



Chương 24 Nhận biết về phình tiền liệt tuyến (BPH)

(第二十四章 認識前列腺肥大(BPH))

Tiền liệt tuyến chỉ có ở nam giới ?

(前列腺是男人的專利?)

Nữ giới có tổ chức tương tự như tiền liệt tuyến, nhưng đã bị thoái hóa. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng phụ nữ có tiền liệt tuyến, đây là một thể tuyến bao quanh niệu đạo nữ, do đó nữ cũng có khả năng mắc ung thư tiền liệt tuyến.

Phát triển tiền liệt tuyến (前列腺的發展)

1. Khi mới sinh kích thước như một hạt đậu Hà lan
2. Phát triển nhanh tuổi dậy thì
3. Phát triển hoàn toàn khoảng 25-30 tuổi
4. Phát triển lần thứ 2 thời trung niên (khoảng hơn 40 tuổi)
5. 50 tuổi trở xuống → Không có vấn đề gì
6. 60 tuổi trở lên → 50% phình to tiền liệt tuyến lành tính
7. 80 tuổi trở lên → phình to tiền liệt tuyến lành tính

Dấu hiệu phình to tiền liệt tuyến (tuyến tiền liệt)

(前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. Nước tiểu chảy nhỏ, không liên tục
2. Khi bắt đầu đi tiểu rất khó khăn, đi tiểu xong vẫn tiếp tục nhỏ giọt
3. Đi tiểu nhiều lần hoặc cảm giác buồn đi tiểu, không thể kiểm soát

Mục tiêu và cách chữa trị (治療目標與方式)

1. Điều trị mang tính quan sát (觀察性治療) :

- (1) Hạn chế đồ uống và hấp thụ nước, cố gắng thải hết lượng tiểu trong bàng quang
- (2) Hạn chế sử dụng đồ uống có cồn, cẩn thận uống thuốc chống nghẹt mũi chứa trong thuốc cảm cúm
- (3) Vận động có quy luật, giữ nhiệt độ cơ thể





2. Điều trị thuốc (藥物治療) :

- (1) Các chất đối kháng alpha adrenalin: thả lỏng tiền liệt tuyến và cơ trơn cổ bàng quang
- (2) Chất ức chế hóc môn nam: thu nhỏ tiền liệt tuyến, hiệu quả rất tốt đối với người bị phình to tiền liệt tuyến

3. Mổ ngoại khoa (外科手術) :

- (1) Cắt bỏ tiền liệt tuyến đường niệu
- (2) Mở tiền liệt tuyến đường niệu
- (3) Cắt bỏ tiền liệt tuyến mở

Kết luận (結論)

Khi phát hiện tiền liệt tuyến có hình dạng dị thường cần đến khám bác sỹ, tránh tin đơn thuốc nào đó mà lỡ thời gian khám bệnh, dẫn tới bệnh nặng thêm.





Chương 25 Nhận biết về tiểu không tự chủ

(第二十五章 認識尿失禁)

Định nghĩa bệnh tiểu không tự chủ (尿失禁的定義)

Về mặt y học, tình trạng đi tiểu không tự chủ bằng ý thức gọi là đi tiểu không tự chủ. Phần lớn dấu hiệu bệnh tương đối nhẹ, nhưng việc có mùi lạ, đi tiểu nhiều lần, dẫn tới những lo lắng về tâm sinh lý của người bệnh.

Nguyên nhân tiểu không tự chủ (尿失禁的原因)

1. Tiểu không tự chủ về mặt sinh lý (生理方面的尿失禁):

Bị thương ở cơ co thắt niệu đạo, kết cấu cơ thịt tầng sinh môn vùng bụng kém, tai biến thần kinh truyền dẫn hoạt động, tai biến đại tràng, thay đổi niệu đạo và góc bàng quang của nữ đều dẫn tới đi tiểu không tự chủ.

2. Đi tiểu không tự chủ về mặt tâm lý (心理方面的尿失禁):

Khi tâm lý xuất hiện hiện tượng ý lại, phản kháng, sợ hãi, cảm giác không an toàn sẽ ảnh hưởng tới sinh lý, gây ra bệnh đi tiểu không tự chủ.

