ăn. Tuy nhiên, tăng cân đột ngột cũng có thể báo hiệu một số vấn đề (nghiêm trọng hoặc không quá nghiêm trọng) có liên quan đến sức khỏe toàn thân.

Lên cân trong một hai ngày có thể là do *sự giữ nước*. Nhiều phụ nữ dễ ý thấy rằng ngay trước khi hành kinh, cả hai bầu vú lẫn bụng mình căng lên do giữ nước. Nhưng tình trạng giữ nước cũng có thể báo hiệu *chứng suy tim* (tức tim không thể bơm một cách hiệu quả). Mặc dù chân và hai bàn chân bị phù là những biểu hiện điển hình của chứng suy tim nhưng tình trạng giữ nước do bệnh tim gây ra cũng xuất hiện ở vùng quanh bụng.

Khi không thay đổi thói quen ăn uống, nếu bạn đang lên cân rồi sau đó bị sụt cân quá nhiều thì đó có thể là biểu hiện của rất nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe hoặc tâm lý. Chẳng hạn, tình trạng này có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang bị rối loạn tuyến giáp (xem Phụ lục I), bị bệnh nhiễm trùng, có vấn đề về dinh dưỡng hoặc rối loạn về ăn uống.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thập niên 40 của thế kỷ 20, William Sheldon – nhà tâm lý học người Mỹ – đã phân biệt ba loại hình dáng cơ bản mà ông gọi là *somatotypes* (loại hình dáng do di truyền) và liên kết chúng với các đặc điểm cá tính.

- *Người gầy*: có thân hình gầy guộc, mảnh khảnh. Có xu hướng thiếu quyết đoán, nhạy cảm, tự giác, hướng nội và thích nghệ thuật.
- *Người béo tròn*: có thân hình tròn trịa hình quả táo hay quả lê. Có xu hướng thụ động, điềm đạm, nhiều tình cảm, dễ giao tiếp và có "hàng khối chuyện tếu".
- *Người có cơ bắp*: có cơ bắp nổi cuộn cuộn. Có xu hướng hoạt bát, mạo hiểm, liêu lĩnh, thích tranh đua, quyết đoán và thờ ơ với người khác.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Tăng giảm cân liên tục không chỉ là vấn đề gây khó chịu. Ở nam giới, đó còn có thể là biểu hiện cho thấy họ đang có nguy cơ cao bị sỏi mật. Nghiên cứu của Sở Y tế (sau Hội nghị của các nhà chuyên môn) đã phát hiện ra rằng nam giới nếu bị tăng giảm cân liên tục, đặc biệt khi họ sụt hơn 10 ký trong giai đoạn ăn kiêng, thì nguy cơ bị sỏi mật có thể tăng khoảng 50%.

DÀNG NGƯỜI CO RÚT

Bộ phim *Người Co rút kỳ dị* đã làm hàng triệu khán giả thích thú. Nhưng nếu bạn có dáng người co rút thì quả là điều đáng buồn. Chúng ta đều biết giảm chiều cao là một biểu hiện khá thông thường

của sự lão hóa. Tuy nhiên, theo một nghiên cứu mới đây của Anh, đàn ông lớn tuổi bị giảm hơn 2,5 cm sẽ có nguy cơ tử vong cao do bệnh tim và bệnh về đường hô hấp.

Giảm chiều cao cũng là dấu hiệu của *bệnh loãng xương*, một bệnh nghiêm trọng liên quan đến việc mất xương ở cả nam lẫn nữ (xem phần **LƯNG GÙ** bên dưới). Khi bị mất xương do bệnh này, xương sống phải chống đỡ những chỗ rạn nhỏ (được gọi là *chỗ rạn bị nén trong cột sống*). Theo thời gian, cấu trúc xương sống sẽ bị cong và hậu quả là chiều cao giảm rõ rệt. Tuy nhiên, phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh loãng xương cao gấp bốn lần nam giới bởi họ còn bị mất khối xương do tình trạng mãn kinh gây ra.

LƯNG CONG

Lưng cong có thể báo hiệu *chứng vẹo cột sống*. Tình trạng cong vẹo này gần như luôn được người khác nhận ra trước tiên và có thể dễ thấy nhất khi bạn cúi gập người từ eo xuống. Đôi khi chính người bị vẹo cột sống đã phát hiện ra tình trạng này, chẳng hạn khi soi gương, họ có thể để ý thấy một bên vai hay một bên hông cao hơn bên kia. Với nhiều người, chứng này đã xuất hiện lần đầu tiên lúc còn nhỏ, nhưng tình trạng cột sống bị biến dạng lại có thể bắt đầu, hoặc có thể nặng hơn và dễ nhận thấy hơn khi họ trưởng thành. Ở người trưởng thành, chứng vẹo cột sống là một biểu hiện khác của sự lão hóa, phần lớn do cấu trúc chống đỡ cột sống bị hao mòn, hoặc có thể do tình trạng thoái hóa khớp gây ra. Và dù là nguyên nhân nào đi nữa thì chứng này cũng gây đau nhức và có thể dẫn đến việc đi đứng khó khăn.

LƯNG GÙ

Bạn có bao giờ để ý thấy nhiều người già, nhất là các cụ bà, bước đi với dáng lưng còng và có một cái bướu tròn, to ở phần lưng trên không? Tình trạng dị dạng này thường được gọi là “cái bướu của quý

bà” (y học gọi là *gù*). Không giống những người bị vẹo cột sống (trông như nghiêng qua một bên), những người bị gù trông giống như đang khom người về phía trước.

Gù là một biểu hiện điển hình của *bệnh loãng xương* (xem phần **DÁNG NGƯỜI CO RÚT** ở trên). Tuy nhiên, bệnh loãng xương lại không có biểu hiện nào xuất hiện sớm; biểu hiện đầu tiên có thể thấy là sự xuất hiện của bướu, của một xương hay xương hông bị gãy. Bướu cũng có thể là biểu hiện rõ rệt của bệnh lao, của khối u hay chấn thương ở cột sống, hoặc chứng viêm khớp thoái hóa (xem phần **Cứng khớp bên dưới**).

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Cột sống là một dây xương chạy dọc xuống lưng bạn. Bạn ngồi ở một đầu của cột sống còn đầu bạn lại ở đầu kia.

—Khuyết danh

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Gãy xương hông do chứng loãng xương gây ra là một biểu hiện cảnh báo rằng bạn có nguy cơ cao bị tử vong. Khi bị gãy xương hông, gần 1/4 người trên 50 tuổi đã qua đời một năm sau đó. Nhiều người trong số này nếu sống sót thì cũng cần phải được chăm sóc lâu dài bởi họ đi lại vô cùng khó khăn.

DÁNG ĐI LOẠNG CHOẠNG

BƯỚC LOẠNG CHOẠNG

Nếu người đi của bạn đã lớn tuổi và dường như bước đi loạng choạng hoặc thường ngã về phía sau khi đứng (hay ngay cả khi ngồi) thì đó có thể là biểu hiện của *hội chứng khó khăn về tâm vận động* – một chứng rối loạn về tư thế mới được phát hiện. Do dự khi bắt đầu bước đi và có xu

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng thiếu vận động thực sự có thể làm trầm trọng thêm hoặc làm tăng nguy cơ mắc hội chứng khó khăn về tâm vận động. Ở những người cao tuổi, việc phải nằm lâu ngày trên giường khi bị ốm cũng có thể gây ra hội chứng trên. Điều này đã khẳng định phương pháp “sử dụng sức khỏe nếu không sẽ đánh mất nó”.

hướng đi từng bước ngắn với dáng lão đảo (y học gọi là *bước từng bước ngắn*) là đặc điểm của bệnh này. Sợ ngã cũng là một biểu hiện khác và là đặc điểm của bệnh. Hội chứng khó khăn về tâm vận động đôi khi bị nhầm với bệnh Parkinson và các rối loạn khác về thần kinh-cơ (xem phần Run bên dưới).

Không những là biểu hiện thông thường của sự lão hóa, hội chứng khó khăn về tâm vận động còn có thể báo hiệu nhiều bệnh nghiêm trọng như bệnh tim, tình trạng mất nước, giảm lượng đường trong máu hoặc các bệnh về chuyển hóa. Hội chứng này cũng có thể báo hiệu những thay đổi ở các mạch máu nhỏ trong não hay thậm chí một khối u ở não.

DÁNG ĐI CỨNG ĐƠ

Nếu bạn đã từng nhìn thấy một người bước đi rất thẳng và giống như một anh lính chì thì có lẽ người đó đang bị *hội chứng người cứng đơ*. Đây là một chứng rối loạn thần kinh hiếm gặp và cũng được gọi là *hội chứng người cứng rắn* (tên gọi này không những đúng về mặt chính trị mà còn chính xác hơn bởi bệnh xuất hiện ở cả nam lẫn nữ).

Hội chứng người cứng đơ khiến cơ bị co thắt và cứng, tình trạng này cứ tái phát liên tục. Đây được xem là một rối loạn tự miễn. Thật vậy, chứng này phổ biến hơn ở những người đã bị các bệnh tự miễn khác như thiếu máu ác tính, đái tháo đường phụ thuộc insulin và tăng năng tuyến giáp (xem Phụ lục I).

Các biểu hiện của hội chứng này thường xuất hiện lần đầu tiên ở các cơ trên thân mình. Khi tiến triển, bệnh lan sang các chi và có thể gây biến dạng khớp, các bệnh về khớp và xương, cuối cùng dẫn đến tật nguyền.

Bệnh này thường bắt đầu xuất hiện khi người bệnh có tâm trạng buồn phiền hoặc khi một tác nhân nào đó (như tiếng động lớn) đột ngột khiến họ sợ hãi hay giật mình. Hội chứng người cứng đơ thường

bị chẩn đoán nhầm là một rối loạn tâm lý, bệnh đa xơ cứng (xơ cứng lan tỏa) hoặc bệnh Parkinson, do đó người bệnh chậm được điều trị bằng các biện pháp thích hợp.

KHỚP

HỘI CHỨNG TĂNG VẬN ĐỘNG

Bạn đã bao giờ nhìn thấy những người uốn cong ngón tay ngược về phía sau hoặc thậm chí vận vẹo cả thân mình giống như một nghệ sĩ uốn dẻo chưa? Có lẽ họ đang bộc lộ những biểu hiện điển hình của *hội chứng tăng vận động*. Những người bị bệnh này thực ra không phải có bộ khớp đôi, đúng hơn là các dây chằng và các cơ xung quanh khớp của họ co giãn quá mức khiến họ có thể khom người và duỗi thẳng người ra giống một người có tài uốn dẻo.

Đây thường là một bệnh lành tính, thường thấy rõ lúc còn nhỏ và có xu hướng di truyền. Có đến 20% trẻ bình thường và nhiều vận động viên có khớp tăng vận động. Tuy nhiên, một số người sẽ bị chứng này khi lớn tuổi hơn nếu các dây chằng bị tổn thương, yếu đi hoặc duỗi quá mức. Nhưng dù bệnh xảy ra ở thời điểm nào và bằng cách nào thì người bệnh cũng có nguy cơ cao bị trật khớp và đau nhức.

Từ lâu người ta vẫn tin rằng các khớp tăng vận động là dấu hiệu báo trước của *chứng viêm xương khớp*, một rối loạn khớp thoái hóa (xem phần **Cứng khớp** bên dưới). Nhưng điều này chưa được chứng minh, ít ra là đối với hai bàn tay và các ngón tay. Thật vậy, theo một nghiên cứu gần đây, các khớp tăng vận động có thể bảo vệ cơ thể

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Hội chứng tăng vận động có thể rất có lợi cho các nhạc sĩ cũng như các vận động viên. Người ta kể rằng Paganini – nghệ sĩ vĩ cầm người Ý thế kỷ 19 – và Rachmaninoff – nghệ sĩ dương cầm người Nga thế kỷ 20 – đã bị bệnh này – căn bệnh rất thuận lợi cho công việc của họ. Người ta cũng tin rằng tử chi dài và uyển chuyển của họ là hậu quả của hội chứng Marfan.

không bị chứng viêm khớp. Mặt khác, tình trạng này có thể là một dấu hiệu cảnh báo *hội chứng mệt mỏi mãn tính* – căn bệnh được cho là do virus gây ra với các triệu chứng: quá mệt mỏi, cơ thể suy yếu, đau nhức cơ và đôi khi bị sốt. Số ca mắc bệnh khớp tăng vận động càng cao hơn ở cả thanh niên lẫn người trưởng thành đã bị hội chứng mệt mỏi mãn tính.

Chứng tăng vận động khớp thường bị chẩn đoán nhầm với *hội chứng Ehlers-Danlos* và *hội chứng Marfan* – hai căn bệnh có tính di truyền và tiềm ẩn nguy hiểm. Hội chứng Ehlers-Danlos là một rối loạn mô liên kết hiếm gặp và chủ yếu xuất hiện ở các khớp, da và mạch máu. Nó còn có các biểu hiện khác từ nhẹ đến nặng như: da rất dễ co giãn (xem Chương 9) và dễ bị bầm tím, trật khớp, vẹo cột sống (xem phần **Lưng cong** ở trên), mắc bệnh về mắt cũng như động mạch, ruột hay các cơ quan khác bị đứt. Hội chứng này có khả năng khiến cơ thể suy nhược và thậm chí đe dọa mạng sống. Nhưng do các biểu hiện có thể không rõ ràng nên theo ước tính, có khoảng 90% người bệnh không được chẩn đoán mắc hội chứng này cho đến khi phải đến cấp cứu tại các cơ sở y tế.

Khớp tăng vận động cũng là một biểu hiện của hội chứng Marfan, một rối loạn mô liên kết khác và cũng hiếm gặp. Các biểu hiện khác có thể quan sát được của hội chứng này gồm: hai bàn chân dài và phẳng (không có vòm cong lên bình thường), khuôn mặt nhỏ, vẹo cột sống, các ngón tay gầy và dài, vóc dáng cao (tổng thống Abraham Lincoln có các ngón tay gầy và dài nên người ta nói rằng ông cũng bị bệnh này). Mặc dù chủ yếu xảy ra ở bộ xương nhưng hội chứng Marfan có thể gây bệnh về mắt, bệnh tim và các bệnh khác. Quả thật, nhiều người mắc hội chứng này đã bị cận thị rất nặng và (hoặc) bị tăng nhãn áp hay đục thủy tinh thể.

Cũng như với hội chứng Ehlers-Danlos, các biểu hiện khó nhận thấy của hội chứng Marfan thường bị bỏ qua, do đó hội chứng này đôi

khi đã dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Chẳng hạn, nhiều vận động viên trẻ đã bị chứng khớp tăng vận động và có dáng người cao ráo với tay chân dài – đặc điểm rất có lợi trong thể thao. Nhưng một số người lại không được chẩn đoán bị hội chứng Marfan. Thế là hàng năm, không ít vận động viên trẻ trong số này đã chết đột ngột và oan uổng bởi không biết mình bị bệnh. Khi hội chứng Marfan không được chữa trị thì chứng phình động mạch (tình trạng các mạch máu lớn nhất trong cơ thể phồng to và có thể đứt) chính là nguyên nhân chủ yếu khiến người bệnh chết yếu.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nhà soạn kịch Jonathon Larson – tác giả của vở nhạc kịch ăn khách *Rent* – đã qua đời trong có độc ở tuổi 35 tại căn hộ của mình trước khi vở kịch này được công diễn một tuần. Ông qua đời vì bị đứt động mạch chủ – một biến chứng của hội chứng Marfan mà chính ông lẫn bác sĩ của ông đều không biết. Khi đến phòng cấp cứu vì bị đau ngực, ông đã được chẩn đoán là bị chứng khó tiêu và được đưa về nhà.

CỨNG KHỚP

Trong khi một số người có các khớp rất dễ co giãn thì những người khác lại có khớp quá cứng như bị đông lại. Cứng khớp có thể là một biểu hiện lành tính cho thấy bạn đã chơi môn thể thao mình ưa thích quá nhiều, nhưng nó còn có thể báo hiệu điều ngược lại – bạn ít hoạt động thể thao. Cứng khớp cũng thường khiến những người hoạt động thể lực nản lòng, hậu quả là chứng bệnh này càng trở nên nặng hơn. Nếu cứng khớp có kèm theo đau nhức khớp dai dẳng thì có thể cơ thể bạn đang có vấn đề bất thường.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hai đầu gối là khớp lớn nhất trong cơ thể.

Cứng khớp là một biểu hiện của tuổi già, thường là lành tính mặc dù có thể khiến bạn khó chịu. Sở dĩ các khớp của bạn có thể chuyển động một cách dễ dàng và thoải mái thông qua mọi loại cử động là nhờ vào *chất hoạt dịch* – một chất tiết ra từ các màng quanh khớp.

Cùng với sự lão hóa, chất bôi trơn này ngày càng ít đi và do đó, các khớp sẽ chuyển động khó khăn hơn. Dù bạn ở độ tuổi nào thì tình trạng cứng khớp thường nặng hơn vào buổi sáng hay sau một thời gian dài thiếu vận động (như sau khi ngồi trong rạp hát hay trên máy bay). Vì vậy, tình trạng này thường biến mất nếu bạn vận động, đi lại trong ngày.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Hai đầu gối nói lên tuổi tác của người phụ nữ.

—Mary Quant, nhà thiết kế thời trang người Anh

Tình trạng cứng khớp kinh niên vào buổi sáng có thể là biểu hiện cho thấy bạn cần một tấm nệm mới, nhưng nó cũng là một biểu hiện thông

thường của chứng viêm khớp. Nếu bạn bị cứng khớp dưới 30 phút vào buổi sáng thì đó có thể là biểu hiện của chứng viêm xương khớp. Chứng này (thường được gọi là hình thức “hao mòn” của chứng viêm khớp, còn được gọi là *thoái hóa khớp*) là dạng thường gặp nhất trong hơn 100 dạng khác nhau của chứng viêm khớp. Chứng viêm xương khớp hủy hoại sụn đệm giữa các khớp khiến các xương cọ xát vào nhau, đau nhức, biến dạng và mất chức năng. Chứng này có thể tác động đến bất kỳ khớp nào trong cơ thể nhưng các khớp ở hông, đầu gối, bàn chân và ngón tay thường bị ảnh hưởng nhiều nhất. Bệnh xảy ra ở nam giới nhiều hơn phụ nữ trước tuổi 45 nhưng phổ biến hơn ở phụ nữ trên 55 tuổi.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu khớp của bạn chỉ bị đau khi bạn ấn mạnh lên đó thì có thể bạn đã bị chứng viêm xương khớp.

Trong trường hợp bị cứng khớp hơn 30 phút vào buổi sáng thì có thể bạn đã bị *bệnh phong thấp*. Đây là một bệnh miễn nhiễm tiến triển, gây suy nhược cơ thể, không chỉ có thể ảnh hưởng đến các khớp mà còn ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể, kể cả tuyến lệ và tuyến nước bọt.

Nếu cứng khớp vào buổi sáng có thể báo hiệu chứng viêm xương khớp hoặc bệnh phong thấp thì tình trạng cứng khớp xảy ra ở bất kỳ thời điểm nào trong ngày lại có thể báo hiệu rất nhiều bệnh về cơ, xương hoặc thần kinh. Những bệnh này có thể là các bệnh viêm nhiễm như *lupus* (xem Phụ lục I) và *bệnh sarcoid* (xem phần Cơ thể tê rần bên dưới và Phụ lục I) hay bệnh về cơ như *chứng đau nhức cơ* (xem phần Bàn tay và bàn chân lạnh bên dưới).

Ngoài ra, cứng khớp cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc, gồm thuốc kháng sinh như minocycline, statins (được dùng để làm giảm cholesterol) và thuốc có enzyme thơm hóa (được dùng trong điều trị ung thư vú, tên tiếng Anh là aromatase, chữ arom gốc Hy Lạp có nghĩa là “gia vị, thơm”).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những người mắc chứng thấp khớp có nguy cơ cao bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.

HAI GỐI KÈU LẠO RAO

Nếu hai đầu gối của bạn kêu lạo rạo và không kèm theo đau nhức thì đó có thể là biểu hiện của tình trạng lệch về cơ học – một tình trạng tạm thời và lành tính. Chẳng hạn, mô mềm trong khớp (xương bánh chè) hơi lệch và cọ vào mô gần đó; các mô mềm (như gân và dây chằng) bật lại xung quanh hai gối sau khi tạm thời trượt ra khỏi vị trí; hoặc tương tự hiện tượng xảy ra khi

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Dưới đây là một số đặc điểm khác giúp phân biệt *chứng viêm xương khớp* và *chứng thấp khớp*:

- Chứng thấp khớp thường xảy ra ở các khớp đối xứng (như các khớp ở hai bàn tay hay hai đầu gối). Chứng viêm xương khớp khi xuất hiện thường chỉ ảnh hưởng đến một bên.
- Chứng thấp khớp có thể gây mệt mỏi và sốt nhẹ. Chứng viêm xương khớp thì không.
- Chứng viêm xương khớp gây đau nhức khớp và cơ, tình trạng này càng nặng hơn khi người bệnh hoạt động trong ngày. Chứng thấp khớp có xu hướng gây đau nhức suốt ngày.

bề các đốt ngón tay, những bóng khí nhỏ xíu thường thấy trong chất hoạt dịch bôi trơn các khớp nở ra.

Tuy nhiên, hai gối kêu lạo rạo cũng có thể báo hiệu bạn đã bắt đầu bị chứng viêm xương khớp ở gối (xem phần **Cứng khớp** ở trên). Viêm xương khớp ở gối cũng như các bệnh khác ở gối thường xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn và có xu hướng gia tăng vào tuổi mãn kinh. Có bằng chứng cho rằng nguyên nhân của tình trạng này chính là do lượng estrogen giảm.

CÁC BIỂU HIỆN Ở BÀN TAY VÀ BÀN CHÂN

THUẬN TAY TRÁI

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Nhiều cuộc khảo sát đã cho thấy tình trạng thuận tay trái xuất hiện ở người trẻ tuổi nhiều hơn ở người già. Một số nhà nghiên cứu cho rằng chính áp lực xã hội đã khiến họ trở nên thuận tay phải. Các nhà khoa học khác, với thái độ hoài nghi hơn hoặc gay gắt hơn, thì khẳng định tình trạng có ít người già thuận tay trái đồng nghĩa với việc những người thuận tay trái thường hay chết yếu.

Nếu là người thuận tay trái, có lẽ bạn cũng nhận ra là không có nhiều người như bạn. Những người thuận tay trái chỉ chiếm khoảng 10% dân số. Người ta cho rằng đặc điểm này chủ yếu là do di truyền hoặc bẩm sinh. Trong trường hợp do bẩm sinh, theo giả thuyết họ đưa ra, thuận tay trái là kết quả của việc tiếp cận với mức testosterone cao bất thường trong dạ con.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong số những người thuận tay trái nổi tiếng có họa sĩ Leonardo da Vinci, tổng thống George H. W. Bush, tổng thống Bill Clinton và Oprah Winfrey – người dẫn chương trình đối thoại trên truyền hình.

Việc thuận tay trái có thể không chỉ gây bất tiện mà còn là dấu hiệu của một số rối loạn tự miễn, nhất là bệnh về tuyến giáp (xem Phụ lục I) và viêm ruột (bao gồm *bệnh Crohn* (viêm ruột từng

vùng) và *viêm loét đại tràng* (xem Chương 8)). Ngoài ra, thuận tay trái cũng liên quan đến các vấn đề về hành vi, trong đó một số vấn đề có nguyên nhân một phần là do cha mẹ hay thầy cô giáo cố ép người thuận tay trái phải dùng tay phải – một thói quen vẫn còn rất phổ biến ở một số nơi trên thế giới.

Theo kết quả ban đầu trong một nghiên cứu gần đây của Hà Lan, những phụ nữ thuận tay trái có nguy cơ cao bị ung thư vú vào thời kỳ tiền mãn kinh. Tuy nhiên, những người thuận tay trái không phải lúc nào cũng gặp bất lợi. Họ có trí nhớ tốt hơn những người thuận tay phải cũng như có lợi thế trong những cuộc đấu vật tay đôi. Và theo một nghiên cứu của Pháp, họ có xu hướng rất xuất sắc trong các môn thể thao như bóng chày, quần vợt và đấu kiếm.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trước đây, những người thuận tay trái thường bị xem là những người ác độc. Thật vậy, từ *sinister* (độc ác) có nguồn gốc từ từ *sinistra* (nghĩa là "tay trái") trong tiếng Latinh.

CÁC ĐỐT NGÓN TAY NỔI U

Hầu hết phụ nữ có các nốt ngón tay nổi u đều thường bộc lộ dấu hiệu của *bệnh viêm xương khớp bàn tay*. Những cục u ở xương này xuất hiện trên các ngón tay, gây đau nhức và là biểu hiện không hay của sự lão hóa, đặc biệt thường gặp ở phụ nữ lớn tuổi. Hiện tượng này đôi khi được y học gọi là *u Heberden* hay *u Bouchard*, tùy theo ngón tay hay khớp nào bị ảnh hưởng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Từ lâu người ta vẫn tin rằng việc bẻ các đốt ngón tay thường xuyên có thể dẫn đến bệnh viêm khớp. Mặc dù chưa có bằng chứng nào chứng minh giả thuyết này nhưng trong thực tế, thói quen trên có thể làm tổn hại mô mềm trong các khớp cũng như làm giảm khả năng nắm chặt của bàn tay.

NGÓN TAY DÙI TRỐNG

Nếu các ngón tay của người nào đó bị biến dạng và trông giống dùi đánh trống thì có lẽ người đó đang bị *chứng ngón tay dùi trống* (xem Chương 9). Tình trạng này có thể xuất hiện ở một hoặc cả hai bàn tay, có khi chỉ ở một ngón tay.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Ngón tay dùi trống được xem là biểu hiện lâm sàng sớm nhất trong y học. Hippocrates là người đầu tiên đã miêu tả tình trạng các đầu ngón tay to ra như đầu dùi trống ở những bệnh nhân mắc bệnh phổi. Đến nay, biểu hiện này đôi khi còn được gọi là *ngón tay Hippocrates*.

Đây lại là một biểu hiện của nhiều bệnh nghiêm trọng, đặc biệt nếu các móng tay cũng thay đổi. Khoảng 1/3 bệnh nhân ung thư phổi có biểu hiện này. Bên cạnh đó, ngón tay dùi trống cũng có thể báo hiệu các bệnh ung thư khác và các bệnh về phổi như *bệnh xơ hóa nang* và *lao phổi*. Ngoài ra, đây còn là dấu hiệu của bệnh Crohn và viêm loét đại tràng (xem Chương 8), bệnh tim, tăng năng tuyến giáp (xem Phụ lục I) và bệnh gan.



Ngón tay dùi trống

NGÓN TAY CONG

Bạn có bao giờ để ý thấy các ngón tay của người nào đó luôn bị cong giống như móng vuốt chưa? Nếu có thì đó là biểu hiện điển hình

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Người ta cho rằng bệnh Dupuytren bắt nguồn từ đội quân cướp biển Viking – những kẻ đã xâm chiếm quần đảo Anh và phần lớn Bắc Âu. Do kết hôn với người khác chủng tộc, họ đã truyền bệnh này trên khắp các vùng đó.

của *bệnh Dupuytren* hoặc *chứng co cứng Dupuytren*. Đây là một bệnh hiếm gặp, phát triển chậm, không gây đau nhức nhưng làm cơ thể suy yếu. Bệnh thường khởi phát với một khối u nhỏ ở lòng bàn tay rồi sau đó phát triển

thành một chỗ dày đặc và thành sẹo của mô liên kết ở lòng bàn tay và các ngón tay, hậu quả là các ngón tay (thường là ngón áp út và ngón út) cong lại vĩnh viễn.

Mặc dù người ta vẫn chưa rõ nguyên nhân gây bệnh nhưng một số người có thể đã bị bệnh do di truyền. Bệnh này phổ biến nhất ở người da trắng khu vực Bắc Âu (đặc biệt là người Scandinavi) và nam giới bị nhiều hơn phụ nữ. Ngoài ra, những người hút thuốc và nghiện rượu nặng cũng có nguy cơ mắc bệnh cao. Bệnh có thể xuất hiện ở một hoặc cả hai bàn tay, trong đó thường bị ảnh hưởng nhất là ngón áp út, tiếp theo là ngón út, ngón giữa và ngón trỏ.

Bệnh Dupuytren thường gặp ở người bị bệnh đái tháo đường. Ước tính có hai phần ba số người bị đái tháo đường trong nhiều năm đã mắc căn bệnh này. Đây cũng có thể là biểu hiện cho thấy một người đang bị chứng động kinh, bệnh tuyến giáp, bệnh gan hay bệnh phổi. Những người mắc bệnh Dupuytren cũng có thể có các rối loạn mô liên kết hiếm gặp khác, kể cả *bệnh Peyronie* (bệnh này khiến dương vật cong lại (xem Chương 8)).

Tuy nhiên, trong trường hợp hai bàn tay chỉ có một ngón bị cong thì đây chắc chắn là biểu hiện của *chứng ngón tay cò súng* (y học gọi là *bệnh ngón tay bít*). Bệnh này có xu hướng xuất hiện ở những người có bàn tay và các ngón tay thường xuyên vận động khi làm việc hay khi vui chơi (ví dụ những người hay sử dụng bàn phím máy vi tính). Những người thường xuyên nắm chặt các vật cứng (như dụng cụ điện, dụng cụ làm vườn, thậm chí nhạc cụ) cũng có nguy cơ cao bị bệnh này, bởi các

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Bệnh Dupuytren được đặt theo tên của Baron Guillaume Dupuytren – nhà phẫu thuật người Pháp thế kỷ 19, một trong những người đầu tiên miêu tả bệnh này. Ông được xem là nhà phẫu thuật vĩ đại nhất (và keo kiệt nhất) thời đó. Có ít nhất 11 căn bệnh khác cũng mang tên ông. Người ta nói rằng ngoài việc làm bác sĩ phẫu thuật của các vua Pháp là Louis XVIII và Charles X, ông còn chữa trị cho 10.000 bệnh nhân mỗi năm.

hoạt động nói trên đòi hỏi nhiều sức lực khiến các ngón tay bị tổn thương. Ngoài ra, những người bị đái tháo đường, giảm năng tuyến giáp, chứng thấp khớp, một số bệnh nhiễm trùng phổi và da cũng có nguy cơ mắc bệnh cao. Phụ nữ thường bị bệnh này nhiều hơn nam giới.

Mặc dù một số người bị bệnh Dupuytren cũng bị bệnh ngón tay bật nhưng hai bệnh này hoàn toàn khác nhau về mặt y học. Hơn nữa, bệnh ngón tay bật có thể gây đau nhức hơn bệnh Dupuytren, và những người bị bệnh ngón tay bật thường bị xơ cứng cũng như có cảm giác không thoải mái vào buổi sáng.

U TRÊN CỔ TAY HAY BÀN TAY

Nếu gần đây bạn có một khối u trên bàn tay hay ở mặt ngoài của cổ tay thì có lẽ bạn sẽ không vận tay được. Đây rất có thể là biểu hiện của *nang hạch*, một khối u lành tính chứa đầy nước. Các nang này thực ra có thể xuất hiện ở bất kỳ chỗ nào: trên bàn tay, các ngón tay và trên các bộ phận khác của cơ thể. Phụ nữ thường hay mắc



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Bàn tay là dấu hiệu nổi bật của người đàn ông. Nó là công cụ để họ thực hiện mọi tội ác.

—Chú heo hồng tuyết trong tiểu thuyết trào phúng
Trại súc vật của George Orwell, 1945

chứng này hơn nam giới, và nó đặc biệt phổ biến ở các vận động viên thể dục dụng cụ.

Các nang hạch thường sưng phồng khi bạn hoạt động thể lực và bớt dần khi bàn tay được

nghỉ ngơi. Mặc dù có thể dễ bị tổn thương và hơi nhức nhưng chúng thường gây ra vấn đề về thẩm mỹ hơn tình trạng đau nhức. Và ngay cả khi không được chữa trị thì gần như một phần ba các nang này cũng tự biến mất.

Cuối cùng, một khối u trên bàn tay cũng có thể là biểu hiện của gút hay chứng thấp khớp. Nhưng trong trường hợp mắc các chứng bệnh này, người bệnh thường bị đau nhức và sẽ có các biểu hiện khác.

NGÓN CHÂN KHOẼM XUỐNG

Nếu các ngón chân ở giữa ngón cái và ngón út trông giống hình chữ V bị đảo ngược (hoặc giống ngón chân của điều hầu hơn ngón chân người) thì đó có thể là biểu hiện rõ rệt của *bệnh ngón chân búa*, một biến dạng thường gặp ở bàn chân. Đúng như tên gọi, khi mắc chứng này, ngón chân sẽ bị cong ở khớp giữa và chĩa xuống phía dưới nên trông giống cái búa.



Ngón chân búa

Ngón chân búa thường là biểu hiện lành tính dù có vấn đề về thẩm mỹ và đôi khi gây đau nhức nếu bạn mang giày không phù hợp. Nếu giày quá chật, không có chỗ cho các ngón chân duỗi ra khi bạn bước đi thì chúng có thể bị cong vĩnh viễn.

Nếu phát hiện mình ngày càng phải mua giày rộng hơn và ngón chân cái đang chia sang một bên chứ không thẳng ra phía trước thì bạn đang có biểu hiện điển hình của *viêm bao hoạt dịch ngón chân cái*. Nếu những chỗ xương nhô ra ở phần dưới của ngón chân cái là dấu hiệu của viêm bao hoạt dịch ngón chân cái thì chỗ nhô ra tương tự ở phần dưới của ngón chân út được gọi là *viêm bao hoạt dịch ngón chân út*. Chỗ viêm bao hoạt dịch ngón chân cái (y học gọi là *ngón cái vẹo ra ngoài*) có thể trở nên rất to khiến ngón chân cái dè lên hay bị chèn dưới ngón kế bên. Chứng bệnh này còn có các biểu hiện thường gặp khác là sưng phù và đỏ (có thể gây đau nhức từ nhẹ tới nặng).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nhà nhân loại học nổi tiếng Margaret Mead quan sát thấy rằng nhiều người thuộc bộ lạc đảo Biển Nam bị viêm bao hoạt dịch ngón chân cái dù trước đó họ chưa bao giờ mang giày! Viêm bao hoạt dịch ngón chân cái thường là hậu quả của bàn chân có cấu trúc sai lệch, cấu trúc này có tính di truyền và là nguyên nhân tạo nên sức ép bất thường lên phần trước của bàn chân.

Viêm bao hoạt dịch ngón chân cái có xu hướng phổ biến trong gia đình và ở những người có bàn chân phẳng hoặc gàn bàn chân thấp. Nguyên nhân thực sự của chứng này vẫn còn gây tranh cãi. Một số người tin rằng, tương tự trường hợp ngón chân búa, đây là bằng chứng khẳng định rằng đôi giày bạn quá chật hoặc bạn đang đi giày cao gót quá cao. Một số khác nhấn mạnh rằng nguyên nhân của chứng này là do cấu trúc bàn chân bị mất cân đối – một tình trạng có tính di truyền và làm cho ngón chân cái bị sức ép quá mức. Đa số

đồng ý rằng chứng này do cả hai nguyên nhân trên gây ra. Ngoài ra, viêm bao hoạt dịch ngón chân cái cũng có thể là biểu hiện sớm của chứng viêm khớp sắp xảy ra.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Phân nửa phụ nữ ở Mỹ bị viêm bao hoạt dịch ngón chân cái.

U Ở GÓT CHÂN

Nếu bạn thấy khó mang giày có quai hậu bởi có một cái xương mọc ở sau gót chân thì có lẽ bạn bị *chứng u xương ngoài* (còn có tên là *dị dạng Haglund*). Đặc điểm của chứng này là xương ở gót chân phát triển to ra.

Những chỗ xương lồi ra này có thể gây đau nhức, đặc biệt nếu bạn bị *viêm túi thanh mạc* (các túi đầy nước có tác dụng bôi trơn và bảo vệ các khớp trong khắp cơ thể không bị viêm nhiễm) do thường xuyên mang giày quá chật. Tuy nhiên, chứng này cũng có thể là do di truyền.

NHỮNG CƠ CƠ GIẬT VÀ CẢM GIÁC LẠ TRONG CƠ THỂ

CƠ THỂ TÊ RẪN

Cảm giác tê rần khắp người nghe có vẻ thù vị và thực tế có thể như thế. Tắm nước ấm, mát xa kích thích và quan hệ tình dục, tất cả đều có thể tạo cho chúng ta cảm giác này. Thế nhưng *móng tê rần* (y học gọi là *dị cảm mông*) có thể không phải là biểu hiện của lối sống mang lại khoái cảm mà là biểu hiện của tình trạng sức khỏe. *Dị cảm* là những cảm giác bất thường như ngứa ran, tê, nóng như đốt, cảm giác như có kiến bò, kim chích hoặc cảm giác bàn chân hay cánh tay bị tê liệt.

Dị cảm mông, giống như *dị cảm* ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, có thể báo hiệu *chứng dây thần kinh bị chèn ép*. Nguyên nhân của chứng này có thể do các chuyển động lặp đi lặp lại, các tổn thương hoặc bệnh về khớp và cột sống, thậm chí tình trạng có thai gây ra. Chứng dây thần kinh bị chèn ép kinh niên có một dạng rất phổ biến là *hội chứng chèn ép dây thần kinh*. Các rối loạn chèn ép bao gồm *khuyết tật quai vạt*, *hội chứng ống cổ tay* (ảnh hưởng đến bàn tay, cổ tay và cẳng tay (xem phần Các ngón tay tê rần bên dưới)) và *hội chứng ống xương cổ chân* (ảnh hưởng đến bàn chân (xem phần Hai bàn chân tê rần bên dưới)).

Dị cảm cũng có thể là biểu hiện của nhiều tình trạng khác có hoặc không có liên quan đến chứng dây thần kinh bị chèn ép. Đó là tình trạng mang thai ở phụ nữ, tổn thương cột sống hoặc các bệnh như thoát vị đĩa đệm, áp xe não hay u não.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Một nghiên cứu gần đây của Anh phát hiện ra rằng phụ nữ có ngón tay áp út dài hơn ngón trỏ (thường là đặc điểm của nam) thì giới các môn thể thao như chạy, quần vợt và bóng đá hơn các phụ nữ khác. Thế nhưng, theo một nghiên cứu của Úc, họ cũng có nguy cơ cao bị *hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)* – một nguyên nhân phổ biến dẫn đến vô sinh. Các nhà khoa học cho rằng cá khả năng giới thể thao và nguy cơ bị PCOS đều xuất phát từ chỗ họ có quá nhiều hormone nam trong tử cung.

Cảm giác tê rần đôi khi là biểu hiện ban đầu cảnh báo chứng nhức nửa đầu hoặc động kinh. Nó cũng có thể báo hiệu các *chứng động cảm giác* – một loại động kinh liên quan đến tình trạng bất thường của các giác quan hơn là co giật. Cảm giác này còn có thể là

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Qua khám bệnh, các bác sĩ phát hiện thấy ngày càng xuất hiện nhiều *tổn thương tạm thời* hay *vĩnh viễn ở các cơ, dây thần kinh, dây chằng* ... do người bệnh sử dụng các thiết bị số hỗ trợ cá nhân (personal digital assistants – PDA, đây là tên chung để chỉ các máy vi tính cầm tay nhỏ gọn có đầy đủ các tính năng của một máy tính cũng như của một điện thoại di động). Được đặt tên là “bệnh ngón tay cái từ dòng sản phẩm BlackBerry” (BlackBerry (BB) là loại điện thoại di động do hãng RIM của Canada phát triển và tung ra thị trường năm 1999), căn bệnh nói trên sẽ gây đau nhức và (hoặc) tê ở ngón tay cái hay các khớp ngón tay. Thậm chí trẻ em cũng mắc bệnh này nếu sở hữu sản phẩm BlackBerry. Và nhiều em đã trở thành nạn nhân của “bệnh ngón tay cái của người chơi trò chơi điện tử” (cũng được gọi là “bệnh ngón tay cái Nintendo”, đây là một loại tổn thương tạm thời ở các cơ, dây thần kinh, dây chằng do việc chơi các trò chơi điện tử gây ra).

biểu hiện của nhiều bệnh toàn thân và tự miễn nghiêm trọng gồm giảm năng tuyến giáp, đái tháo đường và bệnh sarcoid (xem Phụ lục I). Bệnh sarcoid là một bệnh viêm nhiễm nguy hiểm nhưng hiếm gặp và lúc đầu hầu như không bộc lộ biểu hiện nào. Tuy nhiên, khi tiến triển, bệnh có thể ảnh hưởng đến nhiều bộ phận trên cơ thể bao gồm da, mắt, tai, mũi và các cơ quan nội tạng.

Cảm giác tê ở mặt, thân hoặc tứ chi cũng là một trong những dấu hiệu sớm nhất và thường gặp nhất của chứng rối loạn thần kinh cơ có tên là *đa xơ cứng*. Ngoài ra, dị cảm có thể là manh mối báo hiệu tình trạng *thiếu vitamin B₁₂*

hoặc thậm chí chứng bệnh nghiêm trọng hơn là *thiếu máu ác tính* – một dạng thiếu máu trầm trọng (mức hồng cầu thấp) có nguyên nhân do cơ thể không có khả năng hấp thu vitamin B₁₂. Tuy nhiên, quá nhiều vitamin B₆, cũng như mức calcium, potassium, sodium và chi cao bất thường, có thể dẫn đến tình trạng này. Cuối cùng, hút thuốc lá và uống rượu quá nhiều cũng có thể gây ra cảm giác tê rần.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Đột ngột có cảm giác tê rần kèm theo bất kỳ triệu chứng nào sau đây đều có thể báo hiệu cơn đột quỵ nhẹ (y học gọi là *cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua*) hoặc đột quỵ hoàn toàn:

- Một cánh tay hoặc ống chân, mặt, một bên cơ thể yếu đi
- Có khó khăn khi nói, nhìn hoặc bước đi
- Chóng mặt hoặc ngất
- Bị nhầm lẫn hoặc thấy khó hiểu trong giao tiếp với người khác
- Nhức đầu đột ngột, đặc biệt có kèm cứng cổ

TỬ CHI TÊ RẦN

Hai chân tê rần đôi khi là biểu hiện của *bệnh động mạch ngoại biên*, một bệnh nghiêm trọng liên quan đến tuần hoàn và gây ảnh hưởng đến các động mạch hơn là tim và não. Bệnh xuất hiện do lớp mỡ tích tụ lại trong chân, lớp mỡ này rất giống các lớp mỡ được tìm thấy trong tim của bệnh nhân mắc *bệnh động mạch vành* hoặc trong não của bệnh nhân mắc *bệnh mạch máu não*. Và cũng giống như người bị bệnh động mạch vành, người bị bệnh động mạch ngoại biên có nguy cơ cao bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Một số biểu hiện khác của bệnh động mạch ngoại biên là bị chuột rút ở chân khi đi bộ và lạnh cóng ở tứ chi (xem phần *Chuột rút ở chân vào ban ngày và Bàn tay và bàn chân lạnh bên dưới*). Cần lưu ý là bệnh đái tháo đường sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh này. Và chính vì bệnh đái tháo đường còn dẫn đến bệnh tim, đột quỵ, làm giảm sự lưu thông máu ở hai ống chân và bàn chân nên việc mắc cùng lúc cả hai bệnh động mạch ngoại biên và bệnh đái tháo đường sẽ làm tăng nguy cơ bị các biến chứng nói trên cũng như dẫn đến việc phải cắt bỏ chân và bàn chân.

