

Ă•au IÆ°ng - nhá»ng Ă'ía»•u cá°šn biá°t

Ă•Ă°ng gĂ°p cá»ša Thuc Duong
23/11/2009

Ă•au IÆ°ng - phá°fi chá»p MRI cá»™t sá»ng má»i xác Ă'á»nh
nguyên nhân

á°ch: jupiterimages.com

Há»i: Tôi có triá»t chá»ng
ngá»i khoá°ng 1 tiá°ng là bá» Ă'au má»™t bên thá°t IÆ°ng và mông. Càng ngá»i lâu thì má»i
Ă'á°su gá»i và nhá»c cá° vai, cá°m thá°y có gì Ă'ó cá»™m cá»™m dÆ°á»i mông bên trái. Tôi Ă'i
khám, có nÆji thì bá°o là không có gì nghiêm trá»ng và cho thuá»c uá»ng; có nÆji bá°o
tôi bá» thoái hóa khá»p; nÆji khác lá°ji nói là viêm khá»p. NhÆ°ng Ă'ã dùng thuá»c má°y
tháng mà bá»tình không Ă'á»j. Mong bác sĂ° cho lá»i khuyên vá»• bá»tình cá»ša
tôi.

Trá° lá»i:

Vá»i các triá»t chá»ng chung và nhá»ng chá°n Ă'oán nhÆ° vá°-y, theo tôi bá»tình cá»ša bá°jn chÆ°a
Ă'á°jn má»c Ă'á»™ trá°m trá»ng lá°m. Nguyên nhân gây các triá»t chá»ng trên ná°u chÆ°a có các
xét nghiá»m vá»• chá°n Ă'oán hình á°nh nhÆ° chá»p MRI cá»™t sá»ng thì CĂ°ng chÆ°a thá»f ká°t
luá°n Ă'Æ°á»c gi. Song có nhiá»•u khá° nĂ°ng bá°jn bá» chá»ng Ă'au nhá»c má»i do phá°fi ngá»i lâu
á»Y má»™t tÆ° thá°t và có lá°½ do ít vá°n Ă'á»™ng. Bá°jn có thá»f áp dá»ng má»™t vài biá»t pháp Ă'á»f
khá°c phá»c nhÆ° sau:

- Tránh ngá»i lâu á»Y má»™t tÆ° thá°t; khoá°ng má»i giá»• 1
lá°jn nên Ă'á»cng dá°-y, vÆ°Æjn vai khá»Yi Ă'á»™ng nhá°i nhàn lá°ji các khá»p.

- Cá°šn tĂ°ng cÆ°á»ng tá°-p thá»f dá»c thá»f thao vá»i các bài
tá°-p thÆ° giãn, cÆ°á»ng Ă'á»™ tá»« nhá°i, vá»« a tĂ°ng dá°šn. Tránh cĂ°ng thá°ng, stress, lo âu;
cá°šn tá°jo má»™t giá°c ngá»s sâu trong Ă'êm; không nên uá»ng quá nhiá»•u bia, rÆ°á»u, cà phê
hay hút thuá»c lá.

- Chá°t Ă'á»™ Ă°n uá»ng cá°šn IÆ°u tâm Ă'á°jn bá»• sung Ă'á»s các
yá°u tá»' vi IÆ°á»ng bao gá»m sinh tá»' nhóm B, canxi, vitamin E… Có thá»f dùng thêm
Centrum má»i ngày 1 viên Ă'á»f bá»• sung các yá°u tá»' vi IÆ°á»ng trên cho các bá»a Ă°n hàng
ngày.

Hãy kiên trì tập luyện yoga mỗi ngày, nó sẽ giúp bạn không
béo phì và có làn da khỏe đẹp thì nên chú ý tập MRI các bài tập có cường độ xác định như
hãy.

BS Bích Long