

Bá»ñnh rá»'i loá»jn Äfn uá»'ng

Ä»Ä»ng gÄ»p cá»şa Thuc Duong
18/10/2009

Má»™t sá»' ngÄ°á»•i trong chúng ta, do má°c cá°£m vá»›i vá° ngoài Ä°á»jn má»©c ám á°£nh mà dá°şn dá°şn có nhá»ñng hành Ä°á»™ng há»şy hoá°ji hay Ä°e dá»•a chính cuá»™c sá»'ng cá»şa mình.

Các loá°ji rá»'i loá°jn Äfn uá»'ng

Biá°çng Äfn:

Hình á°£nh dá»... gá°p nhá°ş cá»şa chá»©ng biá°çng Äfn là thái Ä°á»™ thá»• Ä°j hay kinh sá»£ cá»şa các thiá°ç u ná»™ má°c dù trông há»• nhÄ° vá»«a trá°£i qua ná°jn Ä°oi kém nào Ä°ó. Tuy nhiên, dáng vá° không phá°£i là biá»fu hiá»ñn rõ nhá°ş cá»şa chá»©ng rá»'i loá°jn Äfn uá»'ng. Má»™t ngÄ°á»•i bá»« má°c chá»©ng này vá°«n có thá»f duy trì Ä°Ä°á»£c má»©c cân ná°ng lý tÄ°á»şng và nhá»ñng dá°şu hiá»ñu Ä°áng ngá»• ít Ä°Ä°á»£c chú ý trong nhía»•u nÄ°fm. Ä°iá»•u này cÄ°ng thÄ°á»•ng gá°p trong các trÄ°á»•ng há»£p Äfn vá»™ Ä°á»™.

Ä°n uá»'ng vô Ä°á»™:

Giá»'ng nhÄ° chá»©ng biá°çng Äfn, Äfn uá»'ng vô Ä°á»™ khá»Yi nguá»"n tá»« nhá»ñng ám á°£nh làm sao có Ä°Ä°á»£c thân hình thon thả°£. Thay vì không Äfn, nhá»ñng ngÄ°á»•i này lá°ji lao vào các cuá»™c chè chén say sÄ°a và Äfn không ngá»«ng hoá°c tá°p luyá»ñn quá má»©c. Khi kéo dài, chá»©ng bá»ñnh này sá°½ là nguyên nhân dá°«n tá»'i nhá»'p tìm không Ä°á»•u, các bá»ñnh liên quan tá»'i thá°n và bá»« mòn men rÄ°ng.

Ä°n không ngá»«ng:

Muá»'n há»• ngá»«ng Äfn uá»'ng thì cách duy nhá°ş là phá°£i ép buá»™c. Chá»©ng bá»ñnh Äfn không ngá»«ng này khác vá»›i chá»©ng cuá»"ng Äfn vô Ä°á»™ á»ş chá»—, sau khi Ä°ánh chén no say há»• vá°«n tiá°çp tá»şc Äfn, Äfn Ä°á»jn khi không còn gì Ä°á»f gá°p. Nhía»•u ngÄ°á»•i trong sá»' há»• bá°ş lá»±c vá»›i chính ná»—i thêm Äfn cá»şa mình và tá°şn nhiên há»• luôn phá°£i Ä°á»'i má°t vá»›i các vá°şn Ä°á»• sá»©c khá»•e, chá°şng há°jn nhÄ° chá»©ng thá»«a cân, béo phì.

Nguyên nhân

Bá»ñnh

biá°çng Äfn thÄ°á»•ng bá°t Ä°á°şu á»ş lá»©a tuá»•i thiá°ç u niên và có thá»f là há°-u quá°£ cá»şa nhá»ñng lá°şn sang chá°şn tinh thá°şn do bá»« lá°jm dá»şng hoá°c má°ş niá»•m tin. Bá»ñnh có nhía»•u Ä°iá»fm chung vá»›i chá»©ng cuá»"ng Äfn.

Nhá»ñng

ngÄ°á»•i bá»« bá»ñnh biá°çng Äfn thÄ°á»•ng sá»£ béo và há°jn chá°ç tá»'i Ä°a các thá»±c phá°©m Ä°Ä°a vào cÄ°j thá»f. Tham vá»•ng kiá»fm soát trá»•ng lÄ°á»£ng cÄ°j thá»f lá°şn át tá°şn cá°£ má»•i cá°£m xúc và trong má°t há»•, ká°» thù sá»' 1 cá°£n bÄ°á»«c chính là thá»±c phá°©m.

Ä,n
không ngá» «ng thì hÆji khác nhÆ°ng cÄ°ng là ná»—i ám á°£nh vá»• cân ná°ng và vóc
dáng và phá°£n á»©ng thông thÆ°á»•ng khi dá°j dày bá»«i ná»“i quá má»©c là nôn má»-a và
phá°£i ná»• tá»i sá»± há»— trá»£ cá»§a thuá»'c nhuá°-n tràng.

