

Đôi với nam giới bước vào độ tuổi 30, nếu có xuất hiện một trong số những dấu hiệu sau đây là những báo cho những chức năng cơ thể đang dần bị lão hóa.

Những dấu hiệu lão hóa

Thức giấc: ngoài trẻ bện một những bện nhện mện ra thì khi thức dậy đi chện tện huyết quện cện a bện có vện đện, nhện hện đện sện tuện hoàn cện a huyết đện ch, gây nhện hện đện sện trao đện i chện tện i thện n kinh thện i cện gây ra hiện n tện đện thện i cện bện giện m sện.

Hói đện u: khi đặng trên đện nh cao cện a sện nghiện p, áp iện c sện đện nện đặng lên tinh thện n và tâm lý cện a nam giện i làm rện i loện n sện tuện hoàn máu và nện i tiện tện, tện đó gây ra hiện n tện đặng hói đện u.

Giện m thính iện c: sện tuện hoàn máu trong dện thện n kinh trong tai không tện t cện khuyνη hện đặng giện m khện nặng nghe cện a nam giện i. Ngoài ra, sện đặng nhện đặng thành phện iện n ão, nhện đặng nhện hện đặng tện i thính iện c khi còn trẻ thì không rõ ràng nhện đặng khi bện t đện u bện c vào tuện i 30 thì suy giện m này đã có thện cện m nhện n đện c rõ ràng.

Khện nặng vện đặng giện m: sau khi vện đặng mện nh thì tìm đện p nhanh liên hện i, khện nặng đện u hòa nhện p tìm ngày càng giện m. Đây là do cện tim bện lão hóa và tính đặng hện i mà gây ra, chúng có liên quan đện n tình trện đặng sện c khện e cện a tện hện ch.

Rặng đện bện đện: sau tuện i 30, rặng nam giện i đện bện đện vàng, viện c này có liên quan đện n quá trình vện sinh rặng miện đặng không đặng cách. Nếu tện thện chện i rặng không đặng cách, chện i rặng không cện n thện n làm cho chân rặng đện n bện teo iện i, làm cho khoện đặng cách các kện rặng iện n, hiện n tện đặng cao rặng xuện t hiện n ã các kện rặng và xung quanh nhện u, vi khuện n phát triện n do vện sinh rặng miện đặng kém. Do đó nên chện i rặng sau khi ănh xong vện i cách chện i rặng đặng cách, đện c biện t là sau bện a sáng và bện a tện i.

Mện t mện i: nam giện i tuện i 30, công viện c và cuện c sện đặng đã làm cho hện cện m thện y mện t mện i, uện oện i. Đây có thện là do áp iện c tâm lý rện t iện n hoện c thay đện i nện i tiện t cện thện mà gây ra. Đện u này cũng thện

Hiện nồng độ testosterone trong cơ thể đã giảm sút. Ở nam giới, testosterone kích thích sự phát triển của những đặc điểm giới tính thứ phát, bao gồm sự lông lên của da, sự phát triển của hormone trên cơ thể, sự phát triển cơ bắp, và làm vụng về. Nó hiện diện trong máu và tuỷ xương thành phần điều hòa ham muốn tình dục và duy trì khả năng cơ thể.



Nam giới ở độ tuổi 30 nên kiểm tra sức khỏe định kỳ

Bạn có khi nào đã quan tâm đến sức khỏe của mình đúng mức chưa? Bạn có nhớ bạn đã đi khám nha sĩ vào lúc nào không? Thời gian của bạn giờ đây có những thay đổi như thế nào so với trước? Khi lái xe hay đi bộ bạn có cảm giác đau ở vùng lưng không? Bạn vẫn thường nghe tiếng rì rào trong tai hay mất thăng bằng khi đi bộ? Bạn thân bạn có lo lắng khi nghe tiếng điếc đó không? Nếu những vấn đề trên đã làm bạn lo lắng thì hãy mau đi khám sức khỏe của mình nhé!