Phân loại đi tiểu không tự chủ (尿失禁的分類)

1. Đi tiểu không tự chủ khi stress (應力性尿失禁):

--chiếm từ 80% người mắc bệnh trở lên

Khi dùng lực phần bụng như nâng nhấc vật nặng, ho, hắt xì hơi hoặc cười to, nước tiểu tự nhiên chảy ra.

Những phụ nữ sinh thường hoặc sau khi mổ vùng xương chậu khiến cơ thịt vùng xương chậu bị chảy sệ hoặc phụ nữ sau khi hết kinh do sự suy giảm bài tiết hormone nữ, niêm mạc niệu đạo co lại gây chảy nước tiểu.

Đối với nam giới chủ yếu là do bị cắt tuyến tiết liệt do ung thư tuyến này.

2. Đi tiểu không tự chủ cấp kỳ (急迫性尿失禁):



Cảm giác buồn đi tiểu không kịp đến nhà vệ sinh kéo theo hiện tượng đi tiểu không kiểm soát được quy vào triệu chứng bang quang quá động.

3. Tiểu không tự chủ mang tính hỗn hợp (混合型尿失禁):

Đi tiểu không tự chủ mang tính hỗn hợp là chỉ đồng thời xảy ra hiện tượng đi tiểu không tự chủ do stress và đi tiểu không tự chủ cấp kỳ.

4. Tiểu không tự chủ do tràn đầy (滿溢性尿失禁):

Xảy ra ở người bị tai biến thần kinh, nhịn tiểu quá lâu, tuyến tiền liệt phình to hoặc lâu ngày không thải nước tiểu. Sức co bóp bàng quang kém, khiến bàng quang đầy tràn mà không có cảm giác buồn tiểu, dẫn tới tiểu không tự chủ do tràn đầy.

5. Tiểu không tự chủ tạm thời (暫時性尿失禁):

Chủ yếu ở người viêm nhiễm đường niệu, thời kỳ ở cũ hoặc bị loạn thần kinh.

6. Tiểu không tự chủ do thần kinh (神經性尿失禁):

Trúng gió, tổn thương tủy sống, mổ cắt tử cung, mổ ung thư trực tràng đều có thể gây ra bệnh tiểu không tự chủ do thần kinh.

7. Tiểu không tự chủ hoàn toàn (恆漏性尿失禁):

Rò ống dẫn niệu hoặc đường ống niệu bị thương nặng khiến người bệnh cả ngày bị chảy nước tiểu.





Chương 26 Nhận biết cao huyết áp

(第二十六章 認識高血壓)

Cao huyết áp là gì? (什麼是高血壓?)

Tiêu chuẩn về cao huyết áp dựa vào báo cáo hội nghị chung các nước của Mỹ:

Phân loại	Huyết áp tâm thu (mmHg)	và	Huyết áp tâm trương (mmHg)
Bình thường	<120	và	<80
Cao huyết áp thời kỳ đầu	120-139	hoặc	80-89
Cao huyết áp cấp 1 (mức độ nhẹ)	140-159	hoặc	90-99
Cao huyết áp cấp 2 (độ vừa)	≥ 160	hoặc	≥ 100

Cao huyết áp có phải là một loại bệnh?

(高血壓是一種疾病嗎?)

Cao huyết áp là trạng thái, không phải là bệnh

Khi thần kinh giao cảm của người bình thường bị ảnh hưởng như: vui, cáu giận, buồn, mừng rỡ lạnh, cũng sẽ tác động tới huyết áp. Không nên chỉ vì đo huyết áp một lần thấy cao thì cho rằng bị huyết áp cao, thông thường trong thời gian nhất định xảy ra huyết áp bất thường 3 lần trở lên mới cần xem xét tới điều trị.

Cao huyết áp có cảm giác gì?

(高血壓有哪些感覺?)

Cao huyết áp là sát thủ ẩn mình, bệnh nhân có thể đau đầu, không tỉnh táo, đau mỏi phần cổ. Khi huyết áp quá cao, có thể gây ra triệu chứng buồn nôn, thị giác mờ.