Có thá»f bá°jn chÆ°a biá°çt

Há°-u
quá°£ cá»§a tình trá°jng dinh dÆ°á»jng kém trong má»™t thá»•i gian dài có thá»f gây
rá»i loá°jn ná»«p tim, bá»ñnh huyá°çt áp thá°p và giá°£m thân nhiá»çt.

Dá°yü hiá»çtu bá»ñnh

*Thá°t bá°ji hoá°c thá°t vá»•ng vá»i ká°çt quá°£ tá°-p luyá»ñ.

*Tránh các thá»±c phá°©m giàu cacbon hydrate.

* Buá»“n rá°§u, chán ná°£n.

*Vòng kinh không Ä'á»•u hoá°c ngá»«ng

*Thiá°çu há»©ng thú trong tình dá»çc

Nhá»-ng
ngÆ°á»•i bá»«i má°c chá»©ng biá°çng Äfn thÆ°á»•ng gá°§y còm và có thá»f có các triá»çtu chá»©ng
chuyá»fn hóa kém, xÆ°Æjng dá»... gãy, thiá°çu sá»©c sá»'ng, hay choáng ngá°t, hoa mà
chóng má°t, bá»«i má°t nÆ°á»çc và thá°-n bá»«i tá»•n thÆ°Æjng. Ä'ia»•u quan trá»•ng là phá°£i
tá»i các cÆj sá»'Y khám chá»-a bá»ñnh chuyên khoa càng sá»m càng tá»t trÆ°á»çc khi
các bá»ñnh tá°-t này xuá°t hiá»ñ.

Chá»©ng bá»ñnh nào phá»• biá°çn

Má°c
dù chán Äfn là má»™t chá»©ng bá»ñnh ná°-n Ä'Æ°á»£c sá»± quan tâm cá»§a y há»•c ná°t nhÆ°ng
cuá»“ng Äfn má»i thá»±c sá»± là cÄfn bá»ñnh phá»• biá°çn. Bá»ñnh gá°p chá»§ yá°çu á»Y chá»« em và
chá»§ yá°çu á»Y tá°§ng lá»p trung lÆ°u và da trá°ng. Hiá»ñ có khoá°£ng 1-2% phá»¥ ná»-
trong Ä'á»™ tuá»•i 15-40 bá»«i chá»©ng cuá»“ng Äfn.

Æ°á»çc
tính có khoá°£ng 1-5 thiá°çu ná»/100.000 dân bá»«i chá»©ng biá°çng Äfn và tuá»•i phá»•

biáo ãn nhá»t là 16-17. Trong khi Á'ó, lá»©a tuá»•i phát bá»ñnh á»Ý các cá°-u bé là 12 (chiá° ãm khoa°Eng 5-10%).

Có thá»f tá»± làm gì?

Chá»%o

cá°ñn tá»± Á'á°t câu há»•i rá°±ng: "Tôi có thá»f làm gì Á'á»f giúp chính mình?" là bá°;n Á'ã thành công Á'Æ°á»£c má»™t ná»-a. Á'ia»•u quan trá»•ng là cá°ñn phá°£i làm rõ quan Á'ia»fm cá»§a bá°;n vá»• cân ná°ng và vóc dáng cá»§a bá°£n thân. Tá»t nhiên sá°½ rá»t khó khÁfn Á'á»f Á'Æ°a ra má»™t Á'ánh giá khách quan.

Vì

vá°-y hãy tìm má»™t ngÆ°á»•i thá°-t tin cá°-y mà bá°;n có thá»f tâm sá»± tá»t cá°£ má»•i Á'ia»•u, Á'ó có thá»f là má»™t ngÆ°á»•i bá°;n, nhà tâm lý trá»« liá»ñu, hay chuyên viên tÆ° vá°ñn... nhÆ°ng tá»t nhá»t là hãy nhá»• sá»± giúp Á'á»j tá»« bá°;n bè và ngÆ°á»•i thân.

Thá»•a

hiá»ñp vá»•i cân ná°ng và vóc dáng rá»t quan trá»•ng vì thái Á'á»™ này sá°½ giúp bá°;n dá»... dàng chá»p nhá°-n các chÆ°Æing trình Áfn uá»'ng và luyá»ñn tá°-p hÆ;ñ. Á'ia»•u này nghe có vá°» rá»t Á'Æ;ñ giá°£n nhÆ°ng sá»± thá»±c là rá»t khó. Ví nhÆ° nhá»ng ngÆ°á»•i bá»« chá»©ng biá°;ng Áfn thÆ°á»•ng có cá°£m giác mình Á'ang tÁfn cân, không thá»f kiá»fm soát Á'Æ°á»£c cÆ;ñ thá»f.

Ná°;u bá°;n Áfn quá nhanh (bá»« chá»©ng cuá»ng Áfn, Áfn vá»™ Á'á»™) hãy chia nhá»• khá°©u phá°ñn cho tá»•i khi cÆ;ñ thá»f chá»p nhá°-n.

Riêng vá»•i nhá»ng trÆ°á»•ng há»£p bá»« rá»i loá°;n Áfn uá»'ng Á'ã lâu thì nhá»t thiá°;t phá°£i có sá»± giúp Á'á»j tá»« các bác SÁ© chuyên khoa.

(Theo Tretoday)