

20 Câu Hỏi và Trả Lời về Y tế

Bệnh tiểu đường loại 2 là một rối loạn chuyển hóa mãn tính, trong đó cơ thể không sử dụng insulin hiệu quả, dẫn đến lượng đường trong máu tăng cao. Tình trạng này thường phát triển do sự kết hợp của yếu tố di truyền và lối sống không lành mạnh, chẳng hạn như chế độ ăn nhiều đường, ít vận động hoặc béo phì. Nếu không được kiểm soát, bệnh có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng như tổn thương tim mạch, thận và thần kinh.

Vắc-xin hoạt động bằng cách kích thích hệ miễn dịch của cơ thể tạo ra các kháng thể để chống lại mầm bệnh cụ thể mà không gây ra bệnh. Khi tiếp xúc với vắc-xin, cơ thể học cách nhận diện và tiêu diệt virus hoặc vi khuẩn, từ đó xây dựng "bộ nhớ miễn dịch". Nhờ vậy, nếu sau này mầm bệnh thực sự xâm nhập, hệ miễn dịch có thể phản ứng nhanh chóng và hiệu quả để bảo vệ cơ thể.

Bệnh tim mạch chủ yếu do sự tích tụ mảng bám trong động mạch, hay còn gọi là xơ vữa động mạch. Tình trạng này xảy ra khi cholesterol, chất béo và các chất khác tích tụ, làm hẹp hoặc tắc nghẽn mạch máu. Các yếu tố nguy cơ bao gồm cholesterol cao, huyết áp cao, hút thuốc lá, béo phì và lối sống ít vận động, tất cả đều làm tăng nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ.

Đột quỵ thường biểu hiện qua các triệu chứng đột ngột như tê hoặc yếu ở mặt, tay hoặc chân, đặc biệt ở một bên cơ thể. Người bệnh có thể gặp khó khăn khi nói, hiểu lời nói, mất thị lực ở một hoặc cả hai mắt, mất thăng bằng hoặc đau đầu dữ dội không rõ nguyên nhân. Nhận biết sớm các triệu chứng này rất quan trọng để điều trị kịp thời.

Virus cúm liên tục biến đổi, tạo ra các chủng mới mỗi năm, khiến vắc-xin của năm trước trở nên kém hiệu quả. Vì vậy, các nhà khoa học phải phát triển vắc-xin mới hàng năm để bảo vệ chống lại các chủng virus phổ biến nhất. Tiêm phòng cúm hàng năm giúp giảm nguy cơ mắc bệnh, đặc biệt ở những người có nguy cơ cao như trẻ em, người già và người mắc bệnh mạn tính.

Viêm gan B lây truyền chủ yếu qua máu và các dịch cơ thể như tinh dịch hoặc dịch âm đạo. Các con đường lây nhiễm phổ biến bao gồm sử dụng chung kim tiêm, quan hệ tình dục không an toàn, truyền từ mẹ sang con khi sinh hoặc tiếp xúc với máu nhiễm virus. Phòng ngừa bao gồm tiêm vắc-xin và sử dụng các biện pháp bảo vệ an toàn.

Huyết áp cao, hay tăng huyết áp, được xác định khi huyết áp tâm thu đạt từ 130 mmHg trở lên hoặc huyết áp tâm trương từ 80 mmHg trở lên, theo tiêu chuẩn của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ. Tình trạng này có thể gây tổn thương cho tim, thận và các cơ quan khác nếu không được kiểm soát thông qua lối sống lành mạnh hoặc thuốc.

Insulin là một hormone do tuyến tụy tiết ra, đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa lượng đường trong máu. Nó giúp các tế bào hấp thụ glucose từ máu để sử dụng làm năng lượng hoặc lưu trữ dưới dạng glycogen. Khi insulin hoạt động không hiệu quả, như trong bệnh tiểu đường, lượng đường trong máu tăng cao, gây hại cho cơ thể.

Sốt xuất huyết được truyền bởi muỗi *Aedes aegypti*, một loài muỗi hoạt động chủ yếu vào ban ngày. Muỗi này mang virus Dengue và lây truyền khi đốt người. Phòng ngừa bao gồm loại bỏ nơi sinh sản của muỗi, như nước đọng, và sử dụng các biện pháp chống muỗi như màn, thuốc xịt.

