

# Nhà»ng Ä'ía»•u cá°šn biá°çt vá»• tai biá°çn má°jch mÃju nÃ£o

Ä'Ä³ng gÄ³p cá»§a Thuc Duong  
04/09/2012

Tai biá°çn má°jch máu não (còn gá»•i là Ä'á»™™t quá»µ) là cÄfn bá»ñnh gây tá»- vong Ä'á»©ng hàng thá»© ba sau ung thÄ máu°jch. Theo Tá»•

chá»©c Y tá°ç thá°ç giá»i, trong tá»ng sá»' các bá»ñnh nhân bá»« tai biá°çn má°jch máu não thì có Ä'á°çn 24% tá»- vong, 50% sá»'ng nhÄ°ng bá»« các di chá»©ng ná°ng hoá°c nhá°i, chá»%o có 26% sá»' bá»ñnh nhân sá»'ng và trá»Ỗ lá°ji làm viá»¦c bình thÄ°á»ng.

hông  
thÄ°á»ng tai biá°çn má°jch máu não hay gá°p á»Ỗ ngÄ°á»•i cao tuá»•i và nhá»ng ngÄ°á»•i càng cao tuá»•i càng dá»... bá»« nhÄ°ng các thá»'ng kê gá°šn Ä'ây á»Ỗ má»™™t sá»' bá»ñnh viá»ñn tá»%nh, thành cho thá°y sá»' ngÄ°á»•i trá» dÄ°á»•i 50 tuá»•i bá»« tai biá°çn má°jch máu não Ä'ã tÄfng lên Ä'áng ká»f.

Nguyên nhân cá»§a tai biá°çn má°jch máu não

Nhá»ng ngÄ°á»•i có các yá°çu tá»' sau sá°½ dá»... bá»« tai biá°çn má°jch máu não:

- Bá»« tÄfng huyá°çt áp: Ä'ây là nguyên nhân chá»§ yá°çu và thÄ°á»ng gá°p nhá°t.

- Bá»« bá»ñnh Ä'ái tháo Ä'Ä°á»ng.

- Bá»« các bá»ñnh tim.

- Thá»«a cân béo phì.

- Bá»« các bá»ñnh nhiá»...m khuá°n.

- Hút thuá»'c lá, uá»'ng rÄ°á»£u.

- Ä'n nhiá»•u muá»'i.

- Trong nhà có ngÆ°á»•i bá» ( bá»', má<sup>01</sup>, anh em&hellip;)

Triá»ƒu chá»©ng cá»Şa tai biá»¿n má»¿ch máu não

Tai biá»¿n má»¿ch máu não thÆ°á»•ng không có dá»u hiá»ƒu sá»›m mà khi có biá»ƒu hiá»ƒu ƒn lâm sàng thì bá»ƒnh Ä'ã muá»™n và sá<sup>01/2</sup> tiá»¿n triá»ƒn rá»t nhanh. Tai biá»¿n má»¿ch máu não có các thá»ƒ khác nhau (thiá»¿u máu cá»ƒc bá»™ hoá°c xuá»t huyá»¿t não) nhÆ°ng thÆ°á»•ng có nhá»ng triá»ƒu chá»©ng chính sau:

- Nhá»c Ä'á»Şu.

- Nôn, có thá»ƒ có sá»t.

- Giá»m thá»c lá»±c hoá°c có thá»ƒ mù.

- Rá»i loá»¿n cá»m giác ná»-a ngÆ°á»•i: Tê bì, kiá»¿n bò, cá»m giác ná»ng, má»t nhá»n biá»¿t... vá»c trí Ä'ia»ƒn hình là á»Ỗ tay, má»t.

- Rá»i loá»¿n ngôn ngá»ng, khó nói.

- Liá»ƒt ná»-a ngÆ°á»•i&hellip;

Biá»¿n chá»©ng và há»u quá» cá»Şa tai biá»¿n má»¿ch máu não

NhÆ° Ä'ã nói á»Ỗ trên, tai biá»¿n má»¿ch máu não thÆ°á»•ng dá»n Ä'á»¿n tá»- vong hoá°c Ä'á»ƒ lá»¿i các di chá»©ng ná»ng ná»• cho ngÆ°á»•i bá»ƒnh nhÆ° liá»ƒt ná»-a ngÆ°á»•i, má»t trí nhá»›... ná»¿u không Ä'Æ°á»£c phát hiá»ƒn và Ä'ia»•u trá»c ká»p thá»i.

Cách Ä'ia»•u trá»c tai biá»¿n má»¿ch máu não

Nguyên tá»c cÆi bá»£n trong Ä'ia»•u trá»c tai biá»¿n má»¿ch máu não là phát hiá»ƒn, chá»©n Ä'oán và Ä'ia»•u trá»c ká»p thá»i, tích cá»±c. Tuá»³ tá»ng thá»ƒ và má»c Ä'á»™ bá»ƒnh khác nhau mà có thá»ƒ Ä'ia»•u trá»c ná»™i khoa hoá°c ngoá»¿i khoa. Khi Ä'ã qua giai Ä'oá»¿n cá»p (giai Ä'oá»¿n á»n Ä'á»nh) cá»Şn tích cá»±c phá»ƒc há»i chá»©c nÆng, Ä'ia»•u trá»c dá»± phòng tá»l phát.

## Cách phòng bá»« tai biá»¿n má»¿ch máu não

### Tá»•

chá»©c Y tá»¿ thá»¿ giá»»i khuyá»¿n cáo: Tai biá»¿n má»¿ch máu não là bá»¿nh dá»± phòng có ká»¿t quá»£ bá»±ng các biá»¿n pháp chá»¿ng các yá»¿u tá»¿ nguy cÆj trong cá»™ng Ä'á»“ng, nhá»¿t là chá»¿ng huyá»¿t áp cao bá»±ng cách:

- Giá»¿ huyá»¿t áp á»¿ má»©c bình thÆ°á»•ng.
- Duy trì cân ná»•ng há»£p lý (BMI 18,5 &ndash; 23).
- Chá»¿ Ä'á»™ Äfn giá»£m má»¿, giá»£m các chá»¿t béo.
- Há»¿n chá»¿ Äfn má»•n.
- Än nhiá»•u rau xanh và hoa quá»£ tÆ°Æji.
- Không hút thuá»¿c lá
- Há»¿n chá»¿ uá»¿ng rÆ°á»£u bia.
- Luyá»¿n tá»-p thá»¿f dá»¿c thá»¿f thao Ä'á»•u Ä'á»•n.
- Có chá»¿ Ä'á»™ thÆ° giã»n, nghá»%o ngÆji há»£p lý.
- Phát hiá»¿n và Ä'á»•u trá»¿ sá»»m các bá»¿nh tim má»¿ch.
- Dùng thuá»¿c theo Ä'úng chá»%o dá»«n cá»§a thá»¿y thuá»¿c...