

GIẢM RỦI RO BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO



CÁC DẤU HIỆU BÁO TRƯỚC CỦA VIỆC BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Đột ngột bị một hoặc nhiều
hơn của các điều sau đây:

- Tê mất cảm giác
- Yếu ớt
- Chóng mặt/Mất thăng bằng
- Thị giác có vấn đề
- Không nói được hoặc không hiểu
- Nhức đầu dữ dội

HA SUGIN. WAC 911.

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO LÀ GÌ?

Tai biến mạch máu não xảy ra khi nguồn máu cung cấp cho não bị gián đoạn. Không có máu chứa nhiều dưỡng khí, các tế bào não bắt đầu chết. Nếu nguồn cung cấp máu không được phục hồi, phần não bị ảnh hưởng sẽ chết, gây nên sự tàn tật hoặc tử vong.

TAI SAO TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO LÀ ĐIỀU KHẨN CẤP?

Não của quý vị kiểm soát mọi hoạt động trong cơ thể. Nguồn cung cấp máu nuôi não bị gián đoạn lâu chừng nào thì càng có thêm nhiều tế bào não bị chết chừng đó. Hãy lập tức gọi 911, hoặc số khẩn cấp tại địa phương quý vị, để được nhanh chóng giúp đỡ. Bác sĩ có thể chích thuốc phá cục máu đông để giúp phục hồi nguồn máu lên não quý vị, nhưng thuốc này phải được chích ngay sau khi bị tai biến mạch máu não. Đừng chần chừ. Hãy gọi 911.

ĐỘT QUY NHẹ (TIA) LÀ GÌ?

Đột quy nhẹ (TIA) là bị "tai biến thoáng qua". Giống như tai biến mạch máu não, nó có thể xảy ra bất thành linh và không báo trước. Các cơn đột quy nhẹ kéo dài trong một vài phút hoặc cho tới 24 tiếng. Sự khác nhau giữa tai biến mạch máu não và đột quy nhẹ là với đột quy nhẹ các triệu chứng cuối cùng sẽ hết đi.

TAI SAO ĐỘT QUY NHẹ LÀ ĐIỀU KHẨN CẤP?

Một cơn đột quy nhẹ (TIA) là một dấu hiệu nghiêm trọng báo trước sau này quý vị có thể bị tai biến mạch máu não. TIA và tai biến mạch máu não có cùng chung những dấu hiệu báo trước. Đừng chờ để xem các triệu chứng có mất đi hay không. Đừng tự mình tìm cách để hiểu điều gì gây nên các triệu chứng đó. Hãy gọi 911. Ngay cả nếu các triệu chứng đã hết, điều quan trọng bác sĩ phải nhanh chóng tìm ra lý do gây nên các triệu chứng này. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa việc bị tai biến mạch máu não trong tương lai.

LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ NGĂN NGỪA TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO?

Quý vị càng có nhiều yếu tố rủi ro chừng nào thì quý vị càng có nhiều rủi ro bị tai biến mạch máu não hoặc đột quy nhẹ. Rất may là tới 80% các sự đột quy có thể ngăn ngừa được. Hầu hết các yếu tố rủi ro nằm trong tầm kiểm soát của quý vị. Hãy đọc tiếp để biết quý vị có thể làm gì để giảm thiểu rủi ro của mình.

CÁC YẾU TỐ RỦI RO QUÝ VỊ KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC

TUỔI TÁC: Tai biến mạch máu não có thể xảy ra ở bất cứ tuổi nào. Khi quý vị càng lớn tuổi thì rủi ro bị tai biến mạch máu não càng tăng. Hầu hết các vụ tai biến mạch máu não (khoảng 2/3 các vụ) xảy ra cho những người trên 65 tuổi.
GIỚI TÍNH: Nam giới có nhiều rủi ro bị tai biến mạch máu não hơn phụ nữ cho đến khi nữ đến giai đoạn mãn kinh. Sau khi mãn kinh, cả nữ lẫn nam đều có rủi ro bị tai biến mạch máu não bằng nhau.

SẮC TỘC: Thổ dân Bắc Mỹ cũng như những người gốc Châu Phi, Trung Hoa, Mỹ La Tinh, hoặc Nam Á, dường như có các mức huyết áp cao, mắc bệnh tiểu đường, và/hoặc bị mỡ trong máu cao hơn so với dân chúng nói chung. Vì vậy, họ có nhiều rủi ro bị tai biến mạch máu não hơn.

TIỀN SỬ GIA ĐÌNH: Quý vị có nhiều rủi ro bị tai biến mạch máu não hơn nếu một người thân trong gia đình quý vị (cha hoặc mẹ, con cái, anh chị em) đã bị tai biến mạch máu não trước 65 tuổi.

TRƯỚC ĐÂY ĐÃ BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO hoặc ĐỘT QUY NHẹ (TIA): Nếu quý vị đã bị tai biến mạch máu não hoặc TIA (thường được gọi là đột quy nhẹ) thì rủi ro bị tai biến mạch máu não của quý vị sẽ nhiều hơn.

Nội dung về tai biến mạch máu não và TIA được phỏng từ tài liệu "Quý vị đã bị đột quy nhẹ", và "Hãy chủ động kiểm soát" của Hội Tim Mạch và Đột Quy Canada. Nội dung về các yếu tố rủi ro được phỏng từ tài liệu "Phụ nữ và Đột Quy" của Southwestern Ontario Stroke Network

CÁC YẾU TỐ RỦI RO QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ

HÚT THUỐC: Hút thuốc và hít khói thuốc do người khác hút, cả hai đều dẫn đến việc bị cao huyết áp và bị nghẽn các động mạch. Rủi ro bị tai biến mạch máu não của quý vị thậm chí cao hơn nếu quý vị hút thuốc và đang dùng thuốc ngừa thai hoặc hút thuốc và bị các cơn nhức một nửa bên đầu.

