

Nhà»ng Ä'ía»•u cá»n biá»t vá»• tai biá»n má»ich má»u nã»o

Ä'Á»ng gÄ'p cá»sa Thuc Duong
04/09/2012

Tai biá»n má»ich má»u nã»o (còn gá»i là Ä'á»™t quá»µ) là cÄ'fn bá»ñnh gây tá»- vong Ä'á»©ng hàng thá»© ba sau ung thÄ' má»ich. Theo Tá»•

chá»©c Y tá»i thá»i giá»i, trong tá»ng sá»' các bá»ñnh nhân bá»' tai biá»n má»ich má»u nã»o thì có Ä'á»n 24% tá»- vong, 50% sá»'ng nhÄ'ng bá»' các di chá»©ng ná»ng hoá»c nhá»i, chá»% có 26% sá»' bá»ñnh nhân sá»'ng và trá»Y lá»i làm viá»tçc bình thÄ'á»ng.

hông
thÄ'á»ng tai biá»n má»ich má»u nã»o hay gá»p á»Y 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»n Ä'ây á»Y má»™t sá»' bá»ñnh viá»ñ tá»%nh, thành cho thá»y sá»' ngÄ'á»i trá» dÄ'á»i 50 tuá»i bá»' tai biá»n má»ich má»u nã»o Ä'ã tÄ'ng lên Ä'áng ká»f.

Nguyên nhân cá»sa tai biá»n má»ich má»u nã»o

Nhá»ng ngÄ'á»i có các yá»u tá»' sau sá»½ dá»... bá»' tai biá»n má»ich má»u nã»o:

- Bá»' tÄ'ng huyá»t áp: Ä'ây là nguyên nhân chá»§ yá»u 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»', má⁰¹, anh em…)

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^{01/2} 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»ƒ 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» trı Ä'ía»ƒn hình là á»Ỗ tay, má»t.

- Rá»i loá»¿n ngôn ngá»ng, khó nói.

- Liá»ƒt ná»-a ngÆ°á»•i…

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'ía»•u trá»ƒ cá»ƒp thá»•i.

Cách Ä'ía»•u trá»ƒ tai biá»¿n má»¿ch máu não

Nguyên tá»c cÆj bá»£n trong Ä'ía»•u trá»ƒ tai biá»¿n má»¿ch máu não là phát hiá»ƒn, chá»©n Ä'oán và Ä'ía»•u trá»ƒ cá»ƒp 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'ía»•u trá»ƒ ná»™i khoa hoá°c ngoá»¿i khoa. Khi Ä'ã qua giai Ä'oá»¿n cá»ƒp (giai Ä'oá»¿n á»n Ä'á»nh) cá»Şn tích cá»±c phá»ƒc há»i chá»©c nÆfng, Ä'ía»•u trá»ƒ dá»± phòng táł 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 – 23).
- Chá»¿ Ä'á»™ Äfn giá»£m má»¿, giá»£m các chá»¿t béo.
- Há»¿n chá»¿ Äfn má»•n.
- Ä,n 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° giãn, 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»¿sy thuá»¿c...