

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đác Tráng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02

Theo kết quả điều tra gần đây, trong thành phố của một cơ quan quản lý về sức khỏe, 10 thói quen như dưới đây gây nguy hại rất lớn cho sức khỏe chúng ta.

1. Thi u v n đ ng



Theo khảo sát, 2/3 số người không đạt tiêu chuẩn về vận động mỗi tuần 3 lần, mỗi lần 30 phút. Các chuyên gia y tế cho rằng, tập thể thao không đủ sẽ gây ra hàng loạt bệnh tật như béo phì, cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh mạch vành tim, đau lưng... Mọi người nên duy trì ít nhất mỗi tuần vận động 3 – 5 lần, mỗi lần 30 phút.

“Vận động nhẹ” giúp đỡ các giai đoạn trí tuệ chú trọng, vì nó có hiệu quả giảm áp lực, làm đỡ p và chữa bệnh. Đối với những người trí tuệ có áp lực lớn, đặc biệt là phụ nữ, tập thể thao thích hợp hơn. Làm thêm giờ, mất ngủ, bệnh nhân, nếu có thể tập ở Gym hay công viên hè hoặc chỉ cần 40 phút hoặc 1 tiếng, rất có thể gây tác động ngược, hại sức khỏe. Những người dùng thời gian đó cho vận động nhẹ như yoga, thái cực quyền, đi bộ thì tình hình có thể sẽ thoải mái hơn nên yên tâm.

2. V t chéo chân

Động tác này thường là thói quen, nhưng nó cản trở lưu thông máu ở chân, dễ gây tĩnh mạch, vẹo cột sống, thoát vị đĩa đệm. Các chuyên gia cho rằng, người mắc bệnh cao huyết áp, tim mạch và bệnh tim, nếu vận t chéo chân lâu dài thì bệnh sẽ thêm trầm trọng:

- Giảm tĩnh mạch hoặc tắc động mạch ở chân: Khi vận t chéo chân, đầu gối sẽ bẹp xuống, dễ nh huyết động tuần hoàn máu ở chi dưới. Hai chân duy trì một tư thế lâu không động d y sẽ d

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đác Tráng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02

tê liệt, nếu tu n hoàn máu b c n tr , r t có th d n đ n giãn tĩnh m ch và t c đ ng m ch ở chân. Đ c bi t là nh ng ng i già cao huyết áp, b ti u đ ng, b b nh tim, v t chéo chân th i gian dài s làm b nh n ng h n.

- Nh h ng s c kh e sinh s n nam gi i: Khi v t chéo chân, hai chân th ng b k p quá, làm tăng nhi t đ ở bên b p đùi và b ph n sinh d c. Nhi t đ nóng lên s gây h i cho tinh trùng, đ lâu có th nh h ng đ n sinh con. Vì v y, v t chéo t t nh t là đ ng quá 10 phút, n u th y có m hôi ch y ra, t t nh t là đi i nh nhàng n i thoáng gió đ t n nhi t nhanh.

- Gây t n th ng x ng c t hay căng c : Khi v t chéo chân, x ng ch u và kh p háng đ đau m i do áp l c kéo dài, sau m t th i gian dài có th b t n th ng x ng hay căng c . Khi ng i trên xe, n u xe đ ng g p, hai chân đan chéo không k p th th ng b ng, đ gây đau cho kh p x ng và b p th t, d n đ n tr t kh p.

3. Ng i trong nhà v sinh xem báo

Ng i trên b n c u đ c sách xem báo, ch c ch n s kéo dài th i gian đ i ti n, làm cho h u môn ở máu và b nh trĩ phát tác.

Y h c hi n đ i nghiên c u cho bi t, ng i nhà v sinh quá 3 phút s có th tr c ti p d n đ n t huyết giãn tĩnh m ch tr c tràng, đ gây b nh trĩ, và b nh n ng hay nh có liên quan đ n th i gian dài hay ng n.

Th i gian ng i b n c u càng dài, t l m c b nh càng cao. B i vì ng i lâu s làm tăng áp l c lên b ng, làm cho máu trong tĩnh m ch ch y ng c không xuôi, d n đ n giãn tĩnh m ch ở tr c tràng, làm cho nhóm tĩnh m ch đóng m l ng l o, thành tĩnh m ch s m ng và ph ng lên. Đ lâu nh v y s hình thành b nh trĩ.

