

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 huyởt não). Bá»†nh hay gá»p á»Y ngÁ»á»i lá»n tuá»i.

Nguyên nhân chá»§ yởu cá»Sa bá»†nh là do vá»a xÁ» Á»™ng máu nhiễm và tÁ»ng huyởt áp. Á»ôi khi do các cá»c huyởt khá»i tá» « nÁ»i khác gây thuyên tá»c Á»™ng máu nhiễm não nhÁ» huyởt khá»i trong tâm nhÁ», tâm thở†t hay gá»p á»Y nhá»ng bá»†nh nhân bá»rá»i loá»n nhá»p tim (rung nhÁ»), nhá»“i máu cÁ»i tim, suy tim ná»ng, bá»†nh van tim... Viá»†c phòng ngả» «a bá»†nh phá»† thuá»™c vào các yởu tá»‘ nguy cÁ»i cá»Sa má»—i ngÁ»á»i.

Nhá»ng ai có nguy cÁ»i bá»† TBMMN?

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

Há»-u quá» là các vùng cÁ»i thá»f do phá»n não Á» Á»iá»•u khiá»fn sỏ» ngÁ»ng hoá»t Á»™ng, dá»n tá»i yởu liá»†, tê, má»† cá»m giác ná»-a ngÁ»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 cá»p thá»i. Nhía»•u trÁ»á»ng há»p Á»Á»c cá»©u sỏ»ng nhÁ»ng có thá»f bá»† tàn phá»t suá»t Á»i, giá»m tuá»i thá»• và không còn khá»n Á»ng lao Á»™ng, khó hoà nhỏ»p cuá»™c sỏ»ng bình thÁ»á»ng.

TBMMN xuở†t hiá»†n do lòng Á»™ng máu nhiễm máu nuôi não bá»† tá»c do má»ng xÁ»i má»i 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 khiởn máu á»© lá»i, Á»óng thành cá»c máu Á»ông trong tim, sau Á»ó chá»y lên não làm ká»t lá»i gây tá»c máu nhiễm máu não; Xuở†t huyởt não (máu nhiễm máu bá»† vá»i làm chá»y máu, chèn ép não bá»™) và xuở†t huyởt khoả»g dÁ»á»i nhá»†n (máu nhiễm máu bá»† phỉnh rá»i vá»i ra làm máu chá»y vào khoả»g trá»ng bao quanh não).

NgÁ»á»i có nguy cÁ»i TBMMN cao là ngÁ»á»i trên 55 tuá»i, ngÁ»á»i bá»† tÁ»ng huyởt áp, Á»ái thỏ» Á»Á»ng, vá»a xÁ»i Á»™ng máu nhiễm, rá»i loá»n lipid máu, các bá»†nh máu nhiễm và nhá»p tim, loá»n nhá»p tim, hút thuá»c lá, béo phì- thá» «a cân, lÁ»á»i vá»n Á»™ng và bá»† stress ná»ng hay thÁ»á»ng xuyên.

Phòng ngả» «a bá»†nh nhÁ» thỏ» nào?

Mỏ»c dù TBMMN là bá»†nh nguy hiá»fm song hoàn toàn có thá»f giá»m Á»Á»c nguy cÁ»i 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»t Á»™n kiềng và hoá»t Á»™ng thá»f lá»†c) là biá»†n pháp quan trá»ng làm giá»m nguy cÁ»i bá»† vá»a xÁ»i 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»t Á»™n dinh dÁ»á»ng giàu vitamin, khoáng chá»†, há»n chá»t Á»fn quá nhía»•u chá»† béo và các thá»†c phá»m

giàu calo, liá»ñu 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»ñnh nhân bá»« Á'ái tháo Á'Æ°á»•ng; TÄfng hoá°¿t Á'á»™ng thá»f lá»±c sá°½ làm cá°£i thiá»ñn tình trá°¿ng tim má°¿ch và làm cá°£i thiá»ñn các yá°¿u tá»' nguy cÆi tim má°¿ch nhÆ° rá»'i loá°¿n lipid máu, béo phì và tÄfng huyá°¿t áp.

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

Các

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

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

Má»ñc

tiêu Ä'ía»•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»ñng phá»ñ có thá»f gá°p khi dùng thuá»'c liá»•u cao. Ä'ía»•u trá»« bá°±ng thuá»'c phá°£i ká°¿t há»£p vá»»i liá»ñu pháp thay Ä'á»•i lá»'i sá»ñg. Liá»•u thuá»'c Ä'Æ°á»£c tÄfng dá°£n Ä'á°¿n khi Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c ná»ñng Ä'á»™ LDL-C má»ñc tiêu.

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

Má»ñc

tiêu Ä'ía»•u trá»« nhá°±m Ä'á°¿t trá»« sá»' huyá°¿t áp dÆ°á»•i 140/90mmHg. Thay Ä'á»•i lá»'i sá»ñg và dùng thuá»'c Ä'Æ°á»£c áp dá»ñng cho các bá»ñnh nhân có huyá°¿t áp trên 140/90mmHg. Các nghiên cá»©u gá°£n Ä'ây cho thá°¿y giá»ñ quan trá»ng nhá°¿t trong Ä'ía»•u trá»« tÄfng huyá°¿t áp là Ä'á°¿t Ä'Æ°á»£c trá»« sá»' huyá°¿t áp má»ñc tiêu. Nguyên tá°c sá»- dá»ñng 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»ñu quá°£ Ä'ía»•u trá»« vá»«a làm giá°£m tác dá»ñng phá»ñ.

LÆ°u ý:

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

(Theo Suckhoedoisong.vn)