

Phân loại «a tai biến» của má»ch má»jư não thá»đ nã o?

Phân loại cá»sa Thuc Duong
04/09/2012

Tai biến»ch má»ch má» não (TBMMN) là má»™t thuá»-t ngá» chung Á»f chá»% các bá»†nh ná»“i má» não (do tá»c má»ch má» não) và chá»y má» não (do xuá»† huyá»đt não). Bá»†nh hay gá»p á»Y ngá»á»i lá»†n tuá»†i.

Nguyên nhân chá»§ yá»đư cá»sa bá»†nh là do vá»a xÆj Á»™ng má»ch và tã»ng huyá»đt áp. Á»ôi khi do các cá»c huyá»đt khá»i tá»« nÆj khác gây thuyê»n tá»c Á»™ng má»ch má» não nhÆ° huyá»đt khá»i trong tâm nhá»©, tâm thá»†t hay gá»p á»Y ná»ng bá»†nh nhân bá»†rá»i loá»†nh ná»†p tim (rung nhá»©), ná»“i má» cÆj tim, suy tim ná»ng, bá»†nh van tim... Viá»†c phòng ngá»«a bá»†nh phá»† thuá»™c vào các yá»đư tá»† nguy cÆj cá»sa má»—i ngá»á»i.

Ná»ng ai có nguy cÆj bá»† TBMMN?

TBMMN là tình trá»ng má»™t phá»†n não bá»† hÆ° há»j Á»™t ngá»™t do má»† má» nuôi do tá»c hoá»c vá»j má»ch má» não. Khi thiá»đư má» lên não, các tá»đ bào não sá»† ngá»ng hoá»† Á»™ng và sá»† chá»đt Á»i trong vài phút.

Há»đư quá» là các vùng cÆj thá»f do phá»†n não Á»ó Á»iá»•u khiá»†n sá»† ngá»ng hoá»† Á»™ng, dá»†n tá»i yá»đư liá»†t, tê», má»† cá»†m giác ná»-a ngá»á»i, không nói Á»Æ°á»†c hoá»c hôn mê, thá»-m chí là tá»- vong ná»đư không Á»Æ°á»†c cá»† cá»†u cá»† thá»†. Nhía»•u trá»† cá»† há»†p Á»Æ°á»†c cá»†u sá»†ng nhÆ°ng có thá»f bá»†† tàn phá»đ suá»† Á»i, giá»†m tuá»† thá»† và không còn khá»† nã»ng lao Á»™ng, khó hoà ná»-p cuá»™c sá»†ng bình thÆ°á»†ng.

TBMMN xuá»† hiá»†n do lòng Á»™ng má»ch má» nuôi não bá»†† tá»c do má»†ng xÆj má»j Á»óng á»Y thành má»ch dày lên dá»†n, làm há»†p lòng má»ch; Xuá»† hiá»†n cá»c má» Á»ông di chuyá»†n tá»«† tim do tim bá»†† loá»†nh ná»†p hoá»c bá»†nh há»†p - há»Y van tim khiá»đn má»† lá»j, Á»óng thành cá»c má» Á»ông trong tim, sau Á»ó chá»y lên não làm ká»†t lá»j gây tá»c má»ch má» não; Xuá»† huyá»đt não (má»ch má» bá»†† vá»j làm chá»y má», chèn ép não bá»™) và xuá»† huyá»đt khoả»g dÆ°á»†i ná»†n (má»ch má» bá»†† phình rá»†i vá»j ra làm má» chá»y vào khoả»g trá»†ng bao quanh não).

Ngá»á»i có nguy cÆj TBMMN cao là ngá»á»i trên 55 tuá»†i, ngá»á»i bá»†† tã»ng huyá»đt áp, Á»ái thá» Á»Æ°á»†ng, vá»†a xÆj Á»™ng má»ch, rá»†i loá»†nh lipid má», các bá»†nh má»ch vành, van tim, loá»†nh ná»†p tim, hút thuá»† lá», béo phì- thá»«a cân, IÆ°á»†i vá»†n Á»™ng và bá»†† stress ná»ng hay thÆ°á»†ng xuyên.

Phòng ngá»«a bá»†nh nhÆ° thá»đ nào?

Má»c dù TBMMN là bá»†nh nguy hiá»†m song hoàn toàn có thá»f giá»†m Á»Æ°á»†c nguy cÆj bá»†nh ná»đư biá»đt cách phòng ngá»«a, Á»ó là:

- Liá»†u pháp thay Á»†i lá»†i sá»†ng (thá»†c hiá»†n chá»đt Á»™ng Ä»n kiêng và hoá»† Á»™ng thá»f lá»†c) là biá»†n pháp quan trá»†ng làm giá»†m nguy cÆj bá»†† vá»†a xÆj Á»™ng má»ch nói chung và tai biá»đn má»ch má» não nói riêng.

Liá»†u pháp thay Á»†i lá»†i sá»†ng bao gá»†m: Cai thuá»†c lá», có chá»đt Á»™ng dinh dÆ°á»†ng giàu vitamin, khoáng chá»†t, há»†nh chá»đt Ä»n quá nhía»•u chá»†t 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»ñg phá»¥ ít nhá°¿t.

Các

bá»ñnh nhân có nguy cÆi cao hay ná»ng 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»f u 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»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'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»ñg phá»¥ 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»ng. Liá»•u thuá»'c Ä'Æ°á»£c tÄfng 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: 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»¥c

tiêu Ä'ía»•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»ñg cho các bá»ñnh nhân có huyá°¿t áp trên 140/90mmHg. Các nghiên cá»©u gá°£n Ä'ây cho thá°¥y viá»ñc 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»¥c tiêu. Nguyên tá°c sá»- dá»ñg 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»ñg phá»¥.

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 ná»ng bá»ñnh nhân Ä'ã tá»«ng bá»« TBMMN và ná»ng 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»ng, lao Ä'á»™ng, nghá»%o ngÆi... phù há»£p vá»»i sá»©c khá»•e.

(Theo Suckhoedoisong.vn)