ĂN UỐNG KÉM DINH DƯỠNG: Ăn nhiều chất béo, đường, các loại thức ăn chế biến sẵn hoặc ăn mặn làm tăng rủi ro bị cao huyết áp, tăng cân và mắc bệnh tiểu đường.

SODIUM/MUỐI: Thường xuyên ăn mặn làm tăng huyết áp. Khoảng 75% muối tiêu thụ là từ việc ăn ở tiệm hoặc ăn thực phẩm được chế biến/đóng gói sẵn mua ở tiệm tạp hóa. Chỉ khoảng 10% là do dùng muối để bàn hoặc trong khi nấu nướng.

THIỆU VẬN ĐỘNG: Điều này có thể đưa đến việc bị tăng thêm rủi ro bị cao huyết áp, mắc bệnh tiểu đường, tăng cân và bị nhiều sự căng thẳng tinh thần.

PHỤ NỮ CÓ VÒNG EO LỚN HƠN 88CM VÀ NAM GIỚI CÓ VÒNG BỤNG LỚN HƠN 102CM: Khi vòng bụng tăng thì rủi ro bị tai biến mạch máu não cũng tăng theo. Thừa cân có thể đưa đến việc bị cao huyết áp, cao mỡ trong máu và tiểu đường.

UỐNG RƯỢU: Uống nhiều hơn hai ly mỗi ngày (cho đến tối đa 10 ly một tuần cho nữ/15 ly một tuần cho nam) làm tăng rủi ro bị tai biến mạch máu não.

HÚT CẦN SA GIẢI TRÍ: Dùng cần sa giải trí/ma túy đường phố có thể gây các phản ứng vật lý trong cơ thể quý vị chẳng hạn như huyết áp đột ngột tăng cao, bị các cơn co giật hoặc bị viêm các mạch máu, vữa xơ động mạch, máu bị tăng độ dính, và rủi ro tăng thêm việc hình thành các cục máu đông trong tim. Ma túy có liên hệ đến việc làm tăng rủi ro bị tai biến mạch máu não bao gồm cocaine, amphetamines, chất gây hưng phấn, heroin/thuốc phiện, PCP, LSD, và cần sa/ma túy.

KHÔNG CHẨN ĐOÁN RA/KHÔNG KIỂM SOÁT BỆNH CAO HUYẾT ÁP (MÁU CAO): Yếu tố rủi ro chủ yếu này không thể “cảm thấy được” nên nhiều người không biết mình bị. Khi được điều trị và kiểm soát, rủi ro bị tai biến mạch máu não sẽ giảm.

KHÔNG CHẨN ĐOÁN RA HOẶC KHÔNG ĐIỀU TRỊ SỰ LOẠN NHỊP TIM (RUNG TÂM NHỊ): Tình trạng này có thể đưa đến việc hình thành các cục máu đông trong tim có thể vỡ ra, làm tắt nghẽn nguồn máu tới não và gây tai biến mạch máu não.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG, NHẤT LÀ KHI KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC BỆNH: Đường trong máu cao gây tổn thương cho các động mạch và có thể dẫn đến việc bị cao huyết áp.

CĂNG THẲNG TINH THẦN: Các mức thần kinh căng thẳng cao có liên hệ đến những lối sống không lành mạnh (uống rượu nhiều, ăn uống không tốt cho sức khỏe, v.v). Sự căng thẳng thần kinh cũng có thể đưa đến việc bị cao huyết áp, béo phì, lo âu và trầm cảm.

MỠ TRONG MÁU CAO: Đây là mỡ trong máu quý vị. Nhiều mỡ trong máu đưa đến việc mỡ (bợn) đóng ở các thành động mạch, thu hẹp nguồn lưu thông của máu và làm tăng rủi ro bị tai biến mạch máu não.

NGỪA THAI/LIỆU PHÁP ĐIỀU TRỊ BẰNG NỘI TIẾT TỔ (HRT): các viên thuốc ngừa thai và HRT với estrogen làm tăng rủi ro bị tai biến mạch máu não. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết những sự chọn lựa tốt nhất cho quý vị.



QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIẢM THIỂU RỦI RO CỦA MÌNH

- Nếu quý vị hút thuốc hoặc chích ma túy hãy bỏ hút hoặc bỏ chích.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Ăn uống lành mạnh và ít muối theo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada.
- Giới hạn chỉ uống từ 1 đến 2 ly rượu chuẩn mỗi ngày ít hơn 10 ly mỗi tuần.
- Có được và duy trì một thể trọng lành mạnh.
- Kiểm tra huyết áp của quý vị ít nhất mỗi năm một lần.
- Kiểm tra xem quý vị có bị rối loạn nhịp tim hay không (rung tâm nhĩ).
- Biết mức mỡ trong máu của quý vị và có biện pháp để kiểm soát chúng.
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, hãy làm việc với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe để kiểm soát bệnh.
- Giữ cho tinh thần không bị căng thẳng.
- Uống tất cả thuốc được kê toa.
- Biết các dấu hiệu báo trước của việc bị tai biến mạch máu não/đột quy nhẹ (TIA). Lập tức đến bệnh viện nếu các triệu chứng đó xảy ra. Không lái xe. GỌI 911.

Hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị

Truy cập www.heartandstroke.ca