Cảm giác tê rần ở hai cánh tay hay hai ống chân cũng có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo *bệnh thần kinh ngoại vi* – một tình trạng gây nguy hại cho *hệ thần kinh ngoại biên* cũng như những dây thần kinh làm nhiệm vụ truyền tín hiệu của các giác quan đến não, cột

sống và từ não, cột sống đi. Khi bệnh tiến triển, cảm giác ở hai cánh tay, các ngón tay, ở hai ống chân và các ngón chân sẽ giảm dần; điều này làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng cũng như bị thương không lành; hậu quả là người bệnh bị cắt cụt tay chân. Bệnh đái tháo đường không kiểm soát được chính là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến căn bệnh này ở Mỹ.

Một tổn thương trên cơ thể, một rối loạn tự miễn, tình trạng nhiễm trùng do virus hay vi khuẩn (như bệnh zona, *bệnh Lyme* – một bệnh lan truyền từ loài bọ chét sống ký sinh trên chuột chân trắng –

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khoảng 75% người mắc bệnh động mạch ngoại biên không có biểu hiện nào, vì vậy bệnh cứ tiến triển mà không được chẩn đoán. Khi mắc bệnh này, phụ nữ có ít biểu hiện hơn nam giới.

hoặc HIV/AIDS) cũng có thể gây tổn thương thần kinh. Cảm giác tê rần liên quan đến bệnh thần kinh ngoại vi có thể báo hiệu vô số rối loạn toàn thân từ tình trạng thiếu vitamin đến

bệnh thận, tình trạng mất cân bằng hormone, đái tháo đường, nghiện rượu và u lành hay u ác. Nó cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc được dùng để điều trị ung thư.

Hai cánh tay hoặc hai ống chân tê rần có thể báo hiệu *chứng cường aldosterone* – tình trạng có quá nhiều hormone aldosterone. Hormone này do tuyến thượng thận tạo ra, giúp duy trì sự cân bằng

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào năm 1986, trong quyển sách *Không phải chuyện đùa*, Joseph Heller (nổi tiếng với quyển tiểu thuyết bán chạy nhất *Catch-22*) đã ghi lại chứng liệt của mình và đã được hồi phục sau hội chứng Guillain-Barré.

giữa muối và nước trong cơ thể. Ngoài việc dẫn đến cảm giác tê, tình trạng quá thừa aldosterone có thể khiến cơ thể giữ lại sodium và mất potassium, hậu quả là người bệnh sẽ đi tiểu thường xuyên, yếu cơ hoặc bị

chuột rút và huyết áp cao. Chứng cường aldosterone có thể báo hiệu một khối u trong tuyến thượng thận được gọi là *hội chứng Conn*. Điều đáng mừng là ở 95% ca bệnh, khối u này không phải là ung thư.

Cuối cùng, cảm giác tê rần, đặc biệt ở hai ống chân, là một trong những biểu hiện sớm nhất của *hội chứng Guillain-Barré* – một bệnh tiến triển và đôi khi phát nhanh, tiềm ẩn nguy cơ đe dọa tính mạng. Bệnh khiến hệ miễn dịch của cơ thể tấn công hệ thần kinh ngoại biên dẫn đến chứng liệt. Hội chứng Guillain-Barré có thể xảy ra sau khi người bệnh bị nhiễm virus, sau khi được phẫu thuật hoặc chấn thương. Nó cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với một loại thuốc chủng ngừa.

HỘI CHỨNG ĐƯỜNG HẦM KHUYU TAY

Nếu đã từng đập mạnh khuỷu tay, bạn có thể có cảm giác khắp cánh tay tê rần như bị điện giật. Nhưng nếu cảm giác này xuất hiện ngay cả khi bạn không đập mạnh khuỷu tay thì có lẽ bạn đang bị một bệnh chèn ép dây thần kinh được y học gọi là *hội chứng đường hầm khuỷu tay*. Trong cả hai trường hợp, chính dây thần kinh khuỷu của bạn đã bị ảnh hưởng và cảm giác như bị điện giật đã lan tỏa từ khuỷu tay đến bàn tay cũng như các ngón tay, thường là ngón út và ngón áp út. Thông thường, cảm giác này là manh mối cho thấy khuỷu tay của bạn gập lại quá lâu, chẳng hạn trong lúc ngủ.

Nó cũng có thể cho biết bạn làm việc trên máy vi tính với các thao tác đòi hỏi phải liên tục cong khuỷu tay, hoặc báo hiệu bạn vừa mới bị thương ở khuỷu tay. Hội chứng đường hầm khuỷu tay thường lành tính nhưng trong những trường hợp nặng, các cơ ở cẳng tay có thể yếu đi.

Hội chứng này cũng tương tự bệnh khuỷu tay của người chơi gôn (y học gọi là *mỏm gò xương giữa*), tuy nhiên, người bị bệnh khuỷu tay

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI

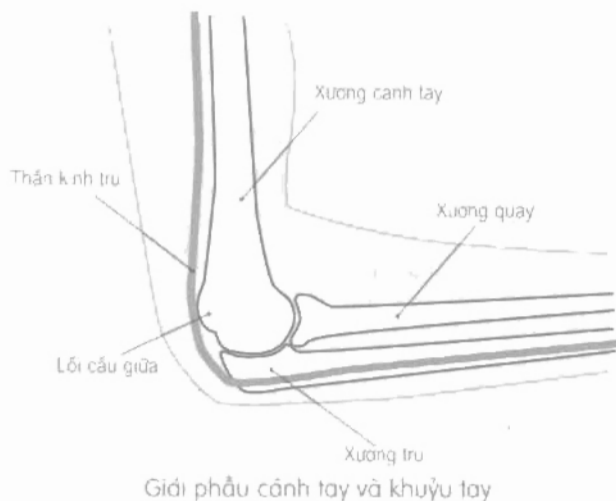


Một số người cho rằng thuật ngữ *hội chứng đường hầm khuỷu tay* (thường được gọi là *bệnh lối cầu xương khuỷu tay*) bắt nguồn từ thi sĩ vào thế kỷ 19 Reverend Richard Harris Barham – người nổi tiếng với lối chơi chữ. Đoạn xương trong hội chứng này là một cục xương lớn (*lối cầu giữa*) nằm cuối xương của cánh tay trên (*xương cánh tay*).

của người chơi gôn thường than phiền bị đau nhức hơn là có cảm giác tê rần.

CÁC NGÓN TAY TÊ RẦN

Đôi khi chúng ta có cảm giác tê rần ở các ngón tay hoặc thậm chí hai bàn chân hơn là ở khuỷu tay. Các ngón tay tê rần và đôi khi nóng bừng có thể báo hiệu *hội chứng ống cổ tay* hay *hội chứng rãnh cổ tay*, một bệnh ở dây thần kinh có nguyên nhân do *dây thần kinh giữa* trong cổ tay bị chèn ép. Khi bị hội chứng này, lúc đầu bạn có thể nghĩ rằng bàn tay mình bị tê liệt. Hội chứng ống cổ tay có xu hướng tấn công những người ở độ tuổi 45, và phụ nữ dễ mắc bệnh hơn nam giới. Bệnh gây khó chịu hơn đau nhức nhưng khi nặng dần, người bệnh sẽ thấy khó nắm chặt bàn tay và thường đánh rơi đồ vật.



BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu ngồi làm việc nhiều giờ với máy vi tính, có lẽ bạn thao tác trên bàn phím khoảng 50.000 đến 200.000 lần mỗi ngày. Không những có thể khiến cơ và dây thần kinh dễ bị tổn thương, điều này còn gây ra các tổn thương khác ở cổ, lưng, vai, cẳng tay và hai bàn tay.

Từ lâu người ta vẫn tin rằng hội chứng ống cổ tay là biểu hiện của việc sử dụng các ngón tay quá nhiều trong các hoạt động như đánh máy, trong công việc lắp ráp trên dây chuyền sản xuất hoặc đánh đàn dương cầm. Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu lại tin rằng mức độ nguy hại của những yếu tố nói trên đã được phóng đại; các nghiên cứu gần đây phát hiện rằng trong một số trường hợp, hội chứng này có thể là biểu hiện của các bệnh lý như viêm xương khớp (xem phần Hai gối kêu lạo rạo ở trên), đái tháo đường và giảm năng tuyến giáp (xem phần Cảm thấy lạnh khắp người bên dưới và Phụ lục I).

HAI BÀN CHÂN TÊ RẦN

Nếu hai bàn chân bạn thường tê rần thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn sắp mắc *hội chứng ống xương cổ chân* ở chi dưới, một bệnh do dây thần kinh bị chèn ép gây ra và có mối liên hệ với hội chứng ống cổ tay (xem phần Các ngón tay tê rần ở trên). Bệnh còn có một biểu hiện khác là hai bàn chân có cảm giác nóng bừng. Bất kỳ chấn thương hay khối u nào chèn lên dây thần kinh ở bàn chân đều có thể dẫn đến bệnh này. Cảm giác tê rần và nóng bừng ở hai bàn chân cũng có thể là biểu hiện cảnh báo bệnh thần kinh ngoại vi (xem phần Tứ chi tê rần ở trên) do bệnh đái tháo đường hoặc các bệnh khác.

Cảm giác này cũng có thể là biểu hiện của một chứng rối loạn xương đang phát triển và hủy hoại cơ thể (tên y học là *khớp Charcot*). Bệnh này thường ảnh hưởng đến các khớp chịu trọng lượng của cơ thể, nhất là khớp gối và bàn chân, nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến khớp hông. Bệnh Charcot còn có các biểu hiện khác như các khớp lỏng lẻo hoặc sưng và xuất hiện những biến dạng khác ở bàn chân cũng như mắt cá. Một trong những biến dạng này chính là *chứng bàn chân Charcot* – căn bệnh làm cho cấu trúc xương bàn chân sụn xuống và để lại chỗ phồng giống quả banh.

Khớp Charcot tương đối phổ biến ở những người bị tổn thương dây thần kinh do bệnh đái tháo đường không kiểm soát được (xem phần **Tứ chi tê rần** ở trên). Thật ra, dù bị tổn thương dây thần kinh nào vì bất kỳ nguyên nhân gì, người ta cũng đều phát hiện mình bị bệnh này.

Cảm giác tê rần, nóng bừng ở phía trước bàn chân cũng có thể là biểu hiện của một tổn thương lành tính được gọi là *u dây thần kinh*. Những người bị chứng này dễ ý thấy các triệu chứng nói trên xuất hiện càng nhiều hơn khi họ mang giày chật, bởi lúc đó u dây thần kinh bị chèn ép. Một số bệnh nhân cũng thường cho biết họ cảm thấy như có một viên đá cuội trong giày hoặc có cảm giác vớ bị bỏ lại ở phía trước. Hầu hết các chứng u dây thần kinh đều được chữa trị thành công mà không cần phẫu thuật, tuy vậy, người bệnh có thể phải mang miếng lót chân đúng theo chỉ định hoặc phải tiêm thuốc.

GIẬT CƠ VÀO BAN ĐÊM

Những lúc đang ngủ ngon, bạn có bao giờ chợt tỉnh giấc vì cảm giác đột ngột bị té ngã chưa? Nếu có thì đó là biểu hiện của *chứng giật cơ* (còn có tên gọi khác là *chứng máy cơ*). Đây là biểu hiện thường gặp và lành tính dù đôi khi gây thót tim. Chứng này thực chất là tình trạng giật cơ vô thức và thường xuất hiện trong giai đoạn chuyển tiếp giữa hai trạng thái thức và ngủ. Hầu hết chúng ta thỉnh thoảng vẫn bị chứng này, nó hay xảy ra khi chúng ta quá mệt hoặc bị mất ngủ.

Ngoài ra, tình trạng giật cơ vào ban đêm có thể là biểu hiện của *hội chứng bốn chồn chân căng* – một bệnh về thần kinh (xem phần **Chân bốn chồn bên dưới**) – và các bệnh liên quan đến giấc ngủ.

Tuy nhiên, đôi khi bạn có thể bị thức giấc nhiều lần do những cơn co giật cơ vào ban đêm. Tình trạng này là một bệnh lý có tên là *rối loạn chân tay quờ quạng theo chu kỳ*. Đây thỉnh thoảng có thể là

biểu hiện của một rối loạn về giấc ngủ được gọi là *cơn ngủ kịch phát* – căn bệnh khiến người ta ngủ một cách vô thức.

CHÂN BỎN CHỒN

Khi cảm thấy nóng ran, tê rần như có kiến bò ở ống chân và cảm giác này dường như chỉ giảm bớt bằng cách di chuyển chân thì bạn đang có các biểu hiện điển hình của một bệnh thần kinh được gọi là *hội chứng bồn chồn chân căng*. Các cảm giác giật nhẹ này xảy ra cách nhau khoảng 30 tới 60 giây, có thể xảy ra cả lúc ngủ lẫn lúc thức nhưng chủ yếu vào buổi tối hoặc khi bạn không hoạt động. Hội chứng bồn chồn chân căng đôi khi được xem là rối loạn giấc ngủ bởi những cảm giác nói trên có thể khiến bạn khó ngủ. Những người mắc hội chứng này cũng thường thấy mệt mỏi vào ban ngày.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Nhằm xác định những bệnh nhân nào có thể đã bị hội chứng bồn chồn chân căng, Hội Nghiên cứu giấc ngủ và Học viện Y khoa về giấc ngủ của Hoa Kỳ đã đưa ra câu hỏi sau: "Khi cố nghỉ ngơi vào buổi tối hoặc ngủ vào ban đêm, bạn có bao giờ có cảm giác hai ống chân co giật, khó chịu và cảm giác này chỉ giảm bớt khi bạn bước đi hoặc di chuyển không?". Nếu trả lời có thì có lẽ bạn đang mắc chứng bệnh khó chịu này.

Hội chứng bồn chồn chân căng không chỉ khiến bạn ngủ không ngon giấc. Một nghiên cứu của Canada mới đây đã phát hiện bằng chứng cho thấy chứng này có liên quan đến nguy cơ cao bị bệnh tim mạch, nhất là ở người cao tuổi. Một nghiên cứu khác cho rằng hội chứng này và hội chứng rối loạn đường ruột (xem Chương 8) có thể có liên quan với nhau.

CHUỘT RÚT Ở CHÂN VÀO BAN ĐÊM

Nếu đang ngủ ngon mà đột ngột tỉnh giấc vì cảm giác nhói ở chân thì bạn đang có biểu hiện điển hình của *chứng chuột rút ở chân vào ban đêm*. Sự co rút vô thức của cơ ở cẳng chân, và đôi khi của các

cơ ở gan bàn chân, là hiện tượng rất thường gặp ở người cao tuổi. Thật vậy, khoảng 70% người trên 50 tuổi đôi khi đột ngột mất ngủ vì cảm giác co cứng này. Mặt khác, những người có bàn chân phẳng dường như gặp hiện tượng này thường xuyên hơn. Người ta vẫn chưa biết chắc chắn nguyên nhân gây ra chứng chuột rút vào ban đêm, tuy nhiên đây có thể là biểu hiện của tình trạng làm việc quá sức hay mất nước. Mặc dù vô hại nhưng chứng này đôi khi có thể báo hiệu bệnh đái tháo đường, bệnh Parkinson, chứng thiếu máu và các bệnh tuyến giáp.

CHUỘT RÚT Ở CHÂN VÀO BAN NGÀY

Nếu thường xuyên bị chuột rút ở chân khi đi bộ hoặc leo trèo thì có thể bạn đang bị *chứng khập khiễng giãn cách*. Khi mắc chứng này, lớp mỡ tích tụ trong các động mạch ở chân sẽ làm giảm lượng dòng máu chứa nhiều oxy chảy đến tứ chi. Tình trạng này là biểu hiện điển hình của *bệnh động mạch ngoại biên*, một bệnh tiến triển liên quan đến hệ tuần hoàn và thường tiềm ẩn nguy cơ đe dọa tính mạng (xem phần *Tứ chi tê rần ở trên*).

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu một ống chân của bạn trở nên mềm nhão, sưng, đỏ hoặc có cảm giác ấm rồi sau đó bạn bắt đầu thấy đau ngực hoặc khó thở thì đây có thể là biểu hiện của *chứng nghẽn mạch phổi* – một biến chứng nguy hiểm đến tính mạng của chứng huyết khối tĩnh mạch sâu.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Từ *khập khiễng* (*claudication*) có gốc từ một động từ trong tiếng Latinh là *claudicare* (có nghĩa là “què”). Hoàng đế La Mã Claudius sở dĩ bị gọi bằng tên này là vì ông đi khập khiễng.

Chuột rút ở chân, nhất là ở một chân, còn có thể là biểu hiện của một bệnh khác cũng nguy hiểm đến tính mạng: *chứng huyết khối tĩnh mạch sâu*. Trong chứng này, một cục máu hình thành trong tĩnh mạch lớn và dễ dàng vỡ ra rồi chảy đến tim, phổi, cuối cùng gây tử vong. Chứng này còn có các biểu hiện khác thường

xảy ra khá đột ngột là cơ mềm nhão hoặc đau nhức cơ, sưng, thịt mềm nhão, cảm giác ấm và vùng da bị đau đổi màu.

Chứng huyết khối tĩnh mạch sâu thường xảy ra ở người trên 40 tuổi, ở những người nằm bất động trong một thời gian dài do bệnh tật, bị thương hoặc một lý do nào khác. Thật vậy, chứng huyết khối tĩnh mạch sâu đôi khi còn được gọi là *hội chứng hạng vé tiết kiệm* hoặc *chứng huyết khối của người đi du lịch* bởi việc người

bệnh ngồi lâu trên những chiếc ghế chật hẹp trên máy bay đã dẫn đến những nguy hại có liên quan đến chứng bệnh này. Ngồi co ro khiến máu chảy dồn vào trong tĩnh mạch sâu ở chân chính là nguyên nhân làm cho máu tụ lại – một tình trạng rất nguy hiểm.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong khi theo dõi cuộc chiến ở Iraq vào năm 2003, một phóng viên của tờ báo NBC là David Bloom (39 tuổi) đã tử vong vì chứng nghẽn mạch phổi. Nguyên nhân gây ra chứng này là do một cục máu hình thành ở chân đã vỡ ra và đi vào phổi. Trước đó, ông từng than phiền chân mình bị chuột rút khi ngồi lâu ở chỗ chật hẹp trên chiếc xe tăng mũi trần của quân đội.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Dù đi máy bay trong thời gian bao lâu thì thỉnh thoảng bạn cũng nên đứng lên đi lại. Điều này giúp phòng tránh chứng huyết khối tĩnh mạch sâu. Việc mang vớ, đặc biệt trên những chuyến bay dài, cũng có thể giúp ngăn ngừa căn bệnh có thể gây chết người này.

Phụ nữ đang dùng liệu pháp thay thế hormone, đang uống thuốc ngừa thai hay đang có thai cũng có nguy cơ cao mắc chứng huyết khối tĩnh mạch sâu. Những người bị chứng máu tụ hoặc các bệnh lý hạn chế vận động (như suy tim hay bệnh hô hấp mãn tính) cũng có nguy cơ cao.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Vốn không có nguyên nhân rõ rệt, chứng huyết khối tĩnh mạch sâu có thể là một trong những biểu hiện sớm nhất của bệnh ung thư. Thật vậy, mối liên hệ giữa chứng này và bệnh ung thư đã được bác sĩ Armand Trousseau thế kỷ 19 ghi nhận lần đầu tiên. Trớ trêu thay, chính bác sĩ Trousseau sau này đã phát bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu nhưng lại được chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày một năm.

Ngoài ra, những người bị gãy chân, những người trải qua phẫu thuật (nhất là phẫu thuật chỉnh hình, phẫu thuật khung xương chậu hoặc bụng) và các bệnh nhân ung thư cũng có nguy cơ cao mắc chứng huyết khối tĩnh mạch sâu. Và nếu đã từng mắc chứng này một lần thì bạn sẽ có nguy cơ cao bị thêm lần nữa.

RUN

Nếu để ý thấy bàn tay hay cơ thể người nào đó run bần bật thì có thể bạn cho rằng họ đang lo sợ hoặc đã uống rượu trước đó. Điều này đúng, nhưng đôi khi run cũng báo hiệu vô số chứng bệnh khác.

Tình trạng run có hơn 20 loại khác nhau. *Run nguyên phát* (cũng được gọi là *run tư thế*) là loại nhẹ nhất và thường gặp nhất. Nó thường xảy ra ở hai bàn tay nhưng cũng xuất hiện ở đầu, hai cánh tay, hai chân, thanh quản và thậm chí ở lưỡi (xem Chương 5).

Trước đây run nguyên phát được gọi là *chứng run tuổi già* bởi người già hay bị tình trạng này. Chứng run nguyên phát có thể bắt đầu ở bất kỳ lứa tuổi nào nhưng có xu hướng nặng hơn khi chúng ta càng lớn tuổi. Trong số những người mắc chứng run nguyên phát thì một nửa là do di truyền (trong trường hợp này chứng run nguyên phát thường được gọi là *run gia đình*), một nửa còn lại không xác định được nguyên nhân (tự phát).

Mặc dù lành tính về mặt y học nhưng chứng run nguyên phát thường khiến người bệnh cảm thấy ngượng ngùng và có thể gặp khó khăn, nếu không muốn nói là không thể, khi thực hiện các công việc đòi hỏi sự di chuyển khéo léo của các ngón tay như thêu, tết, thắt (nơ) và phẫu thuật. Vì vậy, chứng này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống mà còn ảnh hưởng đến nghề nghiệp. Mặc dù vậy, nó có xu hướng biến mất khi bộ phận cơ thể đang bị run được nghỉ ngơi.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Động tác “cuộn viên thuốc” của ngón tay là biểu hiện duy nhất của bệnh Parkinson. Tình trạng run kiểu này trông giống như bạn đang cuộn một viên thuốc giữa ngón cái và ngón trỏ. Động tác này có đặc điểm là lặp đi lặp lại, cụ thể là xảy ra ba lần mỗi giây. Chứng run này càng dễ nhận thấy khi bàn tay được nghỉ ngơi hoặc người bệnh bị căng thẳng.

Một số chứng run có nguyên nhân do dùng thuốc và có thể là biểu hiện cho thấy bạn đã dùng quá liều hoặc quá nhiều caffeine, nicotine, thuốc ngủ, chất amphetamine và cocaine. Chứng run xuất hiện vào buổi sáng chắc chắn là biểu hiện của việc uống rượu quá nhiều. Run cũng là phản ứng thường gặp của cơ thể đối với thuốc chống loạn tâm thần, theophylline (trị hen suyễn), Dilantin (trị động kinh), Compazine (thuốc ngủ và chống nôn) cũng như các thuốc kích thích có nguồn gốc thảo dược như cây ma hoàng, bạch quả và sâm.

Run đôi khi báo hiệu *chứng nhiễm kiềm* – tình trạng mất cân bằng pH (quá ít acid trong chất lỏng của cơ thể). Chứng nhiễm kiềm có thể có các biểu hiện khác gồm co cơ, choáng váng và cảm giác tê rần. Run liên quan đến chứng nhiễm kiềm có thể là dấu

hiệu của chứng rối loạn ăn uống do ăn uống vô độ. Chứng nhiễm kiềm dễ điều trị nhưng nếu không được chữa trị, nó có thể dẫn đến *chứng loạn nhịp tim* (*nhịp tim bất thường*), hôn mê và có thể tử vong.

Run cũng có thể báo hiệu các rối loạn toàn thân như *giảm glucose huyết* (ở cả bệnh nhân đái tháo đường và các bệnh nhân khác) và tăng năng tuyến giáp (xem phần **Cảm thấy nóng** bên dưới và Phụ lục I). Tình trạng này cũng có thể báo hiệu chứng đa xơ cứng, bệnh thận và gan, đột quỵ hoặc thậm chí u não.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nhiều chính khách nổi tiếng như Samuel Adams, Oliver Cromwell và gần đây hơn là Sandra Day O'Connor đã mắc chứng run nguyên phát. Nhà soạn kịch Eugene O'Neill và nữ diễn viên Katharine Hepburn cũng mắc chứng này. Thật vậy, giọng nói run của Hepburn đã trở thành một nét riêng của cô.

Có một loại run khác được gọi là *run khi nghỉ ngơi*. Nó xảy ra khi cánh tay, chân hoặc bộ phận khác của cơ thể được nghỉ ngơi và đây là

một trong những biểu hiện sớm nhất của bệnh Parkinson. Ngoài chứng run này, bệnh Parkinson còn có thể có các biểu hiện sớm khác gồm: có sự thay đổi khi

viết chữ, mất khứu giác (xem Chương 4), đi loạng choạng và có dáng cứng đờ.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Cơ thể chúng ta run liên tục, chỉ khi chúng ta chết nó mới hoàn toàn bất động.

CẢM THẤY TIM ĐẬP

Chúng ta thường không nhận ra tim mình đang đập trừ khi chạy hoặc vận động. Nhưng một số người lại để ý thấy tim đập mạnh, nhanh hoặc đập nhẹ, không đều hay bất thường ngay cả khi ngồi yên. Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra tình trạng này khi nằm xuống, nhất là nằm nghiêng bên trái. Việc nhận ra tim mình đang đập (y học gọi là *tim đập nhanh*) thường là cảm giác bình thường, lành tính. Thuật ngữ này cũng thường được dùng để miêu tả nhịp tim bất thường, nhất là đập nhanh.

Tim đập nhanh là biểu hiện thường gặp của cảm giác lo sợ xảy ra hàng ngày – một phản ứng đặc trưng của cơ thể và không đáng lo ngại. Nghiêm trọng hơn, nó có thể báo hiệu *bệnh kinh hoảng đột ngột*. Tim đập thỉnh thoảng và nhanh cũng có thể là manh mối cho thấy bạn đang hút thuốc, uống rượu quá nhiều hoặc hấp thu quá mức chất caffeine từ cà phê, trà hoặc nước ngọt. Tình trạng này cũng có thể báo hiệu việc lạm dụng chất cocaine, amphetamine hoặc có thể là phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc thông dụng gây ra chứng run (xem phần *Run ở trên*) như thuốc giảm xung huyết, thuốc chống trầm cảm, thuốc trị hen suyễn và thuốc trị các bệnh tuyến giáp. Một số thuốc bổ có nguồn gốc thảo dược như sâm và những thứ giúp giảm cân (như nước quả guarana (loại thực vật có nhiều caffeine) và ma

hoàng (có chứa ephedrine – chất kích thích bị cấm sử dụng)) cũng có thể khiến tim bạn đập nhanh.

Bên cạnh đó, tim đập nhanh cũng có thể báo hiệu rất nhiều bệnh lý. Chẳng hạn, nó là biểu hiện của sốt, thiếu máu, lượng đường trong máu thấp (*giảm glucose huyết*), mức potassium thấp hoặc tăng năng tuyến giáp (xem phần **Cảm thấy nóng** bên dưới và Phụ lục I). Và cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi tình trạng này là biểu hiện thường gặp của các bệnh tim (cả lành tính lẫn nguy hiểm) gồm *sa van hai lá* (một biến dạng ở van tim rất phổ biến và thường không nguy hiểm lắm) và *loạn nhịp* (nhịp tim bất thường hay không đều). Thật vậy, thuật ngữ *tim đập nhanh* và *loạn nhịp* thường được dùng thay thế cho nhau. Khi tim đập quá nhanh, chứng loạn nhịp được gọi là *nhịp tim nhanh*; khi tim đập quá chậm, nó được gọi là *nhịp tim chậm*.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Trái tim không phải là chiếc đồng hồ Thụy Sĩ mà là một hệ thống sinh học phức tạp thỉnh thoảng gánh chịu những cơn nấc cụt.

—Douglas Zipes, bác sĩ chuyên khoa tim,
trưởng Đại học Y khoa Indiana

Nếu bạn cảm thấy tim đập thừa nhịp thì đây có thể là biểu hiện của *tâm nhĩ co sớm*, một loại loạn nhịp thường gặp nhất và lành tính. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy thỉnh thoảng tim đập bỏ qua một nhịp thì đây có thể là biểu hiện của *tâm thất co sớm*. Bệnh tâm thất co sớm thường lành tính nhưng cũng có thể là biểu hiện của bệnh tim hay tình trạng mất cân bằng chất điện phân (đây là tình trạng mất cân bằng các khoáng chất trong máu, có thể gây ra các bệnh nghiêm trọng ở tim và thậm chí không được chữa trị). Mặt khác, một số bệnh tâm thất co sớm còn có thể nguy hiểm đến tính mạng, đặc biệt khi kèm theo tim đập nhanh, chóng mặt, ngất hoặc xảy ra ở người có bệnh tim.

NHIỆT ĐỘ THẤT THƯỜNG

BÀN TAY VÀ BÀN CHÂN LẠNH

Khi ai đó bắt tay bạn, họ có thường nhận xét là tay bạn lạnh không? Và bạn có sợ phải đi chân trần không? Bàn tay và bàn chân

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Toàn bộ cơ thể có thể cảm nhận được một chỗ đau ở ngón tay út.

—Tục ngữ Philippine

của chúng ta sẽ bị lạnh ở một thời điểm nào đó, thường là vào mùa đông hay khi trong phòng để điều hòa nhiệt độ quá thấp. Nhưng nếu tứ chi bị lạnh kinh

niên thì đây có thể là dấu hiệu cho biết bạn đang dị ứng với loại thuốc nào đó như thuốc chặn beta, thuốc trị bệnh tuyến giáp và thuốc được dùng để điều trị chứng nhức nửa đầu.

Các ngón tay và ngón chân lạnh nếu trở nên xanh hay trắng bệch khi bạn ở nơi lạnh thì đó là dấu hiệu của *bệnh Raynaud* (cũng được gọi là *hiện tượng Raynaud*) – một rối loạn tuần hoàn xảy ra khi lượng máu cung cấp đến bàn tay và bàn chân giảm xuống. Tiếp xúc với

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Chức năng chính của cơ thể là mang bộ não đi đây đi đó.

—Thomas A. Edison

nhiệt độ lạnh có thể gây bệnh nhưng một số người cũng có thể bị do căng thẳng. Điển hình là các ngón tay và ngón chân không những đổi màu mà còn

có thể run hoặc tê rần. Trái tai, mũi và hai ống chân đôi khi cũng bị ảnh hưởng. Bệnh Raynaud ảnh hưởng đến khoảng 5 – 10% người ở Hoa Kỳ và thường xảy ra ở phụ nữ trong độ tuổi từ 20 đến 40 cũng như ở những người hút thuốc. Ở phụ nữ, bệnh này đôi khi thường đi kèm với *chứng fibromyalgia* – một bệnh đau cơ xương làm mất khả năng lao động và cũng có xu hướng xuất hiện ở phụ nữ nhiều hơn. Khoảng 30% người mắc chứng fibromyalgia cũng bị bệnh Raynaud.

Bàn tay và bàn chân lạnh cũng báo hiệu *bệnh động mạch ngoại biên* (xem phần *Tứ chi tê rần* ở trên). Cuối cùng, nó còn có thể báo hiệu căn bệnh tiềm ẩn nguy hiểm là *bệnh Buerger* (cũng được gọi là bệnh viêm mạch nghẽn tắc). Đây là một bệnh hiếm gặp, hầu như chỉ thấy ở nam giới trong độ tuổi từ 20 đến 40 và thường xuyên hút thuốc hoặc nhai thuốc lá. Ở cả bệnh động mạch ngoại biên lẫn bệnh Buerger, các lớp mỡ sẽ tích tụ trong động mạch và ngăn cản máu lưu thông đến da dày, thận, cánh tay, hai chân, hai bàn tay và hai bàn chân (*chúng xơ vữa động mạch*). Bệnh Buerger còn có các biểu hiện khác gồm hai chân đổi màu, bước đi khó và *bất lực*. Cùng với bệnh động mạch ngoại biên, bệnh này có thể dẫn đến hoại thư và cần cắt bỏ tay chân.

CẢM THẤY LẠNH KHẮP NGƯỜI

Bạn có thấy rằng mình luôn phải mặc áo ấm và bật máy điều hòa ở nhiệt độ cao trong khi những người khác hoàn toàn thấy thoải mái hay không? Nếu có thì có lẽ bạn đang bị một trong những biểu hiện rõ rệt của chứng giảm năng tuyến giáp (tức tuyến giáp kém hoạt động và sản sinh quá ít hormone (xem Phụ lục I)). Mặc dù xuất hiện ở cả hai giới nhưng chứng này đặc biệt phổ biến (và cũng rất thường bị chẩn đoán sai) ở phụ nữ trưởng thành và cao tuổi. Các biểu hiện điển hình khác của chứng này gồm tăng cân, khô da, khàn giọng và táo bón.

Tình trạng không chịu được lạnh cũng có thể báo hiệu chứng rối loạn liên quan đến hormone là *giảm năng tuyến yên* (tức tuyến yên, tuyến chính của hệ thống nội tiết, bị rối loạn chức năng). Ngoài việc quá nhạy cảm với nhiệt độ thấp, những người mắc chứng này có thể

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người cao tuổi thường cảm thấy lạnh ngay cả trong mùa hè, họ thường có xu hướng tránh quạt và máy điều hòa không khí. Hậu quả là họ rất dễ bị đột quỵ do nóng và bị nhồi máu cơ tim có liên quan đến nhiệt độ nóng. Thật vậy, 35.000 người (hầu hết là người cao tuổi) đã chết trong một đợt nóng kỷ lục ở châu Âu vào năm 2003.

bị mệt, có vấn đề về sinh sản và huyết áp thấp. Không chịu được lạnh còn có thể là biểu hiện của một chứng rối loạn khác cũng có liên quan đến hormone là *rối loạn chức năng giáp dưới đồi*. Chứng này ảnh hưởng đến cấu tạo dưới đồi – một tuyến giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, đến việc ăn ngon miệng, cân nặng và xúc cảm. Bản thân chứng này có thể là biểu hiện của khối u, tình trạng nhiễm trùng, chấn thương đầu hoặc suy dinh dưỡng.

Luôn cảm thấy lạnh cũng có thể là biểu hiện cho thấy bạn bị thiếu máu. Khoảng 20% người bị thiếu máu do thiếu chất sắt đã không chịu được lạnh. Trong một vài trường hợp hiếm gặp, nhạy cảm với nhiệt độ thấp có thể là biểu hiện cảnh báo ung thư xương hay *ung thư bạch cầu* (ung thư máu và tủy xương tạo máu).

Nếu cảm thấy quá lạnh cũng như cứng mình và đau nhức thì có lẽ bạn bị *chứng fibromyalgia* (xem phần **Bàn tay và bàn chân lạnh** ở trên). Đây là một bệnh đau cơ xương thường có xu hướng xuất hiện ở phụ nữ. Tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng bệnh này có thể làm mất khả năng lao động.

CẢM THẤY NÓNG

Cảm thấy quá nóng và có những khi bỗng thấy nóng là biểu hiện rõ rệt của tình trạng mãn kinh. Tuy nhiên, không phải tất cả phụ nữ than phiền không chịu được nóng đều bị những cơn nóng do tình trạng mãn kinh gây ra, và cũng không phải chỉ có phụ nữ mới không chịu được tình trạng này. Không chịu được nóng là biểu hiện điển hình của nhiều bệnh liên quan đến hormone, đặc biệt là *tăng năng tuyến giáp*. Khi mắc bệnh này, hormone tuyến giáp dư thừa sẽ làm nhiệt độ cơ thể tăng và đẩy nhanh việc chuyển hóa trong cơ thể bạn (xem Phụ lục I). Bệnh còn có các biểu hiện thường gặp khác là hồi hộp, sụt cân, đói lả, khát dữ dội và lồi mắt. Tăng năng tuyến giáp có thể xuất hiện ở cả hai giới nhưng thường xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn.

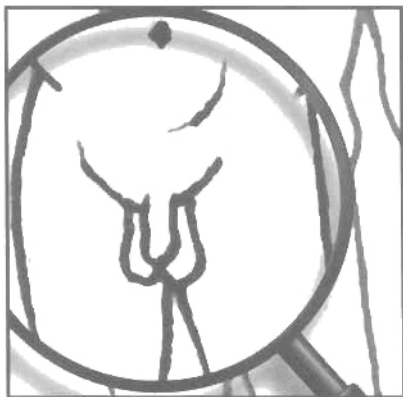
Cảm thấy quá nóng còn có thể là phản ứng của cơ thể đối với một lượng quá nhiều các chất caffeine, chất amphetamine, thuốc chống trầm cảm và thuốc trị các bệnh tuyến giáp. Nhạy cảm với nhiệt độ cao thậm chí có thể báo hiệu những bệnh nghiêm trọng như đa xơ cứng. Thật vậy, tiếp xúc với nhiệt độ cao và nước nóng có thể làm cho các triệu chứng của đa xơ cứng (gồm run, nhìn mờ và khó nhớ) tạm thời nặng hơn. Cuối cùng, không chịu được nóng cũng có thể là biểu hiện nguy cấp của *chứng không ra mồ hôi* – một bệnh có thể nguy hiểm đến tính mạng (xem Chương 8). Những người bị chứng không ra mồ hôi có thể cảm thấy quá nóng, có nguy cơ cao bị kiệt sức và đột quỵ vì nóng.

KẾT THÚC CHƯƠNG

Có rất nhiều bộ phận nằm bên trong và nằm trên phần thân trên của cơ thể, và gần như có vô số vấn đề khiến chúng ta phải lo lắng về từng bộ phận này. Sau đây là danh sách các nhà chuyên môn có thể giúp bạn giải tỏa được tâm trạng này. Tuy nhiên, nếu bạn đang bị đau kinh niên hay cảm thấy quá đau, chảy máu, nôn, sưng quá nhiều hay đột ngột, ngứa dữ dội, chóng mặt hoặc ngất thì hãy đến bác sĩ điều trị chính cho bạn hoặc đến phòng cấp cứu ngay.

- *Bác sĩ chuyên khoa tim:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh và những chứng rối loạn ở tim và hệ tuần hoàn.
- *Bác sĩ nội tiết:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh và những chứng rối loạn liên quan đến hormone.
- *Bác sĩ phụ khoa:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị những bệnh liên quan đến hệ sinh sản của phụ nữ. Một số bác sĩ phụ khoa cũng thực hiện việc phẫu thuật.

- *Bác sĩ chuyên khoa thần kinh*: Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh và những chứng rối loạn liên quan đến hệ thần kinh trung ương (não và cột sống) và hệ thần kinh ngoại biên (thần kinh vận động và cảm giác).
- *Bác sĩ chuyên khoa ung thư*: Bác sĩ chuyên điều trị bệnh ung thư. Một số bác sĩ chuyên khoa ung thư cũng thực hiện việc phẫu thuật hay chuyên chữa trị ung thư bằng xạ trị.
- *Bác sĩ chỉnh hình*: Bác sĩ và chuyên gia phẫu thuật chuyên điều trị các bệnh và những chứng rối loạn xương, khớp, cơ.
- *Bác sĩ chuyên về bệnh chân*: Bác sĩ chuyên điều trị các bệnh và những chứng rối loạn ở bàn chân và mắt cá.
- *Chuyên viên vật lý trị liệu*: Chuyên gia y tế được đào tạo đặc biệt để đánh giá và điều trị các bệnh về vận động thể lực và chức năng cơ.
- *Bác sĩ chuyên khoa khớp*: Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh và những chứng rối loạn liên quan đến khớp, cơ, gân, dây chằng, mô liên kết và xương.



BỘ PHẬN KÍN, HIỆN TƯỢNG ĐÁNH RẪM VÀ CÁC CHẤT THẢI CỦA CƠ THỂ

Đừng để lộ bộ phận kín của bạn
cho người khác thấy vì đó là
điều rất đáng xấu hổ, kinh tởm
và thô tục.

—Richard Weste. 1619

đều trần truồng... và họ không thấy xấu hổ”. Nhưng một lát sau, khi đã cắn trái táo độc, họ mới ý thức về sự trần truồng của mình. Và thế là lá cây vả đã trở thành một thời trang đầu tiên của loài người.

Kể từ đó, sự khỏa thân đã khiến con người cảm thấy xấu hổ. Mặc dù đôi khi chúng ta dùng vật nào đó để che bộ phận sinh dục của mình lại nhưng chính các bộ phận này (của bản thân chúng ta và của người khác) vẫn luôn hấp dẫn chúng ta. Trải qua các thời kỳ, những bức họa khỏa thân vẽ phía trước và phía sau cơ thể con người vẫn là thứ trang hoàng cho những bức tường ở các hang động, nhà bảo tàng, phòng ngủ, phòng tắm, các quán rượu và nhà chữa.

Các bộ phận kín ám ảnh chúng ta và khiến chúng ta có những ý kiến trái ngược không chỉ vì chúng mang đến cho chúng ta và người

Các bộ phận kín không phải lúc nào cũng được xem là đáng xấu hổ hoặc là chuyện hoàn toàn riêng tư. Thật vậy, theo kinh thánh, khi Adam và Eva lần đầu tiên sinh sống ở Vườn Địa Đàng, “cả hai

khắc niềm khoái lạc mà còn vì trên thực tế, chúng cần thiết cho sự sinh sản và hoạt động bài tiết. Do chúng ta giao hợp và sinh con nhờ các bộ phận sinh dục và nước tiểu cũng thoát ra từ đó nên các bộ phận này có chức năng vừa hút vào vừa thoát ra. Đó là chúng ta còn chưa đề cập đến mộng và các chất thải từ chúng.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Khi nghe nhiều người có đạo nói, người ta sẽ nghĩ rằng Chúa sáng tạo ra thân mình, đầu, tử chi nhưng ma quỷ lại tấp vào bộ phận sinh dục.

—Don Schrader, nhà phê bình văn hóa, nhân vật nổi tiếng trên truyền hình ở New Mexico

Một số chất thải của cơ thể (trong đó có những chất được gọi là *dịch thải*) đã trở thành đối tượng của các cuộc nghiên cứu cũng như của các câu chuyện khôi hài qua hàng ngàn năm. Hippocrates, người

thường được xem là cha đẻ của y học, đã dạy rằng có bốn dịch thải ảnh hưởng đến tình trạng thể lực lẫn tinh thần của con người là mật vàng, mật đen, máu và đờm. Người ta cho rằng tất cả bệnh tật đều bắt nguồn từ sự mất cân bằng của những “chất lỏng thiết yếu” này cùng tình trạng tiếp theo là cơ thể không thể loại bỏ các chất thải. Và để chữa trị, họ đã dùng các biện pháp: làm cho cơ thể ra mồ hôi, uống thuốc xổ, trích máu và nôn.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Bộ phận sinh dục của nam thì đơn giản và thẳng như ngón tay nhưng bộ phận sinh dục của nữ thì luôn bí ẩn ngay cả đối với chính bản thân họ: kín đáo, tiết dịch nhầy và ẩm.

—Simone de Beauvoir, *Giới tính hạng hai*, 1949

Ngày nay, chúng ta vẫn dành rất nhiều thời gian và tiền bạc để cố loại bỏ chất thải trong cơ thể. Trong khi không phải ai cũng có thể áp dụng cách trích máu và kích thích nôn thì nhiều người đôi khi có

thể dùng thuốc xổ hay dụng cụ bơm thụt, uống thuốc lợi tiểu hoặc làm cho cơ thể ra mồ hôi tại các phòng tắm hơi và phòng tập thể dục. Ngoài ra, người ta còn nhờ đến các thầy lang.

Hệ sinh sản, hệ tiêu hóa, hệ tiết niệu và hệ thống điều hòa nhiệt độ cơ thể là những kỳ quan của tự nhiên nhưng cũng sinh ra vô số rắc rối đáng ngượng vô cùng: mùi, âm thanh và hình dáng. Ví dụ, dương vật có rất nhiều kích cỡ, hình dạng, màu sắc và những yếu tố này dường như thay đổi một cách kỳ lạ suốt ngày đêm; đối với âm đạo thì đôi khi chúng ta có thể nhìn thấy nhưng hiếm khi nghe được âm thanh phát ra từ đó (trừ khi người phụ nữ đánh rắm qua âm đạo); còn dạ dày và ruột có thể phát ra vô số âm thanh không được êm tai lắm và thường kèm theo mùi hôi.

