PhÃ²ng ngá»«a tai biáº¿n máº¡ch mÃ¡u nÃ£o tháº¿ nÃ o?

Ä•Ã³ng gÃ³p cá»§a Thuc Duong
04/09/2012

Tai
biáº¿n máº¡ch máu não (TBMMN) là má»™t thuáº-t ngá»¯ chung Ä‘á»ƒ chá»‰ các bá»‡nh nhá»“i máu não (do táº¯c máº¡ch não) và cháº£y máu não (do xuáº¥t huyáº¿t não). Bá»‡nh hay gáº·p á»Ÿ ngÆ°á»•i lá»›n tuá»•i.

Nguyên
nhân chá»§ yáº¿u cá»§a bá»‡nh là do vá»¯a xÆ¡ Ä‘á»™ng máº¡ch và tÄƒng huyáº¿t áp. Ä•ôi khi do các cá»¥c huyáº¿t khá»‘i tá»« nÆ¡i khác gây thuyên táº¯c Ä‘á»™ng máº¡ch não nhÆ° huyáº¿t khá»‘i trong tâm nhÄ©, tâm tháº¥t hay gáº·p á»Ÿ nhá»¯ng bá»‡nh nhân bá»‹ rá»‘i loáº¡n nhá»‹p tim (rung nhÄ©), nhá»“i máu cÆ¡ tim, suy tim náº·ng, bá»‡nh van tim... Viá»‡c phòng ngá»«a bá»‡nh phá»¥ thuá»™c vào các yáº¿u tá»‘ nguy cÆ¡ cá»§a má»—i ngÆ°á»•i.

Nhá»¯ng ai có nguy cÆ¡ bá»‹ TBMMN?

TBMMN
là tình tráº¡ng má»™t pháº§n não bá»‹ hÆ° háº¡i Ä‘á»™t ngá»™t do máº¥t máu nuôi do táº¯c hoáº·c vá»¡ máº¡ch máu não. Khi thiáº¿u máu lên não, các táº¿ bào não sáº½ ngÆ°ng hoáº¡t Ä‘á»™ng và sáº½ cháº¿t Ä‘i trong vài phút.

Háº-u
quáº£ là các vùng cÆ¡ thá»ƒ do pháº§n não Ä‘ó Ä‘iá»•u khiá»ƒn sáº½ ngÆ°ng hoáº¡t Ä‘á»™ng, dáº«n tá»»i yáº¿u liá»‡t, tê, máº¥t cáº£m giác ná»-a ngÆ°á»•i, không nói Ä‘Æ°á»£c hoáº·c hôn mê, tháº-m chí là tá»- vong náº¿u không Ä‘Æ°á»£c cáº¥p cá»©u ká»‹p thá»•i. Nhiá»•u trÆ°á»•ng há»£p Ä‘Æ°á»£c cá»©u sá»‘ng nhÆ°ng có thá»ƒ bá»‹ tàn pháº¿ suá»‘t Ä‘á»•i, giáº£m tuá»•i thá»• và không còn kháº£ nÄƒng lao Ä‘á»™ng, khó hoà nháº-p cuá»™c sá»‘ng bình thÆ°á»•ng.

TBMMN
xuáº¥t hiá»‡n do lòng Ä‘á»™ng máº¡ch máu nuôi não bá»‹ táº¯c do máº£ng xÆ¡ má»¡ Ä‘óng á»Ÿ thành máº¡ch dày lên dáº§n, làm háº¹p lòng máº¡ch; Xuáº¥t hiá»‡n cá»¥c máu Ä‘ông di chuyá»ƒn tá»« tim do tim bá»‹ bá»‡nh loáº¡n nhá»‹p hoáº·c bá»‡nh háº¹p - há»Ÿ van tim khiáº¿n máu á»© láº¡i, Ä‘óng thành cá»¥c máu Ä‘ông trong tim, sau Ä‘ó cháº£y lên não làm káº¹t láº¡i gây táº¯c máº¡ch máu não; Xuáº¥t huyáº¿t não (máº¡ch máu bá»‹ vá»¡ làm cháº£y máu, chèn ép não bá»™) và xuáº¥t huyáº¿t khoang dÆ°á»›i nhá»‡n (máº¡ch máu bá»‹ phình rá»“i vá»¡ ra làm máu cháº£y vào khoang trá»‘ng bao quanh não).