Ngoài ra, trong nhà v sinh th ng không đ ánh sáng, đ c sách báo cũng đ h i m t. L i khuyên c a bác sĩ là, khi đ i ti u ti n trong nhà v sinh, c n nhanh chóng k t thúc trong vòng 5 phút, đ ng th i không ng ng t p nâng mông, nh v y m i có th phòng b nh nh b nh trĩ có hi u qu .

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đác Tráng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02

4. Vấn đề nhấc tay lập tức ra khỏi giường



Jim Horne, giáo sư Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ, Đại học Loughborough cho biết, vấn đề nhấc tay đã lập tức ra khỏi giường rất có thể làm thay đổi đột ngột huyết áp, gây ra các biến chứng huyết áp cao, đột quỵ. Cần ngủ 5 phút để vận động tích cực và não bộ kịp thời để ngủ dậy ra khỏi giường.

Sau khi nhấc tay không được lập tức đứng dậy, mà trước hết cần nằm trên giường nửa phút.

Để làm giảm tổn thương cho huyết quản gây ra bởi sự thay đổi áp lực lên huyết quản trước và sau khi ngủ, các chuyên gia cho biết:

Một là, sau khi nhấc tay không được lập tức đứng dậy, mà trước hết cần nằm trên giường nửa phút.

Hai là, sau khi ngủ dậy thì ngủ tiếp nửa giờ.

Ba là, dựa vào chứng ngưng thở khi ngủ nửa giờ rồi mới ra khỏi giường hoạt động. Mọi hoạt động diễn ra từ tỉnh ngủ vậy sẽ làm cho các cơ quan của cơ thể thích ứng với sự thay đổi, giảm nguy cơ ngã vấp xuống do áp lực lên mạch máu tim vì chứng ngưng thở đột ngột gây ra.

5. Liên tục sử dụng máy tính 3 tiếng trở lên

Sử dụng máy tính kéo dài sẽ gây mỏi mắt, đau lưng mỏi vai, hơn nữa còn gây ra các vấn đề như đau đầu, mất ngủ, chán ăn.

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đ&c Tr&ng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02

Tia X y và bức xạ điện từ tần số thấp của máy tính có thể gây mất thăng bằng trung khu thần kinh của con người. Một nghiên cứu của Anh cho biết, trẻ em và bức xạ tần số thấp phát ra từ màn hình máy tính sẽ gây ra 7 – 19 chứng bệnh, bao gồm chóng mặt, nhức đầu, mất trí nhớ ngắn hạn, đau khớp và trầm cảm.

Đi vào phòng, còn có các triệu chứng đau bệnh kinh, kinh nguyệt kéo dài, mất vài bà mẹ còn bị sinh non hoặc phá thai. Ngoài ra, làm việc với máy tính lâu dài, sẽ căng thẳng tinh thần, áp lực tâm lý lớn, dẫn mất mát toàn thân, cũng với bức xạ điện từ, trẻ em ung thư vú của nhi khoa người này sẽ cao hơn bình thường khoảng 30%. Có nghiên cứu cho biết, bức xạ điện từ của máy tính còn có thể gây ung thư.

- Gây hại đến tầm nhìn: Mất dần vào mắt chóng lâu, sẽ làm cho mắt chóng bệnh 1/3 số người bình thường, đó đã làm giảm thị lực ra chóng bối rối mắt. Làm như thế lâu dài, không những gây mất mắt, hoa mắt, mất mát, mà còn gây ra các chứng khác không thích hợp. Phòng pháp hiệu quả nhất là nghỉ ngơi hợp lý, ăn nhiều thực phẩm có chứa vitamin A, bổ sung rhodopsin cho võng mạc, chứng bệnh cà rốt, bắp cải, giá đỗ, đậu phụ, táo đỏ, cam, súp lơ, trứng gà, gan động vật, thối nát.