Bệnh kèm theo với huyết áp cao (高血壓的併發症)

1. Cứng động mạch, xuất huyết não, tắc huyết quản chi dưới, người bệnh nặng có thể cưa chi.
2. Động mạch chủ bị. Tâm thất bên phì đại, thiếu máu cục bộ tim, thiếu máu cục bộ cơ tim, suy tim.
3. Mắt bị ảnh hưởng, người nghiêm trọng bị mù, chức năng thận giảm, suy thận.





Điều trị (治療)

1. Kiểm soát ăn uống: giảm hấp thụ của natri, bổ sung thức ăn có ka li, can xi và ma giê, cholesterol thấp, nhiều chất xơ.
2. Hình thái sinh hoạt: giảm áp lực, ngủ đầy đủ, vận động thích hợp, hạn chế rượu và thuốc lá, cân nặng bình thường.
3. Điều trị thuốc: cần chăm sóc tới chất lượng sống và tính tiện lợi trong sử dụng lâu dài.
4. Đột ngột dừng thuốc: dễ xảy ra hiện tượng co thắt tim hoặc suy tim, thậm chí mất mạng.
5. Uống lâu dài: không nên tự điều chỉnh lượng dùng thuốc.





Chương 27 Nhận biết về mỡ máu cao (第二十七章 認識高血脂)

Mỡ máu là gì? (什麼是高血脂?)

Cholesterol, Triglycerides và các chất béo khác chứa trong máu của cơ thể con người quá cao, tạo thành những mảng bám trong huyết quản, gây ảnh hưởng tốc độ dẫn truyền máu, lúc nghiêm trọng có thể gây tắc huyết quản.

Ảnh hưởng của Cholesterol đối với cơ thể (膽固醇對身體的影響)

1. Khi hàm lượng cholesterol trong huyết quản thấp, lưu thông máu dễ dàng
2. Lượng cholesterol quá cao gây trở ngại cho lưu thông máu, dẫn tới bệnh tim, tai biến mạch máu não
3. Mỡ máu quá cao, sẽ gây tắc mạch máu ở tim, gây ra bệnh tim mạch
4. Tắc mạch máu ở não gây ra tai biến mạch máu não, nguy hiểm tới tính mạng
5. Cholesterol quá nhiều trong cơ thể sẽ phá hoại thành huyết quản
6. Cơ thể cần lượng cholesterol vừa phải để duy trì cơ năng thông thường, nhưng quá nhiều sẽ dẫn tới mỡ máu cao

Nguyên nhân mỡ máu cao (高血脂的原因)

1. Tác nhân chủ yếu của bệnh tim là do mỡ trong thức ăn quá nhiều hoặc ít vận động
2. Có di truyền trong gia đình về mỡ máu cao, bệnh đái đường đều gây nên mỡ máu cao
3. Đa số người có mỡ máu cao đều cần chữa trị
4. Bệnh mỡ máu cao thông thường không có biểu hiện gì

Cholesterol tốt là gì? Cholesterol không tốt là gì?

(什麼是好的膽固醇?什麼是不好的膽固醇?)



Cholesterol bao gồm cholesterol lipoprotein mật độ thấp (LDL-C) và cholesterol lipoprotein mật độ cao (HDL-C). Cholesterol lipoprotein nồng độ thấp thì gọi là Cholesterol xấu, còn cholesterol lipoprotein nồng độ cao là cholesterol tốt. Cholesterol lipoprotein nồng độ thấp là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh tim và bệnh tai biến mạch máu não, còn cholesterol lipoprotein nồng độ cao có thể giảm những nguy hiểm của những bệnh về máu do cholesterol cao gây ra.

Điều trị (治療)

1. Những người từng có bệnh về tim mạch như: đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, bệnh đái đường... uống thuốc giảm cholesterol có thể giảm khả năng xảy ra bệnh về tim mạch và bệnh xuất huyết não.
2. Cai thuốc, kiểm soát ăn uống và vận động có quy luật để nâng cao Cholesterol lipoprotein nồng độ cao trong cơ thể, từ đó có thể giảm bớt Cholesterol lipoprotein nồng độ thấp trong máu.