NgÆ°á»•i
có nguy cÆ¡ TBMMN cao là ngÆ°á»•i trên 55 tuá»•i, ngÆ°á»•i bá»‹ tÄƒng huyáº¿t áp, Ä‘ái tháo Ä‘Æ°á»•ng, vá»¯a xÆ¡ Ä‘á»™ng máº¡ch, rá»‘i loáº¡n lipid máu, các bá»‡nh máº¡ch vành, van tim, loáº¡n nhá»‹p tim, hút thuá»‘c lá, béo phì- thá»«a cân, lÆ°á»•i váº-n Ä‘á»™ng và bá»‹ stress náº·ng hay thÆ°á»•ng xuyên.

Phòng ngá»«a bá»‡nh nhÆ° tháº¿ nào?

Máº·c dù TBMMN là bá»‡nh nguy hiá»ƒm song hoàn toàn có thá»ƒ giáº£m Ä‘Æ°á»£c nguy cÆ¡ bá»‡nh náº¿u biáº¿t cách phòng ngá»«a, Ä‘ó là:

-
Liá»‡u pháp thay Ä‘á»•i lá»‘i sá»‘ng (thá»±c hiá»‡n cháº¿ Ä‘á»™ Äƒn kiêng và hoáº¡t Ä‘á»™ng thá»ƒ lá»±c) là biá»‡n pháp quan trá»•ng làm giáº£m nguy cÆ¡ bá»‹ vá»¯a xÆ¡ Ä‘á»™ng máº¡ch nói chung và tai biáº¿n máº¡ch máu não nói riêng.

Liá»‡u
pháp thay Ä‘á»•i lá»‘i sá»‘ng bao gá»“m: Cai thuá»‘c lá; có cháº¿ Ä‘á»™ dinh dÆ°á»¡ng giàu vitamin, khoáng cháº¥t, háº¡n cháº¿ Äƒn quá nhiá»•u cháº¥t béo và các thá»±c pháº©m

giàu calo, liá»‡u pháp dinh dÆ°á»¡ng còn nháº±m làm giáº£m lÆ°á»£ng lipid máu, giáº£m huyáº¿t áp và giáº£m Ä‘Æ°á»•ng máu náº¿u bá»‡nh nhân bá»‹ Ä‘ái tháo Ä‘Æ°á»•ng; TÄƒng hoáº¡t Ä‘á»™ng thá»ƒ lá»±c sáº½ làm cáº£i thiá»‡n tình tráº¡ng tim máº¡ch và làm cáº£i thiá»‡n các yáº¿u tá»‘ nguy cÆ¡ tim máº¡ch nhÆ° rá»‘i loáº¡n lipid máu, béo phì và tÄƒng huyáº¿t áp.

-
Phòng ngá»«a tình tráº¡ng Ä‘ông máu báº±ng thuá»‘c: Tình tráº¡ng tÄƒng Ä‘ông có thá»ƒ áº£nh hÆ°á»Ÿng Ä‘áº¿n bá»‡nh lý tim máº¡ch. Ä•iá»•u trá»‹ báº±ng aspirin có lá»£i trong phòng ngá»«a tiên phát và thá»© phát cho các bá»‡nh nhân bá»‹ nhá»“i máu não. Liá»•u Ä‘iá»•u trá»‹ nên lá»±a chá»•n là liá»•u có hiá»‡u quáº£ cao nháº¥t vá»›i tác dá»¥ng phá»¥ ít nháº¥t.

Các
bá»‡nh nhân có nguy cÆ¡ cao hay nhá»¯ng ngÆ°á»•i có kèm theo tÄƒng huyáº¿t áp, rá»‘i loáº¡n lipid máu hoáº·c bá»‡nh tim máº¡ch (bá»‡nh Ä‘á»™ng máº¡ch vành, Ä‘á»™t quá»µ hay bá»‡nh máº¡ch máu ngoáº¡i biên) nên Ä‘Æ°á»£c Ä‘iá»•u trá»‹ báº±ng aspirin 75-100 mg/ngày. Náº¿u bá»‡nh nhân bá»‹ dá»‹ á»©ng vá»›i aspirin, các thuá»‘c á»©c cháº¿ ngÆ°ng táº-p tiá»ƒu cáº§u khác nhÆ° clopidogrel 75mg/ngày có thá»ƒ Ä‘Æ°á»£c dùng thay tháº¿ á»Ÿ các bá»‡nh nhân có nguy cÆ¡ cao.

