

ĐOÁN BỆNH QUA NGOẠI HÌNH

Hói đầu có nguy cơ mắc bệnh tim cao, chân ngắn nguy cơ mắc bệnh gan, khứu giác kém dễ mắc bệnh Parkinson... đó là những biểu hiện sức khỏe tương lai được dự đoán qua vẻ bề ngoài của một người, theo Mirror.

Hói đầu và bệnh tim

Các nhà khoa học Nhật Bản nhận thấy rằng nam giới hói đầu sớm thì rủi ro mắc bệnh tim càng cao.

Nghiên cứu này được xuất bản trên chuyên san Y học BMJ (Anh), có 37.000 đối tượng tham gia trong 6 cuộc nghiên cứu.

Vậy làm gì để có thể giảm nguy cơ rủi ro mắc bệnh này khi bị hói đầu sớm? Tiến sĩ Hilary Jone, bác sĩ chuyên trang chăm sóc sức khỏe Healthexpress.co.uk cho biết tập thể dục, duy trì trọng lượng khỏe mạnh và chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh sẽ giúp chúng ta kiểm soát tim mạch.

Ngoài ra, tránh uống rượu và hút thuốc - hai nguyên nhân chính gây ra bệnh tim.

Hói đầu có thể là biểu hiện của bệnh tim - (Ảnh: Shutterstock)

Ngón trở ngắn và viêm xương khớp

Khi ngón trở ngắn hơn ngón đeo nhẫn, phụ nữ có gấp đôi khả năng phát triển bệnh viêm xương khớp đầu gối.

Một nghiên cứu khác được xuất bản năm 2008 trên tạp chí Arthritis & Rheumatism còn tiết lộ, những người mức độ estrogen thấp, chủ yếu ở nam giới, có thể dễ mắc bệnh viêm xương khớp.

"Có rất nhiều suy đoán về mối liên hệ giữa hoóc môn và bệnh viêm xương khớp. Tuy nhiên, hầu hết các bác sĩ sẽ tư vấn cách giảm thiểu mắc bệnh bằng cách tránh chấn thương và duy trì sức khỏe tốt", tiến sĩ Hilary nói.

Hãy có chế độ ăn uống cân bằng, chăm sóc khớp xương và duy trì trọng lượng thích hợp.

Chân ngắn và bệnh gan

Một nghiên cứu năm 2008 của Đại học Bristol (Anh) cho thấy phụ nữ với đôi chân từ 50,8-73,6 cm có thể có nguy cơ mắc bệnh gan.

Nghiên cứu cho thấy có một mối liên hệ giữa chất béo và chức năng gan.

Gan là một cơ quan quan trọng. Một chế độ ăn uống lành mạnh và ít uống rượu sẽ có ích cho gan, tiến sĩ Hilary nói.

Khứu giác kém và bệnh Parkinson

Không thể xác định được mùi hương của quế, chuối và chanh thì nhiều khả năng người đó dễ mắc bệnh Parkinson gấp 5 lần, theo một nghiên cứu được đăng trên tạp chí Neurology.

Vùng não phân biệt mùi có thể là một trong những khu vực đầu tiên bị ảnh hưởng bởi bệnh Parkinson. Bệnh Parkinson phần lớn là liên quan đến độ tuổi cộng với một số rủi ro khác.

Cần duy trì sức khỏe, thói quen sống lành mạnh, giảm tiếp xúc với chất độc và tiêu thụ các vitamin nhóm B, theo tiến sĩ Hilary.

Đùi gầy cũng là một trong những biểu hiện dự đoán bệnh tiểu đường - (Ảnh: Shutterstock)

Đùi gầy và bệnh tiểu đường

Đùi nhỏ có thể làm tăng nguy cơ có vấn đề về mạch vành, theo một nghiên cứu từ Đan Mạch.

Các nhà khoa học lý giải rằng khối lượng cơ quá ít có thể dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2 và suy tim.

Một chế độ ăn uống lành mạnh với dầu cá và tập thể dục thường xuyên có thể giúp tim khỏe

mạnh, tiến sĩ Hilary nói.

Cánh tay ngắn và bệnh Alzheimer

Phụ nữ với cánh tay ngắn, nhiều khả năng tiếp tục phát triển bệnh Alzheimer, theo một nghiên cứu được xuất bản trên tạp chí Neurology.

Duy trì bộ não năng động rất quan trọng. Ăn các loại thực phẩm có lợi cho não như quả mọng, trái cây, rau, dầu cá và axit folic, tiến sĩ Hilary nói.

Nếp nhăn thùy tai và bệnh tim

Nếp nhăn ở thùy tai có thể là dấu hiệu sớm của bệnh tim. Theo Tạp chí Y học Mỹ, nếp gấp ở một thùy tai tăng nguy cơ gặp bệnh tim mạch đến 33% và nếp gấp trên cả hai thùy tai tăng 77% nguy cơ mắc bệnh này.

Các chuyên gia nghi ngờ rằng mất đàn hồi có thể gây ra các nếp gấp và xơ cứng động mạch.

Những thay đổi lối sống đơn giản có thể có tác động lớn đến sức khỏe tim mạch, tiến sĩ Hilary cho biết thêm.

Chiều cao và khả năng ung thư buồng trứng

Phụ nữ có chiều cao được cho là có nguy cơ mắc bệnh ung thư buồng trứng cao hơn những người thấp.

Các nhà khoa học Đại học Oxford tìm thấy mối liên quan giữa chiều cao và ung thư buồng trứng sau khi tiến hành 47 cuộc nghiên cứu với hơn 100.000 phụ nữ.

Nghiên cứu cho thấy một người phụ nữ cao 1m52 có 1,6% nguy cơ phát triển ung thư buồng trứng, trong khi nguy cơ này tăng 2% đối với phụ nữ cao 1m67. Ngoài ra, cứ tăng thêm 5 cm chiều cao, thì tỷ lệ bệnh tăng lên 7%.

Đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy chiều cao liên quan đến nguy cơ ung thư, tiến sĩ Hilary nói.

Tuy nhiên, chiều cao sẽ ít quan trọng hơn so với các yếu tố đã được chứng minh khác như béo phì, tiếp xúc với tia cực tím, virus, hút thuốc và độc tố môi trường.

Ngực to và ung thư vú

Phụ nữ ngực to có thể có nhiều khả năng phát triển ung thư vú. Một nghiên cứu trên 16.000 phụ nữ cho thấy các đột biến di truyền, trong đó có liên quan đến nội tiết tố nữ estrogen, có thể kích hoạt sự tăng trưởng của ngực và các khối u.

Mặc dù khoa học chưa tìm ra nguyên nhân ung thư vú. Tuy nhiên, nhờ những tiến bộ khoa học, ung thư vú trở thành một trong những bệnh ung thư có thể điều trị.

Thói quen sống lành mạnh cũng là chìa khóa quan trọng nhất cho sức khỏe. Một gợi ý được tiến sĩ Hilary đưa ra là cho con bú có thể giúp giảm nguy cơ ung thư.