- Gây hại các chứng chứng: Làm việc với máy vi tính làm đi lại, căng thẳng sẽ gây hại cho các chứng chứng của chứng như các chứng, dây thần kinh, khớp, gân. Ngoài đau lưng, còn có thể bệnh đau, chứng chứng liệt tay, chứng chứng này mở rộng ra lòng bàn tay và các ngón tay.

- Gây hại cho hệ hô hấp: Hơi bay ra từ máy tính sẽ gây hại cho hệ hô hấp. Các nhà nghiên cứu của Quỹ Bệnh nhân chứng Anh gần đây đưa ra một báo cáo cho biết, thiết bị văn phòng sẽ phát ra khí ozone có hại cho sức khỏe con người, thủ phạm chính là máy tính, máy in laser. Các khí ozone này không chỉ độc hại, mà còn có thể gây khó thở cho một số người. Ngoài ra, đi lâu nơi có nồng độ khí ozone cao sẽ gây ra bệnh phổi.

6. Khom lưng di chuyển và tư thế

Các chuyên gia cho rằng, khom lưng di chuyển và tư thế có thể gây hại cho các chứng lưng và đĩa đệm thắt lưng. Tư thế nhất là người xem xu hướng, lấy chứng dựa vào trọng tâm, làm cho trọng tâm lệch đi chia đều cho các chứng bắp cơ chân.

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đäc Träng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02

Tä thä đúng: Trä cä tiên cä thä cä gäng áp sát vät näng, sau đó khom gäi, khom xäng hông, dùng hai tay giä vät, duäi gäi duäi xäng hông, vät näng sä di chuyän. Nhä väy, sä tránh phäi sä däng cä läng, giäm tän thäng thät läng. Ngoài ra, khi di chuyän vät näng, cän chú ý đä hai đäu gäi bán gäp, đä cho đä vät sát väi cä thä, nhä väy sä giäm gánh näng cho cä thät läng, giäm nguy cä chän thäng.

7. Dùng sức quá nhiều khi đi tiän

Đäi tiän quá dùng säc đä làm tim phäi co bóp nhiäu, huyät áp sä tăng lên đät ngät, gây chäy máu não. Khi ngäi già quá dùng säc đä đi tiän có thä đän đän thay đäi läu läng máu đäng mäch vành và não, do läu läng máu đä não giäm xuäng, khi đäi tiän có thä xäy ra ngät xäu (bät tänh), ngäi suy mäch vành có thä bä đầu thät ngäc, nhäi máu cä tim, ngäi bä cao huyät áp có thä bä xuät huyät não ngoài ý muän, hän näa có thä gây chäng phänh đäng mäch hoäc vä thành mäch, täc đäng mäch, loän nhäp tim và thäm chí đät tä.

8. Uống nước quá ít



Các chuyên gia väy tä cho biät, mäi ngäi i tät nhät là uäng đä 2 lít näc/ngäy, tä sáng säm cho đän cä 3 bäa ăn hàng ngày đäu cän bä sung näc thích häp.

Rät nhiäu phän thäc đäy là uäng näc coi nhä mät bài täp hàng ngày, mong nó làm nhuän tràng, giäm đänhät máu. Nhäng bä sung näc vào sáng säm nhä thä nào sä khäe mänh hän? Thäc ra, không có quy täc nhät đänh, bä sung näc vào sáng säm mäi ngäi có sä khác nhau.

Ngäi gäy äm, da nhät nhät, sáng säm không nên uäng säa, näc hoa quä, näc länh có nhiät

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đác Tráng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02

Đá tháp hán cá thá, cá thá đái nháng thá đá báng canh, cháo nóng.

Nác trái cây tái kháng thách háp vái cái đá dày tráng ráng vào sáng sám, dù là mùa hè cũng phái kát háp vái báa sáng. Sáng sám tránh uáng nác mán, ăn canh thát hay canh ván thán mán, nó sá chá làm ta cám giác đái thám.

Trác khi ăn, uáng nác sá tát cho đá dày: Món khai vá cáa pháng Tây chính là món canh đá ăn ngon miáng hán, bái trán thác quán, chuán bá tát cho báa ăn. Nhá váy, trác khi ăn cám, bá sung nác cũng cá ý nghĩa táng tá. Trác khi ăn thác ăn thá rán, nên uáng náa các nác (100 ml), cá thá là nác hoa quá, sáa chua mám, cũng cá thá là nác hoa cúc đáng viên hay nác trà nhát mám, hoác mát bát canh khai vá đác nhá, đáu là cách rát tát cho đá dày.