Và chúng ta cũng đừng quên mồ hôi – chất thải của cơ thể dễ bị quên lãng nhất, đặc biệt là khi đề cập đến dịch thải ở nhà vệ sinh và từ tiếng lóng. Đây là chất thải xuất hiện khắp mọi nơi. Không giống phân và nước tiểu có thể dễ dàng được dội rửa và chúng ta cũng dễ quên đi, mồ hôi nếu không được rửa sạch bằng xà phòng và nước thì mùi của nó có thể vẫn còn phảng phất trên cơ thể và quần áo của chúng ta, cả trong phòng tập thể dục và trên xe taxi.

Các biểu hiện của cơ thể liên quan đến bộ phận kín và các chất thải thường gây khó chịu của chúng là nguồn gốc chủ yếu tạo ra dịch thải ở nhiều trẻ em cũng như người lớn. Nhưng vì đó cũng là nguyên nhân chủ yếu khiến chúng ta ngượng ngùng nên chúng ta có thể nghĩ rằng các biểu hiện của chất thải là điều khó nói với bác sĩ. Và đây có thể là một sai lầm lớn. Bạn có thể quan tâm hoặc không quan tâm tới dịch thải ở nhà vệ sinh nhưng đừng bỏ qua các biểu hiện mà hệ xử lý chất thải trong cơ thể theo định kỳ báo cho bạn biết. Dù có khiến chúng ta ngượng hay không thì chúng cũng có thể cho biết vô số manh mối về tình trạng

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Một số nhà khoa học tin rằng mùi nồng trên cơ thể kèm theo một số bệnh có thể là cách thức cảnh báo người ta nên tránh xa người bạn tình đang có bệnh tiềm ẩn.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Martin Luther, nhà thần học người Đức thế kỷ 16, đã tuyên bố rằng ông có thể "xua đuổi tà ma chỉ bằng một lần đánh rắm".

cơ thể của chúng ta. Và việc quan sát kỹ phân, nước tiểu, mồ hôi cùng các chất thải khác của cơ thể chắc chắn *không phải* là chuyện phí thời gian, bởi những thông tin thu được có thể rất hữu ích hoặc thậm chí cứu được mạng sống của chúng ta.

NHỮNG BIỂU HIỆN KHÁC THƯỜNG Ở DƯƠNG VẬT

DƯƠNG VẬT CONG

Trong khi một số nam giới có thể có sở thích nào đó trong sinh hoạt tình dục thì một số người lại có cơ quan sinh dục cong. Tình trạng dương vật cong có thể là một bất thường về mặt giải phẫu và hoàn toàn lành tính (y học gọi là *dương vật bị cong bẩm sinh*) nhưng đôi khi đây lại là biểu hiện của *bệnh Peyronie* (cũng được gọi là *fibrous cavernositis*) (xem Chương 7). Trong bệnh này, một u cứng hoặc những mảng (nằm bên dưới da) hình thành ở thân dương vật khiến dương vật cong lên, cong xuống, cong về bên trái hoặc bên phải. Bệnh Peyronie có thể xuất hiện đột ngột sau một đêm hoặc phát triển dần dần và đôi khi làm người bệnh cực kỳ đau nhức, điều này khiến việc giao hợp trở nên khó khăn hoặc thậm chí không thể thực hiện được. Nhiều người rất xấu hổ về căn bệnh này và vì vậy đời sống tình dục của họ trở nên tồi tệ hơn.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Bác sĩ phẫu thuật người Pháp thế kỷ 18 là François Gigot de Peyronie đã báo cáo ba ca bệnh về dương vật mà ngày nay được đặt theo tên ông. Tuy nhiên, nhà chuyên môn đầu tiên viết về bệnh Peyronie lại là Giulio Cesare Aranzi – nhà giải phẫu và bác sĩ phẫu thuật người Ý thế kỷ 16. Ông đã miêu tả bệnh này là “sự tổn thương hiếm gặp của cơ quan sinh dục ngoài ở những người sinh hoạt tình dục quá độ”. Người ta cho rằng cựu tổng thống Mỹ Bill Clinton đã mắc căn bệnh này.

Bệnh Peyronie đôi khi có tính di truyền. Tuy nhiên, đó rất có thể là biểu hiện của một chấn thương ở dương vật, chấn thương này có thể xảy ra khi chơi thể thao hoặc thậm chí quan hệ tình dục quá mạnh. Đây cũng có thể là biểu hiện của *bệnh viêm mạch* – tình trạng viêm mạch máu hay mạch bạch huyết. Khoảng 30%

nam giới bị bệnh Peyronie cũng mắc *chứng rối loạn mô liên kết*, trong đó thường gặp nhất là *bệnh Dupuytren*. Khi mắc bệnh này, da trên lòng bàn tay sẽ dày lên bất thường khiến các ngón tay bị cong lại (rất giống tình trạng dương vật cong do bệnh Peyronie gây ra) (xem Chương 7).

Bệnh Peyronie có xu hướng xuất hiện ở nam giới trong độ tuổi từ 40 đến 60 và người da trắng thường mắc phải hơn người da đen hay người châu Á. Có đến 4% đàn ông da trắng ở Mỹ bị bệnh này. Với bệnh Peyronie, một bệnh nhân điển hình là một người đàn ông cao tuổi có dương vật cương cứng kém nhưng lại giao hợp rất mạnh và thường xuyên (hơn 4 lần một tuần). Bệnh này có thể tự khỏi nhưng đôi khi người bệnh cũng cần được điều trị bằng phẫu thuật, đặc biệt trong trường hợp bệnh tiếp tục gây đau nhức hay gây khó khăn trong vấn đề sinh hoạt tình dục.

CƯƠNG CỨNG KÉO DÀI

Điều này có vẻ như là ước mơ của mọi người đàn ông (và của một số phụ nữ). Nhưng trong trường hợp không có kích thích tình dục liên tục thì tình trạng dương vật cương cứng kéo dài hơn bốn giờ lại là biểu hiện của *chứng cương dương vật* – một bệnh gây khó chịu, ngưng ngừng và thậm chí đau nhức. Tình trạng này cũng có thể khiến cho dương vật bị tổn thương vĩnh viễn.

Chứng cương dương vật rất thường gặp ở nam giới mắc bệnh thiếu máu hồng cầu liềm. Thật vậy, khoảng 42% nam giới mắc bệnh này sẽ bị chứng cương dương vật vào một thời điểm nào đó trong đời (bệnh này cũng là một phản ứng thường gặp của cơ thể

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Chứng cương dương vật được đặt theo tên của Priapus, vị thần Hy Lạp chuyên chăm sóc, bón phân cho vườn tược và là con trai của nữ thần Aphrodite (nữ thần tình yêu và sắc đẹp trong thần thoại Hy Lạp). Lúc còn bé, ông xấu xí đến nỗi bị các vị thần ném ra khỏi đỉnh núi Olympus. Từ đó, ông được các nữ thần và những người cuồng dâm nuôi dưỡng. Một hôm, dương vật của ông trở nên quá to và nặng nề khiến ông không thể di chuyển. Nghiêm trọng hơn, nó đã bị cương cứng vĩnh viễn mà không xuất tinh được.

đối với một sự cố bất thường, chẳng hạn bị con nhện “góa phụ đen” cắn. Trong trường hợp này, bạn có thể bị đau dữ dội và vết cắn có thể gây rút cơ). Hiếm gặp hơn, tình trạng dương vật cương cứng kéo dài có thể báo động *bệnh ung thư bạch cầu* hoặc *sỏi rết*.

Chứng cương dương vật cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với loại thuốc an thần nào đó cũng như một số thuốc chống trầm cảm và chống cao huyết áp. Và tất nhiên đây có thể là một phản ứng quá mức (và hiếm gặp) của cơ thể đối với các loại thuốc như Viagra, Cialis và Levitra – những thuốc được dùng để điều trị *chứng rối loạn cương dương* (thường được gọi là bất lực). Chứng cương dương vật cũng có thể là biểu hiện của tình trạng nhiễm độc khí carbon monoxide, rượu cồn, cần sa, chất cocaine cũng như của việc lạm dụng các thuốc khác. Ngoài ra, nó còn có thể báo hiệu một bệnh hay tổn thương ở cột sống, tổn thương ở dương vật. Chứng này được xem như một ca bệnh cần được cấp cứu kịp thời; nếu không được chữa trị, nó có thể dẫn đến chứng rối loạn cương dương vĩnh viễn đồng thời để lại nỗi đau khổ nghiêm trọng về tinh thần.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Chứng rối loạn cương dương có thể là biểu hiện sớm nhất cảnh báo bệnh tim. Thật vậy, theo một số nghiên cứu gần đây, bệnh tim mạch có xu hướng xuất hiện khoảng ba năm sau khi bị chứng này. Và chứng này càng nghiêm trọng thì bệnh tim càng nặng.

DƯƠNG VẬT CÓ ĐÓM

Nếu dương vật đổi màu thì đó là biểu hiện không nên xem thường. Một chỗ loét ở dương vật có màu hơi đỏ hoặc hơi tím và không gây đau nhức thường là dấu hiệu sớm nhất cảnh báo *bệnh ung thư dương vật* – một dạng ung thư da hiếm gặp và hầu như xuất hiện ở những người đàn ông không cắt bao quy đầu. Khi bệnh tiến triển, người bệnh đôi khi còn có các biểu hiện khác như nổi ban đỏ và tiết dịch có mùi hôi hoặc xuất huyết.

Nam giới bị nhiễm *virus papilloma ở người (HPV)* – một trong những *bệnh lây truyền qua đường tình dục* thường gặp nhất ở cả hai giới – có nguy cơ bị ung thư dương vật cao hơn những người khác. Nam giới hút thuốc, nhiễm HIV/AIDS hoặc đã từng được điều trị bệnh vảy nến bằng tia cực tím và thuốc trị vảy nến cũng có nguy cơ cao bị ung thư dương vật.

SUNG TINH HOÀN

Nếu người đàn ông để ý thấy mình bị sưng nhẹ ở bên trong tinh hoàn thì cũng không cần phải lo lắng. Tình trạng này có thể là biểu hiện của *chứng giãn tĩnh mạch tinh*, tức tĩnh mạch xung quanh tinh hoàn bị căng (tương tự tình trạng tĩnh mạch căng ở ống chân) (xem Chương 9). Giãn tĩnh mạch tinh có thể xảy ra xung quanh hai tinh hoàn nhưng thông thường là ở xung quanh tinh hoàn trái. Hiện tượng này dễ nhận thấy hơn khi người đàn ông đang đứng và có xu hướng biến mất khi họ ngồi tựa. Một số nam giới nói rằng chứng giãn tĩnh mạch tinh khiến họ có cảm giác như bên trong tinh hoàn của mình có “một túi giun”.

Có khoảng 15 đến 20% nam giới mắc chứng giãn tĩnh mạch tinh, thường gặp nhất là những người trong độ tuổi 15 đến 25. Mặc dù thường lành tính nhưng nó có thể là biểu hiện cảnh báo tình trạng vô sinh: khoảng 40% nam giới có vấn đề về sinh sản đã mắc chứng này. Người ta tin rằng bằng cách làm tăng nhiệt độ của tinh hoàn, chứng giãn tĩnh mạch tinh có thể làm cản trở việc sản xuất ra tinh trùng.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Nói một cách ngắn gọn, ba điều quan trọng nhất mà một người đàn ông có là: bộ phận kín, tiền bạc và quan điểm về tôn giáo.

—Samuel Butler, nhà văn Anh thế kỷ 19

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khoảng phân nửa bé trai mới sinh đã có dịch trong tinh hoàn. Chỗ sưng ở tinh hoàn này thường biến mất khi bé được một tuổi.

Sưng tinh hoàn cũng có thể là biểu hiện của tình trạng *tràn dịch trong tinh hoàn* – tình trạng chất lỏng tích tụ quanh một tinh hoàn. Tình trạng này không gây đau nhức và thường phát sinh sau tuổi 40. Nó còn có thể báo hiệu một tổn thương hay nhiễm trùng ở tinh hoàn. Tràn dịch trong tinh hoàn có thể bị nhầm với *chứng thoát vị bẹn* – chứng bệnh trong đó một phần ruột nhô ra và xuyên qua một tường bụng đã yếu rồi đi vào tinh hoàn (xem Chương 9). Đôi khi tràn dịch trong tinh hoàn cũng có thể báo hiệu bệnh ung thư tinh hoàn (xem phần Khối u trên tinh hoàn bên dưới).

Sưng tinh hoàn, cũng như hai tinh hoàn có cảm giác nặng, có thể là biểu hiện của tình trạng nhiễm trùng nghiêm trọng ở *mào tinh*

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Nếu cái đầu bị mất thì chỉ một cá nhân chết đi, nhưng nếu hai tinh hoàn bị mất thì loài người sẽ diệt vong.

—François Rabelais, nhà văn Pháp thế kỷ 16

hoàn – ống xoắn chứa và giúp vận chuyển tinh trùng. Có tên y học là *viêm mào tinh hoàn*, chứng nhiễm trùng này thường do một bệnh lây truyền qua

đường tình dục (như nhiễm chlamydia – căn bệnh lây qua đường tình dục thường gặp nhất – hay bệnh lậu) gây ra. Mặc dù sưng tinh hoàn và dương vật tiết dịch là hai biểu hiện khá phổ biến ở chứng nhiễm trùng mào tinh hoàn nhưng biểu hiện đầu tiên người đàn ông thường dễ ý thấy là cảm giác không thoải mái từ ít tới rất trầm trọng (xem phần Dịch tiết ở dương vật bên dưới). Chứng nhiễm trùng mào tinh hoàn cũng có thể là một phản ứng của cơ thể đối với thuốc amiodarone, một loại thuốc được dùng để điều trị rối loạn nhịp tim. Cuối cùng, chứng này có thể báo hiệu bệnh lao.

Nếu toàn bộ tinh hoàn bị sưng nhưng không đau nhức thì đó có thể là biểu hiện của *chứng phù bạch huyết*, một bệnh chủ yếu ảnh hưởng đến tứ chi (xem Chương 9). Nguyên nhân của bệnh có thể do tình trạng tắc nghẽn trong hệ bạch huyết đã ngăn không cho các chất lỏng trong bạch huyết (tích tụ virus, vi khuẩn và các chất thải của cơ thể) thoát ra ngoài. Bản thân chứng phù bạch huyết thường là một biểu hiện nghiêm trọng cảnh báo chứng suy tim hay xơ gan.

ĐẦU DƯƠNG VẬT SUNG

Đầu dương vật bị sung báo hiệu một căn bệnh được gọi là *viêm quy đầu* – một biểu hiện của tình trạng không thực hiện tốt vệ sinh cá nhân. Thậm chí bệnh này có thể kèm theo dịch tiết có mùi hôi. Nếu một người đàn ông không cắt bao quy đầu thì da quy đầu cũng có thể bị nhiễm trùng – một bệnh được gọi là *viêm bao quy đầu*. Cuối cùng, tình trạng viêm và sung có thể trở nên nặng đến mức một người đàn ông nếu không cắt bao quy đầu thì không thể kéo da quy đầu trở lại (y học gọi là *hẹp bao quy đầu*).

KHOỐI U TRÊN TINH HOÀN

Phát hiện thấy một khối u trên tinh hoàn có thể khiến người nào đó cảm thấy hoảng sợ. Nhưng một khối u không gây đau nhức có thể chỉ đơn thuần là một biểu hiện của *chứng u tinh dịch* – tình trạng tinh trùng tích tụ bên trong tinh hoàn (giống như u nang lạnh tính) nhưng lại bám vào mào tinh hoàn. Khối u trên tinh hoàn cũng có thể báo hiệu một tổn thương hay nhiễm trùng ở tinh hoàn.

Nghiêm trọng hơn, một khối u cứng, không đau đôi khi còn có thể là dấu hiệu của *ung thư tinh hoàn* và trên thực tế, đây là biểu hiện thường gặp nhất. Bệnh có thể có các biểu hiện khác gồm: có cảm giác nặng nề hay khó chịu ở tinh hoàn; đau âm ỉ ở ben, bụng hay lưng; hoặc hai vú nở to hay mềm nhão (xem Chương 7). Tuy nhiên, một số nam giới mắc bệnh này lại không có biểu hiện gì rõ rệt.

Ung thư tinh hoàn là bệnh ung thư hiếm gặp, chủ yếu xuất hiện ở thanh niên trong độ tuổi từ 15 đến 34; bệnh ít thấy ở những

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào năm 1996, lúc vừa 25 tuổi, Lance Armstrong – tay đua xe đạp vô địch thế giới – được chẩn đoán bị ung thư tinh hoàn. Không những được chữa trị thành công, anh còn tiến hành thành lập Hiệp hội Lance Armstrong – một tổ chức phi lợi nhuận chuyên giáo dục và hỗ trợ người bị bệnh ung thư. Và anh đã đoạt giải vô địch ở các cuộc đua xe đạp vòng quanh nước Pháp trong 7 năm liền từ năm 1999 đến năm 2005.

người trên 40 tuổi. Ở Mỹ, người da trắng mắc bệnh nhiều nhất, kế đến là người Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, người Mỹ bản địa và người châu Á; người da đen mắc bệnh ít nhất. Bệnh thường gặp hơn ở những người đàn ông bị *tinh hoàn lạc chỗ* bẩm sinh và đôi khi có tính di truyền. Ngoài ra, nó cũng rất hay xảy ra ở những người đàn ông bẩm sinh đã có thừa nhiễm sắc thể X – một bệnh di truyền được gọi là *hội chứng Klinefelter* (xem Chương 1). Tuy vậy, nếu bệnh được phát hiện và điều trị sớm thì tỷ lệ sống sót sẽ rất cao.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Tất cả nam giới, đặc biệt là những người trong độ tuổi từ 15 đến 35, nên tự khám tinh hoàn hàng tháng. Thời điểm tốt nhất để kiểm tra các u là sau khi tắm bằng nước ấm. Dưới đây là các bước thực hiện:

- Đặt ngón tay cái của bạn ở phía trên tinh hoàn, đặt ngón trỏ và các ngón giữa phía dưới tinh hoàn.
- Lăn tinh hoàn giữa ngón cái và các ngón giữa.
- Sờ tìm các u (những u này có thể nhỏ bằng hạt đậu).
- Hãy đến bác sĩ ngay nếu bạn cảm thấy có điều gì lo lắng.

XUẤT TINH CÓ VẾT ĐỎ

Nhìn thấy bất cứ thứ gì có màu đỏ, đặc biệt nếu nó có liên quan đến cơ quan sinh dục, cũng đều khiến chúng ta lo sợ. Xuất tinh có vết đỏ (y học gọi là *xuất tinh ra máu*) thường là biểu hiện cho thấy trong tinh dịch có máu. Hầu như bất cứ một loại viêm nhiễm nào ở dọc đường sinh dục cũng đều có thể khiến máu tụ lại ở đó. Biểu hiện này có thể tái phát trở lại và thường không có gì phải lo lắng. Tuy nhiên, những người đàn ông đã từng bị chứng xuất tinh ra máu có thể sẽ có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt.

DỊCH TIẾT Ở DƯƠNG VẬT

Chất tiết ra từ dương vật nếu không phải là tinh trùng hay nước tiểu thì đó có lẽ là biểu hiện rõ rệt của một bệnh lây truyền qua đường tình dục hay một bệnh nhiễm trùng khác. Dịch tiết ở dương vật thường là biểu hiện của *chứng viêm niệu đạo* – tình trạng niệu đạo

bị nhiễm trùng. Niệu đạo là ống dẫn nước tiểu thoát ra khỏi cơ thể và là môi trường hết sức thuận lợi cho vi khuẩn ra vào dương vật. Những loại vi khuẩn này có thể đến từ ống thông đường tiểu, có thể do tình trạng nhiễm trùng tuyến tiền liệt hoặc do lây truyền qua đường tình dục.

Ngoài ra, nếu dịch tiết ở dương vật đặc sệt, đục và có mùi hôi thì đó là dấu hiệu của *bệnh lậu*.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Chất đặc sệt, dính, giống pho mát và có mùi hôi tích tụ bên dưới da quy đầu được gọi là *bựa sinh dục*. Nó được tạo thành từ những chất bài tiết có dầu và các tế bào da chết. Tuy nhiên, từ *bựa sinh dục* lại có nguồn gốc từ một từ trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là "xà phòng". Phải chăng nó có ẩn ý?

NHỮNG THAY ĐỔI BẤT THƯỜNG Ở ÂM ĐẠO

HIỆN TƯỢNG ĐÁNH RẮM Ở ÂM ĐẠO

Hiện tượng đánh rắm ở âm đạo (y học gọi là *hơi rắm âm đạo*) tuy ít khi được bàn tới nhưng thực ra lại thường gặp hơn bạn tưởng. Hiện tượng này thường là biểu hiện lành tính của sinh hoạt tình dục: động tác tổng vào khi giao hợp có thể khiến không khí vào và ra khỏi âm đạo, quan hệ tình dục bằng miệng cũng có thể gây ra tình trạng tương tự. Tuy nhiên, ngay cả các vận động khác, kể cả yoga, cũng tạo ra âm thanh đáng ngượng này.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu việc quan hệ tình dục bằng miệng đang gây ra hiện tượng đánh rắm ở âm đạo thì bạn hãy bảo người bạn tình thay đổi ngay cách thức khác. Không khí được thổi vào âm đạo có thể dẫn đến nghẽn mạch không khí - một căn bệnh có khả năng đe dọa tính mạng. Nếu người phụ nữ đang mang thai thì thai nhi cũng có thể gặp nguy hiểm.

Thông thường, hiện tượng đánh rắm ở âm đạo không có mùi hôi. Tuy nhiên, trong trường hợp hiện tượng này có kèm theo mùi khó chịu thì đó có thể là biểu hiện cảnh báo người phụ nữ có một vết

rách giữa âm đạo và kết tràng (được gọi là *lỗ rò giữa âm đạo và kết tràng*). Những vết rách này có thể xuất hiện trong lúc sinh nở hay là hậu quả của *bệnh Crohn* (xem phần **Phân màu đỏ hay nâu sẫm** bên dưới) và các bệnh về tiêu hóa. Chúng có thể gây ra các chứng nhiễm trùng cũng như các bệnh nghiêm trọng khác.

DỊCH TIẾT Ở ÂM ĐẠO

Dịch tiết ở âm đạo là một chất nhầy, ẩm và hoàn toàn bình thường. Số lượng và độ đặc của chất nhầy này thay đổi trong suốt chu kỳ kinh nguyệt cũng như trong suốt cuộc đời người phụ nữ. Ngay trước ngày rụng trứng, chất nhầy ở âm đạo trở nên rất trong và co giãn (như lòng trắng trứng), y học gọi đây là *chất nhầy co giãn*. Trong suốt thai kỳ, một lượng nhỏ chất nhầy đặc (được gọi là *khối chất nhầy*) sẽ bịt kín vòi trứng; khi khối này rơi ra thì đó chắc chắn là biểu hiện cho biết người phụ nữ sắp sinh. Khi người phụ nữ về già và khi lượng estrogen giảm xuống trong thời kỳ mãn kinh thì việc sản xuất chất nhầy cũng giảm bớt.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Việc thực rửa âm đạo không những không cần thiết mà còn gây nguy hiểm. Nó có thể làm rất các mô âm đạo vốn mỏng manh và có thể dẫn đến những hậu quả sau:

- Người phụ nữ dễ bị nhiễm trùng âm đạo như mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, kể cả HIV.
- Sự cân bằng tự nhiên của các vi sinh vật trong âm đạo bị phá vỡ có thể gây ra tình trạng nhiễm trùng.
- Vi khuẩn có thể bị đẩy vào cơ quan sinh sản dẫn đến các chứng nhiễm trùng nghiêm trọng và gây vô sinh.

Đa số dịch tiết ở âm đạo (dù nhiều hay ít) là bình thường. Nhưng nếu có thay đổi bất thường về độ đặc và mùi thì đôi khi dịch tiết lại báo hiệu bệnh tật. Ví dụ, dịch tiết đặc, có màu trắng, thường được miêu tả là “có mùi pho mát ít béo” là dấu hiệu của tình trạng nhiễm trùng men âm đạo (y học gọi là *nấm âm đạo*) – một tình trạng rất thường gặp ở phụ nữ trong độ tuổi từ 20 đến 40 và khiến họ rất lo lắng. Nấm âm đạo còn có các biểu hiện khác bao gồm ngứa và khó

chịu khi đi tiểu (được gọi là *chứng khó bài niệu*). Những dấu hiệu này cũng có thể là biểu hiện của các chứng nhiễm trùng đường tiểu hay đường âm đạo (xem phần **Nước tiểu đục bên dưới**). Dịch tiết do nhiễm trùng men âm đạo thường không có mùi, tuy nhiên đôi khi người phụ nữ có thể phát hiện thấy mùi men (giống mùi men của bánh mì nướng hay bia).

Dịch tiết ở âm đạo có màu trắng hay xám nhưng loãng, đặc biệt trông như có bọt, có thể là biểu hiện của *viêm âm đạo do vi khuẩn* – loại nhiễm trùng âm đạo có khả năng gây nguy hiểm và thường gặp nhất ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản. Bệnh này nghiêm trọng hơn nhiều so với nhiễm trùng men âm đạo và có mùi hôi. Thật vậy, bệnh thường tạo ra một mùi phản cảm – mùi tanh rất đặc trưng, nhất là sau khi sinh hoạt tình dục. Viêm âm đạo do vi khuẩn được xem là một bệnh lây truyền qua đường tình dục mặc dù đôi khi người ta vẫn không rõ nguyên nhân chính xác. Bệnh xảy ra khi mức cân bằng bình thường của vi khuẩn trong âm đạo bị phá vỡ. Mặc dù đối bạn tình hay có nhiều bạn tình càng làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm âm đạo do vi khuẩn nhưng ngay cả những phụ nữ không sinh hoạt tình dục vẫn có thể bị bệnh này.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Chất nhầy hay dịch tiết ở âm đạo nếu trong hoặc có màu như sữa và không có mùi khó chịu là bình thường. Chất nhầy này chủ yếu được tạo ra từ cổ tử cung, là biểu hiện cho thấy âm đạo đang được rửa sạch và làm ẩm tốt. Nếu không được bôi trơn tốt, âm đạo sẽ trở nên khô. Điều này dễ dẫn đến nhiễm trùng và khiến người phụ nữ bị đau khi giao hợp.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Có khoảng 75% phụ nữ sẽ bị nhiễm trùng men âm đạo vào một thời điểm nào đó trong đời và bệnh này thường tái phát. Thật vậy, một nửa phụ nữ đã từng bị nhiễm trùng một lần thường sẽ bị thêm lần nữa.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



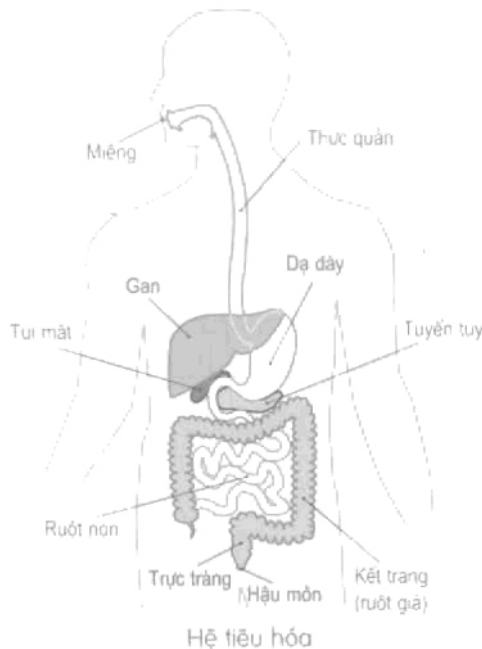
Có khoảng 16% phụ nữ mang thai bị *viêm âm đạo do vi khuẩn* nhưng nhiều người không phát hiện ra bởi bệnh không phải lúc nào cũng có biểu hiện. Nó có thể gây nguy hiểm cho thai phụ, thai nhi và việc sinh nở của họ về sau. Sẩy thai, sinh non, sinh bé thiếu cân và bệnh nhiễm trùng xương chậu có thể là hậu quả của chứng viêm âm đạo do vi khuẩn trong thời kỳ mang thai.

Dịch tiết ở âm đạo có màu vàng, có bọt, có mùi hôi kèm theo ngứa và cảm giác buốt khi đi tiểu có thể báo hiệu chứng nhiễm trùng do *trùng roi âm đạo*. Đây cũng là một bệnh lây truyền qua đường tình dục rất phổ biến ở Mỹ và nhiều nơi khác trên thế giới.

DA DÀY PHÁT RA ÂM THANH VÀ CÓ MÙI HÔI

DA DÀY SOI ỪNG ỤC

Nghe tiếng dạ dày sôi ừng ục, đặc biệt khi đang ở trong căn phòng đông người, có thể khiến bạn cảm thấy xấu hổ. Tình trạng này được y học gọi là *chúng sôi bụng* (borborygmus, đây là từ tượng thanh có nguồn gốc từ một từ có nghĩa là “ùng ục” trong tiếng Hy Lạp). Phát ra từ dạ dày lẫn ruột, những âm thanh này thực sự là những biểu hiện khỏe mạnh cho thấy hệ tiêu hóa của bạn đang hoạt động tốt. Chúng được tạo ra bởi *nhu động* – tình trạng thành ống dạ dày-ruột co thắt như những đợt sóng giúp đẩy thức ăn, chất lỏng và hơi xuyên qua hệ tiêu hóa. Dù đang trống rỗng hay không thì dạ dày



và ruột của bạn cũng thường xuyên phát ra tiếng động và âm thanh sôi ùng ục này bị hãm lại khi bụng no.

Tình trạng dạ dày sôi ùng ục mặc dù thường lành tính nhưng đôi khi có thể báo hiệu những bệnh nghiêm trọng về đường tiêu hóa, đặc biệt nếu có kèm theo trướng bụng, đầy hơi, chuột rút hoặc tiêu chảy. Các bệnh này có thể là: có vi khuẩn trong dạ dày, tắc ruột, viêm dạ dày, hội chứng rối loạn đường ruột (còn được gọi là *kết tràng co cứng*) và bệnh nhiễm trùng đường ruột (bao gồm *viêm kết tràng* và *bệnh Crohn*) (xem phần **Phân màu đỏ hay nâu sẫm bên dưới**). Hội chứng rối loạn đường ruột là chứng rối loạn đường ruột phổ biến nhất mà các bác sĩ thường khám thấy. Hội chứng này có thể có các biểu hiện khác bao gồm ợ, trướng bụng, đau nhức cũng như số lần đi tiêu và chất nhầy trong phân có thay đổi (xem phần **Phân nhầy** bên dưới). Bệnh nhiễm trùng đường ruột cũng có những biểu hiện tương tự hội chứng rối loạn đường ruột nhưng nghiêm trọng hơn.

Ợ HƠI QUÁ NHIỀU

Ợ hơi ở nơi công cộng là điều gây ngượng xếp thứ hai (sau hiện tượng đánh rắm) trong số các âm thanh phát ra từ cơ thể. Biểu hiện này (y học gọi là *ợ hơi*) thực chất chỉ là một dạng khác của tình trạng đầy hơi.

Đối với hầu hết chúng ta, ợ hơi là một biểu hiện lành tính cho thấy trong dạ dày có hơi. Khi ợ hơi nghĩa là chúng ta đang loại

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Từ lâu người ta đã biết ngáp và ho có thể lây. Gần đây, các nhà nghiên cứu ở Luân Đôn phát hiện thấy âm thanh phát ra từ các bộ phận khác của cơ thể cũng hay lây. Họ đã chứng minh câu nói "Hãy cười to và cả thế giới sẽ cùng cười với bạn" là hoàn toàn đúng. Tuy nhiên, có một phát hiện không hay lắm là âm thanh khi nôn ọe cũng hay lây.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tu chính án Thứ nhất của Hiến pháp Hoa Kỳ không có mục dành cho việc ợ hơi.

—Bart Simpson, nhân vật phim hoạt hình trên truyền hình

bỏ không khí đã nuốt quá nhiều và bị kẹt lại trong hệ tiêu hóa.Ợ hơi ba hay bốn lần sau bữa ăn là điều bình thường. Tất nhiên, ợ hơi cũng có thể là một biểu hiện tự nhiên của cơ thể nhằm gây sự chú ý đối với người khác (như trường hợp các cậu thiếu niên và các anh em sinh đôi).

Tuy nhiên, nếu ợ rất nhiều một cách vô thức thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn vừa uống quá nhiều nước giải khát có ga, nhai quá nhiều kẹo cao su hoặc ăn quá nhanh. Cả ợ hơi lẫn đánh rắm đều có thể là biểu hiện của việc ăn các thức ăn có nhiều xơ (như đậu trái, một vài loại trái cây và rau củ, các loại ngũ cốc nguyên chất), các sản phẩm từ sữa, các chất làm ngọt nhân tạo và (hoặc) các chất có carbohydrate (đặc biệt là đường và tinh bột).

Ợ hơi quá nhiều (và đánh rắm) cũng có thể báo hiệu tình trạng *thiếu lactase* (cũng được gọi là sự *không dung nạp lactose*). Lactase là

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Theo luật của bang Nebraska, nếu một đứa trẻ ợ hơi tại nhà thờ thì cha mẹ của nó có thể bị bắt giam.

enzyme cần thiết để phân hóa *đường lactose* trong ống tiêu hóa. Nếu không có enzyme này thì nhiều loại thức ăn (bao gồm sữa và các sản phẩm từ sữa) có

đường lactose là thành phần chính sẽ không được tiêu hóa tốt và hậu quả sau cùng là bụng đầy hơi.

Ợ hơi nhiều cũng là biểu hiện rõ rệt của tình trạng dị ứng với thức ăn hoặc rối loạn dạ dày. Đó còn có thể là biểu hiện của *chứng trào ngược dạ dày-thực quản* (bệnh ợ chua), một bệnh tiềm ẩn nguy hiểm, làm cho thức ăn hoặc acid trong dạ dày trào ngược lên thực quản (xem Chương 6). Nó cũng có thể báo hiệu hội chứng rối loạn đường ruột (xem phần **Dạ dày sôi ùng ục** ở trên).

Ợ hơi quá nhiều cũng có thể là bằng chứng của một số rối loạn nghiêm trọng khác ở dạ dày hay đường ruột gồm loét dạ dày, bệnh túi mật, sỏi mật và *thoát vị khe*. Tuy nhiên, khi mắc các bệnh này,

người bệnh rất có thể có các biểu hiện khác gây khó chịu nhiều hơn như buồn nôn hay nôn, đau đớn và có những thay đổi trong ruột.

Ngoài ra, ợ hơi quá nhiều có thể báo hiệu các rối loạn túi mật hoặc thậm chí ung thư thực quản hay kết tràng. Những bệnh này có thể có các biểu hiện khác gồm trướng bụng, sụt cân, nôn ra máu và đi tiêu ra máu (xem phần **Phân bên dưới**). Cuối cùng, ợ hơi nhiều kèm theo nôn hay buồn nôn dữ dội có thể là biểu hiện nguy hiểm của cơn nhồi máu cơ tim.

ĐÁNH RẪM THƯỜNG XUYỀN

Có lẽ đánh rắm khiến người khác cười nhạo bạn và làm bạn ngượng hơn bất kỳ chức năng bình thường nào khác của cơ thể, bởi hiện tượng này thường kèm theo âm thanh và mùi khiến bạn khó có thể che giấu.

Hơi có quá nhiều trong hệ tiêu hóa được y học gọi là *chứng đầy hơi* hay *hơi ruột*. Nó có thể “bồng bênh” trong ruột gây trướng bụng và đôi khi gây đau. Hơi thường thoát ra ngoài qua đường miệng và khi đó nó tạo thành tiếng ợ (xem phần **Ợ hơi quá nhiều** ở trên). Nhưng khi hơi bị tống qua hậu môn thì đó là tiếng đánh rắm.

Trong khi các từ “hơi tống ra” và “địch” đôi khi được dùng thì y học lại không có thuật ngữ nào để chỉ hành động này.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ợ hơi và đánh rắm không còn là chuyện đùa khi đề cập đến tình trạng trái đất ấm dần lên. Hơi do bò và các loài gia súc khác thải ra chiếm gần 20% lượng khí methane được thải ra trên toàn thế giới. Phân có nhiều nitro cũng góp phần làm tình trạng nóng lên càng tồi tệ. Tình hình thậm chí còn xấu hơn ở New Zealand, nơi có 60% khí nhà kính được thải ra từ bầy gia súc.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Từ đánh rắm đã rất phổ biến kể từ thời của Chaucer. Nó được chấp nhận rộng rãi đến mức một chương nói về tình trạng đầy hơi trong quyển từ điển bách khoa *Oxford Companion to the Body* được đặt tên rất đơn giản là “Hiện tượng đánh rắm”.

Đa số mọi người đánh rắm trung bình mỗi tiếng một lần và thải ra khoảng từ nửa lít đến một lít rười hơi mỗi ngày. Hơi thường không mùi, chủ yếu gồm khí carbon dioxide, oxy, nitro, hydro và đôi khi khí methane. Hai khí sau cùng có thuộc tính dễ cháy, đó là lý do vì sao người ta có thể nén được tiếng đánh rắm.

Hiện tượng đánh rắm rất ít khi có kèm theo mùi hôi. Trong trường hợp nó tỏa mùi hôi thì nguyên nhân thường là do trong hơi có khí lưu

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Theo John Audrey – nhà văn Anh thế kỷ 16, bá tước của thành phố Oxford đã đánh rắm kèm âm thanh rất to trong khi cúi rất thấp để chào nữ hoàng Elizabeth đệ nhất. Vị bá tước này quá xấu hổ đến mức đã tự đâm aì mình sống tha hương trong bảy năm. Khi ông trở về, nữ hoàng chào đón ông bằng câu nói: “Thưa ngài, tôi đã quên việc đánh rắm ấy rồi”.

huỳnh (từ những thức ăn có lượng lưu huỳnh cao). Các thủ phạm chính gây ra tình trạng này là các loại rau thuộc họ cải như bông cải xanh, súp lơ, bắp cải cũng như củ hành, tỏi, trứng và các sản phẩm từ sữa. Mặc dù rất bổ dưỡng, phần lớn các thực phẩm này cũng có nhiều chất xơ nên có thể gây không ít phiền phức.

Ngoài ra, các thực phẩm chứa sulfites – một dạng lưu huỳnh được thêm vào thực phẩm để làm chất bảo quản – cũng là nguyên nhân gây ra đánh rắm. Mận khô và các loại trái cây khác là những ví dụ tiêu biểu, bên cạnh đó còn có các thức ăn nướng, bia, rượu, rượu táo và nhiều thức ăn cùng nước giải khát khác.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Qua hàng trăm năm, các trường hợp bốc cháy không rõ nguyên nhân ở người – một hiện tượng được gọi là *cháy tự phát* – đã được báo cáo. Một số nhà khoa học tin rằng nguyên nhân của các sự cố không may này là do việc đánh rắm đã kích hoạt tính điện.

Hiện tượng đánh rắm có kèm theo mùi hôi (và phân hôi thối) cũng có thể báo hiệu có quá nhiều vi khuẩn trong ruột già (xem phần **Phân** bên dưới). Và khi trực tràng chứa đầy phân thì mùi phân cũng sẽ thoát ra cùng với việc đánh rắm.

Đánh rắm thường xuyên cũng có thể là biểu hiện cho thấy bạn không dung nạp lactose (xem phần **Ợ hơi quá nhiều** ở trên) hoặc bị dị ứng thức ăn. Đó cũng có thể là biểu hiện của một số bệnh nghiêm trọng ở đường tiêu hóa như sỏi mật, hội chứng rối loạn đường ruột hoặc bệnh nhiễm trùng đường ruột (xem phần **Dạ dày sôi ùng ục** ở trên). Tình trạng có quá nhiều hơi đôi khi còn báo hiệu ung thư thực quản, ung thư kết tràng hoặc trực tràng.

CẢM GIÁC TRƯỚNG BỤNG

Bạn có bao giờ cảm thấy như mình vừa nuốt vào một quả bóng (hay trông giống như thế) hay không? Nếu có thì có lẽ bạn đã có một “quả bóng không khí” trong dạ dày. Giống như ợ và đầy hơi (xem phần **Ợ hơi quá nhiều** và **Đánh rắm thường xuyên** ở trên), cảm giác trướng bụng hay dạ dày căng phồng thường là biểu hiện của tình trạng có hơi dư thừa. Nhưng nếu bị trướng bụng thì hơi sẽ không thoát ra được và dẫn đến bụng căng ra. Trướng bụng có thể là biểu hiện của những bệnh như không dung nạp lactose và rối loạn tiêu hóa hoặc của việc ăn những thức ăn gây ợ hơi. Ngoài ra, tình trạng này có thể báo hiệu sự giữ nước (y học gọi là *chứng phù*) do ăn quá nhiều thức ăn mặn hay uống một số loại thuốc nào đó, đặc biệt là thuốc ngừa thai hay các thuốc có chứa estrogen. Chứng phù cũng có thể là biểu hiện rõ rệt của bệnh cao huyết áp cùng những thay đổi về hormone do kinh nguyệt và tình trạng thai nghén gây ra.

Bị trướng bụng cũng có thể là biểu hiện của rất nhiều bệnh đường ruột gồm táo bón, tắc ruột, hội chứng rối loạn đường ruột, ung thư hệ tiêu hóa như ung thư kết tràng và dạ dày. Nó cũng có thể báo hiệu bệnh tuyến giáp, bệnh xơ gan và bệnh thận mãn tính.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khoảng 70% người Mỹ gốc Phi mắc bệnh không dung nạp lactose. Người châu Á và người Do Thái cũng có nguy cơ cao mắc bệnh này.

Tình trạng này cũng có thể là biểu hiện ban đầu (và đôi khi là biểu hiện duy nhất) cảnh báo *ung thư buồng trứng* – căn bệnh ung thư ở phụ nữ, dễ gây tử vong nhất và là một trong những bệnh ung thư dễ bị chẩn đoán sai nhất. Bệnh sẽ được chữa trị tốt nếu được chẩn đoán sớm. Tuy nhiên, đa số ca bệnh (chiếm 80%) đã không được phát hiện kịp thời.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Các biểu hiện của ung thư buồng trứng mờ hồ đến mức người ta thường bỏ qua chúng hoặc nhầm lẫn bệnh này với các bệnh khác ít nghiêm trọng hơn.

Vào tháng 6 năm 2007, Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ và các hội y khoa khác chính thức công nhận các biểu hiện sau đây là những biểu hiện sớm cảnh báo ung thư buồng trứng, đặc biệt nếu chúng chỉ mới kéo dài hơn vài tuần:

- Đau xương chậu hay đau bụng
- Khó ăn hoặc cảm thấy chóng no
- Cảm thấy có nhu cầu đi tiểu rất gấp hoặc thường xuyên

PHÂN

Có rất nhiều thuật ngữ được dùng để miêu tả chất thải cứng mà cơ thể chúng ta thải ra. Trong tiếng Anh có các thuật ngữ chính thức như *bowel movement*, *feces*, *excrement*, *stool* và các tiếng lóng như *poop*, *poo*, *caca*, *crap*, *doody*, *doo-doo*, *dump*, *turd*. *Shit* là từ có vẻ phổ biến nhất nhưng ít được chấp nhận nhất.