Khám mắt: Nếu thấy xuất hiện những triệu chứng sau: giảm thị lực, đau mắt, khô mắt, nhìn thấy lóa mắt, khó chịu khi nhìn ánh sáng, thậm chí đau đầu thì nên tiến hành kiểm tra thị lực xem có mắc các chứng bệnh như: cận thị, viễn thị, chứng giảm sút nhìn, loạn thị, bệnh tăng nhãn áp, bệnh đục nhân mắt, bệnh hoa mắt hay không... Nếu bạn đã đeo kính thì nên hai năm nên kiểm tra mắt lần, nếu không phải các bệnh như đục nhân mắt, cao huyết áp hoặc gia đình có tiền sử cận thị thì ít nhất mỗi năm nên kiểm tra mắt một lần.

Khám răng: nếu có những triệu chứng sau: đau răng, chảy máu chân răng, nhai gặp khó khăn, miệng có mùi hôi thì nên đi kiểm tra là: sâu răng, cao răng, viêm lợi, viêm chân răng...

Lòng: khi cảm thấy đau lòng, cảm giác khó chịu thì nên đi kiểm tra xem có bị gãy xương, trật khớp, thoát vị đĩa đệm cột sống cổ lưng hay dây chằng bị tổn thương. Nếu cần thì cũng nên kiểm tra urine trong máu thì xem bệnh đau lòng có phải là bệnh có liên quan đến những cơ quan nào thì khác trong cơ thể hay không.

Bệnh sinh dục ngoài: nếu có những triệu chứng như tình hoàn bị phù nề, bên trong có chồi mọc lên, đau tinh hoàn thì nên đi kiểm tra là: kiểm tra tinh hoàn, kiểm tra máu, kiểm tra nước tiểu xem có tìm thấy những căn bệnh ung thư liên quan bệnh sinh dục hay không. Cũng có thể đi kiểm tra tại nhà ít nhất một tháng một lần nếu thấy có chồi mọc đau, tình hoàn bị sưng thì nên nhanh chóng đến bệnh viện kiểm tra.

Bệnh truyền nhiễm: nếu có những triệu chứng: tiểu không kiểm soát được, tiểu gắt, đau vùng vết tiểu ra dịch có mùi thì nên đi kiểm tra là kiểm tra đường vết, kiểm tra máu và nước tiểu. Ngoài triệu chứng trên hợp đã xác định là chèn chèn hay cấp tính phải đi khám bác sĩ thì đi về những nam giới cảm thấy sức khỏe bình thường cũng nên kiểm tra mỗi năm một lần; nếu những nam giới có nhu cầu bệnh tình họ có tiểu số bệnh một tình thì tốt nhất mỗi năm nên đi khám vài lần.

Đái tháo đường: khi có những triệu chứng như: miệng hay khát nước, uống nhiều nước, tiểu nhiều, ăn nhiều, sụt cân nhanh nên đến bệnh viện kiểm tra về lượng đường trong máu, huyết áp, tiểu số bệnh của người thân, kiểm tra cân nặng. Nếu có những triệu chứng trên cần đi khám ngay, còn triệu chứng hợp và vận khỏe mạnh thì mỗi năm kiểm tra một lần.

Mỡ trong máu: không có triệu chứng rõ ràng, mỗi năm kiểm tra một lần.

Huyết áp: cảm thấy chóng mặt, khó tiêu buồn nôn, sáng thức dậy thấy đau đầu. Nếu chưa có những triệu chứng trên cũng nên đi khám định kỳ mỗi năm một lần. Người có người gia đình có tiểu số bệnh này hay công việc có nhiều áp lực, hút thuốc, uống rượu thì nên sớm kiểm tra xem có mức cholesterol cao huyết áp hay không, tốt nhất nên chuẩn bị máy đo huyết áp tại nhà

đ ti n theo dõi.

LÊ TH PHÚC H U