

# Phân ngả «a tai biến» nhân máu nhiễm mỡ máu não thoái hóa não?

Phân ngả cá»Sa Thuc Duong  
04/09/2012

**Tai biến nhân máu nhiễm mỡ máu não (TBMMN)** là máu»™t thuở-t ngả- chung Á»f chá»%o các bá»†nh nhá»“i máu não (do tá»c máu nhiễm não) và chá»y máu não (do xuở»t huyở»t não). Bá»†nh hay gá»p á»Y ng»á»i lá»n tuá»i.

**Nguyên nhân chá»§ yở»u cá»Sa bá»†nh** là do vá»-a x»j Á»™ng máu nhiễm và t»fng huyở»t áp. Á»ôi khi do các cá»c huyở»t khá»i tá»« n»j khác gây thuyê»n tá»c Á»™ng máu nhiễm não nh» huyở»t khá»i trong tâm nh»©, tâm thỏ»t hay gá»p á»Y nhá»ng bá»†nh nhân bá»† rá»i loá»n nhá»†p tim (rung nh»©), nhá»“i máu c»j tim, suy tim ná»ng, bá»†nh van tim... Viá»†c phòng ngả» «a bá»†nh phá» thuá»™c vào các yở»u tá»‘ nguy c»j cá»Sa má»—i ng»á»i.

Nhá»ng ai có nguy c»j bá»† TBMMN?

**TBMMN** là tình trá»ng má»™t phá»n não bá»† h» há»j Á»™t ngả»™t do má»t máu nuôi do tá»c hoá»c vá»j máu nhiễm máu não. Khi thiở»u máu lên não, các tá» bào não sỏ» ng»ng hoá»t Á»™ng và sỏ» chá»t Á»i trong vài phút.

**Há»-u quá»** là các vùng c»j thá»f do phá»n não Á» Á»iá»•u khiá»fn sỏ» ng»ng hoá»t Á»™ng, dá»n tá»i yở»u liá»†, tê, má»t cá»m giác ná»-a ng»á»i, không nói Á»»á»c hoá»c hôn mê, thỏ»m chí là tá»- vong ná»u không Á»»á»c cá»p cá»©u ká»†p thá»i. Nhía»•u tr»á»ng há»†p Á»»á»c cá»©u sỏ»ng nh»ng có thá»f bá»† tàn phá» suá»t Á»i, giá»m tuá»i thá»• và không còn khá»n Á»fng lao Á»™ng, khó hoà nhá»p cuá»™c sỏ»ng bình th»á»ng.

**TBMMN** xuở»t hiá»†n do lòng Á»™ng máu nhiễm máu nuôi não bá»† tá»c do má»ng x»j má»j Á»óng á»Y thành máu nhiễm dày lên dá»n, làm há»p lòng máu nhiễm; Xuở»t hiá»†n cá»c máu Á»ông di chuyá»fn tá»« tim do tim bá»† bá»†nh loá»n nhá»†p hoá»c bá»†nh há»p - há»Y van tim khiở»n máu á»© lá»j, Á»óng thành cá»c máu Á»ông trong tim, sau Á»ó chá»y lên não làm ká»t lá»j gây tá»c máu nhiễm máu não; Xuở»t huyở»t não (máu nhiễm máu bá»† vá»j làm chá»y máu, chèn ép não bá»™) và xuở»t huyở»t khoang d»á»i nhá»†n (máu nhiễm máu bá»† phình rá»i vá»j ra làm máu chá»y vào khoang trá»ng bao quanh não).

**Ng»á»i** có nguy c»j TBMMN cao là ng»á»i trên 55 tuá»i, ng»á»i bá»† t»fng huyở»t áp, Á»ái thỏ» Á»»á»ng, vá»-a x»j Á»™ng máu nhiễm, rá»i loá»n lipid máu, các bá»†nh máu nhiễm vành, van tim, loá»n nhá»†p tim, hút thuá»c lá, béo phì- thá» «a cân, l»á»i vá»-n Á»™ng và bá»† stress ná»ng hay th»á»ng xuyên.

Phòng ngả» «a bá»†nh nh» thỏ» nào?

Mỏ»c dù TBMMN là bá»†nh nguy hiá»fm song hoàn toàn có thá»f giá»m Á»»á»c nguy c»j bá»†nh ná»u biá»t cách phòng ngả» «a, Á»ó là:

Liá»†u pháp thay Á»i lá»i sỏ»ng (thá»±c hiá»†n chá» Á»™n kiêng và hoá»t Á»™ng thá»f lá»±c) là biá»†n pháp quan trá»ng làm giá»m nguy c»j bá»† vá»-a x»j Á»™ng máu nhiễm nói chung và tai biến nhân máu nhiễm máu não nói riêng.

Liá»†u pháp thay Á»i lá»i sỏ»ng bao gá»m: Cai thuá»c lá; có chá» Á»™ dinh d»á»ng giàu vitamin, khoáng chá»t, há»n chá» Á»fn quá nhía»•u chá»t béo và các thá»±c phá»m

giàu calo, liá»tư pháp dinh dÆ°á»ng còn nhá°±m làm giá°£m lÆ°á»£ng lipid máu, giá°£m huyá°¿t áp và giá°£m Á'Æ°á»•ng máu ná°¿u bá»tnh nhân bá»« Á'ái tháo Á'Æ°á»•ng; TẢfng hoá°¿t Á'á»™ng thá»f lá»±c sá°½ làm cá°£i thiá»tfn tình trá»ng tim má°¿ch và làm cá°£i thiá»tfn các yá°¿u tá»' nguy cÆi tim má°¿ch nhÆ° rá»'i loá°¿n lipid máu, béo phì và tẢfng huyá°¿t áp.