Đa số chúng ta đều không thích nói về chất thải này, càng không muốn nhìn hay ngửi nó. Tuy nhiên, bằng cách quan sát phân nổi lên,

chìm xuống hay có mùi hôi thối chẳng hạn, chúng ta có thể biết được rất nhiều thông tin về sức khỏe của mình. Các tính chất này, cũng như màu sắc, kết cấu, kích cỡ, hình dạng và số lượng của phân chịu ảnh hưởng của

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Bình thường phân có khoảng 75% là nước. Nếu chứa quá ít nước thì phân sẽ trở nên rắn và thường nhỏ như các hạt sỏi. Nói cách khác, bạn đang bị táo bón. Trái lại, phân mềm chứa quá nhiều nước thì hậu quả là tiêu chảy.

nhiều yếu tố, nhất là chế độ ăn uống. Câu tục ngữ “Ăn cái gì ra cái đó” là hoàn toàn đúng khi nói về các chất thải. Ngoài ra phân cũng chịu tác động của những yếu tố khác. Tóm lại, tất cả các yếu tố đều có thể ảnh hưởng đến hình dạng của phân cũng như thói quen của ruột.

Lần sau, khi đi tiêu, bạn nên để ý đến phân của mình bởi điều này có thể giúp bạn phát hiện ra vô số bệnh, thậm chí có một số bệnh có thể nguy hiểm đến tính mạng.

PHÂN MÀU XANH LÁ

Phân màu xanh lá có thể là một biểu hiện hoàn toàn khỏe mạnh và lành tính cho thấy bạn vừa ăn rất nhiều rau củ màu xanh – loại thực phẩm giàu chất diệp lục. Đây cũng có thể là biểu hiện cho biết bạn vừa ăn quá nhiều thạch màu vàng chanh hoặc quá nhiều bánh bagel và bánh nướng màu xanh vào ngày thánh Patrick.

Phân màu xanh lá cũng là kết quả thường gặp của việc hấp thu thuốc bổ có chứa sắt và các thuốc kháng sinh nào đó. Cùng với phân lỏng, phân màu xanh lá có thể là phản ứng của cơ thể đối với việc dùng quá nhiều thuốc xổ hay bất kỳ chất nào khác gây tiêu chảy. Nếu bạn cũng có vẻ hơi “xanh xao vàng vọt” thì phân lỏng và có màu xanh lá có lẽ là một biểu hiện của tình trạng nhiễm trùng đường tiêu hóa hay các bệnh gây tiêu chảy khác.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trước khi có hệ thống dội cầu hiện đại, người ta thường ngồi trên những chiếc ghế đẩu bằng gỗ khi đi tiêu. Từ hoa mỹ để chỉ hành động đi ngoài là “đi tiêu” (“going to stool”). Khoảng thế kỷ 16, từ *stool* đã trở thành từ đồng nghĩa với *feces*. Ngày nay, trong y học, từ này được dùng thông dụng hơn những từ có tính khoa học hơn như *excrement* hay *feces*.

PHÂN MÀU CAM

Khi để ý thấy phân có màu cam, có thể bạn sẽ lo lắng vì nghĩ rằng màu này có liên quan đến máu. Nhưng đây có thể chỉ là biểu hiện cho thấy bạn vừa ăn nhiều thức ăn chứa beta-carotene, một chất

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Mật, dịch tiêu hóa có màu vàng hơi xanh do gan tiết ra và được chứa trong túi mật, giúp phân hóa chất béo và loại bỏ các chất thải của cơ thể. Thông thường, khi di chuyển qua ruột, mật sẽ hòa lẫn với vi khuẩn và chuyển thành màu nâu. Kết quả là phân có màu nâu.

chống oxy hóa quan trọng được tìm thấy trong các thực phẩm có màu cam như cà rốt, xoài, khoai lang, mơ và bí đỏ. Uống quá nhiều thuốc bổ có chứa beta-carotene (vitamin A) hoặc ăn những thực phẩm có nhuộm màu cam hay đỏ cũng có thể gây ra tình

trạng tương tự. Cuối cùng, phân màu cam còn có thể là phản ứng thường gặp của cơ thể đối với thuốc kháng sinh rifampicin (có tên thương mại là *rifadin*) – loại thuốc được dùng để chữa trị một số chứng nhiễm khuẩn nào đó, đặc biệt là bệnh lao (xem phần Nước tiểu màu vàng như nghệ bên dưới).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Gần đây, người ta không chỉ bắt đĩa và giới để điều trị bệnh mà còn sử dụng trứng của các loại giun sống ở ruột (được tìm thấy ở lợn) để điều trị bệnh nhiễm trùng đường ruột. Nhà nghiên cứu dạ dày-ruột của trường Đại học Iowa đã điều trị thành công cho các bệnh nhân mắc bệnh nhiễm trùng đường ruột bằng nước giải khát có ga được trộn với 2.000 trứng giun tóc. Những trứng này giúp điều hòa hệ miễn dịch của cơ thể cũng như làm giảm tình trạng nhiễm trùng đường ruột ở những người mắc căn bệnh trên. Ngày trước, khi trong cơ thể của đa số người có những trứng này và các ký sinh trùng khác ẩn náu thì các ca bệnh về đường ruột ít hơn nhiều.

PHÂN MÀU ĐỎ HAY NÀU Sẫm

Phân màu đỏ có thể cho biết trong phân có máu và là một biểu hiện nguy hiểm cảnh báo một chứng rối loạn nghiêm trọng. Tuy nhiên, đây cũng có thể là một biểu hiện vô hại cho thấy bạn vừa hấp thu một lượng rất lớn thức ăn hay đồ uống có màu đỏ. Củ cải đường, nước ép

cà chua, chất gelatin màu đỏ, rượu pân làm từ trái cây có màu đỏ và các thức uống có ga kèm nước đá thông thường đều là nguyên nhân làm phân có màu đỏ.

Mặt khác, nếu nhìn thấy các vết hay đốm màu đỏ trong phân (y học gọi là *đi tiêu phân có máu*) hoặc trên giấy vệ sinh hay trong bồn cầu thì đó có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang bị *bệnh trĩ* có kèm theo chảy máu, *rách hậu môn* hoặc có các tổn thương khác ở trực tràng hay hậu môn. Các tổn thương này có thể xuất hiện do sinh nở, táo bón, giao hợp bằng hậu môn hoặc do nhét các vật lạ vào trực tràng.

Không những là biểu hiện của bệnh trĩ và rách hậu môn, phân có màu đỏ còn có thể báo hiệu các bệnh ở đường tiêu hóa. Nếu phân có màu đỏ tươi thì đó có thể là biểu hiện của một bệnh ở đường tiêu hóa phía dưới (đặc biệt là kết tràng), chẳng hạn *bệnh viêm chi nang* – một bệnh xảy ra khi các túi nhỏ trong kết tràng bị sưng tấy hay nhiễm trùng. Bệnh ở đường tiêu hóa phía dưới cũng có thể làm người bệnh đau đốn hay đau âm ỉ, thường ở phía dưới bên trái. Nếu phân có màu đỏ sẫm thì rất có thể có bệnh ở đường tiêu hóa phía trên bao gồm thực quản, dạ dày và ruột non (xem phần **Phân màu đen, đặc như hắc ín bên dưới**).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hội chứng rối loạn đường ruột và bệnh nhiễm trùng đường ruột do có tên gọi tương tự nên

thường bị nhầm lẫn. Dưới đây là những dấu hiệu giúp phân biệt hai bệnh này:

- Hội chứng rối loạn đường ruột thường gặp hơn và có một số biểu hiện điển hình gồm: khó chịu hay đau ở bụng, có những đợt đi tiêu chảy và táo bón xen kẽ.
- Bệnh nhiễm trùng đường ruột hiếm xảy ra hơn hội chứng trên nhiều và thường trầm trọng hơn, liên quan đến hai bệnh mãn tính: *bệnh Crohn* và *viêm loét đại tràng*. Bệnh nhiễm trùng đường ruột có thể gây chuột rút nghiêm trọng, tiêu chảy và đi tiêu phân có máu.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Phân có máu thường là biểu hiện duy nhất cảnh báo một polyp ở kết tràng, polyp này có thể trở thành ung thư hay thậm chí chính là ung thư kết tràng.

Phân trông như có máu cũng có thể báo hiệu tình trạng nhiễm trùng đường ruột hay thậm chí sự hiện diện của ký sinh trùng. Ngoài ra, tình trạng này có thể là biểu hiện của bệnh nhiễm trùng đường ruột (xem phần **Đánh rắm thường xuyên** ở trên). Một số biểu hiện khác của bệnh nhiễm trùng đường ruột có thể gồm tiêu chảy, chuột rút, buồn nôn và sụt cân...

Phân có màu hơi đỏ cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với các loại thuốc có thể gây loét ruột và sau đó là xuất huyết bao gồm potassium dạng thuốc viên và một số thuốc kháng sinh. Đây cũng thường là biểu hiện hết sức nguy cấp cảnh báo polyp trong kết tràng hay ung thư kết tràng. Sau cùng, bất cứ tác nhân nào, từ miệng đến hậu môn, gây xuất huyết ở hệ tiêu hóa cũng đều có thể dẫn đến tình trạng phân có máu hay có màu hơi đỏ.

PHÂN MÀU ĐEN, DẶC NHƯ HẮC ÍN

Có thể bạn cảm thấy phân màu đen dường như còn đáng sợ hơn phân màu đỏ. Nhưng thật ra nó có thể rất lành tính và chỉ là một biểu hiện cho thấy bạn đang hấp thu các thuốc bổ có chứa sắt, than (để kiểm soát hơi), chất Pepto-Bismol hay các loại thuốc khác có chứa bismuth. Cam thảo đen (loại thật) và cây việt quất cũng có thể khiến phân có màu đen.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu kéo dài dai dẳng, những biểu hiện sau đây có thể cảnh báo ung thư kết tràng hay một bệnh nghiêm trọng khác:

- Thay đổi thói quen ở ruột
- Máu xuất hiện rất rõ trong phân
- Phân có màu rất đen
- Phân mỏng như cây bút chì
- Tiêu chảy hay táo bón
- Có cảm giác phân vẫn còn sót trong ruột
- Sụt cân không rõ nguyên nhân
- Quá mệt mỏi
- Nôn mửa

Tuy nhiên, nếu phân có màu đen và đặc như hắc ín (y học gọi là *đại tiện máu đen*) thì đó có thể là biểu hiện cho biết trong phân có máu. Khi lưu thông từ đường tiêu hóa phía trên (thường là thực quản hay dạ dày) xuống đường tiêu hóa phía dưới (ruột và trực tràng), máu sẽ trở nên đặc và có mùi hôi thối.

Phân màu đen, đặc dính như hắc ín cũng có thể là biểu hiện thường gặp của vết loét xuất huyết trong dạ dày (cũng được gọi là *loét dạ dày* hay *loét tiêu hóa*) hoặc *loét tá tràng* (một phần của ruột non). Ngoài ra, tình trạng này có thể là biểu hiện của việc lạm dụng rượu cũng như việc sử dụng lâu dài những loại thuốc nào đó có thể gây xuất huyết dạ dày (thông thường gồm thuốc aspirin, ibuprofen, naproxen và các thuốc kháng viêm không steroid khác cũng như thuốc acetaminophen). Đại tiện máu đen cũng có thể báo hiệu *chứng viêm dạ dày* – chứng viêm niêm mạc dạ dày – hay ung thư ở bất kỳ bộ phận nào trong đường tiêu hóa phía trên.

PHÂN CÓ MÀU TÁI

Có lẽ bạn sẽ nghĩ đến mức độ nguy hiểm của phân có màu tái bằng cách so sánh với phân màu đen hay phân màu đỏ, và trong một số trường hợp có thể bạn đã đúng. Phân thỉnh thoảng có màu tái, vàng hoặc thậm chí xám nhạt có thể là biểu hiện cho thấy bạn vừa ăn nhiều thức ăn có màu trắng hay màu nhạt như cơm, khoai tây hay bột sắn bột. Những người vừa chụp X-quang barium có thể dễ ý thấy rằng họ đi tiêu ra phân có màu phấn

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Loại nhà vệ sinh phổ biến ở Đức – *Flachspueler* (nghĩa đen là “dội cầu phẳng”) – được thiết

kế nhằm tạo thuận lợi cho việc nghiên cứu phân. Với đặc điểm bằng phẳng, bề mặt của nhà vệ sinh sẽ ngăn phân lại trước khi nó lọt vào bồn cầu. Nhưng loại nhà vệ sinh này có bất lợi là phải dội nước nhiều lần mới làm sạch bề mặt. Một bất lợi khác là nước có thể bắn tung tóe nếu tiểu đứng. Để giữ bồn cầu không bị tình trạng này, nam giới nên ngồi trong lúc tiểu. Nhằm góp phần thực hiện “quy tắc tránh bắn nước tung tóe”, tờ giấy nhô này được thấy dán dưới nắp nhiều bồn cầu:



trong vài ngày sau đó. Các thuốc bổ có antacid, calcium và một số thuốc trị tiêu chảy cũng có thể dẫn đến tình trạng tương tự.

Mặt khác, phân thường xuyên có màu tái (y học gọi là *phân thiếu mật*) có thể là biểu hiện cho thấy mật không đến được ruột. Sự tắc nghẽn này có thể báo hiệu một khối u trong ống dẫn mật hay tuyến tụy. Phân thiếu mật cũng có thể là biểu hiện của một số bệnh nghiêm trọng về gan khiến ống dẫn mật bị nghẽn như viêm gan, xơ gan và ung thư gan. Tình trạng ống dẫn mật bị nghẽn có thể có các biểu hiện khác gồm nước tiểu có màu vàng sậm hay nâu (xem phần **Nước tiểu màu trà bên dưới**); mắt và da vàng (do bệnh vàng da); ngứa và thỉnh thoảng đau nhức.

PHÂN NỔI LÊNH BỆNH

Hầu như khi dội bồn cầu thì phân sẽ chìm xuống, tuy nhiên đôi khi nó vẫn nổi lên bề mặt. Trước đây người ta tin rằng chất béo là nguyên nhân gây ra tình trạng này, nhưng nguyên nhân thực sự lại là do hơi dư thừa. Nếu hơi này xuất phát từ chế độ ăn uống thì tình trạng nói trên không có gì phải lo lắng.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Bình thường, khi cơ thể không có bệnh, phân sẽ có độ rắn của một quả chuối chín, hình dạng của một cái xúc xích và màu của một cái hamburger.

Tuy nhiên, nếu hơi là hậu quả của một rối loạn đường tiêu hóa thì tình trạng phân nổi lênh bệnh có thể báo hiệu *bệnh viêm ruột loét miệng (bệnh celiac, cũng được gọi là bệnh sprue, một bệnh khiến cơ thể không hấp thụ được chất gluten trong lúa mì, ngũ cốc)*. Tình trạng này cũng được thấy trong hội chứng rối loạn đường ruột hoặc bệnh nhiễm trùng đường ruột (xem phần **Đánh rắm thường xuyên ở trên**). Ngoài ra, những người bị các bệnh ở đường tiêu hóa thường bị tiêu chảy kèm theo phân nổi lênh bệnh.

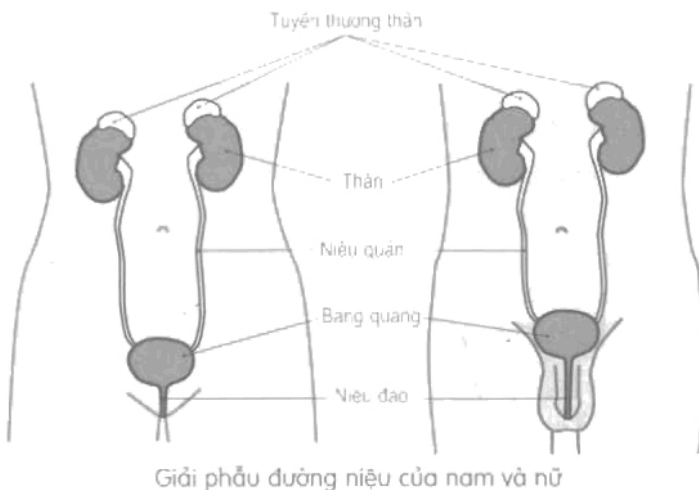
PHÂN NHỚT, CÓ MÙI HÔI THỐI

Nếu phân nổi lênh bênh kèm theo lớp ngoài có dầu, sủi bọt và có mùi hôi thối thì đó là biểu hiện điển hình của *chứng phân mỡ* (lượng chất béo trong phân cao bất thường). Phân hôi thối, có chất béo có thể là biểu hiện của bệnh nhiễm trùng đường ruột (xem phần **Phân màu đỏ hay nâu sẫm ở trên**) hay báo hiệu chế độ ăn uống của bạn có quá nhiều chất béo và (hoặc) cơ thể bạn không hấp thu tốt chất béo. Thật vậy, chứng phân mỡ kéo dài dai dẳng thường báo hiệu *hội chứng kém hấp thu* – một bệnh khiến chất béo và các chất dinh dưỡng khác không được hấp thu đủ trong đường tiêu hóa.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Nhiều người tin rằng không đi tiêu mỗi ngày là biểu hiện của chứng táo bón. Nhưng đối với một số người, không đi tiêu trong nhiều ngày liên tiếp là hoàn toàn bình thường. Táo bón được định nghĩa là đi tiêu dưới ba lần mỗi tuần và (hoặc) có phân nhỏ, khô, cứng, rất khó tiêu ra.



Do chất béo dư thừa có thể làm tắc nghẽn ống dẫn mật, chứng phân mỡ đôi khi là biểu hiện của phần nhiều trong số những bệnh mà tình trạng phân có màu tái báo hiệu: các bệnh hoặc ung thư túi mật, gan và tuyến tụy (xem phần **Phân có màu tái ở trên**).

PHÂN NHẢY

Nếu phân trông như có một lớp chất nhầy (chứ không phải mỡ) bao bọc thì đó có thể là biểu hiện cho thấy bạn đang dị ứng với thức ăn. Và cũng giống như chứng phân mỡ, tình trạng này có thể báo hiệu các bệnh ở đường tiêu hóa như nhiễm khuẩn, tắc ruột, hội chứng rối loạn đường ruột và bệnh nhiễm trùng đường ruột (xem phần **Phân màu đỏ hay nâu sẫm** ở trên).

Phân nhầy đôi khi báo hiệu *bệnh shigella* nhiễm trùng ruột do vi khuẩn hoặc *bệnh Giardia* nhiễm ký sinh trùng. Cuối cùng, chất nhầy trong phân có thể là biểu hiện rõ rệt của các bệnh về trực tràng như *viêm trực tràng* – tình trạng viêm nhiễm ở thành trực tràng.

PHÂN MỎNG

Nếu phân trở nên mỏng hay giống như sợi ruy băng thì đó không phải là một biểu hiện tốt. Biểu hiện này có thể báo hiệu hội chứng rối loạn đường ruột, bệnh nhiễm trùng đường ruột (xem phần **Phân nổi lênh bênh** và **Phân màu đỏ hay nâu sẫm** ở trên) hoặc tắc ruột từng phần (có thể do sự kết dính, polyp, khối u hay ung thư). Thật vậy, phân mỏng như cây bút chì là biểu hiện ban đầu rất quan trọng cảnh báo căn bệnh ung thư kết tràng.

NƯỚC TIỂU

Chúng ta không thể xem nhẹ việc tiểu tiện một khi đã hiểu được hoạt động của bàng quang. Không cần tìm hiểu sâu như các bác sĩ thời Trung cổ (họ chăm chú quan sát nước tiểu của bệnh nhân với sự

trân trọng, thời đó nước tiểu có lẽ đã là vàng lỏng), chỉ cần chú ý đến chất lỏng này, chúng ta vẫn có thể biết rất nhiều về tình trạng sức khỏe của mình.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hệ bài tiết của chúng ta mỗi ngày làm sạch khoảng trên 200 lít chất lỏng trong cơ thể. Ngoài trừ 2,2 lít được thải ra ngoài khi chúng ta đi tiểu, số hoàn toàn sạch sẽ quay trở lại hệ tuần hoàn.

Giống như đại tiện, tiểu tiện cũng có rất nhiều tên gọi khác nhau, có từ hoa mỹ, có từ có hàm ý khinh miệt; có từ được xã hội chấp nhận nhiều hơn (*đi tiểu*), có từ bình dân hơn (*đi đái, đi tè, đi xi*). Và tương tự việc quan sát phân, việc thỉnh thoảng quan sát nước tiểu cũng là điều bạn nên làm.

NƯỚC TIỂU CÓ MÀU

Nước tiểu có màu hồng, cam, xanh lá hay màu trà có thể chỉ đơn thuần cho biết bạn đã ăn thức ăn hay uống thuốc có màu. Tuy nhiên, màu nước tiểu đôi khi lại có thể cung cấp cho bạn những manh mối quý báu báo hiệu các bệnh về bài tiết, nhiễm trùng, thậm chí tổn thương ở các cơ quan nội tạng.

Nước tiểu màu xanh hạt đậu

Giống như nhiều trường hợp thay đổi màu sắc ở nước tiểu, nước tiểu có màu xanh lá là kết quả của việc đưa vào cơ thể thức ăn hoặc nước uống có màu xanh lá. Như phần đông chúng ta đều biết, măng tây là thực phẩm phổ biến có thể khiến nước tiểu có mùi lạ (xem phần **Nước tiểu rất khai bên dưới**). Nước tiểu màu xanh lá cũng là phản ứng khá thường gặp của cơ thể đối với một số thuốc đa sinh tố và một số thuốc được dùng để điều trị chứng trầm cảm, dị ứng, buồn nôn, đau nhức, viêm nhiễm. Mặt khác, những bệnh nhân đã được gây mê khi phẫu thuật thẩm mỹ đôi khi cũng tiểu ra nước tiểu màu xanh lá sau phẫu thuật (mặc dù ở một số người nước tiểu có màu hồng).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Một trò tình nghịch của các sinh viên khoa hóa là lên bó vài giọt xanh methylene – một phẩm màu thông dụng và hầu như không vị – vào tách cà phê hay ly cola của một người bạn trong phòng thí nghiệm. Hóa chất trên sẽ nhanh chóng len lỏi vào thận. Sau đó, khi đi tiểu, người này sẽ tiểu ra nước tiểu có màu xanh hạt đậu hay xanh dương.

Nước tiểu màu xanh lá cũng có thể là bằng chứng cho thấy cơ thể tích tụ bilirubin (sắc tố màu da cam). Đây là một hóa chất có màu hơi xanh lá được tìm thấy trong mật và do gan sản sinh ra (gan cũng là cơ

quan có thể gây ra chứng vàng da) (xem Chương 2). Sắc tố màu da cam dư thừa còn có thể báo hiệu các bệnh về gan và tuyến tụy (xem phần **Phân có màu tái** ở trên).

Nước tiểu màu hồng hay hơi đỏ

Nước tiểu màu hồng hay đỏ không phải lúc nào cũng do có máu. Các thức ăn giàu sắc tố đỏ như củ cải đường, ớt đỏ và quả mâm xôi có thể khiến nước tiểu có sắc hồng. Nước tiểu đỏ như củ cải đường (y học gọi là *tiểu máu*) cũng thường được thấy khi những người bị thiếu chất sắt hay mắc hội chứng hấp thu kém ăn củ cải đường (hoặc đôi khi là các thức ăn khác cũng có màu đỏ) (xem phần **Phân nhợt**, có mùi hôi thối ở trên).

Cây đại hoàng (có cuống lá màu đỏ nhạt, dày, nấu lên ăn như trái cây) và cây keo cũng có thể khiến nước tiểu có màu hồng. Chúng chứa anthraquinone – một chất thường được dùng làm phẩm nhuộm và cũng là thuốc xổ công hiệu. Nước tiểu màu hồng hay hơi đỏ cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với nhiều loại thuốc điều trị tâm thần cũng như các tác nhân chống ung thư có chứa anthraquinone.

Nguy hiểm hơn, nước tiểu màu hồng hay hơi đỏ đôi khi thực sự báo hiệu trong nước tiểu có máu (y học gọi là *nước tiểu có máu*). Chẳng hạn, đây có thể là biểu hiện của một tổn thương ở thận. Tuy nhiên, máu có thể chảy từ bất kỳ vị trí nào dọc đường niệu. Cuối cùng, nước tiểu có màu nói trên có thể là biểu hiện ban đầu và rất quan trọng cảnh báo nhiều bệnh nghiêm trọng ở thận, gan hoặc bàng quang gồm nhiễm trùng, sạn, u nang, khối u, thậm chí ung thư.

Nước tiểu màu đỏ tía

Nước tiểu màu đỏ sậm hay đỏ tía là dấu hiệu của một nhóm rối loạn máu thường có tính di truyền và hiếm gặp được gọi là *rối loạn chuyển hóa porphyrin*. Những rối loạn này rất phổ biến trong một số hoàng tộc châu Âu nhưng cũng rất thường gặp ở những người có máu xanh (đùng là như vậy) trong chúng ta.

Điều thú vị là nước tiểu chỉ chuyển thành màu đỏ tía khi tiếp xúc với ánh sáng được một lúc. Ngoài nước tiểu đỏ tía, chứng rối loạn chuyển hóa porphyrin còn có nhiều biểu hiện khác: từ nhạy cảm với ánh sáng và mẩn đỏ đến đau bụng dữ dội, loạn thần kinh, động kinh (phải trói tay chân lại), thậm chí bại liệt.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nhiều thành viên trong hoàng gia Anh đã bị chứng rối loạn chuyển hóa porphyrin. Mary – hoàng hậu xứ Xcốtlen – và con trai bà – vua James đệ nhất của nước Anh – đã bị bệnh này. Còn George đệ tam thì bị bệnh trầm trọng đến mức ngày càng trở nên cuồng trí và mù lòa. Bệnh tình của ngài đã được miêu tả một cách sinh động trong bộ phim *Vua George cuồng trí* của Anh năm 1994.

Nước tiểu màu vàng như nghệ

Bình thường, nước tiểu của chúng ta trong hoặc chỉ có màu vàng nhạt. Trong trường hợp nước tiểu có màu vàng sậm đến vàng cam thì đó có thể là một dấu hiệu cảnh báo bạn đang bị mất nước nghiêm trọng. Nước tiểu nặng mùi cũng là một biểu hiện khác và rất đặc trưng của tình trạng mất nước (xem phần **Nước tiểu màu trà và Nước tiểu rất khai bên dưới**). Ngoài ra, nước tiểu ít (y học gọi là *thiểu niệu*) cũng là một manh mối quan trọng báo hiệu tình trạng trên.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Trong các nền văn hóa phương Tây, người bình thường mỗi ngày thải ra gần 225 gram phân.

Nước tiểu vàng sậm có thể báo hiệu rằng bạn hấp thu nhiều beta-carotene từ thức ăn hoặc thuốc bổ. Một số thuốc sẽ làm nước tiểu có đúng màu cam. Đứng đầu là thuốc kháng lao rifampicin, thuốc chống đông máu warfarin và một số thuốc điều trị ung thư. Đây cũng là phần lớn trong số những thuốc làm cho phân có màu cam (xem phần **Phân màu cam ở trên**).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Bạn có thể nghĩ rằng mình không bị mất nước, tuy nhiên khi khát nước nghĩa là bạn đã bị mất nước rồi. Mất nước có thể dẫn đến động kinh, tổn thương não, thậm chí tử vong. Mất nước đặc biệt nguy hiểm ở trẻ em và người già trên 60 tuổi.

Nước tiểu màu trà

Nước tiểu trông giống trà đậm cũng là một biểu hiện quan trọng báo hiệu cơ thể bị mất nước. Hoặc cũng giống như nước tiểu đổi màu trong những trường hợp khác, nước tiểu có màu trà có thể chỉ là một phản ứng của cơ thể đối với những loại thức ăn và những loại thuốc nào đó. Ví dụ, cây đại hoàng có thể làm nước tiểu có màu rất sậm

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Bạn có thể nghĩ rằng nước tiểu phải có màu vàng. Nhưng thật ra không phải vậy, nước tiểu của người khỏe mạnh thì trong hoặc hơi vàng và không có bọt.

cũng như có màu hồng hay đỏ (xem phần **Nước tiểu màu hồng hay hơi đỏ** ở trên). Quinine có thể cũng làm cho nước tiểu có màu trà. Nó được tìm thấy trong các thức uống hay trong thuốc cũng như trong một số kháng sinh, nhất là metronidazole (Flagyl) – loại thuốc thường được dùng để điều trị các chứng nhiễm trùng đường ruột như *bệnh Giardia*, *chứng kiết lỵ* và *bệnh Trichomonas* (nhiễm trùng âm đạo do động vật nguyên sinh *Trichomonas vaginalis*).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Tổ tiên chúng ta đã phát hiện ra rất nhiều công dụng của nước tiểu. Người La Mã cổ đại đã dùng nước tiểu để làm sạch quần áo và làm trắng răng, đặc biệt nước tiểu của người Bồ Đào Nha được dùng nhiều vào mục đích này. Người Trung Quốc cổ đại đã dùng nước tiểu làm nước súc miệng. Trên chiến trường, cả thời xưa lẫn thời nay, nước tiểu được dùng để sát trùng vết thương khi không có sẵn thuốc sát trùng. Và từ xưa đến nay, con người đã uống nước tiểu với mong muốn chữa trị bệnh tật của mình.

Nước tiểu trông giống nước trà cũng là biểu hiện của nhiều bệnh lý nghiêm trọng gồm xuất huyết trong thận hay bàng quang (tình trạng xuất huyết này vừa mới khỏi sẽ khiến cho máu trong nước tiểu có màu nâu) cũng như *bệnh viêm gan* và *xơ gan*. Vàng mắt, vàng da và phân vàng cũng là một biểu hiện khác có liên quan đến màu sắc của bệnh gan (xem Chương 2, Chương 9 và phần **Phân có màu tái** ở trên).

Nước tiểu có màu trà cũng có thể báo hiệu tình trạng *nhễm acid do tăng ketone huyết*, một biến chứng của bệnh tiểu đường và gây nguy hiểm đến tính mạng (xem phần **Đi tiểu thường xuyên và Nước tiểu ngọt bên dưới**). Cuối cùng, tình trạng này thường là biểu hiện đầu tiên của bệnh hoại tử cơ – một rối loạn có khả năng đe dọa tính mạng trong đó kết cấu cơ xương vỡ ra, trở thành chất độc và rỉ vào máu. Đây thường là hậu quả của tình trạng “tổn thương do chèn ép” – loại tổn thương nghiêm trọng ở cơ thường xuất hiện sau khi người bệnh bị mắc kẹt trong tai nạn ô tô hoặc bị một vật nặng đè bẹp. Những người nghiện rượu vừa mắc *chứng cuồng sảng rượu cấp* nghiêm trọng cũng có thể bị bệnh này.

Vận động quá nhiều trong các hoạt động như chạy maratông hay tập thể hình quá sức cũng có thể dẫn đến bệnh hoại tử cơ. Bệnh này thực chất có thể do một tổn thương, một chứng bệnh hay một rối loạn khiến cơ xương bị hủy hoại gây ra. Bệnh có thể chữa trị được nếu phát hiện sớm; ngược lại nó sẽ dẫn đến tổn thương thần kinh hay tổn thương cơ, suy thận cùng các rối loạn đông máu và loạn nhịp tim – những rối loạn có nguy cơ gây tử vong.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Bệnh hoại tử cơ hay còn có tên là viêm cơ vân được báo cáo lần đầu tiên vào năm 1881 trong một diễn đàn y học của Đức. Nhưng mãi đến khi cuộc chiến tranh diễn ra chớp nhoáng ở Luân Đôn vào năm 1941, người ta mới nhận ra căn bệnh này là biến chứng chủ yếu ở những người bị đè bẹp dưới các tòa nhà và những cây cầu sụp đổ.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Khi sử dụng nhà vệ sinh công cộng của Nhật, những người có ý thức có thể che giấu tiếng đánh rầm và âm thanh khác do cơ thể thực hiện các chức năng bằng cách đơn giản là nhấn vào một nút. Các nhà vệ sinh đều có các thiết bị tạo âm thanh giống tiếng dội nước vào bồn cầu.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn đang dùng loại thuốc nào đó để làm giảm cholesterol thì hãy cẩn thận quan sát xem nước tiểu của mình có màu trà, cũng như các cơ có bị cứng, nhức hoặc yếu đi hay không. Đây có thể là các biểu hiện của *bệnh hoại tử cơ*, một phản ứng phụ nghiêm trọng của thuốc.

NUỚC TIỂU RẤT KHAI

Một số thức ăn chúng ta ưa thích (và một số loại chúng ta không thích lắm) có thể khiến nước tiểu cực kỳ khai. Măng tây, bắp cải, súp lơ và tỏi đều làm cho nước tiểu có mùi khai. Nhưng một số mùi đặc trưng hay khó chịu của nước tiểu cũng có thể cảnh báo các bệnh lý. Chúng ta không lạ gì mùi ammonia trong nhà vệ sinh, và nếu nước tiểu của bạn cũng có mùi giống như vậy thì đó có thể là biểu hiện cho biết bạn đã bị mất nước (xem phần **Nước tiểu màu vàng như nghệ** ở trên).

Ngoài ra, nước tiểu có mùi rất khai, đặc biệt khi bạn đi tiểu lần đầu tiên trong ngày, có thể là biểu hiện của *nhuễm trùng đường niệu* (xem phần **Nước tiểu đục bên dưới**).

Nếu nước tiểu có mùi tanh thì đó có thể là biểu hiện của một rối loạn chuyển hóa có tên chính xác là *hội chứng có mùi cá* (fish odor syndrome), hội chứng này còn có tên khác khó phát âm hơn là *trimethylaminuria* (xem phần **Mồ hôi có mùi tanh bên dưới**).

NUỚC TIỂU NGỌT

Đối với nhiều người, phun xịt nước hoa và nước thơm lên người là một trong các thói quen hàng ngày. Nhưng nếu nước tiểu của bạn có mùi thơm thì đó không phải là một biểu hiện tốt. Thật vậy, nó có thể báo hiệu một biến chứng nghiêm trọng của bệnh đái tháo đường là *nhuễm acid do tăng ketone huyết*. Trong chứng này, các chất được gọi là *ketone* có thể tích tụ trong máu khiến nước tiểu, hơi thở và thậm chí da có mùi ngọt đặc trưng hoặc có mùi giống acetone (xem phần **Mồ hôi nồng nặc bên dưới**). Nước tiểu sẫm màu (xem phần **Nước tiểu màu trà ở trên**) và đi tiểu quá nhiều là những biểu hiện khác có liên quan đến nước tiểu của bệnh này. Nếu không được chữa trị, chứng nhiễm acid do tăng ketone huyết có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim, suy thận, hôn mê và tử vong.

NƯỚC TIỂU CÓ BỌT

Nếu nhìn vào bồn cầu và thấy nước tiểu có bọt thì bạn đừng vội cho rằng bồn cầu vừa được làm vệ sinh và đó là một ít cặn xà phòng còn sót lại. Nước tiểu có bọt có thể là biểu hiện sớm nhất của *protein niệu* (hiện tượng nước tiểu có protein, đôi khi còn được gọi là *chứng albumin niệu*). Đây là tình trạng tích tụ muối trong mật hoặc albumin protein trong nước tiểu.

Protein niệu là một dấu hiệu của tổn thương thận và bệnh tim, đặc biệt ở những bệnh nhân bị bệnh đái tháo đường hay cao huyết áp. Nước tiểu có bọt cũng thường là biểu hiện đầu tiên của *hội chứng thận hư* – một rối loạn nghiêm trọng trong đó hệ thống lọc thân có thể bị tổn hại do nhiễm virus, do đái tháo đường và lupus (xem Phụ lục I) dẫn đến tình trạng protein dư thừa len lỏi vào nước tiểu. Bọt trong nước tiểu cũng có thể là biểu hiện của *lở rò*, một chỗ nối bất thường giữa bàng quang và âm đạo hay trực tràng. Bất cứ bệnh nào, kể cả bệnh Crohn (xem phần Dạ dày sôi ùng ục ở trên) hay một khối u, cũng đều có thể gây ra lở rò.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thời cổ đại, các bác sĩ thường ném nước tiểu của bệnh nhân và đây là một khâu của quá trình chẩn đoán. Nếu nước tiểu ngọt, họ biết là cơ thể có điều gì đó bất thường. Ngày nay, nước tiểu ngọt được công nhận là một biểu hiện của bệnh đái tháo đường. Thật vậy, thuật ngữ *diabetes mellitus* (đái tháo đường) có gốc từ *diabetes* (nghĩa là "tháo ra") trong tiếng Hy Lạp và từ *mellitus* (nghĩa là "mật") trong tiếng Latinh.

NƯỚC TIỂU ĐỤC

Nước tiểu đục là dấu hiệu của bệnh nhiễm trùng đường niệu. Khi mắc bệnh này, đôi khi nước tiểu cũng có mùi rất khai (xem phần Nước tiểu rất khai ở trên). Tình trạng nhiễm trùng có thể khởi phát và tiến triển trong bàng quang (trường hợp này y học gọi là *viêm bàng quang*) hoặc có thể di chuyển lên phía trên và làm nhiễm trùng thận (đây là một bệnh có tên *viêm thận-bể thận*). Chính vi trùng và chất nhầy trong nước tiểu đã làm nước tiểu có màu đục. Tình trạng nhiễm

trùng có thể xuất hiện ở những vị trí khác của đường niệu (như niệu đạo và niệu quản) và thường có liên quan đến hoạt động tình dục.

Ở nam giới, nước tiểu đục hay có màu hơi đỏ có thể là biểu hiện của *viêm tuyến tiền liệt* – một bệnh thường do nhiễm trùng đường niệu hoặc đôi khi do bệnh lây truyền qua đường tình dục gây ra. Tuyến tiền liệt là tuyến có kích cỡ bằng quả óc chó nằm ngay dưới bàng quang và ống dẫn tinh, bao quanh niệu đạo. Nam giới có tuyến tiền liệt phình to (y học gọi là *phì đại tiền liệt tuyến lành tính*) dễ dẫn

đến viêm tuyến tiền liệt, thường là do bị nhiễm trùng đường niệu (xem phần **Đi tiểu thường xuyên bên dưới**). Bệnh phì đại tiền liệt tuyến lành tính thường xuất hiện

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Ở người khỏe mạnh, nước tiểu khi thoát ra khỏi cơ thể gần như vô trùng và không mùi.

khi nam giới càng lớn tuổi; khi mắc bệnh, tuyến tiền liệt ngày càng to làm cản trở nước tiểu lưu thông. Ngoài nước tiểu đục, viêm tuyến tiền liệt (dù do nguyên nhân nào) còn có các biểu hiện khác gồm: khô tiểu, tiểu buốt hoặc tiểu gắt và có cảm giác như chưa tiểu hết. Hiện người ta vẫn chưa rõ viêm tuyến tiền liệt và ung thư tuyến tiền liệt có mối liên hệ hay không.

Ở nữ giới, nhiễm trùng đường niệu có thể là biểu hiện của việc sinh hoạt tình dục thường xuyên hay đôi khi quá mạnh. Trong lúc sinh hoạt tình dục, vi trùng có thể bị đẩy lên niệu đạo – ống dẫn nước tiểu thoát ra khỏi bàng quang và cơ thể. Phụ nữ có niệu đạo khá ngắn nên dễ khiến vi trùng nhanh chóng xâm nhập vào bàng quang, ngược lại nam giới có niệu đạo dài hơn. Do đặc điểm này mà bệnh nhiễm trùng đường niệu thường gặp ở phụ nữ nhiều hơn. Tuy nhiên, nam giới nếu bị chứng phì đại tiền liệt tuyến lành tính (xem phần **Đi tiểu thường xuyên bên dưới**) sẽ có nguy cơ cao bị nhiễm trùng đường niệu bởi thông thường họ không thể tiểu ra hết nước tiểu trong bàng quang. Nước tiểu còn sót lại chính là môi trường thuận lợi để vi trùng sinh sôi. Ngoài ra, những người bị bệnh đái tháo đường và những

người có hệ miễn dịch không tốt cũng rất dễ bị nhiễm trùng đường niệu.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Dưới đây là những biểu hiện phổ biến và có liên quan đến việc tiểu tiện của bệnh nhiễm trùng đường niệu:

- Cảm giác buốt khi đi tiểu
- Cảm thấy có nhu cầu đi tiểu nhiều hơn bình thường
- Cảm thấy có nhu cầu đi tiểu nhưng không thể tiểu hoặc chỉ tiểu ra chút ít
- Tiểu són
- Nước tiểu có mùi hôi, đục, sậm, có máu

Bệnh nhiễm trùng đường niệu rất dễ tái phát. Nếu những lần nhiễm trùng này xảy ra thường xuyên thì đó có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo những bất thường ở thận. Và nhiễm trùng thận có thể gây ra tổn thương vĩnh viễn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nhịn tiểu khi có nhu cầu đi tiểu sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng đường niệu. Khi chứa quá đầy nước tiểu, bàng quang sẽ giãn ra và làm yếu các cơ kiểm soát bài tiết, điều này sẽ khiến nước tiểu không được thải ra hết. Nước tiểu còn sót lại trong bàng quang chính là môi trường tốt cho vi trùng sinh sôi.

ĐI TIỂU THƯỜNG XUYỀN

Nếu nhận thấy mình buộc phải vào nhà vệ sinh khi chưa xem hết màn kịch đầu tiên ở rạp, hay tệ hại hơn là có nhu cầu đi tiểu trong lúc đang diễn xuất hoặc phát biểu (trong trường hợp bạn là diễn viên hoặc diễn giả) dù trước đó bạn đã đi vệ sinh rồi, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu và ngượng ngùng. Nếu tình trạng này xảy ra quá thường xuyên thì bạn đã có biểu hiện điển hình của *bệnh đi tiểu thường xuyên* hay *đa niệu*.

Đây cũng là một trong những biểu hiện điển hình nhất của tình trạng mang thai. Nhưng dù đang mang thai thì bạn cũng không nên

bỏ qua biểu hiện này. Ở cả hai giới, việc đi tiểu thường xuyên, đặc biệt có kèm theo khát nước, là biểu hiện cảnh báo bệnh đái tháo đường, hơn nữa đây lại là biểu hiện ban đầu, vô cùng quan trọng và rất phổ biến của bệnh này (xem Phụ lục I).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



“Chữa bệnh bằng nước tiểu” – một tục lệ được gọi là *urophagia* – không phải là cách chữa trị dành cho mọi người nhưng đã được một số người nổi tiếng đăng ký. Người ta cho rằng Gandhi, Jim Morrison và Steve McQueen đã uống nước tiểu để làm dịu cơn đau của mình.

Đa niệu cũng có thể báo hiệu bệnh nhiễm trùng đường niệu hoặc một bệnh lây truyền qua đường tình dục (xem phần **Nước tiểu đục ở trên**). Khi mắc một trong hai bệnh này, có thể người bệnh cũng bị ra dịch tiết nữa (xem phần **Dịch tiết ở dương vật và Dịch tiết ở âm đạo ở trên**).

Ở phụ nữ khá lớn tuổi, đi tiểu thường xuyên hơn trước là biểu hiện rất thường gặp của tình trạng mãn kinh. Khi lượng estrogen giảm, thành niệu đạo mỏng đi và cơ ở xung quanh khung xương chậu yếu dần. Điều này khiến họ không những đi tiểu thường xuyên mà còn mắc các bệnh khác ở *đường tiết niệu* như nhiễm trùng men âm đạo và nhiễm trùng đường niệu (xem phần **Dịch tiết ở dương vật và Dịch tiết ở âm đạo ở trên**).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Do thường liên quan đến sự gia tăng của hoạt động tình dục, trước đây bệnh nhiễm trùng đường niệu thường được gọi là “viêm bàng quang thời kỳ trăng mật” – một cái tên rất gần với thực tế nhưng không chính xác.