-
Ä•iá»•u trá»‹ rá»‘i loáº¡n lipid máu: Nhá»¯ng ngÆ°á»•i trên 45 tuá»•i cáº§n Ä‘Æ°á»£c kiá»ƒm tra lipid máu Ä‘á»‹nh ká»³, bao gá»“m cholesterol toàn pháº§n, LDL-C, triglycerid và HDL-C sau khi nhá»‹n Ä‘ói 10-12 giá»•. Nên kiá»ƒm tra Ä‘á»‹nh ká»³ lÆ°á»£ng lipid máu 6-12 tháng/láº§n.

Má»¥c
tiêu Ä‘iá»•u trá»‹ rá»‘i loáº¡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 báº±ng hoáº·c trên 1,0mmol/l (40mg/dl). Tuy nhiên, cáº§n cân nháº¯c giá»¯a lá»£i ích và giá thành, cÅ©ng nhÆ° các tác dá»¥ng phá»¥ có thá»ƒ gáº·p khi dùng thuá»‘c liá»•u cao. Ä•iá»•u trá»‹ báº±ng thuá»‘c pháº£i káº¿t há»£p vá»›i liá»‡u pháp thay Ä‘á»•i lá»‘i sá»‘ng. Liá»•u thuá»‘c Ä‘Æ°á»£c tÄƒng dáº§n Ä‘áº¿n khi Ä‘áº¡t Ä‘Æ°á»£c ná»“ng Ä‘á»™ LDL-C má»¥c tiêu.

-
Kiá»ƒm soát trá»‹ sá»‘ huyáº¿t áp: TÄƒng huyáº¿t áp ráº¥t hay gáº·p á»Ÿ ngÆ°á»•i có tuá»•i. TÄƒng huyáº¿t áp làm tÄƒng nguy cÆ¡ bá»‹ các biáº¿n chá»©ng tim máº¡ch (Ä‘á»™t quá»µ, bá»‡nh Ä‘á»™ng máº¡ch vành và máº¡ch máu ngoáº¡i biên).

Má»¥c
tiêu Ä‘iá»•u trá»‹ nháº±m Ä‘áº¡t trá»‹ sá»‘ huyáº¿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»‡nh nhân có huyáº¿t áp trên 140/90mmHg. Các nghiên cá»©u gáº§n Ä‘ây cho tháº¥y viá»‡c quan trá»•ng nháº¥t trong Ä‘iá»•u trá»‹ tÄƒng huyáº¿t áp là Ä‘áº¡t Ä‘Æ°á»£c trá»‹ sá»‘ huyáº¿t áp má»¥c tiêu. Nguyên táº¯c sá»- dá»¥ng thuá»‘c háº¡ áp là nên báº¯t Ä‘áº§u vá»›i má»™t thuá»‘c liá»•u tháº¥p hoáº·c phá»‘i há»£p các nhóm thuá»‘c vá»›i liá»•u tháº¥p Ä‘á»ƒ vá»«a Ä‘áº¡t Ä‘Æ°á»£c hiá»‡u quáº£ Ä‘iá»•u trá»‹ vá»«a làm giáº£m tác dá»¥ng phá»¥.

LÆ°u ý:
Trong mùa hè, thá»•i tiáº¿t náº¯ng nóng sáº½ là yáº¿u tá»‘ làm gia tÄƒng các ca TBMMN, vì váº-y nhá»¯ng bá»‡nh nhân Ä‘ã tá»«ng bá»‹ TBMMN và nhá»¯ng ngÆ°á»•i có nguy cÆ¡ pháº£i Ä‘áº·c biá»‡t chú ý Ä‘áº¿n các biá»‡n pháp phòng bá»‡nh, tránh hoáº¡t Ä‘á»™ng quá sá»©c và có cháº¿ Ä‘á»™ Äƒn uá»‘ng, lao Ä‘á»™ng, nghá»‰ ngÆ¡i... phù há»£p vá»›i sá»©c khá»•e.

(Theo Suckhoedoisong.vn)