

10 THÓI QUEN KHI HỒI HỢP ẢNH HƯỞNG XẤU ĐẾN SỨC KHỎE

Khi căng thẳng hay lo lắng, nhiều người thường lặp đi lặp lại một số thói quen tưởng chừng như vô hại mà không hay biết chúng tác động xấu đến sức khỏe. Vậy đó là những thói quen nào? Các chuyên gia Mỹ đã “điểm mặt” và phân tích t

Khi căng thẳng hay lo lắng, nhiều người thường lặp đi lặp lại một số thói quen tưởng chừng như vô hại mà không hay biết chúng tác động xấu đến sức khỏe. Vậy đó là những thói quen nào? Các chuyên gia Mỹ đã “điểm mặt” và phân tích tác hại của 10 “tật” mà nhiều người hay mắc phải sau đây:

1. Cắn móng tay

Đây là hành động vô thức mà nhiều người mắc phải khi suy nghĩ hoặc rơi vào trạng thái lo lắng, sợ hãi. Không chỉ làm hư hỏng, biến dạng móng tay và phần da xung quanh, tật xấu này còn có thể lây truyền vi khuẩn từ da đến miệng gây nhiễm trùng nướu, răng, cổ họng và ngược lại – Tiến sĩ Michael Shapiro, một chuyên gia da liễu ở New York cho biết. Chị em có thể ngăn chặn hành vi cắn móng tay bằng cách đơn giản là...sơn móng tay.

2. Xoắn hoặc giật tóc

Cùng với cắn móng tay, giật tóc cũng là một trong rối loạn ám ảnh ép buộc – những hành vi lặp đi lặp lại đối với cơ thể. Theo Tiến sĩ Ariel Ostad, hành động dùng ngón tay xoắn tóc về lâu dài sẽ gây tổn hại chân tóc, thậm chí khiến tóc ở vùng da đầu chịu tác động bị rụng tạm thời hoặc vĩnh viễn. Đáng lưu ý là hành động vô thức này có thể dẫn đến hội chứng nghiện giật tóc (trichotillomania) phải điều trị bằng thuốc và liệu pháp tâm lý.

3. Bẻ khớp cổ

Hành vi này có thể giúp bạn giải tỏa sự mỏi mệt ở một vài khớp cổ và cảm thấy thoải mái trong giây lát nhưng nếu kéo dài sẽ dẫn đến hội chứng hypermobile (đau lặp đi lặp lại ở một số khớp) và làm tổn thương các dây chằng xung quanh. Chuyên gia phẫu thuật chỉnh hình, Tiến sĩ Michael Gleiber ở Đại học Florida Atlantic, cho biết bẻ khớp cổ nhiều có thể làm mòn khớp và gây viêm khớp. Trong một số trường hợp, thói quen này còn có thể dẫn đến đột quỵ.

4. Sờ mặt hoặc nặn mụn

Theo chuyên gia da liễu Jessica Krant ở Trung tâm Y tế Downstate thuộc Đại học New York, thường xuyên chạm tay lên mặt hoặc nặn mụn có thể làm tổn thương lớp màng mỏng bảo vệ da. “Nếu để chảy máu, bạn có thể bị sẹo vĩnh viễn. Đừng chạm tay vào vùng da bị ngứa hoặc nổi mụn trên mặt. Hãy xử lý chúng bằng kem bôi da và dưỡng ẩm” – Tiến sĩ Krant khuyến cáo.

5. Nghiến răng

Cắn hoặc nghiến răng khi đang căng thẳng đồng nghĩa bạn đang hủy hoại hàm răng của mình. Tật xấu này có thể làm nứt, mẻ thân răng hoặc chân răng, thậm chí gây hại cho khớp xương hàm dưới dẫn đến chứng rối loạn khớp thái dương hàm.

6. Nhai kẹo cứng

Một trong những tác hại dễ thấy nhất của việc nhai kẹo cứng thường xuyên là sâu răng và mẻ răng. Do đó, Chủ tịch Học viện Nha khoa Thẩm mỹ của Mỹ Jack Ringer khuyên những người có thói quen này nên dùng kẹo ít đường và ít axit để hạn chế tác hại cho răng.

7. Liếm hoặc cắn môi

Hành vi này tạo điều kiện cho các enzyme tiêu hóa thấm vào da môi, gây viêm da hoặc khiến môi bị khô và nứt nẻ.

8. Cắn bên của má

Đây cũng là một trong những thói quen thường gặp khi chúng ta lo lắng. Thường thì phần thịt bên trong má bị sưng lên, khiến chúng ta lại dễ cắn vào nó. Thói quen này nếu kéo dài có thể dẫn đến chứng viêm mãn tính, chảy máu và để lại sẹo.

9. Nhai kẹo cao su

Việc nhai và thổi kẹo cao su không chỉ gây phiền cho người khác mà còn khiến bạn dễ bị rối loạn khớp thái dương hàm. Ngoài ra, chất tạo ngọt nhân tạo trong kẹo còn dẫn đến các bệnh tiêu hóa. Thêm vào đó, hít nhiều không khí trong khi nhai, thổi cũng khiến dạ dày bị đầy hơi.

10. Ngậm bút

Thói quen này có thể khiến bạn mắc một số bệnh nếu phần đầu viết chứa vi trùng, tương tự những nơi ẩn náu khác của vi khuẩn như bàn phím máy tính hoặc điện thoại. Không chỉ vậy, ngậm viết còn làm hư răng cũng như tổn thương phần mô mềm và nướu răng.