Trong trường hợp bạn là nam giới khá lớn tuổi thì việc phải đi tiểu nhiều có thể là một trong những biểu hiện điển hình của bệnh phì đại tiền liệt tuyến lành tính (xem phần **Nước tiểu đục ở trên**). Ở bệnh này, sự phình to

của tuyến tiền liệt sẽ chèn ép niệu đạo và cản trở nước tiểu thoát ra. Hậu quả là bàng quang không thể thải nhanh hay thải hết nước tiểu nên người bệnh cảm thấy có nhu cầu đi tiểu thường xuyên hơn.

Bệnh phì đại tiền liệt tuyến lành tính thường phát triển chậm khi nam giới già đi. Thật vậy, gần 90% nam giới sẽ bị bệnh này khi họ khoảng 80 tuổi. Như tên gọi, bệnh này hoàn toàn không gây nguy hiểm trừ việc có ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của họ.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Dưới đây là những biểu hiện điển hình của bệnh phì đại tiền liệt tuyến lành tính:

- Đi tiểu thường xuyên
- Có nhu cầu đi tiểu gấp
- Nước tiểu chậm thoát ra khi bắt đầu tiểu
- Nước tiểu vẫn nhỏ giọt ngay cả khi bạn nghĩ là đã tiểu hết
- Cảm giác nước tiểu vẫn còn sót trong bàng quang sau khi đi tiểu

Phiền phức hơn việc đi tiểu thường xuyên vào ban ngày là tình trạng phải đi tiểu nhiều lần vào ban đêm. Phải đi tiểu nhiều vào ban đêm (y học gọi là *chứng tiểu đêm*) có thể báo động nhiều bệnh lý lành tính hoặc không lành tính lắm. Ví dụ, đây có thể là biểu hiện cho thấy cơ thể đang phản ứng với một số thuốc thông thường gồm thuốc lợi tiểu, thuốc trị bệnh tim và một số thuốc điều trị bệnh tâm thần. Tất nhiên, đó cũng có thể là biểu hiện của đái tháo đường và phì đại tiền liệt tuyến lành tính – những căn bệnh gây ra tình trạng đi tiểu thường xuyên vào ban ngày. Chứng tiểu đêm cũng có thể báo hiệu bệnh thận và thậm chí suy tim. Và cũng không có gì lạ khi nó có thể là biểu hiện cho biết bạn đang uống quá nhiều chất lỏng (đặc biệt là các thức uống có caffeine), bia hoặc các loại nước uống có cồn.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Bất kỳ bộ phận nào của đường niệu (phía trên hay phía dưới) cũng đều có thể là chỗ phát sinh bệnh nhiễm trùng đường niệu.

- *Thận*: cơ quan sản sinh ra nước tiểu
- *Niệu quản*: những ống dài dẫn nước tiểu từ thận đến bàng quang
- *Bàng quang*: cơ quan chứa nước tiểu
- *Niệu đạo*: ống dẫn nước tiểu từ bàng quang thoát ra ngoài

SÓN TIỂU

Có khoảng 13 triệu người Mỹ mắc *bệnh són tiểu*. Họ không chỉ chịu đựng căn bệnh này mà còn cảm thấy ngượng ngùng vô cùng

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Người bình thường đi tiểu bảy lần một ngày. Số lần đi tiểu nếu nhiều hơn hay ít hơn đều báo hiệu cơ thể có vấn đề.

trong giao tiếp. Tình trạng này càng đặc biệt phiền phức ở người cao tuổi – những người có nguy cơ bị bệnh són tiểu. Bệnh còn xảy ra ở người trẻ tuổi. Khoảng 30%

phụ nữ và 5% nam giới trong độ tuổi từ 15 đến 64 thỉnh thoảng vẫn bị són tiểu.

Không phải tất cả trường hợp són tiểu đều giống nhau. Chẳng hạn khi bạn ho, nhảy mũi, cười to hay cố sức thì một ít nước tiểu rỉ ra là biểu hiện của *bệnh són tiểu do căng thẳng*. Trong bệnh này, các cơ dưới bàng quang, vì bất kỳ lý do gì (như niệu đạo không đóng chặt),

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Khoảng một nửa người già trên 65 tuổi ở nhà dưỡng lão bị són tiểu. Quả thật, són tiểu thường là yếu tố chính để quyết định nên đưa một người cao tuổi vào nhà dưỡng lão.

đã không thể đỡ được bàng quang bị giãn ra do chứa đầy nước tiểu. Hậu quả là ngay cả một sức ép nhỏ lên bàng quang cũng có thể làm rỉ ra một ít nước tiểu.

Són tiểu do căng thẳng là tình trạng rỉ nước tiểu thường gặp nhất ở phụ nữ trẻ tuổi và trung niên, đặc biệt là những thai phụ. Bệnh cũng thường thấy sau khi sinh nở hay sau phẫu thuật khung xương chậu, đặc biệt là phẫu thuật cắt bỏ tử cung. Đây cũng là biểu hiện thông thường của tình trạng mãn kinh. Mức estrogen xuống thấp khiến khả năng ngăn nước tiểu chảy ra của niệu đạo cũng bị giảm xuống, hậu quả là những lượng nhỏ nước tiểu cứ rỉ ra. Nam giới cũng không tránh khỏi bệnh són tiểu do căng thẳng. Đây thường là một biến chứng không may của việc phẫu thuật tuyến tiền liệt.

Một số người chỉ cần nghe âm thanh nước chảy đã phải chạy vào nhà vệ sinh (có khi chạy không kịp). Đây là biểu hiện đáng ngờ của *bệnh són tiểu cấp kỳ* hay *bàng quang hoạt động quá mức*. Bệnh khiến người ta trở nên quá nhạy cảm với âm thanh nào đó và các tín hiệu khác – những tác nhân kích thích bàng quang bắt đầu thải ra nước tiểu ngay cả khi nó chưa đầy. Được gọi bằng cái tên rất sinh động là *hội chứng tra chìa vào ổ khóa* hay *tối của gara*, bệnh này xuất hiện ở phụ nữ nhiều hơn nam giới, đặc biệt là phụ nữ dưới 60 tuổi. Khi mắc bệnh, họ phải vào nhà vệ sinh thường xuyên và thậm chí tiểu ra giường vào ban đêm (*chứng dái dầm vào ban đêm*).

Bàng quang hoạt động quá mức còn có thể cho biết cơ thể dị ứng với một số thuốc (đặc biệt là thuốc lợi tiểu). Bên cạnh đó, chứng này cũng có khả năng là phản ứng của cơ thể đối với các thức uống chứa caffeine, thuốc an thần và rượu; tất cả những thứ này đều có thể có tác dụng giống như thuốc lợi tiểu.

Bàng quang hoạt động quá mức cũng có thể báo hiệu nhiều bệnh lý nghiêm trọng gồm nhiễm trùng đường niệu (xem phần **Nước tiểu đục** ở trên), nhiễm trùng âm đạo và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (xem phần **Dịch tiết ở dương vật** và **Dịch tiết ở âm đạo** ở trên), ung thư tuyến tiền liệt. Nó cũng có thể là một biến chứng của

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Nước tiểu không phải trong trường hợp nào cũng là chất thải:

- Nước tiểu được kiểm tra nhằm giúp xác định sự rụng trứng.
- Nước tiểu được kiểm tra để xác định việc có thai.
- Nước tiểu của phụ nữ đã mãn kinh được thu gom để lấy nhiều chất dùng trong điều trị bệnh vô sinh.
- Nước tiểu của phụ nữ có thai cũng được thu gom để sản xuất thuốc điều trị bệnh vô sinh.
- Cuối cùng nhưng cũng không kém quan trọng, nước tiểu của những con ngựa mang thai là nguồn estrogen được dùng trong liệu pháp thay thế hormone cho phụ nữ sau khi mãn kinh.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Són tiểu rất thường xảy ra sau khi sinh nở. Khoảng 15% phụ nữ vẫn tiểu són ba tháng sau khi sinh.

liệu pháp xạ trị hoặc phẫu thuật tuyến tiền liệt. Cuối cùng, đây cũng là một biểu hiện thường gặp của nhiều bệnh mãn tính gồm bệnh thận và tim, đái tháo đường, bệnh Parkinson và đa xơ cứng.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Một biện pháp hữu hiệu giúp tránh bài tiết ngoài ý muốn là tập các bài tập Kegel. Đây là các bài tập giúp củng cố cơ sàn khung xương chậu – những cơ có chức năng kiểm soát bàng quang. Theo lời những phụ nữ đã luyện tập qua thì các bài tập này còn có một lợi ích nữa là cải thiện đời sống tình dục.

MỒ HÔI

Tất cả chúng ta đều ra mồ hôi, và đó là điều tốt. Tiết mồ hôi (y học gọi là *chứng tiết mồ hôi*) thường là một biểu hiện lành tính, khỏe mạnh cho thấy các tuyến mồ hôi đang làm nhiệm vụ điều hòa nhiệt độ cơ thể. Chúng ta ra mồ hôi khi trời nóng và khi vận động tích cực là điều tự nhiên. Chúng ta cũng “đổ mồ hôi lạnh” hoặc ra mồ hôi ở hai lòng bàn tay khi căng thẳng vì xúc động hoặc quá sợ hãi.

Mồ hôi tiết ra để điều hòa nhiệt độ hay vì xúc động đều xuất phát từ *các tuyến xuất tiết*, các tuyến này hoạt động từ lúc chúng ta mới sinh. Các tuyến xuất tiết hiện diện khắp cơ thể chúng ta, ngoại trừ đôi môi, phần nền của móng (tức mô bên dưới phần móng cứng), một số vị trí ở âm đạo và dương vật. Phần lớn các tuyến này nằm trên lòng bàn tay, gan bàn chân, dưới nách và trên mặt chúng ta (với số lượng ít hơn).

Chúng ta còn có một loại mồ hôi khác tiết ra từ *các tuyến mồ hôi huy cực* (tuyến mồ hôi tiết đỉnh). Những tuyến này chỉ hoạt động sau tuổi dậy thì. Chúng cũng hiện diện dưới nách, ở xung quanh núm vú cũng như ở những vùng có lông như da đầu và vùng lông mu. Không giống tuyến xuất tiết có chức năng điều hòa nhiệt độ cơ thể, các tuyến mồ hôi huy cực không phản ứng đối với sức nóng mà chỉ tiết ra mồ hôi đáp ứng các xúc cảm cũng như hormone.

Người ta vẫn không biết rõ vì sao các tuyến mồ hôi hoạt động như vậy, chúng dường như có vai trò quan trọng trong việc tạo ra sức hấp dẫn tình dục (hoặc trong một số trường hợp gây ra cảm giác ghê tởm). Họ nghĩ rằng đây là loại tuyến tỏa hương, chúng sẽ tỏa ra một chất tương tự *chất dẫn dụ* – chất chủ yếu để giới động vật giao phối thành công.

Lượng mồ hôi tiết ra tùy thuộc vào nhiều yếu tố: thức ăn, nước uống bạn đưa vào cơ thể và số lượng của chúng, những loại thuốc bạn uống, mức hormone, trạng thái cơ thể và xúc cảm, thậm chí ghen của bạn.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Một giọt mồ hôi có kích cỡ bằng hạt đậu có thể làm giảm nhiệt độ của 1,14 lít máu xuống khoảng 1 độ F.

MỒ HÔI ĐẦM ĐÌA

Tình trạng ra mồ hôi đầm đìa quanh năm là dấu hiệu của *chứng tăng tiết mồ hôi*, một bệnh đôi khi có nguyên nhân do di truyền và khiến người bệnh tiết mồ hôi nhiều hơn mức cần thiết để điều hòa nhiệt độ cơ thể.

Chứng tăng tiết mồ hôi có thể bộc phát khi nhiệt độ ngoài trời cao, căn phòng quá nóng, khi ăn thức ăn cay, uống thức uống nóng, uống những thứ có chất caffeine, cồn cũng như nhiều loại thuốc (xem phần **Mồ hôi đêm** bên dưới).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Có thể bạn nghĩ rằng ra mồ hôi nhiều là điều tốt, đặc biệt khi ở trong phòng tập thể dục. Tuy nhiên, ra mồ hôi đầm đìa có thể khiến bạn bị mất calcium (đây lại là một lý do nữa để uống thuốc bổ calcium). Ra mồ hôi cũng ảnh hưởng đến tim. Vì vậy, nếu có bệnh tim hoặc đã lớn tuổi thì bạn đừng vận động quá sức.

Ra mồ hôi đầm đìa ở phụ nữ lớn tuổi thường là biểu hiện rõ rệt của tình trạng mãn kinh, khi đó họ càng ra nhiều mồ hôi hơn vào ban đêm (xem phần **Mồ hôi đêm** bên dưới). Nguyên nhân gây ra những cơn nóng bừng này là do lượng estrogen giảm xuống.

Nam giới lớn tuổi đôi khi cũng có những cơn nóng bừng, nguyên nhân thường là do lượng testosterone giảm (y học gọi là *giảm năng tuyến sinh dục*, cũng được gọi là *sự tắt dục nam* hoặc *mãn kinh nam*).

BIỂU HIỆN NGUY HIỂM



Nếu bạn đổ mồ hôi lạnh và cảm thấy choáng váng hoặc bị đau ngực hay đau dạ dày thì hãy đi khám bệnh ngay. Có thể bạn sẽ bị cơn nhồi máu cơ tim.

Ra mồ hôi đầm đìa đôi khi báo hiệu một tình trạng liên quan đến bệnh đái tháo đường là lượng đường trong máu thấp (giảm glucose huyết). Tình trạng này thường kèm theo run, chóng mặt, yếu sức và đói lả. Ra mồ hôi quá nhiều (kèm với không chịu được nóng) là biểu

hiện thông thường của tăng năng tuyến giáp (xem Phụ lục I). Ngoài ra, ra mồ hôi đầm đìa là một trong ba biểu hiện điển hình của một loại khối u ở tuyến thượng thận: *bệnh u tủy tuyến thượng thận* (còn gọi là bệnh *pheochromocytoma*). Bệnh này

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Chúng ta có khoảng ba đến bốn triệu tuyến xuất tiết trong cơ thể.

Mồ hôi từ các tuyến này tiết ra có 99% là nước; 1% còn lại chứa lượng nhỏ muối, ammonia, calcium và các khoáng chất khác. Các chất điện phân này điều hòa sự cân bằng chất lỏng và nhiệt độ của cơ thể.

khiến cho tuyến thượng thận tiết ra quá nhiều adrenaline – một kích thích tố quan trọng. Hai biểu hiện đặc trưng khác của bệnh là hồi hộp và nhức đầu. Nếu không được chữa trị, bệnh có thể đe dọa tính mạng vì làm huyết áp tăng đến mức nguy hiểm. Hơn nữa, nó cũng có thể trở thành ung thư.

Ra mồ hôi đầm đìa dù do nguyên nhân nào cũng có thể dẫn đến bệnh nấm ở bàn chân, ngứa ở bộ phận sinh dục, cảm thấy ngứa ngáy

như bị kim châm, nổi mụn cóc và nhiễm trùng móng, đó là chưa kể đến những điều khiến người bệnh ngưng ngưng trong giao tiếp.

MỎ HÔI ĐÊM

Có bao giờ bạn thức giấc nửa đêm vì ướm dằm mỏ hôi không? Nếu là phụ nữ, bạn sẽ nhận ra đây là dấu hiệu của tình trạng mãn kinh. Ra mỏ hôi quá nhiều vào ban đêm (cũng được gọi là *chứng tăng tiết mỏ hôi đêm*) có thể là biểu hiện của những rối loạn có liên quan đến việc ra nhiều mồ hôi suốt ngày (xem phần **Mồ hôi dằm** ở trên), nhưng tình trạng này phiền phức hơn nhiều bởi có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn lẫn người bạn đời của bạn.

Ra mồ hôi vào ban đêm (cũng như vào ban ngày) là phản ứng thường gặp của cơ thể đối với nhiều loại thuốc gồm thuốc trị cao huyết áp, thuốc chống trầm cảm và các thuốc trị tâm thần, thuốc có cortisone, insulin, hormone, leuprolide (trị vô sinh và ung thư tuyến tiền liệt), niacin (làm giảm cholesterol), tamoxifen (trị ung thư vú và các bệnh ung thư khác), nitroglycerine (trị chứng đau thắt ngực) và một số thuốc trị rối loạn cương dương. Ngược lại, tình trạng này cũng là tác dụng phụ thường gặp ở các thuốc hạ nhiệt: các thuốc như aspirin, acetaminophen,

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Mặc dù hàng triệu tuyến mồ hôi xuất tiết được phân bố trên khắp cơ thể nhưng hai bàn tay và hai bàn chân mới là nơi tập trung nhiều tuyến xuất tiết nhất – cứ 2.5 cm có khoảng 3.000 tuyến. Mồ hôi của cơ thể chúng ta chỉ có khoảng 1% tiết ra từ hai nách. Điều may mắn là mồ hôi ở lòng bàn tay thường không có mùi hôi!

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Theo một nghiên cứu mới đây tại trường Đại học California, bang Berkeley, mồ hôi nam có thể là một chất kích thích đối với phụ nữ. Mồ hôi nam có chứa androstenedione, chất này đôi khi được cho vào nước hoa và nước thơm như một chất có khả năng kích dục. Trước đây, mồ hôi nách của nam được chứng minh là giúp cải thiện tâm trạng của phụ nữ và thậm chí có thể tác động đến sự rụng trứng. Nhưng nghiên cứu mới trên của Đại học California là nghiên cứu đầu tiên cho thấy hormone của phụ nữ, sự kích thích tình dục và tâm trạng đều chịu tác động của chất androstenedione.

ibuprofen và các thuốc kháng viêm không steroid (được dùng để hạ sốt). Mồ hôi đêm cũng có thể báo hiệu sự lo âu, tuy nhiên, một số thuốc được dùng để điều trị bệnh này cũng lại gây ra tình trạng trên. Và ra mồ hôi vào ban đêm còn có thể là dấu hiệu của việc lạm dụng rượu và ma túy.

Ngoài ra, ra mồ hôi nhiều vào ban đêm có thể báo hiệu một số bệnh toàn thân gồm trào ngược dạ dày-thực quản (xem phần **Ợ hơi quá nhiều** ở trên), giảm glucose huyết do đái tháo đường, bệnh tăng bạch cầu đơn nhân và HIV/AIDS. Tình trạng này cũng là dấu hiệu điển hình của *bệnh lao phổi* và *sốt rét*. Bệnh lao phổi còn có những biểu hiện khác cũng thường gặp là ho và sốt, trong khi đó sốt rét thường kèm theo buồn nôn, nhức đầu và rét run. Tình trạng ra mồ hôi thường đi kèm với lạnh run – một dấu hiệu cũng phổ biến ở các bệnh nhiễm trùng này.

Mồ hôi đêm có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo một số dạng ung thư, đặc biệt là *ung thư bạch cầu*, *bệnh Hodgkin* (cũng được gọi là *bệnh u lympho Hodgkin*) và *bệnh u lympho không Hodgkin*. Những bệnh nghiêm trọng này thường có các biểu hiện khác như sụt cân và sốt, riêng bệnh Hodgkin chỉ có biểu hiện ra mồ hôi đêm.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Người ta càng ra mồ hôi nhễ nhại trong thời bình thì càng ít đổ máu trong chiến tranh.

—Tục ngữ Trung Quốc

Cuối cùng, ra mồ hôi đêm có thể là biểu hiện ban đầu của một chứng rối loạn máu hiếm gặp và tiến triển chậm là *chứng tăng hồng cầu vô căn* (cũng được gọi bằng nhiều tên khác

là *chứng tăng hồng cầu nguyên thủy*, *ung thư máu*, *bệnh Vasquez* và *bệnh Osler*). Khi mắc bệnh, tủy xương sẽ sản sinh ra các tế bào máu dư thừa, đặc biệt là hồng cầu. Bệnh chủ yếu xuất hiện ở những người trong độ tuổi 60 và ở nam nhiều hơn nữ. Chứng tăng hồng cầu vô căn có thể có những biểu hiện khác cũng xuất hiện sớm gồm nhức đầu,

chóng mặt, ngứa sau khi tắm nước nóng, bốc hỏa, khó thở và cảm giác đầy bụng trên bên trái. Một số người còn có các vấn đề về thị lực, chảy máu nướu răng và các vấn đề xuất huyết khác. Các hồng cầu dư thừa sẽ làm đông đặc máu, điều này có thể dẫn đến tổn thương các mô và cơ quan trong cơ thể cũng như đột quỵ, các cơn nhồi máu cơ tim hay những cục máu hình thành trong phổi, hai ống chân và ở bộ phận khác. Thật vậy, nếu không được chữa trị, một nửa số bệnh nhân bị chứng tăng hồng cầu vô căn sẽ tử vong trong vòng hai năm.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Trâu cày ngựa cưỡi và đàn ông lao động vất vả thì phụ nữ được sung sướng.

—Câu tục ngữ phổ biến

KHÔNG RA MỒ HÔI

Một số người dường như không bao giờ ra mồ hôi, họ vẫn thấy mát lạnh dù trời nóng và oi ả đến thế nào đi nữa. Thật ra, có thể họ đang có dấu hiệu của *chứng giảm tiết mồ hôi* (khả năng tiết mồ hôi sụt giảm) hoặc thậm chí *chứng không ra mồ hôi* (cơ thể không thể tiết mồ hôi). Nếu nghĩ rằng nhiều người thích tình trạng này thì bạn đã lầm. Chứng tiềm ẩn nguy cơ đe dọa tính mạng bởi có thể gây ra chứng tăng thân nhiệt, chứng lả đi vì nóng, đột quỵ vì nóng và cuối cùng dẫn đến tử vong. Người cao tuổi đặc biệt có nguy cơ cao mắc các bệnh này bởi họ bị sụt giảm khả năng tiết mồ hôi. Có thể họ chỉ nhận ra mình đang bị nóng quá mức khi lả đi vì nóng.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Giống như vân tay, tất cả chúng ta đều có mùi riêng. Theo một nghiên cứu mới đây ở Áo, mùi này, về mặt lý thuyết, có thể được dùng để nhận dạng người. Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng nam và nữ có các vùng tiết mồ hôi khác nhau.

Mặc dù các chứng rối loạn mồ hôi có thể là biểu hiện của một số bệnh nghiêm trọng có tính di truyền nhưng đa số các ca bệnh là do mắc phải. Ví dụ, chứng giảm tiết mồ hôi và chứng không ra mồ hôi (có thể tác động đến một số vùng hoặc phần lớn các vùng trên cơ

thể) có thể là một phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc, đặc biệt là thuốc kháng histamine hay các thuốc được dùng để điều trị chứng ra mồ hôi quá nhiều. Một nhóm các loại thuốc (được gọi là *các tác nhân kháng cholin*) dùng trong điều trị cao huyết áp và chứng đau thắt ngực, các rối loạn tâm thần và chuột rút cũng có thể gây ra các chứng rối loạn mồ hôi này.

Trong một số trường hợp, giảm tiết mồ hôi hay không ra mồ hôi có thể báo hiệu sự tổn thương ở các tuyến mồ hôi do bị bỏng và các tổn thương khác cũng như các bệnh ngoài da khác nhau. Chúng cũng có thể báo hiệu một số rối loạn thần kinh nghiêm trọng như bệnh Parkinson và *hội chứng Guillain-Barré* (xem Chương 7) – một chứng rối loạn thần kinh tự miễn gây tê, yếu sức và đôi khi liệt chi.

Sau cùng, ra ít mồ hôi hay không ra mồ hôi cũng có thể là biểu hiện của *bệnh thần kinh ngoại biên* (rất thường gặp trong bệnh đái tháo đường (xem Chương 7)) và *bệnh thần kinh tự trị* – một bệnh liên quan đến sự tổn thương ở các dây thần kinh điều hòa việc tiết mồ hôi, nhịp tim, huyết áp, tiêu hóa và các chức năng chủ yếu khác của cơ thể. Điều đáng nói là chính bệnh thần kinh tự trị lại thường báo hiệu bệnh đái tháo đường. Nó cũng có thể là biểu hiện của tình trạng lạm dụng rượu, báo hiệu các khối u, các chứng rối loạn tự miễn và các bệnh nghiêm trọng khác.

MỒ HÔI NỒNG NẶC

Bản thân mồ hôi không có mùi, chỉ khi hòa lẫn với vi trùng (đặc biệt có nhiều ở những vùng có lông trên cơ thể) nó mới tỏa mùi nồng nặc rõ rệt. Như bất kỳ ai từng ở trong phòng tập thể dục đều nhận ra, mùi cơ thể cũng chính là mùi mồ hôi. Và tuyến mồ hôi huy cực là nguyên nhân chính của tình trạng này (xem phần **Mồ hôi ở trên**).

Tất nhiên, mùi cơ thể (y học gọi là *chứng mồ hôi nặng mùi*) trước hết thường là bằng chứng rõ rệt của việc vệ sinh cá nhân kém hoặc

không dùng sản phẩm khử mùi. Nhưng mùi mồ hôi nồng nặc cũng có thể là biểu hiện của việc ăn nhiều gia vị. Nếu bạn ăn nhiều tỏi hay củ hành, dùng cà ri hay các gia vị nặng mùi khác thì bạn cũng bắt đầu bốc mùi giống như mùi của nước hầm xương. Y học gọi loại mùi này của cơ thể là *mùi cơ thể xuất tiết* bởi nó được tiết ra từ các tuyến mồ hôi xuất tiết (xem phần **Mồ hôi** ở trên).

Cơ thể có mùi lạ cũng có thể báo hiệu nó đang phản ứng với các loại thuốc nào đó gồm penicillin, một số thuốc chống trầm cảm, thuốc trị bệnh tăng nhãn áp và một số thuốc điều trị ung thư. Nó cũng có thể là dấu hiệu rõ rệt của việc uống rượu quá nhiều. Tuy nhiên, nếu mồ hôi của một người có mùi giống mùi bia thì có thể không phải do họ uống rượu bia quá nhiều, đúng hơn đó là biểu hiện của chứng nhiễm trùng men (xem phần **Dịch tiết ở âm đạo** ở trên).

Mùi khó chịu hay khác thường của cơ thể cũng có thể báo hiệu một số rối loạn khác. Ví dụ, nếu mồ hôi (hay nước tiểu) của một người có mùi ngọt hay giống mùi acetone thì đó có thể là biểu hiện của bệnh đái tháo đường (xem phần **Nước tiểu ngọt** ở trên).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người Mỹ tiêu tốn khoảng hai tỉ đôla hàng năm vào các sản phẩm khử mùi.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Trong quá khứ, nhiều bác sĩ đã chẩn đoán bệnh bằng cách ngửi mùi của bệnh nhân. Người mắc bệnh sởi rubella có mùi như lông chim được nhổ ra, người mắc bệnh bạch hầu có mùi ngọt, bệnh nhân sốt thương hàn có mùi giống bánh mì mới nướng và bệnh nhân mắc *bệnh tràng nhạc* (bệnh lao các hạch bạch huyết) tỏa mùi bia mốc.

Cơ thể có mùi ammonia

Nếu cơ thể một người có mùi ammonia thì đó có thể là biểu hiện rõ rệt cho biết họ “vừa bị một sự cố”. Tuy nhiên, đó cũng có thể là dấu hiệu của bệnh thận hay gan. Mồ hôi có mùi ammonia cũng có thể

cho biết người nào đó đang có chế độ ăn nhiều đạm hoặc có thể là biểu hiện của chứng nhiễm trùng khuẩn *Helicobacter pylori* – loại vi khuẩn gây ra một số chứng viêm loét.

Mồ hôi có mùi tanh

Mồ hôi có mùi tanh có thể cho biết người nào đó đang uống thuốc bổ vitamin và đang hấp thu nhiều choline – một loại vitamin B giúp chuyển hóa chất béo. Hoặc nó có thể báo hiệu người đó đang bị rối loạn chức năng gan – một rối loạn có thể cản trở việc chuyển hóa choline.

Mồ hôi có mùi tanh cũng có thể báo hiệu một rối loạn chuyển hóa có tính di truyền là *hội chứng có mùi cá* (cũng được gọi là *trimethylaminuria*). Những người bị chứng này không thể chuyển hóa trimethylamine – một chất được tìm thấy trong các thức ăn giàu choline như trứng, gan, thịt bò và đậu nành. Ngoài ra, nước tiểu và hơi thở của họ cũng tỏa ra mùi tanh, hôi thối (xem Chương 5 và phần **Nước tiểu rất khai** ở trên). Mặc dù thường có cơ thể khỏe mạnh nhưng những người mắc hội chứng có mùi cá thường bị xã hội xa lánh và hậu quả là họ mắc chứng trầm cảm.

KẾT THÚC CHƯƠNG

Nếu bị đau bụng hay đau ở bộ phận sinh dục, đau buốt khi tiểu tiện hay đại tiện, thấy có máu trong phân hay nước tiểu thì bạn phải đến bác sĩ khám bệnh ngay. Ngoài ra, nếu bạn bị táo bón kinh niên hay táo bón dữ dội, tiêu chảy hay không nhịn tiểu được thì cũng cần đến bác sĩ để được chẩn đoán hoặc tham khảo ý kiến của các nhà chuyên môn càng sớm càng tốt. Nếu bạn lo lắng về các dấu hiệu khác phía dưới thắt lưng hoặc chỉ vừa có cảm giác mơ hồ rằng có điều gì đó bất thường thì cũng hãy mạnh dạn trao đổi

với bác sĩ của bạn. Có lẽ bạn cũng muốn tham khảo ý kiến hoặc được giới thiệu đến một trong những nhà chuyên môn sau đây:

- *Bác sĩ nội tiết:* Bác sĩ chuyên đánh giá và điều trị các rối loạn về hormone.
- *Bác sĩ chuyên khoa đường ruột:* Bác sĩ chuyên về các bệnh và rối loạn ở đường tiêu hóa gồm thực quản, dạ dày, tuyến tụy và ruột.
- *Bác sĩ phụ khoa:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh liên quan đến hệ sinh sản của phụ nữ.
- *Bác sĩ chuyên về trực tràng-hậu môn:* Bác sĩ chuyên điều trị các rối loạn ở trực tràng và hậu môn.
- *Bác sĩ chuyên khoa niệu:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh và rối loạn ở đường niệu.



HÃY NHÌN THOÁNG QUA BÊN NGOÀI CƠ THỂ Da và móng

Có câu nói: “Vẻ đẹp chỉ là hình thức bên ngoài”. Nhưng chính hình thức bên ngoài lại nói lên nhiều điều.

—John Ruskin, nhà văn và nhà phê bình người Anh thế kỷ 19

Nói một cách chính xác thì da của chúng ta bao gồm cả tóc và móng. Đây là cơ quan lớn nhất của cơ thể (cơ quan lớn thứ hai là gan). Da bao bọc hầu như khắp cơ thể, ngoại trừ răng và mắt. Da cũng là một trong những cơ quan quan trọng nhất; nó là lớp phủ bên ngoài an toàn của cơ thể, hô hấp được và không thấm nước. Da bảo vệ chúng ta khỏi các tác động xấu từ môi trường và ngăn không cho các tác nhân gây viêm nhiễm xâm nhập vào cơ thể. Nó giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, giữ cho người ấm áp khi trời lạnh và mát mẻ khi trời nóng. Nó cũng giúp duy trì sự cân bằng các chất lỏng và chất khoáng – một sự cân bằng có lợi cho sức khỏe của chúng ta. Và cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng, da chính là cơ quan thụ cảm xúc giác.

Da cũng là nơi tập trung nhiều (nếu không phải là hầu hết) biểu hiện của cơ thể. Thật vậy, phần lớn các biểu hiện chúng ta có thể nhìn thấy và sờ vào đều được phát hiện hay cảm nhận qua da, tóc hoặc

móng. Bàn thân chúng ta lẫn người khác có thể dễ dàng nhìn thấy những biểu hiện ở da, do đó chúng có thể làm chúng ta lo lắng về vấn đề thẩm mỹ cũng như khiến ta phải nhanh chóng đi khám bệnh.

Từ thời cổ đại, con người đã bị ám ảnh bởi các bệnh về da. Chẳng hạn, trong Cựu ước, Leviticus 13 đã dành cả chương để nói về việc chẩn đoán bệnh phong và cách ngăn ngừa sự lan truyền của bệnh này bằng việc đốt quần áo và cách ly bắt buộc.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Bệnh than được mô tả lần đầu tiên trong kinh thánh. Sau đây là cách chữa các nhọt thường do bệnh này gây ra: "Lấy một chùm quả vả và đặt chúng lên trên chỗ nhọt, làm như vậy bệnh nhân sẽ khỏi bệnh".

Năm 2003, Viện Y tế quốc gia và ngành dược phẩm đã thảo luận về khả năng sử dụng cây vả để điều trị bệnh than.

Bệnh phong và các bệnh khác ở da còn hàm ý những vấn đề về y học cũng như đạo đức: những người mắc phải các bệnh này bị cho là đáng nguyên rủa, đáng kinh tởm, nguy hiểm hay độc ác. Họ phải trả giá cho "tội lỗi" của mình bằng cách bị đóng dấu sắt nung lên người và bị xả

hội cô lập. Thậm chí các bột bầm sinh cũng bị cho là điềm xấu, và những ai có bột đều bị kết tội là xấu xa.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào thời Trung cổ, người ta nguyên rủa kẻ thù của mình bằng cách trù họ bị bệnh đậu mùa hay bệnh khác ở da. Tử tế hơn, người ta ví họ với một loại bệnh; họ thích gọi một người nào đó là "kẻ xấu xa". Có lẽ sự sĩ nhục nặng nhất có liên quan đến da là lời sỉ nhục của vua Lear (nhân vật của Shakespeare) dành cho Goneril – con gái mình – khi ông gọi cô là "một căn bệnh ở trong máu thịt của ta... một bệnh dịch, một ung nhọt sùng tầy".

Các bác sĩ và những người khác nghiên cứu về da không chỉ để tìm các dấu hiệu của điềm dữ mà còn để phát hiện các biểu hiện của bệnh tật. Thật vậy, việc xem tay (được gọi là thuật xem tướng tay) đã trở nên cực kỳ phổ biến từ hàng ngàn năm nay ở nhiều nền văn hóa, và người ta xem tay không chỉ để biết tương

lai. Aristotle và Galen nghiên cứu lòng bàn tay để hỗ trợ cho việc chẩn đoán bệnh. Vào thời Trung cổ, dân Gipxi đã biết thuật xem chỉ tay

còn Giáo hội Công giáo lại nghiêm cấm việc này vì cho rằng đây là một dạng tôn sùng ma quỷ.

Ngày nay, việc xem chỉ tay và quan sát các u nhọt để chẩn bệnh cũng như để tiên đoán tương lai vẫn còn rất phổ biến ở những vùng thuộc Viễn Đông, cả Làng Đông ở New York và phần lớn khu vực duyên hải miền Tây nước Mỹ. Móng cũng đóng vai trò quan trọng trong các thời kỳ lịch sử, nhưng vai trò này gắn liền với lĩnh vực thẩm mỹ hơn y học. Cũng là một bộ phận của da, móng trở thành trung tâm chú ý trong lĩnh vực thời trang qua nhiều thế kỷ. Ngày nay, chúng ta vẫn giũa, cắt tỉa, bấm, tạo hình, đánh bóng, sơn, tẩy rửa và kéo dài móng, tất cả đều nhằm làm đẹp và tô điểm cho móng. Tuy nhiên, vẻ ngoài của móng không chỉ phản ánh mức độ chăm chút (hay thậm chí rất say mê) của chúng ta đối với dáng vẻ bề ngoài của bản thân mình mà còn phản ánh tình trạng bệnh sử và chế độ dinh dưỡng của chúng ta, và trong nhiều trường hợp, nó còn phản ánh nghề nghiệp của chúng ta.

Nhìn thoáng qua móng có thể giúp ta biết ngay tình trạng sức khỏe của mình cũng như phát hiện được những rối loạn và căn bệnh tiềm ẩn trong cơ thể. Thật vậy, móng tay và móng chân của chúng ta tiết lộ nhiều thông tin về sức khỏe giống như huyết áp hay cân nặng đã cho biết.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Quá là điều không may cho những người không có móng tay để gãi đầu.

—Tục ngữ Ả Rập

MÓNG

Móng (y học gọi là *đĩa móng*) được cấu tạo chủ yếu từ chất sừng. Mặc dù chất sừng cũng có trong da và tóc chúng ta nhưng vì móng chứa ít nước hơn nên chúng cứng hơn. Do có độ bền, móng trở thành lớp bảo vệ lý tưởng cho các mạch máu, các dây thần kinh và xương bên dưới.

Nếu thấy móng bỗng dưng có màu lạ hay bị biến dạng, có lẽ bạn sẽ không vội đến bác sĩ khám. Thế nhưng hầu hết các bác sĩ đều rất chú ý đến móng của bệnh nhân trong lúc khám bệnh bởi trong các móng của chúng ta ẩn chứa dấu hiệu của một loạt các rối loạn liên quan đến bệnh tật.

MÀU MÓNG THAY ĐỔI

Những vết màu trắng

Có lẽ tất cả chúng ta đều biết những đốm hay những vết có màu trắng, nhỏ, không đều nằm rải rác trên các móng. Những vết trắng như phần này (y học gọi là *chứng móng trắng*) thường là biểu hiện lành tính của một chấn thương nhẹ ở móng và sẽ tự biến mất theo thời gian.



Các đốm hay vết trắng trên móng cũng có thể do *chứng tróc móng* gây ra. Chứng tróc móng là tình trạng móng tách rời khỏi phần nền của móng. Nếu có biểu hiện này, rất có thể bạn đã dùng búa đóng vật gì đó và đập trúng vào móng tay mình. Bất cứ ai đã từng bị tình trạng này cũng đều biết rằng móng đó rất có thể sẽ bong ra.

Nhưng đôi khi các vết và đốm trắng ở trên, bên trong hay bên dưới móng của chúng ta hoàn toàn không lành tính. Những vết trắng

này có thể báo hiệu tình trạng như móng bị hột gạo, bị nấm (*bệnh nấm móng*) hay những bệnh ở da như *bệnh vẩy nến* và *bệnh chàm* – những bệnh có thể ảnh hưởng đến móng. Các đốm trắng ở móng cũng có thể là một trong

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Ở một người trưởng thành khỏe mạnh, các móng phát triển thường xuyên nhưng rất chậm: khoảng 0,3 cm mỗi tháng. Thời gian để một móng tay mọc hoàn chỉnh là từ 4 đến 6 tháng. Và đối với móng chân, thời gian này là từ 8 đến 12 tháng.

hiều biểu hiện của một bệnh toàn thân như *bệnh sarcoid* – bệnh ảnh hưởng đến da, phổi và các cơ quan khác (xem phần **Các mảng có vảy trên mặt** bên dưới và Phụ lục I). Nếu móng mềm và có các đốm trắng (*hội chứng móng Plummer*) thì đó có thể là dấu hiệu của bệnh tăng năng tuyến giáp (xem Phụ lục I).

Vạch đơn màu trắng

Một vạch trắng hơi dày nằm ngang móng (được gọi là *vạch Mee*) là một biểu hiện điển hình của tình trạng ngộ độc thạch tín hay thallium. Các vạch Mee có thể chỉ ra rất nhiều bệnh toàn thân nghiêm trọng làm tổn thương móng gồm *chứng suy tim, bệnh Hodgkin, bệnh sốt rét, thậm chí bệnh phong*. Những vạch trắng này thường có khuynh hướng chỉ ảnh hưởng đến một móng và do nằm ngay trong móng đó nên chúng sẽ biến mất khi móng mọc dài ra hoặc nếu căn bệnh tiềm ẩn gây ra chúng được điều trị khỏi. Thật vậy, vạch trắng ở móng có thể giúp xác định thời điểm khởi phát bệnh (hay bị ngộ độc). Vạch càng ở gần chân móng, bệnh càng mới xảy ra gần đây.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khi chúng ta về già, móng mọc chậm hơn và có thể trở nên mỏng, vàng, cứng, dày và dễ gãy.

Vạch kép màu trắng

Nếu để ý thấy hai vạch màu trắng nằm gần nhau và nằm ngang trên một hay nhiều móng thì bạn đang có biểu hiện điển hình của *vạch Muehrcke*. Do nằm ở phần nền của móng nên những vạch này sẽ không di chuyển hay biến mất khi móng mọc dài ra. Vạch Muehrcke là một biểu hiện rất thường gặp của *chứng tụt albumin trong huyết thanh* (mức protein albumin trong máu thấp hơn bình thường). Chứng này và các vạch trắng

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Muốn biết vạch màu trắng là vạch Mee hay vạch Muehrcke, hãy ấn lên nó. Nếu móng chuyển sang màu hồng thì đó là vạch Muehrcke.

nói trên có thể do nhiều bệnh lý cấp tính và mãn tính gây ra như: bệnh thận, bệnh xơ gan, chứng suy tim, suy dinh dưỡng ...; tuy nhiên, đa số các trường hợp là do bệnh truyền nhiễm hay chấn thương.

Móng có hai màu

Nếu móng của bạn có một nửa màu nâu và một nửa còn lại màu

trắng thì có thể bạn đang bị *chứng móng nửa này nửa kia*.

Trong bệnh này, phần màu trắng nằm ở lớp biểu bì sát chân móng còn phần màu nâu thì ở gần đầu móng hơn. Chứng móng nửa này nửa kia là biểu hiện thường gặp của bệnh thận mãn tính.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Ngày trước, nông dân thường đánh dấu ở phần chân móng trên ngón tay cái của mình khi bắt đầu trồng trọt. Khi dấu nhỏ này ra tới phần đầu móng thì họ biết rằng những hạt giống đã nảy mầm, mọc thành cây và đang chờ thu hoạch.

Tuy nhiên, nếu gần như toàn bộ móng có màu trắng đục thì có thể bạn đã mắc phải một dạng của chứng móng trắng (xem phần **Những vết màu trắng ở trên**) được gọi là *móng Terry*. Chứng này thường ảnh hưởng đến tất cả các móng. Móng sẽ có màu hơi trắng từ lớp biểu bì ở chân móng cho đến gần sát đầu móng, phần đầu móng còn có một dải màu nâu hay hồng sậm. Đôi khi các móng trắng và đục đến mức phần hình trăng lưỡi liềm của móng (được gọi là *quầng móng*) biến mất. Khi đó, màu nâu và màu trắng nằm ở phần nền của móng chứ không phải ở trên móng.



Móng Terry

Móng Terry là một biểu hiện khá phổ biến của tuổi già. Tuy nhiên, các móng này (đặc biệt ở những người trẻ tuổi) thường là biểu hiện của chứng xơ gan, bệnh đái tháo đường, chứng suy thận mãn tính hay chứng suy tim xung huyết.

Móng xanh tím

Việc sơn móng màu xanh dương có thể là biểu hiện của thời trang dành cho tuổi trẻ hay một sự nổi loạn. Tuy nhiên, những móng có màu xanh dương tự nhiên lại có thể là một dấu hiệu quan trọng cho biết bạn đang bị thiếu oxy – một bệnh được y học gọi là *chứng xanh tím*. Cũng giống như môi xanh, da xanh (xem Chương 5 và phần **Da hơi xanh** bên dưới) và các biểu hiện khác của chứng xanh tím, móng xanh có thể báo hiệu bệnh phổi hay *bệnh động mạch ngoại biên* (hai trong số các bệnh về tuần hoàn) (xem Chương 7). Ở những người mắc *bệnh Raynaud* (được cho là một dạng của bệnh động mạch ngoại biên), móng đôi khi sẽ chuyển sang màu xanh (thường là do người bệnh bị lạnh hay căng thẳng), sau đó nó sẽ có màu bình thường khi máu tuần hoàn trở lại. Móng xanh tím cũng có thể báo hiệu cơ thể đang phản ứng với các loại thuốc như thuốc kháng virus và kháng sinh tetracycline.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Trong vòng ba ngày sau khi chết, tóc và các móng tay vẫn tiếp tục mọc nhưng các cuộc điện thoại của mọi người gọi đến sẽ giảm dần.