Phòng ngá»«a tình trá»ng Ä'ông máu bá°±ng thuá»'c: Tình trá»ng tẢfng Ä'ông có thá»f á°£nh hÆ°á»Ýng Ä'á°¿n bá»tnh lý tim má°¿ch. Ä'ia»•u trá»« bá°±ng aspirin có lá»£i trong phòng ngá»«a tiên phát và thá»© phát cho các bá»tnh nhân bá»« ná»«i máu não. Liá»•u Ä'ia»•u trá»« nên lá»±a chá»•n là liá»•u có hiá»tư quá°£ cao nhá°¿t vá»»i tác dá»¥ng phá»¥ ít nhá°¿t.

**Các**

bá»tnh nhân có nguy cÆi cao hay ná»ng ngÆ°á»•i có kèm theo tẢfng huyá°¿t áp, rá»'i loá°¿n lipid máu hoá°c bá»tnh tim má°¿ch (bá»tnh Ä'á»™ng má°¿ch vành, Ä'á»™t quá»µ hay bá»tnh má°¿ch máu ngoá°¿i biên) nên Ä'Æ°á»£c Ä'ia»•u trá»« bá°±ng aspirin 75-100 mg/ngày. Ná°¿u bá»tnh nhân bá»« dá»« á»©ng vá»»i aspirin, các thuá»'c á»©c chá°¿ ngÆ°ng tá°p tiá»f cá°£u khác nhÆ° clopidogrel 75mg/ngày có thá»f Ä'Æ°á»£c dùng thay thá°¿ á»Ý các bá»tnh nhân có nguy cÆi cao.

Ä'ia»•u trá»« rá»'i loá°¿n lipid máu: Ná»ng ngÆ°á»•i trên 45 tuá»•i cá°£n Ä'Æ°á»£c kiá»fm tra lipid máu Ä'á»«nh ká»³, bao gá»m cholesterol toàn phá°£n, LDL-C, triglycerid và HDL-C sau khi ná»«n Ä'ói 10-12 giá»•. Nên kiá»fm tra Ä'á»«nh ká»³ lÆ°á»£ng lipid máu 6-12 tháng/lá°£n.

**Má»¥c**

tiêu Ä'ia»•u trá»« rá»'i loá°¿n lipid máu là LDL-C dÆ°á»»i 2,6 mmol/l (100mg/dl), triglycerid dÆ°á»»i 2,3 mmol/l (200 mg/dl) và HDL-C bá°±ng hoá°c trên 1,0mmol/l (40mg/dl). Tuy nhiên, cá°£n cân nhá°c giá»a lá»£i ích và giá»hàng, cÄ'ng nhÆ° các tác dá»¥ng phá»¥ có thá»f gá°p khi dùng thuá»'c liá»•u cao. Ä'ia»•u trá»« bá°±ng thuá»'c phá°£i ká°¿t há»£p vá»»i liá»tư pháp thay Ä'á»•i lá»'i sá»ng. Liá»•u thuá»'c Ä'Æ°á»£c tẢfng dá°£n Ä'á°¿n khi Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c ná»ng Ä'á»™ LDL-C má»¥c tiêu.

Kiá»fm soát trá»« sá»' huyá°¿t áp: TẢfng huyá°¿t áp rá°¿t hay gá°p á»Ý ngÆ°á»•i có tuá»•i. TẢfng huyá°¿t áp làm tẢfng nguy cÆi bá»« các biá°¿n chá»©ng tim má°¿ch (Ä'á»™t quá»µ, bá»tnh Ä'á»™ng má°¿ch vành và má°¿ch máu ngoá°¿i biên).

**Má»¥c**

tiêu Ä'ia»•u trá»« ná°±m Ä'á°¿t trá»« sá»' huyá°¿t áp dÆ°á»»i 140/90mmHg. Thay Ä'á»•i lá»'i sá»ng và dùng thuá»'c Ä'Æ°á»£c áp dá»¥ng cho các bá»tnh nhân có huyá°¿t áp trên 140/90mmHg. Các nghiên cá»©u gá°£n Ä'ây cho thá°¥y giá»tư quan trá»ng nhá°¿t trong Ä'ia»•u trá»« tẢfng huyá°¿t áp là Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c trá»« sá»' huyá°¿t áp má»¥c tiêu. Nguyên tá°c sá»- dá»¥ng thuá»'c há°¿ áp là nên bá°t Ä'á°£u vá»»i má»™t thuá»'c liá»•u thá°¥p hoá°c phá»'i há»£p các nhóm thuá»'c vá»»i liá»•u thá°¥p Ä'á»f vá»«a Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c hiá»tư quá°£ Ä'ia»•u trá»« vá»«a làm giá°£m tác dá»¥ng phá»¥.

**LÆ°u ý:**

Trong mùa hè, thá»•i tiá°¿t ná»ng nóng sá°½ là yá°¿u tá»' làm gia tẢfng các ca TBMMN, vì vá°y ná»ng bá»tnh nhân Ä'ã tá»«ng bá»« TBMMN và ná»ng ngÆ°á»•i có nguy cÆi phá°£i Ä'á°c biá»tt chú ý Ä'á°¿n các biá»tfn pháp phòng bá»tnh, tránh hoá°¿t Ä'á»™ng quá sá»©c và có chá°¿ Ä'á»™ Ä'fn uá»ng, lao Ä'á»™ng, nghá»%o ngÆi... phù há»£p vá»»i sá»©c khá»•e.

(Theo Suckhoedoisong.vn)