Ung thư xảy ra khi các tế bào trong cơ thể phát triển bất thường và không kiểm soát được do đột biến gen. Những đột biến này có thể được kích hoạt bởi yếu tố di truyền, tiếp xúc với chất gây ung thư (như thuốc lá, bức xạ), hoặc các yếu tố môi trường khác. Các tế bào ung thư có thể xâm lấn mô khỏe mạnh và di căn đến các bộ phận khác của cơ thể.

Viêm phổi thường gây ra các triệu chứng như sốt cao, ho có đờm (đôi khi có máu), khó thở, đau ngực khi hít thở sâu và mệt mỏi toàn thân. Các triệu chứng này có thể khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi và tình trạng sức khỏe, nhưng thường cần điều trị y tế để tránh biến chứng.

Xét nghiệm máu định kỳ giúp đánh giá các chỉ số quan trọng như lượng đường huyết, cholesterol, chức năng gan, thận và các dấu hiệu viêm nhiễm. Việc này cho phép phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, bệnh tim hoặc thiếu máu, từ đó can thiệp kịp thời để ngăn ngừa biến chứng nghiêm trọng.

Loãng xương thường gặp ở phụ nữ sau mãn kinh và người cao tuổi do sự suy giảm mật độ xương theo tuổi tác hoặc thiếu hụt estrogen. Tình trạng này làm xương trở nên yếu và dễ gãy, đặc biệt ở hông, cột sống và cổ tay. Các yếu tố nguy cơ khác bao gồm thiếu canxi và ít vận động.

Phòng ngừa bệnh truyền nhiễm hiệu quả nhất bao gồm tiêm phòng vắc-xin, rửa tay thường xuyên với xà phòng, giữ vệ sinh cá nhân và môi trường sống sạch sẽ. Ngoài ra, tránh tiếp xúc gần với người bệnh và sử dụng các biện pháp bảo vệ như khẩu trang cũng góp phần giảm nguy cơ lây nhiễm.

Cholesterol xấu (LDL) tích tụ trong thành động mạch, hình thành các mảng bám gây xơ vữa động mạch. Điều này làm hẹp lòng động mạch, cản trở lưu thông máu, dẫn đến tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ và các bệnh tim mạch khác. Kiểm soát LDL thông qua chế độ ăn và thuốc là rất quan trọng.

Bệnh lao phổi lây lan qua không khí khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện hoặc hát, giải phóng các giọt bắn chứa vi khuẩn lao. Những người tiếp xúc gần gũi trong thời gian dài có nguy cơ cao bị lây nhiễm. Phòng ngừa bao gồm đeo khẩu trang và cải thiện thông thoáng không gian sống.

Uống đủ nước mỗi ngày rất cần thiết để duy trì các chức năng cơ thể, bao gồm điều hòa nhiệt độ, hỗ trợ tiêu hóa, vận chuyển chất dinh dưỡng và thải độc qua thận. Thiếu nước có thể dẫn đến mệt mỏi, mất tập trung, táo bón và các vấn đề sức khỏe khác, đặc biệt trong thời tiết nóng.

Suy thận mạn gây ra các triệu chứng như mệt mỏi, sưng phù ở chân hoặc mắt, giảm lượng nước tiểu, tăng huyết áp và ngứa da do tích tụ chất độc. Các triệu chứng này thường tiến triển chậm và có thể không rõ ràng ở giai đoạn đầu, đòi hỏi xét nghiệm để chẩn đoán chính xác.

Sàng lọc ung thư cổ tử cung, chẳng hạn như xét nghiệm Pap smear hoặc HPV, giúp phát hiện sớm các tổn thương tiền ung thư hoặc ung thư ở giai đoạn đầu, khi điều trị có hiệu quả cao. Việc này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ từ 21 tuổi trở lên, giúp giảm nguy cơ tử vong do ung thư cổ tử cung.

Để giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer, cần duy trì lối sống lành mạnh, bao gồm tập thể dục thường xuyên, ăn uống cân bằng giàu rau củ và omega-3, kích thích trí não qua đọc sách hoặc giải đố, và kiểm soát các bệnh mạn tính như tiểu đường, cao huyết áp. Giữ gìn giấc ngủ và giảm căng thẳng cũng đóng vai trò quan trọng.