—Johnny Carson, cố diễn viên hài nổi tiếng

Móng vàng

Móng vàng có thể là biểu hiện cho thấy người nào đó rất nghiện hút thuốc hay uống kháng sinh tetracycline trong một thời gian. Nó có thể chỉ là dấu hiệu liên quan đến thẩm mỹ do sử dụng nước sơn móng sẫm màu (loại nước sơn này sẽ để lại vết ố màu vàng trên móng). Tuy nhiên, móng vàng cũng có thể báo hiệu những vấn đề nghiêm trọng hơn.

Cũng giống như mắt vàng và da vàng (xem Chương 2 và phần **Da hơi vàng** bên dưới), móng vàng có thể báo hiệu bệnh vàng da hoặc bệnh AIDS. Nếu móng có màu vàng và hơi xanh thì đó có thể là biểu hiện của bệnh đái tháo đường.

Nhưng đôi khi móng vàng (đặc biệt nếu nó mọc chậm, rất dày, cong, mất lớp biểu bì và thậm chí rời ra) báo hiệu một bệnh hiếm gặp được gọi là *hội chứng móng vàng*. Ngoài việc có móng vàng và bị biến dạng, người bị hội chứng này thường mắc bệnh phổi và (hoặc) *bệnh phù bạch huyết* (dịch bạch huyết tích tụ trong các mô). Trong hội chứng móng vàng, thông thường, tất cả các móng sẽ bị ảnh hưởng gần như vĩnh viễn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Móng hơi vàng hay hơi nâu và đôi khi có những mảng trắng nhỏ có thể là những biểu hiện của bệnh nấm móng. Các móng cũng có thể có mùi hôi nữa.

Quầng móng đổi màu

Phần có hình lưỡi liềm, có màu nhạt ở chân móng được gọi là *quầng móng*. Quầng móng có thể có nhiều màu. Quầng móng màu

xanh (y học gọi là *chứng lưỡi liềm xanh*) có thể là biểu hiện của *bệnh Wilson*, một bệnh suy gan di truyền do chất đồng tích tụ. Quầng móng màu đỏ có thể báo hiệu chứng suy tim. Và quầng móng màu vàng, giống như móng vàng (xem phần **Móng**

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Móng tay mọc nhanh hơn móng chân. Vào mùa hè, móng tay lẫn móng chân mọc nhanh hơn vào mùa đông. Móng ở bàn tay thuận mọc nhanh hơn móng ở bàn tay ít hoạt động hơn. Móng của nam giới mọc nhanh hơn móng của nữ giới.

vàng ở trên), có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn đang dùng kháng sinh tetracycline. Quầng móng màu xanh xám có thể là biểu hiện cảnh báo tình trạng ngộ độc chất bạc. Và cuối cùng, các quầng móng màu đen hay nâu có thể báo hiệu tình trạng hấp thu quá mức chất fluoride.

CÁC VẾT LẠ TRÊN MÓNG

Các vết sẫm màu

Các vết sẫm màu có thể là bằng chứng cho thấy bạn đã ăn thịt heo hay thịt thú rừng nấu chưa chín và mắc phải bệnh ký sinh được gọi là *bệnh giun* (tên y học là *chứng xuất huyết mảnh*).

Những vết ngang nhỏ xíu này trông như nằm bên trong hay ngay bên dưới móng và thật sự là những vết xuất huyết nhỏ ở phần nền của móng. Chứng xuất huyết mảnh cũng là biểu hiện điển hình của *bệnh viêm nội mạc tim* – tình trạng nhiễm trùng ở tim. Nó còn có thể báo hiệu *bệnh viêm mạch* – tình trạng các mạch máu bị sưng tấy.

Chứng xuất huyết mảnh cũng có thể báo hiệu vài bệnh tự miễn bao gồm *bệnh vẩy nến*, *bệnh lupus ban đỏ hệ thống* (xem phần “Mặt nạ” hình bướm bên dưới và Phụ lục I), *chứng thấp khớp* và *hội chứng kháng phospholipid* – một rối loạn đông máu có khả năng gây nguy hiểm (xem phần Những vùng da có hình thù đặc biệt, hơi tím bên dưới). Cuối cùng, chứng này còn có thể báo hiệu bệnh loét đường tiêu hóa và bệnh thận.

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Móng khỏe có các đặc điểm sau:

- trơn láng
- hơi cong
- chắc khỏe
- không bị trầy xước

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tuổi già làm chậm sự phát triển của móng. Khi chúng ta còn nhỏ, chỉ cần ba tháng một móng tay đã mọc ra hoàn chỉnh; nhưng khi chúng ta 70 tuổi thì thời gian để móng mọc hoàn chỉnh là sáu tháng.

Các vết sẫm màu nằm dọc

Một vết sẫm màu, rộng và nằm dọc trên móng (y học gọi là *chứng vằn nhiễm hắc tố móng*) có thể xuất hiện do cơ thể phản ứng với thuốc tetracycline, các thuốc chống sốt rét hay các thuốc điều trị ung thư. Nếu thuốc là nguyên nhân gây bệnh thì thường có nhiều móng bị ảnh hưởng. Các vết sẫm màu này cũng có thể báo hiệu bệnh

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



ABCDEF là một từ viết tắt được dùng để gây chú ý và để chẩn đoán bệnh u hắc tố dưới móng.

A (Age): Tuổi tác (hầu hết người bệnh ở độ tuổi từ 40 đến 60) và người bệnh là người Mỹ gốc Phi, người châu Á, người Mỹ bản địa

B (Brown to Black Band): Vệt có màu từ nâu đến đen, rộng khoảng 3 mm hoặc hơn và có các đốm ở biên

C (Change in Color): Vệt trên móng đổi màu hoặc hoàn toàn không đổi sau khi người bệnh đã được điều trị

D (Digit): Các ngón hầu như luôn bị ảnh hưởng (ngón tay cái và ngón chân cái)

E (Extension): Màu lan tới nếp gấp trên móng

F (Family): Cá nhân hay gia đình có tiền sử mắc chứng loạn sản (nốt ruồi bất thường) hay bệnh u hắc tố

nhiễm trùng nấm, đặc biệt nếu chúng cũng xuất hiện trên móng chân.

Một vệt sẫm màu (được gọi là *nhiễm hắc tố móng do mài xát*) ở móng chân có thể báo hiệu rằng bạn đang mang giày quá chật. Nếu nó xuất hiện ở móng tay thì đó là dấu hiệu cho thấy bạn làm việc bằng tay quá nhiều khiến các móng tay bị tổn thương. Bên cạnh đó, các dải sắc tố sẫm màu và lành tính cũng thường gặp ở những người da màu. Thật vậy, hơn ba phần tư những người da màu trưởng thành có một hay nhiều dải sắc tố này trên móng.

Nhưng dù có màu da nào thì bạn cũng không nên xem thường những dải sắc tố màu nâu hay đen nói trên. Điều này đặc biệt đúng nếu da nằm dưới phần trước của móng (chỉ cần ở một móng) cũng sẫm màu, hoặc dải sắc tố chạy dài theo cạnh móng tới nếp gấp của móng (y học gọi là *biểu hiện Hutchinson*). Đây có thể là những biểu hiện đáng lo ngại của *bệnh u hắc tố dưới móng*, một dạng rất nguy hiểm của ung thư da ở phần nền của móng. Bệnh rất dễ xảy ra ở vài nhóm chủng tộc nhất định, đặc biệt là người Mỹ gốc Phi, người Mỹ bản địa và người châu Á. Không giống hầu hết các loại dải sắc tố khác xuất hiện trên móng, những dải sắc tố liên quan đến bệnh u hắc tố dưới móng không biến



Các dải sẫm màu nằm dọc
(Vân nhiễm hắc tố móng)

mất mà có khuynh hướng phát triển. Dạng ung thư da này thường gặp nhất ở những người trên 50 tuổi.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Một nửa số người da màu bị bệnh u hắc tố đã xuất hiện những dải sắc tố sẫm màu chạy dài theo chiều dài của móng.

MÓNG BỊ BIẾN DẠNG

Móng quặp xuống

Bình thường móng chỉ hơi cong. Nếu móng cong xuống nhiều (y học gọi là *móng hình dùi cui*) thì đây không chỉ là vấn đề thẩm mỹ, chính *phần nền của móng* dày lên đã tạo thành chỗ phồng. Điều nguy hiểm là móng hình dùi cui thường phát triển quá chậm nên bạn không biết nó xảy ra và do đó đã bỏ qua biểu hiện quan trọng này. Trong trường hợp này, móng thường bị biến dạng vĩnh viễn.



Móng hình dùi cui

Các móng hình dùi cui có thể báo hiệu nhiều căn bệnh nghiêm trọng (thậm chí đe dọa tính mạng) bao gồm *bệnh xơ gan* và *bệnh nhiễm trùng đường ruột* (xem Chương 8). Chúng cũng có thể báo hiệu cơ thể bạn đang thiếu oxy (*chứng xanh tím*). Trong trường hợp này, các móng, cũng như da, có thể sẽ có màu hơi xanh (xem phần **Móng xanh tím** ở trên và **Da hơi xanh** bên dưới). Và móng hình dùi cui thường xuất hiện cùng các ngón tay hình dùi trống (xem Chương 7) – một biểu hiện thường gặp ở những người bị bệnh phổi nghiêm trọng gồm *bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính* và ung thư phổi.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào năm 2000, một thợ chụp ảnh đã nghỉ hưu ở Ấn Độ đem bán đấu giá các móng dài đạt kỷ lục thế giới của mình. Mỗi móng dài hơn 90 cm, móng dài nhất là 144 cm. Theo ghi nhận của các báo cáo, các móng này dày, không phẳng và trông như gác hươu gỗ gẻ hay những chiếc gậy được chạm trổ rất xấu. Người ta vẫn không biết ông đã cầm máy ảnh bằng cách nào.

Móng cong lên

Nếu hai cạnh của móng cong ngược lên trên (thường được gọi là *móng hình muỗng*, y học gọi là *móng hình thìa*) thì đó có thể là biểu hiện của tình trạng thiếu dinh dưỡng như thiếu chất sắt hay vitamin B₁₂ – loại vitamin có thể gây bệnh thiếu máu. Móng hình muỗng còn là một biểu hiện ở móng của những rối loạn toàn thân như bệnh Raynaud (xem Chương 7 và phần **Móng xanh tím ở trên**) và bệnh lupus ban đỏ hệ thống (xem phần “**Mặt nạ**” hình bướm bên dưới và Phụ lục I). Nó cũng có thể cho biết bạn tiếp xúc với các sản phẩm chứa xăng dầu quá nhiều, có thể ở sở làm. Ngoài ra, các móng tay có hình muỗng và rất dày còn báo hiệu bệnh đái tháo đường.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Để xác định xem một móng nào đó có hình thìa hay không, hãy nhỏ một giọt nước lên móng. Nếu giọt nước không chảy ra thì móng của bạn có nguy cơ là móng hình thìa.

NHỮNG BIẾN ĐỔI VỀ KẾT CẤU

Móng dày

Các móng tay dày lên (y học gọi là *chứng dày móng*) có thể là một biểu hiện lành tính của tuổi già. Tuy nhiên, theo thời gian, chúng có thể trở nên cực kỳ dày và trông giống cái móc. Khi chứng dày móng ảnh hưởng đến các móng chân thì tình trạng biến dạng này ở móng chân (y học gọi là *chứng móng hóa vuốt* hay *móng cừu*) có thể gây khó

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Da và các móng của hai bàn tay có thể cho thấy rất nhiều biểu hiện của bệnh đái tháo đường:

- Các móng mềm, dày
- Động thành giọt (giống như giọt sáp đèn cây)
- Các móng có hình thìa
- Có các u vàng ở lòng bàn tay (các u mỡ nhỏ trong lòng bàn tay)
- Lòng bàn tay đỏ

khăn cho việc đi lại và đặc biệt nguy hiểm đối với người cao tuổi. Móng dày cũng có thể báo hiệu một tổn thương, tình trạng nhiễm trùng, máu tuần hoàn kém, bệnh đái tháo đường hay chế độ ăn kém dinh dưỡng.

Móng sần sùi

Móng sần sùi có những rãnh nằm dọc được y học gọi là *chứng rối loạn móng do thiếu về sắc*. Do cũng có xu hướng có vẻ màu xám, đục và thiếu về sắc bóng nên các móng thường được gọi là *móng giống giấy nhám*. Chứng này có thể ảnh hưởng từ một đến 20 móng ở hai bàn tay và hai bàn chân. Khi cả 20 móng đều bị ảnh hưởng thì nó được gọi là *bệnh loạn dưỡng 20 móng*.

Chứng rối loạn móng do thiếu về sắc thường gặp ở những người bị *bệnh dài tiền phảng* – một bệnh viêm tấy da và niêm mạc miệng hiếm xảy ra và gây ngứa dữ dội, có đặc điểm là da bị loang trắng và sung (xem Chương 5). Bệnh còn có biểu hiện là móng mỏng và chẻ. Thật vậy, những thay đổi ở móng đôi khi là biểu hiện duy nhất của rối loạn này. Ở một vài trường hợp của bệnh dài tiền phảng, móng tách rời khỏi phần nền (bị *tróc móng*) và ở những trường hợp nghiêm trọng hơn, móng bong ra và có thể không bao giờ mọc lại.

Móng giống giấy nhám cũng có thể báo hiệu những bệnh khác về da và tóc gồm *bệnh vẩy nến*, *bệnh chàm*, *bệnh bạch biến* (xem phần **Những mảng trắng lớn bên dưới**) và *bệnh rụng tóc vùng mảng* (xem Chương 1). Những thay đổi ở móng do chứng rối loạn móng do thiếu về sắc gây ra thường tồn tại vĩnh viễn thậm chí khi những căn bệnh tiềm ẩn trên đã được chữa trị.

Móng giòn

Một số người nghĩ rằng bị gãy một móng tay là điều không may. Có thể nhiều người trong chúng ta cũng cho rằng nguyên nhân dẫn

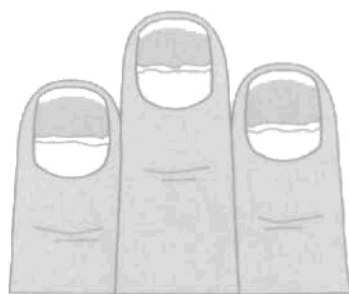
đến tình trạng các móng giòn, dễ gãy là do thời tiết khô hoặc tiếp xúc với các chất tẩy rửa mạnh. Tuy nhiên, đây cũng có thể là dấu hiệu của bệnh tuyến giáp hoặc báo hiệu cơ thể bạn đang thiếu chất sắt hay vitamin A. Tình trạng móng giòn vẫn còn là vấn đề gây tranh cãi. Có ý kiến cho rằng liệu việc thiếu calcium có gây ra tình trạng này hay không.

Rỗ móng

Một chỗ hõm nhỏ trên móng (được gọi là *chỗ lõm*) có thể là biểu hiện rõ rệt của một bệnh về da thường gặp là *bệnh vảy nến* (xem phần **Những mảng hơi đỏ bên dưới**). Thật vậy, có đến một nửa số người mắc bệnh vảy nến có dấu hiệu này ở móng. Nhưng sự biến dạng này không chỉ xuất hiện ở bệnh vảy nến. Nó cũng là một biểu hiện khá thường gặp của vài rối loạn tự miễn gồm *hội chứng Reiter* – một nhóm các bệnh về mắt, tiết niệu và khớp (xem phần **Mẩn đỏ có vảy trên lòng bàn tay hay gan bàn chân bên dưới**), *bệnh sarcoid* (xem phần **Các mảng có vảy trên mặt bên dưới**), *bệnh pemphigus* – căn bệnh có thể gây phỏng rộp, đau rát da và tạo ra màng nhầy – và *bệnh rụng tóc rụng móng* (xem Chương 1). Giống với nhiều bệnh khác ở móng, trong trường hợp này, móng bị rỗ có thể bị vỡ vụn và cuối cùng bong ra.

Các rãnh nằm ngang

Các rãnh chạy từ cạnh này đến cạnh kia của móng (y học gọi là *các đường Beau*) có thể báo hiệu rất nhiều bệnh toàn thân nghiêm trọng. Chúng trông giống các rãnh nhỏ được đào sâu xuống móng, có thể phát triển trên một hay vài móng, thậm chí tất cả các móng. Khi có từ hai móng trở lên bị ảnh hưởng, các đường này thường xuất hiện ở vị trí giống nhau trên mỗi móng.



Đường Beau

Các đường Beau là biểu hiện rõ rệt báo hiệu rằng có một chứng bệnh hay một tổn thương ở móng đã làm móng ngừng phát triển tạm thời. Chẳng hạn, các đường này đôi khi gặp ở những người mới bị cơn nhồi máu cơ tim, bị bệnh nhiễm trùng, được phẫu thuật hay được điều trị bệnh ung thư. Sau khi người bệnh được điều trị hoặc khỏi bệnh, móng thường mọc lại bình thường.

Ngoài ra, những rãnh này đôi khi cũng xuất hiện ở móng của những người mắc các bệnh mãn tính. Chẳng hạn, chúng có thể báo hiệu bệnh Raynaud (xem phần **Móng xanh tím** ở trên và Chương 7) hay *bệnh pemphigus* (xem phần **Rỗ móng** ở trên).

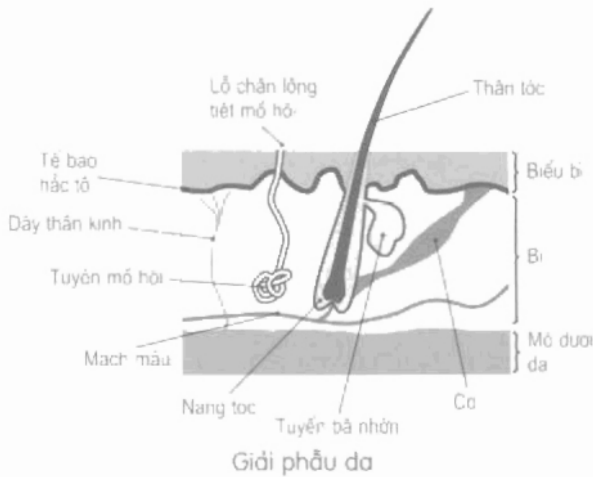
DA

MÀU DA BẤT THƯỜNG

Da xanh xao

Gần đây có ai nói với bạn là trông bạn tái nhợt không? Nếu có, bạn không nên xem thường điều này. Vẻ xanh xao của bạn có thể là biểu hiện của *bệnh thiếu máu* – một bệnh trong đó hồng huyết cầu có số lượng thấp hơn bình thường. Mặc dù bệnh này có nhiều dạng nhưng dạng thường gặp nhất là *thiếu máu do thiếu sắt* (thường là biểu hiện của chế độ ăn thiếu chất sắt). Bệnh thiếu sắt hiếm khi xảy ra ở

nam giới nhưng có đến 20% phụ nữ và 50% thai phụ (con số đáng kinh ngạc) mắc bệnh này.



Mệt mỏi cũng là một biểu hiện phổ biến khác của bệnh thiếu máu, do đó đôi khi bệnh được rất nhiều người gọi là chứng “máu mệt”. Thiếu máu còn có thể có những biểu hiện khác gồm yếu sức, hụt hơi, dễ nổi cáu và móng giòn (xem phần **Móng giòn** ở trên), ngoài ra trông trắng mắt (*củng mạc*) cũng có thể có vẻ màu xanh dương.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



- Da là cơ quan lớn nhất của cơ thể.
- Da là cơ quan phát triển nhanh nhất.
- Trên cơ thể chúng ta, cứ 2,5 cm² thì có khoảng 19 triệu tế bào da.

Trong khi hầu hết các trường hợp thiếu máu ở phụ nữ có liên quan đến chế độ dinh dưỡng hay do máu kinh ra nhiều thì ở nam giới và phụ nữ sau mãn kinh, bệnh thiếu máu thường báo hiệu tình trạng xuất huyết bên trong

cơ thể, đặc biệt là ở đường tiêu hóa. Tình trạng xuất huyết này có thể xuất phát từ các vết loét hay do dùng quá nhiều thuốc aspirin và những loại thuốc kháng viêm không steroid.

Ngoài ra, bệnh thiếu máu có thể là biểu hiện ban đầu của bệnh ung thư bạch cầu cũng như các bệnh ung thư khác, đặc biệt là ung thư dạ dày, kết tràng và thực quản. Nó cũng thường là hậu quả của các liệu pháp điều trị ung thư.

Da hơi xanh

Nếu bạn để ý thấy gần đây da mình hơi xanh thì đó có thể là biểu hiện của *chứng xanh tím* – tình trạng máu thiếu oxy. Máu có đầy đủ oxy sẽ có màu đỏ tươi, nếu mất dần oxy nó sẽ chuyển sang màu hơi tím và khi thiếu oxy nghiêm trọng thì nó chuyển sang màu xanh dương. Những màu sắc này cũng sẽ lộ trên da. Chứng xanh tím thường ảnh hưởng đến hai môi (xem Chương 5) và móng (xem phần **Móng xanh tím** ở trên), đôi khi cũng ảnh hưởng đến hai bàn chân, mũi và hai tai.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Mỗi giờ, cơ thể chúng ta loại bỏ khoảng 600.000 tế bào da chết (một con số đáng kinh ngạc), tương đương với khoảng 700 gram da mỗi năm. Cho đến khoảng 70 tuổi, tính trung bình, cơ thể mỗi người sẽ loại bỏ được khoảng hơn 50 ký da chết.

Chứng xanh tím có thể có nguyên nhân từ các yếu tố bên ngoài, chẳng hạn nó báo hiệu bạn đã ở quá lâu ngoài không khí lạnh, tiếp xúc với nước lạnh quá nhiều hay ở trên độ cao. Nhưng chứng này nếu kéo dài dai dẳng thì có thể là biểu hiện hết sức nguy cấp của vô số bệnh toàn thân cản trở oxy đi vào máu. Đó là các bệnh ở phổi như bệnh suyễn, *bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính* và ung thư phổi. Ngoài ra, chứng xanh tím cũng có thể báo hiệu bệnh tim.

Da hơi vàng

Nếu bạn để ý thấy da mình có màu vàng thì đó rất có thể là biểu hiện điển hình của *bệnh vàng da*, bệnh này cũng thường làm cho trông trắng mất chuyển sang vàng (xem Chương 2). Màu vàng này

xuất hiện do cơ thể có quá nhiều *sắc tố màu da cam* – một chất màu vàng vốn là sản phẩm phụ bình thường được tạo ra khi các hồng huyết cầu bị phá vỡ. Nhưng nếu da bạn trông có màu cam nhiều hơn màu vàng thì đó có thể chỉ là biểu hiện của *hội chứng carotene* (xem Chương 7). Hội chứng này thường lành tính, có nguyên nhân do cơ thể hấp thu quá nhiều vitamin A hay beta-carotene (có từ thuốc bổ hoặc từ thức ăn như cà rốt).

Trong một số trường hợp, da vàng có thể là biểu hiện của một dạng bệnh vàng da do di truyền và lành tính có tên là *hội chứng Gilbert* (xem Chương 2). Tuy nhiên, nó có khả năng báo hiệu một rối

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Đối với một số người, đi ra nắng sau khi xúc nước hoa có thể khiến da đổi màu và tình trạng này có thể là vĩnh viễn.

loạn ở gan như bệnh viêm gan, xơ gan, ung thư gan hoặc ung thư tuyến tụy. Đây cũng có thể là biểu hiện của bệnh giảm năng tuyến giáp (xem Phụ lục I) hay *bệnh tăng bạch cầu đơn nhân lây nhiễm* – một chứng nhiễm virus hay lây còn được gọi là “bệnh hôn”.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu da bạn quá khô đồng thời tóc và móng cũng khô, giòn thì đó có thể là biểu hiện cảnh báo bệnh giảm năng tuyến giáp.

CÁC VẾT VÀ “MẶT NẠ” TRÊN MẶT

Má ửng hồng

Mặt bạn có thường ửng hồng hay hai má đỏ lên ngay cả khi bạn không ngượng ngùng không? Nếu là phụ nữ, có thể bạn đang bị bốc hỏa – một biểu hiện điển hình của thời kỳ mãn kinh. Màu đỏ của chứng này thường biến mất nhanh chóng.

Tuy nhiên, nếu tình trạng ứng đỏ này vẫn kéo dài thì đây có thể là biểu hiện của *bệnh trứng cá đỏ* (xem Chương 4). Bệnh trứng cá đỏ là một dạng phát ban mà đôi khi các ban nổi trên mặt trông giống như mặt nạ, “mặt nạ” này khác với “mặt nạ của bệnh lupus ban đỏ” (xem phần “Mặt nạ” hình bướm bên dưới) hay “mặt nạ do mang thai” (xem phần Những mảng nám trên má bên dưới). Ở giai đoạn đầu, bệnh này có thể chỉ gây ứng đỏ theo chu kỳ, nhưng sau đó nó sẽ phát triển đến giai đoạn mặt ứng đỏ vĩnh viễn. Ở bệnh trứng cá đỏ, ban đỏ thường chứa những mụn nhỏ xú (nên đôi khi được gọi là “mụn trứng cá ở người trưởng thành”) cũng như những mạch máu nhỏ và giãn nở nằm dưới da (y học gọi là *chứng giãn mao mạch*). Ở một số người mắc bệnh trứng cá đỏ, các ban đỏ xuất hiện ở thân hoặc các chi chứ không phải ở trên mặt. Bệnh có thể có các biểu hiện khác ở da là ngứa và nóng rát.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Cứ 2,5 cm² trên da có:

- 1.300 tế bào thần kinh
- 100 tuyến mồ hôi
- 3 triệu tế bào
- 3 mét mạch máu

Bệnh trứng cá đỏ thường gặp ở phụ nữ hơn nam giới và có xu hướng tấn công những người trong độ tuổi từ 30 đến 40. Nó thường xảy ra nhất ở người da trắng, đặc biệt những người ở vùng Bắc Âu hay thuộc dòng dõi Celt. Gió, nắng, vận động quá sức, sự căng thẳng, thức ăn nhiều gia vị và chất caffeine, tất cả đều có thể là nguyên nhân gây bệnh hoặc khiến cho bệnh trầm trọng hơn. Và nó đặc biệt phổ biến ở những người nghiện rượu. Thật vậy, bệnh trứng cá đỏ do rượu gây ra sẽ khiến hai cánh mũi phình to – một biểu hiện thường thấy ở những người nghiện rượu (xem Chương 4).



Mẩn đỏ của bệnh
trứng cá đỏ

Mặt ửng đỏ cũng có thể là biểu hiện sớm nhất của một bệnh rất hiếm xảy ra nhưng cũng rất nghiêm trọng là *hội chứng ung thư hạch*, nguyên nhân gây ra hội chứng này là *u hạch* – một dạng ung thư ít gặp. Loại u này khởi phát trong đường tiêu hóa và tiết ra vô số chất

BIỂU HIỆN KHỎE MẠNH



Dạ khỏe có các đặc điểm sau:

- Trơn láng
- Mềm
- Sờ vào thấy ấm
- Không có vết cắt, vết xước hay vết bầm

giống hormone khiến các mạch máu giãn ra. Tương tự ở bệnh trứng cá đỏ, tình trạng ửng đỏ ở hội chứng này có nguyên nhân từ các thức uống nóng, thức ăn nóng hay có nhiều gia vị, rượu và sự căng thẳng. Tuy nhiên, nó thường

chỉ kéo dài khoảng 20 đến 30 giây và sau đó có thể xuất hiện một vết hơi xanh (trong khi tình trạng ửng đỏ ở bệnh trứng cá đỏ kéo dài lâu hơn nhiều). Không giống các dạng ửng đỏ khác, ửng đỏ do ung thư hạch làm mặt trở nên đỏ như gấc và có những đặc điểm của chứng giãn mao mạch.

Hội chứng ung thư hạch có thể có các biểu hiện khác gồm hụt hơi, thở khò khè, chuột rút và tiêu chảy nặng. Điều không may là khi những biểu hiện này xuất hiện thì bệnh thường đã phát triển rất nhanh và đã lan tới gan.

“Mặt nạ” hình bướm

Mẩn đỏ có hình bướm trên mặt (y học gọi là *bệnh ban đỏ ở má*) là dấu hiệu của *bệnh lupus ban đỏ* (tên y học là *bệnh lupus ban đỏ hệ thống*). Đây là một bệnh tự miễn mãn tính và rất nghiêm trọng do tình trạng viêm nhiễm gây ra (xem Phụ lục I). Thật vậy, khoảng một nửa số người mắc bệnh lupus ban đỏ hệ thống có mẩn đỏ đặc trưng này (được gọi là “mẩn đỏ hình bướm



Mẩn đỏ hình bướm của bệnh lupus ban đỏ

do lupus ban đỏ” hay “mặt nạ lupus ban đỏ”). Giống bệnh trứng cá đỏ, ban đỏ trong bệnh lupus ban đỏ rất *nhạy cảm với ánh nắng*, chúng có thể xuất hiện hay trở nên trầm trọng hơn do ánh nắng. Nhưng những ban đỏ này thường bằng phẳng chứ không sùi sùi như trong bệnh trứng cá đỏ.

Những mảng nám trên má

Nếu khắp hai má và sống mũi bạn có những mảng sạm màu nằm đối xứng nhau giống mặt nạ thì bạn đang có biểu hiện điển hình của *chứng nám da* (cũng được gọi là *chứng xạm da*) – một dạng tăng sắc tố ở da. Chứng này thường gặp ở phụ nữ hơn nam giới, phụ nữ da sạm màu có khuynh hướng bị nhiều hơn phụ nữ có làn da sáng. Tiếp xúc với ánh nắng và estrogen cũng làm tăng nguy cơ bị nám da.

Ở một phụ nữ trẻ, chứng nám da thường báo hiệu việc mang thai. Thật vậy, điều này rất thường xảy ra trong thai kỳ và ở khoảng một nửa thai phụ, thường là từ tháng thứ tư đến tháng thứ sáu hoặc từ tháng thứ bảy đến tháng thứ chín, do đó chứng nám da thường được gọi là “*mặt nạ do mang thai*”. Nám da cũng có thể là phản ứng của cơ thể đối với thuốc tránh thai hay liệu pháp thay thế estrogen. Tuy vậy, trong vòng vài tháng sau khi ngưng dùng những loại thuốc này hay sau khi sinh, các vết nám sẽ mờ dần.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Dưới đây là một số định nghĩa về da rất hữu ích:

- *Chứng ban đỏ*: tình trạng da đỏ bất thường
- *Vết ban*: đốm phẳng nhìn thấy được nhưng sờ không thấy
- *Chứng nám da*: da xạm màu
- *Nevi*: một nốt ruồi, bớt hay vết khác trên da
- *Khối u*: u cứng dưới da
- *Nốt sần*: u cứng trên da
- *Mụn mủ*: u nhỏ trên da chứa đầy mủ
- *Chứng giãn mao mạch*: các mạch máu dưới da giãn ra và nhìn thấy được

Các mảng có vảy trên mặt

Các mảng da đổi màu và có vảy ở chính giữa khuôn mặt có thể là biểu hiện rõ rệt của *bệnh viêm da lupus*, đặc biệt nếu chúng tồn tại dai dẳng. Các mảng này có thể bằng phẳng hay nổi lên trên da và cũng thường xuất hiện ở má, mũi, môi và tai.

Bệnh viêm da lupus (không nên nhầm với căn bệnh thường gặp hơn là *bệnh lupus ban đỏ hệ thống*) là dạng mãn tính của một bệnh viêm nhiễm khá phổ biến: *bệnh sarcoid* (xem Phụ lục I). Bệnh sarcoid

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Các triệu chứng ở da của bệnh sarcoid có thể gồm:

- Mẩn đỏ trên mặt và trên cơ thể
- Các u màu đỏ, đặc biệt ở chân (chứng hạch đỏ)
- Chứng phát ban ở da
- Các mảng màu tím
- Ngứa

sản sinh ra những đụn tế bào nhỏ ở các cơ quan khác nhau trong cơ thể. Nó không chỉ ảnh hưởng đến da mà còn có thể ảnh hưởng đến nhiều cơ quan khác của cơ thể gồm mắt, gan, các hạch bạch huyết và phổi. Thật vậy, ở 70% người mắc bệnh sarcoid, phổi đã bị ảnh hưởng

dẫn đến ho kinh niên và hụt hơi. Khi bệnh ảnh hưởng đến hai mắt, người bệnh có thể bị chứng khô mắt, bị mù, mắc bệnh tăng nhãn áp và có những vấn đề khác về mắt.

Bệnh sarcoid có thể gây ra những vấn đề khác ở da. Khi ảnh hưởng đến chân, mắt cá hay ống chân, bệnh này được gọi là *chứng hạch đỏ*.

Bệnh sarcoid thường không có biểu hiện nào. Nó thường được phát hiện tình cờ, chẳng hạn khi một người đi chụp X-quang – một khâu trong quá trình kiểm tra sức khỏe trước lúc phẫu thuật hay để điều trị một bệnh khác. Tuy nhiên, khi bệnh thực sự có các biểu hiện thì những biểu hiện ở da thường là những biểu hiện sớm nhất và xuất hiện ở khoảng 1/3 người mắc bệnh này. Bệnh có thể có các dấu hiệu khác cũng xuất hiện sớm gồm mệt mỏi, sốt, đau ngực, đau khớp và

sự cân. Những dấu hiệu này cùng những biểu hiện khác của bệnh sarcoid phần nào tùy thuộc vào cơ quan bị ảnh hưởng.

Diễn tiến của bệnh sarcoid rất khác nhau ở những người mắc bệnh: từ nhẹ đến rất nặng, có nóng rát hoặc không và trở nên trầm trọng hơn hoặc không. Các biểu hiện này có thể kéo dài trong một thời gian ngắn, một năm hoặc hơn, thậm chí có thể biến mất. Điều đáng mừng là ở 2/3 số người mắc bệnh sarcoid phổi, bệnh đã giảm dần hay thậm chí khỏi hẳn.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Tôi cần tình dục để có nước da sáng, nhưng tôi thích làm tình vì tình yêu hơn.

—Nữ diễn viên Joan Crawford

Bệnh này thường gặp nhất ở những người ở Bắc Âu và người Scandinavi, đặc biệt là người Thụy Điển và người Mỹ gốc Phi. Nó ảnh hưởng đến phụ nữ nhiều hơn nam giới và có khuynh hướng xảy ra ở những người trong độ tuổi từ 20 đến 40. Trong khi người Thụy Điển hay người châu Âu có xu hướng bị bệnh sarcoid ở chân (*chứng hạch đỏ*) thì phụ nữ Mỹ gốc Phi lại có khuynh hướng bị ở mắt (viêm da lupus).

NHỮNG MẢNG VÀ VÙNG DA CÓ HÌNH THỦ ĐẶC BIỆT TRÊN CƠ THỂ

Những mảng trắng lớn

Có bao giờ bạn để ý thấy người nào đó có những mảng trắng lớn trên da không? Nếu có thì người đó đang bị *chứng bạch biến* (cũng được gọi là *lang ben*). Đây là một bệnh về da thường do di truyền và thường xuất hiện trước tuổi 20.

Bản thân các mảng trắng là lành tính. Nhưng do thiếu *melanin* (sắc tố quy định màu cho da), chúng rất dễ bắt nắng và dẫn đến ung thư da (xem phần **Những mảng hơi đỏ** bên dưới).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Thuật ngữ *vitiligo* (*chứng bạch biến*) do một bác sĩ người La Mã thời cổ đại là Celsus đặt ra vào thế kỷ thứ 2 sau Công nguyên. Người ta cho rằng từ này có nguồn gốc từ từ *vitilus* (có nghĩa là "con bê") trong tiếng La Mã (những con bê thường có những mảng trắng).

Chứng bạch biến có thể là biểu hiện rất sớm cảnh báo bệnh tuyến giáp tự miễn, đặc biệt là bệnh Graves (loại thường gặp nhất) (xem Chương 2). Thật vậy, khoảng 1/3 người mắc bệnh Graves, cũng

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



thay đổi.

Michael Jackson cho rằng chứng bạch biến là nguyên nhân khiến da mình có nhiều màu và thường

như bệnh viêm tuyến giáp Hashimoto (xem Chương 6) (cả hai bệnh đều có tính di truyền), đều có những mảng trắng này. Tuy nhiên, chứng bạch biến có thể xảy ra vài thập niên trước

khi các biểu hiện khác của bệnh Graves xuất hiện. Những người mắc bệnh bạch biến cũng có thể có nguy cơ cao bị nhiều bệnh khác nhau ở mắt.

Người ta tin rằng bản thân chứng bạch biến là một rối loạn tự miễn. Và ngoài bệnh Graves, nó cũng có thể báo hiệu các bệnh tự miễn khác gồm đái tháo đường, *chứng thiếu máu ác tính* (một dạng nghiêm trọng của chứng thiếu máu), *bệnh rụng tóc từng mảng* (xem Chương 1) và *bệnh Addison* (một bệnh trong đó các tuyến thượng thận có bất thường) (xem phần **Những mảng sạm màu** bên dưới và Phụ lục I)

Những vết thâm tím

Khi tay hoặc chân bị va vào một góc nhọn thì những vết bầm hay vết thâm đen sẽ xuất hiện (y học gọi là *sự thâm tím* hay *bầm máu*). Những vết này rất dễ nhận ra và thường lành tính. Thông thường, đây là hậu quả của tình trạng các mao mạch (những mạch máu nhỏ xíu) bị vỡ ra (thường là do một chấn thương) và máu len lỏi vào mô xung quanh. Nếu bạn lấy ngón tay ấn vào thì những vết bầm này vẫn không nhạt đi. Đôi khi, máu còn rỉ ra tạo thành một cục máu to dưới da (y học gọi là *tụ huyết*). Khi bị những vết bầm này, da không chỉ trông thâm tím mà còn có vẻ sưng lên.

Các vết bầm dễ xuất hiện có thể là một đặc điểm di truyền. Mặc dù khiến chúng ta cảm thấy khó chịu nhưng chúng cũng là biểu hiện tự nhiên của sự lão hóa; bởi khi chúng ta về già, lớp mỡ bảo vệ da mỏng dần sẽ khiến các mạch máu dễ vỡ.

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Trái đất có một lớp da và lớp da đó có bệnh tật, một trong những bệnh của nó được gọi là con người.

—Friedrich Nietzsche,
triết gia người Đức thế kỷ 19

Những vết bầm xuất hiện *không phải* do cơ thể bị chấn thương được y học gọi là *ban xuất huyết*. Giống các tụ huyết và các vết bầm khác, chúng báo hiệu máu đang rỉ vào các mô dưới da, đồng thời chúng cũng không nhạt đi khi chúng ta ấn vào. Tình trạng rỉ máu này có thể là phản ứng của cơ thể đối với một số loại thuốc nào đó, nhất là thuốc chống đông máu, như aspirin, warfarin (Coumadin) và corticosteroid. Một số thuốc bổ được thảo hay các thuốc bổ khác bổ sung cho chế độ dinh dưỡng (như bạch quả, gừng, dầu cá và tỏi) cũng có thể làm tăng nguy cơ bị các vết bầm đen. Các vết bầm này cũng có thể báo hiệu tình trạng thiếu dinh dưỡng như thiếu vitamin C, K, B₁₂, acid folic hay bioflavonoid (một hợp chất thường thấy nhất trong chanh và các trái cây khác cũng như một số rau củ).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Biển Chết là nơi nghỉ dưỡng của những người mắc bệnh về da trong nhiều thế kỷ. Ngày nay, nơi này là vùng đất của hàng chục tiện ích y tế chuyên về *liệu pháp khí hậu* dành cho các bệnh về da và các bệnh khác. Người ta cho rằng nước biển mặn và ánh nắng được lọc là liệu pháp để chữa trị các bệnh về da.

Những vết bầm xuất hiện thường xuyên hoặc không rõ nguyên nhân có thể là biểu hiện cảnh báo một số bệnh toàn thân nghiêm trọng, nhất là *ung thư bạch cầu*. Bệnh ung thư bạch cầu còn có các biểu hiện bên ngoài khác gồm da xanh xao (xem phần **Da xanh xao** ở trên), mệt mỏi, hụt hơi trong lúc hoạt động thể lực, nhiễm trùng thường xuyên và xuất huyết không rõ nguyên nhân.

Vết bầm tím có thể báo hiệu *hội chứng Cushing* (cũng được gọi là *hypercortisolism*), một bệnh trong đó các tuyến thượng thận sản xuất quá nhiều hormone cortisol. Những người mắc bệnh Cushing cũng thường bị yếu cơ, mệt nặng và vô sinh. Phụ nữ mắc bệnh này thường bị *chứng rậm lông* (xem Chương 1), ngoài ra họ cũng thường bị béo phì và có kinh nguyệt không đều.

Dễ bị bầm và bầm nhiều cũng có thể là biểu hiện sớm nhất cảnh báo *chứng giảm tiểu cầu* (số lượng tiểu cầu thấp, tiểu huyết cầu được sản sinh trong tủy xương có chức năng giúp máu đông). Chứng này do nhiều bệnh nghiêm trọng như ung thư bạch cầu và HIV/AIDS gây ra.

Nhiều vết bầm tím xuất hiện đôi khi còn báo hiệu bệnh xơ gan và các bệnh khác ở gan, *u lympho* (ung thư hệ bạch huyết), lupus ban đỏ (xem phần “**Mặt nạ**” hình bướm ở trên) và giảm năng tuyến giáp (xem Phụ lục I).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nhiều vết bầm tím trên da nhạt dần vào những thời điểm khác nhau có thể là biểu hiện cho thấy một người nào đó bị đánh đập liên tục. Đây có thể là biểu hiện quan trọng báo hiệu tình trạng bạo hành thân thể.

Cuối cùng, các vết bầm là biểu hiện thường gặp của *hội chứng Ehlers-Danlos* – một rối loạn mô liên kết hiếm gặp, chủ yếu ảnh hưởng đến da, mạch máu và các khớp (xem Chương 7). Hội chứng Ehlers-Danlos cũng khiến cơ thể suy nhược và nguy hiểm đến tính mạng, nó còn có một biểu hiện điển hình khác ở da là da rất dễ co giãn. Tuy nhiên, nhiều người mắc bệnh này có thể không có hoặc không để ý đến tình trạng này hay một số biểu hiện khác trên cơ thể (có thể bao gồm các khớp tăng vận động (xem Chương 7), trật khớp, vẹo cột sống và các vấn đề ở mắt). Do các biểu hiện này thường bị bỏ qua hoặc bị chẩn đoán sai nên theo ước tính, có đến 90% người mắc

hội chứng Ehlers-Danlos không đi khám bệnh cho đến khi họ phải vào phòng cấp cứu.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Để nhanh hết các vết bầm, hãy chườm đá lên chúng trong 15 phút mỗi giờ vào một hai ngày đầu tiên. Nếu được, giữ vùng bị bầm cao khỏi tim.

Những vùng da có hình thù đặc biệt, hơi tím

Nếu da bạn có hình lưới cá, ren hay hình đan chéo màu hơi tím thì có thể bạn đang có biểu hiện điển hình của một bệnh ở da được gọi là *mạng vện*. Vùng da vân vện này thường được thấy ở thân trên hay tứ chi và là hậu quả của tình trạng các mạch máu co lại. Nó thường xuất hiện khi bạn đi ngoài trời lạnh và không biến mất ngay khi người bạn ấm lên.