9. Thích ăn đá nóng

Ăn quá nóng sá cá hại cho đáng ruát và các chác năng cáa cá thá, bình tháng ăn nhiáu thác ăn cá nhiát đá gán vái cá thá, cá thá trá hoán sá lão hóa cáa đá dày, giúp ta sáng lâu hán.

Thác ăn nóng tiáp xúc vào đáng tiêu hóa, niêm mác khoang miáng sá làm cho mô á đây bá tán tháng, loét, cháy máu. Nhiáu liên tác bá kích thích cá hại nhá thá cá thá gây ung thá. Vì váy, ngái cá thói quen ăn uáng đá nóng sá cá nguy cá rát cao vá ung thá khoang miáng và thác quán.

Các chuyên gia cho ráng, sau 40 tuái nên ít ăn đá cay, nóng, tê. Nháng đám tráng á khoang miáng do thích ăn đá nóng, cay, tê gây ra kháng tách rái viác mác bánh ung thá khoang miáng. Nó chuyán hóa thành ung thá, cháy u và mát phán bá kích thích bái vát lý, hóa hác. Đây cũng là đáu máu chát đá sau 40 tuái tát nhát ít ăn thác ăn cay, nóng, tê, nhiáu kháng nháng thác ăn kháu vá náng này sá liên tác kích thích khoang miáng, tiáp theo trác tiáp gây ra ung thá miáng. Vì váy, ngái qua 40 tuái cán chú ý khi khoang miáng cá nháng máng đám sán sái kháng thá tiêu trá, nhiáu niêm mác sán sái, cá cám giác đá vát hoác vá giác thay đái, cán hát sác cháa trá. Nhiáu cá đám tráng, cán tháng chú ý sá thay đái cáa nó, nhá xung quanh đám tráng cá xuát hián đám đá kháng, máng đám cáng lái, kèm theo các hián táng nhá cháy máu, loét thì cán đác biát cánh giác.

10. Uáng quá nhiáu cà phê hoác trà

10 thói quen xấu gây nguy hại cho sức khỏe

Tác Giả: Đác Tráng

Thứ Ba, 04 Tháng 10 Năm 2011 05:02



Uống cà phê và trà vỉi säng thích häp sä có läi cho säc khäe, uäng quá nhiäu sä kích thích dä dày, änh häng đän giäc ngä.

Đäng nghĩ là đem đäi cäc cà phê nhä thay bäng cäc to và bän sä khäe mänh hän. Phän län các nhà nghiên cäu đäu cho räng, hoàn toàn không có đä bäng chäng cho thäy läi ích cäa cà phê.

Phän äng vỉi cà phê có sä khác nhau ä mäi ngäi: mät tách cà phê nhä có thä làm cho mät ngäi trä nên lo läng căng thäng, nhäng có mät sä ngäi uäng đän 10 tách cà phê vỉn có thä ngä ngon cä đäm. Mäi quan hä giäa cà phê và säc khäe hiän còn chäa có luän chäng chät chä, các chuyên gia cho räng uäng cà phê tät hay xäu là tùy thuäc vào mäi ngäi.

Trên thäc tä, trà phân làm nhiäu loäi, trong đó có trà xanh, trà đen (häng trà), trà Ô long. Các loäi trà này có tính nóng, änh khác nhau, có tät cho säc khäe hay không thì phäi xem thä chät cäa bän thä nào. Trà xanh có tính änh, trà đen có tính nóng, trà Ô long có tính chät trung tính giäa trà xanh và trà đen, täc là tính bình.

Uống trà phäi phù häp, uäng trà nhiäu cũng nhä ăn nhiäu hän mät loäi thäc ăn nào đó. Rät nhiäu ngäi có thä chät đäng suy uäng nhiäu trà xanh lâu sä mäc häi chäng suy giäm. Näu đã có thói quen uäng trà, thì bän nên uäng trà Ô long, vì nó có tính bình.