Khi các đường viên của mạng vện nằm kế nhau giống như lưới đánh cá còn nguyên vẹn thì nó thường là biểu hiện lành tính. Nhưng nếu có nhiều đường viên nằm rời rạc thì mạng vện có thể là biểu hiện ban đầu cảnh báo một số bệnh toàn thân gồm chứng thấp



Da vân vện
(mạng vện)

khớp, sốt thấp khớp, lupus ban đỏ và *bệnh tăng tạo tiểu cầu* (số lượng tiểu huyết cầu quá nhiều, không nên nhầm lẫn bệnh này với chứng giảm tiểu cầu) (xem phần **Những vết thâm tím ở trên**).

Mạng vện thường là biểu hiện đầu tiên của *hội chứng kháng phospholipid (APS)* (xem phần **Các vết sẫm màu ở trên**). Cũng được gọi là *hội chứng Hughes*, APS là một rối loạn đông máu khiến cho máu

đông lại trong động mạch hay tĩnh mạch (*chứng huyết khối*). Những cục máu đông này sẽ làm tăng nguy cơ động kinh, đột quỵ, nhồi máu cơ tim và thuyên huyết tắc phổi. Bên cạnh đó, APS cũng là yếu tố có nguy cơ gây sảy thai nhiều lần. Thật vậy, khoảng 20% ca sảy thai nhiều lần có nguyên nhân từ bệnh này.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Dù có mắc bệnh APS hay không thì những người có mạng vện cũng có nguy cơ cao bị sảy thai nhiều lần. Nếu bạn có những mạng vện đồng thời đang mang thai hoặc đã có tiền sử bị sảy thai thì nhớ để cập tình trạng này với bác sĩ của bạn.

Những mảng sạm màu

Nếu trên cơ thể bạn (chứ không phải trên mặt) có những mảng sạm màu dày hơn hoặc sậm hơn da bình thường thì đây có thể là biểu hiện của một loại tăng thâm nhiễm hắc tố được y học gọi là *chứng gai đen*. Khi lần đầu tiên phát hiện thấy dấu hiệu này, những người mắc chứng gai đen than phiền rằng mình có một vùng da bị dơ và dường như không thể rửa sạch hết. Các mảng da này có nhiều màu từ nâu nhạt đến nâu sậm và nhiều kích cỡ từ nhỏ đến rất to, rất thường gặp

ở gáy, nách, bẹn hoặc bất kỳ nếp gấp nào trên da. Một biểu hiện khác của chứng gai đen là có những *mụn thịt dư* thường xuất hiện trong hay xung quanh các mảng sạm màu (xem phần **Mụn da** bên dưới). Chứng này đôi khi

BIỂU HIỆN QUAN TRỌNG



Một nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng, ở những bệnh nhân mắc cả chứng gai đen và ung thư thì chứng gai đen xuất hiện một phần ba thời gian trước khi chẩn đoán thấy bệnh ung thư.

có tính di truyền và rất phổ biến ở những người thuộc dòng dõi châu Phi. Ở bệnh này, tình trạng da đổi màu diễn biến chậm.

Chứng gai đen có thể là phản ứng của cơ thể đối với một số thuốc nào đó gồm corticosteroid, thuốc ngừa thai viên uống, hormone sinh trưởng và insulin. Phổ biến hơn, nó được tìm thấy ở những người bị

béo phì, trong trường hợp này nó có thể cho biết tình trạng kháng insulin. Chứng gai đen cũng thường là một biểu hiện ban đầu và quan trọng cảnh báo bệnh đái tháo đường. Ở phụ nữ thừa cân, nó có thể là dấu hiệu của *hội chứng buồng trứng đa nang* – một rối loạn hormone thường gặp nhất ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và là nguyên nhân hàng đầu gây vô sinh (xem Chương 1). Chứng gai đen đôi khi cũng xuất hiện ở những người bị hội chứng Cushing – một rối loạn hormone của tuyến thượng thận (xem phần **Những vết thâm tím ở trên**).

Các mảng sạm màu trên da, nhất là trên các đốt ngón tay, núm vú, nách, vùng mu và ở những nếp gấp của da, cũng có thể báo hiệu các rối loạn khác của tuyến thượng thận như *bệnh Addison* – một bệnh trong đó tuyến thượng thận hoạt động kém (xem phần **Những mảng trắng lớn ở trên và Phụ lục I**).

Không giống những mảng của chứng gai đen chỉ xuất hiện giới hạn ở một chỗ, những mảng sạm màu trong bệnh Addison có xu hướng nằm rải rác khắp cơ thể. Chúng thường xuất hiện ở những vùng da có tiếp xúc với ánh nắng nhưng cũng có thể xuất hiện ở nách, xung quanh núm vú, trên lòng bàn tay và gan bàn chân, xung quanh bộ phận sinh dục và hậu môn, thậm chí trong miệng. Nếu những mảng sạm màu xuất hiện trong miệng cũng như trên da bạn thì đó là biểu hiện tương đối chắc chắn cho thấy bạn mắc bệnh Addison. Bệnh này còn có các biểu hiện khác gồm chứng bạch biến (xem phần **Những mảng trắng lớn ở trên**), rụng lông mu và lông nách ở phụ nữ, yếu sức, sụt cân và các vấn đề về tiêu hóa. Điều bất lợi là bệnh Addison rất dễ bị chẩn đoán sai và nếu không được chữa trị, nó có thể đe dọa đến tính mạng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Nếu bạn thường xuyên thèm muối và thức ăn mặn thì đó có thể là biểu hiện sớm cảnh báo bệnh Addison, một bệnh tự miễn nghiêm trọng ảnh hưởng đến tuyến thượng thận.

Chứng gai đen cũng có thể là biểu hiện ban đầu của ung thư da dày hoặc các bệnh ung thư khác ở đường tiêu hóa. Những người mắc chứng gai đen có liên quan đến bệnh ung thư có xu hướng già hơn và già hơn những người mắc chứng này nhưng không bị ung thư, và những mảng sạm màu trên da họ thường phát triển rất nhanh.

Những mảng hơi đỏ

Nhiều mảng đỏ trên da có thể chỉ là biểu hiện lành tính và chóng qua như mụn nhọt hay rôm sảy. Tuy nhiên, chúng có thể báo hiệu

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Da dễ bị rám nắng không phải là lý do duy nhất khiến những người có làn da trắng có nguy cơ cao bị ung thư da. Một yếu tố khác góp phần gây ra căn bệnh này là da họ có xu hướng không bị rám nắng. Da chuyển màu rám nắng khi lượng melanin tăng, điều này sẽ bảo vệ da tránh được những tia nắng nguy hiểm. Các nhà khoa học hiện đang thí nghiệm những loại thuốc giúp làm tăng lượng melanin và tạo ra làn da rám nắng một cách an toàn khi bôi lên da lúc ở trong nhà, điều này sẽ bảo vệ làn da khi chúng ta ra ngoài trời.

một bệnh gây khó chịu và dai dẳng hơn. Ví dụ, một cụm những mảng đỏ có vảy bạc nổi trên da có thể là biểu hiện của *bệnh vảy nến*. Những mảng vảy nến thường xuất hiện và lan trên da đầu, khuỷu tay, đầu gối, lưng và mông.

Người ta cho rằng bệnh vảy nến là một bệnh tự miễn và có xu hướng di truyền. Mặc dù có thể kéo dài cả đời nhưng bệnh

cũng có những khoảng thời gian dài không bộc phát ở một số bệnh nhân. Khoảng 20% người bị bệnh vảy nến cũng bị viêm khớp (y học gọi là *viêm khớp vảy nến*). Ở một số người, bệnh vảy nến là một biểu hiện ban đầu cảnh báo chứng viêm khớp nhưng ở những người khác thì các bệnh khớp lại xuất hiện trước.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Những người bị bệnh vảy nến có nguy cơ cao bị nhồi máu cơ tim và ung thư hạch bạch huyết (*bệnh u lympho*).

Mặt khác, một mảng hơi đỏ, sần sùi hoặc có vảy xuất hiện riêng lẻ trên da có thể là biểu hiện cảnh báo *bệnh da dày sừng do nắng* – một bệnh tiền ung thư (có thể có nhiều mảng tiền ung thư như vậy). Một hay các mảng này cũng có thể có màu hồng sậm hay thậm chí tương tự màu da, dù là trường hợp nào thì bạn cũng chỉ có thể cảm nhận hơn là nhìn thấy chúng. Nếu không được chữa khỏi thì bệnh da dày sừng do nắng có thể chuyển thành *ung thư tế bào sừng*.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Jane Austen và tổng thống John F. Kennedy mắc bệnh Addison. Tuy nhiên, tổng thống Kennedy không bao giờ thừa nhận mình bị bệnh này trước công chúng. Năm 27 tuổi, ca sĩ Helen Reddy cũng được chẩn đoán mắc bệnh Addison. Và cô đã trở thành người đỡ đầu cho Hiệp hội Bệnh Addison của Úc.

Ung thư tế bào sừng là dạng phổ biến thứ hai trong các loại ung thư da (*ung thư da biểu mô tế bào đáy* là loại ung thư da thường gặp nhất, *ung thư da hắc tố* là loại hiếm gặp nhất nhưng dễ gây tử vong nhất (xem phần U nhọt bên dưới)). Những mảng da trong bệnh ung thư tế bào sừng thường đỏ, bị viêm nhiễm, có vảy hoặc có lớp ngoài cứng, có đường viền không đều. Chúng có thể hơi nổi cao trên mặt da và giống mụn cóc, vỡ ra (*loét*), chảy máu và thường khó lành.

Giống tất cả các loại ung thư da, ung thư tế bào sừng có nguyên nhân chủ yếu do tiếp xúc với tia cực tím từ mặt trời hay từ những phòng tắm nắng. Tác động gây ung thư của tia cực tím dù từ bất kỳ nguồn nào cũng được tích tụ lại.

Ung thư da rất thường xuất hiện trên mặt, cổ, da đầu (ở người bị hói đầu), hai bàn tay, vai, cánh tay và lưng, nghĩa là ở tất cả những chỗ thường tiếp xúc với ánh nắng. Vùng ngực lộ ra do mặc áo cổ chữ V cũng là chỗ thường bị ung thư da. Vành tai và môi dưới cũng rất dễ bị những bệnh ung thư này. Như với các bệnh ung thư da khác, những người có làn da, tóc và mắt màu sáng có nguy cơ cao nhất mắc những bệnh ung thư nói trên. Những người dễ bị tàn nhang nhưng da có xu

hướng không rám nắng cũng có nguy cơ cao. Những người da sạm màu, nhất là những người dòng dõi châu Phi, ít mắc bệnh ung thư da

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ung thư da là loại ung thư duy nhất gần như hoàn toàn có thể phòng ngừa. Thế nhưng 1/6 người ở Mỹ đã mắc căn bệnh này.

hơn những người da trắng, nếu mắc phải thì đó có thể là ung thư tế bào sừng hơn là ung thư da biểu mô tế bào đáy hay ung thư da hắc tố.

Ung thư tế bào sừng có thể xuất hiện trên da bị tổn thương do bỏng, trên sẹo, chỗ viêm không dễ lành và những chỗ từng tiếp xúc nhiều với tia X hoặc một số hóa chất độc hại nào đó. Ngoài ra, những bệnh gây viêm nhiễm da mãn tính hoặc chèn ép hệ miễn dịch trong một thời gian dài cũng khiến người ta có nguy cơ mắc bệnh ung thư tế bào sừng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Các nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng uống rượu quá nhiều dường như làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư da hắc tố, đặc biệt ở phụ nữ.

Mặc dù phát triển chậm nhưng nếu không được chữa trị, những mảng đỏ trên da có thể xâm nhập vào mô xung quanh khiến mô này bị tổn thương và biến dạng nghiêm trọng. Chúng cũng có thể lan vào những hạch bạch huyết và những vùng khác của cơ thể – nơi chúng có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Ung thư tế bào sừng xuất hiện đầu tiên trên tai, trên môi dưới hoặc trong miệng là loại ung thư rất dễ lây lan.

Ung thư tế bào sừng, cũng như một dạng ban đầu của nó là *bệnh Bowen* (cũng được gọi là *ung thư tế bào sừng nguyên tại chỗ*), có thể là

phản ứng của cơ thể đối với liệu pháp ức chế miễn nhiễm, đặc biệt nếu dùng liệu pháp này sau việc cấy ghép các bộ phận, chữa trị bệnh đái tháo đường và các bệnh mãn tính khác.

Bệnh Bowen cũng có thể báo hiệu sự có mặt của *virus papilloma ở người (HPV)* (thuộc nhóm DNA virus, gây bệnh mào gà), nhất là khi nó xuất hiện trên bộ phận sinh dục. Biểu hiện điển hình của bệnh này là da bị viêm hay trông như bị ảnh hưởng bởi thời tiết. So với những biểu hiện của bệnh da dày sừng do nắng thì những mảng da ở người mắc bệnh Bowen có xu hướng có lớp ngoài cứng, to hơn (thường trên 1,2 cm), đỏ hơn và có vảy nhiều hơn.

NGĂN CHẶN BIỂU HIỆN



Dưới đây là các biện pháp giúp phòng ngừa ung thư da:

- Tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Tránh đèn cực tím và máy giúp làm da rám nắng.
- Nhớ thoa kem chống nắng hai giờ một lần.
- Mặc áo dài tay, đội nón và đeo kính râm khi ra nắng.
- Thoa kem chống nắng có chỉ số SPF 15 hoặc cao hơn, kem chống nắng có kháng sinh phổ rộng (broad-spectrum). Những loại kem này sẽ bảo vệ da chống tia UVA lẫn tia UVB.

Lòng bàn tay đỏ

Nếu bạn để ý thấy hai lòng bàn tay của mình luôn đỏ nhưng không bị viêm thì có thể bạn bị *bệnh lòng bàn tay hồng đỏ*. Đây có thể là một bệnh hoàn toàn lành tính nhưng cũng có thể báo hiệu tình trạng thiếu vitamin B hoặc uống nhiều rượu. Thật vậy, lòng bàn tay đỏ có thể là biểu hiện nguy cấp của bệnh xơ gan do rượu cũng như viêm gan và các bệnh khác ở gan. Nó cũng có thể báo hiệu chứng tăng năng tuyến giáp, bệnh đái tháo đường, chứng thấp khớp, lao phổi, thậm chí ung thư.

Những đốm đỏ, phẳng và không đau trên hai lòng bàn tay có thể là một bệnh rất hiếm gặp được gọi là *bệnh Janeway lesions* (các đốm này cũng xuất hiện trên gan bàn chân). Janeway lesions là biểu hiện rõ rệt của *viêm nội mạc tim do nhiễm trùng* – tình trạng vành tim bị viêm nhiễm và có thể dẫn đến suy tim, máu đông, và đột quỵ. Tình trạng nhiễm trùng này có thể xuất hiện do bất kỳ nguyên nhân nào, từ sử dụng thuốc tiêm vào tĩnh mạch đến phẫu thuật răng hay tim. Các biểu hiện khác ở da của chứng viêm nội mạc tim là trên các ngón tay và ngón chân có những nốt đỏ, đau nhức (y học gọi là *nốt Osler*), xuất huyết dưới móng (xem phần **Các vết sẫm màu** ở trên) và trên lòng trắng mắt. Chứng phù và ra mủ hơi quá nhiều là những biểu hiện cho thấy tình trạng nhiễm trùng đang ngày càng nặng hơn.

Mẩn đỏ có vảy trên lòng bàn tay hay gan bàn chân

Nếu thấy nhiều vảy nhỏ trên hai lòng bàn tay hay hai gan bàn chân, bạn có thể nhầm chúng với một chùm mụn cóc hay thậm chí bệnh vảy nến (xem phần **Những mảng hơi đỏ** ở trên). Tuy nhiên, bạn cũng có thể bị *hội chứng Reiter* (cũng được gọi là *viêm khớp phản ứng*,

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Khoảng 30 đến 50% người mắc bệnh đái tháo đường bị các bệnh về da.

đây là tình trạng các khớp bị viêm nhiễm) (xem phần **Rỗ móng** ở trên). Hội chứng này phần lớn ảnh hưởng đến nam giới trưởng thành trẻ tuổi, có thể

do một số bệnh lây truyền qua đường tình dục hay các bệnh nhiễm trùng đường ruột gây ra. Trong hội chứng Reiter, các tổn thương (y học gọi là *keratitis blennorrhagica*) trông hơi đỏ hay nâu vàng và đôi khi hợp thành những mảng có lớp ngoài cứng và có phần rìa dễ bong tróc. Hội chứng này còn có các biểu hiện khác gồm nhiễm trùng mắt và có cảm giác đau buốt khi đi tiểu.

Các tổn thương nói trên cũng có thể báo hiệu *chứng viêm da có mủ* trên lòng bàn tay và gan bàn chân, một dạng hiếm gặp của bệnh

vảy nến. Bệnh này có thể là phản ứng của cơ thể đối với các thuốc hoặc hóa chất nào đó như steroid, lithium, penicillin và iốt. Bệnh cũng có thể do chứng nhiễm trùng hay tình trạng căng thẳng về tình cảm gây ra.

CÁC ĐỐM VÀ MẠCH MÁU

Các đốm nhỏ, màu đỏ nổi trên da

Nếu để ý thấy các đốm tròn, nhỏ, trơn láng, hơi nổi cao trên mặt da, có màu đỏ hay tím xuất hiện ở thân trên thì có thể bạn đang bị các *bớt Mông Cổ* (cũng được gọi là *u mạch màu đỏ*). Các đốm này có thể giống như những vòm đỏ và thường có kích thước dưới 0,6 cm.

Các bớt Mông Cổ là biểu hiện lành tính và thường gặp của sự lão hóa, có xu hướng xuất hiện ở nam và nữ trong độ tuổi từ 40 đến 50. Do số lượng đốm tăng theo tuổi tác nên trước đây chúng được gọi là *u mạch do tuổi già*. Thật ra các đốm này chính là những mạch máu dưới da phát triển quá mức. Khi ấn vào, chúng không nhạt đi. Các bớt Mông Cổ thông thường hoàn toàn vô hại nhưng lại gây lo lắng về thẩm mỹ cho một số người.

Tàn nhang và các đốm nhỏ khác

Hầu hết chúng ta đều cho rằng những đốm nhỏ sậm màu trên da của người nào đó là tàn nhang (y học gọi là *nốt tàn hương*). Tàn nhang chính là melanin dư thừa đọng lại trên da và có thể có màu đỏ, nâu, nâu nhạt hay đen. Chúng thường lành tính, đôi khi do di truyền và thường xuất hiện ở những người có làn da trắng khi

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Những người La Mã cổ đại (cả nam lẫn nữ) ưa chuộng thời trang đã gắn nốt ruồi giả lên mặt, cổ, vai và cánh tay họ. Nốt ruồi cũng rất được yêu thích vào thế kỷ 17, 18 và thường đi cùng những thú vải có màu sắc sỡ như taffeta cũng như hàng da Tây Ban Nha. Những thú này cũng thường được dùng để thể hiện thiên hướng chính trị của một người.

họ tiếp xúc với ánh nắng. Vào mùa đông, khi nắng không còn gay gắt thì tàn nhang cũng mất dần. Tuy nhiên, đôi khi bạn cũng cần chú ý đến những tàn nhang này. Chẳng hạn, nếu bạn nhìn thấy những đốm giống tàn nhang có màu rất sậm hoặc đen mà không nhạt đi thì đó có thể là biểu hiện rõ rệt của *bệnh Addison* (xem phần **Những mảng sậm màu ở trên và Phụ lục I**). Những đốm nhỏ xíu này thường được thấy trên mặt (nhất là trán) và hai vai.

Mặt khác, nếu bạn chú ý thấy những đốm màu đỏ, tím hay nâu nằm *dưới* da thì chúng hoàn toàn không phải là tàn nhang mà là các

đốm xuất huyết hoặc những vết xuất huyết nhỏ xíu. Những đốm này thường có màu đỏ khi xuất hiện rồi chuyển thành màu hơi tím hoặc nâu trước khi nhạt dần.

Các đốm xuất huyết là một dạng giãn mao mạch (những mạch máu nhỏ xíu dưới da giãn ra và có thể nhìn thấy được) (xem phần **Má ửng hồng ở trên**).

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Cho đến ngày nay, các nốt ruồi duyên vẫn còn được nhiều người ưa thích. Dưới đây là một số

người đẹp nổi tiếng vì có nốt ruồi duyên:

- Marilyn Monroe
- Cindy Crawford
- Goldie Hawn
- Sarah Jessica Parker
- Demi Moore
- Robert De Niro

Tương tự ban xuất huyết – thực chất là những cụm lớn các đốm xuất huyết (xem phần **Những vết thâm tím ở trên**), chúng không nhạt đi hay biến mất khi ấn vào. Những đốm nhỏ xíu này thường xuất hiện trên mặt, chân, cánh tay, thậm chí trong miệng. Chúng cũng có thể xuất hiện ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, kể cả trên bộ phận sinh dục.

Cả đốm xuất huyết lẫn ban xuất huyết có thể báo hiệu lượng tiểu huyết cầu thấp. Chúng có thể là phản ứng của cơ thể đối với những loại thuốc nào đó như thuốc chống đông máu aspirin và Coumadin, corticosteroid; đây là những thuốc có thể làm cản trở việc sản sinh ra tiểu huyết cầu. Chúng cũng có thể là biểu hiện của một rối loạn tự

miễn hay những bệnh có ảnh hưởng đến tủy xương như bệnh ung thư bạch cầu, HIV/AIDS, một số dạng thiếu máu nào đó và một số bệnh nhiễm trùng do virus.

Các đốm xuất huyết và ban xuất huyết cũng là biểu hiện điển hình của *ban xuất huyết do giảm tiểu cầu vô căn*, một rối loạn xuất huyết tự miễn cũng có đặc điểm là lượng tiểu huyết cầu thấp (xem phần **Những vết thâm tím ở trên**). Ngoài các đốm trên da, chứng này còn có các biểu hiện khác gồm dễ bị bầm, máu từ những vết cắt chảy kéo dài, tự dung chảy máu cam hoặc chảy máu ở nướu, có máu trong nước tiểu hay phân và máu kinh ra nhiều.

Chứng ban xuất huyết do giảm tiểu cầu vô căn xuất hiện ở phụ nữ nhiều gấp hai đến ba lần so với nam giới, nó thường ảnh hưởng đến nữ giới trong độ tuổi từ 12 đến 25 nhiều hơn phụ nữ lớn tuổi. Thật vậy, không ít người nữ mắc chứng ban xuất huyết do giảm tiểu cầu vô căn đã bị ra máu kinh rất nhiều. Thật may là bệnh này hiếm khi gây xuất huyết não nhưng nếu có thì có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Những đốm hình nhện

Nếu nhìn thấy có một vết giống hình con nhện trên da, có thể bạn sẽ có cảm giác rợn người. Được y học gọi là *nevi hình nhện*, đây là những chùm mạch máu nhỏ, bất thường nằm ngay dưới bề mặt da. Chúng thường có một đốm đỏ ngay chính giữa trông giống đầu con nhện và tỏa ra thành hình nhện. Những đốm hình nhện này là dạng phổ biến nhất của chứng giãn mao mạch, thường được thấy trên mặt và phần thân trên. Bạn không nên nhầm lẫn chứng này với *chứng giãn tĩnh mạch lan tỏa* – tình trạng các tĩnh mạch nhỏ bị giãn thường xuất hiện ở chân (xem phần **Các mạch máu nhỏ ở chân** bên dưới).

Không giống những đốm xuất huyết và các nốt Móng Cổ (xem phần **Các đốm nhỏ, màu đỏ nổi trên da ở trên**), nevi hình nhện tạm thời chuyển sang màu trắng hoặc biến mất khi bạn ấn vào.

Nevi hình nhện thường lành tính và có thể là biểu hiện của việc vừa mới đậu thai. Tuy nhiên, nó có thể báo hiệu một số bệnh toàn thân gồm xơ gan và các bệnh khác ở gan, chứng thấp khớp, tăng năng tuyến giáp (xem Phụ lục I).

CÁC MẠCH MÁU CÓ THỂ NHÌN THẤY

Các mạch máu nhỏ ở chân

Nếu bạn để ý thấy chân mình có những mạch máu nhỏ, nổi lên gần bề mặt của da thì rất có thể đó là *chứng giãn tĩnh mạch lan tỏa* – tình trạng các tĩnh mạch nhỏ bị giãn (xem phần **Các mạch máu lớn ở chân** bên dưới). Chứng giãn tĩnh mạch lan tỏa thường xuất hiện trên đùi, bắp chân và mắt cá. Các tĩnh mạch có thể trông giống ánh mặt trời lóe, mạng nhện hoặc cành cây.

Chứng giãn tĩnh mạch lan tỏa đôi khi do di truyền và thường gặp ở phụ nữ hơn nam giới. Chứng này thường lành tính, có thể xuất hiện vào tuổi dậy thì, lúc mang thai, khi uống thuốc ngừa thai hay sử dụng liệu pháp thay thế hormone. Thừa cân cũng như mặc những hàng dệt kim làm cản trở sự lưu thông máu cũng là những yếu tố có nguy cơ dẫn đến bệnh này.

Các mạch máu lớn ở chân

Nếu các tĩnh mạch trong chứng giãn tĩnh mạch lan tỏa là những mạch máu nhỏ, có màu đỏ hoặc hơi tím thì các tĩnh mạch trong *chứng*

cứng giãn tĩnh mạch lại to, nổi trên da, xoắn, có màu xanh và vùng xung quanh có thể ngứa hay nhức. Chứng cứng giãn tĩnh mạch có thể do di truyền hoặc

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Chứng cứng giãn tĩnh mạch là hậu quả của việc “chọn nhầm ông bà”.

—William Osler, cha đẻ của y học hiện đại

là biểu hiện của tình trạng mang thai, béo phì, thay đổi về hormone. Nó cũng có thể chỉ là một biểu hiện cảnh báo rằng bạn đang đứng

quá lâu. Tương tự chứng giãn tĩnh mạch lan tỏa, chứng này có thể là biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn đang mang tất quá chặt. Và nếu một người mắc cả hai chứng bệnh nói trên thì cũng là điều bình thường.

Mặc dù thường chỉ gây lo lắng về mặt thẩm mỹ, chứng căng giãn tĩnh mạch cũng có thể khiến bạn có nguy cơ cao bị một loại loét da là *loét gây ứ máu tĩnh mạch* (tình trạng này xảy ra khi da không nhận đủ oxy do chứng căng giãn tĩnh mạch). Những người mắc chứng căng giãn tĩnh mạch cũng có nguy cơ cao bị *viêm tĩnh mạch* (còn được gọi là *viêm tĩnh mạch huyết khối*, đây là tình trạng tĩnh mạch bị sưng hay viêm nhiễm). Viêm tĩnh mạch thường ảnh hưởng đến tĩnh mạch ở chân và do các cục máu đông gây ra (xem phần **Những vùng da có hình thù đặc biệt, hơi tím ở trên**). Không phải tất cả tĩnh mạch bị ảnh hưởng bởi chứng viêm tĩnh mạch đều có thể nhìn thấy được, nhưng trong trường hợp bạn có thể nhìn thấy chúng thì đó là chứng *viêm tĩnh mạch huyết khối nông*. Đây gần như là một bệnh lành tính nhưng có thể gây khó chịu. Đôi khi nó có thể là biểu hiện của ung thư bụng hoặc *bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu* (xem Chương 7). Trong bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu, một cục máu đông sẽ hình thành trong một tĩnh mạch nằm sâu trong chân gây sưng đỏ và đau nhức. Nếu cục máu này vỡ ra, nó có thể khu trú trong phổi gây ra *chứng nghẽn mạch phổi* nguy hiểm đến tính mạng; đôi khi nó sẽ chạy lên tim hay não dẫn đến nhồi máu cơ tim hay đột quỵ.

U NHỌT

Hầu hết chúng ta đều có u nhọt trên da (y học gọi là *nốt sần*). Giống như nhiều biểu hiện khác trên da, đa số chúng đều lành tính. Nhưng một số u nhọt lại có thể báo hiệu các bệnh và rối loạn toàn thân, một số khác có thể là ung thư.

Và không phải lúc nào chúng ta cũng dễ phát hiện các u ung thư hay phân biệt chúng với những u lành. Ung thư da xuất hiện dưới

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Ung thư da là loại ung thư xuất hiện nhiều nhất ở nam giới trên 50 tuổi. Ở nam giới, số ca ung thư da nhiều hơn số ca ung thư tuyến tiền liệt, ung thư phổi và kết tràng cộng lại. Nam giới mắc ung thư da biểu mô tế bào đáy nhiều gấp hai lần và mắc ung thư tế bào vảy nhiều gấp ba lần phụ nữ.

nhiều dạng, kích cỡ, kết cấu và màu sắc. Có u bằng phẳng, có u nổi trên da; có u rỉ nước vàng, có u không rỉ nước vàng. Chúng có thể xuất hiện ở bất kỳ chỗ nào trên cơ thể gồm da đầu, gan bàn chân, bên trong miệng, thậm chí xung quanh hay bên trong trực tràng hoặc âm đạo.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Các nhà nghiên cứu của trường Đại học Saint Louis đã phát hiện ra rằng nếu đưa cánh tay ra của xe trong lúc lái xe thì bạn sẽ có nguy cơ cao bị bệnh ung thư da. Họ đã phát hiện thấy bệnh ung thư da gia tăng trên cánh tay và bàn tay trái của các tài xế nam.

Tuy vậy, có một nguyên tắc chung là: bất kỳ u nhọt nào trên da thay đổi về kích cỡ hay hình dạng, chảy máu hay không khỏi thì đều có thể là biểu hiện của ung thư da và cần được kiểm tra.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



1/3 người Mỹ thường mắc bệnh ung thư da vào một thời điểm nào đó trong đời. Để phòng ngừa căn bệnh này, cách tốt nhất là mỗi người trưởng thành nên đi khám da mỗi năm một lần. Số lần khám nhiều hay ít tùy vào việc bạn có các yếu tố nguy cơ nào trong số những yếu tố sau: tiền sử gia đình, màu da, tuổi, chủng tộc và mức độ tiếp xúc với nắng.

Chẳng hạn, nếu da bạn có nổi một nốt sần nhỏ, nhẵn bóng, lớn dần và đôi khi chảy máu thì nó có thể báo hiệu ung thư da biểu mô tế bào đáy. Thông thường, những u ung thư da biểu mô tế bào đáy không đau, có đường viền không đều, có thể dày và trắng như ngọc trai. Các u này càng dễ gây nhầm lẫn hơn vì chúng thay đổi nhiều về kích cỡ và hình dạng. Chúng có thể ửng đỏ, có màu đỏ, tím, nâu nhạt, nâu hoặc đen. Một số u dạng này là những mảng bằng phẳng giống

seo, một số có thể vỡ ra và hình thành vảy, một số u lại phát triển chậm đến mức khó nhận thấy.

Ung thư da biểu mô tế bào đáy không chỉ là dạng phổ biến nhất của ung thư da mà còn là dạng ung thư thường gặp nhất ở Mỹ. Điều may mắn là dạng ung thư này (xảy ra ở lớp ngoài của da (*biểu bì*)) hiếm khi di căn. Tuy nhiên, nếu không được chữa trị, nó có thể xâm nhập vào mô xung quanh (khiến mô bị biến dạng và tổn thương nghiêm trọng) cũng như lan sang các cơ quan khác.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Người da trắng có nguy cơ mắc u hắc tố cao gấp 10 lần người Mỹ gốc Phi. Tuy nhiên, u hắc tố khi đã phát triển ở người da đen thì dễ gây tử vong hơn.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Ngay cả khi được chữa trị thành công, khoảng 25% người mắc ung thư da biểu mô tế bào đáy vẫn bị tái phát trong vòng 5 năm.

Mặc dù có thể xuất hiện ở bất kỳ chỗ nào trên cơ thể, ung thư da biểu mô tế bào đáy thường phát triển trên vùng da tiếp xúc với nắng, nhất là trên mặt, đầu và cổ. Ngoài ra, tiếp xúc với tia X và thạch tín cũng làm tăng nguy cơ bị loại ung thư này.

Các nốt ruồi nhiều màu

Nhiều người trong chúng ta có nốt ruồi, những nốt sậm màu này dường như xuất hiện gần như ở khắp cơ thể. Thật vậy, trung bình một người có khoảng 10 đến 40 nốt ruồi. Nhưng nếu có nhiều nốt ruồi (100 hay hơn) thì bạn có nguy cơ cao bị *u hắc tố* – loại ung thư da ít gặp nhất nhưng gây tử vong cao nhất.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Tỷ lệ phụ nữ dưới 40 tuổi mắc ung thư da biểu mô tế bào đáy đã tăng gấp ba lần trong 30 năm qua, và tỷ lệ mắc ung thư tế bào sừng đã tăng gấp bốn lần.



Tầm soát ung thư da

Các u hắc tố thường sậm màu bởi chúng phát triển từ các tế bào da sản sinh ra sắc tố. Chúng thường nổi lên từ (hay gần) một nốt ruồi hoặc một đốm sậm màu khác nhưng đôi khi cũng có thể xuất hiện trên vùng da không có tí vết nào.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG

U hắc tố đang ngày càng gia tăng và tăng nhanh hơn bất kỳ loại ung thư nào khác. Các ca bệnh u hắc tố tăng gấp đôi ở người da trắng trong khoảng thời gian từ năm 1973 đến 1995.

Những biểu hiện thường gặp nhất của u hắc tố là có một nốt ruồi phẳng, nổi trên da, có nhiều màu và có hình dạng không đều, nốt ruồi này có thể mới xuất hiện hoặc vừa mới thay đổi hình dạng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Hãy cảnh giác với năm đặc điểm dưới đây của u hắc tố:

A (Asymmetry): Không đối xứng – hai bên trông không giống nhau

B (Border): Đường viền không đều

C (Multicolored): Có nhiều màu

D (Diameter): Đường kính thường lớn hơn kích cỡ của cục tẩy bút chì

E (Evolving): Tiến triển – có thể thay đổi kích cỡ, hình dạng, màu sắc và độ dày, có thể chảy máu, ngứa hoặc có thể có lớp vỏ cứng ở bề mặt

Giống các loại ung thư da khác, u hắc tố có thể có nhiều hình dạng, kích cỡ, màu sắc và kết cấu. Ví dụ, một đốm lớn hơi nâu có những vết lõm đốm sẫm màu hơn; một khối u không đều có những đốm màu đỏ, trắng, xanh dương hay xanh đen; những cái nhọt hình mái vòm nhẵn bóng và cứng; tất cả đều có thể là u hắc tố. Chúng rất hay nổi ở lưng trên hay mặt nhưng cũng có thể xuất hiện ở bất kỳ nơi nào trên cơ thể, kể cả tứ chi, lòng bàn tay, gan bàn chân, đầu ngón tay và ngón chân cũng như màng nhầy viền miệng, mũi, âm đạo và hậu môn.

Tiếp xúc với ánh nắng là nguyên nhân hàng đầu gây ra u hắc tố. Bất kỳ ai bị cháy nắng đến phồng rộp da lúc nhỏ đều có nguy cơ mắc bệnh cao, và chỉ cần bị một lần như vậy lúc bé thì nguy cơ mắc bệnh u hắc tố sẽ tăng gấp đôi. Những người sử dụng máy làm rám nắng hay đèn giúp làm rám nắng, nhất là trước tuổi 35, cũng đều có nguy cơ cao.

Điều đáng mừng là u hắc tố có thể điều trị khỏi nếu được phát hiện sớm. Tuy nhiên, nếu không được phát hiện ở giai đoạn đầu thì nó có thể gây tử vong nhanh chóng.

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Theo một nghiên cứu gần đây, tỷ lệ sống sót ở những người bị u hắc tố ở bàn chân và mắt cá thấp hơn đáng kể so với những người bị u hắc tố ở chân.

U sấp giống mụn cóc

Nếu bạn nhìn thấy một u giống như sấp nển và có màu nâu trên da thì đó có thể là biểu hiện của *chứng dày sừng tiết bã*. Do giống những con hầu bám vào các khúc gỗ hay vỏ sò nên đôi khi những u này được gọi là “con hầu”. Chúng thường bị nhầm với mụn cóc và được một số người gọi là *mụn cóc tiết bã*. Tuy nhiên, chúng không phải là mụn cóc vì không chứa HPV – vi khuẩn gây mụn cóc.

Các u trong chứng dày sừng tiết bã thường có màu nâu nhưng cũng có thể có màu đen hay thậm chí màu thịt. Chúng có thể tròn hay có hình bầu dục và nhỏ, có chiều rộng từ 0,6 đến vài centimet. Những u này thường xuất hiện trên những vùng tiếp xúc với nắng

như mặt, hai vai, lưng và ngực. Một số người có chỉ một u nhưng một số người có nhiều u nằm rải rác khắp cơ thể. Phần rìa của những u này thường không bám vào da và dễ bị bong tróc. Bởi chúng có thể gây ngứa nên người bệnh hay gãi vào, vì thế dễ dẫn đến nhiễm trùng.

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Hầu hết các u hắc tố do người bệnh tự phát hiện hoặc được gia đình hay bạn bè phát hiện chứ không phải bác sĩ. Tuy nhiên, trong số những bệnh nhân được bác sĩ tầm soát u hắc tố thì những người được bác sĩ da liễu chẩn đoán (chứ không phải các bác sĩ khác) có tỷ lệ sống sót cao hơn.

Khi về già, cơ thể chúng ta có xu hướng mọc nhiều khối u này – những u xấu xí và gây khó chịu. Là những khối u lành tính thường gặp nhất, chúng được thấy ở người cao tuổi. Những tổn thương này đôi khi bị nhầm với ung thư da, nhất là u hắc tố. Thật ra chúng không phải là ung thư, tuy nhiên ung thư tế bào sừng và u hắc tố (xem phần **U nhọt** và **Các nốt ruồi nhiều màu ở trên**) đôi khi phát triển ngay bên trong chúng.

Mụn da

Nếu để ý thấy một vài cái u nhỏ có màu da, xấu xí, di chuyển được và trông như đang treo trên một sợi chỉ nhỏ xíu thì bạn đã bị *mụn da* (y học gọi là *mụn lồi cổ cuống*). Những mụn này thường mọc lên từ các nếp gấp của da như xung quanh cổ, ở nách, ở bẹn và dưới hai bầu vú nhưng cũng có thể xuất hiện ở những chỗ khác trên cơ thể.

Nhiều người trong chúng ta có những biểu hiện rõ rệt và không đẹp mắt này do tăng cân và lão hóa. Mụn da thường nổi lên khi chúng ta trong độ tuổi 30 nhưng ở nhiều người, những mụn này lại xuất hiện khi họ khoảng 70 tuổi. Những người thừa cân và thai phụ dường như bị mụn da thường xuyên hơn những người khác.

Mặc dù không đẹp về mặt thẩm mỹ nhưng mụn da không phải là ung thư. Đôi khi chúng thường chảy máu và thậm chí bị nhiễm trùng nếu bạn cạy hay nặn chúng ra.

Trước đây người ta tin rằng mụn da là biểu hiện của polyp kết tràng. Nhưng có bằng chứng mới cho rằng rất có thể chúng là biểu hiện của bệnh đái tháo đường không lệ thuộc insulin và bệnh béo phì.

U nhỏ màu vàng

Một khối u nếu mềm, có màu vàng, có đường viền rõ nét và nằm ngay dưới bề mặt da thì sẽ rất giống lớp mỡ tích tụ, y học gọi đây là *u vàng*. U vàng có thể có đường kính từ rất nhỏ đến hơn

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Là một trong những loại ung thư thường gặp hơn, u hắc tố được thấy ở người trẻ tuổi. Thật vậy, 1 trên 30.000 cô gái và 1 trên 15.000 chàng trai trong độ tuổi từ 15 đến 19 thường bị bệnh này.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Theo truyền thuyết ở Ý, cái rốn của thần Venus – vị thần của tình yêu – đã trở thành kiểu mẫu cho loại mì Ý tortellini được ưa chuộng.

7,5 cm. Những u này có thể báo hiệu mức lipid trong máu tăng cao (nhất là những loại di truyền) cũng như bệnh tim, đái tháo đường, bệnh xơ ống mật nguyên phát và một số loại ung thư.

Nếu u vàng xuất hiện trên mí mắt (chúng thường xuất hiện ở vị trí này nhất) thì y học gọi là *ban vàng mí mắt* (xem Chương 2). Chúng còn có thể xuất hiện ở những vị trí khác là khuỷu tay, các khớp, gân, hai bàn tay, hai bàn chân hoặc móng. Thông thường, cả ban vàng mí mắt lẫn u vàng đều lành tính. Tuy nhiên, chúng có thể cảnh báo mức cholesterol cao – một yếu tố nghiêm trọng có nguy cơ dẫn đến bệnh tim.

U có thể di chuyển

Nếu sờ thấy các u như cao su, có hình tròn, rất dễ di chuyển dưới da (nhất là trên cổ, thân và cẳng tay), có lẽ bạn sẽ rất lo lắng. Nhưng chúng có thể chỉ là *u mỡ* – những khối u vô hại, không phải ung thư (trừ khi chúng bắt đầu tác động đến dây thần kinh). Thật vậy, u mỡ là khối u mô mềm lành tính và thường gặp nhất ở người trưởng thành (xem Chương 6). Chúng thường phát triển chậm và thông thường có đường kính nhỏ hơn 5 hoặc 7,5 cm. Một số người chỉ có một u nhưng một số khác có thể có nhiều u mỡ. Phụ nữ và những người thừa cân thường bị u mỡ nhiều nhất.

Một khối u mềm, không đau, dễ di chuyển, chậm phát triển cũng có thể là *nang bã nhờn* (xem Chương 6). Những nang này thường thấy xung quanh cổ nhưng cũng có thể xuất hiện hầu như khắp nơi trên cơ thể, kể cả da biau và âm đạo. Không giống u mỡ, chúng thường có một đốm ở chính giữa giống nhân trứng cá. Nang bã nhờn hoàn toàn lành tính mặc dù đôi khi vỡ ra và rỉ nước vàng.

U rốn

Rốn có thể “ở trong” hoặc “ở ngoài”. Mặc dù cả hai trường hợp này đều hoàn toàn bình thường nhưng khoảng 90% người có rốn “ở trong”. *Rốn* thật ra là vết sẹo lúc mới sinh, khi dây rốn của bé sơ sinh rụng ra thì sẹo này hình thành và tồn tại vĩnh viễn.

Nếu trước đó rốn “ở trong” nhưng gần đây lại lòi ra ngoài thì đó là biểu hiện thường gặp của tình trạng mang thai, đặc biệt là từ tháng thứ tư trở đi. Nếu bạn không mang thai hoặc là nam giới thì dấu hiệu trên có thể báo hiệu *thoát vị rốn* – một bệnh trong đó một phần của ruột nhô ra và xuyên qua một lỗ hay một chỗ yếu ở thành bụng (khi tình trạng thoát vị xảy ra ở vùng bẹn thì được gọi là *thoát vị đùi*).

Thoát vị rốn rất thường gặp lúc nhỏ nhưng có thể xảy ra trong tuổi trưởng thành, nguyên nhân thường là do béo phì, mang thai nhiều lần, mang vác nặng hoặc thậm chí ho. Khi rốn thoát vị có thể được bác sĩ đẩy trở vào thì nó thường là biểu hiện lành tính. Tuy nhiên, rốn thoát vị cũng có thể trở nên *bị chèn ép mạnh* hoặc *bị nghẹt*, cả hai tình trạng này đều rất đau đớn và có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Nếu bạn để ý thấy một khối u nằm bên trong rốn có hình dạng kỳ lạ và có thể có những mạch máu nhìn thấy được thì đó có thể là biểu hiện của *nốt xơ Mary Joseph* (hạch quanh rốn). Đây là khối u hiếm gặp, thường không đau và cứng nhưng có thể rỉ nước vàng, có thể có màu tím xanh, đỏ nâu hoặc thậm chí trắng.

Nốt xơ Mary Joseph rất nguy hiểm vì thường báo hiệu chứng ung thư cấp tính ở khoang bụng (nhưng căn bệnh ác tính này hầu như có thể xảy ra ở bất kỳ cơ quan nào). Trong một số trường hợp, nốt xơ Mary Joseph là biểu hiện duy nhất của ung thư buồng trứng, ung thư ruột già hoặc tuyến tụy.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Vào năm 1912, vợ Mary Joseph, trợ lý phẫu thuật cho bác sĩ William Mayo (người sáng lập Bệnh viện Mayo), đã phát hiện ra các nốt ngứa nay mang tên bà. Mười năm trước khi nốt này được đặt theo tên bà, vợ Joseph đã qua đời ở tuổi 82 vì bệnh viêm cứng phổi. Theo nhiều nguồn tài liệu, bà đã để ý thấy một nốt trên rốn mình ít lâu trước khi qua đời.

NHỮNG THAY ĐỔI VỀ KẾT CẤU

Sọc trên da

Một số người có thể viết chữ lên da mình bằng cách dùng móng tay hoặc một vật nhọn cào nhẹ. Đây là một bệnh được y học gọi là *bệnh hằn da vẽ nổi* (nghĩa đen là “viết lên da”). Bệnh này

thực chất là dạng thường gặp nhất của một loại tổ ong được gọi là *nổi mày đay*. Chính histamine (cũng là chất gây hắt hơi, sổ mũi do dị ứng) được thải ra da do áp lực là nguyên nhân gây bệnh. Histamine có thể gây sưng, đỏ và ngứa. Để bớt khó chịu, người bệnh chỉ cần cách gãi ở vùng da ngứa và kết quả là da sẽ có một vết lằn. Lằn này tồn tại kéo dài từ nửa giờ đến ba giờ và có thể ngứa. Bệnh hằn da vẽ nổi có thể xuất hiện ở bất kỳ người nào nhưng rất thường gặp ở người trưởng thành trẻ tuổi. Nó có thể là biểu hiện của tình trạng căng thẳng, một bệnh tuyến giáp hoặc một chứng nhiễm trùng do virus trước đó.

Nếu những lằn trên da bạn nằm song song, có màu hồng, hơi tím hoặc trắng và không biến mất thì bạn đang bị những vết giãn (y học gọi là *vết rạn da*). Các vết này thường thấy trên bụng, mông, hai bầu vú, đùi và cánh tay. Như tên gọi, chúng là biểu hiện của tình trạng giãn da tức thời hoặc dai dẳng. Tình trạng này có thể xảy ra ở thanh thiếu niên khi chúng lớn nhanh hoặc ở những người phát phì. Vết rạn da là đặc điểm lằn dấu vết lưu lại vĩnh viễn của việc mang thai. Thật vậy, 90% thai phụ đều có những vết rạn này.

Bên cạnh đó, vết rạn da cũng thường được thấy trên vai của những người luyện tập thể hình. Vết rạn da trên mặt cũng như trên phần còn lại của cơ thể có thể báo hiệu việc sử dụng hay lạm dụng thuốc corticosteroid (dạng uống hay thoa ngoài da) trong một thời gian dài. Chúng cũng có thể là biểu hiện của các bệnh toàn thân như

đái tháo đường, hội chứng Ehlers-Danlos và hội chứng Cushing (xem phần Những vết thâm tím ở trên).

BIỂU HIỆN CẢNH BÁO



Theo một nghiên cứu gần đây, phụ nữ bị rạn da (dù đang có thai, béo phì hoặc không) đều có nguy cơ cao bị sa khung chậu về sau. Trong bệnh sa khung chậu, cấu trúc chống đỡ các cơ quan của khung xương chậu yếu đi, điều này gây ra sức ép, đau nhức và dẫn đến mất kiểm soát việc tiểu tiện hay đại tiện. Có khi người phụ nữ còn nhìn thấy hay sờ thấy một chỗ lồi ra trong âm đạo.

Da cứng, dày

Nếu bạn sờ thấy da mình cứng và căng thì đó có thể là biểu hiện của một chứng rối loạn tự miễn nghiêm trọng có tên là *bệnh xơ cứng bì* (nghĩa là “da cứng” trong tiếng Latinh). Bệnh cũng được gọi là *xơ cứng toàn thân*, có nguyên nhân do collagen sản sinh quá nhiều. Đây là một rối loạn mô liên kết mãn tính có thể khiến da mặt, da hai bàn tay và da các ngón tay dày và cứng lên. Hơn nữa, các khớp và các cơ quan nội tạng cũng có thể bị ảnh hưởng. Bệnh này thường xuất hiện cùng *bệnh Raynaud* – một bệnh khiến hai bàn tay và các ngón tay trở nên xanh tái (xem Chương 7).

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



CREST là từ viết tắt các biểu hiện của chứng *xơ cứng bì cục bộ*:

- C (Calcium deposits): Cặn calcium dưới da và trong cơ thể
- R (Raynaud's disease): Bệnh Raynaud
- E (Esophageal dysfunction): Bệnh ở thực quản
- S (Skin damage): Tổn thương da ngón tay hay da ngón chân (*cứng bì ngón*)
- T (Telangiectasia): Giãn mao mạch

Xơ cứng bì thường xảy ra ở phụ nữ hơn nam giới (nhiều gấp bốn lần). Ở dạng nhẹ nhất (được gọi là *xơ cứng bì cục bộ*), da mặt và da ngón tay trở nên trơn bóng và căng một cách khó chịu. Chứng xơ cứng bì cục bộ còn có một biểu hiện khác ở da và cũng thường gặp là giãn mao mạch.

Dạng nghiêm trọng hơn của bệnh xơ cứng bì (được gọi là *bệnh cứng bì lan tỏa*) ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng chủ yếu. Nó có thể gây ra vấn đề ở đường tiêu hóa hay những rắc rối trong việc nuốt và có thể đe dọa tính mạng.

Những mảng cứng màu đỏ hay tím

Nếu bạn thấy trên da có những mảng dày hay cứng, đôi khi hình bầu dục, có màu đỏ hay tím thì chúng có thể là biểu hiện của *bệnh xơ cứng da từng mảng* (có nghĩa là “hình dạng” hay “cấu trúc” trong tiếng Hy Lạp) – một bệnh da tự miễn hiếm gặp, thường xuất hiện ở thân trên và tứ chi. Những mảng này có thể dần dần ngả vàng và phát sinh một đốm hơi trắng ở chính giữa. Chúng có thể bị nén xuống một chút và trông như một vết bồng hay vết thương không lành. Bệnh thường xuất hiện ở nữ nhiều hơn nam.

BIỂU HIỆN CỦA THỜI ĐẠI



Thuật ngữ *cellulite* (chứng rạn da) lần đầu tiên được đặt ra ở Pháp cách đây hơn 150 năm. Nó

len lỏi sang Đại Tây Dương vào khoảng thập niên 60 của thế kỷ 20 và trở thành thuật ngữ chính thức từ đó.

Bệnh xơ cứng da từng mảng thực chất là một dạng khu trú của *bệnh xơ cứng bì* – một bệnh tự miễn có thể gây tổn thương nghiêm trọng ở cơ quan nội tạng (xem phần **Da cứng, dày ở trên**).

Bệnh xơ cứng da từng mảng chỉ ảnh hưởng đến da chứ không ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng. Còn với bệnh xơ cứng bì, da có thể cứng và dày lên đồng thời trở nên co giãn kém, điều này làm giảm sự khéo léo và năng động của đôi tay.

Da lồi lõm

Có thể bạn đã để ý thấy những chỗ lồi lõm mềm và khó coi trên đùi, trên mông của bạn hay của người nào đó. Những u mềm này là biểu hiện của chứng rạn da đáng sợ được y học gọi là *viêm nhiễm mô mềm kèm biến dạng* (đôi khi được gọi một cách hoa mỹ là *hội chứng lột*

vỏ cam hay da pho mát không béo trong các tài liệu y học). Chứng rạn da này hầu như chỉ thấy ở phụ nữ (không nên nhầm lẫn với *chứng viêm tế bào* – tình trạng viêm nhiễm mô liên kết của da).

Chỗ da lõm lõm trong chứng rạn da nói trên là mô mỡ bình thường dưới da và có xu hướng gia tăng theo tuổi tác. Có rất ít bằng chứng cho thấy tăng cân gây rạn da bởi trên thực tế, có đến 98% phụ nữ, kể cả những phụ nữ rất gầy, đều mắc chứng này. Tuy nhiên, chứng rạn da thường thấy nhiều hơn ở phụ nữ nặng cân. Một số bằng chứng cũng đã chỉ ra rằng tăng cân, cũng như lối sống ít vận động và dùng thuốc ngừa thai dạng uống, có thể khiến bệnh trầm trọng thêm.

Mặc dù vậy, da lõm lõm là hoàn toàn lành tính ở phụ nữ. Ở nam giới, chứng rạn da có thể là biểu hiện của tình trạng thiếu androgen do những bệnh như hội chứng Klinefelter (xem Chương 1 và 7). Nam giới đang dùng liệu pháp hormone estrogen để điều trị ung thư tuyến tiền liệt đôi khi cũng bị chứng này.

Nếp nhăn

Tất cả chúng ta đều sẽ có nếp nhăn trên da nếu sống lâu. Tuy nhiên, nếp nhăn không chỉ là biểu hiện của sự lão hóa. Ở một chừng mực nào đó, mức độ nhăn của da do yếu tố di truyền quyết định, nhưng da nhăn cũng là những biểu hiện tiết lộ lối sống của chúng ta. Chẳng hạn, nếp nhăn có thể là

SỰ THẬT QUAN TRỌNG



Lúm đồng tiền trên mặt là đặc điểm khá thường gặp, nhưng nếu bạn để ý thấy một chỗ lõm trên chân, cánh tay hay thân trên thì đó có thể là biểu hiện cho biết mẹ bạn đã bị chọc dò màng ối qua bụng khi mang thai bạn và bạn đã bị kim đâm thủng. Biểu hiện này ít xảy ra hơn từ khi có siêu âm đồ – phương tiện giúp nhìn thấy đường kim dễ dàng trong lúc chọc dò màng ối qua bụng.



CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Nếp nhăn là do di truyền. Cha mẹ có nhiều nếp nhăn là do con cái.

—Doris Day, nữ diễn viên và ca sĩ người Mỹ

biểu hiện rõ rệt cho thấy bạn đã ở rất lâu ngoài nắng mà không bảo vệ da, hoặc đã tiếp xúc với các hóa chất độc hại nào đó quá nhiều. Nếp nhăn cũng có thể là biểu hiện chắc chắn cho thấy người nào đó nghiện rượu hoặc nghiện thuốc lá. Thật vậy, hút thuốc, nhất là ở phụ nữ, có thể rất có hại cho da bởi nó làm giảm lượng estrogen, đẩy nhanh quá trình lão hóa da và mãn kinh.

Nếu người hút thuốc không bị bệnh phổi thì tình trạng nhăn da nhiều có thể là biểu hiện cảnh báo rằng người đó đang có nguy cơ cao

CÂU NÓI VỀ CÁC BIỂU HIỆN

Chỉ nên xem các nếp nhăn như dấu vết của những nụ cười thuở nào.

—Mark Twain, nhà văn Mỹ thế kỷ 19

mắc một bệnh nghiêm trọng, đặc biệt là *bệnh khí thũng* hoặc *bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính* (xem phần Da hơi xanh ở trên).

KẾT THÚC CHƯƠNG

Nhiều căn bệnh và rối loạn có thể xuất hiện lần đầu tiên trên da dưới dạng nốt, nốt sần, mụn mủ, các mảng và đốm xuất huyết ... Nhiều biểu hiện ở da lúc đầu dường như chỉ là vấn đề thẩm mỹ, tuy nhiên chúng ta không nên bỏ qua hay che giấu chúng.

Rõ ràng, bất kỳ biểu hiện nào ở da hay ở móng có kèm theo ngứa dữ dội, sưng, chảy máu, đau nhức hay có mủ đều cần phải được bác sĩ khám ngay. Và khi xử lý bất kỳ biểu hiện nào ở da hay ở móng, bạn nên đặt bệnh ung thư lên ưu tiên hàng đầu. Nguyên tắc cơ bản là khi thấy *bất kỳ* thay đổi nào về kích cỡ, hình dạng, kết cấu hay màu sắc của một vết nào đó, bạn phải báo ngay với bác sĩ, nhất là bác sĩ da liễu. Các bác sĩ sau đây có thể chẩn đoán và điều trị các nguyên nhân tiềm ẩn hay hậu quả của các bệnh về da:

- *Bác sĩ chuyên về dị ứng/miễn dịch:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh dị ứng và rối loạn hệ miễn dịch.
- *Bác sĩ da liễu:* Bác sĩ được đào tạo đặc biệt về các bệnh da và móng.
- *Bác sĩ nội tiết:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh và rối loạn liên quan đến hormone.
- *Bác sĩ chuyên khoa huyết học:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị các bệnh về máu.
- *Bác sĩ chuyên khoa ung thư:* Bác sĩ chuyên chẩn đoán và điều trị bệnh ung thư.
- *Bác sĩ thẩm mỹ:* Bác sĩ chỉnh sửa hay tái tạo những bộ phận có thể nhìn thấy được của cơ thể.
- *Bác sĩ chuyên khoa khớp:* Bác sĩ chuyên điều trị các bệnh viêm nhiễm và thoái hóa.

ĐIỂM QUA NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA CƠ THỂ

CÁC BỆNH ĐA HỆ THỐNG VÀ NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA CHÚNG

Thông thường, nhiều căn bệnh tiềm ẩn nguy hiểm có ảnh hưởng đến không ít bộ phận và hệ thống khác nhau của cơ thể nhưng dường như giữa chúng không có mối liên hệ gì với nhau. Do vậy, những bệnh này thường không được chẩn đoán hoặc bị chẩn đoán nhầm, hoặc ít nhất việc chẩn đoán cũng bị trì hoãn. Và trên thực tế, chúng ta cũng khó nhận ra một số biểu hiện đi kèm với các bệnh này.

Dưới đây là bảng liệt kê một số bệnh đa hệ thống thường gặp cùng những biểu hiện điển hình lẫn khác thường của chúng. Nếu thực sự mắc một trong những căn bệnh này, có thể bạn sẽ có nhiều hoặc chỉ có một vài biểu hiện. Dù có nhiều hay ít biểu hiện thì khi cảm thấy lo lắng, bạn hãy trao đổi với bác sĩ điều trị cho bạn.

BỆNH ADDISON

Bệnh Addison (*bệnh hypocortisolism* hay *suy tuyến thượng thận*) là một rối loạn hiếm gặp trong đó tuyến thượng thận sản sinh quá ít lượng hormone cortisol đáp ứng với các stress và đôi khi là các hormone quan trọng khác. Bệnh có khả năng gây nguy hiểm đến tính mạng, rất thường xuất hiện ở những người trưởng thành trong độ tuổi từ 30 đến 50.

Các biểu hiện của bệnh Addison có thể gồm:

- Yếu cơ và mệt mỏi
- Thêm muối và thức ăn mặn
- Màu da ở miệng thay đổi (*bệnh melanin niêm mạc miệng*)
- Da sạm màu
- Những mảng trắng trên da (*chứng bạch biến*)
- Tóc thưa
- Khứu giác cực nhạy (*chứng tăng khứu*)
- Giảm cảm giác thèm ăn và sụt cân
- Buồn nôn và nôn
- Ngứa và trầm cảm
- Đi lại chậm chạp, lừ đừ

HỘI CHỨNG CUSHING

Hội chứng Cushing (còn được gọi là *hypercortisolism*) là một bệnh trong đó tuyến thượng thận sản sinh quá nhiều hormone cortisol đáp ứng với các stress. Bệnh có thể xảy ra ở cả hai giới, thường ở những người trong độ tuổi từ 20 đến 50.

Các biểu hiện của hội chứng Cushing có thể gồm:

- “Mặt tròn như mặt trăng” (đỏ, tròn và đầy)
- “Gù trâu” (mỡ tích tụ ở giữa hai vai)
- Bụng nhô ra
- Béo phì vùng thân
- Tay chân gầy guộc
- Yếu cơ và mệt mỏi
- Cảm thấy rất khát
- Tiểu nhiều
- Các vết ran da
- Dễ bị bầm
- Những mảng sạm màu trên da (*chứng gai đen*)

- Tình trạng lông mọc quá nhiều trên mặt và trên cơ thể ở phụ nữ (*chứng rậm lông*)
- Không có kinh nguyệt (*chứng vô kinh*)
- Vô sinh
- Bất lực ở nam giới
- Giảm ham muốn tình dục ở cả hai giới

BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đái tháo đường là một bệnh trong đó cơ thể không sản xuất hay sử dụng thích hợp chất insulin – một hormone cần thiết để chuyển hóa đường, tinh bột và các thức ăn khác thành năng lượng cần thiết cho cuộc sống hàng ngày. Ước tính có trên 20 triệu người Mỹ mắc bệnh đái tháo đường, trong đó có hơn 6 triệu người không hề biết mình mắc bệnh. Đái tháo đường là nguyên nhân hàng đầu (trong số các nguyên nhân mới được biết) gây mù và suy thận ở người Mỹ trưởng thành. Bệnh này còn khiến nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ tăng cao.

Các biểu hiện của bệnh đái tháo đường có thể gồm:

- Cảm thấy quá đói
- Cảm thấy rất khát
- Đi tiểu thường xuyên
- Sụt cân
- Mệt mỏi và yếu sức
- Mất hoặc thị lực có những thay đổi
- Rụng tóc
- Nhiễm trùng thường xuyên
- Các vết cắt và vết bầm chậm lành
- Cảm giác tê rần (*dị cảm*) ở hai bàn chân và đôi khi ở hai bàn tay
- Hơi thở ngọt hoặc có mùi rượu
- Bệnh ở nước

- Khô miệng
- Lưỡi đổi màu
- Vị giác sai lệch
- Nước tiểu có mùi ngọt
- Nước tiểu màu trà
- Ra mồ hôi đầm đìa, đặc biệt vào ban đêm
- Hai lòng bàn tay đỏ
- Những mảng trắng trên da (*chứng bạch biến*)
- Những mảng sậm màu trên da (*chứng gai đen*)
- Móng dày hoặc có những thay đổi khác ở móng

CƠ NHỎ MÁU CƠ TIM

Cơ nhỏ máu cơ tim xảy ra khi máu cung cấp đến một bộ phận của cơ tim bị gián đoạn hoặc ngưng lại do một hay nhiều động mạch của tim bị tắc nghẽn. Ước tính có khoảng 1,2 triệu người Mỹ bị cơ nhỏ máu cơ tim trong năm 2007 và phỏng chừng có hơn 450.000 người đã tử vong vì bệnh này.

Các biểu hiện của cơ nhỏ máu cơ tim có thể xảy ra đột ngột và gây khó chịu dữ dội. Nhưng một số biểu hiện lại xuất hiện chậm, có thể nhẹ và thậm chí không có liên quan rõ rệt tới tim. Các biểu hiện này có thể gồm:

- Tức ngực, khó chịu hoặc đau đơn
- Khó chịu hoặc đau đơn ở những vùng khác của phần trên cơ thể
- Đau đơn hoặc khó chịu ở một cánh tay (thường là cánh tay trái) hoặc ở cả hai cánh tay, lưng, cổ, hàm hoặc dạ dày
- Hụt hơi (có thể kèm theo khó chịu ở ngực hoặc không)
- Cảm giác sắp chết
- Ra mồ hôi lạnh
- Buồn nôn và nôn
- Đầu choáng váng
- Ngất

TĂNG NĂNG TUYẾN GIÁP

Tăng năng tuyến giáp (đôi khi được gọi là tuyến giáp hoạt động quá mức hay *bệnh tăng năng tuyến giáp*) là một bệnh trong đó tuyến giáp sản xuất ra quá nhiều hormone thyroxine – hormone có chức năng chuyển hóa. Bệnh Graves (xuất hiện ở nữ nhiều hơn nam) là dạng thường gặp nhất của bệnh tăng năng tuyến giáp.

Bệnh tăng năng tuyến giáp có thể có rất nhiều biểu hiện gồm:

- Nhịp tim nhanh
- Cảm thấy rất khát
- Cảm giác thèm ăn
- Sụt cân nhanh
- Ngứa
- Hồi hộp và không ổn định về cảm xúc
- Mất ngủ
- Run bàn tay
- Không chịu được nóng
- Ra mồ hôi quá nhiều
- Mất lời, nhìn chằm chằm
- Mất lão liên (*chứng rung giật nhãn cầu*)
- Khô mắt
- Yếu cơ
- Bướu giáp (tuyến giáp to ra)
- Rụng tóc
- Đi tiêu thường xuyên
- Kinh nguyệt không đều
- Hai vú nở to ở nam giới

GIẢM NĂNG TUYẾN GIÁP

Bệnh giảm năng tuyến giáp (đôi khi được gọi là tuyến giáp hoạt động kém) là một bệnh trong đó tuyến giáp sản xuất không đủ lượng hormone thyroxine – hormone có chức năng chuyển hóa. Bệnh có thể xuất hiện ở phụ nữ nhiều hơn nam giới, thường ở những người sau tuổi 50.

Các biểu hiện của bệnh giảm năng tuyến giáp có thể gồm:

- Tóc khô, thô (sợi to, không mịn)
- Móng tay mỏng, giòn
- Da khô, xanh tái
- Rụng tóc
- Mắt phù
- Mi mắt sụp (*chứng sa mí mắt*)
- Không chịu được lạnh
- Táo bón
- Tăng cân
- Phù
- Nói chậm, khàn giọng
- Buồn ngủ
- Mệt mỏi
- Trầm cảm
- Chu kỳ kinh nguyệt không đều hoặc có bất thường

BỆNH LUPUS BAN ĐỎ

Bệnh lupus ban đỏ (y học gọi là *lupus ban đỏ hệ thống*) là một rối loạn viêm nhiễm tự miễn, mãn tính có thể ảnh hưởng đến da, khớp, thận và các cơ quan khác. Bệnh có thể nhẹ hoặc nặng và gây tử vong. Chín trên mười người mắc bệnh là nữ giới. Bệnh lupus ban đỏ có thể xảy ra ở bất kỳ lứa tuổi nào nhưng rất thường gặp ở người trong độ tuổi từ 10 đến 50. Người Mỹ gốc Phi và người châu Á mắc bệnh này nhiều hơn những người thuộc các chủng tộc khác.

Các biểu hiện của bệnh lupus ban đỏ có thể gồm:

- Đau và sưng khớp
- Mẩn đỏ (“hình bướm”) trên mũi và má
- Mẩn đỏ ở tai, cánh tay trên, vai, ngực và hai bàn tay
- Mẩn đỏ xuất hiện hoặc trở nên nặng hơn do tiếp xúc với ánh nắng (*sự nhạy cảm ánh sáng*)
- *Đốm xuất huyết* (các đốm nhỏ xúu như đầu kim do những mạch máu bị vỡ tạo ra)
- Sốt
- Mệt mỏi
- Khó chịu toàn thân
- Các vấn đề về tiêu hóa
- Loét miệng
- Hút hơi (*khô thở*)
- Đau ngực
- Động kinh
- Các tuyến sưng phồng
- Nhức cơ
- Buồn nôn và nôn
- Bàn tay và bàn chân lạnh (*bệnh Raynaud*)
- Có cảm giác tê rần (*dị cảm*)

CHỨNG NHƯỢC CƠ NẶNG

Chứng nhược cơ nặng là một bệnh thần kinh-cơ tự miễn có đặc điểm là các cơ xương bị yếu. Bệnh càng nặng khi hoạt động và giảm nhẹ khi nghỉ ngơi. Mặc dù xảy ra ở tất cả các nhóm chủng tộc và ở cả hai giới nhưng chứng nhược cơ nặng thường ảnh hưởng đến phụ nữ trẻ trưởng thành (dưới 40 tuổi) và nam giới lớn tuổi (trên 60 tuổi) nhiều nhất.

Các biểu hiện của chứng nhược cơ nặng có thể gồm:

- Mí mắt sụp (*chứng sa mí mắt*)
- Các cơ ở cánh tay và ống chân yếu
- Khó đứng lên sau khi ngồi ghế
- Khó nói và khó nhai
- Khó thở
- Đầu gục xuống
- Liệt mặt
- Song thị
- Khàn giọng

UNG THƯ BUỒNG TRỨNG

Ung thư buồng trứng là một trong những dạng ung thư dễ gây tử vong nhất và xuất hiện ở phụ nữ. Thật vậy, nó đứng thứ năm trong số những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến các ca tử vong do ung thư ở phụ nữ. Khả năng điều trị khỏi bệnh là khá cao nếu bệnh được phát hiện sớm và giới hạn ở buồng trứng. Tuy nhiên, ung thư buồng trứng thường không được chẩn đoán cho đến khi đã phát triển và thậm chí lan đến các bộ phận khác của cơ thể.

Các biểu hiện của ung thư buồng trứng có thể gồm:

- Có quá nhiều lông mặt hoặc lông trên cơ thể (*chứng rậm lông*)
- Trương bụng
- Số đo vòng bụng tăng
- Bị các rối loạn ở đường tiêu hóa
- Khó ăn hoặc cảm thấy chóng no
- Tăng hoặc sụt cân không rõ nguyên nhân
- Có cảm giác khó chịu, nặng nề hoặc đau ở khung xương chậu hay ở bụng
- Đau ở lưng dưới
- Chu kỳ kinh bất thường
- Xuất huyết ở âm đạo không rõ nguyên nhân

- Tiểu gấp hoặc tiểu thường xuyên
- Đau khi giao hợp

HỘI CHỨNG BUỒNG TRỨNG ĐA NANG

Hội chứng buồng trứng đa nang (cũng được gọi là bệnh đa nang buồng trứng, hội chứng Stein-Leventhal) là một rối loạn hormone trong đó buồng trứng trở nên to. Hội chứng này xuất hiện ở 5 đến 10% phụ nữ, là rối loạn hormone thường gặp nhất ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản và là nguyên nhân hàng đầu gây vô sinh.

Các biểu hiện của hội chứng buồng trứng đa nang có thể gồm:

- Kinh nguyệt không đều, ít hoặc không có kinh
- Vô sinh
- Có quá nhiều lông mặt hoặc lông trên cơ thể (*chứng rậm lông*)
- Hói đầu kiểu nam
- Giọng trầm
- Kích cỡ bầu vú giảm
- Nổi quá nhiều mụn
- Những mảng sạm màu trên da (*chứng gai đen*)
- Tăng cân quá nhiều

BỆNH SARCROID

Bệnh sarcoid là một bệnh viêm nhiễm rất hay ảnh hưởng đến phổi. Tuy nhiên, nó cũng có thể tác động đến các cơ quan hay các bộ phận khác của cơ thể gồm da, mắt, tai, mũi, hạch bạch huyết, tim và gan.

Các biểu hiện của bệnh sarcoid có thể gồm:

- Hụt hơi (*khó thở*)
- Ho
- Đau ngực
- Mệt mỏi

- Sốt
- Sụt cân
- Các bệnh về thị lực và các bệnh khác ở mắt
- Mẩn đỏ trên mặt và cơ thể
- Các khối u đỏ, đặc biệt trên ống chân (*hồng ban nút*)
- Các mảng đỏ tia trên da
- Môi sưng húp, cứng, nứt nẻ hay có vảy
- Khàn giọng
- Các khớp cứng hay nhức
- Cảm giác tê rần (*dị cảm*)
- Rối móng
- Các mảng có vảy trên mặt (*viêm da do lupus ban đỏ*)

HỘI CHỨNG SJÖGREN

Hội chứng Sjögren là một bệnh tự miễn hiếm gặp trong đó cơ thể tấn công các tuyến sản sinh chất làm ẩm. Nếu không được chữa trị, hội chứng này có thể gây tổn thương mắt nghiêm trọng và ảnh hưởng ngược lại hệ tiêu hóa, hệ sinh sản (ở phụ nữ), thận, phổi và các cơ quan khác.

Hội chứng Sjögren xảy ra ở khoảng 4 triệu người Mỹ, 9 trên 10 bệnh nhân là phụ nữ. Thông thường, bệnh xuất hiện ở những người trong độ tuổi từ 40 đến 50.

Các biểu hiện của hội chứng Sjögren có thể gồm:

- Khô mắt
- Khô miệng
- Khô mũi
- Khô âm đạo
- Khô da
- Khó nuốt
- Khàn giọng

- Viêm khớp
- Mệt mỏi
- Sốt

ĐỘT QUY

Đột quy xảy ra khi máu cung cấp cho một bộ phận của não bị gián đoạn đột ngột (*đột quy vì thiếu máu cục bộ*) hoặc khi một mạch máu trong não vỡ ra (*đột quy do xuất huyết*). Bệnh xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn nam giới. Người Mỹ gốc Phi bị đột quy nhiều hơn người da trắng; trong trường hợp bị đột quy, họ có xu hướng bị lúc trẻ và phải chịu hậu quả nặng nề hơn người da trắng. Phát hiện ra các biểu hiện của đột quy và điều trị sớm (thường trong vòng ba giờ đầu tiên sau khi các biểu hiện xuất hiện) có thể làm giảm nguy cơ bị tàn tật nặng và thậm chí tử vong.

Các biểu hiện của đột quy xuất hiện đột ngột và có thể gồm:

- Cảm giác tê và (hoặc) yếu, đặc biệt ở một bên cơ thể
- Nhức đầu dữ dội
- Chóng mặt
- Mất thăng bằng hoặc khó bước đi
- Liệt, đặc biệt ở một bên mặt hay cơ thể
- Nói lắp hoặc khó nói
- Khó tìm từ (*mất ngón ngữ/loạn phon học từ*)
- Khó hiểu lời người khác nói
- Loạn trí
- Mù, thị lực mờ hoặc song thị ở một hoặc cả hai mắt

CƠ THIẾU MÁU CỤC BỘ THOÁNG QUA

Cơ thiếu máu cục bộ thoáng qua xảy ra khi dòng máu chảy lên não bị giảm tạm thời, nguyên nhân thường là do cục máu đông (tình trạng dòng máu giảm tạm thời được gọi là *chùng thiếu máu cục bộ*).

Bệnh này thường được gọi là cơn đột quỵ nhẹ bởi nó tương tự đột quỵ tuy chỉ thường kéo dài từ vài giây đến 24 giờ. Các biểu hiện của cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua có thể biến mất hoàn toàn nhưng cũng có thể xuất hiện trở lại, không những thế bệnh này còn báo trước một cơn đột quỵ hoàn toàn.

Các biểu hiện của cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua cũng giống như các biểu hiện của đột quỵ (xem trang 351).

NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

CÁC TRANG WEB VÀ SÁCH ĐƯỢC GIỚI THIỆU

Trong quá trình viết quyển sách này, chúng tôi đã sử dụng nhiều nguồn tài liệu y khoa và khoa học khác nhau gồm sách giáo khoa, các bài báo cũng như các trang web được Viện Y tế quốc gia và các tổ chức chuyên ngành bảo trợ. Ngoài ra, chúng tôi cũng tìm thấy nhiều trang web và các sách khác cực kỳ hữu ích. Dưới đây là danh mục các trang web và sách mà các bạn cũng có thể nhận thấy là thú vị và có ích:

CÁC TRANG WEB

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology

www.aaaai.org

American Academy of Dermatology

www.aad.org

American Academy of Family Physicians

www.aafp.org

American Academy of Ophthalmology

www.aao.org

American Academy of Orthopaedic Surgeons

www.aaos.org

American Academy of Otolaryngic Allergy

www.aaoaf.org

American Academy of Otolaryngology – Head and Neck Surgery

www.entnet.org

American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation
www.aapmr.org

American Academy of Sleep Medicine
www.aasmnet.org

American Association of Clinical Endocrinologists
www.aace.com

American Cancer Society
www.cancer.org

American College of Allergy, Asthma, and Immunology
www.acaai.org

American College of Cardiology
www.acc.org

American College of Gastroenterology
www.acg.gi.org

American College of Obstetricians and Gynecologists
www.acog.com

American College of Rheumatology
www.rheumatology.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

American Gastroenterological Association
www.gastro.org

American Heart Association
www.americanheart.org

American Lung Association
www.lungusa.org

American Orthopaedic Foot and Ankle Society
www.aofas.org

American Osteopathic College of Dermatology
www.aocd.org

American Physical Therapy Association
www.apta.org

American Podiatric Medical Association
www.apma.org

American Society for Reproductive Medicine
www.asrm.org

American Society of Clinical Oncology
www.asco.org

American Society of Plastic Surgeons
www.plasticsurgery.org

American Stroke Association
www.strokeassociation.org

American Thoracic Society
www.thoracic.org

American Thyroid Association
www.thyroid.org

American Urological Association
www.auanet.org

Arthritis Foundation
www.arthritis.org

Crohn's and Colitis Foundation of America
www.ccfa.org

Cushing's Support and Research Foundation
www.csrff.net

Endocrine Society
www.endo-society.org

Foundation for Sarcoidosis Research
www.stopsarcoidosis.org

HeartHealthyWomen
www.hcarthealthywomen.org

The Hormone Foundation
www.hormone.org

Lupus Foundation of America
www.lupus.org

Mayo Clinic
www.mayoclinic.com

Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus

Merck Manual Home Edition Online
www.merck.com/mmhe/index.html

Myasthenia Gravis Foundation of America
www.myasthenia.org

National Adrenal Diseases Foundation
www.nadf.us

National Cancer Institute
www.cancer.gov

National Eye Institute
www.nei.nih.gov

National Graves' Disease Foundation
www.ngdf.org

National Heart, Lung, and Blood Institute
www.nhlbi.nih.gov

National Institute of Neurological Disorders and Stroke
www.ninds.nih.gov

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases
www.niams.nih.gov

National Institute on Aging
www.nia.nih.gov

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders
www.nidcd.nih.gov

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse
www.kidney.niddk.nih.gov

National Medical Association
www.nmanet.org

National Osteoporosis Foundation
www.nof.org

National Ovarian Cancer Coalition
www.ovarian.org

National Parkinson Foundation
www.parkinson.org

National Scoliosis Foundation
www.scoliosis.org

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

National Women's Health Information Center
www.womenshealth.gov

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases – National Resource Center
www.niams.nih.gov/bone

North American Menopause Society
www.menopause.org

Polycystic Ovarian Syndrome Association
www.pcosupport.org

Scleroderma Foundation
www.scleroderma.org

Sjögren's Syndrome Foundation
www.sjogrens.org

U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

U.S. National Library of Medicine
www.pubmed.gov

SÁCH

Adam's Navel: A Natural and Cultural History of the Human Form

Michael Sims

Penguin, 2004

The Body Has a Head

Dr. Gustav Eckstein

Bantam, 1980

The Body in Parts: Fantasies of Corporeality in Early Modern Europe

Edited by David Hillman and Carla Mazzio

Routledge, 1997

The Face: A Natural History

Daniel McNeill

First Back Bay, 2000

The Nose: A Profile of Sex, Beauty, and Survival

Gabrielle Glaser

Atria Books, 2002

Medicine in Quotations

Edited by Edward Hurh and T. Jock Murray

American College of Physicians, 2000

The Oxford Companion to the Body

Edited by Cohn Blakemore and Sheila Jennett

Oxford University Press, 2001

On Blonds

Joanna Pitman

Bloomsbury, 2003

Rapunzel's Daughters

Rose Weitz

Farrar, Straus and Giroux, 2004

Ovid: The Erotic Poems

Peter Green (Trans.)

Penguin Books, 1982

BẢNG THEO DÕI CÁC BIỂU HIỆN CỦA CƠ THỂ

Như bạn đã biết khi đọc quyển sách này, cơ thể bạn có thể tiết lộ vô số biểu hiện từ bình thường đến khác lạ. Do đó, theo dõi những biểu hiện của cơ thể là một cách nhằm theo dõi tình trạng sức khỏe và giúp bạn xác định xem mình đang có bệnh hay khỏe mạnh. Dưới đây là bảng theo dõi bạn nên mang theo khi đi khám sức khỏe lần sau. Nó sẽ giúp bạn trở thành thám tử chẩn đoán giỏi hơn. Bạn cũng cần ghi lại tất cả các thuốc mua theo toa và thuốc tự mua gồm vitamin, thuốc bổ, dược thảo, các thuốc giảm đau mà bạn đang uống cùng liều lượng sử dụng.

TÓC

Miêu tả biểu hiện

Ngày đầu tiên
phát hiện

MẮT

Miêu tả biểu hiện

Ngày đầu tiên
phát hiện

VỀ CÁC TÁC GIẢ

Tiến sĩ JOAN LIEBMANN-SMITH là tác giả viết sách y học đồng thời là nhà xã hội học y học chuyên tuyên truyền về sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật ở phụ nữ và trẻ em. Bà đã từng nhận Giải thưởng Báo cáo về y học của Hiệp hội Y học Hoa Kỳ.

Bà nhận bằng cử nhân tại trường Đại học New York và bằng tiến sĩ của Trung tâm Sau đại học thuộc Đại học thành phố New York. Hiện bà đang là cố vấn tại Trung tâm Phòng ngừa bệnh ung thư Strang với chương trình Trẻ em khỏe mạnh/Tương lai lành mạnh.

Các bài báo của bà đã xuất hiện trên nhiều tạp chí quốc gia như *American Health*, *Ms.*, *Newsweek*, *Redbook*, *Self* và *Vogue* cũng như trên các trang web y học khác nhau. Trước đây, bà đã cùng với bà Jacqueline Egan viết chung hai quyển sách: *The Unofficial Guide to Overcoming Infertility* (1999) (tạm dịch là *Hướng dẫn thông thường về cách chữa vô sinh*) và *The Unofficial Guide to Getting Pregnant* (2005) (tạm dịch là *Hướng dẫn thông thường về việc thụ thai*). Bà cũng là tác giả của quyển *In Pursuit of Pregnancy* (1989) (tạm dịch là *Theo đuổi việc thụ thai*). Bà đã viết cho Trung tâm Quốc gia nghiên cứu về tình trạng nghiện ngập và lạm dụng độc tố tại trường Đại học Columbia một quyển sách về đề tài phụ nữ và sự lạm dụng độc tố (*Phụ nữ dưới ảnh*

hường của độc tố, Nhà xuất bản Đại học Johns Hopkins, 2006). Ngoài ra, bà còn xuất hiện trên các chương trình truyền hình quốc gia như *The Oprah Winfrey Show* và *The Today Show*.

Tiến sĩ Liebmann-Smith là thành viên trong Ban Giám đốc của Hội đồng Quốc gia về sức khỏe phụ nữ. Bà là hội viên của Hiệp hội Quốc gia các tác giả viết sách khoa học, Hiệp hội các tác giả viết sách y học Hoa Kỳ và Hội Xã hội học Hoa Kỳ. Bà sống tại thành phố New York cùng chồng là ông Richard – tác giả quyển *The James Boys* (Nhà xuất bản Random House – 2008). Họ có một cô con gái là Rebecca (25 tuổi) và một chú mèo tên Fazelnut.

JACQUELINE NARDI EGAN là nhà báo viết về y học, là người chuyên triển khai và viết các chương trình giáo dục cùng với các bác sĩ (và dành cho họ), các chương trình giáo dục liên kết với các chuyên gia y tế, bệnh nhân và khách hàng. Hiện bà là phó giám đốc điều hành biên tập của Tập đoàn Chăm sóc sức khỏe QĐ và Tổ chức Liên kết Đào tạo Liên thông ở Greenwich, bang Connecticut. Bà cũng là cựu biên tập viên y học của tạp chí *Family Health* (*Sức khỏe gia đình*). Bà có một cô con gái là Elizabeth và hai chú chó (Coco và Abby). Bà sống ở hai nơi là Darien (bang Connecticut) và Sag Harbor (bang New York).

BODY SIGNS

Những biểu hiện của cơ thể

Tiến sĩ Joan Liebmann-Smith
và Jacqueline Nardi Egan
Bản dịch tiếng Việt
Nguyễn Thành Yến

Chịu trách nhiệm xuất bản
Nguyễn Thị Thanh Hương

Biên tập	Hoàng Mai
Trình bày sách	Công ty NHÂN TRÍ VIỆT
Sửa bản in	Hoàng Tân

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Quận 1

☎ 38225340 – 38296764 – 38222726 – 38296713 – 38223637

Fax: 84.8.38222726

E-mail: nxbtphcm@vnn.vn

Công ty TNHH NHÂN TRÍ VIỆT

83^B Trần Đình Xu, P. Nguyễn Cư Trinh, Q.1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 38379344 Fax: 39200681

In 3.000 cuốn khổ 15×23 cm tại Công ty ITAXA – 126 Nguyễn Thị Minh Khai –
Quận 3 – Thành phố Hồ Chí Minh. Số xuất bản 460-08/CXB/94-25/THTPHCM.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 12-2008.



Jacqueline Nardi Egan and Joan Liebmann-Smith

© MICHAEL RAAB

Tiến sĩ **JOAN LIEBMANN-SMITH** là nhà xã hội học y học và là tác giả viết sách y học đã đoạt giải thưởng. Các bài báo của bà đã xuất hiện trên tạp chí *American Health*, *Ms.*, *Newsweek*, *Redbook*, *Self* và *Vogue*. Bà cũng đã xuất hiện trong nhiều chương trình giao lưu trên truyền hình như *The Oprah Winfrey Show* và *The Today Show*. Bà có một cô con gái là Rebecca, một chú mèo tên Fazelnut, và sống cùng chồng là ông Richard (cũng là một tác giả viết sách) tại thành phố New York.

JACQUELINE NARDI EGAN là nhà báo viết về y học, là người chuyên triển khai và viết các chương trình giáo dục cùng với các bác sĩ (và dành cho họ), các chương trình giáo dục liên kết với các chuyên gia y tế, bệnh nhân và khách hàng. Bà cũng là cựu biên tập viên y học của tạp chí *Family Health* (Sức khỏe gia đình). Bà có một cô con gái là Elizabeth và hai chú chó (Coco và Abby). Bà sống ở hai nơi là Darien (bang Connecticut) và Sag Harbor (bang New York).

Những biểu hiện của cơ thể là gì và vì sao chúng quan trọng?

Trong khi các triệu chứng như đau nhức, sốt và chảy máu xuất hiện rõ rệt thì những biểu hiện của cơ thể thường diễn ra quá âm thầm và khó diễn giải đến mức chúng ta có thể bỏ qua. Thế nhưng tóc, mắt, răng, da, móng và các bộ phận khác lại thường bộc lộ những biểu hiện có thể cảnh báo các bệnh và rối loạn bên trong cơ thể.

Do có thể nhìn thấy, nghe thấy, nếm, sờ hoặc ngửi được hầu hết những biểu hiện này nên bạn có thể học cách phát hiện chúng bằng việc sử dụng năm giác quan của mình. Tuy nhiên, khi đã phát hiện ra chúng, bạn cần được giúp đỡ để phân biệt biểu hiện nào cảnh báo bệnh tật và biểu hiện nào hoàn toàn bình thường, lành tính. Đó chính là lúc NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA CƠ THỂ vào cuộc. Quyển sách này sẽ giúp bạn trở thành một thám tử chẩn đoán giỏi, không những thành thạo trong việc phát hiện các tín hiệu của cơ thể mình mà còn có thể diễn đạt chúng bằng ngôn ngữ mà bạn (và bác sĩ điều trị cho bạn) có thể hiểu.



N.sach LAM - 3 Đinh Lê 43
NHUNG BIEU HIEN CUA



120NBH

VND 102000

Phát hành tại

Nhà sách MINH TÂM

266^B An Dương Vương P4 Q5 TP. Hồ Chí Minh

☎ 38353608 – 38354845 Fax 38302417



Giá 120.000^d



12333594